

ইউনিট ১

মৌলিক শারীরিক গতিবিধি



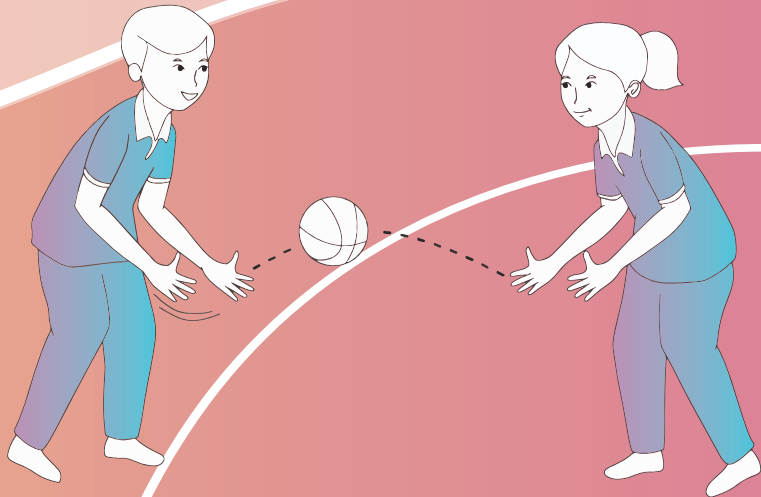
ইউনিট সম্পর্কে

অঙ্গসঞ্চালনের রোমাঞ্চকর জগতে স্বাগত!

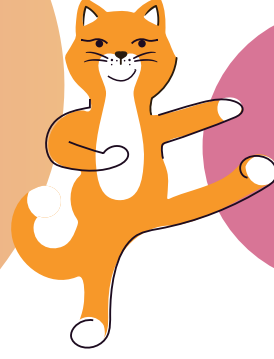
তোমরা কি জানো যে আমরা আমাদের বৃহত্তর পেশী গোষ্ঠীগুলির দ্বারা লাফানো, নিক্ষেপ, ধরা, পদাঘাত করা এবং আঘাত করার মতো ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করে থাকি? এগুলিকে স্থূল মোটর দক্ষতাও বলা হয় যা প্রতিদিনের কাজ, খেলাধুলা এবং শারীরিক সুস্থতার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

যখন আমরা সুনির্দিষ্ট এবং সূক্ষ্ম কাজের জন্য ছোট পেশীগুলি, বিশেষত হাত ও আঙ্গুলের সাথে জড়িত, তখন আমরা সূক্ষ্ম মোটর দক্ষতা ব্যবহার করছি। এই দক্ষতাগুলির মধ্যে ছোট পেশীগুলি লিখতে, স্কেচ করতে, আঁকতে, ছোট জিনিসগুলি বাছাই, গ্রিপ করতে এবং চিমটি ব্যবহার করতে জড়িত।

বেসিক মোটর গতিবিধি উভয় স্থূল এবং সূক্ষ্ম মোটর দক্ষতা জড়িত। আমাদের যাত্রা পাঁচটি মৌলিক মোটর গতিবিধি বিকাশের মাধ্যমে শুরু হয় - নিক্ষেপ, ধরা, পদাঘাত করা, গ্রহণ ও স্ট্রাইকিং। আমাদের ব্যাপক উদ্দেশ্য হল বিভিন্ন আকার, ওজন এবং গঠনের বস্তু ব্যবহার করে অনেক আকর্ষণীয় ক্রিয়াকলাপে এই গতিবিধিগুলি প্রয়োগ করা।



