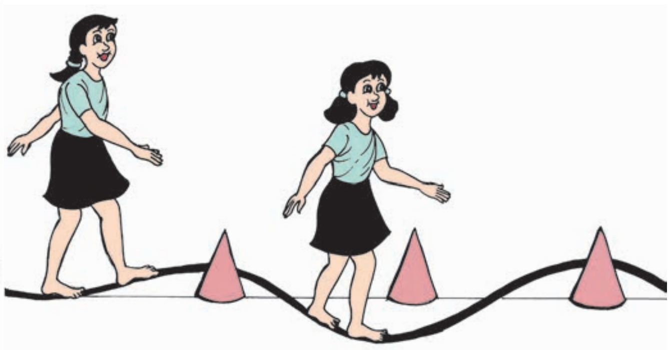
२. विभिन्न गतिविधियाँ और योग्य शारीरिक स्थिति

२.१ पाँवो की गतिविधियाँ

सरल रेखा में चलना

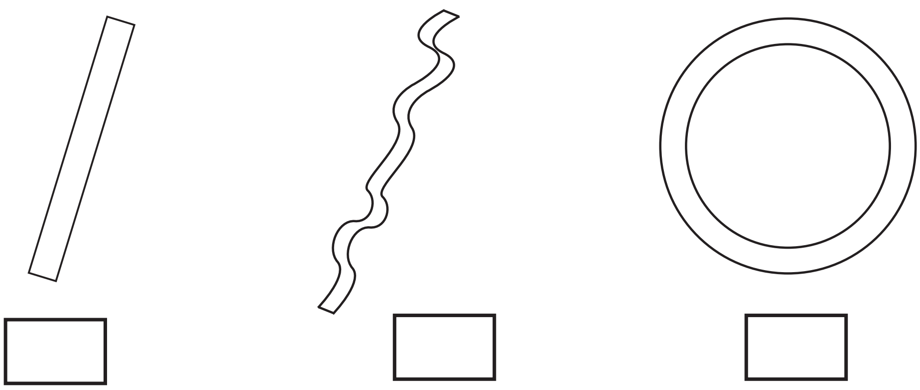
गोलाकार एड़ियों पर चलना



लहरातें चलना

पाँव के कोने पर चलना

मेरी कृति



- कौन सा चलना तुम्हें जादा पसंद आया? आकृति को ✓ कीजिए।

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में दर्शाई कृति की तरह चलकर दिखाएँ। इसके अलावा अन्य चलने के प्रकार ले सकते है। शरीर का संतुलन बनाकर चलें। विद्यार्थियों के गुट बनाकर उपर्युक्त चलने की कृतियों की प्रतियोगिता ले सकते है।

पाँव आगे

पाँव पीछे

पाँव दाएँ तरफ

पाँव बाएँ तरफ

मेरी कृति

चित्र को रंगाए।

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में दर्शाई कृति की तरह कृति करवाएँ। तुम्हारी पसंदीदा जगह को बदलकर अन्य कोई गतिविधि करवा लें।

२.२ अनुकरणात्मक हालचाली (प्राणियों की चाल)

