शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य

तीसरी कक्षा

नि:शुल्क वितरण के लिए

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास-२११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी-४ दिनांक २५.०४.२०१६ के अनुसार समन्वय समिति का गठन किया गया।
दि. १९. ०५.२०२६ को हुई इस समिति की बैठक में यह पाठ्यपुस्तक शैक्षणिक वर्ष २०२६-२०२७ से निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई है।

समग्र शिक्षा

शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य

तीसरी कक्षा

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे-४११००४

चौखट में दिए गए Q.R.Code को स्मार्ट फोन द्‌वारा स्कैन करने पर तुम्हें डिजिटल पाठ्यपुस्तक एवं पाठ्यपुस्तक में दिए घटकों से संबंधित दृक, श्रव्य एवं दृक श्रव्य रूप में अध्ययन-अध्यापन सामग्री भी उपलब्ध होगी।

प्रथमावृत्ति : २०२६

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४११ ००४

इस पुस्तक का सर्वाधिकार महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ के अधीन सुरक्षित है। इस पुस्तक का कोई भी भाग महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ के संचालक की लिखित अनुमति के बिना प्रकाशित नहीं किया जा सकता।

शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य विषय समिति

श्री प्रमोद पारसी, अध्यक्ष
श्री भरत कोळी, सदस्य
डॉ. भारत बंडगर, सदस्य
डॉ. ज्योत्स्ना जाधव, सदस्य
श्रीमती नीता जाधव, सदस्य
डॉ. दीपक शेंडकर, निमंत्रित
डॉ. महेश देशपांडे, निमंत्रित
डॉ. आनंद यादव, निमंत्रित
श्री शैलेश नाईक, निमंत्रित
श्री मृदंग देसाई, निमंत्रित
श्री केदार दंडगे, निमंत्रित
डॉ. मन्मथ घरोटे, निमंत्रित
डॉ. पल्लवी कव्हाणे, निमंत्रित
डॉ. मंदाकिनी पानसरे, निमंत्रित
डॉ. चित्रा दाभोळकर, निमंत्रित
श्रीमती ममता पवार, प्रतिनिधि (म.रा.शै.प्र.प.)
डॉ. संध्या जिंतूरकर, सदस्य-सचिव

गुणवत्ता समीक्षक

डॉ. गो. वि. पारगावकर........(गुणवत्ता परीक्षक)
डॉ. उ. ना. केंद्रे...........(गुणवत्ता परीक्षक)
ऍड. मनीष उपाध्ये ....(विधि तज्ज्ञ)
प्रा. कृतिका गंधारे ....(CWSN तज्ज्ञ)

संयोजक

डॉ. संध्या जिंतूरकर
विशेषाधिकारी
आरोग्य व शारीरिक शिक्षण (वि.का.)
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

* हिंदी भाषांतर संयोजन *

डॉ. अलका पोतदार
विशेषाधिकारी, हिंदी (वि.का.)

* हिंदी भाषांतर विषय तज्ञ *

श्री महेश खैरनार
श्रीमती सुषमा पाटील   डॉ. आशा राव

मुखपृष्ठ : श्री शुभम जिंदे
सजावट : श्री शुभम जिंदे
अक्षरांकन : पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे
कागज : ७० जीएसएम, क्रीमवोव
मुद्रणादेश : N/PB/ 2026-27 / Qty. 3800
मुद्रक : M/s Sap Print Solutions Pvt, Ltd., Palghar

* निर्मिति *

श्रीमती मिताली शितप
मुख्य निर्मिति अधिकारी
श्री संदीप अजगावकर
निर्मिति अधिकारी

प्रकाशक

श्री हेमंत बाबर
प्र. नियंत्रक,
पाठ्यपुस्तक निर्मिति मंडळ, प्रभादेवी, मुंबई-२५

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, **भारत के लोग,** भारत को एक **संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष 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 हजार छह विक्रमी) **को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं ।**

भारत का संविधान

भाग ४ क

मूल कर्तव्य

अनुच्छेद ५१ क

मूल कर्तव्य- भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह -

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;

(ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;

(ग) भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखे;

(घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;

(ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभावों से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं;

(च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे;

(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;

(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;

(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;

(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू ले;

(ट) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयुवाले अपने, यथास्थिति बालक या प्रतिपाल्य के लिए शिक्षा के अवसर प्रदान करे।

राष्ट्रगान

जनगणमन - अधिनायक जय हे
भारत - भाग्यविधाता ।
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,
द्राविड, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,
उच्छल जलधितरंग,
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिस मागे,
गाहे तव जयगाथा,
जनगण मंगलदायक जय हे,
भारत - भाग्यविधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे ।।

प्रतिज्ञा

भारत मेरा देश है । सभी भारतीय मेरे भाई-बहन हैं ।

मुझे अपने देश से प्यार है । अपने देश की समृद्ध तथा विविधताओं से विभूषित परंपराओं पर मुझे गर्व है ।

मैं हमेशा प्रयत्न करूँगा/करूँगी कि उन परंपराओं का सफल अनुयायी बनने की क्षमता मुझे प्राप्त हो ।

मैं अपने माता-पिता, गुरुजनों और बड़ों का सम्मान करूँगा/करूँगी और हर एक से सौजन्यपूर्ण व्यवहार करूँगा/करूँगी ।

मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि मैं अपने देश और अपने देशवासियों के प्रति निष्ठा रखूँगा/रखूँगी । उनकी भलाई और समृद्धि में ही मेरा सुख निहित है ।

राज्यगीत

जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।धृ।।

भिती न आम्हा तुझी मुळी ही गडगडणाऱ्या नभा
अस्मानाच्या सुलतानीला जबाब देती जिभा
सह्याद्रीचा सिंह गर्जतो शिव शंभू राजा
दरी दरीतून नाद गुंजला महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।१।।

काळ्या छातीवरी कोरली, अभिमानाची लेणी
पोलादी मनगटे खेळती, खेळ जीवघेणी
दारिद्र्याच्या उन्हात शिजला
निढळाच्या घामाने भिजला
देश गौरवासाठी झिजला
दिल्लीचे ही तख्त राखितो, महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा ।।२।।

प्रस्तावना

राष्ट्रीय शिक्षा नीति २०२० के अनुसार वर्ष २०२३ में विद्यालयीन शिक्षा की राष्ट्रीय रूपरेखा प्रकाशित हुई। इस रूपरेखा और केंद्र सरकार द्‌वारा तैयार किए गए पाठ्‌यक्रम और महाराष्ट्र की आवश्यकताओं, विशेषताओं, परंपराओं को ध्यान में रखते हुए महाराष्ट्र राज्य की विद्‌यालयीन शिक्षा पाठ्‌यक्रम रूपरेखा २०२४ (SCF-SE) तैयार की गई है।

इस शासनमान्य पाठ्‌यक्रम के आधार पर शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य विषय की पाठ्‌यपुस्तकों की नई शृंखला पाठ्‌यपुस्तक मंडल द्‌वारा प्रकाशित की जा रही है। इस शृंखला में तीसरी कक्षा शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य की पाठ्‌यपुस्तक आपके हाथ में देते हुए हमें विशेष आनंद हो रहा है।

बालकेंद्रित अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया तथा कृतियुक्त और ज्ञानरचनावाद पर विशेष बल दिया गया है। प्राथमिक शिक्षा स्तर के अंत में विद्‌यार्थी अपने स्वस्थ्य जीवन के लिए आवश्यक शारीरिक, मानसिक, बौद्‌धिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और सामाजिक क्षमताएँ प्राप्त करें और शिक्षा प्रक्रिया रोचक और आनंददायक बने, इस दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए पाठ्‌यपुस्तक की रचना की गई है।

पाठ्‌यपुस्तक में विषयवस्तु की आकर्षक प्रस्तुति और चित्रांकन विद्‌यार्थियों को हमेशा आकर्षित करते हैं। अनेक चित्रों के माध्यम से शारीरिक शिक्षा के विभिन्न उपक्रम विद्‌यार्थी आनंदपूर्वक करेंगे। विद्‌यार्थियों की आयु को ध्यान में रखते हुए उनकी सभी शारीरिक क्षमताओं का विकास नहीं हुआ होता हैं। अतः इस पुस्तक में उनमें स्वाभाविक रूप से खेलों के प्रति रुचि और निरंतर क्रियाशील रहने की आदत को ध्यान में रखकर उनकी क्रियाशीलता को अवसर प्रदान करने वाली तथा आसानी से समझ में आने वाली चित्रयुक्त गतिविधियाँ दी गई हैं।

विद्‌यार्थियों के स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक सभी क्षमताओं का विकास हो, इस उद्‌देश्य से विभिन्न प्रकार के व्यायाम, मनोरंजक तथा नये उपक्रम इस पाठ्‌यपुस्तक में दिए गए हैं और सुझाए भी हैं।

यह पाठ्‌यपुस्तक अधिक से अधिक निर्दोष और उच्च गुणवत्ता पूर्ण बने, इस उद्‌देश्य से महाराष्ट्र के विभिन्न भागों से चुने हुए शिक्षकों, शिक्षण तज्ञों और विषय तज्ञों द्‌वारा इस पुस्तक का समीक्षण कराया गया। उनके दवारा दिए गए सुझावों एवं अभिप्रायों पर शारीरिक शिक्षा समिति ने उचित विचार कर इस पुस्तक को अंतिम रूप दिया है। समीक्षण में सभी के द्‌वारा दिए गए सहयोग के लिए मंडळ इन सबका आभारी है।

मंडळ की कक्षानुसार विषय समिति, आमंत्रित विषय तज्ञ और चित्रकारों के संयुक्त प्रयासों से यह पाठ्‌यपुस्तक तैयार की गई है। विद्‌यार्थी, शिक्षक एवं अभिभावक इस पाठ्‌यपुस्तक का स्वागत करेंगे, ऐसी अपेक्षा है।

(अनुराधा ओक)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्‌यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे

पुणे
दिनांक : १९ अप्रैल, २०२६
भारतीय सौर दिनांक :वैशाख शु २,
शके १९४८, अक्षय तृतीया

शिक्षकों के लिए

कालांश लेते समय ध्यान रखने योग्य बातें

१. शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य विषय के कालांश को कभी भी पी.टी. का कालांश न कहें ।

२. शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य विषय के कालांश विद्‌यार्थियों की शारीरिक क्षमता विकसित करने तथा विषय के उद्‌देश्यों को साध्य करने के लिए ही लें। अन्य विषय या कार्य के लिए इनका उपयोग न करें।

३. विद्‌यार्थियों में मैदान पर जाने और वापस आने का अनुशासन विकसित करें।

४. शिक्षक विद्‌यार्थियों को मैदान पर सजग रहकर अन्य विद्‌यार्थियों की क्षमता का ध्यान रखने की सूचना दें।

५. विद्‌यार्थियों का गुट में विभाजन करते समय गुटसंतुलित होने के लिए उनकी क्षमता, आयु, भार और कद का विचार करें ।

६. पाठ नियोजन इस प्रकार बनाएँ कि प्रत्येक विद्‌यार्थी को प्रत्येक क्रिया और कौशल का अभ्यास करने तथा खेल सामग्री को सँभालने का अवसर मिले।

७. प्रत्येक दिन के लिए कालांश की रूपरेखा तैयार करें और उसके अनुसार मैदान की पूर्व तैयारी करें। मैदान पर बाधाएँ न रहें।

८. कालांश के दौरान गतिविधियाँ बदलते समय तथा सामग्री का वितरण करते समय, समय व्यर्थ न जाए, इसका ध्यान रखें।

९. मैदान, सामग्री आदि की कमी या असुविधा होने पर उपलब्ध साधनों का कल्पकता से उपयोग करें तथा शारीरिक शिक्षा विषय को पूरा न्याय देने का प्रयास करें।

१०. वायुमंडल के कारण यदि मैदान में शारीरिक शिक्षा का कालांश लेना संभव न हो, तो कक्षा या हॉल में शारीरिक शिक्षा के उपक्रम लें। इस पुस्तक में चार दीवार के अंदर किए जाने वाले अनेक उपक्रम दिए गए हैं, जैसे-अवरोध शृंखला, व्यायाम शृंखला, मूलभूत गतिविधियाँ, योग परिचय, स्वास्थ्य शिक्षा आदि।

११. शारीरिक शिक्षा, योगाभ्यास तथा स्वास्थ्य संबंधी उपक्रम सिखाते समय उचित जीवन कौशलों की जानकारी विद्‌यार्थियों को दें और उन कौशलों को आत्मसात करने के दृष्टि से वे निरंतर प्रयत्नशील रहें।

१२. शिक्षक अपने विषय का ज्ञान हमेशा अद्‌यतन रखें एवं अध्यापन में आधुनिक तकनीक का उपयोग करें।

१३. पाठशाला की पालक सभा में शारीरिक शिक्षा के शिक्षक अभिभावकों को इस विषय की जानकारी दें। विद्‌यार्थियों की सुदृढ़ता एवं स्वास्थ्य के लिए खेल, व्यायाम, कृतिशीलता, आहार आदि का महत्त्व बताकर उनसे विकसित होने वाले गुणों की जानकारी दें। अधिक जानकारी की आवश्यकता होने पर उन्हें 'शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य' इस पाठ्‌यपुस्तक का संदर्भ दें और उन्हें जागरूक करें।

१४. पाठ्‌यपुस्तक में अनेक क्रियाओं और व्यायामों के लिए अंग्रेजी शब्दों का प्रयोग किया गया है क्योंकि वे प्रचलित हैं। उनका हिंदी रूपांतरण करते समय क्रिया का आकलन होगा ऐसा सभंव नहीं।

१५. सभी विद्‌यार्थियों की वर्ष में दो बार चिकित्सकीय जाँच कराना आवश्यक है।

१६. जो विद्‌यार्थी शारीरिक रूप से अस्वस्थ हों या बीमारी से शीघ्र ही स्वस्थ हुए हों, उनसे तुरंत कठिन व्यायाम न कराएँ तथा उन्हें प्रतियोगिताओं में भी भाग न लेने दें।

१७. विशेष आवश्यकता वाले विद्‌यार्थियों पर शिक्षक विशेष ध्यान दें। उनसे उनकी क्षमता के अनुसार गतिविधियाँ और व्यायाम करवाएँ। उन्हें शारीरिक शिक्षा से वंचित न रखते हुए उनकी क्षमता के अनुरूप उपयुक्त गतिविधियों की योजना बनाएँ।

१८. खेल मैदान में डॉक्टर, एम्बुलेंस आदि के आवश्यक फोन नंबर उपलब्ध हों। प्राथमिक उपचार (फर्स्ट एड) की पेटी मैदान के पास रखी जाए।

पाठ्यक्रम उद्देश्य, क्षमता एवं अध्ययन निष्पत्ति

पाठ्यक्रम उद्देश्य CG १ : विभिन्न शारीरिक गतिविधियाँ/ क्रिया, खेल/क्रीड़ा इसमें सम्मलित होने के लिए मूलभूत कुशलताओं का उपयोग प्रदर्शित करना, जैसे: दौड़ना, कूदना, पकड़ना, फेंकना।

क्षमता (C)	अध्ययन निष्पत्ति (LO)	पृष्ठ क्रमांक
C-१.१ शारीरिक गतिविधियाँ , कारक कौशल और प्रबंधन कौशल आदि का संयुक्त अभ्यास करता है। जैसे: पकड़ना, फेंकना, किक मारना, लक्ष्य की ओर गेंद मारना (जैसे लक्ष्य प्राप्त करने के लिए दृश्य संकेतों पर ध्यान केंद्रित करता है)।	१. विभिन्न शारीरिक गतिविधियाँ कुशलता पूर्वक और समन्वय के साथ कर सकता है। २. विभिन्न सामग्रियों और साथियों के साथ गतिविधियाँ कर सकता है। ३. कारक कौशलों का उचित उपयोग करता है और प्रगति के लिए उनका अभ्यास करता है। ४. पूरक, परिवर्तित, पारंपरिक, मनोरंजक खेल खेलते समय आवश्यक कौशलों का उपयोग करता है। ५. सूर्यनमस्कार और विभिन्न आसन सही क्रम और उचित शारीरिक स्थिति के साथ करता है। ६. दौड़ने, फेंकने और कूदने से संबंधित क्रियाएँ करता है। ७. स्वरक्षणात्मक क्रियाएँ और साहित्य के उपयोग की जानकारी और कौशल सीखता है। ८. भारतीय व्यायाम प्रकार सीखता है।	१,२,३,४,५, ६,७,८,९,१० ६,७,१६ ४५-७० ४१, ७४-७८ ३-३८,४०, ४५-७० ७२, ४०-४१
C-१.२ शरीर की सप्रयास लयबद्ध, तालबद्ध और संगीतबद्ध गतिविधियाँ करता है ।	१. संगीत के ताल पर गतिविधियाँ करता है । २. कवायद और सामग्रीसहित कवायद लयबद्ध तरीके से करता है। ३. उत्साह एवं आनंद दर्शाता है। ४. कवायद संचलन की क्रियाएँ उचित पद्धति से करता है।	३३-३८ ३४-३६ ८५ ४२-४४
C-१.३ वस्तुओं और साथियों के साथ समन्वय की क्षमता रखता है । (जैसे तीन पैरों की दौड़ में साथियों के साथ समन्वय करते हुए आगे बढ़ना,गेंदबाजी करते समय या गेंद फेंकते समय आँखों एवं हाथों के बीच समन्वय साधता है ।)	१. सामग्री और साथियों के साथ खेलते समय समन्वय स्थापित करता है। २. मूलभूतकौशल, क्रीड़ा कौशल सीखते और अभ्यास करते समय आनंद लेता है। ३. खेलते समय गतिविधियों को समझकर उनमें सहभागी होता है और सहयोगी तथा प्रतिस्पर्धी के साथ मैत्रीभाव रखता है। ४. खेल कौशल सीखते और अभ्यास करते समय खुश और उत्साही रहता है। ५. नियम एवं अनुशासन का पालन करता है।	२०-३८, ४५-७२ ११-७२ ११-७२ ११-४१, ४५-७२ ४५-७२
C-१.४ शरीर की ताकत और लचीलापन बढ़ाने के लिए मूलभूत उत्तेजक व्यायाम और शारीरिक तनाव के व्यायाम करता है ।	१. शरीर की ताकत बढ़ाने के लिए विभिन्न व्यायाम प्रकार, शारीरिक गतिविधियाँ एवं क्रियाएँ करता है। जिससे लचीलेपन में वृद्धि होगी ।	११-४१ ४५-७८

पाठ्यक्रम उद्देश्य CG-२ : स्वयं और दूसरों के प्रति व्यक्तिगत और सामाजिक व्यवहार के प्रति संवेदनशीलता निर्माण करना।

क्षमता (C)	अध्ययन निष्पत्ति (LO)	पृष्ठ क्रमांक
C-२.१ संघ भावना, सहयोग, व्यक्तिगत जिम्मेदारी और विचारों के आदान-प्रदान की आवश्यकता वाली गतिविधियों और खेलों को खेलने की क्षमता प्रदर्शित करता है ।	१. विभिन्न खेल खेलते समय साथियों के साथ संघ भावना रखता है। २. व्यक्तिगत जिम्मेदारी समझकर उसके अनुसार व्यवहार करता है। ३. सहयोगी के साथ विचारों का आदान-प्रदान करके सहयोग और संवेदनशीलता के साथ खेलने की क्षमता विकसित करता है।	४५-७३ ११-४१,४५-७३ ४५-६५
C-२.३ खेल खेलने से पहले संघ के नियम और मानक तैयार करता है और समय-समय पर उनकी समीक्षा करता है ।	१. खेल खेलते समय संघ का नेतृत्व स्वीकार करता है।	४५-६५
C-२.३ यदि किसी खिलाड़ी को चोट लगी हो या भावनात्मक तनाव हो या अस्वस्थ हो तो उसके दर्द के प्रति संवेदनशील रहता है ।	१. बीमार या घायल सहयोगी के प्रति सहानुभूति दिखाकर उसकी मदद करता है।	८१
C-२.४ खेल के मैदान, सामग्री और सुविधाओं की देखभाल और जिम्मेदारी की भावना रखता है ।	१. मैदान स्वच्छता की जिम्मेदारी में सक्रिय रूप से सहभागी होता है। २. खेल सामग्री और वैकल्पिक सामग्री का सावधानी पूर्वक उपयोग करता है।	८२ ८३, ८४

C–२.५ खेल और शारीरिक गतिविधियों के दौरान 'अच्छे' और 'बुरे' स्पर्श को पहचानकर, आवश्यकता पड़ने पर बड़ों को बताता है ।	१. सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श के बीच के अंतर समझता है। २. जानबूझकर किए गए अनुचित स्पर्श की शिकायत उचित व्यक्ति से करता है। ३. खेल खेलते समय इस बात का ध्यान रखता है कि कोई अनुचित स्पर्श न हो।	८५ ८५ ८५
पाठ्यक्रम उद्देश्य CG–३ : शारीरिक गतिविधियों और खेलों में मानसिक रूप से एकाग्र होना।		
C–३.१ कुछ खेलों के नाम, मूलभूत स्थिति, नियम और गतिविधियों को स्पष्ट करता है ।	१. विभिन्न खेल के नाम तथा प्राथमिक स्वरुप की तात्विक जानकारी अपनी भाषा में बताता है ।	४५–७२
C–३.२ खेल के दौरान अपनी विचार प्रक्रिया और भावनात्मक स्थिति का वर्णन करता है ।	१. शारीरिक सुदृढ़ता एवं कार्यक्षमता का व्यक्तिगत मानक जानता है । २. विभिन्न खेल,व्यायाम, उपक्रम आदि के लिए प्रतिदिन अभ्यास हेतु निश्चित समय देता है ।	११–७२ ८६
पाठ्यक्रम उद्देश्य CG–४ : अपनी प्रगति और स्व–मूल्यांकन की आवश्यकता के बारे में समझ निर्माण करना।		
C–४.१ सरल, सहज, व्यक्तिगत उद्देश्य निर्धारित कर अपनी प्रगति की समीक्षा करता है। (जैसे: पहले २५ मीटर, फिर ३० मीटर, और फिर ४० मीटर पर गेंद फेंकना; ऊँची या लंबी कूद लगाना ।)	१. उचित आहार की आदतें जानकर उन्हें अपनाने का प्रयास करता है । २. उचित आदतें विकसित करता है।	७९–८५

- **विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों के साथ अध्ययन–अध्यापन प्रक्रिया करते समय सांकेतिक भाषा (Sign Language) तथा अन्य पूरक वैज्ञानिक शिक्षण पद्धतियों का उपयोग करें।**
- **विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों को जिस प्रकार से संभव हो, उस प्रकार से स्वयं को अभिव्यक्त करने का अवसर दें।**
- **केवल मौखिक निर्देश देने के अतिरिक्त प्ले–कार्ड, हाव–भाव, दृश्य संकेत आदि का उपयोग करें।**

टेली मानस हेल्पलाइन

Tele MANAS (Tele Mental Health Assistance and Networking Across States)

(१४४१६/१८००-८९-१४४१६)

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत केंद्र द्वारा प्रायोजित योजना 'टेली मानस' महाराष्ट्र राज्य में अक्तूबर २०२२ से कार्यान्वित की गई है। 'टेली मानस' कार्यक्रम के अंतर्गत हेल्पलाइन नंबर १४४१६ द्वारा निःशुल्क एकात्मिक और सर्वसमावेशक मानसिक स्वास्थ्य सेवा २४x७ प्रदान की जाती है। इसमें विविध मानसिक समस्याओं के लिए विशेषज्ञों द्वारा उपचार और समुपदेशन किया जाता है। 'टेली मानस' हेल्पलाइन पर आपके द्वारा दी गई जानकारी को पूर्णतः गोपनीय रखा जाता है। इस कारण विद्यार्थी अपनी समस्याएँ हेल्प लाइन नंबर पर कॉल करके निःसंकोच बताएँ। तथा मन में उत्पन्न किसी भी शंका के संबंध में पूछकर उसके निराकरण और अपनी समस्या से संबंधित मार्गदर्शन प्राप्त करें और अन्य लोगों को भी इस सुविधा का लाभ उठाने हेतु प्रोत्साहित करें।

मनोदर्पण

शिक्षा मंत्रालय द्वारा राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद के अंतर्गत जुलाई २०२० से मनोदर्पण (८४४८४४०६३२) हेल्पलाइन की निःशुल्क दूरध्वनि सेवा आरंभ की गई है। यह सुविधा विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं शिक्षकों के लिए मनोवैज्ञानिक मार्गदर्शन तथा सहायता प्रदान करने हेतु प्रतिदिन प्रातः ८ बजे से संध्या ८ बजे की कालावधि में उपलब्ध कराई गई है। विद्यार्थी, अभिभावक एवं शिक्षक हेल्पलाइन पर संपर्क करके मार्गदर्शन एवं समुपदेशन प्राप्त कर सकते हैं।

विषय-सूची

विभाग १ : मूलभूत गतिविधियाँ १

१.१ स्थान पर किए जाने वाली गतिविधियाँ १

१.२ स्थान बदलते हुए की जाने वाली गतिविधियाँ ३

१.३ सामग्रीसहित की जाने वाली गतिविधियाँ ६

१.४ गतिविधियों में शरीर की उचित स्थिति और परिवेशकी समझ १०

विभाग २ : विभिन्न व्यायाम ११

२.१ सामान्य व्यायाम ११

२.२ विशेष व्यायाम १५

- ए.बी.सी.ड्रिल्स् १५
- दिशाभिमुखी अभ्यास १६

२.३ अवरोध शृंखला २०

२.४ व्यायाम शृंखला २४

२.५ साहसी व्यायाम ३०

- जंगलजिम ३०
- मीनारें ३१

२.६ तालबद्ध व्यायाम ३३

- एरोबिक्स ३३
- साधनरहित कवायद ३४
- साधनसहित कवायद ३६
- डान्सर साईज ३८

२.७ भारतीय व्यायाम ४०

- फुगड़ी ४०
- झिम्मा ४०
- रस्सी कूद ४०

२.८ सूर्य नमस्कार ४१

विभाग ३ : कवायद संचालन ४२

३.१ सावधान ४२

३.२ विश्राम ४३

३.३ आराम से ४३

३.४ सैल्यूट ४४

३.५ कदम ताल और थम ४४

३.६ दौड़के कदमताल और थम ४४

विभाग ४ : विभिन्न खेल एवं दौड़ ४५

४.१ विभिन्न खेल ४५
- लघु खेल ४५
- पारंपरिक खेल ५३
- मनोरंजनात्मक खेल ५७

४.२ दौड़ ५८
४.३ पूरक खेल ६५
४.४ एथलेटिक्स की पूर्व तैयारी ७०
४.५ द्वंद्व ७२
४.६ पानी के साथ समायोजन ७३

विभाग ५ : योगाभ्यास ७४

५.१ योग : नियम ७४
५.२ योगाभ्यास प्रार्थना ७५
५.३ आसन ७६
५.४ प्राणायाम पूर्व तैयारी ७८

विभाग ६ : स्वास्थ्य ७९

६.१ स्वास्थ्य के घटक ७९
६.२ स्वास्थ्य ८०
- व्यक्तिगत स्वच्छता ८०
- आहार ८०
- व्यायाम ८१
- विश्राम एवं नींद ८१

६.३ खेल के मैदान से संबंधित आदतें एवं स्वच्छता ८२
६.४ पोशाक ८३
६.५ खेल सामग्री ८३
६.६ खेल के मैदान पर सुरक्षा ८४
६.७ प्राथमिक चिकित्सा ८४
६.८ बुरी आदतों की रोकथाम ८५
६.९ स्पर्श की समझ ८६

विभाग ७ : स्व-मूल्यांकन ८६

- स्व-मूल्यांकन सारिणी ८६

विभाग ८ : परिशिष्ठ ८९

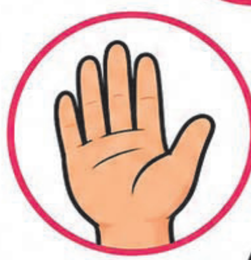
८.१ विशेष आवश्यकतावाले विद्यार्थियों के लिए ८९
८.२ कालांश लेने की पद्धति ९१
८.३ नियोजन ९२

स्वच्छता हमारी जिम्मेदारी!

मैं आज से मेरा घर, पाठशाला और परिसर स्वच्छ रखूँगा/रखूँगी।

दिन में दो बार समय पर मंजन(ब्रश करना)।

हाथ धोना और नाखून काटना।



बाल कटवाना।

स्वच्छ गणवेश पहनना।

प्रसन्न रहना।

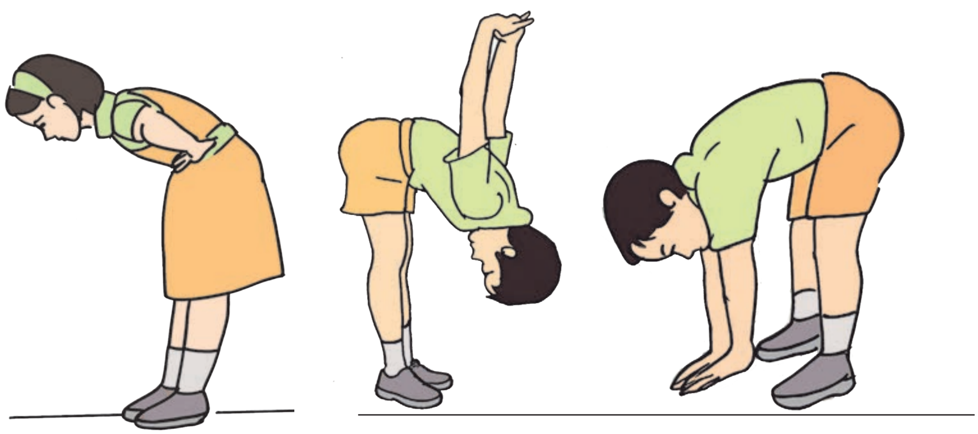
भरपूर पानी पीना।

विभाग १ : मूलभूत गतिविधियाँ

१.१ स्थान पर की जाने वाली गतिविधियाँ

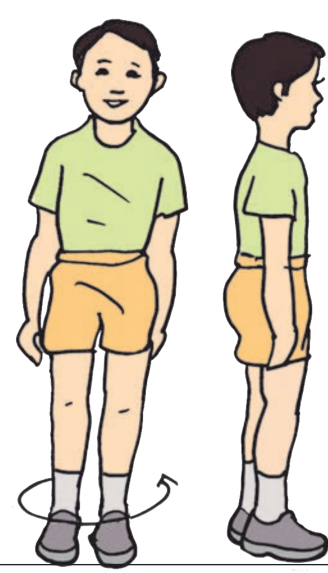
झुकने, मुड़ने और घूमने की विभिन्न गतिविधियों को ध्यान से देखो और उन्हें करो। क्या तुम्हें इनके अतिरिक्त इसी प्रकार की कुछ और गतिविधियाँ करना आता हैं?

पीछे झुकना

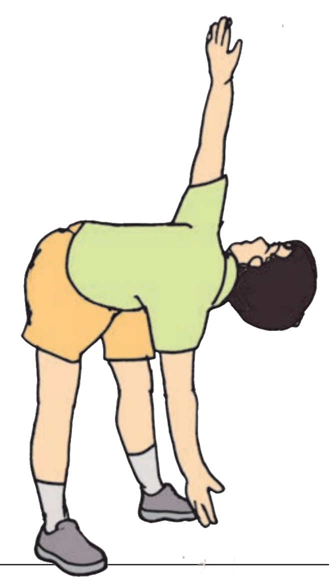


आगे झुकना

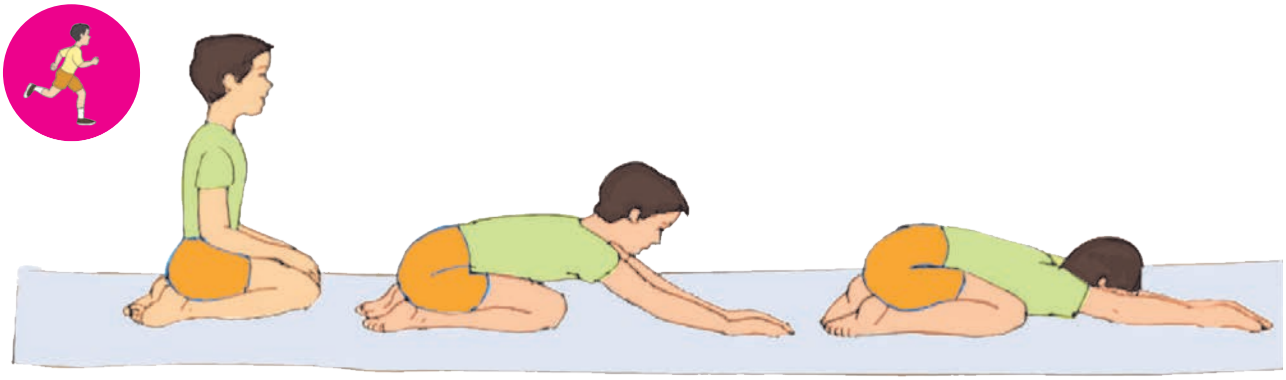
झुकना – दोनों ओर (दाईं – बाईं ओर)



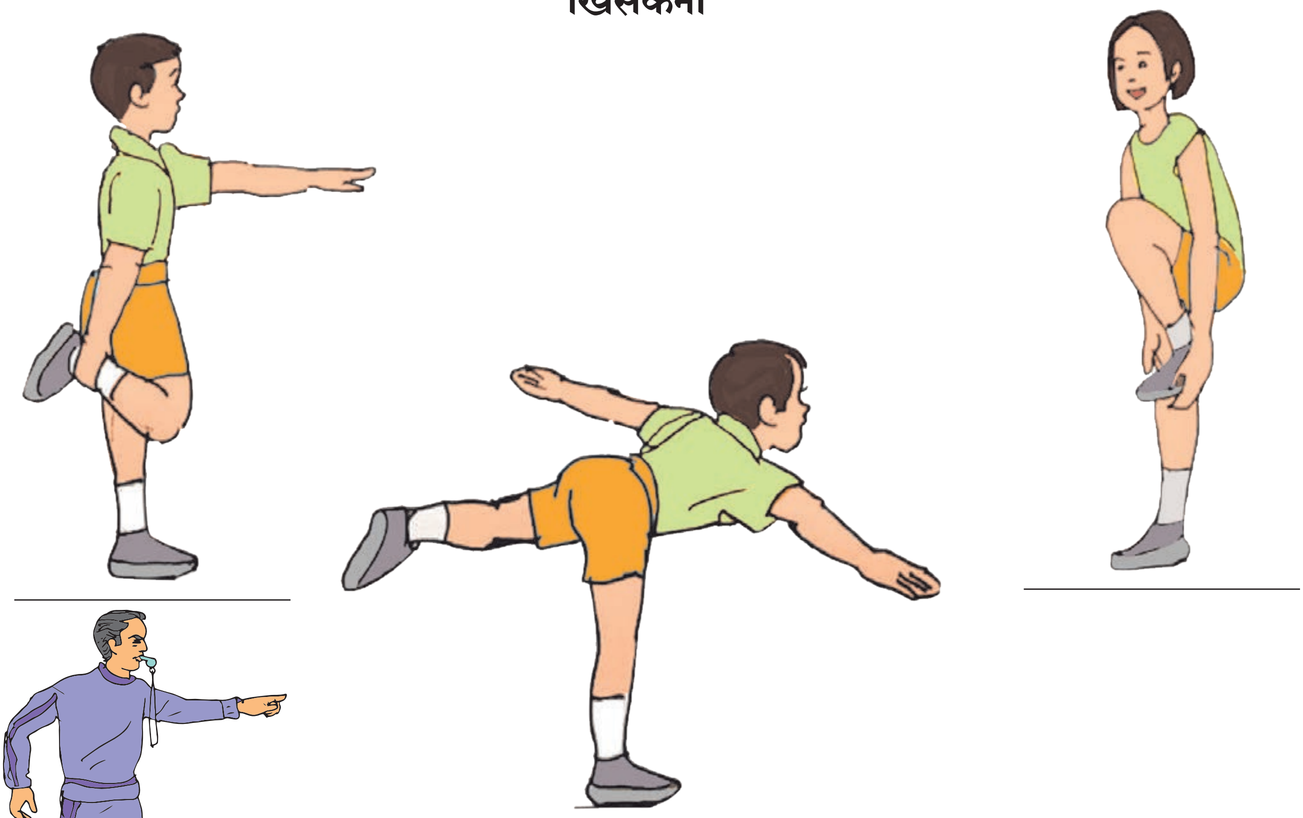
मुड़ना



मरोड़ना



खिसकना



विभिन्न तरीकों से संतुलन बनाना

स्वमूल्यांकन

☞ अपने उत्तर के सामने ✓ ऐसा निशान बनाओ ।

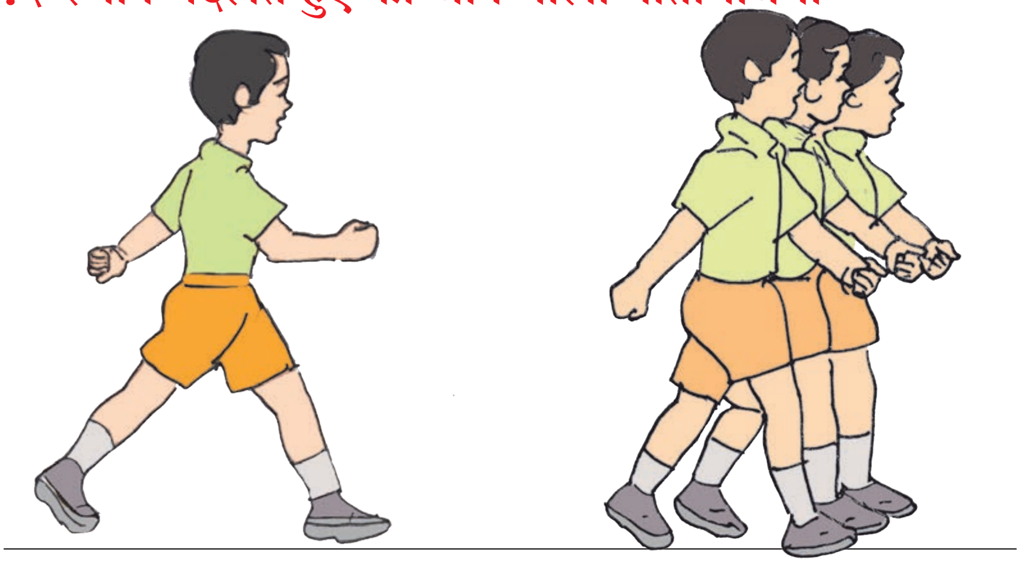
क्या तुमने दी गई सभी मूलभूत गतिविधियाँ करके देखीं ? हाँ ☐ नहीं ☐

इनमें से कौन-सी गतिविधियाँ आसान लगीं, उन्हें लिखो ----------------

कौन-सी गतिविधियाँ कठिन लगीं, उन्हें लिखो ---------------------

जो गतिविधियाँ कठिन लगीं, उन्हें अपने मित्र की सहायता से करो।

१.२ स्थान बदलते हुए की जाने वाली गतिविधियाँ



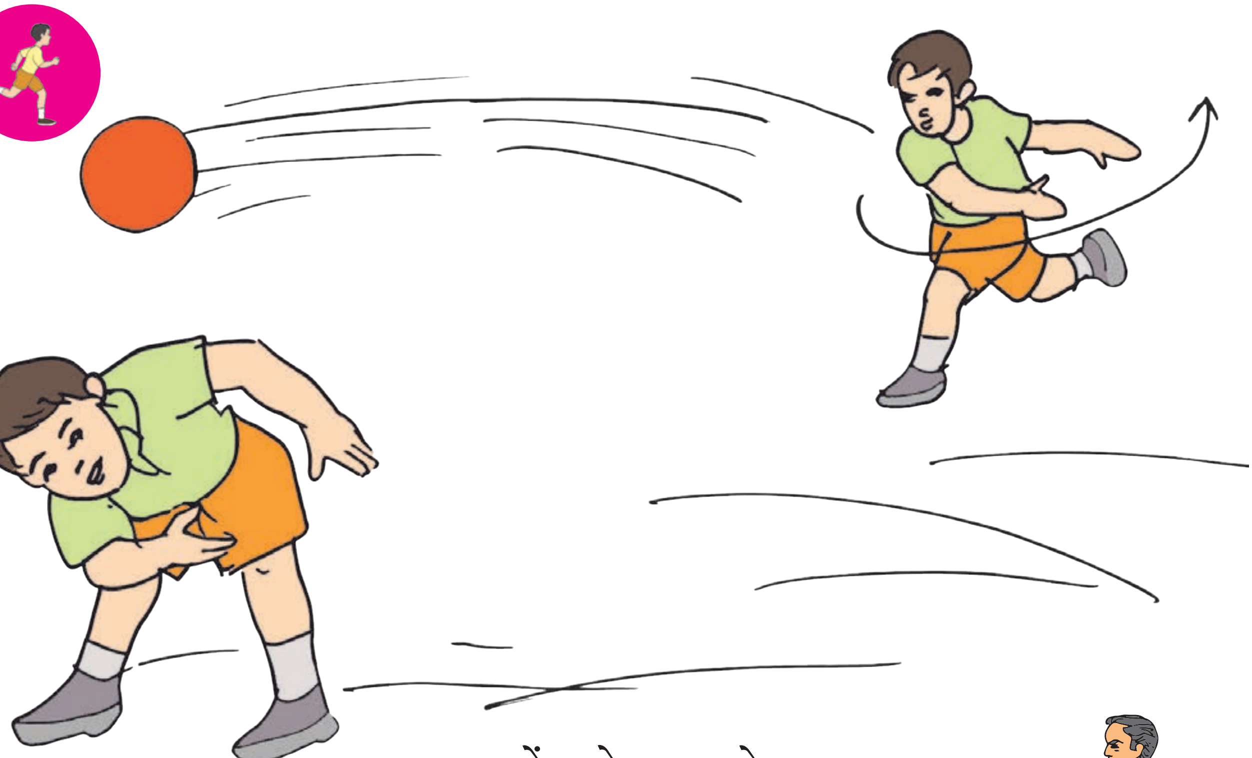
चलना

दौड़ना

लँगड़ी खेलना

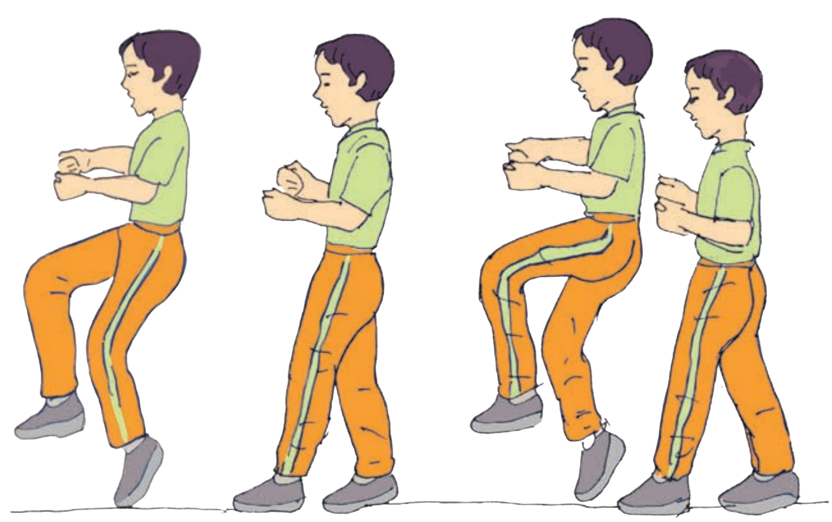
कूदना

डग भरना

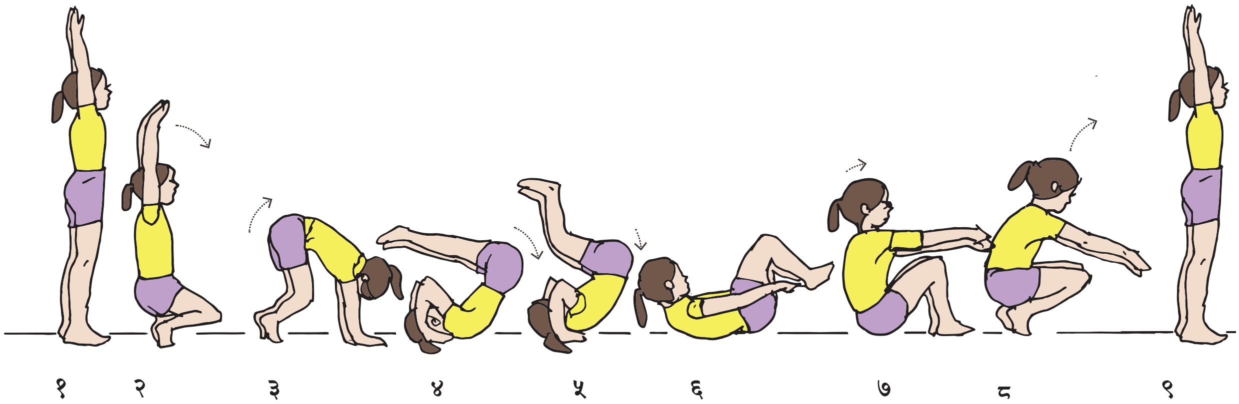


गेंद को चकमा देना

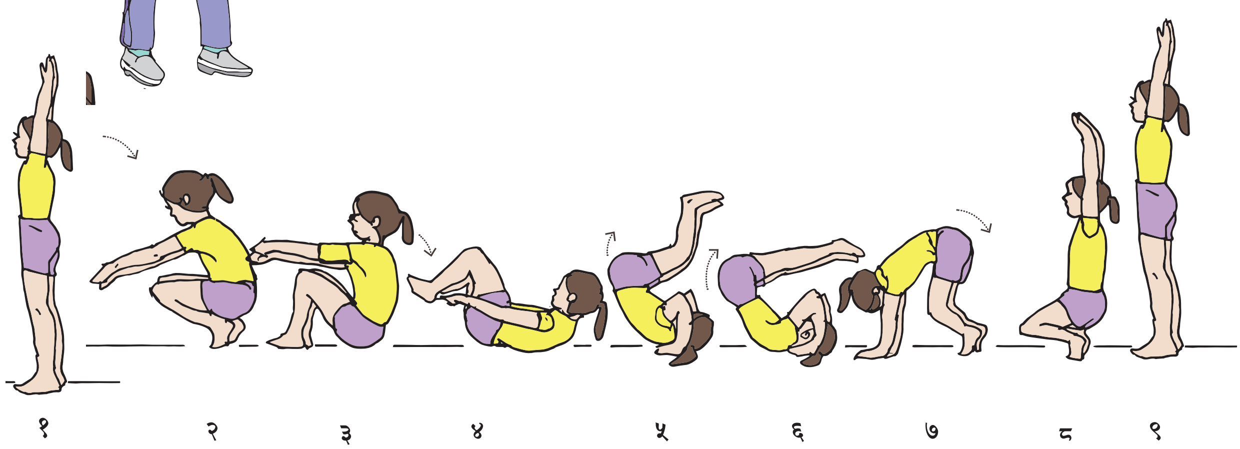
चकमा देना



उछल–उछलकर चलना



आगे की ओर गुलाटी



पीछे की ओर गुलाटी

स्वमूल्यांकन

अपने उत्तर के सामने ✓ ऐसा निशान बनाओ।

- क्या तुम्हें स्थान बदलते हुए की जाने वाली गतिविधियाँ पसंद आईं ? हाँ ☐ नहीं ☐
- इन गतिविधियों के अतिरिक्त यदि तुम्हें अन्य गतिविधियों की जानकारी हो तो उन्हें करके शिक्षक को दिखाओ।
- क्या तुम आगे की ओर गुलाटी लगा सकते हो ? हाँ ☐ नहीं ☐
- क्या तुम पीछे की ओर गुलाटी लगा सकते हो ? हाँ ☐ नहीं ☐

