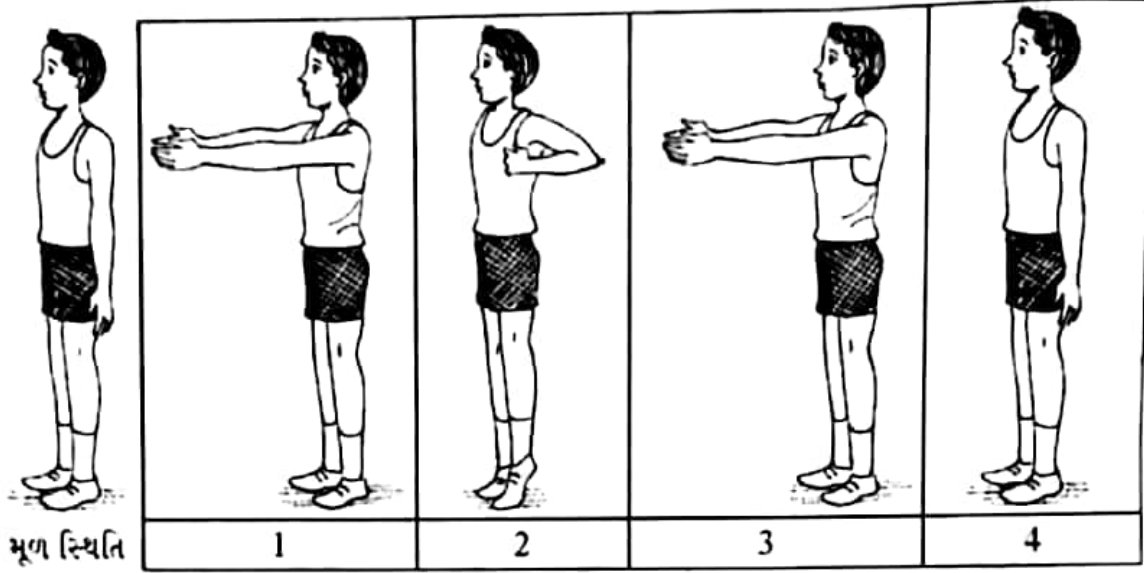


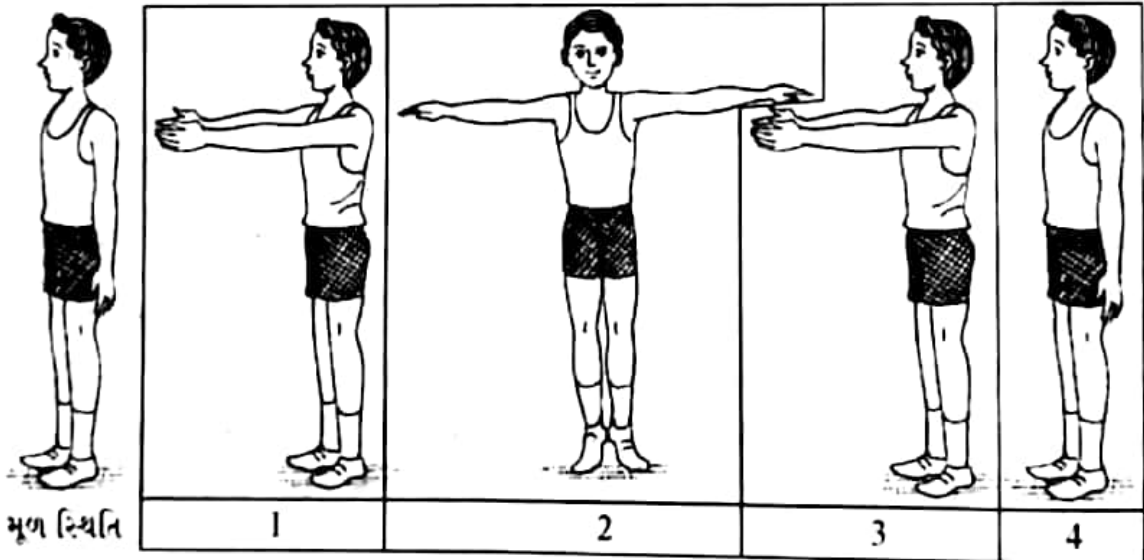
## 2. સર્વાંગ સુંદર વ્યાયામ (કેલિસ્થેનિક્સ) :

