0687CH02

એકમ ૨

ગત્યાત્મક તંદુરસ્તી

© NCERT not to be republished

આ એકમમાં, આપણે સ્વાસ્થ્યના મહત્વ વિશે જાણીશું. આપણે એ પણ જાણીશું કે તંદુરસ્ત રહેવાથી આપણને સ્વસ્થ અને મજબૂત રહેવામાં મદદ મળે છે. અહીં કેટલીક બાબતો છે જે આપણે તંદુરસ્ત રહેવા માટે કરી શકીએ છીએ:

૧. સહનશીલતા : આપણે એવી મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ કરીશું જે આપણને થાક્યા વિના લાંબું રમવામાં મદદરૂપ થશે.

૨. મજબૂતાઈનું ગઠન: નિયમિત કસરત કરવાથી આપણે વધુ મજબૂત બનીશું. તે આપણા માં ઘટ્ટ સ્નાયુઓ અને હાડકાંનું નિર્માણ કરશે.

૩. લચીલા બનવું: જ્યારે આપણે નિર્દેશિત રીતે ખેંચાણ કરીએ છીએ અને આગળ વધીએ છીએ, ત્યારે આપણું શરીર લચીલું બની જાય છે.

૪. શીખવાનું સંતુલન: જ્યારે આપણે રમતી વખતે અને કસરત કરતી વખતે સ્થિર રહેવાનો અભ્યાસ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે આપણા શરીરને સંતુલિત રાખવાનું પણ શીખીએ છીએ.

ચાલો આગળ વધીએ અને મસ્તી સાથે તંદુરસ્ત રહેતા શીખીએ!

ગત્યાત્મક તંદુરસ્તીનો પરિચય

ગત્યાત્મક તંદુરસ્તી એ આપણા શરીરના સ્નાયુઓ અને ચેતાની અસરકારક અને કુશળતાપૂર્વક રીતે સાથે મળીને કામ કરવાની ક્ષમતાનો ઉલ્લેખ કરે છે. તેમાં સંકલન, સંતુલન, ચપળતા અને પ્રતિક્રિયા સમય જેવી કુશળતાનો સમાવેશ થાય છે. સારી ગત્યાત્મક તંદુરસ્તી આપણને દૈનિક કાર્યો અને પ્રવૃત્તિઓ સરળતાથી અને નિયંત્રણ સાથે કરવામાં મદદ કરે છે. પરંતુ આપણે કોઇ પણ પ્રવૃત્તિ કરીએ તે પહેલાં, આપણે વોર્મ-અપ, કૂલ-ડાઉન અને ખેંચાણની સંકલ્પનાઓ અને તકનીકોને સમજવાની જરૂર છે. ચાલો આપણે યોગ્ય પગલા સાથે તંદુરસ્તીની પ્રથમ યાત્રા શરૂ કરીએ!

વોર્મ-અપ કેમ મહત્ત્વનું છે ?

વોર્મ અપ શરીરને એક પ્રવૃત્તિ માટે તૈયાર કરે છે, શરીરના તાપમાન અને હૃદયના ધબકારાને વધારીને જે શારીરિક કાર્યક્ષમતા અને કામગીરીમાં સુધારો કરે છે. પ્રવૃત્તિ પહેલાં વોર્મઅપ કરવું, સ્નાયુઓનું ખેંચાણ અને સાંધાઓનું હલનચલન એ ઈજાનું જાખમ ઘટાડે છે.

© NCERT not to be republished

વોર્મ-અપ કેવી રીતે કરવું?

લગભગ ૫-૧૦ મિનિટ સુધી રમતગમતની પ્રવૃત્તિને લગતી કોઇ પણ ક્રમિક હળવીથી તીવ્ર કક્ષાની કસરત કરી શકાય છે. દાખલા તરીકે, ફૂટબોલ કિક, રગ્બી બોલ પાસિંગ, હલકું વેઇટ લિફ્ટિંગ, શેડો બોક્સિંગ વગેરે, ત્યારબાદ જોગિંગ, શટલ રન, ઘૂંટણની ઊંચી સ્પ્રિન્ટ્સ જેવી સામાન્ય કસરતો કરી શકાય છે. એક વખત તમે ઊર્જાનો અનુભવ કરવાનું શરૂ કરી દો તે પછી રમત કે પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતાં પહેલાં ખેંચાણની કસરતો કરવી જાઇએ.

આપણે શા માટે શરીરને ખેંચવું જોઇએ?

કોઈ પણ રમતમાં ભાગ લેતા પહેલા અને પછી ખેંચાણ કસરતોની સલાહ આપવામાં આવે છે કારણ કે તેઓ સાંધાને તેમની ગતિની સંપૂર્ણ શ્રેણીમાંથી પસાર થવા માટે સક્ષમ બનાવીને આગામી શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે શરીરને તૈયાર કરે છે. પૂર્વ ખેંચાણ ઇજાના જોખમને ઘટાડે છે અને બાદનું ખેંચાણ(સ્વાસ્થ્યની)પુનઃપ્રાપ્તિમાં મદદ કરે છે.

કેવી રીતે ખેંચવું?

તમારા શરીરને હળવું રાખો. ખેંચાણ દરમિયાન, ધીમા અને ઊંડા શ્વાસ લેવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. જ્યારે મન અને સ્નાયુઓ હળવા થાય છે ત્યારે લવચીકતા સુધરે છે. દરેકની હલનચલન અને લવચીકતાની ક્ષમતા જુદી હોય છે કારણ કે તે શારીરિક લાક્ષણિકતાઓ, તંદુરસ્તીના સ્તર અને ઉંમર પર આધારિત હોય છે. હંમેશાં ધ્યાન રાખવું કે તમારી મર્યાદાઓમાં જ ખેંચાણ કરો અને સ્પર્ધા કરવાનો પ્રયાસ ન કરો.