অধ্যায় ১ নিষ্ক্ষেপ করা ও ধরা



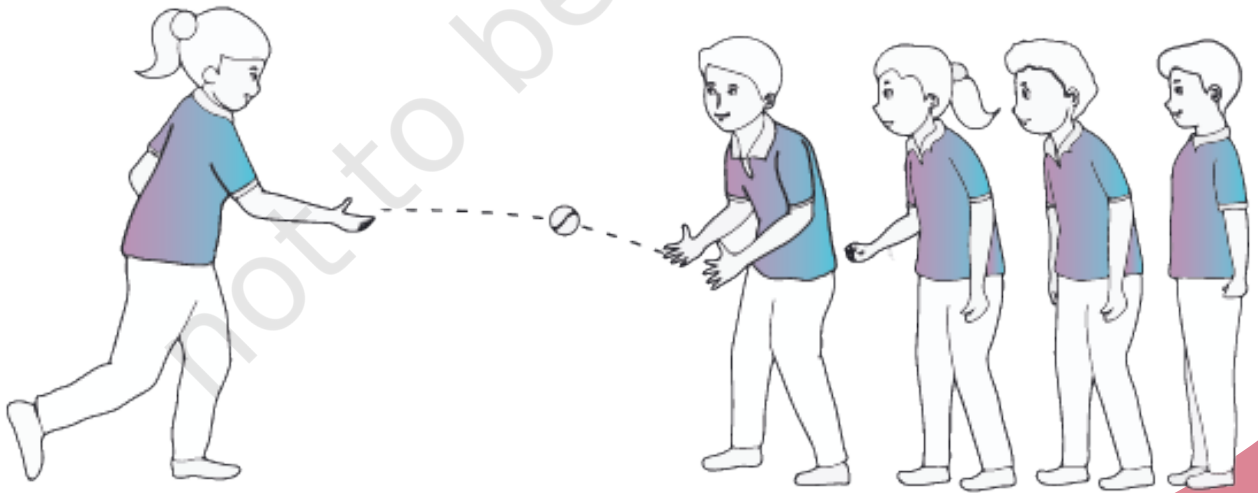
ভূমিকা



339CH01

আমাদের প্রথম মোটর গতিবিধি, নিষ্ক্ষেপ, বাছ, কাঁধ এবং ধড় (শরীরের উপরের অংশ, মাথা এবং বাছ ব্যতীত) এর সাহায্যে করা হয়। যাইহোক, হাত একটি বস্তু মুক্তি এবং ধরার জন্য ব্যবহার করা হয়।

এসো, আমরা কিছু আকর্ষণীয় খেলার মাধ্যমে কীভাবে নিষ্ক্ষেপ এবং ধরতে হয় তা শিখি।





নিষ্ক্ষেপ করা



১. প্রসারিত আঙুল দিয়ে বলটি দৃঢ়ভাবে ধরে রাখো এবং সামান্য হাঁটু বাঁকিয়ে দাঁড়াও।

২. নিষ্ক্ষেপকারী হাতটি পিছনে দুলিয়ে নাও এবং উপরের দেহটিতে মোচড় দাও।

৩. এক ধাপ এগিয়ে গিয়ে শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখো। নড়াচড়া করবে না।

৪. হাতটি এগিয়ে নিয়ে এসো এবং জোর দিয়ে বলটি নিষ্ক্ষেপ করো।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

শিশুরা নিষ্ক্ষেপের অনুশীলন করার সময় নিম্নলিখিতগুলি নিশ্চিত করুন -

১. দৃঢ়মুষ্টি : শিশুরা আঙ্গুলগুলি ছড়িয়ে দিয়ে বলটি দৃঢ়ভাবে ধরে রাখো।
২. অবস্থান: খেলোয়াড়ের চোখ লক্ষ্যবস্তুতে স্থির থাকে, পা একটি স্থিতিশীল গ্রাউন্ডিং গঠনের জন্য ছড়িয়ে পড়ে এবং হাঁটু সামান্য বাঁকানো হয়।
৩. নিষ্ক্ষেপ: উপরের শরীরটি মোচড়ানোর ক্রিয়াটি মসৃণ, নিষ্ক্ষেপকারী বাহুটি পিছনে নিয়ে যাওয়া এবং বলটি নিষ্ক্ষেপ করার জন্য বাহুটি এগিয়ে নিয়ে যাওয়া।
৪. অনুসরণ করুন: খেলোয়াড় মুক্তির পরে এক ধাপ এগিয়ে যায় এবং তাদের দেহের ভারসাম্য বজায় রাখে।
৫. নিষ্ক্ষেপের জন্য নরম বল ব্যবহার করুন এবং ক্রমান্বয়ে ক্রিয়াকলাপের অসুবিধার মাত্রা বাড়ান।



