निःशुल्क वितरण हेतु

खेल योग

(शारीरिक शिक्षा और आरोग्य)

कक्षा 3 के लिए पाठ्यपुस्तक

0340

सत्र 2026–27

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

यह पाठ्यपुस्तक शासकीय संपत्ति है। इसका क्रय-विक्रय अवैधानिक है।

प्रकाशन वर्ष - 2026

छत्तीसगढ़ शासन, स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा स्वीकृत

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली के सौजन्य से छत्तीसगढ़ राज्य के द्वारा अनुकूलित

आवरण पृष्ठ, चित्रांकन एवं ले आउट डिजाइनिंग
रेखराज चौरागड़े, राजेंद्र सिंह ठाकुर, हिमांशु वर्मा

प्रकाशक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

मुद्रक
छत्तीसगढ़ पाठ्यपुस्तक निगम, रायपुर (छ.ग.)

मुद्रणालय

मुद्रित पुस्तकों की संख्या - ____________________

प्राक्कथन

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के नए पाठ्यक्रम के आलोक में राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली द्वारा विकसित पाठ्यपुस्तकों में छत्तीसगढ़ की संस्कृति एवं संदर्भों को जोड़कर उन्हें राज्य के परिप्रेक्ष्य में अनुकूलित किया गया है।

यह पाठ्यपुस्तक विद्यार्थियों के लिए ज्ञानवर्धन, दक्षता विकास एवं 21वीं सदी के उन्नत कौशलों के विकास में सहायक सिद्ध होगी। पाठ्यपुस्तक के रोचक विषयवस्तु से राज्य के विद्यार्थियों को स्थानीय संस्कृति एवं संदर्भों को समझने के अवसर मिलेंगे। विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास, वैश्विक नागरिक निर्माण एवं शैक्षिक उद्देश्यों की पूर्ति होगी।

हम राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली के निदेशक के प्रति कृतज्ञ हैं, जिन्होंने हमें एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा सृजित पाठ्यपुस्तकों को छत्तीसगढ़ राज्य के संदर्भ में अनुकूलित किए जाने हेतु स्वीकृति दी है। इस दिशा में एन.सी.ई.आर.टी. के विषय विशेषज्ञों द्वारा समय-समय पर दिए गए समुचित मार्गदर्शन, सुझाव एवं सहयोग के लिए हृदय से आभारी हैं।

हम 'छत्तीसगढ़ राज्य शिक्षा स्थायी समिति' को पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्य में उनके सक्रिय योगदान के लिए तथा प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से इस कार्य से जुड़े समस्त विद्वतजन के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

यद्यपि संवर्धन एवं परिष्करण की संभावनाएँ सर्वदा भविष्य के लिए बनी रहती हैं इसलिए पाठ्यपुस्तक के परिमार्जन एवं उपयोगिता के संबंध में राज्य के विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों, शिक्षाविदों एवं अन्य जनों से प्राप्त होने वाले प्रत्येक सुझाव राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़ के लिए स्वागत योग्य होगा। हमारा लक्ष्य छत्तीसगढ़ राज्य को शिक्षा के क्षेत्र में अग्र पंक्ति में स्थापित करना है।

संचालक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
छत्तीसगढ़, रायपुर

आमुख

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में परिकल्पित विद्यालयी शिक्षा को बुनियादी स्तर के बच्चों के सर्वांगीण विकास की आधारशिला माना जाता है। यह बच्चों को न केवल हमारे राष्ट्र के लोकाचार और संवैधानिक ढाँचे में अंतर्निहित अतुल्य संस्कारों को आत्मसात करने में सक्षम बनाता है, बल्कि अंक ज्ञान व अक्षर ज्ञान में भी दक्ष करता है। इसी आधार पर बच्चे प्रारंभिक स्तर के अधिक चुनौतीपूर्ण प्रवेश को सुगम बना पाएँगे।

कक्षा तीन से कक्षा पाँच तक की प्रारंभिक अवस्था को बुनियादी स्तर व माध्यमिक स्तर के मध्य सेतु के रूप में माना जाता है। बुनियादी स्तर के उपरांत प्रयोग की जाने वाली शैक्षणिक पद्धति पर आधारित शैक्षिक प्रक्रिया प्ले-वे गतिविधि आधारित होगी। साथ ही, औपचारिक कक्षा व पाठ्यपुस्तक आधारित शिक्षण का भी इसमें समावेशन होगा। इस प्रक्रिया का उद्देश्य केवल बाह्य ज्ञान देना नहीं, बल्कि पढ़ने, लिखने, बोलने, चित्र बनाने, गायन, वादन व खेलने के माध्यम से आत्मान्वेषण व समग्र अधिगम को सुनिश्चित करना है। इस व्यापक दृष्टिकोण में शारीरिक शिक्षा के साथ कला-शिक्षा, पर्यावरण शिक्षा, भाषाएँ, गणित, आधारभूत विज्ञान व सामाजिक विज्ञान निहित है। शिक्षण पद्धति का यह व्यापक दृष्टिकोण सुनिश्चित करता है कि बच्चे सरलता से माध्यमिक स्तर पर ज्ञानात्मक व संवेदनात्मक तथा शारीरिक व भावनात्मक स्तर पर प्रवेश हेतु सक्षम हो पाएँ। *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* के अनुपालन हेतु निर्मित विद्यालयी शिक्षा की राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023 के माध्यम से एक नए विषय शारीरिक शिक्षा व आरोग्य को प्रारंभिक स्तर से प्रस्तुत किया गया है। इस विषय का लक्ष्य बच्चों में शारीरिक गतिविधियों व खेलों के प्रति रुचि को विकसित करना है, खेलकूद व शारीरिक क्रियाओं के कुशलतापूर्वक निष्पादन की क्षमताओं का विकास करना है, जिससे सहयोग, समानुभूति व विनम्रता के भावों का संवर्धन होगा।

भारतवर्ष में सदियों से योग की एक अद्भुत परंपरा है जो तन व मन के समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक समृद्ध अनुभव प्रदान करती है। शारीरिक शिक्षा व आरोग्य विषय में योग के विविध चरण सम्मिलित हैं, जिसमें यम से शुरू होकर नियम, आसन, प्राणायाम और ध्यान आदि समाहित हैं। कक्षा तीन से उन्हें प्रारंभ कर प्रगतिशील रूप से माध्यमिक स्तर एवं उससे आगे तक ले जाया जाएगा और यही समग्र स्वास्थ्य की आधारशिला स्थापित करेगा। कक्षा तीन की शारीरिक शिक्षा व आरोग्य की पुस्तक, जिसका शीर्षक खेल योग है, को आधारभूत गत्यात्मक कौशलों के विकास हेतु सजगता से तैयार किया गया है जिसमें बच्चों को आनंदपूर्वक अपने स्थानीय खेल खेलते हुए अपनी संस्कृति से जुड़े रहने हेतु प्रोत्साहित किया गया है। स्वस्थ जीवन की नींव रखने के लिए योग के विभिन्न चरणों को आयु के अनुरूप जोड़ा गया है। वहीं, विद्यालयी शिक्षा

के लिए *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023* में इस आयु वर्ग के लिए वर्णित दक्षताओं को भी सम्मिलित किया गया है। 'खेल योग' में जीवन-यापन के लिए आवश्यक मूल्य व व्यवहार के साथ-साथ शारीरिक क्रियाओं के महत्व पर भी विशेष प्रकाश डाला गया है। साथ ही, अंतर्विषयी क्षेत्रों के अंतर्गत समावेशी शिक्षा, जेंडर समानता और मूल सांस्कृतिक अवधारणाओं को भी जोड़ा गया है। सामूहिक सहकार्मिक अधिगम के प्रोत्साहन अनुरूप ही पुस्तक की सामग्री व गतिविधियों का चयन किया गया है। इससे शिक्षक व विद्यार्थियों के शैक्षिक अनुभव सुदृढ़ व समृद्ध होंगे। यद्यपि, इस पुस्तक में वर्णित तत्व मूल्यवान हैं, तथापि बच्चों के भीतर इस भावना का विकास होना चाहिए कि वह अपने-अपने प्रांत में खेले जाने वाले मनोरंजक खेलों को खोजें और अपने मित्रों के साथ इन खेलों का आनंद लें।

यह पुस्तक न केवल विद्यालयी शिक्षा के लिए उपयोगी है, बल्कि अभिभावकों व समुदाय के अन्य वर्गों के लिए भी एक मूल्यवान संदर्भ या संसाधन है।

मैं प्रारंभिक स्तर के समस्त विद्यार्थियों व शिक्षकों से इस पाठ्यपुस्तक की अनुशंसा करता हूँ। इस पुस्तक के निर्माण व विन्यास में सम्मिलित समस्त व्यक्तियों के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ। मैं पूर्ण आशान्वित हूँ कि यह पुस्तक अपने लक्ष्यों को प्राप्त करेगी। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् व्यवस्थित विकास व प्रकाशन की गुणवत्ता के लिए प्रतिबद्ध है। हम इस पुस्तक की विषयवस्तु के परिष्करण हेतु सुझावों को आमंत्रित करते हैं।

दिनेश प्रसाद सकलानी
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नई दिल्ली
31 मई 2024

पुस्तक परिचय

शारीरिक क्रियाकलाप मानव जीवन के अभिन्न अंग हैं और इसलिए, यह विद्यालयी पाठ्यक्रम का भी एक अभिन्न अंग हैं। एक विद्यार्थी को व्यक्तिगत रूप से खेल और शारीरिक क्रियाकलाप महत्वपूर्ण गत्यात्मक कौशल, शारीरिक स्वास्थ्य के अभ्यास, सामाजिक-भावनात्मक जागरूकता और विनियमन, संबंधित संज्ञानात्मक क्षमताओं के साथ-साथ आत्म-अनुशासन, कठिन परिश्रम, सामूहिक कार्यों और किसी व्यक्ति की शक्ति और कमजोरियों को स्वीकार करने के महत्वपूर्ण मूल्यों को सिखाते हैं।

भारत ने आदिकाल से ही स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मस्तिष्क को सभी शैक्षिक अनुभव के केंद्र के रूप में मान्यता दी है। योग के अभ्यास के साथ-साथ शारीरिक गतिविधियों और खेलों की एक समृद्ध धरोहर, जैसे— कुश्ती, मलखंब और तीरंदाजी; मानव शरीर, समग्र स्वास्थ्य, आरोग्य और मनुष्य के समग्र विकास के बीच इन संबंधों पर बल देती है।

विद्यालयी शिक्षा के लिए *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023* (एन.सी.एफ.–एस.ई. 2023) जीवन के अन्य सभी पहलुओं में सफलता के लिए एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में व्यक्तियों के स्वास्थ्य और आरोग्य की महत्ता को मान्यता देती है। समग्र स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए, *एन.सी.एफ.–एस.ई. 2023* ने विद्यालयी शिक्षा के सभी स्तरों के लिए शारीरिक शिक्षा और आरोग्य को एक मुख्य पाठ्यचर्या के विषयक्षेत्र के रूप में अनिवार्य किया है। शिक्षकों और विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा और आरोग्य की पाठ्यचर्या संबंधी लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायता हेतु पहली बार कक्षा 3 के लिए यह पाठ्यपुस्तक तैयार की गई है। यह पुस्तक विद्यार्थियों को खेलने का आनंद लेने, विविध शारीरिक गतिविधियों को जानने, सोचने और चर्चा करने, साथ खेलना सीखने और एक-दूसरे के साथ प्रेम और करुणापूर्ण व्यवहार हेतु सक्षम बनाती है। पुस्तक में तीन इकाइयाँ हैं— आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ, हमारे खेल और योग।

इकाई 1, आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ— इस क्रिया में विद्यार्थी बिना किसी उपकरण और बिना किसी सहायता के फेंकना, लपकना, दौड़ना, कूदना, किक मारना, प्राप्त करना और प्रहार करना जैसे क्रियाकलापों में सम्मिलित होंगे। इन विविध प्रकार के क्रियाकलापों को सुविधाजनक बनाने के लिए विभिन्न आकार, भार और बनावट की वस्तुओं का उपयोग किया जाता है। यह इकाई आधारभूत स्तर से शारीरिक विकास के लिए खेल-आधारित दृष्टिकोण को अगले स्तर तक निरंतर रखती है और विद्यार्थियों को शारीरिक गतिविधियों के विविध समूहों में भाग लेने के लिए तैयार करती है।

बच्चों को आमतौर पर खेल खेलना बहुत पसंद होता है। खेलते समय, वे दूसरे बच्चों से बातचीत करते हैं, नियमों पर चर्चा करते हैं, आगे बढ़ने की कोशिश करते हैं, एक-दूसरे की सहायता करते हैं

और साथ रहना पसंद करते हैं। हमारे देश में, विभिन्न क्षेत्रों के कई स्थानीय पारंपरिक खेल हैं, जिन्हें बच्चों और बड़ों द्वारा खेला जाता है।

इकाई 2, हमारे खेल— इसमें देश के विभिन्न भागों के 17 पारंपरिक खेल सम्मिलित हैं। प्रत्येक खेल को कैसे खेला जाए और इससे संबंधित विवरण प्रस्तुत करने वाले चित्र पुस्तक में दिए गए हैं। संभवतया इनमें से कुछ खेल आपके क्षेत्र में अलग-अलग तरीके से खेले जाते होंगे; आप नियमों को अपने अनुसार अनुकूलित कर सकते हैं। प्रत्येक खेल को खेलने के बाद इसको और अधिक रोचक बनाने और बच्चों को अपने परिवार तथा मित्रों के साथ घर पर इन खेलों को खेलने के लिए, प्रोत्साहित करने हेतु उनके नियमों में बदलाव के सुझाव दिए गए हैं।

इकाई 3, योग— यह इकाई विद्यार्थियों के समग्र स्वास्थ्य व आरोग्य को बढ़ावा देने के लिए योग से परिचित कराती है। इस आयु में, बच्चे स्वभाव से खुश और आनंदित रहते हैं। स्वस्थ आदतें विकसित करने और उच्च कक्षाओं में विभिन्न यौगिक तकनीकों को करने के लिए, आवश्यक प्रारंभिक अभ्यास सीखने के लिए योग को रोचक तरीके से मनोरंजक गतिविधियों के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है। शारीरिक शिक्षकों के लिए अष्टांग योग (योग के आठ चरणों) का परिचय और कक्षा 3 के लिए योग इकाई के संदर्भ में विवरण पुस्तक के अंत में सूचना अनुभाग में दिया गया है।

इस पुस्तक में, खेल और शारीरिक गतिविधियों को सीखने के अलावा, विद्यार्थियों द्वारा नियमों का पालन करना, सुरक्षित अभ्यासों और निष्पक्ष खेल के महत्व को समझना, समूहों में सामंजस्यपूर्ण रूप से काम करना, एक-दूसरे के साथ शिष्टाचार और सम्मान के साथ व्यवहार करना, एक-दूसरे की मदद करना और एकसाथ खेल का आनंद लेना सीखेंगे। इन मूल्यों और स्वभावों का विकास तब होगा, जब बच्चे शारीरिक गतिविधियों और खेलों में सम्मिलित होंगे और खेल के बाद मुक्त चिंतन के दौरान उन्हें सुदृढ़ किया जाएगा।

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के कालांशों में मुक्त चिंतन के लिए पर्याप्त समय दिया गया है। मुक्त चिंतन का उद्‌देश्य शारीरिक शिक्षा के माध्यम से उपरोक्त मूल्यों और स्वभावों को विकसित करना है। शारीरिक गतिविधि या खेल संपन्न होने के पश्चात, सभी विद्यार्थी गतिविधि के दौरान अपने अनुभव साझा करने के लिए एक घेरे में बैठते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी विद्यार्थियों को स्वयं को व्यक्त करने का अवसर मिले, मुक्त चिंतन के लिए कुछ मूलभूत नियम निर्धारित करना महत्वपूर्ण है।

- समूह में सभी बराबर हैं; कोई भी दूसरों से अधिक महत्वपूर्ण नहीं है।
- सभी को एक-दूसरे का और सभी की भावनाओं का सम्मान करना चाहिए।
- जब कोई साथी बोल रहा हो, उस समय अन्य साथी को बीच में नहीं बोलना चाहिए।
- समूह में सभी को बोलने का अवसर मिलना चाहिए और दूसरों को उनकी बातों पर पूरा ध्यान देना चाहिए।

शिक्षक गतिविधि के संदर्भ में सभी से अपने अनुभव साझा करने हेतु प्रोत्साहित कर सत्र का मार्गदर्शन कर सकते हैं। इसे 'उपलब्धि' और 'आकांक्षा' के माध्यम से व्यक्त किया जा सकता है।

उपलब्धि का अर्थ है, खेलों के दौरान वह परिस्थिति जिसमें विद्यार्थी को वास्तविक आनंद की प्राप्ति हुई हो। यह परिस्थिति कुछ भी हो सकती है। उदाहरण के लिए खेल जीतने या दूसरों की मदद करने के अनुभव से लेकर दल के अन्य सदस्यों ने साथी या विपक्षी विद्यार्थियों के साथ कैसा व्यवहार किया।

आकांक्षा का अर्थ है कि विद्यार्थी चाहता था कि सत्र में कुछ इस प्रकार हुआ होता या भविष्य में ऐसा कुछ हो पाए, जिससे वह या उसकी टीम और बेहतर प्रदर्शन कर पाए। यह कोई ऐसी गतिविधि भी हो सकती है जिसे वे सम्मिलित कराना चाहें या जिसमें अधिक समय की मांग हो।

प्रत्येक विद्यार्थी उपलब्धि और आकांक्षा साझा कर सकता है और फिर साझा करने के लिए दूसरे विद्यार्थी को अवसर दे सकता है। यह प्रक्रिया तब तक चलती रहती है जब तक प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी भावनाएँ साझा करने का अवसर नहीं मिल जाता।

विद्यार्थी स्वयं को, अपने कार्यों और भावनाओं तथा दूसरों के कार्यों और भावनाओं का निरीक्षण करने के लिए 'उपलब्धि और आकांक्षा' को एक सत्र में संशोधित कर सकते हैं। इस सत्र के दौरान कुछ प्रासंगिक और विचारोत्तेजक प्रश्नों पर चर्चा की जा सकती है, जैसे— क्या हम खेलते समय अपने मित्रों के प्रति पक्षपाती होते हैं? क्या हम खेल में सभी को समान रूप से सम्मिलित कर रहे हैं? क्यों कुछ लोगों को उतना आनंद नहीं आ रहा है?

उपलब्धि और आकांक्षा के अतिरिक्त, मुक्त चिंतन में खेल के संदर्भ से संबंधित आकर्षक चर्चाएँ भी सम्मिलित हो सकती हैं। उदाहरण के लिए यदि खेल के दौरान कोई चोट लगती है, ऐसे में शिक्षक 'खेलते समय चोटों से कैसे बचें' इस पर चर्चा कर सकते हैं।

सत्र नियोजन

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य पाठ्यक्रम के लिए वर्ष में 150 कालांश की अवधि आवंटित की गई है। *एन.सी.एफ.–एस.ई. 2023* में उल्लेखित आवश्यक दक्षताओं के विकास के लिए इन सत्रों की प्रभावी रूप से योजना बनाना आवश्यक है। पुस्तक में दी गई तीनों इकाइयों को क्रम से पूरा नहीं किया जाना चाहिए। शारीरिक शिक्षकों के लिए पुस्तक के अंत में विस्तृत कालांश-दर-कालांश सुझावात्मक सत्र योजना दी गई है। आप विद्यालय की समय-सारिणी के आधार पर सत्रों को संशोधित कर सकते हैं, लेकिन सुनिश्चित करें कि प्रत्येक सप्ताह एक योग कालांश हो और विद्यार्थियों को इकाई 2 'हमारे खेल' से सभी खेलों को पूरा करने के लिए नियमित रूप से पर्याप्त संयुक्त कालांश मिले।

कौशल और मूल्यों के संतुलित विकास के लिए, प्रत्येक कालांश में विभिन्न प्रकार की गतिविधियों की योजना बनाई जा सकती है। उपलब्ध समय में अधिकतम संभव अधिगम के लिए तीन प्रकार के सत्र निम्नलिखित हैं—

प्रकार 1— खेल अभ्यास।

प्रकार 2— खेल के बाद सामाजिक-भावनात्मक पहलुओं पर सोचने और चर्चा करने के लिए पर्याप्त समय प्रदान करने के लिए मुक्त चिंतन।

प्रकार 3— एक विशिष्ट कौशल पर ध्यान केंद्रित करने के लिए खेल विशेष पर आधारित अभ्यास।

सत्र की योजना बनाते समय निम्नलिखित बातों पर विचार किया जा सकता है—

- खेल चोटों से बचने और चोट के उपरांत जल्दी ठीक होने के लिए शारीरिक गतिविधियों के प्रत्येक सत्र की शुरुआत और अंत में वार्म-अप (ऊष्मीकरण) और कूल-डाउन (शीतलीकरण) गतिविधियाँ।
- विद्यार्थियों से क्या अपेक्षाएँ हैं, यह समझाने हेतु प्रारूप प्रकटीकरण व क्रिया प्रदर्शन का उपयोग किया जा सकता हैं।
- विद्यार्थियों के विविध समूहों के लिए चुनौतियों के स्तर के अनुरूप उपयुक्त योजना बनाना।
- सत्र योजनाओं का निर्माण उन अधिगम परिणामों पर आधारित होना चाहिए जिनका उद्देश्य कूदना और उछलना, मेंढक कूद जैसे पशु-पक्षियों की मुद्रा व चाल वाले खेलों के माध्यम से किया जा सकता है, उसी प्रकार दौड़ने और चकमा देने जैसी क्रियाओं को दाँव देने या डॉज-बॉल के खेल के माध्यम से किया जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य एवं विकास दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। यह बच्चे की मांसपेशियों और हृदय संबंधी शक्ति, लचीलापन, सहनशक्ति, गत्यात्मक कौशल और मन, दैहिक एकता और स्वास्थ्य को उत्तम बनाने में सहायता करता है। यह विद्यार्थियों को व्यक्तिगत और निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने एवं उनके लिए प्रयास करने का अवसर देता है। इसके अतिरिक्त, खेल खेलने से विद्यार्थियों को टीम वर्क (दलीय भाव), सहयोग, समस्या-समाधान, अनुशासन, दृढ़ता और दायित्वबोध के गुणों को विकसित करने में भी मदद मिलती है। सामान्य रूप से शारीरिक गतिविधि पुन:प्राप्ति विश्राम के लिए सबसे अच्छी मानी जाती है और भावनात्मक स्थिरता और विनम्रता सिखाती है। ये सभी गुण कक्षा के दायित्वों की सफल अनुपालना हेतु भी प्रासंगिक हैं; अध्ययनों से पता चलता है कि जो विद्यार्थी शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं वे अन्य विद्यालयी कार्यों में भी अधिक सफल होते हैं। जो लोग युवावस्था में शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, वे वयस्क होने पर भी अधिक स्वस्थ व स्फूर्त रहते हैं, जिससे वे दीर्घायु प्राप्त करते हैं एवं स्वस्थ और अधिक उपादेय जीवन जीते हैं।

शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि विद्यालय में अन्य सभी विषयों के समान महत्व देते हुए शारीरिक शिक्षा के कालांशों को ईमानदारी से संचालित किया जाए।

शिक्षकों के लिए निर्देश

आनंदमय अनुभव, बच्चों की सुरक्षा और दक्षताओं के प्रभावी विकास के लिए शिक्षक निम्नलिखित निर्देशों का पालन कर सकते हैं—

- यह सुनिश्चित करें कि पुस्तक में दी गई खेल संबंधी गतिविधियों को करने के लिए पर्याप्त स्थान उपलब्ध हो।
- खेल क्षेत्र में कोई रुकावट न हो और यह विद्यार्थियों के खेलने के लिए सुरक्षित हो।
- विद्यार्थियों को प्राथमिक चिकित्सा किट सरलता से उपलब्ध हो।
- विद्यार्थी भावनात्मक और सामाजिक रूप से सुरक्षित महसूस करें और शारीरिक शिक्षा की कक्षा के दौरान उनके साथ सम्मान, प्रोत्साहन, समर्थन के साथ व्यवहार किया जाए और शिकायतों के उचित निवारण होते रहें।
- सामूहिक गतिविधियों के लिए, विद्यार्थियों को एक-दूसरे से टकराने से रोकने के लिए क्षेत्र को उपखंडों में चिह्नित करें।
- विद्यार्थियों को दलों में विभाजित करते समय सुनिश्चित करें कि दल, शरीर के भार, लंबाई और गतिविधि के लिए आवश्यक कौशल के मामले में निष्पक्ष और संतुलित हों।
- विद्यार्थियों को खेलते समय अपने परिवेश के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को निर्देश दें कि कोई भी गतिविधि करते समय, जब तक कहा न जाए, प्रतिद्वंद्वी पर निशाना न साधें। चर्चा करें कि यह महत्वपूर्ण क्यों है?
- विद्यार्थियों को अभ्यास करते समय अपने दल के अन्य साथियों के कौशलों पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें। उदाहरण के लिए यदि वे गेंद को बहुत बलपूर्वक मारते हैं और यदि उनका साथी उस वेग को संभाल पाने में सक्षम नहीं है, तो उन्हें बल कम करना होगा।
- विद्यार्थियों को किसी ऐसी गतिविधि में भाग लेते, प्रतिद्वंद्वी को धक्का देते या खींचते समय सावधान रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के साथ प्रेम व विनम्रता से व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित करें, खेल का आनंद लेने पर ध्यान केंद्रित करें, न कि केवल खेल के परिणाम पर।
- विद्यार्थियों को उपयोग करने के बाद सभी उपकरण एकत्र करने व व्यवस्थित रूप से यथास्थान रखने के लिए प्रोत्साहित करें।

- विभिन्न गतिविधियों में सभी विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करें।
- बच्चों को खेलने के लिए विभिन्न प्रकार की सामग्रियों और वस्तुओं का पता लगाने का अवसर दें, जैसे— विभिन्न आकार की गेंद, बल्ले, टायर, छोटी कुदाल (कुंद वाली) या किसी भी प्रकार का स्थानीय खिलौना या वस्तु। रेत का गड्ढा बनाने और छोटे-उथले जल-स्रोत तक पहुँच बनाने पर भी विचार किया जा सकता है।
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के साथ स्वतंत्र रूप से संवाद करने की अनुमति दें और उन्हें सहयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- गतिविधियों के बीच विद्यार्थियों को पर्याप्त आराम का समय प्रदान करें।
- बच्चों को उनकी दक्षताओं में सुधार लाने के लिए एवं प्रोत्साहित करने के लिए रुचिपूर्ण कहानियों और आदर्श उदाहरणों का प्रयोग किया जा सकता है।
- उन स्थितियों के प्रति सतर्क रहें जहाँ विद्यार्थियों को कुछ कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।
- चिकित्सकों और आपातकालीन सेवाओं (जैसे एम्बुलेंस) के संपर्क सूत्र अपने पास रखें।

ऊष्मीकरण (वार्म-अप) और शीतलीकरण (कूल-डाउन) दिनचर्या

ऊष्मीकरण आराम और व्यायाम के बीच तथा शीतलीकरण व्यायाम और आराम के बीच सहायता करता है। किसी भी गतिविधि को करने से पहले ऊष्मीकरण करना और शरीर को आराम देने के लिए शीतलीकरण करना महत्वपूर्ण है। ये दिनचर्या चोटों की रोकथाम, मांसपेशियों के तनाव को कम करने और शारीरिक गतिविधि से जल्दी ठीक होने में सहायक हैं। शिक्षक पाठ्यपुस्तक के पीछे दिए गए अभ्यासों के समूह से ऊष्मीकरण और शीतलीकरण की दिनचर्या चुन सकते हैं।

ब्रह्म प्रकाश भारद्वाज
सदस्य समन्वयक, पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह, शारीरिक शिक्षा
आचार्य एवं *अध्यक्ष*
शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.

अतुल दुबे
सदस्य समन्वयक, सहायक आचार्य
पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह शारीरिक शिक्षा, रा.शै.अ.प्र.प.

राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समिति (एन.एस.टी.सी.)

महेश चंद्र पंत, कुलाधिपति, राष्ट्रीय शैक्षिक योजना एवं प्रशासन संस्थान (अध्यक्ष)

मञ्जुल भार्गव, *प्रोफेसर*, प्रिंसटन यूनिवर्सिटी *(सह-अध्यक्ष)*

सुधा मूर्ति, प्रतिष्ठित लेखिका एवं शिक्षाविद

बिबेक देबरॉय, *अध्यक्ष*, प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद् (ई.ए.सी.-पी.एम.)

शेखर मांडे, *पूर्व महानिदेशक,* सी.एस.आई.आर. एवं प्रतिष्ठित प्रोफेसर, सावित्रीबाई फुले पुणे विश्वविद्यालय, पुणे

सुजाता रामदोरई, *प्रोफेसर*, ब्रिटिश कोलंबिया विश्वविद्यालय, कनाडा

शंकर महादेवन, *संगीत विशेषज्ञ*, मुंबई

यू. विमल कुमार, *निदेशक*, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू

मिशेल डैनिनो, *विजिटिंग प्रोफेसर*, आई.आई.टी., गांधीनगर

सुरीना राजन, *आई.ए.एस.* (सेवानिवृत्त), हरियाणा एवं पूर्व महानिदेशक, एच.पी.ए.

चमू कृष्ण शास्त्री, *अध्यक्ष*, भारतीय भाषा समिति, शिक्षा मंत्रालय

संजीव सान्याल, *सदस्य*, प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद् (ई.ए.सी.-पी.एम.)

एम.डी. श्रीनिवास, *अध्यक्ष*, सेंटर फॉर पॉलिसी स्टडीज, चेन्नई

गजानन लोंढे, हेड, कार्यालय, एन.एस.टी.सी.

रेबिन छेत्री, *निदेशक*, एस.सी.ई.आर.टी., सिक्किम

प्रत्यूष कुमार मंडल, *प्रोफेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

दिनेश कुमार, *प्रोफेसर* एवं *अध्यक्ष*, योजना एवं अनुवीक्षण प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

कीर्ति कपूर, *प्रोफेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

रंजना अरोड़ा, *प्रोफेसर* एवं *अध्यक्ष*, पाठ्यचर्या अध्ययन एवं विकास विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली (सदस्य-सचिव)

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक **संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न, समाजवादी, पंथ-निरपेक्ष, लोकतंत्रात्मक गणराज्य** बनाने के लिए तथा उसके समस्त नागरिकों को:

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म
और उपासना की **स्वतंत्रता,**

प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**
प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन **सब में** व्यक्ति की गरिमा और
राष्ट्र की एकता और अखंडता
सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. (मिति मार्गशीर्ष शुक्ला सप्तमी, संवत् दो हज़ार छह विक्रमी) को **एतद्द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।**

पाठ्यपुस्तक निर्माण समूह

मार्गदर्शन

महेश चंद्र पंत, *अध्यक्ष*, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समूह, (एन.एस.टी.सी.) तथा भाषा समूह

मञ्जुल भार्गव, *सह-अध्यक्ष*, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समूह, (एन.एस.टी.सी.) तथा भाषा समूह

सुनीति सनवाल, *आचार्य एवं अध्यक्ष,* प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली और सदस्य-संयोजक, समन्वय समिति, पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह, प्रारंभिक स्तर

गजानन लोंढे, हेड*,* कार्यालय, एन.एस.टी.सी.

