

युनिट 1

मूलभूत मोटर हालचाली



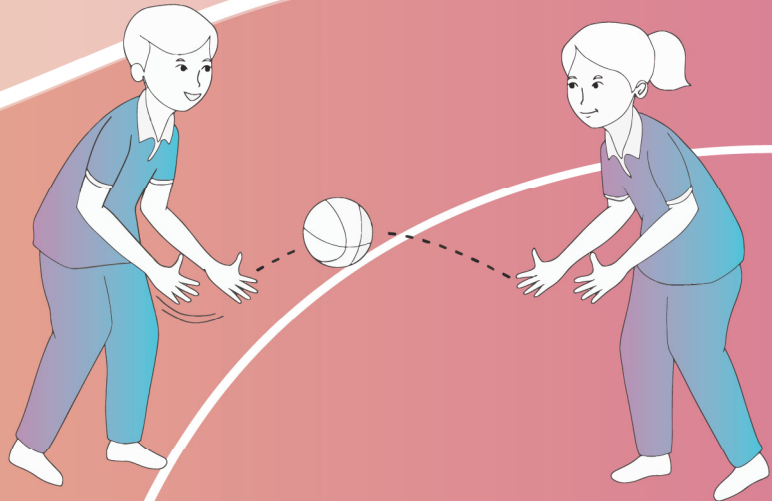
युनिट बदल

खुशाल हालचालींच्या रोमांचक जगात तुमचे स्वागत !

तुम्हाला माहिती आहे का की आपण उडी मारणे, फेकणे, पकडणे, लाथ मारणे आणि बॅटने मारणे यासारख्या हालचालींसाठी आपल्या मोठ्या स्नायूंचा वापर करतो? यालाच मोठ्या हालचालींचे (ग्रॉस मोटर स्किल्स) म्हणतात. या कौशल्यांचा उपयोग आपल्या दैनंदिन कामांमध्ये, खेळांमध्ये आणि शरीर तंदुरुस्तीसाठी होतो.

जेव्हा आपण बोटे आणि हातातील लहान स्नायू वापरून बारीक आणि नेमके काम करतो, तेव्हा आपण सूक्ष्म हालचाली (फाइन मोटर स्किल्स) वापरत असतो. लिहिणे, रेखाटणे, चित्र काढणे, लहान वस्तू उचलणे, पकडणे आणि चिमटीत धरणे यासाठी हे कौशल्य उपयुक्त ठरते.

मूलभूत हालचालींमध्ये मोठ्या आणि सूक्ष्म दोन्ही प्रकारच्या हालचालींचा समावेश होतो. आपल्या प्रवासाची सुरुवात पाच महत्त्वाच्या हालचाली शिकण्यापासून होते—फेकणे, पकडणे, लाथ मारणे, झेलणे आणि बॅटने मारणे. या हालचालींना वेगवेगळ्या खेळांमध्ये वापरणे हे आपले मुख्य उद्दिष्ट आहे, जिथे विविध आकार, वजन आणि पोत असलेल्या वस्तूंचा उपयोग केला जातो.