मेंढ़क छलांग

हाथी जैसे चलना

घोड़े की चाल

उँट की चाल

मोर की चाल

- **चित्र में दर्शाए प्राणि और पंछियों की तरह कृति करें।**

खरगोश

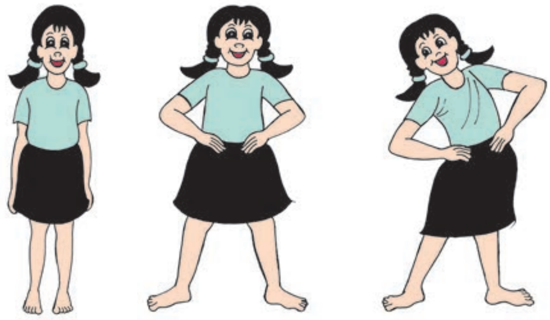
घोड़ा

मोर

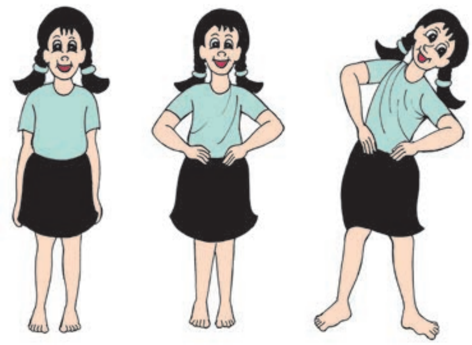
चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र में कौन-कौन से प्राणियों की चाल दर्शाई है? इसमें कौन-सी चाले आपको अधिक पसंद है।

२.३ उत्साहवर्धन करनेवाली गतिविधियाँ

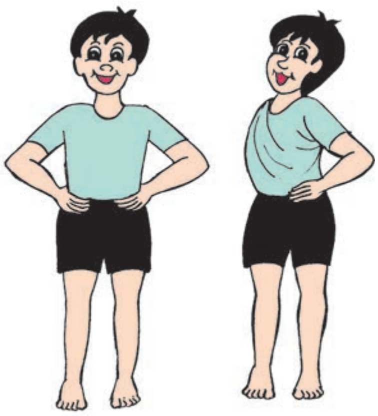
(एक ही स्थान पर मुलभूत गतिविधियाँ)