अध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा और आरोग्य

विमल कुमार, *अध्यक्ष*, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरु

सहयोग

अभिषेक सिंह राठौड़, *राज्य प्रमुख,* अजीम प्रेमजी फाउंडेशन, मध्य प्रदेश

अमय कोलेकर, *खेल वैज्ञानिक,* प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरु

अनिल करवन्दे, *अध्यक्ष,* स्पोर्ट्स साइकोलॉजी एसोसिएशन ऑफ इंडिया

जयप्रकाश शर्मा, *आचार्य*, आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय

कविता अरुण, *पूर्व राष्ट्रीय समन्वयक,* एस-व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलुरु

ललित शर्मा, *आचार्य,* आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय

मनोज देओलकर, *केंद्र प्रमुख,* ज्ञान प्रबोधिनी क्रीड़ाकुल, निगड़ी केंद्र, पुणे

प्रलय मजूमदार, *मुख्य सलाहकार,* भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास

राजेंदर सिंह, *पूर्व निदेशक,* शारीरिक शिक्षा, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर

सिंधु आर., *रिसर्च एसोसिएट*, संवित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरु

सुबीर देबनाथ, *प्रोफेसर ऑफ प्रैक्टिस इन स्पोर्ट्स*, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, जोधपुर

सुधीर देशपांडे, *पूर्व रजिस्ट्रार,* एस-व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलुरु

स्वाति दिलीप, *योग प्रशिक्षक,* प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरु

श्वेतांक पाठक, *परियोजना प्रबंधक,* खेल विज्ञान भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास

अनुवाद व समीक्षा

मुकेश कुमार वर्मा, *सह आचार्य,* शारीरिक शिक्षा, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

प्रतिमा कुमारी, *सह आचार्य*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

शारदा कुमारी, *प्राचार्य* (सेवानिवृत्त), मंडल शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, नई दिल्ली

साकेत बहुगुणा, *सहायक आचार्य,* भाषा विज्ञान, केंद्रीय हिंदी संस्थान, दिल्ली केंद्र

कृष्ण चंद्र पांडेय, *सहायक आचार्य,* महर्षि वाल्मिकी संस्कृत विश्वविद्यालय, कैथल

सदस्य-संयोजक

ब्रह्म प्रकाश भारद्वाज, *आचार्य* एवं *अध्यक्ष,* शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

सदस्य-समन्वयक

अतुल दुबे, *सहायक आचार्य,* शारीरिक शिक्षा, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

(अनुकूलन समूह)

संयोजक

व्ही.के तिवारी, कौस्तुभ चटर्जी, डॉ.ललित साहू

विषय समन्वयक

ज्ञान प्रकाश द्विवेदी

संपादन सहयोग

दानीराम वर्मा (से.नि.प्राचार्य), डॉ.आर.एस.चौहान (से.नि.प्राचार्य), डॉ.ओ.पी.मिश्रा (सचिव, राज्य शिक्षा आयोग), बी.आर.साहू (पूर्व फैकल्टी एस.सी.ई.आर.टी. भाषाविद्)

सहयोगकर्ता

डॉ.छगन लाल सोनवानी, छबि राम साहू, राजेश तिवारी, संजय वस्त्रकार, ज्योति वैद

राज्य शिक्षा स्थायी समिति

क्रं	नाम व पदनाम	
1.	श्री आलोक चक्रवाल, कुलपति, गुरु घासीदास केन्द्रीय विश्वविद्यालय, बिलासपुर	**अध्यक्ष**
2.	संचालक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर	**सदस्य सचिव**
3.	संचालक, लोक शिक्षण संचालनालय, छत्तीसगढ़	**सदस्य**
4.	मिशन संचालक, समग्र शिक्षा, रायपुर, छत्तीसगढ़	**सदस्य**
5.	डॉ. वासुदेव साहसी, सहा.प्रा., शा.जे. योगानंदम छ.ग. महाविद्यालय, रायपुर	**सदस्य**
6.	डॉ. सुभाष चन्द्राकर, प्राध्या., दुर्गा महाविद्यालय, रायपुर	**सदस्य**
7.	श्री मनीष देवांगन, वि.खं. शिक्षा अधिकारी, कार्या. धरसींवा, जिला-रायपुर	**सदस्य**
8.	श्री नरेन्द्र सिंह राजपूत, सहा. शिक्षक, प्राथ. विद्या. सिवनी खुर्द (बोडला), जिला-कबीरधाम	**सदस्य**
9.	श्री मनोज सिंह, शा. शिक्षा महाविद्यालय, बिलासपुर	**सदस्य**
10.	श्री दिलीप केसरवानी, पूर्व प्राचार्य, कबीर नगर, रायपुर	**सदस्य**

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.) इस पाठ्यपुस्तक को विकसित करने हेतु अनेक दिशानिर्देशों और महत्वपूर्ण सुझावों के लिए पाठ्यक्रम क्षेत्र समूह (सी.ए.जी.) के सम्मानित अध्यक्ष और सदस्यों के मार्गदर्शन और सहयोग के लिए आभारी है। परिषद् मयंक शर्मा, *पी.जी.टी.*, शारीरिक शिक्षा, शिक्षा निदेशालय, नई दिल्ली; विनीत मेहता, *सहायक आचार्य*, एस.बी.एस.ई. कॉलेज, नई दिल्ली; श्वेता, *शारीरिक शिक्षक*, बाल भारती स्कूल, नई दिल्ली को विषयवस्तु की सामग्री उपलब्ध करवाने हेतु आभार व्यक्त करती है।

परिषद्, गजानन लोंढे, *निदेशक*, संबित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरु; रंजना अरोड़ा, *आचार्य और अध्यक्ष*, पाठ्यचर्या अध्ययन और विकास विभाग; गौरी श्रीवास्तव, *आचार्य और अध्यक्ष*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; अंजू गांधी, *वरिष्ठ सलाहकार* और सुपर्णा दिवाकर, *मुख्य सलाहकार*, कार्यक्रम कार्यालय, एन.एस.टी.सी. को उनकी समालोचनात्मक समीक्षाओं के लिए और पादुकोण-द्रविड़ सेंटर फॉर स्पोर्ट्स एक्सीलेंस, बेंगलुरु के प्रति आभार प्रकट करती है। इसके अतिरिक्त काली शंकर मिश्र, *वरिष्ठ परामर्शदाता*; सतीश कुमार, *जे.पी.एफ.* और श्रेया गुप्ता, *प्रूफ रीडर* का अनुवाद में सहयोग हेतु आभार व्यक्त करती है।

परिषद् पाठ्यपुस्तक के संपादन के लिए रा.शै.अ.प्र.प. के प्रकाशन प्रभाग के सदस्यों दिनेश वशिष्ट, *संपादक* (संविदा), शिव मोहन यादव, *सहायक संपादक* (संविदा), संविदा पर कार्यरत प्रूफ रीडर आफरीन, राहिल अंसारी, सियाराम मीणा के प्रति आभार व्यक्त करती है। इस पाठ्यपुस्तक को अंतिम रूप देने और ले-आउट के लिए पवन कुमार बरियार, *प्रभारी*, डी.टी.पी. प्रकोष्ठ; संजू शर्मा और अजय कुमार प्रजापति, *डी.टी.पी. ऑपरेटर* (संविदा), प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प. का भी आभार प्रकट करती है।

सभी मामलों में कॉपीराइट का पता लगाना संभव नहीं है। प्रकाशक किसी भी चूक के लिए क्षमाप्रार्थी हैं और ऐसे किसी भी अस्वीकृत कॉपीराइट आपत्तियों का संशोधन हेतु सदैव स्वागत करती है।

भारत का संविधान

भाग-3 (अनुच्छेद 12-35)

(अनिवार्य शर्तों, कुछ अपवादों और युक्तियुक्त निर्बंधन के अधीन)

द्वारा प्रदत्त

मूल अधिकार

समता का अधिकार

- विधि के समक्ष एवं विधियों के समान संरक्षण;
- धर्म, मूलवंश, जाति, लिंग या जन्मस्थान के आधार पर;
- लोक नियोजन के विषय में;
- अस्पृश्यता और उपाधियों का अंत।

स्वातंत्र्य-अधिकार

- अभिव्यक्ति, सम्मेलन, संघ, संचरण, निवास और वृत्ति का स्वातंत्र्य;
- अपराधों के लिए दोष सिद्धि के संबंध में संरक्षण;
- प्राण और दैहिक स्वतंत्रता का संरक्षण;
- छः से चौदह वर्ष की आयु के बच्चों को निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा;
- कुछ दशाओं में गिरफ्तारी और निरोध से संरक्षण।

शोषण के विरुद्ध अधिकार

- मानव के दुर्व्यापार और बलात श्रम का प्रतिषेध;
- परिसंकटमय कार्यों में बालकों के नियोजन का प्रतिषेध।

धर्म की स्वतंत्रता का अधिकार

- अंतःकरण की और धर्म के अबाध रूप से मानने, आचरण और प्रचार की स्वतंत्रता;
- धार्मिक कार्यों के प्रबंध की स्वतंत्रता;
- किसी विशिष्ट धर्म की अभिवृद्धि के लिए करों के संदाय के संबंध में स्वतंत्रता;
- राज्य निधि से पूर्णतः पोषित शिक्षा संस्थाओं में धार्मिक शिक्षा या धार्मिक उपासना में उपस्थित होने के संबंध में स्वतंत्रता।

संस्कृति और शिक्षा संबंधी अधिकार

- अल्पसंख्यक-वर्गों को अपनी भाषा, लिपि या संस्कृति विषयक हितों का संरक्षण;
- अल्पसंख्यक-वर्गों द्वारा अपनी शिक्षा संस्थाओं का स्थापन और प्रशासन।

सांविधानिक उपचारों का अधिकार

- उच्चतम न्यायालय एवं उच्च न्यायालय के निर्देश या आदेश या रिट द्वारा प्रदत्त अधिकारों को प्रवर्तित कराने का उपचार।

विषय-क्रम

आमुख *v*

पुस्तक परिचय *vii*

इकाई 1 — आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ

अध्याय 1: फेंकना व लपकना 2

अध्याय 2: किकिंग और रिसीविंग 12

अध्याय 3: हिटिंग (गेंद पर प्रहार) 21

अध्याय 4: नन्हे कदम 30

इकाई 2 — हमारे खेल

अध्याय 5: स्थानीय और परंपरागत खेल 46

इकाई 3 — योग

अध्याय 6: दैनिक जीवन के लिए योग 70

अध्याय 7: योग का अभ्यास (योग साधना) 85

सत्र का स्वरूप और शिक्षकों के लिए सुझावात्मक वार्षिक कार्यवृत्त 111

अगर आप ...

पढ़ाई एवं परीक्षा

निजी संबंधों

करियर

साथियों के दबाव

को लेकर किसी भी तरह के तनाव, चिंता, परेशानी, उदासी या उलझन में हैं, तो काउंसलर की मदद लें

कॉल करें
8448440632

राष्ट्रीय टोल-फ्री काउंसलिंग टेली-हेल्पलाइन
सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक
सप्ताह के प्रत्येक दिन

मनोदर्पण

कोविड-19 के प्रकोप के दौरान और उसके बाद विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण हेतु मनो-सामाजिक सहायता

(आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार की एक पहल)

www.https://manodarpan.education.gov.in

इकाई 1

आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ

इकाई के बारे में

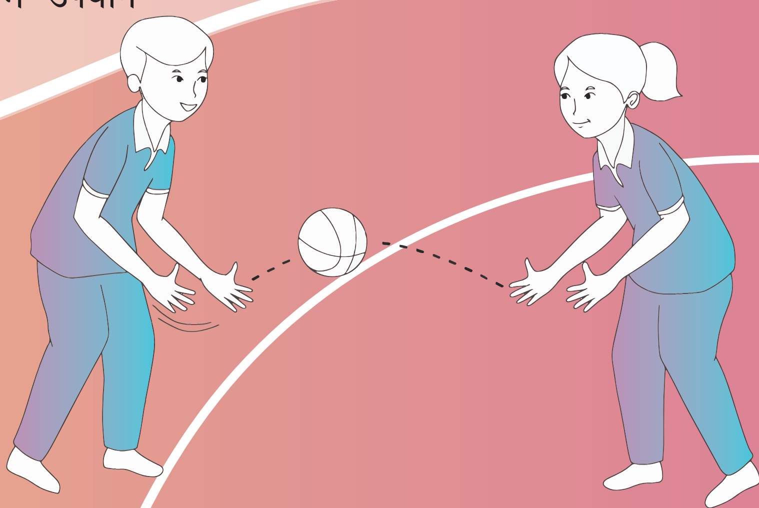
गति एवं शारीरिक क्रियाओं की रोमांचक दुनिया में आपका स्वागत है।

क्या आप जानते हैं कि हम अपनी बड़ी मांसपेशियों के सहयोग से ही कूदने, फेंकने, लपकने, किक मारने और प्रहार करने जैसी गतिविधियों को संपन्न कर पाते हैं? इन्हें सकल गत्यात्मक कौशल भी कहा जाता है, जो दिन-प्रतिदिन के काम, खेल, और शारीरिक फिटनेस के लिए आवश्यक है।

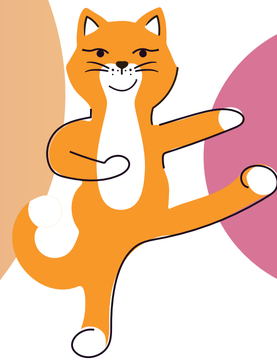
निर्दिष्ट और कोमल लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए जब हम हाथ और अँगुलियों का उपयोग करते हैं तब विशेष तौर पर, छोटी मांसपेशियों का प्रयोग करते हैं, उस स्थिति को सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल कहा जाता है। लिखना, ग्रिप करना, चुटकी उठाना, आरेखण, चित्रण आदि कौशलों में छोटी मांसपेशियों का उपयोग किया जाता है।

आधारभूत गत्यात्मक क्रियाओं में सकल गत्यात्मक कौशल व सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल दोनों का योगदान होता है। हम शारीरिक शिक्षा की दुनिया में यात्रा शुरू कर रहे हैं इसमें पाँच आधारभूत गत्यात्मक कौशल फेंकना, लपकना, किक मारना, प्रहार करना व ग्रहण (रिसीव) करना आदि सम्मिलित हैं।

हमारा व्यापक उद्देश्य उपरोक्त आकर्षक गतिविधियों के माध्यम से विभिन्न प्रकार की वस्तुएँ, जिनका आकार, वजन और बनावट विविध प्रकार का है उनका विविध गत्यात्मक कौशलों में उपयोग करना है।



अध्याय 1
फेंकना व लपकना

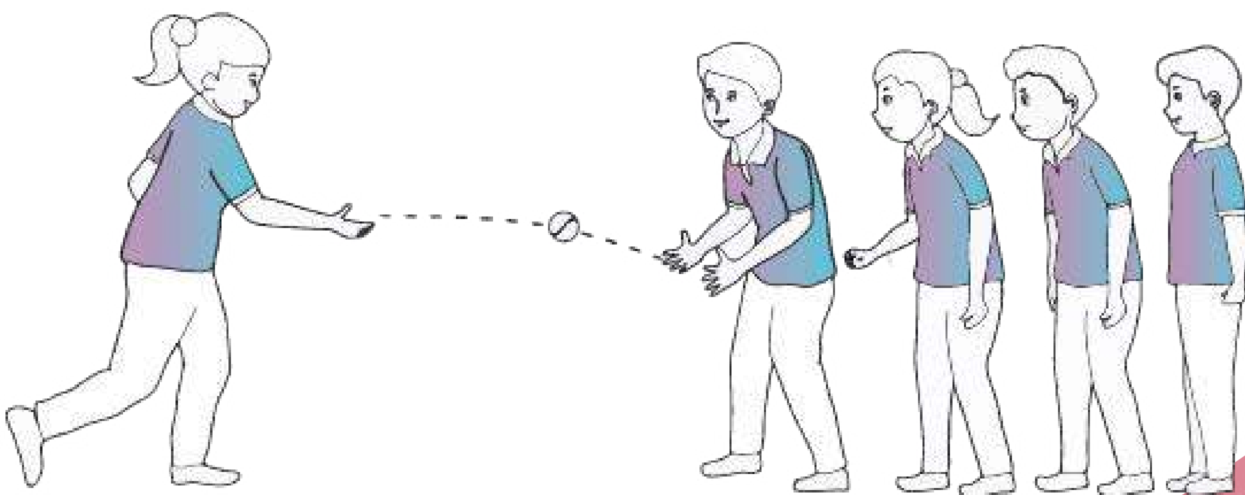


परिचय

0340CH01

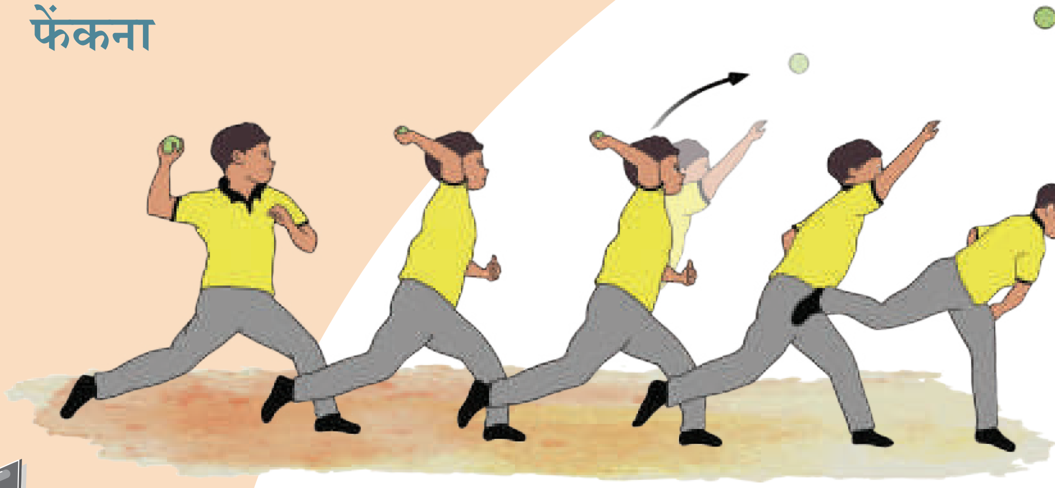
हमारी पहली गत्यात्मक क्रिया फेंकना है, यह भुजा, कंधे व शरीर के मध्य भाग, जिसे धड़ भी कहा जाता है, इन सभी अंगों की सहायता से संपन्न होती है। यद्यपि किसी वस्तु को पकड़ने के लिए अथवा छोड़ने के लिए हाथों का भी उपयोग किया जाता है।

आइए, कुछ मनोरंजक खेलों की सहायता से फेंकना व लपकना सीखते हैं।



खेल को अपनाओं, जीवन को सफल बनाओ।

फेंकना



1 अँगुलियों को फैलाकर गेंद को मजबूती से पकड़ें और थोड़ा-सा घुटना मोड़कर खड़ा होना है।

2 शरीर के ऊपरी भाग को मोड़ते हुए फेंकने में उपयोग किए जाने वाले हाथ को पीछे की ओर ले जाएँ।

3 एक कदम आगे बढ़ते हुए, शरीर का संतुलन बनाएँ, डगमगाएँ नहीं।

4 हाथ को आगे लाते हुए बल लगाकर गेंद को फेंकना है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

बच्चे जब फेंकने का अभ्यास कर रहे हों तब शिक्षक को यह सुनिश्चित करना है कि—

1. ग्रिप— फैली हुई अँगुलियाँ से बच्चों को गेंद मजबूती से पकड़नी है।
2. स्टांस— खिलाड़ियों की आँखें लक्ष्य की ओर होनी चाहिए, घुटने हल्के से मुड़े हुए और इतने खुले हों कि भूमि पर संतुलन बनाया जा सके।
3. फेंकना— शरीर के ऊपरी भाग को सहजता से मोड़ते हुए फेंकने वाली हाथ को पीछे से आगे की ओर लाते हुए गेंद को फेंकना है।
4. फॉलो थ्रो— गेंद की दिशा की ओर कदम आगे बढ़ाते हुए शरीर का संतुलन बनाने का प्रयास करेंगे।
5. फेंकने के लिए गेंद का उपयोग किया जाए तथा कठिनाई के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाया जाए।

लपकना

1 घुटनों को थोड़ा-सा मोड़ते हुए इस प्रकार खड़े हों, जैसे कि आप कूदने को तैयार हों।

2 दोनों हथेलियों को प्याले की तरह से जोड़ें और अपनी आँखों को गेंद पर केंद्रित रखें।

3 आँखों के समानांतर गेंद को नरम हाथों से लपकें।

4 गेंद को ठीक से पकड़ते हुए कोहनियों को शरीर की ओर खींचें।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

बच्चों को लपकने का अभ्यास करवाते समय निम्नलिखित बिंदुओं को सुनिश्चित करें—

1. स्टांस— पैर कंधे के समानांतर खुले हुए होंगे। घुटने थोड़े से झुके हुए होंगे।
2. लपकना— शरीर गेंद की दिशा में नीचे की ओर होगा, दोनों हथेलियाँ जुड़ी हुईं और ऊपर की ओर खुली होंगी। हाथ लचीले होंगे तथा आँखों का ध्यान गेंद पर केंद्रित होगा।
3. फॉलो थ्रो— घुटने थोड़े-से मुड़ेंगे और गेंद के प्रभाव को कम करने के लिए हाथ अंदर की ओर खींचेंगे।
4. लपकने के लिए नरम गेंद का उपयोग करना है और कठिनाई के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाना है।

आधारभूत क्रिया–1

लपकना व फेंकना

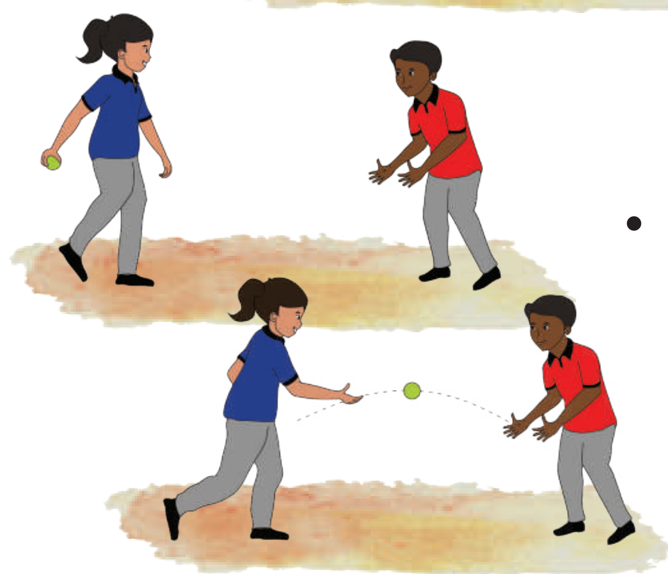
आवश्यक उपकरण

विभिन्न आकार की गेंद

कैसे खेलें?

गेंद को नीचे गिराए बिना लपकना तथा फेंकना एक आनंददायी क्रिया है। सहपाठी के साथ अपना जोड़ा बनाते हुए विभिन्न प्रकार से फेंकने और लपकने के तरीकों का अभ्यास करें, जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है—

- दोनों हाथों को बाँहों से नीचे करके फेंकने का अभ्यास।

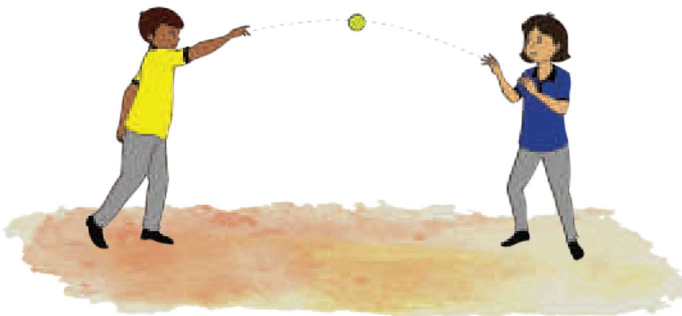


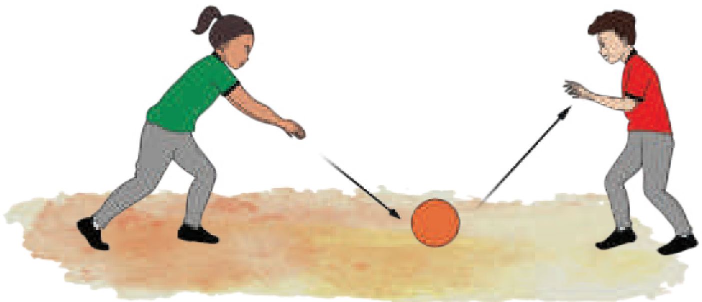
- एक हाथ की बाँह को नीचे करके फेंकने का अभ्यास।

- दोनों बाँहों को सिर के ऊपर ले जाकर फेंकने का अभ्यास।

खेलो कूदो ओर स्वस्थ्य रहो।

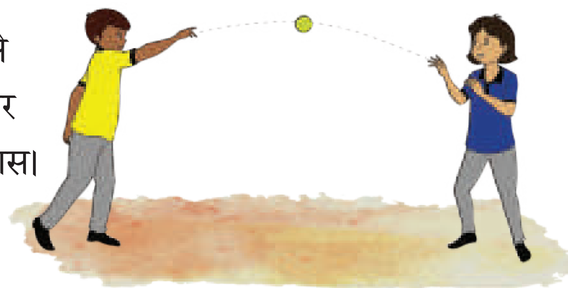
- एक हाथ की बाँह को सिर के ऊपर ले जाकर फेंकने का अभ्यास।





- एक टप्पा खिलाकर अपने साथी तक गेंद को भेजने का अभ्यास।

- गेंद को बिना गिराए अधिक से अधिक बार एक-दूसरे की ओर फेंकने और लपकने का अभ्यास।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

आँखों व हाथों के समन्वय के साथ-साथ फेंकने व लपकने की क्षमता का विकास।

विविधा

- जोड़े के बीच दूरी बढ़ाएँ।
- फेंकने की वस्तुओं को बदलें और वस्तु को फेंकने के लिए दोनों हाथों को परस्पर बदलते रहें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

खेल हर ऊँच-नीच अमीर-गरीब जात-पात के भेदभाव को दूर करता है।

आधारभूत क्रिया–2

उठाओ और फेंको

आवश्यक उपकरण

पुराना अखबार

अंकन पाउडर

कैसे खेलें?

- एक खेल क्षेत्र चिह्नित करें, जिसमें एक केंद्रीय रेखा दो बराबर मध्य भागों में विभाजित होगी तथा खिलाड़ियों के दो दल बनाएँ।
- अनुपयोगी कागज के गोले बनाएँ और कोर्ट (खेल-क्षेत्र) के प्रत्येक भाग में समान रूप से उन्हें बिखेर दें।
- सीटी बजाते ही विपक्षी दल के कोर्ट में गेंद फेंकना शुरू करें।
- सीटी बजने पर रुक जाएँ।
- जिस खेल क्षेत्र में कम गेंद होंगी, वह दल विजेता घोषित होगा।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

उठाने और फेंकने की क्षमता तथा गत्यात्मक कौशल का विकास।

विविधा

- प्रत्येक चक्र पूर्ण होने पर दूसरे हाथ से फेंकें।
- क्रिया को निरंतर बदलते हुए कंधे के ऊपर से तथा कंधे के नीचे से निरंतर फेंकें।

मुक्त चिंतन

शारीरिक चोट की पहचान कैसे की जाए, उदाहरण के लिए दर्द, हिलने डुलने में तकलीफ, छिल जाना, नील पड़ना आदि।

आधारभूत क्रिया–3

लक्ष्य भेदन

आवश्यक उपकरण

नरम गेंद अथवा कपड़े से बनी गेंद, तथा चॉक

कैसे खेलें?

- 5–5 सदस्यों के दल बनाएँ। कपड़े अथवा स्पंज की नरम गेंद लें।
- दीवार पर एक गोले का चित्र बनाएँ और उससे कुछ दूरी पर एक रेखा खींचें।
- दोनों दलों का प्रत्येक सदस्य दीवार पर बने गोले में गेंद फेंकने का प्रयास करेगा।
- जो दल अधिक गेंदें गोले में मारेगा वह दल विजेता होगा।
- इस बात को सुनिश्चित किया जाए कि दीवार से दूरी पर खींची गई रेखा को कोई भी खिलाड़ी गेंद फेंकने से पहले पार ना करे।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

प्रहार क्षमता में सटीकता विकसित करना, संतुलन तथा शारीरिक स्वास्थ्य का विकास करना।

विविधा

- कठिनाई का स्तर बढ़ाने के लिए दीवार से दूरी को बढ़ाइए।
- धरती पर गोला बनाकर इसी खेल को खेलें।

मुक्त चिंतन

फेंकने के लिए अच्छे स्टांस, ग्रिप (पकड़) पर ध्यान एकाग्रता की प्रक्रिया पर चर्चा करें।

खेल हमें जुझारू और साहसी बनाते हैं।

आधारभूत क्रिया–4

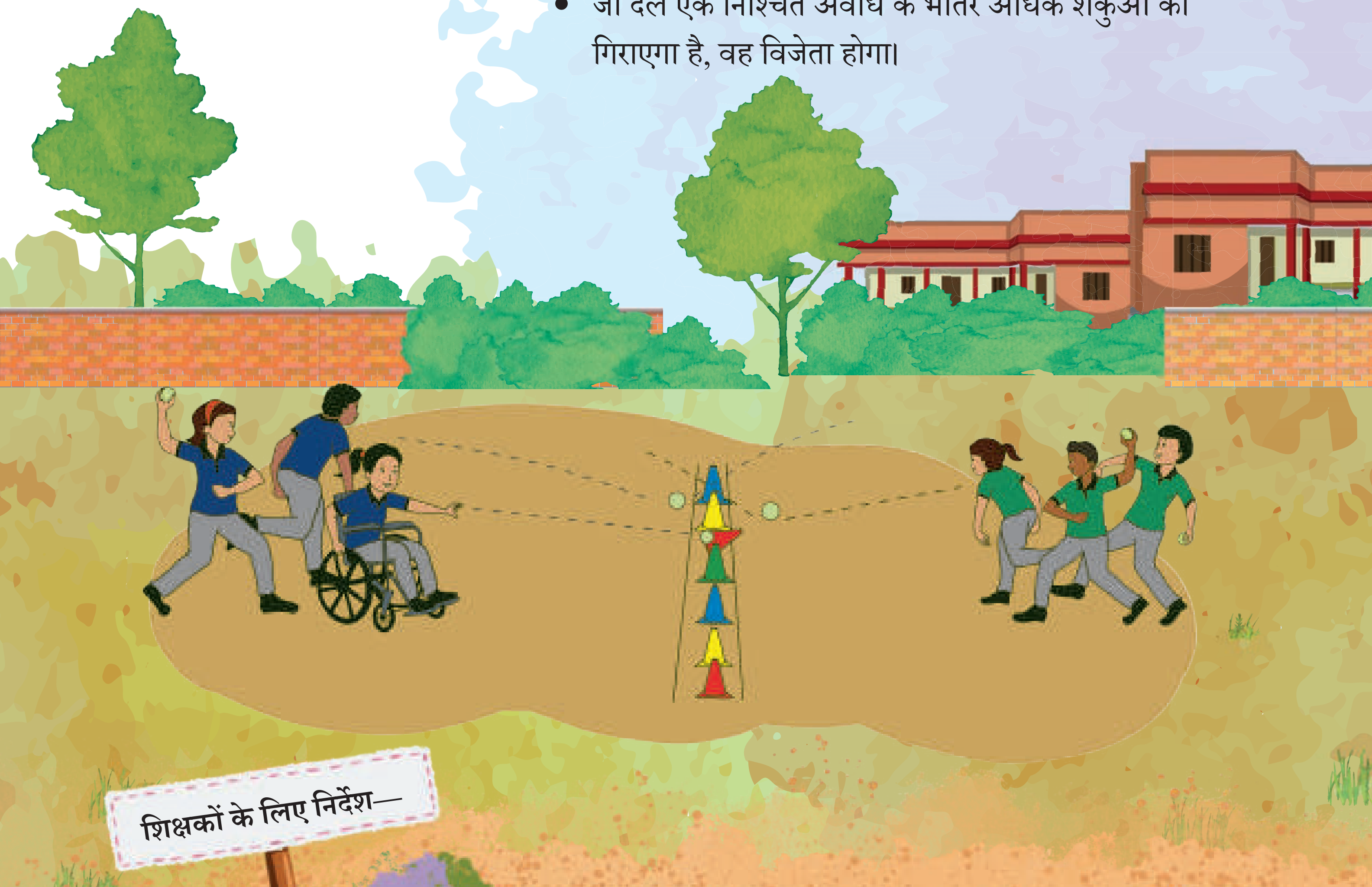
शंकु दस्तक

आवश्यक उपकरण

नरम गेंद, शंकु व स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री

कैसे खेलें?

- कक्षा में विद्यार्थियों की संख्या के आधार पर दलों का निर्माण करें।
- खेल क्षेत्र के मध्य में विषम संख्या में शंकु रखें। मध्य के दोनों ओर दो परस्पर विरोधी दल एक-दूसरे से समान दूरी पर खड़े रहेंगे।
- सीटी की आवाज के साथ खेल शुरू करते हुए, नरम गेंदों से शंकुओं को गिराने लगें।
- जो दल एक निश्चित अवधि के भीतर अधिक शंकुओं को गिराएगा है, वह विजेता होगा।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

पद विन्यास (कदमों की जमावट), एकाग्रता और सामाजिक संपर्क विकसित करना।

विविधा

- अन्य हाथ से फेंकने का प्रयास करें
- शंकु को क्रिकेट के स्टंप के साथ में परिवर्तित कर खेल खेलें।

मुक्त चिंतन

खेल खेलते समय उपजी एक अच्छी और एक बुरी भावना को मित्रों के साथ साझा करें।

खेलों से बनेगी हमारी पहचान, खेल बनेंगे हमारी जीत के निशान।

आधारभूत क्रिया–5

रिले कैचिंग
(लपकने की पुनरावृत्ति)

आवश्यक उपकरण

नरम गेंद अथवा टेनिस बॉल

कैसे खेलें?

- पाँच सदस्यों व एक नामित प्रतिनिधि को लेते हुए विभिन्न दल बनाएँ। दल के सदस्य एक पंक्ति में खड़े होंगे और उनके प्रतिनिधि दल के सामने कुछ दूरी पर खड़े होंगे।
- सीटी की आवाज के साथ ही प्रत्येक दल का प्रतिनिधि अपने ही दल के पहले खिलाड़ी की ओर गेंद उछालेगा।
- पहला खिलाड़ी गेंद को लपकेगा, उसे प्रतिनिधि को लौटाएगा और दौड़कर फिर से पंक्ति के अंत में जाकर खड़ा हो जाएगा।
- प्रतिनिधि दूसरे खिलाड़ी की ओर गेंद उछालेगा और खेल चलता रहेगा।
- सभी की बारी पूरी होने के बाद सबसे अधिक कैच पकड़ने वाला दल खेल का विजेता होगा।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

संज्ञानात्मक पक्ष, समन्वय, तत्परता और उत्सुकता को बढ़ावा देना।

विविधा

- दूरी में विविधता लाते हुए खेलें
- नेतृत्व को परिवर्तित करते रहें तथा कंधे के ऊपर से अथवा नीचे से गेंद फेंक कर कैच लपकवाते रहें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

आधारभूत क्रिया– 6

दीवार पर प्रहार

आवश्यक उपकरण

हैंडबॉल अथवा टेनिस गेंद

कैसे खेलें?

- दो दल बनाएँ और पंक्तिबद्ध खड़े हों।
- दल का प्रत्येक सदस्य दीवार पर गेंद फेंकता है और गेंद दीवार से टकराकर वापस आने पर उसे लपकता है।
- जो दल सबसे अधिक बार गेंद को लपकेगा, वही विजेता होगा।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

आत्मविश्वास एवं उत्सुकता के साथ समन्वय में प्रगति और विकास करना।

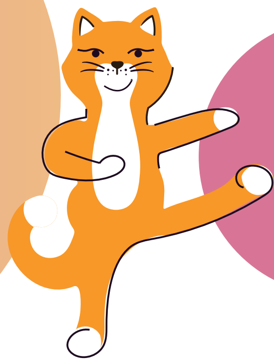
विविधा

- दीवार और खिलाड़ी के मध्य की दूरी बढ़ाएँ।
- एक नए प्रकार से खेलें, जिसमें पंक्ति में खड़ा अगला खिलाड़ी गेंद को लपकता है।

मुक्त चिंतन

चर्चा कीजिए कि गेंद लपकते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

अध्याय 2
किकिंग व रिसीविंग



परिचय

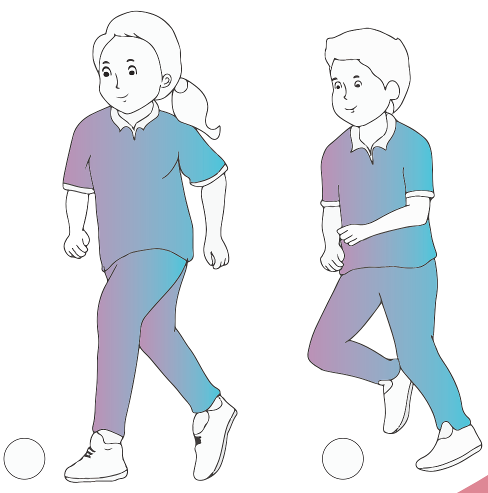
0340CH02

क्या आपने फुटबॉल खेला है?

