

## ४. कौशल पर आधारित उपक्रम

### ४.१ जिम्नैस्टिक



आगे कूद लगाना



पीछे कूद लगाना

### मेरी कृति

#### पैरों के बीच में दूरी रखकर सामने कूद लगाना



- ◆ उपर्युक्त उपक्रम लेते समय योग्य स्थिति बनाए रखने के लिए सहायता करें। संतुलन बनाए रखने और योग्य पद्धति से हाथ-पाँव की स्थिति लाने के लिए मदद करें। योग्य पद्धति से करने वाले विद्यार्थी को प्रोत्साहन दें।
- ◆ उपर्युक्त कृतियाँ सभी विद्यार्थी योग्य पद्धति से करें, इसके लिए उन कृतियों का अभ्यास करवा लें।

## ४.२ एथलेटिक्स उपक्रम



कूदते हुए आगे बढ़ना



एक ही जगह पर कूदना



पैर पीछे मोड़कर दौड़ना



हाथ फैलाते हुए कूदना

### मेरी कृति

अभ्यास करो और  ऐसा चिह्न लगाओ

पैर पीछे मोड़कर दौड़ना

छलाँग लगाकर आगे जाना

हाथ फैलाते हुए कूदना

एक ही जगह पर कूदना

◆ पैरों की विविध हलचलें करवा लें।

◆ उपर्युक्त कृतियाँ सभी विद्यार्थी सही ढंग से कर पाएँगे; इसका अभ्यास करवाएँ। गति के विविध खेलों का आयोजन करें।

### ४.३ खेल कौशल



दीवार पर गेंद पटककर लोकना



फेंकी हुई गेंद को लोकना



रिंग लोकना



गेंद फेंकना और लोकना

- ◆ गेंद फेंकना, लोकना, रोकना, लतियाना और फटकारना आदि खेल कौशलों को प्रस्तुत करते समय शरीर की स्थिति योग्य होनी चाहिए।
- ◆ उपर्युक्त सभी खेल कौशल सभी विद्यार्थी सही ढंग से कर पाएँगे, इसका अभ्यास करवा लें।

## ४.४ मानवी मीनारें



- ◆ अपनी कल्पनाशीलता से विविध मानवी मीनारों की रचना करें। मीनार के निचले स्तर पर जो बच्चे हैं, वे कितना बोझ सह सकते हैं, उसका ध्यान रखें। अपने सामने अभ्यास करवा लें। मानवी मीनारों का बाजे-गाजे के साथ प्रस्तुतीकरण कर सकते हैं।

