

यूनिट 1

बुनियादी मोटर क्रियां

यूनिटि दे बारे च

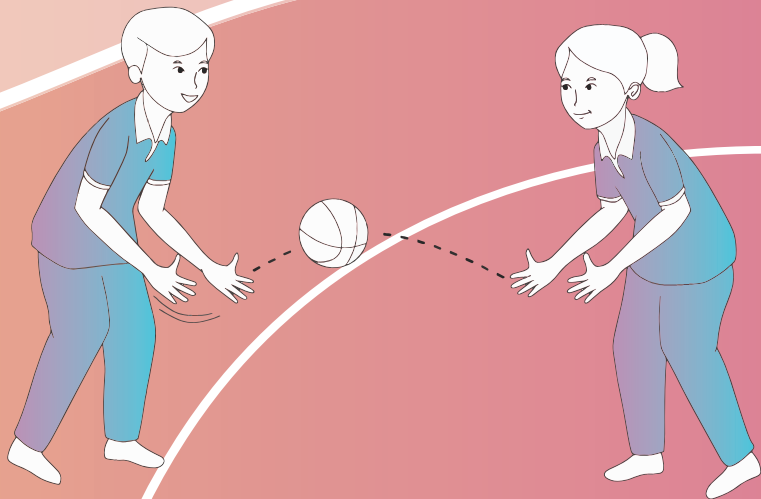
क्रिये दी रोमांचक दुनिया च तुं'दा सुआगत ऐ!

क्या तुस जानदे ओ जे अस अपने बड़े मासपेशी समूहें गी कुढ़ने, छंडने, पकड़ने, लात मारने ते मारने जनेही गतिविधियें गी करने आस्तै उपयोग करने आं? इ'नेंगी ग्रास मोटर कौशल बी आखेआ जंदा ऐ जेहड़ा रोजमर्रा दे कर्में, खेदें ते शरीरी तंदरुस्ती आस्तै जरूरी न।

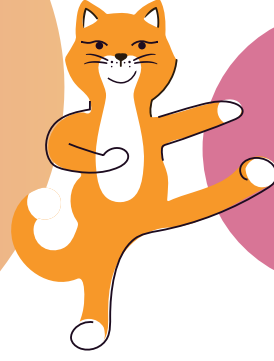
जिसलै अस सटीक ते नाजुक कर्में आस्तै लौहकियें मांसपेशियें, बशेश रूप कन्नै हत्थें ते उंगलियें दा उपयोग करने आं, तां अस फाइन मोटर कौशल दा उपयोग करने आं। लिखने, रेखांकन करने, खिच्चने, लौहकियां चीजां लैने, पकड़ने ते चूँडी भोड़ने आस्तै लौहकी मांसपेशियें दा उपयोग करने आं।

बुनियादी मोटर क्रियें च ग्रास ते फाइन मोटर कौशल दोऐ शामिल होंदे न।

साढ़ी जात्तरा पञ्जें बुनियादी मोटर क्रियें गी विकसत करने कन्नै शुरू होंदी ऐ - सुट्टना, पकड़ना, लात मारना, हासल करना ते वार करना। साढ़ा मोकला उद्देश बक्ख-बक्ख अकारें, भार ते बनावट दियें वस्तुएं दा उपयोग करियै इ'नें क्रियें गी केई आकर्शक गतिविधियें च लागू करना ऐ।



