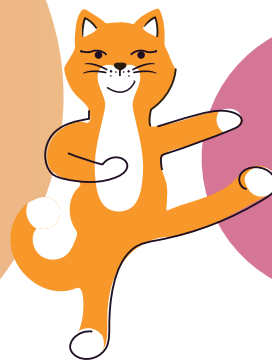


अध्याय 4

नन्हे कदम

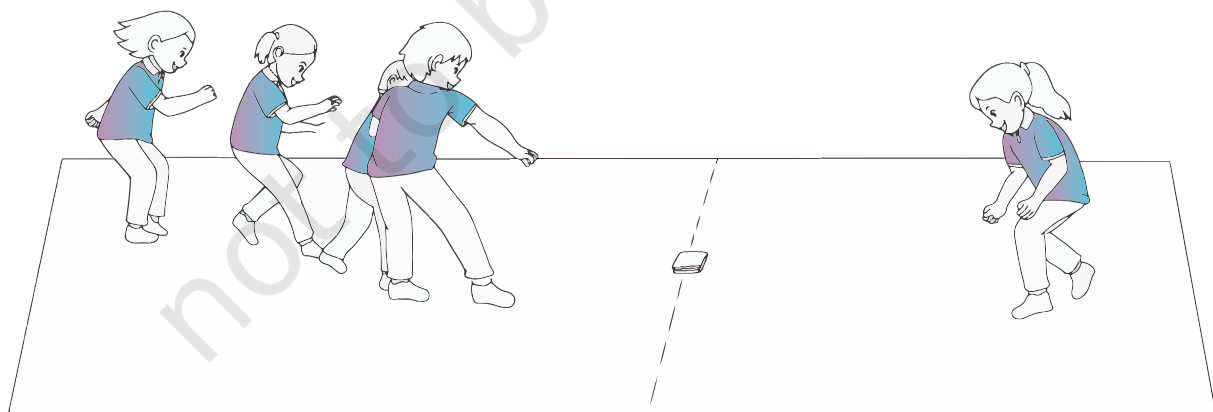


परिचय



0340CH04

लक्ष्यों का निर्धारण और फिर उन्हें प्राप्त करना ही सफलता की कुंजी है। उदाहरण के रूप में 10 सेकंड के लिए प्लैंक की स्थिति में रहना, एक पैर पर 2–5 सेकंड के लिए संतुलन बनाना, एक मिनट के लिए रस्सी कूदना। प्रत्येक व्यक्ति का अपनी आवश्यकताओं के आधार पर अलग-अलग लक्ष्य होता है, किंतु कुछ लक्ष्य ऐसे होते हैं, जिन्हें हम सभी को प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। इस अध्याय में, हम संतुलन बनाने और सामर्थ्य प्राप्त करने के व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करेंगे और उन्हें प्राप्त करेंगे।





आधारभूत क्रिया-19

छड़ी को संतुलित करना

आवश्यक उपकरण

छड़ी

कैसे खेलें?

- खेल क्षेत्र में सुरक्षित स्थान खोजें।
- अपने शिक्षक से एक छड़ी लें और अपना लक्ष्य निर्धारित करें।
- छड़ी को अपनी हथेली पर रखें और इसे संतुलित करें, ताकि छड़ी गिरे बिना खड़ी रहे।
- आप कब तक संतुलन बना सकते हैं, उस समय को रिकॉर्ड करें। हर बार अपने लक्षित समय को बेहतर बनाने का प्रयास करें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

संतुलन, रणनीतिक सोच, गुरुत्वाकर्षण के साथ या उसके विपरीत शरीर अथवा वस्तु का भार स्थानान्तरित करने की क्षमता, निर्णय लेने की क्षमता विकसित करना है।

विविधा

- इसे सहपाठियों के साथ एक खेल के रूप में खेलें। जो विद्यार्थी सबसे अधिक समय तक छड़ी को संतुलित रखता है, वह जीत जाता है।

