

युनिट 2

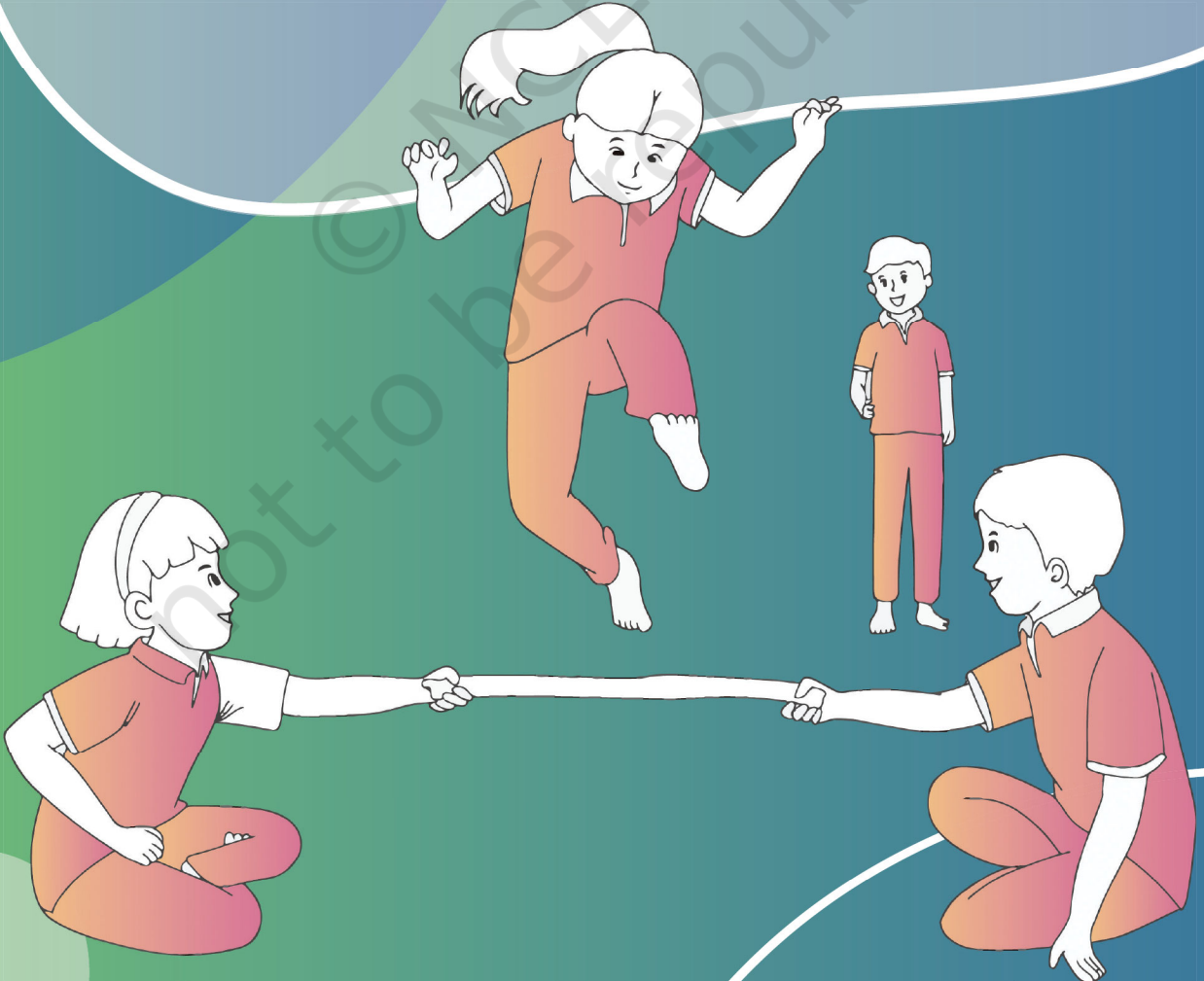
आमचे खेळ



युनिट बद्दल

खेळणे नैसर्गिक आहे आणि आणि जेव्हा आपण एकत्र असतो तेव्हा आपल्याला खेळायला आवडते. खेळ एकतेची भावना निर्माण करतो आणि आपल्याला एकमेकांना अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यास मदत करतो. या खेळात खेळताना, आपण एकमेकांशी संवेदनशीलतेने आणि काळजीपूर्वक वागण्याची खाली करू.

आला, हे खेळ आपल्या मित्रांसोबत, शिक्षकांसोबत आणि कुटुंबीयांसोबत खेळा.



