

एकाइ 1

आधारभूत गत्यात्मक क्रिया

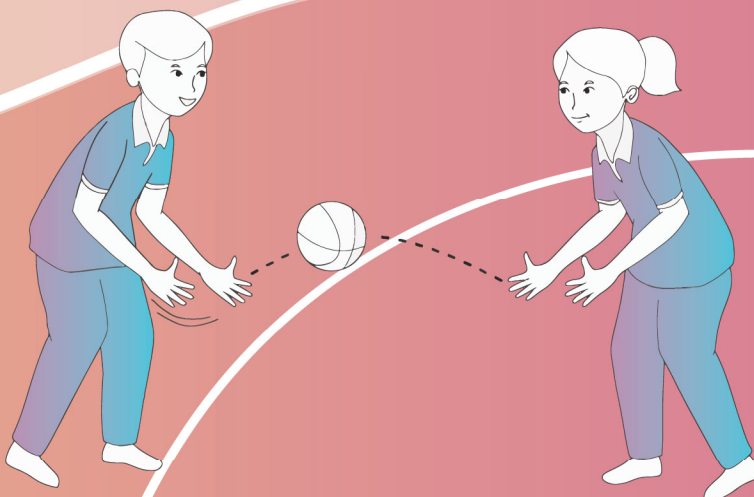
एकाइ केर सम्बन्धमे

गति आ दैहिक क्रिया केर
रोमाञ्चक संसारमे अहाँलोकनिक स्वागत अछि !

की अहाँ जनैत छी जे अपनासब अपन पैघ मांसपेशी समूहकेँ कूदब, फेकब, पकड़ब, लात फेकब आ मारब सन गतिविधि कऽ पबैत छी? एकरा सकल गत्यात्मक कौशल सेहो कहल जाइत अछि जे दिन-प्रतिदिनक काज, खेल, आ दैहिक स्वास्थ्य लेल महत्वपूर्ण अछि ।

जखन अपनासब सटीक आ सहज काज करैत छी तऽ हाथ आ आङ्गुरक उपयोग करैत छी, जाहिमे छोट मांसपेशीसभक उपयोग बढ़िया गत्यात्मक कौशल लेल होइ अछि । एहिमे छोट-छोट मांसपेशीक उपयोग लिखबाक, रेखाङ्कन, घीचबाक लेल आ छोट-छोट वस्तु उठएबा, पकड़बा, आ चुटकीसँ उठएबाक लेल होइत अछि ।

आधारभूत गत्यात्मक क्रियामे सकल आ सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल दुनू सम्मिलित अछि । अपनसभक जतरा जाहि पाँच गोटा आधारभूत गत्यात्मक कौशल केर विकाससँ शुरू होइत अछि ओ अछि- फेकब, पकड़ब, लात मारब, प्राप्त करब आ प्रहार करब । अपनसभक व्यापक उद्देश्य आकर्षक गतिविधिक केर माध्यमसँ भिन्न प्रकारक आकार, भार आ बनाओटि केर वस्तु केर उपयोग करब अछि ।