फुटबॉल के खेल में, हम गेंद पर किक मारकर उसे अपने साथी के पास पहुँचाते हैं और साथी से गेंद वापस प्राप्त भी करते हैं, जिसको रिसीव कहा जाता है।

किकिंग एक महत्वपूर्ण क्रिया है जिसमें हम अपने पैरों का उपयोग करके गेंद को वांछित दिशा में किक करते हैं।

रिसीविंग (प्राप्त करना) भी एक महत्वपूर्ण क्रिया है जिसमें हम अपने पैरों की सहायता से नियंत्रण खोए बिना गेंद को प्राप्त करते हैं।



आइए सीखते हैं कि किस प्रकार हम अपने पैरों से किक मारते हैं और गेंद रिसीव करते हैं, उसके बाद हम कुछ खेल खेलेंगे।

किकिंग

1

गेंद के पीछे खड़े हो जाएँ और अपनी आँखें गेंद पर केंद्रित करें।

2

गेंद की ओर इस प्रकार से बढ़ें कि किक मारने वाला पैर क्रिया के लिए मुक्त हो और शरीर का भार दूसरे पैर पर हो।

3

नॉन-किकिंग पैर को गेंद के किनारे पर रखें और फिर गेंद को किक करने के लिए दूसरे पैर को नीचे गेंद की ओर लाएँ।

4

किक मारने वाले पैर को किक मारने के साथ ही गेंद की दिशा में ऊपर की ओर ले जाएँ और हाथों की सहायता से शरीर को संतुलित करें।

शिक्षक के लिए नोट—

जब बच्चे किक मारने का अभ्यास करें तो निम्नलिखित सुनिश्चित करें—

1. स्टांस— पैर कंधे की चौड़ाई के बराबर खुलें होंगे और घुटने ज्यादा मुड़े हुए न हों।
2. गंतव्य गति (अप्रोच)— किक मारने वाले पैर को आगे बढ़ाते हुए गेंद से थोड़ा बाईं या दाईं ओर गति करेंगे।
3. किकिंग— आगे की ओर छोटी छलांग लगाते हुए गैर-किकिंग पैर को गेंद की एक दिशा में सुव्यवस्थित रूप से रखेंगे तथा किक करने वाले पैर को पीछे की ओर से घुमाते हुए तेजी से नीचे लाते हुए गेंद को किक करेंगे।
4. फॉलो थ्रू (अनुसरण करें)— किक मारने वाले पैर के विपरित दिशा वाले हाथ को आगे ले जाते हुए शरीर को संतुलित करेंगे।

गिरने से डरोगे तो कभी खड़े नहीं हो पाओगे।

रिसीविंग (गेंद प्राप्त करना)

1 घुटनों को मोड़कर और शरीर को गेंद की दिशा की ओर करके खड़े रहें।

2 गेंद प्राप्त करने के लिए एक पैर उठाएँ, दूसरा पैर मजबूती से भूमि पर रखें।

3 गेंद को रिसीव (प्राप्त) करें और पैर को थोड़ा पीछे की ओर ले जाएँ।

4 जैसे ही गेंद भूमि को छूती है, अपने शरीर को संतुलित करें।

शिक्षक के लिए नोट—

जब बच्चे रिसीविंग कौशल का अभ्यास करें तो निम्नलिखित सुनिश्चित करें—

1. स्टांस— पैर कंधे की चौड़ाई के समानांतर हो, घुटने ज्यादा न मुड़े हों और शरीर गेंद की दिशा की ओर हो।
2. अनुमान लगाएँ और तैयार रहें— गेंद के पथ का अनुमान लगाते हुए नॉन-रिसीविंग पैर को मजबूती से भूमि पर रखें।
3. रिसीविंग (प्राप्त करना)— शरीर के भार को नॉन-रिसीविंग पैर पर स्थानांतरित करते हुए, गेंद को हमेशा पगतली के अंदरूनी भाग से प्राप्त करना हैं तथा गेंद से संपर्क होते ही पैर को गेंद की दिशा के साथ-साथ थोड़ा पीछे ले जाना है।
4. फॉलो थ्रू— शरीर को नीचे रखते हुए भार को आवश्यकतानुसार स्थानांतरित करके संतुलन बनाना चाहिए।

आधारभूत क्रिया–7

गेंद पास करना

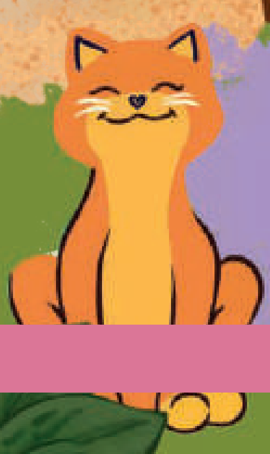
आवश्यक उपकरण

नरम गेंद अथवा
कपड़े की गेंद

कैसे खेलें?

- एक नरम गेंद लें और उसे अपने पैरों के बीच में रखें।
- खड़े रहते हुए गेंद को एक पैर से दूसरे पैर तक पास करें।
- अपने शरीर का संतुलन बनाए रखते हुए गेंद पर नियंत्रण रखें।

शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

अनुकरण व पूर्वानुमान के गुण सीखते हुए पासिंग कौशल सीखना।

विविधा

- पैरों के मध्य की दूरी बढ़ाएँ।
- गेंद को एक पैर से दूसरे पैर तक पास करते समय चलें, टहलें, दौड़ें और बाएँ से दाएँ चलें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

खेल से मिलती है प्रसिद्धि।

आधारभूत क्रिया–8

शैडो बॉल

आवश्यक उपकरण

नरम गेंद अथवा
कपड़े की गेंद

कैसे खेलें?

- एक नरम गेंद लें और अपने एक सहपाठी के साथ जोड़ी बनाएँ।
- आप में से एक नेतृत्व करते हुए गेंद को ड्रिबल करते हुए आगे बढ़ेगा, जबकि आपके साथी आपका अनुसरण करेंगे।
- सीटी की आवाज के साथ ही एक-दूसरे की ओर मुँह करके खड़े हो जाएँगे और गेंद को पास करेंगे।
- अब भूमिकाओं का परिवर्तन करके खेल जारी रखें।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य
संवेगात्मक नियंत्रण व समन्वय का विकास।

विविधा
- दूसरे पैर से भी किकिंग का अभ्यास करें।

मुक्त चिंतन
उपलब्धि एवं आकांक्षा।

खेलकूद का करो विचार, यह देता है स्वस्थ्य जीवन जीने का अधिकार।

आधारभूत क्रिया–9

गेंद उछालना

आवश्यक उपकरण

नरम गेंद अथवा कपड़े की गेंद

कैसे खेलें?

- एक नरम गेंद लें और इस क्रिया हेतु अपना एक साथी ढूँढ़ें।
- एक-दूसरे के सामने खड़े हो जाएँ और अपनी पगतली (पैरों का पंजा) के ऊपरी हिस्से का उपयोग करते हुए गेंद को उछालें।
- जब आप में से कोई एक गेंद को उछालता है तब दूसरा उसे लपकेगा और फिर अपने पैर से उछालकर वापस गेंद साथी को देगा।
- गेंद उछालने के लिए बारी-बारी से दोनों पैरों का उपयोग करने का प्रयास करें।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

गेंद को पैरों से उछालने की क्रिया में संलग्न कोमल मांसपेशियों का विकास।

विविधा

- गेंद को उछालते हुए कोई लक्ष्य भेदें।
- लपकने से पहले गेंद को दो बार या तीन बार उछालें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

खेल एकाग्रता बढ़ाता हैं पढ़ाई में भी मन लगता हैं।

आधारभूत क्रिया–10

बक्से में उछालना

आवश्यक उपकरण

खाली बक्सा

नरम गेंद अथवा

कपड़े की गेंद

कैसे खेलें?

- एक बक्से को मैदान में नीचे रखें और उससे कुछ दूरी पर एक निश्चित दिशा में खड़े हो जाएँ।
- चार-चार सदस्यों के दल का निर्माण करें।
- दल का प्रत्येक सदस्य गेंद को बक्से में डालने के उद्देश्य से पैर से उछालेगा।
- जो दल बक्से में अधिक गेंदें डालेगा, वह विजयी होगा।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

किसी निश्चित दूरी और ऊँचाई पर गेंद उछालने हेतु आवश्यक बल और उस दूरी का अनुमान लगाने के सामर्थ्य का विकास।

विविधा

- बक्से को भिन्न-भिन्न दूरी पर रखें। उनके लिए भिन्न-भिन्न अंक भी रखे जा सकते हैं।
- लक्ष्य क्षेत्र को बढ़ाने के लिए घेरे का उपयोग किया जा सकता है।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

खेल की जीवन में उतना ही आवश्यकता है जितना की जीवन में भोजन वायु और पानी।

आधारभूत क्रिया–11

बीच का बंदर

आवश्यक उपकरण

फुटबॉल

कैसे खेलें?

- एक विद्यार्थी को बीच में रखते हुए घेरे में खड़े हो जाएँ।
- घेरे में खड़े विद्यार्थी गेंद को एक-दूसरे को पास करते हैं। यह प्रयास करते हुए कि बीच के विद्यार्थी द्वारा गेंद पकड़ी ना जा सके।
- बीच में खड़ा विद्यार्थी गेंद को रोकने या पकड़ने की कोशिश करता है।
- यदि गेंद पकड़ी जाती है या रोक ली जाती है तो गेंद को पास करने वाला विद्यार्थी बीच में खड़ा हो जाता है और खेल जारी रहता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

आनंद के साथ सीखना, सामूहिक क्रियाओं का विकास करना व अंतर्मन के भावों का संचार

विविधा

- दो विद्यार्थियों को बीच में रखकर भी खेल खेला जा सकता है।
- गेंद को फ्लिक करने का प्रयास करें या गेंद को पास करने के लिए सिर या कंधों का उपयोग करें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

आधारभूत क्रिया–12

बैठक और उठक

आवश्यक उपकरण

फुटबॉल

कैसे खेलें?

- एक गोला बनाकर केंद्र में एक खिलाड़ी को खड़ा करें।
- केंद्र में खड़ा खिलाड़ी गेंद को, गोले पर खड़े किसी दूसरे खिलाड़ी को पास करेगा।
- यह खिलाड़ी पैरों से गेंद को प्राप्त करेगा।
- जो खिलाड़ी गेंद प्राप्त करने वाले खिलाड़ी के बाएँ व दाएँ ओर हैं, वे गेंद प्राप्त करने वाले खिलाड़ी के गेंद प्राप्त करते ही बैठ जाएँगे।
- यदि खिलाड़ी गेंद प्राप्त करने में विफल होता है, तो इस खिलाड़ी को केंद्र के खिलाड़ी से बदल दिया जाएगा। इसके अतिरिक्त, यदि प्राप्तकर्ता खिलाड़ी के दाएँ या बाएँ खड़ा खिलाड़ी बैठने में विफल रहता है, तो जो बिल्कुल भी नहीं हिला, वह केंद्र में खिलाड़ी की जगह ले लेगा।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

संज्ञानात्मक और दूसरों के कार्यों से भविष्य की चुनौतियों का पूर्वानुमान लगाने की क्षमता का विकास।

विविधा

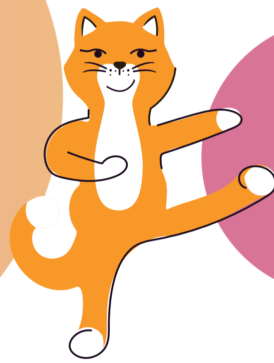
- गेंद को अपने ललाट या छाती से प्राप्त करें।
- नियम में एक नया संशोधन कर इस खेल को और अधिक रोचक बनाएँ।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा

अध्याय 3

हिटिंग (गेंद पर प्रहार)



परिचय

0340CH03

क्रिकेट या हॉकी में हम गेंद पर बल्ले या स्टिक से प्रहार करते हैं।

हॉकी में जब कोई गेंद पर प्रहार करता है, तो दूसरे खिलाड़ी को उसे प्राप्त करना होता है। गेंद को सही ढंग से प्राप्त करने से हमें गेंद पर नियंत्रण रखने में सहयोग मिलता है।

आइए, हम सीखें कि स्कोर करने के लिए गेंद पर कैसे प्रहार करना है और गेंद को रिसीव (प्राप्त) कैसे करना है।

खेल बिना शरीर में हो जाता शक्ति का अभाव जिसका पड़ता है स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव।

गेंद पर बल्ले से प्रहार

1

बल्ला पकड़ें और घुटनों को थोड़ा मोड़कर खड़े हों जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

2

कदम आगे बढ़ाते हुए बल्ला आगे की ओर लाएँ एवं कंधों और नितंब को घुमाएँ।

3

अपने हाथों को पूरी तरह फैलाकर, गेंद पर दृष्टि रखते हुए, बल्ले से गेंद पर प्रहार करें।

4

प्रहार के बाद, चित्र में दिखाए अनुसार बल्ले को अपने शरीर के साथ आगे तक घुमाएँ।

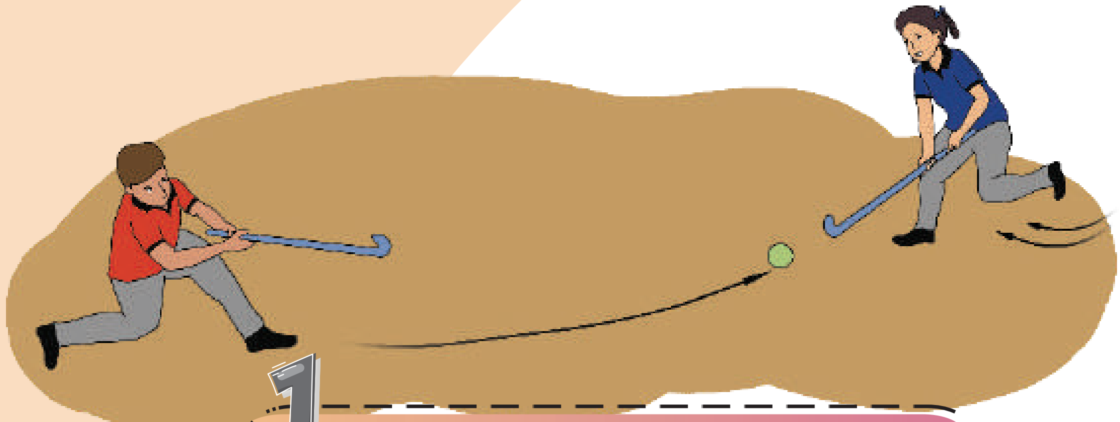
शिक्षक के लिए निर्देश—

जब बच्चे प्रहार कौशल का अभ्यास करें तो निम्नलिखित सुनिश्चित करें—

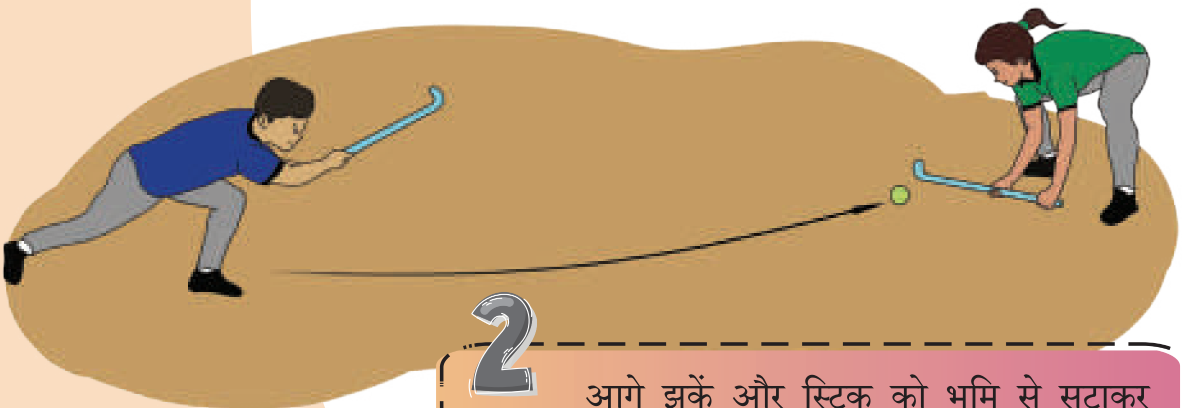
1. स्टांस— पैर कंधे के चौड़ाई के अनुरूप खुलेंगे, घुटने थोड़े मुड़े हुए एवं दृष्टि हमेशा गेंद पर एकाग्र रखते हुए दाएँ अथवा बाएँ मुड़ते हुए खड़े होंगे।
2. ग्रिप (बल्ले की पकड़)— प्रमुख हाथ हमेशा बल्ले के हैंडल पर ऊपर की ओर होता है और गैर-प्रमुख हाथ को बल्ले के हैंडल पर नीचे रखा जाता है जैसा कि ऊपर चित्र में दिखाया गया है।
3. हिटिंग (प्रहार)— सामने के पैर पर आगे बढ़ते हुए नितंब और कंधे को आगे की ओर घुमाते हुए, गेंद पर दृष्टि एकाग्र रखते हुए बाहों को पूरी तरह फैलाकर गेंद के संपर्क बिंदु पर प्रहार करना है।
4. फॉलो थ्रू— ऊपरी शरीर बल्ले के साथ आगे की ओर घूमता है और गैर-प्रमुख हाथ के कंधे के ऊपर से समाप्त होता है।

स्मार्टफोन को स्वयं से दूर रखें, खेलकूद को जीवन में जरूर रखें।

गेंद को स्टिक से प्राप्त करना



1. घुटनों को थोड़ा मोड़कर और स्टिक को गेंद आने वाली दिशा की ओर करके खड़े रहें।



2. आगे झुकें और स्टिक को भूमि से सटाकर पकड़ें। गेंद को स्टिक पर लगने के समय हाथों को लचीला रखें।

शिक्षक के लिए निर्देश—

जब बच्चे स्टिक से गेंद प्राप्त करने का अभ्यास करें तो निम्नलिखित सुनिश्चित करें-—

1. स्टांस— पैरों को कंधे की चौड़ाई के बराबर रखें, घुटने थोड़े मुड़े हुए हों और शरीर गेंद की ओर हो।
2. ग्रिप— स्टिक को दोनों हाथों से धीरे से पकड़ें।
3. पूर्वानुमान लगाएँ— गेंद के पथ का अनुमान लगाएँ, शरीर को नीचे रखें और शरीर को आवश्यकता के अनुसार समायोजित करें।
4. रिसीविंग (प्राप्त करना)— गेंद से लगने वाले झटके के प्रभाव को कम करने के लिए लचीले हाथों से स्टिक को पकड़ते हुए गेंद की दिशा में थोड़ा-सा झुकें।

आधारभूत क्रिया–13

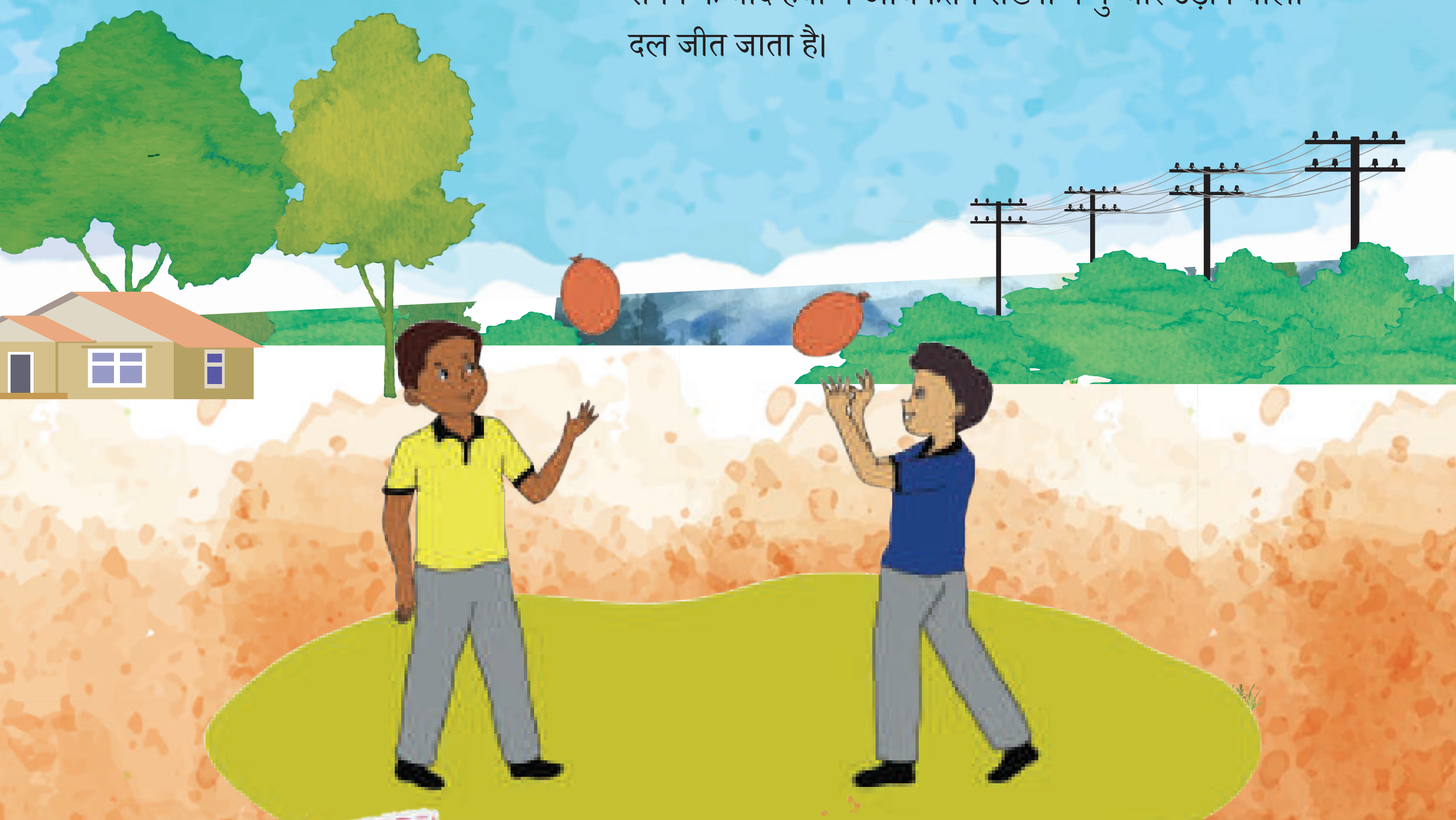
गुब्बारे पर वार करें

आवश्यक उपकरण

गुब्बारे

कैसे खेलें?

- एक गुब्बारा लें और खेल क्षेत्र में एक खुली जगह खोजें।
- सीटी बजने पर गुब्बारे को हवा में फेंके और अपनी अँगुलियों से गुब्बारे पर प्रहार करने का प्रयास करें। गुब्बारे को भूमि पर गिरने न दें।
- अब इसे प्रति दल पाँच गुब्बारों के साथ में खेलें। निर्धारित समय के बाद हवा में अधिकतम संख्या में गुब्बारे उड़ाने वाला दल जीत जाता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

हाथ-आँख समन्वय और क्रिया समय में सुधार।

विविधा

- जोड़े बनाएँ और गुब्बारे को आगे-पीछे एक दूसरे तक पहुँचाए।
- अँगुलियों से मारने की बजाय मुँह से फूंक मारकर गुब्बारे को गिरने से रोकें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

आधारभूत क्रिया–14

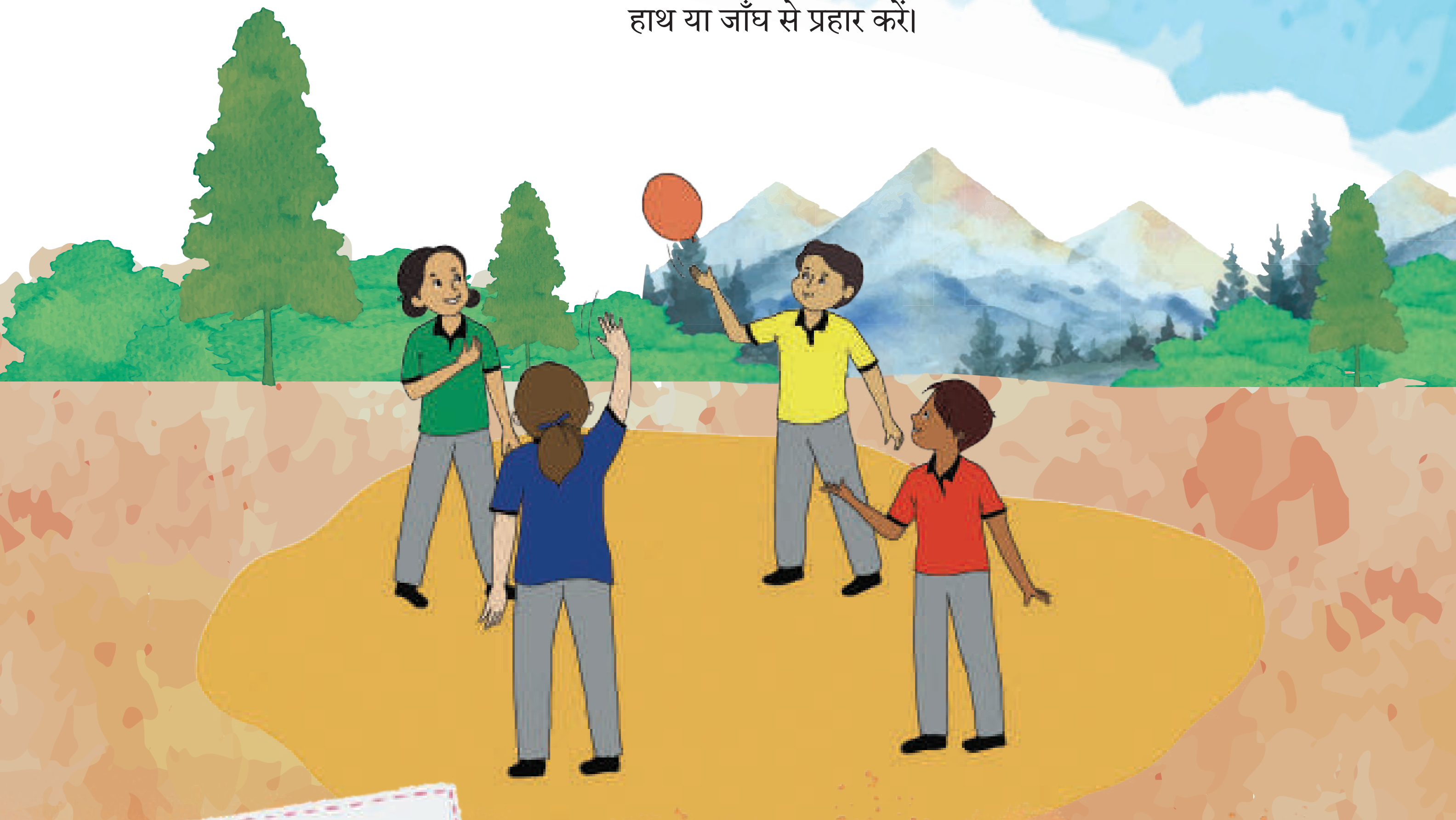
शरीर और गुब्बारा

आवश्यक उपकरण

गुब्बारे

कैसे खेलें?

- शिक्षक से एक गुब्बारा लें और खेल क्षेत्र में एक सुरक्षित स्थान खोजें।
- सीटी बजने पर गुब्बारे को हवा में उछालें और अपनी हथेलियों या अँगुलियों से उस पर प्रहार करने का प्रयास करें। गुब्बारों को भूमि पर गिरने न दें।
- शिक्षक के निर्देश अनुसार गुब्बारे पर अपने सिर, कंधे, छाती, हाथ या जाँघ से प्रहार करें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

ध्यान और एकाग्रता का विकास, गेंदों के गिरने के स्थान का पूर्वानुमान।

विविधा

- दल बनाएँ और खेलें। जो दल गुब्बारों को अधिक समय तक हवा में रख पाता है, वह विजेता होगा।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

खेल खेलने से तनाव और चिंता दूर होती है।

आधारभूत क्रिया–15

गेंद पर नियंत्रण

आवश्यक उपकरण

हॉकी या कोई अन्य छड़ी

नरम गेंद

शंकु

कैसे खेलें?

- शंकु को खेल क्षेत्र में क्रमरहित रूप से रख दीजिए।
- हॉकी को ऊपर से प्रमुख हाथ से तथा नीचे से दूसरे हाथ से पकड़ें।
- सीटी बजने के उपरांत हॉकी की सहायता से गेंद को शंकुओं के बीच की खाली जगह से धकेलना शुरू कीजिए।
- जैसे ही आप अंतिम शंकु तक पहुँचते हैं गेंद को रोकें, दिशा परिवर्तित करें और गेंद को फिर से धकेलना शुरू करें।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

कलाई और अँगुलियों के नियंत्रण बल के स्थानांतरण की समझ का विकास।

विविधा

- शिक्षक द्वारा दिए गए निर्देशों की अनुपालना करते हुए खेलें, जैसे– सीधे जाइए, दाएँ मुड़िए, बाएँ मुड़िए आदि।

मुक्त चिंतन

खेलने के बाद खेल के उपकरणों को उनके उपयुक्त स्थान पर वापस रखने के लाभों पर चर्चा कीजिए।

शरीर को स्वस्थ्य रखना है तो खेल खेलना कभी न भूलो।

आधारभूत क्रिया–16

पास का अभ्यास

आवश्यक उपकरण

हॉकी या कोई अन्य छड़ी

नरम गेंद

कैसे खेलें?

- एक साथी का चयन करें और एक-दूसरे के सामने कुछ दूरी पर खड़े हो जाएँ।
- अब गेंद को हॉकी से धीरे-धीरे एक-दूसरे की ओर बारी-बारी से धकेलें।
- जो विद्यार्थी गेंद प्राप्त कर रहा है वह पहले उसे रोकेगा और फिर उसी साथी को वापस पास देगा।
- कुछ अभ्यास के बाद, गेंद को पास करने की गति और बल बढ़ाएँ तथा समय कम करें।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

आगे बढ़ती हुई गेंद के पथ का पूर्वानुमान लगाना, शरीर के विभिन्न अंगों को एक-दूसरे और स्टिक के साथ समन्वय स्थापित करने की क्रिया का विकास।

विविधा

- गेंद को पास करने के लिए आप टेनिस रैकेट या क्रिकेट बैट का भी उपयोग कर सकते हैं।
- विभिन्न आकारों की गेंदों का प्रयोग करें।

मुक्त चिंतन

बल को बढ़ाने और घटाने में मांसपेशियों की भूमिका पर चर्चा करें।

आधारभूत क्रिया–17

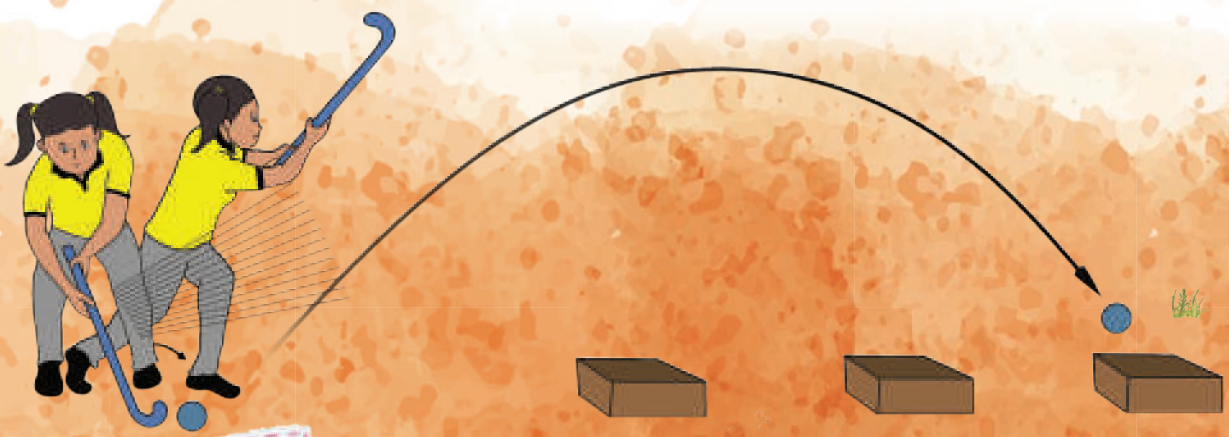
वर्ग में स्कूप

आवश्यक उपकरण

हॉकी या अन्य कोई छड़ी, चूना और गेंदें

कैसे खेलें?

- चित्रानुसार कम से अधिक दूरी बढ़ाते हुए वर्ग अंकित करें।
- कक्षा को दलों में विभाजित करें, प्रत्येक दल में समान संख्या में विद्यार्थी हों। प्रत्येक दल को एक पंक्ति में खड़ा करें।
- प्रत्येक दल को एक हॉकी और एक गेंद मिलेगी और वे निम्नानुसार खेलेंगे।
- दल का पहला खिलाड़ी गेंद को स्कूप करता है ताकि गेंद पहले वर्ग में गिरे। यदि गेंद ठीक पहले वर्ग में गिरती है, तो दूसरा खिलाड़ी दूसरे वर्ग पर निशाना साधते हुए गेंद को स्कूप करता है। खिलाड़ी अगले वर्ग के लिए लक्ष्य बनाते हुए स्कूप करते रहेंगे, जब तक स्कूप की गई गेंद वांछित वर्ग तक पहुँच न जाए।
- दिए गए समय में सबसे अधिक सफल स्कूप करने वाला दल खेल को जीतता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

एक या एक से अधिक प्रयासों के बाद, गेंद को उसके वांछित स्थान पर स्कूप करने में सफल होने से आत्मविश्वास बढ़ना।

विविधा

- वृत्त, आयत जैसी विभिन्न आकृतियों का उपयोग करें।
- एक-दूसरे के आगे वर्ग बनाएँ और वर्गों के बीच में कोई जगह न रखें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

आधारभूत क्रिया–18

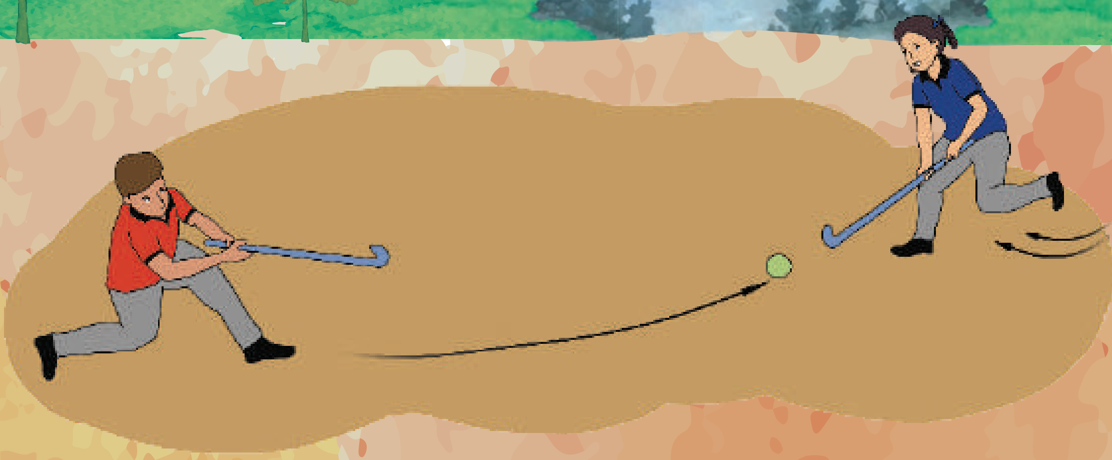
स्टिक से गेंद रिसीव (प्राप्त) करना

आवश्यक उपकरण

हॉकी या अन्य कोई छड़ी, गेंद

कैसे खेलें?

- एक सहपाठी चुनें और उसके साथ जोड़ी बनाएँ।
- एक-दूसरे से कुछ दूरी पर खड़े रहें।
- गेंद मारने वाला खिलाड़ी गेंद को दूर हिट करेगा, ताकि प्राप्तकर्ता को गेंद प्राप्त करने के लिए दौड़ना पड़े।
- गेंद प्राप्त करने वाला खिलाड़ी हॉकी सहित दौड़ते हुए गेंद प्राप्त करेगा और पुन: गेंद को साथी खिलाड़ी को पास कर देगा। भूमिकाएँ बदलें और खेलते रहें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

गेंद को प्राप्त करने के कौशल में निपुणता विकसित करते हुए एकाग्रता, प्रतिक्रिया समय और प्रशिक्षण के सकारात्मक हस्तांतरण का विकास करना है।

विविधा

- कठिनाई स्तर को बढ़ाने के लिए गेंद को विभिन्न दिशाओं में पास करें।

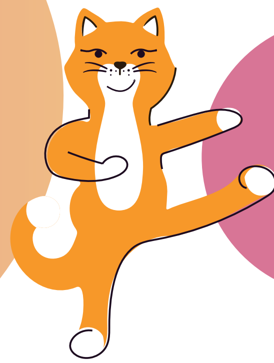
मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

जीत हौसला दिलाते हैं, खेल ही जीवन में उन्नति लाते हैं।

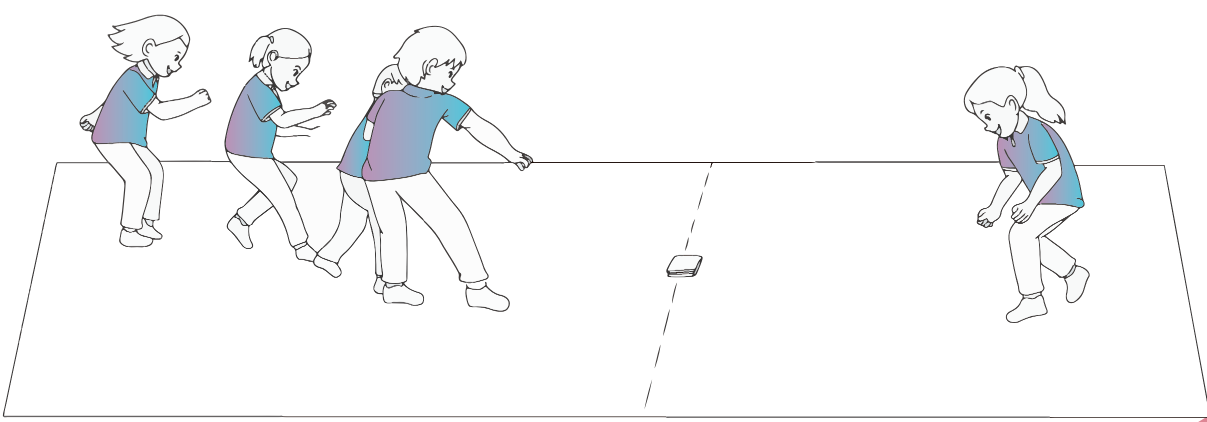
अध्याय 4

नन्हे कदम



परिचय

लक्ष्यों का निर्धारण और फिर उन्हें प्राप्त करना ही सफलता की कुंजी है। उदाहरण के रूप में 10 सेकंड के लिए प्लैंक की स्थिति में रहना, एक पैर पर 2–5 सेकंड के लिए संतुलन बनाना, एक मिनट के लिए रस्सी कूदना। प्रत्येक व्यक्ति का अपनी आवश्यकताओं के आधार पर अलग-अलग लक्ष्य होता है, किंतु कुछ लक्ष्य ऐसे होते हैं, जिन्हें हम सभी को प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। इस अध्याय में, हम संतुलन बनाने और सामर्थ्य प्राप्त करने के व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करेंगे और उन्हें प्राप्त करेंगे।



आधारभूत क्रिया–19

छड़ी को संतुलित करना

आवश्यक उपकरण

छड़ी

कैसे खेलें?