अध्याय ५

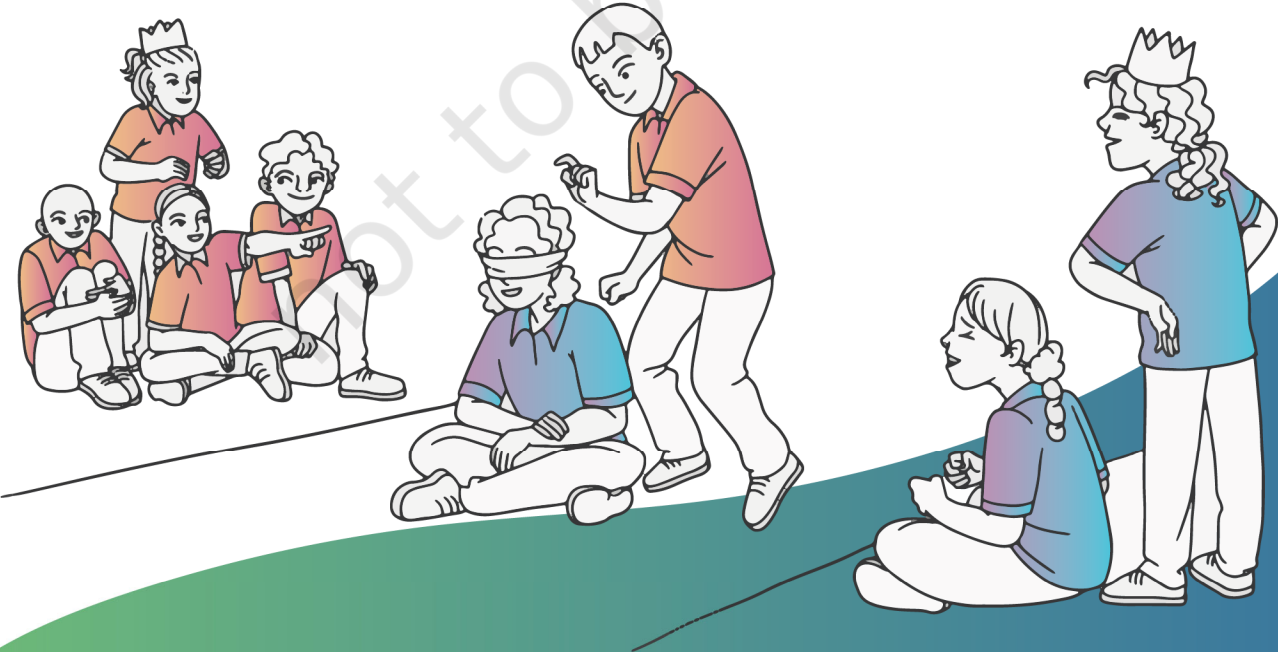
स्थानिक आणि पारंपारिक खेळ

परिचय



339CH05

आपण सर्व आपल्या शेजारी मित्रांसोबत अनेक खेळ खेळतो. आपल्या देशाच्या प्रत्येक प्रदेशात काही खेळ असतात जे त्या प्रदेशाशी संबंधित असतात. या प्रकरणात, आपण देशभर खेळल्या जाणाऱ्या काही खेळांबद्दल शिकू आणि त्यांचा आनंद घेऊ. हे खेळ खेळताना आणि एकत्र मजा करत असताना, आपण एकमेकांशी सौम्यपणे वागायला शिकू आणि चांगले मानव होण्यासाठी प्रयत्न करू.





ओजी 1

सात दगड

सात दगड हा खेळ आपल्या देशात अनेक नावेने ओळखला जातो. उदाहरणार्थ, हे सटोलिया, पिठू, लागोरी, किंवा नरगोलई म्हणून ओळखले जाते. आपल्या प्रदेशात याला वेगळे नाव असू शकते. हा खेळ खेळण्यासाठी तुम्हाला सात सपाट दगड आणि एक स्पंज चेंडू लागेल.





कसे खेळावे

- खेळाडूंची दोन गटात विभागणी करा. एक संघ म्हणजे थ्रोअर्स आणि दुसरा संघ म्हणजे डिफेंडर्स.
- दगड एकमेकांच्या वर ठेवून एक छोटा बुरुज तयार करा, प्रत्येक दगड त्याच्या खालच्या दगडापेक्षा लहान आहे.
- थ्रोअर्स संघातील एक खेळाडू ठराविक अंतरावरून चेंडूने दगडांचा ढिगारा पाडण्याचा प्रयत्न करतो.
- थ्रोअर्सचा चेंडू दगड चुकला तर डिफेंडर टीम बाऊन्सवर चेंडू पकडण्याचा प्रयत्न करते आणि खेळाडू आऊट होतो. आणखी एका खेळाडूला दगड मारण्याची संधी मिळते.
- खेळाडूने दगडांचा ढिगारा पाडला तर मजा सुरू होते!
- डिफेंडर संघ चेंडू उचलतो आणि फेकणाऱ्या संघातील खेळाडूंना मारण्याचा प्रयत्न करतो.
- फेकणाऱ्या संघातील खेळाडू चेंडूला चकवा देतात आणि दगड पुन्हा टॉवरमध्ये ठेवण्याचा प्रयत्न करतात.
- फेकणाऱ्या संघातील कोणत्याही खेळाडूला चेंडूचा फटका बसला तर संपूर्ण संघ आऊट होतो.
- फेकणाऱ्या संघाला सर्व दगड मागे टाकण्यात यश आले तर ते 'सतोलिया' किंवा 'लागोरी' असे ओरडतात आणि एक गुण मिळवतात.
- त्यानंतर संघ भूमिका बदलतो.