१.३ सामग्रीसहित की जाने वाली गतिविधियाँ

गेंद में किक मारना

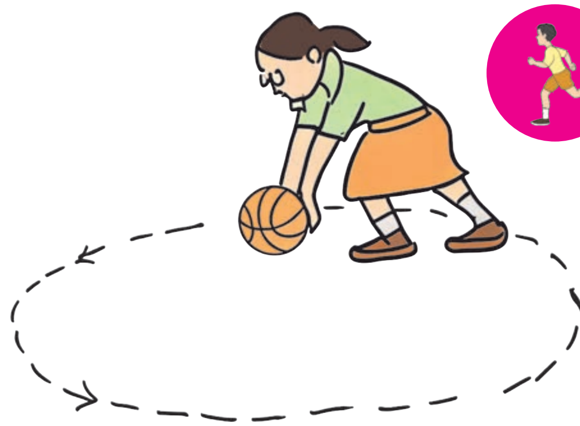
गेंद रोकना

गेंद लौटाना

स्वमूल्यांकन

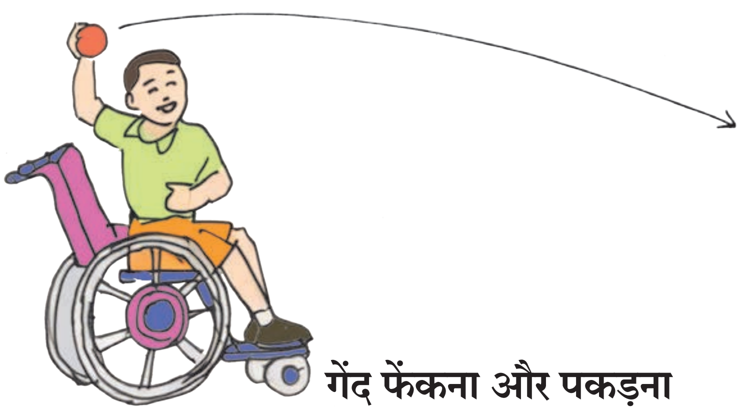
अपने उत्तर के सामने ✓ ऐसा निशान बनाओ।

- क्या तुम्हें चित्र के अनुसार गेंद को किक मारना आया हाँ ☐ नहीं ☐
- तुम्हारी कक्षा में कौन गेंद को अच्छी तरह लौटाता है, लिखो --------------

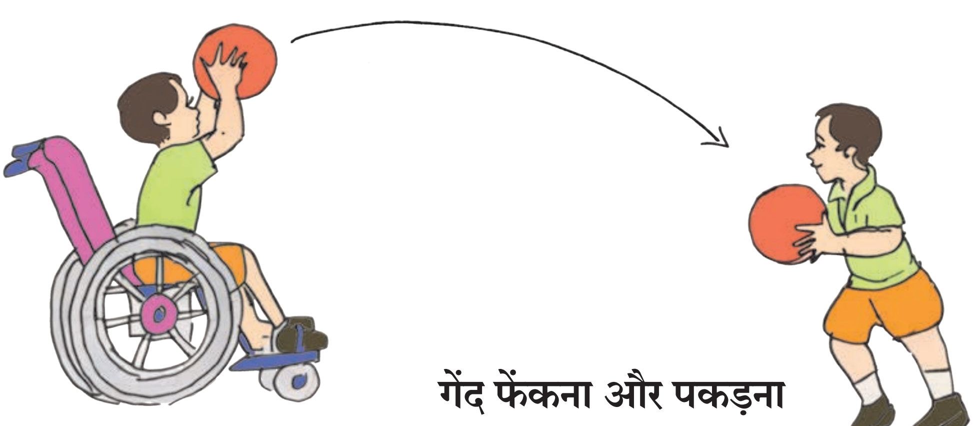


गेंद को लुढ़काना

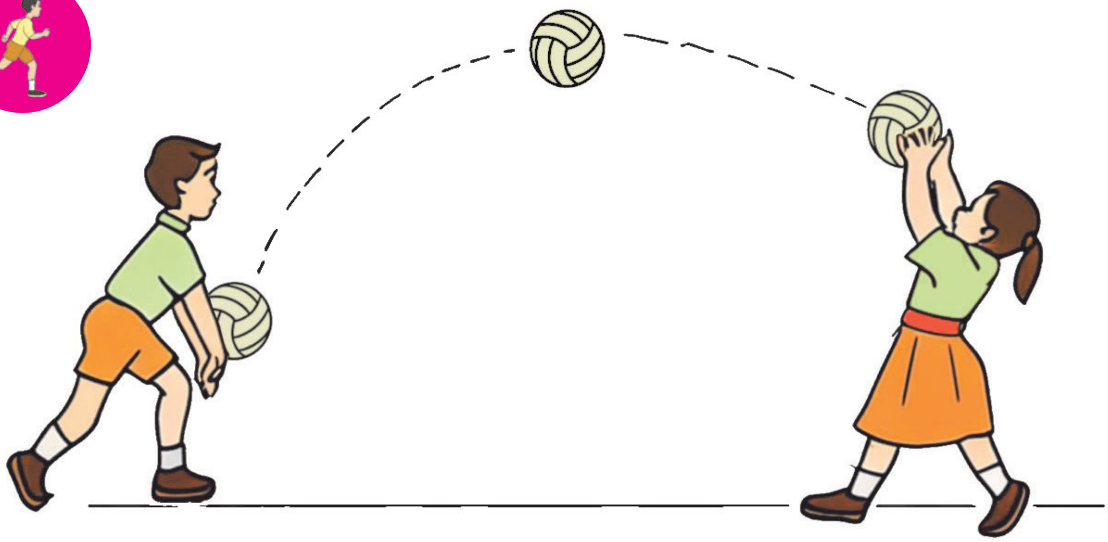
गेंद के टप्पे लेना



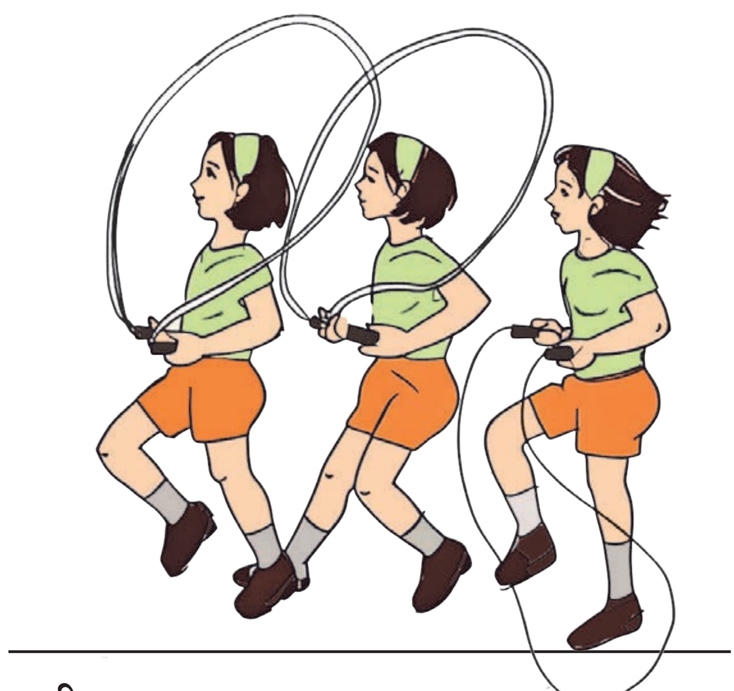
गेंद फेंकना और पकड़ना



गेंद फेंकना और पकड़ना



गेंद लौटाना



रस्सी कूद

स्वमूल्यांकन

अपने उत्तर के सामने ✓ ऐसा निशान बनाओ।

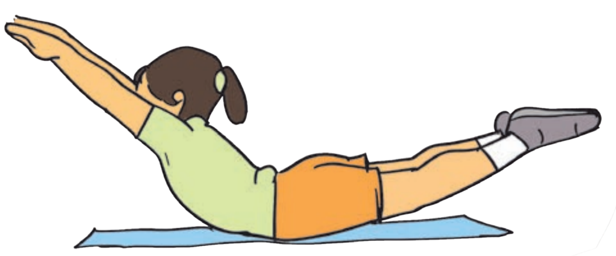
- क्या तुम्हें सहयोगी के पास गेंद लौटाना आया ? हाँ ☐ नहीं ☐
- तुम्हारे ------------ मित्र ने ---- रस्सी कूद की ।

पैराशूट गतिविधि

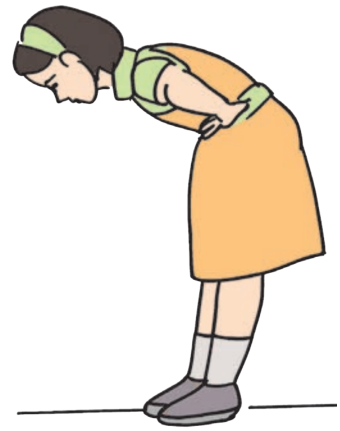
चित्र के अनुसार विद्यार्थी पैराशूट पकड़ें और निम्न गतिविधियाँ करें –

- हाथ ऊपर–नीचे करना।
- हाथ ऊपर उठाकर नीचे बैठना ।
- हाथ ऊपर उठाकर सभी का पास आना एवं वापस अपने स्थान पर जाना ।
- हाथों में पकड़े पैराशूट के हिस्से को अपनी दाईं ओर घुमाकर सभी का अंदर बैठना ।
- सभी का गोल घूमना ।
- सभी का पैराशूट को थोड़ा खींचकर पकड़ना और उसपर एक बड़ी गेंद फेंककर उसे ऊपर की ओर उछालना और पैराशूट पर ही पकड़ना ।
- सभी का पैराशूट को थोड़ा खींचकर पकड़ना, उस पर १५ से २० फ्रिसबी(हल्की गोल तश्तरी) फेंककर ऊपर उछालना तथा पैराशूट पर ही पकड़ना ।

१.४ गतिविधियों में शरीर की उचित स्थिति और परिवेश की समझ



पेट के बल नौकासन



आगे झुकना

पीछे झुकना

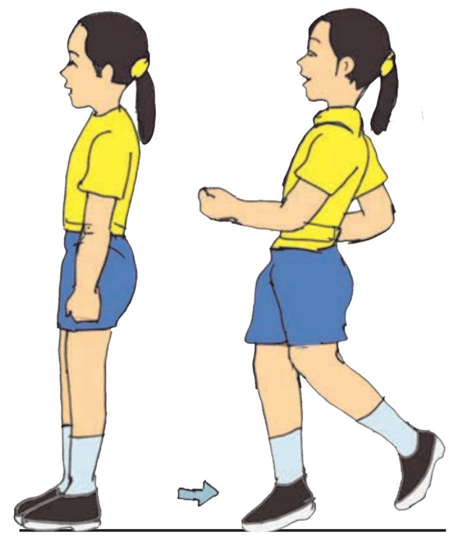
सहयोगी की ओर मुड़कर गेंद देना

अर्ध बैठक

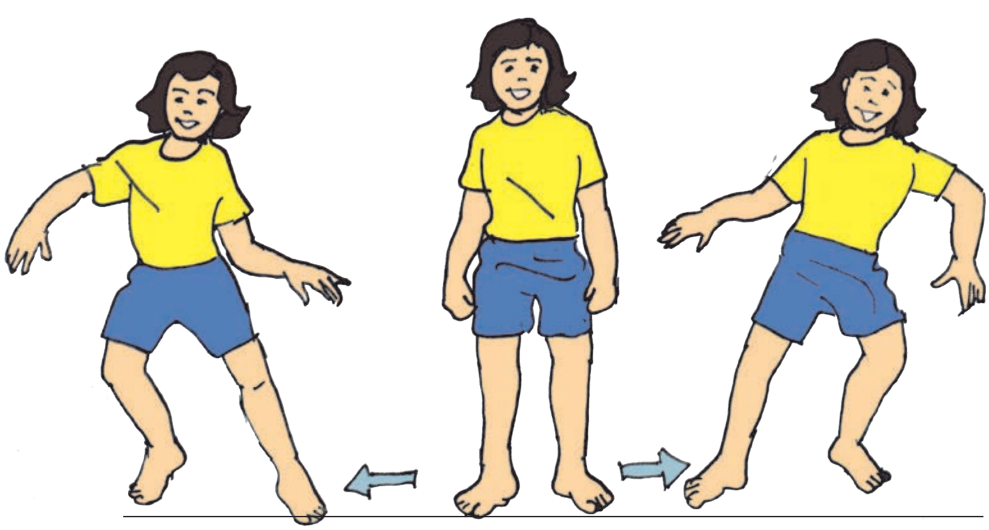
विभाग २ : विभिन्न व्यायाम

२.१ सामान्य व्यायाम

आगे दौड़ना

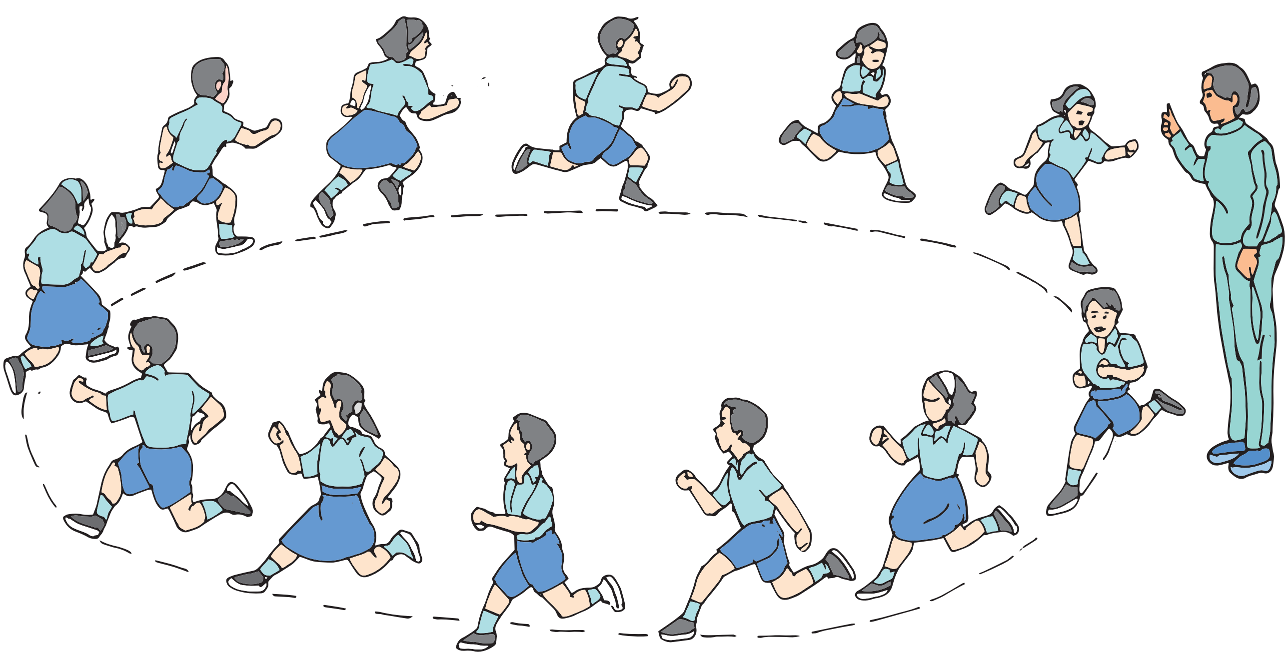


पीछे दौड़ना

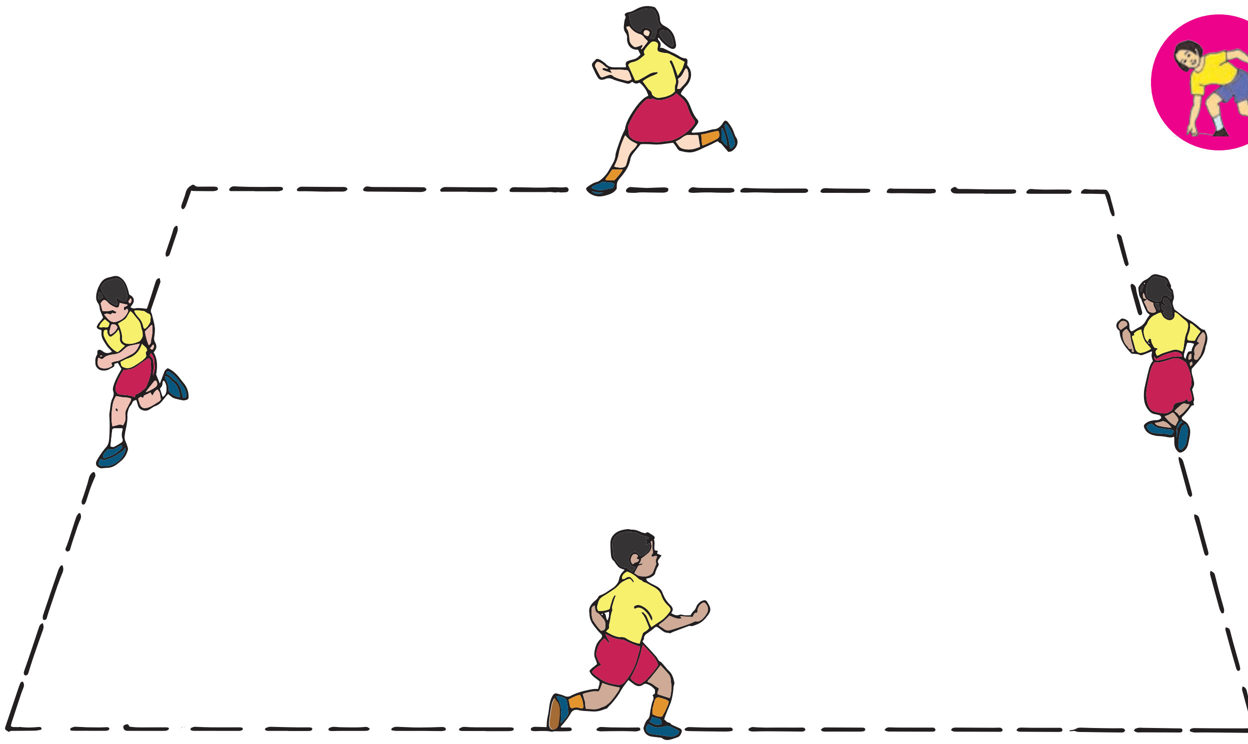


दाईं–बाईं ओर दौड़ना

सर्पाकार दौड़ना



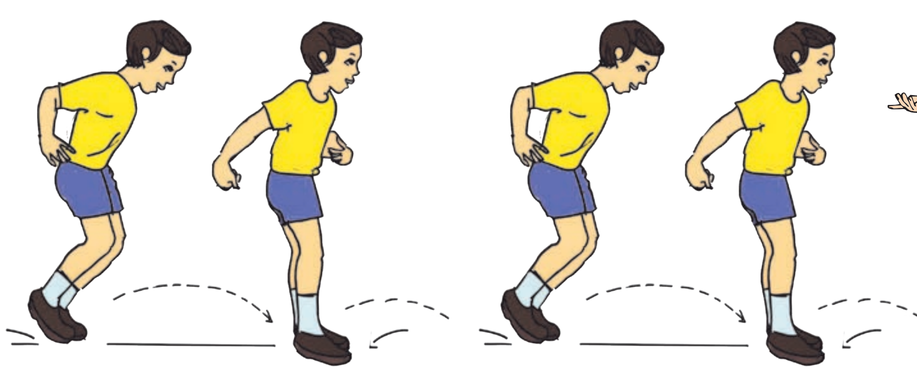
वृत्तपर दौड़ना

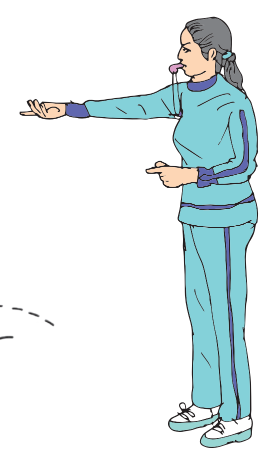


वर्गपर दौड़ना

दौड़ते–दौड़ते जमीन को छूना

● दौड़ते समय जमीन को एक के बाद एक हाथ से छूते हुए जाना ।





दोनों पैरों पर कूदना

विद्यार्थियों के लिए

- दौड़ने के ये प्रकार तुम्हें पसंद आए होंगे, इसके अतिरिक्त यदि कुछ प्रकार जानते हो, तो शिक्षक/शिक्षिका को बताओ और दौड़कर दिखाओ।

समूह में उत्प्रेरक गतिविधियाँ

शिक्षक फ्रिसबी फेंके, विद्‌यार्थी उसे पकड़े और वापस शिक्षक के पास फेंके

फ्रिसबी फेंकना एवं पकड़ना

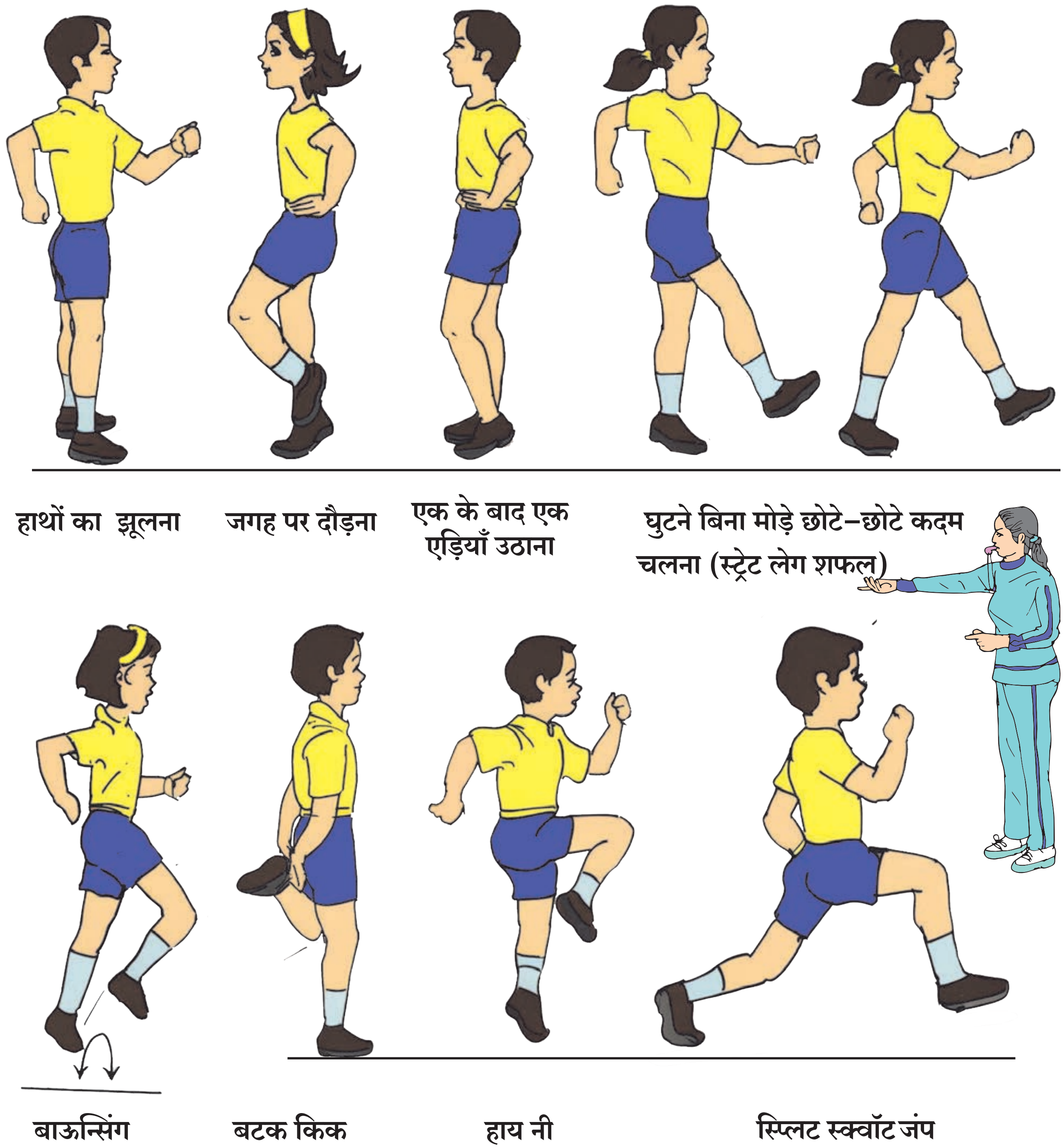
आरंभ **दौड़ने की प्रतियोगिता** **समाप्त**

शिक्षकों के लिए

- उत्प्रेरक गतिविधियों के रूप में अन्य विभिन्न प्रकार भी अनौपचारिक रूप से कराएँ ।

२.२ विशेष व्यायाम

• ए.बी.सी. ड्रिल्स्



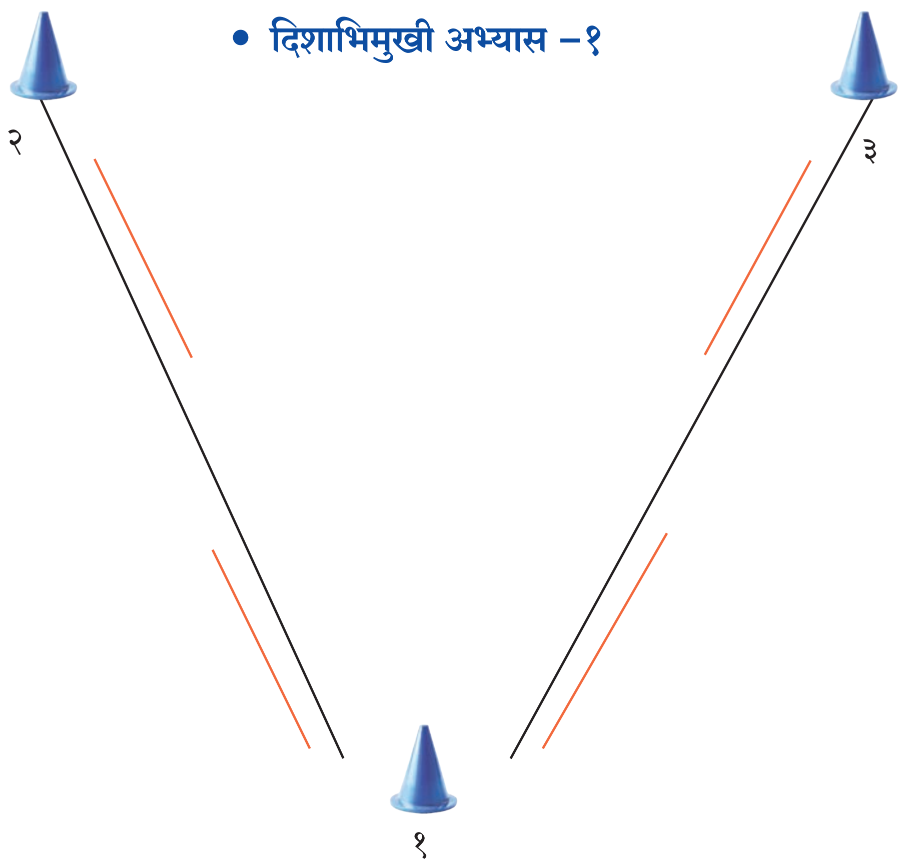
शिक्षकों के लिए

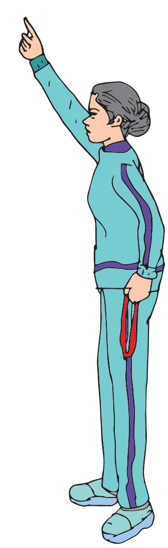
- ए-एजिलिटी, बी-बैलन्स, सी-कोऑर्डिनेशन इन क्षमताओं को बढ़ाने के लिए किए जाने वाले व्यायाम, अभ्यास एवं कृति ।
- ड्रिल्स = अभ्यास

• दिशाभिमुखी अभ्यास

खेलों में हमें आगे, पीछे, दाएँ-बाएँ या विपरीत दिशा में दौड़ना पड़ता है । इस प्रकार दिशा बदलकर दौड़ना या क्रिया करने को दिशाभिमुखी कहते हैं । उसका अभ्यास नीचे दि गई विभिन्न पद्धतियों से करने पर लाभ होता है ।

• दिशाभिमुखी अभ्यास -१





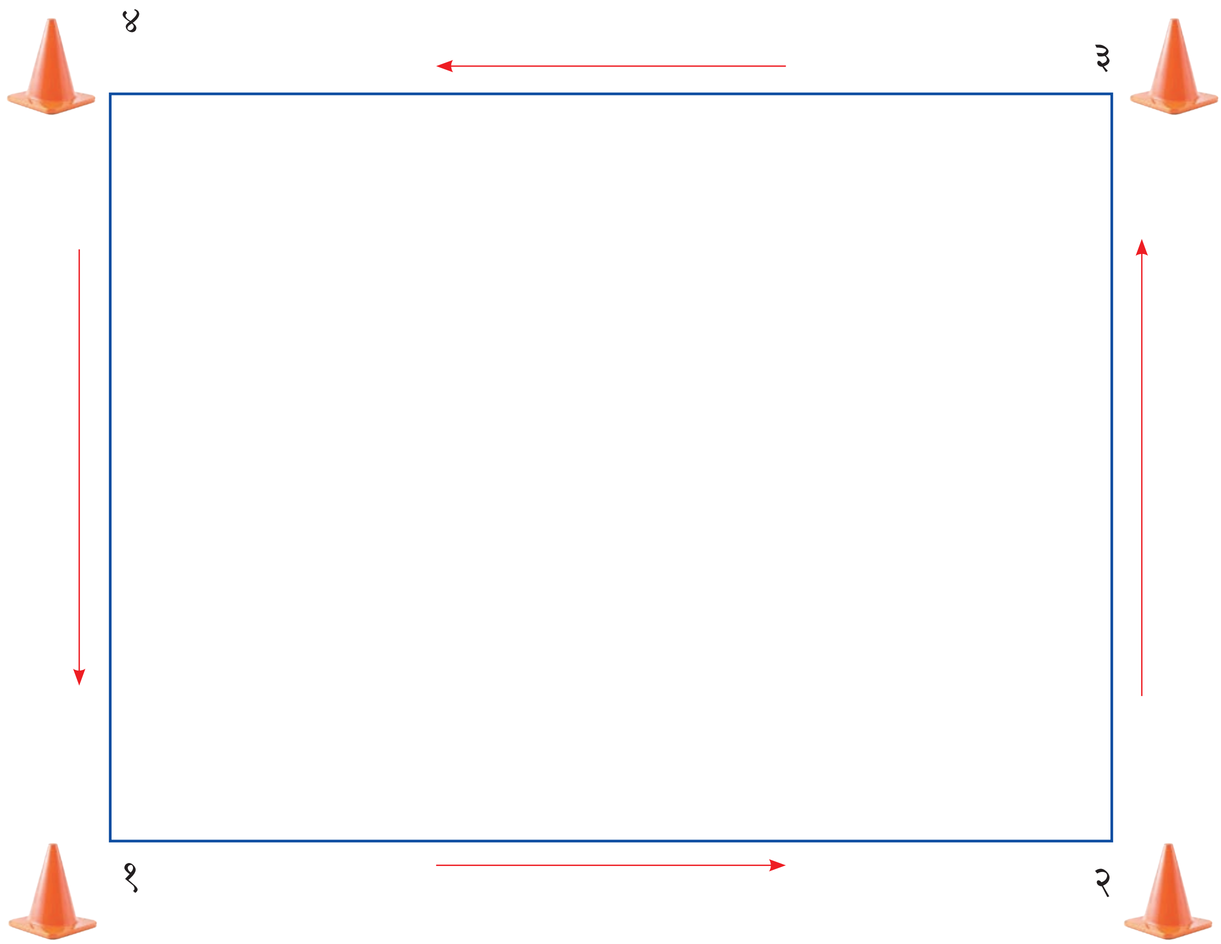
क्र. १ के कोण से क्रमांक २ के कोण तक दौड़ते हुए जाओ।
क्र. २ के कोण से क्रमांक १ के कोण तक उल्टे दौड़ते हुए आओ।
क्र. १ के कोण से क्रमांक ३ के कोण तक दौड़ते हुए जाओ।
क्र. ३ के कोण से क्रमांक १ के कोण तक उल्टे दौड़ते हुए आओ।

विभिन्नता

कोण के पास से -

- आते-जाते समय दोनों बाजुओं से दौड़ना।
- आते-जाते समय कूदते हुए जाना।
- आते-जाते समय झुककर रेखा को छूते हुए जाना।

• दिशाभिमुखी अभ्यास – २

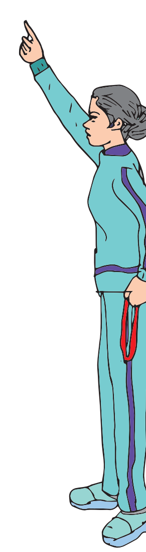


कोण क्रमांक १ से २ तक दौड़ते हुए जाओ ।

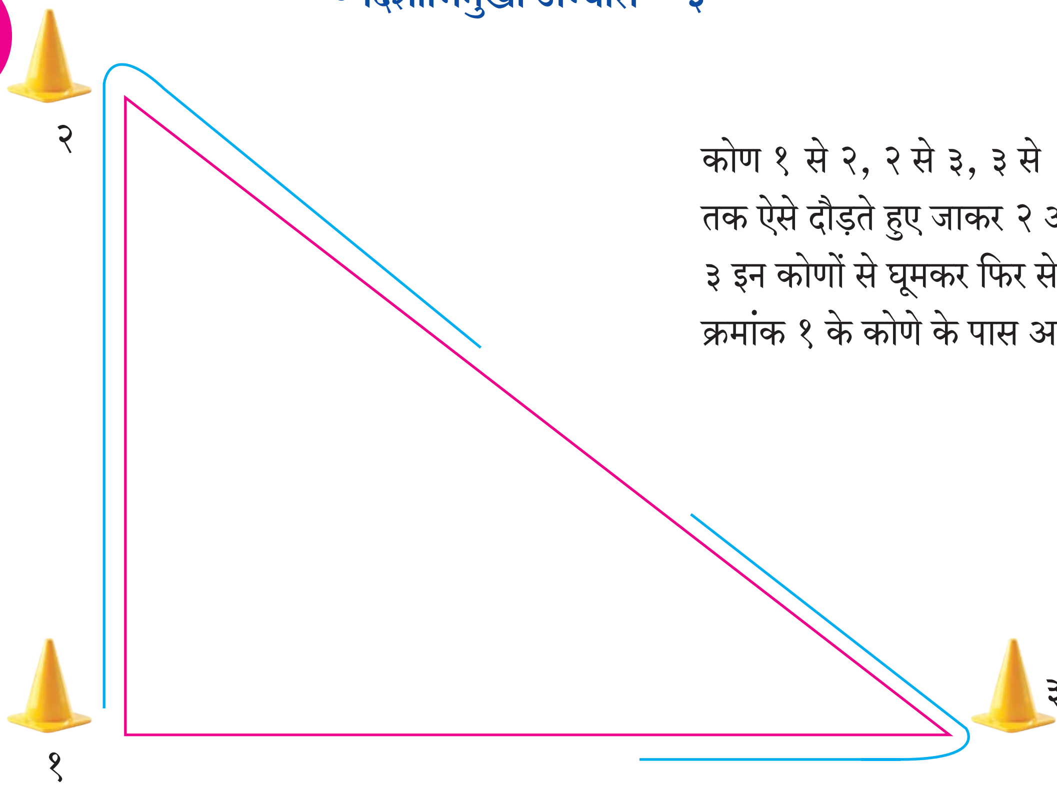
कोण क्रमांक २ से ३ तक क्रॉस लेग करके जाओ । (मुँह बाहर की ओर)

कोण क्रमांक ३ से ४ तक उल्टे दौड़ते हुए जाओ । (मुँह बाहर की ओर)

कोण क्रमांक ४ से १ तक क्रॉस लेग करके जाओ । (मुँह अंदर की ओर)

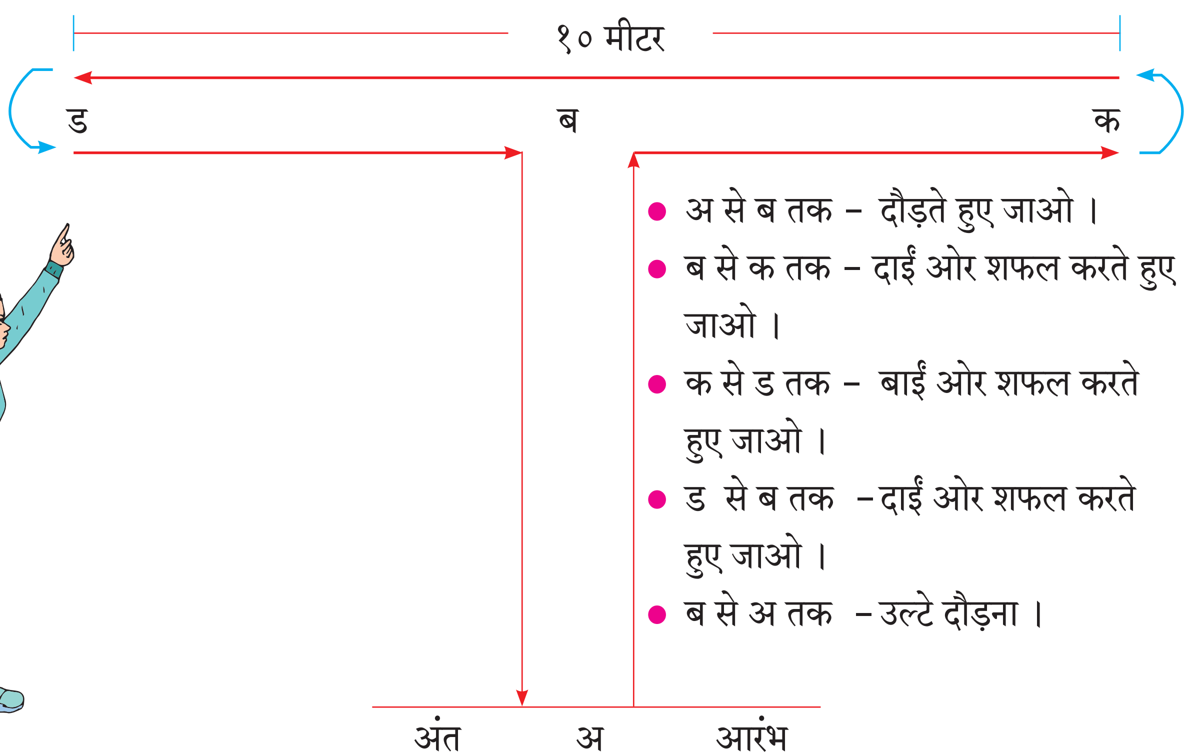


• दिशाभिमुखी अभ्यास – ३

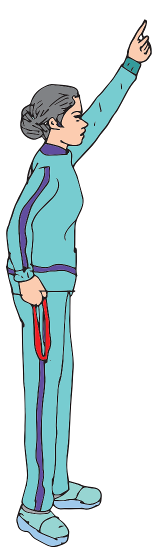


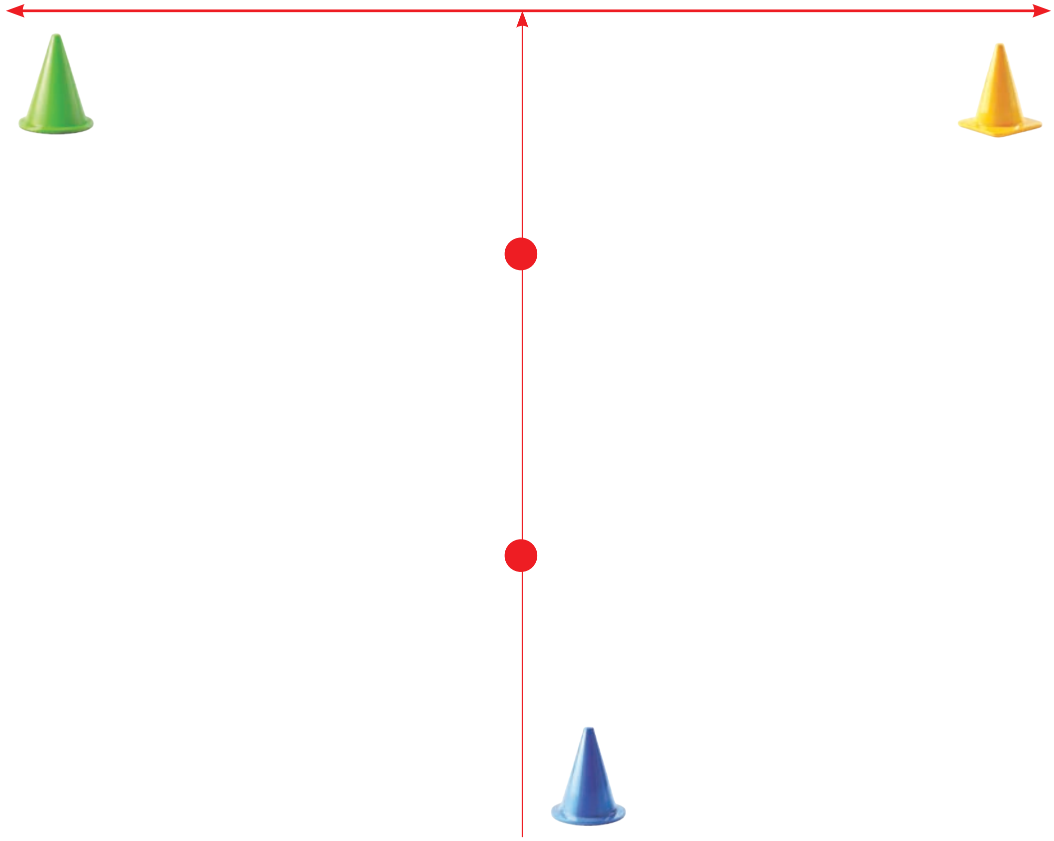
कोण १ से २, २ से ३, ३ से १ तक ऐसे दौड़ते हुए जाकर २ और ३ इन कोणों से घूमकर फिर से क्रमांक १ के कोणे के पास आओ।

• दिशाभिमुखी अभ्यास – ४

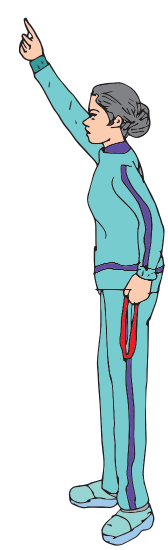


- अ से ब तक – दौड़ते हुए जाओ ।
- ब से क तक – दाईं ओर शफल करते हुए जाओ ।
- क से ड तक – बाईं ओर शफल करते हुए जाओ ।
- ड से ब तक –दाईं ओर शफल करते हुए जाओ ।
- ब से अ तक –उल्टे दौड़ना ।