ধরা

১

হাঁটু সামান্য বাঁকিয়ে দাঁড়াও যেন তোমরা লাফ দেওয়ার জন্য প্রস্তুত হও।



২

কাপ গঠন করতে আপনার হাতের তালু একসাথে যোগ দিন। বলের দিকে চোখ রাখুন।



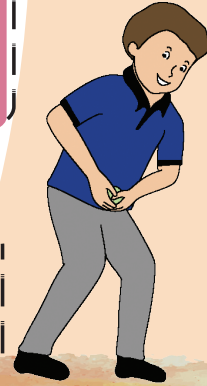
৩

চোখের স্তরে আলতো করে বলটি ধরো।



৪

বলটি দৃঢ়ভাবে ধরে রাখো এবং তোমাদের কনুইগুলি শরীরের দিকে টানো।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

শিশুরা ধরার অনুশীলন করার সময় নিম্নলিখিতগুলি নিশ্চিত করো-

১. ভঙ্গি : পা কাঁধের প্রস্থ পৃথক এবং হাঁটু খুব বেশি বাঁকানো হয় না।
২. ধরা : শরীর বলের লাইনের পিছনে থাকে, হাতের তালু যুক্ত হয় এবং উপরের দিকে নির্দেশ করা হয়, হাত নরম থাকে এবং চোখ বলের দিকে থাকে।
৩. অনুসরণ করুন: প্রভাব হ্রাস করতে হাঁটু কিছুটা বাঁকানো হয় এবং হাত পিছনে টানা হয়।
৪. ক্যাচিংয়ের জন্য নরম বল ব্যবহার করুন এবং ক্রমান্বয়ে ক্রিয়াকলাপের অসুবিধার মাত্রা বাড়ান।



বিএম ১

ধরা এবং ছোঁড়া

যেভাবে খেলবে

বল না ফেলে ছোঁড়ার ও ধরার মজাই আলাদা। সহপাঠীর সাথে জুটি বাঁধো এবং নীচে প্রদর্শিত হিসাবে বিভিন্ন ধরনের নিষ্ক্ষেপ ও ধরার অনুশীলন করো:

প্রয়োজনীয় উপাদান

বিভিন্ন আকারের বল

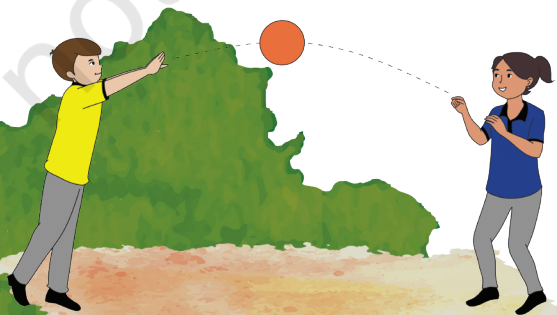
- উভয় হাত ব্যবহার করে আন্ডারআর্ম নিষ্ক্ষেপ করো।



- এক হাত দিয়ে আন্ডারআর্ম নিষ্ক্ষেপ করো।

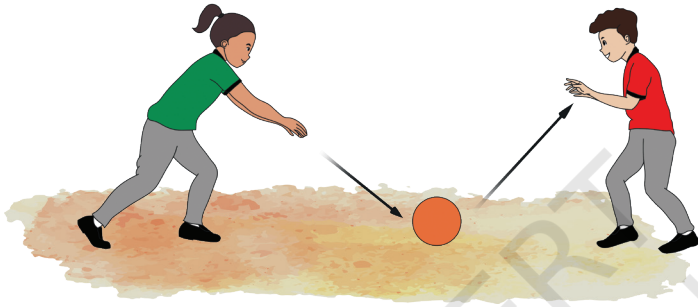
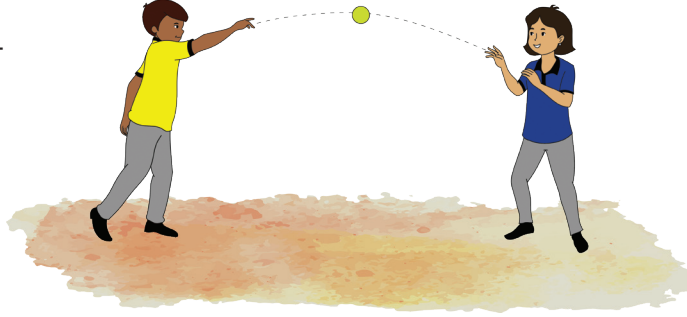


