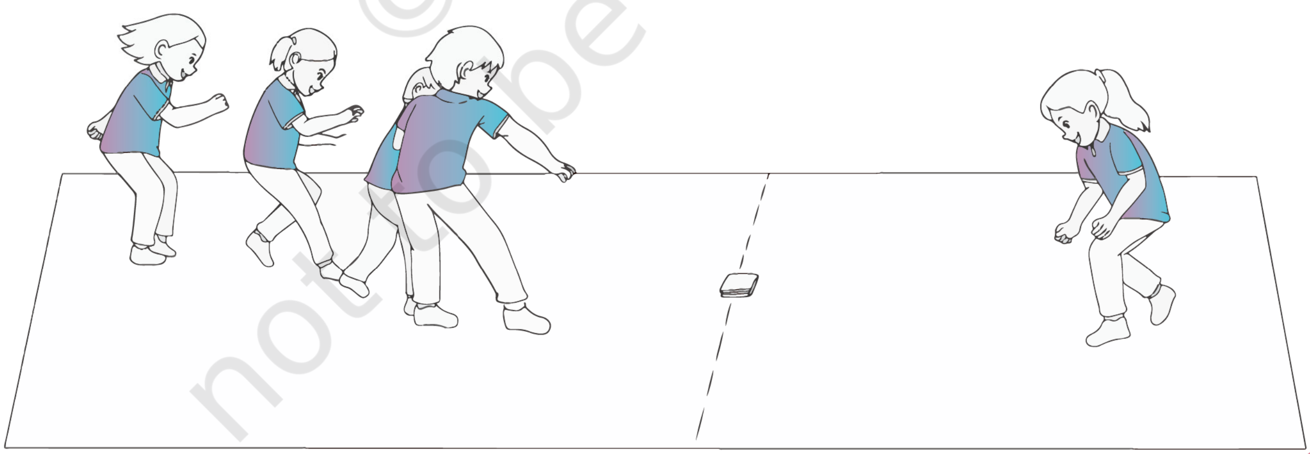
अध्याय 4

छोटी पावले

339CH04

परिचय

यशाची गुरुकिल्ली म्हणजे ध्येय निश्चित करणे आणि ती साध्य करणे. उदाहरणार्थ, 10 सेकंदासाठी प्लँक करणे, एक पायावर 2-5 सेकंद संतुलन राखणे, एक मिनिटासाठी स्किपिंग करणे. प्रत्येक व्यक्तीस त्यांच्या गरजांनुसार वेगवेगळी उद्दिष्टे असतात, पण काही उद्दिष्टे अशी आहेत जी आपल्यापैकी सर्वांनी साध्य करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. या धड्यात, आपण संतुलन राखण्यासाठी आणि मजबूत होण्यासाठी वैयक्तिक उद्दिष्टे ठरवून ती साध्य करू.



© NCERT not to be republished

बीएम 19

काठीचा समतोल राखणे

आवश्यक साहित्य

काठी

कसे खेळावे

- खेळण्याच्या ठिकाणी सुरक्षित जागा शोधा.
- आपल्या शिक्षकांकडून एक काठी घ्या आणि आपले लक्ष्य निश्चित करा.
- काठी आपल्या तळहातावर ठेवा आणि न पडता उभे राहण्यासाठी संतुलित करा.
- आपण संतुलन साधण्यापर्यंत वेळ रेकॉर्ड करा. प्रत्येक वेळी आपली लक्ष्य वेळ सुधारण्याचा प्रयत्न करा.

शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
समतोल क्षमता, धोरणात्मक विचार, गुरुत्वाकर्षणाबरोबर किंवा विरुद्ध वजन बदलणे आणि निर्णय क्षमता विकसित करते.

विविधता
- वर्गमित्रांसोबत हा खेळ म्हणून खेळा. जो विद्यार्थी काठीचा सर्वाधिक काळ समतोल राखतो तो जिंकतो.

सर्कल टाइम
काठीचा समतोल राखण्यासाठी प्रत्येक खेळाडूने काय केले यावर चर्चा करा.

