४. कौशल्यात्मक उपक्रम

४.१ जिम्नॅस्टिक्स

जिम्नॅस्टिक्स म्हणजे शरीराद्‌वारे केल्या जाणाऱ्या विविध तालबद्‌ध हालचाली. जिम्नॅस्टिक्स करण्यासाठी शरीर लवचीक असणे आवश्यक असते. खालील उपक्रम करण्यापूर्वी उत्तेजक व्यायाम करणे आवश्यक आहे.

हँड स्टॅन्ड विथ सपोर्ट म्हणजे खाली डोके आणि वर पाय. दोन्ही हाताच्या तळव्यांवर पूर्ण शरीराचा भार ठेवून आपले पाय वर भिंतीला लावून खाली डोके वर पाय अशी स्थिती घेणे.

हॅन्ड स्प्रिंग म्हणजे धावत येऊन हात टेकवत उसळी घेत पायावर उभे राहण्याचे कौशल्य. हँड स्प्रिंग करताना जिम्नॅस्टिक्स मॅटवर किंवा गादीवर करावे. हे करीत असताना सुरुवातीला मार्गदर्शक तुमच्या कमरेला आधार देऊन साहाय्य करतील. आजूबाजूला टोकदार किंवा इतर वस्तू नाहीत याची खात्री करूनच सराव करावा. हळूहळू या कौशल्यात निपुण व्हाल.

- शक्य असल्यास चित्रफीत दाखवावी. हँडस्प्रिंग करताना जिम्नॅस्टिक्स मॅट किंवा गादीचा वापर करावा.
- हॅन्डस्टॅन्ड व हँडस्प्रिंग करत असतांना सुरवातीला कंबर, पाठीला, पायाला आधार देऊन योग्य स्थितीसाठी मदत करावी.

४.२ ॲथलेटिक्स

ॲथलेटिक्स म्हणजे मैदानी क्रीडा स्पर्धा. धावण्याचा मार्ग आणि मैदानावर होणाऱ्या विविध स्पर्धांना एकत्रितपणे ॲथलेटिक्स म्हटले जाते. ॲथलेटिक्समध्ये धावणे, उडी मारणे आणि फेकण्याच्या विविध स्पर्धा येतात.

१०० मीटर, २०० मीटर अंतराच्या अतिशय वेगाने धावण्याच्या शर्यती.

माझी कृती :

- खालील छायाचित्रांचे निरीक्षण करा.
- छायाचित्रातील मुलगा काय करत आहे ?
- त्याने केलेली कृती ॲथलेटिक्स या प्रकारातील आहे काय ?

- कमी अंतराच्या वेगात धावण्याच्या, विविध छोटे मोठे चेंडू फेकण्याच्या तसेच जागेवरून व धावत येऊन उंच व लांब उडी मारण्याच्या शर्यती घ्याव्यात. सुरक्षिततेची खबरदारी घ्यावी. क्रीडा स्पर्धा पाहण्यासाठी आयोजन करावे.
- विविध ॲथलेटिक्स स्पर्धांच्या चित्रफिती दाखवाव्यात.

४.३ मूलभूत क्रीडा कौशल्य

खेळ खेळण्यासाठी त्या खेळांमधील आवश्यक असलेली मूलभूत क्रीडा कौशल्ये चांगल्या पद्धतीने प्राप्त करणे आवश्यक असते. वेगवेगळ्या प्रकारच्या खेळांमध्ये त्या त्या खेळाची वेगवेगळी मूलभूत क्रीडा कौशल्ये असतात. या कौशल्यांचा सराव करणे आवश्यक आहे.

खेळ व क्रीडा कौशल्ये

कबड्डी

- दम घेणे.
- हात मारून बाद करणे.
- पाय मारून बाद करणे.
- कंबर धरणे.
- घोटा धरणे.

खोखो

- खो मिळाल्यावर सरळ रेषेत उठणे.
- लागोपाठ वेगात खो देणे.
- पाठलाग करून गडी बाद करणे.
- नागमोडी धावणे.
- हुलकावणी देऊन चकवणे.

