શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા

ધોરણ ત્રીજું

શાસન નિર્ણય ક્રમાંક અભ્યાસ - ૨૧૧૬/(પ્ર.ક્ર.૪૩/૧૬) એસડી- ૪ તારીખ ૨૫.૪.૨૦૧૬ અનુસાર સ્થાપિત થયેલી સમન્વય સમિતિની તારીખ ૧૯.૦૫.૨૦૨૬ રોજની બેઠકમાં આ પાઠ્યપુસ્તક ૨૦૨૬-૨૭ શૈક્ષણિક વર્ષથી નિર્ધારિત કરવા માટે માન્યતા આપવામાં આવી છે.

શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા

ધોરણ ત્રીજું

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે - ૪૧૧૦૦૪.

બાજુના ચોરસમાં આપેલા Q.R. Code ને સ્માર્ટફોન વડે સ્કેન કરતા, ડિજિટલ પાઠ્યપુસ્તક તેમ જ પાઠ્યપુસ્તકના ઘટક સંબંધિત દશ્ય, શ્રાવ્ય અને દશ્યશ્રાવ્ય સ્વરૂપમાં અધ્યયન અધ્યાપન સાહિત્ય ઉપલબ્ધ થશે.

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૨૦૨૬

© મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે - ૪૧૧૦૦૪.

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ પાસે આ પુસ્તકના બધા હક્ક રહેશે. આ પુસ્તકનો કોઈપણ ભાગ સંચાલક, મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળની લેખિત પરવાનગી વગર છાપી શકાશે નહિ.

આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ વિષય સમિતિ

શ્રી. પ્રમોદ પારસી, અધ્યક્ષ
શ્રી. ભરત કોળી, સદસ્ય
ડૉ. ભારત બંડગર, સદસ્ય
ડૉ. જ્યોત્સના જાધવ, સદસ્ય
શ્રીમતી નીતા જાધવ, સદસ્ય
ડૉ. દીપક શેંડકર, નિમંત્રિત
ડૉ. મહેશ દેશપાંડે, નિમંત્રિત
ડૉ. આનંદ યાદવ, નિમંત્રિત
શ્રી. શૈલેષ નાઈક, નિમંત્રિત
શ્રી. મૃદંગ દેસાઈ, નિમંત્રિત
શ્રી. કેદાર દંડગે, નિમંત્રિત
ડૉ. મન્મથ ઘરોટે, નિમંત્રિત
ડૉ. પલ્લવી કવ્હાણે, નિમંત્રિત
ડૉ. મંદાકિની પાનસરે, નિમંત્રિત
ડૉ. ચિત્રા દાભોળકર, નિમંત્રિત
શ્રીમતી મમતા પવાર, પ્રતિનિધિ (મ.રા.શૈ.પ્ર.પ.)
ડૉ. સંધ્યા જિંતૂરકર, સદસ્ય-સચિવ

ગુણવત્તા સમીક્ષક

ડૉ. ગો. વિ. પારગાવકર .... (ગુણવત્તા પરીક્ષક)
ડૉ. ઉ. ના. કેંદ્રે .... (ગુણવત્તા પરીક્ષક)
એડ્. મનીષ ઉપાધ્યે .... (કાયદાકીય નિષ્ણાત)
પ્રા. કૃતિકા ગંધારે .... (CWSN નિષ્ણાત)

ભાષાંતર

શ્રીમતી તન્વીબેન પટેલ

સંયોજક

ડૉ. સંધ્યા જિંતૂરકર
વિશેષાધિકારી
આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ (વિ.કા.)
પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે

ભાષાંતર સંયોજન

શ્રીમતી કેતકી જાની
વિશેષાધિકારી, ગુજરાતી વિભાગ
કાર્યકારી વિદ્યાસચિવ ભાષા, પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે

મુખપૃષ્ઠ : સૌ. અશ્વિની કુલકર્ણી
સજાવટ : શ્રી. વિજયકુમાર શિંદે, સૌ. અશ્વિની કુલકર્ણી, શ્રી. સુશીલ ગુણવંતે
અક્ષરાંકન : મુદ્રા વિભાગ, પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે - ૪
કાગળ : ૭૦ જીએસએમ, ક્રિમવ્હાઈટ
મુદ્રણાદેશ :
મુદ્રક :

નિર્મિતિ

શ્રીમતી મિતાલી શિતપ
કાર્યકારી મુખ્ય નિર્મિતિ અધિકારી
શ્રી. સંદીપ અજગાવકર
નિર્મિતિ અધિકારી

પ્રકાશક

હેમંત બાબર
કાર્યકારી નિયંત્રક
પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ મંડળ, પ્રભાદેવી, મુંબઈ-૨૫

ભારતનું સંવિધાન

આમુખ

અમે ભારતના લોકો ભારતને એક
સાર્વભૌમ સમાજવાદી
બિનસાંપ્રદાયિક લોકતંત્રાત્મક
પ્રજાસત્તાક તરીકે સંસ્થાપિત કરવાનો
તથા તેના સર્વ નાગરિકોને :
સામાજિક, આર્થિક અને રાજકીય ન્યાય;
વિચાર, અભિવ્યક્તિ, માન્યતા,
ધર્મ અને ઉપાસનાની સ્વતંત્રતા;
દરજ્જા અને તકની સમાનતા;
પ્રાપ્ત થાય તેમ કરવાનો
અને તે સર્વમાં વ્યક્તિનું ગૌરવ
અને રાષ્ટ્રની એકતા અને અખંડતા
સુદૃઢ કરે એવી બંધુતા વિકસાવવાનો
ગંભીરતાપૂર્વક સંકલ્પ કરીને
અમારી સંવિધાન સભામાં
૨૬ નવેમ્બર, ૧૯૪૯ના રોજ
આથી આ સંવિધાન અપનાવી
તેને અધિનિયમિત કરી
અમને પોતાને અર્પિત કરીએ છીએ.

ભારતનું સંવિધાન

ભાગ ૪ ક

નાગરિકોના મૂળભૂત કર્તવ્યો

અનુચ્છેદ ૫૧ ક

મૂળભૂત કર્તવ્ય - ભારતના પ્રત્યેક નાગરિકનું એ કર્તવ્ય છે કે તેણે -

(ક) સંવિધાનનું પાલન કરવું. સંવિધાનના આદર્શો, રાષ્ટ્રધ્વજ અને રાષ્ટ્રગીતનો આદર કરવો.
(ખ) સ્વાતંત્ર્ય ચળવળની પ્રેરણા આપનારા આદર્શોનું પાલન કરવું.
(ગ) દેશના સાર્વભૌમત્વ, એકતા અને અખંડતા સુરક્ષિત રાખવા પ્રયત્નશીલ રહેવું.
(ઘ) આપણા દેશનું રક્ષણ કરવું, દેશની સેવા કરવી.
(ઙ) દરેક પ્રકારના ભેદભાવને ભૂલીને એકતા અને બંધુત્વની ભાવના વિકસાવવી. સ્ત્રીઓના સન્માનને ઠેસ પહોંચાડનારી પ્રથાઓનો ત્યાગ કરવો.
(ચ) આપણી સંમિશ્ર સંસ્કૃતિના વારસાનું જતન કરવું.
(છ) નૈસર્ગિક પર્યાવરણનું જતન કરવું. સજીવ પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયાભાવ રાખવો.
(જ) વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ, માનવતાવાદ અને જિજ્ઞાસાવૃત્તિ કેળવવી.
(ઝ) સાર્વજનિક માલમત્તાનું જતન કરવું. હિંસાનો ત્યાગ કરવો.
(ઞ) દેશની ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ માટે વ્યક્તિગત તેમજ સામૂહિક કાર્યમાં ઉત્તમતા-શ્રેષ્ઠતાનું સ્તર જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો.
(ટ) ૬ થી ૧૪ વયજૂથના બાળકોને તેમના વાલીએ શિક્ષણની તક પૂરી પાડવી.

રાષ્ટ્રગીત

જનગણમન - અધિનાયક જય હે
ભારત-ભાગ્યવિધાતા.
પંજાબ, સિંધુ, ગુજરાત, મરાઠા,
દ્રાવિડ, ઉત્કલ, બંગ,
વિંધ્ય, હિમાચલ, યમુના, ગંગા,
ઉચ્છલ જલધિતરંગ,
તવ શુભ નામે જાગે, તવ શુભ આશિષ માગે,
ગાહે તવ જય ગાથા,
જનગણમંગલદાયક જય હે,
ભારત ભાગ્ય વિધાતા.
જય હે, જય હે, જય હે,
જય જય જય, જય હે.

પ્રતિજ્ઞા

ભારત મારો દેશ છે. બધા ભારતીયો મારાં ભાઈબહેન છે.

હું મારા દેશને ચાહું છું અને તેના સમૃદ્ધ અને વૈવિધ્યપૂર્ણ વારસાનો મને ગર્વ છે. હું સદાય તેને લાયક બનવા પ્રયત્ન કરીશ. હું મારાં માતાપિતા, શિક્ષકો અને વડીલો પ્રત્યે આદર રાખીશ અને દરેક જણ સાથે સભ્યતાથી વર્તીશ.

હું મારા દેશ અને દેશબાંધવો પ્રત્યે વફાદારી રાખવાની પ્રતિજ્ઞા લઉં છું. તેમનાં કલ્યાણ અને સમૃદ્ધિમાં જ મારું સુખ સમાયેલું છે.

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।।

પ્રસ્તાવના

રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક નીતિ ૨૦૨૦ અનુસાર વર્ષ ૨૦૨૩માં શાળા શિક્ષણ માટેનો રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ માળખું પ્રસિદ્ધ થયા.

આ માળખા અને કેન્દ્ર સરકારે તૈયાર કરેલા અભ્યાસક્રમને આંખ સામે રાખીને, મહારાષ્ટ્ર રાજ્યની જરૂરિયાતો, વિશેષતાઓ અને પરંપરાઓનો વિચાર કરીને મહારાષ્ટ્ર રાજ્યમાં શાળા શિક્ષણ માળખું – શાળા શિક્ષણ ૨૦૨૪ (SCF-SE) તૈયાર કરવામાં આવ્યું.

આ શાસનમાન્ય અભ્યાસક્રમ પર આધારિત શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા વિષયના પાઠ્યપુસ્તકોની નવીન શ્રેણી પાઠ્યપુસ્તક મંડળ પ્રકાશિત કરી રહ્યું છે. આ શ્રેણીમાં શારીરિક શિક્ષણ અને નિરાયમતા ધોરણ ત્રીજાનું પાઠ્યપુસ્તક આપના હાથમાં આપતા અમને વિશેષ આનંદ થઈ રહ્યો છે. અધ્યયન-અધ્યાપન પ્રક્રિયા બાળકેન્દ્રિત બની રહે, કૃતિપ્રધાનતા અને જ્ઞાનરચનાવાદ પર ભાર મૂકવામાં આવે, પ્રાથમિક શિક્ષણના અંત સુધીમાં વિદ્યાર્થીઓ તંદુરસ્ત જીવન માટે આવશ્યક શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક, આધ્યાત્મિક અને સામાજિક ક્ષમતાઓ પ્રાપ્ત કરે, તેમજ શિક્ષણની પ્રક્રિયા રંજક અને આનંદદાયક બની રહે, તે દષ્ટિકોણને નજર સામે રાખીને આ પાઠ્યપુસ્તકની રચના કરવામાં આવી છે.

પાઠ્યપુસ્તકમાં વિષયવસ્તુની આકર્ષક રજૂઆત અને ચિત્રો બાળકોને હંમેશા આકર્ષિત કરે છે. ભરપૂર ચિત્રકૃતિઓના આધારે શારીરિક શિક્ષણના વિવિધ ઉપક્રમો વિદ્યાર્થીઓ આનંદપૂર્વક કરશે. વિદ્યાર્થીઓની વયજૂથને ધ્યાનમાં લેતા તેમની સર્વ શારીરિક ક્ષમતાઓનો વિકાસ થયેલો હોતો નથી. તેમનામાં નિસર્ગ રીતે રહેલી રમવાની રુચિ અને સતત કૃતિશીલ રહેવાની બાબતને ધ્યાનમાં રાખીને, તેમની કૃતિશીલતાને તક આપનાર, સરળતાથી સમજાય તેવા ચિત્રો સહિત કૃતિઓ સ્પષ્ટ થનાર આ પાઠ્યપુસ્તક છે.

વિદ્યાર્થીઓના આરોગ્ય માટે આવશ્યક એવી સર્વ ક્ષમતાઓ વિકસિત થાય તે માટે વિવિધ શ્રેણીબદ્ધ કસરતો, વિવિધ મનોરંજક અને નવીનતાસભર ઉપક્રમો આ પાઠ્યપુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યા અને સૂચવવામાં આવ્યા છે. આ પાઠ્યપુસ્તક વધુમાં વધુ નિર્દોષ અને ગુણવત્તાયુક્ત બને તે હેતુથી મહારાષ્ટ્રના સર્વ ભાગોમાંથી પસંદ કરેલા શિક્ષક તેમજ કેટલાંક શિક્ષણનિષ્ણાતો અને વિષય નિષ્ણાતો પાસે આ પાઠ્યપુસ્તકનું સમીક્ષણ કરવામાં આવ્યું છે. સમીક્ષણ બેઠકમાં આવેલી સૂચનો અને અભિપ્રાયોનો આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ સમિતિએ યોગ્ય વિચાર કર્યા પછી આ પાઠ્યપુસ્તકને અંતિમ સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું છે. સમીક્ષણમા બધાએ આપેલાં સહકાર બદલ મંડળ તેમનું આભારી છે.

મંડળની ધોરણવાર વિષય સમિતિ, નિમંત્રિત નિષ્ણાતો અને ચિત્રકારની અતિશય નિષ્ઠાપૂર્વકના, પરિશ્રમથી આ પાઠ્યપુસ્તક તૈયાર થયું છે. વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને વાલીઓ આ પાઠ્યપુસ્તકનું સ્વાગત કરશે, તેવી આશા છે.

પુણે,
તારીખ : ૨૬-૦૩-૨૦૨૬
ભારતીય સૌર ચૈત્ર નવમી, શકે ૧૯૪૭

(અનુરાધા ઓક)
સંચાલક
મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ. અને
અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે.

શિક્ષકો માટે

તાસ લેતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

૧ શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા તાસિકાને ક્યારેય પીટીનો તાસ ન કહેવું.

૨ શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા આ વિષયનો સમયગાળો વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક ક્ષમતા વિકસાવવા માટે જ વાપરવો, અન્ય વિષયો કે કામો માટે તેનો ઉપયોગ ન કરવો.

૩ વિદ્યાર્થીઓએ મેદાન પર જતી વખતે અને પાછા આવતી વખતે યોગ્ય શિસ્ત જાળવવી.

૪ મેદાન પર વિદ્યાર્થીઓ સાથે સજાગ રહીને અન્ય વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતાઓનું ભાન રાખવા બાબતે શિક્ષકોએ સૂચનાઓ આપવી.

૫ વિદ્યાર્થીઓનું જૂથ વિભાજન કરતી વખતે જૂથો સમાન બને તે માટે તેમની ક્ષમતા, ઉંમર, વજન અને ઊંચાઈનો વિચાર કરવો.

૬ પાઠનું નિયોજન કરતી વખતે દરેક વિદ્યાર્થી દરેક પ્રવૃત્તિ, કૌશલ્ય અને રમતગમતના સાધનોનો ઉપયોગ કરી શકે તેની કાળજી લેવી.

૭ રોજની તાસિકાની એક રૂપરેખા તૈયાર કરવી અને તે મુજબ મેદાન પર પૂર્વતૈયારી કરવી, જેથી મેદાન પર અડચણો ન આવે.

૮ તાસિકા દરમિયાન પ્રવૃત્તિ બદલતી વખતે કે સાધનોની વહેંચણી કરતી વખતે સમય બગાડવો નહીં.

૯ મેદાન, સાધનો વગેરેની અસુવિધા કે અછત હોય તો ઉપલબ્ધ બાબતોનો કલ્પકતાથી ઉપયોગ કરવો અને શારીરિક શિક્ષણ વિષયને પૂર્ણ ન્યાય આપવાનો વધુમાં વધુ પ્રયત્ન કરવો.

૧૦ હવામાનના કારણે જ્યારે મેદાન પર શારીરિક શિક્ષણની તાસિકા લેવો શક્ય ન હોય, ત્યારે વર્ગખંડમાં અથવા હોલમાં શારીરિક શિક્ષણના કાર્યક્રમો લેવા. આ પુસ્તિકામાં બંધ જગ્યામાં કરી શકાય તેવી ઘણી પ્રવૃત્તિઓ આપેલી છે, ઉદાહરણ તરીકે ગતિરોધ શ્રેણી, વ્યાયામ શ્રેણી, મૂળભૂત હલનચલન, યોગ પરિચય, આરોગ્ય શિક્ષણ વગેરે.

૧૧ શારીરિક શિક્ષણ, યોગાભ્યાસ અને આરોગ્યના ઉપક્રમો શીખવતી વખતે યોગ્ય સમયે જીવનકૌશલ્યો વિશે વિદ્યાર્થીઓને માહિતી આપવી અને તે કૌશલ્યો તેઓ આત્મસાત કરે તે માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું.

૧૨ શિક્ષકોએ પોતાના વિષયનું જ્ઞાન હંમેશાં અદ્યતન રાખવું અને શિક્ષણમાં આધુનિક ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવો.

૧૩ શાળાની વાલી સભામાં શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકે વાલીઓને આ વિષયનું મહત્વ જણાવવું. વિદ્યાર્થીઓના સુદ્રઢ સ્વાસ્થ્ય માટે રમતગમત, વ્યાયામ, કૃતિશીલતા, આહાર વગેરેનું મહત્વ સમજાવીને તેનાથી વિકસતા ગુણોની માહિતી આપવી. તેમને વધુ માહિતી જોઈતી હોય તો શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતાના પાઠ્યપુસ્તકનો સંદર્ભ આપવો અને વાલીઓને જાગૃત કરવા.

૧૪ પાઠ્યપુસ્તકની ઘણી કૃતિ, વ્યાયામના પ્રકારો માટે અંગ્રેજી શબ્દો છે, પરંતુ તે પ્રચલિત હોવાથી તેનું ગુજરાતી કરતા કૃતિનું આકલન થશે એવું નથી.

૧૫ તમામ વિદ્યાર્થીઓની તબીબી તપાસ બંને સત્રમાં કરવી જરૂરી છે.

૧૬ શારીરિક ઇજા પહોંચેલી હોય કે બીમારીમાંથી હમણાં જ સાજા થયેલા વિદ્યાર્થીઓને તરત જ ભારે વ્યાયામ આપવો નહીં, તેમજ તેમને સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેવડાવવો નહીં.

૧૭ વિશેષ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ તરફ શિક્ષકોએ વિશેષ ધ્યાન આપવું. તેમને જે શક્ય હોય તેવી હલનચલન અને વ્યાયામના પ્રકારો કરાવવા. આ વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક શિક્ષણથી વંચિત ન રાખતા તેમની ક્ષમતાનો વિચાર કરીને યોગ્ય પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું.

૧૮ રમતગમતના મેદાન પર ડૉક્ટર, એમ્બ્યુલન્સ વગેરેના મહત્વના ફોન નંબર હોવા જોઈએ. મેદાન નજીક પ્રથમોપચારની પેટી હોવી જોઈએ.

અભ્યાસક્રમના ધ્યેય : CG-1 વિવિધ શારીરિક હલનચલન/કૃતિઓ, રમત/ક્રીડામાં સહભાગી થવા માટે મૂળભૂત કૌશલ્યોનો ઉપયોગ દર્શાવવો. ઉદા. દોડવું, કૂદકો મારવો, પકડવું, ફેંકવું.

અભ્યાસક્રમ ક્ષમતા	અધ્યયન નિષ્પત્તિ	પૃષ્ઠ ક્રમાંક
C-1.1 શારીરિક હલનચલન, કાર્યકારી કૌશલ્ય, સંચાલન કૌશલ્યનો એક સાથે અભ્યાસ કરે છે. જેમ કે. પકડવું, ફેંકવું, લાત મારવી જેવી, લક્ષ્ય તરફ દડો મારવો.(જેવા લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે દૃશ્ય સંકેતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.)	૧. વિવિધ શારીરિક હલનચલન કૌશલ્યપૂર્વક અને સમન્વય સાથે કરી શકે છે. ૨. વિવિધ સાહિત્યો સાથે હલનચલન કરી શકે છે. ૩. કાર્યકારી કૌશલ્યોનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરે છે અને પ્રગતિ માટે તેનો મહાવરો કરે છે. ૪. પૂરક, પરિવર્તિત, પારંપારિક અને મનોરંજનાત્મક રમતો રમતી વખતે, આવશ્યક કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરે છે. ૫. સૂર્યનમસ્કાર , વિવિધ આસનો યોગ્ય ક્રમમાં અને યોગ્ય શારીરિક સ્થિતિ સાથે કરે છે. ૬. દોડવું, ફેંકવું, કૂદકો મારવો આ સંબંધિત કૃતિઓ કરે છે. ૭. સ્વરક્ષણાત્મક કૃતિઓ અને સાહિત્યનો ઉપયોગ વિશેની માહિતી તેમજ કૌશલ્યો શીખે છે. ૮. ભારતીય વ્યાયામના પ્રકારો શીખે છે.	૧,૨,૩, ૪,૫, ૬,૭,૮,૯,૧૦ ૬,૭,૧૬ ૪૫-૭૦ ૪૧,૭૪-૭૮ ૩-૩૮,૪૦, ૪૫-૭૦ ૭૨ ૪૦-૪૧
C-1.2 શરીરની સજાગતા સાથે લયબદ્ધ, તાલબદ્ધ અને સંગીતબદ્ધ હલનચલન કરે છે.	૧. સંગીતના તાલ પર હલનચલન કરે છે. ૨. કવાયત અને સ-સાહિત્ય સાથેની કવાયત લયબદ્ધ રીતે કરે છે. ૩. ઉત્સાહ અને આનંદ દર્શાવે છે. ૪. કવાયત સંચલનમાની કૃતિઓ યોગ્ય પદ્ધતિથી કરે છે.	૩૩-૩૮ ૩૪-૩૬ ૮૫ ૪૨-૪૪
C-1.3 વસ્તુઓ અને સાથીદારો સાથે સમન્વય સાધવાની ક્ષમતા રાખે છે. (જેમ કે ત્રણ પગની રેસમાં સાથીદાર સાથે તાલમેલ સાધીને આગળ વધવું, દડો ફેંકતી વખતે આંખ અને હાથ વચ્ચે તાલમેલ સાધવો.)	૧.સાહિત્ય અને સહકારી સાથે રમતી વખતે સમન્વય સાધે છે. ૨.મૂળભૂત કૌશલ્યો, ક્રીડા કૌશલ્યો શીખતી વખતે તેમજ તેનો મહાવરો કરતી વખતે આનંદ મેળવે છે. ૩.રમતી વખતે હલનચલન સમજીને તેમાં ભાગ લે છે અને સહકારી પ્રતિસ્પર્ધી સાથે મૈત્રીભાવ રાખે છે. ૪.ક્રીડા કૌશલ્યો શીખતી વખતે અને તેનો મહાવરો કરતી વખતે આનંદી અને ઉત્સાહી રહે છે. ૫.નિયમો અને શિસ્તનું પાલન કરે છે.	૨૦-૩૮,૪૫-૭૨ ૧૧-૭૨ ૧૧-૭૨ ૧૧-૪૧,૪૫-૭૨ ૪૫-૭૨
C-1.4 શરીરની તાકાત અને લવચીકતા વધારવા માટે મૂળભૂત ઉત્તેજક વ્યાયામ અને શરીર ખેંચવાના કેટલાક વ્યાયામ કરે છે.	૧.શરીરની શક્તિ વધારવા માટે વિવિધ વ્યાયામ પ્રકાર, શારીરિક હલનચલન અને કૃતિ કરે છે. લવચીકતાના વ્યાયામ કરે છે.	૧૧-૪૧ ૪૫-૭૮

CG-2 પોતાના અને અન્ય લોકો પ્રત્યે વ્યક્તિગત અને સામાજિક વર્તણૂક પ્રત્યે સંવેદનશીલતા નિર્માણ કરવી.

