

# २. विविध गतिविधियाँ

## २.१ विविध गतिविधियाँ



अलग-अलग मार्ग पर चलना ।



तेज गति से चलना ।



दौड़ना, पकड़ना, पीछा करना ।



दीवार से सटकर संतुलन सँभालना ।

- ◆ विविध गतिविधियाँ करवा लें । चलो और कूदो गतिविधियाँ करवाते समय सुरक्षा की ओर ध्यान दें । इन गतिविधियों की सहायता से खेल तथा स्पर्धाओं में सहभाग लेने के लिए कहें ।

## २.२ अनुकरणात्मक गतिविधियाँ (कूद)



आर्च जंप



टक जंप



स्टार जंप

### मेरी कृति

पिछली कक्षा में सीखीं विविध कूद और प्राणियों की गतिविधियाँ करके देखो ।

- ◆ कूद तथा चाल के उचित प्रात्यक्षिक दिखाएँ । इन चालों और कूदों की व्यक्तिगत अथवा गुट में स्पर्धाएँ ली जा सकती हैं ।
- ◆ उचित शरीर अवस्था संबंधी सूचनाएँ दें ।

## २.३ सामग्री और सहयोगियों सहित की जाने वाली गतिविधियाँ



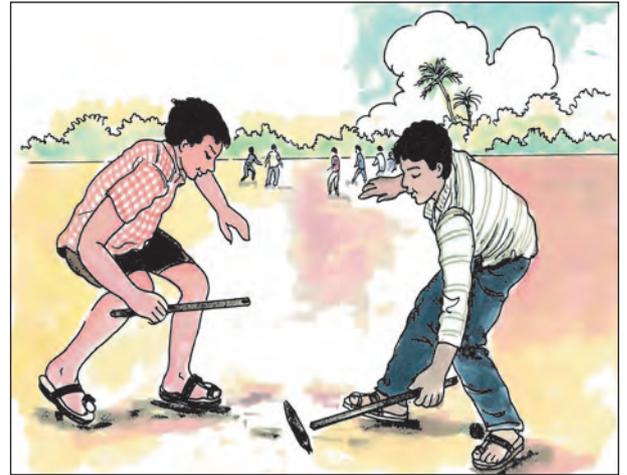
रस्सी कूद (व्यक्तिगत)



रस्सी कूद (सामूहिक)



लगोरी



गुल्ली-डंडा

### मेरी कृति

तुम अपने मित्रों के साथ कौन-कौन-से खेल खेलते हो तथा उनके लिए कौन-सी सामग्री आवश्यक होती है, उसकी सूची बनाओ।

- ◆ अपने सहयोगियों की सहायता करने की आदत डालने का प्रयत्न करें। अभ्यास द्वारा अधिक कौशल प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें। इन गतिविधियों के द्वारा छोटे-खेल और स्पर्धाओं का आयोजन करें।
- ◆ विजयी खिलाड़ियों का तालियाँ बजाकर अभिनंदन करें।

## २.४ उचित शरीर-स्थिति



खड़े रहना



चलना



पढ़ना



लिखना



वजन उठाना



भोजन करना

### मेरी कृति

चित्रों में दिखाए गए अनुसार कृति करते समय शरीर-स्थिति सही है या गलत देखना और गलत होने पर सुधार करना ।

- ◆ उचित शरीर-स्थिति संबंधी सूचनाएँ दें । लिखते, पढ़ते, बेंच पर बैठते समय शरीर-स्थिति उचित रहें इस बात पर ध्यान दें ।