शिक्षकांसाठी सूचना

उद्दिष्ट

एकाग्रता विकसित करणे, चपळता, अचूकता, सहकार्य आणि संयम.

विविधता

- काठिण्य पातळी बदलण्यासाठी टॉवरमधील दगडांची संख्या कमी करणे किंवा वाढविणे.

सर्कल टाइम

खेळताना शारीरिक इजा टाळण्यासाठी आपण काय करू शकता यावर चर्चा करा.





ओ जी २

गोलाप दोगोर

गोरेप म्हणजे गुलाबाचे फूल आणि टोगकिंवा म्हणजे पांढरे फूल. या खेळाचा उपयोग विविध भाज्या, फळे आणि ठिकाणे शिकण्यासाठी केला जाऊ शकतो.





कसे खेळावे

- टीम ए आणि टीम बी असे दोन संघ तयार करा आणि प्रत्येक संघासाठी एक नेता निवडा.
- प्ले एरियाच्या मध्यभागी एक रेषा काढा. हे संघ एकमेकांसमोरील रेषेपासून समान अंतरावर उभे आहेत.
- नेते गुपचूप फळे किंवा भाज्यांच्या आधारे आपल्या खेळाडूंना नावे देतात.
- त्यानंतर टीम ए चा लीडर एका टीम मेंबरच्या डोळ्यावर पट्टी बांधतो आणि टीम बी मधील एका खेळाडूचे नेमून दिलेले नाव सांगतो. उदाहरणार्थ- “कृपया आंबा या”, किंवा “कृपया वांगी या”.
- टीम बी मधील निमंत्रित खेळाडू जवळ येतो आणि टीम ए मधील डोळ्यावर पट्टी बांधलेल्या खेळाडूच्या पाठीवर हळुवारपणे टॅप करतो.
- डोळ्यांवर पट्टी बांधलेल्या खेळाडूला पाठीवर टॅप करणाऱ्या खेळाडूच्या खऱ्या नावाचा अंदाज येतो. प्रत्येक अचूक अंदाजासाठी एक गुण दिला आहे.
- टीम बीचा लीडर आता तेच करतो.

शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट

अपेक्षा, संघबांधणी, भावनिक समजूतदारपणा, स्मरण आणि सहानुभूती वाढविणे.

विविधता

- खेळाडूंना दुसऱ्या खेळाडूला ओळखण्यास मदत करण्यासाठी शरीराच्या वरच्या भागात स्पर्श करण्याची परवानगी द्या.

सर्कल टाइम

फळे आणि भाज्यांच्या पौष्टिक फायद्यांबद्दल चर्चा करा.





ओ जी ३

पकडा -पकडी

हा खेळ भारताच्या सर्व भागांत सर्रास खेळला जातो. आपल्या प्रदेशात ते वेगळ्या नावाने ओळखले जाऊ शकते.

कसे खेळावे

- एक खेळाडूला “डेन्नर” (घर) म्हणून निवडा. बाकीचे खेळाडू “पळणारे” असतात.
- खेळाच्या क्षेत्राची सीमा ठरवा, ज्यामुळे सर्वांना ते कितीपर्यंत धावू शकतात हे समजेल.
- डेन्नर खेळाच्या क्षेत्राच्या मध्यभागी उभा राहतो, आणि पळणारे खेळाडू सीमा आत पसरतात.
- डेन्नर पळणाऱ्यांचा पाठलाग करतो आणि त्यांना पकडण्याचा प्रयत्न करतो
- जेव्हा डेन्नर एखाद्या पळणाऱ्याला स्पर्श करतो, तेव्हा तो खेळाडू लगेचच नवीन डेन्नर बनतो आणि खेळ सुरू राहतो..



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट

चपळता, वेग, जलद प्रतिक्रिया वेळ, निर्धार आणि सहनशीलता विकसित करणे.

विविधता

- धावण्याऐवजी तुम्ही उड्या मारू शकता किंवा उडी मारू शकता.
- काठिण्य पातळी बदलण्यासाठी क्षेत्र कमी करा किंवा वाढवा.

सर्कल टाइम

खेळताना शारीरिक इजा टाळण्यासाठी आपण काय करू शकता यावर चर्चा करा.





आणि 4

साखळी

हा एक सोपा खेळ आहे जो वेगवेगळ्या पॅटर्नमध्ये खेळला जाऊ शकतो.



कसे खेळावे

- एक खेळाडूला “डेन्नर” म्हणून निवडा. बाकीचे खेळाडू “पळणारे” असतात.
- खेळाच्या क्षेत्राची सीमा ठरवा, ज्यामुळे सर्वांना ते कितीपर्यंत धावू शकतात हे समजेल.
- डेन्नर पळणाऱ्यांचा पाठलाग करतो आणि त्यापैकी एखाद्याला पकडण्याचा प्रयत्न करतो.
- जेव्हा एखादा पळणारा पकडला जातो, तेव्हा तो खेळाडू डेन्नरसोबत हात जोडतो आणि एक साखळी बनवतो.
- डेन्नर आणि नवीन जुळलेले खेळाडू साखळी तयार करून एकत्र पळणाऱ्यांचा पाठलाग करतात. हळूहळू नवीन सदस्य साखळीत जोडले जातात आणि साखळी लांबते जाते.
- खेळ सुरू राहतो, जोपर्यंत सर्व पळणारे साखळीत सामील होत नाहीत. शेवटचा उरलेला पळणारा विजेता ठरतो



शिक्षकांसाठी सूचना

उद्दिष्ट

चपळता, सामर्थ्य, दृढनिश्चय, समन्वय आणि एकता विकसित करणे.

