

२. विविध हालचाली व योग्य शारीरिक स्थिती

२.१ विविध हालचाली



पुढे वाकणे



बाजूस वाकणे



मागे वाकणे



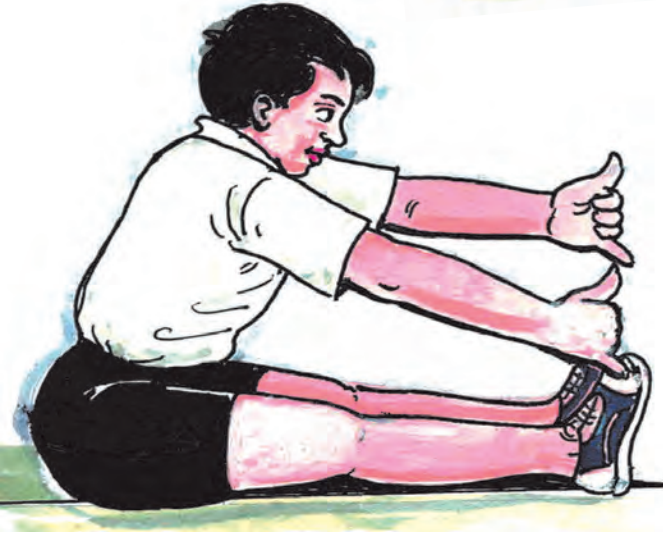
टाचेवर गिरकी



नागमोडी चालणे



चवड्यावर गिरकी



- ♦ वरील हालचाली करून घ्याव्यात. गिरकी व उडी या हालचाली करताना सुरक्षिततेकडे लक्ष पुरवावे.
- ♦ विद्यार्थ्यांना या हालचालींच्या साहाय्याने खेळ व शर्यतीत भाग घेण्यास सांगावे.

२.२ अनुकरणात्मक हालचाली (प्राण्यांच्या चाली)



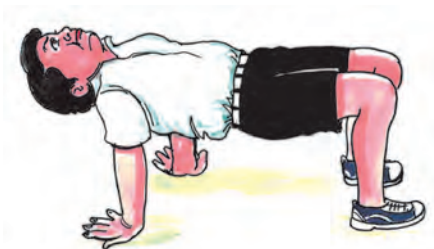
ससा उडी



कांगारू उडी



बदक चाल



खेकडा चाल



माकड उडी

माझी कृती

विविध उड्या व चाली करून पहा.



- ◆ उड्या व चालींचे योग्य प्रात्यक्षिक दाखवावे. या चाली व उड्यांच्या वैयक्तिक व गटाच्या स्पर्धा घेता येतील.
- ◆ योग्य शरीरस्थितीबाबत सूचना द्याव्यात.

२.३ साहित्य व सहकाऱ्यासह करावयाच्या हालचाली

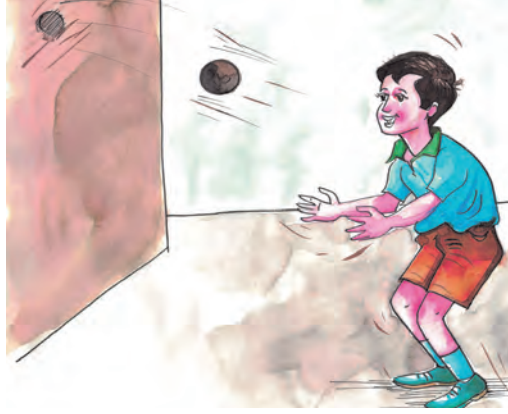
चेंडूचे टप्पे घेणे



टप्पापास



जमिनीवर



भिंतीवर



चेंडू पायाने ढकलत नेताना



चेंडू पायाने जोरात मारणे

- ♦ वरील कृती करून घ्या. सहकाऱ्यांना मदत करण्यास तसेच सरावाद्वारे अधिक चांगले कौशल्य मिळवण्यास प्रोत्साहित करा. या हालचालींच्या आधारे लघुखेळ व शर्यतींचे आयोजन करा.
- ♦ विजयी खेळाडूंचे टाळ्या वाजवून अभिनंदन करा.

२.४ योग्य शरीरस्थिती

खालील शरीरस्थिती पहा. योग्य साठी ✓ अशी खूण, अयोग्य साठी ✗ अशी खूण करा.

उभे राहणे



मांडी घालून बसणे



माझी कृती

योग्य शरीरस्थिती ठेवावी.

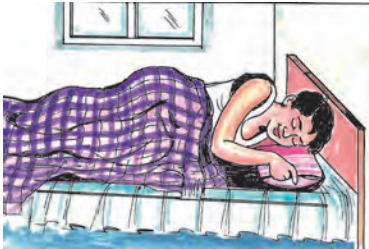
लिहिणे



वाचणे



झोपणे



बाकावर बसणे



♦ योग्य शरीरस्थितीबाबत सूचना द्याव्यात. लिहिताना, वाचताना, बाकावर बसताना शरीरस्थिती योग्य असेल याकडे लक्ष द्यावे.

२.५ कवायत संचलन

सावधान



समोरून स्थिती



मागून स्थिती

विश्राम



समोरून स्थिती



मागून स्थिती



आराम से

- ◆ सावधान, विश्राम स्थितीचे बारकावे योग्य प्रकारे समजावून द्यावे. आराम से मध्ये शरीर सैल ठेवण्यास सांगावे.
- ◆ सावधान विश्राम करतांना डावा पायच हलवत आहेत याकडे लक्ष द्यावे. नेतृत्वगुण असणाऱ्या विद्यार्थ्यांना वर्ग कवायतीच्या वेळी आज्ञा देऊन कवायत करून घेण्यास प्रोत्साहित करावे.

