३. खेळ व शर्यती

३.१ मनोरंजनात्मक खेळ

पोत्यांची शर्यत

फुगा उडवत नेणे

फिरत्या दोरीवरून उड्या

लंगडीने बाद करणे

चेंडू शिवाशिवी

- वरील प्रमाणे विविध मनोरंजनाचे खेळ घ्यावेत. सर्व विद्यार्थी तासिकेत सक्रिय राहतील असे पहावे.
- विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेच्या दृष्टीने मैदान, साहित्य व इतर बाबींकडे लक्ष द्यावे. दिव्यांग व आजारी विद्यार्थ्यांना झेपतील असेही खेळ करून घ्यावेत.

३.२ बैठे खेळ

बादलीत चेंडू टाकणे

शेपूट लावणे

कागदी कप मनोरे

चिमणी भुर्रर्र

वस्तू ओळखणे

माझी कृती

खालील खेळ खेळून पहा.

लुडो

बुद्‌धिबळ

सापशिडी

- मैदानावर खेळण्याची परिस्थिती नसताना बैठ्या खेळांचे आयोजन करावे.
- बैठे खेळ घेताना सक्रियतेला अधिक महत्त्व द्यावे.

३.३ स्थानिक व पारंपरिक खेळ

झिम्मा

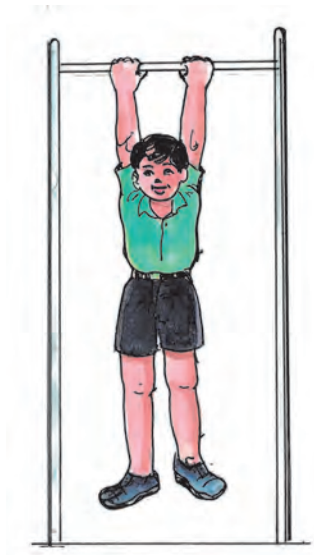
टिपरी

लेझीम

- परिसरातील स्थानिक व पारंपरिक खेळांचा सराव घ्यावा.
- सहज उपलब्ध होणाऱ्या साहित्यातून विविध खेळांची निर्मिती करावी.

३.४ विविध खेळ

स्नायूंच्या दमदारपणाचे खेळ



सिंगल बारला लटकणे

दोराला पकडून झोका घेणे

पारंब्यांना लटकणे

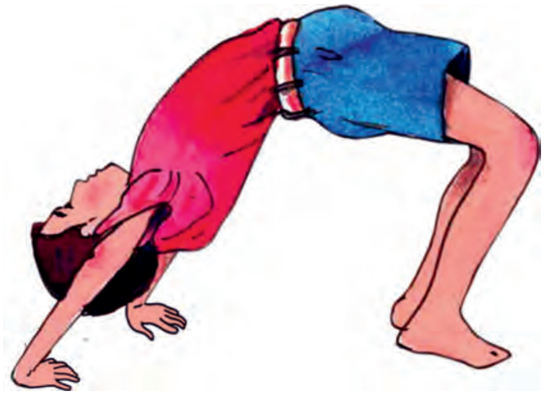
स्नायूंच्या ताकदीचे खेळ

चेंडू फेकणे

लंगडी

- वरील खेळांतून स्नायूंचा दमदारपणा व ताकद वाढीस मदत होते. खेळताना सुरक्षिततेला महत्त्व द्यावे.
- ठरावीक काळाने स्नायूंच्या दमदारपणाचे व ताकदीचे नवनवीन खेळ आपल्या उपस्थितीतच घ्यावे.
- विद्यार्थ्यांवर खेळातून सहजपणे व्यायामाचा संस्कार रुजवण्याचा प्रयत्न करावा.

लवचीकपणा वाढवणारे खेळ



पाठीची कमान करणे

पाय ताणणे

समन्वयाचे खेळ

पाठीमागे वळून चेंडू देणे/घेणे

चेंडू झेलणे किंवा फेकणे

- शरीराचा लवचीकपणा वाढेल असे साहित्यासह व साहित्याशिवाय खेळता येणारे समन्वयाचे विविध नवनवीन खेळ तयार करून त्यांचे वर्षभर नियोजन करावे.

वेगाचे खेळ

धावण्याची शर्यत

तोलाचे खेळ

टी शरीरस्थिती (टी बॅलन्स)

डोक्यावर वही ठेवून चालणे

- वेगाचे खेळ घेताना मैदानावर अडथळा नाही याची खात्री करावी.
- मैदान व खेळण्याची जागा मोकळी व सुरक्षित आहे हे बघावे. तसेच तोलाचे खेळ घेताना तोल जाऊन पडण्याच्या स्थितीत काय सावधानता बाळगावी याची माहिती खेळ खेळण्यापूर्वी विद्यार्थ्यांना देण्यात यावी.

३.५ विविध शर्यती

जलद चालणे शर्यत

बदकचाल शर्यत

३.६ लघु खेळ

चेंडू ढकलत नेणे

- गट विरुद्ध गट व एक विरुद्ध एक अशा विविध शर्यतींचे आयोजन करावे. प्रारंभ व अंतिमरेषा आधी निश्चित करावी.
- शर्यत होताना विद्यार्थी नियमभंग करणार नाहीत याकडे काटेकोर लक्ष द्यावे. विजेत्या खेळाडूंचे व गटांचे टाळ्या वाजवून व शब्दांनी अभिनंदन करावे. हरलेल्या खेळाडूंचे सुद्धा सहभागासाठी अभिनंदन करावे.
- विशेष गरजा असणाऱ्या दिव्यांग विद्यार्थ्यांनासुद्धा खेळ व शर्यतीत त्यांच्या क्षमतेनुसार सहभागी करावे.

माझ्या आवडीचे खेळ

- आवडलेल्या खेळातील साहित्यांची चित्रे काढावयास सांगावी.
  उदा. आवडता खेळ क्रिकेट, त्यासाठी साहित्य - बॅट, बॉल, स्टंप इत्यादी.

IUTPS6