

# પ્રકરણ 1: આધારભૂત ક્રિયા ગતિશીલ ક્રિયાઓન

## એકમ વિશે

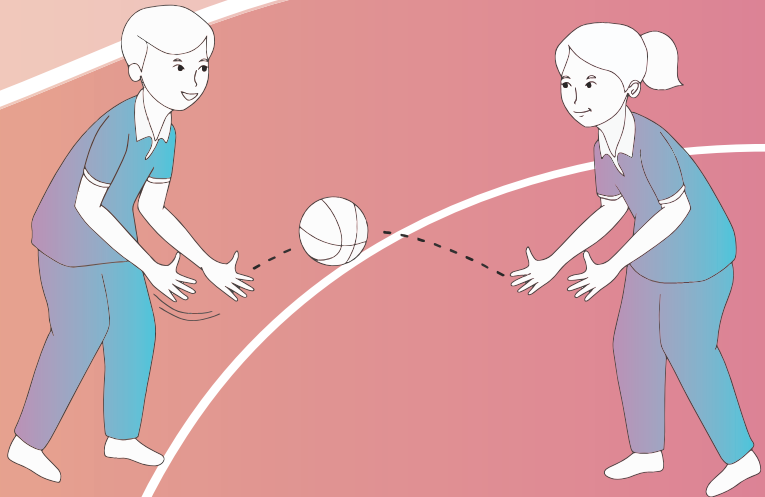
ગતિ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓની રોમાંચક દુનિયમ ં આપનું  
સ્વાગત છે.

શું તમે જાણો છો કે આપણે આપણી મોટી માંસપેશીઓના સહયોગથી જ  
ફૂદવા, ફેંકવા, પકડવા, લાત મારવા અને ફટકારવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરી શકીએ  
છીએ? આને સ્થૂળ ગત્યાત્મક કૌશલ્ય પણ કહેવામાં આવે છે, જે દૈનિક કાર્યો, રમતો  
અને શારીરિક તંદુરસ્તી માટે જરૂરી છે.

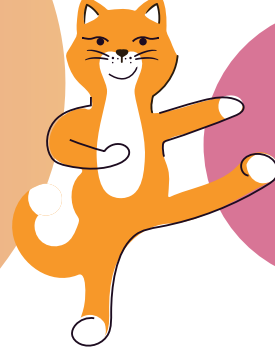
જ્યારે આપણે ચોક્કસ અને કોમળ લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે હાથ અને આંગળીઓનો  
ઉપયોગ કરીએ છીએ, ત્યારે ખાસ કરીને, આપણે નાની માંસપેશીઓનો ઉપયોગ કરીએ છીએ,  
તે સ્થિતિને સૂક્ષ્મ ગત્યાત્મક કૌશલ્ય કહેવામાં આવે છે. લખવું, પકડવું, ચપટી મારવી, રેખાંકન,  
ચિત્રકામ વગેરે કૌશલ્યોમાં નાની માંસપેશીઓનો ઉપયોગ થાય છે.

આધારભૂત ક્રિયા ગત્યાત્મક ક્રિયાઓમાં સ્થૂળ ગત્યાત્મક કૌશલ્ય અને સૂક્ષ્મ ગત્યાત્મક કૌશલ્ય બંનેનું  
યોગદાન છે. આપણે શારીરિક શિક્ષણની દુનિયમ ં સફર શરૂ કરી રહ્યા છીએ જેમાં પાંચ આધારભૂત  
ક્રિયા ગત્યાત્મક કૌશલ્યો ફેંકવું, પકડવું, લાત મારવી, ફટકારવું અને ગ્રહણ કરવું (રિસીવ) વગેરેનો  
સમાવેશ થાય છે.

આપણો વ્યાપક ઉદ્દેશ્ય ઉપરની આકર્ષક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિવિધ પ્રકારની વસ્તુઓ, જેનું કદ, વજન અને  
બનાવટ વિવિધ પ્રકારની છે તેનો વિવિધ ગત્યાત્મક કૌશલ્યોમાં ઉપયોગ કરવાનો છે



