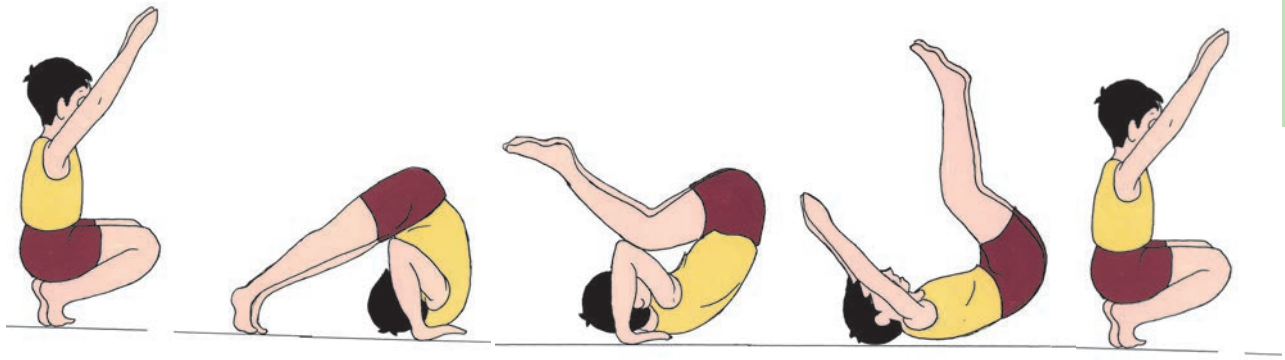
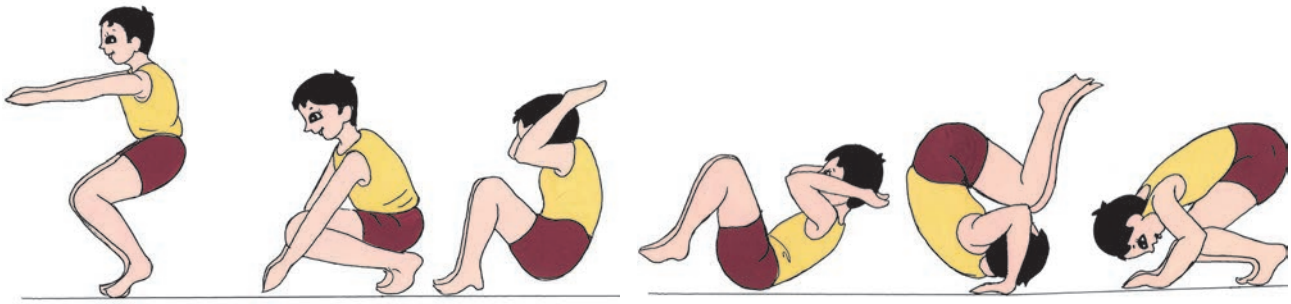
४. कौशल के उपक्रम

४.१ जिम्नैस्टिक

आगे कूदान मारना



पीछे कूदान मारना



इसमें पसंदीदा कृति को ✓ निशान लगाए।

आगे कूदान मारना ☐

पीछे कूदान मारना ☐

चित्र का निरीक्षण कीजिए। चित्र में दर्शाई गई कृति की तरह शरीर की रचना करें।

४.२ ॲथलेटिक्स उपक्रम

सीधी रेखा में दौड़ना

छलाँग लगाते हुए दौड़ना

उलटी दौड़

घुटने कमर तक सामने उठाकर दौड़ना

चित्र का निरीक्षण करावाएँ। चित्र का वर्णन करवाएँ। क्या, तुम्हें ऐसा दौड़ना पसंद है? तुम कहाँ-कहाँ दौड़ते हो?