अध्याय 1

फेकब आ पकड़ब



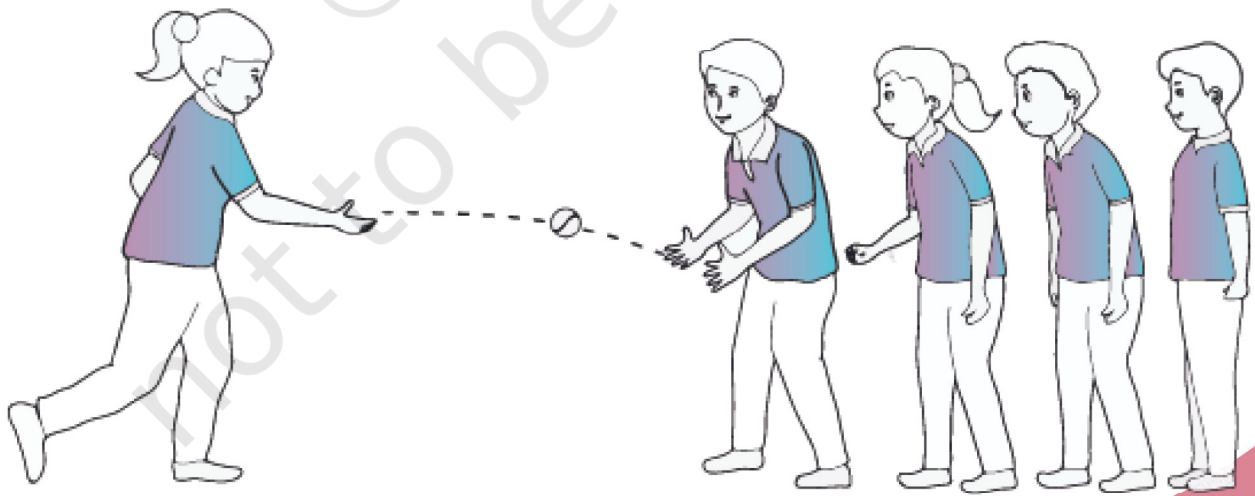
339CH01



परिचय

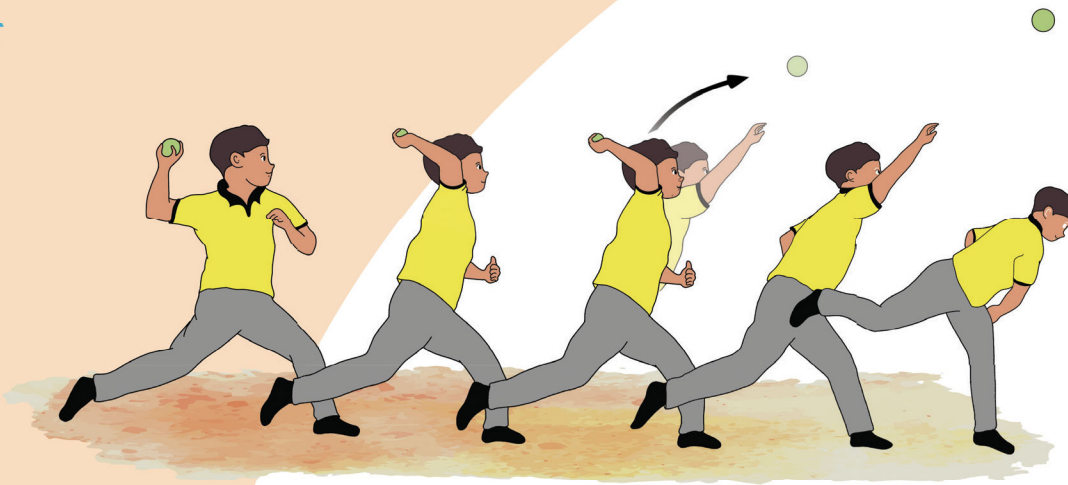
अपनसभक पहिल गत्यात्मक क्रिया अछि फेकब, ई हाथ, कनहा आ धड़ (माथ आ बाँहिकें छोड़ि कऽ देहक उपरका भाग) सँ कएल जाइत अछि। मुदा, हाथक उपयोग कोनो वस्तुकें छोड़बा आ पकड़बाक लेल सेहो होइत अछि।