## પ્રકરણ ૧ ફેંકવું અને પકડવું



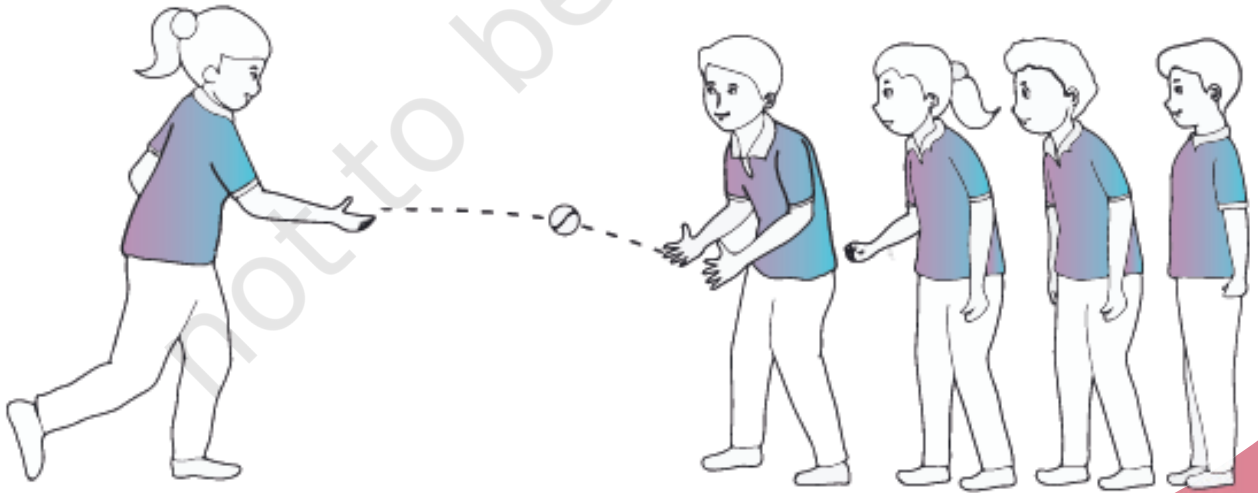
પરિચય



339CH01

આપણું પ્રથમ ગત્યાત્મક કાર્ય ફેંકવાનું છે, તે હાથ, ખભા અને શરીરના મધ્ય ભાગ, જેને ઘડ પણ કહેવામાં આવે છે, આ બધા અંગોની મદદથી પૂર્ણ થાય છે. જોકે, કોઈ વસ્તુને પકડવા અથવા છોડવા માટે હાથનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

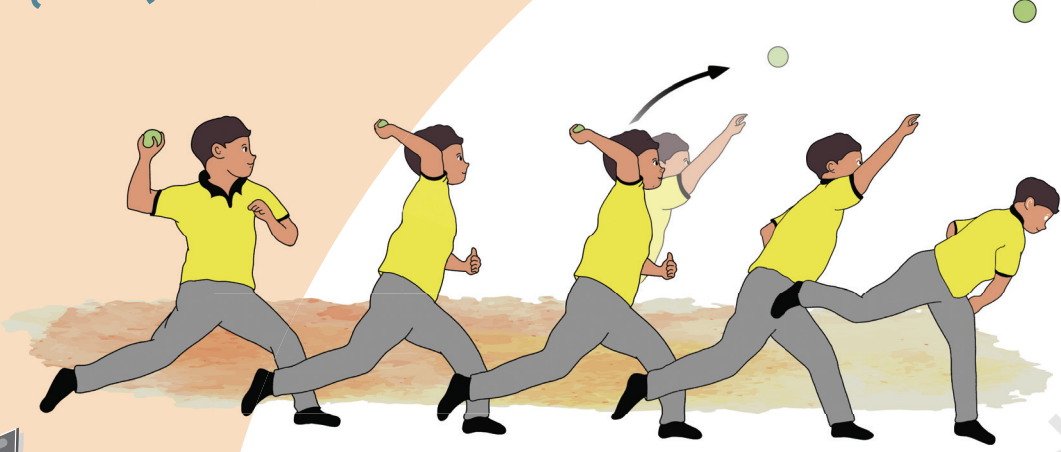
ચાલો, કેટલીક મનોરંજક રમતોની મદદથી ફેંકવું અને પકડવું શીખીએ.







## ફેંકી રહ્યા છીએ



# 1

બોલને ફેલાયેલી આંગળીઓથી મજબૂતીથી પકડો અને સહેજ વળેલા ઘૂંટણથી ઉભા રહો.

# 2

ફેંકવાના હાથને પાછળ ફેરવો અને શરીરના ઉપરના ભાગને વાળો.

# 3

એક પગલું આગળ લો અને તમારા શરીરને સંતુલિત કરો. વમળ ન કરો.

# 4

હાથને આગળ લાવો અને બળથી બોલ ફેંકો.

