



खेळू या हसू या!

श्री. हिमांशू तिवारी

शारीरिक शिक्षणाच्या तासात विद्यार्थ्यांच्या मूलभूत हालचाली विकसित करणे, हे एका शारीरिक शिक्षण शिक्षकाचे महत्त्वाचे कर्तव्य आहे. वेगवेगळ्या मूलभूत हालचाली जसे चालणे (walking), धावणे किंवा पळणे (running), उडी मारणे (jumping), लंगडी घालणे (hopping), घोड दौड करणे (galloping), घसरणे किंवा सरकणे (Sliding), फिरणे (turning), वळणे (twisting), वाकणे (bending), ताणणे (stretching) इत्यादी हे शारीरिक शिक्षणाच्या तासात वेगवेगळ्या पद्धतीने शारीरिक शिक्षकाने विद्यार्थ्यांमध्ये विकसित केलेच पाहिजे जेणे करून विद्यार्थी भविष्यात वेगवेगळ्या खेळांसाठी तयार होतील.

मूलभूत हालचाली विकसित करण्यासाठी भरपूर वेगवेगळे साहित्य (equipment) अस्तित्वात आहे. मूलभूत हालचाली विकसित करण्या-साठीच्या साहित्या विषयी बोलयचे ठरले तर त्यात दोन वेगवेगळ्या समस्या आहेत, ते म्हणजे पहिली शारीरिक शिक्षण शिक्षकाला मूलभूत हालचाली विकसित करण्यासाठीचे साहित्य माहित असते परंतु शाळेचे बजेट नसल्यामुळे शारीरिक शिक्षण शिक्षकाला ते साहित्य विकत घेता येत नाही. दुसरी समस्या म्हणजे शारीरिक शिक्षकाला त्या साहित्याबद्दल माहितीच नसते. या दोन्ही परिस्थितीत केवळ विद्यार्थ्यांचे नुकसान होते. पुढे काही असे खेळ किंवा कल्पना दिलेल्या आहेत ज्यात साहित्यांचा खूप कमी व शक्यतो काहीच

साहित्य न वापरता विद्यार्थ्यांमध्ये मूलभूत हालचाली विकसित करता येतील.

आपल्या सगळ्यांना पकडापकडी हा खेळ माहितीच असेल, या खेळात वेगवेगळ्या मूलभूत हालचालींचा समावेश करून विद्यार्थ्यांमध्ये मूलभूत हालचाली विकसित करता येतात.

१. पकडापकडीचा खेळ

पकडापकडी खेळताना ज्याच्यावर राज्य असेल तो विद्यार्थी एका ठराविक मूलभूत हालचाली करून वर्गातल्या इतर विद्यार्थ्यांना पकडायचा प्रयत्न करेल व तसेच वर्गातले इतर विद्यार्थीपण वेगवेगळ्या मूलभूत हालचालींचा वापर करून स्वतःला वाचवू शकतात.

उदाहरण : राज्य असणारा विद्यार्थी इतर विद्यार्थ्यांना उड्या मारत पकडायचा प्रयत्न करेल व त्याच वेळेस वर्गातील इतर विद्यार्थी उड्या मारत स्वतःला वाचवण्याचा प्रयत्न करतील.

अशाप्रकारे पकडापकडीच्या खेळात वेगवेगळ्या मूलभूत हालचालींचा जसे उड्या मारणे, लंगडी



करणे, धावणे, सरकणे, घोडदौड इत्यादींचा समावेश करून एकही साहित्य न वापरता विद्यार्थ्यांमध्ये मूलभूत हालचाली विकसित करता येतात.

२. Stuck in the mud खेळ :

हा खेळ पण पकडापकडी खेळा सारखाच खेळ आहे. या खेळात एक जण राज्य घेतो व पळता पळता इतरांना धरायचा (गोल करायचा) प्रयत्न करतो व इतर विद्यार्थी स्वतःला वाचविण्याचा प्रयत्न करतात. जर राज्य घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी इतर कुठल्याही विद्यार्थ्याला टच करून स्टक असे म्हटले तर तो विद्यार्थी दोन्ही हात व पाय फाकवून (spread करून) जागेवरच उभा राहणार, वर्गातल्या इतर विद्यार्थ्यांनी जे स्टक झाले आहेत त्यांची सुटका करण्यासाठी स्टक झालेल्या विद्यार्थ्यांच्या पुढील बाजूने त्यांच्या दोन्ही पायामधून वाकून निघून करायची असते.



या खेळात मात्र एका नियमाचे कठोरपणे पालन करावे ते म्हणजे जर वर्गात मुलं-मुली दोघं असतील तर विद्यार्थ्यांना असे सांगावे की मुली फक्त मुलींची सुटका करतील व मुलं फक्त मुलांचीच सुटका करतील.