C-2.1 સંઘ ભાવના, સહકાર, વ્યક્તિગત જવાબદારી અને વિચારોની આપ-લે વગેરે બાબતોની જરૂર હોય તેવી કૃતિઓ અને રમતો રમવાની ક્ષમતા દર્શાવે છે.	૧.વિવિધ રમતો રમતી વખતે સહકારી સાથે સંઘ ભાવના રાખે છે. ૨.વ્યક્તિગત જવાબદારી સમજીને તે મુજબ વર્તન કરે છે. ૩.સહકારી સાથે વિચારોની આપ-લે કરીને સહકાર અને સંવેદનશીલતા સાથે રમવાની ક્ષમતા વિકસિત કરે છે.	૪૫-૭૩ ૧૧-૪૧,૪૫-૭૩ ૪૫-૬૫
C-2.2 રમત રમતા પહેલા સંઘના નિયમો અને માપદંડ તૈયાર કરે છે અને સમયાંતર તેની સમીક્ષા કરે છે.	૧.રમત રમતી વખતે સંઘનું નેતૃત્વ સ્વીકારે છે.	૪૫-૬૫
C-2.3 એકાદ ખેલાડીને ઈજા થઈ હોય અથવા તેને ભાવનાત્મક તણાવમાં હોય, સારું ન લાગતું હોય, ત્યારે તેની વેદના પ્રત્યે સંવેદનશીલ રહે છે.	૧.બીમાર કે ઈજાગ્રસ્ત સાથી પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવીને તેની મદદ કરે છે.	૮૧

C-2.4 રમતનું મેદાન, સાહિત્ય અને સુવિધાઓ વિશે કાળજી રાખે છે અને જવાબદારીની ભાવના રાખે છે.	૧. મેદાનની સ્વચ્છતા માટે જવાબદારીપૂર્વક ભાગ લે છે. ૨. ક્રીડાસાહિત્ય અને પર્યાયીસાહિત્યનો કાળજી પૂર્વક ઉપયોગ કરે છે.	૮૨ ૮૩,૮૪
C-2.5 રમત , શારીરિક કૃતિ કરતી વખતે સારા અને ખરાબ સ્પર્શને ઓળખીને જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં મોટેથી જણાવે છે.	૧. સુરક્ષિત અને અસુરક્ષિત સ્પર્શ વચ્ચેનો તફાવત જાણે છે. ૨. હેતુપૂર્વક કરવામાં આવેલા અયોગ્ય સ્પર્શની ફરિયાદ યોગ્ય વ્યક્તિને કરે છે. ૩. રમત રમતી વખતે અયોગ્ય સ્પર્શ ન થાય તેની કાળજી રાખે છે.	૮૫ ૮૫ ૮૫
CG-3 શારીરિક કૃતિઓમાં અને રમતોમાં મનથી એકરૂપ થવું.		
C-3.1 કેટલીક રમતોની સંજ્ઞાઓ, મૂળભૂત સ્થિતિ, નિયમો અને હલનચલન સ્પષ્ટ કરે છે.	૧. રમતમાની સંજ્ઞા, મૂળભૂત સ્થિતિ અને નિયમ સમજી લે છે	૪૫-૭૨
C-3.2 રમત દરમિયાન તેમની વિચારસરણી અને ભાવનાત્મક સ્થિતિ પ્રદર્શિત કરે છે.	૧. શારીરિક સુદૃઢતા અને કાર્યક્ષમતાની વૈયક્તિક માપદંડ જાણે છે ૨.વિવિધ રમતો, વ્યાયામ ઉપક્રમ વગેરે માટે દૈનિક મહાવરા માટે નક્કી કરીને સમય આપે છે.	૧૧-૭૨ ૮૬
CG-4 પોતાની પ્રગતિ અને સ્વ-મૂલ્યમાપન કરવાની જરૂરિયાત વિશે સમજ નિર્માણ કરવી.		
C-4.1 સાદા, સરળ, વ્યક્તિગત ઉદ્દિષ્ટો રાખીને પ્રગતિની સમીક્ષા કરે છે. (જેમ કે પહેલાં ૨૫ મીટર પર, ૩૦ મીટર પર, પછી ૪૦ મીટર પર દડો ફેંકવો, ઊંચો અથવા લાંબો કૂદકો મારવો.)	૧.યોગ્ય આહારની આદત સમજીને તેને અપનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ૨.યોગ્ય આદતો વિકસાવે છે.	૭૯-૮૫

- વિશેષ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે અધ્યયન-અધ્યાપન પ્રક્રિયા કરતી વખતે સાંકેતિક ભાષા (Sign Language) તેમજ અન્ય પૂરક અધ્યાપનશાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો.
- વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને જે પદ્ધતિથી શક્ય હોય, તે પદ્ધતિમાં વ્યક્ત કરવાની તક આપવી.
- ફક્ત મૌખિક સૂચનાઓ ન આપતાં , હાવભાવ અને દ્રશ્ય સંકેતો વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.

ટેલી-માનસ હેલ્પલાઈન

ટેલી માનસ (આંતરરાજ્ય ટેલી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય અને નેટવર્કિંગ)

(૧૪૪૧૬/૧૮૦૦-૮૯-૧૪૪૧૬)

કેન્દ્ર પુરસ્કૃત યોજના ટેલી માનસ રાષ્ટ્રીય માનસિક આરોગ્ય કાર્યક્રમ અંતર્ગત ઑક્ટોબર ૨૦૨૨થી મહારાષ્ટ્ર રાજ્યમાં પણ અમલમાં મુકવામાં આવી છે. ટેલી માનસ કાર્યક્રમ અંતર્ગત સહાયતા ક્રમાંક (હેલ્પલાઈન નંબર) - ૧૪૪૧ દ્વારા ૨૪ X ૭ નિઃશુલ્ક એકાત્મિક અને સર્વ સમાવેશક માનસિક આરોગ્ય સેવા પૂરી પાડવામાં આવે છે. જેમાં વિવિધ માનસિક સમસ્યાઓ માટે તજજ્ઞો દ્વારા ઉપચાર અને સમુપદેશન કરવામાં આવે છે. ટેલી માનસ સહાયતા ક્રમાંક પર ફોન કર્યા બાદ તમે આપેલી માહિતી સંપૂર્ણપણે ગોપનીય રાખવામાં આવે છે. જેથી વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ અને શિક્ષકોએ નિઃસંકોચ પોતાની સમસ્યા અને શંકા જણાવી તે વિશે માર્ગદર્શન મેળવવું. બીજા લોકોને પણ આ સુવિધા દ્વારા સહાયતા મેળવવા કહેવું. કેન્દ્ર શાસન દ્વારા શરૂ કરાયેલ ટેલી માનસ ઍપમાં ગુજરાતી ભાષામાં પણ ઉપલબ્ધ છે.

મનોદર્પણ

મનોદર્પણ સહાયતા ક્રમાંક (હેલ્પલાઈન) 8448440623

શિક્ષણ મંત્રાલયના નેજા હેઠળ રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક સંશોધન અને પ્રશિક્ષણ પરિષદ દ્વારા ચાલતા મનોદર્પણ ઉપક્રમના માધ્યમે જુલાઈ ૨૦૨૦થી નિઃશુલ્ક દૂરધ્વનિ સેવા-મનોદર્પણ (૮૪૪૮૪૪૦૬૨૩) વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ અને શિક્ષકોને માનસ શાસ્ત્રીય માર્ગદર્શન અને સહાયતા પ્રદાન કરવા માટે અઠવાડિયાના સાતે દિવસ સવારે ૮થી સાંજે ૮ વાગ્યા દરમિયાન ઉપલબ્ધ છે. વિદ્યાર્થી, વાલી અને શિક્ષકો આવશ્યક માર્ગદર્શન અને સમુપદેશન મેળવવા માટે આ હેલ્પલાઈન પર સંપર્ક કરી શકે છે.

અનુક્રમણિકા

વિભાગ ૧ : મૂળભૂત હલનચલન ૧

૧.૧ જગ્યા પર રહીને કરવાની હલનચલન ૧

૧.૨ જગ્યા બદલીને કરવાની હલનચલન ૩

૧.૩ સાહિત્ય સાથે કરવાનું હલનચલન ૬

૧.૪ હલનચલન દરમિયાન યોગ્ય શારીરિક સ્થિતિ અને અવકાશીય સભાનતા ૧૦

વિભાગ ૨ : વિવિધ વ્યાયામ ૧૧

૨.૧ સામાન્ય વ્યાયામ ૧૧

૨.૨ વિશેષ વ્યાયામ ૧૫

- એ.બી.સી. ડ્રિલ્સ ૧૫
- દિશાભિમુખતા મહાવરો ૧૬

૨.૩ ગતિરોધક માલિકા ૨૦

૨.૪ વ્યાયામ માલિકા ૨૪

૨.૫ સાહસિક વ્યાયામ ૩૦

- જંગલજીમ ૩૦
- મિનારો ૩૧

૨.૬ તાલબદ્ધ વ્યાયામ ૩૩

- એરોબિક્સ ૩૩
- સાધનો વિનાની કવાયત ૩૪
- સાધનો સાથેની કવાયત ૩૬
- ડાન્સરસાઈઝ ૩૮

૨.૭ ભારતીય વ્યાયામ ૪૦

- કુદરડી ૪૦
- ઝિમ્મા ૪૦
- દોરડા કૂદ ૪૦

૨.૮ સૂર્યનમસ્કાર ૪૧

વિભાગ ૩ : કવાયત સંચલન ૪૨

૩.૧ સાવધાન ૪૨

૩.૨ વિશ્રામ ૪૩

૩.૩ આરામ સે ૪૩

૩.૪ સેલ્યુટ ૪૪

૩.૫ કદમતાલ અને થમ ૪૪

૩.૬ દોડીને કદમતાલ અને થમ ૪૪

વિભાગ ૪ : વિવિધ રમતો અને સ્પર્ધા....................૪૫

૪.૧ વિવિધ રમતો ૪૫

- રમતો ૪૫
- પરંપરાગત રમતો ૫૩
- મનોરંજક રમતો ૫૭

૪.૨ સ્પર્ધા ૫૮

૪.૩ પૂરક રમતો ૬૫

૪.૪ ઍથ્લેટિક્સની પૂર્વતૈયારી ૭૦

૪.૫ દ્વંદ્વયુદ્ધ ૭૨

૪.૬ પાણી સાથે સુમેળ.................... ૭૩

વિભાગ ૫ : યોગાભ્યાસ....................૭૪

૫.૧ યોગ : નિયમ ૭૪

૫.૨ યોગાભ્યાસ પ્રાર્થના.................... ૭૫

૫.૩ આસનો.................... ૭૬

૫.૪ પ્રાણાયામ પૂર્વતૈયારી ૭૮

વિભાગ ૬ : નિરામયતા....................૭૯

૬.૧ નિરામયતાના ઘટક ૭૯

૬.૨ આરોગ્ય.................... ૮૦

- વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા.................... ૮૦
- આહાર ૮૦
- વ્યાયામ.................... ૮૧
- વિશ્રામ અને ઊંઘ ૮૧

૬.૩ રમતગમતના મેદાન અંગેની ટેવો અને સ્વચ્છતા.................... ૮૨

૬.૪ પોશાક.................... ૮૩

૬.૫ રમતગમતના સાધનો.................... ૮૪

૬.૬ રમતગમતના મેદાન પરની સુરક્ષા.................... ૮૪

૬.૭ પ્રાથમિક સારવાર.................... ૮૪

૬.૮ ખરાબ ટેવો પર પ્રતિબંધ ૮૫

૬.૯ સ્પર્શની સમજ ૮૫

વિભાગ ૭ : સ્વયં મૂલ્યમાપન....................૮૬

૭.૧ સ્વ-મૂલ્યમાપન તક્તો.................... ૮૬

વિભાગ ૮ : પરિશિષ્ટો....................૮૯

૮.૧ વિશેષ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે ૮૯

૮.૨ તાસિકા (પિરિયડ) લેવાની પદ્ધતિ.................... ૯૧

૮.૪ નિયોજન ૯૨

સ્વચ્છતા : આપણી જવાબદારી!

હું આજથી હંમેશા મારું ઘર, શાળા અને આસપાસનું પરિસર સ્વચ્છ રાખીશ.

દિવસમાં બે વાર દાંત બ્રશ કરવા.

હાથ ધોવા અને નખ કાપવા.

વાળ કાપવા.

સ્વચ્છ ગણવેશ પહેરવો.

આનંદી રહેવું.

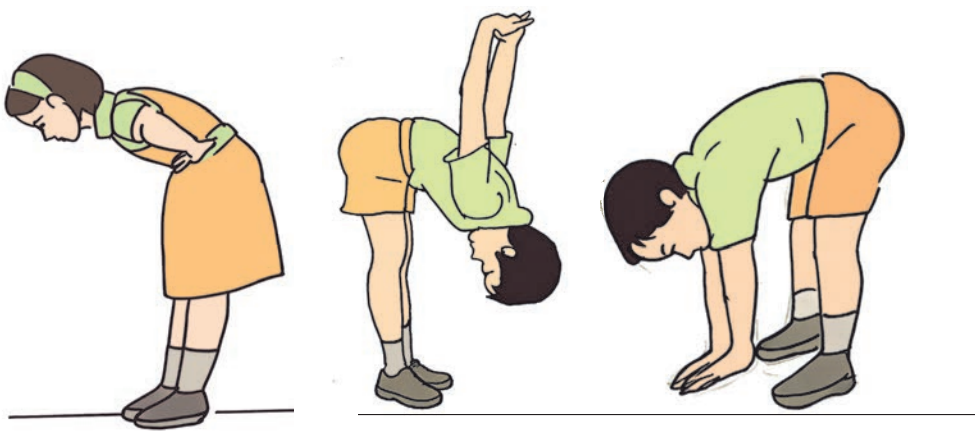
ભરપૂર પાણી પીવું.

વિભાગ ૧ મૂળભૂત હલનચલન

૧.૧ જગ્યા પર કરવાનું હલનચલન

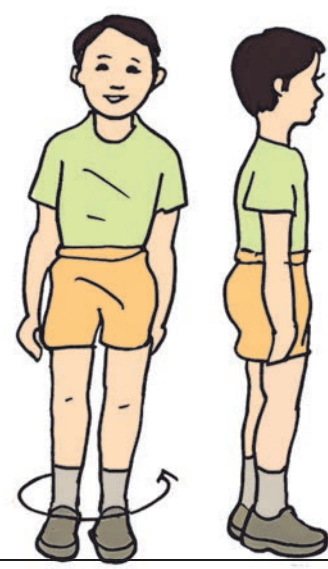
વાંકા વળવું, વળવું અને ફરવું જેવા વિવિધ હલનચલન જુઓ અને તે પ્રમાણે કરો. શું તમે આ પ્રકારના બીજા હલનચલન કરી શકો છો?

પાછળ વળવું

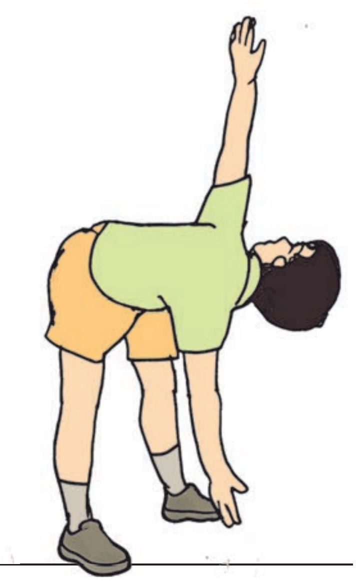


આગળ વળવું

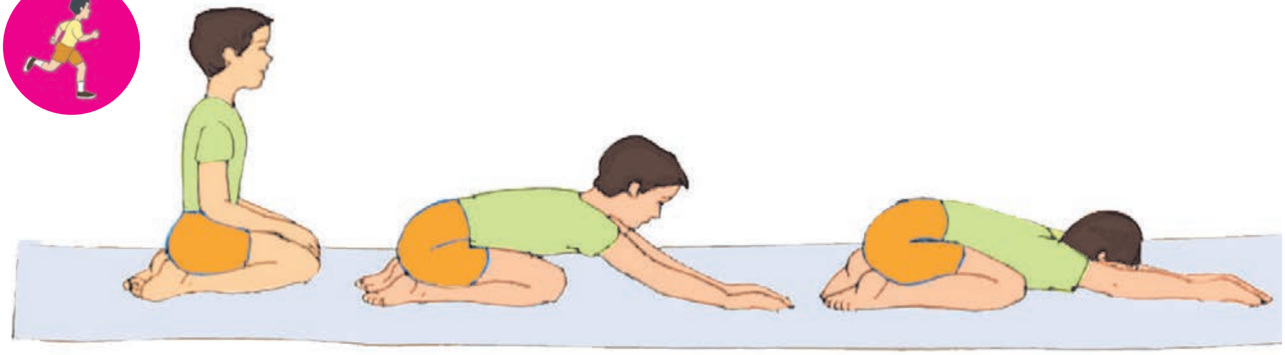
વાંકા વળવું - બાજુમાં



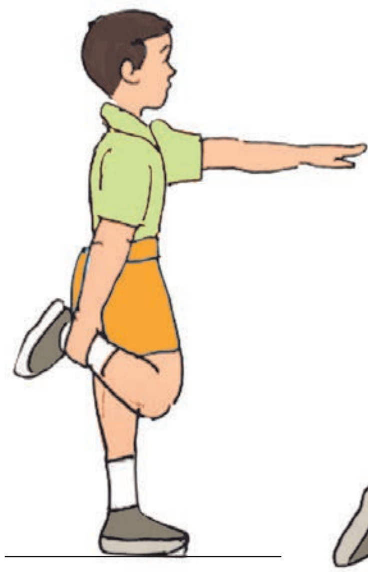
ફરવું

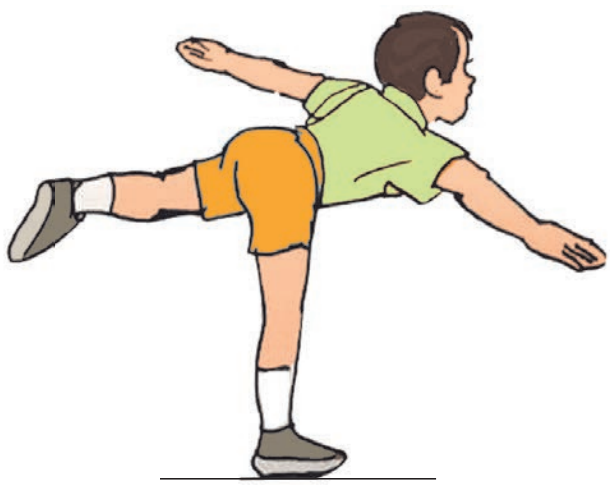


વળવું



સરકવું



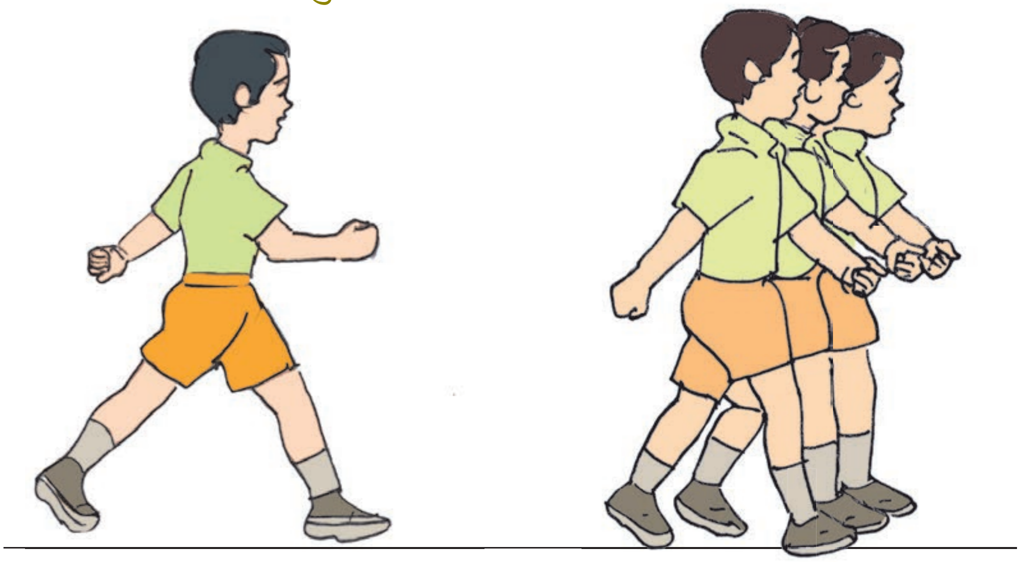


જુદીજુદી રીતે સંતુલન જાળવવું

સ્વયંમૂલ્યમાપન

- આપેલ તમામ મૂળભૂત હલનચલન ✓ તમે કરી જોયા કે નહીં, તે દર્શાવો. હા ☐/☐ ના
- આમાંથી કયું હલનચલન તમને સહેલું લાગ્યું તે લખો ....
- તમને જે હલનચલન મુશ્કેલ લાગવું હોય તે લખો ....
- તમને જે હલનચલન મુશ્કેલ લાગે, તે તમારા મિત્રની મદદથી કરો.