- नीले कोण से दौड़ की शुरुआत करो।
- पहले लाल गोले के पास पहुँचने पर उसके चारों ओर चक्कर लगाकर दूसरे लाल गोले की ओर दौड़ते हुए जाओ।
- दूसरे लाल गोले के चारों ओर चक्कर लगाकर सीधे आड़ी रेखा तक जाओ।
- रेखा तक पहुँचने से पहले शिक्षक हरे अथवा पीले कोण की ओर दौड़ने के लिए कहेंगे, उस कोण तक दौड़ते हुए जाओ ।



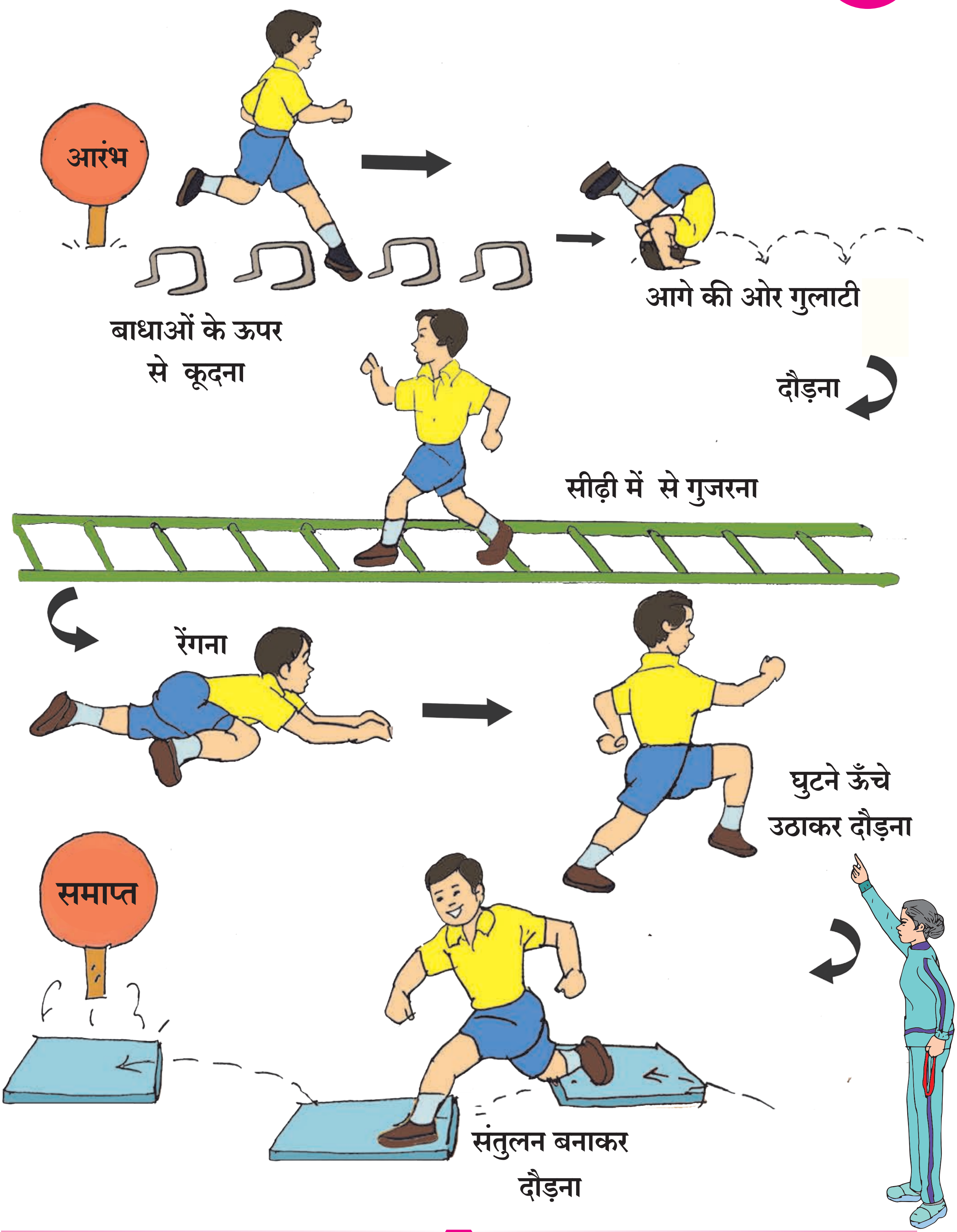
विविधता : पहले अथवा दूसरे कोण से सीधी रेखा तक दौड़ना ।

- एक ओर से दौड़ना ।
- उल्टे दौड़ना ।

२.३ अवरोध शृंखला

• अवरोध शृंखला–१

• अवरोध शृंखला – २

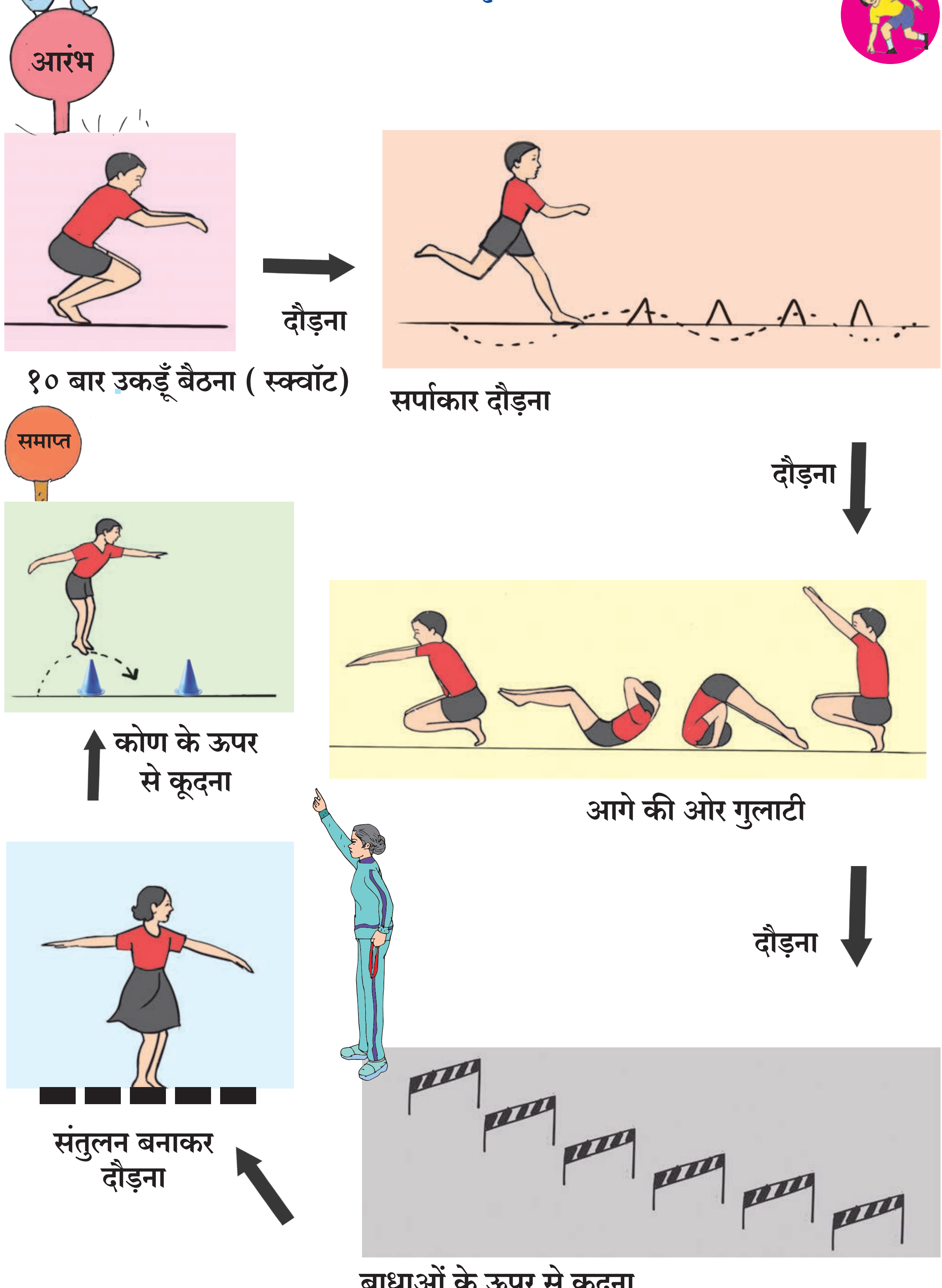

आरंभ
बाधाओं के ऊपर
से कूदना
आगे की ओर गुलाटी
दौड़ना
सीढ़ी में से गुजरना
रेंगना
घुटने ऊँचे
उठाकर दौड़ना
समाप्त
संतुलन बनाकर
दौड़ना

• अवरोध शृंखला – ३

शिक्षकों के लिए

- चित्र के अनुसार व्यायाम प्रकार करवाएँ ।
- क्रम में बदलाव कर सकते हो ।
- उपलब्ध समय के अनुसार क्रियाओं की पुनरावृत्ति संख्या तय करें ।
- अपनी कल्पना से नये–नये व्यायामों की शृंखला तैयार करें एवं विद्‌यार्थियों से करवाएँ ।

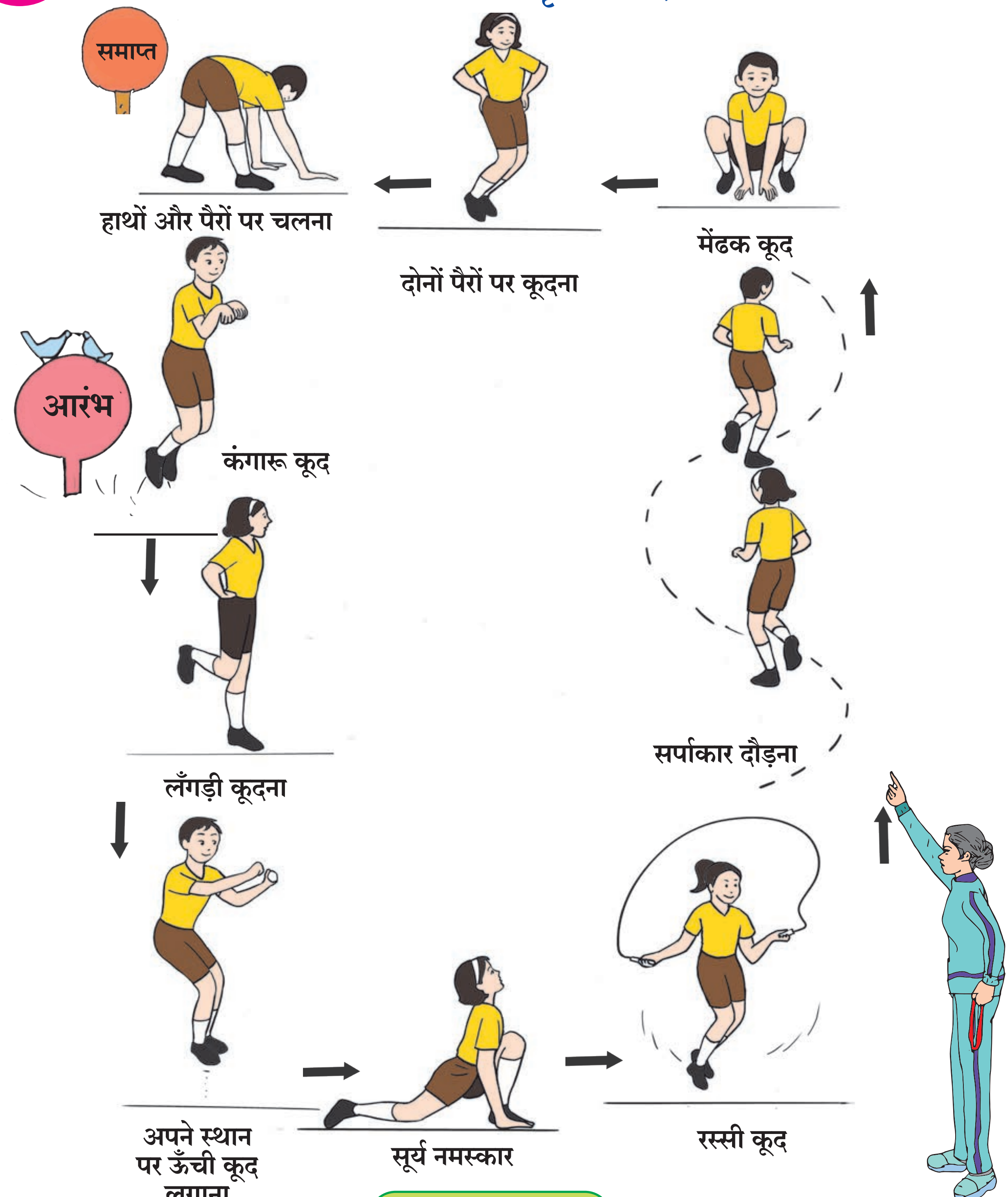
• अवरोध शृंखला–४



आरंभ
दौड़ना
१० बार उकड़ूँ बैठना (स्क्वॉट)
सर्पाकार दौड़ना
दौड़ना
आगे की ओर गुलाटी
दौड़ना
बाधाओं के ऊपर से कूदना
संतुलन बनाकर दौड़ना
कोण के ऊपर से कूदना
समाप्त

२.४ व्यायाम शृंखला – १

• व्यायाम शृंखला – १



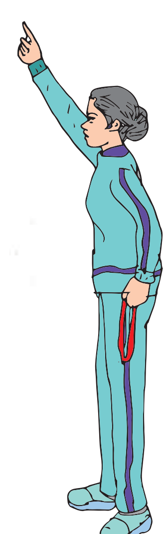
स्वमूल्यांकन

अपने उत्तर के सामने ✓ ऐसा निशान बनाओ।

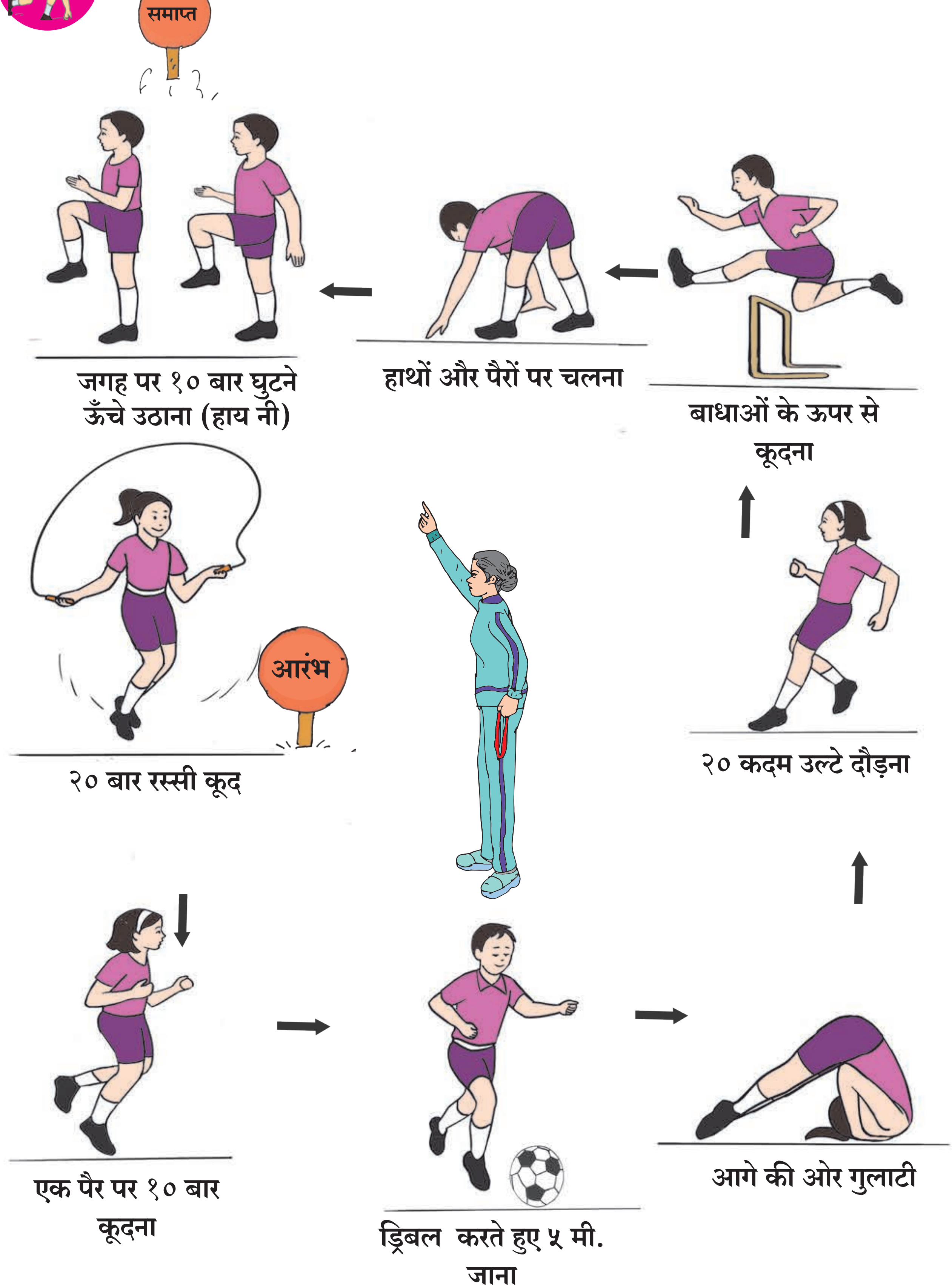
- अवरोध शृंखला पसंद आई ? हाँ ☐ नहीं ☐
- कौन-सी शृंखला कठिन लगी, लिखो एवं बताओ। ----------------------

• व्यायाम शृंखला –२

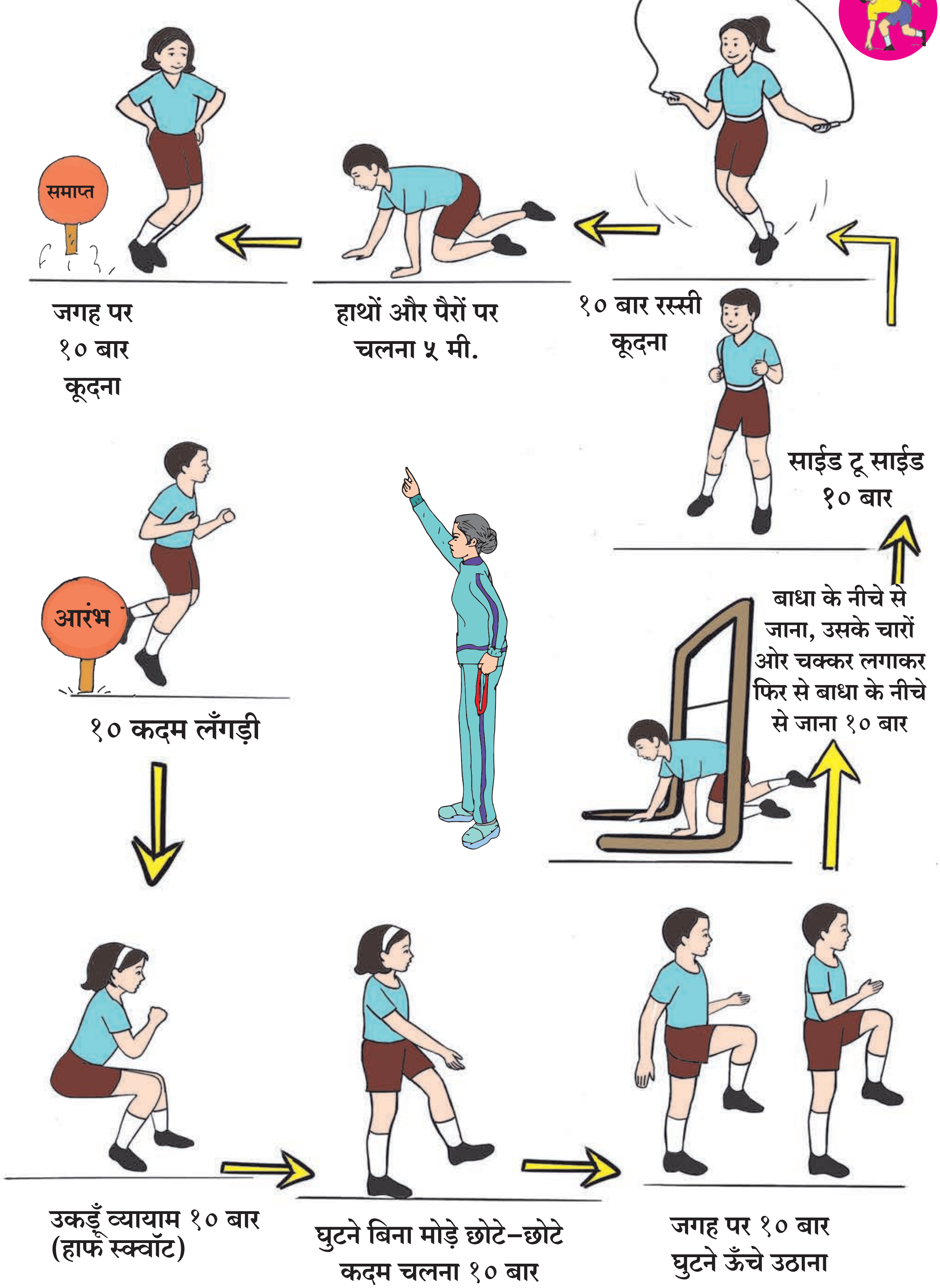
आरंभ
१० कदम लँगड़ी
हूला हूप घुमाना १० बार
डंबल्स एक के ऊपर एक रखना
आगे की ओर गुलाटी
जगह पर ऊँची कूद
गेंद को २० बार टप्पे देना
टखनें पड़कर चलना
समाप्त



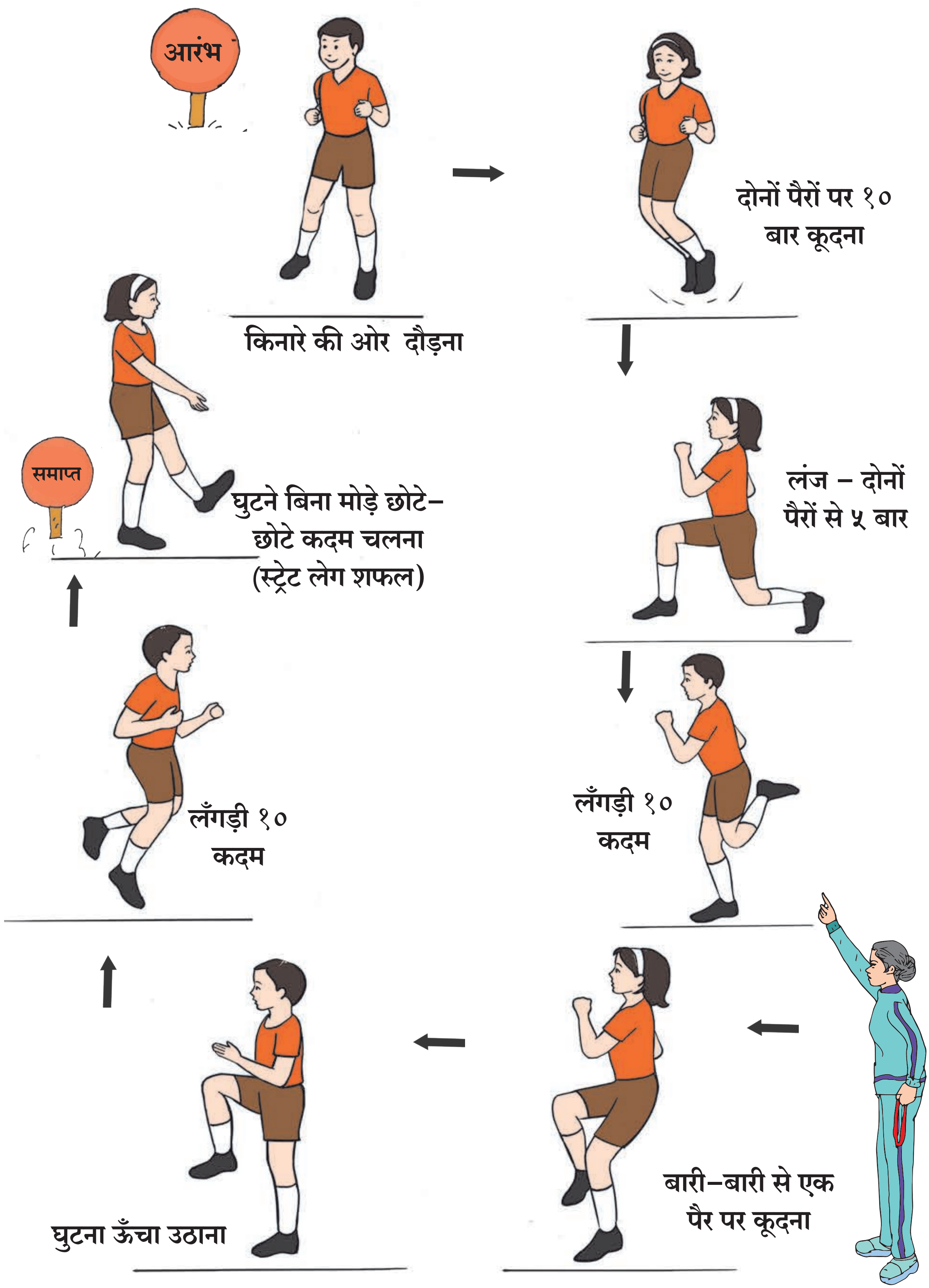
• व्यायाम शृंखला – ३


समाप्त
जगह पर १० बार घुटने ऊँचे उठाना (हाय नी)
हाथों और पैरों पर चलना
बाधाओं के ऊपर से कूदना
२० बार रस्सी कूद
आरंभ
२० कदम उल्टे दौड़ना
एक पैर पर १० बार कूदना
ड्रिबल करते हुए ५ मी. जाना
आगे की ओर गुलाटी

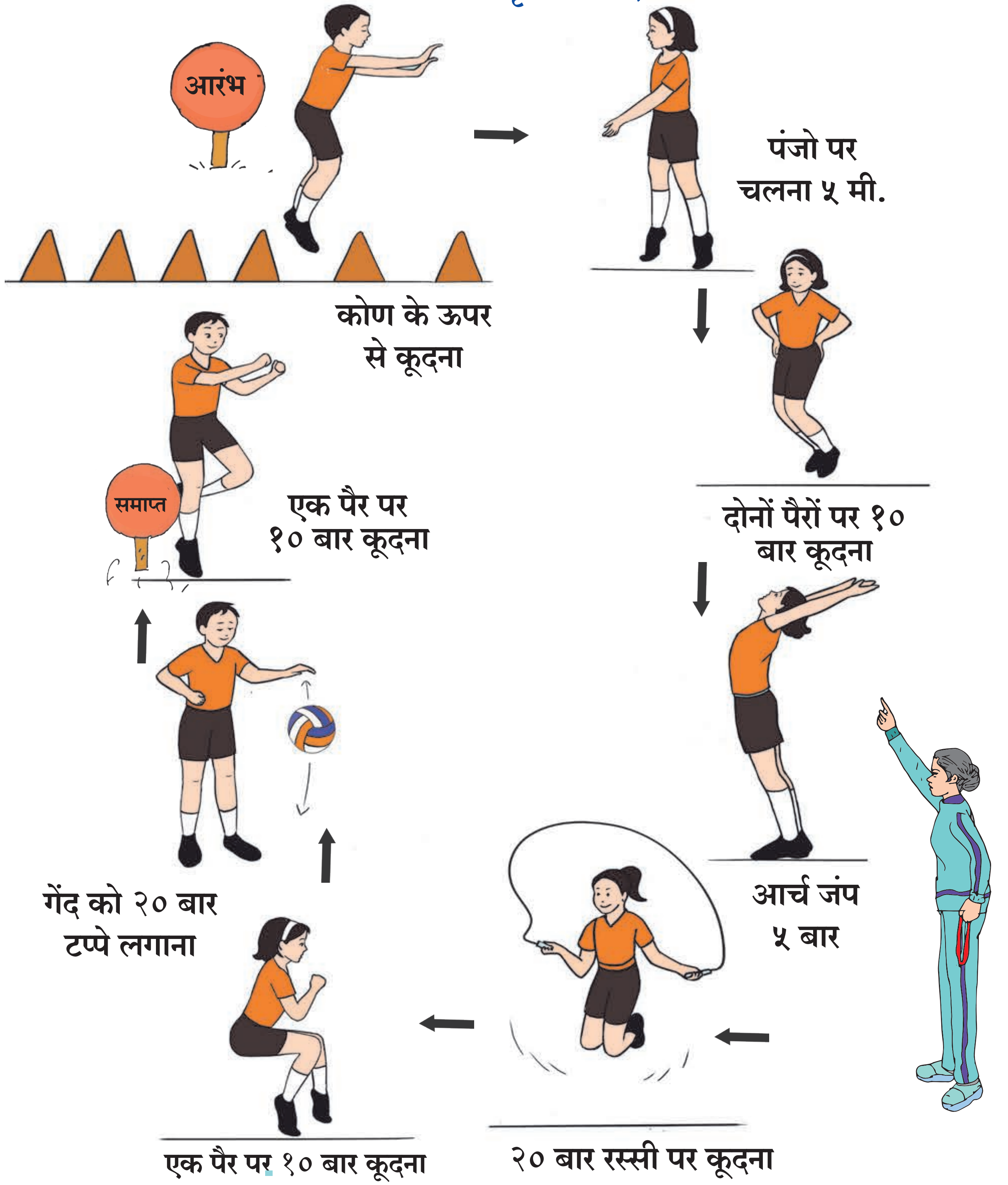
• व्यायाम शृंखला – ४


आरंभ
१० कदम लँगड़ी
उकड़ूँ व्यायाम १० बार
(हाफ स्क्वॉट)
घुटने बिना मोड़े छोटे–छोटे
कदम चलना १० बार
जगह पर १० बार
घुटने ऊँचे उठाना
बाधा के नीचे से
जाना, उसके चारों
ओर चक्कर लगाकर
फिर से बाधा के नीचे
से जाना १० बार
साईड टू साईड
१० बार
१० बार रस्सी
कूदना
हाथों और पैरों पर
चलना ५ मी.
जगह पर
१० बार
कूदना
समाप्त

• व्यायाम शृंखला–५


आरंभ
किनारे की ओर दौड़ना
दोनों पैरों पर १०
बार कूदना
लंज – दोनों
पैरों से ५ बार
लँगड़ी १०
कदम
बारी–बारी से एक
पैर पर कूदना
घुटना ऊँचा उठाना
लँगड़ी १०
कदम
घुटने बिना मोड़े छोटे–
छोटे कदम चलना
(स्ट्रेट लेग शफल)
समाप्त

• व्यायाम शृंखला – ६



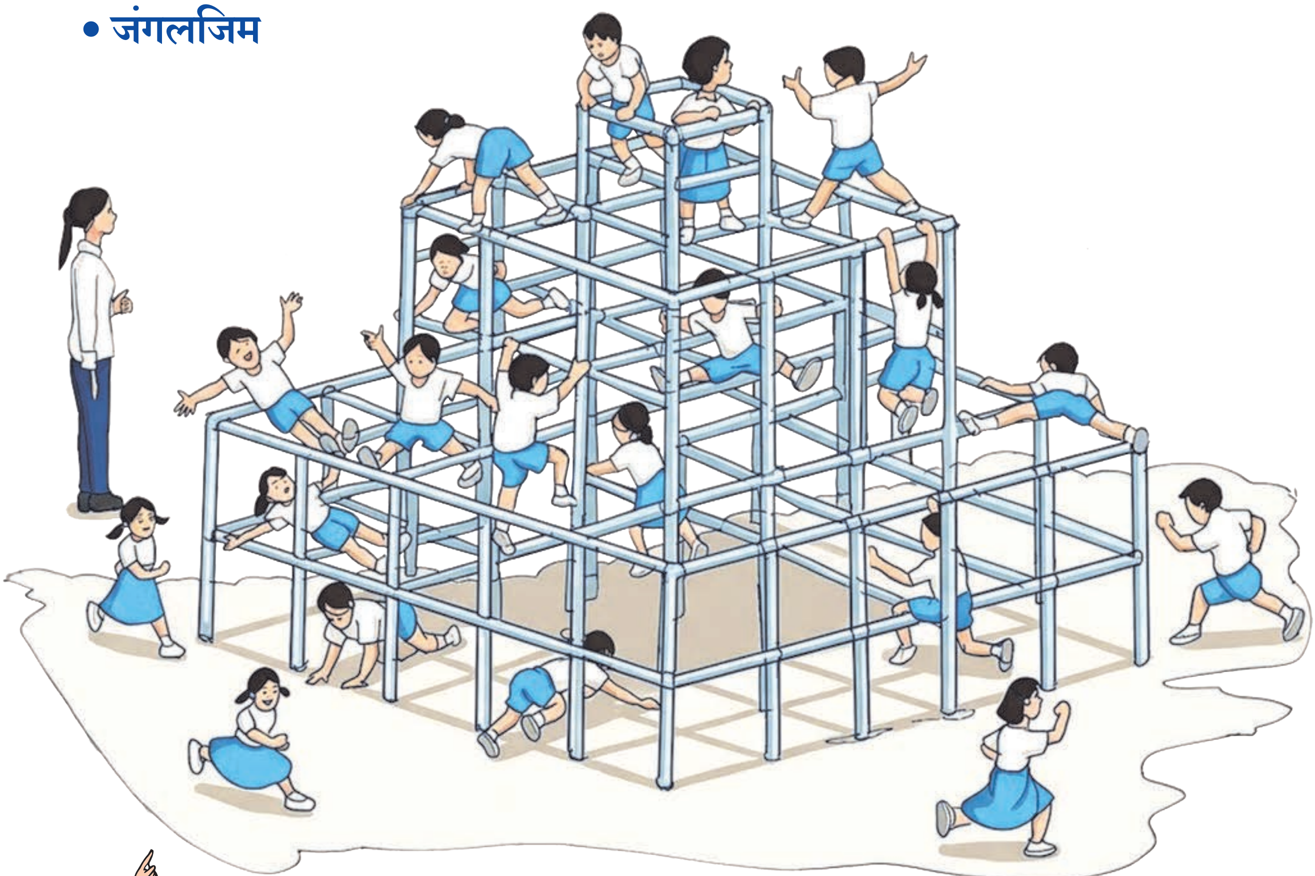
स्वमूल्यांकन

अपने उत्तर के सामने ✓ ऐसा निशान बनाओ।

- क्या तुम्हें व्यायाम शृंखला पसंद आई? हाँ ☐ नहीं ☐
- क्या तुम सभी व्यायाम कर पाए ? हाँ ☐ नहीं ☐
- कौन-सी शृंखला कठिन लगी उसे लिखो और दर्शाओ --------------------

२.५ साहसी व्यायाम

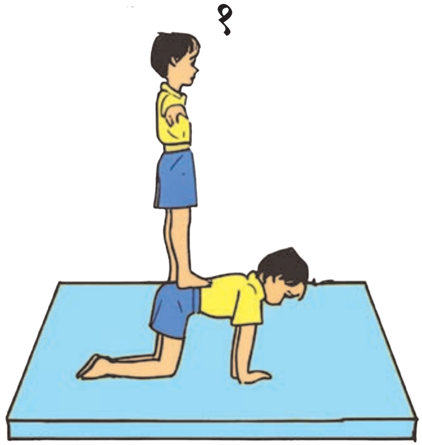
- जंगलजिम



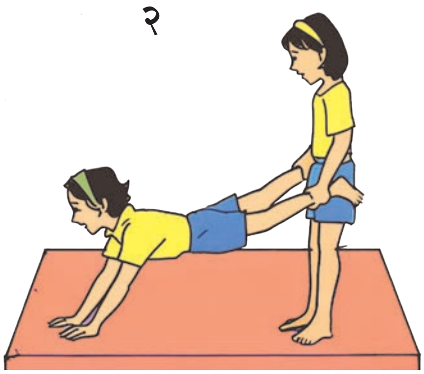
नि:शुल्क वितरण के लिए

• मानवी मीनारें

१

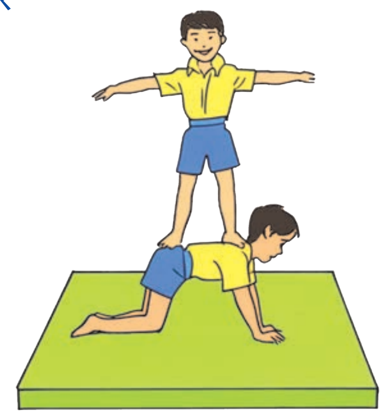


२

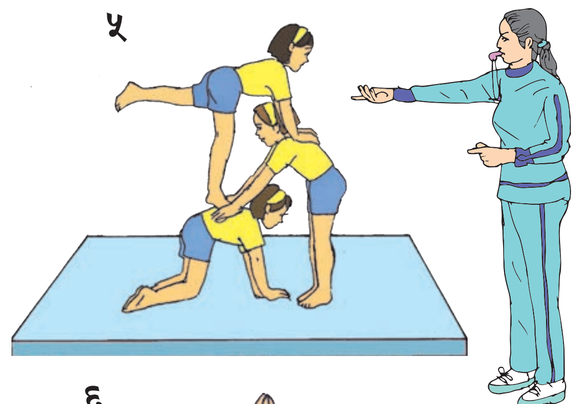


३

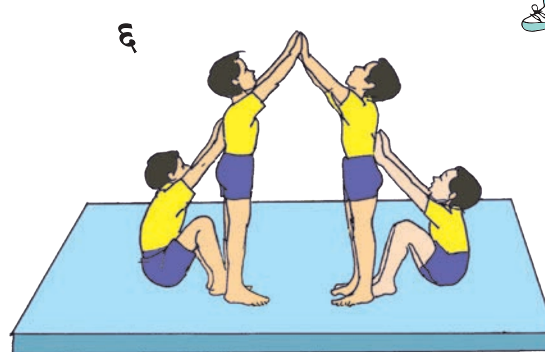
४



५



६

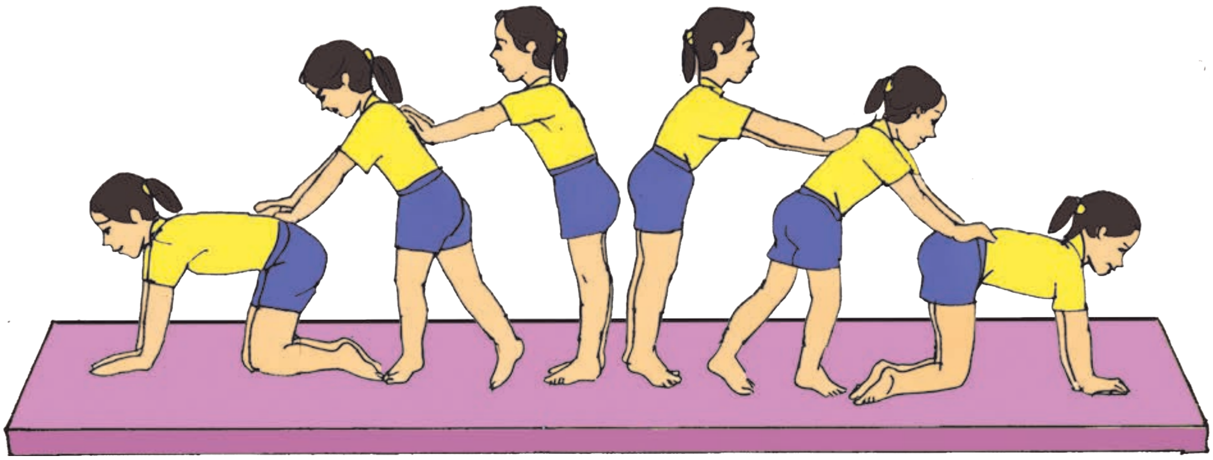


७

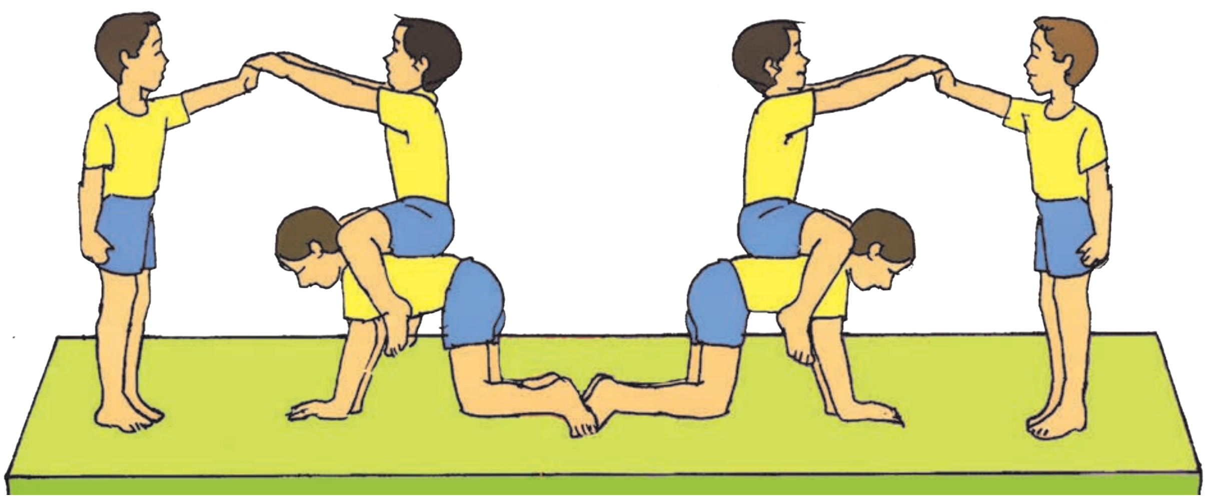
८

शिक्षकों के लिए

- मानवी मीनारों की रचना करते समय विद्यार्थियों की क्षमता को ध्यान में रखकर मिनारों में उनका स्थान निश्चित करें ।
- विद्यार्थियों की सुरक्षा एवं सावधानी हेतु व्यायाम के गद्दों पर मीनारों की रचना करवाएँ ।
- यदि विद्यार्थी अधिक साहस दिखा रहे हों तो उनपर नियंत्रण रखें ।
- आवश्यकतानुसार विद्यार्थियों की मदद करें ।



९



१०

११

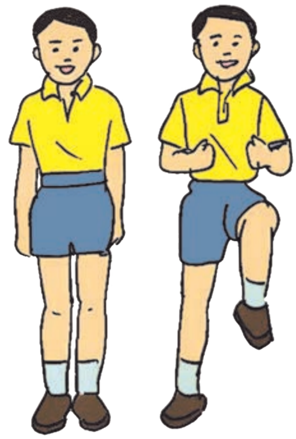
स्वमूल्यांकन

अपने उत्तर के सामने ✓ ऐसा निशान बनाओ।

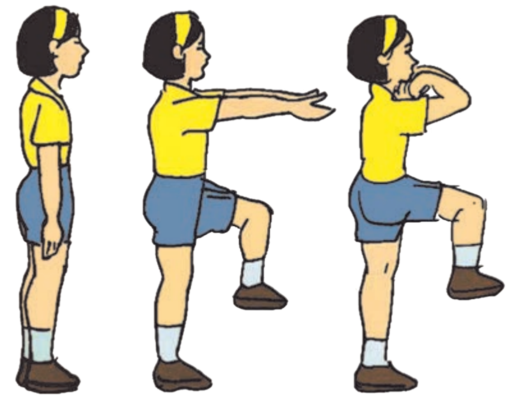
- मीनारों की रचना करते समय क्या तुम अपना संतुलन बना पाए? हाँ ☐ नहीं ☐
- दी गई मीनारों में से कौन-सी मीनार तुम्हें कठिन लगी? उसे दिखाओ-------------

