

४. कौशलपूर्ण उपक्रम

४.१ जिम्नॉस्टिक



गोलाकार कूद

४.२ एथलेटिक्स



ऊँची कूद

ध्यान में रखो :

स्वयं की क्षमता को समझते हुए उपरोक्त कौशलों का मार्गदर्शन पाकर अभ्यास करना । प्रत्येक कौशल की विधिवत जानकारी प्राप्त करना । उतावलापन अथवा जल्दबाजी न करना । ऊँची कूद के बारे में केवल जानकारी प्राप्त करना अपेक्षित है । (कम ऊँची कूद लगाने का अभ्यास करना ।)

- ◆ ऊपर दिए उपक्रम करने से पहले प्रेरक क्रियाएँ करवाएँ । गुलाटी कूद से पहले विद्यार्थियों को सामने और पीछे की गुलाटी कूद का अभ्यास करने को कहें । हाथ और पैरों की उचित स्थिति की ओर ध्यान दें । लंबी कूद और ऊँची कूद लगाते समय सुरक्षा के बारे में सावधानी रखें ।

४.३ मूलभूत क्रीडा कौशल



कबड्डी (हत्तू)



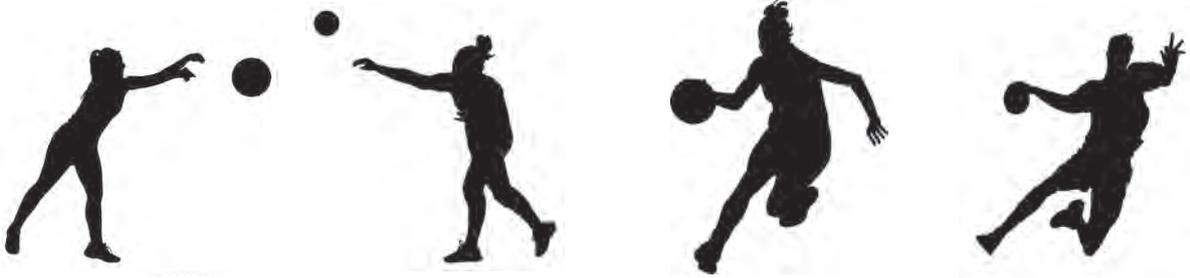
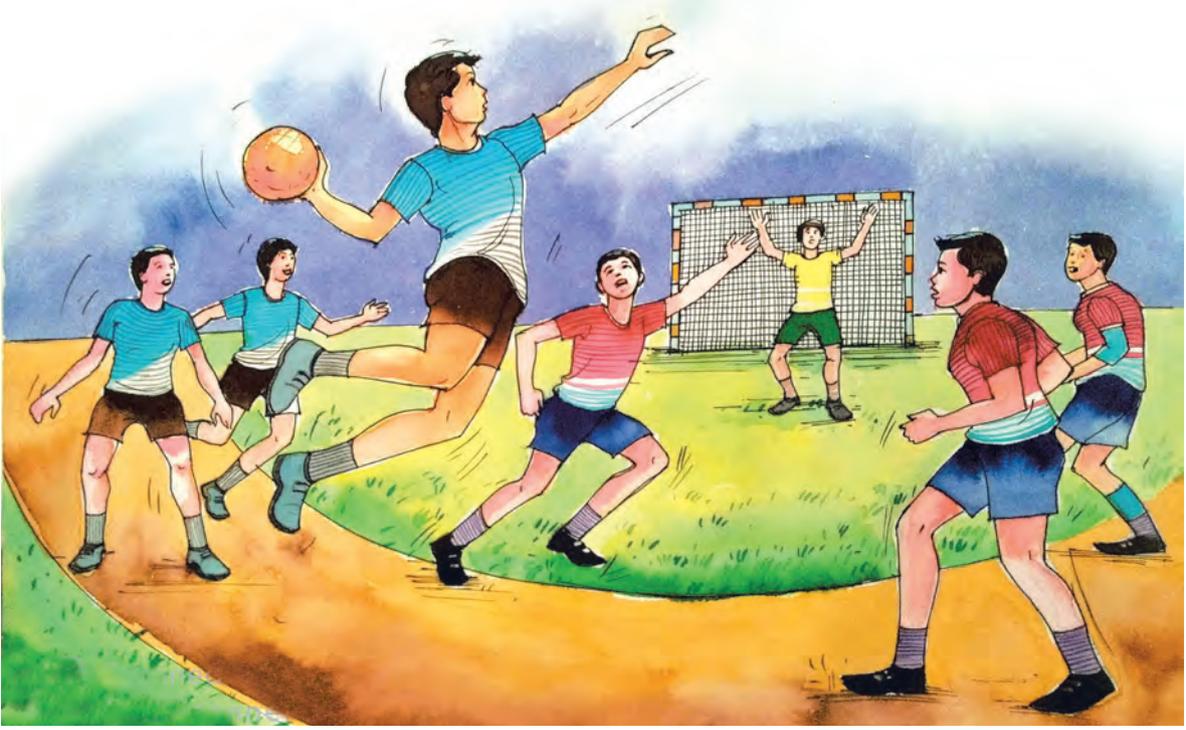
कराटे

मेरी कृति

समाचार पत्र और मासिक पत्रिका में छपे कबड्डी और कराटे खेल संबंधी चित्रों का संग्रह करो ।

- ◆ कबड्डी और कराटे खेलों के कौशलों का परिचय कराएँ । जैसे : कबड्डी- दम भरना, हाथ मारना, पैर पकड़ना, कमर पकड़ना, पैर मारना, हाथ पकड़ना आदि । कराटे- बो (वंदन करना), पंच (मुष्टि प्रहार), पैतरा, कीको (लत्ता प्रहार) ब्लॉक (रोक) आदि ।