© NCERT not to be republished

કેટલીક સ્ટ્રેચિંગ કસરતો

આકાશ તરફ હાથ ખેંચવા

તમારા પગ વચ્ચે અંતર રાખી સીધા ઉભા રહો. હવે બંને હાથને એકસાથે આકાશની તરફ ઉઠાવો અને પછી બંને હાથની આંગળીઓને બંધ કરો. ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ, હથેળીઓ આકાશ તરફ રાખીને તમારા હાથને ઉપરની તરફ ધકેલો.

પ્રકારાન્તર: હાથ લંબાવતી વખતે આગળ અને પાછળ ઝુકો.

ખભાને પાછળ ખેંચવું

પગ એકબીજા સાથે જોડાયેલા અથવા એકબીજાની નજીક રાખીને સીધા ઉભા રહો. તમારા હાથને પાછળ લઇ જાઓ અને તેમને પાછળની તરફ જોડાવાનો પ્રયાસ કરો. હવે તમારા બંને હાથની આંગળીઓને બંધ કરો અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી તમારા હાથને પાછળની તરફ ખેંચો.

પ્રકારાન્તર: તીવ્રતા વધારવા માટે હાથને પાછળની તરફ ખેંચીને આગળની તરફ ઝૂકો.

© NCERT not to be republished

માથા સુધી બાવડું ખેંચવું

તમારા પગ વચ્ચે અંતર રાખી સીધા ઉભા રહો. હવે બન્ને હાથ એક સાથે ઊંચા કરો પછી બન્ને હાથની આંગળીઓને બંધ કરો. તમારા એક હાથને કોણીથી પકડીને ગરદનની પાછળ લઇ જાઓ. તેને બીજા હાથની કોણીથી પકડો અને બાજુની તરફ ખેંચો. બીજા હાથ સાથે પણ આ જ રીતે કરો.

પ્રકારાન્તર: તમારા શરીરના ઉપરના ભાગને ખેંચાણની દિશામાં વાળો.

છાતીનું ખેંચાણ

તમારા પગ વચ્ચે અંતર રાખી સીધા ઉભા રહો. હવે તમારા બંને હાથને ખુલ્લા કરી આલિંગનની મુદ્રામાં ઉભા રહો અને પછી તમારા બંને હાથને શક્ય હોય તેટલા ખેંચો, જેથી તમે છાતીમાં ખેંચાણને અનુભવી શકો. શક્ય હોય ત્યાં સુધી તેને પાછળની તરફ ફેરવો.

પ્રકારાન્તર: તમારી કોણીને વાળીને લગભગ ૯૦ ડિગ્રીનો ખૂણો બનાવો અને આવી જ રીતે ખેંચો.

કમરને ફેરવવી

બે પગ વચ્ચે અંતર રાખી સીધા ઉભા રહો. પછી કમરની બે બાજુ બંને હાથ રાખો. હવે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ પગને સીધા રાખી કમરને ઘડિયાળના કાંટાની દિશામાં અને વિરુદ્ધ દિશામાં મોટા વર્તુળો રચતા ફેરવો.

પ્રકારાન્તર: તમારા હાથોને બે બાજુએ સીધા મૂકો અને વારાફરતી તમારા હાથને ઘૂંટણ તરફ સરકાવતા એક પછી એક તેમને બે બાજુએ ઝુકાવો.

ધડ ટ્વિસ્ટ

પગને ખભાની પહોળાઇ જેટલા દૂર રાખીને ટટ્ટાર ઊભા રહો. બંને હાથને જમીનની સમાંતર ઉભા કરો અને તમારા નીચલા શરીરને સ્થિર રાખી હાથ અને ખભાથી શરીરના ઉપલા ભાગને ફેરવો. બીજી દિશામાં પણ આનું પુનરાવર્તન કરો.

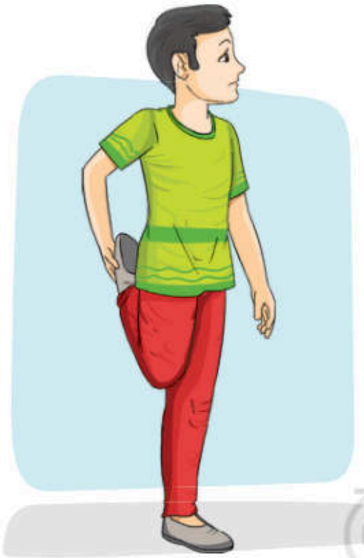
પ્રકારાન્તર: તમારા હાથને માથાથી ઉપર ઉઠાવો અને આ જ રીતે ફરો.

© NCERT not to be republished

ઉઠકબેઠક (અડધી)

તમારા પગ વચ્ચે જગ્યા રાખી સીધા ઉભા રહો. હવે બંને હાથને ઉપર ઉઠાવો અને તમારા માથાના પાછળના ભાગમાં આંગળીઓની ચોકડી(ક્રોસ) બનાવી મૂકો. તે પછી, ધીરે ધીરે તમારા શરીરને એવી રીતે નીચે લાવો કે જાણે તમે કોઇ અદૃશ્ય ખુરશી પર બેઠા હોવ અને ઉપર જેવી સ્થિતિમાં માથું અને પીઠ-કમર સીધી રાખો.

પ્રકારાન્તર: કઠિનતાનું સ્તર વધારવા કે ઘટાડવા માટે તમારા હાથની સ્થતિ બદલો.



ક્વાડ્રિસેપ્સ સ્ટ્રેચ

તમારા પગ વચ્ચે જગ્યા રાખી સીધા ઉભા રહો. હવે એક પગ પર સંતુલન રાખો અને બીજા પગને પાછળની તરફ લઇ જાઓ. પગની ઘૂંટીને પાછળની તરફ વાળીને પકડો અને શક્ય તેટલું તમારા નિતંબ(હિપ) તરફ ખેંચો. બીજા પગ સાથે પણ આ જ રીતે પુનરાવર્તન કરો.