२.६ तालबद्ध व्यायाम

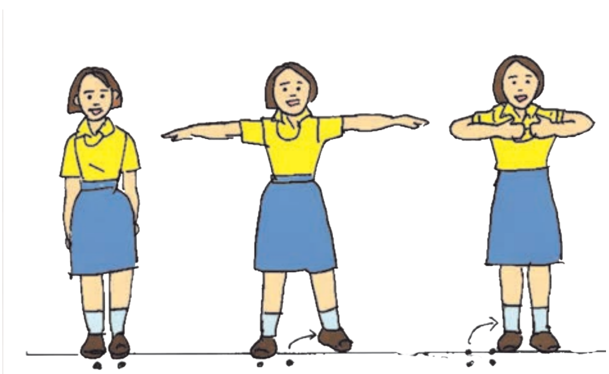
• एरोबिक्स



नी अप

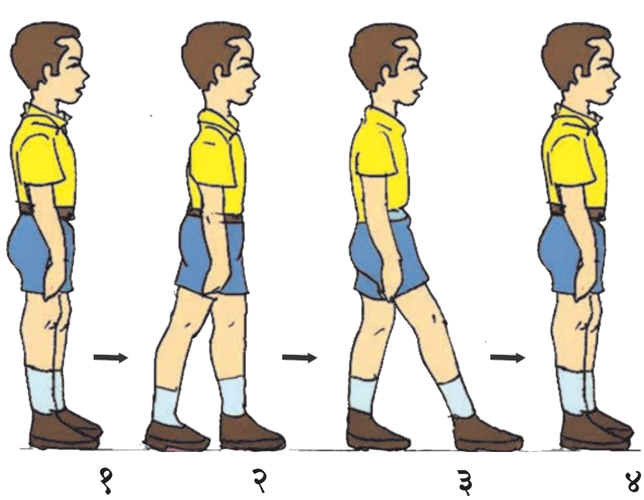


नी अप विथ हैंड मूवमेंट

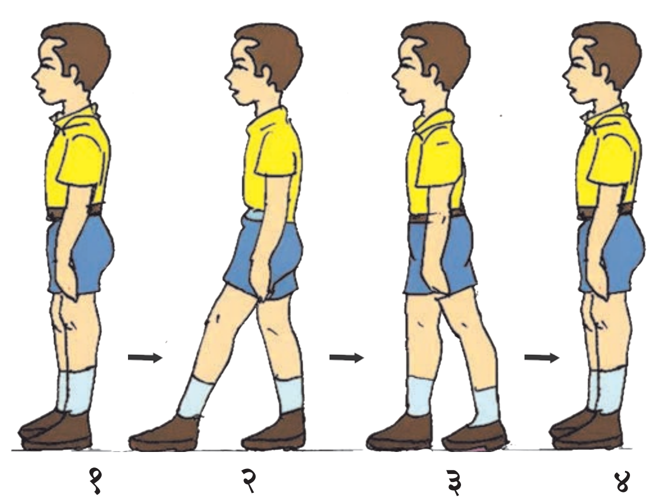


साईड टू साईड

एल शेप



फ्रंट स्टेप



बैक स्टेप

• साधनरहित कवायद : बैठकर

आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार १

आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार २

आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

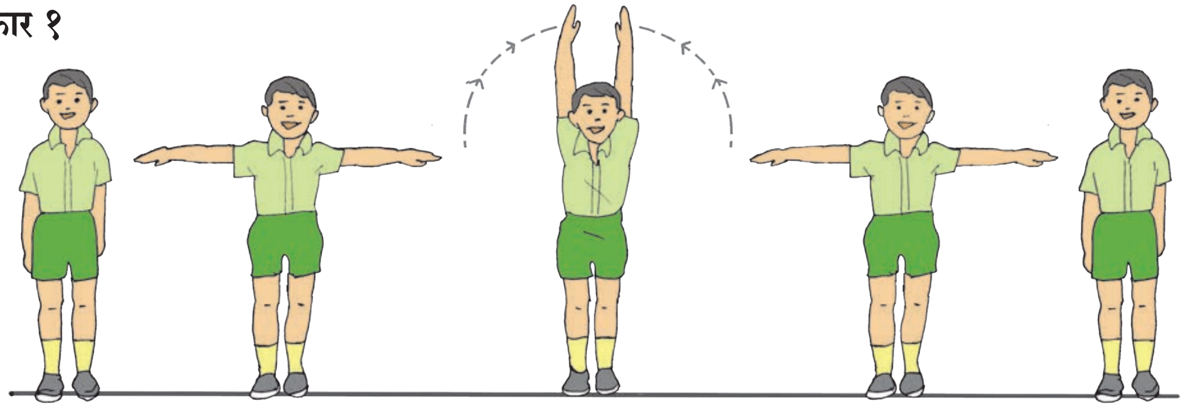
प्रकार ३

आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

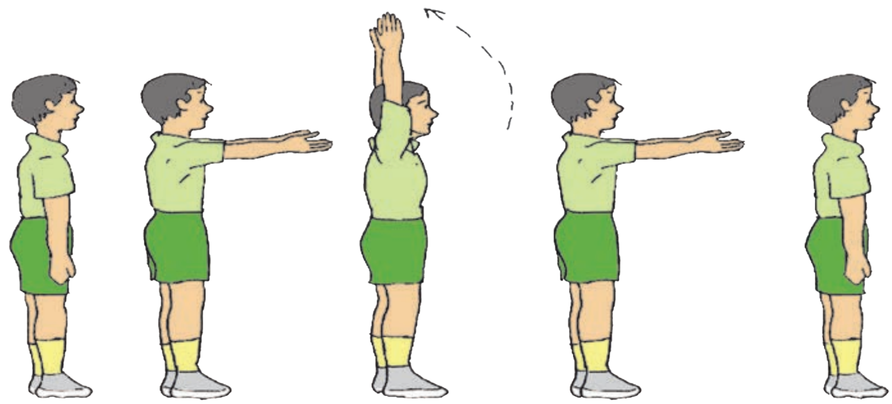
प्रकार ४

• साधनरहित कवायद : खड़े होकर

प्रकार १

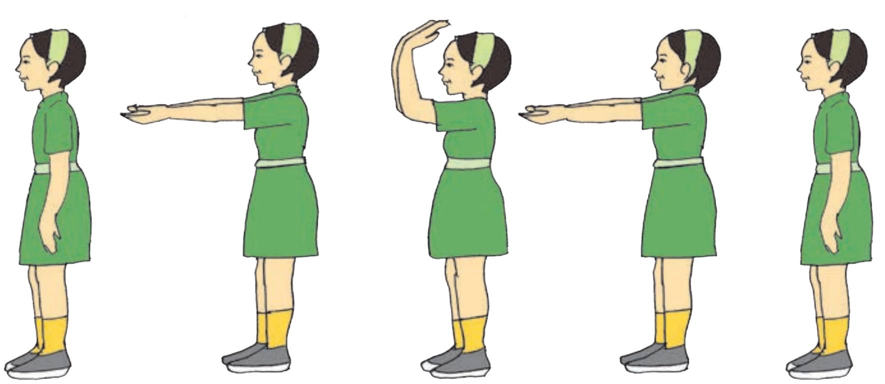


प्रकार २

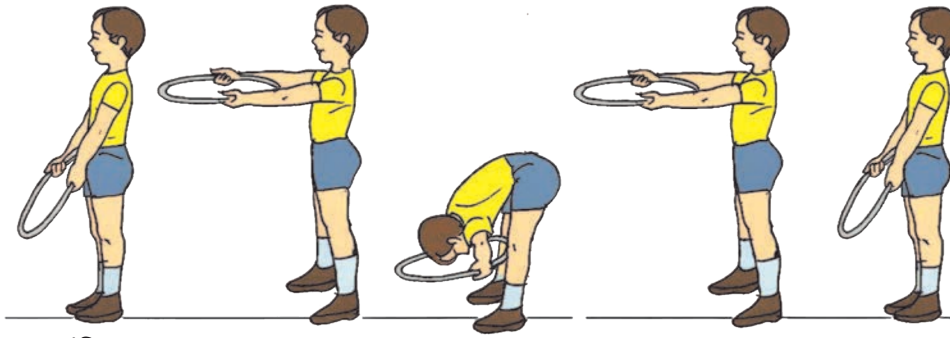


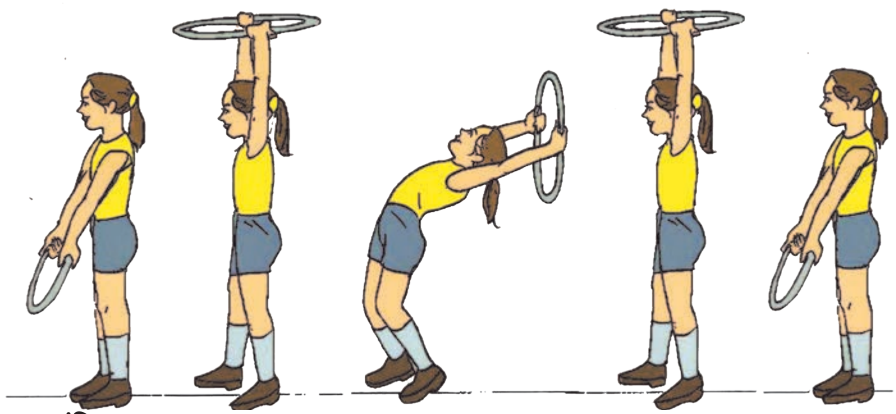
प्रकार ३

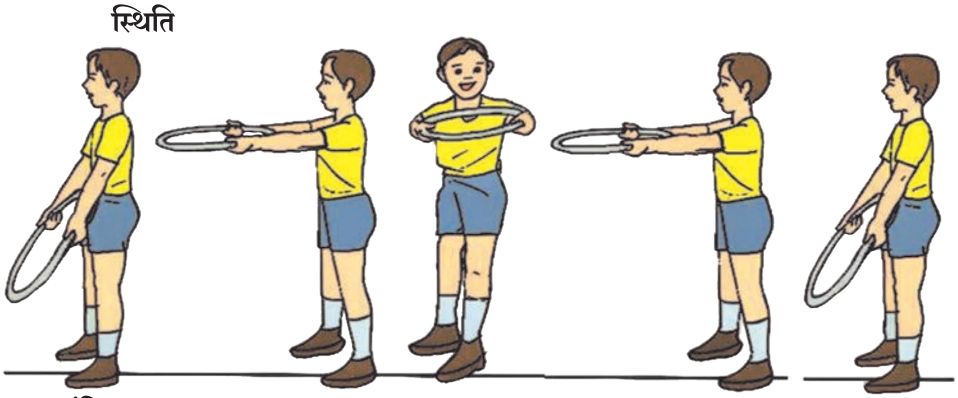
प्रकार ४

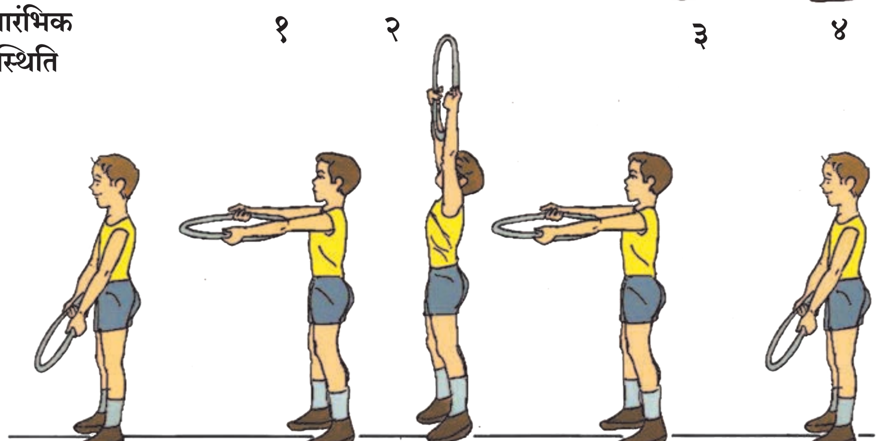


• साधनसहित कवायद : कड़ी कवायद

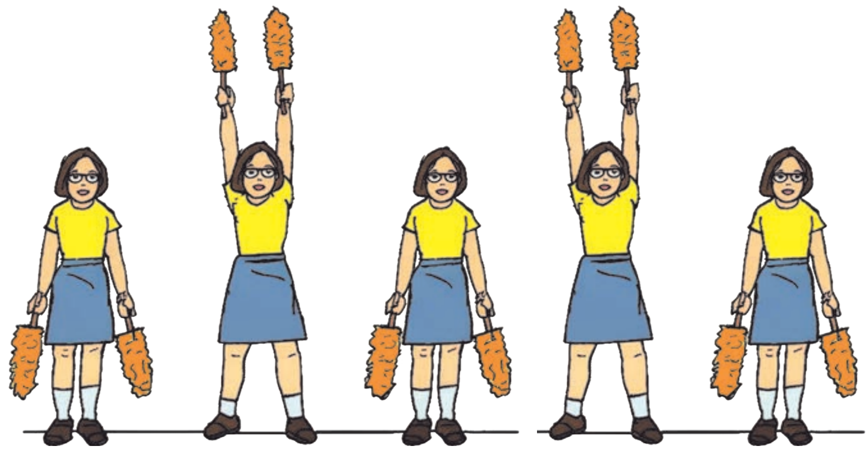




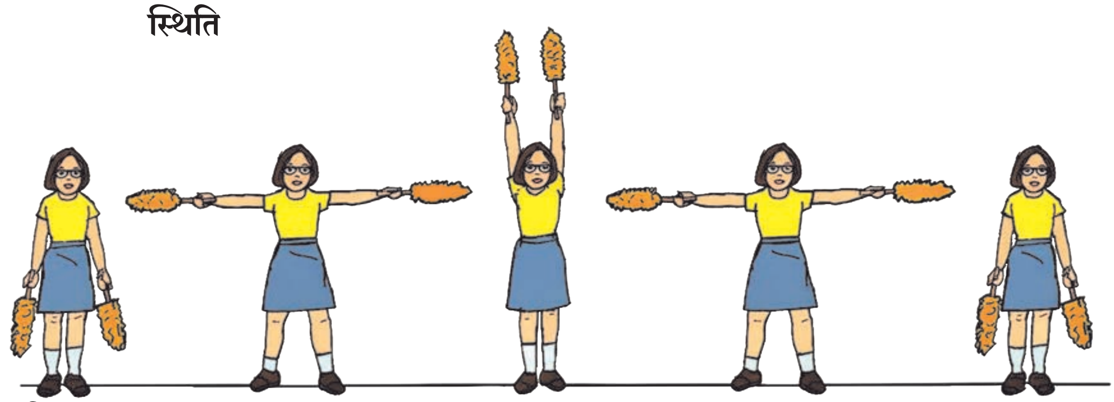




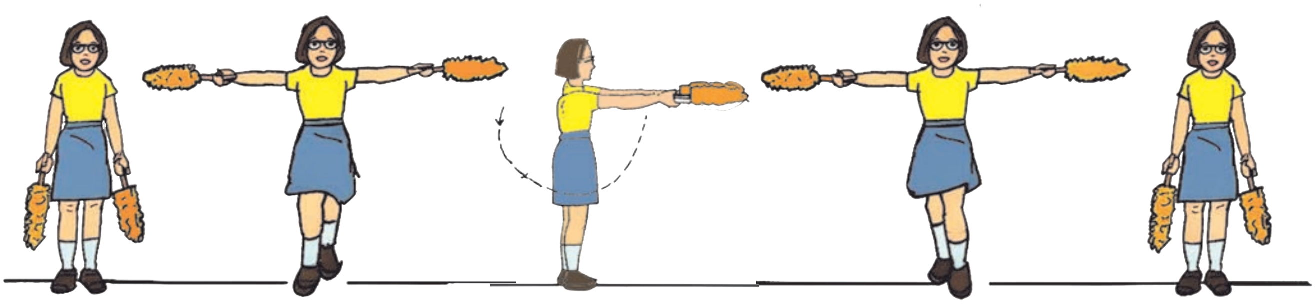
• गुच्छा कवायद



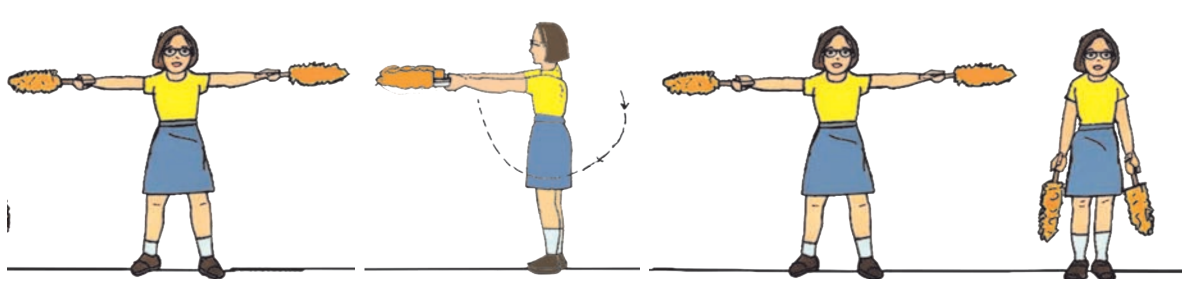
आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४ प्रकार १



आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४ प्रकार २

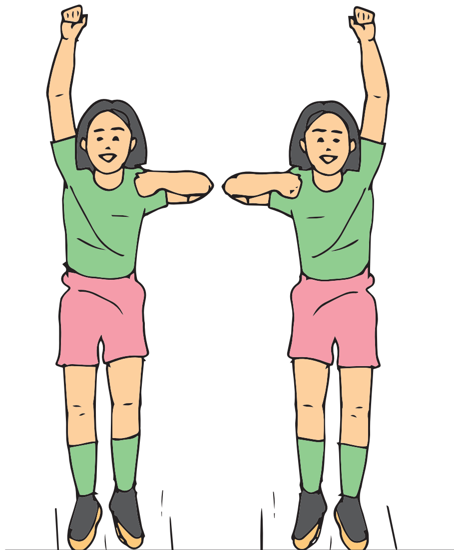


आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४ प्रकार ३

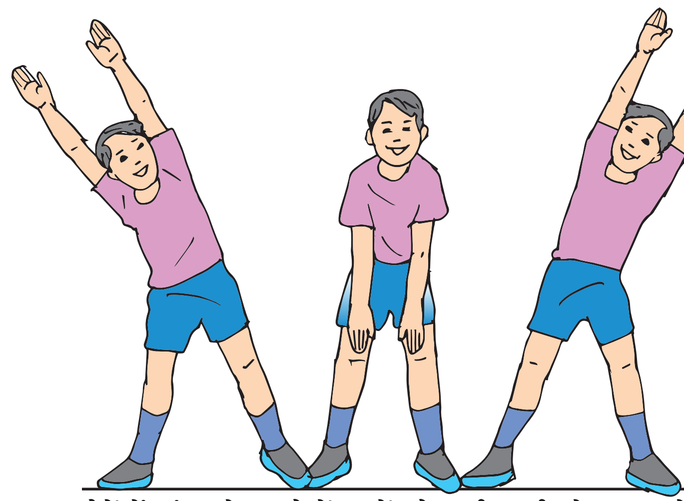


५ ६ ७ ८ प्रकार ४

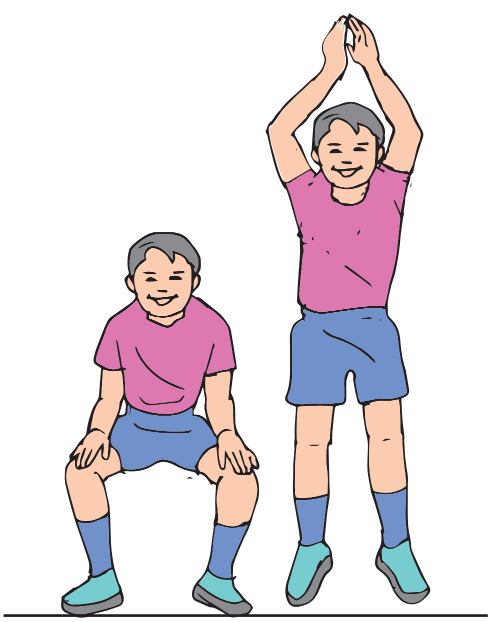
• डान्सर साईज



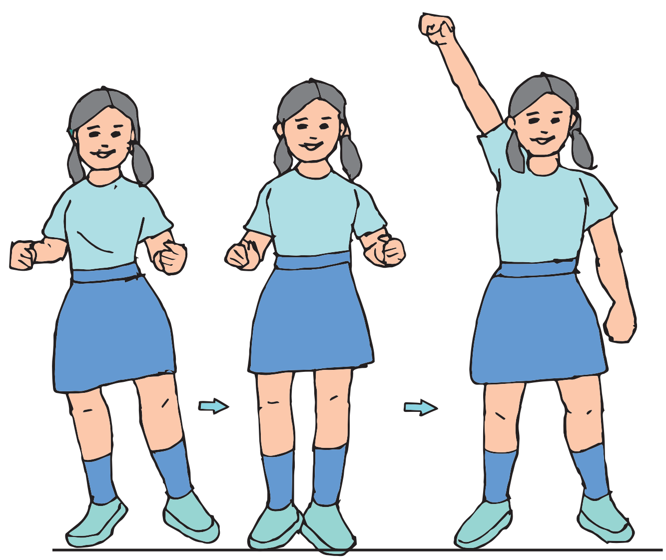
१. कूदते हुए बायाँ–दायाँ हाथ ऊपर ले जाना।



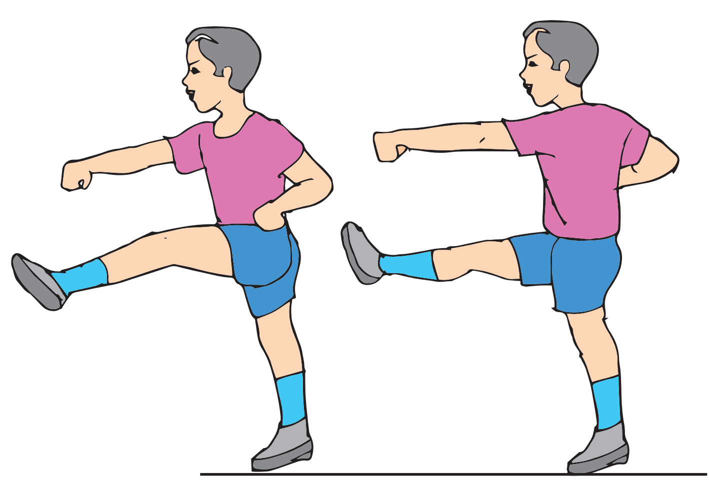
२. पैरों में अंतर लेकर दोनों हाथों को बाईं–दाईं ओर ऊपर ले जाना।



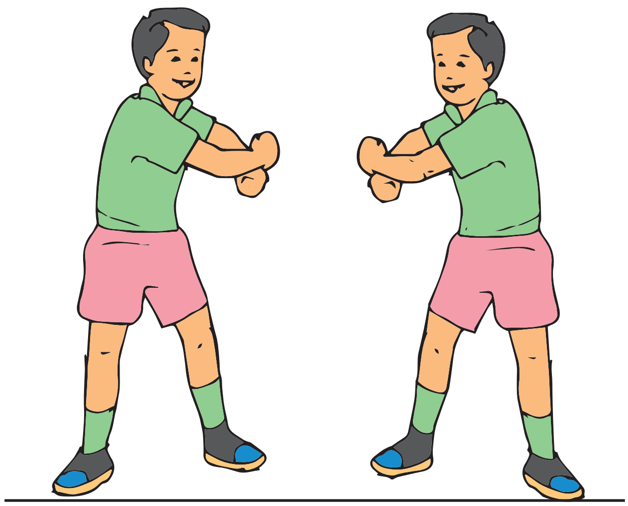
३. अर्ध बैठक में जाँघों पर टैप करना और
सीधे खड़े होकर सर के ऊपर दो ताली बजाना।



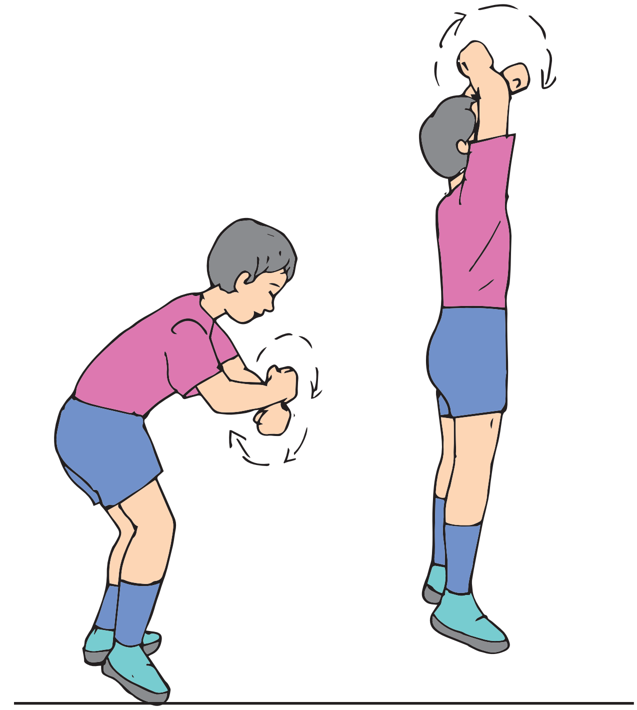
४. बाईं ओर दो कदम जाकर हाथ से ऊपर पंच करना
फिर दाईं ओर जाकर वही क्रिया दोहराना।



५. एक बार बायाँ पैर आगे उठाकर दाएँ हाथ से
सामने पंच करना फिर दायाँ पैर उठाकर बाएँ हाथ से
सामने पंच करना।

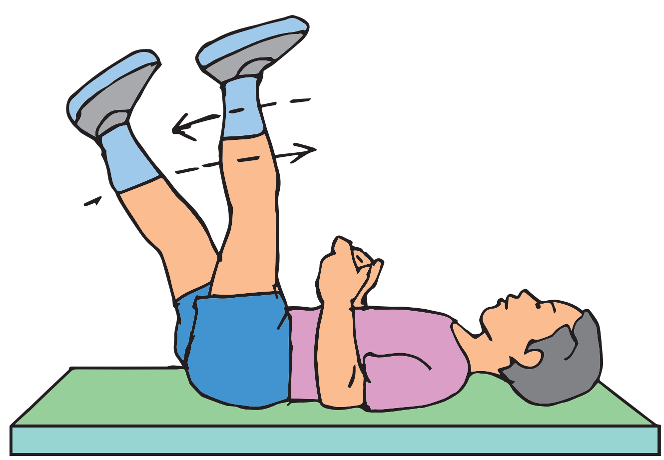


६. बायाँ पैर बाईं ओर रखकर दोनों हाथों को बाईं ओर एक–दूसरे के चारों ओर घुमाना, फिर दायाँ पैर दाहिनी ओर रखकर हाथों को दाईं ओर घुमाना।



७. क्रमांक ६ के अनुसार पैर रखकर हाथों को नीचे और ऊपर घुमाना ।

८. दोनों पैरों को मरोड़ना , हाथों को कोहनी से मोड़ना।.

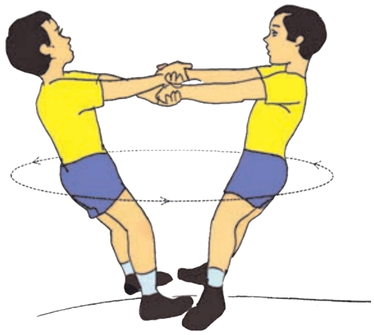


९. पीठ के बल लेटकर चलने जैसे पैरों को हिलाना।

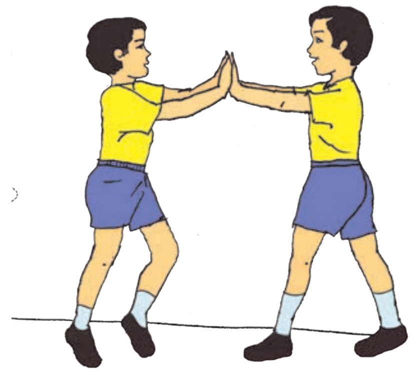
१०. पीठ के बल लेटकर पैरों से साइकिल चलाने की क्रिया करना।

२.७ भारतीय व्यायाम

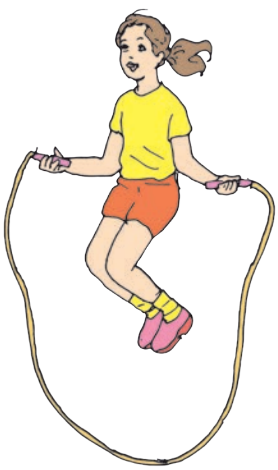
• पारंपरिक व्यायाम



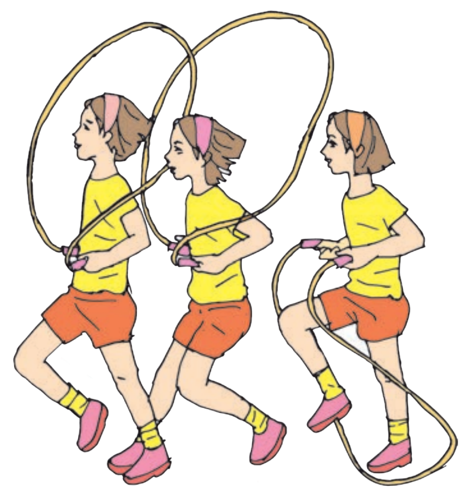
फुगड़ी



झिम्मा



रस्सी कूदना



एक पैर पर रस्सी कूदना

तीनों में रस्सी कूद

स्वमूल्यांकन

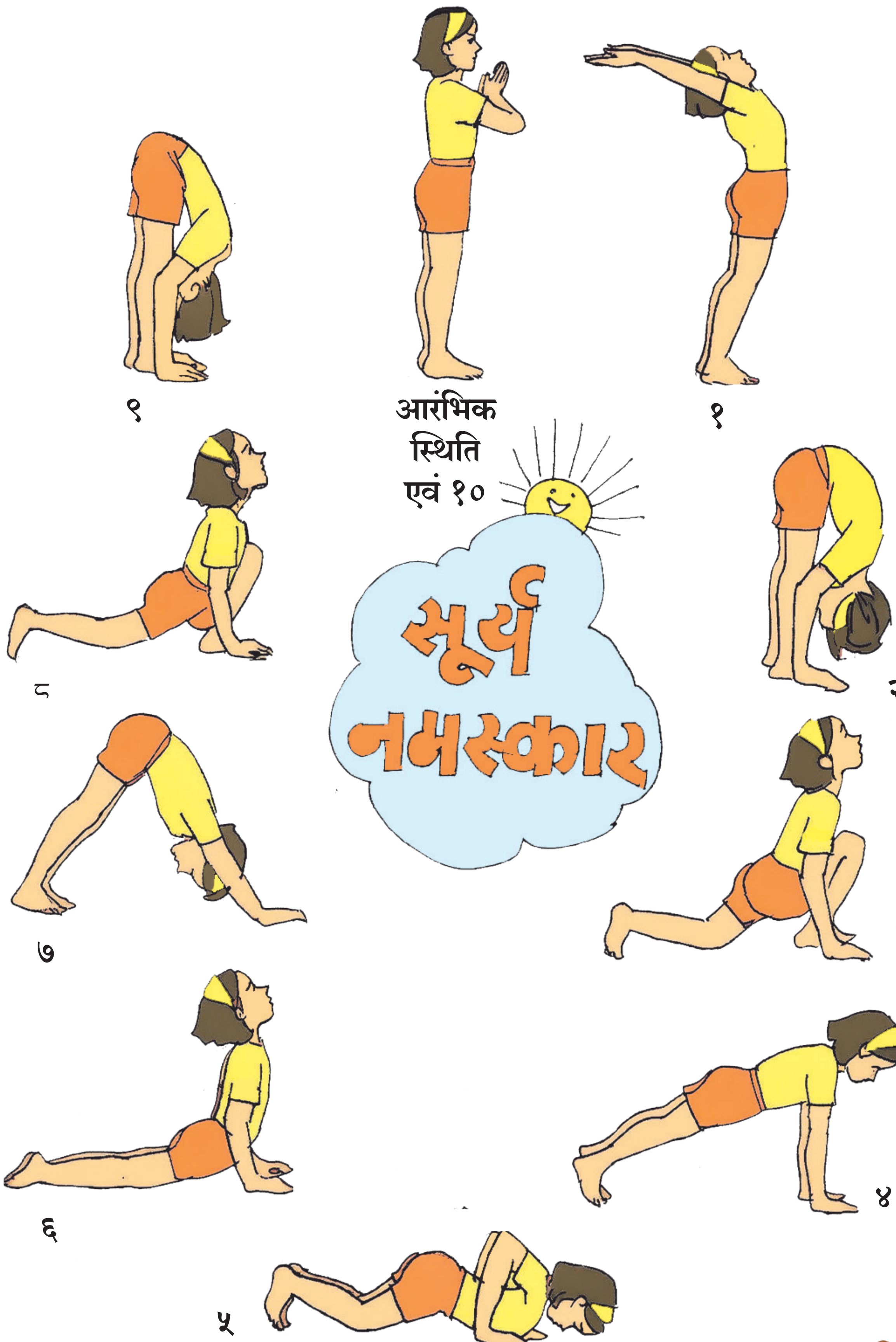
अपने उत्तर के सामने ✓ ऐसा निशान बनाओ।

- तीनों में रस्सी कूद करते समय क्या अच्छा लगा ?

  कूदना ☐ रस्सी घुमाना ☐ दोनों ☐

- दो की जोड़ी बनाकर एक-दूसरे की कूदों की गिनती करो और लिखो। ----------

२.८ सूर्य नमस्कार



विभाग ३ : कवायद संचालन

शिक्षकों के लिए

- जूते आवश्यक हैं।
- सभी आदेश बाएँ पैर से शुरू करें और दाएँ पैर पर समाप्त करें।
- आदेश देते समय शिक्षक स्वयं हमेशा सावधान स्थिति में रहें।
- आदर्श नमूना प्रत्यक्ष करके दिखाएँ ।
- किसी भी आदेश में 'शुरू कर' शब्द का उपयोग न करें।

(३.१) सावधान

सभी आदेशों की शुरुआत सावधान से ही होती है।

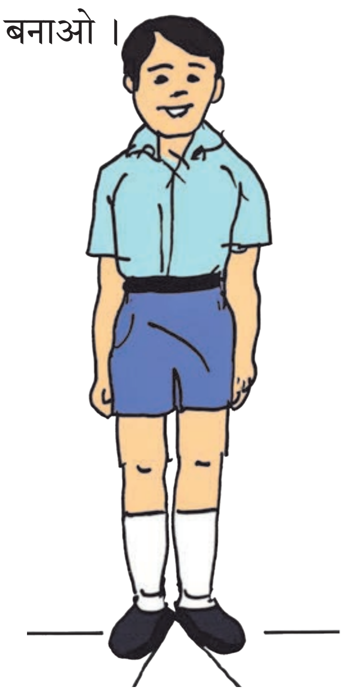
आदेश : स्क्वाऽऽ ड साऽऽवऽऽधाऽऽ !

गिनती : एक

आवश्यकता : अपने से बड़े व्यक्ति से संवाद करते समय या बोलते समय सावधान की स्थिति में ही रहो ।

क्रिया : आदेश मिलने पर नीचे दिए क्रमानुसार क्रिया करो।

- **एक** – बायाँ पैर घुटने से लगभग ९०° तक उठाकर दाएँ पैर की एड़ी से एड़ी मिलाकर, जोर से जमीन पर पटककर एक की गिनती करें।
- सीधे खड़े रहे ।
- दोनों एड़ियाँ आपस में मिलाओ और पैरों के बीच लगभग ३०° का कोण बनाओ ।
- कंधे जमीन से समानांतर रखो ।
- हाथ शरीर से सटाकर सीधे नीचे खींचो।
- हाथों की मुट्ठियाँ सहजता से बंद करो।
- नजर सीधी सामने रखो।

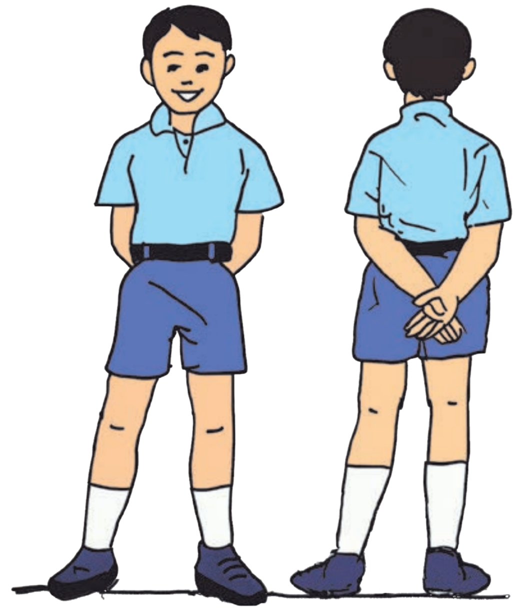


(३.२) विश्राम

आदेश : स्क्वाड विऽऽऽऽश्राम ।

गिनती : 'एक'

आवश्यकता



- अपने से बड़े व्यक्ति के साथ बात करते समय यदि अधिक समय लगने वाला हो तो यह क्रिया की जाती है।
- शिक्षक द्‌वारा कोई भी कृति प्रत्यक्ष दिखाते समय।
- कवायद की क्रिया समाप्त होने के बाद ।

क्रिया

- **'एक'** - बायाँ पैर घुटने से ९०° तक उठाकर बाईं ओर जमीन पर जोर से पटके और 'एक' की गिनती करें, जिससे सभी की क्रिया एक साथ होगी।
- दोनों पैरों के पंजों के बीच १० से १२ इंच (अपने कंधों के जितना) अंतर रखो।
- दोनों हाथ पीछे ले जाओ। बाएँ हाथ की उँगलियों पर दाएँ हाथ की उंगलियाँ रखो और बाएँ हाथ के अँगूठे पर दाएँ हाथ का अँगूठा रखो। दोनों पैरों पर समान भार रखो।

महत्त्वपूर्ण : सावधान से विश्राम और विश्राम से सावधान करते समय हाथ शरीर से सटाकर ही रखो।

सावधान, विश्राम की क्रिया करते समय गर्दन झुकाना, हाथ हिलाना, कंधे उठाना या कमर से झुकना जैसी अनावश्यक हरकतें नहीं करो।

(३.३) आराम से

यदि अधिक समय तक विश्राम की स्थिति में रहना हो तो 'आराम से' यह क्रिया की जाती है। 'आराम से' इस स्थिति में पैरों को हिलाए बिना शरीर को थोड़ा ढीला रखने की अनुमति होती है। इसमें गर्दन और सिर की हलचल की अनुमति होती है। हाथों की स्थिति नहीं बदलो।

आदेश : स्क्वाड आरामऽऽसे

आवश्यकता :

- लंबे समय तक लगातार क्रिया करने के बाद शरीर को विश्राम देने के लिए।
- जब शिक्षक को समझाने के लिए अधिक समय चाहिए हो तब।

क्रिया : 'आराम से' यह आदेश मिलते ही, विश्राम की स्थिति में पैरों को बिना हिलाए शरीर को ढीला रखो।

(३.४) सैल्यूट (वंदन)

आदेश : स्क्वाड सैल्यूट ।

गिनती : 'एक', 'दो-तीन', 'एक'

आवश्यकता : ध्वज और मान्यवरों को सम्मान देने के लिए।

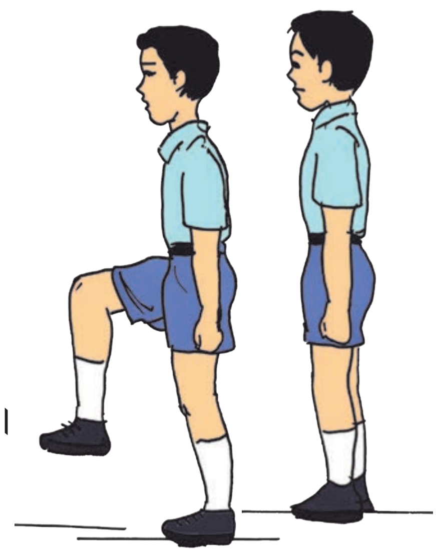
कृति : 'स्क्वाड सैल्यूट' यह आदेश मिलते ही नीचे दिए गए क्रमानुसार कृति करो।

(१) **'एक'**– इस गिनती पर दायाँ हाथ दाईं ओर से जमीन के समानांतर ऊपर उठाकर कोहनी से मोड़ो एवं पंजा सीधा कर हथेली को माथे के सामने दाईं भौं के मध्य भाग पर तर्जनी टेककर रखो।

(२) **'दो-तीन'** – कोई क्रिया किए बिना हाथ उसी स्थिति में रखो।

(३) **'एक'**– दाएँ हाथ की मुट्ठी बनाकर हाथ को सामने से शरीर के पास जल्दी नीचे लाओ।

(३.५) कदम ताल और थम



आदेश : स्क्वाऽऽड, कदम ताल ।

गिनती : 'एक-दो', 'एक-दो', 'एक-दो'

आवश्यकता : स्क्वाड की सभी फाइल को एक के पीछे एक उचित दूरी पर रहने हेतु तथा कम-अधिक अंतर को एक समान करने के लिए।

कृति : बायाँ पैर जमीन पर टिकाकर दायाँ पैर ऊपर उठाओ। फिर दायाँ पैर जमीन पर टिकाकर बायाँ पैर ऊपर उठाओ। इस क्रिया को लगातार करते रहो।

थम

आदेश : स्क्वाऽऽड थम।

गिनती : 'एक-दो'

आवश्यकता : कदम ताल रोकने के लिए।

कृति : 'स्क्वाऽऽड थम' का आदेश मिलते ही 'एक' की गिनती पर बायाँ पैर जमीन पर टिकाकार, 'दो' की गिनती पर दायाँ पैर बाएँ पैर से मिलाकर सावधान की स्थिति में आओ।

(३.६) दौड़ के कदम ताल और थम

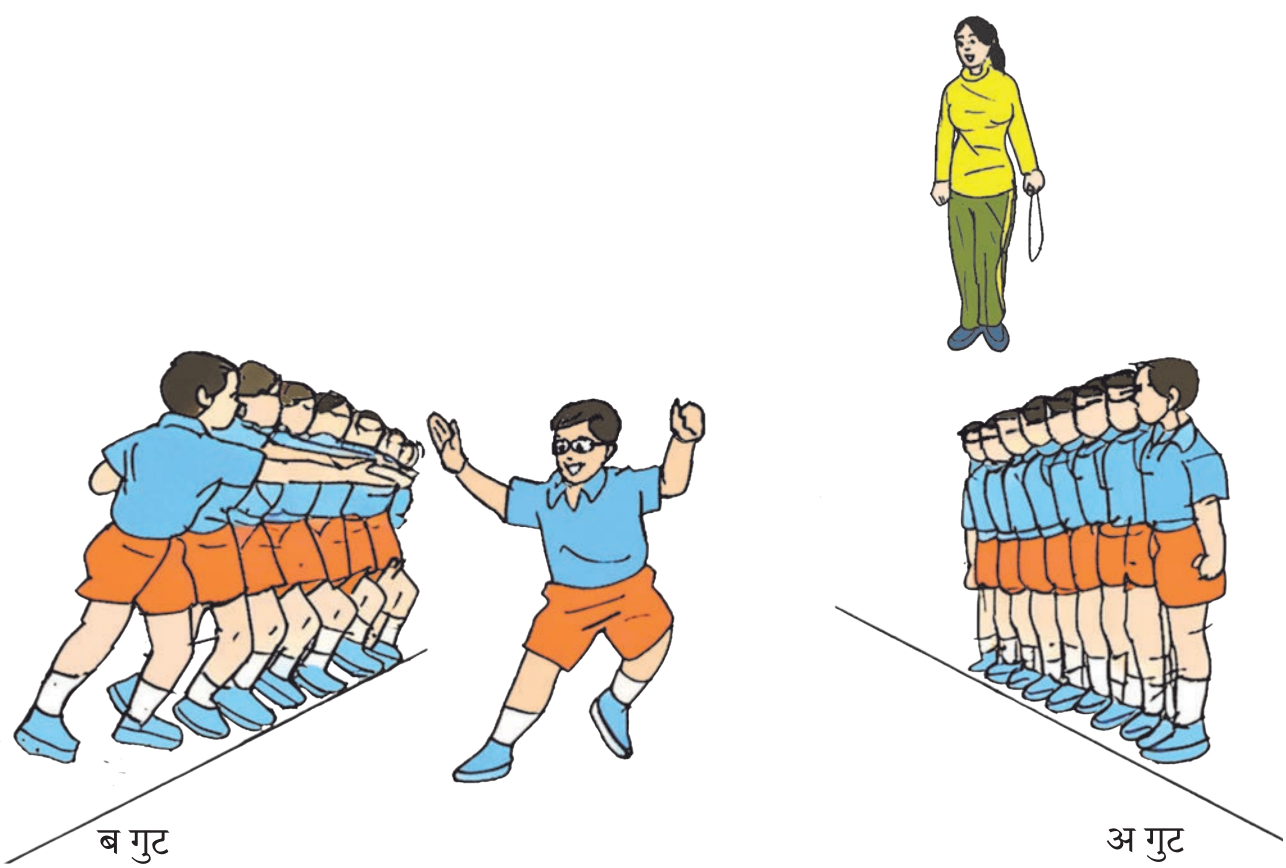
दौड़ के कदम ताल और थम की कृति, कदम ताल की तरह ही की जाती है, सिर्फ स्थान पर दौड़ते हुए की जाती है। इस दौरान हाथों को कोहनी से मोड़कर छाती के सामने रखो ।