- উভয় হাত দিয়ে মাথার উপর দিয়ে ছোঁড়া।



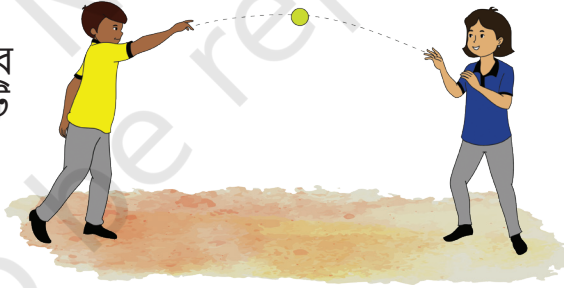


- এক হাত দিয়ে মাথার উপর দিয়ে ছোঁড়া।



- তোমাদের সঙ্গীর কাছে একটি বাউন্স দিয়ে বলটি পাস করো।

- ড্রপ না করে যতবার সম্ভব একে অপরের সাথে বলটি নিক্ষেপ করো এবং ধরো।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
হাতের চোখের সমন্বয়ের পাশাপাশি নিক্ষেপ এবং ধরার ক্ষমতা বিকাশ করা।

বৈচিত্র

- জোড়ার মধ্যে দূরত্ব বাড়ানো।
- বস্তুর পরিবর্তন করা এবং বাম ও ডান দিকের মধ্যে বিকল্প হাত নিক্ষেপ।

সার্কেল টাইম
তারকা এবং ইচ্ছা





বিএম ২

তুলে নাও এবং নিষ্ক্ষেপ করো

প্রয়োজনীয় উপাদান

পুরাতন সংবাদপত্র
চিহ্নিতকরণের পাউডার

যেভাবে খেলবে

- দুটি দল গঠন করো ও খেলার জন্য একটি কেন্দ্র রেখা এবং দুটি সমান অর্ধ সহ একটি কোর্ট আঁকো।
- কাগজের বল তৈরি করো এবং কোর্টের প্রতিটি অংশে সমানভাবে ছড়িয়ে দাও।
- বাঁশির আঘাতে কোর্টের প্রতিপক্ষের দিকে বল ছুঁড়তে শুরু করো।
- আবার হুইসেল বাজলে থামো।
- যে দলের পক্ষে কম বল থাকবে তারাই জিতবে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
তোলা ও নিষ্ক্ষেপ করার
ক্ষমতা এবং উন্নত
মোটর দক্ষতা বিকাশ
করা।

বৈচিত্র্য-

- প্রতিটি রাউন্ডের পূর্বে আপনার
ছোঁড়া হাত পরিবর্তন করুন।
- ওভারহেড এবং আন্ডারআর্ম
নিষ্ক্ষেপের মধ্যে বিকল্প।

বৃত্তের সময়-

কিভাবে শারীরিক আঘাত
সনাক্ত করতে হয়, যেমন,
চলাচলে অস্বস্তি, ক্ষত
এবং ফুসকুড়ি, কাটা, তীব্র
ব্যথা, ইত্যাদি।