### હળવી કસરતો

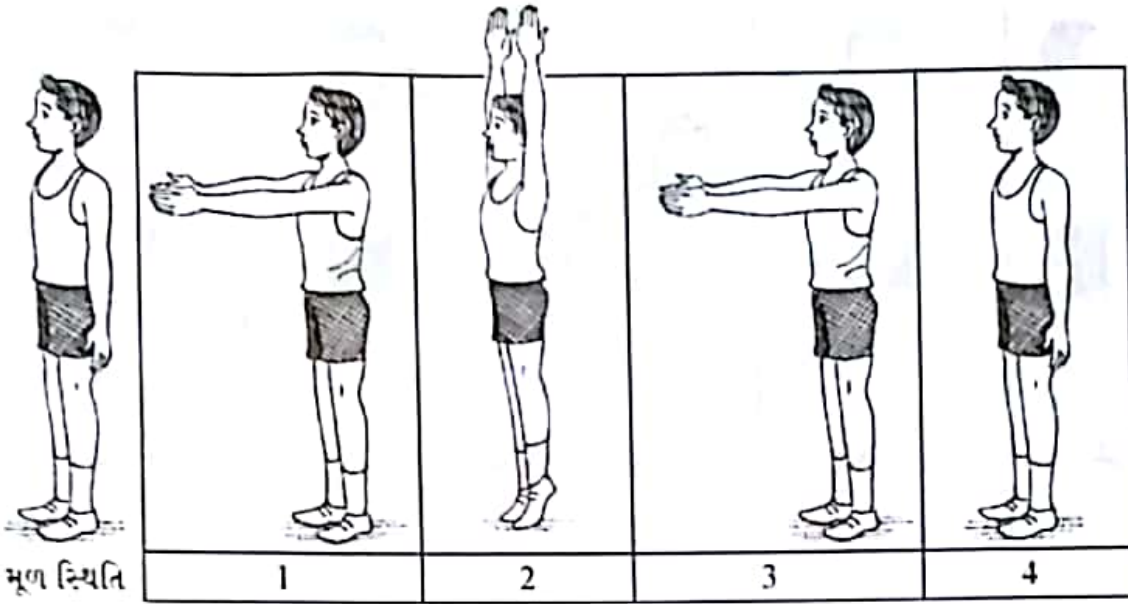
#### (1) કસરત 1



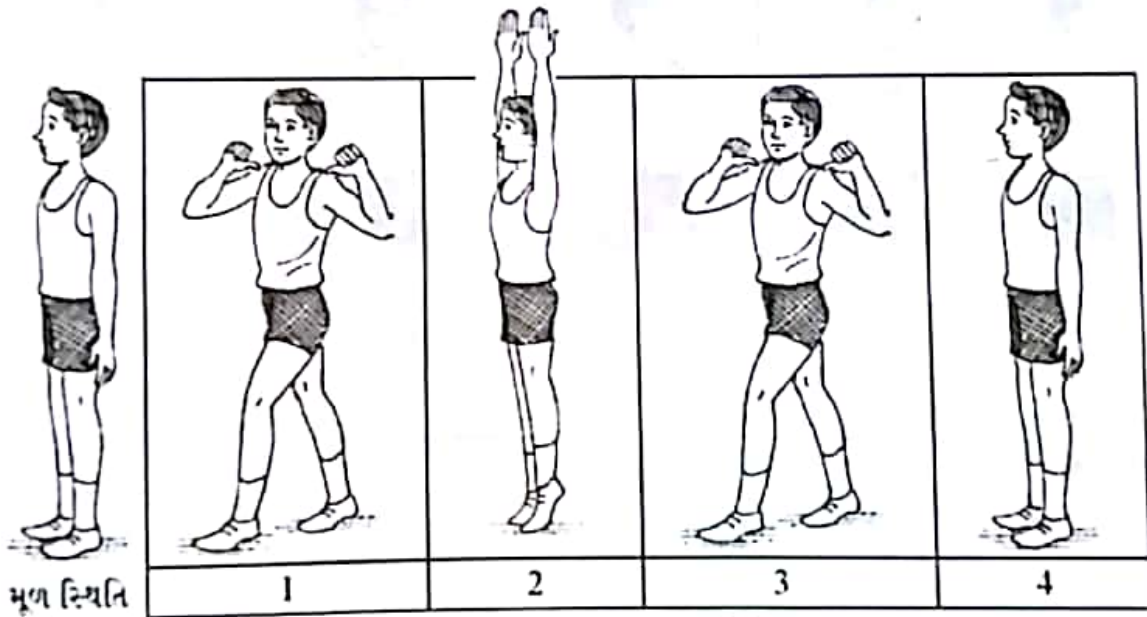
#### (2) કસરત 2



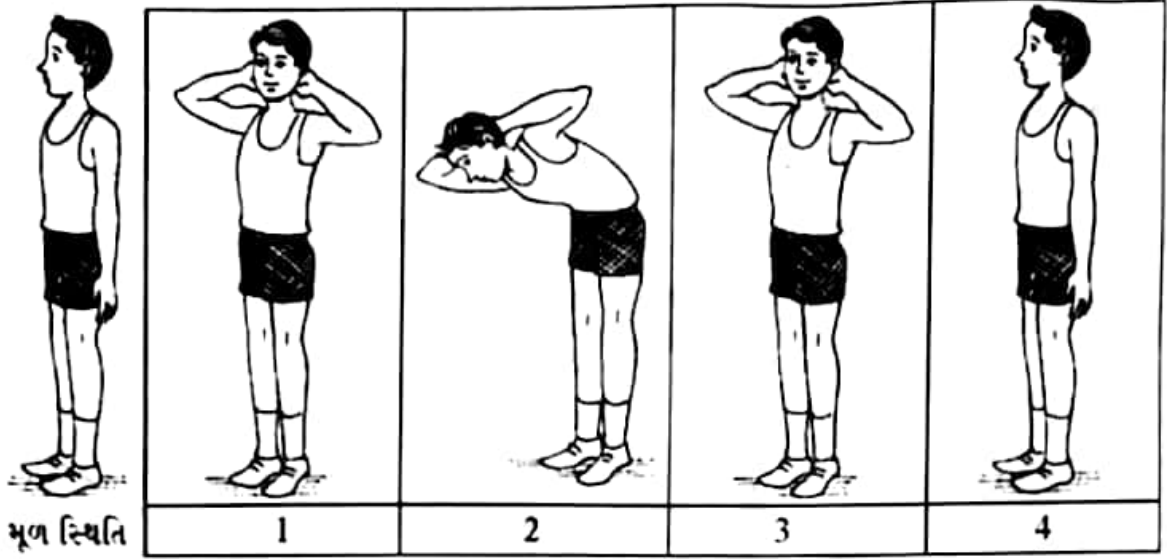
( ૩ ) કસરત ૩



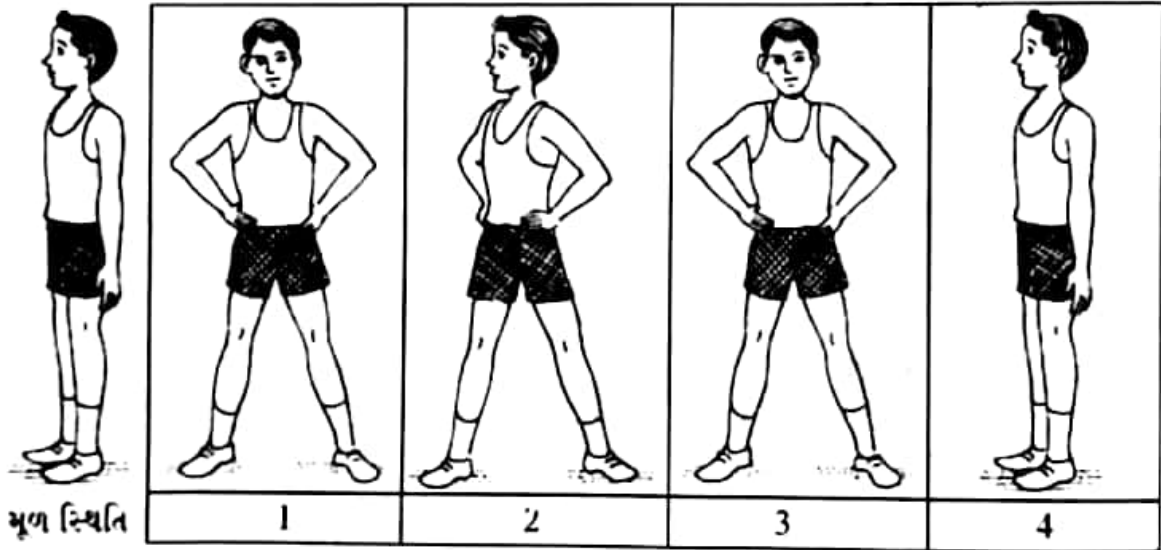
( ૪ ) કસરત ૪



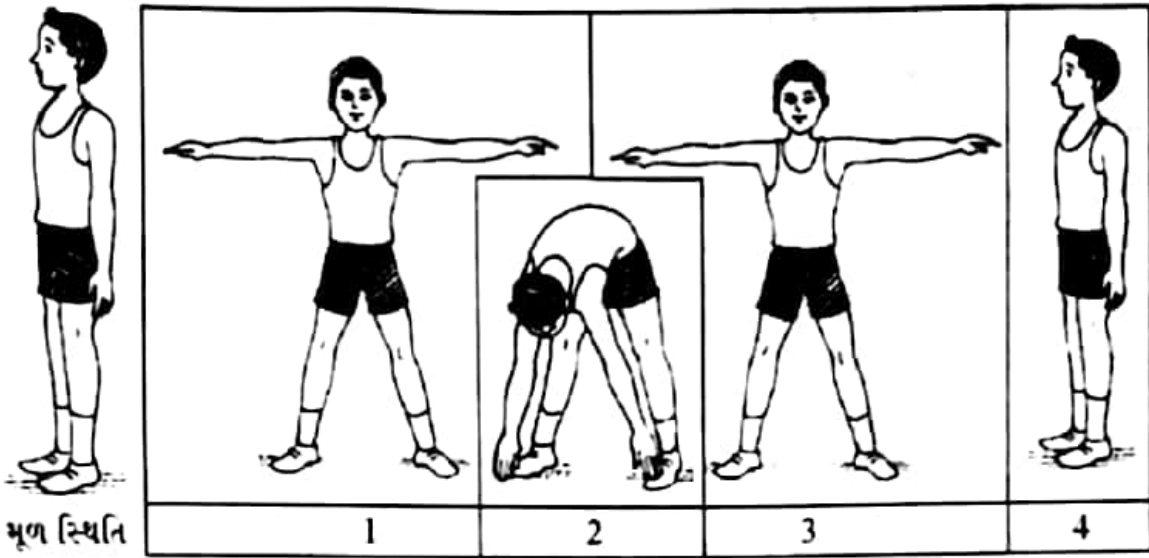
## ( 5 ) કસરત 5



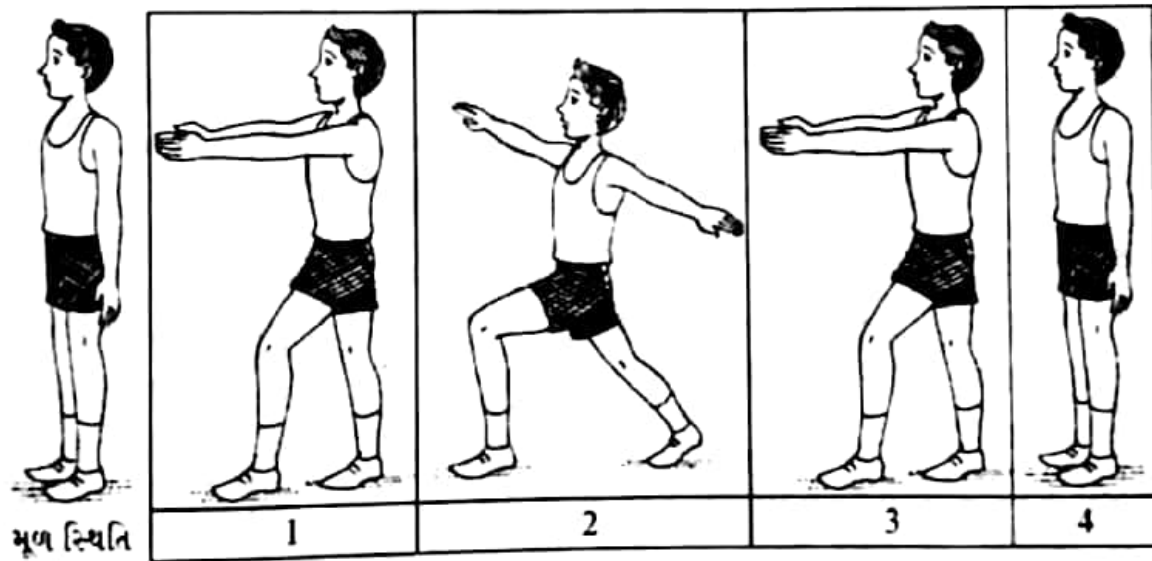
## ( 6 ) કસરત 6



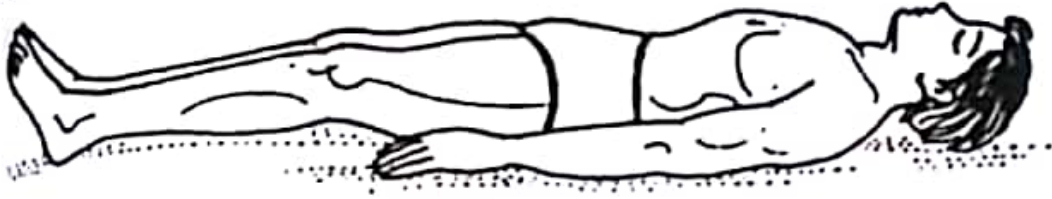
( 7 ) કસરત 7



( 8 ) કસરત 8



(7) શવાસન : શવ એટલે મડદું. મડદાની માફક પડ્યા રહેવું. આ આસન બધાં આસનોને અંતે કરવું.