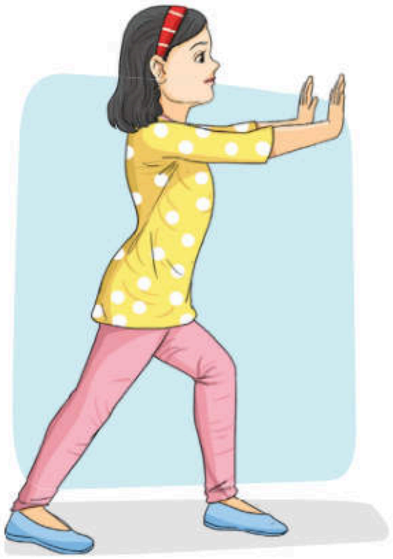
પ્રકારાન્તર: આ જ ખેંચાણ કરતી વખતે તમારા શરીરને આગળની તરફ ઝૂકાવો.

જમીન તળનો સ્પર્શ

ટટ્ટાર ઊભા રહો અને તમારા પગને અલગ રાખો. એકબીજાને સમાંતર, બંને કાનને અડીને, બંને કાનની બૂટ બે આંતરિક હાથથી ઢંકાયેલી હોય તેમ બંને હાથને સીધા ઉપરની તરફ ઉઠાવો,. હવે, ધીમે ધીમે તે જ સ્થિતિમાં આગળ નમો અને ઘૂંટણને વાળ્યા વિના બંને હથેળીઓથી તળિયે સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

પ્રકારાન્તર: આમ જ ખેંચાણમાં રહો અને તમારી હથેળીઓને જમીન પર આગળ અને પાછળ ખસેડો.

© NCERT not to be republished



પગની પિંડીનું ખેંચાણ

બંને હાથ દીવાલ પર મૂકીને સામે એક હાથ દૂર સીધા ઉભા રહો.હવે એક પગ બીજા પગની આગળ મૂકો અને તે પગના ઘૂંટણને સહેજ વાળો. તમારા પાછલા પગની એડી જમીનને અડકેલી રહે તેનું ધ્યાન રાખવું. પાછલા પગમાં ઉપરની પિંડીના ખેંચાણને અનુભવો.

પ્રકારાન્તર: સ્ટ્રેચને વધારવા માટે તમારા પાછલા પગને વધુ પાછળની તરફ ખસેડો.

પગની ચોકડી બનાવી તેમના અંગૂઠા અડકવા

બંને પગ એક સાથે જોડીને સીધા ઉભા રહો. હવે એક પગને બીજાની આગળ ચોકડી વાળી મૂકો. જે પગની ચોકડી બનાવી આગળ મૂકવામાં આવે છે તે બીજા પગથી સહેજ આગળ હોવો જોઈએ. બંને હાથથી ચોકડી કરેલા પગના અંગૂઠાને સ્પર્શ કરવા માટે તમારા શરીરના ઉપરના ભાગને નીચે નમાવો.

પ્રકારાન્તર: ખેંચાણમાં રહીને તમે ચોકડી કરેલા પગમાં જ એડી પર ઊભા રહી શકો છો.

પગને વાળીને ખેંચાણ કરવું

સૌ પ્રથમ, બંને ઘૂંટણ પર અને પગના પંજા પર શરીરના વજનને સંતુલિત કરી ને બેસો. હવે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે, એક પગને એવી રીતે લંબાવો કે તે સંપૂર્ણપણે સીધો થઈ જાય અને તેનો અંગૂઠો ઉપરની તરફ ઊંચો થાય.

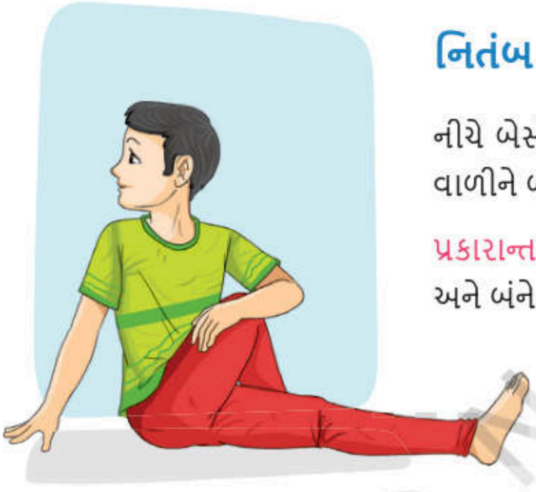
બીજા પગનું સંતુલન સંપૂર્ણપણે પગના પંજા પર હોવું જોઈએ અને સંતુલન માટે બંને હાથથી જમીનને સ્પર્શ કરી શકો છો.

© NCERT not to be republished

પેઢુભાગનું ખેંચાણ

જમીન પર બેસો, પગની ચોકડી કરી પલાંઠી વાળો. હવે ધીમેધીમે તમારા પગના તળિયાને એક સાથે લાવો. તમારા હાથથી બંને પગના પંજાને પકડો અને કોણીને આંતરિક જાંઘ સામે મૂકો. આ ખેંચાણ દરમિયાન તમારી પીઠ ટટ્ટાર રાખો.

પ્રકારાન્તર: સુસ્તીમાં પડેલી સ્થિતિમાં આ જ ખેંચાણ આજમાવો.



નિતંબ (હિપ) ખેંચાણ

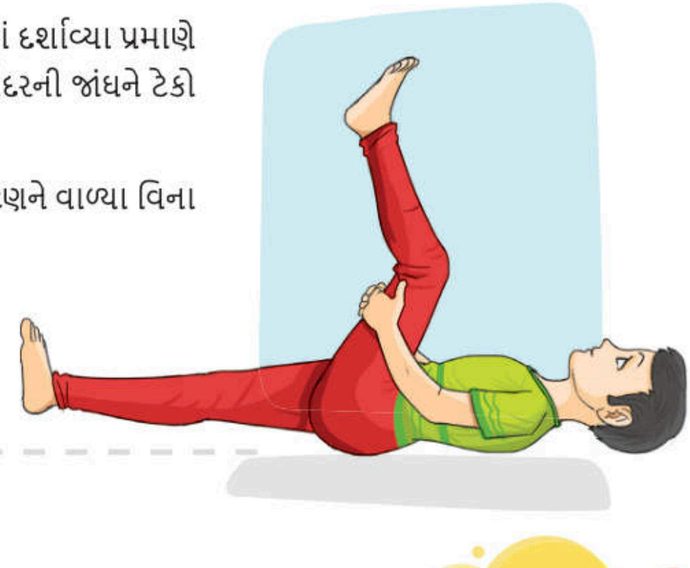
નીચે બેસો અને બંને પગને એક સાથે જોડીને સીધા ખેંચો. હવે એક પગને વાળીને બીજા પગની અંદરની જાંઘ પાર કરી બહાર તરફ મૂકો.

