

इकाई 1

आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ



इकाई के बारे में

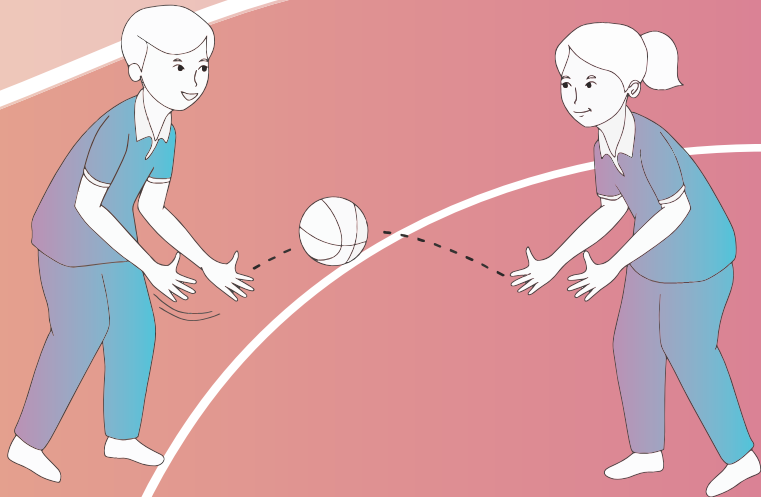
गति एवं शारीरिक क्रियाओं की रोमांचक दुनिया में आपका स्वागत है।

क्या आप जानते हैं कि हम अपनी बड़ी मांसपेशियों के सहयोग से ही कूदने, फेंकने, लपकने, किक मारने और प्रहार करने जैसी गतिविधियों को संपन्न कर पाते हैं? इन्हें सकल गत्यात्मक कौशल भी कहा जाता है, जो दिन-प्रतिदिन के काम, खेल, और शारीरिक फिटनेस के लिए आवश्यक है।

निर्दिष्ट और कोमल लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए जब हम हाथ और अँगुलियों का उपयोग करते हैं तब विशेष तौर पर, छोटी मांसपेशियों का प्रयोग करते हैं, उस स्थिति को सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल कहा जाता है। लिखना, ग्रिप करना, चुटकी उठाना, आरेखण, चित्रण आदि कौशलों में छोटी मांसपेशियों का उपयोग किया जाता है।

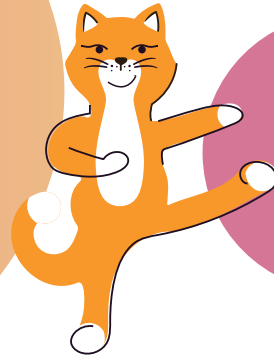
आधारभूत गत्यात्मक क्रियाओं में सकल गत्यात्मक कौशल व सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल दोनों का योगदान होता है। हम शारीरिक शिक्षा की दुनिया में यात्रा शुरू कर रहे हैं इसमें पाँच आधारभूत गत्यात्मक कौशल फेंकना, लपकना, किक मारना, प्रहार करना व ग्रहण (रिसीव) करना आदि सम्मिलित हैं।

हमारा व्यापक उद्देश्य उपरोक्त आकर्षक गतिविधियों के माध्यम से विभिन्न प्रकार की वस्तुएँ, जिनका आकार, वजन और बनावट विविध प्रकार का है उनका विविध गत्यात्मक कौशलों में उपयोग करना है।