મૂળ સ્થિતિ : પીઠ જમીન ઉપર આવે તેમ સૂઈ જવું. બંને પગ ભેગા, હાથ સાથળની બાજુમાં હથેળીઓ જમીન તરફ વળે તેમ રાખવી.

રીત : (1) બંને પગને ખુલ્લા રાખો. (2) બંને હાથ બંને પગની સાથળની બહાર જમીન પર રાખો. આ વખતે હથેળીઓ જમીન તરફ રહેશે. (3) શરીરને એકદમ ઢીલું કરો. ગરદનને સીધી અને શિથિલ રાખો. આંખોને બંધ કરીને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું નિરીક્ષણ કરો. શરીરને બને તેટલું ઢીલું કરી બધાં જ અંગો પરથી તાણ અને ખેંચાણને દૂર કરો. (4) હવે આંખોને બંધ જ રાખી મનમાં પગના અંગૂઠાથી મસ્તક સુધી શરીરનું નિરીક્ષણ કરો ત્યાર પછી શરીરને સંપૂર્ણ આરામ મળી રહ્યો છે અને શરીર શિથિલ થઈ રહ્યું છે તેવું વિચારતાં વિચારતાં શરીરને બને તેટલું ઢીલું કરતા જાઓ. આમ કરવાથી આરામનો અનુભવ થાય છે.

સમય : 1 થી 5 મિનિટ

લાભ : (1) આ આસનના અભ્યાસથી શારીરિક તેમજ માનસિક થાક દૂર થાય છે. (2) આંતરડાની ગતિ નિયમિત થવાથી ગેસ અને મળાવરોધ દૂર થાય છે. (3) હૃદયને આરામ મળે છે. મન શાંત થાય છે અને શરીરનો ગમે તેવો થાક ઊતરી જાય છે. (4) ડુધિરાભિસરાગની ક્રિયા સારી થાય છે.

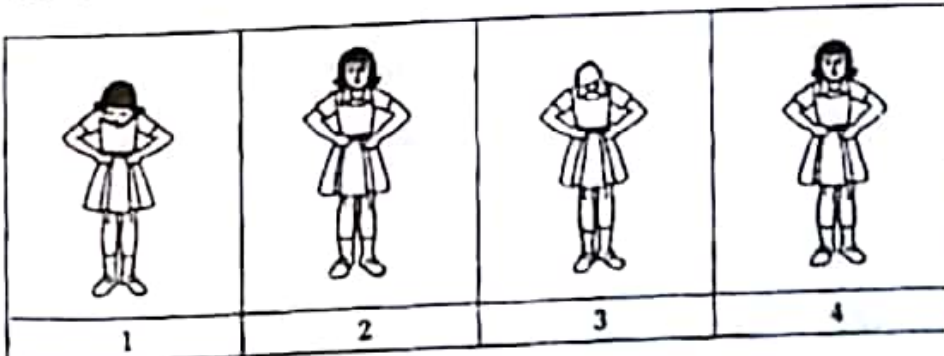
## 2. સર્વાંગસુંદર વ્યાયામ (કેલિસ્થેનિક્સ : હળવી કસરતો)

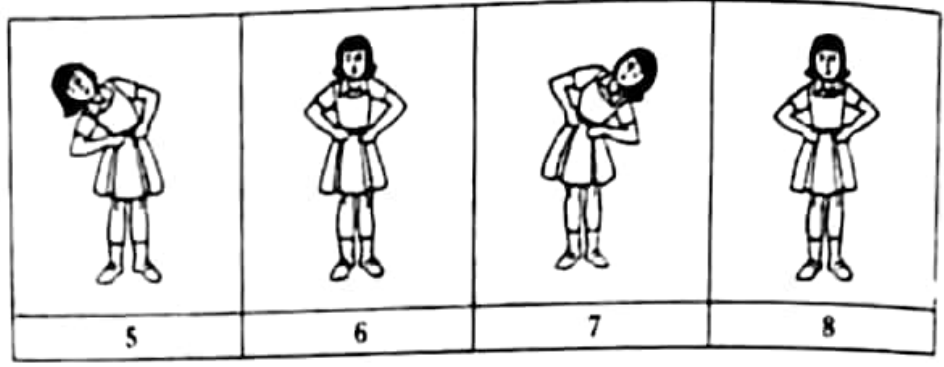
(1) ગરદનની કસરત

(ગરદન વાળવી : આગળ, પાછળ, ડાબી-જમણી બાજુ)

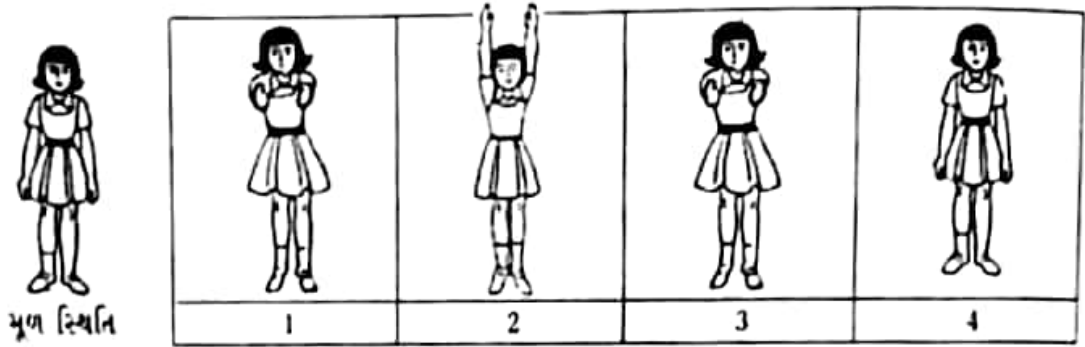


મૂળ સ્થિતિ



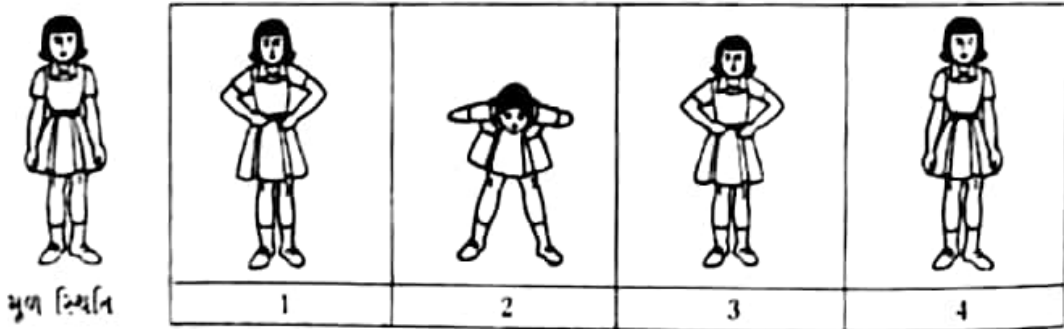


(2) હાથની કસરત  
(સાવધાનમાં ઊભા રહી હાથ આગળ અને ઉપર કરવા.)



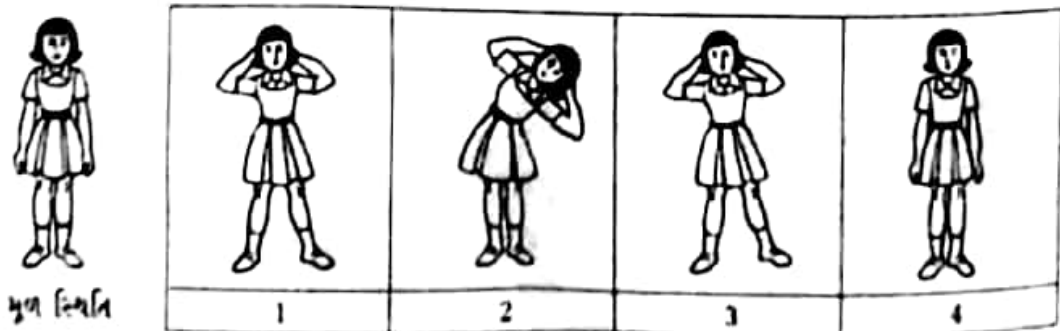
નોંધ : ક્રમ (5) થી (8) બોલતાં જઈને ઉપર મુજબ કસરત ચાલુ રાખવી.