मुक्त चिंतन

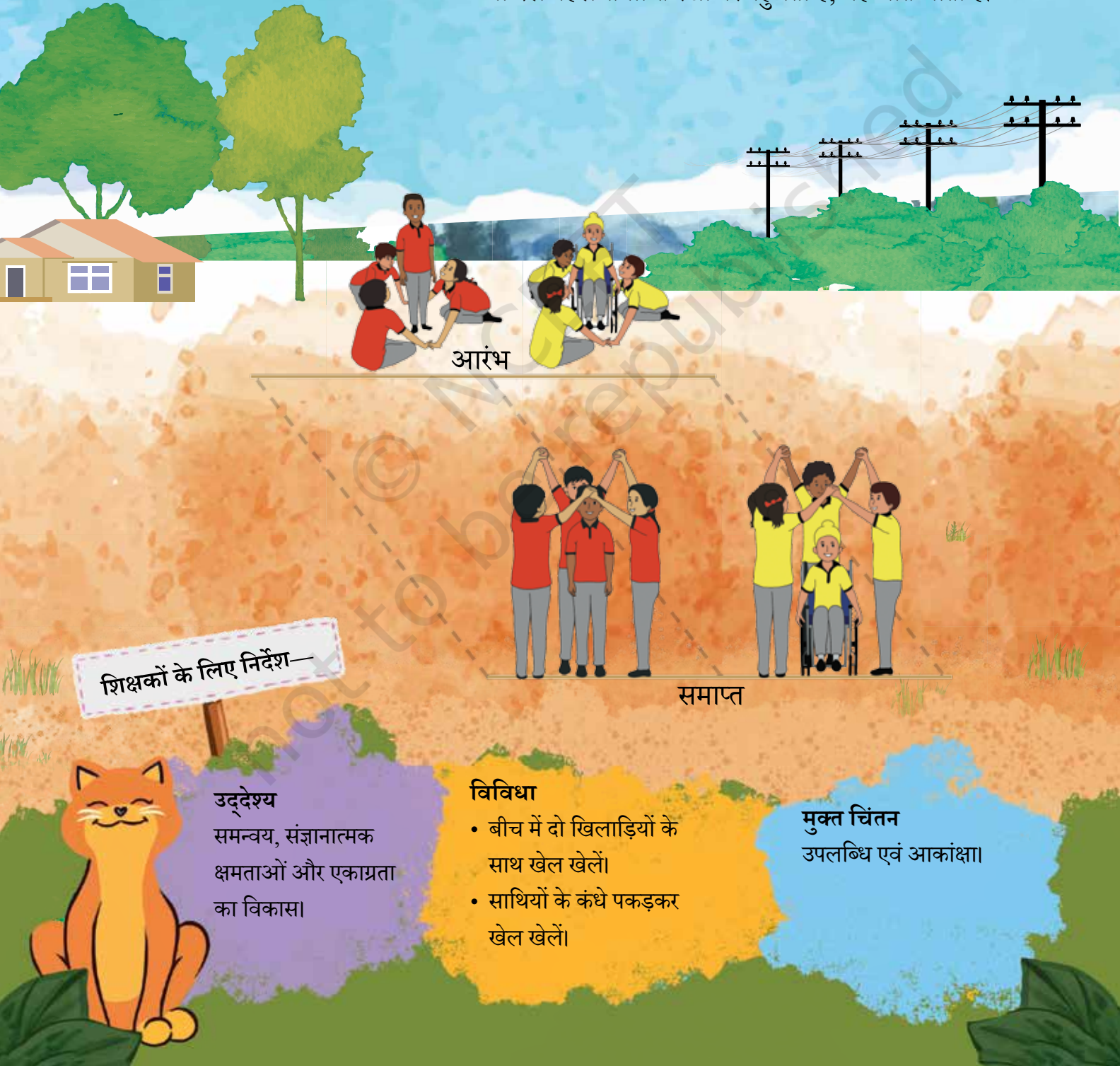
चर्चा करें कि प्रत्येक खिलाड़ी ने छड़ी को संतुलित करने के लिए क्या किया।



आधारभूत क्रिया-20 चलते रहो

कैसे खेलें?

- खेल क्षेत्र में एक आरंभ रेखा और एक समाप्ति रेखा बनाएँ।
- चार-चार के समूह बनाएँ, तीन खिलाड़ी एक-दूसरे का हाथ पकड़ेंगे और चौथा विद्यार्थी बीच में होगा।
- पूरे समूह को मध्य में स्थित विद्यार्थी को छुए बिना आरंभ रेखा से समाप्ति रेखा तक लेकर जाना ही इसका लक्ष्य है।
- जो दल पहले समाप्ति रेखा पर पहुँचता है, वह जीत जाता है।



आरंभ

समाप्त

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य
समन्वय, संज्ञानात्मक
क्षमताओं और एकाग्रता
का विकास।