अध्याय १ फेकणे आणि पकडणे



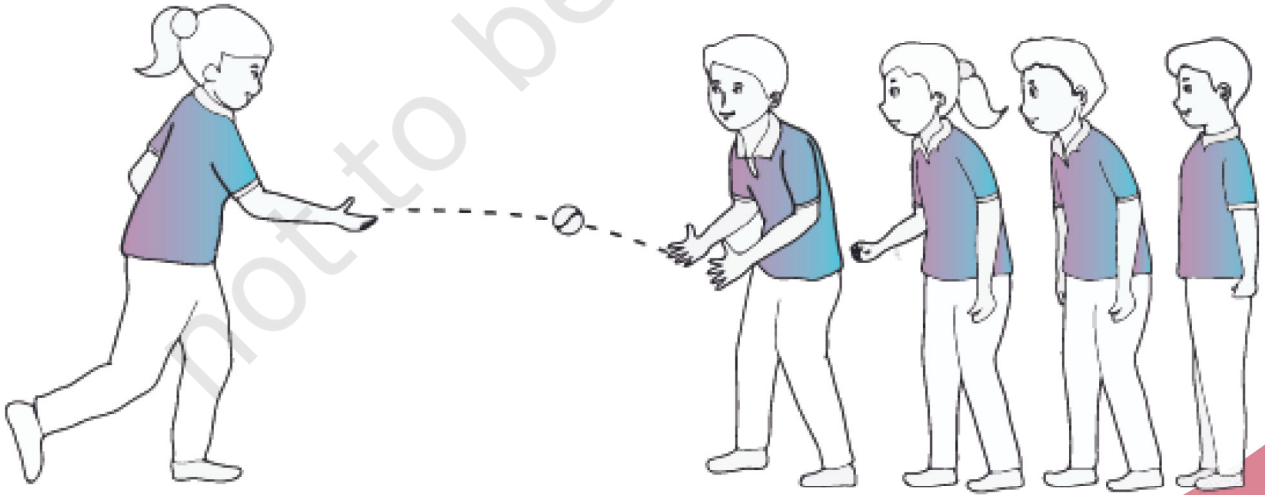
परिचय



339CH01

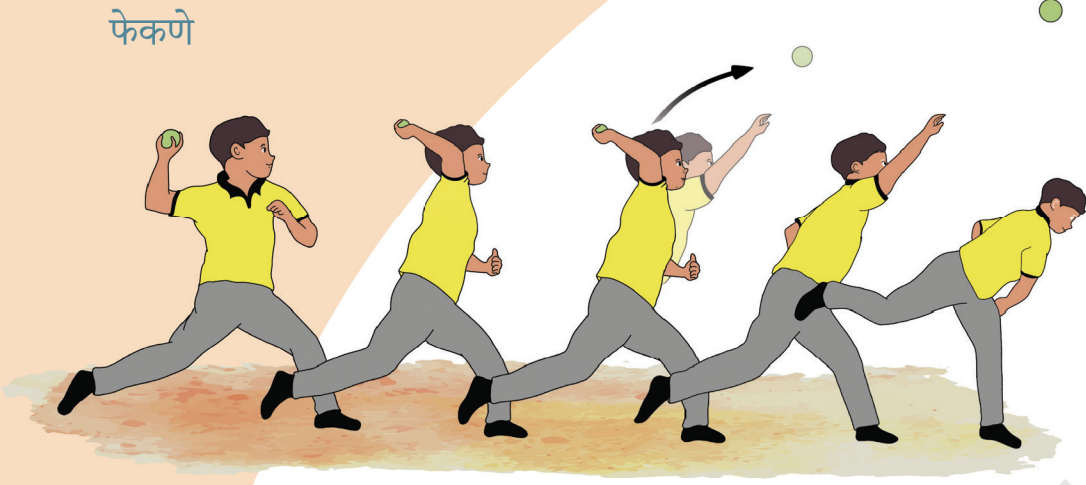
आपली पहिली मूलभूत हालचाल – फेकणे, ही हात, खांदे आणि शरीराच्या वरच्या भागाच्या (डोके आणि हात वगळता) मदतीने केली जाते. मात्र, वस्तू सोडण्यासाठी आणि पकडण्यासाठी हातांचाही उपयोग होतो.

चला तर मग, काही मजेदार खेळांच्या माध्यमातून फेकणे आणि पकडणे शिकूया!





फेकणे



1

पसरलेल्या बोटांनी चेंडू घट्ट पकडून किंचित वाकलेल्या गुडघ्याने उभे राहा.

2

फेकलेला हात मागे फिरवा आणि वरच्या शरीराला वळवा.

3

एक पाऊल पुढे टाका आणि आपल्या शरीराचा समतोल साधा. डगमगू नका.

4

हात पुढे आणा आणि जोराने चेंडू फेकून द्या.