(3) ધડ અને કમરની કસરત (ધડ નમાવવું : કૂદીને આગળ)



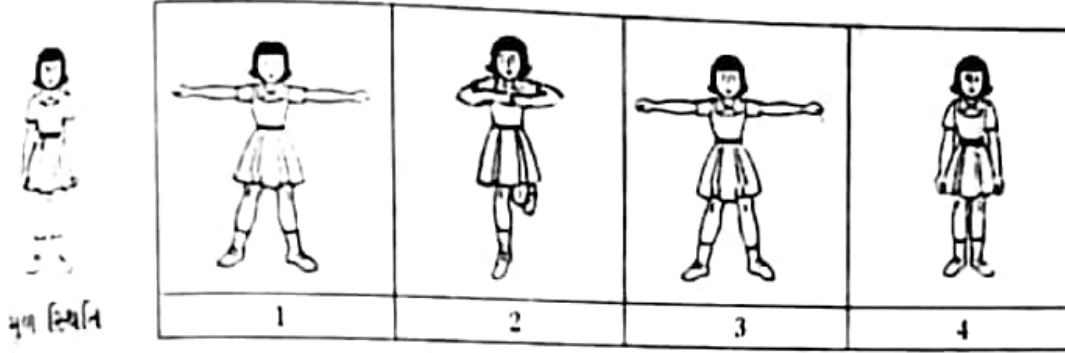
નોંધ : ક્રમ (5) થી (8) બોલતાં જઈને કસરત ચાલુ રાખવી.

(4) હાથ અને કમરની કસરત (કમર ડાબી-જમણી બાજુ નમાવવી.)



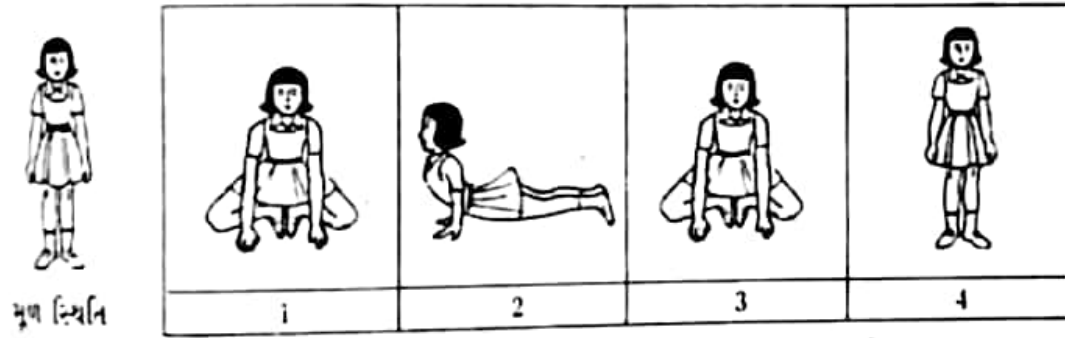
નોંધ : ક્રમ (5) થી (8) બોલતાં જઈને કસરત ચાલુ રાખવી અને ક્રમ (6) રખતે જમણી બાજુ નમવું.

(5) ધડ અને પગની કસરત  
(ધડ અને પગને ડાબી-જમણી બાજુ નમાવવું.)



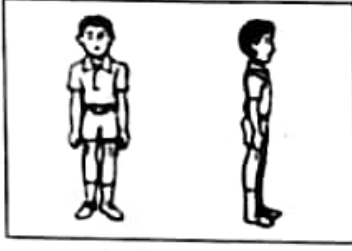
નોંધ : ક્રમ (5) થી (8) બોલતાં જઈને કસરત ચાલુ રાખવી અને ક્રમ (6) રખતે જમણા પગનો આગળ પવિત્રા બનાવવો.

(6) હાથ, પગ અને કમરની કસરત  
(પગના પંજ પર બેઠક અને કૂદીને પગ પાછળ)

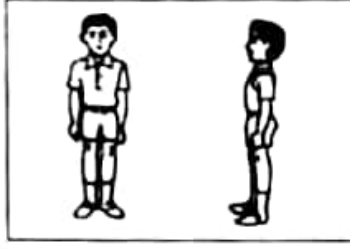


નોંધ : ક્રમ (5) થી (8) બોલતાં જઈને કસરત ચાલુ રાખવી.

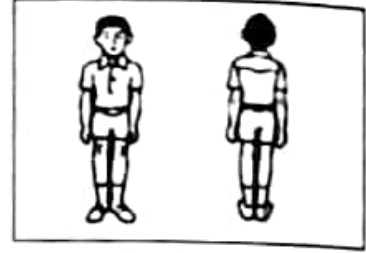
### 3. ક્વાયત



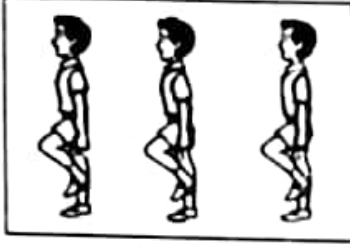
(1) માથે મુઠ



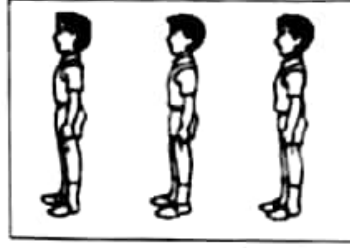
(2) દાહિને મુઠ



(3) પીછે મુઠ



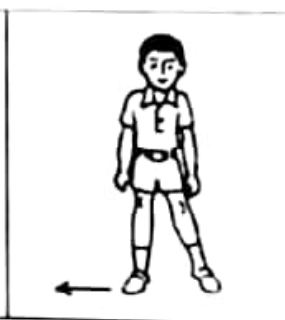
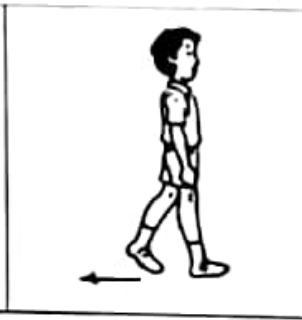
(4) કદમ તાલ



(5) ઘમ



(6) સ્વસ્થાન



(7) દો કદમ આગે ચલ (8) દો કદમ પીછે ચલ (9) દો કદમ માથે ચલ (10) દો કદમ દાહિને ચલ

(1) ખુલ્લી લાઈન ચલ : વર્ગને 3 કતારમાં ત્રણ ત્રણની હરોળમાં સાવધાનમાં ઊભા રહે તેમ ગોઠવો. 'ખુલ્લી લાઈન ચલ'નો હુકમ મળતાં વર્ગની પહેલી કતારના બધા વિદ્યાર્થીઓ 'દો કદમ આગે ચલ'ની ક્રિયા એક-એક-દોના તાલ સાથે કરશે અને એ જ સમયે વર્ગની છેલ્લી એટલે કે ત્રીજી કતારના વિદ્યાર્થીઓ દો કદમ પીછે ચલની ક્રિયા એક-એક-દોના તાલ સાથે કરશે. આ વખતે વચ્ચેની બીજા નંબરની કતારના વિદ્યાર્થીઓ સાવધાનની સ્થિતિમાં સ્થિર ઊભા રહેશે. મહેમાનો સરળતાથી નિરીક્ષણ કરી શકે તે માટે વર્ગને 'ખુલ્લી લાઈન ચલ'ની સ્થિતિમાં ઊભો રાખવામાં આવે છે.

(2) નિકટ લાઈન ચલ : મહેમાનો દ્વારા વર્ગ-નિરીક્ષણનું કાર્ય પૂરું થયા પછી વર્ગને ત્રણ કતારની મૂળ સ્થિતિમાં લાવવા માટે 'નિકટ લાઈન ચલ'નો હુકમ અપાતાં વર્ગની પહેલી કતારના બધા વિદ્યાર્થીઓ 'દો કદમ પીછે ચલ'ની ક્રિયા કરશે. જ્યારે ત્રીજી હરોળના બધા વિદ્યાર્થીઓ 'દો કદમ આગે ચલ'ની ક્રિયા કરશે. આ વખતે વચ્ચેની બીજા નંબરની કતારના વિદ્યાર્થીઓ સાવધાનની સ્થિતિમાં સ્થિર ઊભા રહેશે.