आउ किछु रोचक खेल केर माध्यमसँ फेकनाइ आ पकड़नाइ सीखी।





फेकब



1

आङ्गुरकें छितरा कऽ गेनकें जोरसँ पकड़ू
आ ठेहुन कनिक मोड़ि कऽ ठाढ़ होउ ।

2

देहकें मोड़ि कऽ फेकएबला हाथकें पाछाँ
घुमाउ ।

3

एक डेग आगू बढ़ैत बिनु डगमगेने अपना
देहक सन्तुलन बना कऽ राखू ।

4

हाथकें आगा लवैत गेनकें बऽल लगा
कऽ फेकबाक अछि ।

शिक्षक लेल टिप्पणी

बच्चा जखन फेकबाक अभ्यास कऽ रहल हो तखन निम्नलिखितकें सुनिश्चित करू —

1. ग्रीप (पकड़): बच्चाकें आङ्गुर पसारि कऽ गेनकें नीकसँ पकड़बाक अछि ।
2. स्टान्स (मुद्रा): खेलाड़ी केर आँखि लक्ष्य पर स्थिर रहक चाही, ठेहुन कनिक मुड़ल आ पएर एतेक फुजल हो जाहिसँ सन्तुलन ठीकसँ बनि सकए ।
3. थ्रो (फेकब) : उपरका देहकें सहजतासँ घुमबैत फेकएबला हाथकें पाछाँ लऽ कऽ आगा अनैत गेनकें आगा कऽ फेकबाक अछि ।
4. फॉलो थ्रू : गेनकें फेक कऽ ओही दिशामे दौरैत देहकें सन्तुलित करक प्रयास करब ।
5. फेकबाक लेल नरम गेनक प्रयोग करू आ क्रमिक रूपसँ गतिविधिक कठिनताक स्तरकें बढ़ाउ ।



लोकब

1

ठेहुनकेँ कनिक झुकाक' एना ठाढ़ भऽ जाउ जेना कि अहाँ कूदबाक लेल तैआर छी ।



2

अपन दुनू तरहत्थीकेँ एकसङ्ग मिलाउ आ एकटा कप बनाउ । अपना आँइख केँ गेन पर राखू ।



3

आँखिक समानान्तर स्तर पर गेनकेँ एला पर अस्थिरसँ पकड़ू ।



4

गेनकेँ नीकसँ पकड़ू आ अपन कोहनीकेँ देह दिस घीचू ।



शिक्षक लेल नोट

बच्चाकेँ पकड़बाक अभ्यास करबैत काल निम्नलिखित पर ध्यान दी —

1. स्टान्स (मुद्रा): पएर कनहाक समानान्तर फुजल रहत आ ठेहुन बेसी झुकल नहि रहबाक चाही ।
2. पकड़ब : देह गेनक दिशामे नीचाँ दिस रहत, दुनू परहत्थी जुड़ल रहत आ ऊपर दिस फुजल रहत, हाथ नरम रहत आ आँखि गेन पर टिका क राखक छैक ।
3. फॉलो थ्रू: गेनक गतिक प्रभाव कम करबाक लेल कनिक ठेहुन झुकल रहत आ हाथ पाछू घीचबाक अछि ।
4. पकड़बाक लेल नरम गेनक प्रयोग करू आ क्रमिक रूपसँ गतिविधिक कठिनताक स्तर बढ़ाउ ।



आधारभूत क्रिया—1

पकड़ब आ फेकब

कोना खेलाएब ?

गेनकेँ निच्चाँ खसौने बिना फेकब आ पकड़ब आनन्द देबएबला क्रिया-कलाप अछि । एकटा सहपाठीक सङ्ग अपन जोड़ी बनाउ आ विभिन्न प्रकारसँ फेकबाक आ पकड़बाक अभ्यास करू जेना कि निच्चाँ देखाओल गेल अछि:

आवश्यक सामग्री

विभिन्न आकारक गेन

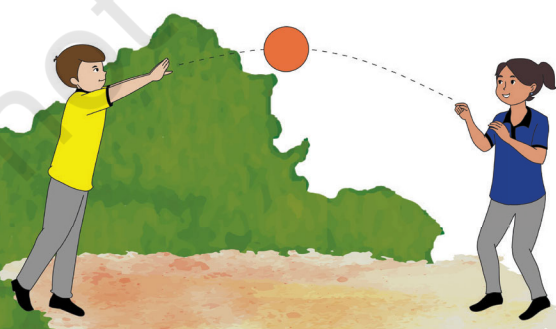
- दुनू हाथक प्रयोगसँ अण्डरआर्म थ्रो ।



- एकटा हाथसँ अण्डरआर्म थ्रो ।

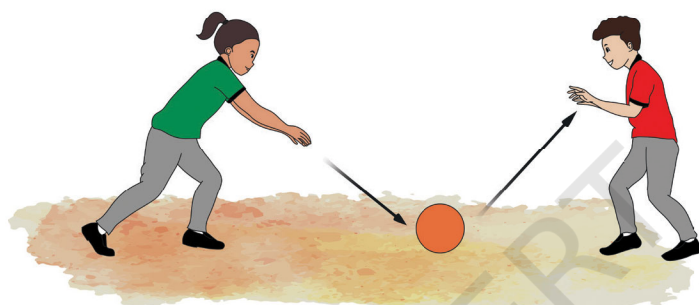
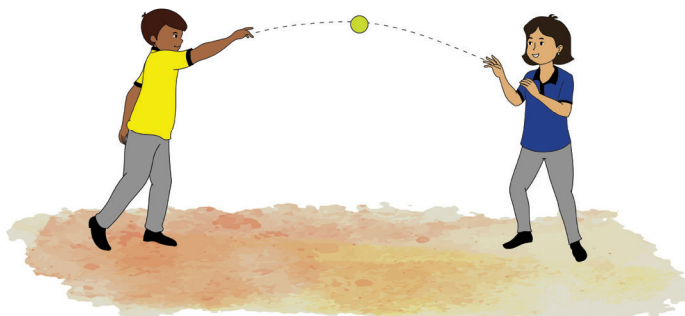


- दुनू हाथसँ ऊपर फेकू ।



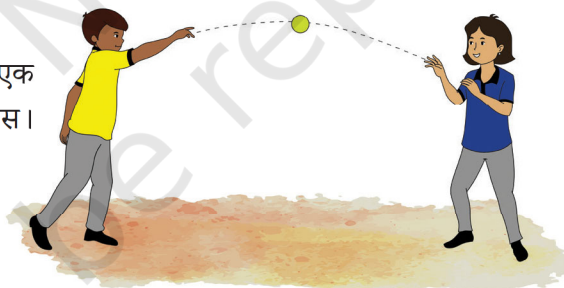


- एक हाथ सँ माथक ऊपर धरि फेकनाइ।



- एक टप्पा खुआ कऽ अपन साथी केँ गेन देबाक अभ्यास करब।

- गेनकेँ बिना छोड़ने बेसी सँ बेसी बेर एक दोसरसँ फेकब आ पकड़बाक अभ्यास।



शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
हाथ आ आँखिक समन्वयक सङ्ग
फेकबाक आ पकड़बाक क्षमता
केर विकसित करब।

विविधता

- जोड़ीक बीच केर दूरी बढ़ाउ।
- वस्तुकेँ बदलति रहू आओर बामा एवम् दहिना हाथसँ बेरा-बेरी बदलि कऽ फेकू।

वृत्तकाल
उपलब्धि आओर इच्छा





आधारभूत क्रिया—2

उठाउ आ फेकू

आवश्यक सामग्री

पुरान समाचार पत्र

चेन्ह-चाक देबएबला पॉउडर

कोना खेलब?

- दूटा टीम बनाउ आ एकटा खेल केर कोर्ट बनाउ, जाहिमे खेलक लेल एकटा सेन्टर लाइन बना कऽ कोर्टकेँ दू भागमे बाँटू।
- कागत (रद्दी आ अखबार)क गेन बनाउ आ ओकरा कोर्टमे सब दिस समान रूपसँ छितरा दियौ।
- सीटी बाजिते देरी विरोधीक कोर्टमे अपन कोर्ट केर गेन फेकब शुरू करू।
- फेर सीटी बजला पर रुकि जाउ।
- जाहि कोर्टमे कम गेन रहतै से टीम जीतैत अछि।



शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य

उठाएबा आ फेकबाक क्षमता आ गत्यात्मक कौशल विकसित केर विकास।

विविधता

- सब राउण्डक बाद अपन फेकएबला बाँहि बदलू।
- ओवरहेड आ अण्डरआर्म थ्रोकेँ बीच वैकल्पिक रहू।

वृत्तकाल

देहक चोट केर पहिचान कोना कएल जाइ? जेना कि हिलए-डोलएमे असुविधा, चोट आ चकत्ता, छिलाएब, बेसी दर्द आदि।





आधारभूत क्रिया—3

लक्ष्य भेदन

आवश्यक सामग्री

चाँक

नरम (स्पञ्ज) गेन

कोना खेलाएब ?