विविधा

- बीच में दो खिलाड़ियों के साथ खेल खेलें।
- साथियों के कंधे पकड़कर खेल खेलें।

मुक्त चिंतन
उपलब्धि एवं आकांक्षा।



आधारभूत क्रिया-21

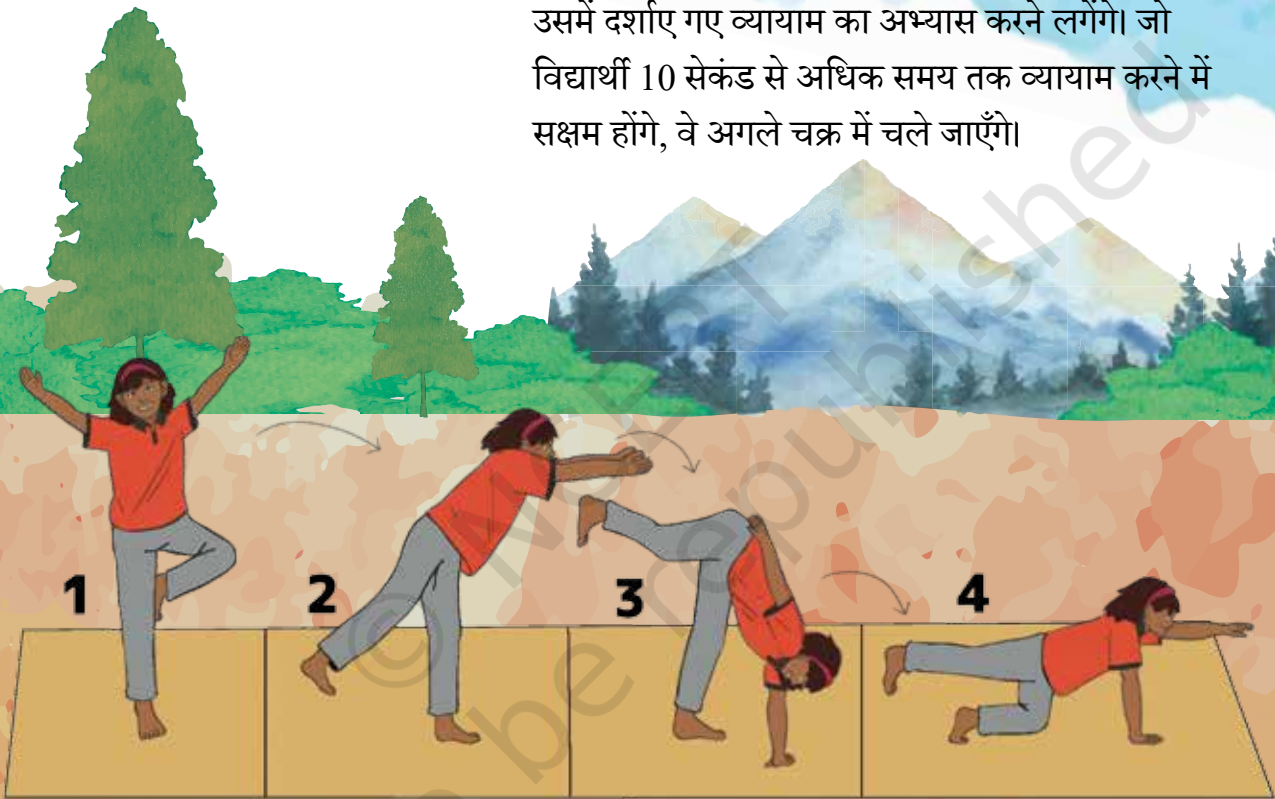
संतुलन साधना

आवश्यक उपकरण

चूना, संगीत संयंत्र

कैसे खेलें?

- भूमि पर चार वर्ग बनाएँ। शिक्षक के निर्देशानुसार प्रत्येक वर्ग व्यायाम विशेष का प्रतिनिधित्व करेगा।
- शिक्षक द्वारा जब तक संगीत बजाया जाता रहे, तब तक वर्गों के चारों ओर चलते हुए, दौड़ते हुए या कूदते हुए उनकी परिक्रमा करें।
- जैसे ही संगीत रुक जाए, विद्यार्थी जिस वर्ग में रुक जाएँगे, उसमें दर्शाए गए व्यायाम का अभ्यास करने लगेंगे। जो विद्यार्थी 10 सेकंड से अधिक समय तक व्यायाम करने में सक्षम होंगे, वे अगले चक्र में चले जाएँगे।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

बदलती परिस्थितियों में अंगों की सहायता से स्थिर रहने की क्षमता को समृद्ध करना।

विविधा

- दो वर्गों से शुरुआत करें और धीरे-धीरे वर्गों की संख्या बढ़ाएँ।
- निर्धारित लक्ष्य को 10 सेकंड से अधिक तक बढ़ाएँ।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।





आधारभूत क्रिया-22

प्लैंक

आवश्यक उपकरण
चटाई

कैसे खेलें?

