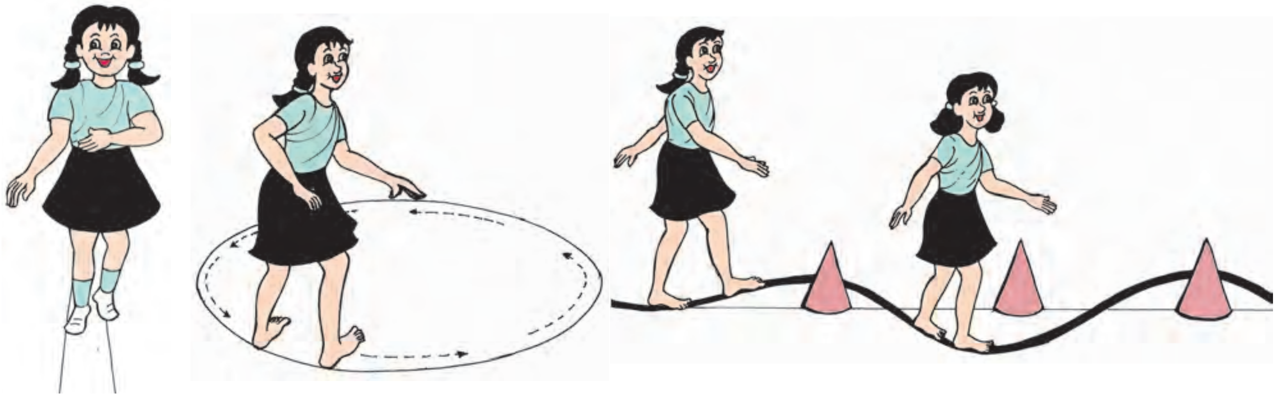
२. विविध हालचाली व योग्य शारीरिक स्थिती

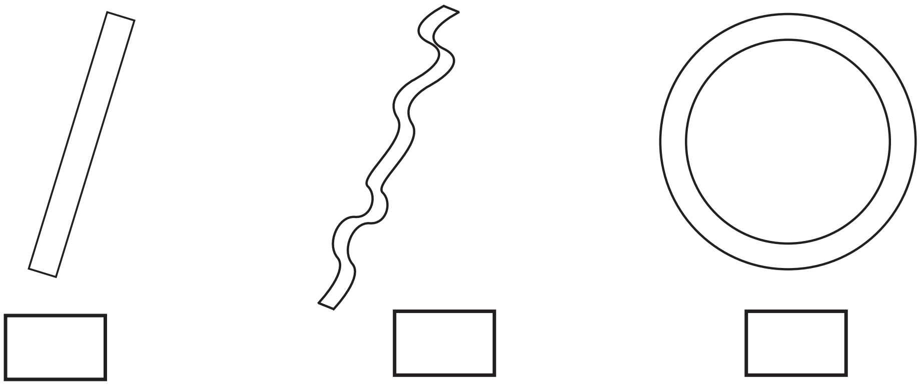
२.१ विविध हालचाली



सरळ रेषेत चालणे वर्तुळात टाचेवर चालणे नागमोडी चालणे

पायाच्या कडांवर चालणे

माझी कृती



- कोणते चालणे तुम्हांला जास्त आवडले? आकृतीला ✓ करा

चित्रांचे निरीक्षण करून घ्यावे. चित्रांत दाखवल्याप्रमाणे चालून दाखवावे. या व्यतिरिक्त चालण्याचे इतर प्रकार घेता येतील. शरीराचा तोल सांभाळून चालावयास सांगावे. विद्यार्थ्यांचे गट करून वरील चालींच्या स्पर्धा घेता येतील.

पाय समोर

पाय मागे

पाय उजवीकडे

पाय डावीकडे

माझी कृती

चित्र रंगवा.

चित्रांचे निरीक्षण करून घ्यावे. चित्रांत दाखवल्याप्रमाणे कृती करून घ्यावी. आवडलेली हालचाल करत जागा बदलावयास सांगावी.