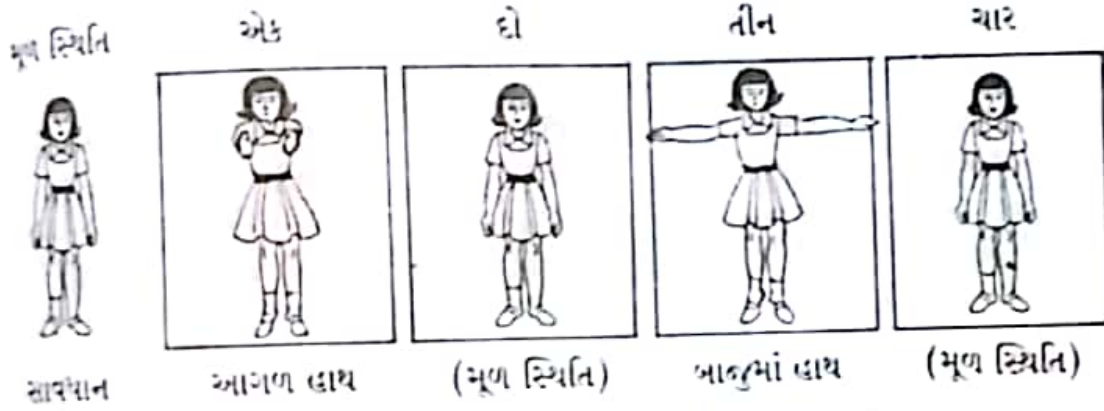


## 9. સર્વાંગી વ્યાયામ

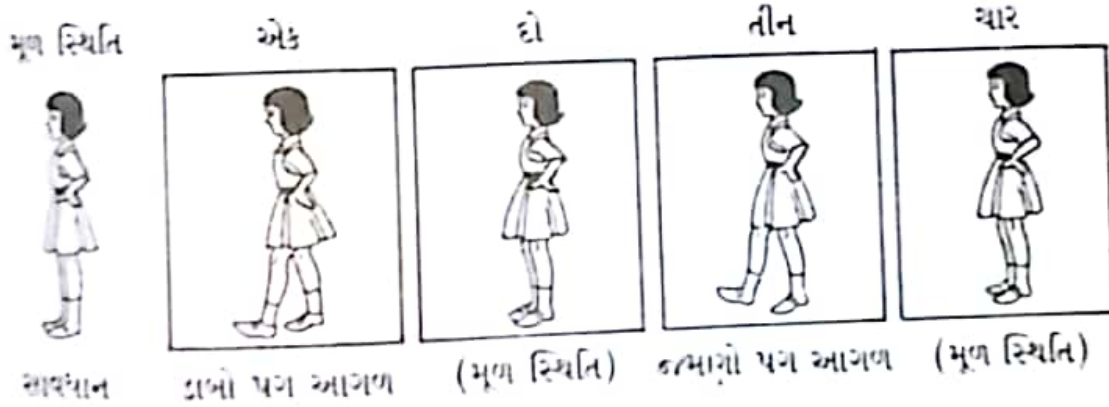
“તન તંદુરસ્ત તો મન તંદુરસ્ત”

તંદુરસ્ત મન માટે તંદુરસ્ત શરીર જરૂરી છે. તનની તંદુરસ્તી માટે વ્યાયામ જરૂરી છે. કસરતો કરવાથી બાળકનું શરીર બળવાન અને ઘાટીલું બને છે. બાળકમાં પીરબ, નિર્ભયતા, ઉત્સાહ, ઉમંગ જેવા ગુણો વિકસે છે. કેટલીક કસરતોની માહિતી નીચે આપવામાં આવી છે :

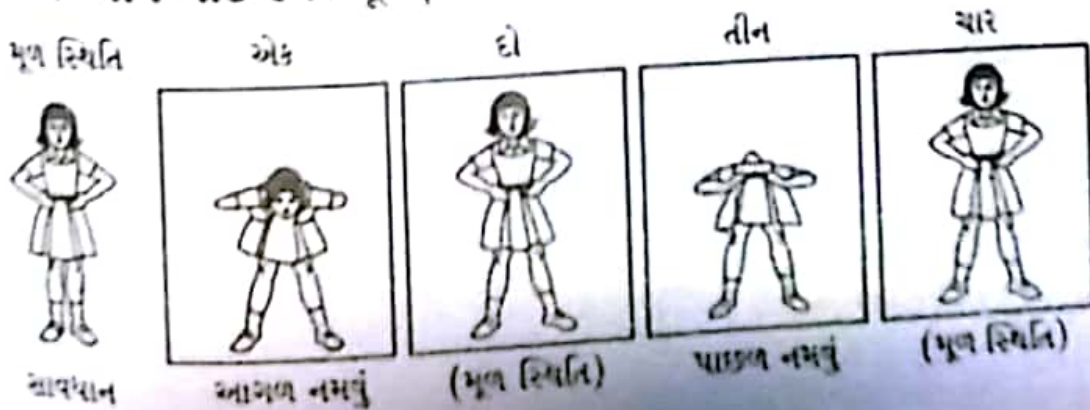
1. એડીતાન (પંજ ઉપર ઊભા રહી આગળ અને બાજુમાં હાથ કરવા.) :



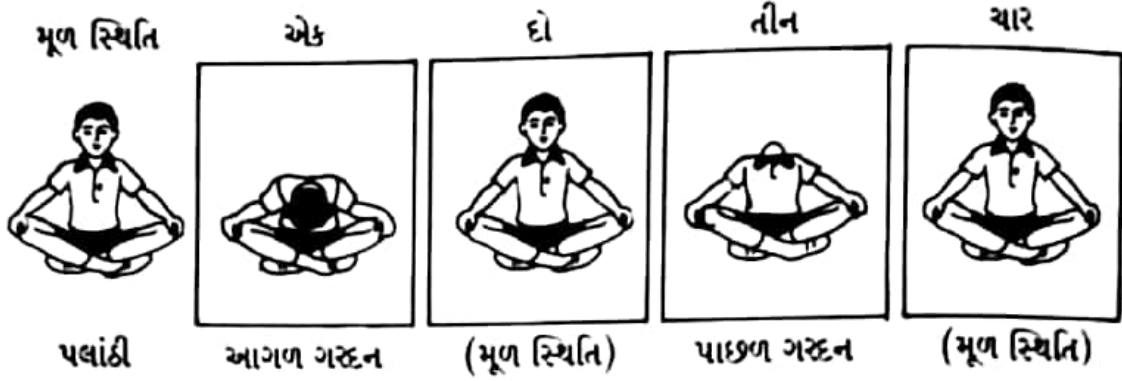
2. આગે-પીછે પાંવ (આગળ-પાછળ પગ) :



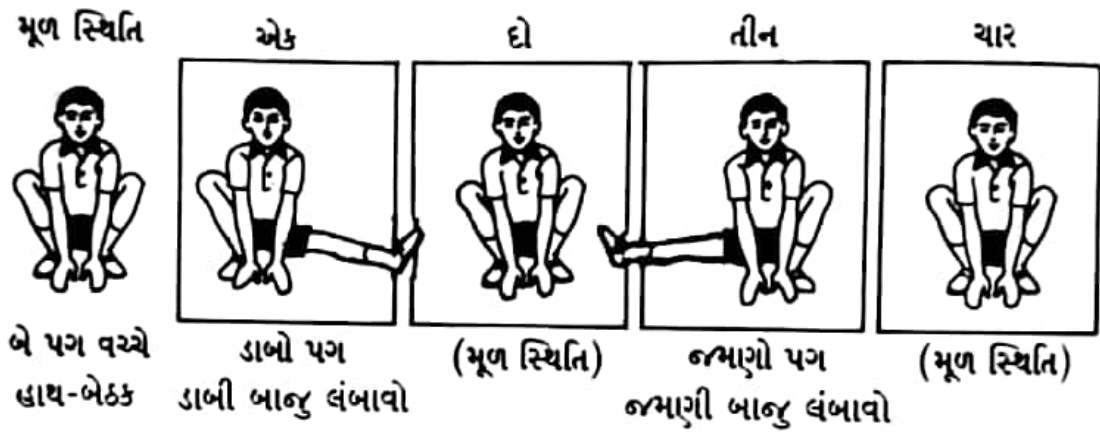
3. આગે-પીછે કમર ઝૂક (આગળ-પાછળ કમર નમાવવી) :



