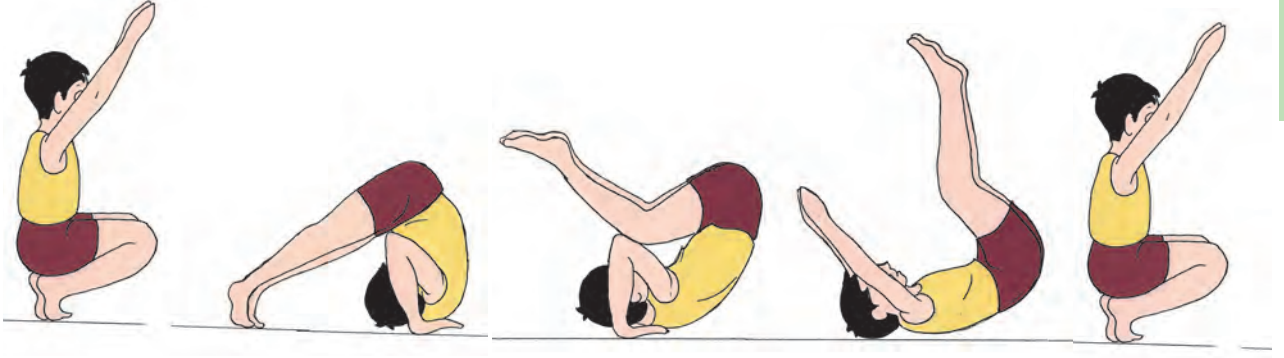


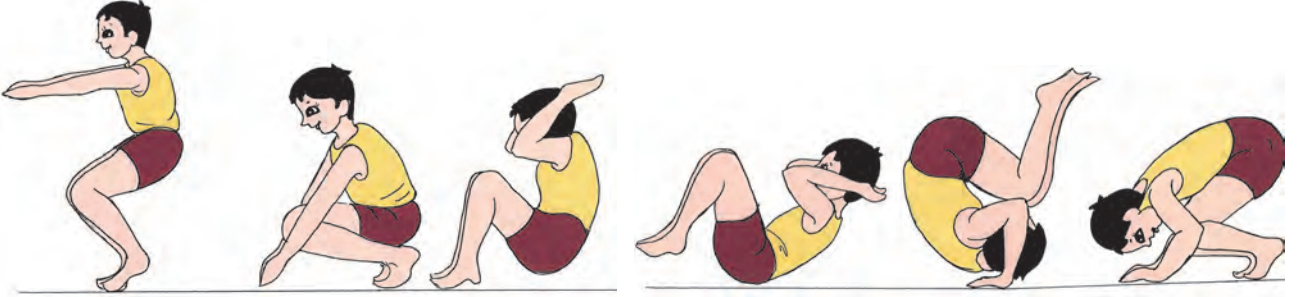
## ४. कौशल्यात्मक उपक्रम

### ४.१ जिम्नॉस्टिक

पुढील कोलांटी



मागील कोलांटी



यातील आवडलेल्या कृतीला  करा.

मागील कोलांटी

पुढील कोलांटी

चित्रांचे निरीक्षण करावयास सांगावे. चित्रांत दाखवल्याप्रमाणे शरीराची कृती करून घ्यावी.

## ४.२ अथलेटिक्स उपक्रम



सरळ रेषेत धावणे

उड्या मारत पुढे जाणे



पाठीमागे धावणे



गुडघे कमरेपर्यंत वर उचलून पुढे जाणे.

चित्रांचे निरीक्षण करून घ्यावे. चित्रांचे वर्णन करून घ्यावे. तुम्हांला असे धावायला आवडेल का?

### ४.३ कौशल्यात्मक कारक सुदृढता



दोरीवरील उड्या मारणे.



विटांवर तोल सांभाळून चालणे.

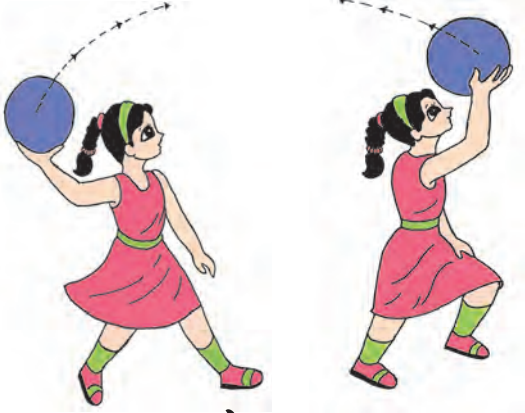


विटीदांडू



## ४.४ क्रीडा कौशल्ये

### (१) चेंडू फेकणे



एका हाताने

### (२) चेंडू ढकलणे



वाकून चेंडू पुढे पुढे  
ढकलणे

वाकून चेंडू मागे  
मागे ढकलणे

### (३) चेंडू झेलणे

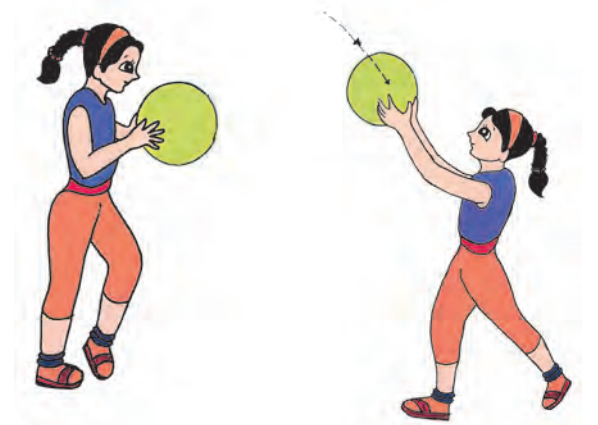


### (५) चेंडू मारणे



बॅटने चेंडू मारणे

### (४) चेंडू इतरांसोबत झेलणे



विविध क्रीडा कौशल्यांचा सराव करून घ्यावा. हाताची, पायाची, डोक्याची विविध क्रीडाकौशल्ये सांगावीत. वेळप्रसंगी पर्यायी साहित्याचा वापर करावा. विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेची दक्षता घ्यावी.

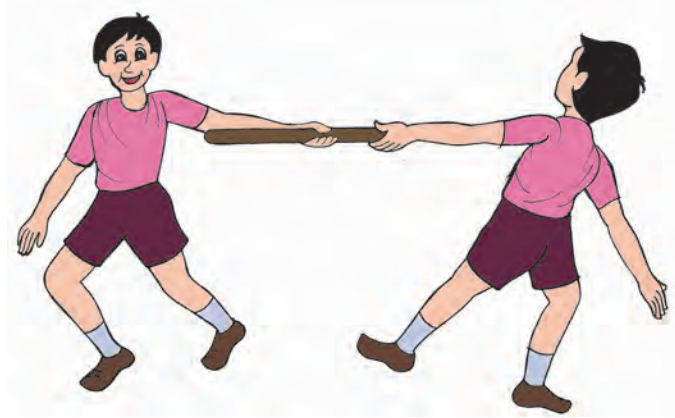


रिंग झेलणे.

शक्ती



हाताने ढकलणे.



हाताने ओढणे.

## माझी कृती

आवडत्या खेळाला  करा.

हाताने ढकलणे

रिंग झेलणे

काठी हाताने ओढणे

खेळ खेळताना विद्यार्थी पडू नये व त्यांना इजा होऊ नये याची दक्षता घ्यावी.  
चित्रांचे निरीक्षण करून वर्णन करण्यास सांगावे. चित्रांत दर्शवल्याप्रमाणे खेळ घ्यावा.