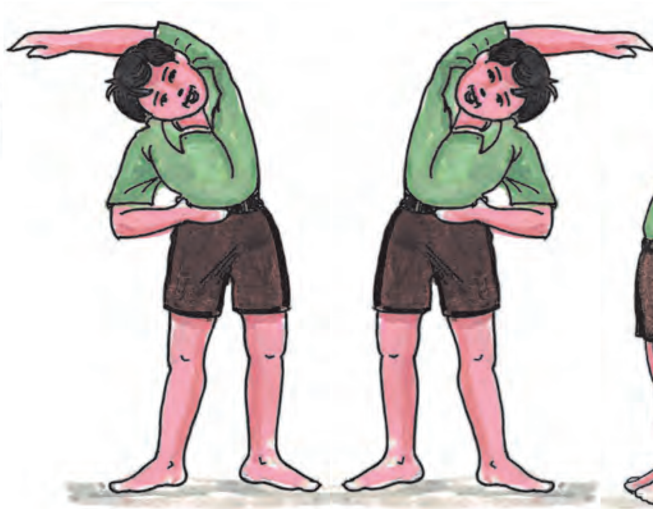
२. विविध हालचाली व योग्य शारीरिक स्थिती

२.१ विविध हालचाली

पुढे वाकणे



बाजूस वाकणे

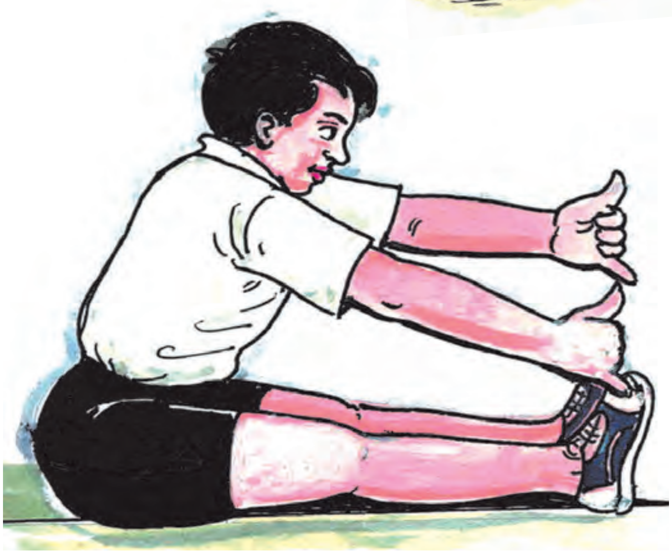
मागे वाकणे

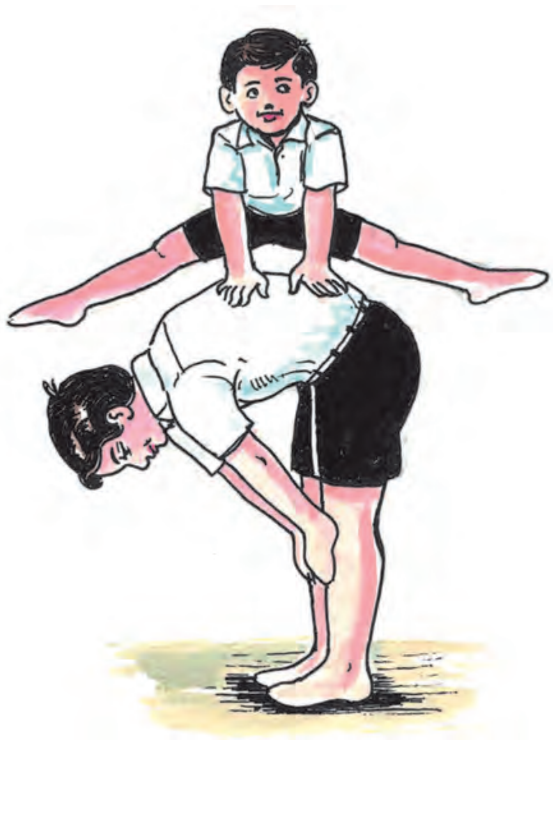
टाचेवर गिरकी

नागमोडी चालणे

चवड्यावर गिरकी

माझी कृती





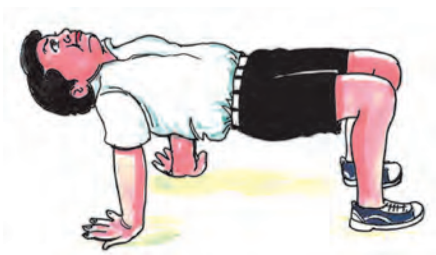
◆ वरील हालचाली करून घ्याव्यात. गिरकी व उडी या हालचाली करताना सुरक्षिततेकडे लक्ष पुरवावे.
◆ विद्यार्थ्यांना या हालचालींच्या साहाय्याने खेळ व शर्यतीत भाग घेण्यास सांगावे.

२.२ अनुकरणात्मक हालचाली (प्राण्यांच्या चाली)

ससा उडी

कांगारू उडी

बदक चाल

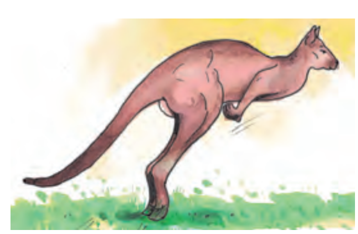


खेकडा चाल

माकड उडी

माझी कृती

विविध उड्या व चाली करून पहा.



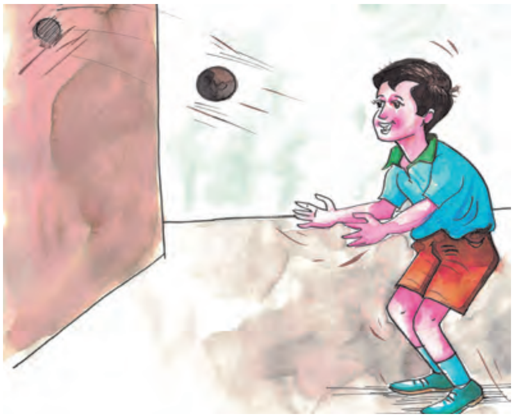
- उड्या व चालींचे योग्य प्रात्यक्षिक दाखवावे. या चाली व उड्यांच्या वैयक्तिक व गटाच्या स्पर्धा घेता येतील.
- योग्य शरीरस्थितीबाबत सूचना द्याव्यात.

२.३ साहित्य व सहकाऱ्यासह करावयाच्या हालचाली

चेंडूचे टप्पे घेणे

टप्पापास

जमिनीवर



भिंतीवर