- पेट के बल चटाई पर लेट जाएँ।
- अपनी कोहनी की मदद से अपने शरीर को इस तरह ऊपर उठाएँ कि शरीर भूमि के समानांतर हो, घुटने सीधे हों और शरीर का निचला हिस्सा पंजों पर हो।
- यथासंभव लंबे समय तक शरीर को उसी स्थिति में रखने का प्रयास करें। समय का रिकॉर्ड रखें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

मुख्य मांसपेशियों, मानसिक शक्ति और इच्छाशक्ति का संवर्धन।

विविधा

- घुटनों को, भूमि पर रखते हुए आसान व्यायाम से शुरुआत करें और धीरे-धीरे आगे के चरण में पहुँचें। समय में सुधार करें और 2 सेकंड से शुरू करके 10 सेकंड तक बढ़ाएँ।

मुक्त चिंतन

शरीर के उन क्षेत्रों की पहचान करें, जहाँ आपको पेशीय-तनाव महसूस हुआ।



आधारभूत क्रिया-23

घर में प्रवेश

आवश्यक उपकरण

हूप्स (चक्राकार खिलौना)

कैसे खेलें?

- एक बड़ा वृत्त चिह्नित करें और उसके अंदर हूप्स रखें। हूप्स की संख्या खिलाड़ियों की संख्या से कम होनी चाहिए।
- सीटी बजने पर खेल शुरू होता है। विद्यार्थी बड़े घेरे के चारों ओर दौड़ना या कूदना शुरू करते हैं।
- दूसरी सीटी बजने पर खिलाड़ियों को घेरे के अंदर रखे हूप्स में कूदना है।
- जो खिलाड़ी हूप्स में नहीं जा पाएगा, वह खेल से बाहर हो जाएगा। अब, दूसरे राउंड के लिए हूप्स की संख्या कम करें और खेल तब तक निरंतर चलता रहता है, जब तक केवल एक खिलाड़ी बचे।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

बौद्धिक तीक्ष्णता, निर्णय लेने की क्षमता और त्वरित प्रतिक्रिया समय को बढ़ाना। टकराव से बचना सीखना।

विविधा

- घेरे के चारों ओर दौड़ते समय विभिन्न जानवरों के चलने के तरीकों का उपयोग करें।
- घेरे के चारों ओर खिलाड़ियों की संख्या और हूप्स की संख्या में परिवर्तन किया जा सकता है।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।



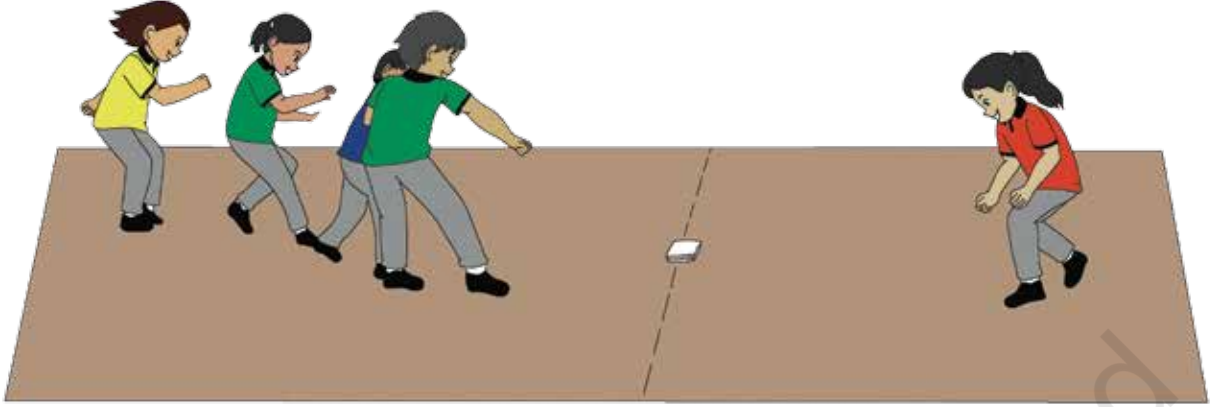
आधारभूत क्रिया-24

चोर-पुलिस

आवश्यक उपकरण

चूना और गेंद या अन्य वस्तु





कैसे खेलें?