પ્રકારાન્તર: આ જ ખેંચાણને સૂતેલી (હળવાશની) સ્થિતિમાં વારાફરતી એક અને બંને પગ વડે આજમાવો.

હેમસ્ટ્રીંગ ખેંચાણ

હળવાશની સ્થિતિમાં જમીન પર સૂતા રહો. પછી આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે એક પગ ઊંચો કરો. હવે બંને હાથ વડે ઘૂંટણની નીચેની અંદરની જાંઘને ટેકો આપી વળેલા પગને છાતી તરફ ખેંચવાનો પ્રયત્ન કરો.

પ્રકારાન્તર: સામે તરફ પગ સીધા રાખીને બેસો. તમારા ઘૂંટણને વાળ્યા વિના પગના અંગૂઠા સુધી પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરો.



© NCERT not to be republished

પેટનું ખેંચાણ

તમારા પેટ પર સૂઈ જાઓ. તમારા હાથને કાનની બાજુમાં જમીન પર મૂકો. હવે તમારા શરીરના ઉપરના ભાગને તમારા હાથના ટેકાથી ઉપાડો અને હાથને સંપૂર્ણપણે સીધા કરો જેથી ખભા કાનની બૂટની સમાંતર રહે.

પ્રકારાન્તર: આ જ સ્થિતિમાં રહો અને બંને પગને એકસાથે ઉઠાવવાનો પ્રયાસ કરો.

શા માટે કરવું કૂલ-ડાઉન ?

ઠંડક શરીરનું તાપમાન અને હૃદયના ધબકારાને નિયંત્રિત રીતે ઘટાડીને શરીરને વ્યવસ્થિત રીતે બાકીના ભાગમાં લાવે છે. તે તમારા પ્રદર્શન પર પ્રતિબિંબિત કરવાની, શાંત થવાની અને આરામ કરવાની તક પણ રજૂ કરે છે

કેવી રીતે કરવું કૂલ-ડાઉન ?

શારીરિક પ્રવૃત્તિ બાદ તમારા શરીરને હળવેથી ૫-૧૦ મિનિટ સુધી ખેંચો. માથાથી પગ સુધીના સ્નાયુઓને આરામ આપવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને ઉપર દર્શાવ્યા મુજબની કસરતો કરો. આરામ માટે ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરતોનો સમાવેશ કરો.

© NCERT not to be republished

અવરોધ દોડ

અવરોધ દોડ એ એક પડકારજનક પ્રતિસ્પર્ધા છે જ્યાં સહભાગીઓ વિવિધ અવરોધોથી ભરેલી શૃંખલામાંથી પસાર થાય છે. તે તેમની તાકાત, ચપળતા અને સહનશક્તિની કસોટી કરે છે.

વૉર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ-ડાઉન	વર્તુળનો સમય
કાન પર બાવડું અડાડી હાથ પાછળ ખેંચો ડાબા,જમણાં હાથે તેના વિપરીત પગને વળીને અડકવું ખભાનું આગળ-પાછળ ખેંચાણ	અવરોધ દોડ	પેડુંનું ખેંચાણ, માથાથી ઘૂંટણ સુધી ખેંચાણ, પેટનું ખેંચાણ	શારીરિક ઇજાને ઓળખો

© NCERT not to be republished

કેવી રીતે રમવું?

- બે જૂથો બનાવો. શંકુ અને હુલા હૂપ્સ (વલયાકાર નળીઓ) ને સીધી રેખામાં ગોઠવો.
- પંક્તિનો પ્રથમ ખેલાડી શંકુ ફરતે (વાંકુંચૂંકું) દોડીને દોડની શરૂઆત કરશે, ત્યારબાદ હુલા હૂપ્સની અંદર કૂદકા મારીને અને પછી પ્રારંભિક પંક્તિ તરફ પાછા દોડીને, અને પછીના સાથી ખેલાડીના હાથમાં એક તાળી આપશે.
- આ ક્રમ જ્યાં સુધી જૂથનો છેલ્લો સભ્ય શૃંખલા પૂર્ણ ન કરે ત્યાં સુધી ચાલુ રહેશે.
- જે જૂથ પહેલા આને સમાપ્ત કરશે તે રમત જીતશે.

વર્તુળનો સમય - *શારીરિક ઈજાને ઓળખો*

- તકલીફની નિશાનીઓને ઓળખી કાઢો અને તમારા શિક્ષકને શારીરિક ઈજા થઇ હોય તેની જાણ કરો, જેમ કે હલનચલનમાં અગવડતા, ઉઝરડા અને ફોલ્લીઓ, લોહી, તીવ્ર પીડા, ચહેરાના હાવભાવ વગેરે.
- રમત મુશ્કેલ હોવા છતાં તમે તેમાં (શૃંખલાના) કાર્ય પૂર્ણ કરવાનો પ્રયાસ ચાલુ રાખ્યો હોય એ પળ કહી સંભળાવો.

© NCERT not to be republished

સંતુલનની રમત

સંતુલનની રમતમાં સ્થિરતા અને નિયંત્રણ જાળવવાનો સમાવેશ થાય છે. પતનને રોકવા માટે તેને સમન્વય અને એકાગ્રતાની જરૂર છે. જેમ કે લીંબુચમચી અને આંગળીઓ પર લાકડીને સંતુલિત કરવી વગેરે. ચાલો આપણે સંતુલન સાધવાનો પ્રયાસ કરીએ.

