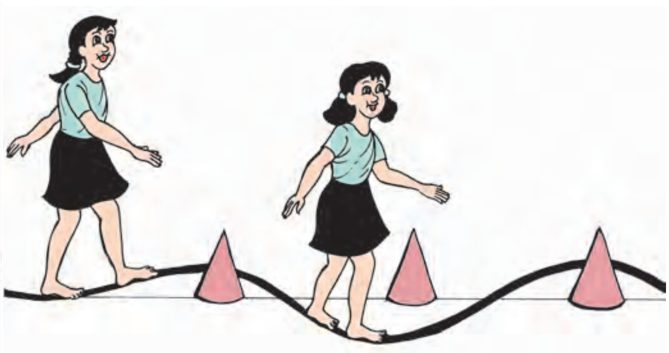
२. विभिन्न गतिविधियाँ और योग्य शारीरिक स्थिति

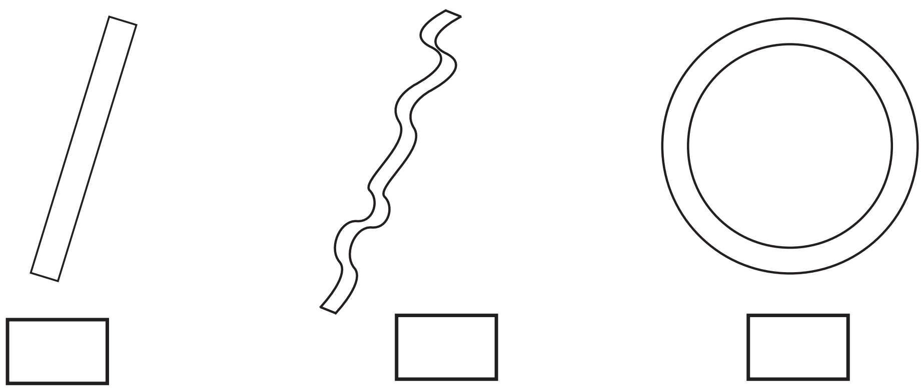
२.१ पाँवो की गतिविधियाँ



सरल रेखा में चलना   एड़ियों पर गोलाकार चलना   लहराते चलना

पाँव के कोने पर चलना

मेरी कृति



- कौन सा चलना तुम्हें अधिक पसंद आया? आकृति को ✓ कीजिए।

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में दर्शाई कृति की तरह चलकर दिखाएँ। इसके अलावा चलने के अन्य प्रकार ले सकते है। शरीर का संतुलन बनाकर चलें। विद्‌यार्थियों के गुट बनाकर चलने की उपर्युक्त कृतियों की प्रतियोगिता ले सकते है।

पैर आगे

पैर पीछे

पैर दाईं तरफ

पैर बाईं तरफ

मेरी कृति

चित्र को रँगाएँ।

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में दर्शाई कृति की तरह कृति करवाएँ। उनकी पसंदीदा जगह को बदलकर अन्य कोई गतिविधि करवा लें।

२.२ अनुकरणात्मक हालचाली (प्राणियों की चाल)

मेंढ़क की छलाँग

हाथी जैसे चलना

घोड़े की चाल

ऊँट की चाल

मोर की चाल

- **चित्र में दर्शाए प्राणी और पंछियों की तरह कृति करें।**

खरगोश

घोड़ा

मोर

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में कौन-कौन से प्राणियों की चाल दर्शाई है? इनमें कौन-सी चाले आपको अधिक पसंद है?

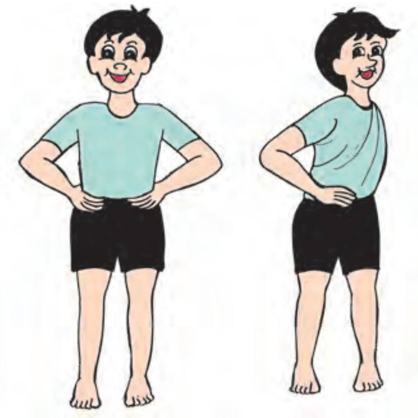
२.३ उत्साहवर्धन करनेवाली गतिविधियाँ

(एक ही स्थान पर मूलभूत गतिविधियाँ)