ध्याऽ 1 सुटुना ते फड़ना



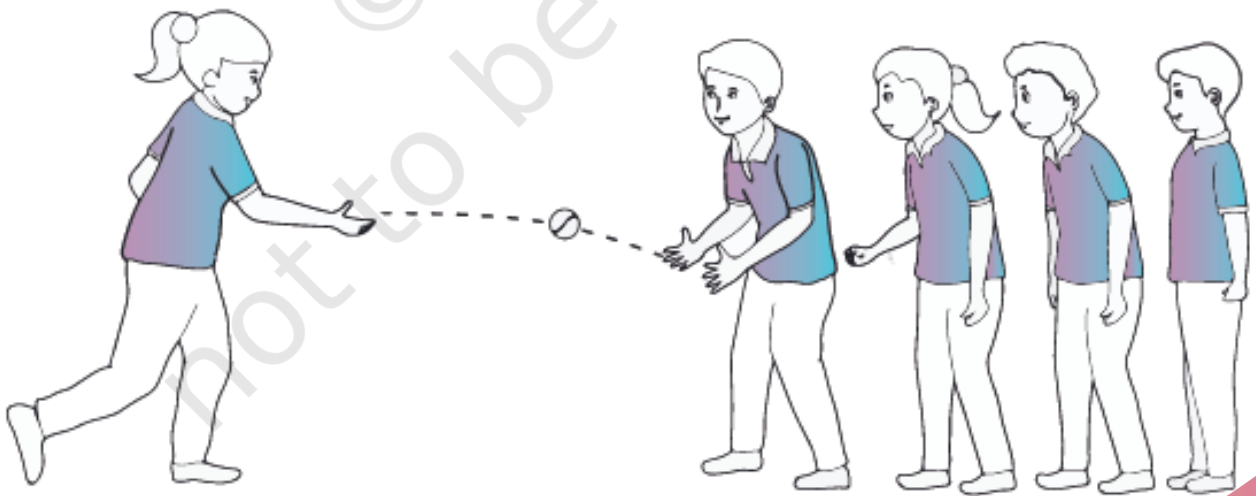
परिचे



339CH01

साढ़ी पैहली मोटर क्रिया सुटुना ऐ, एह बाहमें, मूढें ते धड़ (सिरै ते बाहमें गी छोड़ियै शरीर दे उप्परले हिस्से) दी मदाद कन्नै कीती जंदी ऐ। हालां-के, हथें दा इस्तेमाल कुसै चीजै गी छोड़ने ते पकड़ने आस्तै बी कीता जंदा ऐ।

आओ किश दिलचस्प खेढें राहें सुटुना ते पकड़ना सिक्खचै।





सुट्टना



1

गेंद गी उंगलियां फलाइयै मजबूती कन्नै पकड़ो ते गोठुं गी थोहड़ा झाकाइयै खड़ोओ ।

2

गेंद सुट्टने आहूले हथ्य गी पिच्छें घमाओ ते उप्परले शरीरै गी मरोड़ो ।

3

इक गैं अगें बधाओ ते अपने आप गी संतुलत करो । डगमगाओ नेई ।

4

हथ्य गी अगें आहूओ ते गेंद गी जोरै कन्नै सुट्टी देओ ।

शिक्षक आस्तै नोट

जिसलै ज्याणे सुट्टने दा भ्यास करदे न उसलै हेठ दित्ते गेदे गी जकीनी बनाना चाहिदा —

1. पकड़: ज्याणे उंगलियें गी फलाइयै गेंद गी मजबूती कन्नै पकड़दे न ।
2. स्टांस: खढारी दियां अक्खां लक्ष पर टिकी दियां न, पैर इक स्थिर संतुलन बनाने आस्तै फैले दे न ते गोठुं थोहड़े झुके दे न ।
3. छंडना: उप्परले शरीर गी मरोड़ने दी क्रिया नरमी कन्नै होंदी ऐ, गेंद छंडने आहूली बांहू गी बापस लेई जंदी ऐ ते गेंद गी सुट्टने आस्तै बांहू गी अगें घमांदी ऐ ।
4. फालो श्रू: खढारी छंडने दे परैत्त इक गैं अगें बधदा ऐ ते अपने शरीर गी संतुलत करदा ऐ ।
5. सुट्टने आस्तै साफ्ट गेंदें दा इस्तेमाल करो ते गतिविधियें दे औख दे स्तर गी लगातार बधाओ ।



पकड़ना

1

गोठुं गी थोहड़ा झकाइयै खड़ोओ
जि'यां के तुस कुदने आस्तै त्यार
होआ दे ओ।

**2**

कप जनेहा अकार बनाने आस्तै अपनी
हथेलियें गी जोड़ो। अपनी नजरां गेंदें पर
रक्खो।

**3**

गेंद गी अक्खें दी बराबरी पर बल्लें-
बल्लें पकड़ो।

**4**

गेंद गी मजबूती कन्नै पकड़ो ते
अपनी कोहूनियें गी शरीर दी बक्खी
खिच्यो।



शिक्षक आस्तै नोट

ज्याणे दे पकड़ने दे भ्यास दे दरान हेठ दित्ते गेदे बिंदुएं गी ध्यान च रक्खो -

1. स्टांस: पैर मूठे दे बराबर खुल्ले दे होडन ते गोठु थोड़े झुके दे।
2. पकड़ना: शरीर गेंदें दी दिशा च हेठ होग, दमै तलियां जुड़ी दियां ते उप्परली भेठा दा खुल्ली दियां होडन। हथ लचीले होडन ते नजरां पूरी चाल्ली गेंद पर टिकी दियां होडन।
3. फालो थ्रू: गोठु थोड़े जनेह् मुड़डन ते गेंद दे प्रभाव गी घट्ट करने आस्तै अंदर आह्ली भेठा खिच्येआ जाह्ग।
4. पकड़ने आस्तै साफ्ट गेंदें दा इस्तेमाल करो ते गतिविधियें दी औख दे स्तर गी लगातार बधाओ।



