४. कौशल पर आधारित उपक्रम

४.१ जिम्नैस्टिक

शरीर द्‌वारा की जानेवाली ताल और लयबद्‌ध गतिविधियों अथवा हलचलों को जिम्नैस्टिक कहते हैं। जिम्नैस्टिक करने के लिए शरीर का लचीला होना आवश्यक है । निम्न उपक्रम करने से पूर्व स्फूर्तिदायी अथवा उत्तेजक व्यायाम करना आवश्यक है ।

हैंड स्टैंड विथ सपोर्ट अर्थात सिर नीचे और पैर ऊपर करने हैं । शरीर का पूरा भार दोनों हाथों पर डालकर और अपने पैरों को ऊपर दीवार से सटाकर सिर नीचे और पैर ऊपर की स्थिति में स्वयं को लाया जाता है ।

दौड़ते हुए आकर हाथ को जमीन पर टिकाकर और लहर की तरह उछलकर पैरों पर खड़ा होने के कौशल को हैंड स्प्रिंग कहते हैं । हैंड स्प्रिंग जिम्नैस्टिक मैट अथवा गद्‌दे पर करना चाहिए । यह करते समय प्रारंभ में मार्गदर्शक तुम्हारी कमर को सहारा देकर सहायता करेगा । हैंड स्प्रिंग का अभ्यास करते समय यह सुनिश्चित कर लें कि आस-पास कोई नुकीली वस्तु अथवा अन्य चीजें न हों । धीरे-धीरे इस कौशल में निपुण बन जाओगे।

- संभव हो तो फिल्म दिखाएँ । हैंड स्प्रिंग करवाते समय जिम्नैस्टिक मैट अथवा गद्‌दे का प्रयोग करें ।
- हैंड स्टैंड और हैंड स्प्रिंग करते समय प्रारंभ में कमर, पीठ और पैरों को सहारा देकर उचित स्थिति बनाने के लिए सहायता करें।

४.२ ऐथलेटिक्स

मैदानी खेल प्रतियोगिताओं को ऐथलेटिक्स कहते हैं । मैदानों और दौड़ने के मार्ग पर होने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं को संयुक्त रूप में ऐथलेटिक्स कहते हैं । दौड़ना, कूदना और फेंकने की विभिन्न प्रतियोगिताओं का ऐथलेटिक्स में समावेश होता है ।

१०० मीटर, २०० मीटर दूरी की अति तेज गति से दौड़ने की प्रतियोगिताएँ ।

मेरी कृति :

- निम्न चित्रों का निरीक्षण करो ।
- चित्रों में दिखाई देनेवाला लड़का क्या कर रहा है ?
- उसके द्‌वारा की गई कृति क्या ऐथलेटिक्स वर्ग में आती है ?

◆ कम दूरी की तेज गति से दौड़ने की, विभिन्न छोटी-बड़ी गेंदें फेंकने की तथा एक स्थान पर अथवा दौड़ते हुए आकर ऊँची और लंबी कूद लगाने की प्रतियोगिताओं का आयोजन करवाएँ । सुरक्षा का ध्यान रखें । खेल प्रतियोगिताएँ देखने का आयोजन करें । ◆ विभिन्न ऐथलेटिक्स प्रतियोगिताओं की फिल्में दिखाएँ ।

४.३ खेलों के मौलिक कौशल

विभिन्न खेल खेलने के लिए उन खेलों के आवश्यक मौलिक कौशल अच्छी तरह से आत्मसात करने चाहिए । अलग-अलग प्रकार के खेलों के अलग-अलग मौलिक कौशल होते हैं । इन कौशलों का निरंतर अभ्यास करना आवश्यक है ।

खेल और उनके कौशल

कबड्डी

- साँस साधना/ रोकना ।
- हाथ मारकर बाद /आउट करना ।
- पैर मारकर / उछालकर बाद / आउट करना।
- कमर पकड़ना ।
- टखना पकड़ना ।

खो खो

- खो मिलने पर सीधे उठकर खड़े होना ।
- बड़ी तेजी से एक के बाद दूसरे को खो देना ।
- खिलाड़ी का पीछा करते हुए उसे बाद/आऊट करना ।
- सर्पाकार दौड़ना ।
- चकमा देना / झाँसा देना ।