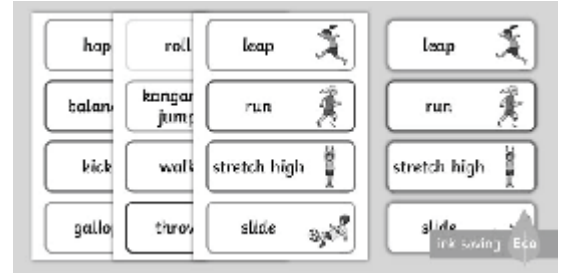
या खेळात विद्यार्थ्यांमध्ये स्पेस अवेअरनेस म्हणजेच जागेची जाणीव, बॉडी अवेअरनेस म्हणजेच शरीराविषयी जाणीव, वाकणे किंवा बेंडिंग स्किल असे वेगवेगळे मूलभूत हालचाली विकसित होतात.

या खेळात आपण वेगवेगळ्या मूलभूत हालचालींचा वापर करू शकतो. याच खेळात अजून भरपूर व्हेरिएशन करता येतात जसे, जर कोणी स्टक झाले तर हात व पाय फाकवून / स्प्रेड करून उभा राहण्या ऐवजी तो विद्यार्थी पुशअप्स पोजिशन घेऊन थांबू शकतो व त्याची सुटका करण्यासाठी इतर विद्यार्थ्यांनी त्या खालून निघावं. असे आपण विद्यार्थ्यांना स्टक झाल्यावर वेगवेगळ्या शरीरस्थिती घ्यायला लावू शकतो व त्यांची सुटका करण्यासाठी वेगवेगळ्या हालचाली किंवा अॅक्शन करायला लावू शकतो.



३. छोटे पोस्टर

मूलभूत हालचालींचे छोटे छोटे ए फोर (A4) साईजवर नावासहित चित्र काढून ठेवावेत, आणि



शक्य असेल तर त्याला लॅमिनेट करून ठेवावे. शारीरिक शिक्षणाच्या तासाला या पोस्टरांचा वापर सर्किट ट्रेनिंग सारखा करता येतो. विद्यार्थ्यांचे वेगवेगळे गट पाडून त्यांना वेगवेगळ्या पोस्टरकडे जाऊन ठराविक मूलभूत हालचाली करायला सांगावे व सर्किट ट्रेनिंग सारखे प्रत्येक गटाला रोटेशन करावे. विद्यार्थ्यांना जागेवर एका रेषेस उभे करून

एक एक पोस्टर दाखवून त्यांना मूलभूत हालचाली



जागेवर करायला सांगू शकतो. मूलभूत हालचालींचे पोस्टर आपण विद्यार्थ्यांकडून बनवून घेऊ शकतो.

४. मूलभूत हालचालींच्या शर्यती :

आपण विद्यार्थ्यांमध्ये वेगवेगळ्या मूलभूत हालचाली, शर्यत लावून पण विकसित करू शकतो.

विद्यार्थ्यांना शर्यती करायला नेहमीच आवडते व ते शर्यत करायला नेहमी उत्सुक असतात. फक्त धावण्याच्या शर्यती ऐवजी जर शर्यती मध्ये मूलभूत हालचालींचा समावेश केला तर विद्यार्थी पण मजा करतील व त्यांच्यात शर्यतीच्या मदतीने मूलभूत हालचाली विकसित होऊ शकतात. शर्यती घेताना पण आपण खूप विविधता आणू शकतो. जसे वैयक्तिक शर्यती घेणे, सांघिक शर्यती, कुल शर्यती घेणे इत्यादी.

५. जमिनीवर/ग्राऊंड वर/टाइल्स वर/ फरशी वर मार्किंग करून प्रॅक्टिस घेणे :

आजकाल आपण बघितलंच असेल की भरपूर लोक आपल्या शाळेत चांगली जागा बघून किंवा



अशी कुठलीही जागा बघून जिथे काही मार्किंग करता येईल अशा जागेवर वेगवेगळे मार्किंग करून व वेगवेगळे स्किलचे म्हणजेच मूलभूत हालचालींचे नाव लिहून ठेवतात आणि विद्यार्थी ते वाचून व बघून आपोआप त्या गोष्टी त्या जागेवर करतात.

आज-काल फेसबुकवर, युट्युबवर व व्हाट्सअपवर भरपूर व्हिडिओ पाहायला मिळतात ज्यात मुलं टेरेसवर किंवा कुठल्याही मोकळ्या जागेवर आखलेल्या व लिहिलेल्या वेगवेगळ्या हालचाली करतात, आपल्या शाळेत पण योग्य जागा बघून व तिथे आखून वेगवेगळ्या मूलभूत हालचाली विद्यार्थ्यांकडून करून घेता येते.