बीएम 1

पकड़ना ते सुट्टना

कि'यां खेढना ऐ

गेंद गी छोड़े बगैर छंडना ते पकड़ना मजेदार होंदा ऐ। इक सैहूपाठी दे कन्नै जोड़ी बनाओ ते ख'ल्ल दस्से गेदे बक्ख-बक्ख किसमें दे थ्रो ते कैच करने दा भ्यास करो:

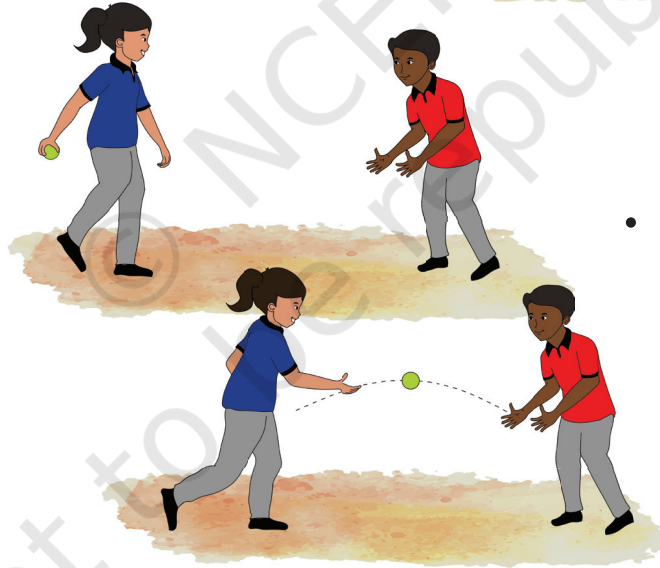
जरूरी समगरी

बक्ख-बक्ख अकारें दियां गेंदां

- दौनें हथें दा इस्तेमाल करियै अंडरआर्म थ्रो।



- इक हथ दा इस्तेमाल करियै अंडरआर्म थ्रो।

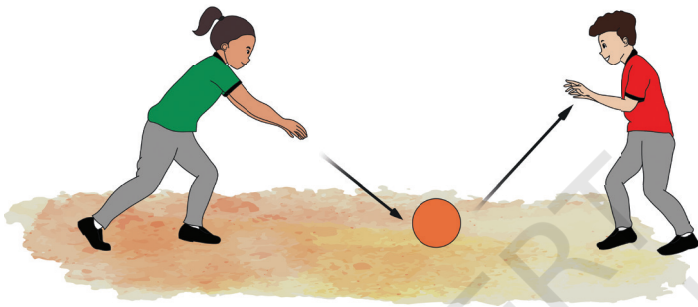
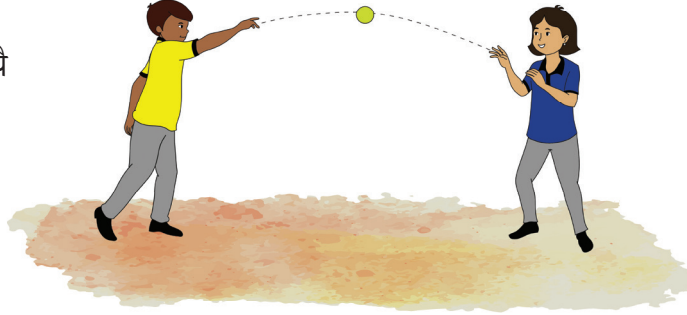


- दौनें हथें दा इस्तेमाल करियै ओवरहेड थ्रो।



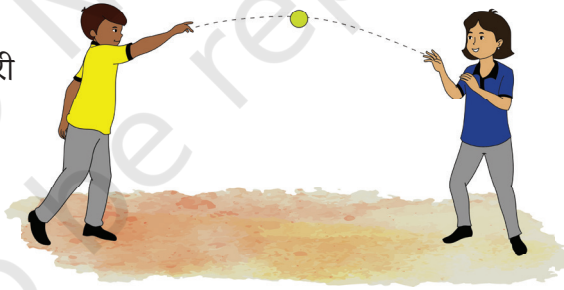


- इक हत्य द्वा इस्तेमाल करिये ओवरहेड थ्रो करो।



- गेंद गी इक उछाल कन्नै अपने साथी गी पास करो।

- गेंद गी ख'ल्ल सुट्टे बगैर जिन्नी बारी संभव होई सकै इक दुए आहूली बक्खी छंडो ते पकड़ो।