- खेल क्षेत्र में सुरक्षित स्थान खोजें।
- अपने शिक्षक से एक छड़ी लें और अपना लक्ष्य निर्धारित करें।
- छड़ी को अपनी हथेली पर रखें और इसे संतुलित करें, ताकि छड़ी गिरे बिना खड़ी रहे।
- आप कब तक संतुलन बना सकते हैं, उस समय को रिकॉर्ड करें। हर बार अपने लक्षित समय को बेहतर बनाने का प्रयास करें।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

संतुलन, रणनीतिक सोच, गुरुत्वाकर्षण के साथ या उसके विपरीत शरीर अथवा वस्तु का भार स्थानांतरित करने की क्षमता, निर्णय लेने की क्षमता विकसित करना है।

विविधा

- इसे सहपाठियों के साथ एक खेल के रूप में खेलें। जो विद्यार्थी सबसे अधिक समय तक छड़ी को संतुलित रखता है, वह जीत जाता है।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि प्रत्येक खिलाड़ी ने छड़ी को संतुलित करने के लिए क्या किया।

खेलों द्वारा स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है।

आधारभूत क्रिया–20

चलते रहो

कैसे खेलें?

- खेल क्षेत्र में एक आरंभ रेखा और एक समाप्ति रेखा बनाएँ।
- चार-चार के समूह बनाएँ, तीन खिलाड़ी एक-दूसरे का हाथ पकड़ेंगे और चौथा विद्यार्थी बीच में होगा।
- पूरे समूह को मध्य में स्थित विद्यार्थी को छुए बिना आरंभ रेखा से समाप्ति रेखा तक लेकर जाना ही इसका लक्ष्य है।
- जो दल पहले समाप्ति रेखा पर पहुँचता है, वह जीत जाता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

समन्वय, संज्ञानात्मक क्षमताओं और एकाग्रता का विकास।

विविधा

- बीच में दो खिलाड़ियों के साथ खेल खेलें।
- साथियों के कंधे पकड़कर खेल खेलें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

आधारभूत क्रिया–21

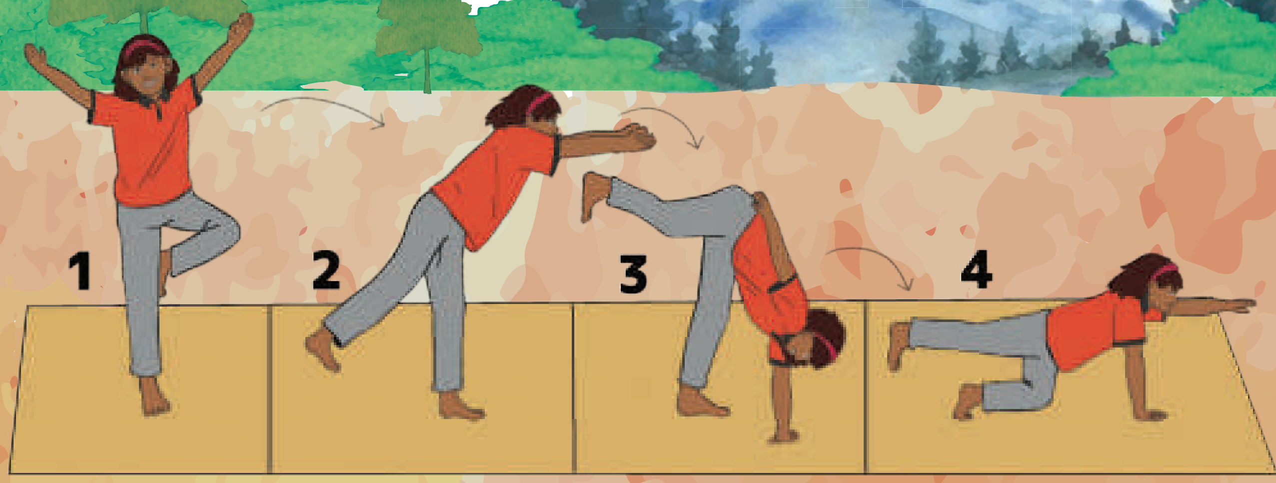
संतुलन साधना

आवश्यक उपकरण

चूना, संगीत संयंत्र

कैसे खेलें?

- भूमि पर चार वर्ग बनाएँ। शिक्षक के निर्देशानुसार प्रत्येक वर्ग व्यायाम विशेष का प्रतिनिधित्व करेगा।
- शिक्षक द्वारा जब तक संगीत बजाया जाता रहे, तब तक वर्गों के चारों ओर चलते हुए, दौड़ते हुए या कूदते हुए उनकी परिक्रमा करें।
- जैसे ही संगीत रुक जाए, विद्यार्थी जिस वर्ग में रुक जाएँगे, उसमें दर्शाए गए व्यायाम का अभ्यास करने लगेंगे। जो विद्यार्थी 10 सेकंड से अधिक समय तक व्यायाम करने में सक्षम होंगे, वे अगले चक्र में चले जाएँगे।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

बदलती परिस्थितियों में अंगों की सहायता से स्थिर रहने की क्षमता को समृद्ध करना।

विविधा

- दो वर्गों से शुरुआत करें और धीरे-धीरे वर्गों की संख्या बढ़ाएँ।
- निर्धारित लक्ष्य को 10 सेकंड से अधिक तक बढ़ाएँ।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

आधारभूत क्रिया–22

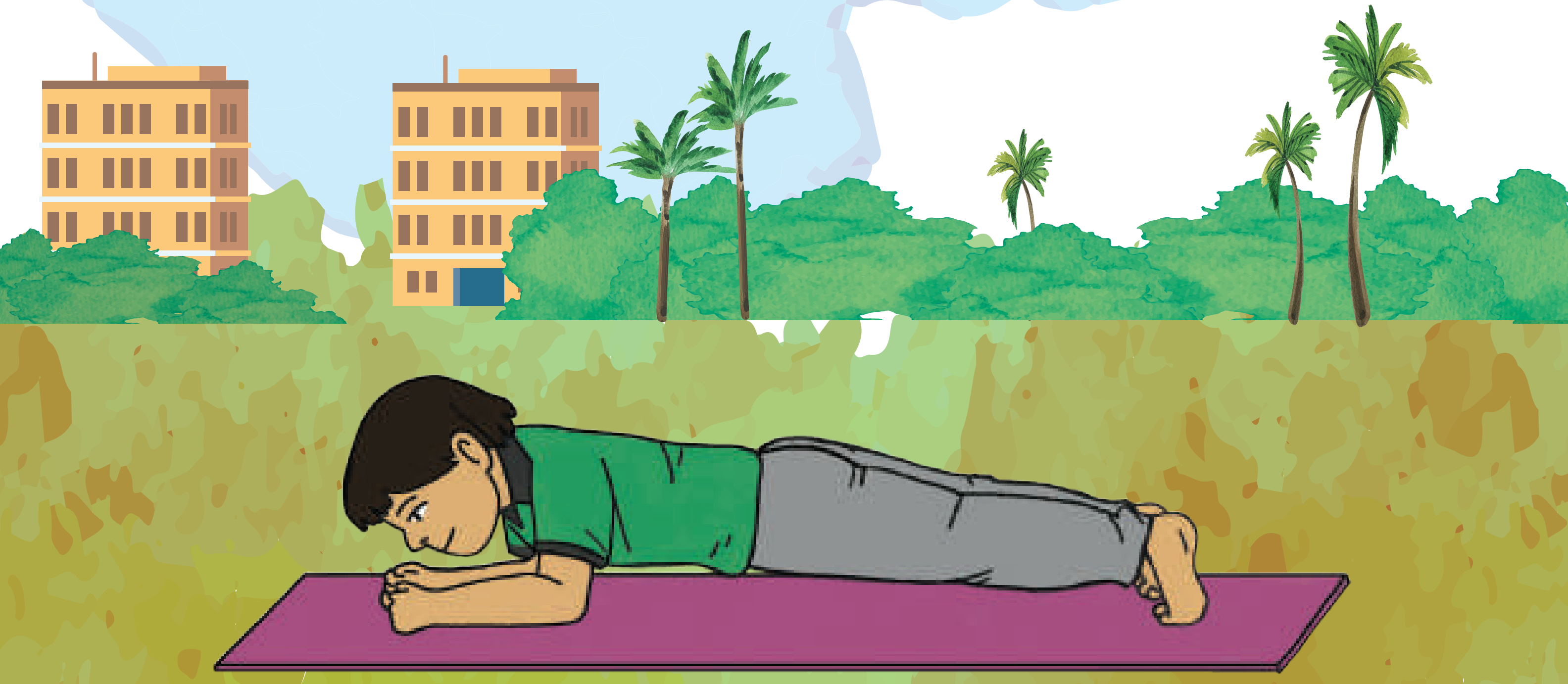
प्लैंक

आवश्यक उपकरण

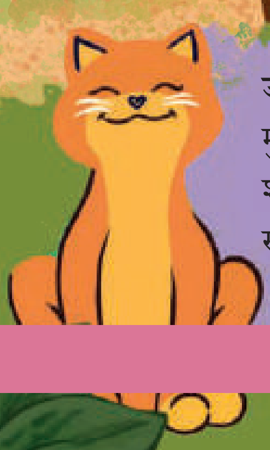
चटाई

कैसे खेलें?

- पेट के बल चटाई पर लेट जाएँ।
- अपनी कोहनी की मदद से अपने शरीर को इस तरह ऊपर उठाएँ कि शरीर भूमि के समानांतर हो, घुटने सीधे हों और शरीर का निचला हिस्सा पंजों पर हो।
- यथासंभव लंबे समय तक शरीर को उसी स्थिति में रखने का प्रयास करें। समय का रिकॉर्ड रखें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

मुख्य मांसपेशियों, मानसिक शक्ति और इच्छाशक्ति का संवर्धन।

विविधा

- घुटनों को, भूमि पर रखते हुए आसान व्यायाम से शुरुआत करें और धीरे-धीरे आगे के चरण में पहुँचें। समय में सुधार करें और 2 सेकंड से शुरू करके 10 सेकंड तक बढ़ाएँ।

मुक्त चिंतन

शरीर के उन क्षेत्रों की पहचान करें, जहाँ आपको पेशीय-तनाव महसूस हुआ।

आधारभूत क्रिया–23

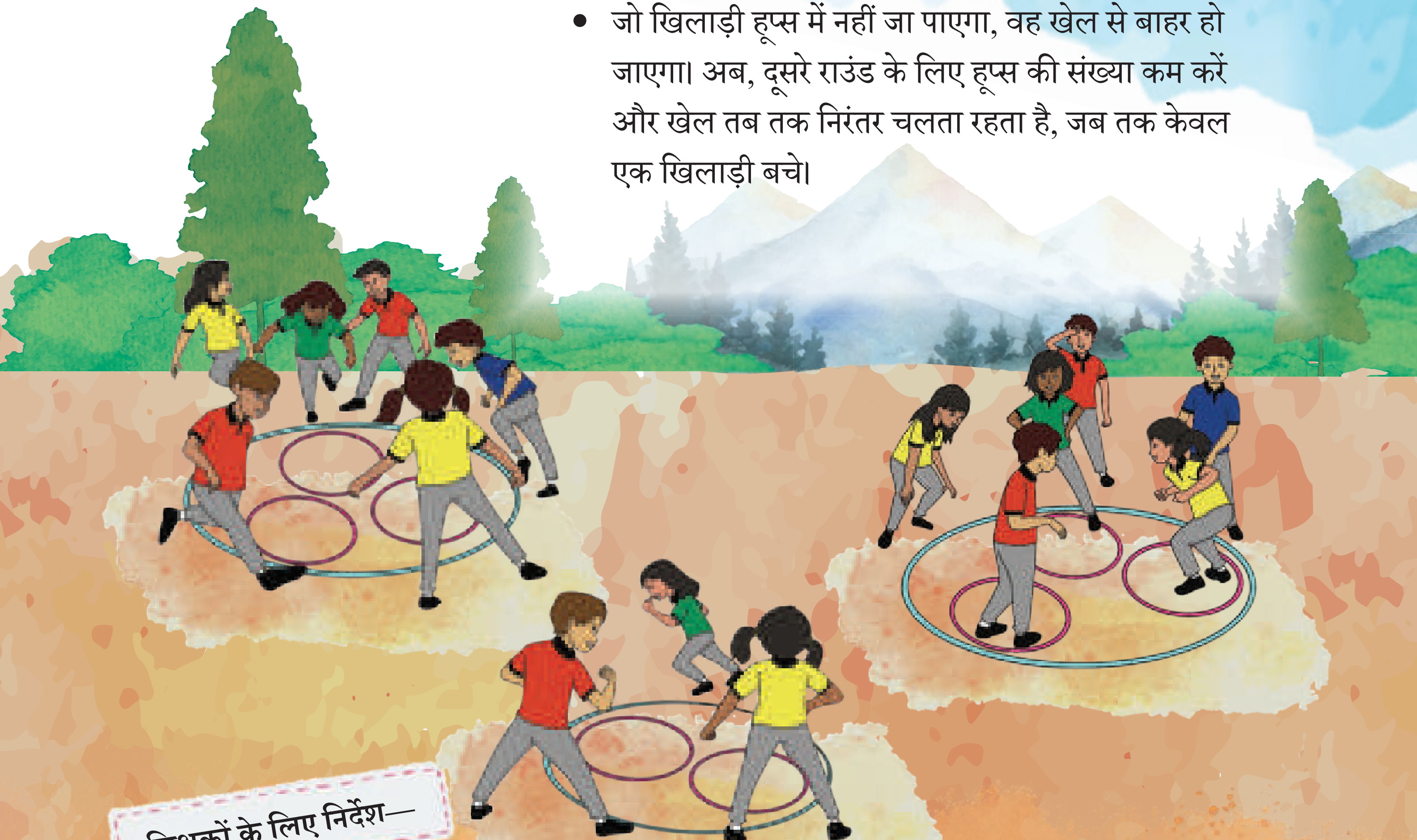
घर में प्रवेश

आवश्यक उपकरण

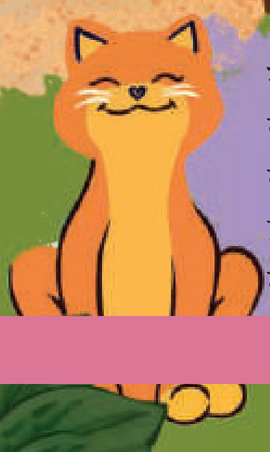
हूप्स (चक्राकार खिलौना)

कैसे खेलें?

- एक बड़ा वृत्त चिह्नित करें और उसके अंदर हूप्स रखें। हूप्स की संख्या खिलाड़ियों की संख्या से कम होनी चाहिए।
- सीटी बजने पर खेल शुरू होता है। विद्यार्थी बड़े घेरे के चारों ओर दौड़ना या कूदना शुरू करते हैं।
- दूसरी सीटी बजने पर खिलाड़ियों को घेरे के अंदर रखे हूप्स में कूदना है।
- जो खिलाड़ी हूप्स में नहीं जा पाएगा, वह खेल से बाहर हो जाएगा। अब, दूसरे राउंड के लिए हूप्स की संख्या कम करें और खेल तब तक निरंतर चलता रहता है, जब तक केवल एक खिलाड़ी बचे।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

बौद्धिक तीक्ष्णता, निर्णय लेने की क्षमता और त्वरित प्रतिक्रिया समय को बढ़ाना। टकराव से बचना सीखना।

विविधा

- घेरे के चारों ओर दौड़ते समय विभिन्न जानवरों के चलने के तरीकों का उपयोग करें।
- घेरे के चारों ओर खिलाड़ियों की संख्या और हूप्स की संख्या में परिवर्तन किया जा सकता है।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

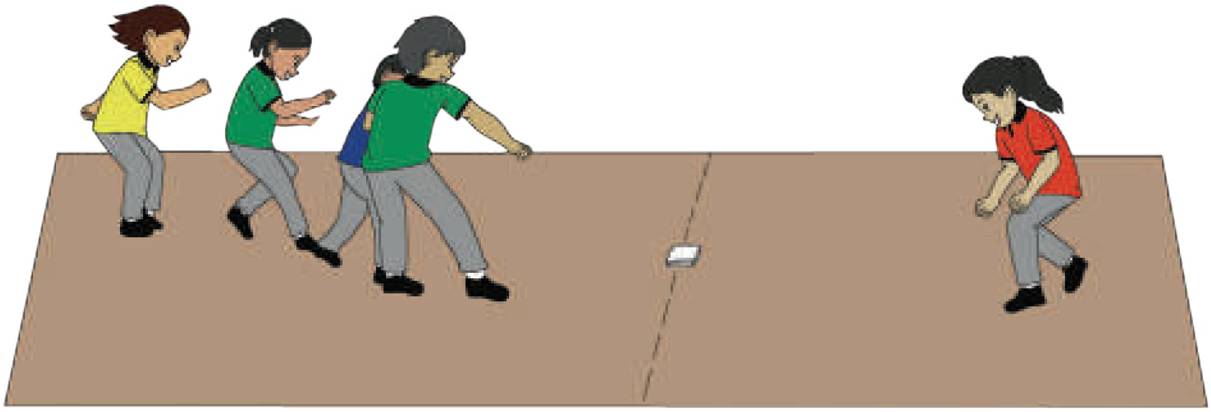
आधारभूत क्रिया–24

चोर-पुलिस

आवश्यक उपकरण

चूना और गेंद या अन्य वस्तु

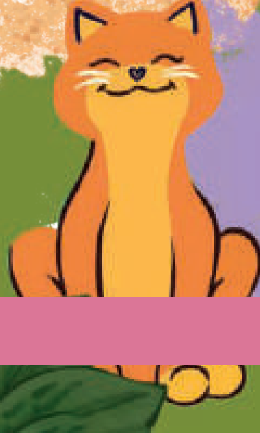
खेल: जीवन में मानसिक तनाव और शारीरिक थकान को दूर करने का सर्वोत्तम साधन है।



कैसे खेलें?

- खेल क्षेत्र को दो भागों में विभाजित करें और केंद्र में एक वस्तु रखें।
- एक विद्यार्थी पुलिस की भूमिका में होगा और अन्य चोर की भूमिका में होंगे, जो केंद्र से वस्तु लेने की कोशिश करेंगे।
- चोर की भूमिका निभा रहे खिलाड़ी केंद्र में वस्तु की ओर मुख करके एक पंक्ति में खड़े होंगे। पुलिस की भूमिका निभा रहा खिलाड़ी वस्तु से दूसरी ओर मुख करके खड़ा होगा।
- जब पुलिस की भूमिका निभाने वाला खिलाड़ी दूसरी ओर देख रहा होता है तो चोर की भूमिका निभाने वाले खिलाड़ी वस्तु की ओर बढ़ते हैं। जब पुलिस चोरों के दल की ओर मुड़ता है, तो खिलाड़ियों को मूर्तियों की तरह बिना हिले-डुले खड़े होना पड़ता है।
- जो भी हिलता-डुलता पकड़ा जाएगा, वह बाहर हो जाएगा। खेल तब तक चलता रहता है, जब तक कोई खिलाड़ी वस्तु अपने कब्जे में नहीं कर लेता। तब वह व्यक्ति अगला रक्षक बन जाता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य
मस्तिष्क की कार्य क्षमता, संज्ञानात्मक क्षमताओं का संवर्धन, संतुलन व समन्वय और में वृद्धि।

विविधा
- विभिन्न जानवरों की तरह चलने का प्रयास करें।
- वस्तुओं और पुलिस की संख्या बढ़ाई जा सकती है।

मुक्त चिंतन
उपलब्धि एवं आकांक्षा।

खेलकूद को जीवन में अपनाकर बीमारियों को दूर भगाओ।

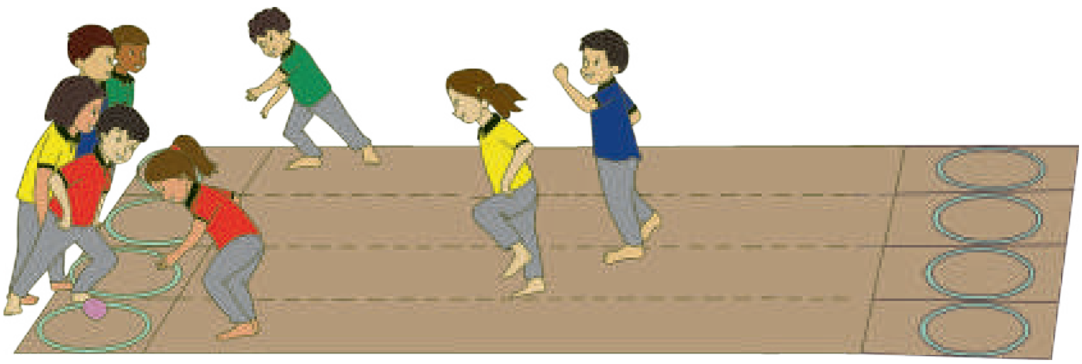
आधारभूत क्रिया–25

शटल रन
(पुनरावृत्ति दौड़)

आवश्यक उपकरण

हूप्स और मुलायम गेंदें

अपनी हार जीत के लिए आप स्वयं जिम्मेदार होते हैं।



कैसे खेलें?

- दो रेखाएँ चिह्नित करें और दोनों रेखाओं पर हूप्स लगाएँ। प्रत्येक घेरे में दूर रेखा पर चार गेंदें रखें।
- चार-चार सदस्यों के दल बनाएँ। सभी दल खाली हूप्स के पीछे पंक्ति में खड़े होते हैं, इसे प्रारंभ बिंदु के रूप में चिह्नित करते हैं।
- सीटी बजते ही खेल प्रारंभ हो जाता है। प्रत्येक समूह का पहला खिलाड़ी (घोड़े की तरह) छलांग लगाते हुए घेरे से गेंद लेने के लिए दूसरे छोर तक जाता है।
- गेंद को हूप्स से उठाने के बाद, खिलाड़ी प्रारंभिक बिंदु पर वापस आता है और गेंद को अपने दल के खाली हूप्स में छोड़ देता है।
- जैसे ही पिछला खिलाड़ी गेंद को हूप्स में गिराता है, प्रत्येक समूह में अगला खिलाड़ी दौड़ना शुरू कर देता है। खेल तब तक खेला जाएगा, जब तक कि चारों खिलाड़ी छलांग लगाकर गेंद को घेरे के दूसरे छोर से नहीं ले आते।
- जो दल इस प्रक्रिया को पहले समाप्त करता है, वह खेल जीत जाता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

चपलता, समन्वय क्षमता का विकास।

विविधा

- वापस आने के लिए उल्टे चलें।
- खेल क्षेत्र में अनेक बाधाएँ जोड़ी जा सकती हैं।

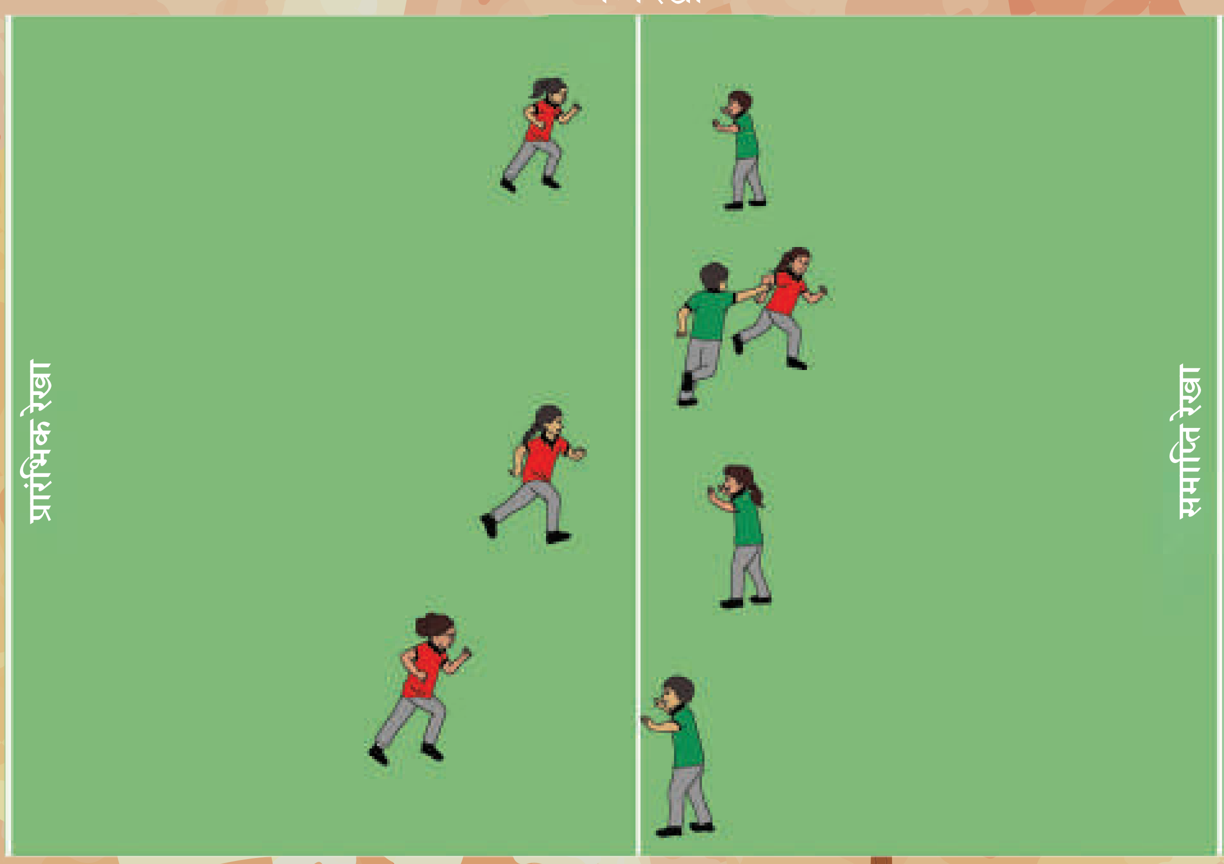
मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

खेल समझाते हैं मानव शक्ति और बुद्धि का अर्थ, तभी तो प्रतिभागी बड़े लक्ष्यों को पाने में होते सामर्थ्य।

आधारभूत क्रिया–26

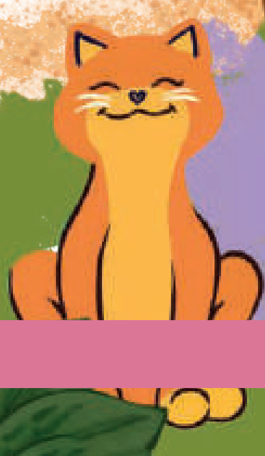
चकमा, बचना और घर पहुँचना



कैसे खेलें?

- दो समूह बनाएँ। भूमि पर तीन रेखाएँ चिह्नित करें— प्रारंभिक रेखा, मध्य रेखा और समाप्ति रेखा।
- धावक समूह प्रारंभिक रेखा पर खड़ा होगा और दूसरा समूह पकड़ने वाला समूह, मध्य रेखा पर खड़ा होगा।
- धावकों को दौड़ते हुए पकड़ने वाले सूमह को चकमा देना होता है और बिना पकड़ में आए समाप्ति रेखा तक पहुँचना होता है।
- समाप्ति रेखा तक पहुँचने वाले लोगों की संख्या उस दल के अर्जित अंकों की संख्या होगी।
- अब भूमिकाएँ बदलें और फिर से खेलें।

शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

त्वरित प्रतिक्रिया समय, चपलता, समन्वय क्षमता एवं लचीलेपन का विकास।

विविधा

- प्रारंभ रेखा से दौड़ते समय क्रिया में विविधता लाएँ।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

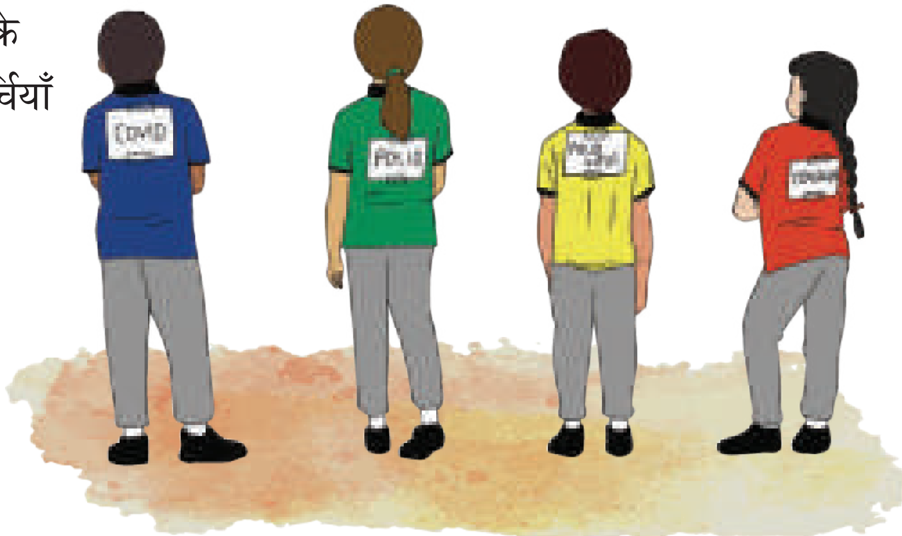
जिन्दगी अगर खेल है, तो इसे जीतने का बस एक ही तरीका हैं मेहनत।

आधारभूत क्रिया–27

वैक्सीन विजयते

आवश्यक उपकरण

रोग व उनके निदान के टीकों के नाम की पर्चियाँ

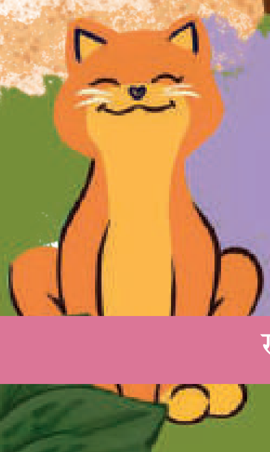


खेल में सफलता उस समय आती हैं, जब आप मेहनत से उसकी दिशा में बढ़ते हैं।

कैसे खेलें?