६. गोल खो-खो/उभा खो-खो :

आपल्या सगळ्यांना गोल खो-खो किंवा उभा खो-खो हा खेळ माहीतच असणार व बऱ्याचशा वेळा आपण शारीरिक शिक्षणाच्या तासाला हा खेळ घेतो. हा खेळ घेताना आपण विद्यार्थ्यांना पळण्या ऐवजी, त्यांना वेगवेगळ्या गमतीदार मूलभूत हालचालींचा वापर करायला लावू शकतो जेणेकरून, या खेळाच्या मदतीने मूलभूत हालचाली विकसित होतील.

७. एका एका जहाजात किती किती माणसं ? :

हा पण खेळ आपण सगळ्यांनी बऱ्याचशा वेळेस घेतलेला असावा. या खेळात शारीरिक शिक्षण

शिक्षक मुलांना एक रिंगणात/सर्कलवर चालायला व हळू पळायला लावतात आणि विद्यार्थी चालता चालता व पळता पळता गमतीदार पद्धतीने शारीरिक शिक्षकाला विचारतात की “एका एका जहाजात किती किती माणसं?”, शारीरिक शिक्षक एक ठराविक अंक/नंबर सांगतो व विद्यार्थ्यांनी पटकन सांगितलेल्या अंक/नंबर प्रमाणे तेवढ्या विद्यार्थ्यांचा संघ/ग्रुप बनवायचा असतो.

हा खेळ खेळताना चालण्या किंवा पळण्याऐवजी वेगवेगळ्या मूलभूत हालचाली जसे उड्या कारणे (क्षीळिपस), लंगडी घालणे (हेळिपस), किंवा कुठल्याही गमतीदार हालचालींचा समावेश करता येतो.

८. सावलीचा पकडापकडी खेळ (Shadow tag):

हा खेळ पकडापकडीचा खेळ आहे, पण या खेळात राज्य घेणारा विद्यार्थी इतर विद्यार्थ्यांना पकडण्याऐवजी त्यांच्या सावलीला पायाने किंवा हातांनी टच/पकडण्याचा/स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करते.



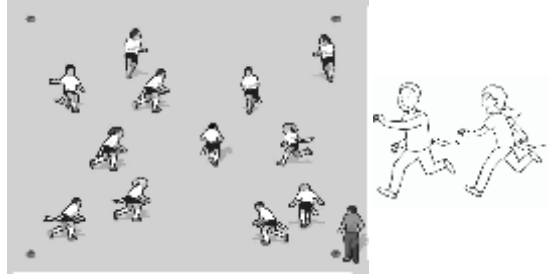
हा खेळ मैदानावर जेव्हा कोवळे ऊन असेल तेव्हा खेळावा जेणेकरून मैदानावर प्रत्येक विद्यार्थ्यांची सावली स्पष्टपणे दिसू शकेल.

९. शेपूट पकडापकडीचा खेळ (tail tag):

या खेळात विद्यार्थ्यांना आपल्या कमरेत एक रिबन/छोटी दोरी/रुमाल अशाप्रकारे बांधायला

लावा की जेणेकरून त्यांची एक छोटी शेपूट तयार होईल. हा खेळ दोन प्रकारे खेळता येतो. पहिल्या प्रकारात, राज्य घेणारा विद्यार्थी इतर विद्यार्थ्यांची शेपूट पकडायचा प्रयत्न करेल व इतर विद्यार्थी इकडे तिकडे पळून आपली शेपूट वाचवायचा प्रयत्न करतील.

दुसऱ्या प्रकारात वर्गातले सगळेच विद्यार्थी एकमेकांच्या शेपटीला हात लावायला प्रयत्न करतील. हा खेळ अजून गंमतीदार बनवायचा असेल तर आपण विद्यार्थ्यांना पळण्या ऐवजी वेगवेगळ्या गमतीदार मूलभूत हालचाली करायला सांगावे.



हा खेळ खेळताना एका नियमाचे कठोरपणे पालन करावे ते म्हणजे मुली मुलींनाच पकडतील व मुलं मुलांनाच पकडू शकतात.

१०. प्राण्यांची पकडापकडी (Animal tag):

हा खेळ खेळताना विद्यार्थ्यांना व राज्य घेणाऱ्या विद्यार्थ्याला वेगवेगळ्या प्राण्यांसारखे चालायला/ कृती करायला लावणे.

उदाहरण : वर्गातील सगळे विद्यार्थी हत्तीसारखे पळतील किंवा चालतील व राज्य घेणारा विद्यार्थी हत्तीसारखे पळून किंवा चालून इतर विद्यार्थ्यांना पकडायचा प्रयत्न करेल.