२.२ अनुकरणात्मक हालचाली (प्राण्यांच्या चाली)

बेडूक उडी

हत्ती चाल

घोडा चाल

उंटाची चाल

मोर चाल

• **चित्रात दाखवलेल्या प्राणी व पक्ष्यांप्रमाणे कृती (चाल) करा.**

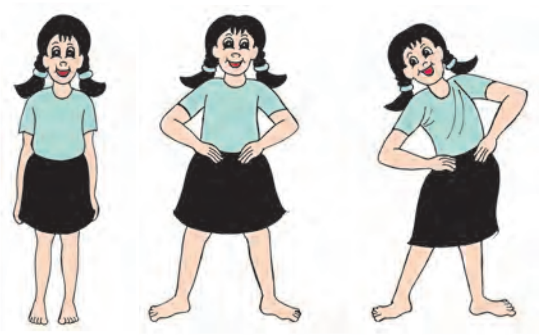
ससा

घोडा

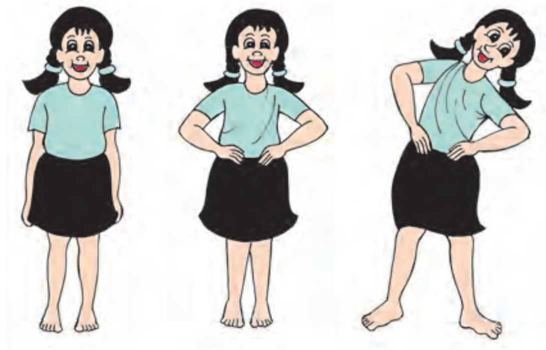
मोर

चित्रांचे निरीक्षण करून घ्यावे. चित्रांत कोणकोणत्या प्राण्यांसारखी चाल आहे, त्यातील कोणती चाल जास्त आवडली ते विचारावे.

२.३ हालचाली (जागेवर मूलभूत हालचाली)