বিএম ৩

লক্ষ্যকে ভেদ করো

প্রয়োজনীয় উপাদান

চক সকস্ বল বা সফ্ট স্পঞ্জ
বল

যেভাবে খেলবে

- প্রত্যেকে পাঁচ সদস্যের দল গঠন করো। সফ্ট স্পঞ্জ বা সকস্ দিয়ে তৈরি বল নাও।
- প্রাচীরের উপর একটি বৃত্ত এবং প্রাচীর থেকে কিছুটা দূরে একটি নিষ্ক্ষেপ রেখা আঁকো।
- প্রতিটি দলের খেলোয়াড় বৃত্তের মধ্যে বল নিষ্ক্ষেপ করার চেষ্টা করবে।
- বৃত্তে সর্বাধিক সংখ্যক হিট সহ দলটি জিতবে।
- আঁকা লাইনটি অতিক্রম না করার বিষয়টি নিশ্চিত করবে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
আঘাত, ভারসাম্য এবং
শারীরিক সুস্থতার
ক্ষেত্রে নিভুলতার
বিকাশ করা।

বৈচিত্র্য- অসুবিধার মাত্রা বাড়ানোর জন্য
প্রাচীর থেকে দূরত্ব বাড়ান।
• মাটিতে একটি বৃত্ত আঁকুন এবং একই
খেলা খেলুন।

বৃত্তের সময়
ভালো স্ট্যান্স, গ্রিপ, রিলিজ
এবং ফোকাস সহ কিভাবে
নিষ্ক্ষেপ করতে হয় তা নিয়ে
আলোচনা করুন।





বিএম ৪

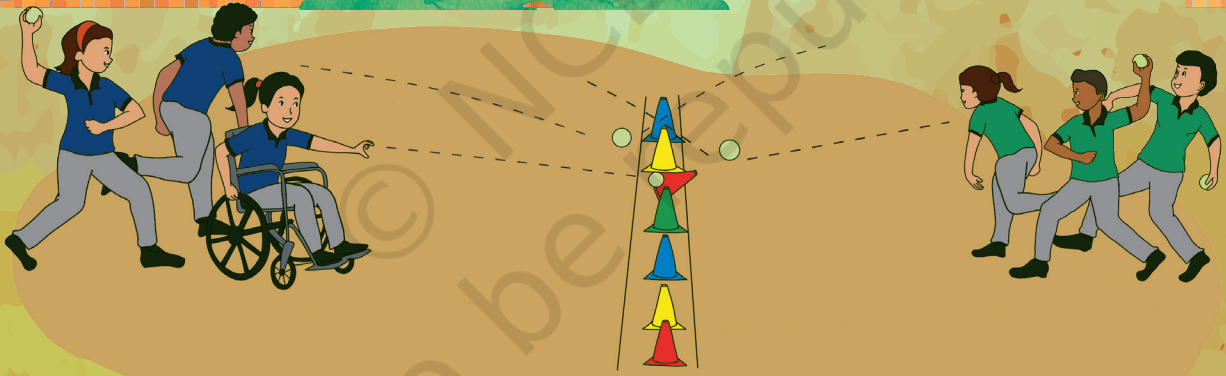
কোণগুলিকে আঘাত করো

প্রয়োজনীয় উপাদান

নরম বল শঙকু বা
স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ উপাদান

যেভাবে খেলবে

- শ্রেণীতে শিক্ষার্থীর সংখ্যার উপর নির্ভর করে দল গঠন করো।
- কেন্দ্রে বিজোড় সংখ্যক শঙকু রাখো এবং দুটি বিরোধী দল এটি থেকে সমান দূরত্বে দাঁড়িয়ে থাকে।
- একটি হুইসেলে ফুঁ দিয়ে খেলা শুরু করো- নরম বল দিয়ে শঙকুকে আঘাত করো।
- যে দল একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে আরও শঙকুকে ছিটকে দেয় তারা গেমটি জিতবে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-

ফুট প্লেসমেন্ট, ফোকাস এবং সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার বিকাশ করা।

বৈচিত্র্য-

- নিষ্ক্ষেপ করতে দুর্বল হাত ব্যবহার করো।
- ক্রিকেট স্টাম্প দিয়ে শঙকু প্রতিস্থাপন করো এবং খেলা খেলুন।