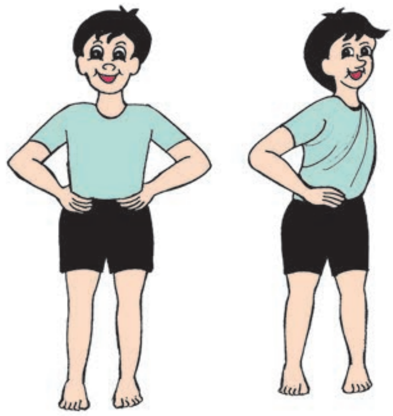
हाथ कमर पर रखकर दाएँ मूड़ना



हाथ कमरपर रखकर बाएँ मूड़ना



पाँव को बिना हिलाए दाएँ मूड़ना



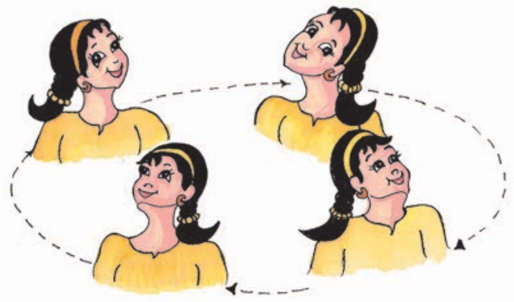
पाँव को बिना हिलाए बाएँ मूड़ना

हाथ ऊपर

हाथ खींचना

पीछे

आगे

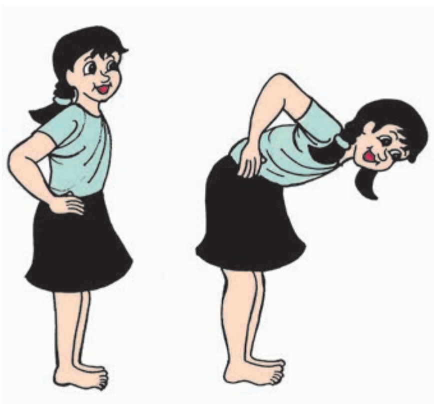


गर्दन को वृत्ताकार घूमाना

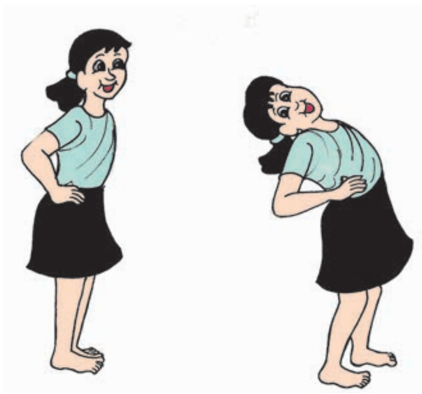
कमर को वृत्ताकार घूमाना

हाथ सीधे सामने रखकर कलाई को गोल घूमाना

पाँव के पंजे को गोल और आसपास घूमाना।



हाथ कमरपर रखकर आगे मूड़ना

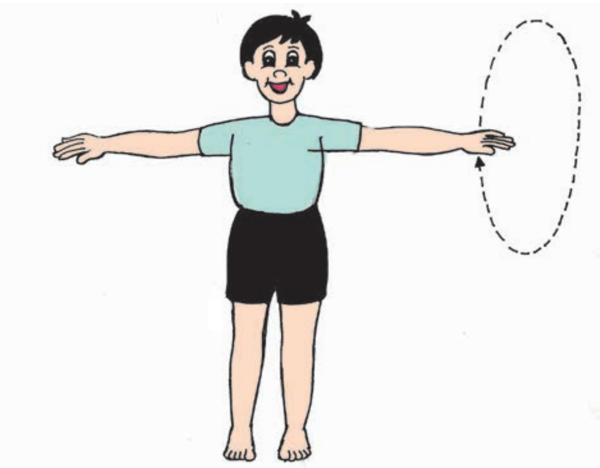


हाथ कमर पर रखकर पिछे मूड़ना

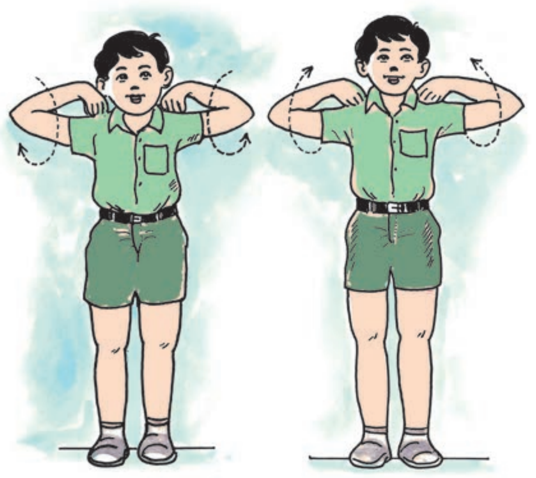
चित्र का निरीक्षण करवाएँ। चित्र का वर्णन करवाएँ। चित्र में दर्शाई गई कृति की तरह शरीर की कृति करें। इसप्रकार अन्य गतिविधियाँ लेना। गर्दन को जोर से झटका न दें। चित्र में दर्शाई कृतियों को मित्रों के गुट में करें। गर्दन को वृत्ताकार घूमाना।

पाँव के पंजो पर संतुलन बनाए रखना

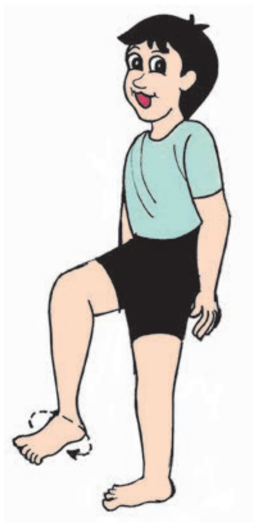
एड़ियों पर संतुलन बनाए रखना



हाथ बाजू को गोल घूमाना



कंधे पर ऊंगलियाँ रखकर हाथ को गोल घूमाना



पाँव का पंजा घूमाना

RAZ6SE

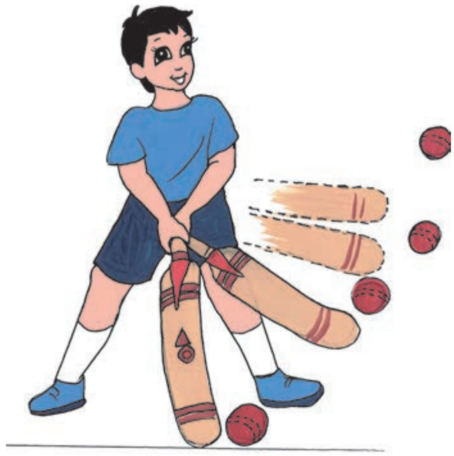
२.४ साहित्य और सहकारियों के साथ करने की गतिविधियाँ

