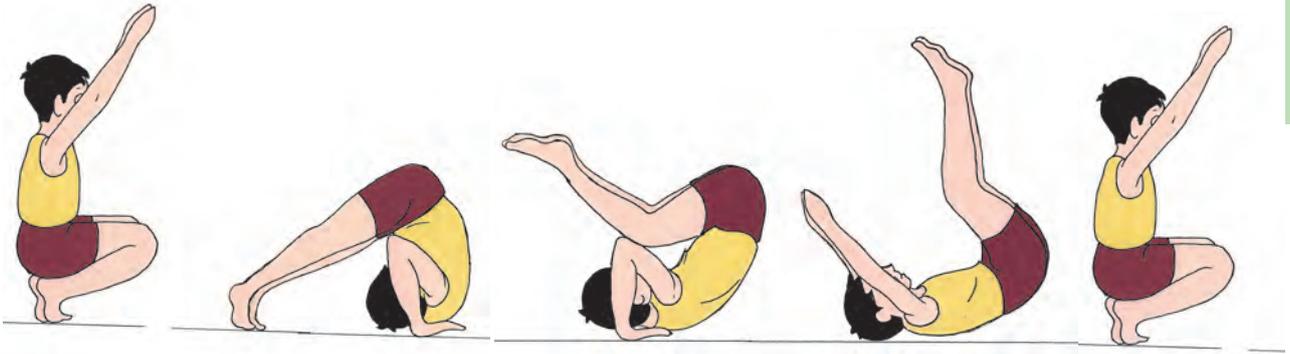


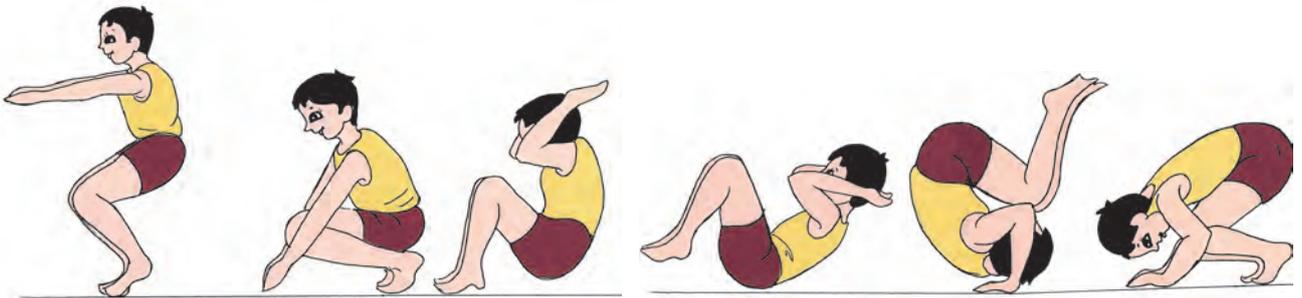
४. कौशल के उपक्रम

४.१ जिम्नैस्टिक

आगे कूदना



पीछे कूदना



इसमें पसंदीदा कृति को निशान लगाए।

आगे कूदना

पीछे कूदना

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में दर्शाई गई कृति की तरह शरीर की रचना करावाएँ

४.२ एथलेटिक्स उपक्रम



सीधी रेखा में दौड़ना

छलाँग लगाते हुए दौड़ना



उलटी दौड़



घुटने कमर तक सामने उठाकर दौड़ना

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र का वर्णन करवाएँ। विद्यार्थियों से पूछें कि क्या, तुम्हें ऐसा दौड़ना पसंद है? तुम कहाँ-कहाँ दौड़ते हो?