विविधता

- काठिण्य पातळी कमी करण्यासाठी किंवा वाढविण्यासाठी खेळाच्या क्षेत्राचा आकार कमी करणे किंवा वाढविणे.

सर्कल टाइम

आपल्या संघातील सदस्यांच्या किंवा दुसऱ्या संघातील सदस्यांच्या एका चांगल्या गुणवत्तेला कौल करा.





आणि 5

- आंख मिचोली

हा भारतात खूप लोकप्रिय खेळ आहे आणि बंगाल, आसाम, ओडिशा आणि त्रिपुरा सारख्या वेगवेगळ्या राज्यांमध्ये विविध नावांनी खेळला जातो. आंख म्हणजे एक डोळा आणि मिचोली म्हणजे बंद. आपल्या प्रदेशात या खेळाचे नाव काय आहे?

कसे खेळावे

खेळाच्या क्षेत्राची सीमा ठरवा, ज्यामुळे सर्वांना ते कितीपर्यंत धावू शकतात आणि लपू शकतात हे समजेल. एक खेळाडू “डेन्नर” म्हणून निवडा.

- एक खेळाडू ज्याच्या डोळ्यावर रुमाल बांधलेला आहे, त्याला खेळाच्या क्षेत्राच्या मध्यभागी उभे ठेवा.
- इतर खेळाडू खेळाच्या क्षेत्रात पसरले जातात आणि “आओ खेलें आंख मिचोली” गात राहतात.
- डेन्नर इतर खेळाडूंना पळवून त्यांना पकडण्याचा प्रयत्न करतो, तो आवाज ज्या दिशेने येत आहे त्यावरून त्यांना शोधतो.
- डेन्नरला पकडलेला खेळाडू ओळखावा लागतो. जर तो बरोबर ओळखला, तर त्या खेळाडूला नवीन डेन्नर बनवले जाते आणि खेळ सुरू राहतो.



शिक्षकांसाठी सूचना



उद्दिष्ट

ऐकण्याची तीव्र भावना, अपेक्षा, सहकार्य आणि संयम समृद्ध करणे.

विविधता

- दोन घ्या हास एकाऐवजी खेळा आणि खेळा

सर्कल टाइम

जेव्हा आपण सर्व एकत्र खेळता तेव्हा आपल्याला कसे वाटते आणि जेव्हा आपले मित्र गायब असतात तेव्हा आपल्याला कसे वाटते यावर चर्चा करा.



ओ जी 6

बिट्टा कूड

बिट्टा म्हणजे खुल्या हाताची तुटलेली बोटे आणि कूड म्हणजे उडी मारणे. हा खेळ हाताने किंवा रुमाल किंवा लाकडी स्टिक वापरून खेळला जातो, जसा चित्रात दाखवले आहे..

कसे खेळावे

- दोन खेळाडूंच्या गट तयार करा.
- एका गटाला डेन्नर म्हणून निवडा. हा गट जमिनीवर बसून एक स्टिक किंवा रुमाल धरतो, जसा चित्रात दर्शवले आहे.
- सर्व खेळाडूंनी त्या स्टिकवरून उडी मारावी.
- जर कोणत्याही गटाचे दोन्ही खेळाडू स्टिकवरून उडी मारण्यात अयशस्वी ठरले, तर ते नवीन डेन्नर बनतात.
- जर सर्व गटांनी स्टिकवरून यशस्वीरित्या उडी मारली, तर डेन्नर स्टिकचा उंची वाढवतो. खेळ त्या वेळेपर्यंत सुरू राहतो, जोपर्यंत सर्व खेळाडू थकले नाहीत.

शिक्षकांसाठी सूचना



उद्दिष्ट

अचूकता, पायाची ताकद, स्थैर्य आणि अडथळ्यांवर मात करण्याचे धाडस जोपासणे.

विविधता

- वेगवेगळ्या उंचीचे विविध आकार तयार करण्यासाठी हातांचा वापर करा.

सर्कल टाइम

जे खेळाडू अडथळा उडी मारण्यास असमर्थ आहेत त्यांना आपण कशी मदत करू शकता यावर चर्चा करा.



ओ जी 7

हॉपस्काॅच

हा खेळ आपल्या देशात विविध भागांमध्ये विविध नावांनी ओळखला जातो, जसे की स्टापू, एकट-डकट, गुट्टी, इत्यादी.