शिक्षकासाठी टीप

मुले फेकण्याचा सराव करताना खालील गोष्टींची खाली करा -

१. पकड : मुले बोटं पसरून चेंडू घट्ट धरून ठेवतात.
२. भूमिका : खेळाडूचे डोळे लक्ष्यावर स्थिर असतात, पाय पसरून स्थिर ग्राऊंडिंग तयार होते आणि गुडघे किंचित वाकलेले असतात.
३. फेकणे : शरीराच्या वरच्या भागाला फिरवणे, फेकणारा हात मागे घेणे आणि चेंडू फेकण्यासाठी हात पुढे सरकविणे ही क्रिया सुरळीत होते.
४. फॉलो थ्रू: खेळाडू सुटकेनंतर एक पाऊल पुढे टाकतो आणि आपल्या शरीराचा समतोल राखतो.
५. फेकण्यासाठी मऊ चेंडू वापरा आणि क्रियाकलापांच्या अडचणीची पातळी उत्तरोत्तर वाढवा.



पकडणे

1

उडी मारायला तयार होत असल्यासारखे गुडघे थोडे वाकवून उभे राहा.



2

कप तयार करण्यासाठी आपले तळवे एकत्र जोडा. चेंडूवर नजर ठेवा.



3

डोळ्यांच्या पातळीवर चेंडू हळूवारपणे पकडा.



4

चेंडू घट्ट पकडून आपले कोपर शरीराकडे खेचून घ्या.



शिक्षकासाठी टीप

मुले पकडण्याचा सराव करताना खालील गोष्टींची खात्री करा -

1. स्थिती : पाय खांद्याची रंदी वेगळे असतात आणि गुडघे जास्त वाकलेले नसतात.
2. पकडणे : चेंडू च्या रेषेच्या मागे शरीर असते, तळवे जोडलेले असतात आणि वरच्या दिशेने बोट दाखवतात, हात मऊ असतात आणि डोळे चेंडूवर असतात.
3. अनुसरण करा: परिणाम कमी करण्यासाठी गुडघे किंचित वाकवले जातात आणि हात मागे खेचले जातात.
4. पकडण्यासाठी मऊ चेंडू वापरा आणि क्रियाकलापांच्या अडचणीची पातळी उत्तरोत्तर वाढवा.



बीएम 1

पकड आणि फेक

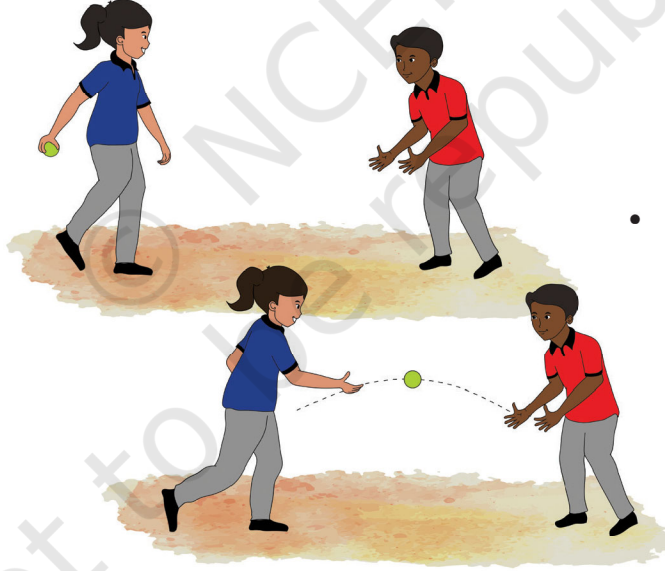
कसे खेळावे

चेंडू न पडू देता फेकणे आणि पकडणे खूप मजेदार असते! एका वर्गामित्तासोबत जोडी बनवा आणि खालील प्रकारे फेकण्याची व पकडण्याची विविध पद्धती सराव करा:

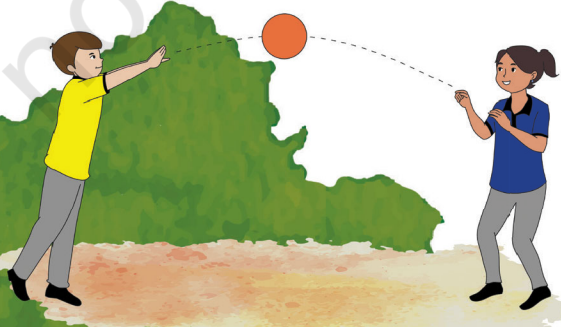
आवश्यक साहित्य

वेगवेगळ्या आकाराचे चेंडू

- दोन्ही हातांनी खालून (अंडरआर्म) फेकणे.