४.३ कौशल द्वारा सुदृढ़ता



रस्सी पर कूदना।



ईंट पर संतुलन बनाकर चलना

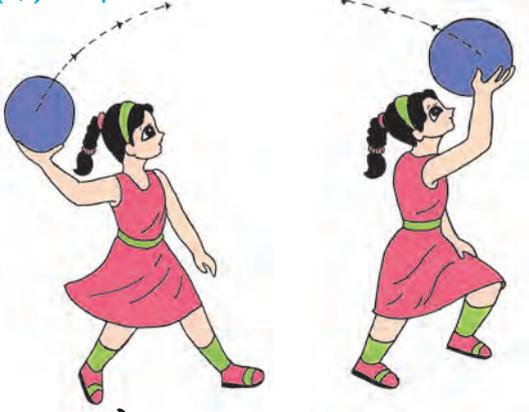


गुल्ली डंडा



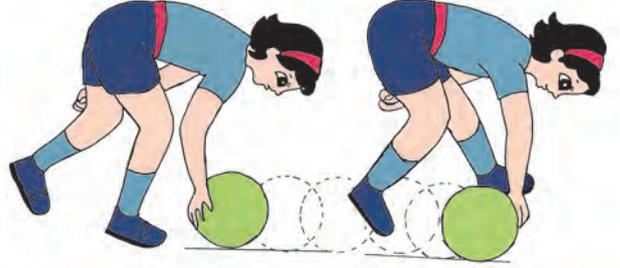
४.४ क्रीड़ा कौशल

(१) गेंद फेंकना



एक हाथ से

(२) गेंद को लुढ़काना



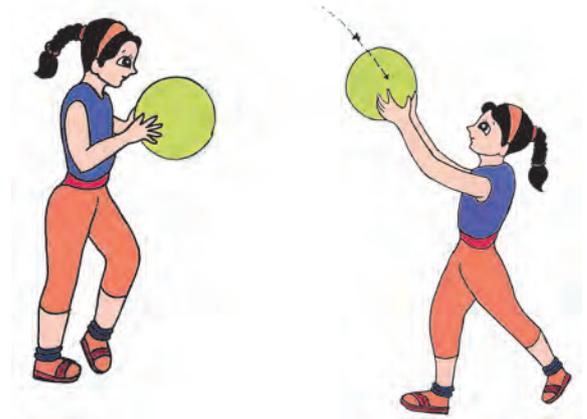
झुककर गेंद आगे
लुढ़काना

झुककर गेंद पीछे
लुढ़काना

(३) गेंद पकड़ना



(४) गेंद को दूसरों के साथ पकड़ना



(५) गेंद को रोकना



रॅकेट से गेंद को मारना



विभिन्न क्रीडाकौशल का अभ्यास करवाएँ। हाथ, पाँव, सिर के विभिन्न क्रीडा कौशल बताएँ। समय के अनुसार वैकल्पिक साधनों का उपयोग करें। विद्यार्थियों की सुरक्षा का ध्यान रखें।

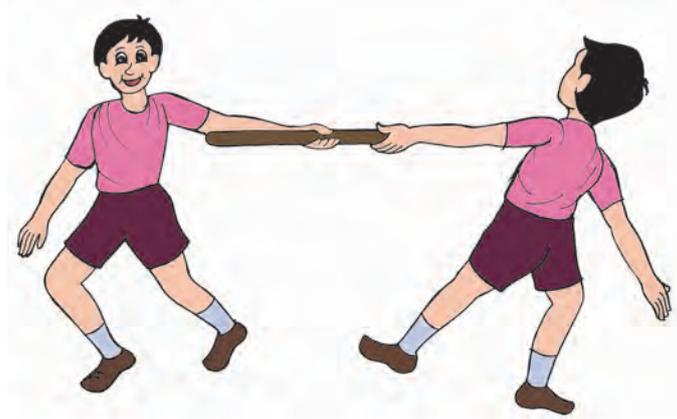


रिंग को लपकना

शक्ति



हाथ से ढकेलना



हाथ से खींचना

मेरी कृति

पसंदीदा खेल को निशान करो।

हाथ से ढकेलना

रिंग को झेलना

हाथ से लाठी खींचना।

खेल खेलते समय विद्यार्थी गिरें नहीं और उन्हें किसी-प्रकार की कोई चोट न पहुँचे, इसपर ध्यान रखें। चित्र का निरीक्षण करके वर्णन करें। चित्र में जिस प्रकार दर्शाया गया है, उसी प्रकार खेल लें।