## 4. પલાંઠી ગરદન આગે-પીછે તાન (ગરદન આગળ-પાછળ નમાવવી) :



## 5. બેઠક બાથે દાહિને પાંવ (પંજ ઉપર બેઠક બાજુ પાંવ) :



10. ક્વાયત



1. સાવધાન



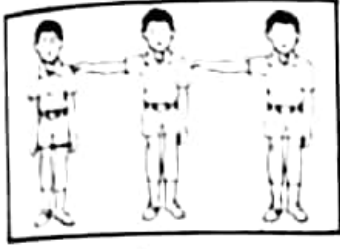
2. વિશ્રામ



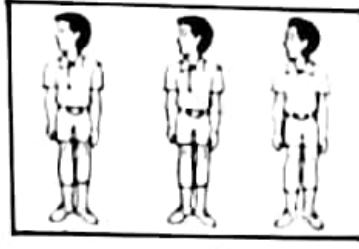
3. આરામ સે



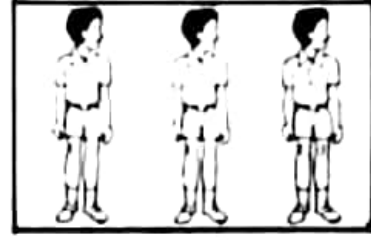
4. જડે યે



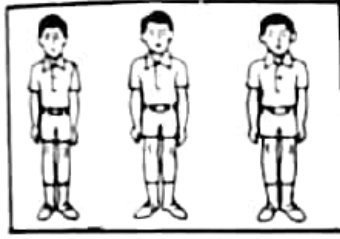
5. એક કતાર



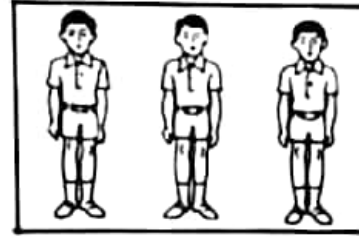
6. દાહિને દેખ



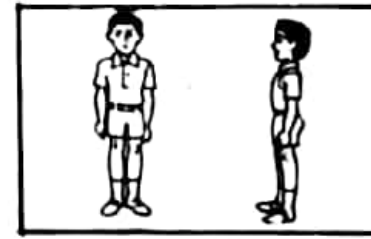
7. બાયે દેખ



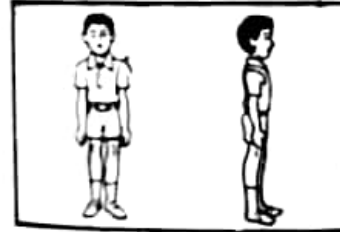
8. સામને દેખ



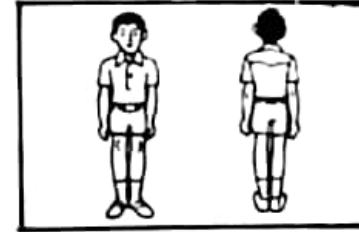
9. ગિનતી કર



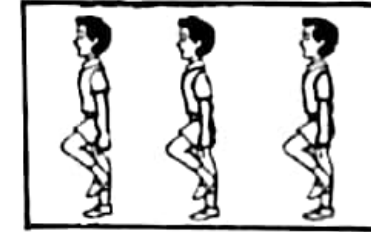
10. દાહિને મૂડ



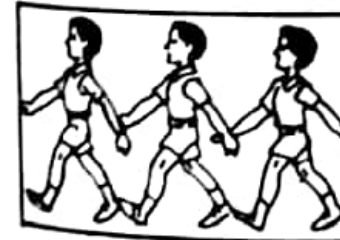
11. બાયે મૂડ



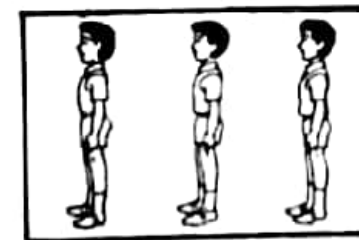
12. પીછે મૂડ



13. કદમ તાલ



14. તેજ ચલ



15. ધમ



16. સ્વસ્થાન

# સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ : ધોરણ ૪

[શરીરનો વિકાસ સાધવા બાળકોને ખૂબ રમતો રમવા દેવી.]

## ૧. મુક્ત પ્રવૃત્તિઓ : જુઓ અને કરો

### ૧. ધડની કસરતો

૧. ધડ નમાવો :

[મૂળ સ્થિતિ]

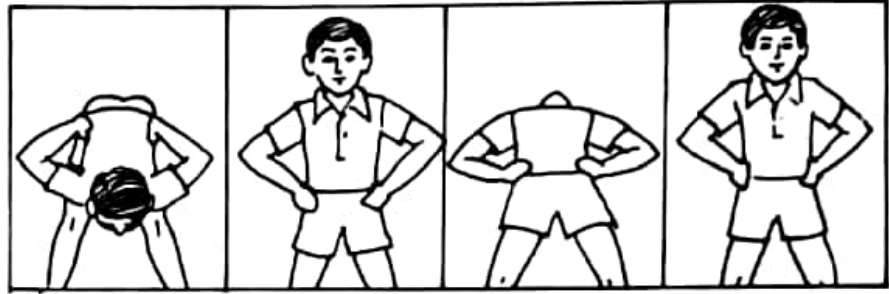


આગળ

મૂળ સ્થિતિ

પાછળ

મૂળ સ્થિતિ



એક

દો

ત્રીન

ચાર

૨. ધડ વાળો :

[મૂળ સ્થિતિ]

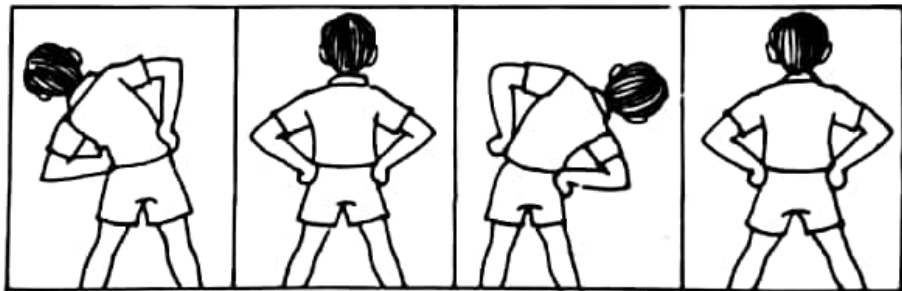


← ડાબી બાજુ

મૂળ સ્થિતિ

જમણી બાજુ →

મૂળ સ્થિતિ



એક

દો

ત્રીન

ચાર

૩. ધડ મરડો :

[મૂળ સ્થિતિ]