૧.૨ જગ્યા બદલીને કરવાનું હલનચલન



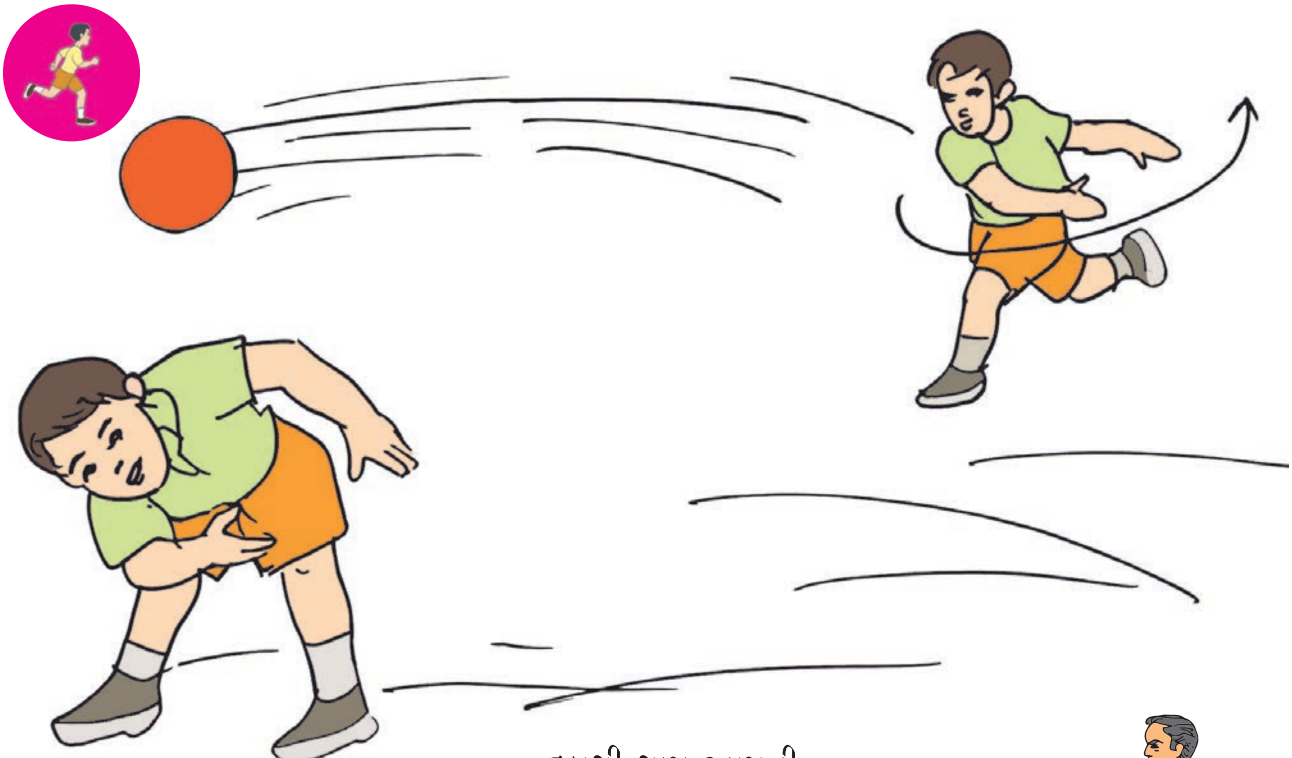
ચાલવું

દોડવું

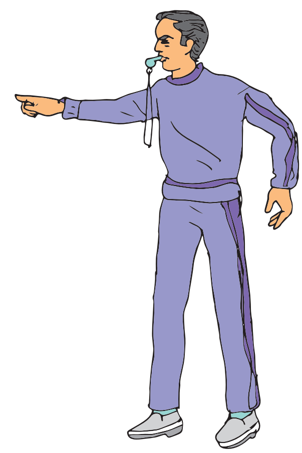
લંગડી કરવી

કૂદકો મારવો

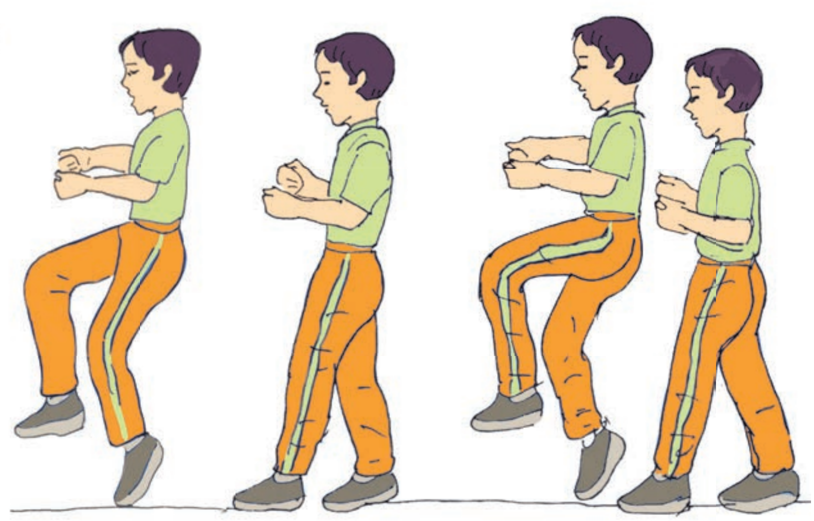
લાંબા ડગલા ભરવા



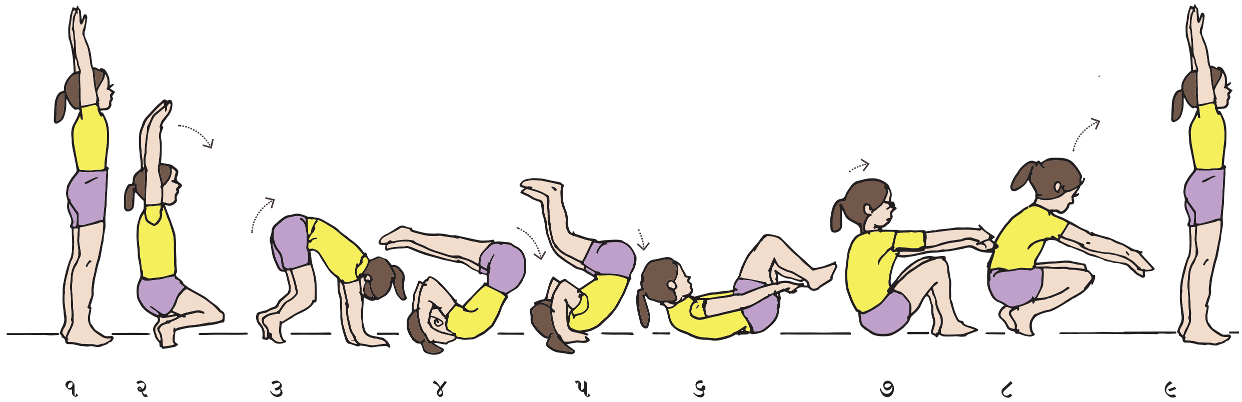
દડાથી થાપ આપવી



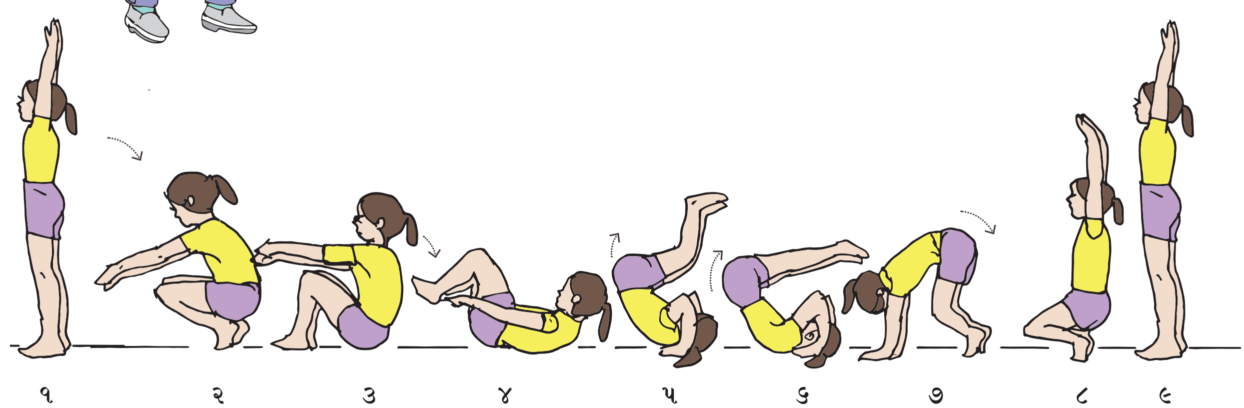
ચકમો આપવો



ઠેકડા મારીને ચાલવું



આગળ તરફ ગુલાંટ મારવી



પાછળ તરફ ગુલાંટ મારવી.

સ્વમૂલ્યમાપન

- જગ્યા બદલીને કરાતું હલનચલન તમને ગમ્યું કે નહીં, તે દર્શાવો. હા ☐ / ☐ ના
- આ હલનચલન સિવાય તમને અન્ય કોઈ હલનચલન ખબર હોય, તો શિક્ષકને કરી બતાવો.
- તમને આગળ તરફ ગુલાંટ મારતા આવડે છે કે નહીં, તે દર્શાવો. હા ☐ / ☐ ના
- તમને પાછળ તરફ ગુલાંટ મારતા આવડે છે કે નહીં, તે દર્શાવો. હા ☐ / ☐ ના

૧.૩ સાધન સાથે કરવાનું હલનચલન

દડાને પગ વડે ફટકારવો લાત મારવી

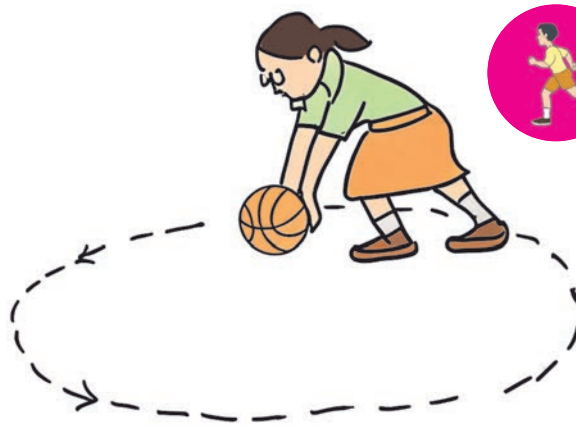
દડાને રોકવો

દડાને ફટકારીને પાછો મોકલવો.

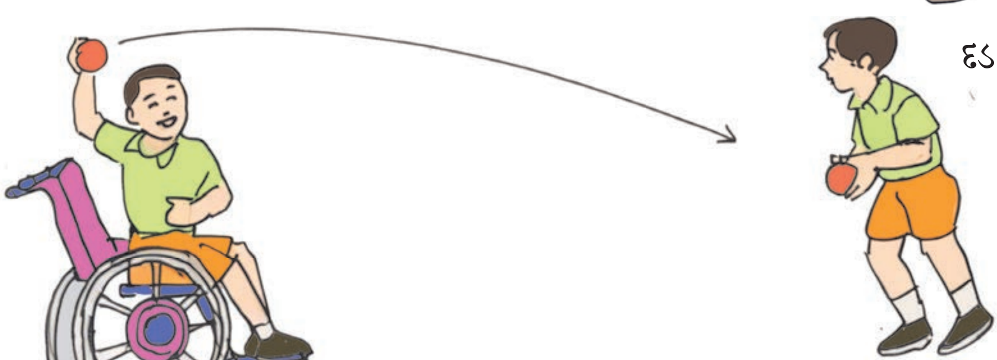
સ્વમૂલ્યમાપન

- ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે તમને દડાને લાત મારતા આવડે કે નહીં, તે દર્શાવો. હા ☐/☐ ના
- તમારા વર્ગમાં કોણ દડાને સારી રીતે ફટકારે છે, તે લખો.

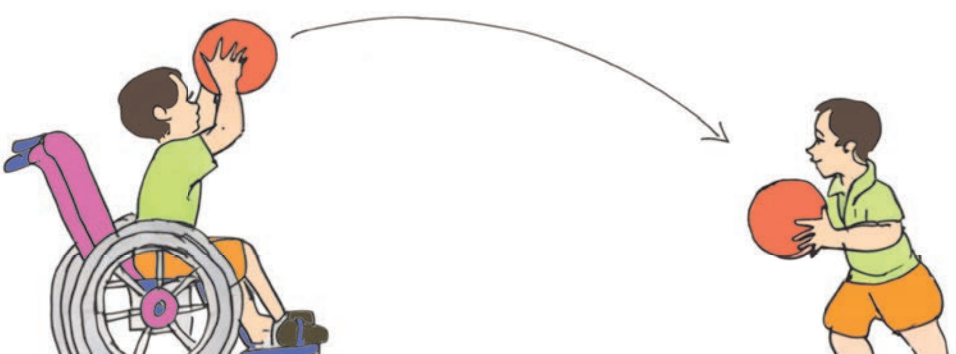
દડો ગબડાવવો



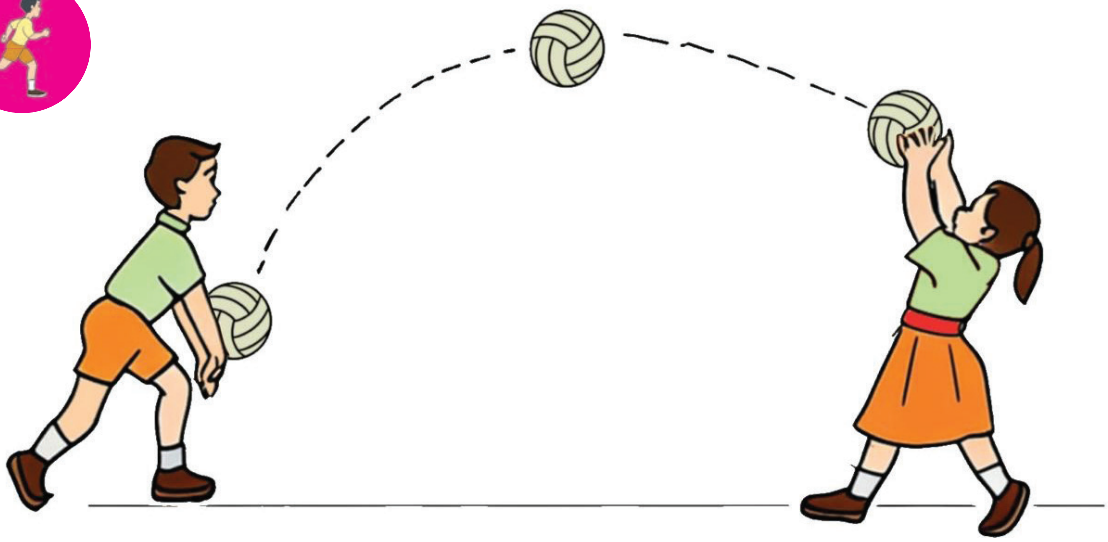
દડાને ટપ્પો મારવો



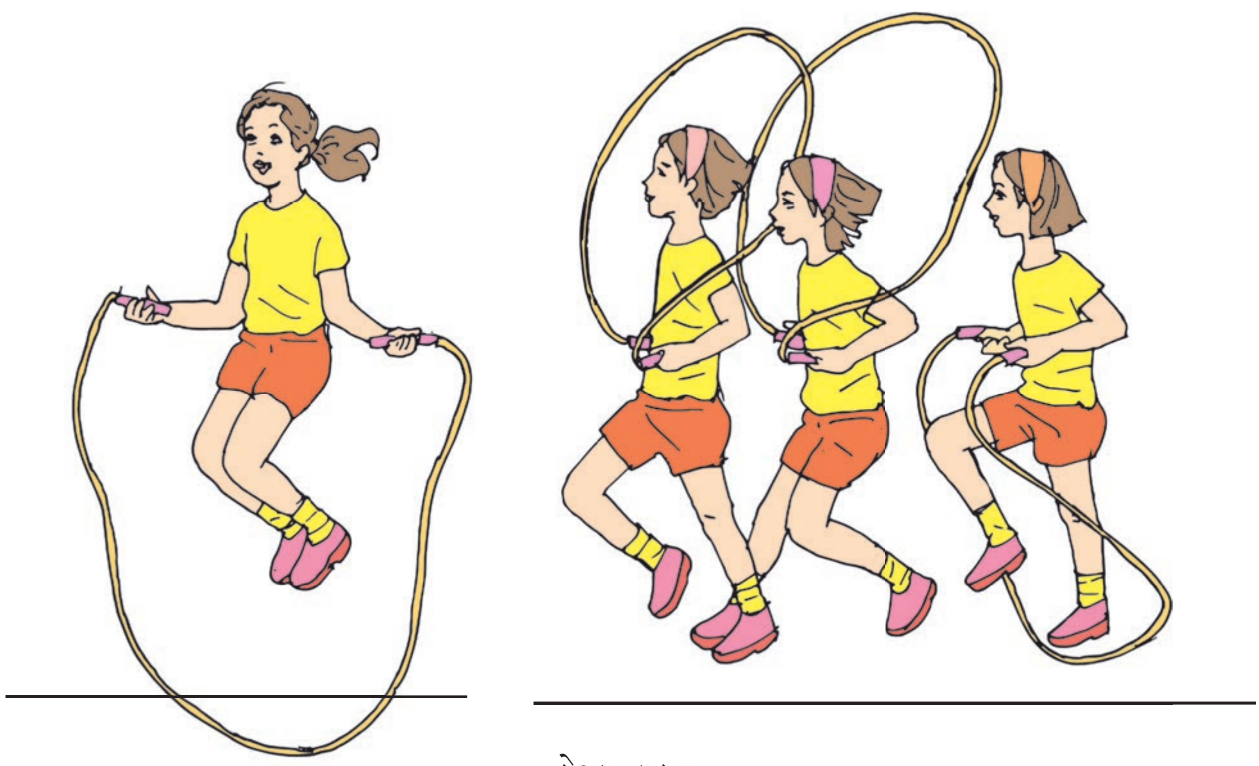
દડો ફેંકવો અને ઝીલવો



દડો ફેંકવો અને ઝીલવો



દડો પાછો ફેંકવો



દોરડા કૂદવા

સ્વમૂલ્યમાપન

- તમે તમારા મિત્ર તરફ દડો પાછો ફેકી શક્યા કે નહીં, તે દર્શાવો. હા ☐ / ☐ ના
- તમારા .... મિત્રએ .... દોરડા કૂદ્યા .

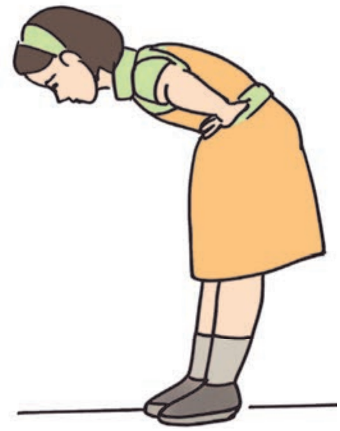
પૅરાશૂટ પ્રવૃત્તિ

ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓએ પૅરાશૂટ પકડવું અને નીચે મુજબનું હલનચલન કરવું

- હાથ ઊંચા નીચા કરવા.
- હાથ ઉપર લઈને નીચે બેસવું.
- હાથ ઉપર કરીને બધાએ નજીક આવવું અને ફરી પોતાની જગ્યાએ પાછા જવું.
- બધાએ હાથમાં રહેલો પૅરાશૂટનો ભાગ પોતાની જમણી તરફ ફેરવીને અંદર બેસવું.
- બધાએ ગોળ ગોળ ફરવું.
- બધાએ પૅરાશૂટને સહેજ ખેંચીને પકડવું અને તેના પર એક મોટો દડો નાખીને તેને ઊંચે ઉછાળી પૅરાશૂટ પર જ ઝીલવો.
- બધાએ પૅરાશૂટને સહેજ ખેંચીને પકડવું અને તેના પર ૧૫થી ૨૦ ફ્રિસબી હવામાં ઉછાળી પૅરાશૂટ પર જ ઝીલવી.