४.३ कौशल कारक सुदृढ़ता

रस्सी पर कूदना।

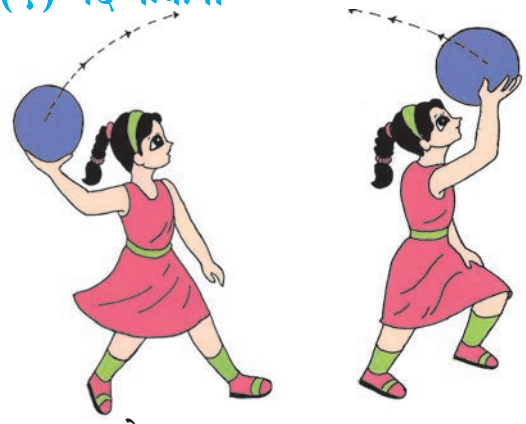
ईंट पर संतुलन बनाकर चलना

गुल्ली डंडा

RBHXVP

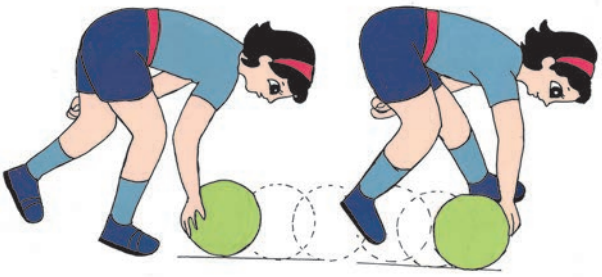
४.४ क्रीड़ा कौशल

(१) गेंद फेंकना



एक हाथ से

(२) गेंद को लुढ़काना

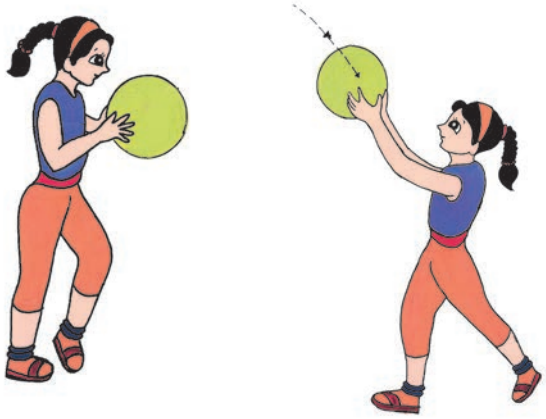


झुककर गेंद आगे लुड़काना

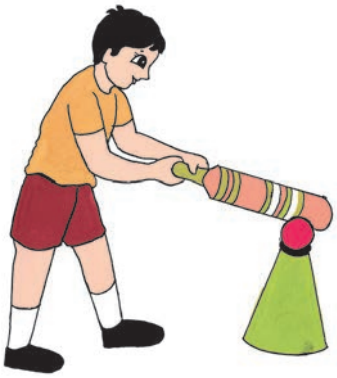
झुककर गेंद पिछे लुड़काना

(३) गेंद पकड़ना

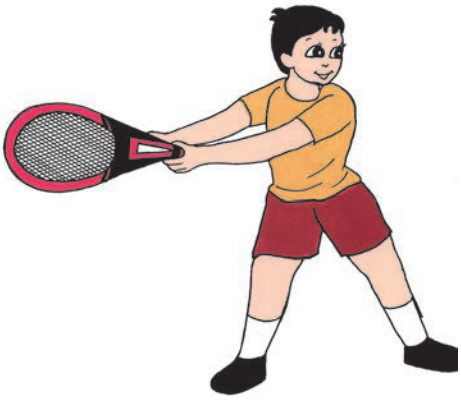
(४) गेंद को दूसरों के साथ पकड़ना



(५) गेंद को रोकना



बल्ले से गेंद को मारना

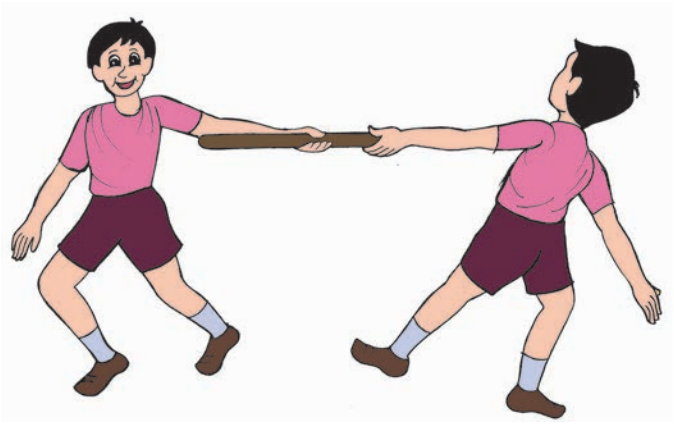


विभिन्न क्रीड़ा कौशल का अभ्यास करवाएँ। हाथ, पाँव, सिर के विभिन्न क्रीड़ा कौशल बताए। समय के अनुसार वैकल्पिक साधनों का उपयोग करें। विद्यार्थियों की सुरक्षा का ख्याल रखें।

रिंग को झेलना

शक्ति

हाथ से ढ़केलना



हाथ से खींचना

मेरी कृति

पसंदीदा खेल को ☑ निशान करें।

हाथ से ढ़केलना ☐ रिंग को झेलना ☐ लाठी को हाथ सें खींचना। ☐

खेल खेलते समय विद्यार्थी गिरें नहीं और उन्हें किसी-प्रकार की कोई चोट न पहूँचे, इसका ख्याल रखें। चित्र का निरीक्षण करके वर्णन करें। चित्र में जिसप्रकार दर्शाया गया है, उसीप्रकार खेल लें।