कसे खेळावे

- मागील पानावरील चित्रात दाखविल्याप्रमाणे जमिनीला आठ चौकोनांनी चिन्हांकित करा.
- पहिला खेळाडू सुरुवातीच्या रेषेच्या मागे उभा राहतो आणि मार्कर (एक छोटा सपाट दगड) चौरस-१ मध्ये फेकतो. तो बाहेर न उडी न मारता किंवा रेषांना स्पर्श न करता चौकाच्या आत उतरला पाहिजे.
- मार्कर ज्या चौकात ठेवला आहे, तो चौक वगळून खेळाडू स्क्वेअर-१ ते स्क्वेअर-८ आणि मागे सरकतो. खेळाडू एका चौकात एका पायावर, तर दुहेरी चौकोनावर दोन्ही पायांवर प्रत्येक चौकात एक पाय ठेवून उडी मारतो.
- परत येताना खेळाडू स्क्वेअर-२ वर थांबतो, मार्कर उचलतो आणि स्क्वेअर-१ ओलांडून बाहेर येतो. खेळाडू दुसऱ्या, तिसऱ्या, चौथ्या, पाचव्या, सहाव्या, सातव्या आणि आठव्या चौकोनात मार्कर फेकून खेळत राहतो.
- जर मार्कर योग्य चौकात उतरला नाही किंवा एखादा खेळाडू एखाद्या रेषेवर पाऊल ठेवत असेल किंवा चुकीच्या चौकात गेला किंवा संतुलन गमावले तर त्यांची पाळी संपते. पुढच्या वेळी ज्या चौकात त्यांची पाळी संपली, त्या चौकातून खेळाडू सुरुवात करतो.
- सर्व चौक पूर्ण करणारा खेळाडू प्रथम खेळ जिंकतो.

शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट

पायाची ताकद, समतोल, स्थैर्य, संयम आणि इच्छाशक्ती वाढविणे.

विविधता

- काठिण्य पातळी बदलण्यासाठी आकार किंवा बॉक्सची संख्या वाढविणे किंवा कमी करणे.

सर्कल टाइम

खेळताना प्रत्येक खेळाडूने आपला समतोल राखण्यासाठी काय केले याची चर्चा करा.



ओ जी ८

मुर्गा झुंज

हा एक लोकप्रिय खेळाचा प्रकार आहे, ज्याला लंगडी (एक पायावर उडी मारणे) असे म्हटले जाते.

कसे खेळावे

- खेळाडूंच्या संख्येनुसार मैदानावर एक वर्तुळ काढा.
- प्रत्येक खेळाडूने वर्तुळात असणे आवश्यक आहे.
- खेळाचा उद्देश इतर खेळाडूंना वर्तुळाबाहेर ढकलणे किंवा अशा प्रकारे की त्यांना दोन्ही पायावर उभे राहण्यास भाग पाडले जाते.
- स्पर्धक खेळाची सुरुवात एक पाय चढण्यासाठी आणि एक हात खांद्यावर ठेवून करतो.
- वर्तुळात एका पायावर राहणारा शेवटचा माणूस हा खेळ जिंकतो.

शिक्षकांसाठी सूचना

उद्दिष्ट
समतोल साधणे, शरीराचा पूर्ण समन्वय साधणे, पाय, खांद्याची ताकद आणि लवचिकता.

विविधता

- वर्तुळाचा आकार वाढवणे किंवा कमी करणे

सर्कल टाइम

खेळात बदल करण्याच्या मार्गावर चर्चा करा.





ओ जी 9

कुमीर डेंगा

“कुमीर” म्हणजे मगर आणि “डेंगा” म्हणजे नदीचा किनारा. हा खेळ आपल्या देशाच्या विविध भागांमध्ये खेळला जातो आणि वेगवेगळ्या नावांनी ओळखला जातो.

कसे खेळावे

- खालील चित्रात दिल्याप्रमाणे अनेक ‘जमीन’ आणि ‘पाणी’ भागात जमीन चिन्हांकित करण्यासाठी खडू पावडर वापरा.
- एक खेळाडू मगर बनेल (कुमीर) आणि उरलेले धावपटू असतील.
- जमिनीच्या भागात धावपटू सुरक्षित आहेत, पण पाण्याच्या भागात मगरी हल्ला करू शकते.
- धावपटूंनी हालचाल करत राहावे एका जमिनीच्या क्षेत्रापासून दुसर् या भूभागापर्यंत मगरीच्या खेळाडूला चिडवताना.
- मगरीपटूने पाण्याच्या भागात कोणत्याही धावपटूला पकडले तर पकडलेला धावपटू नवीन मगर बनतो आणि खेळ सुरूच राहतो.

शिक्षकांसाठी सूचना

उद्दिष्ट

पायांची ताकद, सतर्कता, जलद प्रतिक्रिया वेळ आणि गतिशील आणि स्थिर संतुलन जोपासणे.

विविधता

- ओलांडताना उड्या मारणे किंवा उड्या मारणे यासारख्या वेगवेगळ्या गोष्टी करून पाहू शकता.

सर्कल टाइम

चकवा देण्यासाठी आपण काय केले यावर चर्चा करा जुगार (मगरी).





ओ जी 10

हम फूलों की सड़क पर चलते हैं

हा खेळ स्थानिक भाषांमध्ये वेगवेगळ्या
स्लोगनसह खेळला जातो. ते अर्थपूर्ण
करण्यासाठी, आपल्या शाळेसाठी नवीन घोषणा
तयार केल्या जाऊ शकतात.