शिक्षक आसै नोट

उद्देश
हथें ते अक्खें दे तालमेल
दे कन्नै-कन्नै छंडने ते
पकड़ने दी समर्था
विकसत करना।

बन्न-सबन्नतां

- जोड़ें दे बिच्चा दी दूरी बधाओ।
- छंडने आहूली वस्तुएं गी बदलो ते उ'नेगी छंडने आसै हथें गी बी बदलदे र'वो।

सर्कल समां
स्टार विश





बीएम 2

चुक्को ते छंडो

जरूरी समगरी

पराना अखबार

मार्किंग पाउडर

कि'यां खेडना ऐ

- दो टीमां बनाओ ते इक कोर्ट बनाओ जेहूदे च इक केंदर रेखा ते खेड आस्तै दो बराबर हिस्से होन ।
- कागज दियां गेंदां बनाओ ते उ'नेंगी कोर्ट दे हर इक हिस्से च बराबर रूपा कन्नै तितर-बितर करी देओ ।
- सीटी दे झटके पर बरोधियें दे पक्ख च गेंद सुट्टना शुरू करो ।
- जिसलै सीटी परतियै बजदी ऐ तां रुको ।
- जिस टीम दी बक्खी घट्ट गेंदां होंदियां न, ओहू जिती जंदी ऐ ।



शिक्षक आस्तै नोट



उद्देश
चुक्कने ते छंडने दी क्षमता
ते बधाए गेदे मोटर
कौशल गी विकसत
करना ।

बन्न-सबन्नतां

- हर दौर दे बाद अपनी बांह बदलो ।
- ओवरहेड ते अंडरआर्म छंड गी बदलदे र'वो ।

सर्कल समां

शरीरक सट्ट दी पंछान कि'यां
कीती जा, मसाल आस्तै,
गतिविधि च बेचैनी, जखम ते
नील पौना, चीरा लग्गना, तेज
पीड़ बगैरा ।

बीएम 3

लक्ष गी भेदो

जरूरी समगरी

चाक साक्स गेंद जां साफ्ट स्पंज
गेंद

कि'यां खेडना ऐ

- पं'जे सदस्ये दियां टीमां बनाओ। साफ्ट स्पंज जां जराबे कन्नै बनी दियां गेंदां लैओ।
- कंधै पर इक गोलधारा ते ओहूदे शा किश दूरी पर इक लकीर बनाओ।
- टीम दा हर इक खडारी गेंद गी गोलधारे दे अंदर सुटने दी कोशश करग।
- गोलधारे च सभनें शा मती बारी गेंद सुटने आहूली टीम जित्ती जंदी ऐ।
- निश्चत करो जे छंडदे होई खेड-खेत्तर च खिच्ची गेदी लकीरै गी पार नेई करो।



शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
भेदने, संतुलन बनाने ते
शरीरक स्वास्थ्य च
सटीकता विकसित
करना।

बन्न-सबन्नतां

- औख दे स्तर गी बधाने लेई कंध
थमां दूरी बधाओ।
- जमीन पर एक घेरा कय वही खेर
खेर रें।

सर्कल समां

छंडने दे तरीके पर चर्चा करो,
जिंदे च अच्छा स्ट्रांस, पकड़,
छोड़ना ते ध्यान केंद्रत करना
शामल ऐ।





बीएम 4

कोन दस्तक

जरूरी समगरी

साफ्ट बाल कोन जां उपलब्ध स्थानी
समगरी

कि'यां खेडना ऐ

- क्लासै च विद्यार्थियें दी गिनतरी दे आधार उप्पर टीम बनाओ।
- केंद्र च विशम सँख्या दे कोन रक्खो ते दो बरोधी टीमां इसदे बराबर दूरी पर खड़ोई जान।
- सीटी दे झटके पर खेल शुरू करो— कोनए गी साफ्ट बालें कन्नै मारो।
- जेह्ड़ी टीम इक निश्चत समें दी अवधि दे अंदर मते कोनए गी खटखटांदी ऐ ओहू इस खेडै च जित्त हासल करदी ऐ।



शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
पैरें दा रखाव, ध्यान ते
समाजक संपर्क गी विकसत
करना।

बन्न-सबन्नतां

- छंडने लेई कमजोर हल्थ दा इस्तेमाल करो।
- कोनए गी क्रिकेट स्टंप कन्नै बदलो ते खेडो।

सर्कल समां
खेडै दे बारे च इक शैल ते इक
माड़ी भावना सांझा करो।

बीएम 5

रिले कैचिंग

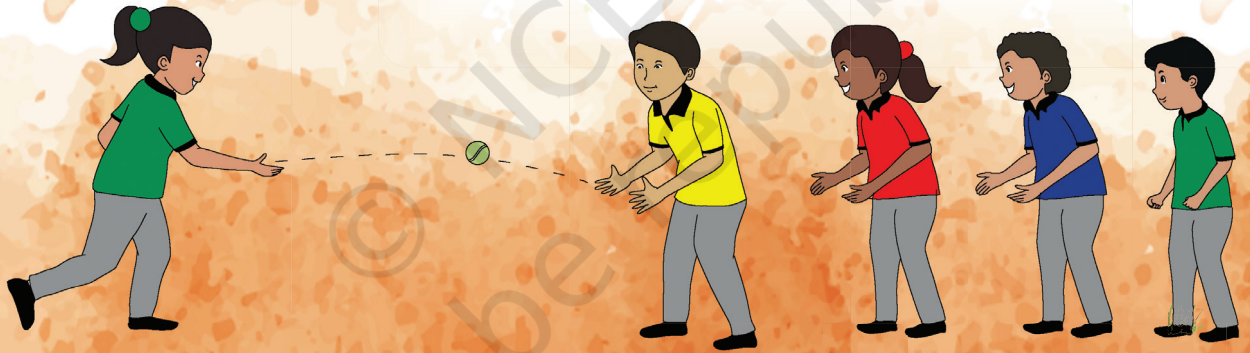
जरूरी समगरी

साफ्ट बाल जां टेनिस

बाल

कि'यां खेढना ऐ

- हर इक टीम च इक नामत नेता दे कन्नै पञ्च सदस्यें आहूलीयां केईं टीमां बनाओ। सदस्य इक कतार च खड़ोंदे दे न ते उ'दा नेता टीम दे सामनै किश दूरी पर खड़ोंदा ऐ।
- सीटी बजाने पर, टीम दे सारे नेता गेंद गी कतार च खड़ोते दे पैहूले खढारी दे कोल सुट्टी दिंदे न।
- पैहूला खढारी गेंद गी पकड़ग, नेता गी बापस करग ते कतार दे खीरा तगर दौड़ग ते रुकी जाहूग।
- नेता गेंद गी अगले खढारी कोल सुट्टी दिंदे ऐ ते खेढ जारी रौहूदी ऐ।
- सभनें दी बारी पूरी होने दे परैन्त, बड़ोबड़ कैच लैने आहूली टीम खेढ जित्ती ऐ।



शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
संज्ञानात्मक पैहलुएं,
तालमेल, तत्परता ते
उत्सुकता गी बधाना।

बन्न-सबन्नतां

- दूरी बदलो ते खेलो।
- नेता बदलो। खेढ खेढने लेई
अंडरआर्म जां ओवरहैंड थ्रो दा
इस्तेमाल करो।

सर्कल समां
स्टार ते विश





बीएम 6

गेंद परकं

जरूरी समगरी

हैंडबाल जां

टेनिस बाल

कि'यां खेडना ऐ

- दो टीमां बनाओ ते कतार च खड़ोओ।
- टीम दा हर इक सदस्य गेंद गी कंधै पर छंडदा ऐ ते इसगी परतौने पर फड़दा ऐ।
- बट्टोबट्ट कैच लैने आहूली टीम जित्ती जंदी ऐ।



शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
उत्सुकता दे कन्नै-कन्नै
आतम-विश्वास ते तालमेल
दी प्रगति गी पोशत करना।

बन्न-सबन्नतां

- कंध ते खढारी दे बिच्चा दी दूरी
बधाओ।
- इक नमें प्रकार कन्नै खेलो जित्यें कतार
च अगला खढारी गेंद पकड़दा ऐ।

सर्कल समां

चर्चा करो जे पकड़दे बेल्लै
केहड़ियें केहड़ियें चीजें गी
ध्यान च रक्खना चाहिदा।

