

२. विविध हालचाली

२.१ विविध हालचाली

चित्रांतील विविध हालचालींचा प्रकार ओळखून त्याप्रमाणे हालचाल करा.



वाकणे



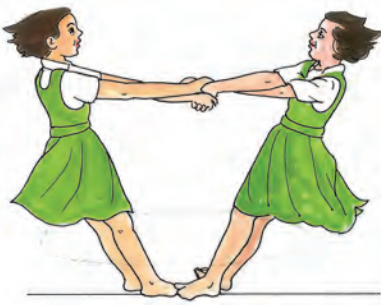
चालणे



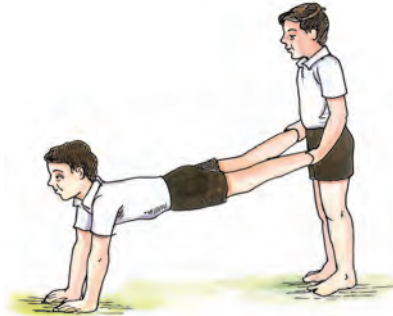
उडी



पिळणे



फुगडी



पाय पकडून हातावर चालणे



तोल सांभाळणे

माझी कृती :

- हालचालींचा प्रकार ओळखून क्रमांक द्या. काही हालचालींना दोन/तीन क्रमांक येतील काय? चर्चा करा.

१. जागेवरील हालचाली २. जागा बदल ३. साहित्यासह हालचाली ४. सहकाऱ्यांसह हालचाली

कंबर गोल फिरवणे

कोलांटी उडी

पाठीवर वाहून नेणे

लंगडी घालणे

चेंडू झेलणे फेकणे

रिंग फेकणे

रस्सीखेच करणे

वर्तुळात टाचेवर चालणे

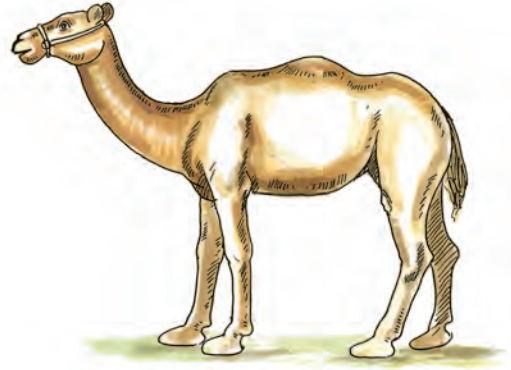
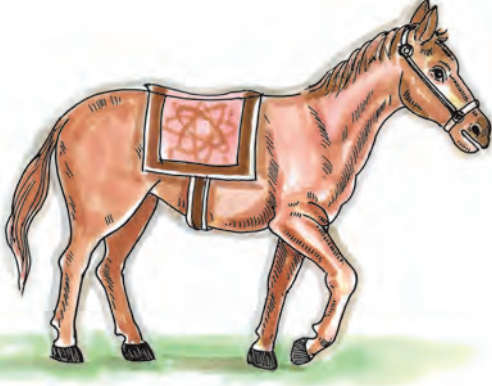
- विविध हालचालींची यादी करून हालचालींवर आधारित खेळ आणि शर्यतीचे आयोजन करा. खेळ शर्यतीचे नियम सांगून ते पाळण्यास सांगावे.

खेळू, करू, शिकू

२.२ अनुकरणात्मक हालचाली



विविध प्राणी व पक्षी ज्या प्रकारे हालचाली करतात त्याचे निरीक्षण करून त्या प्रकारे हालचाली करण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे अनुकरणात्मक हालचाली होय.



माझी कृती : कोणत्याही एका प्राण्याची चाल करून मित्रांना ओळखण्यास सांगावे.

- ◆ विविध प्राण्यांच्या चाली आणि उड्यांचे अनुकरण करून पाहण्यास सांगावे. या चाली व त्यांच्या शर्यतींचे आयोजन करावे.