हॅण्डबॉल

ड्रिबलिंग : चेंडूचे टप्पे घेणे, टप्पे घेत धावणे.
थ्रोइंग / पासिंग : आपल्या गड्याकडे चेंडू फेकणे.
कॅचिंग : दोन्ही हाताने चेंडू झेलणे.
शूटींग : गोलपोस्टमध्ये उडी घेऊन चेंडू मारणे.
गोलकीपींग : गोल पोस्टमध्ये जाणारा चेंडू पकडणे.

- क्रीडा कौशल्य म्हणजे काय ते समजावून सांगावे. विविध खेळांतील क्रीडाकौशल्यावर चर्चा करावी. शक्य असल्यास चित्रफीत दाखवावी.

४.४ मानवी मनोरे

एकमेकांच्या पाठीवर, खांद्यावर चढून थरावर थर तयार करण्याला मानवी मनोरे म्हणतात. मानवी मनोऱ्यामुळे तोल, समन्वय, शारीरिक संतुलन व समन्वय विकसित होतो. मनोऱ्यांचा सराव मॅट किंवा गादी असलेल्या जागेवर करावा. **मानवी मनोरे करताना शिक्षक किंवा मोठ्या व्यक्तींची मदत घ्यावी व त्यांच्या देखरेखीखाली प्रात्यक्षिक करावे.**

माझी कृती : सांस्कृतिक कार्यक्रमात संगीताच्या तालावर मनोऱ्यांचे सादरीकरण करा.

- विद्यार्थ्यांचे वय, क्षमता, इच्छा यांचा विचार करून मनोऱ्यांची रचना करावी. आधी चित्र किंवा फोटो दाखवून मनोऱ्याच्या थरांची माहिती द्यावी. योग्य स्थिती समजावून द्यावी. सुरक्षिततेच्या दृष्टीने योग्य ती काळजी घ्यावी.
- विशेष कार्यक्रमांच्यावेळी मनोऱ्यांचे सादरीकरण करावे व त्यासाठी आवश्यक सराव घ्यावा. शक्य असल्यास संगीताच्या तालावर प्रात्यक्षिक करावे म्हणजे ते आकर्षक दिसेल.

४.५ मैदाने – क्रीडा साहित्य

कोणता खेळ कोणत्या साहित्याने खेळला जातो याचीही माहिती आपल्याला पाहिजे. विविध खेळांसाठी लागणाऱ्या साहित्याची यादी करूया. खालील मैदाने कोणत्या खेळांची आहेत सांगता येईल का? या खेळाच्या मैदानांची माहिती करून घ्या तसेच या खेळांसाठी कोणते साहित्य लागते याची माहिती घेऊया.

टेनिक्वाईट

हॉकी

टेनिस

बॉल बॅडमिंटन

बास्केटबॉल

आट्यापाट्या

खेळ (नाव) व त्यासाठी लागणारे साहित्य

सॉफ्टबॉल

हॉकी स्टिक

फुटबॉल

स्पाईकस्

बॉक्सिंग ग्लोव्हज्

माझी कृती : खेळ (नाव) व त्यासाठी लागणारे साहित्य (चित्र) असा खेळ खेळा.

- खेळाच्या मैदानांची व त्या खेळासाठी लागणाऱ्या साहित्यांची माहिती द्यावी. वरील दिलेल्या खेळांचे क्रीडा साहित्य नसल्यास कल्पकतेने पर्यायी क्रीडा साहित्य वापरून क्रीडा कौशल्यांची माहिती करून द्यावी.
- विद्यार्थ्यांचे दोन गट करून पहिल्या गटाला खेळाचे नाव सांगावे व दुसऱ्या गटाने खेळाच्या साहित्यांची नावे सांगावीत. नंतर दुसऱ्या गटाने खेळाचे नाव सांगावे व पहिल्या गटाने खेळाच्या साहित्यांची नावे सांगावीत. याप्रमाणे खेळ घेता येईल.