- पाँच-पाँच सदस्यक टीम बनाउ । नरम स्पञ्जवा मोजासँ बनल गेन लिय ।
- देबाल पर एकटा वृत्त आ देबालसँ किछु दूर पर फेकए लेल रेखा बनाउ ।
- टीमक प्रत्येक खेलाड़ी गेनकेँ वृत्त केर भीतरे फेकबाक प्रयास करत ।
- वृत्तक बीचमे अधिकतम मारएबला टीम जीतैत अछि ।
- सुनिश्चित करू जे फेकैत काल निच्चाँ खीचल रेखा पार जुनि करू ।



शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य

हिटिंग, सन्तुलन आ देहक फिटनेसमे सटीकता विकसित करब ।

विविधता

- कठिनताक स्तर बढ़ेबाक लेल देबालसँ दूरी बढ़ाउ ।
- निच्चाँमे एकटा वृत्त बनाउ आओर ओहीमे खेलू ।

वृत्तकाल

चर्चा करू जे कोना फेकल जाइ, जाहिमे देह मुद्रा, पकड़ब, फेकब आ एकाग्रता शामिल अछि ।





आधारभूत क्रिया—4

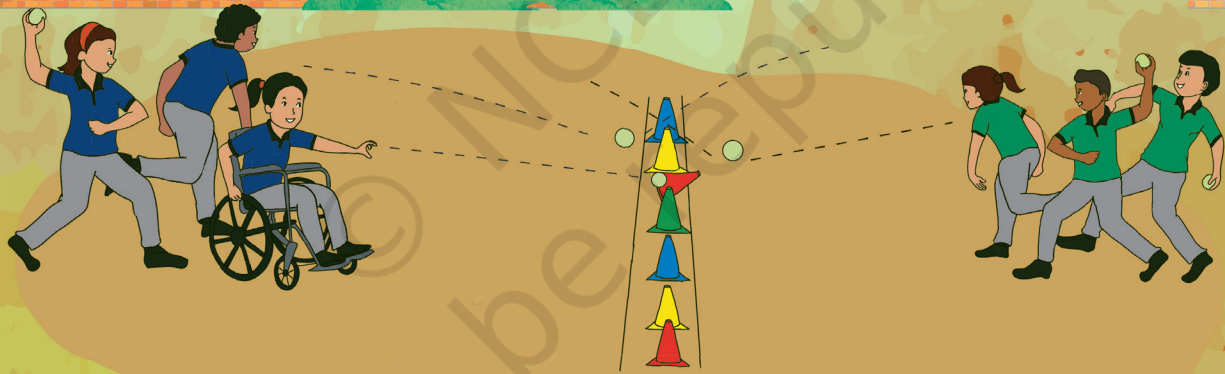
शङ्कु खसाएब

आवश्यक सामग्री

नरम गेन , शङ्कु अथवा स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सामग्री

कोना खेलाएब

- कक्षामे छालक संख्याक आधार पर टीम बनाउ ।
- बीचमे विषम संख्यामे शङ्कु राखू आ दूटा विरोधी टीम एकरासँ समान दूरी पर ठाढ़ रहत ।
- सीटी बजलापर खेल शुरू करू - नरम गेन सँ शङ्कु पर मारू ।
- जे टीम एकटा निश्चित समयावधिमे बेसी सँ बेसी शङ्कुकेँ खसाएत ओ खेल जीतत ।



शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य

पएरक स्थान, ध्यान आ सामाजिक मेलजोलक विकास करब ।

विविधता

- फेकबाक लेल कमजोर हाथक प्रयोग करू ।
- शङ्कुकेँ क्रिकेट स्टम्प सँ बदलि दियौ आ खेल खेलू ।