अध्याय 1

फेंकना व लपकना



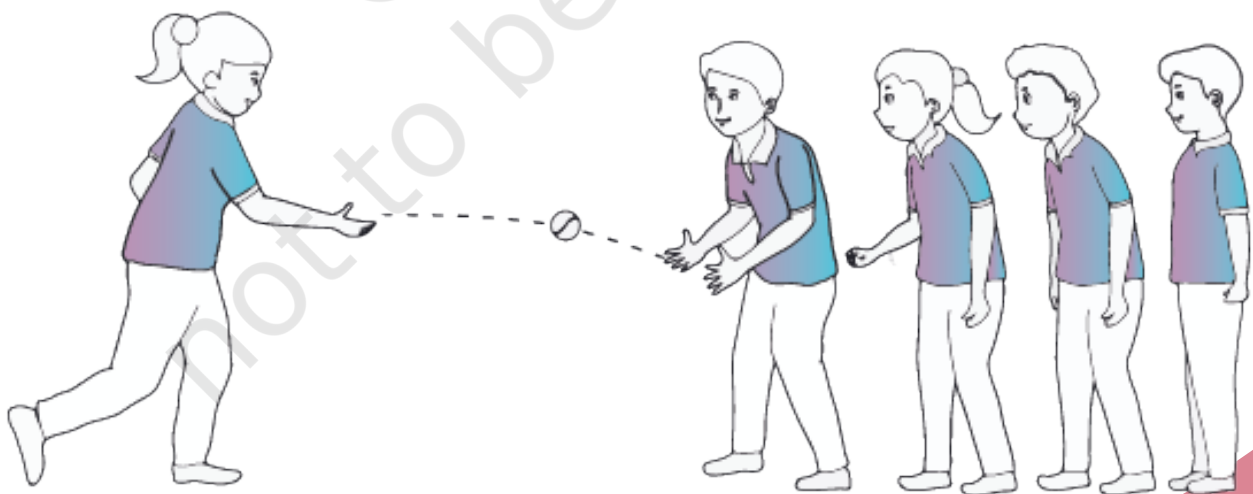
परिचय



0340CH01

हमारी पहली गत्यात्मक क्रिया फेंकना है, यह भुजा, कंधे व शरीर के मध्य भाग, जिसे धड़ भी कहा जाता है, इन सभी अंगों की सहायता से संपन्न होती है। यद्यपि किसी वस्तु को पकड़ने के लिए अथवा छोड़ने के लिए हाथों का भी उपयोग किया जाता है।

आइए, कुछ मनोरंजक खेलों की सहायता से फेंकना व लपकना सीखते हैं।





फेंकना



1

अँगुलियों को फैलाकर गेंद को मजबूती से पकड़ें और थोड़ा-सा घुटना मोड़कर खड़ा होना है।

2

शरीर के ऊपरी भाग को मोड़ते हुए फेंकने में उपयोग किए जाने वाले हाथ को पीछे की ओर ले जाएँ।

3

एक कदम आगे बढ़ते हुए, शरीर का संतुलन बनाएँ, डगमगाएँ नहीं।

4

हाथ को आगे लाते हुए बल लगाकर गेंद को फेंकना है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

बच्चे जब फेंकने का अभ्यास कर रहे हों तब शिक्षक को यह सुनिश्चित करना है कि—

1. ग्रिप— फैली हुई अँगुलियाँ से बच्चों को गेंद मजबूती से पकड़नी है।
2. स्टांस— खिलाड़ियों की आँखें लक्ष्य की ओर होनी चाहिए, घुटने हल्के से मुड़े हुए और इतने खुले हों कि भूमि पर संतुलन बनाया जा सके।
3. फेंकना— शरीर के ऊपरी भाग को सहजता से मोड़ते हुए फेंकने वाली हाथ को पीछे से आगे की ओर लाते हुए गेंद को फेंकना है।
4. फॉलो थ्रो— गेंद की दिशा की ओर कदम आगे बढ़ाते हुए शरीर का संतुलन बनाने का प्रयास करेंगे।
5. फेंकने के लिए गेंद का उपयोग किया जाए तथा कठिनाई के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाया जाए।



लपकना

1

घुटनों को थोड़ा-सा मोड़ते हुए इस प्रकार खड़े हों, जैसे कि आप कूदने को तैयार हों।

**2**

दोनों हथेलियों को प्याले की तरह से जोड़ें और अपनी आँखों को गेंद पर केंद्रित रखें।

**3**

आँखों के समानांतर गेंद को नरम हाथों से लपकें।

**4**

गेंद को ठीक से पकड़ते हुए कोहनियों को शरीर की ओर खींचें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

बच्चों को लपकने का अभ्यास करवाते समय निम्नलिखित बिंदुओं को सुनिश्चित करें—

1. स्टांस— पैर कंधे के समानांतर खुले हुए होंगे। घुटने थोड़े से झुके हुए होंगे।
2. लपकना— शरीर गेंद की दिशा में नीचे की ओर होगा, दोनों हथेलियाँ जुड़ी हुई और ऊपर की ओर खुली होंगी। हाथ लचीले होंगे तथा आँखों का ध्यान गेंद पर केंद्रित होगा।
3. फॉलो थ्रो— घुटने थोड़े-से मुड़ेंगे और गेंद के प्रभाव को कम करने के लिए हाथ अंदर की ओर खींचेंगे।
4. लपकने के लिए नरम गेंद का उपयोग करना है और कठिनाई के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाना है।



आधारभूत क्रिया-1 लपकना व फेंकना

आवश्यक उपकरण
विभिन्न आकार की गेंद

कैसे खेलें?