हाथ कमर पर रखकर दाएँ मुड़ना

हाथ कमर पर रखकर बाएँ मुड़ना

पैरों को बिना हिलाए दाएँ मुड़ना



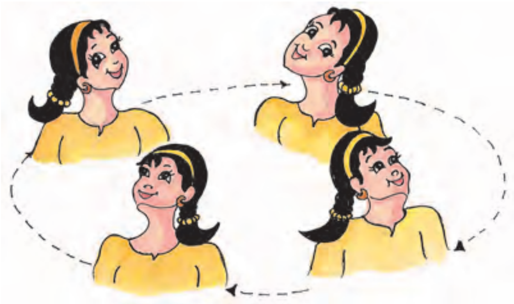
पैरों को बिना हिलाए बाएँ मुड़ना

हाथ ऊपर

हाथ खींचना

पीछे

आगे

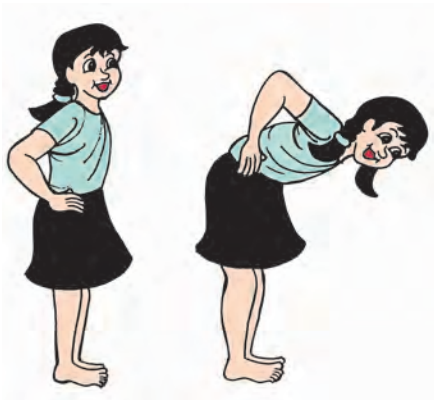


गर्दन को वृत्ताकार घुमाना

कमर को वृत्ताकार घुमाना

हाथ सीधे सामने रखकर कलाई को गोल घुमाना

पाँव के पंजे को गोल और आसपास घुमाना।



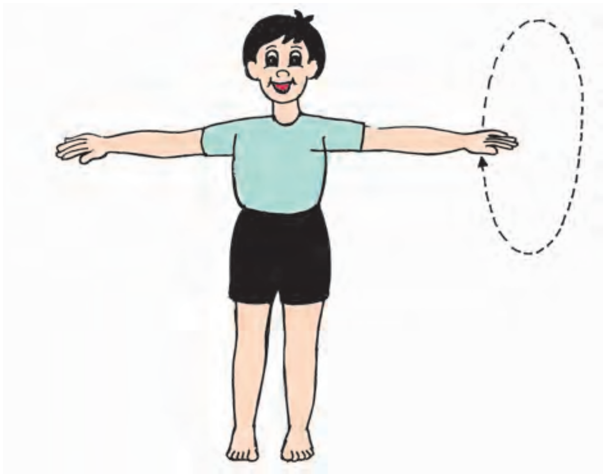
हाथ कमर पर रखकर आगे मुड़ना

हाथ कमर पर रखकर पीछे मुड़ना

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र का वर्णन करवाएँ। चित्र में दर्शाई गई कृति की तरह शरीर की कृति करें। इस प्रकार अन्य गतिविधियाँ करवा लें। गर्दन को जोर से झटका न दें। चित्र में दर्शाई कृतियों को मित्रों के गुट में करें। गर्दन को वृत्ताकार घुमाना।

पाँव के पंजों पर संतुलन बनाए रखना

एड़ियों पर संतुलन बनाए रखना



हाथों को फैलाकर गोल घुमाना

कंधे पर उंगलियाँ रखकर हाथों को गोल गोल घुमाना

पाँव का पंजा घुमाना

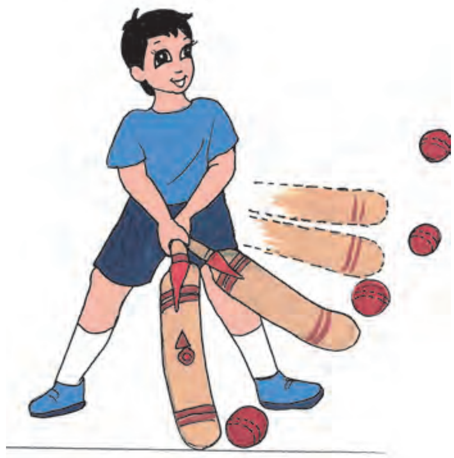
२.४ खेल सामग्री और सहयोगियों के साथ करने की गतिविधियाँ