© NCERT not to be republished

बीएम 20

चालत रहा

कसे खेळावे

- खेळाच्या क्षेत्रात सुरुवात आणि समाप्ती रेषा काढा.
- चार सदस्यांच्या गट तयार करा. तीन खेळाडू एकमेकांच्या हातात हात घालतील आणि चौथा विद्यार्थी मध्यभागी उभा राहील.
- लक्ष्य म्हणजे संपूर्ण गटाला सुरुवात रेषेपासून समाप्ती रेषेपर्यंत हलवणे, मध्यभागी उभ्या असलेल्या विद्यार्थ्याला न पकडता.
- जो संघ प्रथम समाप्ती रेषेपर्यंत पोहोचेल, तो जिंकतो.

शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट[संपादन]।
समन्वय, संज्ञानात्मक क्षमता आणि एकाग्रतेचा विकास.

विविधता

- मधल्या फळीत दोन खेळाडूंना घेऊन खेळ खेळा.
- सहकाऱ्यांचे खांदे धरून खेळ खेळा.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा

not to be republished © NCERT

बीएम 21

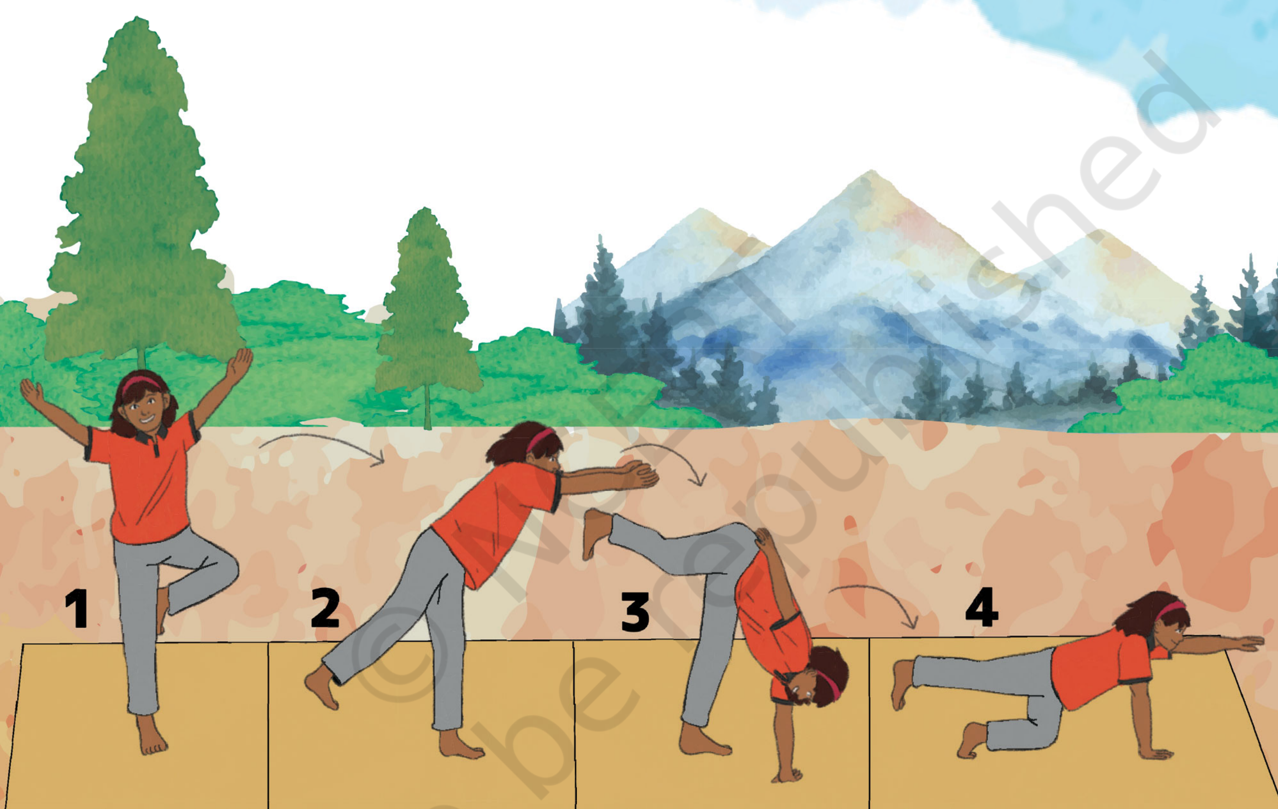
आपली जमीन धरून ठेवा

आवश्यक साहित्य

मार्किंग पावडर
संगीत वाद्य

कसे खेळावे

- जमिनीवर चार चौकोन काढा. प्रत्येक चौकोन एक स्थान दर्शवतो, ज्यामध्ये शिक्षकाने सांगितलेल्या एका प्रकारच्या व्यायामाची कल्पना आहे.
- शिक्षक संगीत वाजवत असताना चौकोनाच्या आजूबाजूला धावा, उडी मारा, चाल.
- जेव्हा संगीत थांबते, तेव्हा विद्यार्थी ज्या चौकोना मध्ये थांबले त्यात दिलेल्या व्यायामाचे प्रदर्शन करतात. जे विद्यार्थी 10 सेकंदांपेक्षा जास्त वेळ व्यायाम करू शकतात, ते पुढील फेरीत जातात.



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
बदलत्या परिस्थितीत अंगाच्या साहाय्याने स्थिर राहण्याची क्षमता समृद्ध करणे.

विविधता
- दोन स्थानकांपासून सुरुवात करा आणि हळूहळू स्थानकांची संख्या वाढवा.
- होल्ड टार्गेट 10 सेकंदांपेक्षा जास्त वाढवा.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा

not to be republished

बीएम 22

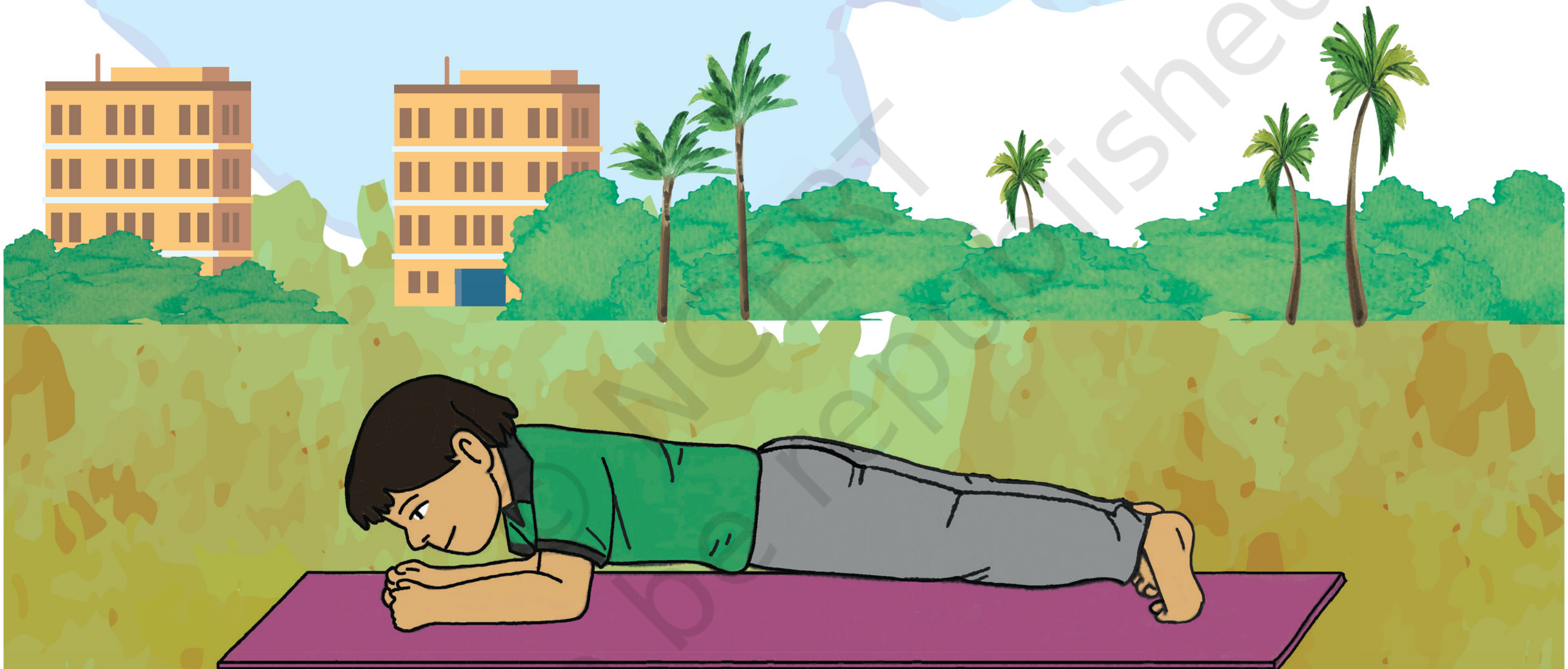
प्लँक

आवश्यक साहित्य

सतरंजी

कसे खेळावे

- पोटावर झोपा.
- आपल्या कोपराच्या साहाय्याने शरीर जमिनीला समांतर असेल, गुडघे सरळ असतील आणि खालचे शरीर पायाच्या बोटांवर असेल अशा प्रकारे आपले शरीर वर उचला.
- शक्य तितक्या वेळ शरीराला त्याच स्थितीत ठेवण्याचा प्रयत्न करा. वेळेची नोंद ठेवा.



© NCERT not to be republished

शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट

मुख्य स्नायूंची समृद्धी, मानसिक शक्ती आणि इच्छाशक्ती.

विविधता

- गुडघ्यांपासून सुरुवात करा, जमिनीवर वाकवा आणि हळूहळू प्रगत अवस्थेत जा.
- वेळ सुधारा, 2 सेकंदापासून प्रारंभ करा आणि 10 सेकंदांपर्यंत हलवा.

सर्कल टाइम

शरीरातील ज्या भागात तुम्हाला ताण जाणवला ते ओळखा.

बीएम 23

घर शोधा

आवश्यक साहित्य

हूप्स

कसे खेळावे

- एक मोठं वर्तुळ चिन्हांकित करा आणि त्याच्या आत हूप्स ठेवा. खेळाडूंच्या संख्येपेक्षा हुप्सची संख्या कमी असावी.
- शिट्टी वाजल्यावर खेळ सुरू होतो. विद्यार्थी मोठ्या वर्तुळाभोवती धावू लागतात किंवा स्किप करू लागतात.
- दुसरी शिट्टी वाजल्यावर विद्यार्थ्यांनी वर्तुळात ठेवलेल्या हुप्समध्ये उडी मारावी.
- ज्यांना हुप सापडत नाही त्यांना काढून टाकले जाईल.
- आता दुसऱ्या फेरीसाठी हुप कमी होईल आणि एकच खेळाडू शिल्लक असेपर्यंत खेळ पुन्हा सुरू होईल.

not to be republished © NCERT

शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
मानसिक तीक्ष्णता, निर्णय क्षमता आणि त्वरित प्रतिक्रिया वेळेचे पोषण.

विविधता
- वर्तुळाभोवती फिरताना वेगवेगळ्या प्राण्यांच्या हालचालींचा वापर करा.
- वर्तुळाभोवती खेळाडूंची संख्या आणि हुप्सची संख्या वेगवेगळी असू शकते.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा

बीएम 24

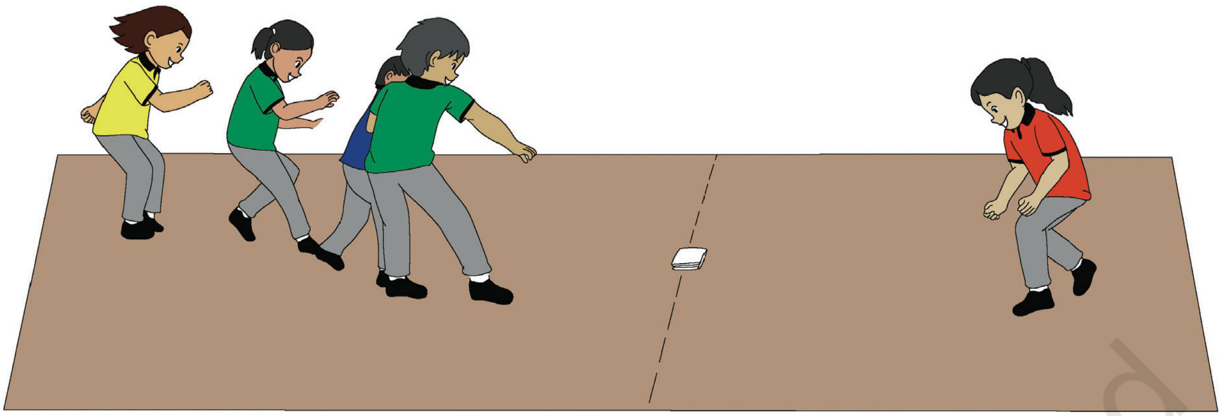
गायन-पोलीस

आवश्यक साहित्य

मार्किंग पावडर

चेंडू किंवा इतर कोणतीही वस्तू

© NCERT not to be republished



कसे खेळावे

- क्षेत्राचे दोन भागात विभाजन करा आणि खेळाच्या क्षेत्राच्या मध्यभागी एखादी वस्तू ठेवा.
- एक विद्यार्थी पोलिस गार्ड असेल आणि इतर चोरटे असतील जे केंद्रातून वस्तू घेण्याचा प्रयत्न करतील.
- चोरटे मध्यभागी असलेल्या वस्तूकडे तोंड करून एका रेषेवर उभे राहतील. गार्ड वस्तूपासून दूर तोंड करून उभा राहील.
- गार्ड दूर पाहत असताना चोरटे वस्तूच्या दिशेने सरकतात. गार्ड जेव्हा संघाकडे वळतो, तेव्हा खेळाडूंना पुतळ्यासारखे गोठावे लागते.
- जो कोणी फिरताना पकडला जाईल तो बाहेर पडेल. जोपर्यंत कोणी वस्तू चोरत नाही तोपर्यंत हा खेळ चालूच असतो. ती व्यक्ती पुढचा पहारेकरी बनते!

© NCERT not to be republished

शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
संज्ञानात्मक क्षमता, संतुलन आणि समन्वय आणि मेंदूचे कार्य वाढविणे.

विविधता
- वेगवेगळ्या प्राण्यांप्रमाणे फिरण्याचा प्रयत्न करा.
- वस्तू आणि रक्षकांची संख्या वाढवता येईल.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा

बीएम 25

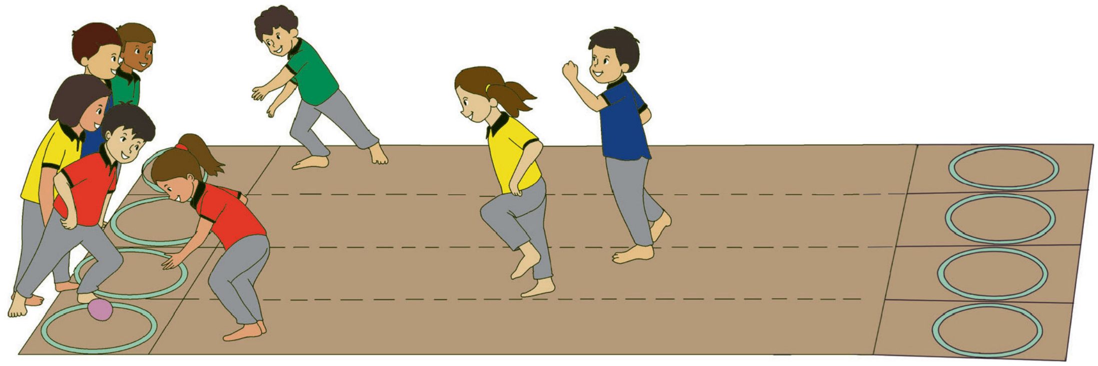
शटल रन

आवश्यक साहित्य

हूप्स

मऊ चेंडू

© NCERT not to be republished



कसे खेळावे

- दोन ओळी चिन्हांकित करा आणि दोन्ही ओळींवर हूप्स ठेवा. दूरच्या रेषेवर प्रत्येक हूपमध्ये चार चेंडू ठेवा.
- प्रत्येकी चार सदस्यांची पथके तयार करा. रिकाम्या हुपच्या मागे रांगेत संघ उभे राहतात आणि त्याला सुरुवातीचा बिंदू म्हणून चिन्हांकित करतात.
- शिट्टीच्या फटक्याने खेळ सुरू होतो. प्रत्येक गटातील पहिला खेळाडू (घोड्यासारखी हालचाल) सोडून दूरच्या टोकाला जाऊन हुपमधून चेंडू उचलतो.
- हूपमधून चेंडू उचलल्यानंतर, खेळाडू पुन्हा सुरुवातीच्या रेषेवर परत येतो आणि आपल्या संघाच्या रिकाम्या हूपमध्ये चेंडू टाकतो.