### શિક્ષકો માટે સૂચનાઓ -

જ્યારે બાળકો ફેંકવાનો અભ્યાસ કરી રહ્યા હોય, ત્યારે શિક્ષકે ખાતરી કરવી જોઈએ કે -

1. ગ્રિપ: બાળકોએ ફેલાયેલી આંગળીઓથી બોલને મજબૂતીથી પકડવો જોઈએ.
2. સ્થિતિ: ખેલાડીઓની નજર લક્ષ્ય તરફ હોવી જોઈએ, ઘૂંટણ હળવા વળેલા અને એટલા ખુલ્લા હોવા જોઈએ કે જમીન પર સંતુલન બનાવી શકાય.
3. ફેંકવું: શરીરના ઉપરના ભાગને સરળતાથી વાળવું, ફેંકવા વાળા હાથને પાછળથી આગળની તરફ લાવીને બોલને ફેંકવો.
4. ફોલો થ્રુ: બોલની દિશા તરફ પગ આગળ વધારીને શરીરનું સંતુલન બનાવવાનો પ્રયાસ કરવો.
5. ફેંકવા માટે: બોલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને મુશ્કેલીના સ્તરને ધીમે ધીમે વધારવો જોઈએ..



## પકડવું

1

ઘૂંટણને થોડા વાળીને એવી રીતે ઊભા રહો, જાણે તમે ફૂદવા માટે તૈયાર હોવ.



2

બંને હથેળીઓને કપની જેમ જોડો અને તમારી આંખોને બોલ પર કેન્દ્રિત રાખો.



3

બોલને આંખોની સમાંતરે નરમ હાથથી પકડો.ડગમગશો નહીં.



4

બોલને યોગ્ય રીતે પકડતી વખતે કોણીઓને શરીર તરફ ખેંચો.



## શિક્ષકો માટે સૂચનાઓ-

બાળકોને પકડવાની આવર્તન કરાવતી વખતે, નીચેના મુદ્દાઓનું ધ્યાન રાખો-

1. સ્થિતિ - પગ ખભાની સમાંતર ખુલ્લા હોવા જોઈએ. ઘૂંટણ થોડા વળેલા હશે.
2. પકડવું—શરીર બોલની દિશામાં નીચે તરફ રહેશે, બંને હથેળીઓ જોડીને ઉપરની તરફ ખુલશે. હાથ લવચીક હશે અને આંખો બોલ પર કેન્દ્રિત હશે.
3. ફોલો થ્રુ થ્રો - બોલની અસર ઓછી કરવા માટે ઘૂંટણ થોડા વળાંક લેશે અને હાથ અંદરની તરફ ખેંચાશે.
4. પકડવા માટે નરમ દડો નો ઉપયોગ કરો અને ધીમે ધીમે મુશ્કેલીનું સ્તર વધારતા જાઓ.



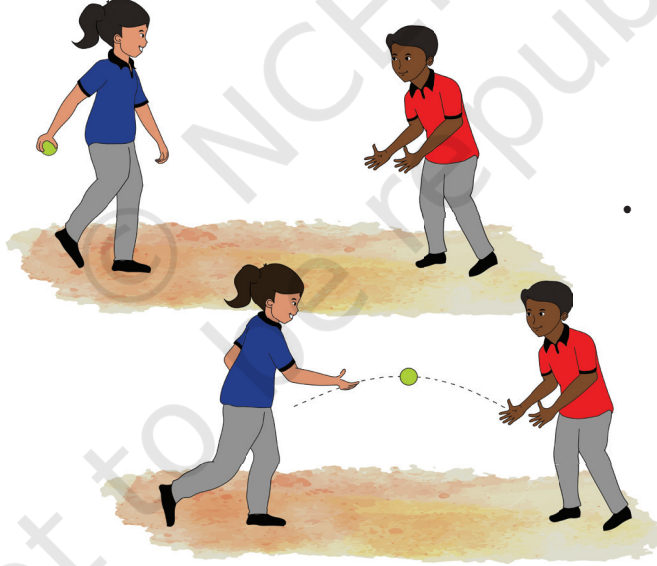
# આધારભૂત ક્રિયા ક્રિયા -૧ પકડો અને ફેંકો

## કેવી રીતે રમવું

દડાને નીચે પાડ્યા વગર પકડવો અને ફેંકવો એ એક આનંદદાયક પ્રવૃત્તિ છે. તમારા સહપાઠી સાથે જોડકું બનાવીને, નીચે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે, વિવિધ પ્રકારની ફેંકવાની અને પકડવાની રીતોનો અભ્યાસ કરો