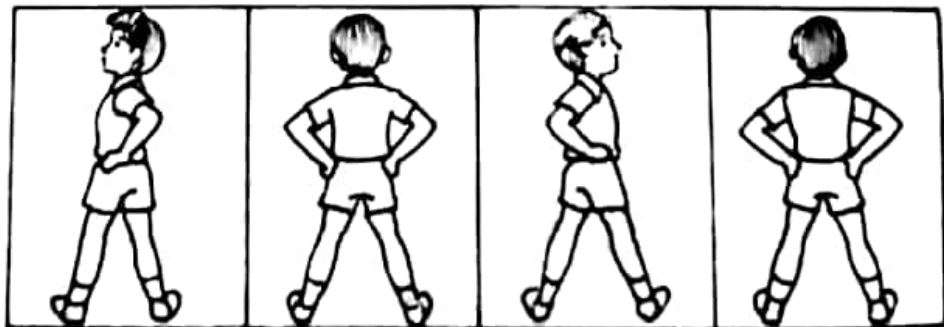


← ડાબી બાજુ

મૂળ સ્થિતિ

જમણી બાજુ →

મૂળ સ્થિતિ



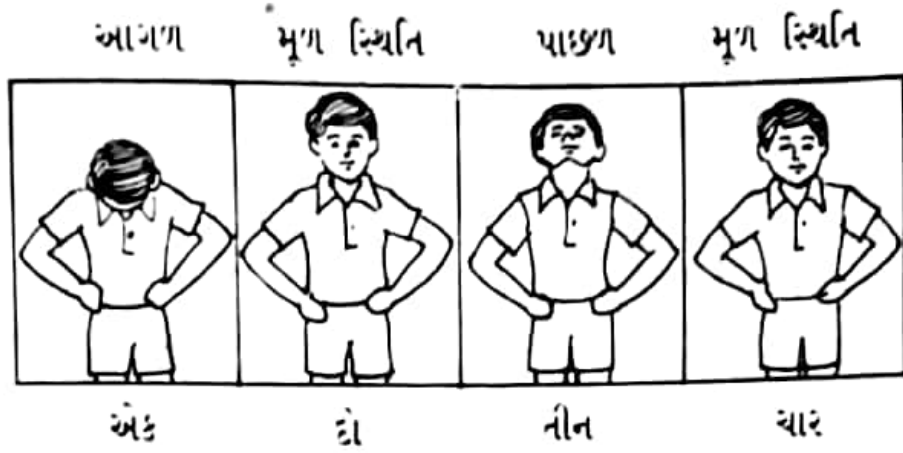
એક

દો

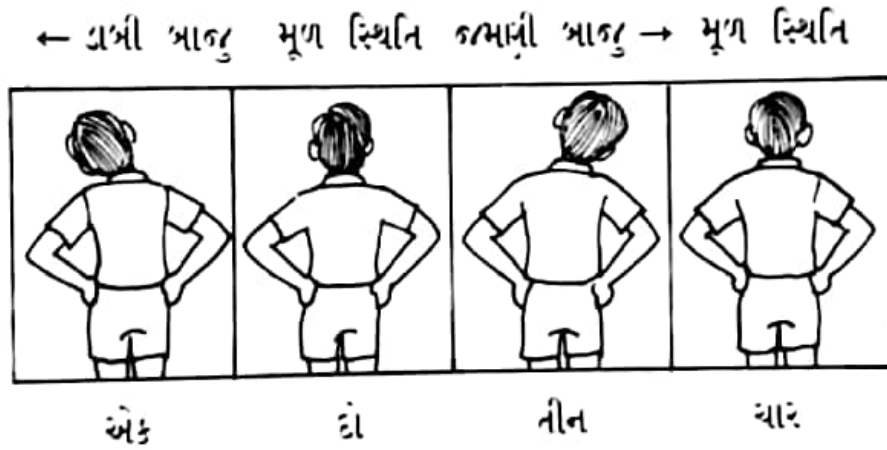
ત્રીન

ચાર

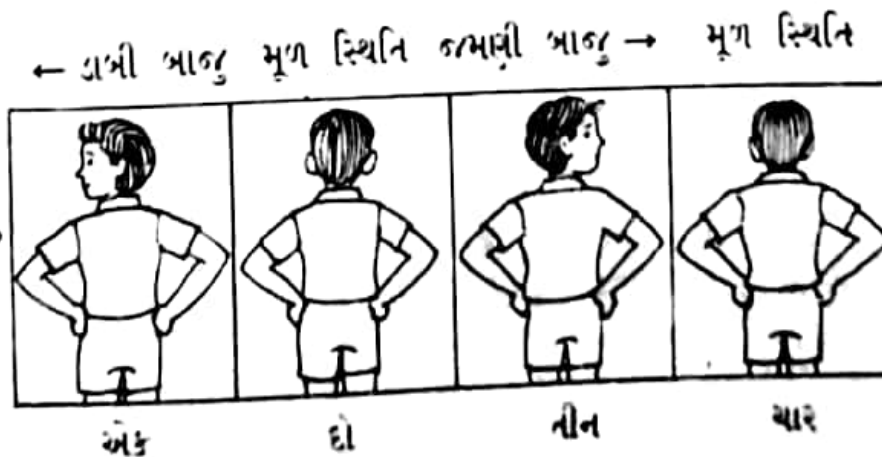
૪. ગરદન નમાવો :  
|મૂળ સ્થિતિ|



૫. ગરદન વાળો :  
|મૂળ સ્થિતિ|



૬. ગરદન ફેરવો :  
|મૂળ સ્થિતિ|



## ૨. ધ્વજ કવાયત

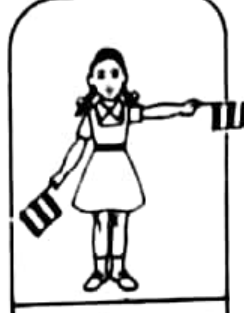
|સંગીતના તાલ સાથે રચનાત્મક સમૂહ કવાયત આકર્ષક લાગશે.|



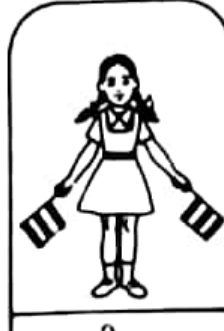
(૧)



એક



દો



ત્રીન



ચાર



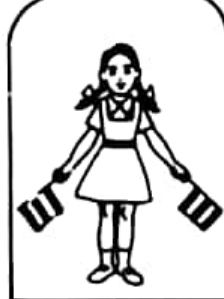
(૨)



એક



દો



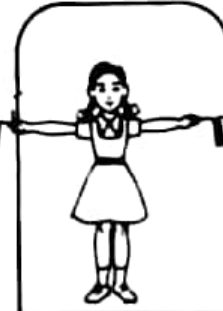
ત્રીન



ચાર



(૩)



એક



દો



ત્રીન



ચાર



(૪)



એક



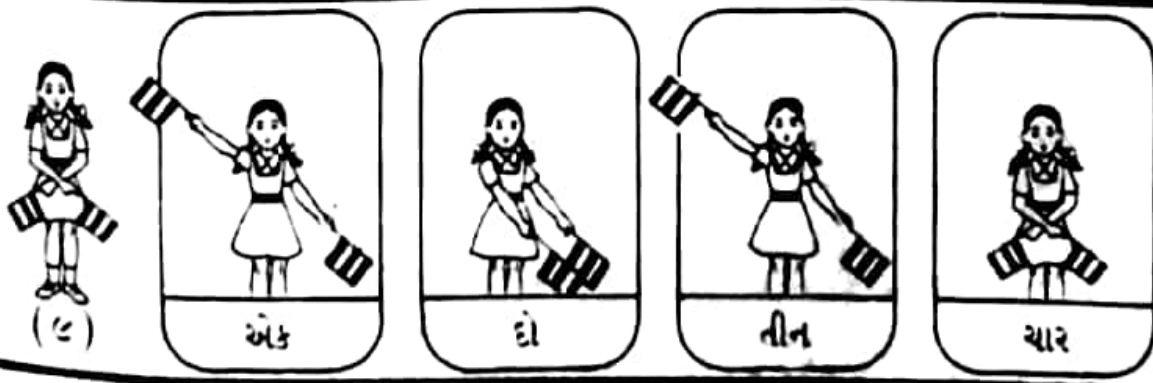
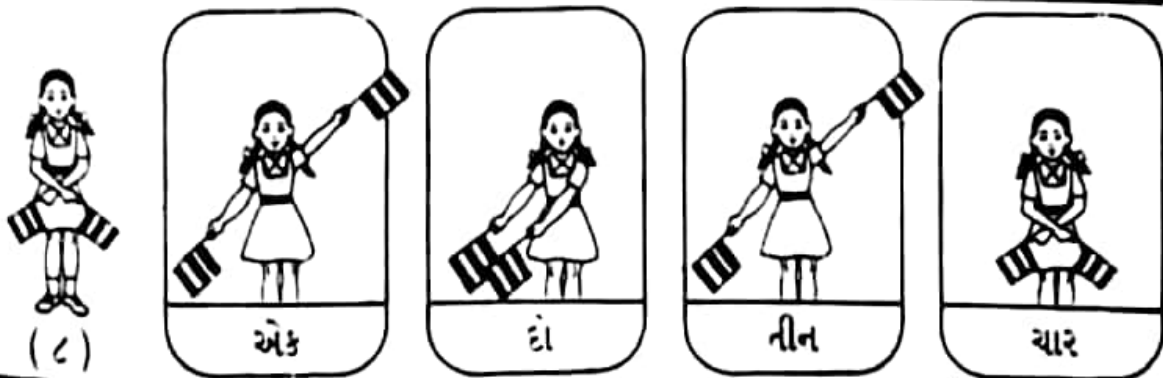
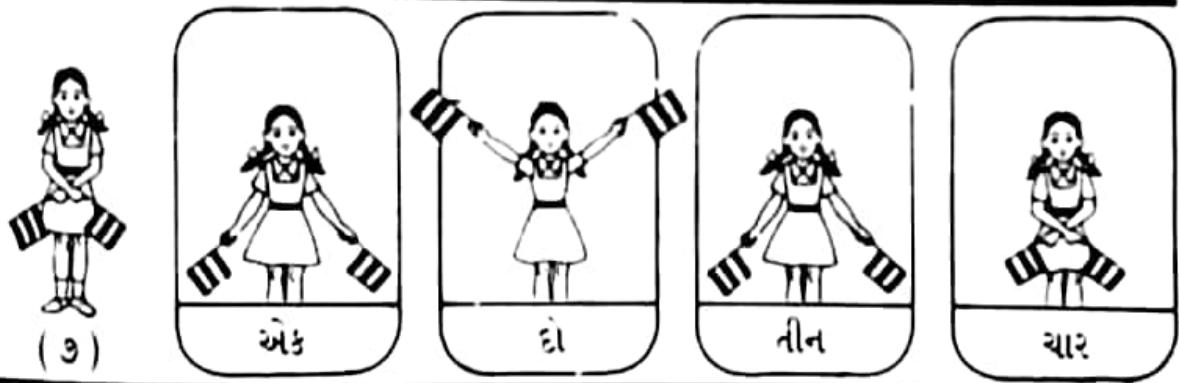
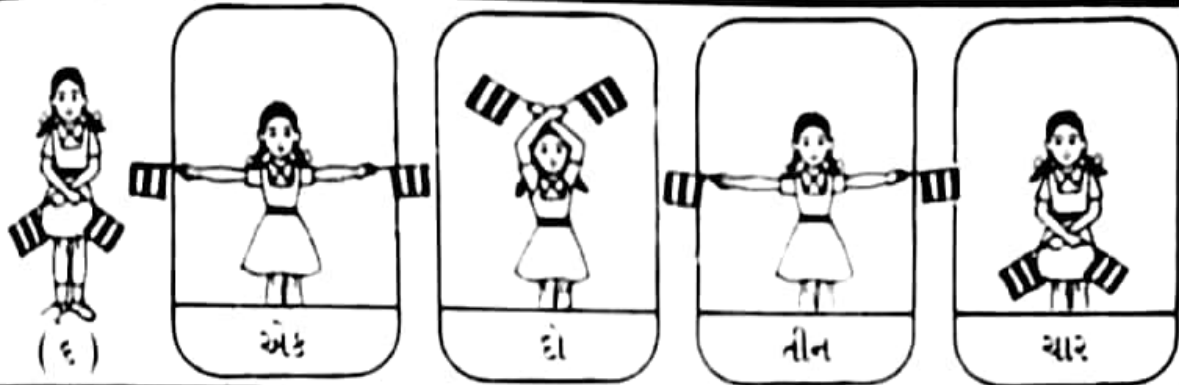
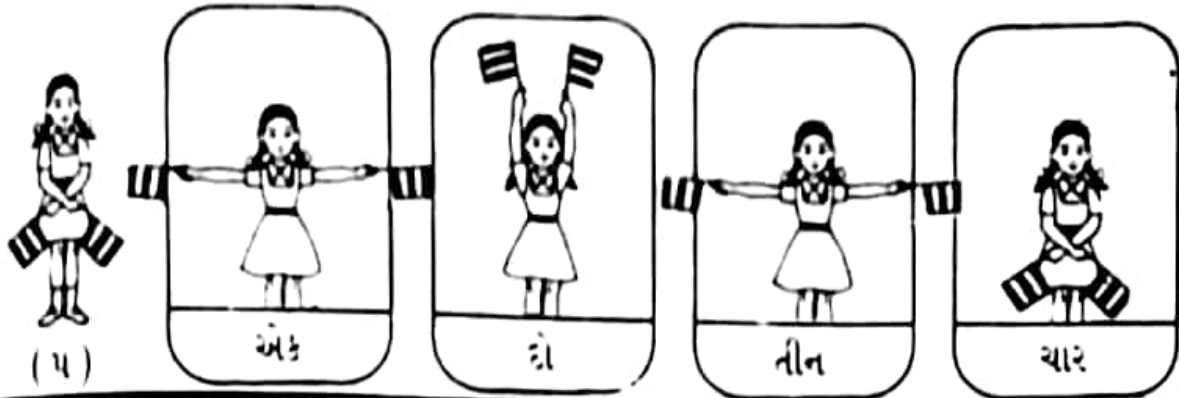
દો