- कक्षा को दो समूहों में विभाजित करें। एक को रोग समूह के रूप में जाना जाता है और दूसरे को टीका समूह के रूप में जाना जाता है।
- कागज पर कुछ बीमारियों के नाम लिखिए और उन्हें रोग समूह के खिलाड़ियों की पीठ पर चिपका दीजिए।
- उन्हीं बीमारियों के टीकों के नाम एक कागज पर लिखें और उन्हें टीका समूह के खिलाड़ियों की पीठ पर चिपका दीजिए।
- सीटी बजते ही खेल प्रारंभ हो जाता है। टीका समूह के खिलाड़ी अपने टीकों से ठीक हुई संबंधित बीमारियों को पकड़ने का प्रयास करते हैं।
- उस समय को नोट करें, जिसमें रोग समूह के सभी खिलाड़ी टीका समूह द्वारा पकड़े गए हैं।
- अब भूमिकाएँ बदलें। रोग समूह के खिलाड़ी संबंधित टीका समूह के सदस्य को पकड़ते हैं।
- रोग समूह द्वारा सभी टीका सदस्यों को पकड़ने में लगने वाले समय पर ध्यान दें। जो समूह कम समय में इसे पूरा करता है, वह जीत जाता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

टीकाकरण के प्रति जागरूकता का विकास, चुभन के डर को दूर करना।

मुक्त चिंतन

विभिन्न प्रकार की बीमारियों और उनके टीकों पर चर्चा करें।

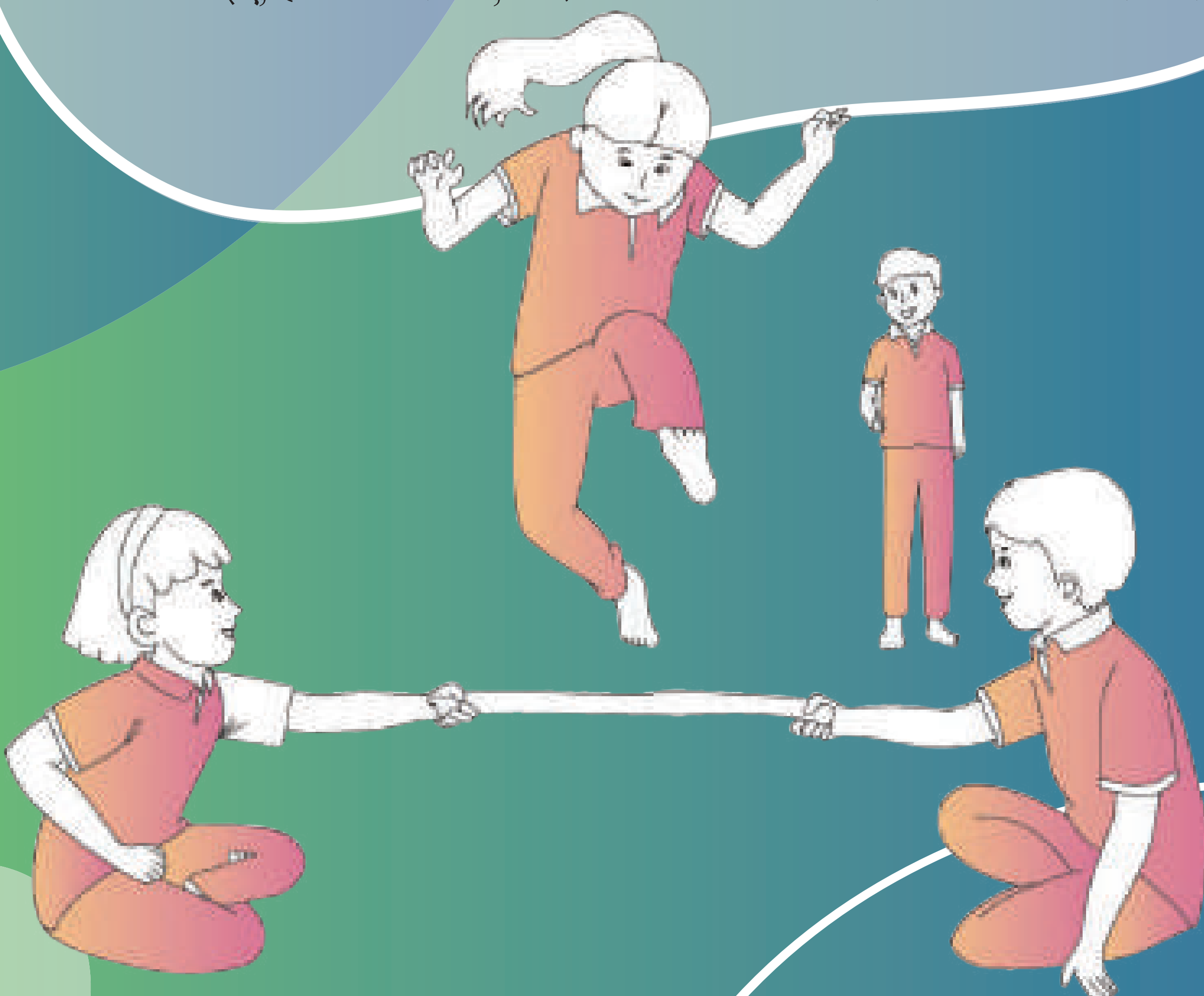
टिप्पणी

इकाई 2
हमारे खेल

इकाई का परिचय

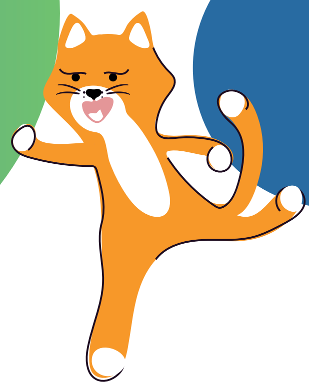
खेलना स्वाभाविक क्रिया है और जब हम अपने दोस्तों, शिक्षकों और परिवार के सदस्यों के साथ होते हैं तब हम सभी खेलना पसंद करते हैं। खेल एकजुटता की भावना पैदा करता है और हमें एक-दूसरे को अच्छी तरह समझने में मदद करता है। इन खेलों को खेलते समय हम एक-दूसरे के साथ संवेदनशीलता और समानुभूति के भाव के साथ व्यवहार करना सुनिश्चित करेंगे।

आइए, हम अपने दोस्तों, शिक्षकों और परिवार के सदस्यों के साथ ये खेल खेलें।



अध्याय 5

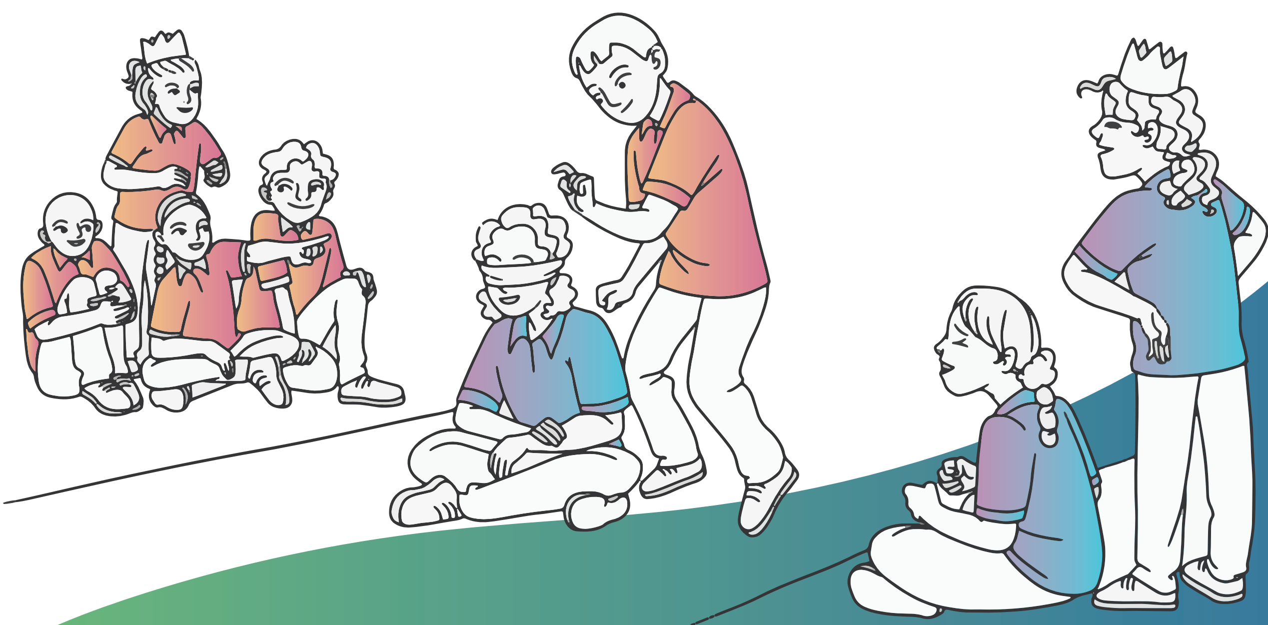
स्थानीय और परंपरागत खेल



0340CH05

परिचय

हम सभी अपने आस-पड़ोस के दोस्तों के साथ कई खेल खेलते हैं। हमारे देश के प्रत्येक क्षेत्र में कुछ ऐसे खेल हैं जो उस क्षेत्र के लिए विशेष हैं। इस अध्याय में हम देशभर में खेले जाने वाले कुछ खेलों को खेलना और उनका आनंद लेना सीखेंगे। इन खेलों को साथ-साथ खेलते व आनंद लेते हुए हम एक-दूसरे के साथ करुणा और मानवता के गुण आत्मसात करेंगे।

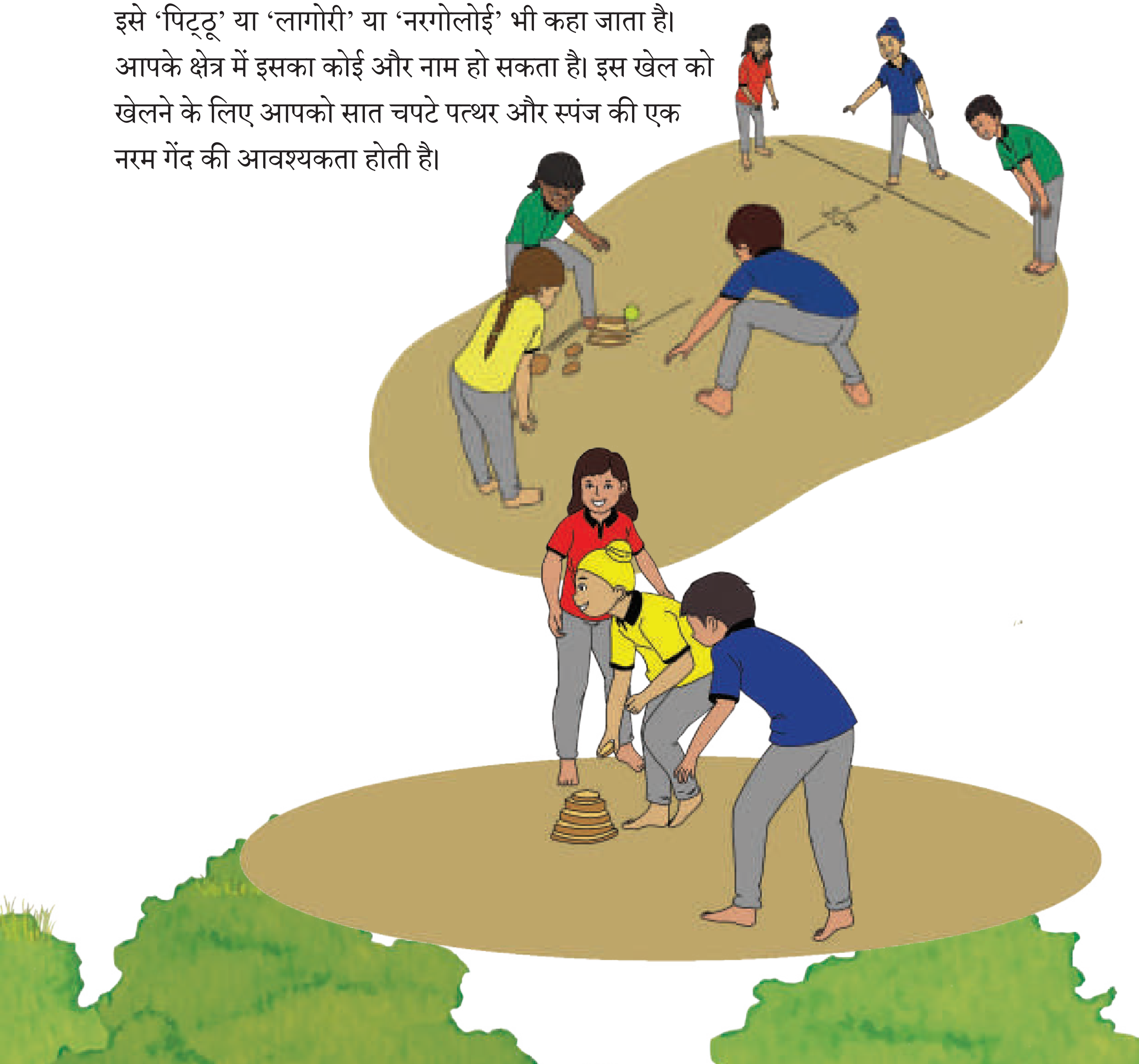


जिसके पास उम्मीद है, वह हार कर भी नहीं हारता।

हमारे खेल–1

सतोलिया (पिट्ठूल)

'सतोलिया' खेल को हमारे देश में कई नामों से जाना जाता है, इसे 'पिट्ठू' या 'लागोरी' या 'नरगोलोई' भी कहा जाता है। आपके क्षेत्र में इसका कोई और नाम हो सकता है। इस खेल को खेलने के लिए आपको सात चपटे पत्थर और स्पंज की एक नरम गेंद की आवश्यकता होती है।



जीत के लिए संघर्ष करो, जीत के बाद अहंकार मत करो।।

कैसे खेलें?

- खिलाड़ियों को दो दलों में विभाजित करें। एक दल सात पत्थरों के दुर्ग पर गेंद फेंकने वाला 'आक्रामक दल' है और दूसरा दल जो उन्हें आउट करने का प्रयास करता है, 'रक्षक दल' कहलाता है।
- पत्थरों को एक-दूसरे के ऊपर रखकर एक छोटा-सा दुर्ग बनाइए। इस बात को सुनिश्चित कीजिए कि सबसे ऊपर सबसे छोटा पत्थर हो और उनसे नीचे के पत्थर क्रमवार बड़े होते जाएँ।
- गेंद फेंकने वाले दल का एक खिलाड़ी एक निश्चित दूरी पर खड़ा होकर गेंद से पत्थरों के दुर्ग को गिराने का प्रयास करता है।
- यदि फेंकने वाले खिलाड़ी की गेंद पत्थरों से चूक जाती है तो बचाव पक्ष की ओर से गेंद को लपकने की कोशिश की जाती है और सफलतापूर्वक लपकने पर खिलाड़ी आउट हो जाता है। प्रत्येक खिलाड़ी को पत्थरों के दुर्ग पर गेंद मारने के तीन अवसर मिलते हैं।
- यदि खिलाड़ी पत्थरों के दुर्ग को गिरा देता है तो खेल का आनंद बढ़ जाता है।
- रक्षक दल गेंद उठाता है और आक्रामक दल के खिलाड़ी को मारने की कोशिश करता है। आक्रामक दल के खिलाड़ी गेंद को चकमा देते हैं और पत्थरों से फिर से दुर्ग बनाने का प्रयास करते हैं।
- यदि आक्रामक दल के किसी भी खिलाड़ी को गेंद लगती है तो पूरा दल बाहर हो जाता है। यदि गेंद फेंकने वाला दल सभी पत्थर वापस लगाने में सफल हो जाता है तो वे 'सितोलिया' या 'लागोरी' का घोष करते हैं और एक अंक प्राप्त करते हैं। आक्रामक दल के आउट होने पर वह रक्षक दल बन जाता है और इसी प्रकार रक्षक दल, आक्रामक दल बन जाता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

एकाग्रता, चपलता, सटीकता, सहयोग और धैर्य का विकास करना।

विविधा

- कठिनाई स्तर को बदलने के लिए दुर्ग के पत्थरों की संख्या घटाएँ या बढ़ाएँ।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि खेलते समय शारीरिक चोट से बचने के लिए आप क्या कर सकते हैं।

आत्मविश्वास और जुनून को इस कदर बढ़ाओं, खुद को इस दुनिया का बेहतरीन खिलाड़ी बनाओं।

हमारे खेल–2

गोलाप टोगोर

'गोलाप' का अर्थ है गुलाब का फूल और 'टोगोर' का अर्थ है सफेद फूल। इस खेल का उपयोग विभिन्न सब्जियों, फलों और स्थलों के बारे में जानने के लिए किया जा सकता है।

कैसे खेलें?

- दो दल बनाएँ— दल 'अ' और दल 'ब' और प्रत्येक दल के लिए एक प्रतिनिधि का चयन करें।
- खेल क्षेत्र के मध्य में एक रेखा खींचें। दल एक-दूसरे के सामने मध्य रेखा से समान दूरी पर खड़े होते हैं।
- प्रतिनिधि गुप्त रूप से अपने खिलाड़ियों का फलों या सब्जियों के आधार पर नाम रखते हैं।
- दल 'अ' का प्रतिनिधि दल के एक सदस्य की आँखों पर पट्टी बाँधता है और दल 'ब' के विशेष खिलाड़ी को दिए गए नाम से बुलाता है। उदाहरण के लिए "कृपया आम आएँ" या "कृपया बैंगन आएँ।"
- दल 'ब' से आमंत्रित खिलाड़ी दल 'अ' की आँखों पर पट्टी बाँधे हुए खिलाड़ी के पास आता है और उसकी पीठ पर धीरे-से थपथपाता है।
- आँखों पर पट्टी बाँधे खिलाड़ी को पीठ पर थपथपाने वाले खिलाड़ी का असली नाम बताना होता है। प्रत्येक सही अनुमान के लिए एक अंक दिया जाता है।
- अब दल 'ब' का प्रतिनिधि भी ऐसा ही करता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

अनुमान, दलीय भाव, सहृदयता, समानुभूति और स्मरणशक्ति का विकास।

विविधा

- खिलाड़ियों को दूसरे खिलाड़ी को पहचानने में मदद के लिए शरीर के सिर के हिस्से को छूने की अनुमति दें।

मुक्त चिंतन

फलों और सब्जियों के पोषण संबंधी लाभों पर चर्चा करें।

हमारे खेल–3

पकड़म-पकड़ाई

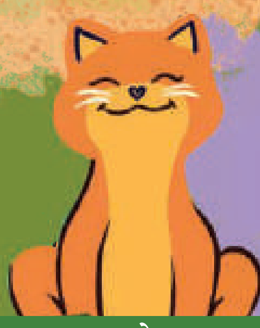
(छु-छुअउल)

यह भारत के सभी भागों में बहुत ही सामान्य रूप से खेला जाने वाला खेल है। आपके क्षेत्र में इसे किसी दूसरे नाम से भी जाना जाता होगा।

कैसे खेलें?

- एक खिलाड़ी का दाँव देने के लिए अथवा पकड़ने वाले के रूप में चयन करें। अन्य खिलाड़ी बचने के लिए दौड़ेंगे।
- खेल क्षेत्र की सीमाएँ निर्धारित करें, ताकि दौड़ने वाले जान सकें कि वे कहाँ तक भाग सकते हैं।
- पकड़ने वाला खेल के मैदान के बीच में खड़ा होता है, जबकि बचने वालों को मैदान की सीमाओं के भीतर फैला दिया जाता है।
- पकड़ने वाला बचने वालों का पीछा करता है और उन्हें छूने की कोशिश करता है।
- जब दाँव देने वाला, बचने वालों में से किसी को छू लेता है तो जिसको छुआ गया है वह तुरंत अगला दाँव देने वाला बन जाता है और खेल निरंतर चलता रहता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

चपलता, गति, त्वरित प्रतिक्रिया समय, दृढ़-संकल्प और धैर्य का विकास करना।

विविधा

- दौड़ने की बजाय आप उछल या कूद सकते हैं।
- कठिनाई स्तर को बदलने के लिए क्षेत्र को घटाएँ या बढ़ाएँ।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि खेलते समय शारीरिक चोट से बचने के लिए आप क्या कर सकते हैं।

खेल तनाव को करता दूर, रोगों का करता हैं नाश, इससे आती है तंदरूस्ती, और होता है बुद्धि विकास।

हमारे खेल–4

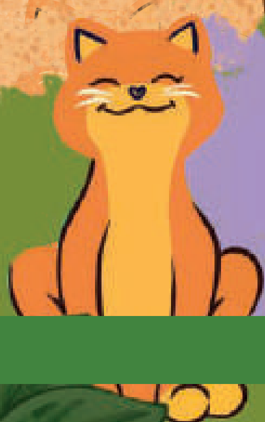
श्रृंखला (सांकली)

यह एक सरल खेल है, जिसे विभिन्न प्रकार से खेला जा सकता है।

कैसे खेलें?

- एक खिलाड़ी को पकड़ने वाले के रूप में चुनें। अन्य खिलाड़ी बचने के लिए दौड़ेंगे।
- खेल क्षेत्र की सीमाएँ निर्धारित करें, ताकि प्रत्येक जान सके कि वे कहाँ तक भाग सकते हैं।
- पकड़ने वाला बचने वालों का पीछा करता है और उनमें से एक को छूने की कोशिश करता है।
- जब किसी बचने वाले को छुआ जाता है तो वह खिलाड़ी पकड़ने वाले से हाथ मिलाकर एक श्रृंखला बनाता है।
- पकड़ने वाला, नए शामिल हुए खिलाड़ियों के साथ एक श्रृंखला बनाता है और एक साथ अन्य बचने वालों का पीछा करते हैं। धीरे-धीरे नए सदस्य जुड़ते जाते हैं और श्रृंखला की लंबाई बढ़ती जाती है।
- खेल तब तक चलता रहता है जब तक सभी बचने वाले श्रृंखला का हिस्सा नहीं बन जाते। बचा हुआ अंतिम धावक विजेता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

चपलता, शक्ति, दृढ़-संकल्प, समन्वय और एकता का विकास करना।

विविधा

- कठिनाई स्तर को कम करने या बढ़ाने के लिए खेल क्षेत्र का आकार घटाएँ या बढ़ाएँ।

मुक्त चिंतन

अपने दल के किसी सदस्य या दूसरे दल के किसी सदस्य के एक अच्छे गुण का उल्लेख करें।

हमारे खेल–5

आँख मिचौली

यह भारत में बहुत लोकप्रिय खेल है और विभिन्न राज्यों में अलग-अलग नामों से खेला जाता है

'आँख मिचौली' का अर्थ है, आँख मीचना (बंद करना)। आपके क्षेत्र में इस खेल का क्या नाम है?

कैसे खेलें?

- खेल क्षेत्र की सीमाएँ निर्धारित करें। सभी को यह पता होना चाहिए कि वे कहाँ तक भाग सकते हैं और कहाँ छिप सकते हैं। दाँव देने के लिए एक खिलाड़ी को चयनित करें।
- एक खिलाड़ी आँखों पर पट्टी बाँधकर खेल क्षेत्र के बीच में खड़ा होता है।
- अन्य खिलाड़ी खेल क्षेत्र में फैल जाते हैं और क्षेत्र में घूमते हुए कहते हैं— "आओ खेलें! आँख मिचौली"।
- आँखों पर पट्टी बँधा हुआ खिलाड़ी, जिस दिशा से ध्वनि आ रही है, उस दिशा में खिलाड़ियों का पीछा करता है।
- आँखों पर पट्टी बँधा हुआ खिलाड़ी, जिसको छू ले या पकड़ ले, उसको पहचानने का प्रयास करेगा। अगर वह सही पहचान लेता है, तो उस खिलाड़ी की आँखों पर पट्टी बाँध दी जाती है, जिसको पहचाना गया है और खेल चलता रहता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

सुनने, पूर्वानुमान, सहयोग और धैर्य की गहरी भावना को समृद्ध करना।

विविधा

- एक के बजाय पकड़ने वाले दो भी हो सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि जब आप सभी एक साथ खेलते हैं तो आपको कैसा लगता है और जब आपके दोस्त नहीं होते हैं तब आपको कैसा लगता है।

हमारे खेल–6

बित्ता कूद

बित्ता का अर्थ है खुली और फैली हुई हथेली और कूद का अर्थ है कूदना। यह खेल हाथ से कपड़े या लकड़ी की छड़ी का उपयोग करके खेला जाता है, जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है।

कैसे खेलें?

- दो-दो खिलाड़ियों की टोलियाँ बनाएँ।
- एक जोड़े को रस्सी या कपड़ा अथवा छड़ी पकड़ने वाले के रूप में चुना जाता है, वे भूमि पर एक छड़ी या कपड़ा पकड़कर बैठते हैं, जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है।
- सभी खिलाड़ियों को उसके ऊपर से कूदना होता है।
- यदि किसी टोली के दोनों खिलाड़ी रस्सी पर छलाँग लगाने में विफल रहते हैं तो वे नए रस्सी पकड़ने वाले बन जाते हैं।
- यदि सभी टोलियाँ सफलतापूर्वक रस्सी के ऊपर से कूद जाती हैं तो रस्सी या छड़ी की ऊँचाई धीरे-धीरे बढ़ाते जाते हैं। खेल तब तक निरंतर चलता रहता है जब तक सभी खिलाड़ी थक नहीं जाते।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

बाधाओं पर काबू पाने के लिए साहस और स्थिरता तथा प्रयासों में सटीकता के साथ पैरों की शक्ति में

विविधा

- अलग-अलग ऊँचाई की विभिन्न आकृतियाँ बनाने के लिए हाथों का उपयोग करें।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि आप उन खिलाड़ियों का कैसे उत्साहवर्धन कर सकते हैं, जो बाधा को पार करने में असमर्थ हैं।

खेल हमे जुझारू और साहसी बनाते हैं।

हमारे खेल–7

हॉपस्कॉच

इस खेल को हमारे देश के विभिन्न भागों में स्टापू, एखत-दुखत, गुट्टी आदि नामों से जाना जाता है।

खेल-खेल में हम सब, सेहत खूब बनाते, उछल कूदकर मस्ती करते, जीवन का सुख पाते।

कैसे खेलें?

- पिछले पृष्ठ पर दिखाए गए चित्रानुसार भूमि पर आठ वर्ग बनाएँ।
- पहला खिलाड़ी शुरुआती रेखा के पीछे खड़ा होता है और मार्कर (एक छोटा सपाट पत्थर) को वर्ग-1 में फेंकता है। यह बिना उछले व रेखाओं को बिना छुए वर्ग के अंदर जाना चाहिए।
- खिलाड़ी वर्ग-1 से वर्ग-8 तक कूदते हुए जाता है व वापस आता है। उस वर्ग को छोड़ता है, जिसमें मार्कर (एक छोटा सपाट पत्थर) रखा गया है। खिलाड़ी एक वर्ग पर एक पैर पर और दोहरे वर्ग पर दोनों पैरों से कूदता है।
- वापस आते समय, खिलाड़ी वर्ग-2 पर रुकता है, मार्कर उठाता है और बाहर आने के लिए वर्ग-1 पर पैर रखते हुए कूदता है। खिलाड़ी मार्कर (एक छोटा सपाट पत्थर) को दूसरे, तीसरे, चौथे, पाँचवें, छठे, सातवें और आठवें वर्ग पर फेंककर खेल को आगे बढ़ाता है।
- यदि मार्कर सही वर्ग में नहीं जाता है या यदि कोई खिलाड़ी किसी रेखा पर कदम रखता है या गलत वर्ग में कूद जाता है या संतुलन खो देता है तो उसकी बारी समाप्त हो जाती है। अगली बार, खिलाड़ी उस वर्ग से शुरुआत करता है, जहाँ उसकी बारी समाप्त हुई थी।
- जो खिलाड़ी पहले सभी वर्गों को पूरा करता है, वह खेल जीत जाता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

संतुलन, स्थिरता, धैर्य, इच्छाशक्ति और पैरों की ताकत को बढ़ावा देना।

विविधा

- कठिनाई स्तर में परिवर्तन के लिए वर्गों के आकार व संख्या घटाएँ या बढ़ाएँ।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि प्रत्येक खिलाड़ी ने खेलते समय अपना संतुलन बनाए रखने के लिए क्या प्रयास किए।

हमारे खेल–8

स्कंध द्वंद्व

यह लंगड़ी नामक लोकप्रिय खेल का उन्नत संस्करण है। (एक पैर से कूदना)

कैसे खेलें?

- खिलाड़ियों की संख्या के आधार पर भूमि पर एक वृत्त बनाएँ।
- प्रत्येक खिलाड़ी को घेरे के अंदर रहना होता है।
- खेल का उद्देश्य अन्य खिलाड़ियों को घेरे से बाहर निकालकर आउट करना या इस तरह से धक्का देना कि उन्हें दोनों पैरों पर खड़ा होना पड़े।
- प्रतियोगी, खेल की शुरुआत एक पैर पर कूदकर और एक हाथ को कंधे पर रखकर करते हैं।
- खेल वह खिलाड़ी जीत लेता है, जो घेरे के अंदर एक पैर पर अंत समय तक खड़ा रहता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

संतुलन, पूरे शरीर का समन्वय, पैर, कंधे की ताकत और लचीलापन विकसित करना।

विविधा

- वृत्त का आकार घटा या बढ़ा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

खेल को संशोधित करने के तरीकों पर चर्चा करें।

हार जीत से उपर उठकर, हम आदर्श बनाते। खेल-खेल में जीवन के सब बिगड़े काम बन जाते।

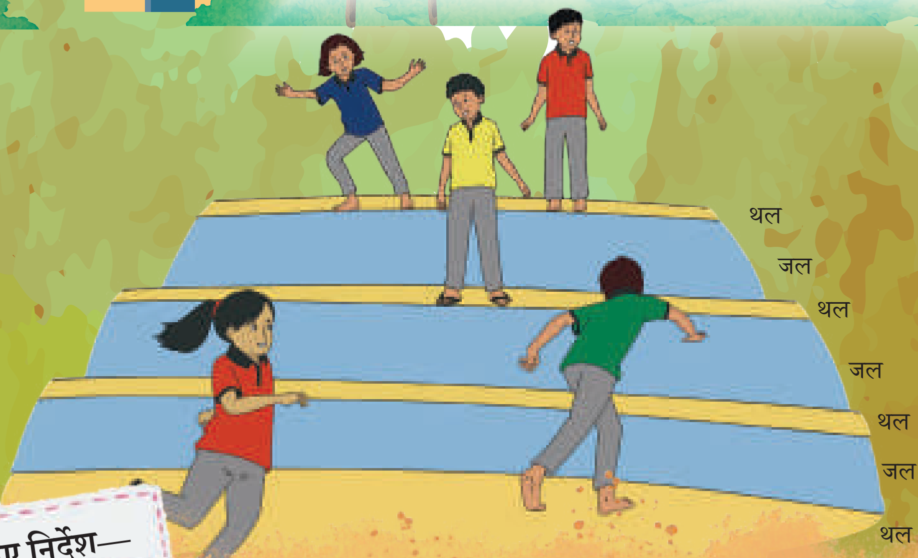
हमारे खेल–9

कुमीर डेंगा

कुमीर का अर्थ है 'मगरमच्छ' और डेंगा का अर्थ है 'नदी का किनारा।' यह देश के कई हिस्सों में लोकप्रिय खेल है और इसे विभिन्न नामों से जाना जाता है।

कैसे खेलें?

- नीचे चित्र में दिखाए अनुसार चॉक पाउडर से भूमि पर विभिन्न जगहों पर 'जल' और 'थल' चित्रांकित करें।
- एक खिलाड़ी मगरमच्छ (कुमीर) बनेगा और बाकी धावक होंगे।
- धावक थल क्षेत्रों में सुरक्षित हैं, लेकिन जल क्षेत्रों में मगरमच्छ हमला कर सकता है।
- मगरमच्छ खिलाड़ी को उकसाते हुए, धावकों को एक थल क्षेत्र से दूसरे तक आवागमन करते रहना चाहिए।
- यदि मगरमच्छ खिलाड़ी जल क्षेत्र में किसी धावक को पकड़ लेता है, तो पकड़ा गया धावक नया मगरमच्छ बन जाता है और खेल चलता रहता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य
सतर्कता, त्वरित प्रतिक्रिया, पैरों की ताकत और गतिज और स्थैतिक संतुलन को बढ़ावा देना।

विविधा
- थल से जल को पार करते समय उछलने या कूदने जैसी विभिन्न गतियों का प्रयोग कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन
चर्चा करें कि कुमीर से बचने के लिए आपने क्या किया।

हमारे खेल–10

हम पुष्प मार्ग पर चलते हैं।

यह खेल स्थानीय भाषाओं में अलग-अलग घोष या हुंकारों के साथ खेला जाता है। इसे सार्थकता प्रदान करने के लिए अपने विद्यालय के लिए नए उद्घोष बनाए जा सकते हैं।

खेल हमें टीम की तरह रहना सिखाते हैं।

कैसे खेलें?

- मैदान पर एक सीधी रेखा खींचें।
- दो दल बनाएँ, जो रेखा के दोनों ओर कुछ दूरी पर खड़े होंगे।
- पहला दल रेखा की ओर चलता है और कहता है, "हम पुष्प मार्ग पर चलते हैं।"
- दूसरा दल भी रेखा के पास पहुँचता है और जवाब देता है, "हम शीतल बयार में चलते हैं।"
- फिर पहला दल पूछता है, "आप किसे ले जाना चाहते हैं?"
- दूसरा दल पहले दल के एक खिलाड़ी का नाम लेकर जवाब देता है। उदाहरण के लिए, "गौरी को।"
- फिर पहला दल फिर से पूछता है, "लेकिन किसके साथ?"
- फिर दूसरा दल अपने ही दल के किसी खिलाड़ी का नाम लेता है। उदाहरण के लिए, "राधा के साथ।"
- पहला दल चुनौती स्वीकार करता है और जवाब देता है, "अगर आप ले जा सकते हैं तो उसे ले जाएँ।"
- अब ये दोनों चुने हुए खिलाड़ी रेखा के आमने-सामने खड़े होकर एक-दूसरे को अपनी ओर खींचने की कोशिश करते हैं।
- इनमें से जो भी दूसरी ओर खींच लिया जाता है, वह विपरीत दल का सदस्य बन जाता है और खेल दो नए खिलाड़ियों के साथ चलता रहता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

शारीरिक क्षमता की खोज, शरीर की समग्र शक्ति और दलीय भाव को समृद्ध करना और शक्ति विकसित करना।

विविधा

- प्रत्येक पक्ष से दो खिलाड़ियों को चुनौती में भाग दिला सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि हमेशा सबसे दुर्बल खिलाड़ियों को चुनने की बजाय समान ताकत वाले खिलाड़ियों को चुनना क्यों महत्वपूर्ण है।

हमारे खेल–11

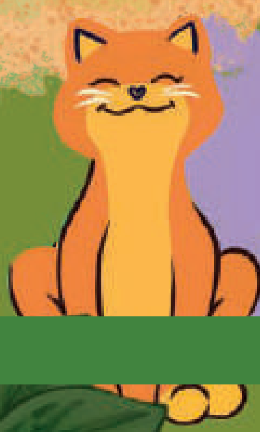
चकमा गेंद

यह हमारे देश के सभी क्षेत्रों में खेला जाने वाला एक लोकप्रिय खेल है। इसमें चोट से बचने के लिए नरम गेंद का प्रयोग किया जा सकता है।

कैसे खेलें?

- एक खिलाड़ी को दाँव देने वाले के रूप में चुनें। अन्य खिलाड़ी चकमा देने वाले हो सकते हैं।
- भूमि पर एक बड़ा वृत्त बनाएँ। दाँव देने वाला वृत्त के केंद्र में खड़ा होगा, जबकि चकमा देने वाले वृत्त की सीमा पर खड़े होंगे।
- दाँव देने वाला एक नरम गेंद का उपयोग करके, चकमा देने वालों को गेंद मारने का प्रयास करता है।
- जिस खिलाड़ी को गेंद छू जाती है, वह नया दाँव देने वाला बन जाता है और खेल चलता रहता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

चपलता, एकाग्रता, सटीकता और आत्मरक्षा शक्ति बढ़ाना।

विविधा

- खेल को दो दाँव देने वालों के साथ खेला जा सकता है।

मुक्त चिंतन

उन घटनाओं पर चर्चा करें जो गेंद को चकमा देने में अधिक उपयोगी रहीं।

खेल है हारने का गम मत करो, फिर खेलो, पर हौसला कम मत करो।

हमारे खेल–12

चम्मच दौड़

यह सभी उम्र के लोगों द्वारा खेला जाने वाला एक लोकप्रिय खेल है। इसे एक चम्मच, एक नीबू या एक कंचे के साथ खेला जाता है।

कैसे खेलें?

- खिलाड़ियों के दौड़ने के लिए एक प्रारंभ रेखा, एक समापन रेखा और दौड़ने का मार्ग बनाएँ।
- सभी खिलाड़ी प्रारंभ रेखा के पीछे खड़े होकर मुँह में चम्मच (जिस पर नीबू अथवा कंचा रखा हो) रखकर उसे सीधा रखें।
- सीटी बजने पर खिलाड़ी प्रारंभ रेखा से समापन रेखा की ओर चलना शुरू कर देते हैं।
- जो खिलाड़ी नीबू या कंचा गिराए बिना सबसे पहले समापन रेखा पर पहुँच जाएगा, वह विजयी होगा।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

एकाग्रता, संतुलन, दृढ़ संकल्प और गर्दन की मांसपेशियों की शक्ति को बढ़ाना।

विविधा

- इसे अपनी भुजाओं को आगे या पीछे की ओर फैलाकर अथवा बाँधकर खेलें।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि एकाग्रता ने खेल में कैसे भूमिका निभाई।
चर्चा करें कि जब आप हाथों को आगे और पीछे करके चलते हैं तो क्या होता है।

आज के दौर में सब है भागदौड़ में व्यस्त, न खेलने - कूदने के कारण जन्म ले रही बिमारियाँ समस्त।

हमारे खेल–13

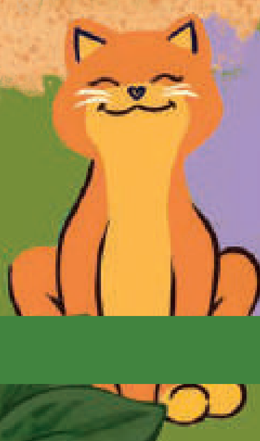
गद्दा मार

यह सभी क्षेत्रों में खेला जाने वाला एक लोकप्रिय खेल है। चोट से बचने के लिए खेल में नरम गेंद का उपयोग किया जा सकता है।

कैसे खेलें?