વોર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
છાતીનું ખેંચાણ કમર ફેરવવી તળિયે અડકવું	સંતુલનની રમત	પિંડીના સ્નાયુનું ખેંચાણ, માથાથી ઘૂંટણ સુધીનું ખેંચાણ હેમસ્ટ્રિંગ ખેંચાણ	સંતુલન જાળવવું

કેવી રીતે રમવું?

- કોઈપણ નાની નરમ વસ્તુને તમારા માથા પર મૂકો. માથા પરની વસ્તુને શરૂઆતથી અંતિમ રેખા સુધી સંતુલિત કરી વસ્તુ પડે નહીં એ રીતે સીધા ચાલો. જે પહેલા સમાપ્ત કરશે તે વિજેતા હશે.

© NCERT not to be republished

વર્તુળનો સમય – સંતુલન જાળવવું

જેણે તમને તમારા માથા પરની વસ્તુને સંતુલિત કરવામાં મદદ કરી શરીરના તે ભાગોની હિલચાલને ઓળખો.

શિવમ કહે છે...

શિવમ કહે છે - એ એક રમત છે જે સાંભળવાની કુશળતા અને ઝડપી પ્રતિક્રિયાઓનું પરીક્ષણ કરે છે.

વૉર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
ખભાનું આગળ પાછળ ખેંચાણ ખભાને ગોળ ફેરવવા	શિવમ કહે છે	માથા સુધી બાવડું ખેંચવું બાજુએ વળવું ડાબા-જમણાં હાથે તેના વિપરીત પગને અડકવું	સ્નાયુના ખેંચાણને અનુભવો

કેવી રીતે રમવું?

- એક બીજાથી ચોક્કસ અંતરે એક વર્તુળમાં ઊભા રહો.
- તમારા શિક્ષકના આદેશોનું પાલન કરો.
- આદેશની શરૂઆત "શિવમ કહે છે" થી થશે.
- દાખલા તરીકે, શિક્ષક આદેશ આપે છે કે "શિવમ કહે છે કે - તમારા પગના અંગૂઠાને સ્પર્શ કરો". તમારે આદેશનું પાલન કરવું પડશે અને જ્યાં સુધી આગળનો આદેશ ન આપવામાં આવે ત્યાં સુધી તે સ્થિતિ જાળવી રાખવી પડશે. તમારા સ્નાયુઓમાં ખેંચાણને અનુભવો.

© NCERT not to be republished

વર્તુળ સમય – *સ્નાયુના ખેંચાણનો અનુભવ કરો*

કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે આ 'વર્તુળ સમય' કરો. સ્થિતિને જાળવી રાખો અને તે વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે તેમાં સામેલ સ્નાયુઓના ખેંચાણને અનુભવો.

© NCERT not to be republished

સહયોગ કરો અને જીતો

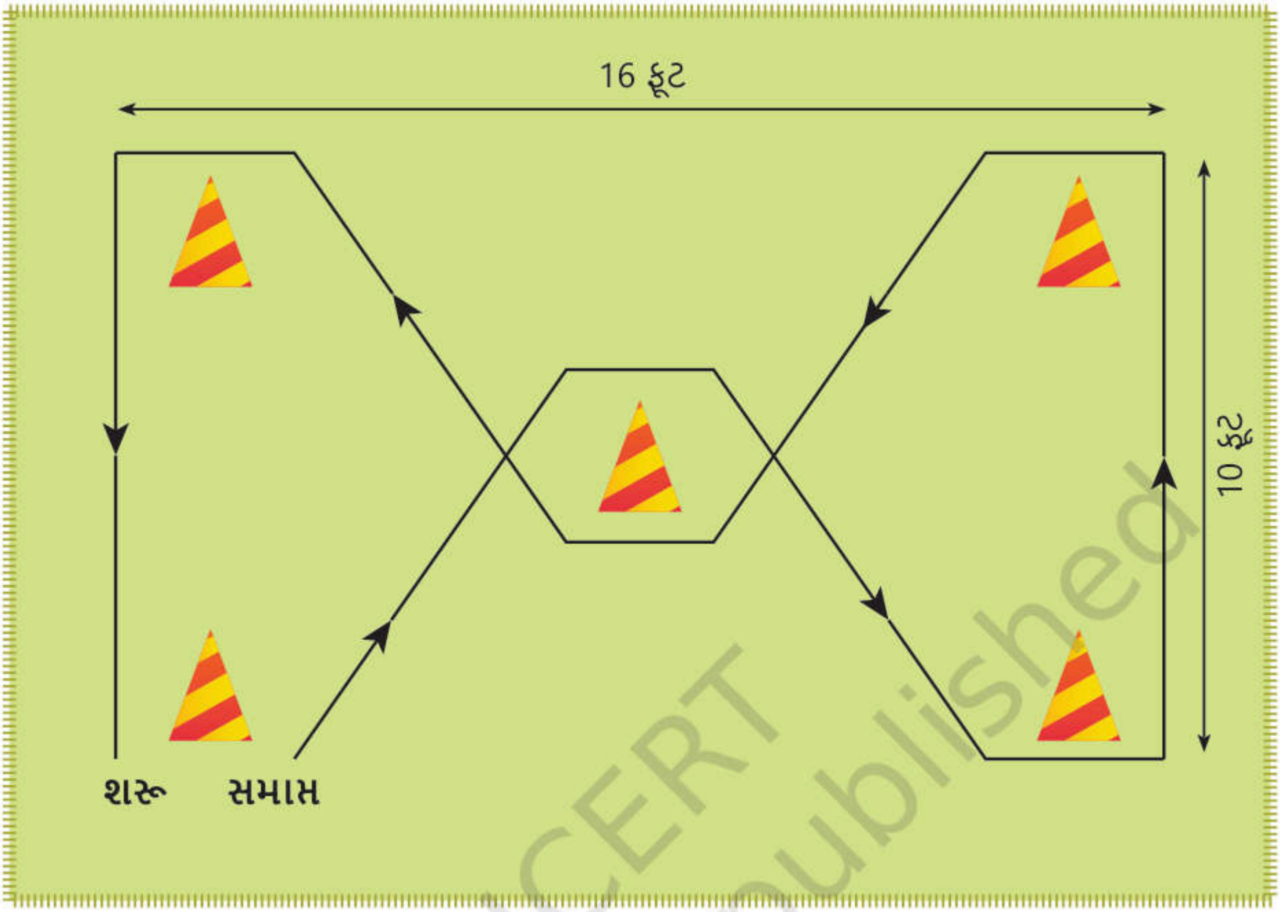
સહયોગ કરો અને જીતો જૂથકાર્ય, વ્યૂહરચના અને એકબીજાને મદદ કરવાના ફાયદાઓ પર પ્રકાશ પાડે છે