४.१ विभिन्न खेल

• लघुखेल

(१) छूना और भागना

विद्‌यार्थियों के 'अ' और 'ब' दो गुट बनाएँ। लगभग १५ से २० मीटर की दूरी पर एक रेखा खींचकर दोनों गुटों को आमने-सामने मुहँ करके रेखा के पीछे पंक्ति में खड़ा करें। खेल शुरू होते ही 'अ' गुट के सभी विद्‌यार्थी बारी-बारी से 'ब' गुट की ओर दौड़ कर जाएँ। उस समय 'ब' गुट के विद्‌यार्थी एक हाथ आगे करके खड़े रहें। 'अ' गुट के विद्‌यार्थी 'ब' गुट के किसी भी विद्‌यार्थी के आगे किए हुए हाथ को छुए या ताली दे और अपने गुट की ओर दौड़कर वापस जाए। अपने गुट की रेखा के पीछे पहुँचने से पहले, 'ब' गुट के जिस विद्‌यार्थी के हाथ पर उसने ताली दी, वह उसे अपनी रेखा पार करने से पहले छूने का प्रयास करे। यदि उसे छू लिया जाता है, तो 'अ' गुट का वह विद्‌यार्थी 'ब' गुट के पीछे जाकर खड़ा होगा और यदि उसे नहीं छू पाता, तो 'ब' गुट का वह विद्‌यार्थी 'अ' गुट के पीछे जाकर खड़ा होगा। इसके बाद 'ब' गुट के विद्‌यार्थी 'अ' गुट की ओर जाकर इसी कृति को दोहराए। आउट हुए विद्‌यार्थी बंदी के रूप में दोनों गुटों के पीछे खड़े रहेंगे। इस प्रकार जिस गुट के पास अधिक बंदी होंगे, वही गुट विजेता होगा।



(२) घूमती गेंद

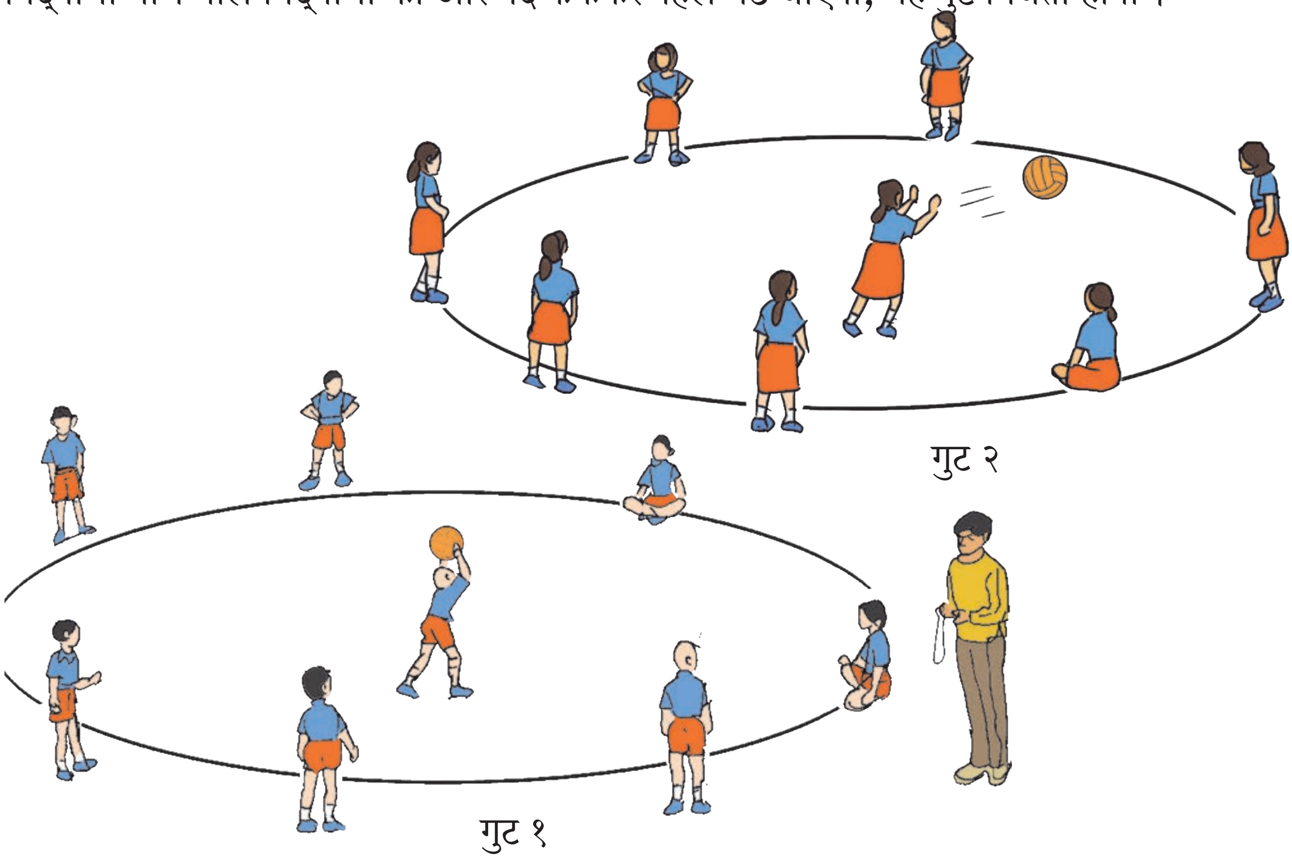
मैदान पर एक वृत्त खींचें। एक विद्‌यार्थी वृत्त के बाहर खड़ा रहे। बाकी विद्‌यार्थी वृत्त पर एक दूसरे से दो हाथ की दूरी बनाकर खड़े रहें। खेल शुरू होते ही वृत्त पर खड़े विद्‌यार्थी अपने बाएँ या दाएँ वाले विद्‌यार्थी को ही गेंद पास करे। यदि गेंद देते समय बाहर खड़ा विद्‌यार्थी गेंद को रोक लेता है तो वह और गेंद फेंकने वाला विद्‌यार्थी आपस में अपना स्थान बदले।

(३) माता पंछी

एक विद्‌यार्थी बाज बने। शिक्षक माता पंछी बनें। कक्षा के अन्य विद्‌यार्थियों के छोटे-छोटे गुट बनाकर उन्हें पंछियों के नाम दिए जाएँ। प्रत्येक गुट को अलग-अलग कोण में खड़ा किया जाए। बाज को सभी गुटों के बीच में खड़ा करें। खेल शुरू होते ही शिक्षक पंछियों के नाम लेकर 'घर आओ' कहें (जैसे: कबूतरों, घर आओ)। तब उस गुट के सभी विद्‌यार्थियों को शिक्षक यानी माता पंछी की ओर दौड़कर उनके आस-पास बने वृत्त में आना चाहिए। उसी समय बाज ज्यादा से ज्यादा कबूतर बने विद्‌यार्थियों को पकड़ने का प्रयास करे। जो पकड़े जाएँगे, वे खेल से बाहर हो जाएँगे। जो विद्‌यार्थी सबसे पहले पकड़ा जाएगा, वह अगली बार बाज बनेगा और पहले वाला बाज बिना पकड़े गए कबूतरों के गुट में शामिल हो जाए। इस प्रकार खेल को आगे जारी रखें।

(४) गेंद फेंककर बैठना

विद्यार्थियों के समान संख्यावाले दो गुट बनाएँ। बीच में दूरी रखते हुए दोनों गुट मैदान में दो वृत्त बनाएँ। प्रत्येक वृत्त पर सभी विद्यार्थी एक-दूसरे से दूर-दूर खड़े रहें। दोनों वृत्तों के केंद्र में प्रत्येक गुट का एक-एक विद्यार्थी खड़ा रहे। उसे एक गेंद दें। खेल शुरू होते ही, दोनों वृत्तों के केंद्र में खड़ा विद्यार्थी अपने वृत्त पर खड़े किसी एक विद्यार्थी के पास गेंद फेंके। वह विद्यार्थी गेंद को वापस बीच में खड़े विद्यार्थी की ओर फेंके और अपने स्थान पर नीचे बैठ जाए। जिस वृत्त का अंतिम विद्यार्थी बीच वाले विद्यार्थी की ओर गेंद फेंककर पहले बैठ जाएगा, वह गुट विजेता होगा ।



शिक्षकों के लिए

- यदि विद्यार्थियों की संख्या अधिक हो तो दो से अधिक गुट बनाएँ जा सकते हैं।

विभिन्नता

- बैठने से पहले दाईं ओर से वृत्त का एक चक्कर लगाकर अपने स्थान पर बैठना।
- दौड़ शुरू करते समय एक बैठक लगाना और अपने स्थान पर आकर बैठना।
- लँगड़ी खेलते हुए वृत्त का चक्कर लगाना।
- उल्टे दौड़ते हुए वृत्त का चक्कर लगाना।
- दाईं और बाईं ओर से दौड़ते हुए वृत्त का चक्कर लगाना।

(५) अनपेक्षित लँगड़ी

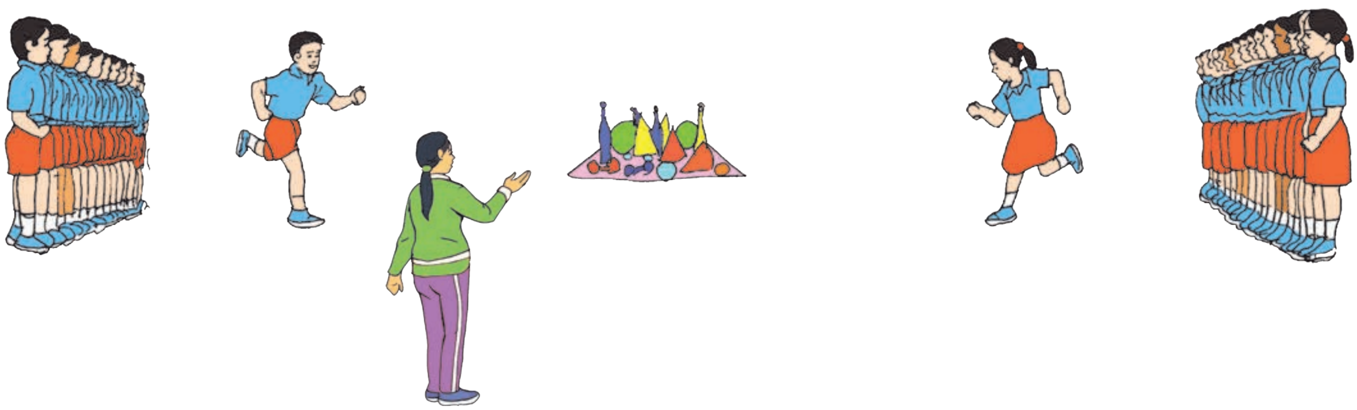
एक बहुत छोटी जगह। सभी विद्यार्थियों को क्रमांक दिया जाए। विद्यार्थी उस छोटी जगह में कहीं भी दौड़े। शिक्षक जब किसी क्रमांक को पुकारे तो उस क्रमांक के विद्यार्थी को लँगड़ी खेलते हुए अन्य विद्यार्थियों को पकड़ने का प्रयास करना चाहिए। जो विद्यार्थी आउट होगा, उसे दाँव लेना होगा और पकड़ने वाला दौड़ने वालों में शामिल होगा।

(६) खींचा–तानी

दो समान गुट बनाकर आमने–सामने खड़े रहें। बीच में एक संघर्ष रेखा खींचे। प्रत्येक विद्यार्थी अपने सामने वाले विद्यार्थी की कमर कसकर पकड़े। दोनों गुटों के पहले विद्यार्थी एक–दूसरे का हाथ पकड़कर सामने वाले गुट को अपनी ओर खींचे। जो गुट विपरीत गुट को संघर्ष रेखा के इस पार खींच लेता है, उस गुट को विजयी घोषित करें।

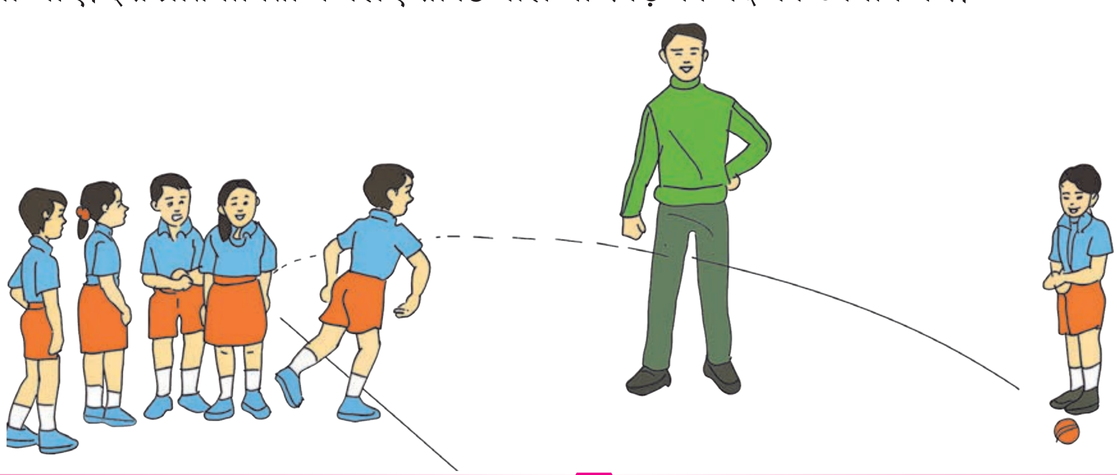
(७) खजाना प्राप्त करना

चित्र में दर्शाए अनुसार मैदान पर एक बड़ा वर्ग बनाएँ। उसमे भिन्न-भिन्न खेल सामग्री रखें। जैसे-डंबल्स, लगोरी, अलग-अलग गेंदें, रैकेट, बैट, जोड़ी, कोण, रिंग, लेजिम आदि। ये हुआ 'खजाना'। विद्यार्थियों के दो गुट बनाकर उन्हें खजाने के दोनों ओर खड़ा करें। संकेत मिलते ही दोनों गुटों के पहले क्रमांक के विद्यार्थी दौड़कर जाए और खजाने से एक वस्तु उठाकर अपने गुट के सामने रखे। तुरंत दूसरे क्रमांक वाले विद्यार्थी को खजाने से वस्तु लाने के लिए जाना चाहिए। इस प्रकार जिस गुट के सभी विद्यार्थी पहले वस्तुएँ लेकर आएँगे, वह गुट विजेता होगा।



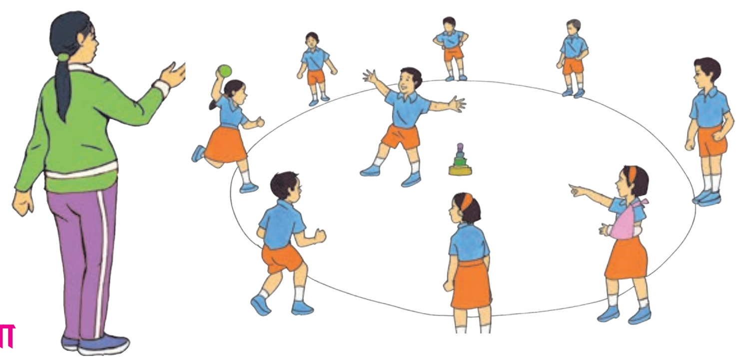
(८) गेंद फेंक

मैदान पर १.५ से २ मीटर लंबी रेखा खींचें। पहले क्रमांक के विद्यार्थी के हाथ में एक गेंद दें। रेखा के पीछे सभी विद्यार्थी क्रम से खड़े रहें। प्रतियोगिता शुरू होते ही पहले विद्यार्थी को अपने हाथ की गेंद अधिक-से- अधिक दूर फेंकनी चाहिए। गेंद का टप्पा जमीन पर जहाँ पड़ेगा उसे वहाँ जाकर खड़ा होना चाहिए। उसके बाद दूसरे क्रमांक के विद्यार्थी को आरंभ रेखा के पीछे से गेंद फेंकनी चाहिए। यदि उसकी गेंद का पहला टप्पा पहले खड़े विद्यार्थी के खड़े होने के स्थान से पहले पड़ता है तो दूसरा खिलाड़ी आउट हो जाएगा। लेकिन यदि उसकी गेंद का टप्पा पहले खिलाड़ी से आगे गिरता है तो उसे वहाँ जाकर खड़ा होना चाहिए। उस समय पहला खिलाड़ी आउट हो जाएगा। इस प्रकार सभी खिलाड़ियों को बारी-बारी से गेंद फेंकनी चाहिए। जिसकी फेंक का टप्पा सबसे दूर होगा उस विद्यार्थी को प्रथम क्रमांक से विजेता घोषित किया जाए। इस प्रतियोगिता के लिए सॉफ्ट बॉल या रबड़ की गेंद का उपयोग करें।



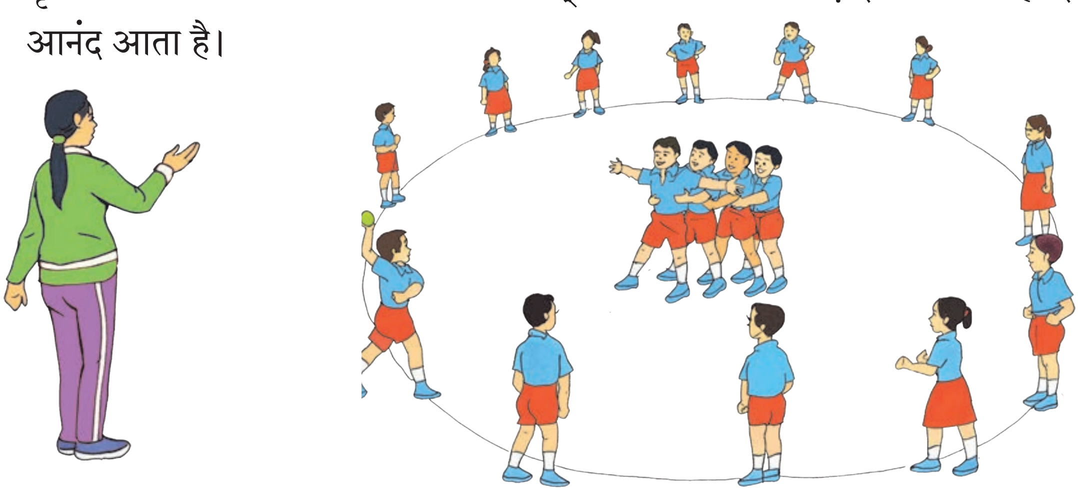
(९) किले की रक्षा करना

मैदान पर लगभग ४.५ मीटर त्रिज्या का एक बड़ा वृत्त बनाएँ। इस वृत्त के बीच में ५० सेमी त्रिज्या का एक छोटा वृत्त बनाएँ। छोटे वृत्त के केंद्र में पिट्ठू (लगोरी) रखें। पिट्ठू की रक्षा के लिए एक विद्यार्थी उसके पास खड़ा रहे। बाकी विद्यार्थी बड़े वृत्त के बाहर खड़े रहें। वृत्त पर खड़े एक विद्यार्थी को गेंद दीजिए। खेल शुरू होते ही जिसके पास गेंद हो, वह पिट्ठू पर गेंद फेंककर उसे गिराने का प्रयास करे। रक्षक गेंद से पिट्ठू की रक्षा करेगा। यदि पिट्ठू गिर जाता है, तो रक्षक विद्यार्थी को उसे पुन: खड़ा करना चाहिए। उस समय रक्षक को गेंद से मारकर पिट्ठू बनाने से रोकना चाहिए। यदि पिट्ठू लगाते समय रक्षक को गेंद लगती है तो वह आउट हो जाएगा, लेकिन अगर रक्षक गेंद लगने से पहले ही पिट्ठू लगा देता है तो उसकी तालियाँ बजाकर सराहना करनी चाहिए। इसके बाद रक्षक वृत्त पर शामिल हो जाए और गेंद फेंकने वाला विद्यार्थी रक्षक बन जाए।



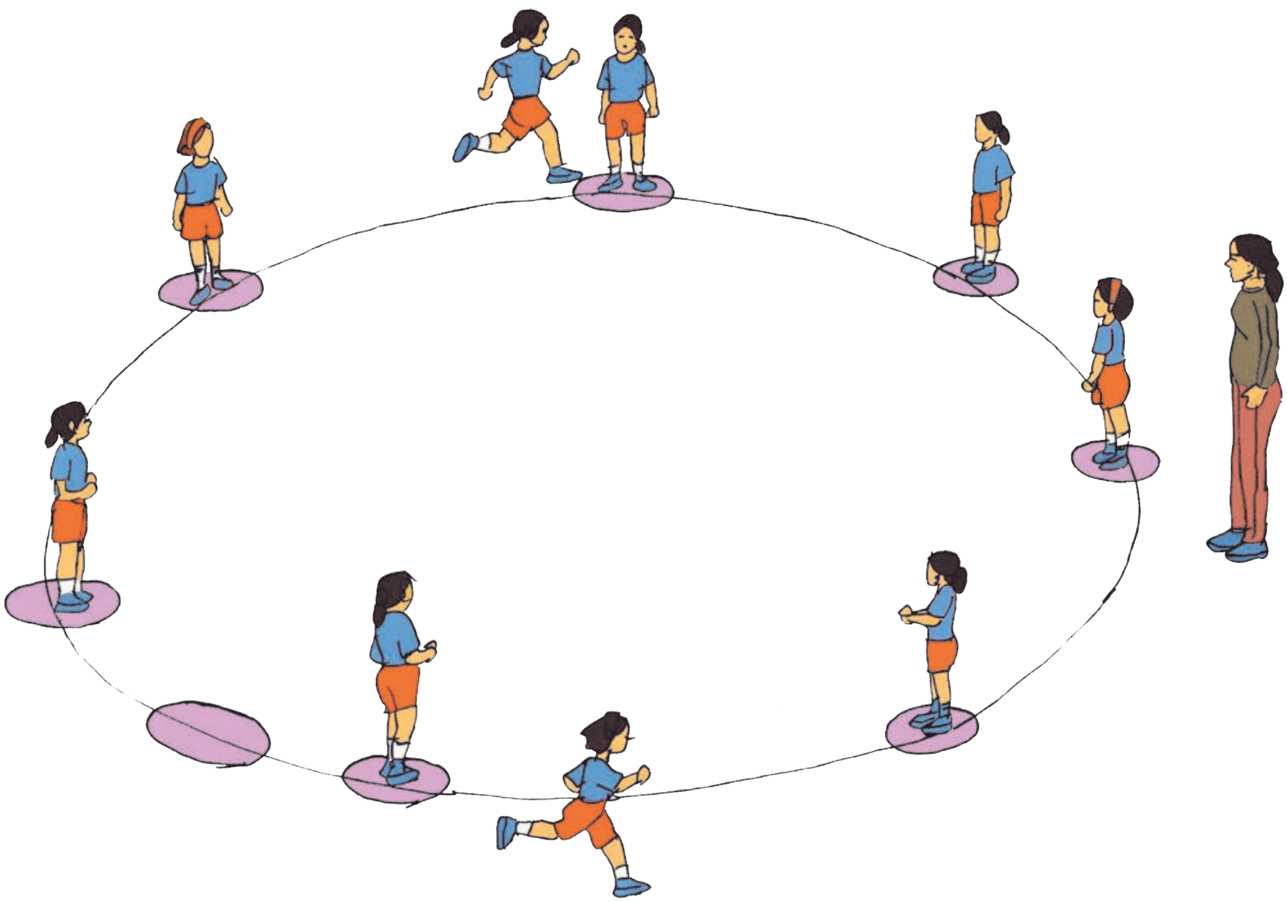
(१०) अंतिम खिलाड़ी आउट करना

विद्यार्थी वृत्त पर दूरी बनाकर खड़े रहें। वृत्त के अंदर ४-५ विद्यार्थी एक-दूसरे की कमर पकड़कर पंक्ति में खड़े रहें। वृत्त पर खड़े विद्यार्थियों में से कोई एक विद्यार्थी पंक्ति के अंतिम विद्यार्थी को गेंद मारे। पंक्ति में सबसे आगे खड़ा विद्यार्थी गेंद को रोककर अंतिम विद्यार्थी की रक्षा करे। यदि गेंद लगती हैं तो गेंद मारने वाला विद्यार्थी गेंद लगने वाले विद्यार्थी के स्थान पर जाकर खड़ा रहे। पंक्ति में आगे खड़ा विद्यार्थी वृत्त पर जाकर खड़ा हो जाए और खेल में शामिल हो जाए। इस प्रकार पंक्ति के अंतिम विद्यार्थी को गेंद लगने तक पंक्ति के विद्यार्थी अपना स्थान बदलते रहें। यदि विद्यार्थियों की संख्या अधिक हो तो वृतों में पंक्तियों की संख्या या पंक्तियों में विद्यार्थियों की संख्या बढ़ाई जा सकती है। इससे खेल में अधिक आनंद आता है।



(११) वृत्त पकड़ो

सभी विद्‌यार्थी एक वृत्त बनाकर खड़े हो जाएँ। एक विद्‌यार्थी दाँव ले और वृत्त के बाहर से दौड़े। खेल शुरू होते ही, वृत्त के बाहर वाला विद्‌यार्थी वृत्त पर खड़े विद्‌यार्थियों के पीछे से दौड़े। वह वृत्त में खड़े किसी भी विद्‌यार्थी की पीठ को छूकर 'भागो' कहे और जिस दिशा में दौड़ रहा है, उसी दिशा में दौड़ता रहे। जिस विद्‌यार्थी को 'भागो' कहा गया है, वह विपरीत दिशा में वृत्त के बाहर से दौड़े। इस प्रकार दोनों विद्‌यार्थी विपरीत दिशाओं में दौड़ते हुए खाली जगह पर पहले पहुँचने का प्रयास करें। जिसे वृत्त पर खाली स्थान नहीं मिलेगा, वह दाँव देगा। इसी प्रकार खेल को आगे जारी रखें।

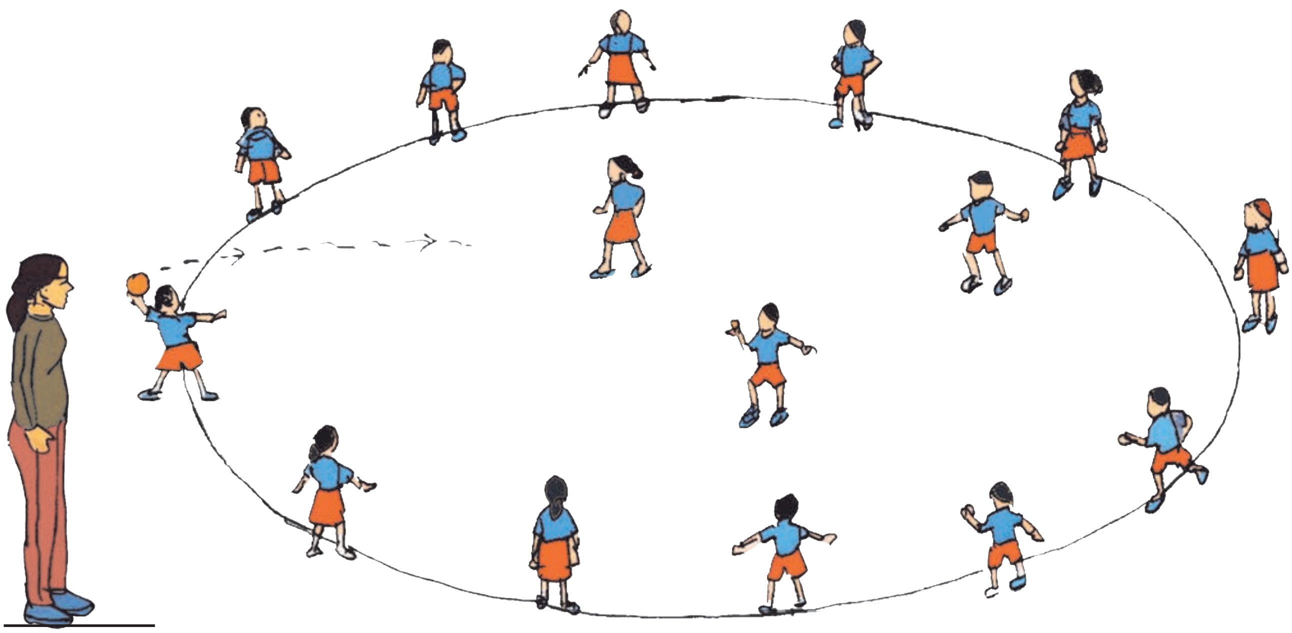


विभिन्नता

विपरीत दिशाओं में दौड़ने वाले जब आमने-सामने आएँ, तब पीठ छूकर 'भागो' कहने वाला कोई भी कृति करे वैसे ही कृति सामनेवाला भी करे। फिर दोनों खाली जगह पाने के लिए दौड़े ।
जैसे : जंपिंग जैक्स, जानवरों की चाल, नकल करना आदि।

(१२) डॉजबॉल

सभी विद्‌यार्थी वृत्त पर खड़े हो जाएँ। उन्हीं में से तीन विद्‌यार्थी वृत्त के अंदर खड़े रहें। वृत्त में खड़े विद्‌यार्थियों में से किसी एक के हाथ में गेंद दें। खेल शुरू होते ही, वह अंदर खड़े विद्‌यार्थियों को गेंद मारकर आउट करे। शरीर के किसी भी भाग पर गेंद लगने पर वह विद्‌यार्थी आउट माना जाएगा। जिसने आउट किया है, वह वृत्त में अंदर जाकर खड़ा होगा। इसी प्रकार खेल को आगे जारी रखें ।



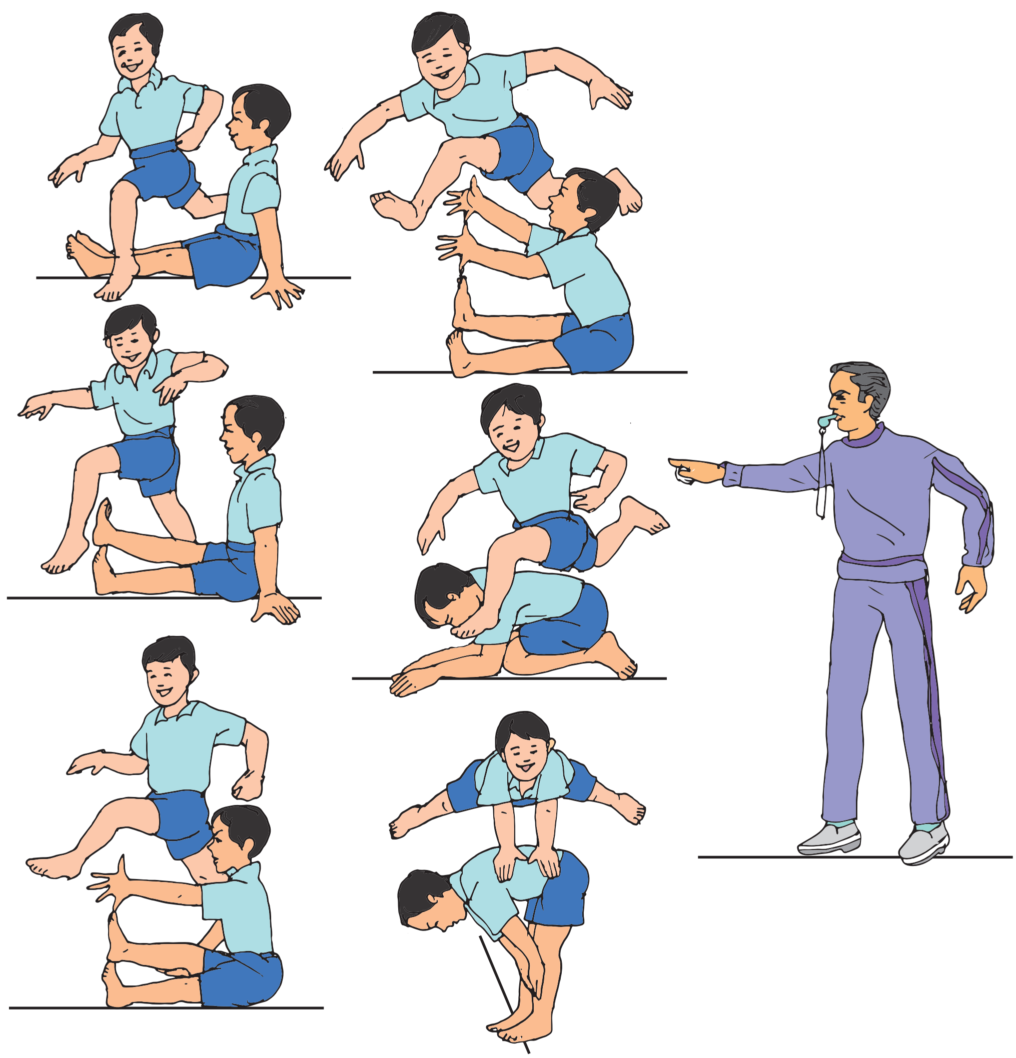
विद्‌यार्थियों के लिए :

- तुमने अब तक १२ लघु खेल खेले हैं। उन खेलों के आधार पर अपनी कल्पना का उपयोग करके नये खेल तैयार करो और उन्हें खेलकर देखो।
- खेल तैयार करने के लिए ४ से ६ विद्‌यार्थियों का एक गुट बनाओ और खेलकर देखो।
- इस प्रकार तुम बहुत से खेल तैयार कर सकते हो। उनकी सूची बनाकर शिक्षकों को दिखाओ।

• पारंपरिक खेल

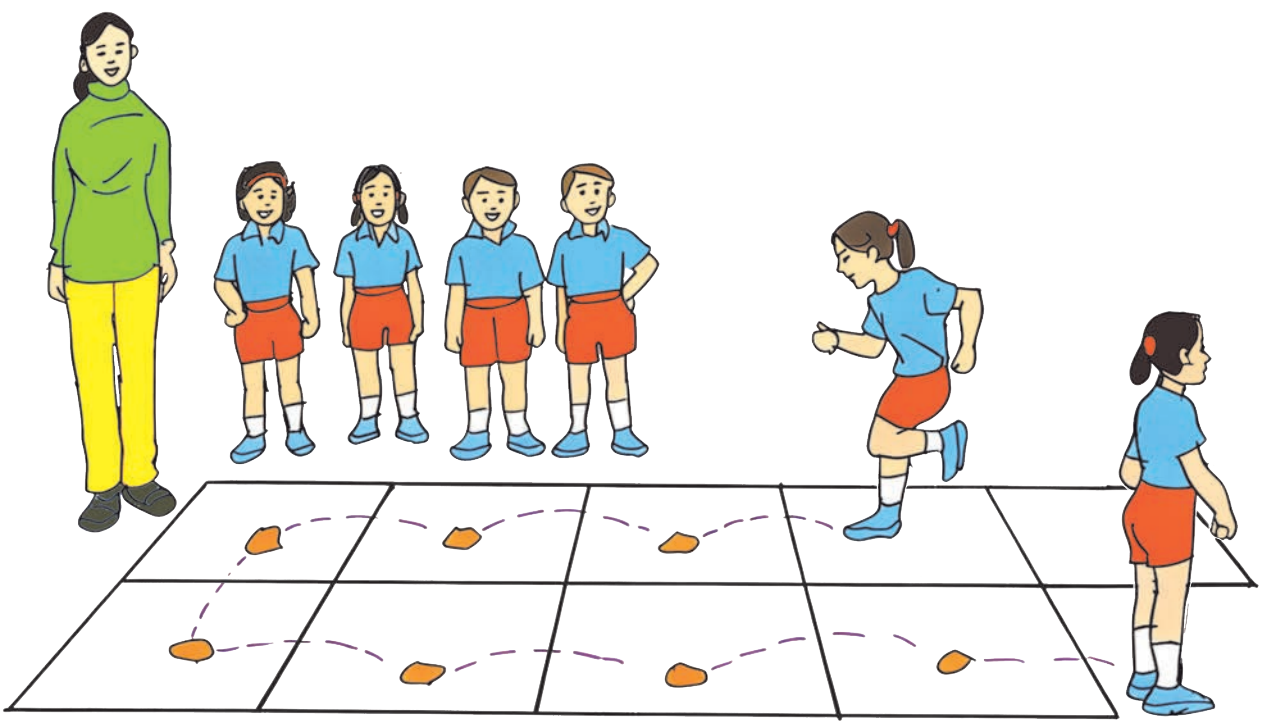
(१) प्याज फोड़ना

एक विद्‌यार्थी पैरों को सीधा करके बैठेगा। बाकी विद्‌यार्थी लगभग पाँच मीटर दूरी से दौड़ते हुए आएँ और बैठे हुए विद्‌यार्थी के पैरों को लाँघकर आगे निकल जाएँ फिर वापस अपनी जगह आकर पंक्ति में खड़े हो जाएँ। इसके बाद बैठा हुआ विद्‌यार्थी पहले सीधे पैर पर दूसरा पैर रखे। पंक्ति में खड़े विद्‌यार्थी फिर से बिना छुए उसके ऊपर से कूदकर फिर अपनी जगह पर वापस जाएँगे। इसके बाद बैठा हुआ विद्‌यार्थी झुककर क्रम से दोनों पैरों पर एक हाथ का बित्ता, फिर दूसरे हाथ का बित्ता रखकर ऊँचाई बढ़ाता जाएगा। इसके बाद वह जमीन पर सिर नीचे करके बैठेगा और धीरे-धीरे ऊँचाई बढ़ाता जाएगा। जब बैठा हुआ विद्‌यार्थी कमर तक की ऊँचाई से ऊपर आ जाए, तब पंक्ति में खड़े विद्‌यार्थी उसकी पीठ पर हल्के से दोनों हाथ रखकर, पैर फैलाकर(चित्र के अनुसार) दूसरी ओर कूदना चाहिए। बैठा हुआ विद्‌यार्थी ऊँचाई बढ़ाते समय हाथों को सुविधाजनक स्थिति में रखकर ऊँचाई बढ़ाए। उसकी हर स्थिति में पंक्ति के विद्‌यार्थियों को कूदना चाहिए। कूदते समय यदि किसी विद्‌यार्थी का पैर बैठे हुए विद्‌यार्थी को छू जाए तो वह खिलाड़ी आउट हो जाएगा और आउट हुए विद्‌यार्थी को एक ओर रुकना होगा। बाकी खिलाड़ी खेल जारी रखेंगे।



(२) स्टाप (ठिक्कर बिल्ला)

छोटे से आँगन या फर्श वाले कमरे में यह खेल खेला जा सकता है। चित्र के अनुसार खाने बना लें। इसमें चित्र के अनुसार चौकोर खाने होने चाहिए। मिट्टी के बर्तन का टुकड़ा या समतल फर्श का छोटा टुकड़ा 'ठिक्कर' के रूप में लें। इस खेल के लिए चार से पाँच विद्‌यार्थियों का गुट बनाएँ। गुट के विद्‌यार्थी अपना-अपना क्रम निश्चित करें। पहले क्रम का विद्‌यार्थी पहले खाने के पास रेखा के बाहर खड़ा होकर पहले खाने में ठिक्कर फेंके। फिर वह पहले खाने में कूदकर ठिक्कर को क्रम से २, ३, ४, ५, ६, ७ और ८ नंबर के खाने में लँगड़ी खेलते हुए पैर से धकेलते हुए ले जाए। आठवें खाने में पहुँचने पर ठिक्कर को बाहर धकेलकर दोनों पैरों से कूदकर बाहर आए। ठिक्कर या पैर रेखा पर पड़ जाए तो वह विद्‌यार्थी आउट होगा। इसी प्रकार सभी विद्‌यार्थियों को मौका मिलने तक खेल जारी रखें।

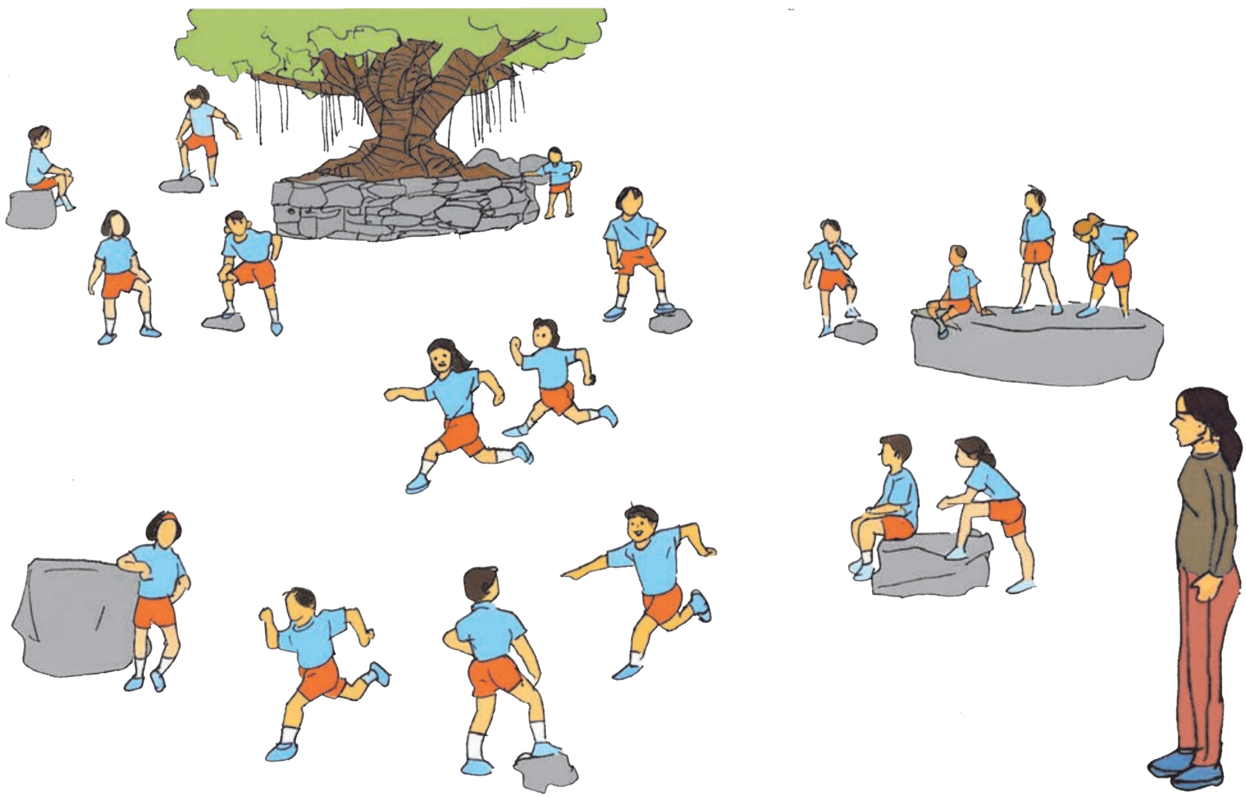


विद्‌यार्थियों के लिए

- क्या तुम घर पर ऐसे ही कुछ और पुराने खेल खेलते हो ?
- अगर खेलते हो तो अपने शिक्षक को बताओ।
- तुम उपलब्ध अनुपयोगी सामग्री से अपने मन से कोई खेल-सामग्री बनाकर देखो, जैसे – गेंद, बिन बैग, कोण आदि।

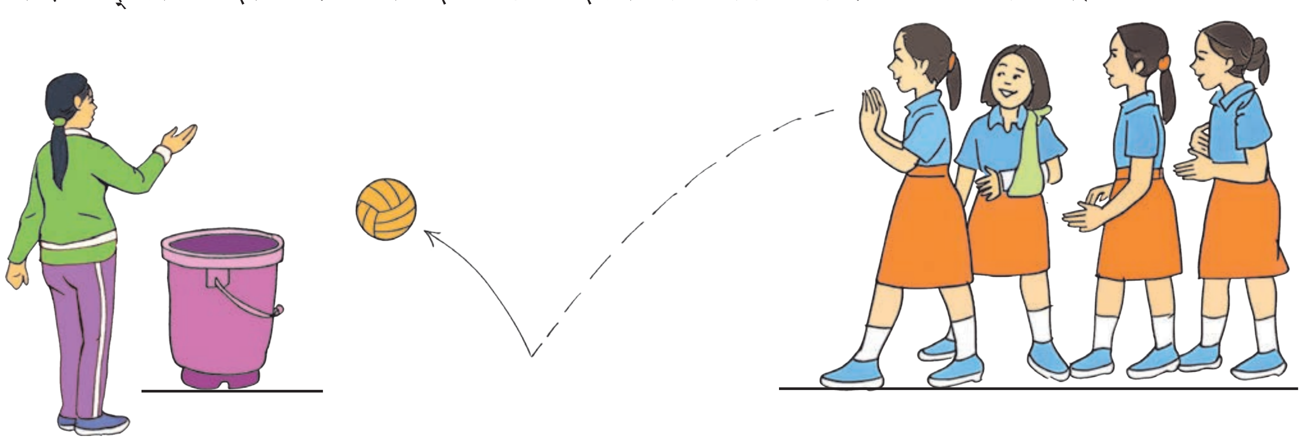
(३) पत्थर या मिट्टी

खेलने वाले विद्यार्थियों में से एक विद्यार्थी दाँव ले। अन्य विद्यार्थी उसे पूछें पत्थर या मिट्टी? मान लीजिए वह 'मिट्टी' कहता है, तो इसका अर्थ है कि जिनका स्पर्श मिट्टी से है, वे अपने आस-पास के थोड़े बड़े पत्थर को छुएँ। पत्थर पर खड़े होने से पहले दाँव लेने वाला विद्यार्थी उसे छूने की कोशिश करे। यदि वह छू लेता है, तो जिसे छुएगा वह खिलाड़ी आउट हो जाएगा। आउट होने वाला विद्यार्थी दाँव लेगा और आउट करने वाला खिलाड़ी बाकी विद्यार्थियों में शामिल हो जाएगा।