- कपड़े की एक गेंद बनाएँ और खेल क्षेत्र का सीमांकन करें।
- खेल प्रारंभ करने के लिए एक खिलाड़ी गेंद को हाथ में लेकर पूछता है, "क्या आप सभी तैयार हैं?" अन्य खिलाड़ी कहते हैं "हाँ" और आस-पास दौड़ना शुरू कर देते हैं।
- नरम गेंद लिए खड़ा खिलाड़ी अन्य खिलाड़ियों को गेंद मारने का प्रयास करता है।
- जिसे भी गेंद मिलती है, वह पास के खिलाड़ियों को गेंद मारता है।
- यह खेल तब तक चलता रहता है, जब तक सभी थक नहीं जाते।

शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

सटीकता, एकाग्रता, चपलता, आत्मरक्षा और त्वरित प्रतिक्रिया की क्षमता को बढ़ावा देना।

विविधा

- शरीर के अलग-अलग अंगों पर गेंद टकराने के लिए अंक निर्धारित करें। उदाहरण के लिए, कमर के नीचे के लिए पाँच अंक और धड़ के लिए दो अंक।

मुक्त चिंतन

ऐसी चोटों के विभिन्न प्रकारों पर चर्चा करें, जो खेल के दौरान घटित हो सकती हैं और चोटों से बचने के लिए क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए।

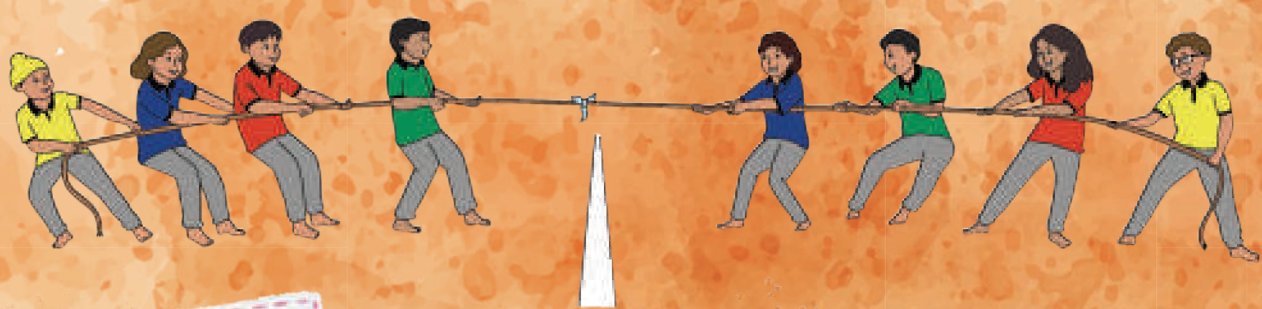
हमारे खेल–14

रस्साकस्सी

रस्साकस्सी एक प्राचीन खेल है, जो दुनियाभर में खेला जाता है। भारत के कुछ भागों में इसे रस्साकस्सी या वदम-वली के नाम से जाना जाता है। यह विभिन्न स्थानीय मेलों में आकर्षण का केंद्र होता है। चोट से बचने के लिए इसे सावधानी से खेलना चाहिए।

कैसे खेलें?

- खेल क्षेत्र के मध्य में एक रेखा खींचें और दोनों दलों को रेखा के आमने-सामने खड़ा करें।
- एक बड़ी रस्सी लें और सभी खिलाड़ी उसे बलपूर्वक पकड़ें, जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है।
- सीटी बजने पर खेल प्रारंभ होता है। प्रत्येक दल रस्सी को अपनी ओर खींचता है।
- जो विपरीत दल के सभी खिलाड़ियों को मध्य रेखा से आगे खींच पाता है, वह खेल का विजेता दल होता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

समग्र शक्ति, दृढ़-संकल्प, रणनीति और दलीय भाव का विकास करना।

विविधा

- रस्सी को अपनी कमर के ठीक पीछे पकड़ें।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि खिलाड़ियों को स्थान विशेष पर रखने के लिए आपने कौन-सी रणनीति अपनाई?

हमारे खेल–15

तीन पैरों की दौड़ (त्रिपद दौड़)

यह पूरे देश में खेला जाने वाला एक आम खेल है। इसका एक संस्करण कुछ विविधा के साथ पैरालंपिक में भी खेला जाता है।

कैसे खेलें?

- दो-दो खिलाड़ियों की टोलियाँ बनाएँ।
- एक खिलाड़ी के दाएँ पैर को दूसरे खिलाड़ी के बाएँ पैर से एक कपड़े के टुकड़े से बाँधकर तीन पैर बनाएँ।
- प्रत्येक टोली समाप्ति रेखा तक दौड़ती है, जो टोली सबसे पहले समाप्ति रेखा तक पहुँचती है, वह विजेता होती है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

समन्वय, संतुलन, दृढ़-संकल्प, सम्मान की भावना का विकास करना।

विविधा

- एक खिलाड़ी की आँखों पर पट्टी बाँध दी जाए और दोनों खिलाड़ियों की कलाई एक-दूसरे से बँधी हों।

मुक्त चिंतन

दूसरों के साथ दौड़ते समय आने वाली विभिन्न चुनौतियों और समन्वय के साथ काम करने के तरीकों पर चर्चा करें।

योग साधना में पहला कर्तव्य है कर्म में कुशलता और दूसरा मानसिक संतुलन।

हमारे खेल–16

अंदर और बाहर

इस खेल का विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग नाम है। जैसे— जल-थल, तलयात-मलयात, कुल्लम-कारा आदि।

कैसे खेलें?

- एक बड़ा घेरा बनाएँ। सभी खिलाड़ी घेरे के ठीक बाहर खड़े हों जाएँ और शिक्षक के निर्देश का पालन करें।
- जब शिक्षक कुल्लम (तालाब) कहता है, तब खिलाड़ी घेरे के अंदर कूदते हैं और जब शिक्षक कारा (किनारा) कहता है तब खिलाड़ी घेरे के बाहर कूदते हैं।
- शिक्षक कुल्लम और कारा के स्थान पर जैसा चाहें वैसा निर्देश दे सकते हैं, जो खिलाड़ी निर्देशों का पालन करने में गलती करते हैं, उन्हें खेल से बाहर कर दिया जाता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य
पैरों की शक्ति, ध्यान और त्वरित प्रतिक्रिया के समय का विकास करना।

विविधा
- आदेशों की गति को बढ़ाया या घटाया जा सकता है।

मुक्त चिंतन
चर्चा करें कि शिक्षक पर गहन ध्यान कैसे केंद्रित किया जाए।

योगाभ्यास मात्र व्यायाम ही नहीं बल्कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करता है।

हमारे खेल–17

दिन और रात

इसे विभिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे— धूप-छाँव, अँधियारी-अँजोरी आदि अँधियारी का अर्थ है, 'छाया' और अँजोरी का अर्थ है 'प्रकाश'।

कैसे खेलें?

- दो टोली बनाएँ, एक प्रकाश टोली और एक छाया टोली।
- छाया टोली छाया में रहेगी और प्रकाश टोली रोशनी में होगी।
- इसके बाद दोनों टोलियाँ विरोधी टोली के क्षेत्र में जाने की कोशिश करेंगी। यदि प्रकाश टोली का कोई खिलाड़ी किसी छाया टोली के खिलाड़ी को प्रकाश में छू लेता है तो वह खिलाड़ी प्रकाश टोली का खिलाड़ी बन जाता है और यही प्रक्रिया विरोधी टोली के साथ भी होगी।
- यह तब तक चलता रहता है, जब तक कि किसी एक टोली में और खिलाड़ी शेष न रह जाएँ।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य
चपलता, त्वरित प्रतिक्रिया समय और दलीय भाव को बढ़ावा देना।

विविधा
- प्रकाश और छाया बिंदुओं को बढ़ाएँ या घटाएँ।

मुक्त चिंतन
खेल के कठिनाई स्तर को बढ़ाने के लिए कुछ विचारों पर चर्चा करें।

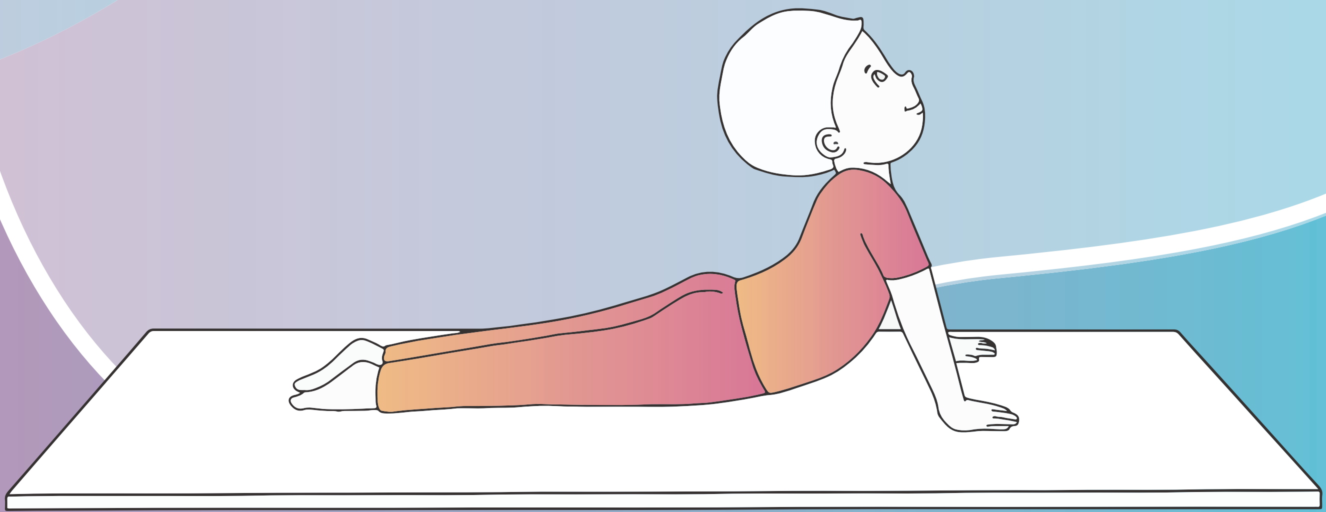
टिप्पणी

इकाई 3
योग

इकाई का परिचय

योग स्वस्थ शरीर व स्वस्थ मस्तिष्क के विकास में हमारा सहयोगी है। प्रसन्न रहने के लिए अच्छा स्वास्थ्य, सकारात्मक व्यवहार और मानसिक शांति बहुत आवश्यक है। इन गुणों को अपनाने हेतु निरतंर व्यायाम, पोषक तत्वों वाला भोजन, सकरात्मक सोच, विनम्र व्यवहार व स्वयं को स्वच्छ रखने की आदत होना आवश्यक है।

इस इकाई में हम योग के विभिन्न पक्ष सीखेंगे, जैसे— एक संवेदनशील व्यक्ति कैसे बनें, दूसरों का ध्यान कैसे रखें एवं किस प्रकार अपने शरीर को शक्तिशाली व लचीला बनाएँ तथा मन को कैसे शांत रखें?



अध्याय 6

दैनिक जीवन के लिए योग

0340CH06

योग 1

प्रसन्न रहें

प्रसन्न रहने के लिए हम प्रतिदिन कई गतिविधियाँ करते हैं, जैसे— खेलना, बागवानी करना, चित्रकारी करना तथा गायन। उन समस्त गतिविधियों पर सही (✓) का निशान लगाइए, जिनमें आपको आनंद आता है।

☐

बागवानी करना

☐

दोस्तों के साथ खेलना

☐

पालतू पशुओं के साथ खेलना

चित्रकारी करना

नृत्य करना व गीत गाना

पानी में खेलना

घर में परिवार के साथ भोजन करना

पढ़ाई करना

कहानियाँ सुनना

1. क्या आप कोई अन्य गतिविधि करना पंसद करते हैं? यदि हाँ तो नीचे लिखिए।

____

____

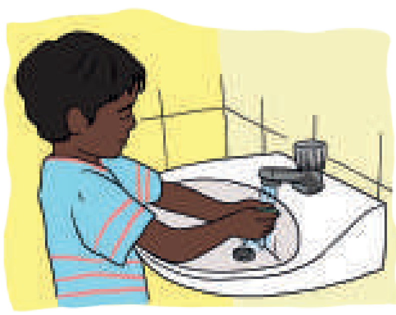
2. अपने प्रसन्नता के क्षणों को कक्षा में अपने मित्रों के साथ साझा कीजिए।

स्वस्थ रहें

आपके अनुसार शक्तिशाली और स्वस्थ बने रहने के लिए किन गतिविधियों की आवश्यकता है, उन्हें चिह्नित (✓) कीजिए।

☐ घर पर बना पोषक भोजन करना

☐ प्रतिदिन व्यायाम करना



☐ स्वच्छता का अभ्यास करना

☐ खेल खेलना

☐ साइकिल चलाना

☐	☐	☐
अच्छी नींद लेना	बगीचे या पार्क में खेलना	तैरना

1. जोड़े बनाकर निम्नलिखित गतिविधियों के महत्व पर चर्चा कीजिए।

   (क) व्यायाम करने के बाद आपको कैसा लगता है?

   (ख) प्रतिदिन आप मैदान में कितने घंटे खेलते हैं?

   (ग) आप प्रतिदिन कितने घंटे सोते हैं?

2. आपको कैसा भोजन पसंद है?

   (क) ______________________________

   (ख) ______________________________

विनम्र बने रहें

हम सबके साथ विनम्र रहकर उन्हें प्रसन्न कर सकते हैं। निम्नलिखित चित्रों को बारीकी से देखिए और इनमें से जो कार्य आप करते हैं उन्हें चिह्नित (✓) कीजिए।

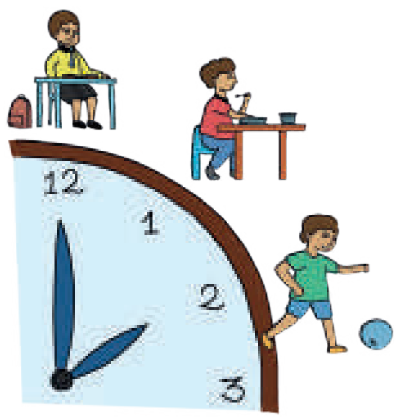
आभार प्रदर्शित करना

बड़ों की सहायता करना

बड़ों का आदर करना

गृहकार्य में सहयोग करना

आस-पास के वातावरण को स्वच्छ करना



समय पर कार्य पूरा करना

भाई-बहनों की देखभाल करना व वस्तुओं को आपस में बाँटना

मित्रता का भाव रखना

पशु-पक्षियों को भोजन खिलाना

1. छोटे समूह में अपने मित्रों से चर्चा कीजिए।
   (क) अपने मित्रों संग लड़ते समय आपको कैसा लगता है?
   (ख) यदि आपका मित्र गिर जाता है और चोट लग जाती है तब आप क्या करते हैं?
   (ग) आप किसी वृद्ध को भारी सामान उठाकर ले जाते हुए देखते हैं तो आप क्या करते हैं?
   (घ) जब आपको कोई धन्यवाद कहे तब आप कैसा अनुभव करते हैं?
2. अपने मित्रों एवं दूसरों से आप अपने प्रति किस प्रकार का व्यवहार चाहते हैं? कक्षा में अपने विचार साझा कीजिए।

प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में प्रसन्न रहना चाहता है। अब तो आप समझ ही गए हैं कि किन कार्यकलापों से आप स्वस्थ एवं प्रसन्न रह सकते हैं।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

अपने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित कीजिए कि वे सदैव प्रसन्न, स्वस्थ और विनम्र बने रहने के अपने अनुभवों को साझा करें।

अष्टांग योग

प्यारे बच्चो, क्या आप उस अद्भुत तरीके को जानते हैं, जिससे हम प्रसन्न और स्वस्थ रहते हैं और अच्छे व्यक्ति बन जाते हैं?

उसे **योग** कहते हैं। योग के आठ चरण होते हैं इसलिए इसे अष्टांग योग कहा जाता है। यदि हम अपने जीवन में प्रतिदिन योग की इन आठ क्रियाओं को करते हैं तो अपने जीवन को आनंदमय बना सकते हैं। इस चित्र में दिए गए आठ नामों को याद करने का प्रयास कीजिए। आगामी कक्षाओं में इन आठों को और अधिक विस्तारपूर्वक समझने का प्रयास करेंगे। आइए, हम योग की यात्रा 'यम' और 'नियम' से आरंभ करते हैं, जो अष्टांग योग के प्रथम दो अंग हैं।

योग 2

यम (सद्व्यवहार)

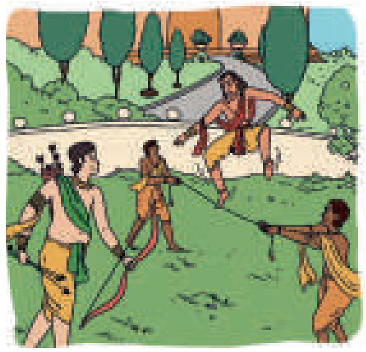
यम अर्थात मित्रता के नियम जैसे कि अपने खिलौने सबके साथ बाँटना, सबके साथ विनम्र रहना अर्थात सद्व्यवहार करते हुए उदार रहना। अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी का भाव न होना), ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह (संग्रह का भाव न होना) ये पाँच यम हैं। हम प्रत्येक कक्षा में एक यम का अध्ययन करेंगे। कक्षा 3 में हम अहिंसा के विषय में पढ़ेंगे।

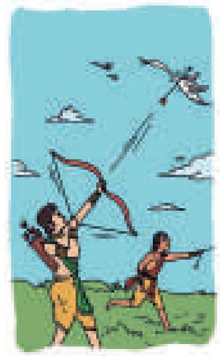
अहिंसा का अर्थ है— हम अपने मन, कथन एवं शरीर से किसी को चोट न पहुँचाएँ अथवा अपने चिंतन से किसी को हानि न पहुँचाएँ, यानी हमें

सभी मनुष्यों, पशुओं, पक्षियों एवं पौधों के प्रति दयालुता का भाव होना चाहिए। सिद्धार्थ की निम्नलिखित कहानी इसका एक उत्तम उदाहरण है।

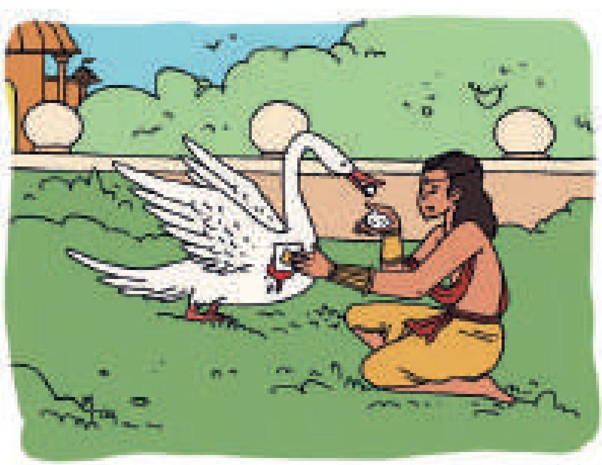
सिद्धार्थ की दयालुता

एक समय की बात है कौशलदेश नाम के साम्राज्य में दो राजकुमार रहते थे। राजकुमार सिद्धार्थ अपनी दयालुता तथा मित्रवत व्यवहार के कारण पहचाने जाते थे। उनका भाई राजकुमार देवदत्त अपने क्रूर और दुष्ट स्वभाव के कारण पहचाना जाता था।





एक दिन जब राजकुमार अपने धनुष-बाण से खेल रहे थे, तब देवदत्त ने एक बहुत सुंदर हंस पर निशाना लगाया जो उनके ऊपर से उड़ रहा था। इससे पहले की सिद्धार्थ कुछ कर पाते हंस को बाण लग गया। वह हंस घायल होकर गिर पड़ा। तुरंत सिद्धार्थ ने कुछ रक्षकों को साथ लेकर घायल हंस की ओर कदम बढ़ाए, हंस को उठाया प्यार से सहलाया और उसकी चोट का उपचार एवं रख-रखाव किया।



सर्वोत्कृष्ट प्रार्थना वही है जिसमें समस्त जीवों के प्रति करुणा भाव हो।

सिद्धार्थ ने उस हंस की तब तक सेवा-सुरक्षा की, जब तक कि उसके घाव ठीक नहीं हो गए और जब हंस बिल्कुल ठीक हो गया तब उन्होंने उसे अपने परिवार से मिलने हेतु छोड़ दिया।

गतिविधि

1. अपने मित्रों के साथ छोटे समूह में चर्चा करें—
   (क) इस कहानी में राजकुमार सिद्धार्थ और राजकुमार देवदत्त में से किसका चरित्र आपको अच्छा लगा?
   (ख) यदि आप सिद्धार्थ की जगह होते तो आप क्या करते?
   (ग) अपने मित्रों के साथ उन अवसरों को साझा कीजिए जब आपने दूसरों को मदद की थी।
2. कहानी को अपने घर पर सुनाइए और निम्न बिंदुओं पर चर्चा कीजिए।
   (क) जब हमें कोई प्रताड़ित करता है, तब हमें कैसा लगता है?
   (ख) यदि पूर्व में हमने किसी को दुखी किया है, तो अब हमें क्या करना चाहिए?
   (ग) अपने आस-पास के प्राणियों, पशु-पक्षियों व पौधों के प्रति हम दयालुता का भाव कैसे रह सकते हैं।

जब हम दूसरे लोगों के प्रति उदारता और संवेदनशीलता व्यक्त करते हैं, तो हमें बहुत ही सुखद अनुभूति होती है, यही अहिंसा है। इसी प्रकार हमें भी दूसरों के प्रति और प्रकृति, पशु-पक्षी एवं जीव-जंतुओं के प्रति भी दयावान और संवेदनशील होना चाहिए।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

अहिंसा से संबंधित बहुत-सी कहानियाँ प्रचलित हैं। बच्चों को ऐसी की कहानी सुनाई जानी चाहिए, जिससे उनमें प्रकृति, पशु, पक्षी व पेड़-पौधों के लिए संवेदनशील व्यवहार का विकास हो। बच्चों को ऐसा अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

आशा है, आप सभी को सिद्धार्थ की कहानी बहुत पसंद आई होगी और आप पर इसका प्रभाव पड़ा होगा। आइए, अब एक और कहानी सुनते हैं और स्वच्छता की अवधारणा के प्रति अपनी समझ बनाते हैं।

योग 4

नियम (अच्छी आदतें)

अच्छी आदतों को विकसित करने के लिए हमें प्रतिदिन बहुत से अवसर मिलते हैं। **नियम**— हमारी दिन-प्रतिदिन की गतिविधियाँ होती हैं, जैसे— दाँतों को मांजना, घर के काम करना, प्रतिदिन प्रार्थना करना आदि। अष्टांग योग में कुल पाँच प्रकार के नियम बताए गए हैं, जो कि शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्राणिधान हैं।

हम प्रत्येक कक्षा में एक नियम पढ़ेंगे। कक्षा 3 में हम जिस नियम का अध्ययन करेंगें, वह है– शौच।

शौच— अर्थात अपना शरीर, अपना मन और अपने आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखना। हमें प्रतिदिन स्नान करना चाहिए, दाँतों को मांजना चाहिए, हाथ धोने चाहिए आदि, ताकि हमारा शरीर स्वच्छ रहे। हमें अपना मन भी एकदम साफ रखना चाहिए। विनम्र व्यवहार करते हुए गुस्सा नहीं होना चाहिए और विनम्रता के शब्दों का उपयोग करना चाहिए।

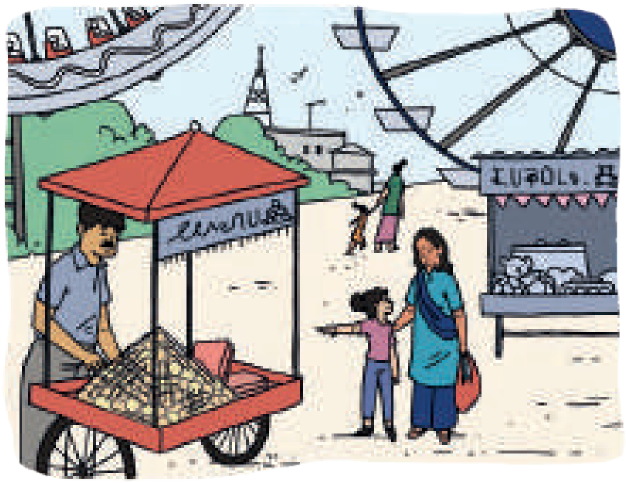
'मेले में लड्डू' कहानी के माध्यम से आप यह समझ सकेंगे कि स्वच्छता का क्या महत्व है? आइए पढ़ते हैं।

क्या आप जानते हैं?

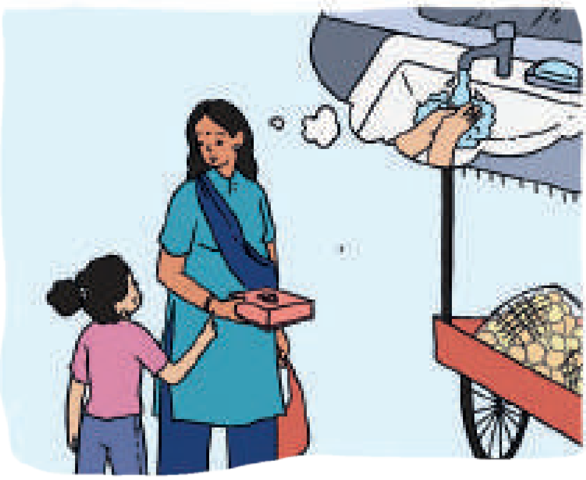
अच्छी आदतें उस नदी के समान हैं जो कि पत्थरों पर भी निशान बना देती हैं। परंतु उसके लिए हमें प्रतिदिन, कई वर्षों तक अभ्यास करना होता है। एक बार अच्छी आदत विकसित हो जाती है, फिर वह जीवनभर हमारे साथ रहती हैं।

मेले में लड्डू

आशा एक नन्ही-सी लड़की है, जिसको तरह-तरह के स्वादिष्ट व्यंजन खाने का बहुत शौक है। मिठाई और इसी तरह के अन्य व्यंजन खाने में आशा को बहुत आनंद आता है। एक बार की बात है, आशा अपनी माँ के साथ एक मेला देखने के लिए गई। गाँव के इस मेले में बहुत-सी दुकानें थीं। कहीं खिलौने बिक रहे थे, तो कहीं मिठाइयाँ। एक दुकान पर आशा को लड्डू दिखाई दिए। आशा को लड्डू बहुत पसंद थे। उसकी माँ ने आशा को लड्डू खरीद कर दिए।



परंतु साथ ही यह कहा कि लड्डू घर जाकर ही खाना और खाने से पहले हाथ जरूर धो लेना। परंतु लड्डू का डिब्बा हाथ में आते ही आशा के मुँह में पानी भर आया।



वह स्वयं को रोक न सकी, जब उसकी माता अपनी सखी से बातें करने में व्यस्त थीं, उसने झपटकर एक लड्डू खा लिया।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

स्वच्छता व साफ-सफाई की अन्य कहानियाँ विद्यार्थियों को सुनाते हुए अपने घर, विद्यालय आदि स्थानों पर साफ-सफाई व स्वच्छता रखने हेतु बच्चों को क्या करना चाहिए? इस पर विशेष ध्यान दें।

अगले दिन सुबह आशा सोकर उठी तो जोर-जोर से रोने लगी, जानते हैं क्यों?

उसके पेट में बहुत तेज दर्द हो रहा था, आशा की माताजी ने उसे चिकित्सक को दिखाया और चिकित्सक ने कहा कि कीटाणुओं के कारण आशा को इतना तेज दर्द हो रहा है।

आशा को दवाई दी गई। साथ ही माँ ने एक सलाह दी कि कुछ भी खाने से पहले अपने हाथ अवश्य धोएँ।

गतिविधि

निम्न वाक्यों में से चिह्नित (✓) कर बताइए कि आप किन अवसरों पर हाथ धोते हैं।

(क) भोजन करने के पहले और बाद में

(ख) मिट्टी में खेलने के बाद

(ग) शौच से आने के बाद

(घ) पैर छूने के बाद

अपनी पुस्तक में एक कागज पर अपनी हथेली फैलाकर उसका चित्र बनाएँ और उसके बीच में नारा लिखें **'स्वच्छ हाथ, सुरक्षित हाथ'**।

'स्वच्छ हाथ
सुरक्षित हाथ'

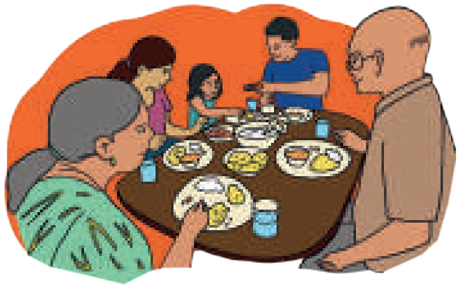
योग 5

आपके द्वारा प्रतिदिन की जाने वाली गतिविधियों को चिह्नित (✓) करें—

1. सुबह शाम दाँतों में मंजन करना।
2. स्नान करना।
3. मित्रों के साथ मृदुभाषी होना।
4. खाना खाने से पहले हाथ धोना।
5. कहानी सुनना।
6. भाई बहनों से लड़ाई नहीं करना।
7. खुशी-खुशी अपनी वस्तुएँ सबके साथ बाँटना।
8. सूर्योदय के दर्शन करना।
9. खाँसते समय अपने मुँह को हाथों से ढँकना।
10. व्यर्थ सामान को कचरा पात्र में फेंकना।

कुछ अच्छी आदतें

भोजन कैसे किया जाए?

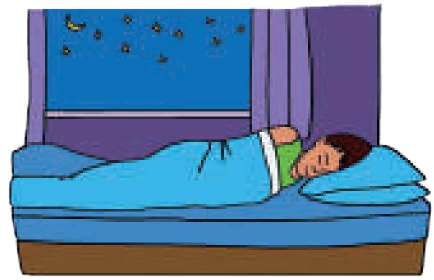


भोजन परिवार के साथ बैठकर किया जाना चाहिए।

भोजन से पूर्व प्रार्थना करनी चाहिए और जो कुछ भी थाली में परोसा गया है उसे खुशी-खुशी ग्रहण करना चाहिए।

भोजन व्यर्थ नहीं छोड़ना चाहिए। जितना आवश्यकता हो, उतना ही थाली में लेना चाहिए।

किस प्रकार सोना चाहिए?



कोई अच्छी कहानी पढ़ते हुए या सुनते हुए, जल्दी सो जाना चाहिए।

सोने से पूर्व टी.वी. अथवा अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग नहीं करना चाहिए।

सूर्योदय से पूर्व जागना चाहिए।

अध्याय 7

योग का अभ्यास (योग साधना)

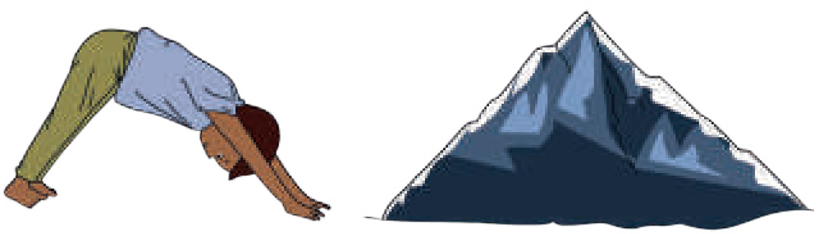
0340CH07

योग 6

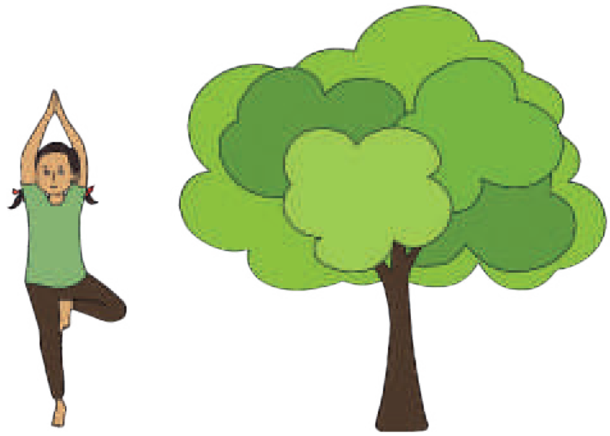
परिचय

अभी तक हमने ‘यम’ एवं ‘नियम’ का अध्ययन किया है, जो कि हमें विनम्र बनने और अच्छी आदतों को विकसित करना सिखाते हैं। आइए, योग की अपनी यात्रा को निरंतर आगे बढ़ाते हुए अष्टांग योग के तीसरे चरण अर्थात आसन के बारे में समझने का प्रयास करते हैं।

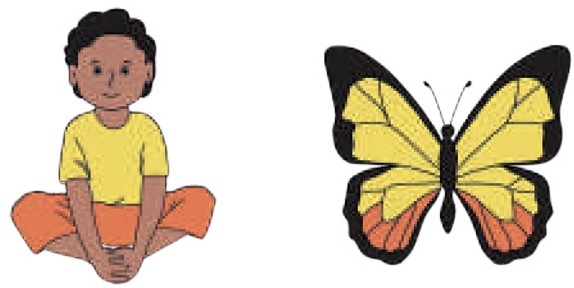
क्या आपने कभी पशु-पक्षी, पर्वत, पेड़ इत्यादि का अवलोकन किया है? क्या कभी उनके आकार-प्रकार पर ध्यान दिया है? उन्हीं के आकार-प्रकार को हम अपने शरीर से बनाकर देखते हैं, तो बहुत आनंद आता है।



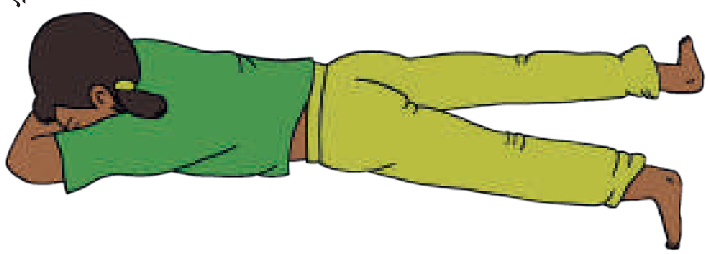
चित्र के अनुसार अपने दोनों हाथ व दोनों पैरों को भूमि पर रखकर कमर के भाग को ऊपर उठाते हुए अपने शरीर से पर्वत की भाँति आकृति बनाते हैं।

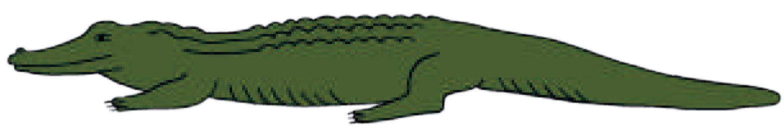


थोड़ा और ऊँचा उठने की कोशिश करते हैं व पेड़ के समान सशक्त बनते हैं। एक पैर पर खड़े होकर अपने दोनों हाथ ऊपर उठाकर जोड़ लीजिए और दूसरे पैर को पहले पैर के घुटने के थोड़ा ऊपर के स्थान पर रख लीजिए।



एक तितली के समान बनने की कोशिश करते हुए, दोनों पैरों के पंजों को इस प्रकार से जोड़ें जैसे तितली के पंख होते हैं।





अंत में एक मगरमच्छ की तरह आराम करने की कोशिश करें।

क्या आपको इन आसनों में आनंद आया? इनमें से आपको कौन-सा आसन सबसे अधिक पसंद आया?

योग में आपके द्वारा किए गए उपरोक्त आसनों के समान ही और भी कई आसन हैं, जिससे हमारे शरीर को ऊर्जा मिलती है और हम स्वस्थ रह पाते हैं।

योग 7

प्रारंभिक अभ्यास

आइए, ऊर्जा से ऊर्जावान होने के लिए और योग आसनों के अभ्यास के लिए हम स्वयं को तैयार करें। उससे पहले थोड़ा आनंद लेते हैं और अपने पैर की एड़ियों के बल चलने की कोशिश करते हैं। क्या आपको एड़ियों के बल चलने में और सामान्य चलने में कोई अंतर महसूस हो रहा है?