- खेल क्षेत्र को दो भागों में विभाजित करें और केंद्र में एक वस्तु रखें।
- एक विद्यार्थी पुलिस की भूमिका में होगा और अन्य चोर की भूमिका में होंगे, जो केंद्र से वस्तु लेने की कोशिश करेंगे।
- चोर की भूमिका निभा रहे खिलाड़ी केंद्र में वस्तु की ओर मुख करके एक पंक्ति में खड़े होंगे। पुलिस की भूमिका निभा रहा खिलाड़ी वस्तु से दूसरी ओर मुख करके खड़ा होगा।
- जब पुलिस की भूमिका निभाने वाला खिलाड़ी दूसरी ओर देख रहा होता है तो चोर की भूमिका निभाने वाले खिलाड़ी वस्तु की ओर बढ़ते हैं। जब पुलिस चोरों के दल की ओर मुड़ता है, तो खिलाड़ियों को मूर्तियों की तरह बिना हिले-डुले खड़े होना पड़ता है।
- जो भी हिलता-डुलता पकड़ा जाएगा, वह बाहर हो जाएगा। खेल तब तक चलता रहता है, जब तक कोई खिलाड़ी वस्तु अपने कब्जे में नहीं कर लेता। तब वह व्यक्ति अगला रक्षक बन जाता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

मस्तिष्क की कार्य क्षमता, संज्ञानात्मक क्षमताओं का संवर्धन, संतुलन व समन्वय और में वृद्धि।

विविधा

- विभिन्न जानवरों की तरह चलने का प्रयास करें।
- वस्तुओं और पुलिस की संख्या बढ़ाई जा सकती है।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।



आधारभूत क्रिया-25

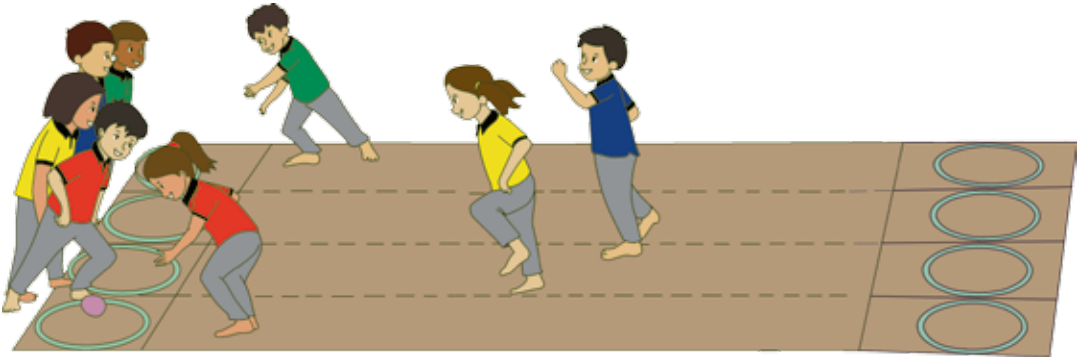
शटल रन

(पुनरावृत्ति दौड़)

आवश्यक उपकरण

हूप्स और मुलायम गेंदें





कैसे खेलें?

- दो रेखाएँ चिह्नित करें और दोनों रेखाओं पर हूप्स लगाएँ। प्रत्येक घेरे में दूर रेखा पर चार गेंदें रखें।
- चार-चार सदस्यों के दल बनाएँ। सभी दल खाली हूप्स के पीछे पंक्ति में खड़े होते हैं, इसे प्रारंभ बिंदु के रूप में चिह्नित करते हैं।
- सीटी बजते ही खेल प्रारंभ हो जाता है। प्रत्येक समूह का पहला खिलाड़ी (घोड़े की तरह) छलांग लगाते हुए घेरे से गेंद लेने के लिए दूसरे छोर तक जाता है।
- गेंद को हूप्स से उठाने के बाद, खिलाड़ी प्रारंभिक बिंदु पर वापस आता है और गेंद को अपने दल के खाली हूप्स में छोड़ देता है।
- जैसे ही पिछला खिलाड़ी गेंद को हूप्स में गिराता है, प्रत्येक समूह में अगला खिलाड़ी दौड़ना शुरू कर देता है। खेल तब तक खेला जाएगा, जब तक कि चारों खिलाड़ी छलांग लगाकर गेंद को घेरे के दूसरे छोर से नहीं ले आते।
- जो दल इस प्रक्रिया को पहले समाप्त करता है, वह खेल जीत जाता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