चेंडू पायाने ढकलत नेताना

चेंडू पायाने जोरात मारणे

- वरील कृती करून घ्या. सहकाऱ्यांना मदत करण्यास तसेच सरावाद्वारे अधिक चांगले कौशल्य मिळवण्यास प्रोत्साहित करा. या हालचालींच्या आधारे लघुखेळ व शर्यतींचे आयोजन करा.
- विजयी खेळाडूंचे टाळ्या वाजवून अभिनंदन करा.

२.४ योग्य शरीरस्थिती

खालील शरीरस्थिती पहा. योग्य साठी ✓ अशी खूण, अयोग्य साठी ✗ अशी खूण करा.

उभे राहणे

मांडी घालून बसणे

माझी कृती

योग्य शरीरस्थिती ठेवावी.

लिहिणे

वाचणे

झोपणे

बाकावर बसणे

◆ योग्य शरीरस्थितीबाबत सूचना द्याव्यात. लिहिताना, वाचताना, बाकावर बसताना शरीरस्थिती योग्य असेल याकडे लक्ष द्यावे.

२.५ कवायत संचलन

सावधान

समोरून स्थिती

मागून स्थिती

विश्राम

समोरून स्थिती

मागून स्थिती

आराम से

- सावधान, विश्राम स्थितीचे बारकावे योग्य प्रकारे समजावून द्यावे. आराम से मध्ये शरीर सैल ठेवण्यास सांगावे.
- सावधान विश्राम करतांना डावा पायच हलवत आहेत याकडे लक्ष द्यावे. नेतृत्वगुण असणाऱ्या विद्यार्थ्यांना वर्ग कवायतीच्या वेळी आज्ञा देऊन कवायत करून घेण्यास प्रोत्साहित करावे.

6Y7V3A