२. विविध गतिविधियाँ

२.१ विविध गतिविधियाँ

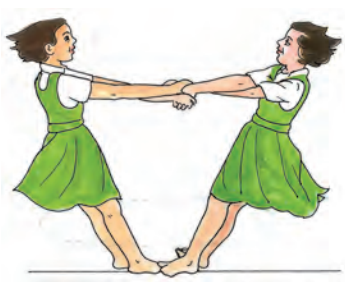
चित्रों में दर्शाई विभिन्न गतिविधियों के प्रकार पहचानकर उनके अनुसार गतिविधियाँ करो ।

झुकना

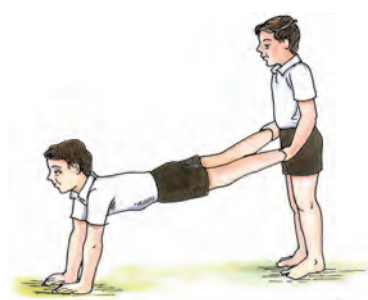
चलना

कूदना

कसना/ मरोड़ना



फुगड़ी



पैर पकड़ाकर हाथों पर चलना

संतुलन बनाना

मेरी कृति :

- गतिविधियों के प्रकार पहचानकर उन्हें क्रम दो । क्या कुछ गतिविधियों को दो अथवा तीन क्रमांक दिए जा सकते हैं, इसकी चर्चा करो ।

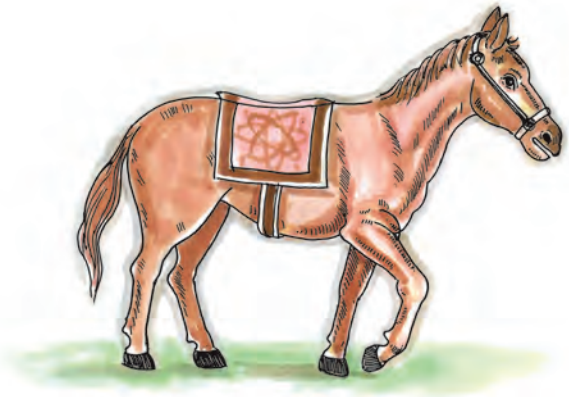
१. स्थान पर गतिविधियाँ करना । २. स्थान परिवर्तन ३. सामग्री के साथ गतिविधियाँ करना ।
४. सहयोगियों के साथ गतिविधियाँ करना ।

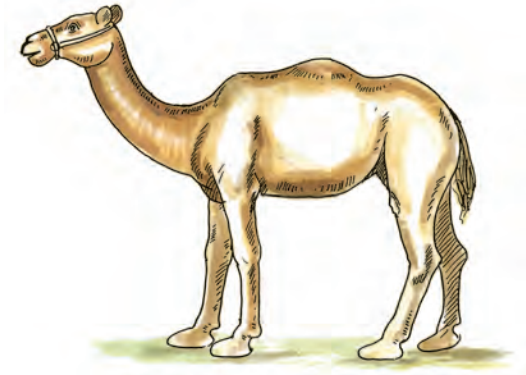
कमर को गोल घुमाना	◯	कलैया (कलाबाजी मारना)	◯
पीठ पर ढो ले जाना	◯	लंगड़ी करना	◯
गेंद फेंकना – लपकना	◯	रिंग फेंकना	◯
रस्साकसी करना	◯	वृत्त में एड़ी पर चलना	◯

- विभिन्न गतिविधियों की सूची बनाकर गतिविधियों पर आधारित खेलों और प्रतियोगिताओं का आयोजन करें । विद्यार्थियों को खेलों और प्रतियोगिताओं के नियम बताकर उनका पालन करने के लिए कहें ।

२.२ अनुकरणात्मक गतिविधियाँ

विभिन्न पशु-पक्षी जिस ढंग से गतिविधियाँ अथवा हलचल करते हैं ; उनका निरीक्षण करके वैसी गतिविधियाँ करने के प्रयास को अनुकरणात्मक गतिविधियाँ कहते हैं ।





मेरी कृति : किसी एक प्राणी की चाल चलकर अपने मित्रों से पहचानने के लिए कहो ।

- विभिन्न प्राणियों की चालें और कूदने का अनुकरण कर देखने के लिए कहें । इन चालों और उनकी प्रतियोगिताओं का आयोजन करें ।

