

४. कौशल्यात्मक उपक्रम

४.१ जिम्नॉस्टिक



पुढे कोलांटी उडी



मागे कोलांटी उडी

माझी कृती

पायात अंतर ठेवून समोर कोलांटी उडी मारणे



- ♦ वरील उपक्रम करताना योग्य स्थितीसाठी साहाय्य करावे. तोल सांभाळण्यास व योग्य पद्धतीने हात पायाची स्थिती आणण्यास मदत करावी. योग्य पद्धतीने करणाऱ्याचे कौतुक करावे.
- ♦ वरील बाबी सर्वाना योग्य प्रकारे जमतील यासाठी त्यांचा सराव घ्यावा.

४.२ अॅथलेटिक्स उपक्रम



उड्या मारत समोर जाणे



जागेवर उड्या



पाय मागे दुमडत धावणे



हात ताणत उड्या

माझी कृती

सराव करा व



अशी खूण करा.

पाय मागे दुमडत धावणे

ढांग मारत समोर जाणे

हात ताणत उड्या

जागेवर उड्या

♦ पायांच्या विविध हालचाली करून घ्याव्यात.

♦ वरील बाबी सर्वांना योग्य प्रकारे जमतील यासाठी त्यांचा सराव घ्यावा. वेगाच्या विविध खेळांचे आयोजन करावे.

४.३ क्रीडा कौशल्ये



भिंतीवरील चेंडूचे टप्पे झेलणे



फेकलेला चेंडू झेलणे



रिंग झेलणे



चेंडू फेकणे व झेलणे

- ◆ चेंडू फेकणे, झेलणे, अडवणे, लाथाडणे, फटकावणे इत्यादी क्रीडाकौशल्ये सादर करताना शरीरस्थिती योग्य असावी.
- ◆ वरील क्रीडाकौशल्ये सर्वाना योग्य प्रकारे जमतील यासाठी सराव घ्यावा.

४.४ मानवी मनोरे



- ◆ आपल्या कल्पकतेने विविध मानवी मनोऱ्यांची रचना करावी. मनोऱ्यांच्या खालील थरात असणाऱ्या मुलांवर येणारा भार त्यांना सोसेल एवढा असेल हे पहावे. आपल्या समोर सराव करून घ्यावा. मानवी मनोऱ्यांचे संगीताच्या तालावर सादरीकरण करता येईल.