गेंद को नीचे गिराए बिना लपकना तथा फेंकना एक आनंददायी क्रिया है। सहपाठी के साथ अपना जोड़ा बनाते हुए विभिन्न प्रकार से फेंकने और लपकने के तरीकों का अभ्यास करें, जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है—

- दोनों हाथों को बाँहों से नीचे करके फेंकने का अभ्यास।



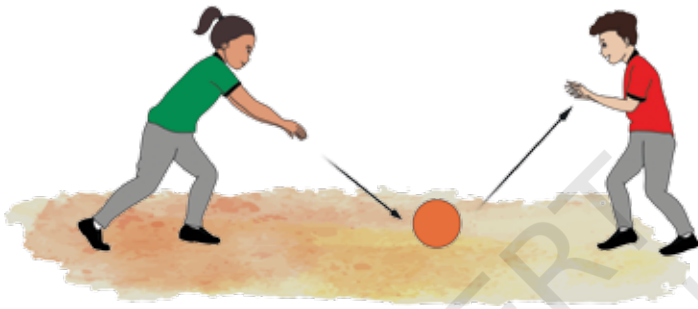
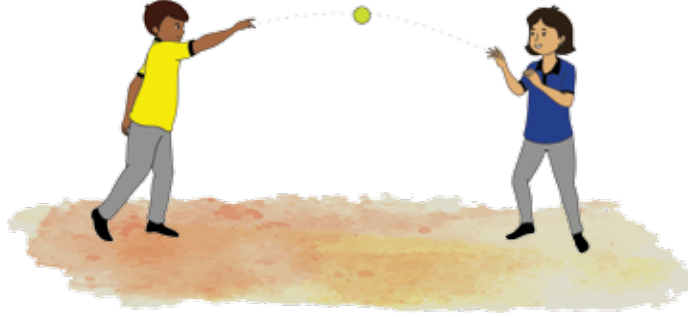
- एक हाथ की बाँह को नीचे करके फेंकने का अभ्यास।



- दोनों बाँहों को सिर के ऊपर ले जाकर फेंकने का अभ्यास।



- एक हाथ की बाँह को सिर के ऊपर ले जाकर फेंकने का अभ्यास।



- एक टप्पा खिलाकर अपने साथी तक गेंद को भेजने का अभ्यास।

- गेंद को बिना गिराए अधिक से अधिक बार एक-दूसरे की ओर फेंकने और लपकने का अभ्यास।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

आँखों व हाथों के समन्वय के साथ-साथ फेंकने व लपकने की क्षमता का विकास।

विविधा

- जोड़े के बीच दूरी बढ़ाएँ।
- फेंकने की वस्तुओं को बदलें और वस्तु को फेंकने के लिए दोनों हाथों को परस्पर बदलते रहें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।





आधारभूत क्रिया-2 उठाओ और फेंको

आवश्यक उपकरण

पुराना अखबार

अंकन पाउडर

कैसे खेलें?

- एक खेल क्षेत्र चिह्नित करें, जिसमें एक केंद्रीय रेखा दो बराबर मध्य भागों में विभाजित होगी तथा खिलाड़ियों के दो दल बनाएँ।
- अनुपयोगी कागज के गोले बनाएँ और कोर्ट (खेल-क्षेत्र) के प्रत्येक भाग में समान रूप से उन्हें बिखेर दें।
- सीटी बजाते ही विपक्षी दल के कोर्ट में गेंद फेंकना शुरू करें।
- सीटी बजने पर रुक जाएँ।
- जिस खेल क्षेत्र में कम गेंद होंगी, वह दल विजेता घोषित होगा।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

उठाने और फेंकने की क्षमता तथा गत्यात्मक कौशल का विकास।

विविधा

- प्रत्येक चक्र पूर्ण होने पर दूसरे हाथ से फेंकें।
- क्रिया को निरंतर बदलते हुए कंधे के ऊपर से तथा कंधे के नीचे से निरंतर फेंकें।

मुक्त चिंतन

शारीरिक चोट की पहचान कैसे की जाए, उदाहरण के लिए दर्द, हिलने डुलने में तकलीफ, छिल जाना, नील पड़ना आदि।