आम्ही फुलांच्या रस्त्यावर
चालतो.

आम्ही थंड हवेत चालतो.





कसे खेळावे

- मैदानावर सरळ रेषा काढा.
- दोन संघ तयार करा जे काही अंतरावर रेषेच्या विरुद्ध बाजूला उभे राहतील.
- पहिली टीम लाईनच्या दिशेने जाते आणि म्हणते, “आम्ही फुलांच्या रस्त्यावरून चालतो”.
- दुसरी टीमही रेषेजवळ येऊन उत्तर देते- “आम्ही थंड हवेत चालतो”.
- मग पहिली टीम विचारते- “तुला कोणाला घेऊन जायचे आहे?”
- दुसरा संघ पहिल्या संघातील एका खेळाडूचे नाव घेऊन प्रतिसाद देतो. उदाहरणार्थ, “गौरी”.
- मग पहिली टीम पुन्हा विचारते- “पण कोणाबरोबर?”
- त्यानंतर दुसरा संघ आपल्याच संघातील खेळाडूचे नाव घेतो. उदाहरणार्थ, “राधाबरोबर.”
- पहिली टीम चॅलेंज स्वीकारते आणि उत्तर देते- “शक्य असेल तर तिला घेऊन जा”.
- आता हे दोन निवडक खेळाडू रेषेच्या विरुद्ध बाजूला उभे राहून एकमेकांना खेचण्याचा प्रयत्न करतात.
- जो ओढला जातो तो विरुद्ध संघाचा सदस्य बनतो आणि दोन नवीन खेळाडूंसह खेळ सुरू राहतो.

शिक्षकांसाठी सूचना

उद्दिष्ट

क्षमता शोधणे आणि शरीराची एकंदर ताकद आणि संघभावना समृद्ध करणे.

विविधता

- प्रत्येक संघातील दोन खेळाडू या चॅलेंजमध्ये सहभागी होऊ शकतात.

सर्कल टाइम

नेहमी कमकुवत खेळाडूंची निवड करण्यापेक्षा समान ताकदीचे खेळाडू निवडणे का महत्त्वाचे आहे यावर चर्चा करा.



ओ जी 11

डॉज बॉल

हा आपल्या देशाच्या सर्व भागात खेळला जाणारा लोकप्रिय खेळ आहे. दुखापत टाळण्यासाठी गेममध्ये सॉफ्टबॉलचा वापर केला जाऊ शकतो.

कसे खेळावे

- एक खेळाडू बनण्यासाठी निवडा द. इतर खेळाडू असू शकतात चकवा देणारे.
- जमिनीवर एक मोठं वर्तुळ काढा. वर्तुळाच्या मध्यभागी अड्डा उभा राहील, तर वर्तुळाच्या सीमेवर डॉजर्स उभे राहतील.
- डेन सॉफ्ट बॉलचा वापर करून डॉजर्सला मारण्याचा प्रयत्न करतो.
- जो डॉजर मारला जातो तो नवा अड्डा बनतो आणि खेळ सुरूच राहतो.



शिक्षकांसाठी सूचना

उद्दिष्ट

चपळता, एकाग्रता, अचूकता बळकट करणे आणि स्वसंरक्षण।

विविधता

- हा खेळ दोन डेनरसह खेळला जाऊ शकतो.

सर्कल टाइम

ज्या चळवळीवर चर्चा करा अधिक उपयुक्त होते चेडूला चकवा देणे.





आणि 12

स्पून रेस

हा सर्व वयोगटातील लोकांकडून खेळला जाणारा लोकप्रिय खेळ आहे. हे टेबल चमचे आणि लिंबू किंवा गोटीने खेळले जाते.

कसे खेळावे

- खेळाडूंना धावण्यासाठी स्टार्ट लाइन, फिनिश लाइन आणि ट्रॅक काढा.
- सर्व खेळाडू तोंडात चमचा (लिंबू किंवा गोटी असलेले) घेऊन स्टार्ट लाईनच्या मागे उभे राहतात.
- शिट्टीच्या धक्क्याने खेळाडू फिनिश लाईनच्या दिशेने चालायला लागतात.
- लिंबू किंवा गोटी न पाडता जो खेळाडू प्रथम फिनिश लाईनपर्यंत पोहोचतो तो जिंकतो.

शिक्षकांसाठी सूचना

उद्दिष्ट
एकाग्रता, संतुलन, दृढ निश्चय आणि मानेच्या स्पायूंची ताकद समृद्ध करते.

विविधता

- पुढे किंवा मागे हात पसरून खेळा.

सर्कल टाइम

खेळात एकाग्रतेने कशी भूमिका बजावली यावर चर्चा करा.
जेव्हा आपण ते समोर आणि मागे हात ठेवून खेळता तेव्हा काय होते यावर चर्चा करा.