বৃত্তের সময়

খেলার সম্পর্কে একটি ভাল এবং একটি খারাপ অনুভূতি শেয়ার করুন।



বিএম ৫

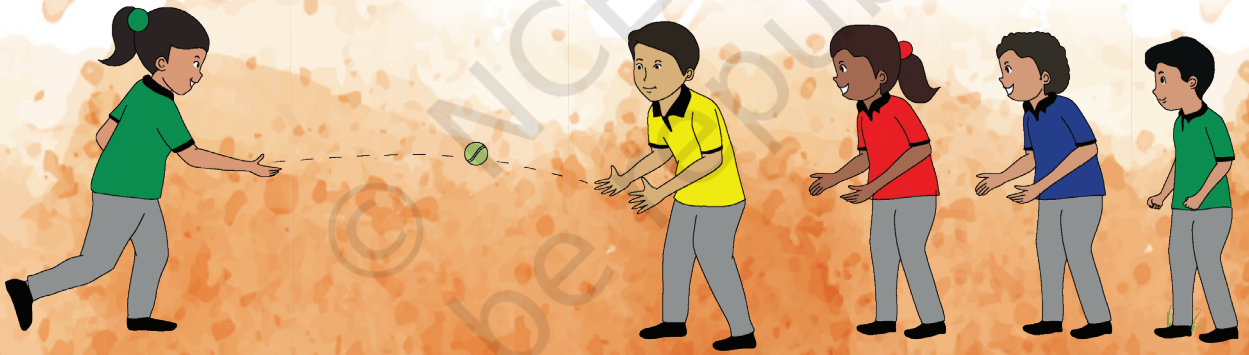
রিলে ক্যাচিং

প্রয়োজনীয় উপাদান

নরম বল বা টেনিস বল

যেভাবে খেলবে

- প্রতিটি দলের পাঁচ জন সদস্য এবং মনোনীত নেতা নিয়ে একাধিক দল গঠন করো। সদস্যরা একটি পঙ্কতি দাঁড়িয়ে থাকে এবং তাদের নেতা দলের মুখোমুখি কিছু দূরে দাঁড়িয়ে থাকে।
- বাঁশি বাজতেই সব দলের নেতারা লাইনের প্রথম খেলোয়াড়ের দিকে বল ছুড়ে মারো।
- প্রথম খেলোয়াড় বলটি ধরবে, এটি নেতার কাছে ফিরিয়ে দেবে এবং সারির শেষে দৌড়াবে এবং থামবে।
- নেতা পরবর্তী খেলোয়াড়ের দিকে বল ছুড়ে দেয় এবং খেলা চলতে থাকে।
- সবার পালা শেষ হওয়ার পর সবচেয়ে বেশি সংখ্যক ক্যাচ ধরা পড়া দল খেলায় জয়ী হয়।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
জ্ঞান সম্বন্ধীয় দিক,
সমস্বয়, প্রস্তুতি এবং
আগ্রহ বৃদ্ধি করা

বৈচিত্র্য-

- দূরত্বের পরিবর্তন করো এবং খেলো।
- নেতাদের পরিবর্তন করুন। গেম খেলতে আন্ডারআর্ম বা ওভারহ্যান্ড থ্রো ব্যবহার করুন।

বৃত্তের সময়
তারকা এবং ইচ্ছা





বিএম ৬

দেয়ালের উপর বল

প্রয়োজনীয় উপাদান

হ্যান্ডবল বা টেনিস বল

যেভাবে খেলবে

- দুটি দল গঠন করো এবং একটি সারিতে দাঁড়াও।
- দলের প্রতিটি সদস্য দেয়ালে বল ছুঁড়ে মারে এবং রিবাউন্ডে ক্যাচ দেয়।
- সবচেয়ে বেশি ক্যাচ ধরা দল জিতবে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
আগ্রহের সঙ্গে
আত্মবিশ্বাস ও সমন্বয়ের
অগ্রগতি গড়ে তোলা।

বৈচিত্র্য-

- প্রাচীর এবং খেলোয়াড়ের মধ্যে দূরত্ব
বাড়ান।
- একটি ভিন্নতা খেলুন যেখানে সারিতে
থাকা পরবর্তী খেলোয়াড় বলটি ধরবে।

বৃত্তের সময়-

ধরার সময় কোন বিষয়গুলো
মাথায় রাখা উচিত তা নিয়ে
আলোচনা করুন।