आधारभूत क्रिया-3

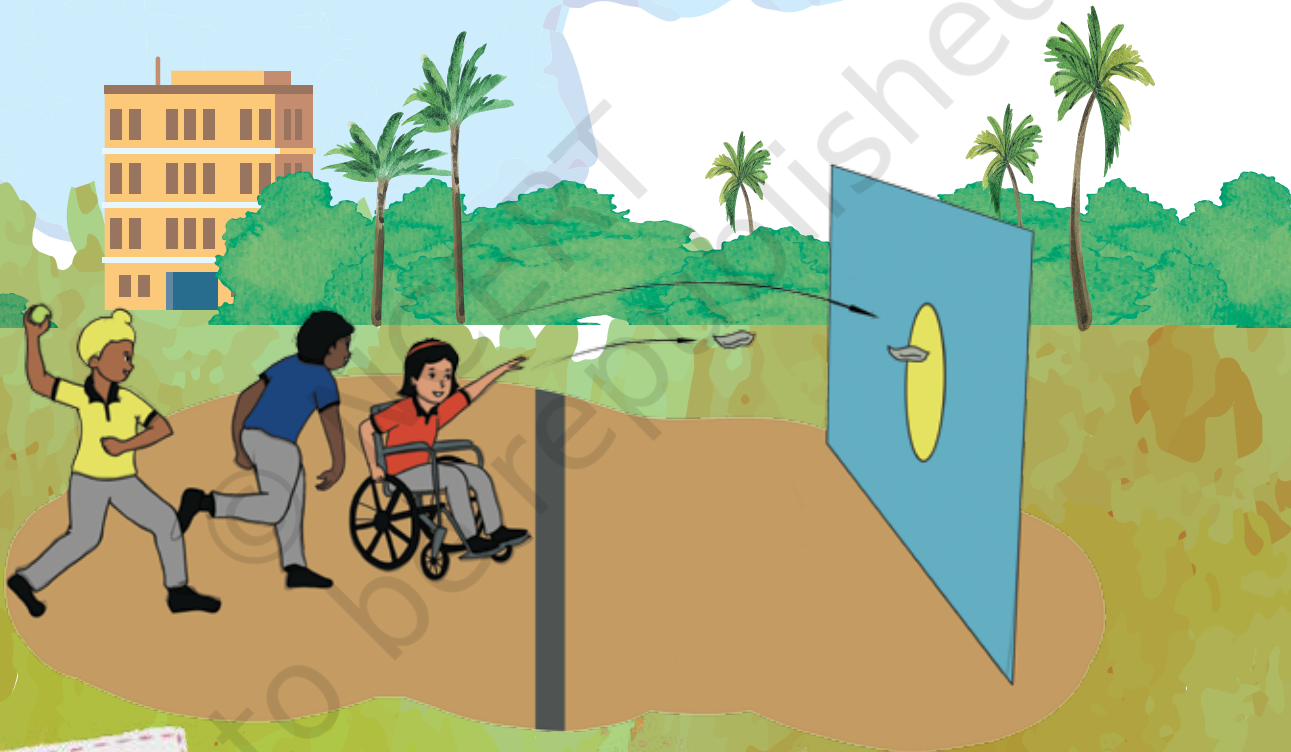
लक्ष्य भेदन

आवश्यक उपकरण

नरम गेंद अथवा कपड़े से बनी गेंद, तथा चॉक

कैसे खेलें?

- 5-5 सदस्यों के दल बनाएँ। कपड़े अथवा स्पंज की नरम गेंद लें।
- दीवार पर एक गोले का चित्र बनाएँ और उससे कुछ दूरी पर एक रेखा खींचें।
- दोनों दलों का प्रत्येक सदस्य दीवार पर बने गोले में गेंद फेंकने का प्रयास करेगा।
- जो दल अधिक गेंदें गोले में मारेगा वह दल विजेता होगा।
- इस बात को सुनिश्चित किया जाए कि दीवार से दूरी पर खींची गई रेखा को कोई भी खिलाड़ी गेंद फेंकने से पहले पार ना करे।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

प्रहार क्षमता में सटीकता विकसित करना, संतुलन तथा शारीरिक स्वास्थ्य का विकास करना।

विविधा

- कठिनाई का स्तर बढ़ाने के लिए दीवार से दूरी को बढ़ाइए।
- धरती पर गोला बनाकर इसी खेल को खेलें।

मुक्त चिंतन

फेंकने के लिए अच्छे स्टैंस, ग्रीप (पकड़) पर ध्यान एकाग्रता की प्रक्रिया पर चर्चा करें।