पैर की एड़ियों के बल चलना

अब हम मेंढक की भाँति चारों ओर कूदने का प्रयास करते हैं।

मेंढक चाल

शिक्षकों के लिए निर्देश—

बच्चों को कुछ और आराम देने वाले अभ्यास, जैसे— विभिन्न प्रकार से चलना, जिसमें पंजों के बल, पैर के अंदरूनी भाग की ओर भार देते हुए चलना अथवा बाएँ भाग की ओर भार देते हुए चलना, सामान्य रूप से कूदना, आगे व पीछे झुकना, गर्दन को घुमाना आदि सिखाए जा सकते हैं।

योग 8

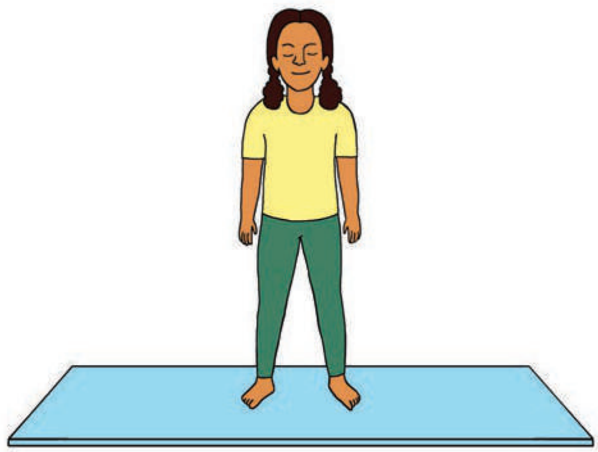
मूलभूत आसन

शरीर की स्थिति के अनुसार सामान्यतया चार प्रकार के आसन होते हैं, जैसे— खड़े होकर, बैठकर, पेट के बल लेटकर और पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन। प्रत्येक आसन की दो प्रारंभिक अवस्थाएँ होती हैं, प्रारंभिक अवस्था को 'स्थिति' व अंतिम अवस्था को 'विश्रांति' कहते हैं।

1. खड़े होकर किए जाने वाले आसन

स्थिति— ताड़ासन

विश्रांति — शिथिल ताड़ासन



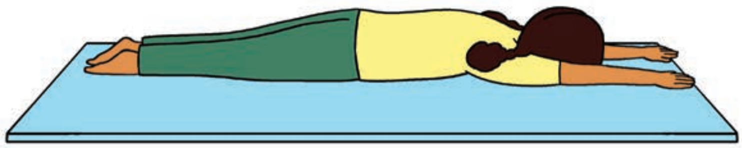
2. बैठकर किए जाने वाले आसन

स्थिति— दंडासन

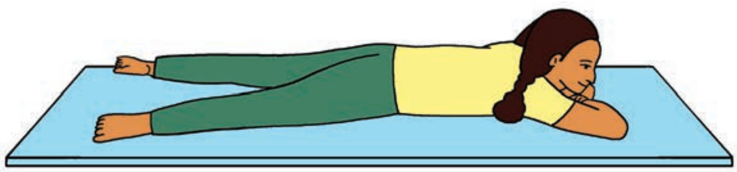
विश्रांति — शिथिल दंडासन

3. पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

स्थिति— पेट के बल लेट जाएँ।

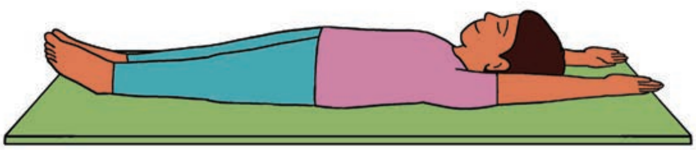


विश्रांति— मकरासन



4. पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

स्थिति — पीठ के बल लेट जाइए।



विश्रांति — शवासन

शिक्षकों के लिए निर्देश—

बच्चों को अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखने के लिए प्रोत्साहित करें तथा इसका महत्व समझाएँ। बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे चारों आसनों में स्थिति व विश्रांति की अवस्था में निपुणता प्राप्त करें तथा विश्रांति की अवस्था में उनकी समस्त पेशियाँ तनावमुक्त रहें और विद्यार्थी पूर्ण आराम की अवस्था में हों।

योग 9

आसन अभ्यास

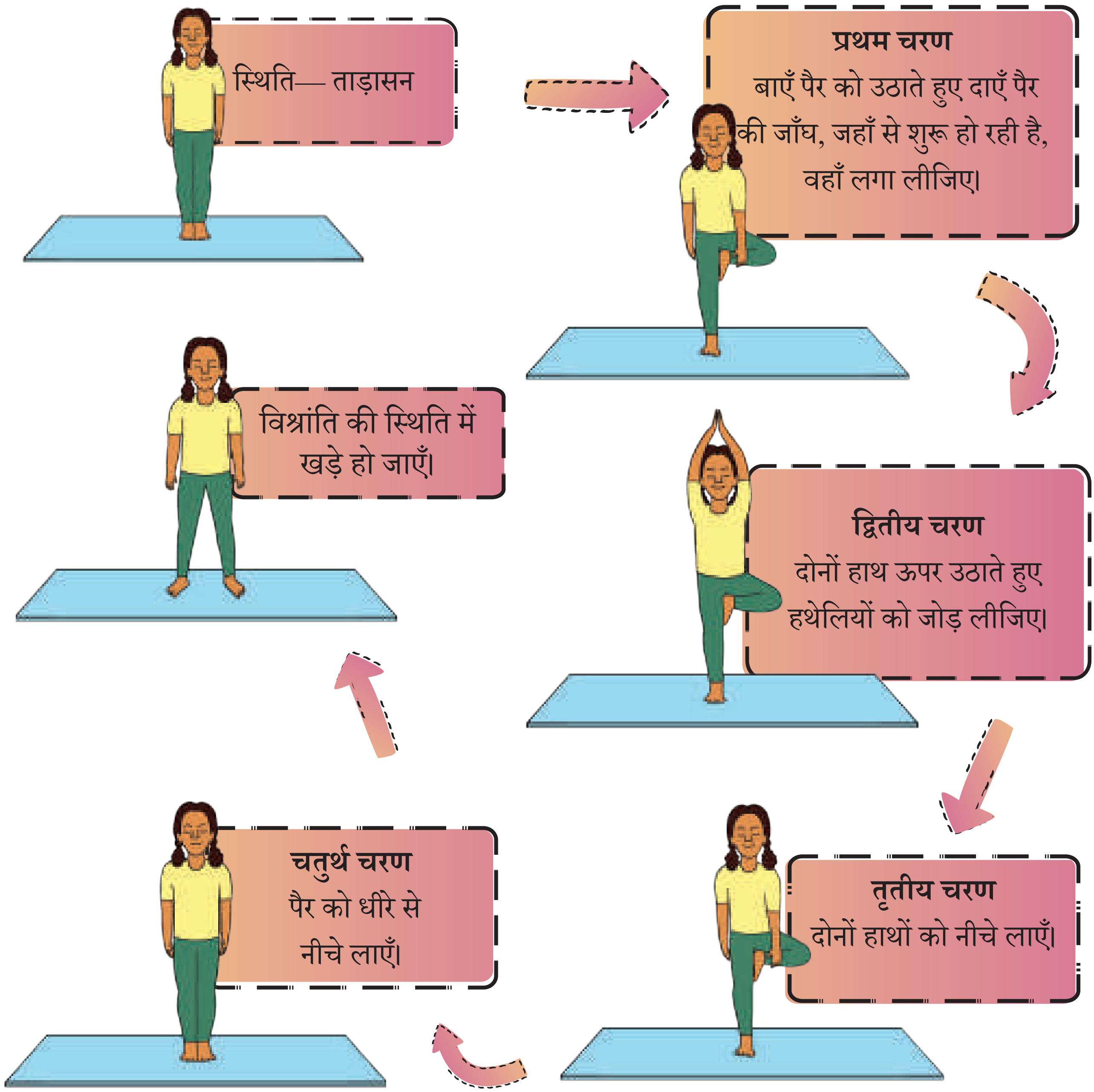
प्रारंभिक अवस्था *स्थिति* →	आसन →	आराम की अवस्था *विश्रांति*

शिक्षक के मार्गदर्शन में कक्षा 3 में हम निम्नलिखित आसन करेंगे—

1. वृक्षासन
2. सुखासन
3. वज्रासन
4. भुजंगासन
5. पवनमुक्तासन

बताए गए चरणों के अनुसार प्रत्येक आसन को करने का प्रयास कीजिए।

1. वृक्षासन



दूसरे पैर से भी इसी आसन का अभ्यास करें। जिसमें दायाँ पैर बाएँ पैर की जाँघ, जहाँ से शुरू हो रही है वहाँ लगे।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

विद्यार्थी जब आसन के दूसरे चरण में पहुँच जाएँ तब शारीरिक संतुलन बनाए रखने के लिए एक बिंदु पर कुछ सेकंड के लिए ध्यान केंद्रित करने की सलाह दें।

2. सुखासन

स्थिति— दंडासन

प्रथम चरण

चित्र के अनुसार दाएँ पैर को मोड़ते हुए बाएँ पैर के नीचे रखें।

द्वितीय चरण

बाएँ पैर को मोड़ते हुए दाएँ पैर की जाँघ के नीचे रखें। कमर सीधी रखें।

तृतीय चरण

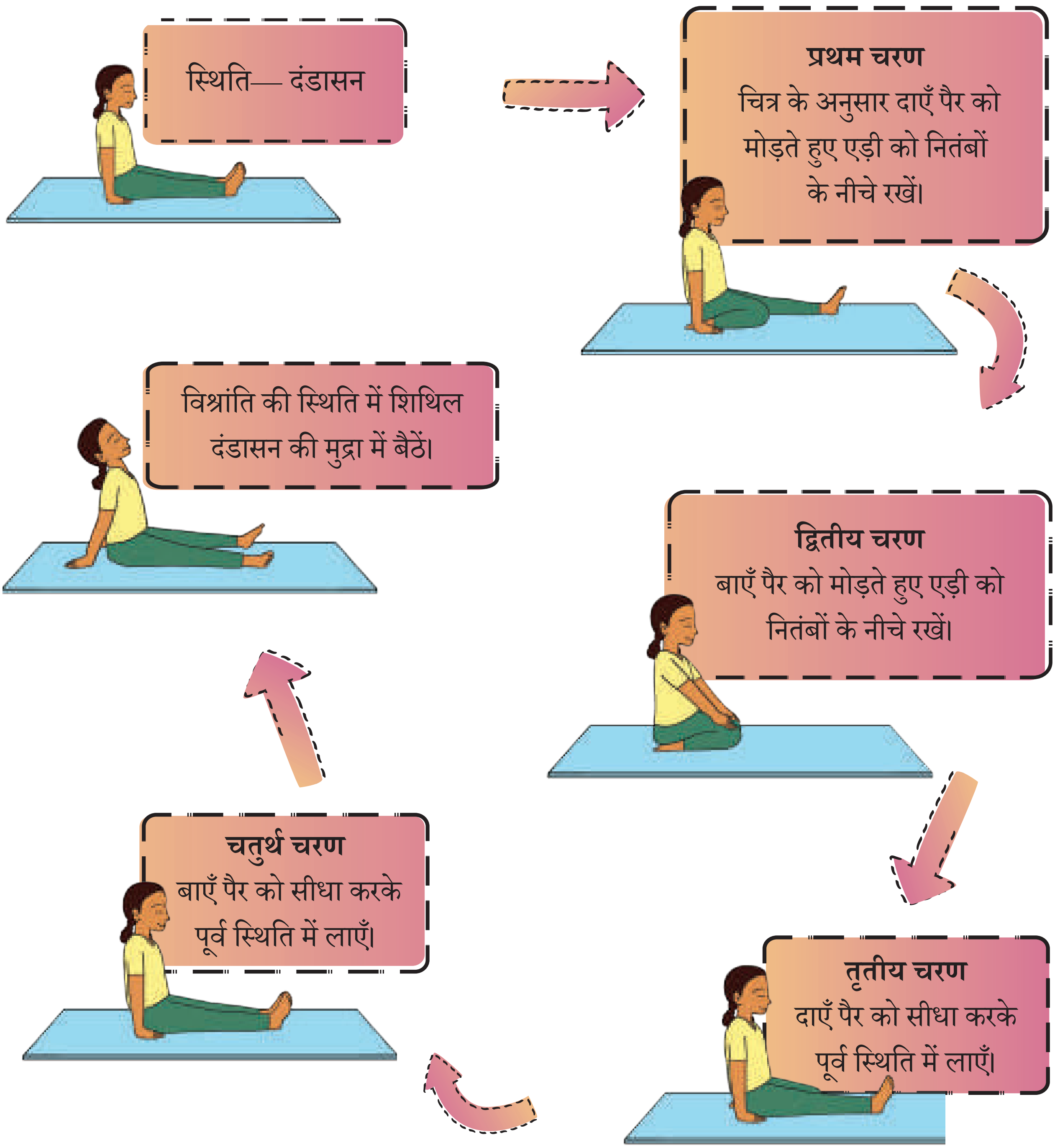
बाएँ पैर को सीधा करते हुए पूर्व स्थिति में लाएँ।

चतुर्थ चरण

दाएँ पैर को सीधा करें एवं पूर्व स्थिति में लाएँ।

विश्रांति की स्थिति में शिथिल दंडासन की अवस्था में बैठ जाएँ।

3. वज्रासन



शिक्षकों के लिए निर्देश—

रीढ़ की हड्डी को तना हुआ और सीधा रखा जाना महत्वपूर्ण है। बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वह कक्षा में अथवा घर पर भी बैठते समय कमर को सीधे रखने का अभ्यास करें।

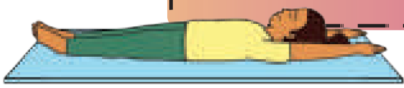
4. भुजंगासन

शिक्षकों के लिए निर्देश—

बच्चों को अपनी दोनों जाँघें भूमि पर रखते हुए शरीर को ऊपर उठाने में सहायता करें। यह सुनिश्चित करें कि सभी क्रियाएँ बहुत धीरे-धीरे और सहजता के साथ हों। शरीर को ऊपर की ओर उठते समय कोहनियाँ शरीर से चिपकी हुई और भूमि को छूनी चाहिए। दोनों पंजे साथ-साथ होने चाहिए। छाती फूली हुई रहनी चाहिए।

5. पवनमुक्तासन

स्थिति— पीठ के बल लेट जाएँ।

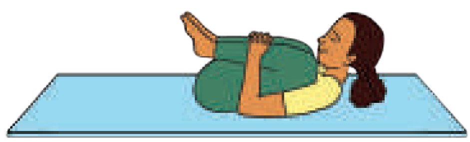


प्रथम चरण

दोनों पैर से 90° का कोण बनाते हुए ऊपर उठाएँ।

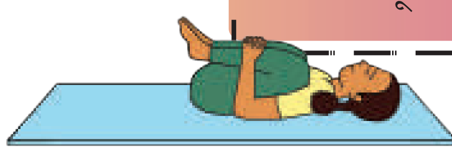
द्वितीय चरण

दोनों घुटनों को मोड़ते हुए चित्रानुसार दोनों हाथों से घुटनों को कसकर पकड़ें और ठुड्डी अथवा मस्तक को घुटने के ऊपरी भाग से छूने का प्रयास करें।



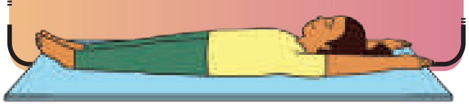
तृतीय चरण

सिर को भूमि पर रखें।



चतुर्थ चरण

दोनों हाथों को पैरों से अलग करें। और चित्रानुसार हाथों को सिर के ऊपर की ओर सीधा रखें।



विश्रांति— शवासन का अभ्यास करें।

योग 10

प्राणायाम / श्वास-प्रश्वास अभ्यास

श्वास की अनुभूति

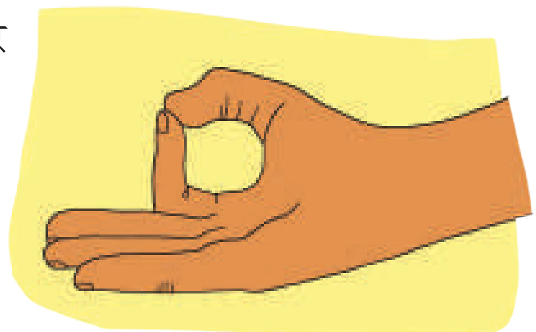
अपनी तर्जनी अँगुली को नाक के नीचे रखिए। क्या आप श्वास को अनुभव कर पा रहे हैं?

क्या आपने अपने अंदर जाते और बाहर आते श्वास को अनुभव किया है? आप अपनी बाईं अथवा दाईं किस नासिका से श्वास ले रहे हैं अथवा नासिका के दोनों छिद्रों से श्वास ले रहे हैं।

अपनी ही श्वास की अनुभूति होना प्राणायाम की पहली स्थिति है जो कि अष्टांग योग का चौथा चरण है।

मुद्रा का उपयोग करते हुए श्वसन जागरूकता की विधि

1. दाएँ हाथ की तर्जनी अँगुली के ऊपरी सिरे को उसी हाथ के अँगूठे के ऊपरी सिरे पर चित्र के अनुसार रखें। यही क्रिया बाएँ हाथ से भी करें। अँगुलियों और हथेलियों की इस स्थिति को चिन-मुद्रा कहा जाता है।



2. दाएँ हाथ की हथेली को पेट पर रखें। बाएँ हाथ को चिन मुद्रा में रखें।
3. प्रत्येक श्वास के साथ बाहर व अंदर की ओर गति कर रहे पेट पर ध्यान केंद्रित करें।

योग 11

‘ॐ’ (ओम) का उच्चारण

मानव शरीर के आंतरिक तंत्र को सक्रिय करने के लिए एवं मन की शांति के लिए हम ‘ॐ’ का उच्चारण करते हैं। ‘ओम’ तीन प्रकार की ध्वनियों से बना है— अ, ऊ, म

आइए, इसका अभ्यास करते हैं...

अ, ऊ, म का उच्चारण

1. गहरी सांस लें एवं श्वास को बाहर निकालते हुए ‘अकार’ का उच्चारण करें।
2. पेट के निचले हिस्से में स्पंदन को महसूस करें।
3. गहरी सांस लें एवं श्वास को बाहर निकालते हुए ‘उकार’ का उच्चारण करें।

4. सीने के आस-पास स्पंदन का अनुभव करें।

5. पुन: गहरी सांस लें एवं श्वास को बाहर निकालते हुए ‘मकार’ का उच्चारण करें।
6. मस्तिष्क के विविध स्थानों पर स्पंदनों का अनुभव करें।

इस अभ्यास को पाँच बार दोहराएँ।

क्या आपने अपने शरीर के विविध स्थानों पर स्पंदन को अनुभव किया है?

शिक्षकों के लिए निर्देश—

बच्चों को पीठ सीधी रखने का सुझाव दें। चिन-मुद्रा के समय अँगुली द्वारा अँगूठे को धीरे से दबाने हेतु प्रोत्साहित करें। सांस लेते समय स्पंदनों का अनुभव करते रहें और अभ्यास के उपरांत आपको जैसा महसूस हुआ, उस पर चर्चा करें।

योग 3

आँखों का व्यायाम

आँखों को स्वस्थ रखने के लिए हमें क्या करना चाहिए? आइए, कुछ सामान्य व्यायामों का नियमित अभ्यास करते हैं।

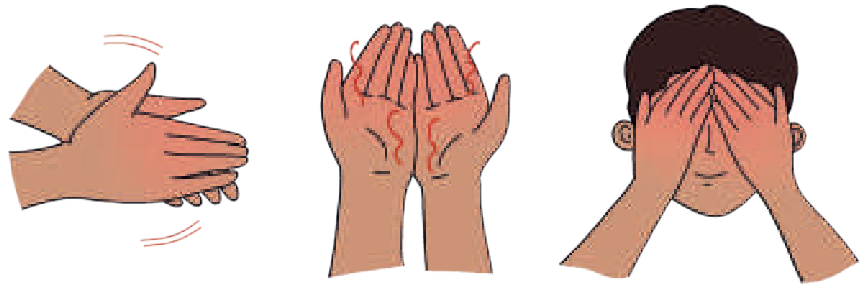
1. अपनी हथेलियों से आँखों को आराम देने का प्रयास करें।
2. आँखों की पुतलियों को दाएँ से बाएँ लेकर जाएँ।
3. आँखों की पुतलियों को ऊपर और नीचे लेकर जाएँ।
4. आँखों की पुतलियों की वक्र (तिरछी) गति करें।
5. आँखों की पुतलियों को गोल-गोल घुमाएँ।

1. हथेलियों के माध्यम से आँखों को आराम दीजिए

हम आँखों से लगातार देखते रहते हैं, जिसके कारण उनमें भी थकान हो जाती है, इसलिए हमें आँखों को निरंतर आराम देते रहना चाहिए।

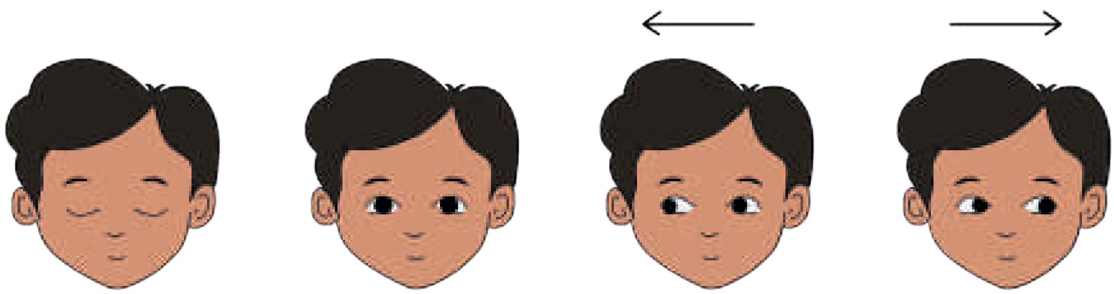
हथेली से किए जाने वाले सामान्य व्यायाम

1. हथेलियों को एक-दूसरे से तब तक मसलते रहें, जब तक वह गर्म ना हो जाएँ।
2. हथेलियों से कटोरी जैसा आकार बनाकर उनको धीरे से आँखों के ऊपर से रखें। ध्यान रखें कि पुतलियों पर दबाव नहीं डालना है।
3. आँखों को कुछ देर बंद रखें।
4. हथेलियों को आँखों के ऊपर 10 से 15 सेकंड रखने के बाद धीरे से हाथों को हटा लें।



2. आँखों की पुतलियों की दाएँ से बाएँ गति।

1. आँखों को धीरे से बंद करें व कुछ क्षणों पश्चात उन्हें खोलें।
2. आँखों की पुतलियों को दाएँ से बाएँ तथा बाएँ से दाएँ घुमाएँ और इस क्रिया को पाँच बार दोहराएँ।
3. व्यायाम के बाद पूर्व वर्णित प्रकिया अनुसार हथेलियों से आँखों को विश्राम दें।

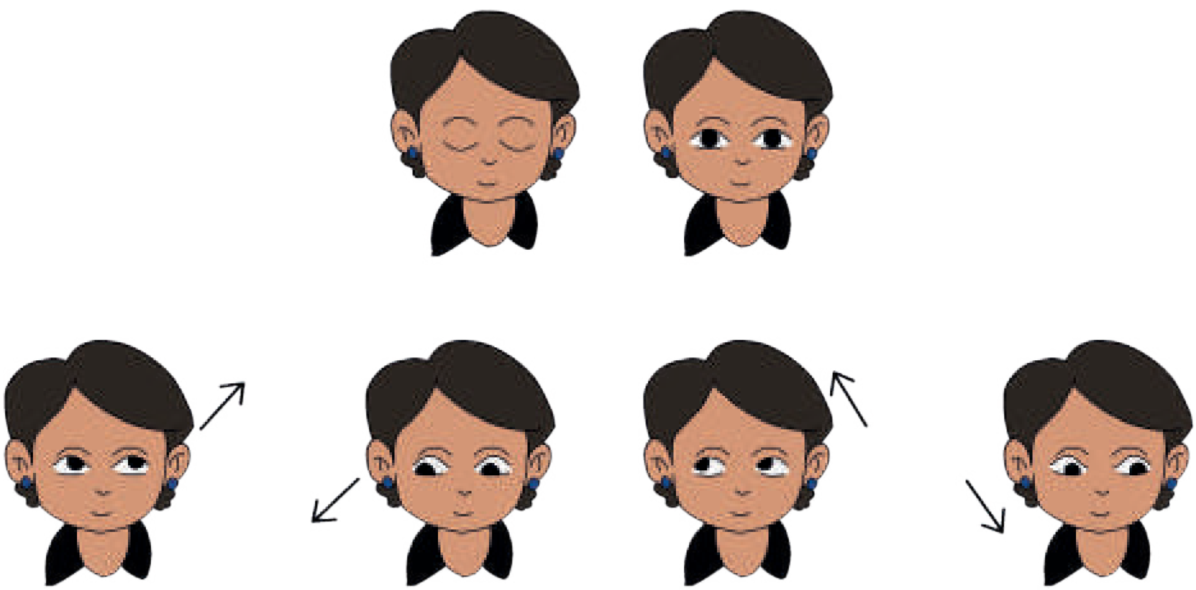


3. आँखों की पुतलियों की ऊपर से नीचे की ओर गति

1. आँखों को धीरे से बंद करें उसके बाद धीरे से खोलें।
2. आँखों की पुतलियों को पूर्ण रूप से नीचे की ओर ले जाएँ तथा उसके बाद पूरा ऊपर की ओर देखें। इस क्रिया को पाँच बार दोहराएँ।
3. व्यायाम के बाद पूर्व वर्णित प्रकिया अनुसार हथेलियों से आँखों को विश्राम दें।

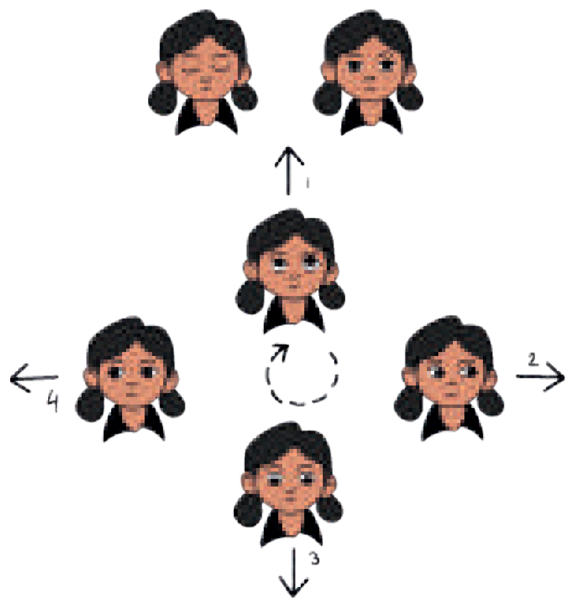
4. आँखों की पुतलियों की वक्र (तिरछी) गति

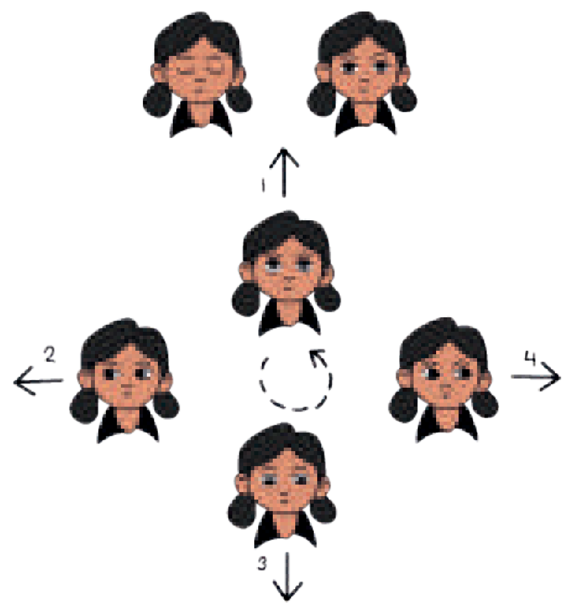
1. आँखों को धीरे से बंद करें और धीरे से खोलें।
2. आँखों की पुतलियों को दाएँ कोने से बाएँ कोने की ओर लेकर जाएँ। इसका तीन बार अभ्यास करें।
3. धीरे से आँखें खोलें और बाएँ से दाएँ कोने की ओर ले जाएँ। इसका तीन बार अभ्यास करें।
4. व्यायाम के बाद पूर्व वर्णित प्रकिया अनुसार हथेलियों से आँखों को विश्राम दें।



5. आँखों की पुतलियों की गोलाकार गति।

1. आँखों को धीरे से बंद करें और खोलें।
2. आँखों की पुतलियों को दाएँ ओर से नीचे की ओर लाते हुए बाएँ ओर से ऊपर की ओर ले जाते हुए एक चक्र पूर्ण करें। इस चक्र को पाँच बार करें।
3. हथेलियों से आँखों को विश्राम दें।
4. अब आँखों को विपरीत दिशा में गोलाकार घुमाएँ। पुतलियों को पूर्ण रूप से बाएँ ओर से ऊपर की ओर ले जाते हुए दाएँ ओर ले जाएँ तथा नीचे की ओर से होते हुए उन्हें बाएँ ओर ले जाकर चक्र पूरा करें। इस चक्र को पाँच बार करें।
5. कुछ क्षणों के लिए आँखें बंद करें और धीरे-धीरे खोलें।
6. हथेलियों से आँखों को विश्राम दें।





शिक्षकों के लिए निर्देश—

विद्यार्थियों को अपनी पीठ सीधी रखने के लिए प्रोत्साहित करें तथा इस व्यायाम को करते समय उन्हें बताएँ कि गर्दन को बिना हिलाए केवल आँखों की पुतलियों का ही व्यायाम करना है।

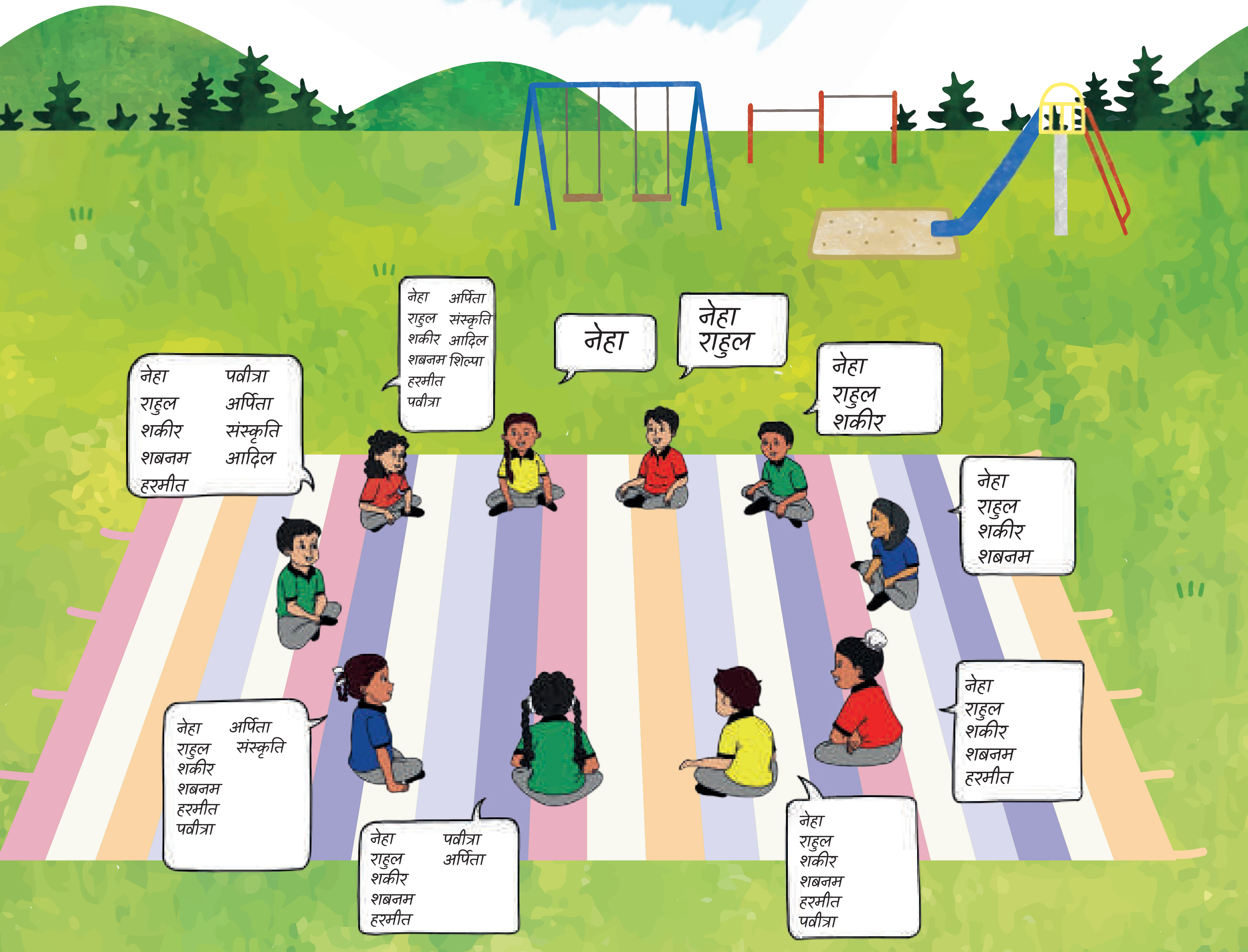
योग 12

क्रीड़ा योग

क्या आपको मित्रों के साथ खेलने में आनंद आता है?

यहाँ आपके खेलने के लिए कुछ खेल हैं। इन खेलों को हम योग की विभिन्न क्रियाओं के माध्यम से खेलेंगे।

नामों की माला



प्रातःकाल सूर्योदय के पूर्व योग करना अति उत्तम होता है।

कैसे खेलें?

- सभी विद्यार्थी एक गोल घेरे में बैठेंगे और स्वयं का नाम ऊँचे स्वर में उच्चारित करेंगे, अपने नाम के साथ ही अपने से पहले स्थान पर बैठे हुए विद्यार्थियों के नाम को भी उच्चारित करेंगे।
- पहला विद्यार्थी अपना नाम लेगा। दूसरा विद्यार्थी अपने पहले विद्यार्थी का नाम लेते हुए फिर अपना नाम लेगा और यह क्रम चलता रहेगा। यह खेल तब तक चलता रहेगा जब तक समस्त विद्यार्थियों की बारी ना आ जाए।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

इस खेल का उद्देश्य स्मृति, सजगता तथा सतर्कता में वृद्धि करना है। इस खेल को अन्य कई प्रकारों से भी खेला जा सकता है।

- अपने नाम के अतिरिक्त फल अथवा सब्जियों के नाम भी बोले जा सकते हैं।
- नाम को उल्टे क्रम में भी बोला जा सकता है।
- आँखें बंद करके भी नाम बोले जा सकते हैं।

सर्वप्रथम योगासन, तदुपरान्त प्राणायाम और अन्त में ध्यान का क्रम रखना उचित होता है।

दिमागी खेल

कैसे खेलें?