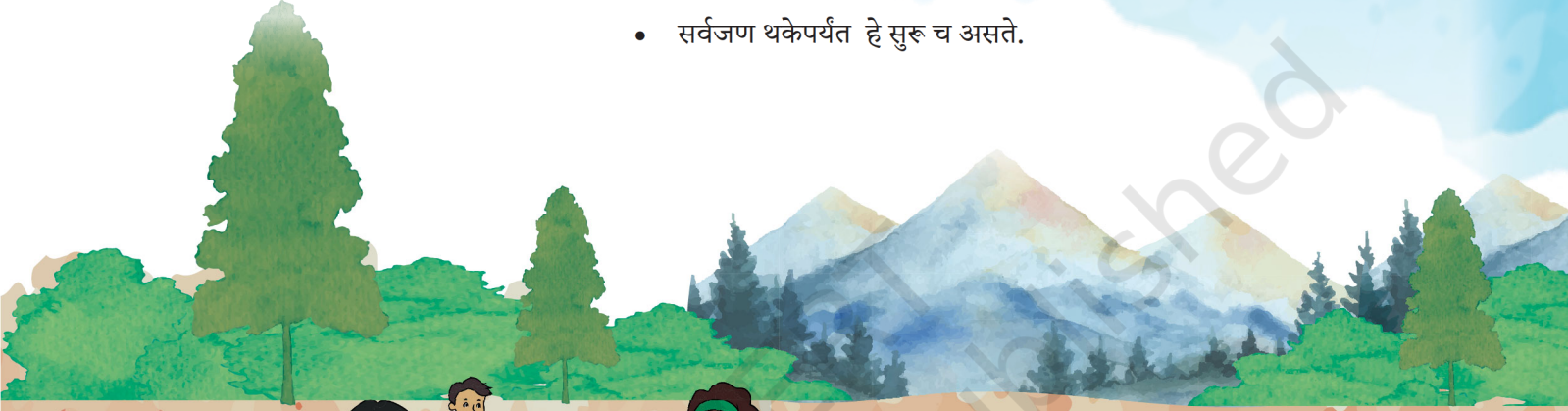
ओ जी 13

गड्डा मार

हा सर्व प्रदेशात खेळला जाणारा लोकप्रिय खेळ आहे. दुखापत टाळण्यासाठी गेममध्ये सॉफ्टबॉलचा वापर केला जाऊ शकतो.

कसे खेळावे

- कापडी चेंडू तयार करा आणि खेळाचे क्षेत्र परिभाषित करा.
- खेळ सुरू करण्यासाठी एक खेळाडू चेंडू हातात घेतो आणि विचारतो, “तुम्ही सगळे तयार आहात का?”. इतर खेळाडू ‘हो’ म्हणतात आणि इकडे तिकडे धावू लागतात.
- सॉफ्ट बॉलने खेळाडू इतर खेळाडूंना त्याने मारण्याचा प्रयत्न करतो.
- ज्याला सॉफ्ट बॉल मिळतो तो जवळच्या खेळाडूंना मारतो.
- सर्वजण थकेपर्यंत हे सुरू च असते.



शिक्षकांसाठी सूचना



उद्दिष्ट

अचूकता, फोकस, चपळता, स्वसंरक्षण आणि त्वरित प्रतिक्रिया वेळ वाढविणे.

विविधता

- प्रभावित झालेल्या विशिष्ट क्षेत्रांना बिंदू द्या. उदाहरणार्थ- कंबरेच्या खालसाठी पाच गुण आणि धडासाठी दोन गुण.

सर्कल टाईम

वेगवेगळ्या प्रकारांची चर्चा करा जखमांची जी होऊ शकते यामुळे घडते खेळ आणि काही खबरदारी इजा टाळण्यासाठी.



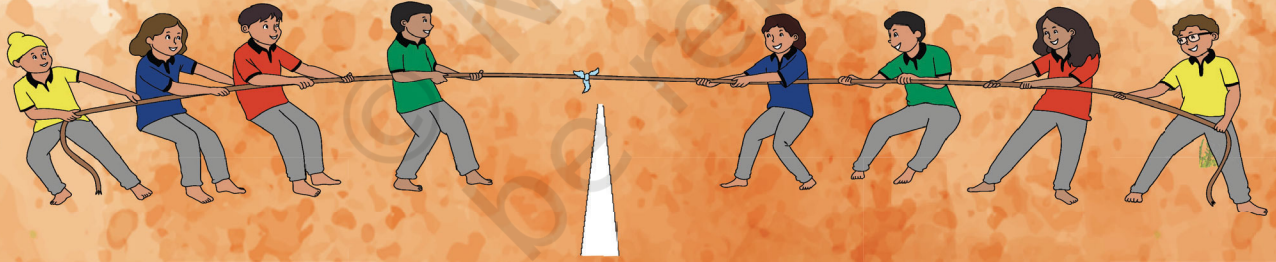
ओ जी 14

रस्सीखेच

रस्सीखेच हा जगभर खेळला जाणारा प्राचीन खेळ आहे. भारतातील काही भागांत ते म्हणून ओळखले जाते रस-काशी किंवा वडम-वली. विविध स्थानिक जलेत हे आकर्षणाचे केंद्र असते. दुखापतटाळण्यासाठी काळजीपूर्वक खेळायला हवे.