आधारभूत क्रिया-4

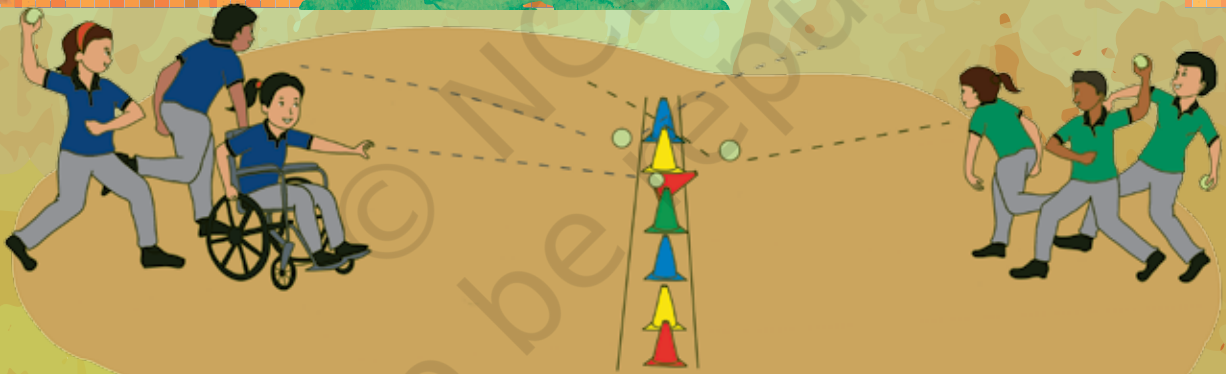
शंकु दस्तक

आवश्यक उपकरण

नरम गेंद, शंकु व स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री

कैसे खेलें?

- कक्षा में विद्यार्थियों की संख्या के आधार पर दलों का निर्माण करें।
- खेल क्षेत्र के मध्य में विषम संख्या में शंकु रखें। मध्य के दोनों ओर दो परस्पर विरोधी दल एक-दूसरे से समान दूरी पर खड़े रहेंगे।
- सीटी की आवाज के साथ खेल शुरू करते हुए, नरम गेंदों से शंकुओं को गिराने लगे।
- जो दल एक निश्चित अवधि के भीतर अधिक शंकुओं को गिराएगा है, वह विजेता होगा।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

पद विन्यास (कदमों की जमावट), एकाग्रता और सामाजिक संपर्क विकसित करना।

विविधा

- अन्य हाथ से फेंकने का प्रयास करें
- शंकु को क्रिकेट के स्टंप के साथ में परिवर्तित कर खेल खेलें।

मुक्त चिंतन

खेल खेलते समय उपजी एक अच्छी और एक बुरी भावना को मित्रों के साथ साझा करें।



आधारभूत क्रिया-5

रिले कैचिंग

(लपकने की पुनरावृत्ति)

आवश्यक उपकरण

नरम गेंद अथवा टेनिस बॉल



कैसे खेलें?

- पाँच सदस्यों व एक नामित प्रतिनिधि को लेते हुए विभिन्न दल बनाएँ। दल के सदस्य एक पंक्ति में खड़े होंगे और उनके प्रतिनिधि दल के सामने कुछ दूरी पर खड़े होंगे।
- सीटी की आवाज के साथ ही प्रत्येक दल का प्रतिनिधि अपने ही दल के पहले खिलाड़ी की ओर गेंद उछालेगा।
- पहला खिलाड़ी गेंद को लपकेगा, उसे प्रतिनिधि को लौटाएगा और दौड़कर फिर से पंक्ति के अंत में जाकर खड़ा हो जाएगा।
- प्रतिनिधि दूसरे खिलाड़ी की ओर गेंद उछालेगा और खेल चलता रहेगा।
- सभी की बारी पूरी होने के बाद सबसे अधिक कैच पकड़ने वाला दल खेल का विजेता होगा।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

संज्ञानात्मक पक्ष,
समन्वय, तत्परता और
उत्सुकता को बढ़ावा
देना।

विविधा

- दूरी में विविधता लाते हुए खेलें
- नेतृत्व को परिवर्तित करते रहें तथा
कंधे के ऊपर से अथवा नीचे से गेंद
फेंक कर कैच लपकवाते रहें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।





आधारभूत क्रिया-6

दीवार पर प्रहार

आवश्यक उपकरण

हैंडबॉल अथवा टेनिस गेंद

कैसे खेलें?

- दो दल बनाएँ और पंक्तिबद्ध खड़े हों।
- दल का प्रत्येक सदस्य दीवार पर गेंद फेंकता है और गेंद दीवार से टकराकर वापस आने पर उसे लपकता है।
- जो दल सबसे अधिक बार गेंद को लपकेगा, वही विजेता होगा।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

आत्मविश्वास एवं उत्सुकता के साथ समन्वय में प्रगति और विकास करना।

विविधा

- दीवार और खिलाड़ी के मध्य की दूरी बढ़ाएँ।
- एक नए प्रकार से खेलें, जिसमें पंक्ति में खड़ा अगला खिलाड़ी गेंद को लपकता है।

मुक्त चिंतन

चर्चा कीजिए कि गेंद लपकते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

