

একক ১ মৌলিক মটৰ চলাচল মৌলিক মটৰ চলাচল



এককৰ বিষয়ে

এককৰ বিষয়ে

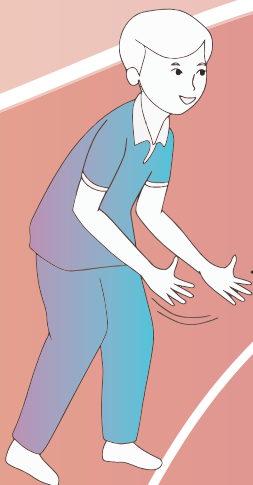
চলাচলৰ ৰোমাঞ্চকৰ পৃথিৱীলৈ স্বাগতম!

তুমি জানেনে যে আমি আমাৰ ডাঙৰ পেশী গোটবোৰক জঁপিয়াই পৰা, দলিয়াই দিয়া, ধৰা, লাথি মাৰিবলৈ আৰু আঘাত কৰাৰ দৰে কাৰ্যকলাপ কৰিবলৈ নিয়োজিত কৰোঁ? ইয়াক স্থূল মটৰ দক্ষতা বুলিও কোৱা হয় যি দৈনন্দিন কাম, ক্ৰীড়া আৰু শাৰীৰিক সুস্থতাৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ।

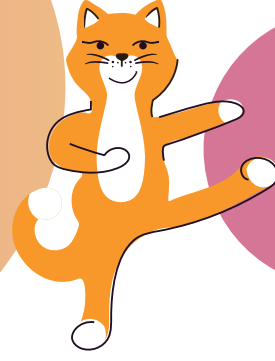
যেতিয়া আমি নিখুঁত আৰু সূক্ষ্ম কামৰ বাবে সৰু সৰু পেশী, বিশেষকৈ হাত আৰু আঙুলিৰ পেশীবোৰ জড়িত কৰোঁ, তেতিয়া আমি সূক্ষ্ম সঞ্চালন দক্ষতা ব্যৱহাৰ কৰোঁ। এই দক্ষতাসমূহৰ ভিতৰত আছে সৰু সৰু পেশীৰ ব্যৱহাৰেৰে লিখা, স্কেচ কৰা, আঁকা, সৰু সৰু বস্তু তুলি লোৱা, ধৰি ৰখা আৰু পিঞ্চ কৰা।

মৌলিক মটৰ চলাচলত মুঠ আৰু সূক্ষ্ম মটৰ দক্ষতা দুয়োটাই জড়িত থাকে।

আমাৰ যাত্ৰা পাঁচটা মৌলিক মটৰ চলাচল বিকশিত কৰাৰ সৈতে আৰম্ভ হয়-নিষ্ক্ষেপ কৰা, ধৰা, লাথি মৰা, গ্ৰহণ কৰা আৰু আঘাত কৰা। আমাৰ ব্যাপক উদ্দেশ্য হৈছে বিভিন্ন আকাৰ, ওজন আৰু গঠনৰ বস্তু ব্যৱহাৰ কৰি বহুতো আকৰ্ষণীয় কাৰ্যকলাপত এই গতিবিধিসমূহ প্ৰয়োগ কৰা।