ત્રીન



ચાર



## માસ પી.ટી. ટેબલ

માસ પી.ટી. ટેબલ નં. 1

• કસરત 1 :

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) બંને હાથ આગળ સીધા, હથેળી સામસામી જમીનને સમાંતર
- (2) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી કોણી પાછળ ખેંચી મુઠ્ઠીને છાતી પાસે લાવો, પંજા પર ઊંચા થવું.
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) સાવધાન



• કસરત 2 :

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) બંને હાથ આગળ સીધા જમીનને સમાંતર હથેળી સામસામી
- (2) બંને હાથ બાજુ પર સીધા લઈ જવા, ખભાની લાઈનમાં હથેળી જમીન તરફ
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) સાવધાન .



• કસરત 3 :

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) બંને હાથ આગળ સીધા, જમીનને સમાંતર, હથેળી સામસામી
- (2) બંને હાથ માથા ઉપર સીધા, પંજા ઉપર ઊંચા, હથેળી સામસામી
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) સાવધાન





• કસરત ૪ :

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) ડાબો પગ આગળ મુકી હાથને કોણીમાંથી વાળી તેની મુઠ્ઠીના અંગૂઠા ખભા પર અડકાવવા, મુઠ્ઠી સામી બાજુ રહે તેમ.
- (2) પંજ પર ઊંચા ચઢી બંને હાથ માથા પર સીધા, હથેળી સામસામી
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) સાવધાન
- (5) થી (8) કાઉન્ટ જમણા પગે



• કસરત 5 :

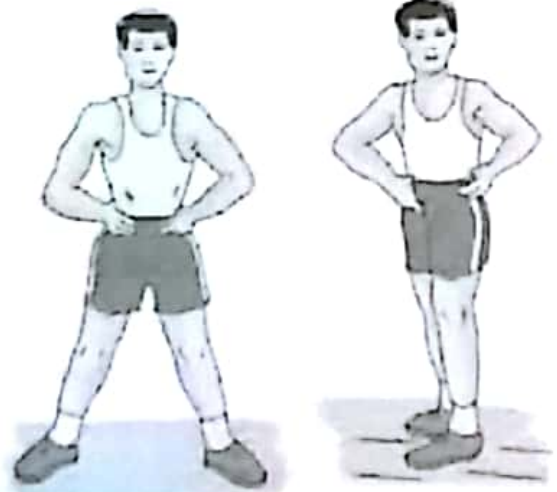
મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી તેનાં આંગળાં સામસામે એકબીજાને અડકે તેમ ગરકન પર પાછળ મૂકવાં.
- (2) ટીચણ સીધા ચાખી કમરમાંથી આગળ ઝૂકવું, માથું કોણી અને ખભા પાછળ તરફ ખેંચાયેલા રાખવા.
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ.
- (4) સાવધાન

• કસરત 6 :

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

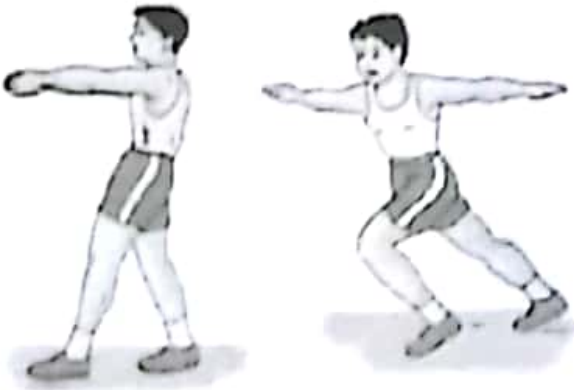
- (1) કૂદીને પગ પહોળા કરવા, હાથ કમર પર, અંગૂઠો પાછળ રહે તેમ.
- (2) પગને કમરમાંથી ડાબી તરફ ફેરવો, નજર પણ તેમ ફેરવવી.
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) કૂદીને સાવધાન
- (5) થી (8) કાઉન્ટ જમણી બાજુ કરીને



• કસરત 7 :

મુળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) કુદીને પગ પહોળા કરવા, બંને હાથ બાજુ પર સીધા, હથેળી જમીન તરફ ખળાને સમાન્તર રાખવી.
- (2) પાને કમરમાંથી આગળ ઝુકાવવું. ડીચણ સીધા રાખી હાથ વડે પગના અંગૂઠાને અડવું.
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) કુદીને સાવધાન



• કસરત 8 :

મુળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) પ્રભે પગ આગળ મુકીને બંને હાથ આગળ સીધા, હથેળી સામસામી જમીનને સમાન્તર.
- (2) પ્રભા પગનો આગળ પવિત્રા બંને હાથ બાજુ પર સીધા, હથેળી જમીન તરફ.
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) સાવધાન
- (5) થી (8) કાઉન્ટ જમણા પગે

• કસરત 9 :

મુળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) બંને હાથ બાજુ પર સીધા, ખળાની લાઈનમાં, હથેળી જમીન તરફ.
- (2) પંજ પર બેઠક લેતાં બંને હાથ માથા પર સીધા, હથેળી સામસામી.
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) સાવધાન



કસરત 10 :

મુળસ્થિતિ : સાવમાન

- (1) કુદીને પગ પહોળા કરવા, બંને હાથ બાજુ પર સીધા, હથેળી જમીન તરફ રાખવી
- (2) કુદીને પગ ભેગા, બંને હાથ માથા પર લઈ જઈ તાળી પાડવી.
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ.
- (4) સાવમાન



બેઠકના દાવ

કસરત 1 :

મુળસ્થિતિ : પલાંઠી બેઠક. ટ્રીચણ પાસે હાથ ત્રાંગા, જમીનથી હાથનો પંજો ઉપર રહે તેમ હથેળી જમીન તરફ. (હોંશિયારની સ્થિતિ)



- (1) બંને હાથ કોણીમાંથી વાળ્યા સિવાય માથા પર લઈ જાઓ. બંને હાથની હથેળી ભેગી.
- (2) હાથને કોણીમાંથી વાળી હથેળી માથાને અડકે તેમ નીચે લાવો.
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ (4) મુળસ્થિતિ

કસરત 2 :

મુળસ્થિતિ : ઉપર પ્રમાણે

- (1) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી તેના પંજા માથે અડકે તેમ રાખો. હથેળી માથા તરફ.
- (2) પડને કમરમાંથી આગળ ઝુકાવો, માથાને નીચે લઈ જાઓ.
- (3) કાઉન્ટ એક પ્રમાણે (4) મુળસ્થિતિ



• કચ્છ ૩ :

મુખચિત્ર : બેઠકની સ્થિતિ

- (૧) બંને હાથ કોણીમાંથી તાણી તેમ જાંઘણાં આગળમાં જાડે, હાથોની જમીન તરફ, હાંસી પાસેની સીધાંબેલ (1), (2) અને (3) વચ્ચે હાથને કોણીમાંથી પાછળ લેવામાં જણાવવામાં આવે.
- (4) બંને હાથને આગળની બાજુ પર ઠીક ઠીક બંને જોડણી પાછળ લઈ જવું.



• કચ્છ ૪ :

મુખચિત્ર : બેઠકની સ્થિતિ

- (1) બંને હાથ કોણીમાંથી તાણ્યા સિવાય ખજાને સમાંતર બાજુ હલાવવા.
- (2)-(3) સંપૂર્ણ એક મુજબ.
- (4) બંને હાથે તાણા ઉપર તાણ્યા સિવાય તાણી પાડવી.



• કચ્છ ૫ :

મુખચિત્ર : બેઠકની સ્થિતિ

- (1) બંને હાથ કોણીમાંથી તાણ્યા સિવાય ખજાને સમાંતર ઉપર-નીચે હલાવવા.
- (2) સંપૂર્ણ એક મુજબ.
- (3) બંને હાથે તાણા ઉપર તાણ્યા સિવાય તાણી પાડવી.
- (4) સંપૂર્ણ એક મુજબ.