गेंद फेंकना

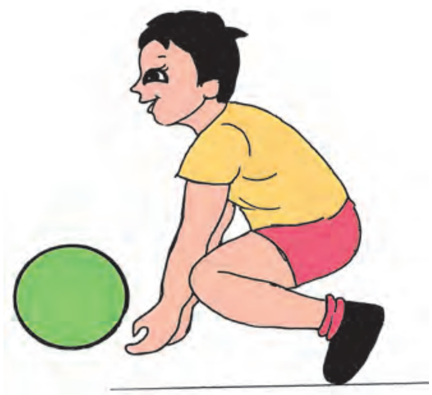
गेंद लपकना

गेंद को हाथ से पीटना

पाँव से फटका मारना

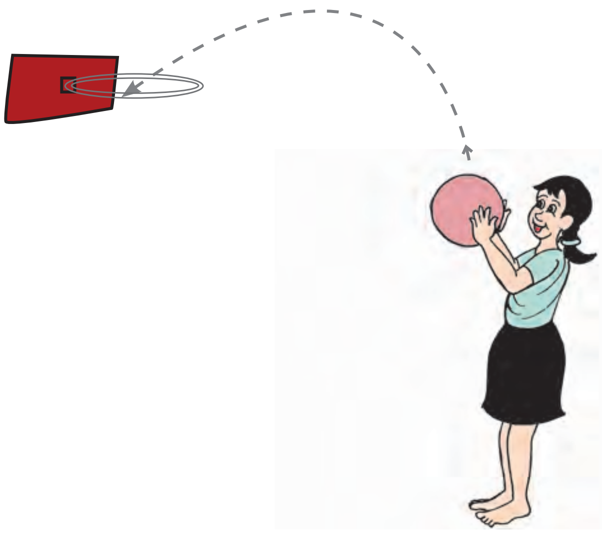


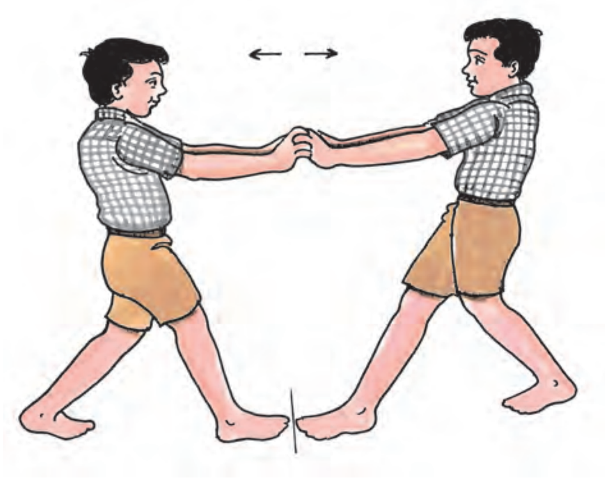
गेंद को पीटना



गेंद को रोकना

इसके सिवाय अन्य सामग्री के साथ गतिविधियाँ ले सकते हैं। शरीर का संतुलन बनाकर गतिविधियाँ करवाएँ।





विभिन्न खेल सामग्री के साथ विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ करवाएँ। विभिन्न प्रतियोगिताएँ और छोटे खेल ले सकते हैं। विद्यार्थी जीन गतिविधियों को कर सकते हैं, ऐसी ही गतिविधियों को चुनें। खेलते समय चोट न पहुँचे, इसके बारे में सावधानी बरतें।

२.५ योग्य शरीर स्थिति

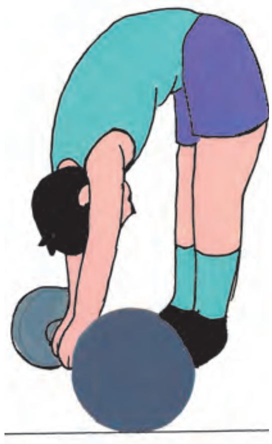
योग्य शरीर स्थिति को ✓ और गलत शरीर स्थिति को × निशान लगाओ।

सीधे खड़े रहना

झुककर खड़े रहना

घुटनों को पाँव में
मोड़कर भार उठाना।

कमर में झुककर
भार उठाना।

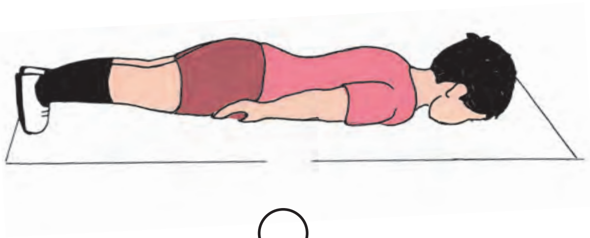


एक कंधे पर स्कूल
का बस्ता उठाना

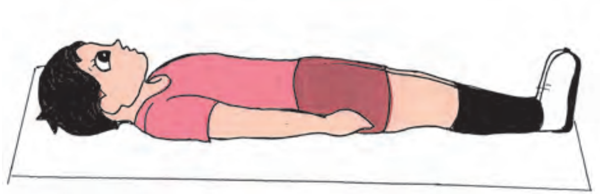
दोनों कंधों पर स्कूल
का बस्ता उठाना

सीना तानकर चलना

एक ओर झुककर चलना



पेट के बल लेटना।



पीठ के बल लेटना।

झुककर जूते का फीता बाँधना

बैठकर जूते का फीता बाँधना।

चित्रों का निरीक्षण करके योग्य शरीर स्थिति बताएँ। नियमित रूप से कक्षा, घर आदि स्थानों पर योग्य शरीर स्थिति की कृति करवाएँ। खड़े रहना, बैठना, चलना, पढ़ना आदि कृतियों को करते समय शरीर की स्थिति कैसी हो, इसपर चर्चा करें।

२.६ कसरत संचलन

सावधान

विश्राम

तालबद्‌ध कवायद

मूल स्थिति

हाथ सामने

हाथ ऊपर

हाथ परे

चित्रों का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में दर्शाई कृति की तरह शरीर की गतिविधियाँ करवाएँ।