(४) बाल्टी में गेंद डालना

चित्र के अनुसार विद्यार्थी रेखा के पीछे कतार में खड़े रहें। १० मीटर की दूरी पर एक खाली बाल्टी रखें। शिक्षक द्वारा आदेश मिलने पर गेंद को टप्पा देकर उसे बाल्टी में डालने का प्रयास करें।



(५) काँच-पानी

विद्यार्थी दो या चार के गुट बनाएँ। प्रत्येक गुट के लिए जमीन पर खड़िया से वृत्त बनाएँ। खेल शुरू करने से पहले अपना-अपना क्रम निश्चित कर लें। इसके बाद, पहले नंबर का विद्यार्थी अपनी दोनों हथिलेयों में काँच के टुकड़े लेकर उन्हें धीरे से वृत्त में छोड़े। फिर वह किसी भी एक ऊँगली से एक-एक करके काँच के टुकड़े को वृत्त से बाहर निकाले। ऐसा करते समय काँच के अन्य किसी टुकडे को धक्का न लगने दे। यदि एक ही बार में काँच का टुकड़ा वृत्त से बाहर नहीं गया या धक्का लगने से दूसरा काँच हिल गया, तो वह विद्यार्थी आउट हो जाएगा। उसने जो काँच बाहर निकाले हैं, उन्हें वह अपने पास रखे। इसके बाद दूसरे विद्यार्थी की बारी आएगी। इसी तरह सभी की बारी पूरी होने के बाद यदि काँच के टुकड़े बच जाते हैं, तो फिर से पहले नंबर से खेल वैसे ही शुरू रखें और काँच खत्म होने तक खेलें काँच ख़त्म होने पर सभी अपने काँच गिने। जिसके पास सबसे ज्यादा काँच होंगे, वही विजेता होगा।

विभिन्नता

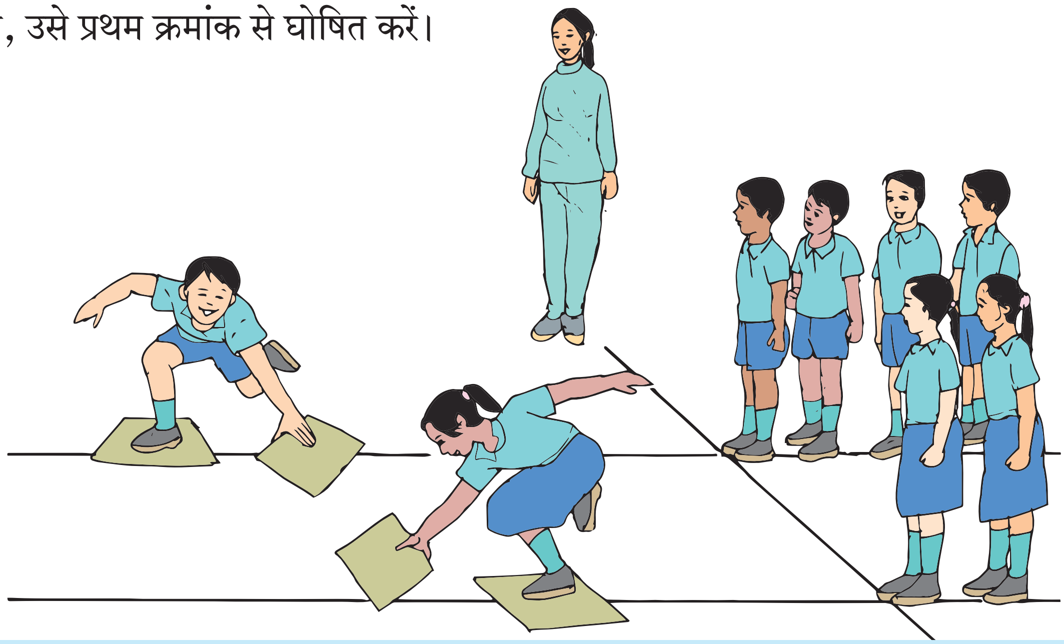
- वृत्त के अतिरिक्त चौकोर या कोई अन्य आकार भी लिया जा सकता है।
- काँच के टुकड़ों के स्थान पर कौड़ियाँ, इमली के बीज, गोटी(कटकरंज), बिट्टया या किसी भी बड़े आकार के बीजों का उपयोग किया जा सकता है।

• मनोरंजनात्मक खेल

(१) कागज पदन्यास

एक प्रारंभिक रेखा खींचें। उसके समानांतर ८ से १० मीटर की दूरी पर एक अंतिम रेखा खींचें। सभी प्रतियोगी आरंभिक रेखा के पीछे खड़े रहें। प्रत्येक के पास लगभग १ से १.५ फुट वर्गाकार के गत्ते के दो टुकड़े दें।

स्पर्धा शुरू होते ही सभी प्रतियोगी अपने गत्ते को आरंभ रेखा के पास आगे रखें और उसपर एक कदम रखें फिर दूसरा गत्ता आगे रखकर उस पर दूसरा कदम रखें। उसके बाद पिछला गत्ता उठाकर आगे रखें और उसपर पीछे वाला कदम रखें। फिर से पिछला दूसरा गत्ता उठाकर आगे रखें। इसी प्रकार, जमीन को पैर लगाए बिना गत्तों को बदलते हुए कदम आगे बढ़ाते रहें। जो प्रतियोगी सबसे पहले अंतिम रेखा पार करेगा, उसे प्रथम क्रमांक से घोषित करें।



विभिन्नता

- यह खेल जोड़ियों में भी खेला जा सकता है। स्पर्धा शुरू होते ही एक खिलाड़ी गत्ता नीचे रखे और उसका साथी उस गत्ते पर एक कदम रखे। फिर दूसरा गत्ता आगे रखकर उसपर दूसरा कदम रखे। इस प्रकार एक खिलाड़ी गत्ते रखें और दूसरा खिलाड़ी जमीन को छुए बिना अंतिम रेखा तक पहुँचे। जो जोड़ी सबसे पहले अंतिम रेखा पार करेगी, उस जोड़ी को प्रथम स्थान दिया जाएगा।
- गत्ते के स्थान पर कागज का भी उपयोग किया जा सकता है। खेल समाप्त होने के बाद गत्ते या कागज इकट्‌ठा करके रखें।

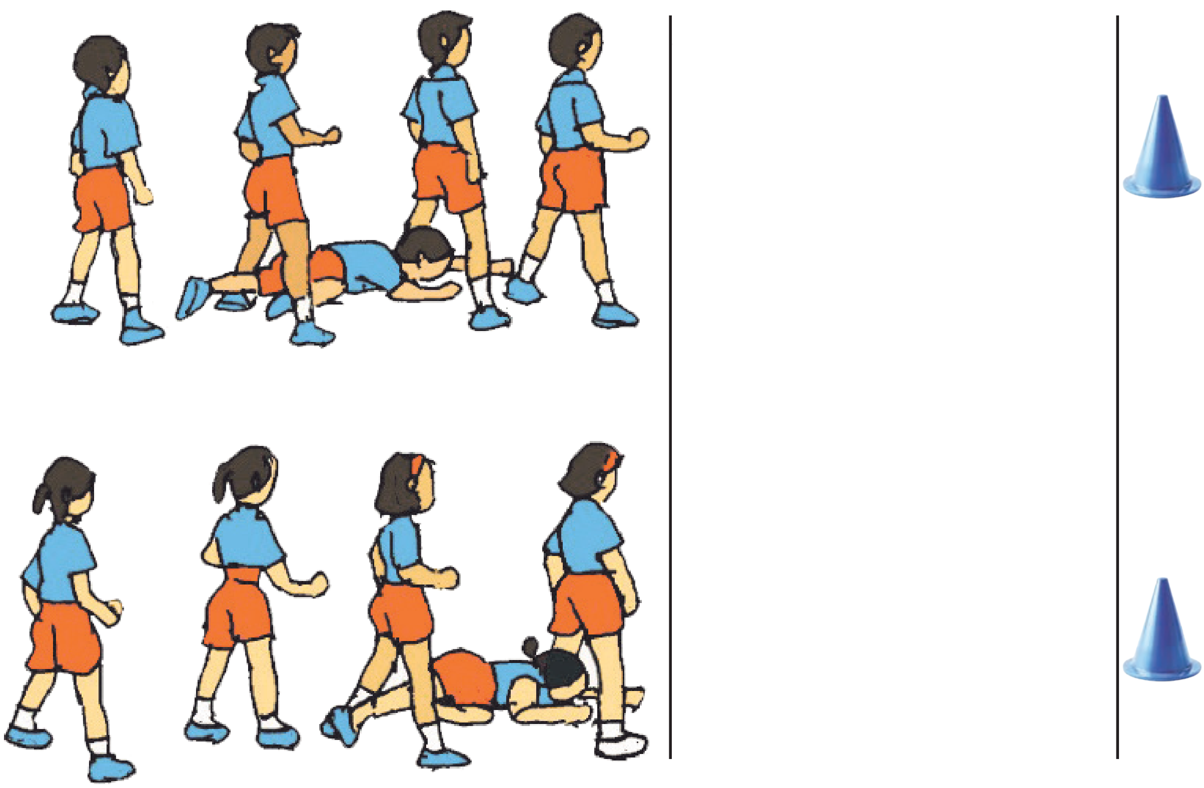
(२) 'ठो' कहो

विद्‌यार्थी वृत्त में बैठें । इसके बाद एक-एक करके विद्‌यार्थी क्रम से अंक बोलते जाएगें- १,२,३,४.... जैसे ही ५ अंक आए, उस अंक को बोलने के बजाय 'ठो' कहें। इसी प्रकार आगे की गिनती जारी रखें और पाँच के गुणज में (जैसे ५, १०, १५) आने पर 'ठो' कहते जाएँ। जो विद्‌यार्थी 'ठो' बोलने में गलती करेगा, वह खेल से बाहर हो जाएगा। फिर से खेल दोबारा एक, दो से शुरू होगा। 'ठो' कहने के लिए अंक बदल सकते हैं।

४.२ दौड़

(१) सुरंग दौड़ (टनल रेस)

विद्यार्थियों के समान संख्या के ४-५ गुट बनाएँ। मैदान पर एक आरंभिक रेखा खींचें। उस रेखा के समानांतर १५ मीटर दूरी पर अंतिम रेखा खींचें। सभी गुट आरंभिक रेखा के पीछे पंक्ति बनाकर खड़े हो जाएँ। जैसे ही प्रतियोगिता शुरू होगी, प्रत्येक गुट का अंतिम विद्यार्थी अपने गुट के आगे खड़े विद्यार्थियों के पैरों के बीच से आगे निकलकर दूसरी ओर जाए और अंतिम रेखा का चक्कर लगाकर दौड़ते हुए वापस आए और अपने गुट के अगले विद्यार्थी को ताली दे। उसे अपने गुट के सभी विद्यार्थियों के पैरों के नीचे से निकलकर सबसे पीछे जाकर खड़ा होना चाहिए। इसी प्रकार सभी विद्यार्थी बारी-बारी से प्रतियोगिता पूरी करे। जिस गुट के सभी विद्यार्थी सबसे पहले प्रतियोगिता पूरी करेंगे, उस गुट को विजेता घोषित किया जाए।

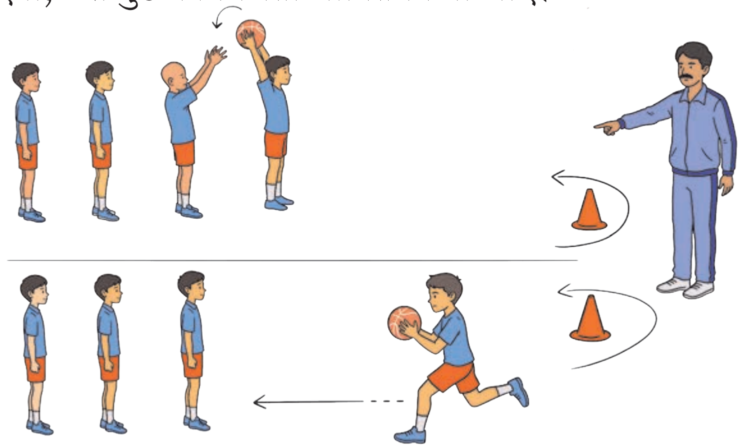


विभिन्नता

- उपरोक्त खेल प्रकार के अनुसार, पंक्ति में दो विद्यार्थियों के बीच उचित अंतर रखकर सभी को झुककर खड़ा होना चाहिए। अंतिम विद्यार्थी से शुरुआत करते हुए अपने गुट के सभी विद्यार्थियों के पीठ के ऊपर से कूदते हुए आगे जाना चाहिए ।

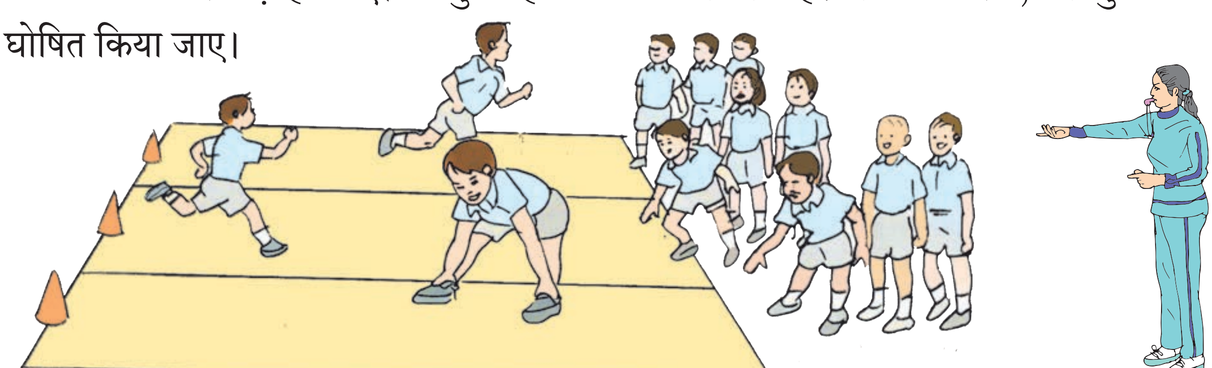
(२) गेंद पास दौड़

विद्यार्थियों के समान संख्या वाले ३-४ गुट बनाएँ। मैदान पर एक आरंभिक रेखा खींचें। १० मीटर दूरी पर आरंभ रेखा के समानांतर अंतिम रेखा खींचें। चित्र के अनुसार सभी गुट आरंभ रेखा के पीछे शिक्षक की ओर मुँह करके पंक्ति में खड़े रहें। दो पंक्तियों के बीच २ ते ४ मीटर का अंतर रखें। प्रत्येक पंक्ति के पहले विद्यार्थी के हाथ में एक-एक गेंद दें। जैसे ही प्रतियोगिता शुरू हो, क्रमांक एक का विद्यार्थी क्रमांक दो को, क्रमांक दो का क्रमांक तीन को- इस प्रकार सिर के ऊपर से गेंद पास करते हुए अंतिम विद्यार्थी तक पहुचाएँ। जैसे ही अंतिम विद्यार्थी को गेंद मिले, वह दौड़कर अंतिम रेखा पार करे और वापस आकर अपने गुट के क्रमांक एक के विद्यार्थी के सामने खड़े होकर सिर के ऊपर से गेंद पास करे। उसी समय नंबर एक से बाकी सभी विद्यार्थी अंतिम विद्यार्थी के स्थान की ओर खिसकें। इसी प्रकार खेल जारी रखें। जिस गुट का क्रमांक एक का विद्यार्थी सबसे पहले अपने मूल स्थान पर वापस आकर खड़ा हो जाएगा, उस गुट को विजेता घोषित किया जाए।



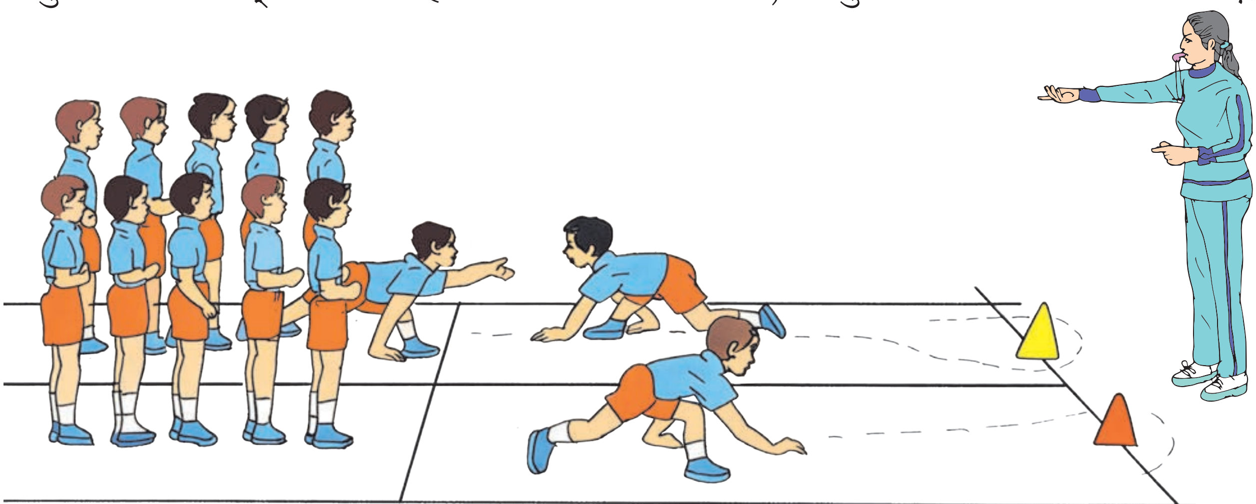
(३) टखने पकड़कर चलना

विद्यार्थियों के समान संख्या वाले ४-५ गुट बनाएँ। मैदान पर एक आरंभिक रेखा खींचें। आरंभिक रेखा को समानांतर १० से १५ मीटर दूरी पर अंतिम रेखा खींचें। सभी गुट आरंभिक रेखा के पीछे पंक्तियों में खड़े रहें। प्रत्येक गुट का पहले क्रमांक का विद्यार्थी अपने पैरों के टखने पकड़कर खड़ा रहे। प्रतियोगिता शुरू होते ही प्रथम क्रमांक के विद्यार्थी टखने पकड़े हुए स्थिति में दौड़ते हुए अंतिम रेखा तक जाए। वापस आते समय टखने छोड़कर दौड़ते हुए आए तथा अपने गुट के सामने खड़े विद्यार्थी को ताली देकर अपने गुट के पंक्ति के अंत में जाकर खड़े हो जाएँ। जो गुट यह प्रतियोगिता सबसे पहले समाप्त करेगा, उस गुट को विजेता घोषित किया जाए।



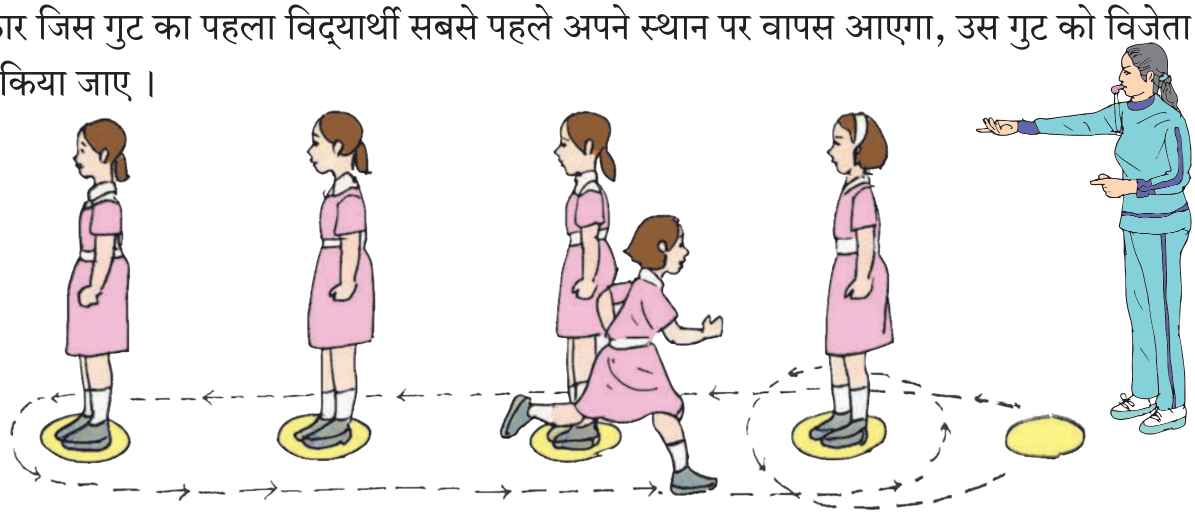
(४) हाथों और पैरों पर चलना

विद्यार्थियों के समान संख्या वाले ४-५ गुट बनाएँ। मैदान पर एक आरंभिक रेखा खींचें। आरंभिक रेखा के समानांतर १५ से २० मीटर दूरी पर अंतिम रेखा खींचें। सभी गुट आरंभिक रेखा के पीछे पंक्ति बनाकर खड़े हो जाएँ। अंतिम रेखा पर प्रत्येक गुट के सामने मुड़ने के लिए संकेत के रूप में एक वस्तु रखें। प्रतियोगिता शुरू होते ही विद्यार्थी अपने हाथों के पंजे और पैरों को जमीन पर टिकाकर हाथों-पैरों के सहारे चलते हुए अंतिम रेखा तक जाए, वहाँ से मुडकर अपने गुट की ओर वापस आकर आरंभिक रेखा को पार करके अगले विद्यार्थी को ताली दे और स्वयं पंक्ति के अंत में जाकर खड़ा रहे। इसी प्रकार प्रतियोगिता जारी रखें। जिस गुट का अंतिम विद्यार्थी सबसे पहले आरंभिक रेखा पार करेगा, उस गुट को विजेता घोषित किया जाए।



(५) गुट वृत्त

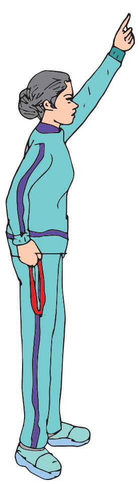
विद्यार्थियों के समान संख्या वाले ४-५ गुट बनाएँ। चित्र के अनुसार लगभग एक मीटर की दूरी रखकर प्रत्येक गुट के विद्यार्थी एक के पीछे एक खड़े हो जाएँ। प्रतियोगिता शुरू होते ही, सबसे पीछे वाला विद्यार्थी अपनी दाईं ओर से दौड़ना शुरू करे। अपने गुट के चारों ओर घूमकर बाईं ओर से वापस आए। अपने आगे वाले विद्यार्थी का चक्कर लगाए और उसे ताली देकर अपनी जगह पर खड़ा हो जाए। जिस विद्यार्थी को ताली मिलती है, वह भी इसी प्रकार गुट के चारों ओर घूमकर, अंतिम विद्यार्थी का चक्कर लगाकर अपने आगे वाले विद्यार्थी का भी चक्कर लगाकर, ताली देकर अपनी जगह पर खड़ा हो जाए। इस प्रकार जिस गुट का पहला विद्यार्थी सबसे पहले अपने स्थान पर वापस आएगा, उस गुट को विजेता घोषित किया जाए ।

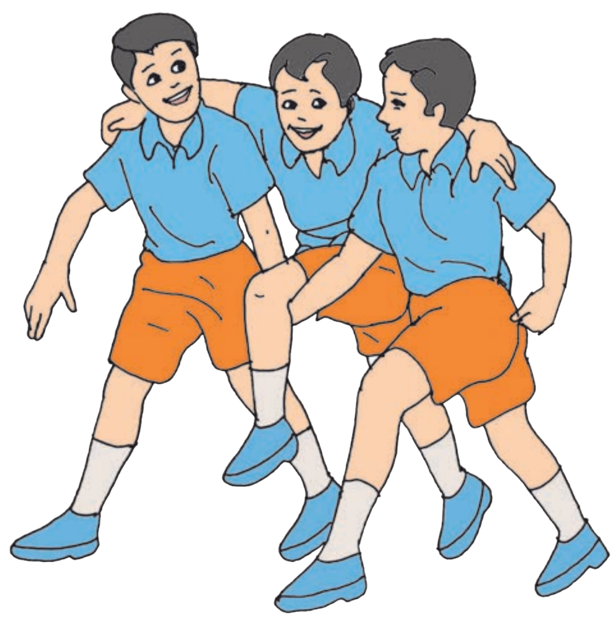


(६) ताँगा दौड़

विद्यार्थियों के विषम संख्या वाले ४-५ गुट बनाएँ। मैदान में एक आरंभिक रेखा खींचें आरंभिक रेखा के समानांतर १० से १५ मीटर की दूरी पर अंतिम रेखा खींचें। आरंभ रेखा के पीछे प्रत्येक गुट के क्रमांक १ और २ के विद्यार्थी चित्र के अनुसार अपने हाथ पकड़ें, यहीं ताँगा है। क्रमांक तीन का विद्यार्थी उनके पकड़े हुए हाथों में अपना एक पैर फँसाएँ और अपने दोनों हाथ उन दोनों के कंधों पर रखे।

दौड़ शुरू होते ही, ताँगे में हाथ पकड़े हुए दोनों विद्यार्थी दौड़ें और तीसरा विद्यार्थी (जो ताँगा में बैठा है) एक पैर से लँगड़ी खेलते हुए दौड़े। अंतिम रेखा पार करने के बाद क्रमांक १ वहीं रुक जाए। क्रमांक २ और ३ को दौड़कर वापस आरंभिक रेखा पर आना चाहिए। इसके बाद क्रमांक २ ताँगा में बैठेगा और क्रमांक ३ व ४ ताँगा बनाएँगे। वे अंतिम रेखा तक दौड़कर क्रमांक २ को वहीं छोड़कर वापस आरंभिक रेखा पर आएँगे। फिर क्रमांक ३ ताँगा में बैठेगा और क्रमांक ४ व ५ ताँगा बनाएँगे। इसी प्रकार खेल चलता रहेगा। जिस गुट के अंतिम तीन विद्यार्थी सबसे पहले अंतिम रेखा पार करेंगे, उसी गुट को विजेता घोषित किया जाए।





(७) सिर से खिलाड़ी आउट करना

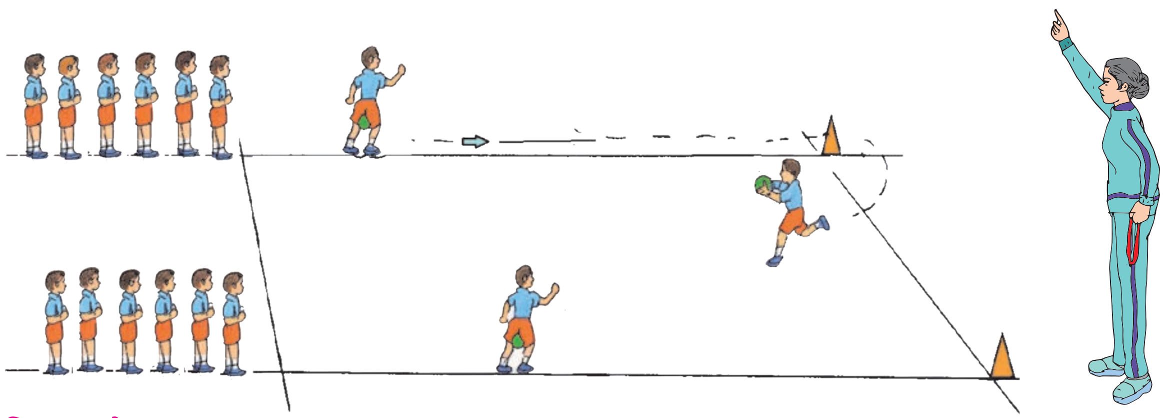
सभी विद्यार्थी एक वृत्त में खड़े हो जाएँ। एक विद्यार्थी दाँव दे। दाँव देने वाला अपने दोनों हाथ पीछे एक दूसरे में फँसा ले और अपने सिर से अन्य विद्यार्थियों को आउट करने की कोशिश करे। जो विद्यार्थी आउट हो जाएगा, वह वृत्त के बाहर चला जाए और खेल जारी रखे। इस प्रकार खेल की समाप्ति तक बचने वाले विद्यार्थी को विजेता घोषित करें।

विभिन्नता

- तीन विद्यार्थियों के आउट होने के बाद दाँव देने वाला खिलाड़ी बदला जा सकता है।

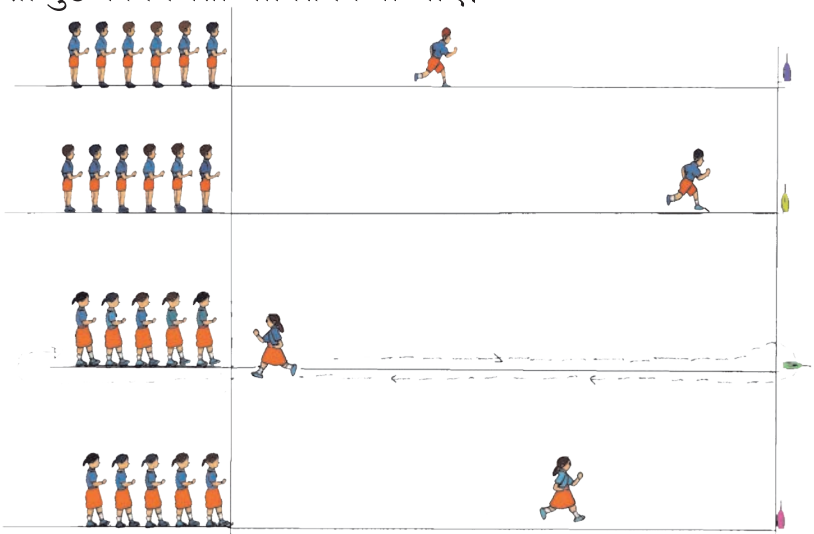
(८) कंगारू कूद दौड़

विद्यार्थियों के समान संख्या वाले ४–५ गुट बनाएँ। मैदान पर एक आरंभिक रेखा खींचें। आरंभिक रेखा से लगभग १० मीटर दूरी पर अंतिम रेखा खींचें। सभी गुट आरंभिक रेखा के पीछे पंक्ति में खड़े रहें। प्रत्येक गुट के पहले विद्यार्थी के पास एक फुटबॉल दें। प्रतियोगिता शुरू होते ही, प्रत्येक गुट का पहला विद्यार्थी अपनी दोनों जाँघों के बीच गेंद को पकड़े और हाथों का सहारा लिए बिना कूदते हुए अंतिम रेखा पार करे। वापस आरंभिक रेखा की ओर आते समय वह गेंद को हाथ में लेकर दौड़ते हुए आए। आरंभिक रेखा पार करने के बाद अपने गुट के दूसरे विद्यार्थी को गेंद दे और स्वयं पंक्ति के अंत में जाकर खड़ा हो जाए। इस प्रकार अंतिम विद्यार्थी के आने–जाने तक प्रतियोगिता जारी रहेगी। सभी गुटों के अंतिम विद्यार्थी जिस क्रम से आरंभिक रेखा पार करेंगे, उसी क्रम से गुटों का स्थान तय किया जाए।



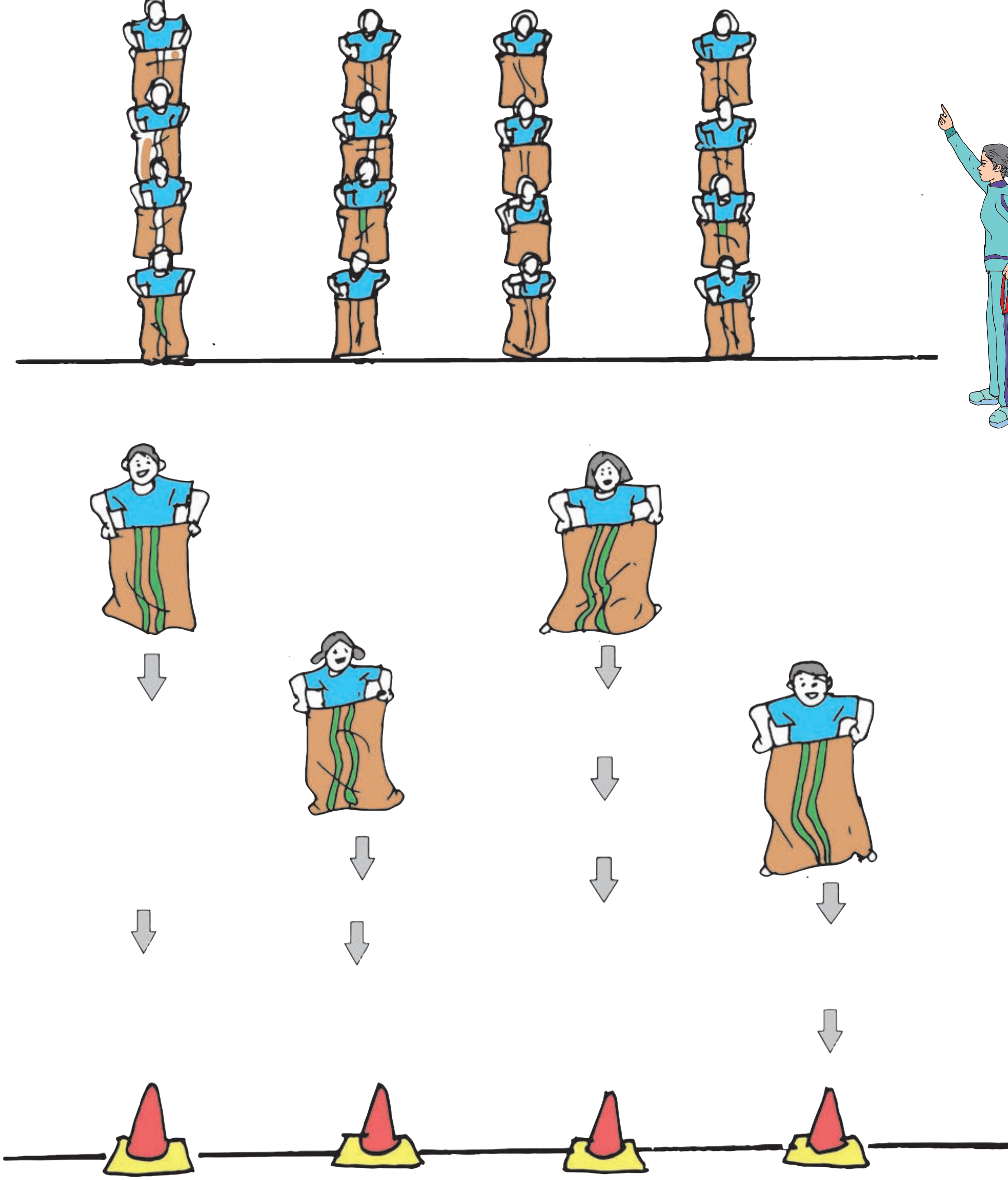
(९) जोड़ी गिराना दौड़

विद्यार्थियों के समान संख्या वाले दो से चार गुट बनाएँ। चित्र के अनुसार खड़े हो जाएँ। प्रतियोगिता शुरू होते ही, 'अ' और 'ब' दोनों गुटों का पहला विद्यार्थी दौड़कर अपने गुट के सामने रखी हुई जोड़ी को गिराए और दौड़ते हुए वापस आकर अपने गुट के क्रमांक दो के विद्यार्थी को ताली दे तथा पंक्ति में पीछे खड़ा हो जाए। क्रमांक दो का विद्यार्थी दौड़ते हुए जाकर उस गिरी हुई जोड़ी को फिर से सीधा करके रखे। इसी प्रकार क्रम से सभी विद्यार्थी समान कृति करें। जिस गुट के सभी विद्यार्थी सबसे पहले प्रतियोगिता समाप्त करेंगें, उसी गुट को विजेता घोषित किया जाए।



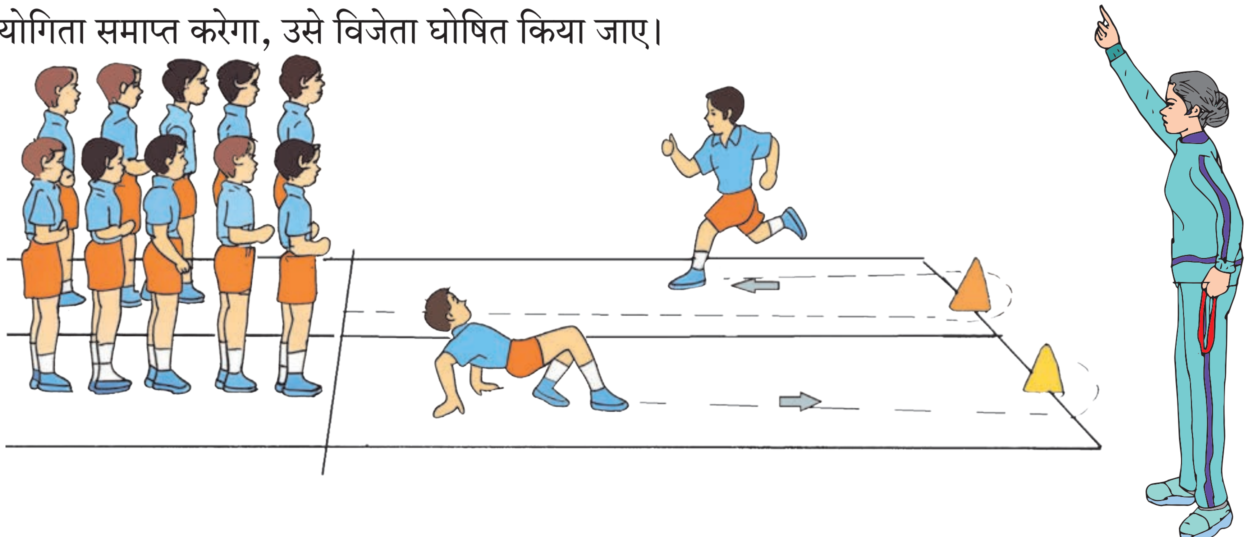
(१०) बोरा दौड़

मैदान पर एक आरंभिक रेखा खींचें। आरंभिक रेखा के समानांतर १५ से २० मीटर की दूरी पर अंतिम रेखा खींचें। आरंभिक रेखा के पीछे सभी प्रतियोगियों को खड़ा करें और प्रत्येक को एक-एक बोरा दें। बोरा इतना बड़ा होना चाहिए कि वह कमर तक आ सके। सभी प्रतियोगी बोरे में पैर डालकर उसे ऊपर की ओर खींच ले। प्रतियोगिता शुरू होते ही प्रतियोगी बोरे के साथ कूदते हुए या दौड़ते हुए सबसे पहले अंतिम रेखा पार करने का प्रयास करे। जो प्रतियोगी सबसे पहले अंतिम रेखा पार करेगा, उसे प्रथम विजेता घोषित किया जाए।



(११) केकड़ा चाल दौड़

विद्यार्थियों के समान संख्या वाले ४-५ गुट बनाएँ। मैदान में एक आरंभिक रेखा खींचें। आरंभिक रेखा को लगभग ५ मीटर दूरी पर समानांतर अंतिम रेखा खींचें। सभी विद्यार्थी आरंभिक रेखा के पीछे अपने-अपने गुट की पंक्ति में खड़े रहें। प्रत्येक गुट का पहला विद्यार्थी चित्र के अनुसार जमीन पर बैठे। दोनों हाथों को पीछे की ओर जमीन पर टिकाए जिससे शरीर की स्थिति केकड़े जैसी होगी। प्रतियोगिता शुरू होते ही विद्यार्थी इसी स्थिति में तेजी से आगे बढ़ते हुए अंतिम रेखा पार करते ही खड़ा हो और अपने गुट की ओर दौड़ते हुए वापस आए। तब तक क्रमांक दो का विद्यार्थी केकड़े जैसी स्थिति में तैयार रहे। उसे क्रमांक एक के विद्यार्थी को आरंभिक रेखा पार करते ही छुए तथा गुट में पंक्ति के अंत में जाकर खड़ा हो जाए। इसी प्रकार गुट के सभी विद्यार्थी इस कृति को दोहराएँगे। जो गुट सबसे पहले प्रतियोगिता समाप्त करेगा, उसे विजेता घोषित किया जाए।



(१२) हूला हूप (छल्ला)दौड़

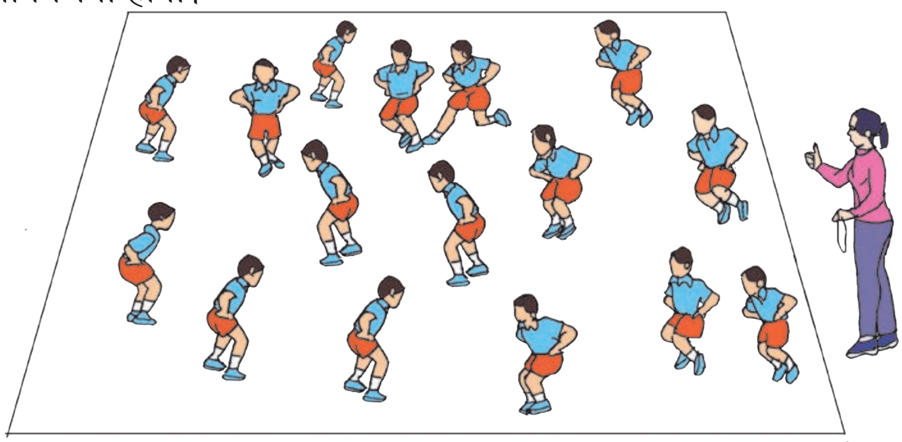
विद्यार्थियों के समान संख्या वाले २ गुट बनाएँ। प्रत्येक गुट के सामने कम से कम ५ हूला हूप (छल्ले) एक सीधी पंक्ति में चित्र के अनुसार जोड़कर रखें। आदेश मिलते ही दोनों गुटों के पहला विद्यार्थी प्रत्येक हूला हूप में एक-एक कदम रखते हुए दौड़े, अंतिम रेखा को छूकर हूला हूप में से ही दौड़ते हुए वापस आएँ। वापस आकर अपने गुट के अगले विद्यार्थी को ताली दे और स्वयं पंक्ति के अंत में जाकर खड़ा हो जाए। इस प्रकार जो गुट सबसे पहले प्रतियोगिता पूरी करेगा, वही गुट विजेता होगा।

४.३ पूरक खेल

(१) कबड्डी

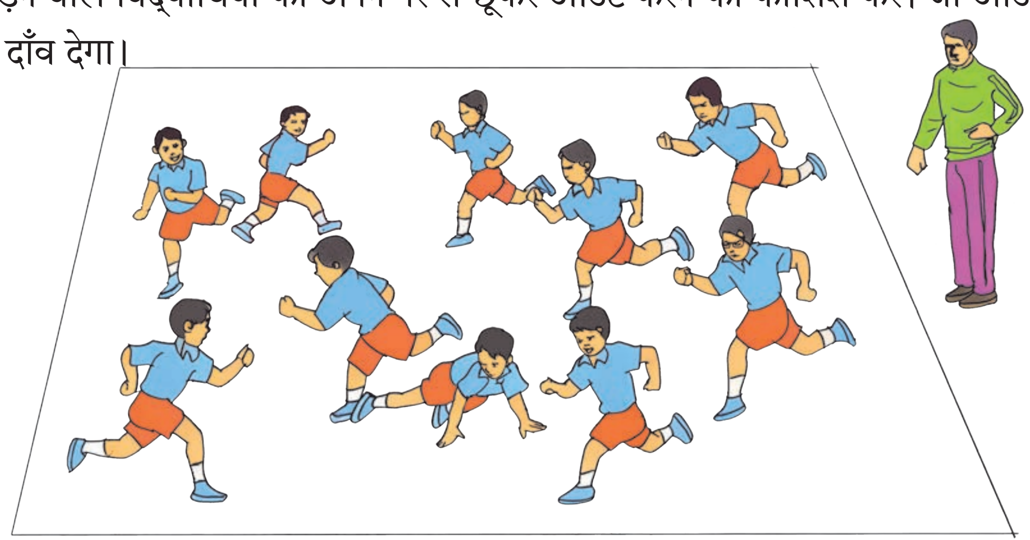
● पैर पर पैर रखना

मैदान पर बने वर्गाकार क्षेत्र में सभी विद्यार्थी दोनों हाथ कमर पर रखकर खड़े रहें। शिक्षक के दवारा संकेत मिलते ही कूदते हुए अन्य विद्यार्थियों के पैरों पर अपना पैर रखने की कोशिश करें। उसी समय अन्य विद्यार्थी यह प्रयास करें कि उनके पैरों पर किसी का पैर न पड़े। जिस विद्यार्थी के पैर पर किसी का पैर पड़ जाएगा, वह आउट हो जाएगा। इस प्रकार अंत तक जो विद्यार्थी अपने पैर पर किसी का पैर नहीं पड़ने देगा, वह विद्यार्थी विजयी होगा।



● पैर से आउट करना

वर्गाकार मैदान में एक विद्यार्थी दाँव दे तथा अन्य विद्यार्थी दौड़ें। दाँव देने वाला विद्यार्थी मेंढक कूद करते हुए दौड़ने वाले विद्यार्थियों को अपने पैर से छूकर आउट करने की कोशिश करे। जो आउट होगा, वही अगला दाँव देगा।