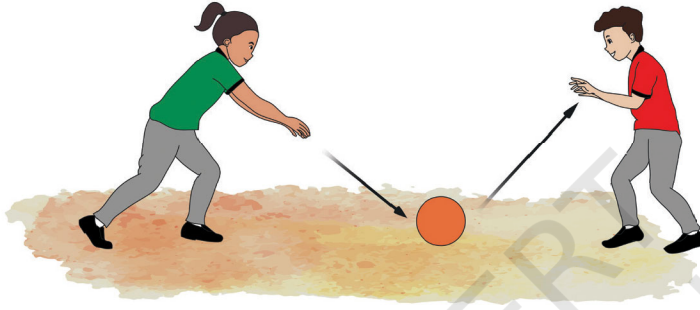
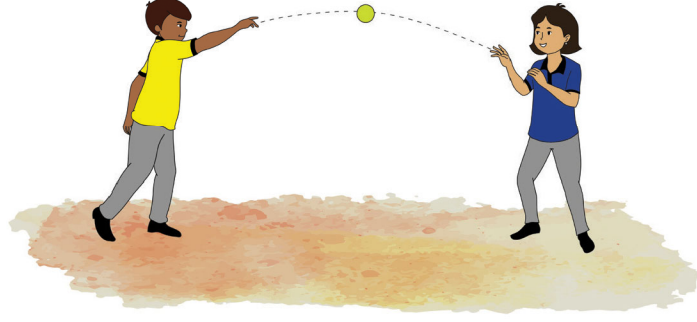
- एका हाताने खालून (अंडरआर्म) फेकणे.



- दोन्ही हातांनी डोक्याच्या वरून फेकणे.

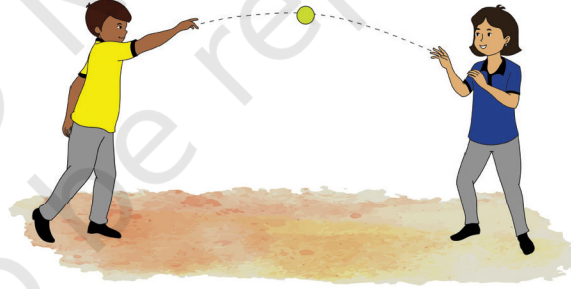


- डोक्याच्या वरून एक हाताने फेकणे.
एका हाताचा वापर करून.



- एका बाऊन्ससह चेंडू आपल्या जोडीदाराकडे पाठवा.

- चेंडू न पडता शक्य तितक्या वेळा एकमेकांसोबत फेकून पकडा.



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
हात-डोळा समन्वयाबरोबरच फेकण्याची आणि पकडण्याची क्षमता विकसित करणे.

विविधता

- जोड्यांमधील अंतर वाढवा.
- वस्तू बदला आणि पर्यायाने डावीकडे आणि उजवीकडे हात टाका.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा





बीएम 2

उचल आणि फेक

आवश्यक साहित्य

जुने वृत्तपल

मार्किंग पावडर

कसे खेळावे

- दोन संघ तयार करा आणि मैदानावर एक मध्यरेषा काढून ते दोन समसमान भागांमध्ये विभाजित करा.
- कागदाचे चेंडू तयार करून ते दोन्ही भागांत सम प्रमाणात पसरवा.
- शिट्टी वाजल्यावर, प्रतिस्पर्धी संघाच्या भागात चेंडू फेकायला सुरुवात करा.
- पुन्हा शिट्टी वाजली की थांबा.
- ज्या संघाच्या बाजूने कमी चेंडू असतात तो संघ जिंकतो.



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
उचलणे आणि फेकण्याची क्षमता विकसित करणे आणि मोटर कौशल्ये वाढविणे.

विविधता

- प्रत्येक फेरीनंतर फेकण्यासाठी वापरणारा हात बदला.
- डोक्याच्या वरून (ओव्हरहेड) आणि खालून (अंडरआर्म) फेकण्याची पद्धत आलटून पालटून वापरा.

सर्कल टाइम

शारीरिक इजा कशी ओळखावी, उदा. हालचालींमध्ये अस्वस्थता, जखम आणि पुरळ, कट, तीव्र वेदना इ.



