

२. विविध हलचलें और योग्य शारीरिक स्थिति

२.१ विविध हलचलें



आगे झुकना



एक ओर झुकना



पीछे झुकना



एड़ियों पर गोल घूमना



लहराते चलना



पैर के पंजे पर घूमना



- ◆ उपर्युक्त हलचलें करवाएँ। इन हलचलों का उपयोग करवा लें। गोलाकार घूमते समय तथा कूदते समय चोट न पहुँचे, इसके बारे में सावधानी बरतें।
- ◆ विद्यार्थियों से इन हलचलों की मदद से खेल और प्रतियोगिता में सहभागी होने के लिए कहें।

२.२ अनुकरणीय हलचलें (प्राणियों की चालें)



खरगोश की कूद



बत्तख की चाल



कंगारु की कूद



केकड़े की चाल



बंदर की कूद

मेरी कृति

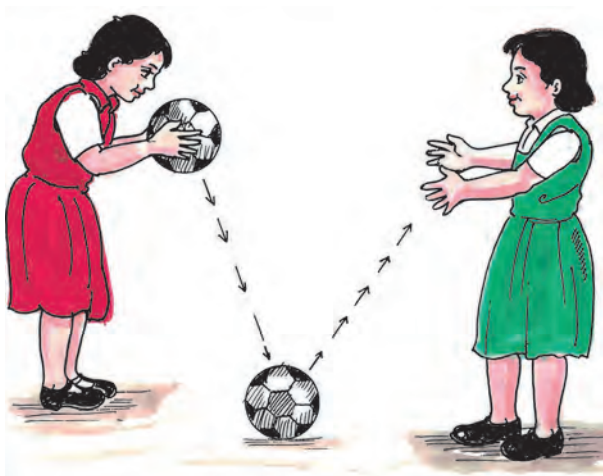
विविध प्रकार की कूदें लगाओ और चालें चलकर देखो।



- ♦ विविध कूदें और चालों का प्रत्यक्षीकरण कर दिखाएँ। इन चालों और कूदने की व्यक्तिगत और सामूहिक प्रतियोगिता ले सकते हैं।
- ♦ योग्य शरीर स्थिति के बारे में सूचना दें।

२.३ सामग्री और सहपाठियों के साथ की जानेवाली हलचलें

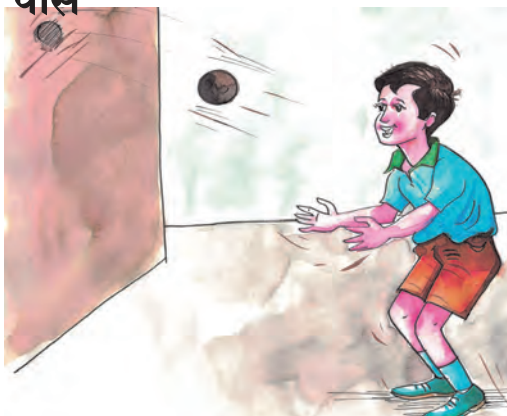
गेंद के टप्पे लेना



कदम पास/टप्पा पास



जमीन पर



दीवार पर



गेंद को पाँव से धकेलते हुए ले जाना



लतियाना

- ◆ उपयुक्त कृतियाँ करवा लें। सहपाठियों को मदद करने की आदत लगाने का प्रयास करें। अभ्यास द्वारा अधिक कौशल प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहन दें। इन हलचलों के आधार पर लघुखेल और प्रतियोगिताओं का आयोजन करें।
- ◆ सफलता प्राप्त खिलाड़ियों को तालियाँ बजाकर बधाई दें।

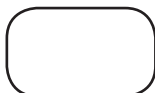
२.४ शरीर की योग्य स्थिति

शरीर की निम्न स्थिति देखो। योग्य के लिए ✓ ऐसा चिह्न, अयोग्य के लिए ✗ ऐसा चिह्न लगाओ।

खड़े रहना



पालथी मारकर बैठना



मेरी कृति

शरीर की स्थिति योग्य रखो

लिखना



पढ़ना



सोना



बेंच पर बैठना



◆ शरीर की योग्य स्थिति के संदर्भ में सूचना दें। लिखते, पढ़ते और बेंच पर बैठते समय शरीर की स्थिति योग्य रहे, इसकी ओर ध्यान दें।

२.५ कवायद संचलन

सावधान



सामनेवाली स्थिति

पीछेवाली स्थिति

विश्राम



सामनेवाली स्थिति

पीछेवाली स्थिति



आराम से

- ◆ सावधान, विश्राम की स्थिति की बारीकियों को सही ढंग से समझा दें। आराम से स्थिति में शरीर को ढीला छोड़ देने के लिए कहें।
- ◆ बायाँ पाँव ही हिला रहा है, इसकी तरफ ध्यान दें। नेतृत्व कुशल उन विद्यार्थियों को; जिनमें नेतृत्व गुण है; स्कूल कक्षा के कवायद संचलन के लिए आदेश देकर कवायद करवा लेने के लिए प्रोत्साहन दें।