૧.૪ હલનચલન દરમિયાન યોગ્ય શારીરિક સ્થિતિ અને અવકાશીય સમનનતા

પેટ પર સૂઈને નૌકાસન



આગળ વળવું

પાછળ વળવું

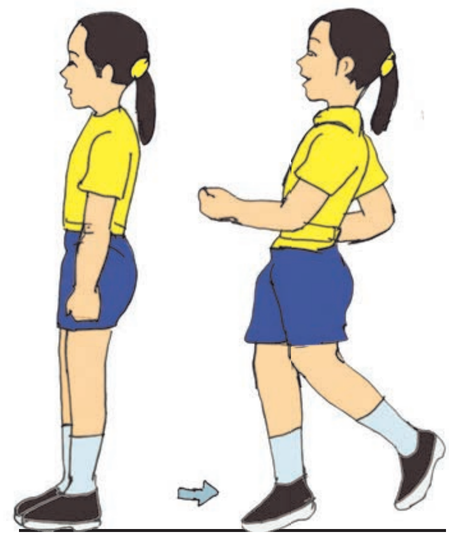
વળીને સાથીદારને દડો આપવો

અર્ધ બેઠક

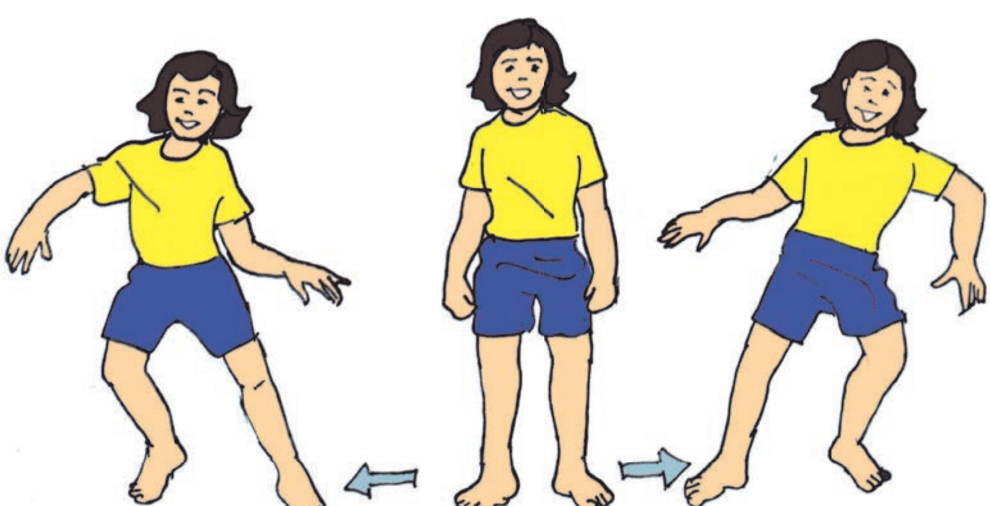
વિભાગ ૨ : વિવિધ વ્યાયામ

૨.૧ સામાન્ય વ્યાયામ

સામેની તરફ દોડવું

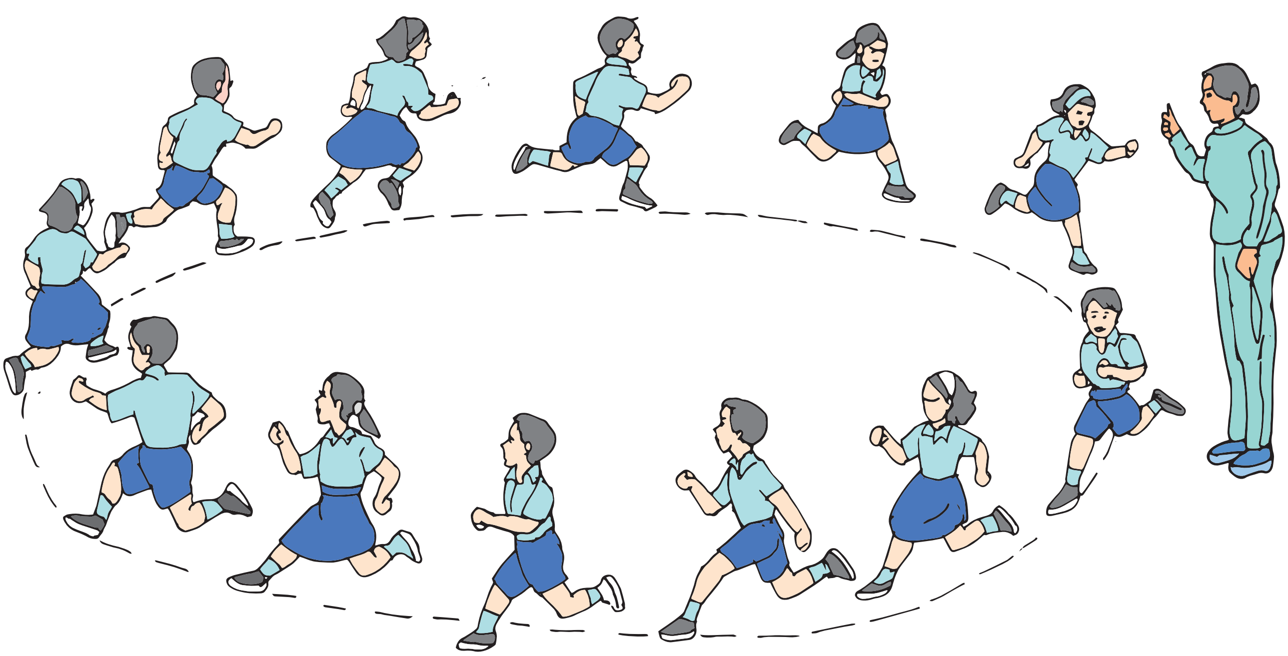


પાછળની તરફ દોડવું

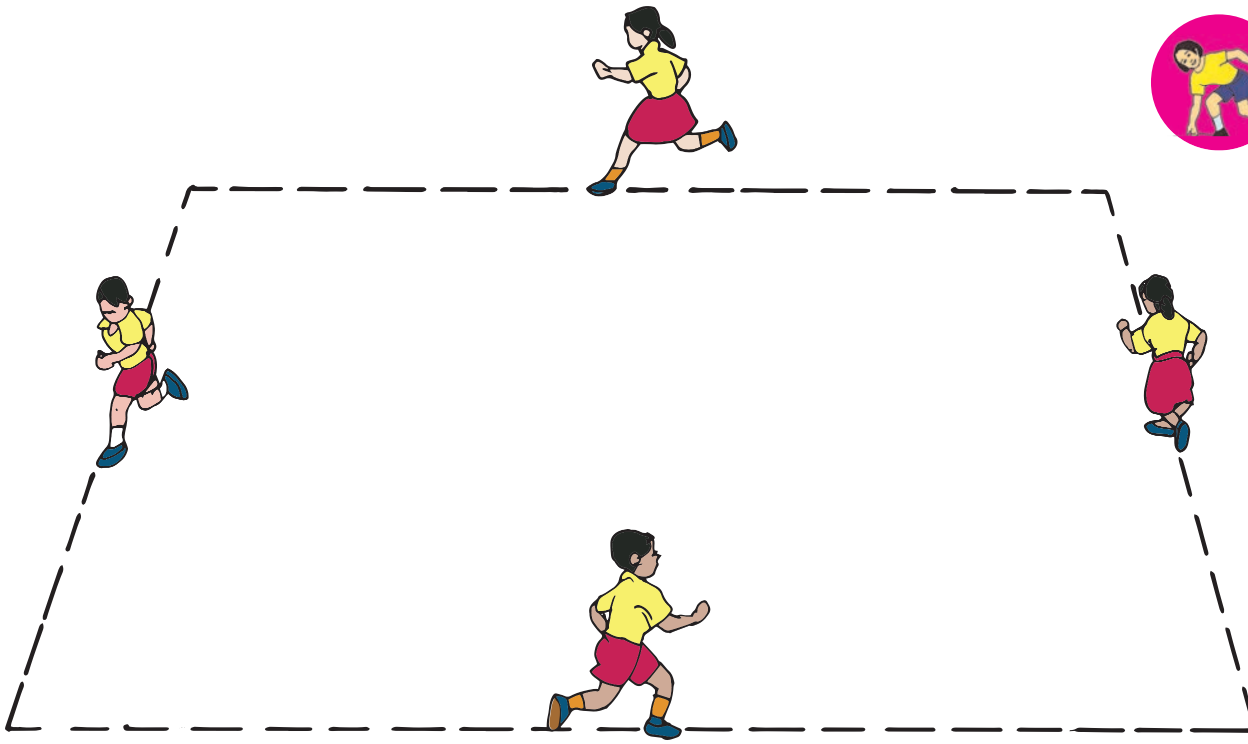


બાજુએ દોડવું

સર્પાકાર દોડવું



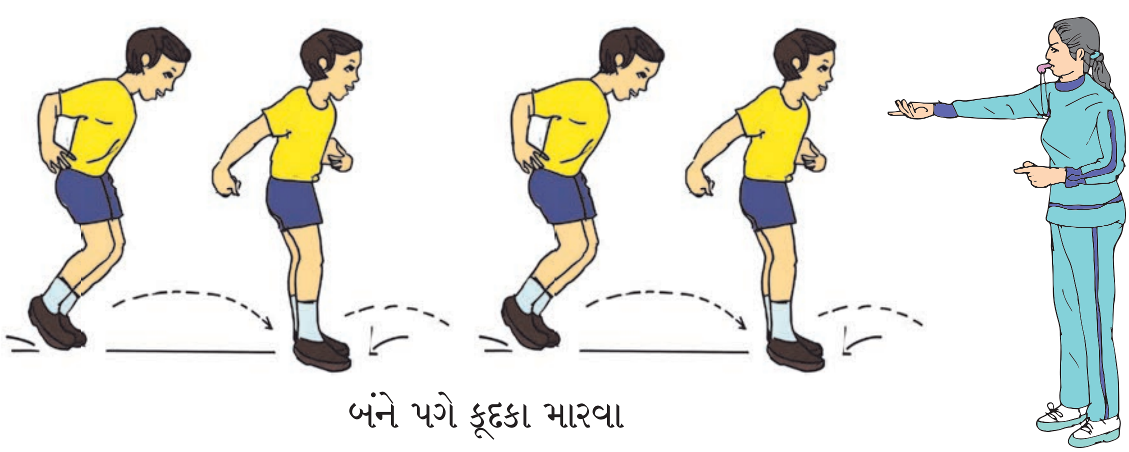
ગોળ ઉપર દોડવું



ચોરસ ઉપર દોડવું

દોડતાં દોડતાં જમીનને સ્પર્શ કરવો

- દોડતી વખતે વારાફરતી એક એક હાથે જમીનને સ્પર્શ કરતા જવું.



બંને પગે કૂદકા મારવા

વિદ્યાર્થીઓ માટે સૂચના

- દોડવાના આ પ્રકારો તમને ચોક્કસ ગમ્યા હશે. આ સિવાય પણ જો તમે દોડવાના અન્ય કોઈ પ્રકારો જાણતા હો, તો શિક્ષકને જણાવી દોડી બતાવો.

સમૂહમાં ઉત્તેજક હલનચલન

શિક્ષકે ફ્રિસબી ફેંકવી અને વિદ્યાર્થીઓએ તે ઝીલીને પાછી શિક્ષકને આપવી.

ફ્રિસબી ફેંકવી અને ઝીલવી

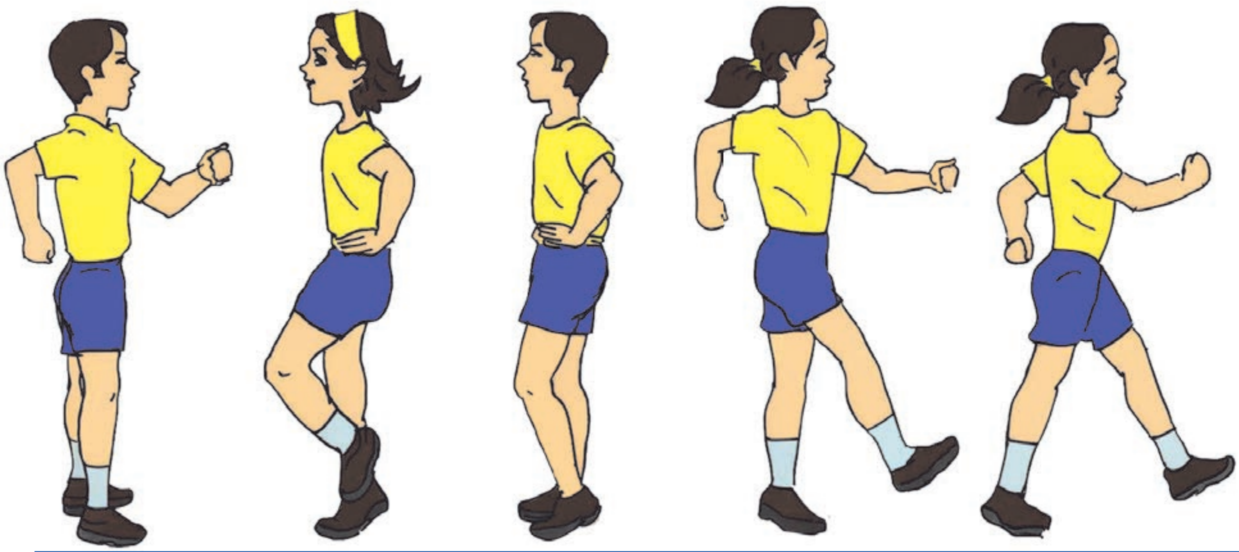
શરૂઆત | દોડવાની સ્પર્ધા | સમાપન

શિક્ષકો માટે

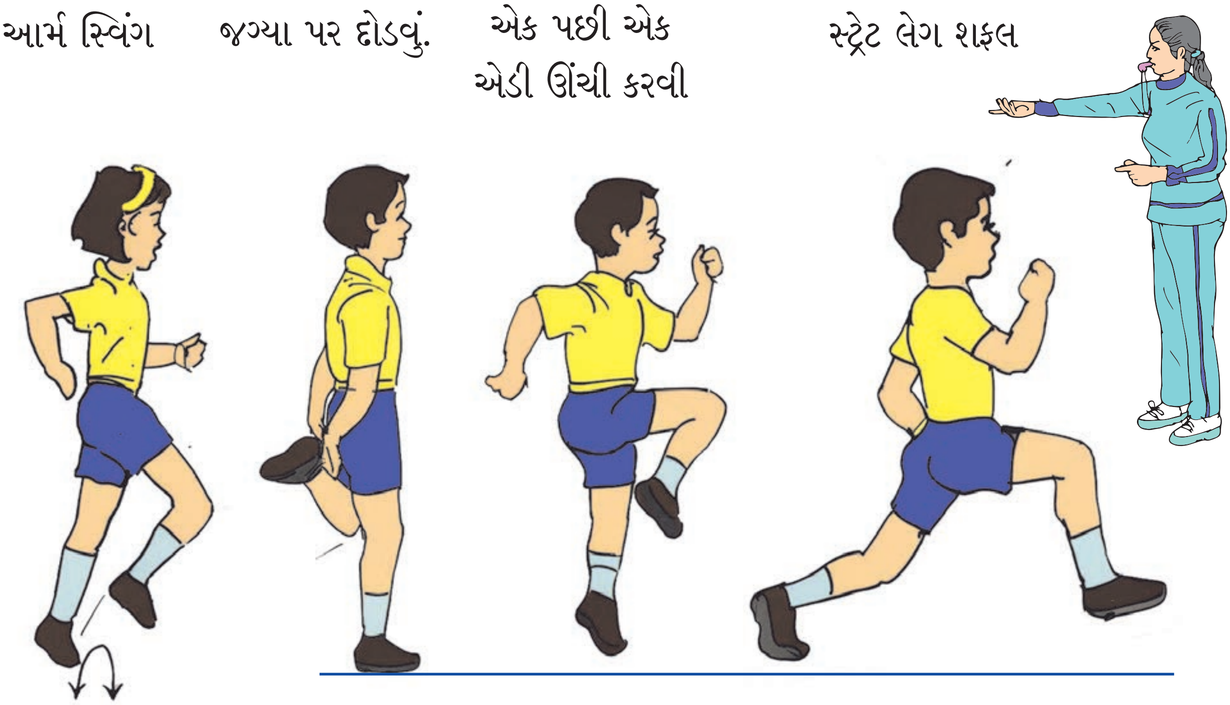
- અનૌપચારિક રીતે વિવિધ પ્રકારે અન્ય ઉત્તેજક હલનચલન કરાવો.

૨.૨ વિશેષ વ્યાયામ

• એ.બી.સી. ડ્રિલ્સ



આર્મ સ્વિંગ　જગ્યા પર દોડવું.　એક પછી એક એડી ઊંચી કરવી　સ્ટ્રેટ લેગ શફલ



બાઉન્સિંગ　બટક કિક　હાય ની　સ્પ્લિટ સ્ક્વૉટ જમ્પ

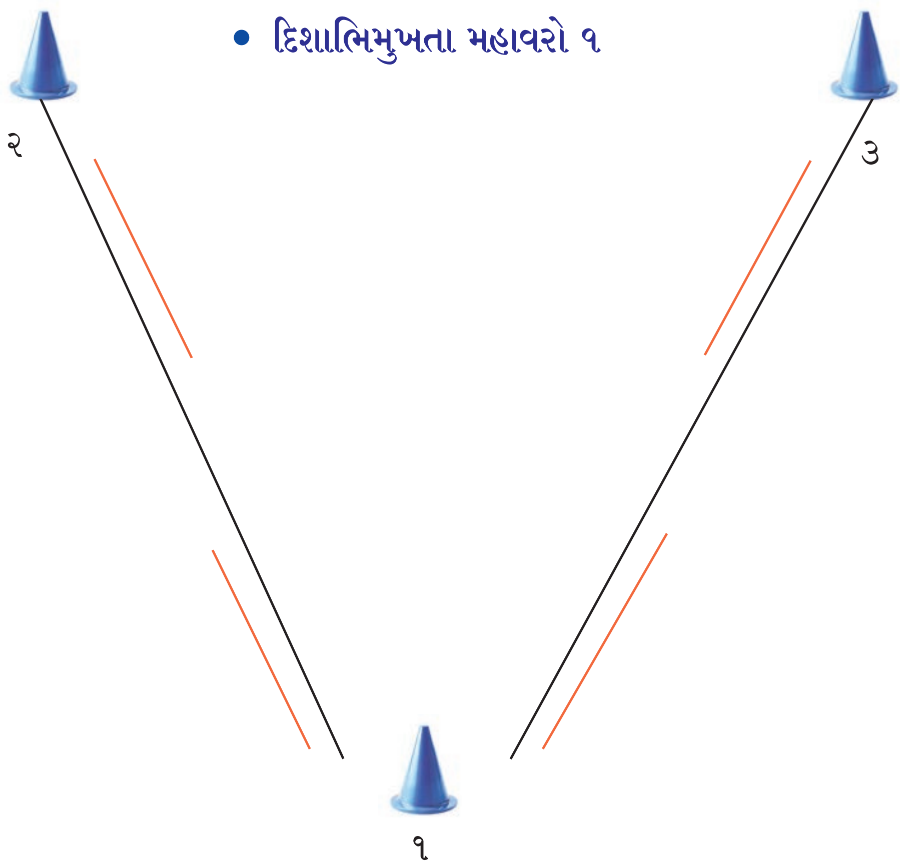
શિક્ષકો માટે

- એ-ઍજિલિટી, બી-બૅલેન્સ, સી-કોઑર્ડિનેશન જેવી ક્ષમતાઓ વધારવા માટે કરવામાં આવતા વ્યાયામ, મહાવરો અને કૃતિઓ.
- ડ્રિલ્સ = મહાવરો

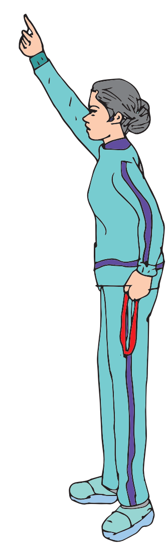
• દિશાભિમુખતા મહાવરો

રમતગમતમાં આપણે આગળ, પાછળ, બાજુએ અથવા વિરુદ્ધ દિશામાં દોડવું પડે છે. આ રીતે દિશા બદલીને દોડવું અથવા આવી કૃતિ કરવી તેને દિશાભિમુખતા કહેવામાં આવે છે. જુદી જુદી પદ્ધતિથી તેનો મહાવરો કરવાથી ફાયદો થાય છે.

• દિશાભિમુખતા મહાવરો ૧



શંકુ ૧થી શંકુ ૨ સુધી દોડતા જાઓ.
શંકુ ૨થી શંકુ ૧ સુધી ઊંધા દોડતા આવો.
શંકુ ૧થી શંકુ ૩ સુધી દોડતા જાઓ.
શંકુ ૩થી શંકુ ૧ સુધી ઊંધા દોડતા આવો.

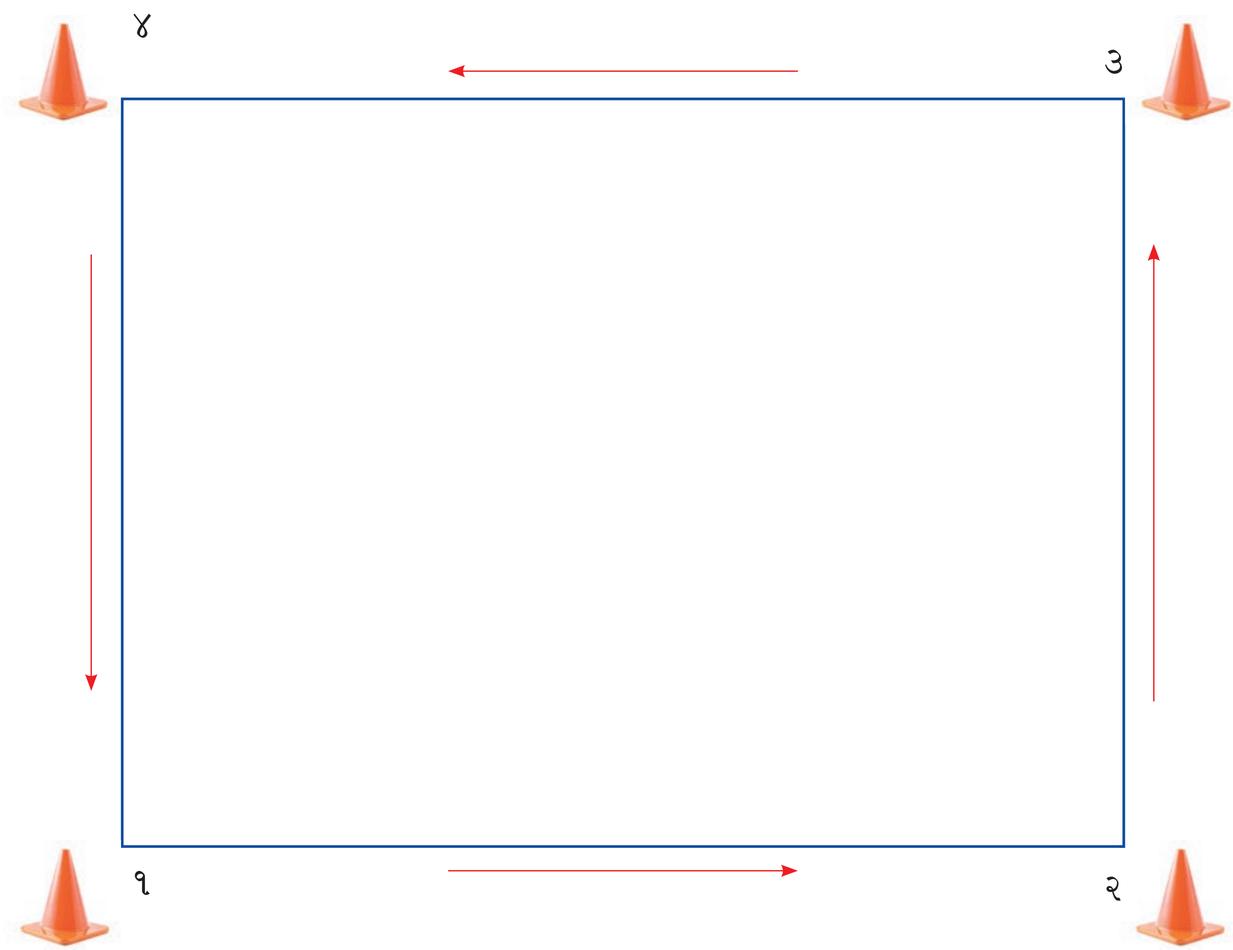


વિવિધતા

શંકુ પાસેથી –

- જતી વખતે અને આવતી વખતે બાજુએથી દોડવું
- જતી વખતે અને આવતી વખતે કૂદકા મારતા જવું.
- જતી વખતે અને આવતી વખતે નીચે વળીને રેખાને સ્પર્શ કરતા જવું.

• દિશાભિમુખતા મહાવરો ૨

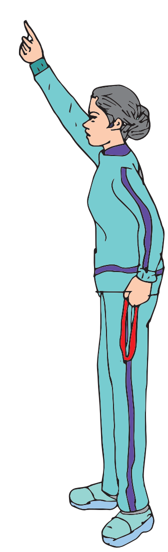


શંકુ ક્ર. ૧થી ૨ તરફ દોડતા જાઓ.