चपलता, समन्वय क्षमता का विकास।

विविधा

- वापस आने के लिए उल्टे चलें।
- खेल क्षेत्र में अनेक बाधाएँ जोड़ी जा सकती हैं।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।



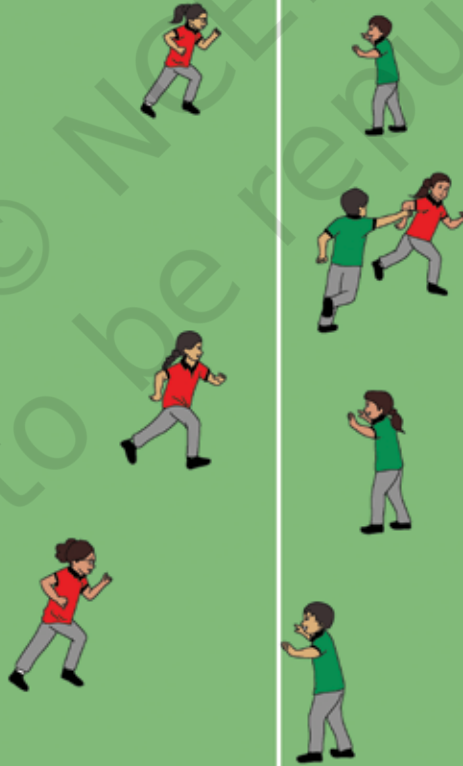
आधारभूत क्रिया-26

चकमा, बचना और घर पहुँचना

मध्य रेखा

प्रारंभिक रेखा

समाप्ति रेखा





कैसे खेलें?

- दो समूह बनाएँ। भूमि पर तीन रेखाएँ चिह्नित करें— प्रारंभिक रेखा, मध्य रेखा और समाप्ति रेखा।
- धावक समूह प्रारंभिक रेखा पर खड़ा होगा और दूसरा समूह पकड़ने वाला समूह, मध्य रेखा पर खड़ा होगा।
- धावकों को दौड़ते हुए पकड़ने वाले समूह को चकमा देना होता है और बिना पकड़ में आए समाप्ति रेखा तक पहुँचना होता है।
- समाप्ति रेखा तक पहुँचने वाले लोगों की संख्या उस दल के अर्जित अंकों की संख्या होगी।
- अब भूमिकाएँ बदलें और फिर से खेलें।

शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

त्वरित प्रतिक्रिया समय,
चपलता, समन्वय क्षमता एवं
लचीलेपन का विकास।

विविधा

- प्रारंभ रेखा से दौड़ते समय क्रिया में
विविधता लाएँ।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।



आधारभूत क्रिया-27

वैक्सीन विजयते

आवश्यक उपकरण

रोग व उनके निदान के
टीकों के नाम की पर्चियाँ





कैसे खेलें?

- कक्षा को दो समूहों में विभाजित करें। एक को रोग समूह के रूप में जाना जाता है और दूसरे को टीका समूह के रूप में जाना जाता है।
- कागज पर कुछ बीमारियों के नाम लिखिए और उन्हें रोग समूह के खिलाड़ियों की पीठ पर चिपका दीजिए।
- उन्हीं बीमारियों के टीकों के नाम एक कागज पर लिखें और उन्हें टीका समूह के खिलाड़ियों की पीठ पर चिपका दीजिए।
- सीटी बजते ही खेल प्रारंभ हो जाता है। टीका समूह के खिलाड़ी अपने टीकों से ठीक हुई संबंधित बीमारियों को पकड़ने का प्रयास करते हैं।
- उस समय को नोट करें, जिसमें रोग समूह के सभी खिलाड़ी टीका समूह द्वारा पकड़े गए हैं।
- अब भूमिकाएँ बदलें। रोग समूह के खिलाड़ी संबंधित टीका समूह के सदस्य को पकड़ते हैं।
- रोग समूह द्वारा सभी टीका सदस्यों को पकड़ने में लगने वाले समय पर ध्यान दें। जो समूह कम समय में इसे पूरा करता है, वह जीत जाता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

टीकाकरण के प्रति जागरूकता का विकास, चुनन के डर को दूर करना।

मुक्त चिंतन

विभिन्न प्रकार की बीमारियों और उनके टीकों पर चर्चा करें।

© NCERT
not to be republished