बीएम 3

लक्ष्य भेदा

आवश्यक साहित्य

खडू

मोजे बॉल या सॉफ्ट स्पंज बॉल

कसे खेळावे

- प्रत्येकी पाच सदस्यांची पथके तयार करा. मऊ स्पंज किंवा मोजेपासून बनवलेले चेंडू घ्या.
- भिंतीवर एक वर्तुळ आणि भिंतीपासून काही अंतरावर फेकणारी रेषा काढा.
- प्रत्येक खेळाडूला चेंडू वर्तुळाच्या आत फेकण्याचा प्रयत्न करावा लागेल.
- सर्वाधिक वेळा चेंडू वर्तुळाच्या आत लागलेल्या संघाला विजय मिळेल.
- फेकताना जमिनीवरील रेषा ओलांडू नका.



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
मारणे, समतोल साधणे आणि शारीरिक तंदुरुस्ती मध्ये अचूकता विकसित करणे.

विविधता

- काठिण्य पातळी वाढविण्यासाठी भिंतीपासून अंतर वाढवा.
- जमिनीवर एक वर्तुळ काढा आणि तोच खेळ खेळा.

सर्कल टाइम
फेकण्यासाठी योग्य पद्धत, समतल स्थिती, पकड, सोडणे आणि लक्ष देणे याबद्दल चर्चा करा.





बीएम 4

शंकूना ठोका

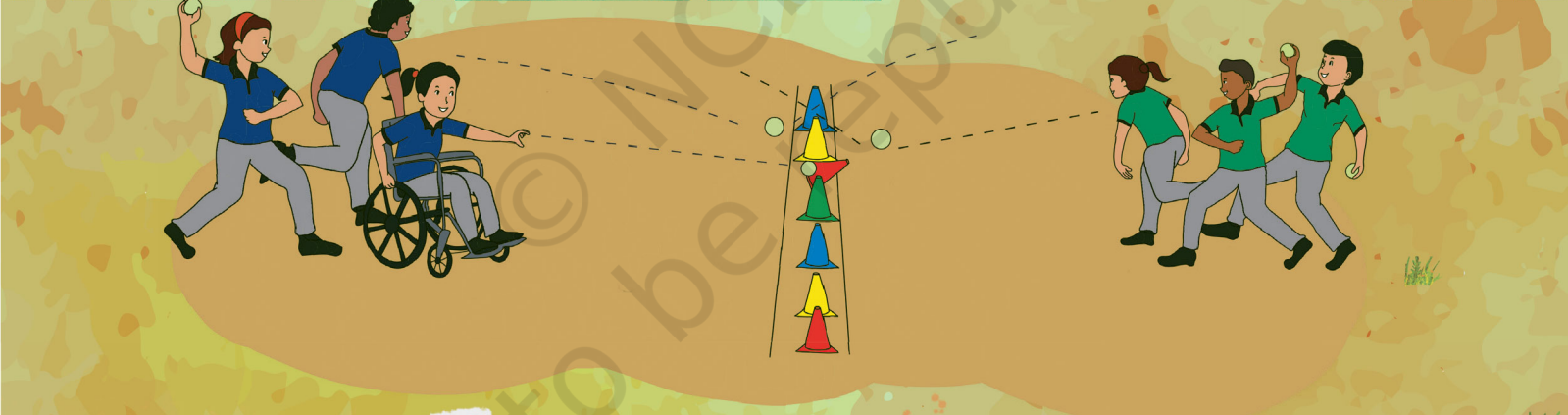
आवश्यक साहित्य

सॉफ्ट बॉल

शंकू किंवा स्थानिक पातळीवर उपलब्ध सामग्री

कसे खेळावे

- विद्यार्थ्यांच्या संख्येनुसार संघ तयार करा..
- मध्यभागी एक विषम संख्या असलेली कोन्स ठेवा आणि दोन विरोधी संघ त्याच्यापासून समप्रमाणात उभे राहा.
- शिटीच्या फटक्याने खेळाची सुरुवात करा- मऊ चेंडूनी शंकूना मारा.
- जो संघ ठराविक कालावधीत अधिक शंकू पाडतो तो सामना जिंकतो.