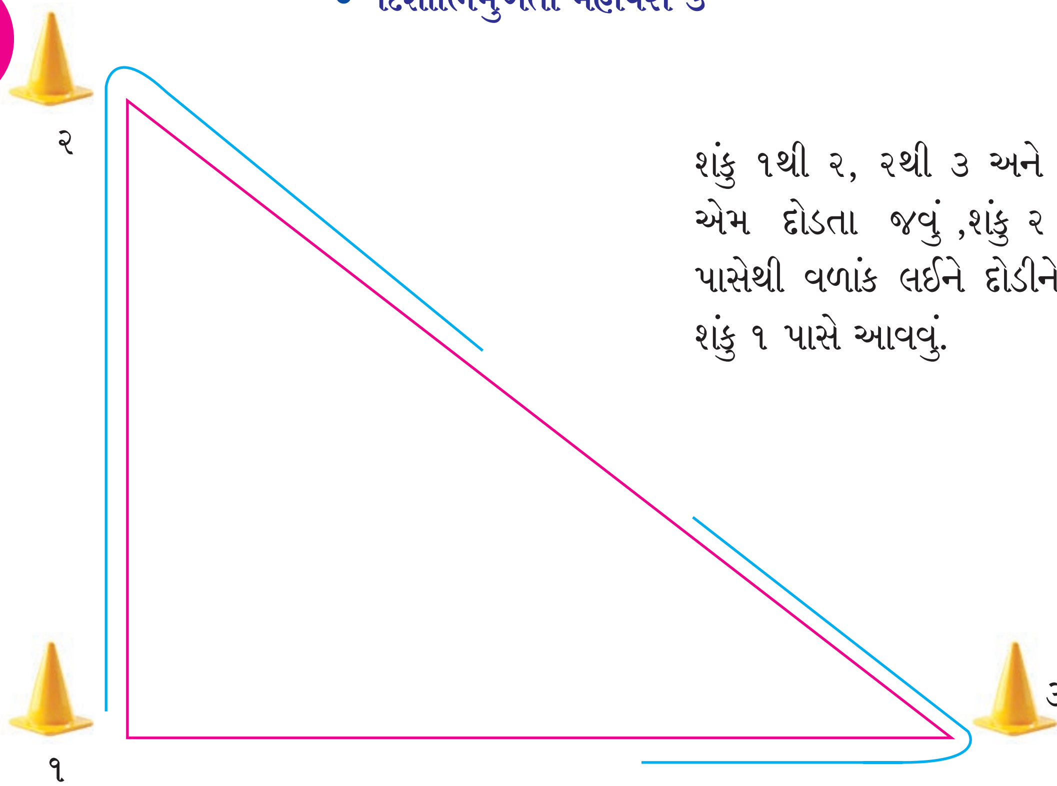
શંકુ ક્ર. ૨થી ૩ તરફ ક્રોસ લેગ કરતા જાઓ (મોઢું બહારની દિશામાં રાખવું).

શંકુ ક્ર. ૩થી ૪ તરફ ઊંધા દોડતા જાઓ.

શંકુ ક્ર. ૪થી ૧ તરફ ક્રોસ લેગ કરતા જાઓ (મોઢું અંદરની દિશામાં રાખવું).

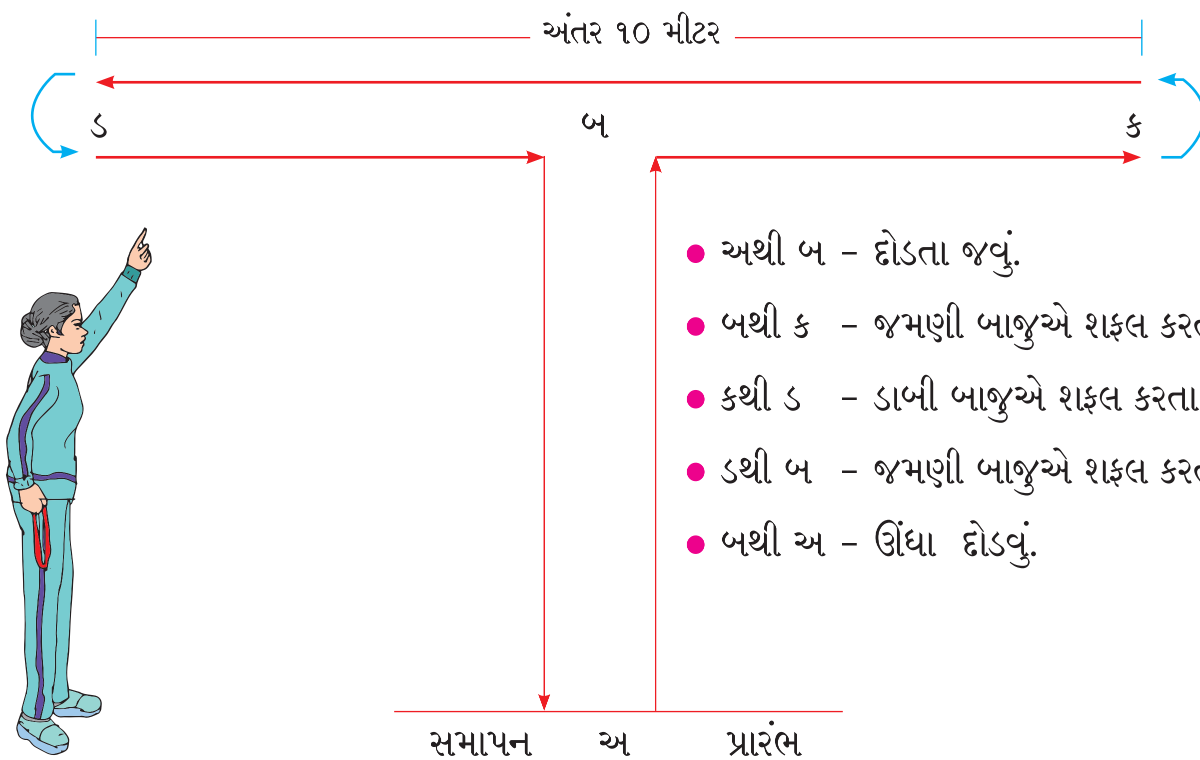


• દિશાભિમુખતા મહાવરો ૩

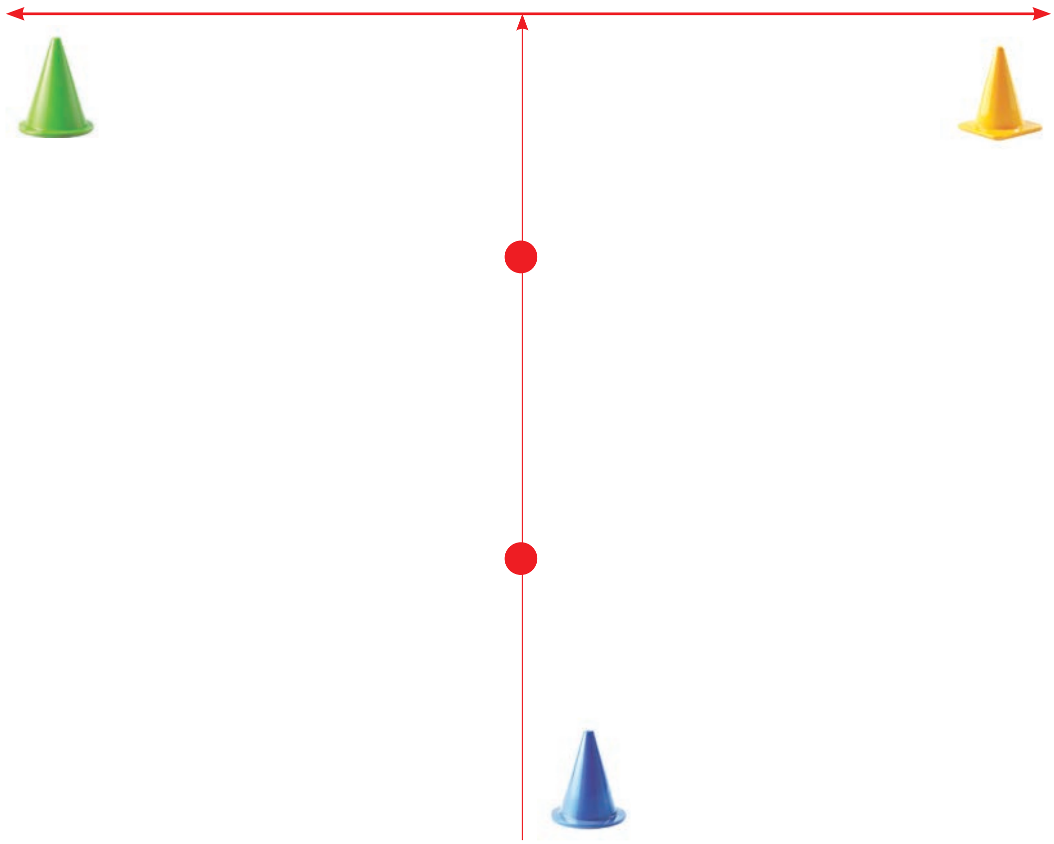


શંકુ ૧થી ૨, ૨થી ૩ અને ૩થી ૧ એમ દોડતા જવું ,શંકુ ૨ અને ૩ પાસેથી વળાંક લઈને દોડીને ફરીથી શંકુ ૧ પાસે આવવું.

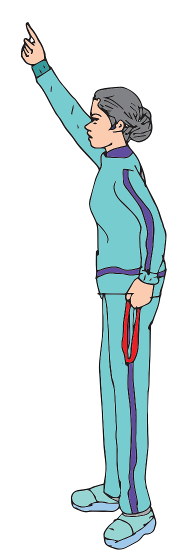
• દિશાભિમુખતા મહાવરો ૪



- અથી બ – દોડતા જવું.
- બથી ક – જમણી બાજુએ શફલ કરતા જવું.
- કથી ડ – ડાબી બાજુએ શફલ કરતા જવું.
- ડથી બ – જમણી બાજુએ શફલ કરતા જવું.
- બથી અ – ઊંધા દોડવું.



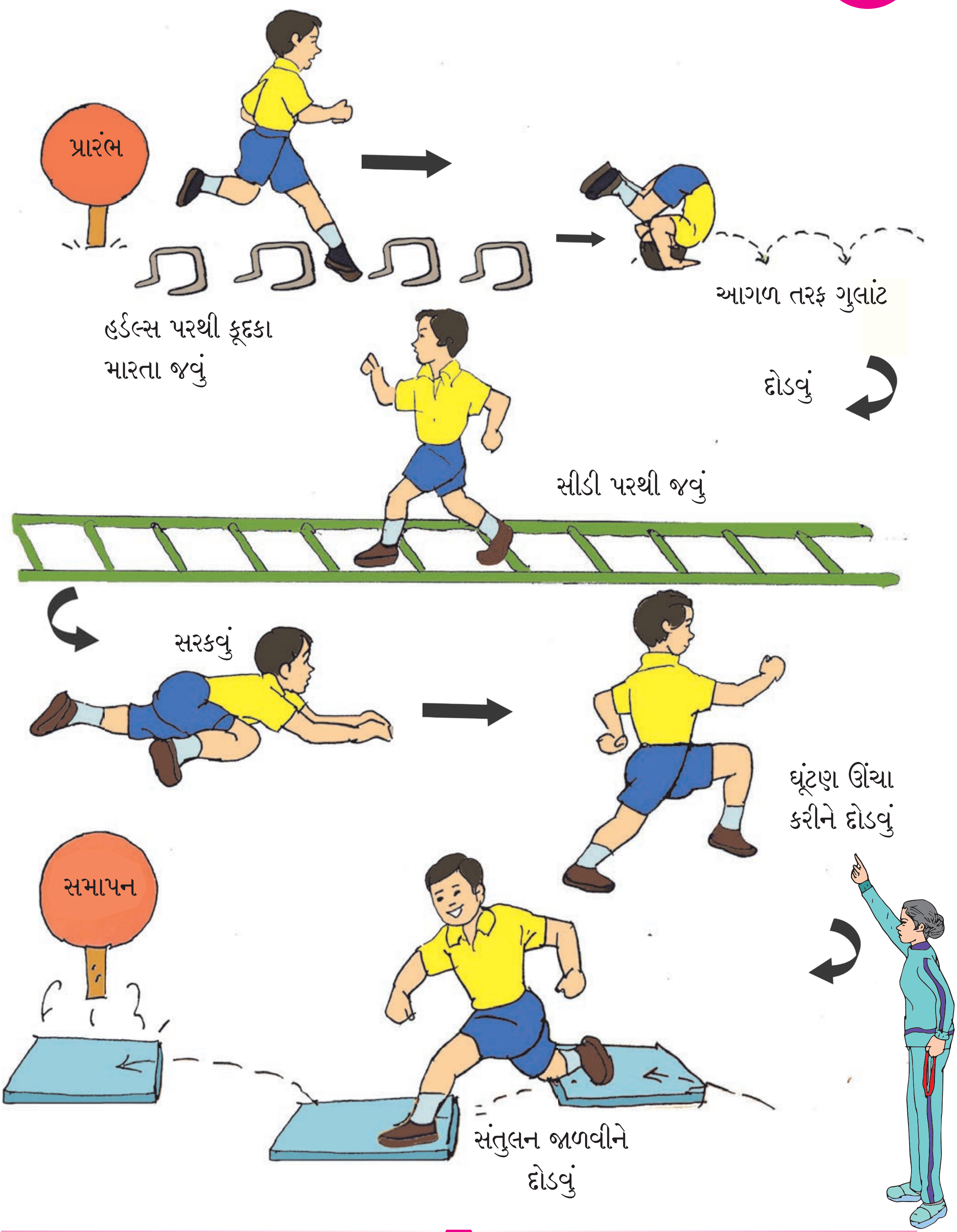
- ભૂરા શંકુ પાસેથી દોડવાની શરૂઆત કરો.
- પહેલા લાલ ગોળા પાસે પહોંચ્યા પછી ગોળાની ફરતે ગોળ ફરીને બીજા લાલ ગોળા તરફ દોડતા જાઓ.
- બીજા લાલ ગોળાની ફરતે ગોળ ફરીને સીધા આડી રેખા સુધી જાઓ.
- રેખા સુધી પહોંચતા પહેલાં શિક્ષક લીલા અથવા પીળા શંકુ તરફ દોડવાનું કહેશે, તે શંકુ સુધી દોડતા જાઓ.



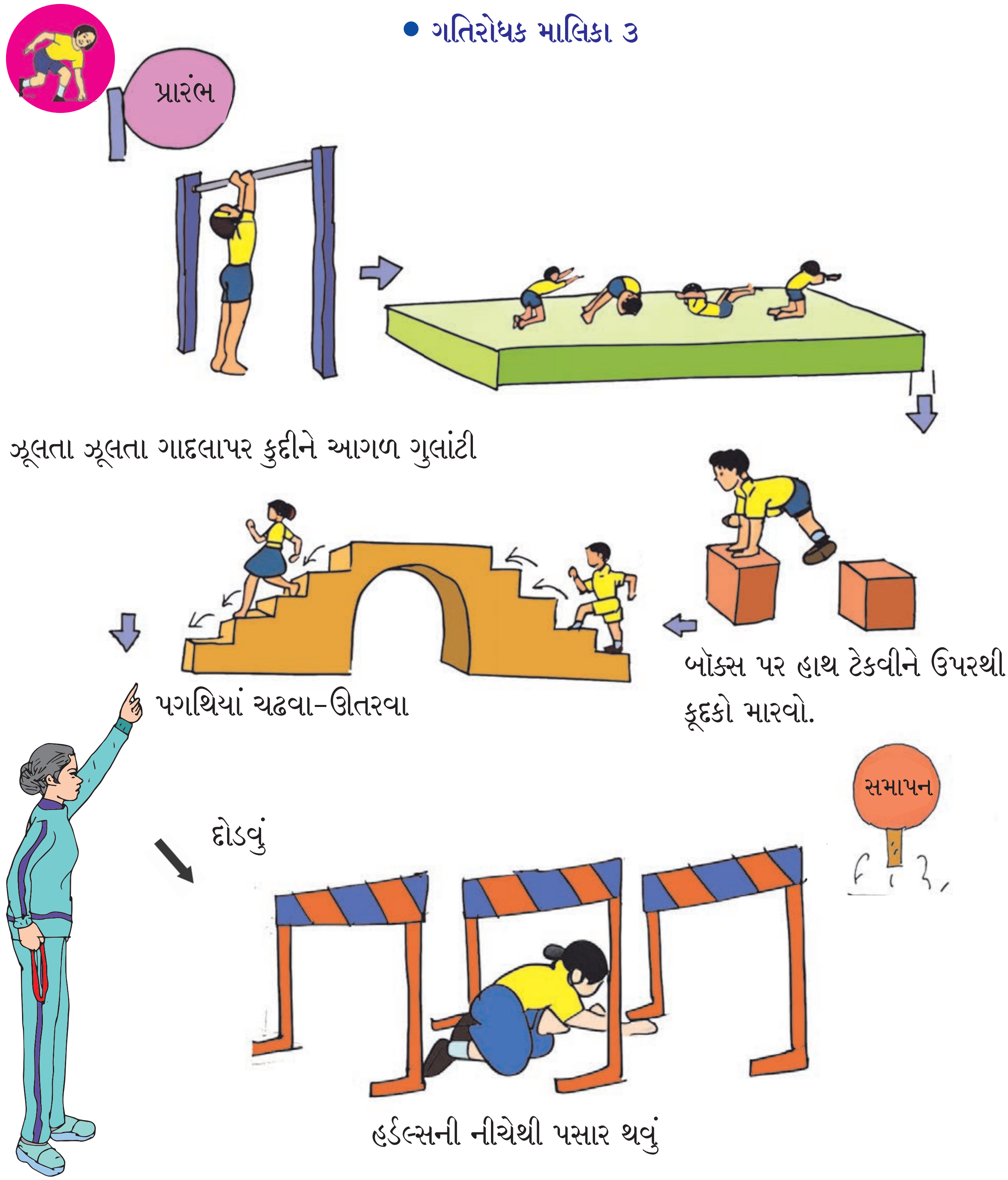
વિવિધતા : પહેલા અથવા બીજા શંકુથી સીધી રેખા સુધી દોડવું.
- બાજુએથી દોડવું
- ઊંધા દોડવું.

૨.૩ ગતિરોધક માલિકા

- **ગતિરોધક માલિકા ૧**


પ્રારંભ
હર્ડલ્સ પરથી કૂદકા મારતા જવું
આગળ તરફ ગુલાંટ
દોડવું
સીડી પરથી જવું
સરકવું
ઘૂંટણ ઊંચા કરીને દોડવું
સમાપન
સંતુલન જાળવીને દોડવું

• ગતિરોધક માલિકા ૩



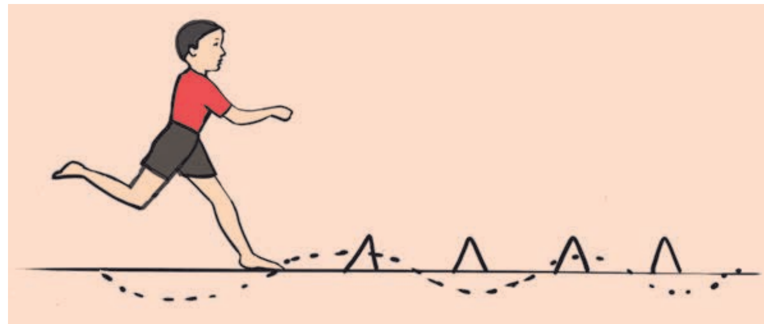
શિક્ષકો માટે

- આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે વ્યાયામ કરાવવો.
- ક્રમમાં ફેરફાર કરી શકાશે.
- ઉપલબ્ધ સમય અનુસાર કૃતિઓનું પુનરાવર્તન નક્કી કરવું.
- કલ્પનાશક્તિથી નવી-નવી વ્યાયામ માલિકા તૈયાર કરી અને વિદ્યાર્થીઓ પાસે કરાવવી.

ગતિરોધક માલિકા ૪

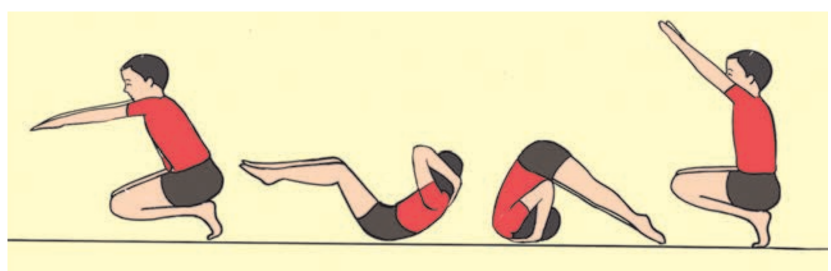
૧૦ સ્ક્વૉટ

દોડવું



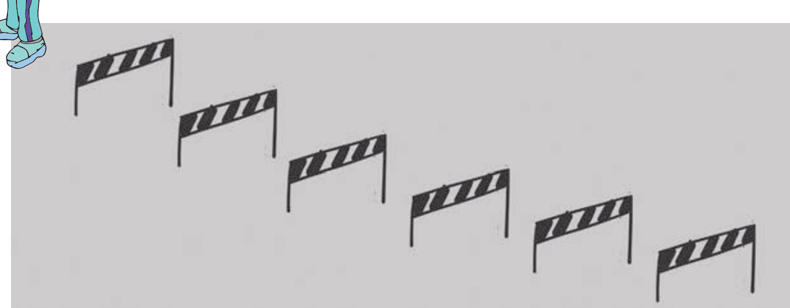
સર્પાકાર દોડવું

દોડવું

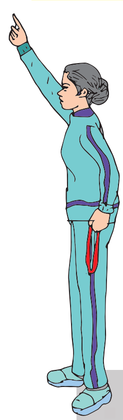


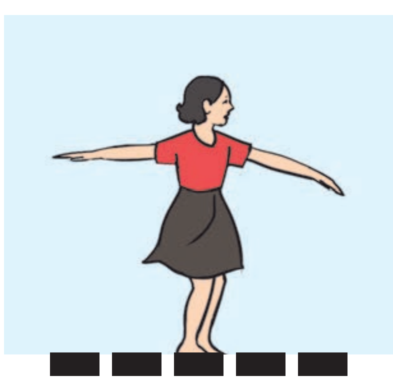
આગળ તરફ ગુલાંટ મારવી

દોડવું



હર્ડલ્સ પરથી કૂદકા મારતા જવું.