অধ্যায় ১ নিষ্কেপ আৰু ধৰা



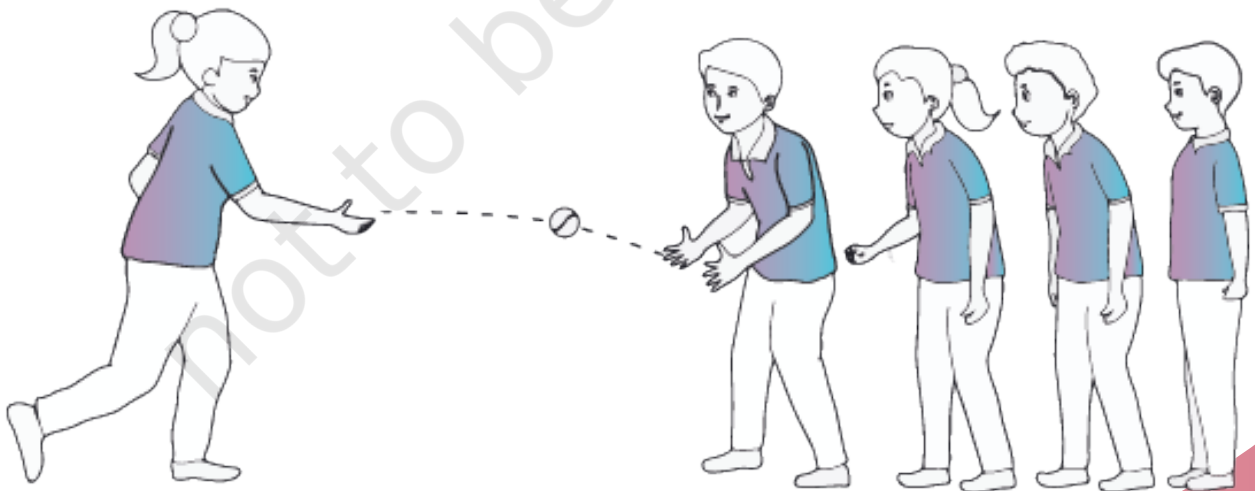
পৰপৰপৰপৰিচয়



339CH01

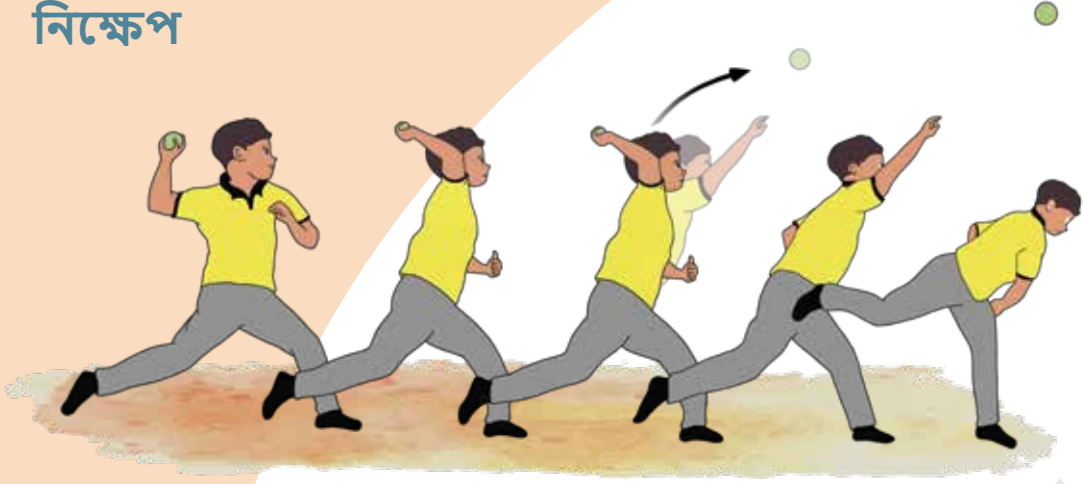
আমাৰ প্ৰথম মটৰ চলাচল, নিষ্কেপ, বাহু, কান্ধ আৰু ধড়ৰ (মূৰ আৰু বাহুৰ বাহিৰে শৰীৰৰ ওপৰৰ অংশ) সহায়ত কৰা হয়। অৱশ্যে, কোনো বস্তুক মুকলি কৰা আৰু ধৰাৰ বাবেও হাত ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

কিছুমান আকৰ্ষণীয় খেলৰ মাজেৰে কেনেদৰে দলিয়াব আৰু ধৰিব লাগে শিকিম আহা।





নিষ্ক্ষেপ



1

বিস্তাৰিত আঙুলিৰে বলটো
দৃঢ়ভাৱে ধৰি ৰাখা আৰু সামান্য
বেঁকা আঁঠুৰে থিয় হোৱা।

2

নিষ্ক্ষেপ কৰা হাতখন পিছফালে
ঘূৰাই শৰীৰৰ ওপৰৰ অংশটো
ঘূৰাই দিয়ক।

3

এক খোজ আগুৱাই যোৱা
আৰু তোমাৰ শৰীৰৰ ভাৰসাম্য
বজাই ৰাখা। বিচলিত নহবা।

4

হাতটো আগলৈ আনা আৰু
বলটো বলৰে নিষ্ক্ষেপ কৰা।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