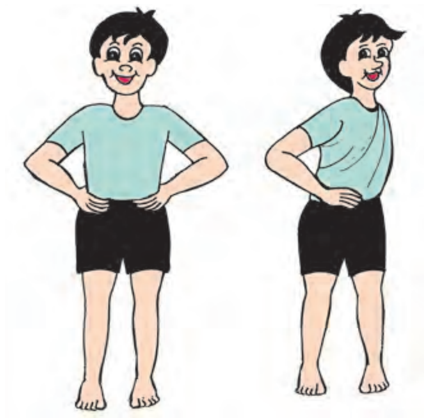


हात कमरेवर ठेवून उजवीकडे वाकणे



हात कमरेवर ठेवून डावीकडे वाकणे

पाय न हलवता उजवीकडे वळणे



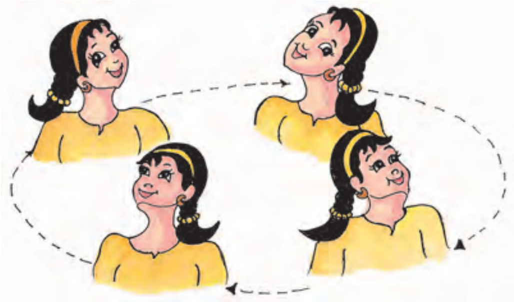
पाय न हलवता डावीकडे वळणे

वर

हात ताणणे

मागे

पुढे

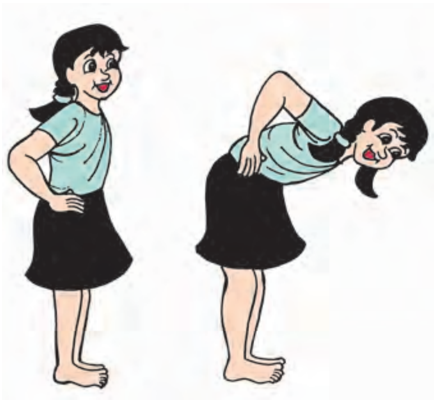


मान गोलाकारात फिरवणे

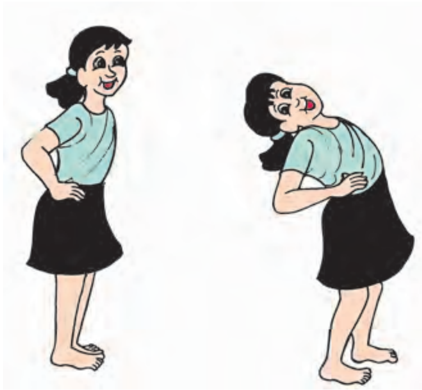
कमरेचा भाग गोलाकार फिरवणे

मनगटातून हात गोल फिरवणे

पायाचा पंजा गोल आणि आजूबाजूला फिरवणे



हात कमरेवर ठेवून पुढे वाकणे

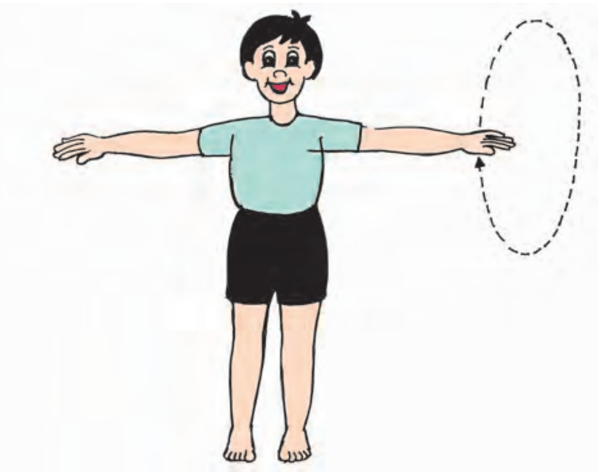


हात कमरेवर ठेवून मागे वाकणे

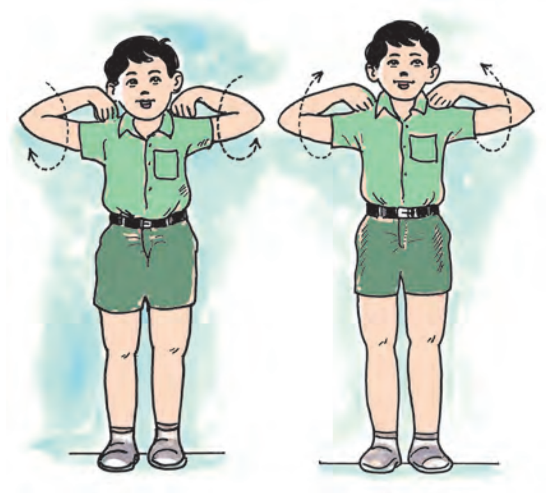
चित्रांचे निरीक्षण आणि वर्णन करून घ्यावे. चित्रांत दाखवल्याप्रमाणे कृती करून घेणे. मानेला जोरात झटके देऊ नये अशी सूचना द्यावी, चित्रांत दाखवलेल्या कृती गटात करून घ्याव्यात.

पंजावर तोल सांभाळणे

टाचेवर तोल सांभाळणे



हात बाजूला घेऊन गोल फिरवणे



खांद्यांवर बोटे ठेवून हात गोल फिरवणे

घोट्यातून पाऊल फिरवणे

R6J5YE

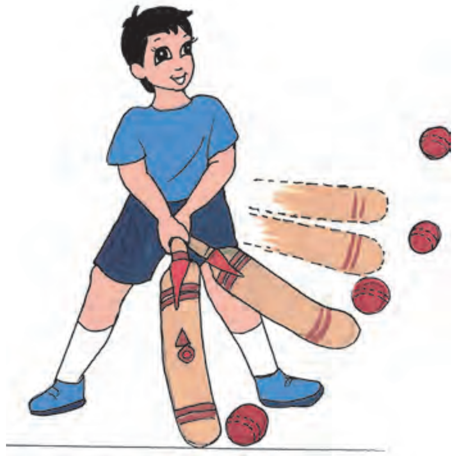
२.४ साहित्य व सहकाऱ्यासह करावयाच्या हालचाली