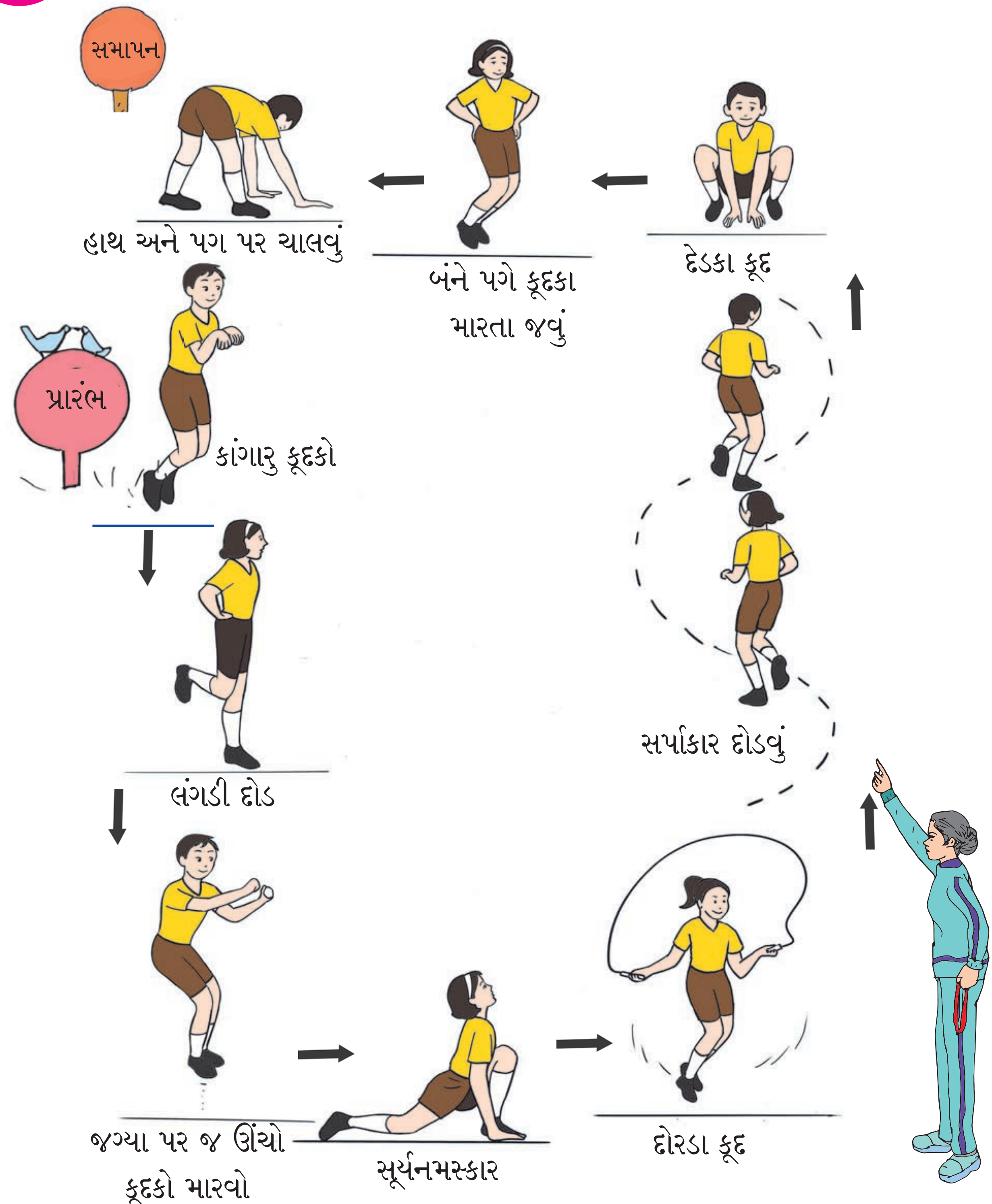


સંતુલન જાળવીને જવું

શંકુ ઉપરથી કૂદકો મારવો

૨.૪ વ્યાયામ માલિકા

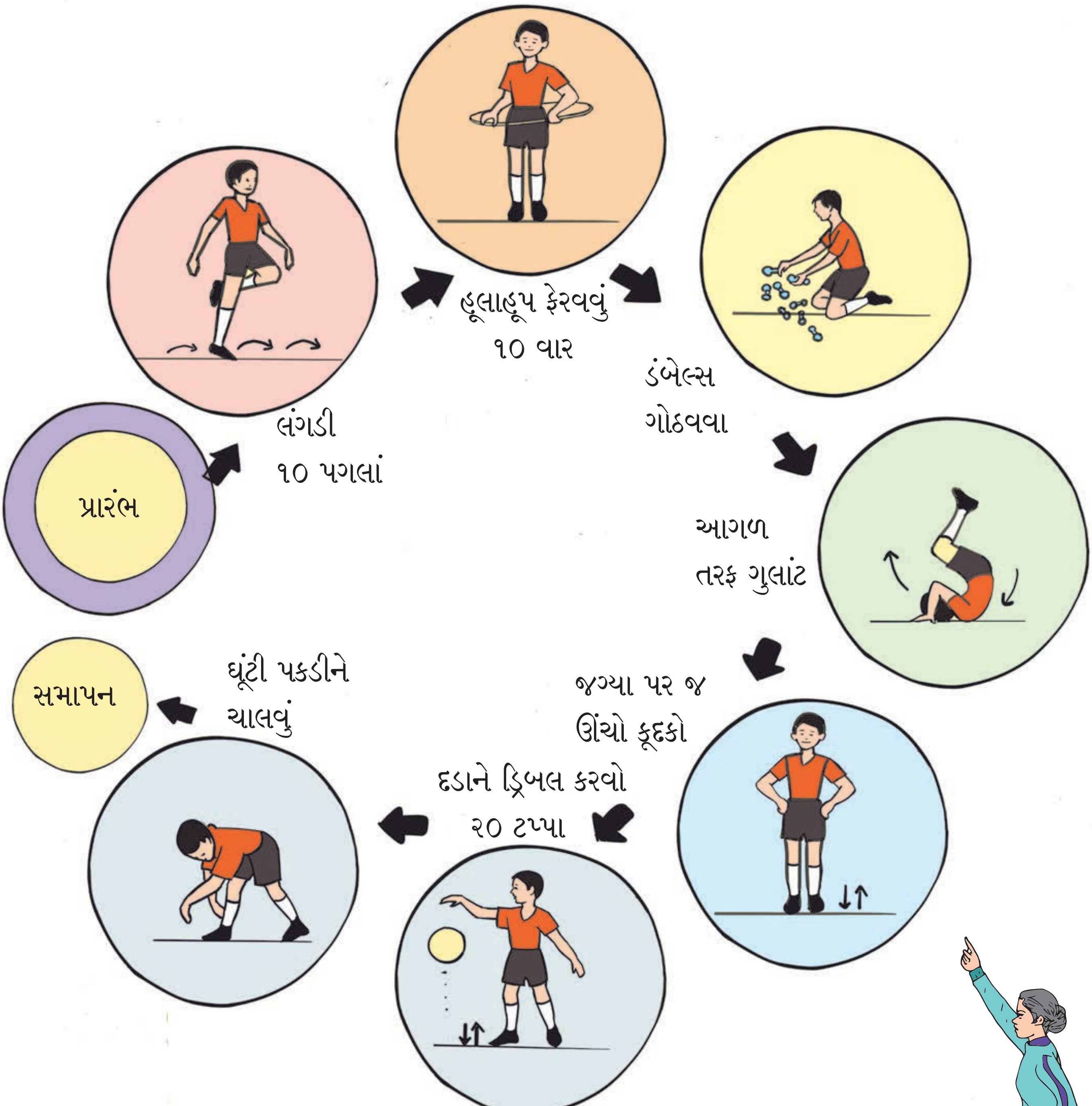
• વ્યાયામ માલિકા – ૧



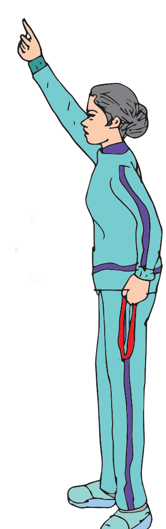
સ્વયંમૂલ્યમાપન

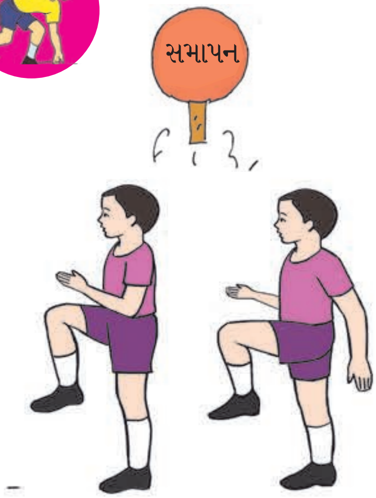
- તમને ગતિરોક માલિકા ગમી કે ✓ નહીં? હા ☐ / ☐ ના
- તમને કઈ માલિકા અઘરી લાગી, તે લખો અને કહો.

• વ્યાયામ માલિકા ૨



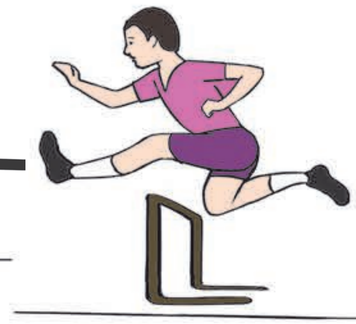
પ્રારંભ
લંગડી
૧૦ પગલાં
હૂલાહૂપ ફેરવવું
૧૦ વાર
ડંબેલ્સ
ગોઠવવા
આગળ
તરફ ગુલાંટ
જગ્યા પર જ
ઊંચો કૂદકો
દડાને ડ્રિબલ કરવો
૨૦ ટપ્પા
ઘૂંટી પકડીને
ચાલવું
સમાપન





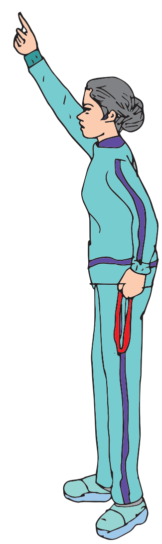
હાઈ ની ૧૦ વાર જગ્યા પર જ

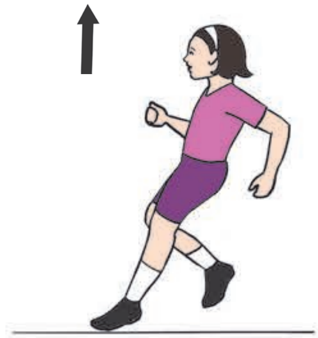
હાથ અને પગ પર ચાલવું



હર્ડલ પરથી કૂદકો મારવો

દોરડા કૂદવા ૨૦ વાર





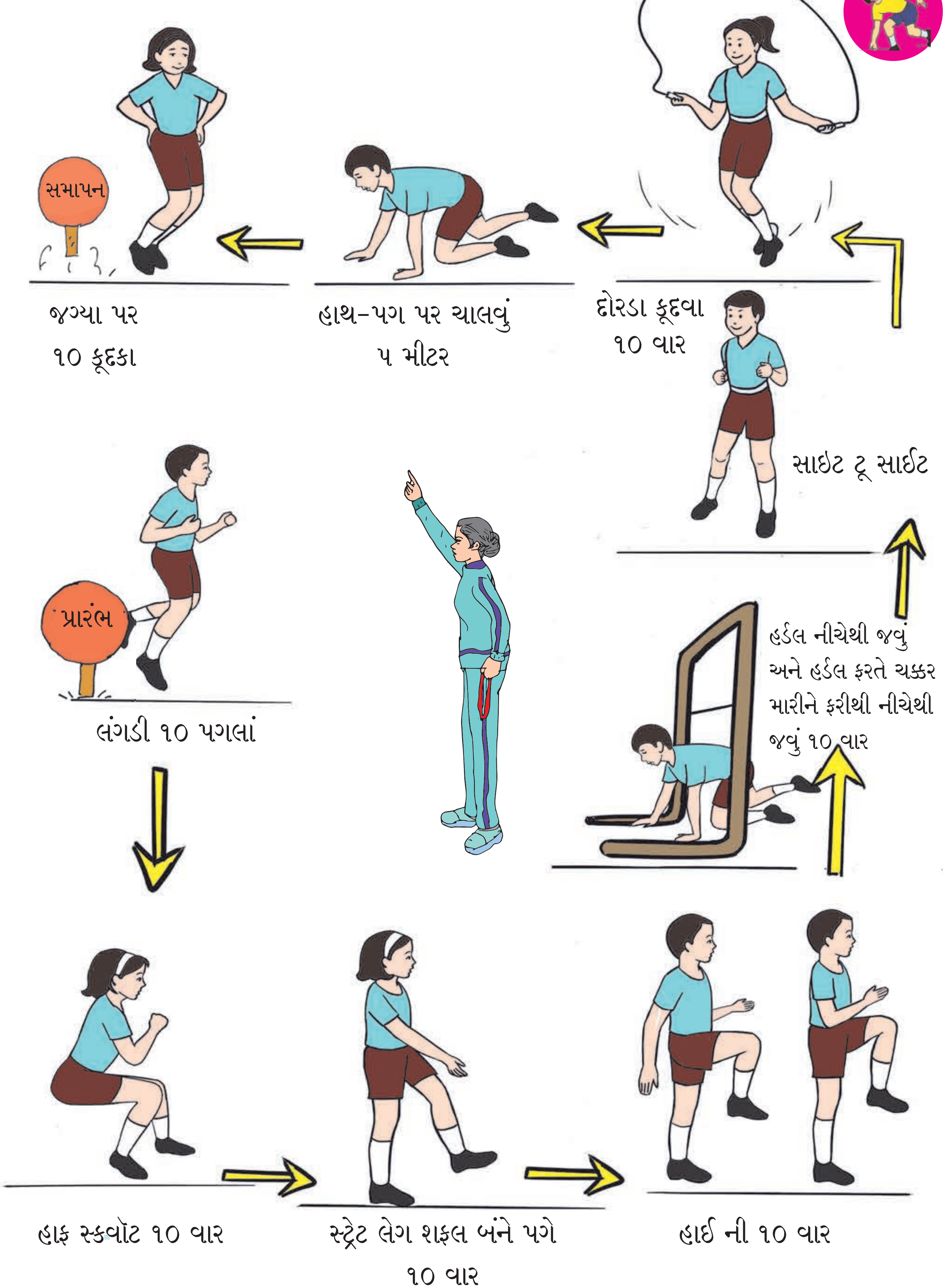
૨૦ પગલાં પાછળ તરફ દોડવું

એક પગ પર ૧૦ વાર કૂદકો મારવો

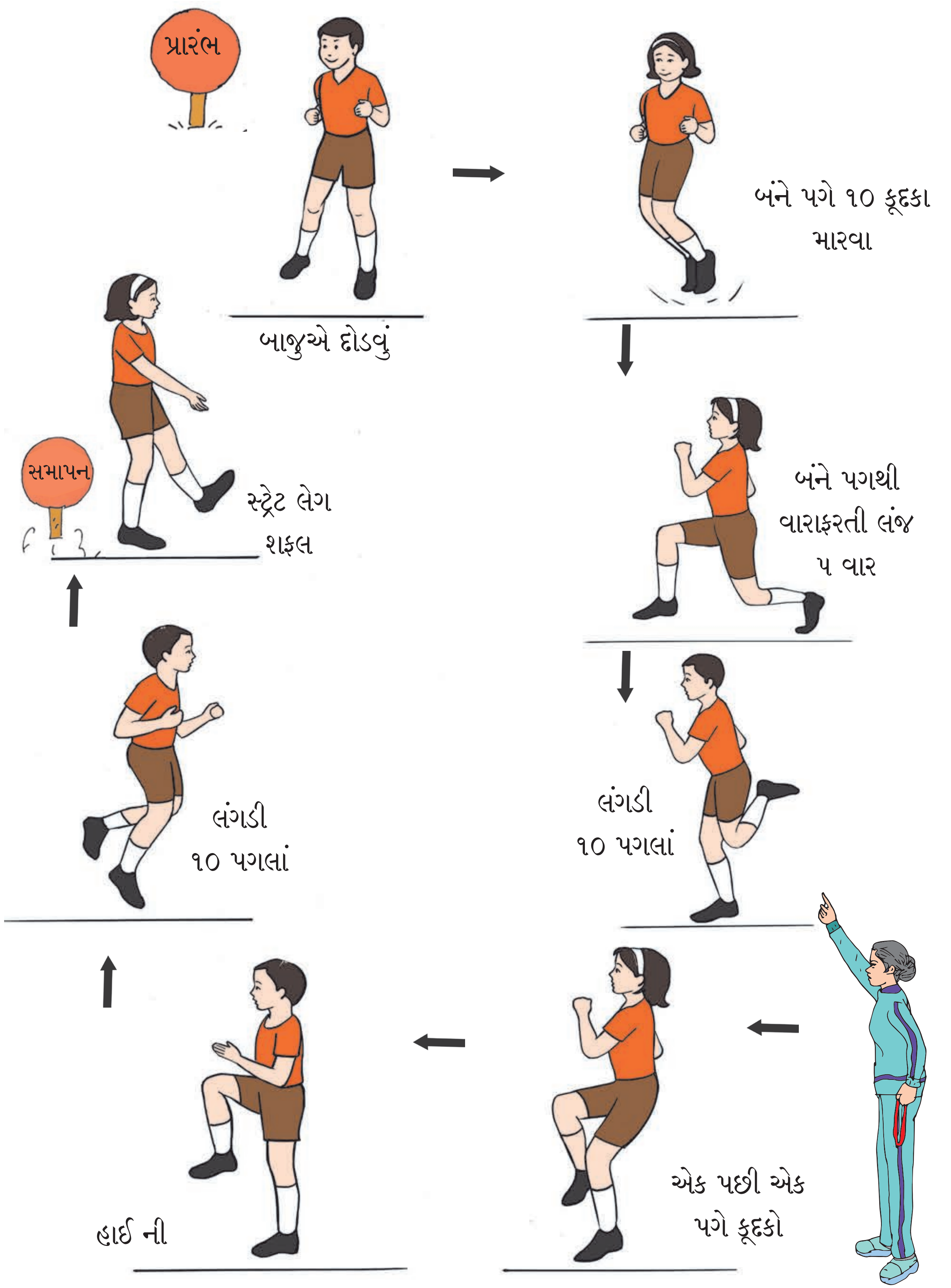
ડ્રિબલ કરતા ૫ મીટર જવું

આગળ તરફ ગુલાંટ

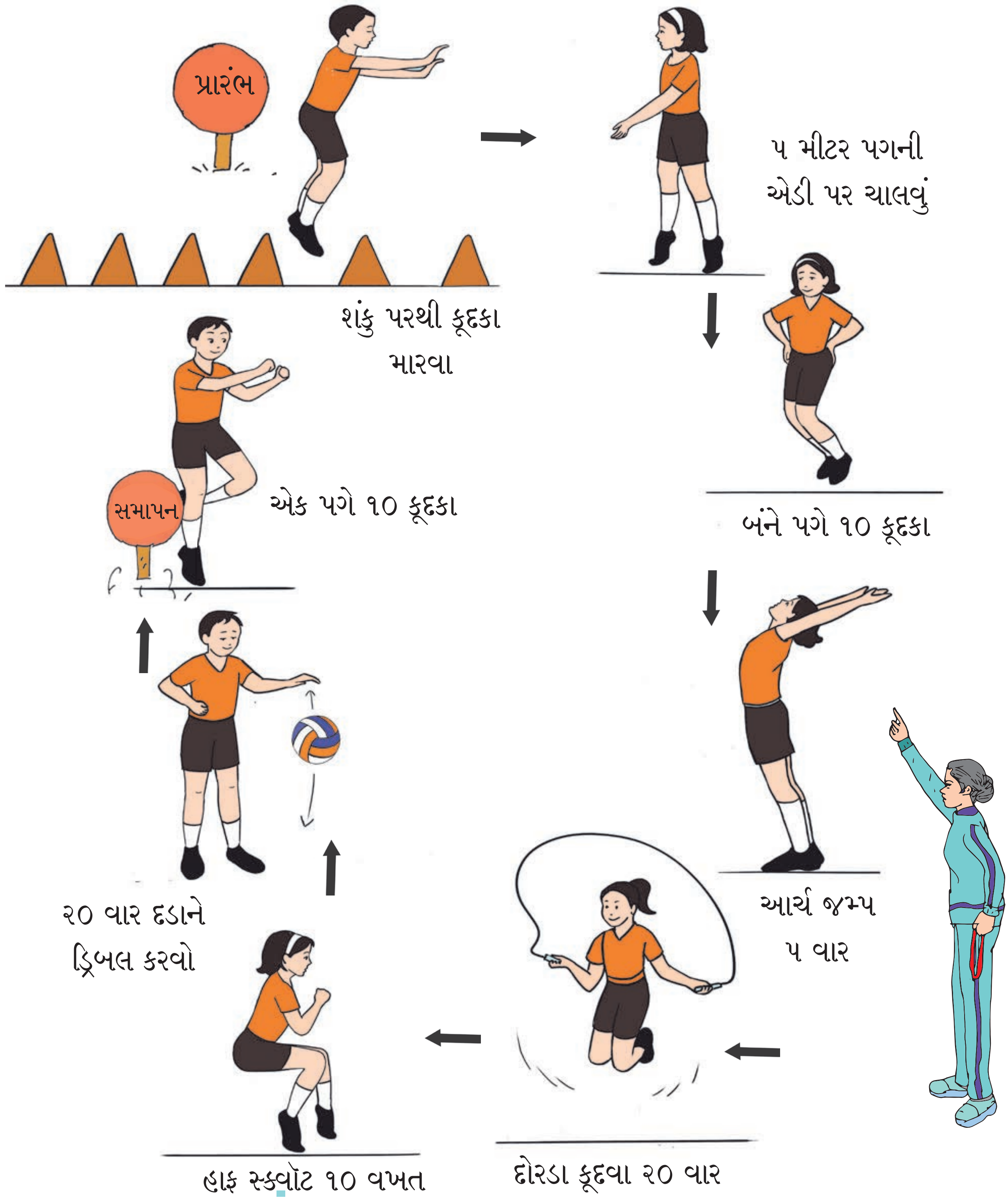
• વ્યાયામ માલિકા ૪



પ્રારંભ
લંગડી ૧૦ પગલાં
હાફ સ્કવૉટ ૧૦ વાર
સ્ટ્રેટ લેગ શફલ બંને પગે ૧૦ વાર
હાઈ ની ૧૦ વાર
હર્ડલ નીચેથી જવું અને હર્ડલ ફરતે ચક્કર મારીને ફરીથી નીચેથી જવું ૧૦ વાર
સાઇટ ટૂ સાઈટ
દોરડા કૂદવા ૧૦ વાર
હાથ-પગ પર ચાલવું ૫ મીટર
જગ્યા પર ૧૦ કૂદકા
સમાપન


પ્રારંભ
બાજુએ દોડવું
બંને પગે ૧૦ કૂદકા મારવા
બંને પગથી વારાફરતી લંજ ૫ વાર
લંગડી ૧૦ પગલાં
એક પછી એક પગે કૂદકો
હાઈ ની
લંગડી ૧૦ પગલાં
સ્ટ્રેટ લેગ શફલ
સમાપન