अशा पद्धतीने विद्यार्थ्यांना वेगवेगळ्या प्राण्यांसारखे जसे घोड्यासारखे पळून, बेडूक उडी मारून, कांगारू सारखे उडी मारून, जिराफा सारखे चालून व पळून, मांजरा सारखे चालून व पळून,

खेकड्या सारखे चालून व पळून इत्यादी प्रकारे हा खेळ खेळायला सांगू शकता.

११. फुट टॅंग :

हा खेळ पण पकडापकडी खेळा सारखाच खेळ आहे. या खेळात वर्गातल्या सगळ्या विद्यार्थ्यांना स्वतःला वेगवेगळ्या फळांचे नाव ठेवायला लावावे. सगळे विद्यार्थी एका मोठ्या रिंगणात/सर्कलवर उभे राहतील व राज्य घेणारा विद्यार्थी बाहेर काही फुटांच्या अंतरावर उभा राहील. शारीरिक शिक्षण शिक्षक एका फळाचे नाव घेतील, ज्या विद्यार्थ्यांनी स्वतःला त्या फळाचे नाव दिले आहे तो विद्यार्थी रिंगणाच्या/सर्कलच्या अवतीभोवती पळायला सुरुवात करणार व त्याच वेळेला राज्य घेणारा विद्यार्थी त्या विद्यार्थ्याला पकडायचा प्रयत्न करणार. पकडापकडीची कृती चालू असताना जर शारीरिक शिक्षकाने वेगळ्या फळाचे नाव पुकारले तर, त्या फळाच्या नावाचा विद्यार्थी रिंगणाच्या/सर्कलच्या अवतीभोवती पळायला सुरुवात करणार व राज्य घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांने त्या विद्यार्थ्याला पकडावे आणि जो आगोदरचा विद्यार्थी होता तो परत आपल्या जागेवर येऊन उभा राहील.

अशाप्रकारे शारीरिक शिक्षण शिक्षक वेगवेगळ्या फळांचे नाव घेत राहणार व ज्या विद्यार्थ्यांनी स्वतःला त्या फळाचे नाव दिलेले आहे ते विद्यार्थी रिंगणाच्या/सर्कलच्या अवतीभोवती पळतील आणि राज्य घेणारा विद्यार्थी त्यांना पकडायचा प्रयत्न करेन.

हा खेळ खेळताना तुम्ही विद्यार्थ्यांना फळांच्या ऐवजी, प्राण्यांचे, भाजीपाल्यांचे, वेगवेगळ्या तालुक्यांचे किंवा राज्यांचे, झाडांचे, खेळाडूंचे इत्यादी नाव सुद्धा ठेवायला लावू शकतात.

१२. बुक बॅलन्स :

विद्यार्थ्यांना कुठलेही एक पुस्तक किंवा नोटबुक घेऊन एका मोठ्या रिंगणात/सर्कल किंवा चौकोनात/स्क्वेअर मध्ये उभे करावे.

शारीरिक शिक्षकांनी इशारा केल्यावर सर्व विद्यार्थ्यांनी आपल्याकडची पुस्तक किंवा नोटबुक डोक्यावर ठेवून त्याला हात न लावता आखलेल्या रिंगणात/सर्कल किंवा चौकोनात सगळीकडे चालावे. विद्यार्थी कुठल्याही दिशेने पुस्तक किंवा नोटबुक डोक्यावर बॅलन्स करून चालू शकतात. बॅलेंसिंग आणि चालयची कृती करतांना विद्यार्थ्यांनी एकमेकांची पुस्तक किंवा नोटबुक फक्त वेगवेगळे इशारे करून, पाडायचा प्रयत्न करावा.



एकमेकांना व एकमेकांच्या शरीराला व पुस्तकाला हात लावू नये. ज्या विद्यार्थ्यांची पुस्तक किंवा नोटबुक खाली पडेल तो विद्यार्थी रिंगणाच्या/सर्कलच्या बाहेर जाऊन १० जॅम्पिंग जॅक करून आत येऊ शकतो. जॅम्पिंग जॅक ऐवजी विद्यार्थ्यांना, वेगवेगळ्या मूलभूत हालचाली किंवा वेगवेगळे व्यायाम करायला पण लावू शकतो. अशाप्रकारे विविध मूलभूत कौशल्यांचा विकास मनोरंजनात्मक खेळाच्या माध्यमातून करता येईल आणि तेसुद्धा साहित्याशिवाय!

श्री. हिमांशू तिवारी

शारीरिक शिक्षण शिक्षक, एच.डी.एफ.सी. शाळा
ईमेल : himanshu.hdfcschoolpune@gmail.com