चेंडू फेकणे

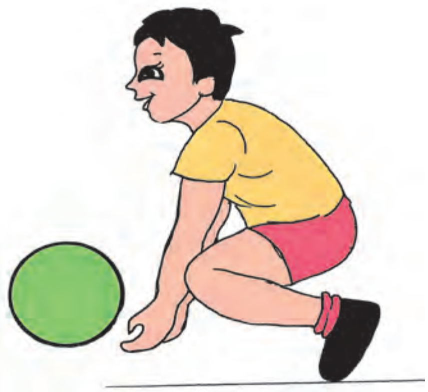
चेंडू झेलणे

चेंडू हाताने परतवणे

पायाने फटका मारणे

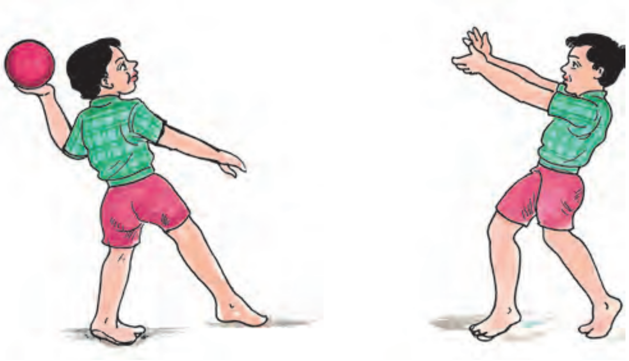


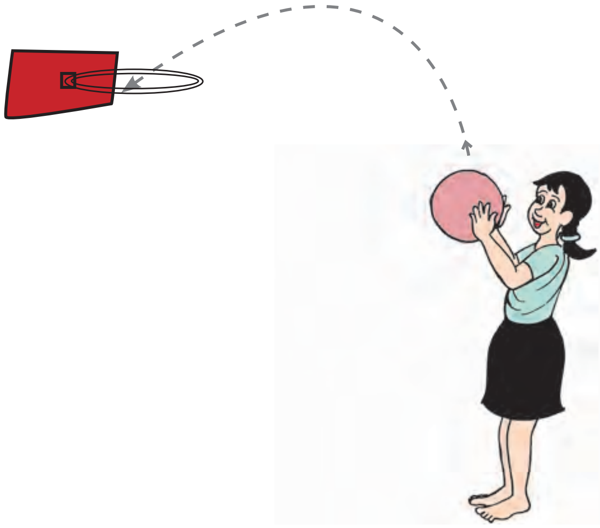
चेंडू टोलवणे

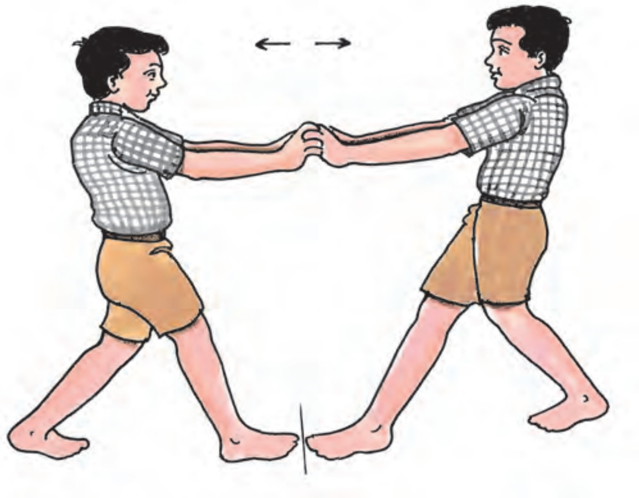


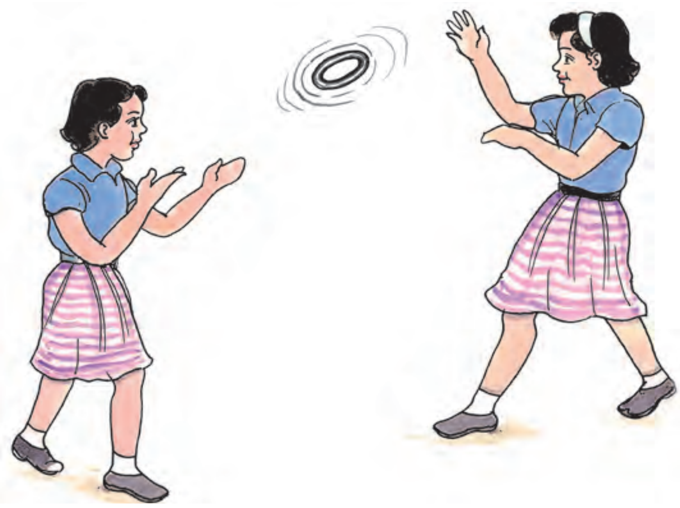
चेंडू अडवणे/ थांबवणे

या व्यतिरिक्त इतर साहित्यांसह हालचालींचे प्रकार घेता येतील. शरीराचा तोल सांभाळून हालचाली करण्यास सांगा.









विविध साहित्यांसह वरील हालचाली घ्याव्यात. विविध शर्यती व लघुखेळ खेळता येतील. विद्यार्थ्यांना झेपतील अशा हालचाली निवडाव्यात. खेळताना इजा होणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

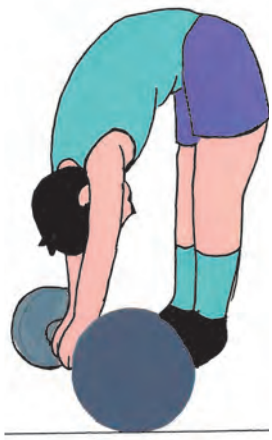
२.५ योग्य शरीरस्थिती