• વ્યાયામ માલિકા ૬

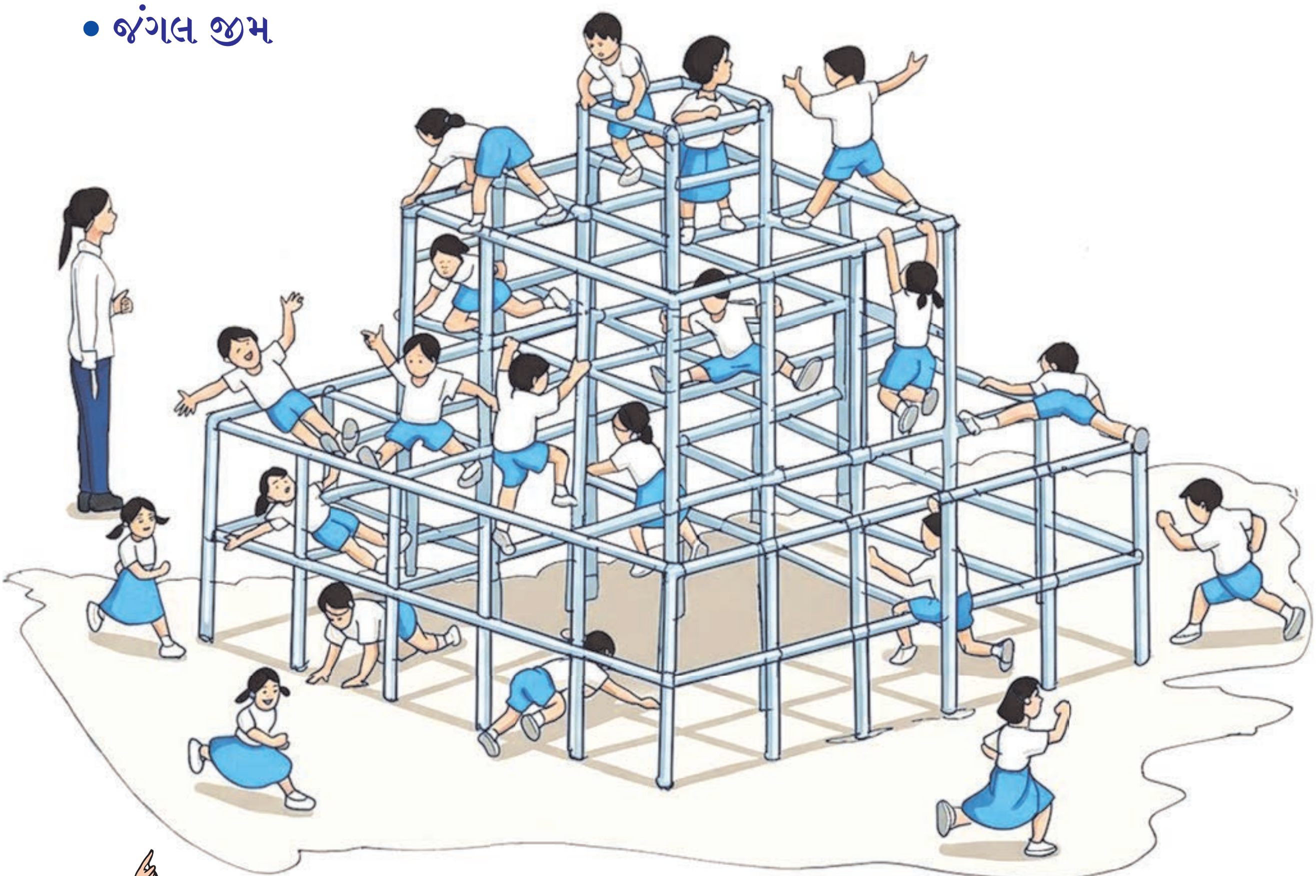


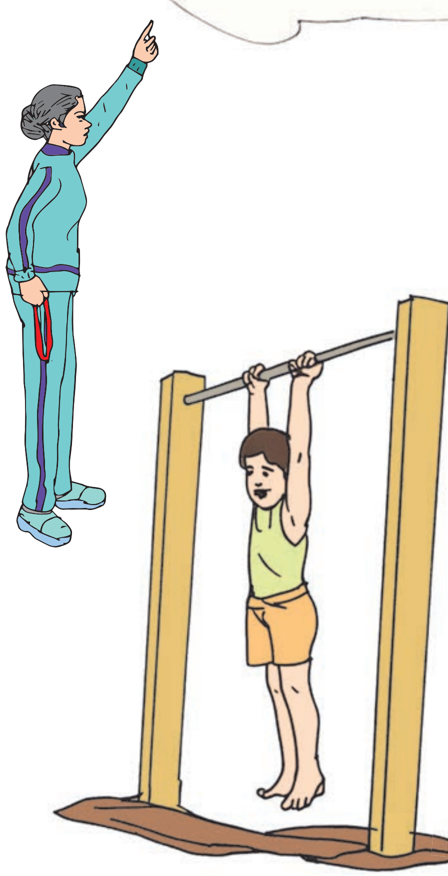
સ્વયંમૂલ્યમાપન

- તમને વ્યાયામ માલિકા ગમી કે નહીં? તે ✓ દ્વારા દર્શાવો. હા ☐ / ☐ ના
- શું તમે આ બધા વ્યાયામ કરી શક્યા? તે ✓ દ્વારા દર્શાવો. હા ☐ / ☐ ના
- તમને કઈ માલિકા અઘરી લાગી, તે લખો અને બતાવો. --------------

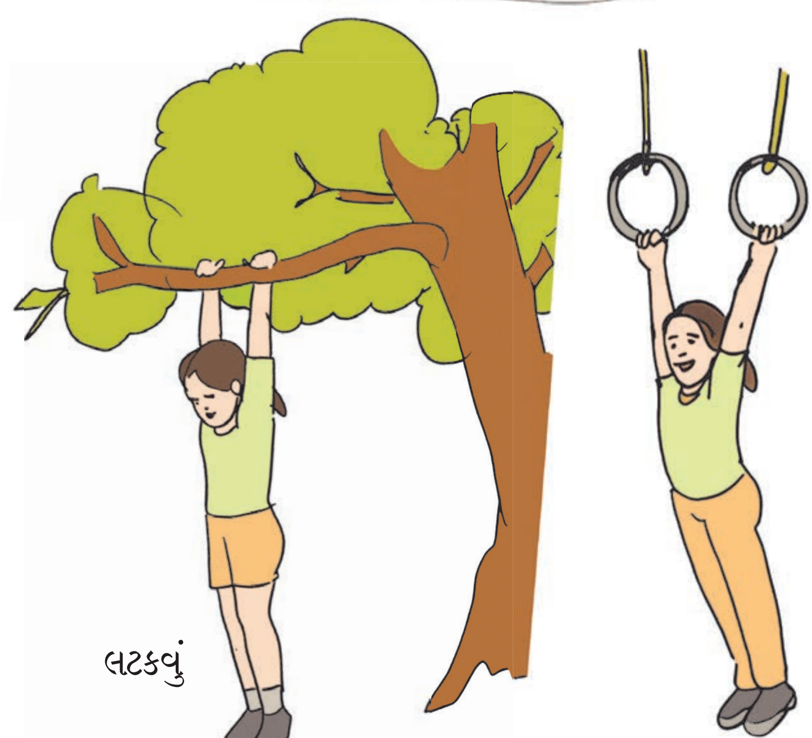
૨.૫ સાહસિક વ્યાયામ

• જંગલ જીમ



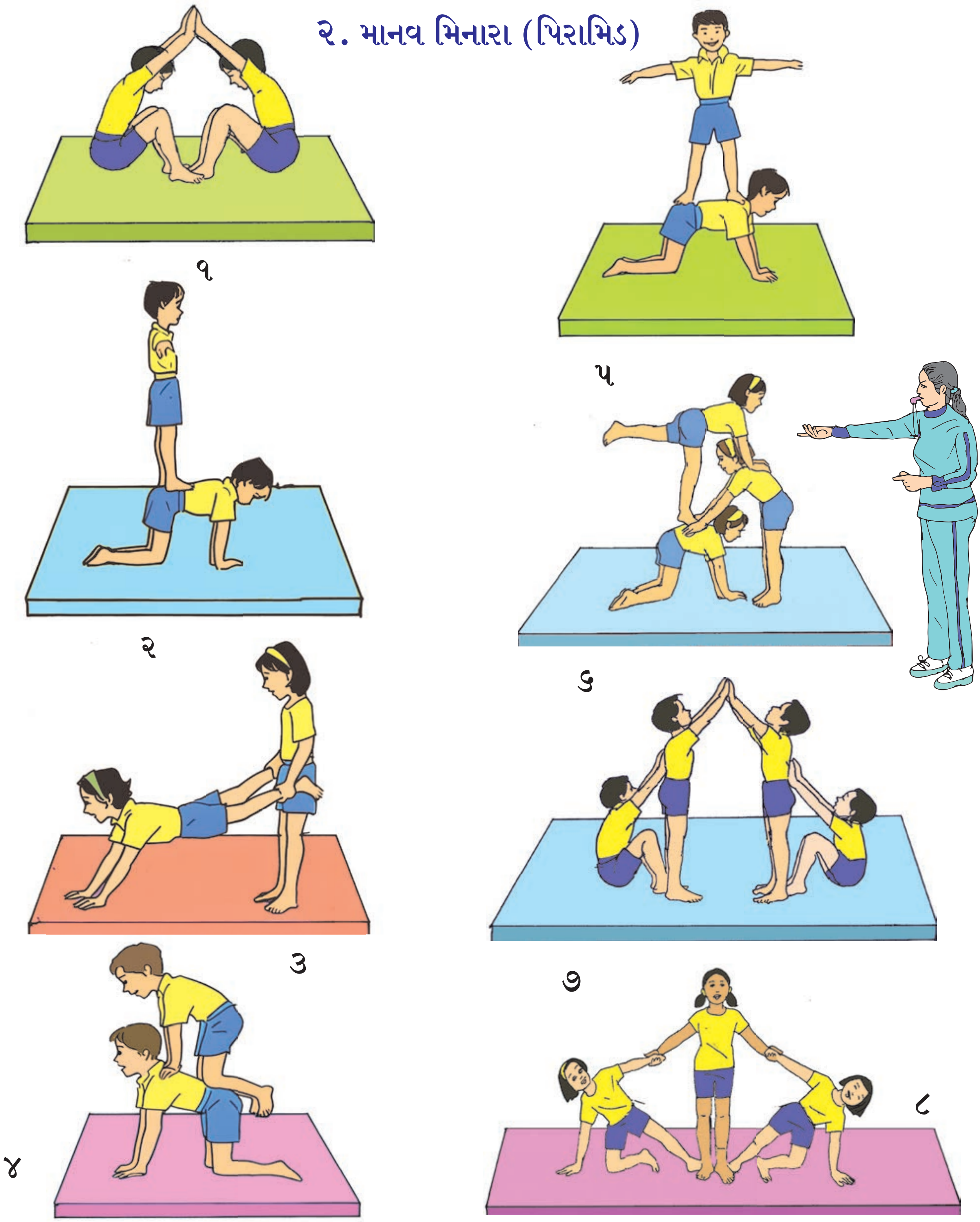


લટકવું



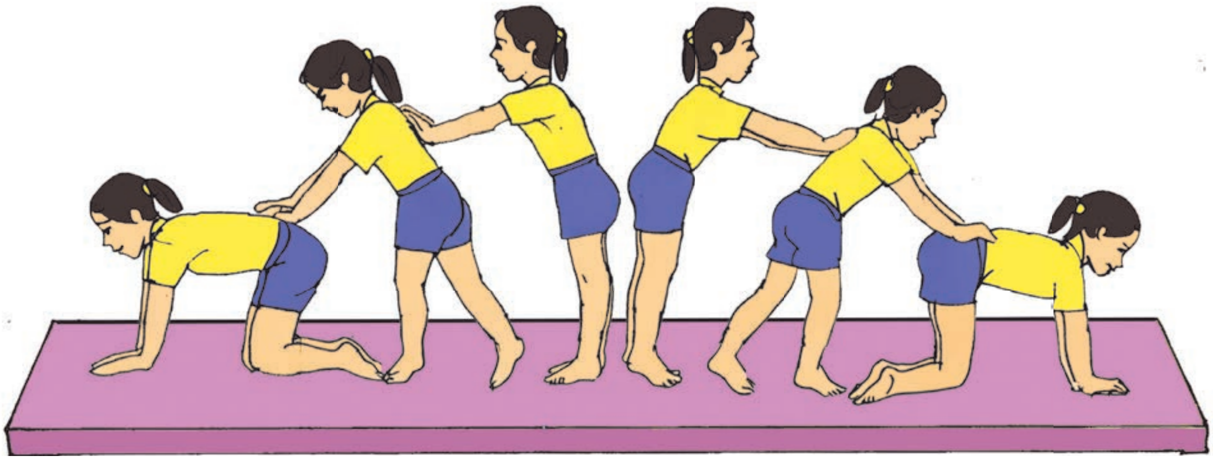
લટકીને હીંચકા ખાવા

૨. માનવ મિનારા (પિરામિડ)

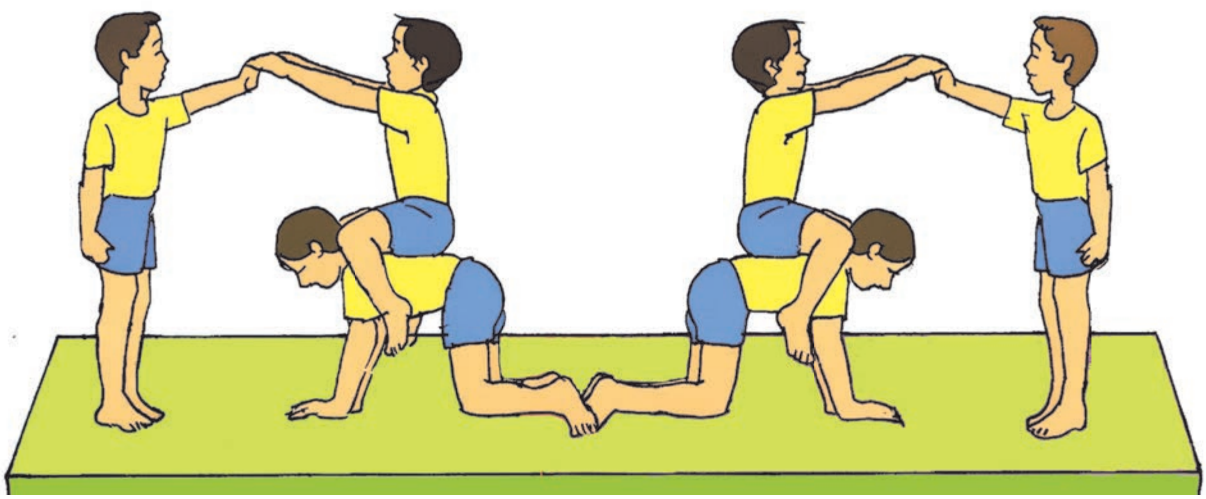


શિક્ષકો માટે

- માનવ મિનારા કરતી વખતે વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતા ધ્યાનમાં લઈને જ મિનારામાં તેમનું સ્થાન નક્કી કરવું.
- વિદ્યાર્થીઓની સુરક્ષા માટે સાવચેતીના ભાગરૂપે વ્યાયામની ગાદી પર મિનારા બનાવવા.
- જો વિદ્યાર્થી વધુ પડતું સાહસ કરે, તો તેના પર નિયંત્રણ રાખવું.
- જરૂર જણાય ત્યાં વિદ્યાર્થીઓને મદદ કરવી.



૯



૧૦

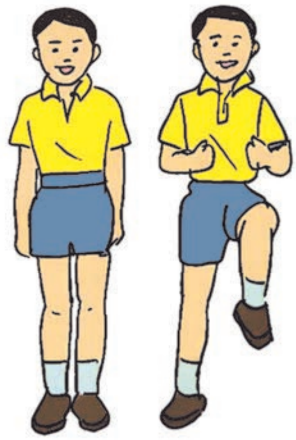
૧૧

સ્વયંમૂલ્યમાપન

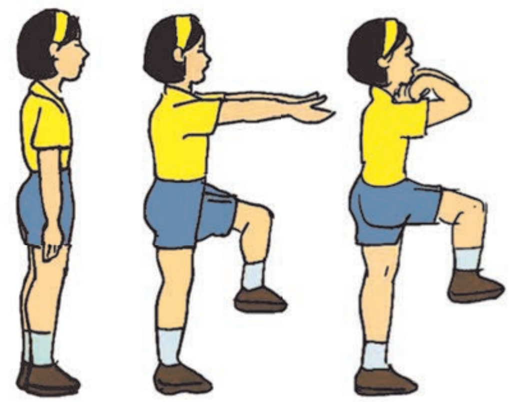
- મિનારા બનાવતી વખતે તમે તમારું સંતુલન જાળવી શક્યા? ✓ કરો હા ☐/☐ ના
- આપેલા મિનારાઓમાંથી તમને કયો મિનારો સૌથી અઘરો લાગ્યો તે બતાવો.