વૉર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
ખભાને ફેરવવા તળિયે અડકવું પેડુંનું ખેંચાણ	શંકુઓની વચ્ચે દોડવું	હેમસ્ટ્રીંગનું ખેંચાણ પિંડીના સ્નાયુનું ખેંચાણ ડાબા-જમણાં હાથે તેના વિપરીત પગને અડકવું	બીજાને મદદ કરવી

© NCERT not to be republished

કેવી રીતે રમવું?

- પાંચ-પાંચ ખેલાડીઓ અને એક કપ્તાન સાથે બે જૂથો બનાવો.
- દરેક ટીમના કપ્તાને મળેલા ચોક્કસ સમયગાળામાં તમામ શંકુ ગોઠવવાના હોય છે.
- સમયની નોંધ કર્યા પછી શંકુને હટાવી દો.
- પછી બંને જૂથોના તમામ ખેલાડીઓ મળેલ ચોક્કસ સમયગાળામાં ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબના શંકુ ગોઠવશે.
- રમતા પહેલા, જૂથોએ ૧-૨ મિનિટ માટે વ્યૂહરચના પર ચર્ચા કરવી જોઇએ.
- જે જૂથ પહેલા સમાપ્ત કરે છે તે રમત જીતી જશે.



© NCERT not to be republished

વર્તુળનો સમય - અન્યોને મદદ કરવી

- કમાન અને જૂથ દ્વારા લેવામાં આવેલા સમયની તુલના કરો. એ નિરીક્ષણમાંથી આપણે શું શીખીએ છીએ?
- તમે તમારા શિક્ષકને મદદ કરવા માટે આજની પ્રવૃત્તિના શિક્ષણનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકો?

દડાંને ઝડપો

દડાંને ઝડપો એ રુમાલ ઝાપટ્ટા- રમતનો જ એક પ્રકાર છે, જેમાં આપણે ચપળ, સચેત, આપણી હિલચાલના સમય પર કામ કરવાનું શીખીશું અને તકોને એકસાથે શોધી કાઢીશું.

વૉર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
ખભાને પાછળ ખેંચવા ઉપર તરફ હાથ ખેંચવા અડધી ઉઠકબેઠક	દડાંને ઝડપો	તળિયે અડકવું કમરને ફેરવવી પેટનું ખેંચાણ	બીજાની કદર કરવી

© NCERT not to be republished

કેવી રીતે રમવું?

- બે જૂથો બનાવો -ક અને ખ. એક મોટું વર્તુળ બનાવો. વર્તુળની અંદર એક નાનું વર્તુળ દોરો અને નાના વર્તુળની અંદર એક દડો મૂકો.
- સંખ્યાઓ દરેક ખેલાડીને આડી-અવળી રીતે સોંપવામાં આવશે.
- બંને જૂથમાંથી એક-એક ખેલાડીને સમાન સંખ્યા આપવામાં આવશે.
- બધા ખેલાડીઓ વર્તુળની બહાર ધીમી દોડ શરૂ કરશે.
- જ્યારે શિક્ષક એક સંખ્યા બોલે છે, તે સંખ્યા સોંપાયી હોય તેવા બંને ખેલાડીઓ દડો લેવા દોડશે.
- જે ખેલાડીએ પહેલાં દડો ઝડપી લીધો હશે, તેને વિરોધી જૂથનો ખેલાડી પકડી ન લે તે રીતે મોટા વર્તુળમાંથી બહાર નીકળવું પડશે.
- જે ખેલાડી દડાં સાથે સફળતાપૂર્વક પાછો ફરે છે તેના જૂથને એક અંક મળે છે.
- મહત્તમ અંક મેળવનાર જૂથ રમત જીતી જશે.

not to be republished © NCERT

વર્તુળ સમય – *બીજાની કદર કરવી*

- વિરોધી જૂથના ખેલાડીની એક સારી ગુણવત્તા બધા સમક્ષ કહો.
- વિરોધી જૂથના ખેલાડીની પ્રશંસા કરતી વખતે કેવું લાગ્યું તેની ચર્ચા કરો.