- विद्यार्थी एक घेरे में बैठेंगे और एक से शुरू करके क्रमवार संख्या ऊँचे स्वर में बोलेंगे, 5 अथवा उसकी गुणित संख्या (जैसे— 10, 15, 20...) आने पर विद्यार्थी को अंक के स्थान पर 'भारत' बोलना होगा।
- जिस विद्यार्थी ने अपना क्रम आने पर 'भारत' का उच्चारण नहीं किया अथवा अंकों का उच्चारण किया, वह खेल से बाहर माना जाएगा।
- यह खेल तब तक चलता रहेगा जब तक समस्त विद्यार्थी उसको खेलते रहने के लिए तत्पर रहेंगे।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

इस खेल का उद्देश्य एकाग्रता और जागरूकता की क्षमता का संवर्धन करना है। इस खेल में भी तरह-तरह के रुचिकर परिवर्तन किए जा सकते हैं।

- जैसे कि पाँच के अतिरिक्त अन्य संख्याओं का चयन अथवा अन्य नाम का चयन।

योग में मन, वचन तथा कर्म से किसी भी प्राणी को किसी भी प्रकार का दुख न पहुचाने का नाम ''अहिंसा'' हैं।

योग 13

जप-तप

कैसे खेलें?

- विद्यार्थी गोल घेरे में या वर्ग में बैठेंगे और शिक्षक का अनुसरण करेंगे।
- शिक्षक के 'जप' कहने पर सभी बच्चे अपनी हथेली ऊपर की ओर करेंगे तथा शिक्षक के 'तप' कहने पर हथेली नीचे की ओर करेंगे।
- शिक्षक के 'जप' और 'तप' बोलने पर विद्यार्थी क्रिया का अनुसरण करेंगे, जो विद्यार्थी क्रिया का गलत अनुसरण करेगा, वह खेल से बाहर हो जाएगा।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

खेल में विविधता को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

- मुट्ठी बनाना और खोलना।
- हाथों को मोड़ना और खोलना।
- जप-तप के स्थान पर 'लव-कुश' या 'नल-नील' का उपयोग कर सकते हैं।

योग में किसी भी वस्तु को स्वयं पाने की अनाधिकार चेष्टा न करना ही 'अस्तेय' है।

श्वास की शक्ति

कैसे खेलें?

- समस्त विद्यार्थी एक गोल घेरे में बैठेंगे।
- पहला खिलाड़ी एक गहरी सांस लेगा और घेरे के बाहर से 'ओम' का उच्चारण करते हुए दौड़ना शुरू करेगा और जब तक उच्चारण चलता रहेगा, खिलाड़ी दौड़ता रहेगा। जैसे ही उच्चारण रुकेगा, वह उसी स्थान पर दौड़ना भी रोक देगा।
- उक्त स्थान पर बैठा हुआ दूसरा खिलाड़ी खड़ा होगा और इसी प्रक्रिया को दोहराते हुए गहरी सांस भर कर 'ओम' का उच्चारण करते हुए दौड़ना शुरू करेगा यह प्रक्रिया तब तक चलती रहेगी, जब तक समस्त खिलाड़ी इसमें भाग ना ले लें।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

इस खेल का उद्देश्य वाणी का संवर्धन तथा श्वास ग्रहण करने की क्षमता का विकास करना है। इस खेल को विभिन्न प्रकार के नाम अथवा ध्वनियों का उच्चारण करते हुए भी खेला जा सकता है।

योग 14

ऋषि पतंजलि कहते हैं

कैसे खेलें?

- समस्त विद्यार्थी एक गोल घेरे में खड़े होंगे और शिक्षक के दिए हुए दिशानिर्देशों का अनुसरण करेंगे।
- शिक्षक, पतंजलि के नाम के साथ कुछ दिशानिर्देश देंगे, जिस दिशानिर्देश में 'ऋषि पतंजलि कहते हैं' जुड़ा हुआ होगा उन्हीं दिशानिर्देशों का पालन खिलाड़ियों को करना होगा।
- यदि बिना नाम के दिए गए दिशानिर्देशों का पालन किया जाता है तो वह खिलाड़ी बाहर माना जाएगा।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

खेल में विविधता को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए

- पंतजलि की जगह नेताजी आदि शब्दों का प्रयोग किया जा सकता है।
- आँखों को खोलने व बंद करने जैसे व्यायाम किए जा सकते हैं।
- ताड़ासन, उत्कटासन, पादहस्तासन जैसे व्यायाम करवाए जा सकते हैं।

शांतिपूर्ण जीवन जीने के लिए योग एवं ध्यान सर्वश्रेष्ठ साधन है।

योग 15

शब्द ग्राही

कैसे खेलें?

- विद्यार्थी एक गोला बनाकर बैठेंगे। एक विद्यार्थी जिसकी आँखों पर पट्टी बंधी होगी, उसे गोले के केंद्र में खड़ा होने के लिए कहा जाएगा।
- गोले में बैठा हुआ कोई भी एक विद्यार्थी ताली बजाएगा तथा पट्टी बंधे हुए खिलाड़ी को जिसने ताली बजाई है, उसे ताली की आवाज से पहचानना होगा।
- प्रत्येक विद्यार्थी को 10 अवसर दिए जाएँगे अधिकतम बार नाम पहचानने वाला विद्यार्थी विजेता होगा।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

खेल में विविधता को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। शिक्षक निर्देशित कर सकते हैं कि खिलाड़ी ताली के अतिरिक्त किसी और प्रकार की ध्वनि भी निकाल सकते हैं।

सुंदर उत्तम

कैसे खेलें?

- विद्यार्थी एक गोल घेरे में बैठेंगे। शिक्षक कहेंगे 'सुंदर-सुंदर-सुंदर है।' इसके उत्तर में विद्यार्थी ऊँचे स्वर में बोलेंगे 'उत्तम-उत्तम-उत्तम है।'
- शिक्षक सुंदर शब्द को कई बार दोहरा सकते हैं। जैसे— एक, दो, तीन, चार, पाँच, छह आदि साथ ही ऊँचे स्वर में बोलने अपनी शैली में भी परिवर्तन कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों को शिक्षक की संख्या और शैली का मिलान करना होगा। जब शब्द बोलने की ध्वनि और शैली अपने सबसे निचले स्तर पर आ जाए तो तालियों की गड़गड़ाहट से खेल समाप्त किया जा सकता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

खेल में विविधता को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

टिप्पणी

सत्र का स्वरूप और शिक्षकों के लिए सुझावात्मक वार्षिक कार्यवृत्त

सत्र का स्वरूप और शिक्षकों के लिए वार्षिक कार्यवृत्त योजना

विद्यालयी शिक्षा के लिए *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा* 2023 ने शारीरिक शिक्षा व आरोग्य को एक आवश्यक पाठ्यचर्या क्षेत्र मानते हुए कम से कम 90 घंटे (लगभग 135 कालांश जो कि 40 मिनट के होंगे) का समय, समय-सारणी में निर्धारित किया है।

कक्षा 3 की पाठ्यपुस्तक *खेल योग* को इस प्रकार से तैयार किया गया है कि विद्यालयी शिक्षा के लिए *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023* में निर्दिष्ट दक्षताओं का भली-भाँति विकास किया जा सके। पुस्तक में 3 इकाई व 7 अध्याय हैं। आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ, हमारे परंपरागत खेल व योग सत्रों को समानांतर रूप से सतत व निरंतर विकास हेतु वर्षभर नियोजित किया जाएगा।

समस्त गतिविधियों के प्रभावी संचालन हेतु सुझावात्मक सत्रों का स्वरूप व वार्षिक कार्यवृत्त निम्नलिखित हैं। शिक्षक आवश्यकतानुसार इनमें परिवर्तन कर सकते हैं।

कक्षाओं का संचालन व स्वरूप

- यह पुस्तक 3 इकाइयों में विभक्त है तथा प्रत्येक इकाई में अध्याय व गतिविधियाँ हैं।
- विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023 ने 150 कालांशों की अनुशंसा की है। उसी अनुरूप समय-सारणी में 40 मिनट के प्रति सप्ताह कम से कम 5 कालांश अपेक्षित हैं।
- विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023 के अनुसार संयुक्त कालांशों की भी अनुशंसा की गई है, जिसमें 2 कालांश एक साथ होने से शारीरिक शिक्षा व आरोग्य की गतिविधियाँ सुचारु रूप से संचालित हो सकेंगी।
- समय-सारणी में 2 प्रकार के कालांशों की विवेचना इस प्रकार है—
    - **प्रथम प्रकार:** प्रति सप्ताह 5 एकल कालांश
    - **द्वितीय प्रकार:** दो संयुक्त कालांश प्रति सप्ताह दो बार गत्यात्मक कौशल व हमारे परंपरागत खेलों के लिए व पाँचवा कालांश योग के लिए।

प्रथम प्रकार— सीमित समय के प्रभावी व सर्वोत्तम उपयोग के दृष्टिगत तथा अपेक्षित अधिगम उत्पाद पाने के लिए प्रथम प्रकार को तीन तरीकों से संचालित किया जा सकता है।

प्रयोग 1— खेल अभ्यास को अधिकतम समय देकर।

प्रयोग 2— विचारने व सामाजिक व संवेगात्मक पक्ष के संवर्धन हेतु मुक्त चिंतन के लिए अधिक समय देकर।

प्रयोग 3— विशिष्ट कौशल के अधिक विकास हेतु उसके खेल अभ्यास पर अधिक समय देकर।

एक 40 मिनट की कालांश का 'प्रतिरूप' समय समस्त प्रयोगों हेतु निम्नलिखित है—

सत्र की गतिविधि	प्रयोग 1	प्रयोग 2	प्रयोग 3
ऊष्मीकरण	5	5	5
खेल गतिविधि समय	25	15	25
शीतलीकरण	5	5	5
मुक्त चिंतन	5	15	5

द्वितीय प्रकार – (उच्च रूप से अनुशंसित) 80 मिनट का एक संयुक्त कालांश खेल अभ्यास, गत्यात्मक क्रियाएँ व मुक्त चिंतन का प्रभावी रूप से विस्तारण कर सकता है।

प्रयोग 4— विशिष्ट कौशल के विकास हेतु खेलों वाली गत्यात्मक क्रियाएँ (दो दलों के बीच परस्पर छोटे-छोटे खेल)

प्रयोग 5— एक संयुक्त कालांश में दो खेल खेले जा सकते हैं।

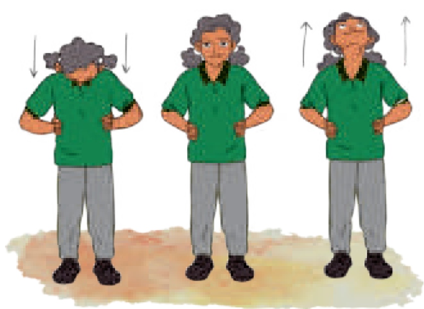
प्रयोग 4					
संयुक्त कालांश	खेल आधारित ऊष्मीकरण	खेल समय	खेल क्रिया या छोटे खेल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
समय मिनट में	5	30	20	5	20

प्रयोग 5				
संयुक्त कालांश	खेल आधारित ऊष्मीकरण	दो खेल खेल समय	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
समय मिनट में	5	50	5	20

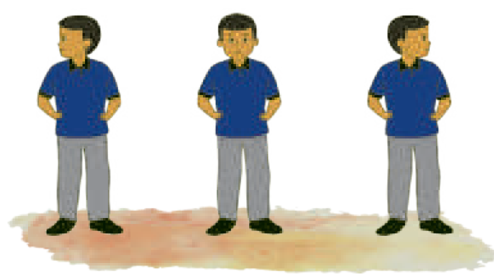
ऊष्मीकरण व शीतलीकरण

शारीरिक व्यायाम व खेलों में ऊष्मीकरण व शीतलीकरण एक आवश्यक तत्व है। ऊष्मीकरण के माध्यम से प्रदर्शन के समग्र विकास, शरीर को खेल गतिविधि के लिए तैयार करना, हृदय दर को धीरे-धीरे बढ़ाना व संधियों का तनाव कम करना आदि किया जाता है। ऊष्मीकरण व शीतलीकरण की क्रियाओं को सही प्रकार से करने पर शारीरिक गतिविधियों को सुरक्षित और प्रभावी रूप से संपन्न किया जा सकता है। इसकी सहायता से शरीर को तनावमुक्त किया जा सकता है व व्यायाम के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास किया जा सकता है। शीतलीकरण की क्रियाओं से हृदय की दर को धीरे-धीरे कम करना, मांसपेशियों को जकड़न से बचाना और आराम की अवस्था को पाया जा सकता है।

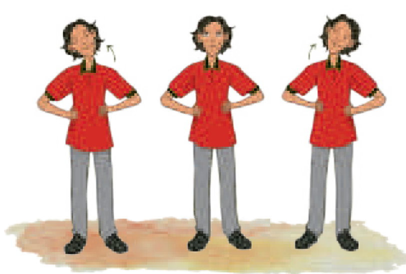
ऊष्मीकरण व शीतलीकरण व्यायाम आयु के अनुरूप होने चाहिए। उन व्यायामों का चयन विद्यार्थियों के फिटनेस के स्तर व शारीरिक क्रिया की प्रवृत्ति के आधार पर होना चाहिए। ऊष्मीकरण व शीतलीकरण के सामान्य रूप से किए जाने वाले कुछ व्यायाम निम्नलिखित हैं। शिक्षक इन व्यायामों तथा शारीरिक क्रियाओं को विद्यार्थियों के स्तर के अनुरूप चयनित कर सकते हैं।



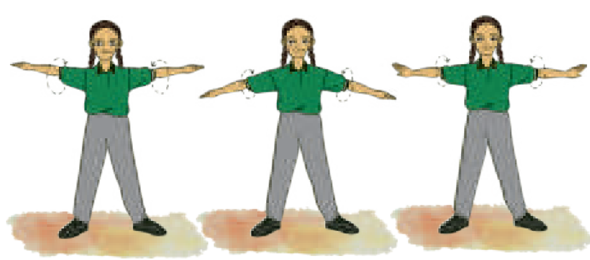
गर्दन का ऊपर से नीचे की ओर खिंचाव करना



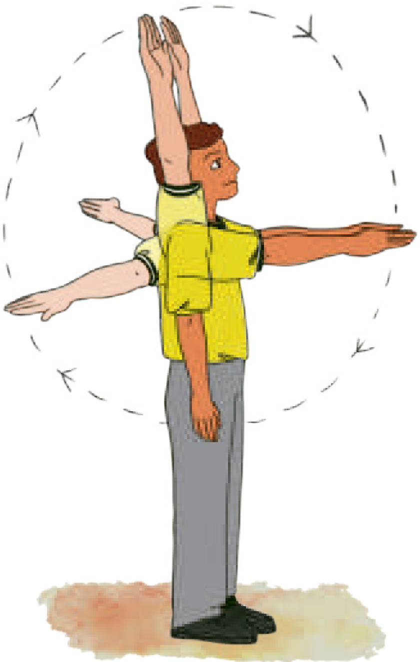
गर्दन को दाएँ-बाएँ घुमाना



गर्दन का दाएँ-बाएँ झुकाकर खिंचाव करना

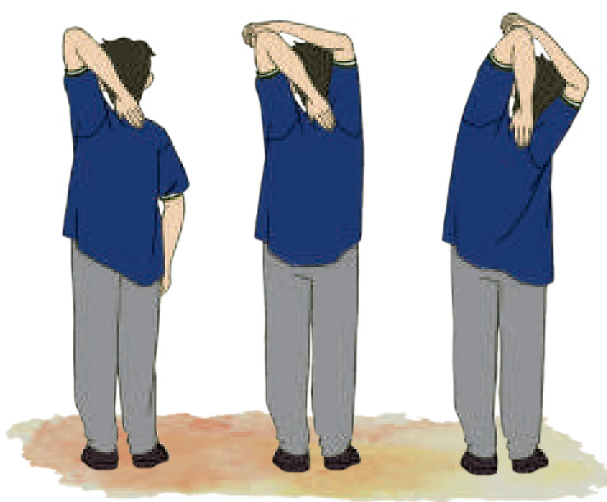


कंधों को घुमाना

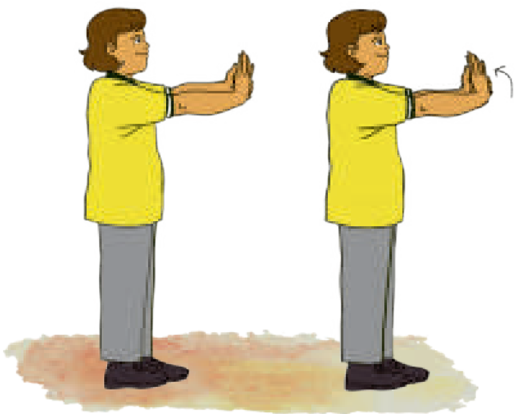

बाँहों को घुमाना

पैरों के पंजों को बारी-बारी से स्पर्श करना

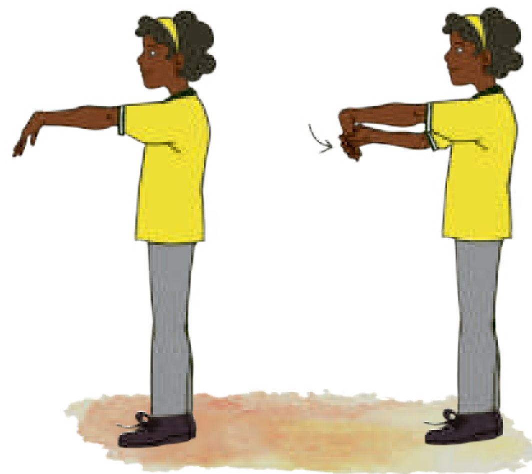
टखने को घुमाना


कंधे के ब्लेड में खिंचाव करना

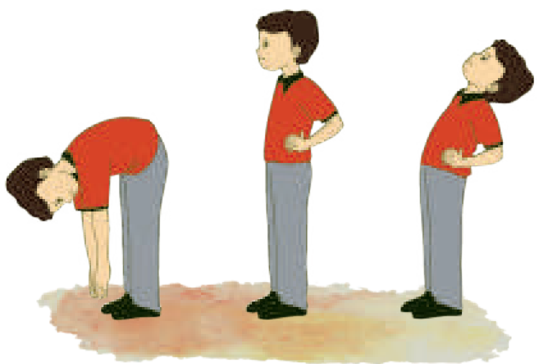
बाँहों को मध्य रेखा के
आर-पार कंधे से खिंचाव करना



कलाई का विस्तारण के साथ खिंचाव



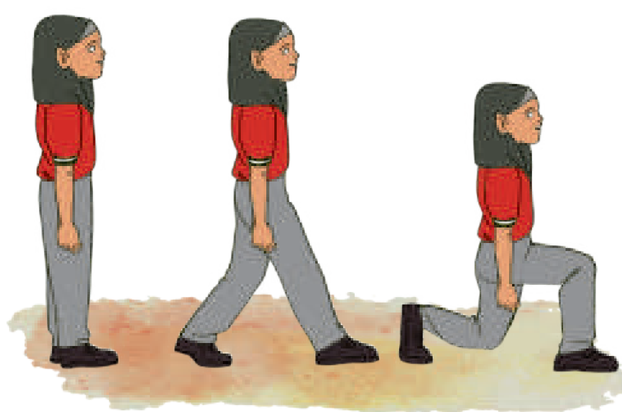
कलाई का संकुचन के साथ खिंचाव



आगे और पीछे की ओर झुकना

पार्श्व की ओर झुकना

पार्श्व दिशा में घुमाना



आगे की ओर पैर मोड़कर पीछे का पैर खींचना

योग एक संजीवनी शक्ति हैं जिसके बल पर मनुष्य का प्रत्येक प्रयास सफल सिद्ध होता है।

योग सत्र की संरचना

योग के प्रत्येक सत्र का प्रारंभ नीचे दी गई प्रार्थना से करें। यह प्रार्थना विद्यार्थी और शिक्षक के बीच के पवित्र संबंध के संदर्भ में है। वे दोनों मिलकर अपने जीवन-पथ को दैवीय सुरक्षा और बौद्धिक ज्ञान के पोषण से पल्लवित करने के लिए प्रार्थना करते हैं। वे सर्वत्र और सभी के लिए शांति की कामना करते हैं।

आरंभिक प्रार्थना

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

प्रार्थना का अर्थ

हम दोनों (गुरु और शिष्य) की रक्षा हो। हम दोनों का पोषण हो, हम बहुत उत्साह और ऊर्जा के साथ अभ्यास करें। हमारी पढ़ाई फलदायी और ज्ञानवर्धक हो। हम वितृष्णा के साथ न जिएँ।

आरंभिक प्रार्थना के बाद सत्र-योजना के अनुसार गतिविधियाँ संचालित करें। इसमें प्रारंभिक अभ्यास, आसन, नेत्र व्यायाम और क्रीड़ा योग सम्मिलित हैं।

प्रत्येक योग सत्र को नीचे दी गई प्रार्थना के साथ समाप्त करें। समापन प्रार्थना विद्यार्थियों को ज्ञान को आत्मसात करने और दिन को सकारात्मकता और खुशी के साथ पूर्ण करने में सहयोग करती है।

समापन प्रार्थना

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

प्रार्थना का अर्थ

सभी सुखी रहें। सभी रोगमुक्त हों। सभी शुभ देखें। किसी को दुख ना हो। सर्वत्र शांति हो।

योग सत्र शुरू करने और समाप्त करने के लिए सामान्य निर्देश

- आरामदायक सुखासन मुद्रा में बैठें।
- पीठ सीधी रखें, आँखें बंद रखें और चेहरे पर हल्की मुस्कान रखें।
- अपने हाथों को चिन-मुद्रा में रखें और अपनी श्वास की अनुभूति करें। कुछ क्षण के लिए श्वास पर ध्यान लगाएँ, फिर गहरी श्वास लें और श्वास छोड़ते हुए ओम का जाप करें।
- धीरे से अपने हाथों को नमस्कार मुद्रा में रखें और प्रार्थना का जाप करें।
- जप के बाद परिवर्तन देखें।
- हथेलियों को धीरे-धीरे रगड़ें और उनको कटोरी का आकार देते हुए आँखों पर रखें।

24 सत्रों के लिए प्रस्तावित सत्र-योजना

पहला महीना

	तीसरा कालांश	**छठा कालांश**	**नौवां कालांश**	**12वां कालांश**
दैनिक जीवन के लिए योग	योग का परिचय सुख साधन (15 मिनट)	अहिंसा की कहानी और गतिविधि (15 मिनट)	स्वास्थ्य साधन (15 मिनट)	दैनिक जीवन में अहिंसा (15 मिनट)
योग साधना	नामों की माला स्मृति खेल (15 मिनट)	पतंजलि कहते हैं क्रिया में एकाग्रता के लिए खेल (15 मिनट)	आँखों के व्यायाम (15 मिनट)	शब्दग्राही ध्वनि ध्यान के लिए खेल (15 मिनट)

योग वह साधन है जो हमें स्वस्थ शरीर देता है।

दूसरा महीना

	15वां कालांश	**18वां कालांश**	**21वां कालांश**	**24वां कालांश**
दैनिक जीवन के लिए योग	उत्तम साधन (15 मिनट)	नियम— शौच कहानी (15 मिनट)	शौच संबंधी गतिविधि (15 मिनट)	दैनिक जीवन में स्वच्छता (15 मिनट)
योग साधना	आँखों के व्यायाम (15 मिनट)	ध्वनि के खेल श्वास शक्ति संचय खेल (15 मिनट)	आँखों के व्यायाम (15 मिनट)	उद्घोष ध्वनि और गति सजगता के लिए खेल

तीसरा महीना

	27वां कालांश	**30वां कालांश**	**33वां कालांश**	**36वां कालांश**
दैनिक जीवन के लिए योग	खान-पान की अच्छी आदतें (15 मिनट)		अच्छी नींद की आदतें (10 मिनट)	आकलन
योग साधना	मुद्रा के साथ श्वास की अनुभूति गतिविधि (15 मिनट)	क्रिया सहित आसनों का परिचय (15 मिनट)	एड़ी चाल और मेंढक कूद (10 मिनट)	
		जप-तप ध्वनि-क्रिया सजगता के लिए खेल (15 मिनट)	'ओम' का जाप– अ, उ, म (10 मिनट)	

चौथा महीना

	39वां कालांश	42वां कालांश	45वां कालांश	48वां कालांश
योग साधना	आधारभूत आसन ताड़ासन और शिथिल ताड़ासन (15 मिनट)	दंडासन और शिथिल दंडासन (15 मिनट)	पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन और मकरासन (15 मिनट)	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन और शवासन (15 मिनट)
	खड़े होकर किए जाने वाले आसन का परिचय वृक्षासन (15 मिनट)	सुखासन का परिचय (15 मिनट)	भुजंगासन का परिचय (15 मिनट)	पवनमुक्तासन का परिचय (15 मिनट)

पाँचवा महीना

	51वां कालांश	54वां कालांश	57वां कालांश	60वां कालांश
योग साधना	आसन अभ्यास वृक्षासन (20 मिनट)	आसन अभ्यास वज्रासन (20 मिनट)	आसन अभ्यास पवनमुक्तासन और शवासन (20 मिनट)	आसन अभ्यास भुजंगासन और शवासन (20 मिनट)
	'ओम' का जाप– अ, उ, म (10 मिनट)	ध्वनि का खेल (15 मिनट)	'ओम' का जाप– अ, उ, म (10 मिनट)	संख्या और ताली बौद्धिक सजगता खेल (10 मिनट)

छठा महीना

	63वां कालांश	66वां कालांश	69वां कालांश	72वां कालांश
दैनिक जीवन के लिए योग	यम और नियम पुनरावृत्ति (15 मिनट)	सभी 5 आसनों की पुनरावृत्ति (30 मिनट)	शुभ सभा (30 मिनट)	आकलन
योग साधना	नेत्र व्यायाम की पुनरावृत्ति (15 मिनट)			

वार्षिक सत्र-योजना

नीचे दी गई तालिका पूरे वर्ष के लिए दी गई 150 कालांशों में नियोजित गतिविधियों का क्रम दर्शाती है। आवश्यक दक्षताओं के प्रभावी विकास के लिए इस क्रम का पालन करना आवश्यक है। पाठ्यपुस्तक में आसान संदर्भ के लिए सत्र का प्रकार और गतिविधि संख्या तालिका में दी गई है।

नोट— एक संयुक्त कालांश के लिए, लगातार दो कालांशों की गतिविधियों को संयुक्त रूप से करें। जहाँ भी संयुक्त कालांश की आवश्यकता होती है, हमारे खेल और योग के कालांश पहले से ही संयुक्त किए जा सकते हैं।

वार्षिक सत्र योजना

कालांश	इकाई	कौशल	प्रकार	गतिविधि का नाम	गतिविधि संख्या	गिनती करना
1	इकाई 1	फेंकना और पकड़ना	प्रकार 3	लपकना व फेंकना	आ.ग.क्रि-1	1
2	इकाई 1	उठाकर फेंकना	प्रकार 2	उठाओ और फेंको	आ.ग.क्रि-2	2
3	इकाई 1	फेंकना और पकड़ना	प्रकार 3	लपकना व फेंकना	आ.ग.क्रि-1	3
4	इकाई 1	उठाओ और फेंको	प्रकार 2	उठाओ और फेंको	आ.ग.क्रि-2	4
5	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	खुश रहना	योग-1	1
6 व 7	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	सात पत्थर	ह.खे.-1	2
8	इकाई 1	पकड़ना	प्रकार 3	रिले कैचिंग	आ.ग.क्रि-5	5
9	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 3	लक्ष्य भेदन	आ.ग.क्रि-3	6
10	इकाई 1	पकड़ना	प्रकार 3	रिले कैचिंग	आ.ग.क्रि-5	7
11	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 3	लक्ष्य भेदन	आ.ग.क्रि-3	8
12 व 13	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	गोलाप टोगोर	ह.खे.-2	4
14	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	यम	योग-2	3
15	इकाई 1	पकड़ना	प्रकार 1	दीवार पर प्रहार	आ.ग.क्रि-6	9
16	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 2	उठाओ और फेंको	आ.ग.क्रि-2	10
17	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 1	शंकु दस्तक	आ.ग.क्रि-4	11
18	इकाई 1	पकड़ना	प्रकार 1	दीवार पर प्रहार	आ.ग.क्रि-6	12
19	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 2	उठाओ और फेंको	आ.ग.क्रि-2	13

20	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 1	शंकु दस्तक	आ.ग.क्रि-4	14
21 व 22	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आँखों का अभ्यास	योग-3	4
23	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 1	शंकु दस्तक	आ.ग.क्रि-4	15
24 व 25	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	पकड़म-पकड़ाई	ह.खे.-3	6
26	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	गेंद पास करना	आ.ग.क्रि-7	16
27	इकाई 2	किकिंग	प्रकार 3	बीच का बंदर	आ.ग.क्रि-11	17
28	इकाई 3	किकिंग	प्रकार 3	गेंद पास करना	आ.ग.क्रि-7	18
29	इकाई 4	किकिंग	प्रकार 3	बीच का बंदर	आ.ग.क्रि-11	19
30 व 31	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	शृंखला (सांकली)	ह.खे.-4	8
32	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आँखों का अभ्यास	योग-3	5
33	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	शैडो बॉल	आ.ग.क्रि-8	20
34	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	गेंद उछालना	आ.ग.क्रि-9	21
35	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	शैडो बॉल	आ.ग.क्रि-8	22
36	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	गेंद उछालना	आ.ग.क्रि-9	23
37	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	बक्से में उछालना	आ.ग.क्रि-10	24
38	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	बक्से में उछालना	आ.ग.क्रि-10	25
39	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	नियम	योग-4	6
40 व 41	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	आँख मिचौली	ह.खे.-5	10
42	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	बीच का बंदर	आ.ग.क्रि-11	26
43	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	बक्से में उछालना	आ.ग.क्रि-10	27
44	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	बीच का बंदर	आ.ग.क्रि-11	28
45	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	बीच का बंदर	आ.ग.क्रि-11	29
46	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	बक्से में उछालना	आ.ग.क्रि-10	30
47	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 3	बीच का बंदर	आ.ग.क्रि-11	31
48	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	गतिविधि	योग-5	7
49 व 50	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	योग साधना	योग-6	9

51 व 52	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	बित्ता कूद	ह.खे.-6	12
53	इकाई 1	प्रहार	प्रकार 3	गुब्बारे पर वार करें	आ.ग.क्रि-13	32
54	इकाई 1	प्रहार	प्रकार 1	शरीर और गुब्बारा	आ.ग.क्रि-14	33
55	इकाई 1	प्रहार	प्रकार 3	गुब्बारे पर वार करो	आ.ग.क्रि-13	34
56	इकाई 1	प्रहार	प्रकार 1	शरीर और गुब्बारा	आ.ग.क्रि-14	35
57 व 58	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	प्रारंभिक अभ्यास	योग-7	11
59 व 60	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	मूलभूत आसन	योग-8	13
61 व 62	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	आँख मिचौली	ह.खे.-5	14
63	इकाई 1	प्रहार	प्रकार 2	गेंद पर नियंत्रण	आ.ग.क्रि-15	36
64	इकाई 1	प्रहार	प्रकार 3	पास का अभ्यास	आ.ग.क्रि-16	37
65	इकाई 1	प्रहार	प्रकार 1	वर्ग में स्कूप	आ.ग.क्रि-17	38
66	इकाई 1	प्रहार	प्रकार 2	गेंद पर नियंत्रण	आ.ग.क्रि-15	39
67 व 68	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	हॉपस्कॉच	ह.खे.-7	16
69	इकाई 1	प्रहार	प्रकार 3	पास का अभ्यास	आ.ग.क्रि-16	40
70	इकाई 1	प्रहार	प्रकार 1	वर्ग में स्कूप	आ.ग.क्रि-17	41
71	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	बैठक और उठक	आ.ग.क्रि-12	42
72	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आसन अभ्यास	योग-9	14
73-81		**अर्ध-वार्षिक आकलन**		**सारांशित मूल्यांकन**	**मु.-1**	**9**
82 व 83	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आसन अभ्यास	योग-9	16
84 व 85	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	हॉपस्कॉच	ह.खे.-7	18
86	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 1	चलते रहो	आ.ग.क्रि-20	43
87	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	स्टिक से गेंद रिसीव (प्राप्त) करना	आ.ग.क्रि-18	44
88	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 1	चलते रहो	आ.ग.क्रि-20	45

89	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	स्टिक से गेंद रिसीव (प्राप्त) करना	आ.ग.क्रि-18	46
90	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आसन अभ्यास	योग-9	17
91 व 92	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	स्कंध द्वंद्व	ह.खे.-8	20
93	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	छड़ी को संतुलित करना	आ.ग.क्रि-19	47
94	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 3	संतुलन साधना	आ.ग.क्रि-21	48
95	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 3	प्लैंक	आ.ग.क्रि-22	49
96 व 97	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	कुमीर डेंगा	ह.खे.-9	22
98	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	छड़ी को संतुलित करना	आ.ग.क्रि-19	50
99	इकाई 1	टीकाकरण	प्रकार 2	वैक्सीन विजयते	आ.ग.क्रि-27	51
100	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	प्राणायाम	योग-10	18
101	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 3	संतुलन साधना	आ.ग.क्रि-21	52
102	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 1	चोर-पुलिस	आ.ग.क्रि-24	53
103	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 3	प्लैंक	आ.ग.क्रि-22	54
104	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 1	घर में प्रवेश	आ.ग.क्रि-23	55
105 व 106	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	ॐ का उच्चारण	योग-11	20
107 व 108	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	कुमीर डेंगा	ह.खे.-9	24
109	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 1	चोर-पुलिस	आ.ग.क्रि-24	56
110	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 3	शटल रन	आ.ग.क्रि-25	57
111	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 1	वैक्सीन विजयते	आ.ग.क्रि-27	58
112	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 3	शटल रन	आ.ग.क्रि-25	59
113	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	क्रीड़ा योग	योग-12	21
114 व 115	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	हम पुष्प मार्ग पर चलते हैं	ह.खे.-10	26
116 व 117	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	चकमा गेंद	ह.खे.-11	28
118 व 119	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	चम्मच दौड़	ह.खे.-12	30
120	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 3	चकमा, बचना और घर पहुँचना	आ.ग.क्रि-26	60

121	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 3	शटल रन	आ.ग.क्रि-25	61
122 व 123	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	गद्दा मार	ह.खे.-13	32
124	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 3	चकमा, बचना और घर पहुँचना	आ.ग.क्रि-26	62
125	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 3	शटल रन	आ.ग.क्रि-25	63
126	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	जप-तप	योग-13	22
127	इकाई 1	टीकाकरण	प्रकार 2	वैक्सीन विजयते	आ.ग.क्रि-27	64
128	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	ऋषि पतंजलि कहते हैं	योग-14	23
129	इकाई 1	वैयक्तिक लक्ष्य	प्रकार 3	वैक्सीन विजयते	आ.ग.क्रि-27	65
130	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	रस्सा-कस्सी	ह.खे.-14	33
131	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	शब्द ग्राही	योग-15	24
132	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	तीन पैरों से दौड़ (त्रिपद दौड़)	ह.खे.-15	34
133	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 1	चलते रहो	आ.ग.क्रि-20	66
134	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 1	बक्से में उछालना	आ.ग.क्रि-10	67
135 व 136	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	अंदर और बाहर	ह.खे.-16	36
137	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 1	चलते रहो	आ.ग.क्रि-20	68
138	इकाई 1	किकिंग	प्रकार 1	बक्से में उछालना	आ.ग.क्रि-10	69
139 व 140	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	धूप और छाँव	ह.खे.-17	38
141-150		**आकलन**		**वार्षिक आकलन**	**मु.-2**	**19**

योग	**24**
हमारे खेल	**38**
आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ	**69**
आकलन	**19**
कुल	**150**

टिप्पणी