गेंद फेंकना

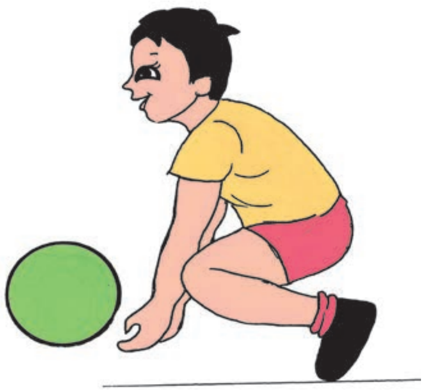
गेंद झेलना

गेंद को हाथ से मारना

पाँव से फटका मारना

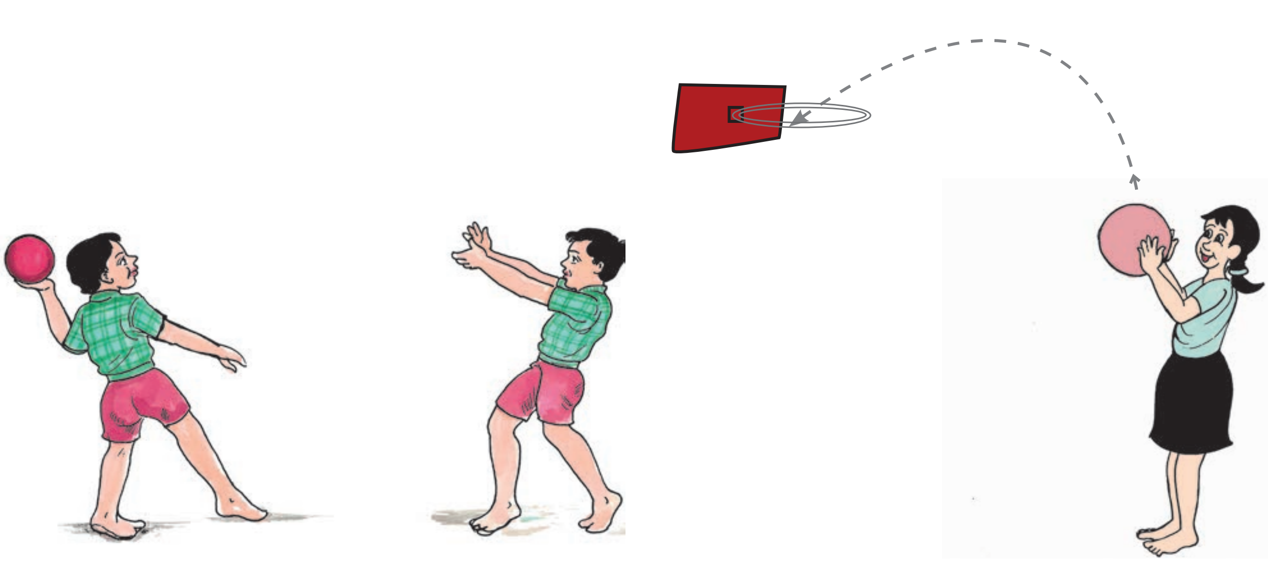


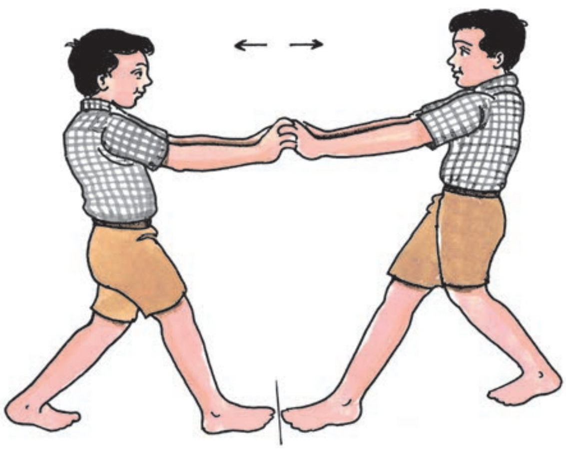
गेंद को मारना



गेंद को रोकना

इसके सिवाय अन्य साहित्य कें साथ गतिविधियाँ के प्रकार ले सकते हैं। शरीर का संतुलन बनाकर गतिविधियाँ करवाएँ।





विभिन्न साहित्य के साथ विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ करवाएँ। विभिन्न प्रतियोगिताएँ और छोटे खेल ले सकते है। विद्‌यार्थी जिन गतिविधियों को कर सकते है, ऐसी ही गतिविधियों को चुनें। खेलते समय चोट न पहुँचे, इसके बारे में सावधानी बरतें।

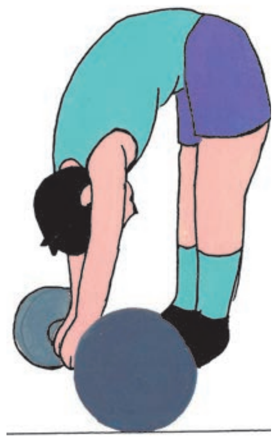
२.५ योग्य शरीरस्थिति

योग्य शरीरस्थिति को ✓ और गलत शरीरस्थिति को × निशान लगवाए।

○ सीधा खड़े रहना

○ मूड़कर खड़े रहना