२.३ सामग्री और मित्रों के साथ गतिविधियाँ

गेंदों की विभिन्नरंगी दुनिया

वॉलीबॉल

थ्रो बॉल

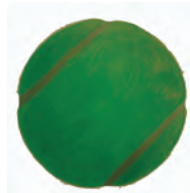
फुटबॉल

डॉज बॉल

नेट बॉल

बास्केट बॉल

क्रिकेट बॉल



टेनिस

हॉकी बॉल

सॉफ्ट बॉल

गेंद के साथ की जाने वाली गतिविधियाँ

ड्रीबलिंग : टप्पे लेना

शूटिंग : गेंद को जोर से फेंककर मारना/ फटकारना

कैचिंग : लपक लेना/ लोकना

थ्रोईंग : फेंकना

हीटिंग : फटकारना / चोट करना

स्टॉपिंग : रोकना

स्कूपिंग : ऊँचा उछालना / उड़ाना

बैटिंग : गेंद को दिशा देना।

फिल्डिंग : रोकना

किकिंग : लतियाना

हेडिंग : सिर से आघात करना

पासिंग : सहयोगी की ओर फेंकना/ भेजना

◆ खेलों की गेंद के साथ विभिन्न गतिविधियाँ और मौलिक कौशल सिखाएँ। इन कौशलों से संबंधित प्रतियोगिताओं और खेलों का आयोजन करें।

२.४ शरीर की उचित स्थिति

अलग-अलग कार्य करते समय शरीर की स्थिति का उचित रूप में होना अति आवश्यक होता है। यदि कार्य करते समय शरीर को उचित स्थिति में रखेंगे तो किया जानेवाला कार्य भी उचित ढंग से होगा और शरीर तथा शरीर के अंगों को उसका कम-से-कम कष्ट पहुँचेगा ।

विभिन्न कार्य करते समय यदि हम शरीर को अनुचित अथवा अटपटी स्थिति में रखते हैं तो उसका दुष्प्रभाव माँसपेशियों और जोड़ों पर पड़ता है । शरीर को लगातार अनुचित स्थिति में रखने से सदैव वैसी ही स्थिति में काम करने की आदत लग जाती है ।

२.५ सेना का संचलन

सुरक्षा बलों में अनुशासनबद्ध कवायद संचलन किया जाता है । उनके द्वारा प्रत्येक गतिविधि कवायद संचनल के विभिन्न प्रकारों के अनुसार की जाती है । इसके द्वारा अनुशासन, एकता और आज्ञाकारी आदि गुणों का विकास होता है ।

- विभिन्न शारीरिक स्थितियों के विषय में चर्चा करें । शरीर की उचित स्थितियाँ कैसी होनी चाहिए; इसकी जानकारी दें । शरीर की उचित स्थितियों का सदैव अंगीकार करने हेतु प्रोत्साहन दें ।
- सुरक्षा बलों द्वारा किए जानेवाले कवायद संचलन के बारे में चर्चा करें ।

कवायद के कुछ प्रकार :

(१) कदमताल :

एक ही स्थान पर तालबद्ध रूप में पहले बायाँ और उसके पश्चात दायाँ पैर क्रमश: नीचे-ऊपर करना कदमताल कहलाता है । कदमताल रोकने के लिए 'स्क्वाड रुक' कहकर आदेश दिया जाता है ।

(२) दाहिने मुड़ :

दाईं ओर मुड़ने के लिए 'दाहिने मुड़' का आदेश दिया जाता है ।

(३) बाएँ मुड़ :

बाईं ओर मुड़ने के लिए 'बाएँ मुड़' का आदेश दिया जाता है ।

(४) पीछे मुड़ :

पीछे की तरफ मुँह करके खड़े होने के लिए 'पीछे मुड़' का आदेश दिया जाता है ।

मूल स्थिति १ २ ३

कदमताल

मूल स्थिति १ २ ३

बाएँ मुड़

मूल स्थिति १ २ ३

दाएँ मुड़

मूल स्थिति १ २ ३

पीछे मुड़

मेरी कृति : कवायद संचलन में हिस्सा लो ।

- संचलन से पूर्व सीखे हुए कवायद के प्रकारों का अभ्यास करवा लें । सावधान, विश्राम, आराम से जैसी स्थितियाँ उचित ढंग से की जा रही हैं; इस ओर ध्यान दें ।