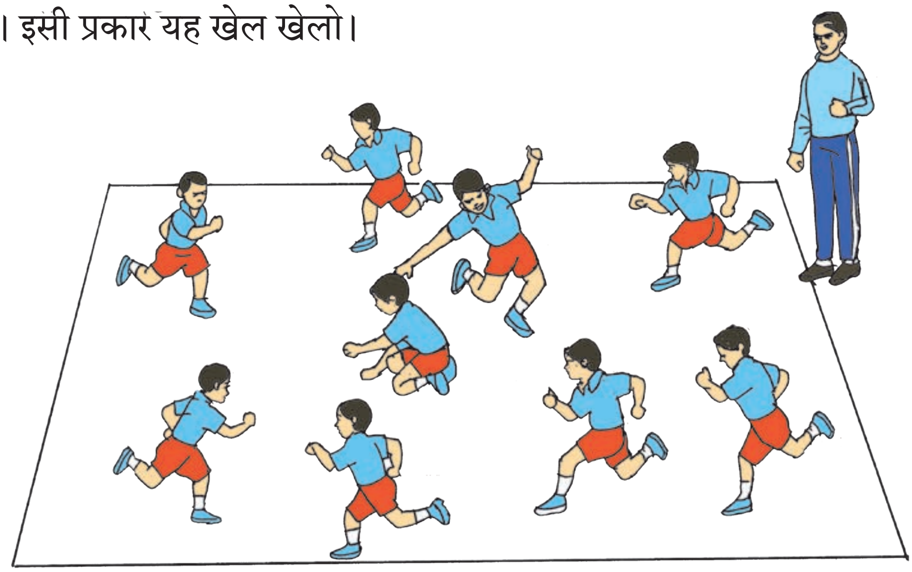
विभिन्नता

आउट होने वाला और आउट करने वाला- दोनों दाँव दे। इस प्रकार खेल को जारी रखें। जो विद्यार्थी खेल के अंत तक बचेगा उसे विजेता घोषित किया जाए।

(२) खो–खो

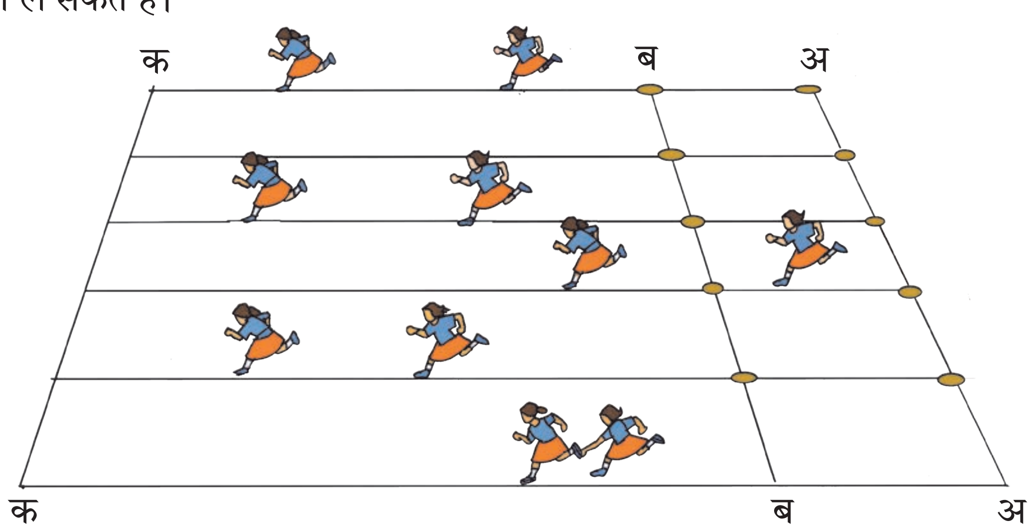
• विष–अमृत

सभी विद्‌यार्थी बनाए गए मैदान में खड़े हो जाएँ और एक विद्‌यार्थी दाँव दे। शिक्षक से संकेत मिलते ही दाँव देने वाला विद्‌यार्थी अन्य विद्‌यार्थियों को आउट करने की कोशिश करे। दौड़ने वाले विद्‌यार्थी दाँव देने वाले के पास आते ही तुरंत नीचे बैठ जाए। दाँव देने वाला विद्‌यार्थी नीचे बैठे हुए विद्‌यार्थियों के सिर पर हाथ रखकर 'विष' कहे। 'विष' मिलने वाला विद्‌यार्थी अपने स्थान पर ही बैठा रहे। दौड़ने वाले विद्‌यार्थियों में से कोई भी विद्‌यार्थी 'विष' मिले हुए विद्‌यार्थी की पीठ पर हाथ रखकर 'अमृत' कहे तो अमृत मिलने वाला विद्‌यार्थी फिर से उठकर दौड़ना शुरू करेगा । इसी प्रकार यह खेल खेलो।



• पीछा करने की दौड़

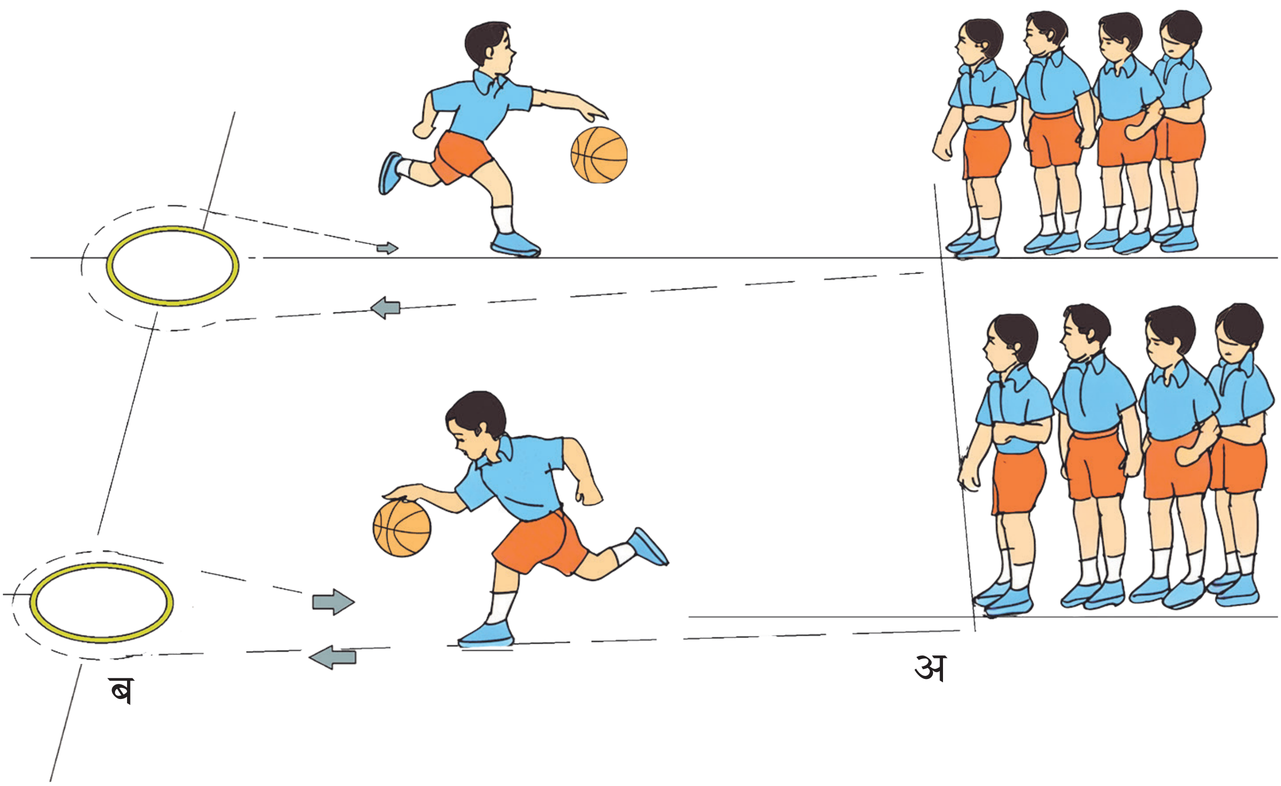
समान संख्या वाले दो गुट बनाएँ। संकते मिलते ही 'अ' और 'ब' रेखा पर खड़े विद्‌यार्थी दौड़ना शुरू करें। 'अ' रेखावाले विद्‌यार्थी को 'ब' रेखा के दौड़ने वाले विद्‌यार्थियों को 'क' रेखा तक पहुँचने से पहले ही आउट करें। इसी प्रकार 'अ' और 'ब' रेखा के विद्‌यार्थियों की अदला–बदली करके पीछा करने की दौड़ प्रतियोगिता लें सकते हैं।



(३) बास्केटबॉल

● टप्पा दौड़

विद्‌यार्थियों के समान संख्या वाले दो गुट बनाएँ । संकेत मिलते ही दोनों गुटों के 'अ' रेखा पर खड़े पहले विद्‌यार्थी 'ब' रेखा तक गेंद के टप्पे डालते हुए जाएँगे और वहाँ रखे हुए हूला हूप का चक्कर लगाकर वापस आएँगे। वापस आकर गेंद अपने गुट के अगले विद्‌यार्थी को पास करेंगे और स्वयं पंक्ति के अंत में जाकर खड़े हो जाएँगे। जो गुट सबसे पहले यह दौड़ पूरी करेगा, वही विजेता होगा।



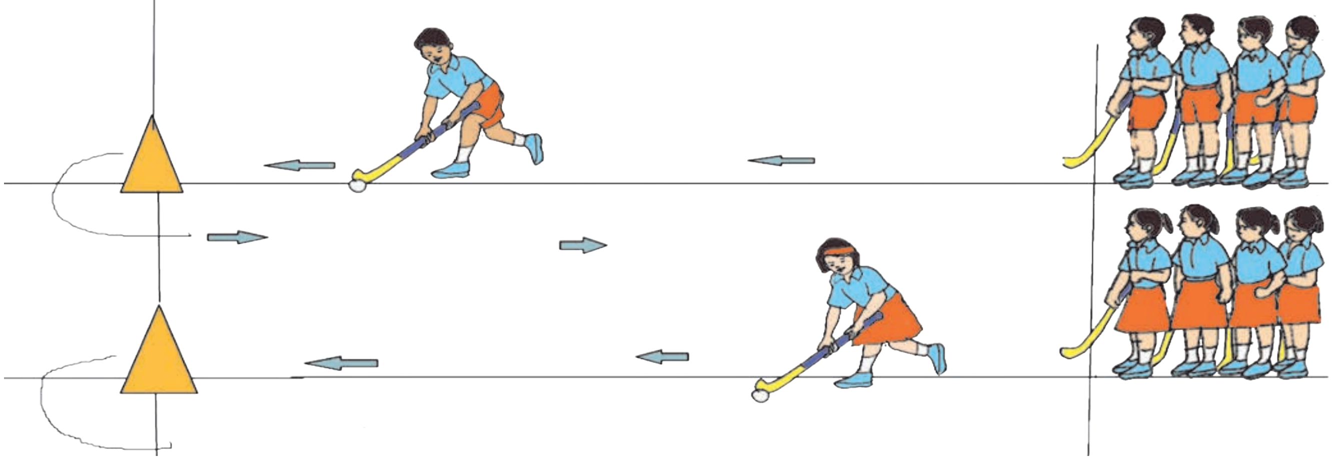
विद्‌यार्थियों के लिए

- अपनी कक्षा के विद्‌यार्थियों के समान संख्या वाले दो गुट बनाओ। दोनों गुट गेंद से संबंधित कोई भी दो खेल तैयार करें और आपस में खेलकर देखें।

(४) हॉकी

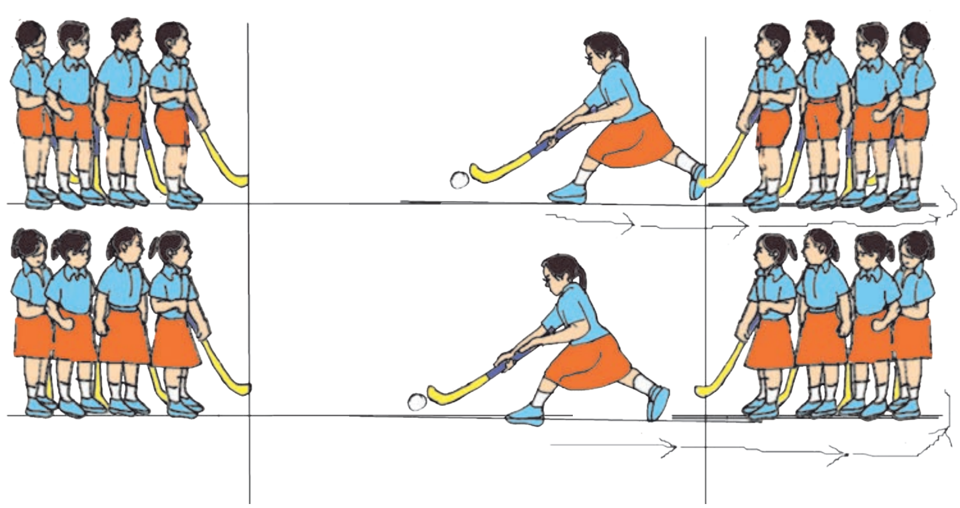
● गेंद को धकेलते हुए ले जाना (ड्रिबलिंग)

विद्यार्थियों के समान संख्या वाले दो गुट बनाएँ। शिक्षक से संकेत मिलते ही दोनों गुटों का पहला विद्यार्थी हॉकी स्टिक से गेंद को धकेलते हुए सामने रखे कोण का चक्कर लगाकर वापस आएगा और अगले खिलाड़ी को पास देकर स्वयं अपने गुट के अंत में जाकर खड़ा हो जाएगा। इसी प्रकार सभी विद्यार्थी बारी-बारी से हॉकी स्टिक से गेंद को आगे बढ़ाते हुए चक्कर लगाकर आएँगें । जो गुट सबसे पहले अपनी जगह वापस आएगा, उसे विजेता घोषित किया जाए।



● गेंद पुश दौड़

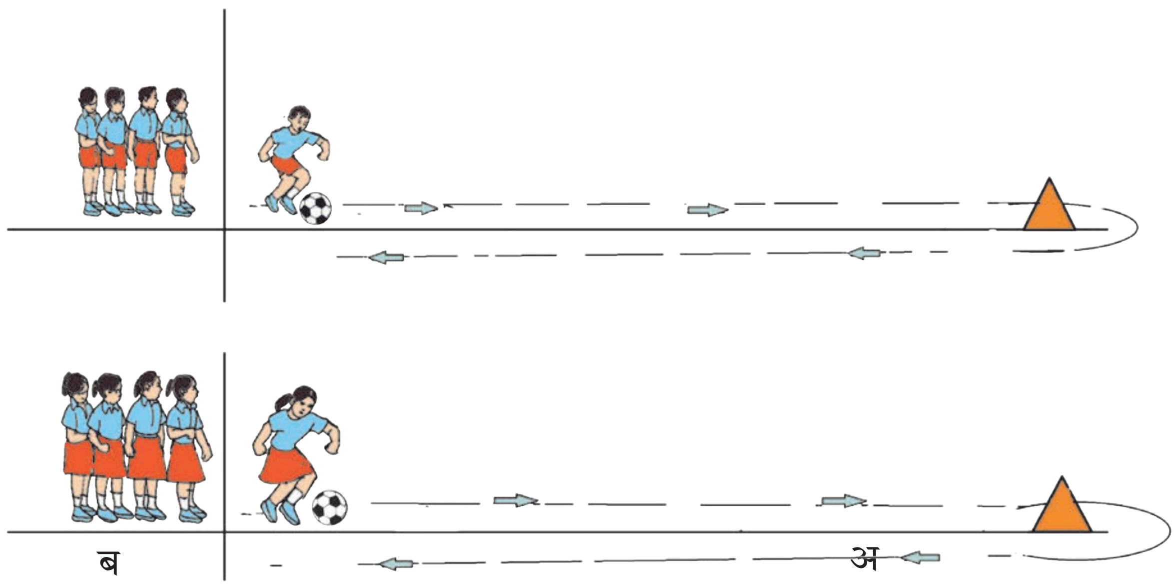
कम दूरी पर दो रेखाएँ खींचें। विद्यार्थियों के दो समान संख्या वाले 'अ' और 'ब' दो गुट बनाएँ। दोनों गुटों को फिर समान संख्या में बाँटकर अपने-अपने गुट के सामने वाली रेखा के पीछे खड़ा करें। शिक्षक से संकेत मिलते ही पहला विद्यार्थी अपने गुट के सामने वाले विद्यार्थी को हॉकी स्टिक से गेंद पास करे और स्वयं अपनी पंक्ति के अंत में जाकर खड़ा हो जाए। सामने वाला विद्यार्थी भी यही क्रिया दोहराए। इसी प्रकार जो गुट सबसे पहले यह दौड़ पूरी करेगा, उसे विजेता घोषित किया जाए।



(५) फुटबॉल

• ड्रिबलिंग दौड़

विद्‌यार्थियों के समान संख्यावाले दो गुट बनाएँ। दोनों गुटों का पहला विद्‌यार्थी 'अ' रेखा से पैर से गेंद को ड्रिबल करते हुए सामने 'ब' रेखा पर रखे कोण का चक्कर लगाकर वापस ड्रिबल करते हुए आए और अपने गुट के अगले विद्‌यार्थी को गेंद देकर गुट के अंत में खड़ा हो जाए। इसी प्रकार दोनों गुट दौड़ पूरी करे। जो गुट सबसे पहले दौड़ पूरी करेगा, उसे विजेता घोषित किया जाए।



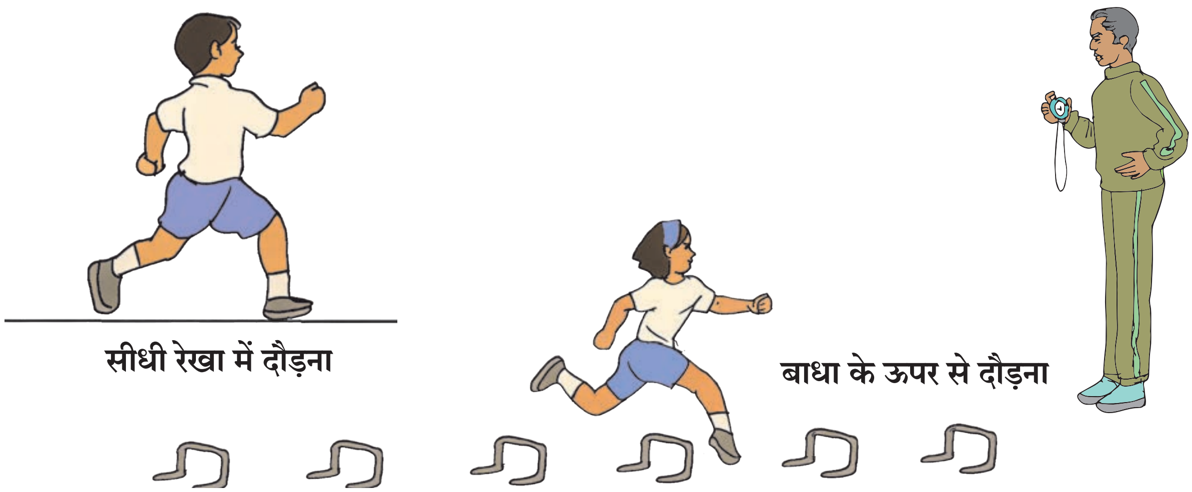
• सर्पाकार ड्रिबलिंग दौड़

विद्‌यार्थियों के समान संख्या वाले दो गुट बनाएँ। दोनों गुटों के सामने निश्चित दूरी पर पाँच से आठ कोण रखें। शिक्षक से संकेत मिलते ही गुट का पहला विद्‌यार्थी पैर से गेंद को ड्रिबल करते हुए कोणों के बीच से सर्पाकार जाए और अंतिम कोण का चक्कर लगाकर फिर से कोण के बीच से सर्पाकार वापस आकर, अगले विद्‌यार्थी को गेंद पास करे। इसी प्रकार दोनों गुट सर्पाकार दौड़ पूरी करें।

४.४ एथलेटिक्स की पूर्व तैयारी

(१) दौड़ना

- २५ से ३० मीटर की दूरी तक सीधी रेखा में दौड़ो ।
- तीन-तीन मीटर की दूरी पर हर्डल्स रखकर उन के ऊपर से कूदते हुए दौड़ो ।

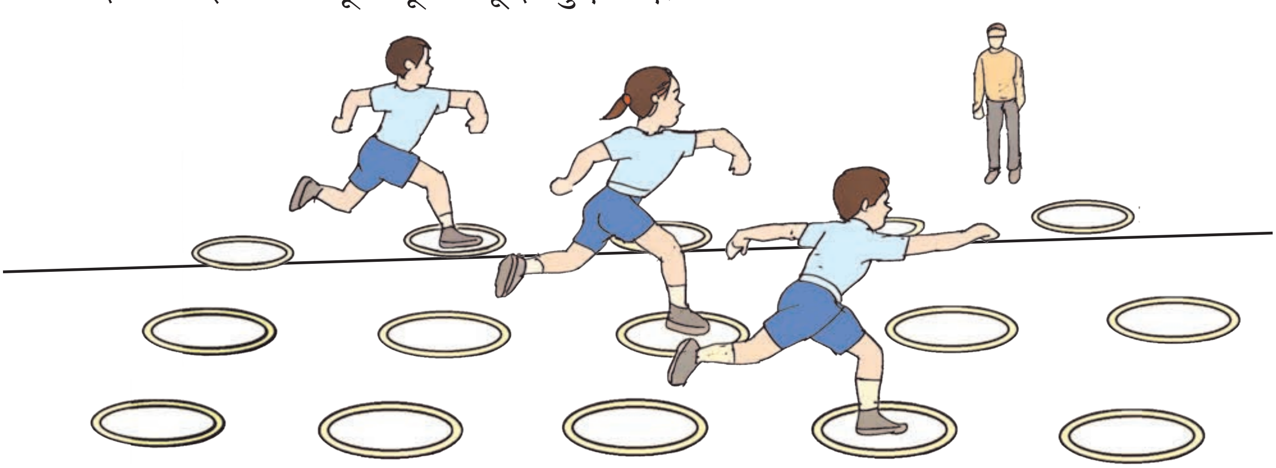


(२) कूदना

• हूला हूप में कूदना

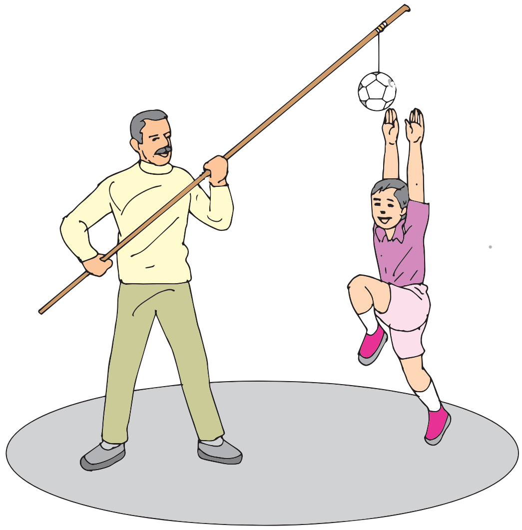
चित्र के अनुसार मैदान में हूला हूप रखो।

शिक्षक से संकेत मिलते ही विद्‌यार्थी पहले हूला हूप में दायाँ पैर, दूसरे हूला हूप में बायाँ पैर, तीसरे हूप में फिर दायाँ पैर इस प्रकार हूला हूप में कूदते हुए जाए।



शिक्षकों के लिए

- तिहरी कूद (ट्रिपल जंप) के मूलभूत कौशल के विकास के लिए प्रत्येक अभ्यास के बाद हूला हूप्स के बीच की दूरी बढ़ाते जाएँ।

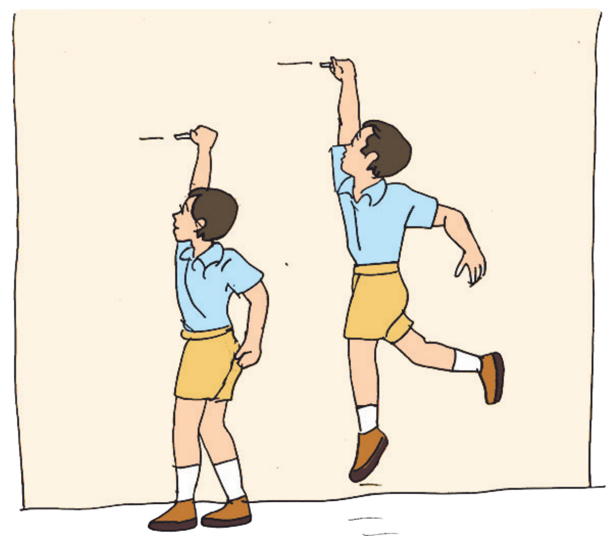


● कूदकर गेंद को छूना

चित्र के अनुसार शिक्षक एक लाठी में गेंद बाँधें। विद्यार्थी तीन, पाँच या सात कदम दौड़ते हुए आए और उछलकर एक हाथ या दोनों हाथों से गेंद को छूने का प्रयास करे। विद्यार्थियों द्वारा अधिक-से-अधिक ऊँची कूद लगाने के लिए शिक्षक गेंद की ऊँचाई बढ़ाएँ। यह क्रिया ऊँची कूद (हाई जंप) के टेक-ऑफ की तैयारी के लिए भी उपयोगी है।

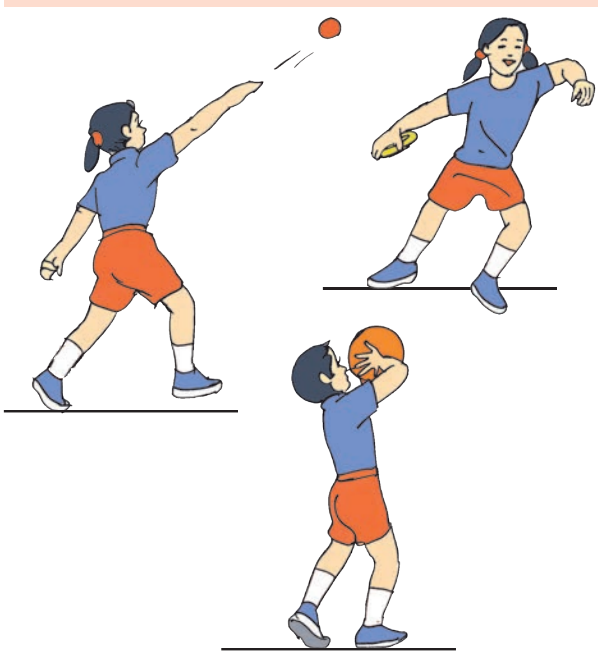
● खड़े होकर ऊँची कूद

विद्यार्थी चित्र के अनुसार दीवार के पास हाथ ऊपर करके खड़ा रहे। जहाँ तक हाथ पहुँचता है, वहाँ खड़िया से निशान लगाओ। एड़ी जमीन से न उठाओ। फिर जितना संभव हो उतना ऊँचा कूदकर दोबारा खड़िया से निशान लगाओ। अब देखो कि तुमने कितनी ऊँचाई तक कूद लगाई। इस अंतर को बढ़ाने का प्रयास करो।



शिक्षकों के लिए

खड़े होकर पहले एक कदम लेकर और फिर तीन कदम लेकर ऊँची कूद करने के लिए कहें। यह ऊँची कूद की तैयारी के लिए उपयोगी अभ्यास है।



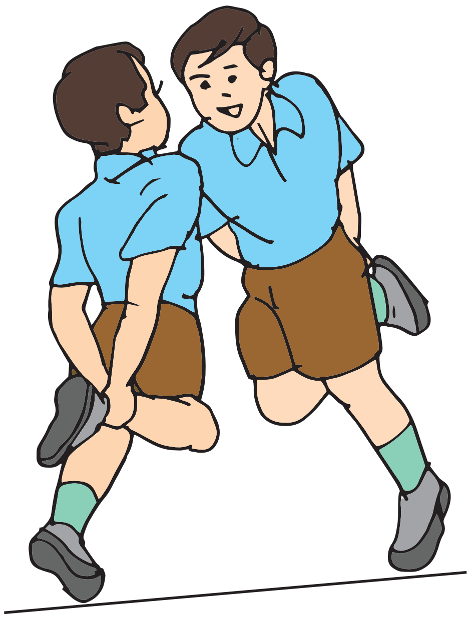
(३) फेंकना

- **मेडिसिन बॉल :** विद्यार्थियों को दोनों हाथों से सामने की दिशा में गेंद को दूर फेंकना चाहिए।
- **रिंग :** चित्र के अनुसार उल्टे हाथ से सामने रिंग फेंकनी चाहिए।
- **गेंद :** चित्र के अनुसार गेंद को सामने और दूर फेंकना चाहिए।

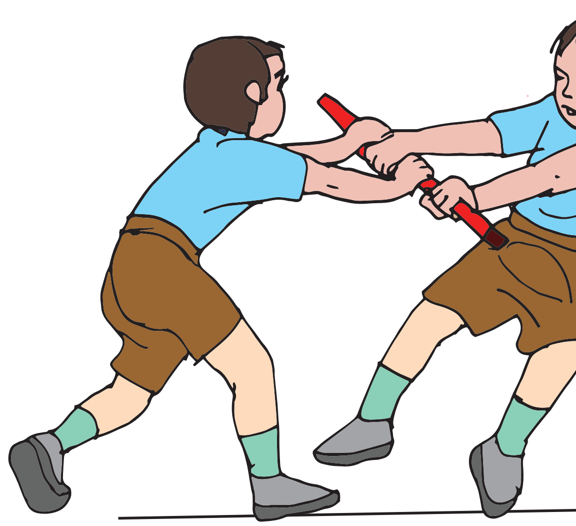
शिक्षकों के लिए

- गेंद के स्थान पर विद्यार्थियों से बिनबैग, सैंडबैग तैयार करवाकर उनका फेंकने के लिए उपयोग करें।

४.५ द्‌वंद्‌व

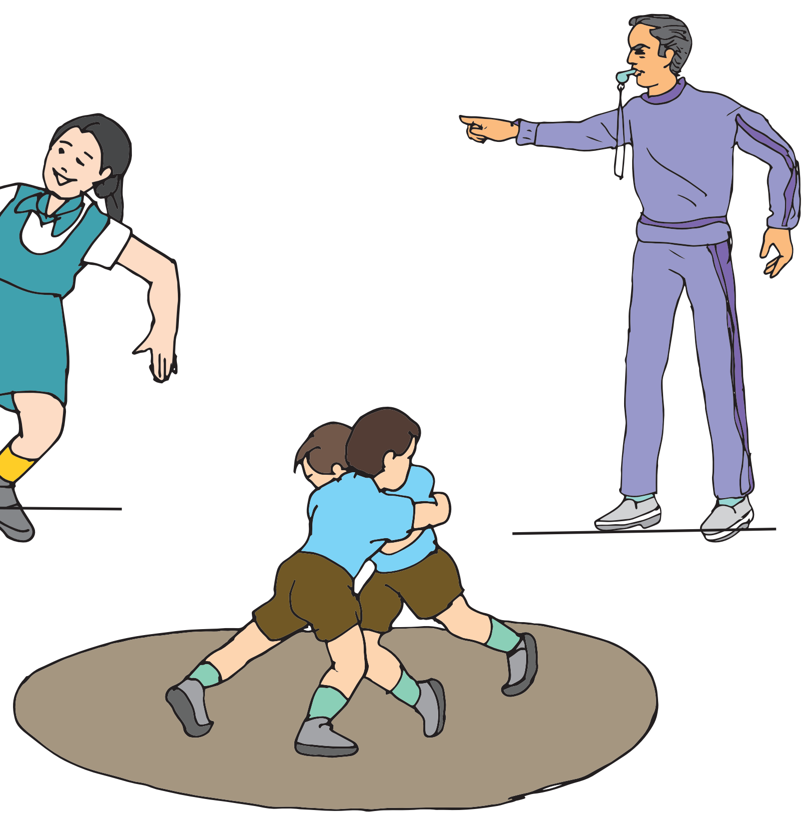


मुर्गों की लड़ाई



डंडा खींचना

हाथ से खींचातानी

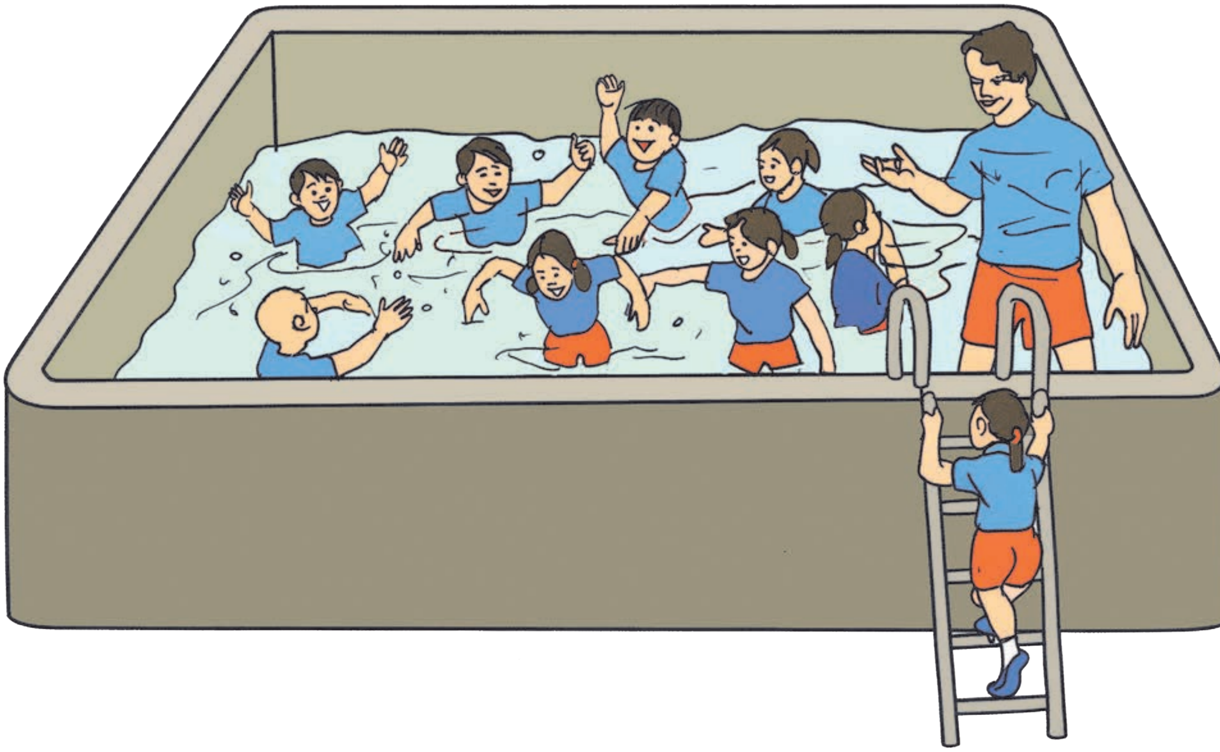


वृत्त के बाहर धकेलना

शिक्षकों के लिए

- समान ताकत वाले विद्‌यार्थियों की जोड़ियाँ बनाएँ।

४.६ पानी के साथ समायोजन



विद्यार्थियों का 'पानी का डर' दूर करने के लिए शिक्षकों को उन्हें पानी के हौज (टैंक) में ले जाना चाहिए और वहाँ पानी में चलना, एक दूसरे पर पानी उड़ाना, पानी में खेलना आदि गतिविधियाँ करानी चाहिए। इन गतिविधियों के दौरान शिक्षक की उपस्थिति अनिवार्य है ।

विभाग ५ : योगाभ्यास

५.१ योग : नियम

योग एक प्राचीन शास्त्र है। इसकी बहुत पुरानी परंपरा है। योग के कुल आठ अंग हैं । यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। विद्‌यार्थियों! तुम इस वर्ष यह देखोगे की नियम क्या हैं, वे तुम्हें आसानी से समझ में आ जाएँगे। तुम्हें उनका नियमित रूप से पालन करना है।

दैनिक जीवन में पालन किए जाने वाले पाँच नियम हैं – शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान

- **शौच :** शौच अर्थात स्वच्छता। अच्छे स्वास्थ्य के लिए शरीर को स्वच्छ रखना आवश्यक है। इसलिए प्रतिदिन स्नान करना चाहिए। अपने शरीर के सभी अंगों की स्वच्छता करनी चाहिए। प्रतिदिन सुबह उठने के बाद मल–मूत्र विसर्जन करना आवश्यक है।
- **संतोष :** सुखी और संतुष्टि के साथ रहना ही संतोष है।
- **तप :** अच्छी चीजों के लिए निरंतर प्रयास करते रहना ही तप है।
- **स्वाध्याय :** अपने स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के लिए अच्छी आदतों का निरंतर अभ्यास करना और अच्छे व्यवहार का अभ्यास करना ही स्वाध्याय है।
- **ईश्वर प्रणिधान :** अपना पूरा ध्यान अपने काम पर केंद्रित करना और उसे बेहतर बनाने के लिए ईमानदारी से प्रयास करना ही ईश्वर प्रणिधान है।

शिक्षकों के लिए

- विद्‌यार्थियों को शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य विषय पढ़ाते समय योग के आठ अंगों में से ‘यम’ और ‘नियम’ इन दोनों अंगो की जानकारी एक साथ देकर उनका पालन करने के लिए कहना हैं लेकिन सरलता से समझने की दृष्टि से इस कक्षा में केवल नियम की जानकारी दी गई है। इस कक्षा के विद्‌यार्थी इन नियमों को पढ़कर समझेंगें और उनका पालन करेंगे।
- यह जानकारी देने के लिए अन्य कालांश के नियोजन की आवश्यकता नहीं है। उपरोक्त पाँच नियमों को आचरण में लाने के लिए विद्‌यार्थियों को प्रेरित करना है ।

५.२ योगाभ्यास प्रार्थना

(१) योगेन चित्तस्य पदेन वाचा ।
मलं शरीरं च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां ।
पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि ।।

अर्थ – जिन्होंने योगशास्त्र की रचना करके चित्त की अशुद्धि को दूर करने का मार्ग बताया, व्याकरणशास्त्र के माध्यम से वाणी के दोष दूर किए और आयर्वेद की रचना कर शरीर की अशुद्धि कैसे दूर की जाए, यह बताया–ऐसे महर्षि पतंजलि को सादर प्रणाम।

(२) सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु ।
मा विद्विषावहै ।
शांतिः शांतिः शांतिः ।।

अर्थ – हम दोनों (गुरु और शिष्य) साथ रहें, साथ भोजन करें, साथ मिलकर पराक्रम करें। हमारा अध्ययन हमें तेजस्वी बनाए। हम एक–दूसरे से द्‍वेष न करें।

(३) असतो मा सद्‍गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।
शांतिः शांतिः शांतिः ।।

अर्थ – मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चलो। अंधकार से प्रकाश की ओर ले चलो। मृत्यु से अमरत्व की ओर ले चलो।

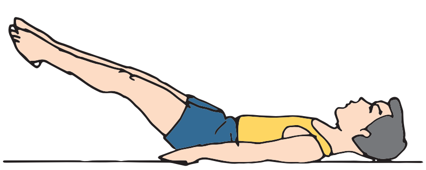
(४) सर्वेऽपि सुखिनः संतु ।
सर्वे संतु निरामया : ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चित दु:खमाप्नुयात्‌ ॥

अर्थ – सभी लोग सुखी हों। सभी स्वस्थ रहें। सभी संतुष्ट और प्रसन्न रहें। किसी को भी दुख न हो।

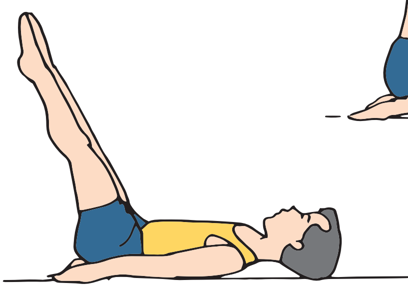
५.३ आसन

● सुखासन

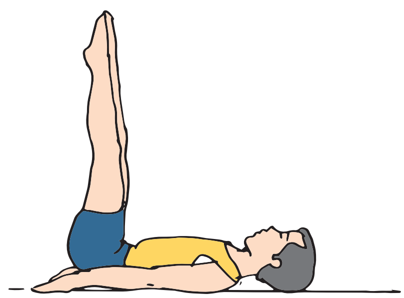
● अर्धहलासन



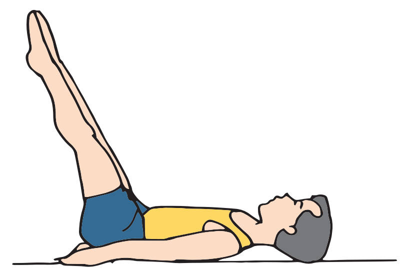
१



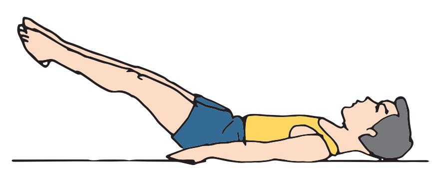
२



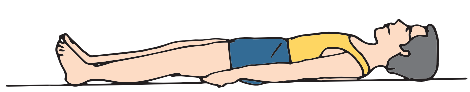
३ पूर्ण स्थिति



४



५



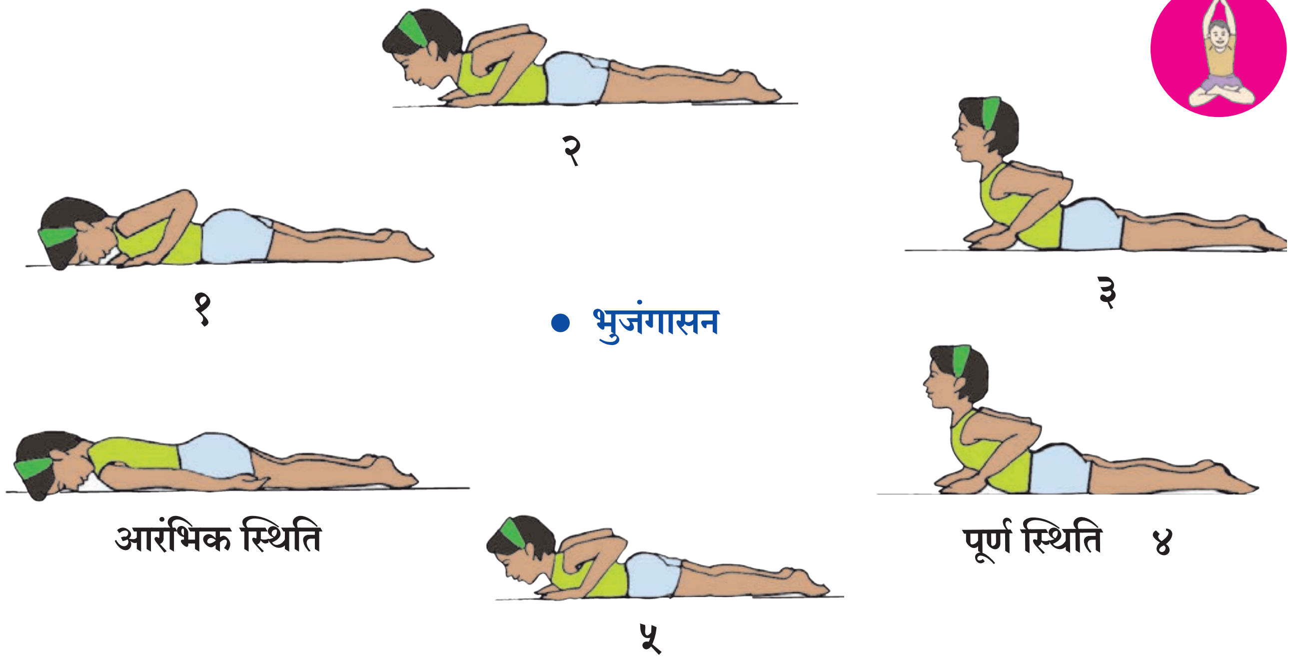
आरंभिक स्थिति और ६

स्वमूल्यांकन

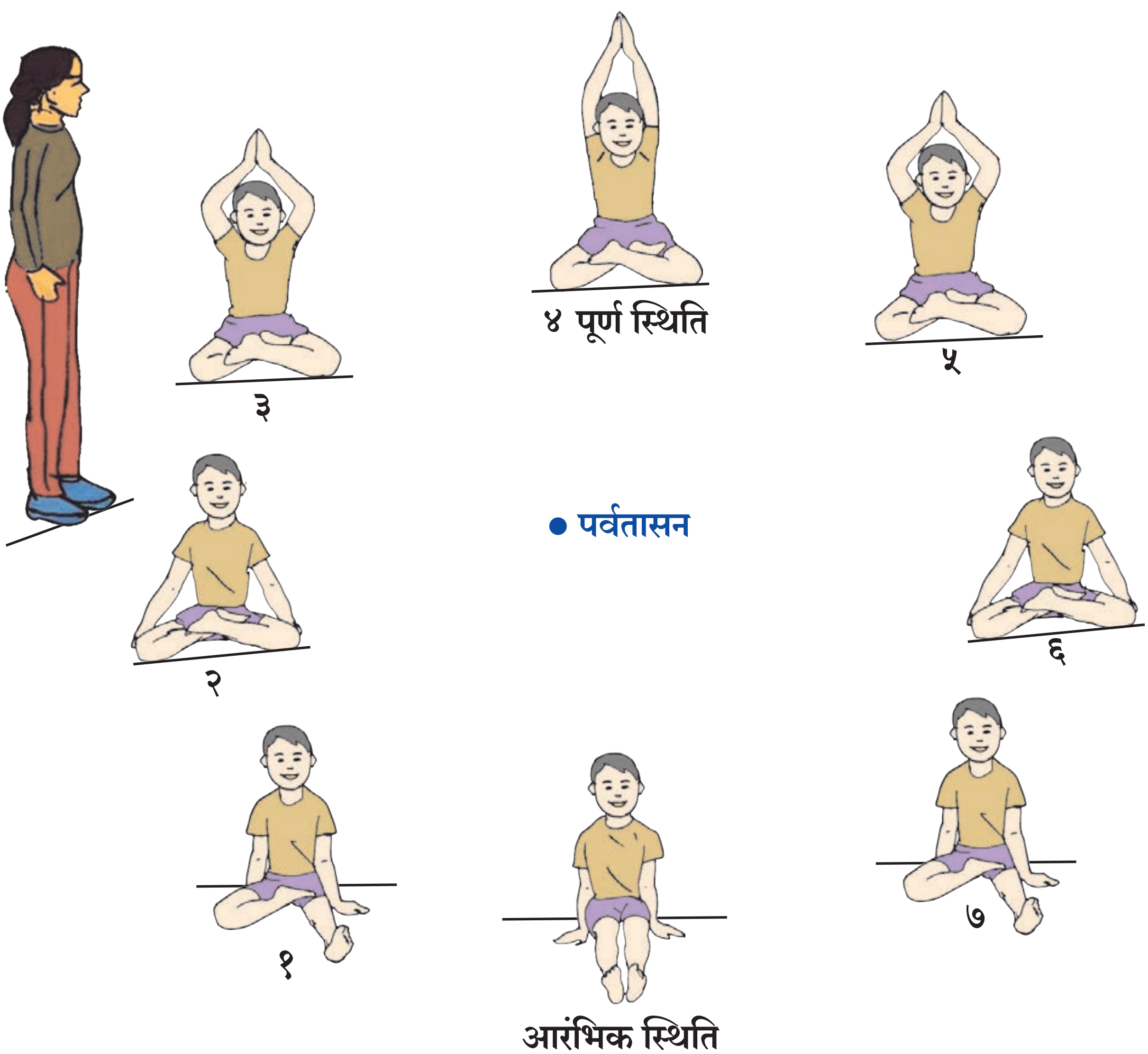
- अर्धहलासन करते समय शरीर के किस भाग पर तनाव महसूस हुआ? इस ✓ निशान से दर्शाओ।