○ पाँव में घुटनों को मूड़कर वजन उठाना।

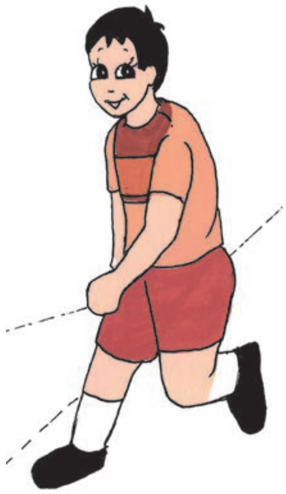


○ कमर में झुककर वजन उठाना।

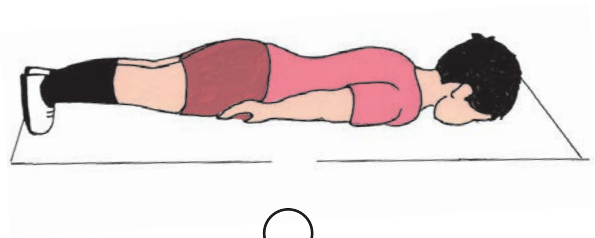
○ एक कंधे पर स्कूल बस्ता उठाना

○ दोनो कंधों पर स्कूल बस्ता उठाना

सीना तानकर चलना



मूड़कर चलना



पेट पर सोना।

पीठ पर सोना।

मूड़कर जूते का फीता बाँधना

बैठकर झुककर जूते का फीता बाँधना।

चित्रों का निरीक्षण करके योग्य शरीरस्थिति बताएँ। नियमित रूप से कक्षा, घर आदि स्थानों पर योग्य शरीरस्थिति में कृति करवाएँ। खड़े रहना, बैठना, चलना, पढ़ना आदि कृतियों को करते समय शरीर की स्थिति कैसी हो, इसपर चर्चा करें।

२.६ कसरत संचलन

सावधान

विश्राम

तालबद्ध कवायत

मूल स्थिति

हाथ सामने

हाथ ऊपर

हाथ बाजू को

चित्रों का निरीक्षण कीजिए। चित्र में दर्शाई कृति की तरह शरीर की गतिविधियाँ करें।