वृत्तकाल

खेलक विषयमे एकटा नीक आ एकटा खराब भावना साझा करू ।





आधारभूत क्रिया—5

रिले कैचिंग

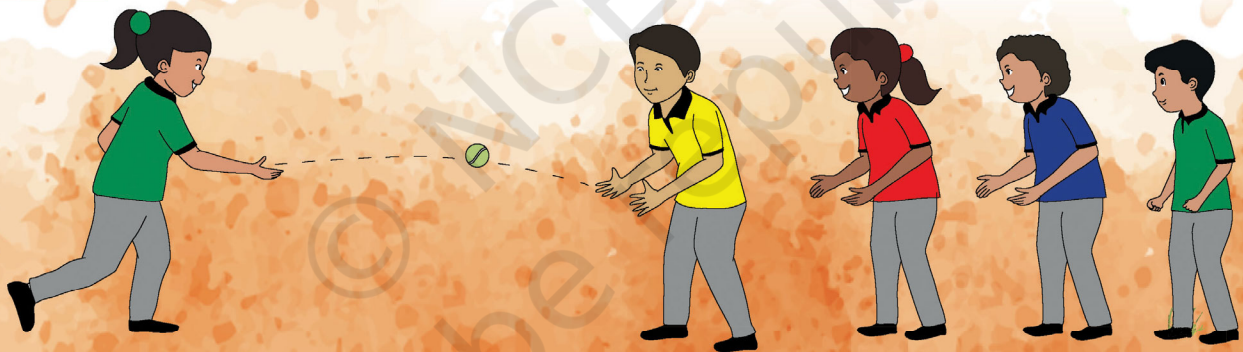
आवश्यक सामग्री

नरम गेन अथवा

टेनिस गेन

कोना खेलाएब

- एकटा नामित प्रतिनिधिक सङ्ग पाँच-पाँच सदस्यक सङ्ग बहुते टीम बनाउ । सब सदस्य एकटा पंक्तिमे ठाढ़ हेताह आ हुनकर प्रतिनिधि टीमक सम्मुख किछु दूरी पर ठाढ़ हेताह ।
- सीटी बजलापर टीमक सभ प्रतिनिधि गेनकें लाइनमे पहिल खेलाड़ीकें फेकि कऽ देखिन्ह ।
- पहिल खेलाड़ी गेनकें पकड़त, ओकरा प्रतिनिधिकें घुराओत आ पङ्क्ति अन्तमे दौड़ कऽ जा ठाढ़ भऽ जाएत ।
- प्रतिनिधि गेनकें अगिला खेलाड़ी दिस फेकत आ खेल चलैत रहत ।
- सबहक बारी पूरा भेलाक बाद अधिकतम कैच पकड़एबला टीम खेल जीतैत अछि ।



शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य

सञ्ज्ञात्मक पक्ष, समन्वय, तत्परता आ उत्सुकताकें बढ़ौनाइ ।

विविधता

- दूरी बदलि कए खेल ।
- प्रतिनिधि बदलू । खेल खेलएबाक लेल अण्डरआर्म या ओवरहेड थ्रो केर प्रयोग करू ।

वृत्तकाल

उपलब्धि आओर इच्छा





आधारभूत क्रिया—6

देवाल पर गेन केर प्रहार

आवश्यक सामग्री

हैंडबॉल नहि त टेनिसबॉल

कोना खेलाएब

- दूटा टीम बनाउ आ पङ्क्तिमे ठाढ़ होउ।
- टीमक सब सदस्य गेनकेँ देवाल पर फेकू आ आपिस (रिबाउण्ड) अएला पर पकड़ू।
- अधिकतम कैच पकड़एबला टीम जीतैत अछि।



शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य

उत्सुकताक सङ्ग आत्मविश्वासक पोषण आ समन्वयक प्रगति।

विविधता

- देवाल आओर खेलाड़ी केर बीच दूरी बढ़ाबू।
- खेलक तरीका बदलू जाहि पङ्क्तीक अगिला खेलाड़ी गेनकेँ पकड़ैत अछि।

वृत्तकाल

चर्चा करू जे पकड़ैत काल कोन-कोन बातक ध्यान रखबाक चाही।