पेट पर ☐ पीठ पर ☐ कमर पर ☐ पैरों पर ☐

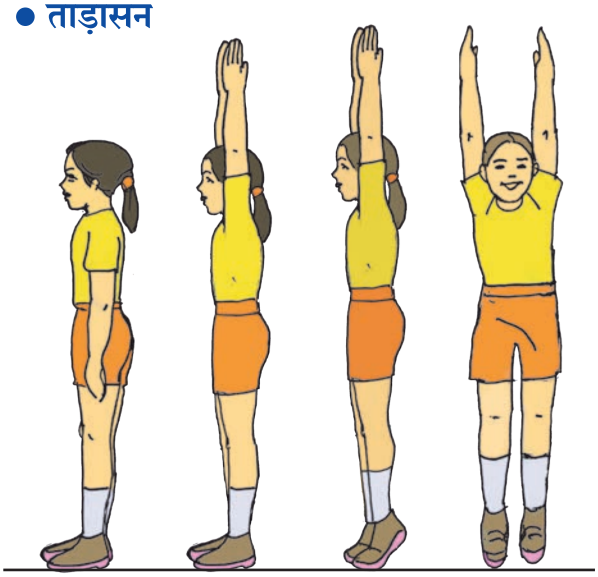
• भुजंगासन



• पर्वतासन

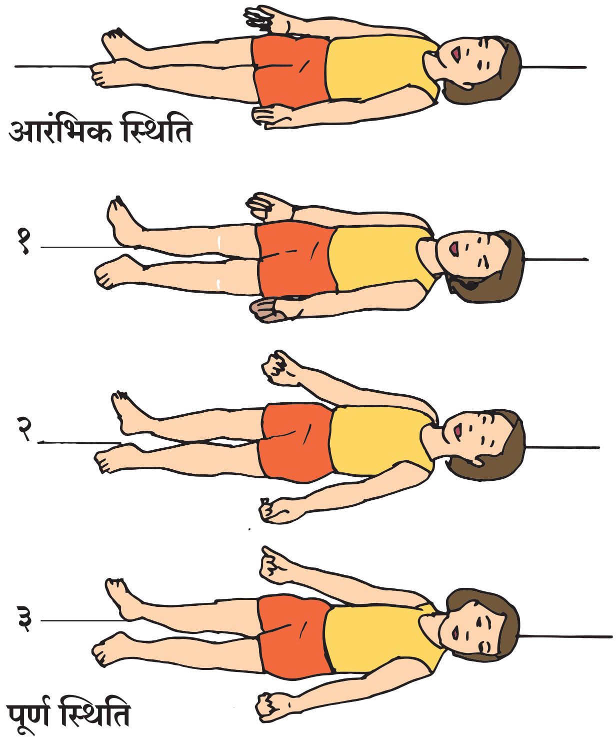


- **ताड़ासन**



आरंभिक स्थिति   १   २   ३ पूर्ण स्थिति

- **शवासन**



५.४ श्वसन के स्तर पर : प्राणायाम की पूर्वतैयारी

- **शांत बैठना**

सुखासन या किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठो। आँखें बंद करो। इस स्थिति में शुरुआत में दो से तीन मिनट तक शांत बैठो।

इससे शरीर और मन को शांत करने तथा एकाग्रता बढ़ाने में मदद मिलती है।

- **छाती फुलाते हुए नाक से धीरे-धीरे साँस लेना तथा छोड़ना**

- पालथी मारकर शांत बैठो। आँखें बंद करो।
- धीरे-धीरे छाती को फुलाते हुए नाक से लंबी या गहरी साँस लो।
- धीरे-धीरे साँस छोड़ो।
- इस क्रिया को दस बार करो, जिससे एक आवर्तन पूरा होगा ।

- **पेट फुलाते हुए नाक से धीरे-धीरे साँस लेना तथा छोड़ना**

- पालथी मारकर शांत बैठो। आँखें बंद करो।
- धीरे-धीरे पेट फुलाते हुए नाक से लंबी या गहरी साँस लो।
- धीरे-धीरे साँस छोड़ो।
- इस क्रिया को दस बार करो, जिससे एक आवर्तन पूरा होगा।

शिक्षकों के लिए

- आसन की अंतिम स्थिति के लिए आग्रह करें किंतु विद्यार्थियों से जबरदस्ती से आसन न करवाएँ।
- विशेष आवश्यकतावाले(दिव्यांग)विद्यार्थियों से सहजता से करने योग्य आसन करवाएँ। आवश्यकतानुसार उनकी साहयता करें।

विभाग ६ : स्वास्थ्य

६.१ स्वास्थ्य के घटक

६.२ स्वास्थ्य

- **व्यक्तिगत स्वच्छता**

१. हाथ, पैर और चेहरा साफ धोओ।
२. स्वच्छता से जीव-जंतु, विषाणु तथा धूल से बचाव होता है।
३. शरीर एवं मन तरोताजा और प्रसन्न रहता है।
४. आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।
५. अनुशासन एवं आत्मनिर्भरता में वृद्धि होती हैं ।

- **आहार**

कुछ खाते समय और भोजन करते समय मुँह बंद रखो तथा खाते समय मुँह से आवाज नहीं करो ।

मुँह में हर निवाला लेते समय सोचू
किसलिए मैं भोजन पाऊँ
जनसेवा में बीते जीवन अपना
हे ईश्वर बस इतनी शक्ति देना।

- **व्यायाम :** प्रतिदिन सुबह अथवा शाम एक घंटा मैदान में खेलो/व्यायाम करो।

- **विश्राम एवं नींद**

६.३ खेल के मैदान से संबंधित आदतें एवं स्वच्छता

खेलने से पहले मैदान साफ करो उसपर पानी छिड़को और फिर खेलो।

स्वमूल्यांकन

- अपनी अच्छी आदतें लिखो ।

६.४ पोशाक

खेलते समय उचित पोशाक पहनो, जिससे गतिविधियाँ आसान एवं सुलभ हों ।

६.५ खेल सामग्री

खेल सामग्री कक्ष में खेल की सामग्री व्यवस्थित रखो ।

६.६ खेल के मैदान पर सुरक्षा

- खेल के मैदान पर स्थित गोल पोस्ट, खो-खो के खंभे, कूदने का गड्ढा तथा अन्य अवरोधों का ध्यान रखो।
- शिक्षक के बिना तरण ताल के पास मत जाओ।
- खेलते समय लड़कियों को चूड़ियाँ, कान की बालियाँ, क्लिप आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए, बाल खुले नहीं छोड़ने चाहिए।
- खेल के मैदान में चोट लगने पर तुरंत शिक्षक को सूचित करो।
- तेज धूप में मैदान पर न जाओ।
- खाली पेट मैदान पर खेलने मत जाओ।

६.७ प्राथमिक चिकित्सा

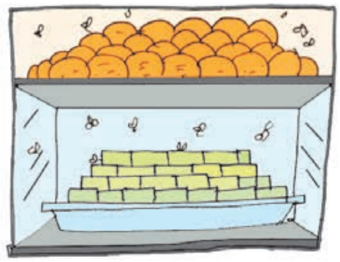
प्राथमिक प्रथमोपचार पेटी मैदान के पास हो।

- **प्रथमोपचार पेटी में आवश्यक सामग्री**

  रुई,
  बैंड एड,
  बैंडेज,
  दर्द निवारक गोलियाँ,
  मरहम,
  डेटॉल।

६.८ बुरी आदतों की रोकथाम

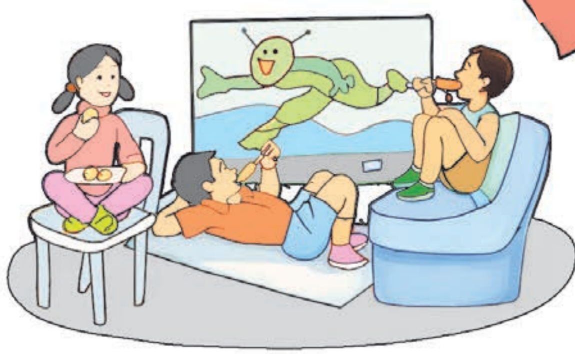
ठंडे पेय पीना



अत्यधिक मिठाई खाना

मोबाइल देखते हुए खाना
(screen time)

यह मत करो



लेटकर और खाते समय टीवी देखना

खुले में रखे खाद्य पदार्थ खाना

६.९ स्पर्श की समझ

पाठशाला में या पाठशाला के बाहर यदि कोई बिना कारण तुम्हारे शरीर को कहीं भी छूता है तो उसका मौखिक विरोध करो। वहाँ से दूर चले जाओ और तुरंत अपने माता–पिता या शिक्षक को बताओ।

शिक्षकों के लिए

- स्पर्श की समझ के संदर्भ में विद्यार्थियों को प्रात्यक्षिक, प्रस्तुतीकरण एवं लघुपट आदि का उपयोग करें।

विभाग ७ : स्वमूल्यांकन

विद्‌यार्थी इसे करके देखे और स्वयं से तुलना करे

अ.क्र.	घटक	अगस्त	नवंबर	फरवरी	मई
१	मेरा भार	---- किग्रा	---- किग्रा	---- किग्रा	---- किग्रा
२	मेरा कद	----- सेंमी	----- सेंमी	----- सेंमी	----- सेंमी
३	खड़े होकर कूदना	----- सेंमी	----- सेंमी	----- सेंमी	----- सेंमी
४	क्रिकेट / टेनिस बॉल थ्रो	-------- मीटर	-------- मीटर	-------- मीटर	-------- मीटर
५	लगातार तीन कदम लँगड़ी खेलकर तय की गई दूरी	-------- मीटर	-------- मीटर	-------- मीटर	-------- मीटर
६	३० सेकंड में गेंद के टप्पे गिनना	----- टप्पे	----- टप्पे	----- टप्पे	----- टप्पे
७	संतुलित आहार के प्रति जागरूकता	दलहन ----- फल ---- पत्तेवाली सब्जी- मांस ----- अंडे ----- दूध ----- दूध के पदार्थ ----	दलहन ----- फल ---- पत्तेवाली सब्जी- मांस ----- अंडे ----- दूध ----- दूध के पदार्थ ----	दलहन ----- फल ---- पत्तेवाली सब्जी- मांस ----- अंडे ----- दूध ----- दूध के पदार्थ ----	दलहन ----- फल ---- पत्तेवाली सब्जी- मांस ----- अंडे ----- दूध ----- दूध के पदार्थ ----
८	मेरी आदतें	प्रतिदिन स्नान – नाखून काटना – जल्दी उठना – नियमित अभ्यास– नियमित खेल – पर्याप्त विश्राम एवं नींद --- –	प्रतिदिन स्नान – नाखून काटना – जल्दी उठना – नियमित अभ्यास– नियमित खेल – पर्याप्त विश्राम एवं नींद --- –	प्रतिदिन स्नान – नाखून काटना – जल्दी उठना – नियमित अभ्यास– नियमित खेल – पर्याप्त विश्राम एवं नींद --- –	प्रतिदिन स्नान – नाखून काटना – जल्दी उठना – नियमित अभ्यास– नियमित खेल – पर्याप्त विश्राम एवं नींद --- –
अभिभावक हस्ताक्षर →					

स्वमूल्यांकन सारिणी

घटक	**महीने**					
मेरे द्वारा किए गए सूर्य नमस्कार	**जून**	**जुलाई**	**अगस्त**	**सितंबर**	**अक्तूबर**	**नवंबर**
मेरे द्वारा लगाई रस्सी की कूदें	**दिसंबर**	**जनवरी**	**फरवरी**	**मार्च**	**अप्रैल**	**मई**

सूचना

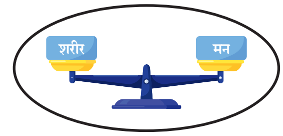
विद्यार्थियों के लिए

- पृष्ठ ८६ के घटकों का पालन करो।
- सभी बातें अपने माता-पिता के संज्ञान में लाओ।
- सभी बातों का उचित (रिकॉर्ड) अंकन करो।
- पूर्व घटकों का मूल्यांकन करते समय सहपाठी/शिक्षक/अभिभावक की सहायता लो।
- अपना मापन मित्र से कराओ और मित्र का मापन तुम करो।
- क्रमांक ३ से ६ तक की क्रियाओं की तुलना स्वयं के प्रदर्शन से करो और देखो कि वृद्धि हुई है या नहीं।
- क्रमांक ७ और ८ में दी गई क्रियाओं में निरंतरता है या नहीं, यह जाँचो।

शिक्षकों के लिए

- जाँच करें कि उपरोक्त घटकों का उचित मूल्यांकन हो रहा है या नहीं।
- विद्यार्थियों को मूल्यांकन के लिए प्रेरित करें।
- जहाँ आवश्यक हो मार्गदर्शन करें।
- शारीरिक शिक्षा का मूल्यांकन करते समय आगे दिए गए सोपान पर सोचें।
- शुरुआत में प्रात्यक्षिक के स्तर को देखकर विद्यार्थियों का मूल्यांकन करें। इसके लिए विद्यार्थी जब मैदान पर गतिविधियाँ कर रहे हो, अभ्यास कर रहे हो या खेल खेल रहे हो, तब उनका निरीक्षण करें।
- प्रात्यक्षिक करते समय विद्यार्थी का स्वभाव और नैतिक मूल्यों का मूल्यमापन करें।
- लिखित परीक्षा से आगे दी गई बातों की जाँच करें। जैसे-अपना शरीर एवं उसकी वृद्धि और विकास जानना, खेल के नियम एवं स्पर्धाओं कि जानकारी लें।
- विद्यार्थी के ज्ञान एवं आकलन/समझ की जाँच करने के लिए अन्य साधनों का उपयोग करें जैसे कि अभिलेख (रिकॉर्ड) और स्व-मूल्यांकन।
- विद्यार्थियों का सहभाग (कितने विद्यार्थी मैदान पर आते हैं)
- पोशाक और जूते
- उचित व्यासंग (प्रारंभिक) गतिविधियाँ (वार्म-अप)
- स्वस्थ प्रतियोगिता
- विशेष आवश्यकतावाले विद्यार्थियों के लिए मूल्यमापन के मानक शिक्षक तय करें।

अभिभावकों के लिए



- आपका पाल्य अपने मूल्यांकन को नियमित रूप से दर्ज कर रहा है या नहीं यह देखें।
- जहाँ आवश्यक हो वहाँ अभिभावक मार्गदर्शन करें।
- पाल्य की अच्छी/बुरी आदतों पर ध्यान दें।
- अभिभावक अपने पाल्य की प्रगति के लिए शिक्षकों से चर्चा करे।
- विशेष आवश्यकता वाले विद्‌यार्थियों के अभिभावक इस बात पर ध्यान दें कि आपका पाल्य सभी उपक्रमों में सम्मलित हो।
- यदि संभव हो तो घर में अपने पाल्य से उपक्रम करवाए।
- पाठशाला के अतिरिक्त अन्य जगह पर होने वाले उपक्रमों में सहभाग लेने के लिए प्रोत्साहन दें।

२१ वीं शताब्दी में अभिभावक और पाल्य को विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्ध अवसरों की जानकारी कंप्यूटर के एक क्लिक पर प्राप्त हो रही है। उसी के अनुसार अभिभावक अपने बच्चों के भविष्य को ध्यान में रखकर योजना बना रहे हैं। बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए उनका आहार, विहार और स्वास्थ्य संबंधी आदतों पर ध्यान देना आवश्यक हैं। बच्चों की बढ़ती उम्र में उन्हें सही दिशा और उचित मार्गदर्शन देना आवश्यक होता है। अभिभावक विशेष रूप से ध्यान में रखें कि प्रतिदिन की शारीरिक गतिविधियों से शरीर में उत्पन्न ऊर्जा का सही उपयोग होता है। इससे खेल भावना विकसित होती है तथा किसी भी बात को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने की आदत बनती है। अनेक सामाजिक गुण विकसित होते हैं, अनुशासन आता है, मन प्रसन्न और उत्साही रहता है। ये सभी बातें जीवन में सफल होने के लिए आवश्यक होती हैं। अपनी पसंद बच्चों पर थोपने के अतिरिक्त उनकी रुचि, क्षमता और मानसिकता को ध्यान में रखकर उन्हें उचित अवसर और अनुकूल वातावरण उपलब्ध कराएँ।

अभिभावकों को यह समझना चाहिए कि शारीरिक शिक्षा विषय बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण विषय है। बच्चों से शारीरिक शिक्षा के विभिन्न उपक्रम करवाने के संबंध में उचित मार्गदर्शन 'शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य' पाठ्‌यपुस्तक से प्राप्त किया जा सकता है। प्रतिदिन नियमित व्यायाम करने तथा दिए गए विभिन्न उपक्रमों में भाग लेने से बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायता मिलेगी। साथ ही स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए सक्रिय जीवनशैली अपनाना आवश्यक है, यह बात भी उन्हें समझ में आएगी।

अभिभावकों के लिए

- आपके पाल्य की अच्छी आदतें कौन-सी हैं, उन्हें लिखें।

- आपके पाल्य की किन आदतों के कारण स्वास्थ्य बिगड़ सकता है, उन्हें लिखें।

- आपके पाल्य में स्वास्थ्य संबंधी किन आदतों में बदलाव दिखाई दिया, लिखें।

विभाग ८ : परिशिष्ट

८.१ विशेष आवश्यकतावाले विद्यार्थियों के लिए

पाठ के मुद्दे

उदाहरण के लिए गतिविधियाँ

१. शक्ति और सामर्थ्य वाले विद्यार्थियों के लिए

२. कम समन्वय वाले विद्यार्थियों के लिए

३. कम संतुलन और कम चपलता वाले विद्यार्थियों के लिए

४. बोधात्मक और आकलनात्मक कठिनाई वाले विद्यार्थियों के लिए

जिन विद्यार्थियों में कुछ शारीरिक या व्यवहार संबंधी कमियाँ पाई जाती हैं, उनकी विशेष आवश्यकताएँ होती हैं। जब ये विद्यार्थी सामान्य शिक्षा प्रणाली में पढ़ रहे होते हैं, तब उनकी कमियों को बाधा न मानते हुए, उनके आत्मविश्वास और जीवन के आनंद को बढ़ाने के लिए उन्हें शारीरिक शिक्षा की विभिन्न गतिविधियों में समाविष्ट किया जा सकता है। इन विद्यार्थियों को समाविष्ट करते समय उनकी कमी के प्रकार, कमी का प्रमाण आदि बातों पर विचार करना चाहिए।

उदाहरण के लिए गतिविधियाँ

शक्ति और सामर्थ्य की कमी वाले विद्यार्थियों के लिए

- यदि पैरों में कोई दोष है तो विद्यार्थियों को रिंग में गेंद डालने के लिए दूरी और ऊँचाई कम करके अवसर प्रदान किया जा सकता है।
- मारने के लिए उपयोग में आने वाली सामग्री का वजन कम करके या लंबाई और चौड़ाई कम करके उपयोग किया जा सकता है।
- परिवर्तित खेल सरल नियमों के माध्यम से खेले जा सकते हैं।

कम समन्वय वाले विद्यार्थियों के लिए

- कम समन्वय वाले विद्यार्थियों को हवा से आने वाली वस्तुओं से डर लगता है। इसके लिए उन्हें सुरक्षात्मक उपकरण पहनने के लिए कहकर खेल में उनका सहभाग बढ़ाया जा सकता है।
- सटीकता पर कम जोर देकर, शक्ति पर जोर देनेवाली गतिविधियों को समाविष्ट किया जा सकता है। उदाहरण के लिए गेंद के टप्पे डालना, गेंद फेंकना आदि।

- डॉजबॉल में खिलाड़ी को सटीक गेंद मारना सीखने के लिए शुरुआत में उन्हें दीवार पर एक विशेष स्थान (लक्ष्य) पर गेंद मारने के लिए कहकर अभ्यास करवाना चाहिए। उसके बाद वास्तविक खेल का अभ्यास करवाएँ।

कम संतुलन और कम चपलता वाले विद्यार्थियों के लिए

- जिस पर संतुलन बनाना है, उसके आधार की मोटाई और चौड़ाई बढ़ाकर या घटाकर गतिविधि की जा सकती है। जैसे – तख्ते पर चलना, सीढ़ियों पर चलना आदि।
- शरीर के अधिकतम अंग जमीन को छूए ऐसी गतिविधियाँ की जा सकती हैं। जैसे – साइड रोल, हाथों और पैरों पर चलना आदि।
- फर्श चिकनी नहीं होनी चाहिए। कॉयर मैट पर विभिन्न गतिविधियाँ करवानी चाहिए। जैसे – कूदना, रोल करना आदि।
- सहयोगी का अधिकतम सहयोग रहे, ऐसी गतिविधियों को समाविष्ट किया जा सकता है। जैसे – साथी के साथ विभिन्न व्यायाम।

बोधात्मक एवं आकलनात्मक कठिनाइयों वाले विद्यार्थियों के लिए

- अधिक से अधिक सरल, सहज गतिविधियों पर जोर देना चाहिए। जैसे – सामग्री लाना–ले जाना और वितरित करना, वर्गीकरण करना, विभिन्न प्रकार की गेंदों को सँभालना, कवायदों के सरल प्रकार करना आदि।
- अधिक से अधिक संक्षिप्त एवं सरल निर्देश देकर धीरे–धीरे की जाने वाली गतिविधियों पर जोर देना चाहिए। जैसे – निश्चित दूरी चलना, गेंद पास करना, लटकना आदि।
- दैनिक अध्यापन में विचार करके उन्हें समाविष्ट किया जा सकता है। कक्षा में ही उनकी कमी पर विचार करके उन्हें विभिन्न जिम्मेदारियों वाले कार्यों में समाविष्ट करने से उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा। इसके लिए अलग से समय देने की कोई आवश्यकता नहीं है। जैसे – पैरों की हरकतें न कर पाने वाले विद्यार्थी को समयपाल (टाइम कीपर), अंकपाल (स्कोरर) आदि बनने की जिम्मेदारी दी जा सकती है। साथ ही उन्हें हाथ से खेले जाने वाले खेलों में भी समाविष्ट किया जा सकता है। जैसे–रिंग में गेंद डालना, फेंकना, पकड़ना आदि। दृष्टिदोष वाले विद्यार्थी को निष्क्रिय न रखकर उन्हें दूसरों के साथ रचनात्मक रूप से सक्रिय रखना चाहिए। उनकी सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए। उन्हें सहायक देकर आवाज करने वाली गेंद या अन्य सामग्री का उपयोग करके विभिन्न खेल खिलाने चाहिए और उन्हें सक्रिय रखना चाहिए।

कमी वाले अंगों और उनकी तीव्रता, उन विद्यार्थियों की मानसिकता आदि बातों को ध्यान में रखकर गतिविधियाँ करवानी चाहिए। अन्य सामान्य विद्यार्थियों को ऐसे बच्चों को शामिल करने के लिए कहना चाहिए। चिढ़ाने, परेशान करने जैसी घटनाएँ न हों, इसका ध्यान रखना चाहिए।

८.२ कालांश लेने की पद्धति

१. उत्प्रेरक गतिविधियाँ – ५ मिनट
२. सीखने का भाग – २० मिनट
३. उपक्रम – ५ मिनट

विद्यार्थी इकट्ठा होने के बाद उत्प्रेरक गतिविधियाँ करानी चाहिए। इसमें बीमार विद्यार्थियों को अलग बिठाकर उन्हें निरीक्षण करने के लिए कहें। शारीरिक रूप से असक्षम विद्यार्थियों को उनकी क्षमता के अनुसार सरल एवं आसान व्यायाम या खेल दिए जाने चाहिए। यदि किसी विद्यार्थी को स्थायी बीमारी है और वह व्यायाम कर सकता है तो उसे उसकी क्षमता के अनुसार गतिविधियाँ करने की अनुमति दे, जितनी वह कर सके। इसके बाद निम्न प्रकार से कालांश लिया जाए।

१. उत्प्रेरक गतिविधियाँ

प्रत्येक कालांश की शुरुआत हमेशा उत्प्रेरक गतिविधियों से करनी चाहिए। जिससे आगे के व्यायाम के लिए शरीर तैयार होता है। साथ ही अंगों में मोच आना, लचकना, खिंचाव या झटका लगने जैसी चोटों से बचाव होता है। उत्प्रेरक गतिविधियों के लिए पाँच मिनट का समय रखा गया है। इस समय में लचीलापन एवं स्ट्रेचिंग के व्यायाम करावाएँ। समाप्ति में सूर्य नमस्कार करवाएँ।

२. सीखने का भाग

शारीरिक क्षमता का विकास करने के लिए हस्तपुस्तिका में दिए गए विशेष व्यायाम प्रकार या नियोजन के अनुसार कोई गतिविधि या खेल इस भाग में सिखाया जाना अपेक्षित है।
विद्यार्थियों की क्षमता और उपलब्ध समय का ध्यान रखना चाहिए। यदि निर्धारित समय में दो व्यायाम प्रकार सिखाकर उनका अभ्यास पूरा नहीं हो सका तो सिखाने के लिए गतिविधियों के कौशल या प्रकारों का उचित नियोजन करके सिखाना चाहिए।

३. गतिविधि (उपक्रम)

पाठ्यपुस्तक में विभिन्न प्रकार के उपक्रम, लघु खेल और दौड़ दी गई हैं। इन उपक्रमों के माध्यम से सभी क्षमताएँ एक साथ विकसित होती हैं। इसलिए इनमें से किसी एक गतिविधि को कक्षा के अंतिम पाँच मिनट में करवाएँ, जिससे बच्चों का मनोरंजन होगा और अगले कालांश के लिए वे ताजगी महसूस करेंगे।

८.३ अध्यापन एवं मूल्यांकन के लिए कालांश का नियोजन
(शिक्षकों के लिए)

विद्‌यार्थियों को दी जाने वाली जानकारी	कालांश क्रमांक
व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित जानकरी देना।	१,१०,१८
उचित आहार की जानकारी देना।	२,११,१९
प्रतिदिन व्यायाम करने के लिए कहना।	३,१२,२०
पर्याप्त विश्राम एवं नीद लेने के लिए कहना।	४,१३,२१
बुरी आदतों से दूर रहने के लिए कहना।	५,१४,२२
परिसर स्वच्छ रखने के लिए कहना।	६,१५,२३
खेलमैदान पर ली जाने वाली सुरक्षा विषयक जानकारी देना।	७,१६,२४
प्राथिमक चिकित्सा के बारें में जानकारी देना।	८,१७,२५
स्पर्श के बारे में जानकारी देना।	९,१८,२६
विद्‌यार्थियों से ली जाने वाली जानकारी	**कालांश क्रमांक**
व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित	२७,३४,४१,४८,५५,६२,६९,७६ ८३, ९०, ९७,१०४,१११,११८,१२५,१३२,१३९,१४६
प्रतिदिन के आहार से संबंधित	२८,३५,४२,४९,५६,६३,७०,७७,८४,९१,९८, १०५,११२,११९,१२६,१३३,१४०,१४७
प्रतिदिन के व्यायाम से संबंधित	२९,३६,४३,५०,५७,६४,७१,७८,८५,९२,९९ १०६,११३,१२०,१२७,१३४,१४१,१४८
नींद एवं विश्राम से संबंधित।	३०,३७,४४,५१ ५८,६५,७२,७९,८६,९३,१००, १०७,११४,१२१,१२८,१३५,१४२,१४९,
शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थों के सेवन से संबंधित	३१,३८,४५,५२,५९,६६,७३,८०,८७,९४,१०१, १०८,११५,१२२,१२९,१३६,१४३,१५०
परिसर स्वच्छता से संबंधित	३२,३९,४६,५३,६०,६७,७४,८१,८८,९५,१०२, १०९,११६,१२३,१३०,१३७,१४४
जानबूझकर किए गए अनुचित स्पर्श से संबंधित	३३,४०,४७,५४,६१,६८,७५,८२,८९,९६,१०३, ११०,११७,१२४,१३१,१३८,१४५

८.३ अध्यापन एवं मूल्यांकन के लिए कालांश का नियोजन (शिक्षकों के लिए)

उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५ मिनिट)	कालांश क्रमांक	अध्यापन भाग (२० मिनट)	उपक्रम (१०मिनट)
		विभाग क्रमांक, व्यायाम प्रकारों के अनुक्रम	उपक्रम क्रमांक एवं उपक्रम में प्रकार
* प्रत्येक कालांश की शुरुआत में पूर्व तैयारी के रूप में ५ मिनट कोई भी गतिविधियाँ कराएँ। जैसे– स्थान पर कूदना, दौड़ना, लचीलेपन के व्यायाम प्रकार, तान-तनाव के व्यायाम प्रकार आदि । समाप्ति पर सूर्यनमस्कार कराएँ।	१	१.१.१ , ३.१.१,	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	२	२.१.१ ३.१.१	
	३	३.१.२, ३.१.६	
	४	४.१.१.१	
	५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	६	१.१.२	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़ , द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	७	२.१.२	
	८	३.१.३ ,३.१.७	
	९	४.१.१.२	
	१०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
*जिस दिन भार एवं कद का नाप लेना है उस दिन उत्प्रेरक गतिविधियाँ एवं व्यायाम न लें और समाप्ति पर सूर्यनमस्कार कराएँ।	११	३.१.४	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	१२	१.१.३	
	१३	२.१.३	
	१४	४.१.१.३	
	१५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१६	३.१.५, ३.१.८	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, स्पर्धात्मक खेल, द्‌वंद्‌व खेल, पारंपरिक खेल, स्वरचित खेल, शिथिलीकरण'
	१७	४.१.१.३ अ	
	१८	१.१.४	
	१९	२.१.४	
	२०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	२१	४.१.१.३ ब	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	२२	४.३.१	

उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५मिनट)	कालांश	अध्यापन भाग (२० मिनट)	उपक्रम (१०मिनट)
	विभाग क्रमांक, व्यायाम प्रकारों के अनुक्रम		उपक्रम क्रमांक एवं उपक्रम में प्रकार
✻Y = योग, योग अभ्यास कालांश में उत्प्रेरक गतिविधियाँ न लें।	२३	४.३.२	
	२४	१.१.५	
	२५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	२६	२.१.५	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्वंद्व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	२७	४.१.१.४	
	२८	१.१.७	
	२९	२.२.१	
	३०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	३१	४.१.२.१अ	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्वंद्व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	३२	१.२.१	
	३३	२.२.२	
✻ प्रत्येक कालांश की शुरुआत में पूर्व तैयारी के रूप में ५ मिनट कोई भी गतिविधियाँ कराएँ। जैसे– स्थान पर कूदना, दौड़ना, लचीलेपन के व्यायाम प्रकार, तान–तनाव के व्यायाम प्रकार आदि। समाप्ति पर सूर्यनमस्कार कराएँ।	३४	४.३.३	
	३५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	३६	१.२.२	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्वंद्व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	३७	२.२.३	
	३८	४.१.२.१ब	
	३९	४.२.१	
	४०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	४१	१.२.३	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्वंद्व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	४२	२.२.४	
	४३	४.२.४	

उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५मिनट)	कालांश	अध्यापन भाग (२० मिनट)	उपक्रम (१०मिनट)
		विभाग क्रमांक, व्यायाम प्रकारों के अनुक्रम	उपक्रम क्रमांक एवं उपक्रम में प्रकार
*जिस दिन भार एवं कद का नाप लेना है उस दिन उत्प्रेरक गतिविधियाँ एवं व्यायाम न ले।	४४	४.१.३.	
	४५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	४६	१.२.४	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	४७	४.१.३.	
	४८	४.२.४	
	४९	१.२.५	
	५०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	५१	२.२.५	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	५२	४.२.४	
	५३	४.१.३.	
	५४	१.२.६ –अ, ब	
	५५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
* Y = योग, योग अभ्यास कालांश में उत्प्रेरक गतिविधियाँ न लें	५६	४.२.३	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	५७	४.१.३.	
	५८	४.२.३	
	५९	मूल्यांकन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
	६०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	६१	१.२.६ –अ,ब	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	६२	४.२.२	
	६३	४.१.३.	
	६४	४.२.२	
	६५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	६६	१.२.७	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	६७	२.३.१	
	६८	४.१.३.	
	६९	मूल्यांकन	
	७०	प्रार्थना योगाभ्यास, सुखासन	

उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५ मिनट)	कालांश	अध्यापन भाग (२० मिनिट)	उपक्रम (१०मिनट)
	विभाग क्रमांक, व्यायाम प्रकारों के अनुक्रम		उपक्रम क्रमांक एवं उपक्रम में प्रकार
	७१	४.२.२	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
✻Y= अभ्यास के कालांश में उत्प्रेरक गतिविधियाँ न लें।	७२	१.२.८	
	७३	२.३.२	
	७४	४.१.३.	
	७५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	७६	४.३.३	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	७७	१३.१	
	७८	४.१.३.	
	७९	मूल्याकंन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
	८०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	८१	४.३.३	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	८२	४.१.३.	
	८३	१.३.२	
	८४	२.३.३	
	८५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	८६	४.३.३	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	८७	४.१.३.	
प्रत्येक कालांश की शुरुआत में पूर्व तैयारी के रूप में ५ मिनट कोई भी गतिविधियाँ कराएँ। जैसे– स्थान पर कूदना, दौड़ना, लचीलेपन के व्यायाम प्रकार, तान-तनाव के व्यायाम प्रकार आदि। समाप्ति पर सूर्यनमस्कार कराएँ।	८८	१.३.३.	
	८९	मूल्याकंन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
	९०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	९१	२.४.१	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	९२	४.१.३.	
	९३	४.१.३.	
	९४	१.३.४	
	९५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	

उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५ मिनट)	कालांश	अध्यापन भाग (२० मिनट)	उपक्रम (१० मिनट)
	विभाग क्रमांक, व्यायाम प्रकारों के अनुक्रम		उपक्रम क्रमांक एवं उपक्रम में प्रकार
	९६	४.१.३.	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	९७	४.२.१	
✼ जिस दिन भार एवं कद का नाप लेना है उस दिन उत्प्रेरक गतिविधियाँ एवं व्यायाम न लें।	९८	४.३.३	
	९९	मूल्यांकन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
	१००	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१०१	१.३.५	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	१०२	२.४.२	
	१०३	४.३.२	
	१०४	४.१.३.	
	१०५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१०६	१.३.६	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	१०७	२.४.३	
	१०८	४.३.२	
	१०९	मूल्यांकन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
	११०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१११	४.१.३.	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	११२	१.३.७	
	११३	२.४.३ अ	
	११४	४.३.२	
	११५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	११६	४.१.३.	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	११७	१.३.८	
	११८	४.२.५	

उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५ मिनट)	कालांश	अध्यापन भाग (२० मिनिट)	उपक्रम (१० मिनट)
	विभाग क्रमांक, व्यायाम प्रकारों के अनुक्रम		उपक्रम क्रमांक एवं उपक्रम में प्रकार
	११९	मूल्यांकन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
	१२०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१२१	२.४.३ अ	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‍वंद्‍व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	१२२	४.३.२	
	१२३	१.४.१	
	१२४	२.४.३ अ	
	१२५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१२६	४.२.५	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‍वंद्‍व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	१२७	४.३.१	
	१२८	१.४.२	
	१२९	मूल्यांकन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
✻ Y = योग, योग अभ्यास कालांश में उत्प्रेरक गतिविधियाँ न लें।	१३०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१३१	२.४.३ –ब	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‍वंद्‍व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	१३२	४.३.१	
	१३३	४.२.५	
	१३४	१.४.३	
	१३५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१३६	२.४.३ –ब	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‍वंद्‍व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	१३७	४.२.५	
	१३८	४.२.६	
	१३९	मूल्यांकन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
	१४०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१४१	१.४.३	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‍वंद्‍व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	१४२	२.४.३ क	
	१४३	४.२.५	

	१४४	४.३.१	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण'
	१४५	४.२.६	
	१४६	२.४.३ क	
	१४७	४.२.७	'पूरक खेल, मनोरंजनात्मक खेल, दौड़, द्‌वंद्‌व, पारंपरिक खेल, स्वनिर्मित खेल, शिथिलीकरण
	१४८	४.३.१	
	१४९	४.२.७	
	१५०	मूल्यांकन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना

प्रिय विद्‌यार्थी मित्रो और सहेलियो,

यदि तुम्हें कोई अयोग्य ढंग से स्पर्श करता है और तुम असमंजस या असहज अनुभव करते हो तो तुम कदापि चुप मत रहो । ऐसी घटना होने पर तुम्हें निम्न बातें करना आवश्यक है ।

१) स्वयं को दोष मत दो ।

२) जिन लोगों पर तुम्हें विश्वास है; उनसे घटित घटना के बारे में बताओ ।

३) तुम पॉक्सो ई-बॉक्स के माध्यम से तुम्हारे अधिकारों की रक्षा हेतु स्थापित राष्ट्रीय आयोग को भी सूचित कर सकते हो ।

जब कोई तुम्हें अनुचित/अयोग्य ढंग से छूता है/स्पर्श करता है तब तुम्हें बुरा लग सकता है । तुम परेशान और भ्रमित हो सकते हो । तुम स्वयं को असहाय महसूस कर सकते हो परंतु तुम्हें 'बुरा' लगने का कोई कारण नहीं होना चाहिए क्योंकि ऐसी घटना में तुम्हारा कोई दोष नहीं होता है ।

इस बटन को दबाओ ।

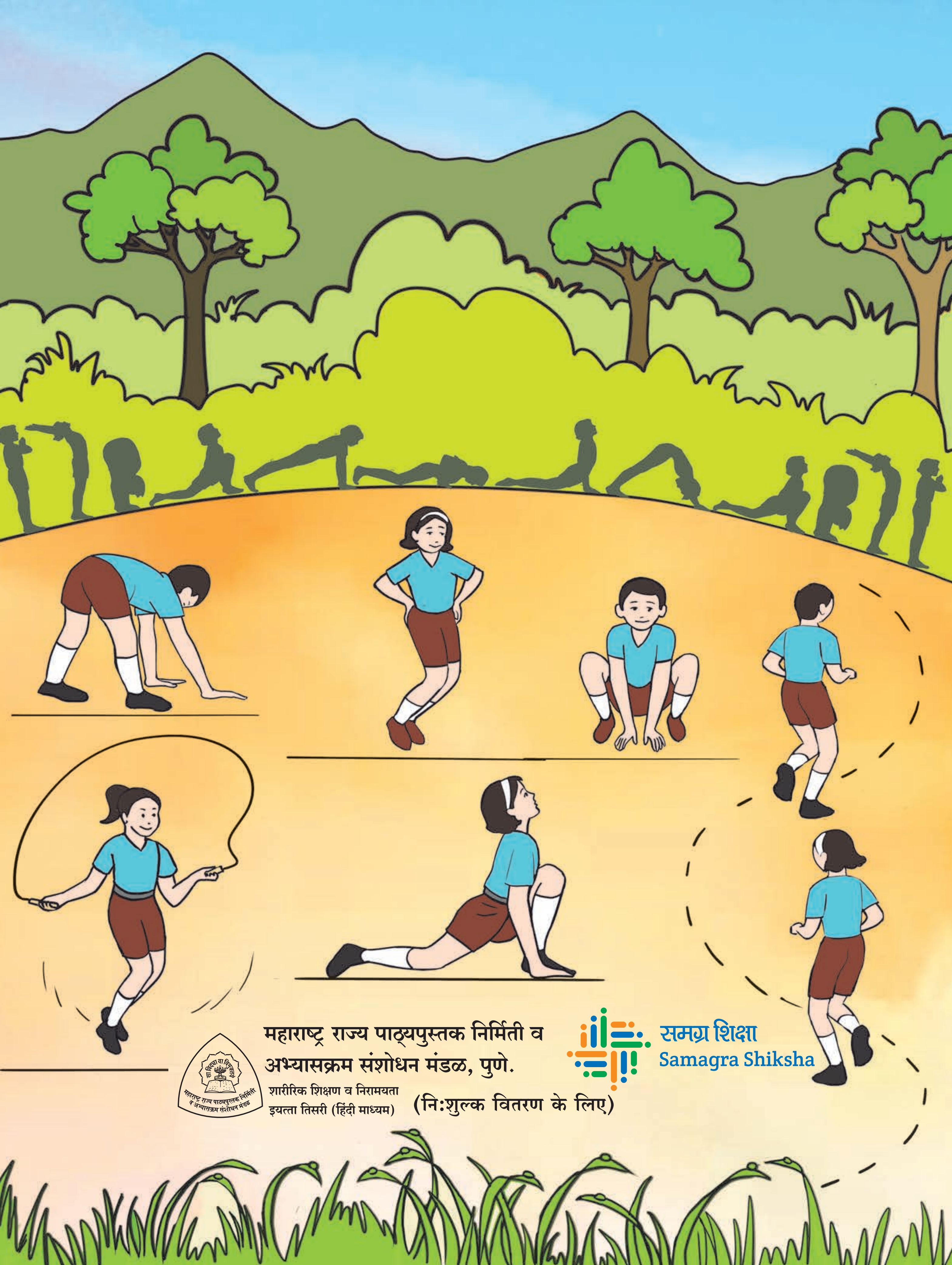
POCSO यह e-box ncpcr@gov.in इस वेबसाईट पर उपलब्ध है ।

यदि तुम्हारी आयु १८ वर्ष से कम है और तुम्हें किसी ने सताया है/ तंग किया है और तुम कुछ समझ नहीं पा रहे हो, चिंतित अथवा तनावग्रस्त महसूस कर रहे हो अथवा इस प्रकार की परेशानी अनुभव करने वाले किसी लड़का/लड़की को जानते हो तो तुम १०९८ (दस नौ आठ) पर संपर्क करो । ऐसा करने से तुम्हारा और तुम्हारे मित्रों/सहेलियों का जीवन बदल सकता है ।

चाइल्ड लाइन १०९८ (दस नौ आठ) : यह २४ घंटे टोल फ्री राष्ट्रीय आपातकालीन फोन सेवा है । महिला एवं बालविकास मंत्रालय द्वारा पीड़ित लड़कों/लड़कियों के लिए यह उपक्रम चाइल्ड लाइन फाउंडेशन ने प्रारंभ किया है ।

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

विद्यार्थियों को उनके आयुगुट के अनुसार अच्छा स्पर्श और बुरा स्पर्श पहचानने के लिए शारीरिक एवं भावनिक दृष्टि से मार्गदर्शन करें ।



महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

शारीरिक शिक्षण व निरामयता
इयत्ता तिसरी (हिंदी माध्यम)

(नि:शुल्क वितरण के लिए)

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता तिसरी (हिंदी माध्यम)