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
पाय ठेवणे, लक्ष केंद्रित करणे
आणि सामाजिक संवाद
विकसित करणे.

विविधता

- फेकण्यासाठी कमकुवत हाताचा वापर करा.
- शंकुऐवजी क्रिकेट स्टंप लावा आणि खेळ खेळा.

सर्कल टाइम
खेळाबद्दल एक चांगली आणि एक
वाईट भावना सामायिक करा.





बीएम 5

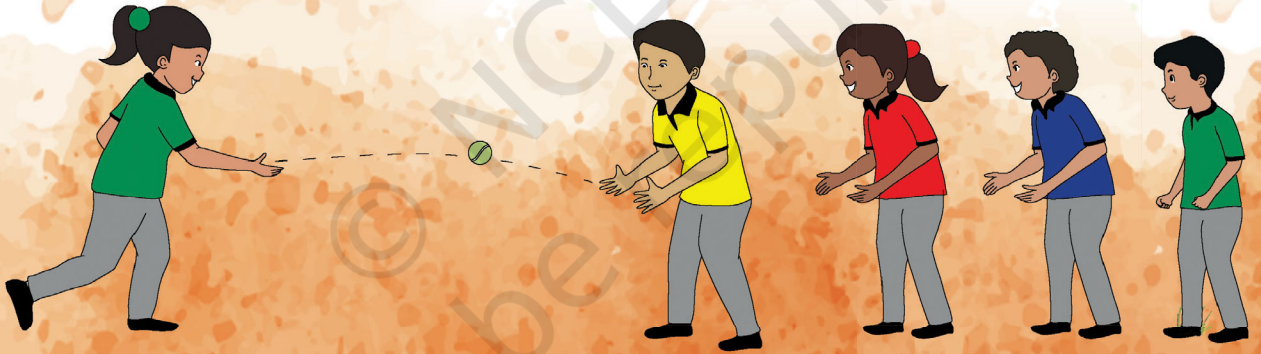
रिले कॅचिंग

आवश्यक साहित्य

सॉफ्ट बॉल किंवा
टेनिस बॉल

कसे खेळावे

- प्रत्येकी पाच सदस्य आणि प्रत्येक संघाचा एक नियुक्त नेता अशी अनेक पथके तयार करा. सदस्य रांगेत उभे राहतात आणि त्यांचा नेता काही अंतरावर संघासमोर उभा राहतो.
- शिट्टीच्या धक्क्याने सर्व संघनेते रांगेतील पहिल्या खेळाडूकडे चेंडू फेकतात.
- पहिला खेळाडू चेंडू पकडून नेत्याला परत देईल आणि रांगेच्या टोकाला धावून थांबेल.
- नेता पुढच्या खेळाडूकडे चेंडू फेकतो आणि खेळ सुरू राहतो.
- सर्वांची पाळी पूर्ण झाल्यानंतर सर्वाधिक झेल घेणारा संघ सामना जिंकतो.



शिक्षकासाठी टीप



उद्दिष्ट
संज्ञानात्मक पैलू, समन्वय,
तत्परता आणि उत्सुकता
वाढविणे.

विविधता

- अंतरात बदल करा आणि खेळा.
- नेतृत्व बदल करा. गेम खेळण्यासाठी अंडरआर्म किंवा ओव्हरहँड श्रोचा वापर करा.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा



बीएम 6

भिंतीवर चेंडू

आवश्यक साहित्य

हँडबॉल किंवा

टेनिस बॉल

कसे खेळावे

- दोन संघ तयार करा आणि रांगेत उभे राहा.
- संघातील प्रत्येक सदस्य भिंतीवर चेंडू फेकतो आणि परत आलेला चेंडू झेलतो .
- सर्वाधिक झेल घेणारा संघ जिंकतो.



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
उत्सुकतेसह आत्मविश्वास आणि
समन्वयाची प्रगती जोपासणे.

विविधता

- भिंत आणि खेळाडू यांच्यातील अंतर वाढवा.
- रांगेतील पुढचा खेळाडू चेंडू पकडतो तिथे व्हेरिफेशन खेळा.

सर्कल टाइम
पकडताना कोणत्या गोष्टी लक्षात ठेवल्या
पाहिजेत यावर चर्चा करा.