हैंडबॉल

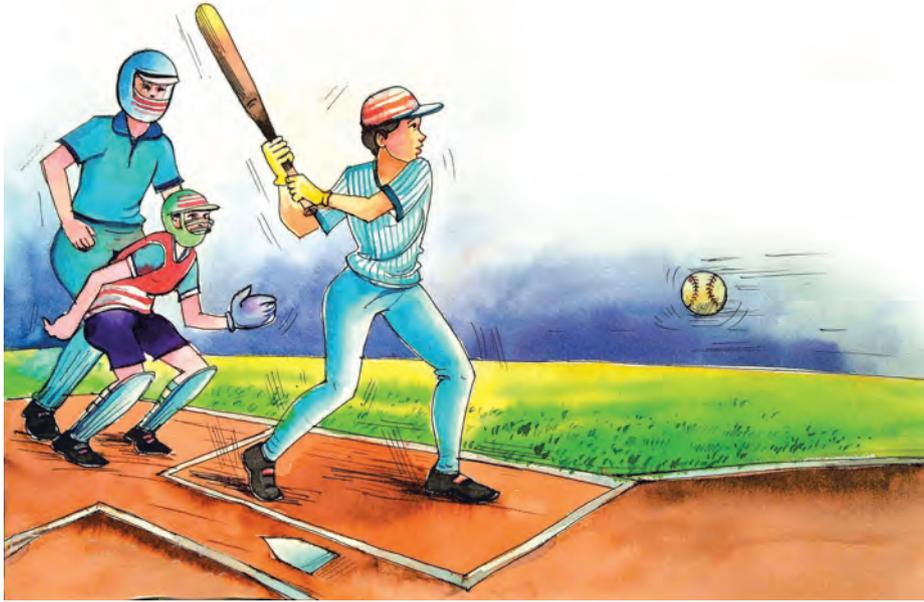


मेरी कृति

हैंडबॉल अथवा उसी आकारवाले, हाथ में पकड़े जाने वाले अन्य बॉल से अभ्यास करना ।

- ◆ उपरोक्त खेलों के मूलभूत कौशलों की कृति कराएँ । खेल के नियम बताएँ । विद्यार्थियों के कौशलों का अनुमान लगाकर अभ्यास कराएँ, जैसे- टप्पे लेना, टप्पे लेते हुए दौड़ना, गेंद पकड़ना, गेंद फेंकना, गोल न करने देना (रोकना) आदि ।

सॉफ्टबॉल



मेरी कृति

सॉफ्टबॉल खेल के मूलभूत कौशलों की अचूक कृति करने का प्रयत्न करो ।

- ◆ रबड़ की गेंद से सिखाएँ । अभ्यास करते समय मूलभूत कौशल और क्षमताएँ विकसित हों इस ओर ध्यान दें । उचित शरीर स्थिति तथा सुरक्षा की ओर भी ध्यान दें । बैटिंग, फिल्डिंग, थ्रोइंग, पिचिंग, कैचिंग, बेस रनिंग आदि ।

४.४ मानवी मीनार (पिरामिड)

एक के ऊपर एक की हुई आकर्षक रचना को पिरामिड (मीनार) कहते हैं। यह रचना वस्तुएँ तथा मनुष्यों की बनाई जाती है। मनुष्यों को एक के ऊपर एक खड़ा करके जो मीनार तैयार होती है, उसे 'मानवी मीनार' कहते हैं।



मेरी कृति

बड़े व्यक्तियों के मार्गदर्शन के अनुसार मीनार की रचना करने का प्रयत्न करो।

- ◆ विद्यार्थियों की आयु, क्षमता, इच्छा आदि का विचार करके पिरामिड की रचना करें। पहले चित्र अथवा फोटो दिखाकर पिरामिड के स्तरों की जानकारी दें। उचित स्थिति समझा दें। सुरक्षा की दृष्टि से उचित सावधानी लें।
- ◆ किसी विशेष समारोह के अवसर पर पिरामिड का आवश्यक अभ्यास कराकर प्रस्तुतीकरण करें। संभव हो तो संगीत के ताल पर प्रात्यक्षिक करें जिससे वह आकर्षक बने।

४.५ प्रसिद्ध भारतीय खिलाड़ी



सचिन तेंडुलकर
क्रिकेट



पी.टी.उषा
दौड़



पी. वी. सिंधू
बैडमिंटन



खाशाबा जाधव
कुश्ती (दंगल)

मेरी कृति

अपने परिवेश के खिलाड़ियों की जानकारी प्राप्त करके कक्षा में बताओ। मासिक पत्रिकाओं अथवा समाचार पत्रों में छपे खेल और खिलाड़ियों के चित्रों का संग्रह करो।

◆ चित्रफीति की सहायता से सिखाएँ। परिचित खिलाड़ियों की जानकारी पूछें। अपरिचित खिलाड़ियों की जानकारी बताएँ।

४.६ विविध खेलों के मैदान



क्रिकेट



खो खो



टेनिस



वाॉलीबॉल

मेरी कृति

विभिन्न खेलों के मैदानों का निरीक्षण करना ।

- ◆ विविध खेलों के मैदानों का अंतर समझाएँ । ऊपरी कक्षा के विद्यार्थी खेलते समय इन्हें प्रत्यक्ष मैदान पर ले जाएँ ।

मेरे पसंदीदा खेल

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

चित्राकृति /फोटो

◆ पसंदीदा खेलों के नाम लिखने और उन खेलों की सामग्री के चित्र बनाने के लिए कहें । ये खेल क्यों पसंद आते हैं, पूछें ।