જરૂરી સામગ્રી  
વિવિધ માપના દડાઓ

- બંને હાથને ભુજાઓથી નીચે કરીને ફેંકવાનો અભ્યાસ



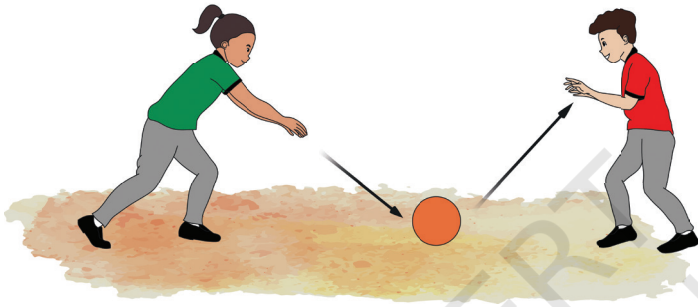
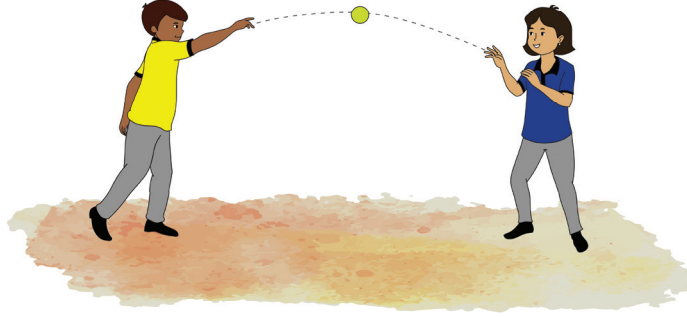
- એક હાથની ભુજાઓને નીચે કરીને ફેંકવાનો અભ્યાસ થો.



- બંને હાથનો ઉપયોગ કરીને ઓવરહેડ થો.

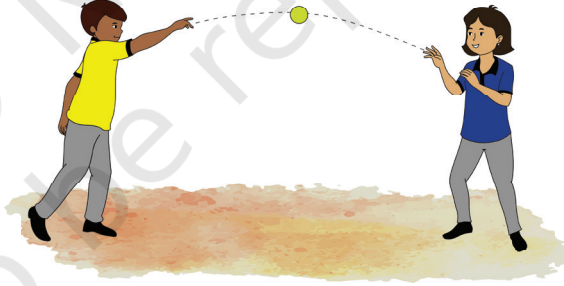


- એક હાથ નીચો રાખીને ફેંકવાનો અભ્યાસ કરો.



- એક જ ઉછાળામાં તમારા સાથીને બોલ મોકલવાની પ્રથા..

- બોલ છોડ્યા વિના શક્ય તેટલી વાર બોલ ફેંકવાનો અને પકડવાનો અભ્યાસ કરો.



### શિક્ષક માટે નોંધ

**ઉદ્દેશ્ય**  
ઓખો અને હાથના સંકલન સાથે સાથે ફેંકવાની અને પકડી રાખવાની ક્ષમતાનો વિકાસ.

### વિવિધતા

- જોડાઓ વચ્ચેનું અંતર વધારવું.
- ફેંકવાની વસ્તુઓ બદલો અને વસ્તુ ફેંકવા માટે બંને હાથને પરસ્પર બદલો.

### મુક્ત ચિંતન

સાધનસંપત્તિ અને આશા.







## આધારભૂત ક્રિયા -૨ ઉપાડો અને ફેંકો

જરૂરી સામગ્રી  
જૂનું અખબાર  
ચૂનો

કેવી રીતે રમવું?

- એક રમતનું મેદાન નક્કી કરો, જેમાં એક મધ્ય રેખા બે સરખા ભાગોમાં વિભાજિત કરશે અને ખેલાડીઓના બે જૂથો બનાવો.
- બિનઉપયોગી કાગળના દડા બનાવો અને (રમત ક્ષેત્ર)ના દરેક ભાગમાં સમાનરૂપે તેમને વેરવિખેર કરો.
- સિટી વગાડતાની સાથે જ વિરોધી જૂથના રમત ક્ષેત્ર માં દડો ફેંકવાનું શરૂ કરો.
- સિટી વાગવા પર થોભી જાઓ.
- જે રમત ક્ષેત્રમાં ઓછા દડા હશે, તે જૂથ વિજેતા જાહેર થશે..
- સીટી વાગતા જ વિરોધી ટીમના મેદાનમાં ગોળા (ગંદ) ફેંકવાનું શરૂ કરો. સીટી વાગતા જ થંભી જાઓ.જેના ખેલ ક્ષેત્રમાં ઓછી ગંદ (ગોળા) હશે, તે જૂથ વિજેતા ગણાશે.