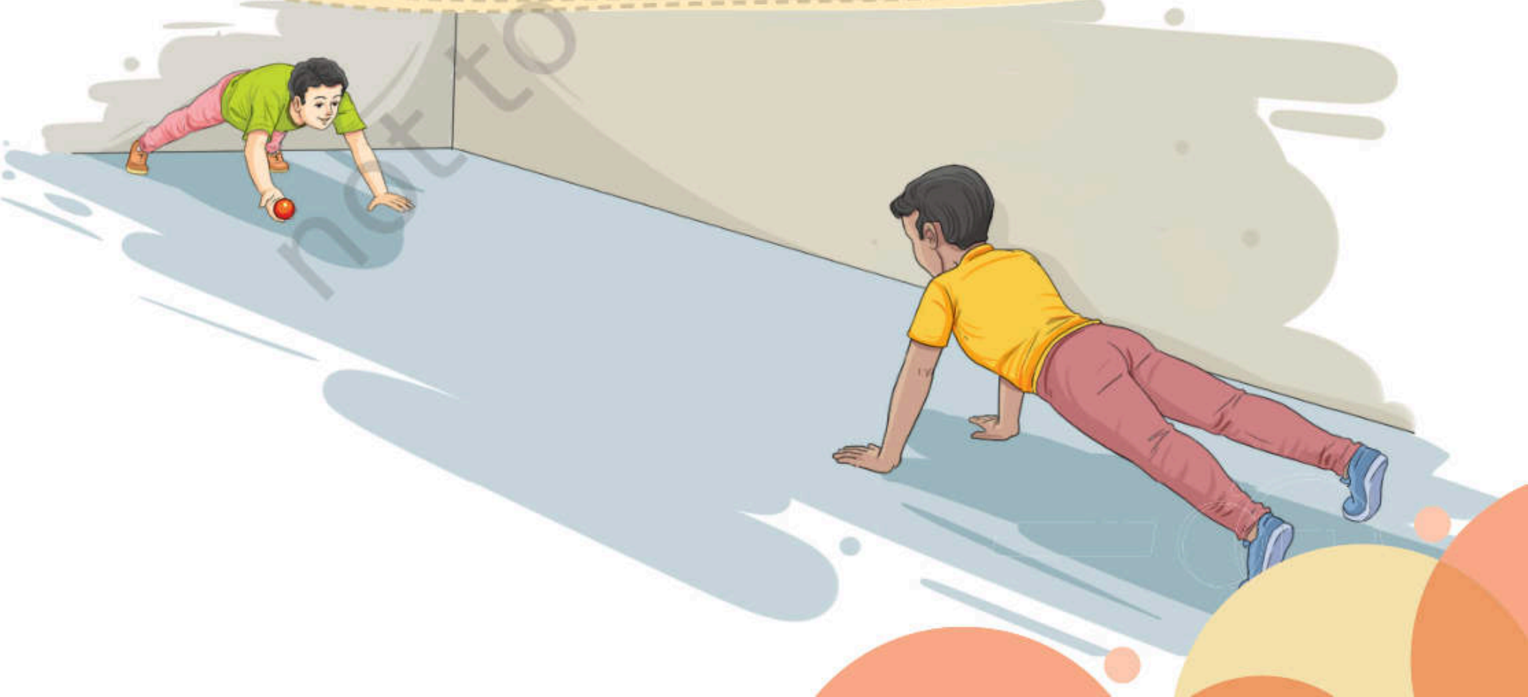
પુશ-અપની સ્થિતિમાં દડો આગળ આપો

પુશ-અપની સ્થિતિમાં દડો આગળ આપો એક બિનપરંપરાગત રમત છે જે આનંદ કરતી વખતે શારીરિક શક્તિ અને માનસિક મજબૂતી વિકસાવવામાં મદદ કરશે.

વોર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
ઉપર તરફ હાથ ખેંચવા ખભાને પાછળ ખેંચવા માથા સુધી બાવડું ખેંચવું	પુશ-અપની સ્થિતિમાં દડો આગળ આપો	છાતીનું ખેંચાણ ખભાને ફેરવો એક હાથનું તેના વિપરીત ખભા તરફ ખેંચાણ	માનસિક મજબૂતી

કેવી રીતે રમવું?

- રમત માટે બે જૂથો બનાવો.
- દરેક જૂથના બે ખેલાડીઓ પ્રચલિત પુશ-અપની સ્થિતિ લેશે, જે તેમના શરીરના વજનને તેમના પગના અંગૂઠા-આંગળી અને હથેળીઓ પર સંતુલિત કરશે, જે તેમના સાથી ખેલાડીથી લગભગ પાંચ મીટરના અંતરે સામસામે સ્થિત રહેશે.



© NCERT not to be republished

- બંને જૂથોના દરેક ખેલાડી દડાંને વારાફરતી તેમના ભાગીદાર તરફ ફેરવશે.
- જે જોડી લાંબા સમય સુધી સ્થિતિ જાળવે છે તે વિજેતા બનશે.

વર્તુળ સમય – *માનસિક મજબૂતી*

જ્યારે તમે રમત છોડવાને આરે હતા ત્યારે તમને કેવું લાગ્યું તે વ્યક્ત કરો. તમને આ સ્થિતિ જાળવવા માટે તમે કંઇ પ્રેરિત થયા ?

© NCERT not to be republished

ટિક-ટેક-ટો ડ્રિબલ રિલે

ટિક-ટેક-ટો ડ્રિબલ રિલે એક એવી રમત છે જે સામાન્ય રીતે કાગળ પર (શૂન-ચોકડીની જેમ) રમાતી હોય છે. મોજ કરો અને કેટલીક શારીરિક પ્રવૃત્તિની સાથે આનો આનંદ માણો.

વોર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
ધડને ફેરવવું અડધી ઉઠકબેઠક ક્વૉડ્રિસેપ્સ ખેંચાણ	ટિક-ટેક-ટૉ ફેંકો અને ફે લાવો	તળિયે અડકવું પિંડીના સ્નાયુનું ખેંચાણ બાજુએ વળવું	જૂથસંપ ભાવના

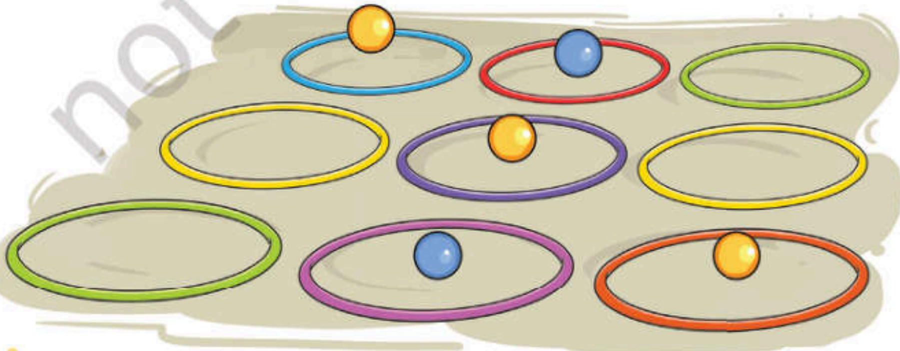
કેવી રીતે રમવું?