শিশুসকলে নিষ্ক্ষেপ কৰাৰ অনুশীলন কৰাৰ সময়ত নিম্নলিখিতবোৰ নিশ্চিত কৰক—

১. গ্ৰিপ: শিশুৱে আঙুলি বিয়পাই বলটো দৃঢ়ভাৱে ধৰি ৰাখে।
২. স্থিতি: খেলুৱৈজনেৰ চকু লক্ষ্যত স্থিৰ কৰা হয়, ভৰি বিয়পাই এক স্থিৰ গ্ৰাউণ্ডিং গঠন কৰে আৰু আঁঠু সামান্য বেঁকা হয়।
৩. থ্ৰো: শৰীৰৰ ওপৰৰ অংশ পাক খোৱাৰ কাৰ্য মসৃণ, দলিয়াই দিয়া বাহুটো ঘূৰাই লৈ বলটো দলিয়াবলৈ বাহুটো আগলৈ চুইং কৰা।
৪. অনুসৰণ কৰক: খেলুৱৈজনে মুকলি হোৱাৰ পিছত এখোজ আগুৱাই যায় আৰু তেওঁলোকৰ শৰীৰৰ ভাৰসাম্য ৰাখে।
৫. নিষ্ক্ষেপ কৰাৰ বাবে কোমল বল ব্যৱহাৰ কৰিব আৰু ক্ৰমান্বয়ে কাৰ্যকলাপৰ অসুবিধাৰ স্তৰ বৃদ্ধি কৰিব।



ধৰা

1

তুমি জঁপিয়াবলৈ সাজু
হোৱাৰ দৰে আঁঠু অলপ
বেঁকা কৰি থিয় হোৱা।



2

কাপ এটা গঠন কৰিবলৈ তোমাৰ
হাতৰ তলুৱা একেলগে যোগ দিয়া।
বলটোৰ ওপৰত তোমাৰ চকু
ৰাখিবা।



3

চকুৰ স্তৰত বলটো
লাহেকৈ ধৰা।



4

বলটো দৃঢ়ভাৱে ধৰি ৰাখা আৰু
তোমাৰ কিলাকুটি শৰীৰৰ ফালে টানি
আনা।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

শিশুসকলে নিষ্কেপ কৰাৰ অনুশীলন কৰাৰ সময়ত নিম্নলিখিতবোৰ নিশ্চিত কৰক—

1. স্থিতি: ভৰি কান্ধৰ প্ৰস্থ পৃথক আৰু আঁঠু অত্যাধিক বেঁকা নহয়।
2. ধৰা: শৰীৰ বলৰ ৰেখাৰ পিছফালে থাকে, হাতৰ তলুৱা বোৰ সংযুক্ত কৰা হয় আৰু ওপৰলৈ আগুলিয়াই দিয়া হয়, হাত কোমল হয় আৰু চকু বলৰ ওপৰত থাকে।
3. অনুসৰণ কৰক: প্ৰভাৱ হ্ৰাস কৰিবলৈ আঁঠু সামান্য বেঁকা কৰা হয় আৰু হাত পিছলৈ টানি অনা হয়।
4. ক্ৰমান্বয়ে কাৰ্যকলাপৰ অসুবিধাৰ স্তৰ ধৰা আৰু বৃদ্ধি কৰাৰ বাবে কোমল বল ব্যৱহাৰ কৰিব।



বিএম ১

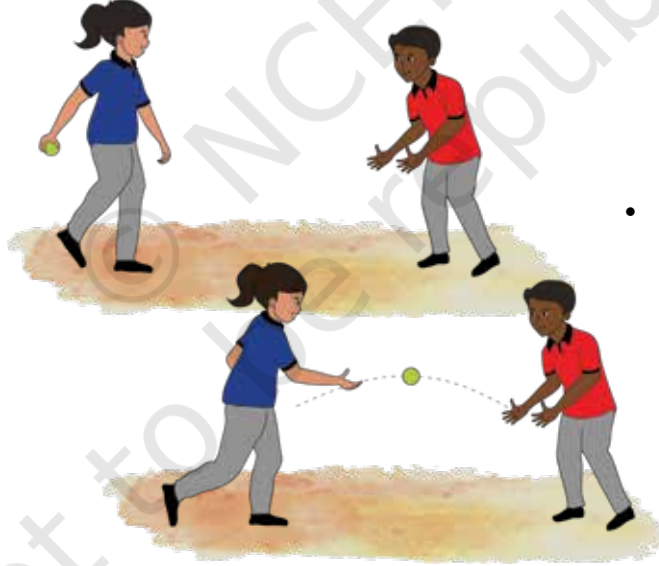
ধৰা আৰু নিষ্ক্ষেপ কৰা

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী
বিভিন্ন আকাৰৰ বল

কেনেকৈ খেলিব

বলটো ড্ৰপ নকৰাকৈ নিষ্ক্ষেপ কৰা আৰু ধৰাটো আনন্দদায়ক। এজন সহপাঠীৰ সৈতে যোৰা কৰা আৰু তলত দেখুওৱাৰ দৰে বিভিন্ন ধৰণৰ নিষ্ক্ষেপ আৰু ধৰাৰ অনুশীলন কৰা:

- দুয়োখন হাত ব্যৱহাৰ কৰি আগুৰআৰ্ম থো।



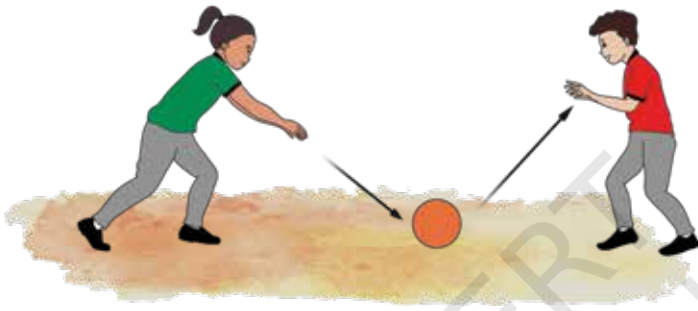
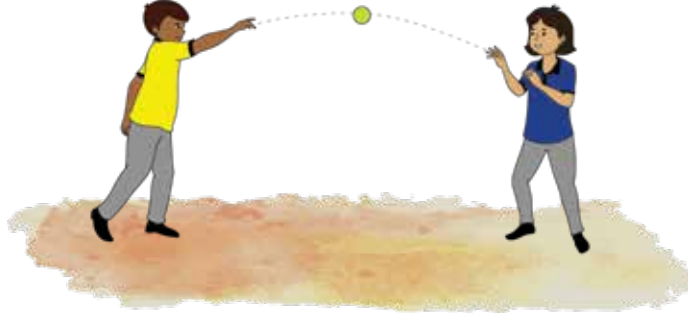
- এখন হাত ব্যৱহাৰ কৰি আগুৰআৰ্ম থো।



- দুয়োখন হাত ব্যৱহাৰ কৰি ওপৰৰ থো।

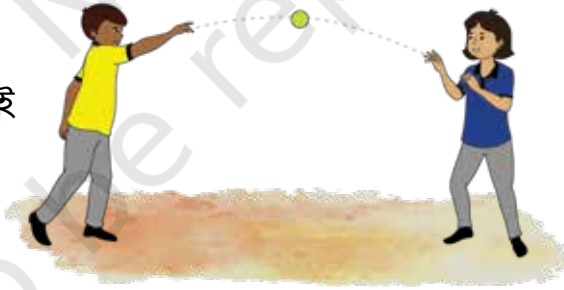


- এটা হাত ব্যৱহাৰ কৰি ওপৰৰ মূৰত নিক্ষেপ কৰা।



- বলটো এটা বাউন্সেৰে তোমাৰ সঙ্গীলৈ পাছ কৰা।

- নপৰাকৈ যিমান সম্ভৱ সিমান বাৰ বলটো দলিয়াই দিয়াই ধৰা।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য

হাতৰ চকুৰ সময়ৰ লগতে নিক্ষেপ আৰু ধৰাৰ ক্ষমতা বিকাশ কৰা।

তাৰতম্য

- দূৰত্ব বৃদ্ধি কৰক যোৰবোৰৰ মাজত।
- বস্তুবোৰ সলনি কৰক আৰু বাওঁ আৰু সোঁফালৰ মাজত হাত সলনি কৰক।

ব্তুৰ সময়

তাৰকা আৰু ইচ্ছা





বিএম ২ উঠাই নিষ্কেপ কৰা

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী
পুৰণি বাতৰি কাকত
পাউডাৰ চিহ্নিত কৰা

কেনেকৈ খেলিবা

- দুটা দল গঠন কৰক আৰু খেলৰ বাবে এটা চেণ্টাৰ লাইন আৰু দুটা সমান অৰ্ধাংশ থকা এখন আদালত আঁকক।
- কাগজৰ বল বনাওক আৰু সেইবোৰ ক'ৰ্টৰ প্ৰতিটো অংশত সমানে সিঁচৰতি কৰক।
- হুইচেলৰ আঘাতত কোৰ্টৰ বিপক্ষৰ ফালে বল দলিয়াবলৈ আৰম্ভ কৰক।
- হুইচেলটো পুনৰ বজালে বন্ধ কৰক।
- নিজৰ ফালে কম থকা দলটোৱে জয়লাভ কৰে।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা



উদ্দেশ্য
বিকাশকৰিবলৈ তুলি
লোৱা আৰু নিষ্কেপ
কৰাৰ ক্ষমতা আৰু
বৰ্ধিত মটৰ দক্ষতা।

তাৰতম্য

- তোমাৰ নিষ্কেপ সলনি
কৰক প্ৰতিটো ৰাউণ্ডৰ
পিছত বাহু।
- ওপৰআৰু আগুৰআৰ্ম
থ্ৰোয়িংৰ মাজত সলনি
কৰক।

বৃত্তৰ সময়

শাৰীৰিক আঘাত কেনেদৰে
চিনাক্ত কৰিব লাগে, যেনে
চলাচলত অসুবিধা, আঘাত
আৰু দাগ, কটা, তীব্ৰ বিষ
ইত্যাদি।

বিএম ৩

লক্ষ্যত হিট কৰা

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী

চক চক্স বল বা কোমল স্পঞ্জ বল

কেনেকৈ খেলিবা

- প্ৰতি পাঁচজন সদস্যৰ দল গঠন কৰক। কোমল স্পঞ্জ বা মোজাৰে তৈয়াৰ কৰা বল লওঁক।
- দেৱালত এটা বৃত্ত আঁকিব আৰু বেৰৰ পৰা কিছু দূৰত এটা নিষ্কেপ ৰেখা আঁকিব।
- প্ৰতিজন দলৰ খেলুৱৈয়ে বলটো বৃত্তৰ ভিতৰত পেলাই দিবলৈ চেষ্টা কৰিব।
- বৃত্তত সৰ্বাধিক সংখ্যক হিট থকা দলটোৱে জয় লাভ কৰে।
- আঁকা ৰেখা অতিক্ৰম নকৰাটো নিশ্চিত কৰক দলিয়াই থাকোঁতে মাটিত।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য
আঘাত কৰা,
ভাৰসাম্য বজাই
ৰখা আৰু শাৰীৰিক
সুস্থতাৰ ক্ষেত্ৰত
সঠিকতা বিকাশ
কৰা।

তাৰতম্য

- অসুবিধাৰ স্তৰ বৃদ্ধি কৰিবলৈ
দেৱালৰ পৰা দূৰত্ব বৃদ্ধি কৰক।
- মাটিত বৃত্ত এটা আঁকক আৰু
একেখন খেল খেলক।