શિક્ષક માટે નોંધ

ઉદ્દેશ્ય

ઉઠાવવાની અને ફેંકવાની ક્ષમતાનો તેમજ ગતિશીલ કુશળતાનો વિકાસ.

વિવિધતા

- દરેક ચક્ર પૂર્ણ થયા પછી બીજા હાથથી ફેંકવું.
- ક્રિયાને સતત બદલીને ખભા પરથી અને ખભા નીચેથી સતત ફેંકવું.

મુક્ત ચિંતન

શારીરિક ઈજાની ઓળખ કેવી રીતે કરવી, ઉદાહરણ તરીકે દુખાવો, હવન-ચલનમાં તકલીફ, છાવ ઉતરવી, નિવ પડવું વગેરે.







# આધારભૂત ક્રિયા ક્રિયા-3

## લક્ષ્ય ભેદન

જરૂરી સામગ્રી

યાક કાપડથી બનેલો દડો અથવા નરમ (સ્પોન્જ બોલ)

### કેવી રીતે રમવું

- 5-5 સભ્યોના જૂથ બનાવો. કાપડ અથવા સ્પોન્જની નરમ બોલ લો.
- દિવાલ પર એક વર્તુળનું ચિત્ર બનાવો અને તેનાથી થોડે દૂર એક રેખા દોરો.
- બંને જૂથોનો દરેક સભ્ય દિવાલ પર બનેલા વર્તુળમાં બોલ ફેંકવાનો પ્રયાસ કરશે.
- જે જૂથ વધુ બોલ વર્તુળમાં મારશે તે જૂથ વિજેતા બનશે.
- એ વાતની ખાતરી કરો કે દિવાલથી દોરેલી રેખાને કોઈ પણ ખેલાડી બોલ ફેંકતા પહેલા પાર ન કરે.



શિક્ષક માટે નોંધ

**ઉદ્દેશ્ય**  
પ્રહારમાં ચોકસાઈ વિકસાવવા, સંતુલન અને શારીરિક તંદુરસ્તી વિકસાવવા.

### વિવિધતા

- મુશ્કેલી સ્તર વધારવા માટે દિવાલથી અંતર વધારો.
- જમીન પર વર્તુળ બનાવીને આ રમત રમો.

### મુક્ત ચિંતન

કેવી રીતે ફેંકવું તેની ચર્ચા કરો, જેમાં સારું વલણ, પકડ, મુક્ત થવું અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.







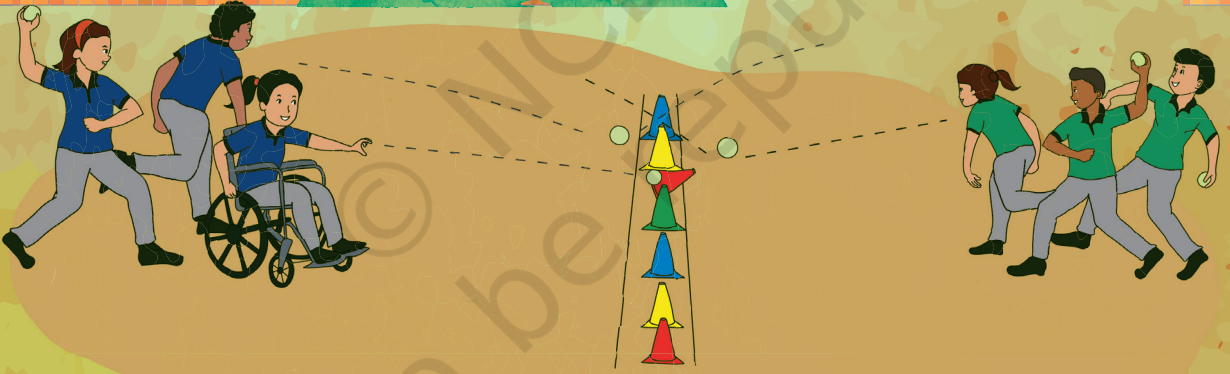
## આધારભૂત ક્રિયા ૪ શંકુ દસ્તક

### જરૂરી સામગ્રી

નરમ દડો (નરમ બોલ)  
શંકુ અથવા સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ  
સામગ્રી