- બે જૂથો બનાવો અને તેમને કતારમાં ઉભા રહેવા કહો . એક મિનિટનો સમય લઈ તમારી ચાલની સામૂહિક ચર્ચા કરવા માટે
- પ્રથમ સિસોટીએ દરેક જૂથનો પ્રથમ ખેલાડી દડાંને ડ્રિબલ (સહેજ બાઉન્સ) કરતાં-કરતાં પ્રથમ ઘેરા સુધી પહોંચાડશે કરશે અને તેને ખાલી ઘેરામાં મૂકશે. પછી તે ખેલાડી હાથ પર તાળી આપીને બીજા સાથી ખેલાડીને વારો આપશે.
- આગળનો ખેલાડી પણ આવું જ કરશે.
- પ્રથમ જૂથ કે જેણે સળંગ ત્રણ ચિહ્નો આડા, ઊભા અથવા ત્રાંસા પાડ્યા હશે તે રમત જીતી જશે.
- જો બધા જ વર્ગો (વર્તુળો) વિજેતા વિના ભરાઇ જાય છે, તો રમત ડ્રો (બરાબરી પર સમાપ્ત) છે.

© NCERT not to be republished

વર્તુળ સમય – જૂથસંપ ભાવના

સામૂહિક વિચારસરણીનો તમારો અનુભવ કહો જેણે તમારા જૂથને વિરોધીની ચાલને અવરોધિત કરવામાં અને તમારી જૂથની ચાલને આગળ વધારવામાં મદદ કરી. તમને શું લાગે છે કે આવી પ્રવૃત્તિઓમાં ખેલાડીઓમાં જૂથની ભાવના કઇ રીતે બનાવી શકાય છે?



© NCERT not to be republished

મગર દોડ

મગરની દોડ એ એક રસપ્રદ રમત છે જેમાં આપણે તાકાત અને સંકલનના વિકાસ માટે મગરની ચળવળને અનુસરીએ છીએ. રમતની મજા માણો!

વોર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
ઉપર તરફ હાથ ખેંચવા ખભાને પાછળ ખેંચવા માથા સુધી બાવડું ખેંચવું	મગર દોડ	છાતીનું ખેંચાણ ખભા ફેરવવા એક હાથનું તેના વિપરીત ખભા તરફ ખેંચાણ	સંકલન

કેવી રીતે રમવું?

- ખેલાડીઓને તેમના શરીરના વજન અનુસાર જોડીમાં પસંદ કરો.
- દરેક જોડીનો પ્રથમ સભ્ય પ્લેંકની સ્થિતિ લેશે.
- દરેક જૂથનો પ્રથમ ખેલાડી પોતાના બંને હાથ પર શરીરનું સંપૂર્ણ સંતુલન સ્થાપિત કર્યા બાદ જૂથના દરેક બીજા સભ્યોના પગની ઘૂંટીને કાળજીપૂર્વક પકડી લેશે.
- જોડીઓ એકબીજાના શરીરની સ્થિતિ સાથે સંકલન કરીને આગળ વધવાનું શરૂ કરશે.
- એકવાર જોડી અંતિમ રેખા સુધી પહોંચી જાય, પછી ભૂમિકાને બદલી લેશે અને પ્રારંભિક રેખા તરફ પાછા આવશે.
- જે જોડી પ્રારંભિક રેખા સુધી પહેલા પહોંચે છે, તે વિજેતા બનશે.

© NCERT not to be republished

વર્તુળ સમય – *સંકલન*

- રમત દરમિયાન તમે કરેલી ભૂલોને ઓળખો અને તેમને કેવી રીતે સુધારવી તેની ચર્ચા કરો.
- તમે તમારી જાત સાથે અને તમારા રમતના ભાગીદાર સાથે કેવી રીતે સંકલન અને સંતુલન જાળવ્યું તેની ચર્ચા કરો.

માથું, ખભો, ઘૂંટણ અને દડો

માથું, ખભો, ઘૂંટણ અને દડો એ સ્થાનિક રમત છે જેનો હેતુ રમતની મજા માણતી વખતે એકાગ્રતા વિકસાવવાનો અને તે જ સમયે સૂચનાઓનું પાલન કરવાનો છે.

વૉર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
ડોકનું ખેંચાણ કમરને ફેરવવી તળિયે અડકવું	માથું, ખભા, ઘૂંટણ અને બોલ	ઉપર તરફ હાથ ખેંચવા ધડને ફેરવવું ડાબા-જમણાં હાથે તેના વિપરીત પગને અડકવું	સાવધપણું

કેવી રીતે રમવું?

- રમતના મેદાન પર સીધી લીટી ચિહ્નિત કરો.
- તે લીટી પર એકબીજાથી એક મીટરના અંતરે બે દડાં મૂકો.
- એકબીજાની સામે ઊભા રહી જોડી બનાવો અને રમતી વખતે અથડામણ ટાળવા માટે યોગ્ય અંતર રાખો.
- શિક્ષક શરીરના જુદા જુદા અંગોના નામ બોલશે અને ખેલાડીઓએ બોલેલા શરીરના ભાગને સ્પર્શ કરીને ત્વરિત પ્રતિક્રિયા આપવાની રહેશે.

© NCERT not to be republished

- દાખલા તરીકે, જો શિક્ષક "માથું" કહે છે, તો તમારે માથાને સ્પર્શ કરવો પડશે, પરંતુ જ્યારે શિક્ષક "દડો" કહે છે ત્યારે તમારે દડો પકડવો પડશે.
- જે પહેલા દડો પકડે છે એ તે વારનો વિજેતા બનશે. જો બંને ખેલાડીઓ એક જ સાથે દડો પકડે છે તો તે ડ્રૉ થશે.

© NCERT not to be republished

વર્તુળ સમય – સચેતપણું

દરેક બોલને યોગ્ય પ્રતિસાદ આપવા માટે તમે કેવી રીતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું તે વિશે પર તમારો અનુભવ કહી સંભળાવો.