कसे खेळावे

- प्ले एरियाच्या मध्यभागी एक रेषा काढा आणि दोन्ही संधांना रेषेच्या विरुद्ध बाजूला उभे करा.
- एक मोठी दोरी घ्या आणि खाली चिन्नात दाखवल्याप्रमाणे सर्व खेळाडू त्याला घट्ट धरून ठेवतात.
- शिट्टीच्या फटक्याने खेळ सुरू होतो. प्रत्येक संघ दोरी आपल्या बाजूने खेचतो.
- या खेळाचा विजेता तो संघ असतो जो समोरच्या संधाला मध्यरेषेच्या पलीकडे खेचतो.



शिक्षकासाठी टीप



उद्दिष्ट

एकंदर सामर्थ्य, दृढनिश्चय, रणनीती जोपासणे आणि टीम वर्क.

विविधता

- दोरी आपल्या कमरेच्या अगदी मागे धरून ठेवा.

सर्कल टाइम खेळाडूंना ठेवण्यासाठी आपण कोणती रणनीती वापरली यावर चर्चा करा.



ओ जी 15

तीन पायांची शर्यत

हा संपूर्ण देशात खेळला जाणारा एक सामान्य खेळ आहे. त्याची एक आवृत्ती, काही भिन्नतेसह, पॅरालिम्पिकमध्ये खेळली जाते.

कसे खेळावे

- प्रत्येकी दोन खेळाडूंचे संघ तयार करा.
- एका खेळाडूचा उजवा पाय दुसऱ्या खेळाडूच्या डाव्या पायाशी कापडाच्या तुकड्याचा वापर करून बांधून तीन पाय तयार करावेत.
- प्रत्येक संघ फिनिश लाईनपर्यंत धावतो. जो संघ प्रथम फिनिश लाईनपर्यंत पोहोचतो तो विजेता असतो.

शिक्षकांसाठी सूचना



उद्दिष्ट
समन्वय, समतोल,
दृढनिश्चय, आदर समृद्ध
करणे.

विविधता

- एका खेळाडूच्या डोळ्यांवर पट्टी बांधून दोन्ही खेळाडूंचे मनगट बांधले जाऊ शकतात एकमेकांना।

सर्कल टाइम

इतरांसोबत धावताना येणारी विविध आव्हाने आणि समन्वयावर काम कसे करावे यावर चर्चा करा.



ओ जी 16

आत-बाहेर

या खेळाला वेगवेगळ्या प्रदेशात
वेगवेगळी नावे आहेत जसे की
जल-थळ, तळ्यात-मळ्यात,
कुल्लम-कारा, इत्यादी.

कसे खेळावे

- एक मोठी रिंग काढा. सर्व खेळाडू रिंगच्या बाहेर उभे राहून शिक्षकांच्या सूचनांचे पालन करतात.
- जेव्हा शिक्षक म्हणतो कुल्लम (तलाव), खेळाडू रिंगच्या आत उडी मारतात आणि शिक्षक म्हणतात तेव्हा कारा (बँक), खेळाडू रिंगच्या बाहेर उड्या मारतात.
- शिक्षक यादृच्छिक सूचना देतात कुल्लम आणि कारा- सूचनांचे पालन करण्यात चूक करणाऱ्या खेळाडूंना आऊट घोषित केले जाते.

शिक्षकांसाठी सूचना

उद्दिष्ट

पायाची शक्ती, लक्ष आणि त्वरित प्रतिक्रिया विकसित करणे वेळ।

विविधता

- कमांडचा वेग वाढवता किंवा कमी केला जाऊ शकतो.

सर्कल टाइम

पैसे कसे द्यावे यावर चर्चा करा याकडे बारकाईने लक्ष द्या शिक्षक.





ओ जी 17

प्रकाश आणि सावली

हा खेळ विविध नावांनी ओळखला जातो जसे की धूप चानव, अंधियारी अंजोरी, इत्यादी. अंधियारी म्हणजे सावली आणि अंजोरी म्हणजे प्रकाश.

कसे खेळावे

- दोन संघ, एक लाइट टीम आणि एक शेड टीम तयार करा.
- सावलीत शेड टीम पोजिशन घेईल आणि लाइट टीम प्रकाशात असेल.
- त्यानंतर दोन्ही संघ विरोधी संघांच्या क्षेत्रात जाण्याचा प्रयत्न करतील. जर शेड टीमच्या खेळाडूला लाइट टीमच्या कोणत्याही खेळाडूने प्रकाशात स्पर्श केला तर तो खेळाडू लाइट टीमचा प्लेयर बनतो आणि उलट.
- जोपर्यंत एका गटात आणखी खेळाडू नसतात तोपर्यंत हे सुरूच राहते.



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट

चपळता, जलद प्रतिक्रिया वेळ आणि टीम वर्क वाढविणे.

विविधता

- प्रकाश आणि सावली बिंदू वाढवा किंवा कमी करा.

सर्कल टाइम

खेळाची काठिण्य पातळी वाढविण्यासाठी काही कल्पनांवर चर्चा करा.



© NCERT
not to be republished