योग्य शरीरस्थितीस (✓) व चुकीच्या शरीरस्थितीस (×) करा.

○ सरळ उभे राहणे.

○ वाकून उभे राहणे.

○ पायाचे गुडघे वाकवून वजन उचलणे.



○ कमरेतून वाकून वजन उचलणे.

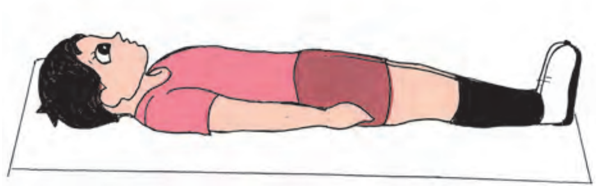
○ एका खांद्यावर दप्तर उचलणे.

○ दोन्ही खांद्यांवर दप्तर उचलणे.

ताठ चालणे.

वाकून चालणे.

पोटावर झोपणे.



पाठीवर झोपणे.

वाकून बुटाची लेस बांधणे.

बसून बुटाची लेस बांधणे.

चित्रांचे निरीक्षण करून योग्य शरीरस्थिती सांगा. वर्ग, घर इत्यादी ठिकाणी योग्य शरीरस्थितीचा नियमित सराव करून घ्यावा. उभे राहणे, बसणे, चालणे, वाचणे इत्यादी कृती करताना शरीरस्थिती कशी असावी याबाबत चर्चा करावी.

२.६ कवायत संचलन

सावधान

विश्राम

तालबद्‌ध कवायत

मूळ स्थिती

हात समोर

हात वर

हात बाजूला

चित्रांत दाखवल्याप्रमाणे शरीराची कृती करून घ्यावी.