चेंडूंचे विविधरंगी विश्व



व्हॉलीबॉल



थ्रो बॉल



फुटबॉल



डॉजबॉल



नेटबॉल



बास्केट बॉल



क्रिकेट बॉल



टेनिस



हॉकीबॉल



सॉफ्टबॉल

चेंडूसह केल्या जाणाऱ्या काही हालचाली

ड्रिबलिंग : टप्पे घेणे

हिटिंग : फटकावणे

फिल्डिंग : अडवणे

शूटिंग : चेंडू जोराने/फेकून मारणे

स्टॉपिंग : थांबवणे

किकिंग : लाथाडणे

कॅचिंग : झेल घेणे

स्कूपिंग : उंच उडवणे

हेडिंग : डोक्याने मारणे

थ्रोईंग : फेकणे

बॉटिंग : चेंडूला दिशा देणे

पासिंग : सहकाऱ्याकडे फेकणे

◆ खेळांच्या चेंडूसह विविध हालचाली व मुलभूत कौशल्ये शिकवावीत. या कौशल्यांच्या शर्यती व लघुखेळांचे आयोजन करावे.

२.४ योग्य शरीर स्थिती



विविध कार्ये करीत असताना शरीराची स्थिती योग्य असणे अतिशय महत्त्वाचे असते. योग्य शरीरस्थितीमुळे केले जाणारे काम योग्य पद्धतीने होते. शरीराला, अवयवाला त्याचा कमीत कमी त्रास होतो.

विविध कामे करताना चुकीच्या पद्धतीने शरीराची स्थिती ठेवून कामे केल्यास त्याचा दुष्परिणाम स्नायू आणि सांधे यांच्यावर होतो. सतत अयोग्य पद्धतीने शरीर स्थिती राहिल्यास कायम तशीच सवय लागण्याची शक्यता असते.

२.५ कवायत संचलन



सुरक्षा दलांमध्ये कवायत संचलन शिस्तबद्ध असते. त्यांची प्रत्येक हालचाल ही कवायतीच्या विविध प्रकारांद्वारे केली जाते. यातून शिस्त, एकसंघता व आज्ञापालन इत्यादी गुणांचा विकास होतो.

- ◆ विविध शरीरस्थितींच्या बाबतीत चर्चा करून योग्य शरीर स्थिती कशी असावी याची माहिती करून द्यावी व ही शरीराची स्थिती नेहमी अवलंबण्याचा प्रयत्न करण्यास प्रोत्साहित करावे.
- ◆ सुरक्षा दलांमधील कवायत संचलन या विषयावर चर्चा करावी.

कवायतीचे काही प्रकार :

(१) कदमताल :

जागेवर तालबद्ध पद्धतीने प्रथम डावा नंतर उजवा पाय वर खाली क्रमवार करणे म्हणजे कदम ताल. स्कवाड थाम हा आदेश कदम ताल थांबवण्यासाठी दिला जातो.

(२) दाहिने मूड :

दाहिने मूड हा आदेश उजवीकडे वळण्यासाठी दिला जातो.

(३) बाए मूड :

बाए मूड हा आदेश डावीकडे वळण्यासाठी दिला जातो.

(४) पीछे मूड :

पीछे मूड हा आदेश पाठीमागच्या दिशेला तोंड करून उभे राहण्यासाठी दिला जातो.



मूळ स्थिती १ २ ३
कदमताल



मूळ स्थिती १ २ ३
बाए मूड



मूळ स्थिती १ २ ३
दाहिने मूड



मूळ स्थिती १ २ ३
पीछे मूड

माझी कृती : कवायत संचलनात सहभागी व्हा.

- ◆ संचलनाच्या आधी शिकलेल्या विविध कवायत प्रकारांचा सराव करून घ्यावा. सावधान, विश्राम, आरामसे, यांच्या स्थिती योग्य होत आहेत याकडे लक्ष द्यावे.