- आधीच्या खेळाडूने हुपमध्ये चेंडू टाकताच प्रत्येक गटातील पुढचा खेळाडू फटकेबाजी करू लागतो. जोपर्यंत चारही खेळाडू वगळून हुपच्या अगदी शेवटच्या टोकावरून चेंडू आणत नाहीत तोपर्यंत खेळ सुरू असतो.
- जो संघ प्रथम क्रमांक मिळवतो तो सामना जिंकतो.

© NCERT not to be republished

शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
चपळता, समन्वय क्षमतेचा विकास.

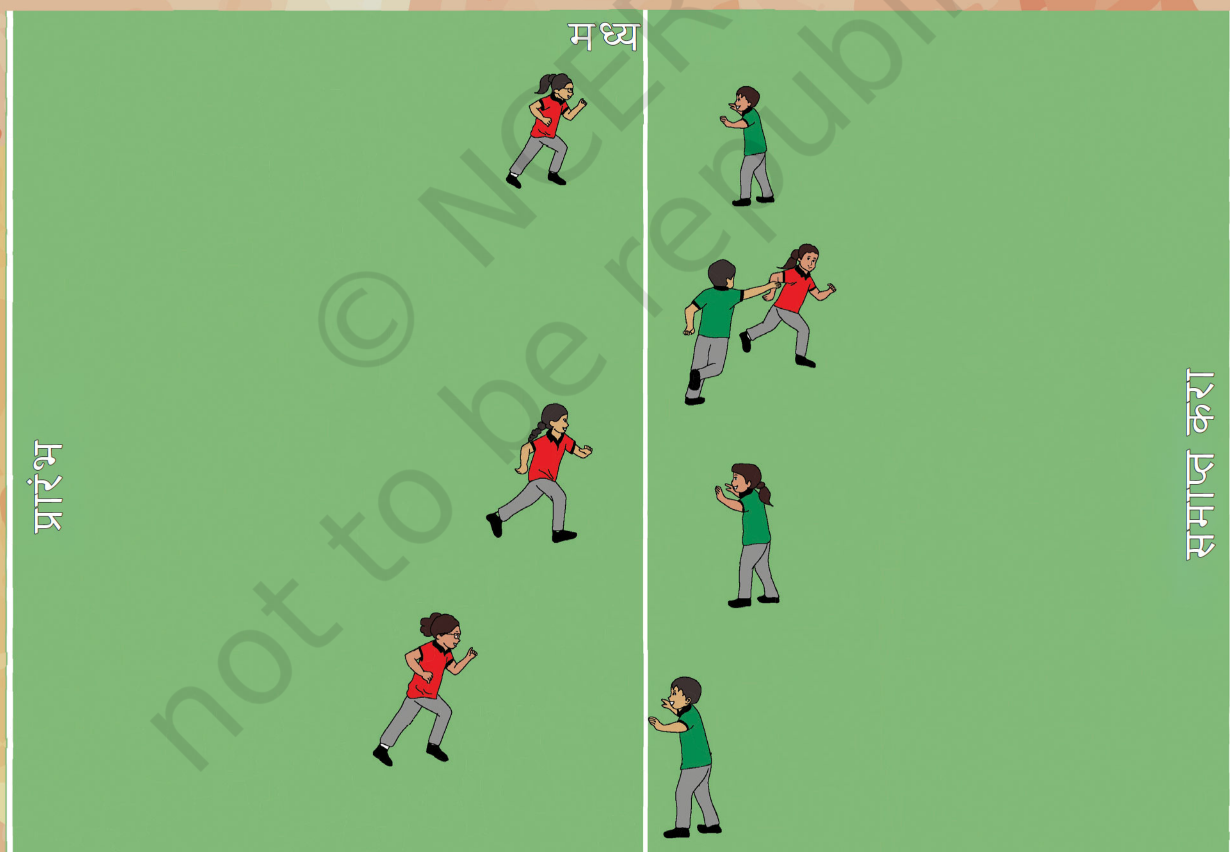
विविधता
- परत येण्यासाठी बॅकवर्ड वॉकचा वापर करा.
- खेळाच्या क्षेत्रात अनेक अडथळे जोडले जाऊ शकतात.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा

बीएम 26

चकवा देणे

सुरक्षिततेकडे वाटचाल करा



© NCERT not to be republished

कसे खेळावे

- दोन गट तयार करा. जमिनीवर तीन रेषा चिन्हांकित करा—सुरुवात रेषा, मध्य रेषा आणि समाप्ती रेषा.
- एक गट, जो "रनर्स" म्हणून ओळखला जाईल, सुरुवात रेषेवर उभा राहील आणि दुसरा गट, जो "चेसर्स" म्हणून ओळखला जाईल, मध्य रेषेवर उभा राहील.
- रनर्सना चेसर्सला चुकवून आणि थांबवले किंवा पकडले नाहीत अशी स्थिती ठेवून समाप्ती रेषेपर्यंत धावायचं आहे.
- जो गट जास्त लोक समाप्ती रेषेपर्यंत पोहोचवेल, तो गट जास्त गुण मिळवेल.
- आता भूमिका बदला आणि पुन्हा खेळा.

शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
जलद प्रतिक्रिया वेळ, चपळता, समन्वय क्षमता आणि लवचिकता विकसित करणे.

विविधता
- धावताना कृती मध्ये बदल करा स्टार्ट लाइन.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा

© NCERT not to be republished

बीएम 27

लस विजयते

आवश्यक साहित्य

रोग आणि
लस टॅग्स

© NCERT not to be republished

कसे खेळावे

- वर्गाला दोन गटांमध्ये विभागा—एक गट "रोग गट" म्हणून ओळखला जाईल आणि दुसरा गट "लस गट" म्हणून ओळखला जाईल.
- काही रोगांची नावे कागदावर लिहून ती रोग गटाच्या खेळाडूंच्या पाठीवर टॅग करा.
- त्या रोगांसाठी लसींची नावे कागदावर लिहून ती लस गटाच्या खेळाडूंच्या पाठीवर टॅग करा.
- संगीताच्या सुरवातीस खेळ सुरू होईल. लस गटाचे खेळाडू त्यांची संबंधित लस वापरून रोग गटाच्या खेळाडूंचे रुग्ण पकडण्याचा प्रयत्न करतील.
- तेव्हा ज्या वेळेत रोग गटातील सर्व खेळाडू लस गटाद्वारे पकडले जातात, ती वेळ नोंदवा.
- आता भूमिका बदलून खेळा. रोग गटाचे खेळाडू लस गटातील खेळाडूंचा पकड करण्याचा प्रयत्न करतील.
- रोग गटाने लस गटातील सर्व खेळाडू पकडण्यास घेतलेली वेळ नोंदवा. कमी वेळ घेतलेल्या गटाला विजय मिळेल.

© NCERT not to be republished

शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट[
लसीकरण आणि लसीकरणाविषयी जागरूकता निर्माण करणे किंवा विकसित करणे, चिडचिडेपणाची भीती टाळणे.

सर्कल टाइम
विविध प्रकारचे आजार आणि त्यांच्या लसींवर चर्चा करा.

नोट्स

© NCERT
not to be republished