### કેવી રીતે રમવું

- વર્ગમાં વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યાના આધારે ટીમો બનાવો.
- રમતના ક્ષેત્રની મધ્યમાં વિષમ સંખ્યમ ં શંકુ મૂકો. બે વિરોધી ટીમો એકબીજાથી સમાન અંતરે કેન્દ્રની બંને બાજુએ ઊભી રહેશે.
- સીટીના અવાજથી રમત શરૂ કરો અને નરમ દડાઓ વડે શંકુને નીચે પાડવાનું શરૂ કરો.
- જે ટીમ નિર્ધારિત સમયગાળામાં વધુ શંકુ તોડી પાડશે તે વિજેતા બનશે.



શિક્ષક માટે નોંધ



**ઉદ્દેશ્ય**  
પદ વિન્યાસ (પગલાંઓનું સેટઅપ), એકાગ્રતા અને સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયા વિકસાવવા.

### વિવિધતા

- બીજા હાથથી ફેંકવાનો પ્રયાસ કરો
- કોન(શંકુ)ને ક્રિકેટ સ્ટમ્પથી બદલીને રમત રમો.

### મુક્ત ચિંતન

રમત રમતી વખતે ઉદ્ભવેલી સારી અને ખરાબ વાગણી મિત્રો સાથે શેર કરો..





## આધારભૂતક્રિયાપરિલેકેયીંગ(પકડવાનીપુનરુક્તિ )

### જરૂરી સામગ્રી

નરમ દડો અથવા  
ટેનિસ બોલ

### કેવી રીતે રમવું

- પાંચ સભ્યો અને એક નિયુક્ત પ્રતિનિધિને લઈને વિવિધ જૂથો બનાવો. જૂથના સભ્યો એક હરોળમાં ઊભા રહેશે અને તેમના પ્રતિનિધિ જૂથની સામે થોડે દૂર ઊભા રહેશે.
- સિટીના અવાજની સાથે જ દરેક જૂથનો પ્રતિનિધિ પોતાના જ જૂથના પહેલા ખેલાડી તરફ દડો ઉછાળશે.
- પહેલો ખેલાડી દડો પકડશે, તેને પ્રતિનિધિને પરત કરશે અને દોડીને ફરીથી હરોળના અંતમાં જઈને ઊભો રહેશે.
- પ્રતિનિધિ બીજા ખેલાડી તરફ દડો ઉછાળશે અને રમત ચાલતી રહેશે.
- દરેકની વારી પૂરી થયા બાદ સૌથી વધુ કેચ પકડનાર જૂથ રમતનું વિજેતા બનશે.



શિક્ષક માટે નોંધ

ઉદ્દેશ્ય  
જ્ઞાનાત્મક પાસાઓ,  
સંકલન, તત્પરતા અને  
આતુરતાને પ્રોત્સાહન  
આપવું.

#### વિવિધતા

- અંતર બદલો અને રમો.
- નેતૃત્વ બદલતા રહો અને ખભા ઉપરથી અથવા નીચેથી બોલ ફેંકી કેચ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

મુક્ત ચિંતન  
ઉપલબ્ધિ અને આકાંક્ષા





## આધારભૂત ક્રિયા ૬ દીવાલ પર પ્રહાર

જરૂરી સામગ્રી  
હેન્ડબોલ અથવા  
ટેનિસ બોલ

કેવી રીતે રમવું

- બે જૂથ બનાવો અને હરોળમાં ઊભા રહો.
- દરેક જૂથનો સભ્ય દિવાલ પર બોલ ફેંકે છે અને જ્યારે બોલ દિવાલ પર અથડાઈને પાછો આવે છે, ત્યારે તેને પકડે છે.
- જે જૂથ સૌથી વધુ વખત બોલ પકડશે, તે વિજેતા બનશે.



શિક્ષક માટે નોંધ

ઉદ્દેશ્ય  
ઉત્સુકતાની સાથે  
આત્મવિશ્વાસ અને સંકલનની  
પ્રગતિને પોષવી.

વિવિધતા

- દિવાલ અને ખેલાડી વચ્ચેનું અંતર વધારવું.
- એક નવી રીતે રમો, જેમાં હરોળમાં ઊભો રહેલો આગળનો ખેલાડી બોલ પકડે છે.

મુક્ત ચિંતન  
ચર્ચા કરો કે બોલ પકડતી વખતે કઈ  
બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.