हैंडबॉल

ड्रिबलिंग : गेंद को टप्पे देना, गेंद को टप्पे देते हुए, हल्के से पटकते हुए दौड़ना ।

थ्रोइंग / पासिंग : अपने साथी खिलाड़ी की ओर गेंद फेंकना ।

कैचिंग : दोनों हाथों से गेंद को लपक लेना/लोकना ।

शूटिंग : कूदकर / उछलकर गेंद गोल पोस्ट में डाल देना ।

गोल किपींग : गोल पोस्ट में डाली जाने वाली गेंद को रोकना / पकड़ना ।

- खेल के कौशल किसे कहते हैं; यह समझा दें । विभिन्न खेलों के कौशलों की चर्चा करें । संभव हो तो उन कौशलों की फिल्म दिखाएँ ।

४.४ मानवी मीनारें

एक-दूसरों की पीठ पर, कंधों पर चढकर स्तर-पर-स्तर बनाने को मानवी मीनारें कहते हैं । इन मानवी मीनारों के कारण संतुलन, समन्वय, शारीरिक संतुलन और समन्वय साधने की क्षमता का विकास होता है। मीनारों का अभ्यास मैट अथवा गद्देवाले स्थान पर करना चाहिए । **मानवी मीनारों का अभ्यास करते समय शिक्षकों अथवा बड़े-बुजुर्ग व्यक्तियों की सहायता लेनी चाहिए तथा उनके निरीक्षण में प्रात्यक्षिक करें ।**

मेरी कृति : सांस्कृतिक कार्यक्रम में संगीत की लय-ताल पर मीनारों की प्रस्तुति करो ।

- विद्यार्थियों की आयु, क्षमता और इच्छा का विचार करके मीनारों की रचना करें । पहले चित्र अथवा फोटो दिखाकर मीनारों के स्तरों की जानकारी दें । उचित स्थिति समझा दें । सुरक्षा की दृष्टि से उचित सावधानी लें ।
- मीनारों की प्रस्तुति विशेष समारोहों के अवसर पर ही करें । इसके लिए आवश्यक अभ्यास कराएँ । संभव हो तो मीनारों का प्रत्यक्षीकरण संगीत की लय-ताल पर करें; जिससे वे आकर्षक दीखेंगी ।

४.५ मैदान – खेल सामग्री

हमें इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि कौन–सा खेल किस सामग्री के साथ खेला जाता है । विभिन्न खेलों के लिए लगने वाली सामग्री की सूची बनाएँगे । क्या तुम बता सकते हो कि नीचे दर्शाए मैदान किन खेलों के हैं । इन खेलों के मैदानों की जानकारी प्राप्त करो । इन खेलों के लिए किन सामग्रियों की आवश्यकता होती है; उसकी जानकारी प्राप्त करेंगे ।

टेनिक्वाइट

हॉकी

टेनिस

बॉल बैडमिंटन

बास्केट बॉल

आट्यापाट्या

खेल (नाम) और उसकी सामग्री

सॉफ्टबॉल

हॉकी स्टिक

फुटबॉल

स्पाइक्स

बॉक्सिंग ग्लोव्ज्

मेरी कृति : खेल (नाम) और उसकी सामग्री (चित्र); ऐसा पहचानने का खेल खेलो ।

- खेल के मैदानों और उन खेलों के लिए आवश्यक सामग्रियों की जानकारी दें । ऊपर दिए गए खेलों की सामग्री उपलब्ध न हो तो काल्पनिक रूप में पर्यायी खेल सामग्री का उपयोग करके खेल कौशलों की जानकारी दें ।
- विद्‌यार्थियों के दो गुट बनाएँ । प्रथम गुट खेल का नाम बताएगा और दूसरा गुट खेल सामग्री के नाम बताएगा । इसके बाद दूसरा गुट खेल का नाम बताएगा और प्रथम गुट खेल सामग्री के नाम बताएगा । इस तरह के खेल खेलवाए जा सकते हैं ।