বৃত্তৰ সময়

ভাল 'স্থিতি', গ্ৰিপ, মুকলি
আৰু মনোযোগ সহ
কেনেদৰে নিষ্কেপ কৰিব
লাগে আলোচনা কৰক।





বিএম ৪

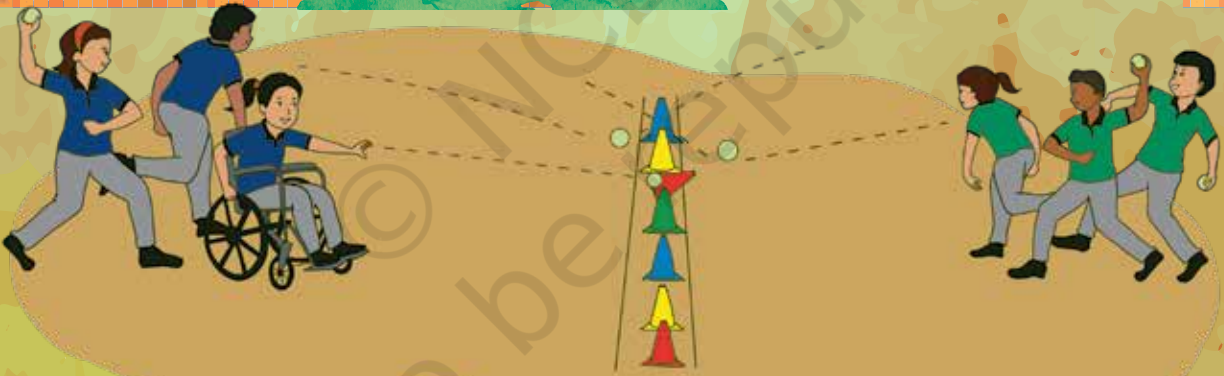
কনবোৰ নক কৰা

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী

চফ্ট বল কন বা স্থানীয়ভাৱে
উপলব্ধ সামগ্ৰী

কেনেকৈ খেলিবা

- শ্ৰেণীত শিক্ষাৰ্থীৰ সংখ্যাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি দল গঠন কৰক।
- কেন্দ্ৰত এক বিজোড় সংখ্যক শঙ্কু ৰাখক আৰু দুটা বিৰোধী দলে ইয়াৰ পৰা সমান দূৰত্বত থিয় হয়।
- ছুইচেল বজাই খেল আৰম্ভ কৰক - কোমল বলৰে শঙ্কুবোৰ মাৰিব।
- নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ভিতৰত অধিক শঙ্কু নক কৰা দলটোৱে খেলখন জিকে।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য
বিকাশকৰিবলৈ foot
স্থাপন, মনোযোগ
আৰু সামাজিক
বৰ্তালাপ।

তাৰতম্য

- দলিয়াবলৈ দুৰ্বল হাত ব্যৱহাৰ
কৰক।
- ক'নৰ সলনি ক্ৰিকেট কৰক
ষ্টাম্প আৰু খেল খন খেলক।

বৃত্তৰ সময়

খেলখনৰ বিষয়ে এটা
ভাল আৰু এটা বেয়া
অনুভৱ ভাগ বতৰা
কৰা।





বিএম ৫ ৰিলে কেচিং

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী
কোমল বল বা টেনিছ
বল

কেনেকৈ খেলিবা

- প্ৰতিটো দলৰ পাঁচজন কৈ সদস্য আৰু এজন মনোনীত নেতাৰ সৈতে একাধিক দল গঠন কৰক। সদস্যসকল এটা শাৰীত থিয় হয় আৰু তেওঁলোকৰ নেতা দলটোৰ মুখামুখি হৈ কিছু দূৰত্বত থিয় হয়।
- ছুইচেলৰ আঘাতত, দলৰ সকলো নেতাই বলটো লাইনৰ প্ৰথম খেলুৱৈলৈ দলিয়াই দিয়ে।
- প্ৰথম খেলুৱৈজনে বলটো ধৰিব, নেতাক ঘূৰাই দিব আৰু শাৰীটোৰ শেষলৈ দৌৰিব আৰু ব'ব।
- নেতাজনে বলটো পৰৱৰ্তী খেলুৱৈলৈ দলিয়াই দিয়ে আৰু খেলঅব্যাহত থাকে।
- সকলোৰে পালা সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ পিছত, সৰ্বাধিক সংখ্যক কেচ থকা দলটোৱে খেলখন জিকে।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য
প্ৰতিপালন জ্ঞানীয়
দিশসমূহ, সমন্বয়,
তৎপৰতা আৰু
আগ্ৰহ।

তাৰতম্য

- দূৰত্ব সলনি কৰক আৰু খেলক।
- নেতা সলনি কৰক। খেলখন খেলিবলৈ আগুৰআৰ্ম বা অভাৰহেণ্ড শ্ৰো ব্যৱহাৰ কৰিব।

বৃত্তৰ সময়
তাৰকা আৰু ইচ্ছা





বিএম ৬

দেৱালত বল

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী
হেণ্ডবল বা টেনিছ বল

কেনেকৈ খেলিবা

- দুটা দল গঠন কৰক আৰু শাৰীত থিয় হওক।
- দলটোৰ প্ৰতিজন সদস্যই বলটো দেৱালত দলিয়াই দিয়ে আৰু ৰিবাউণ্ডত ধৰে।
- সৰ্বাধিক কেচ থকা দলটোৱে জয় লাভ কৰে।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য
আগ্ৰহৰ লগতে
আত্মবিশ্বাস আৰু
সমন্বয়ৰ প্ৰগতি বৃদ্ধি
কৰা।

তাৰতম্য

- দেৱাল আৰু খেলুৱৈৰ মাজৰ
দূৰত্ব বৃদ্ধি কৰক।
- এটা তাৰতম্য খেলিব
য'ত শাৰীত থকা পৰৱৰ্তী
খেলুৱৈজনে বলটো ধৰে।

বৃত্তৰ সময়

ধৰাৰ সময়ত কি কি কথা
মনত ৰাখিব লাগে সেই
বিষয়ে আলোচনা কৰক।