૨.૬ તાલબદ્ધ વ્યાયામ

• એરોબિક્સ



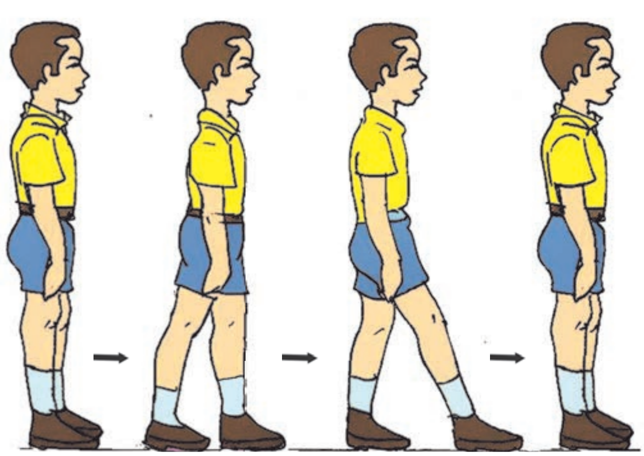
ની અપ



ની અપ વિથ હેન્ડ મૂવમેન્ટ

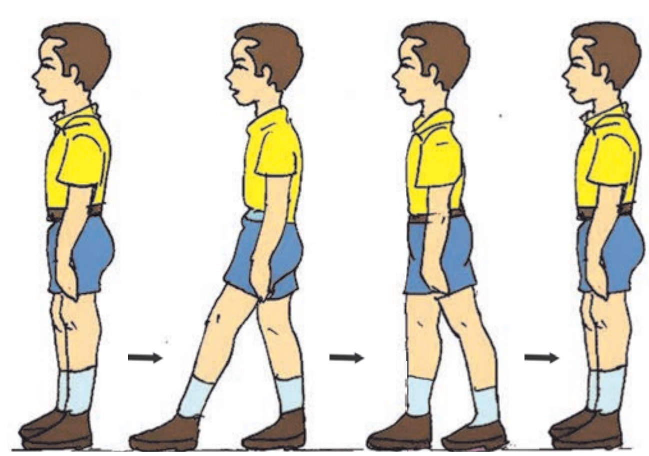
સાઇડ ટુ સાઇડ

એલ શેપ



૧ ૨ ૩ ૪

ફ્રન્ટ સ્ટેપ



૧ ૨ ૩ ૪

બૅક સ્ટેપ

• સાધન વિનાના વ્યાયામ બેસીને

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૧

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૨

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

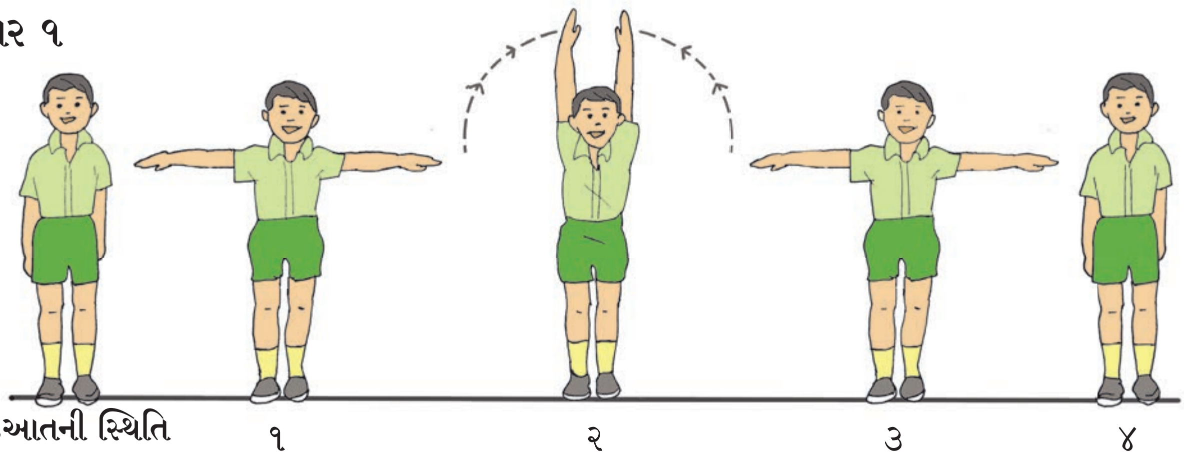
પ્રકાર ૩

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

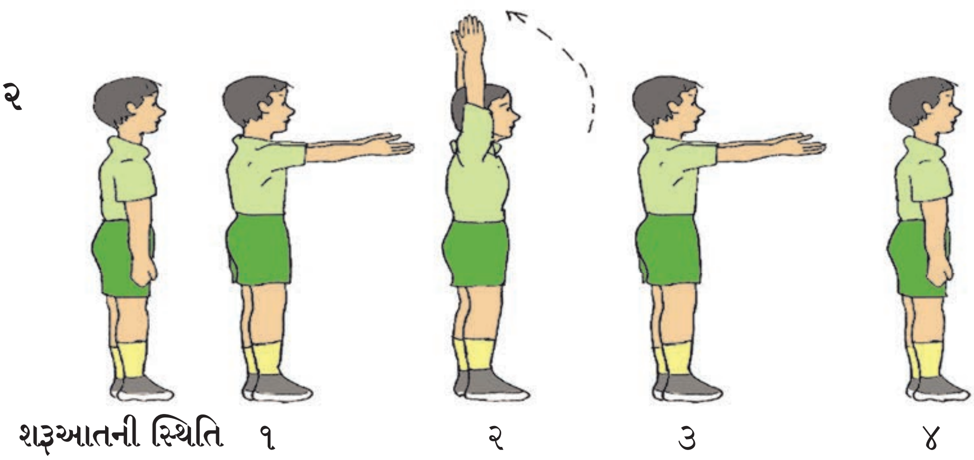
પ્રકાર ૪

• સાધન વિનાના વ્યાયામ : ઊભા રહીને

પ્રકાર ૧

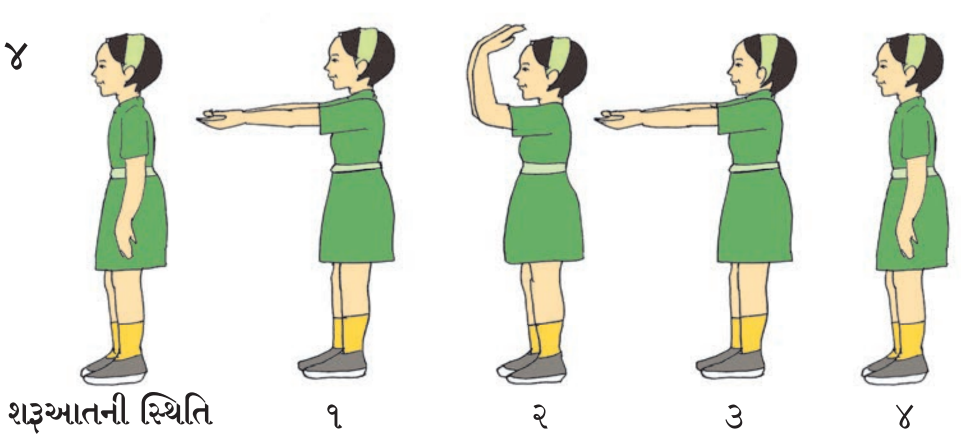


પ્રકાર ૨

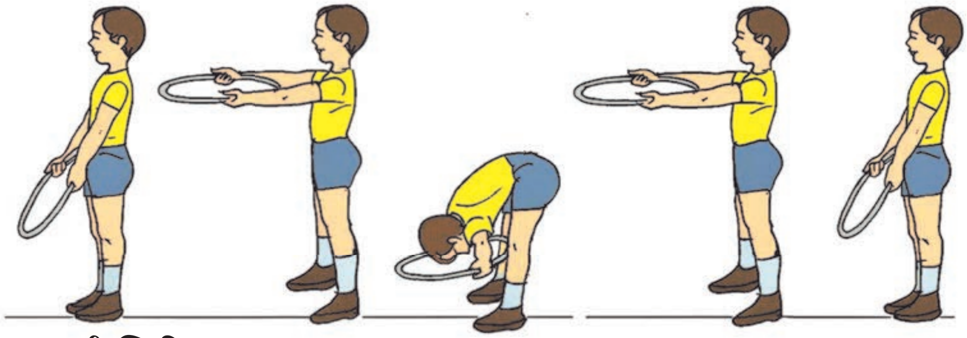


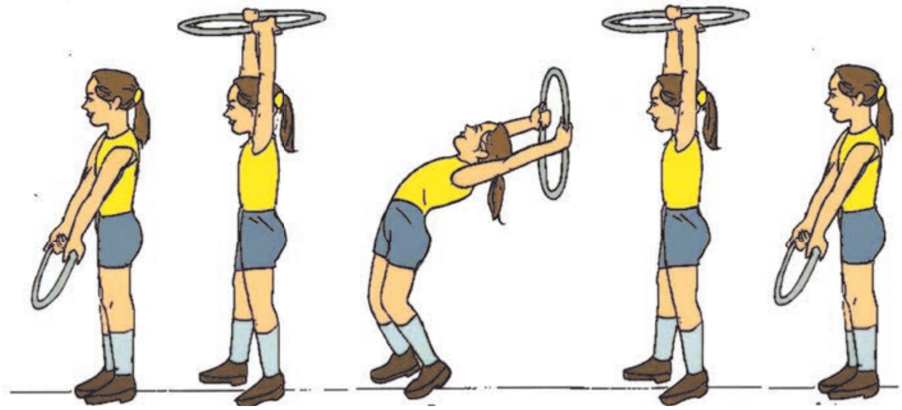
પ્રકાર ૩

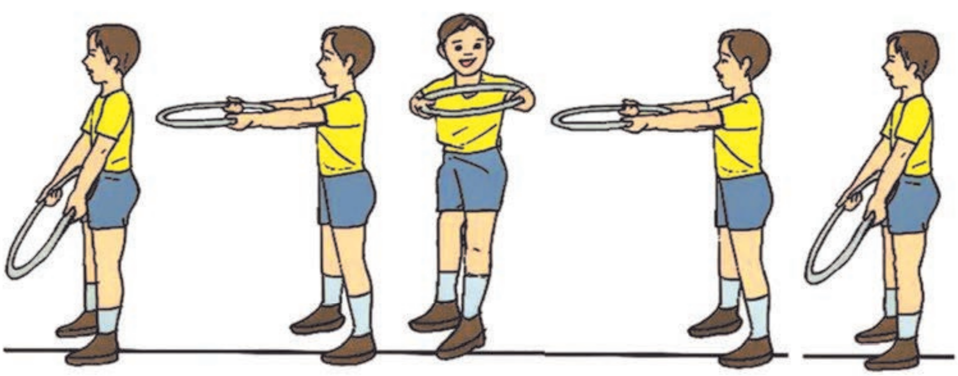
પ્રકાર ૪

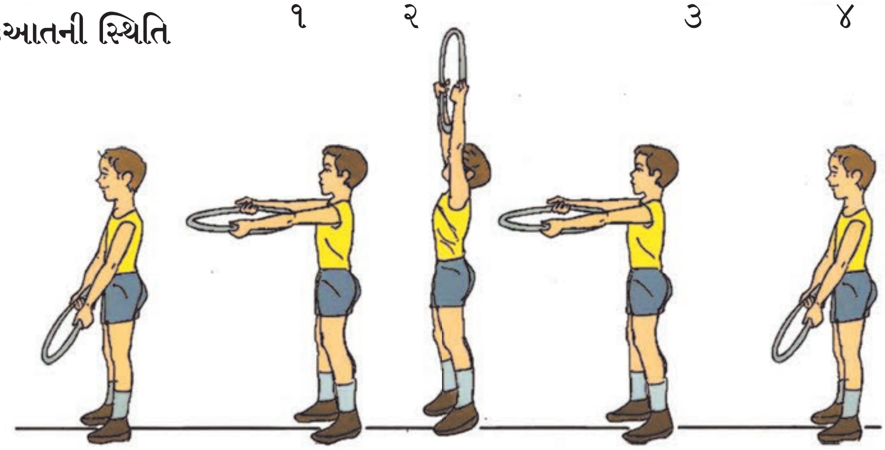


• સાધન સાથેના વ્યાયામ : કડી કવાયત



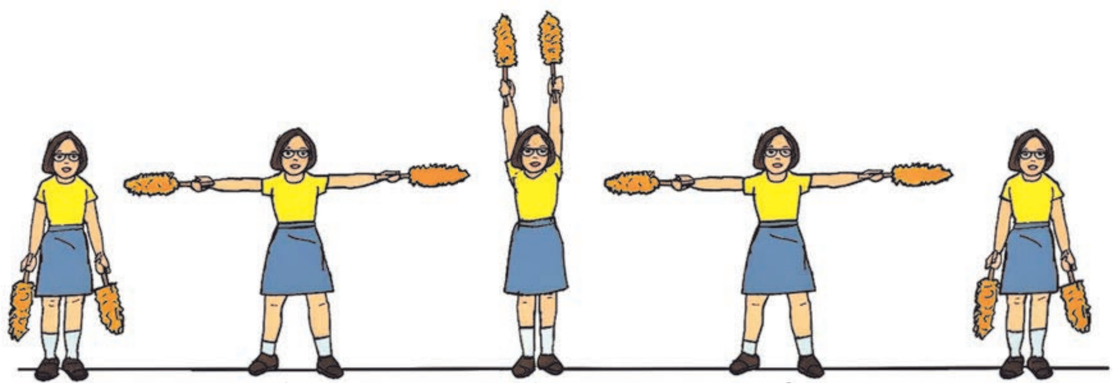




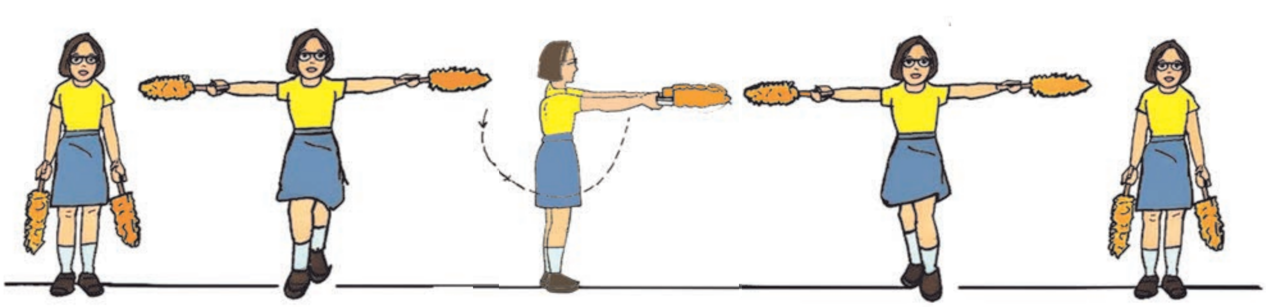


• ગુચ્છા સાથે કવાયત

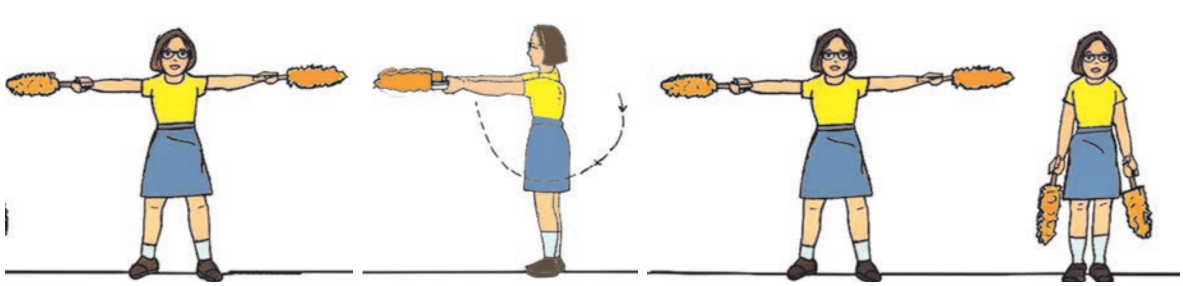
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪ પ્રકાર ૧



શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪ પ્રકાર ૨

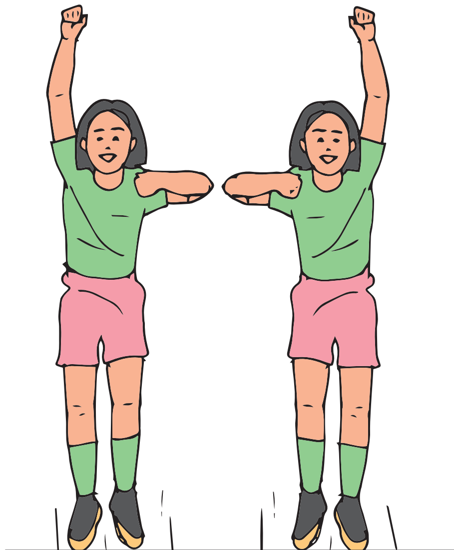


શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

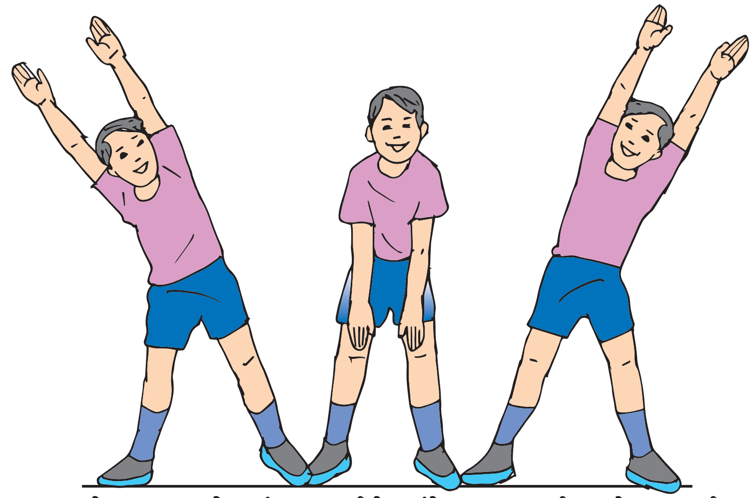


૫ ૬ ૭ ૮ પ્રકાર ૩

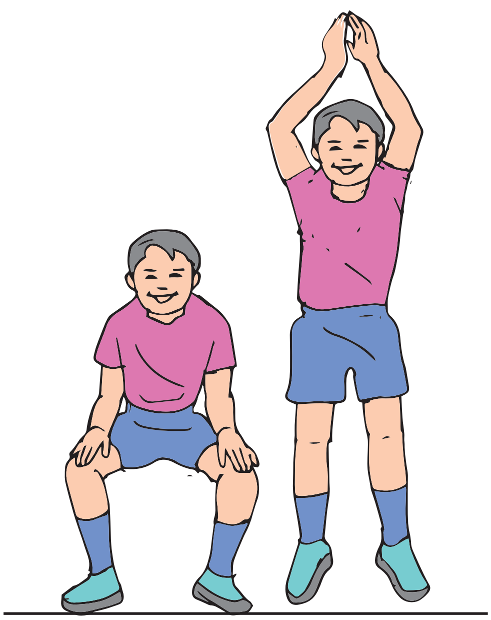
• ડાન્સરસાઈઝ (નૃત્ય વ્યાયામ)



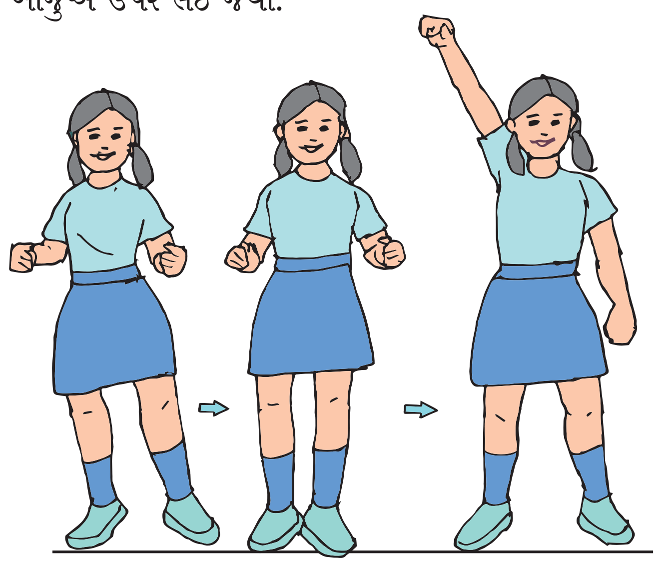
૧. કૂદકા મારતા ડાબો અને જમણો હાથ ઉપર લઈ જવો.



૨. બે પગ વચ્ચે અંતર રાખીને બંને હાથ ડાબી અને જમણી બાજુએ ઉપર લઈ જવા.

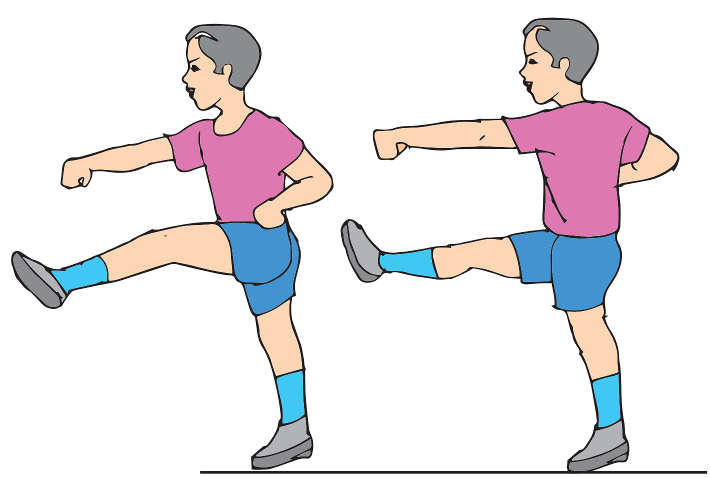


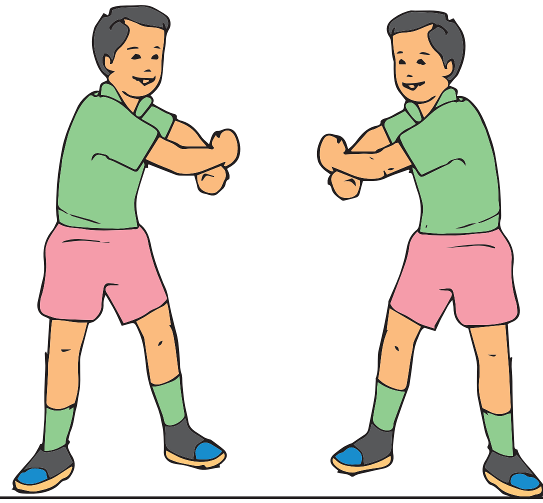
૩. અડધા નીચે બેસીને સાથળ પર ટૅપ કરવું અને સીધા ઊભા થઈને માથા પર બે તાળી પાડવી.



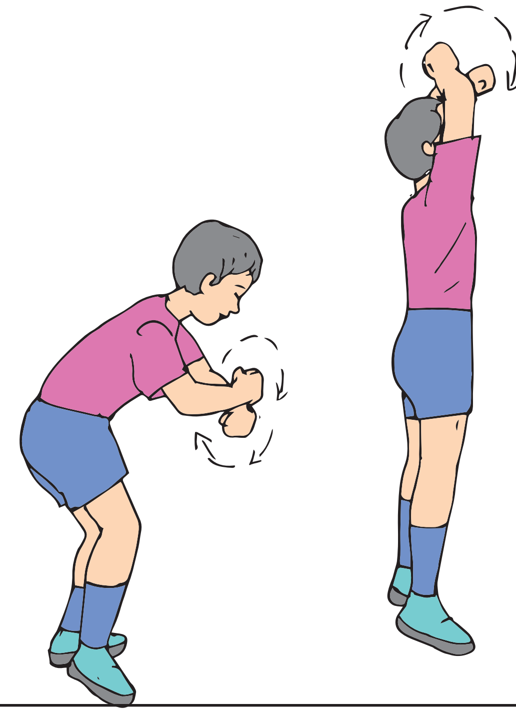
૪. ડાબી તરફ બે ડગલાં આગળ જઈને હાથથી મુક્કો મારવો, ત્યારબાદ જમણી તરફ જઈને આ જ કૃતિ કરવી.

૫. એકવાર ડાબો પગ આગળ ઉઠાવીને જમણા હાથથી આગળ મુક્કો મારવો, ત્યારબાદ જમણો પગ આગળ ઉઠાવીને ડાબા હાથથી આગળ મુક્કો મારો.

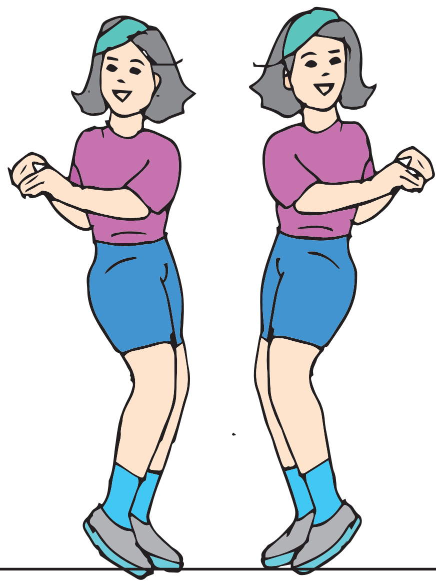




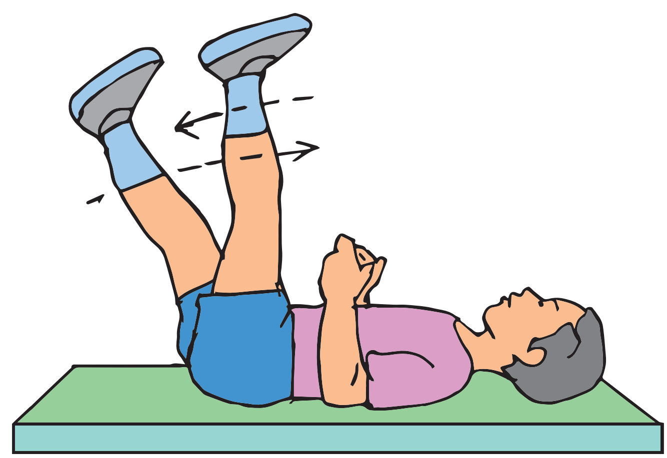
૬. ડાબો પગ ડાબી બાજુ મૂકીને બંને હાથ ડાબી બાજુએ એકબીજાની આસપાસ ફેરવવા. ત્યારબાદ જમણો પગ જમણી તરફ મૂકીને હાથ જમણી બાજુએ ફેરવવા.



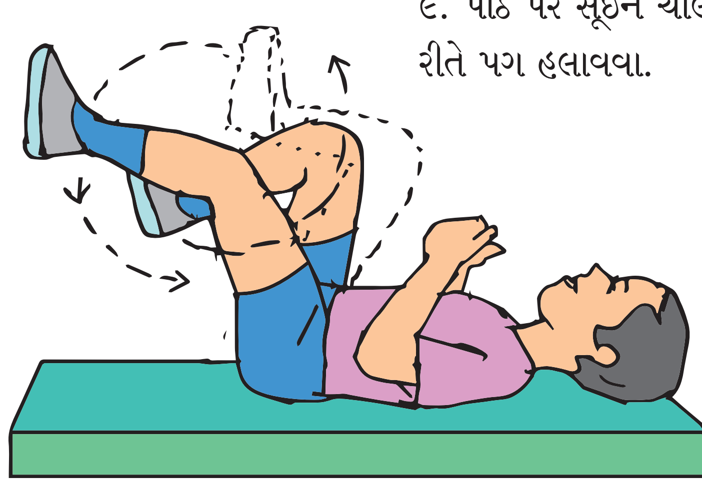
૭. ક્રમાંક ૬ પ્રમાણે પગ રાખી હાથને નીચે અને ઉપર તરફ ફેરવવા.



૮. બંને પગે ટિવ્સ્ટિંગ કરી હાથને કોણીમાંથી વાળવા.



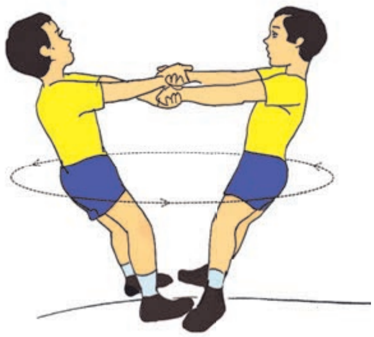
૯. પીઠ પર સૂઈને ચાલતા હોઈએ તે રીતે પગ હલાવવા.



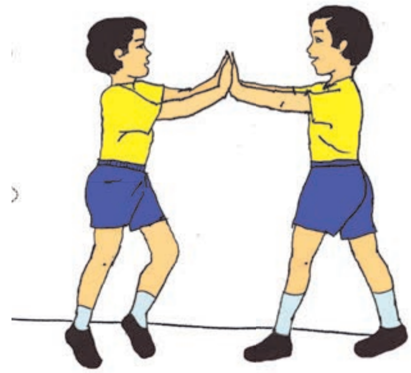
૧૦. પીઠ પર સૂઈને પગ વડે સાઇકલ ચલાવવાની કૃતિ કરવી.

૨.૭ ભારતીય વ્યાયામ

• **પારંપરિક વ્યાયામ**

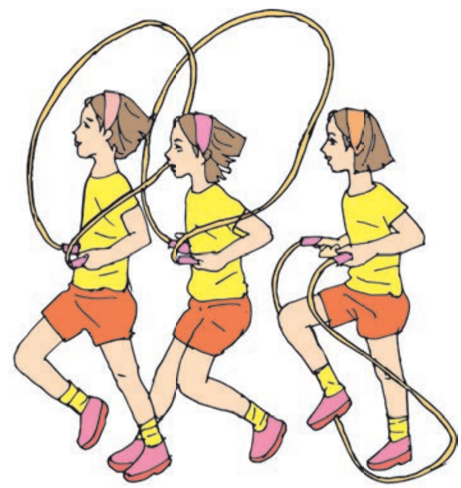


ફુદરડી



ઝિમ્મા

દોરડા કૂદવા



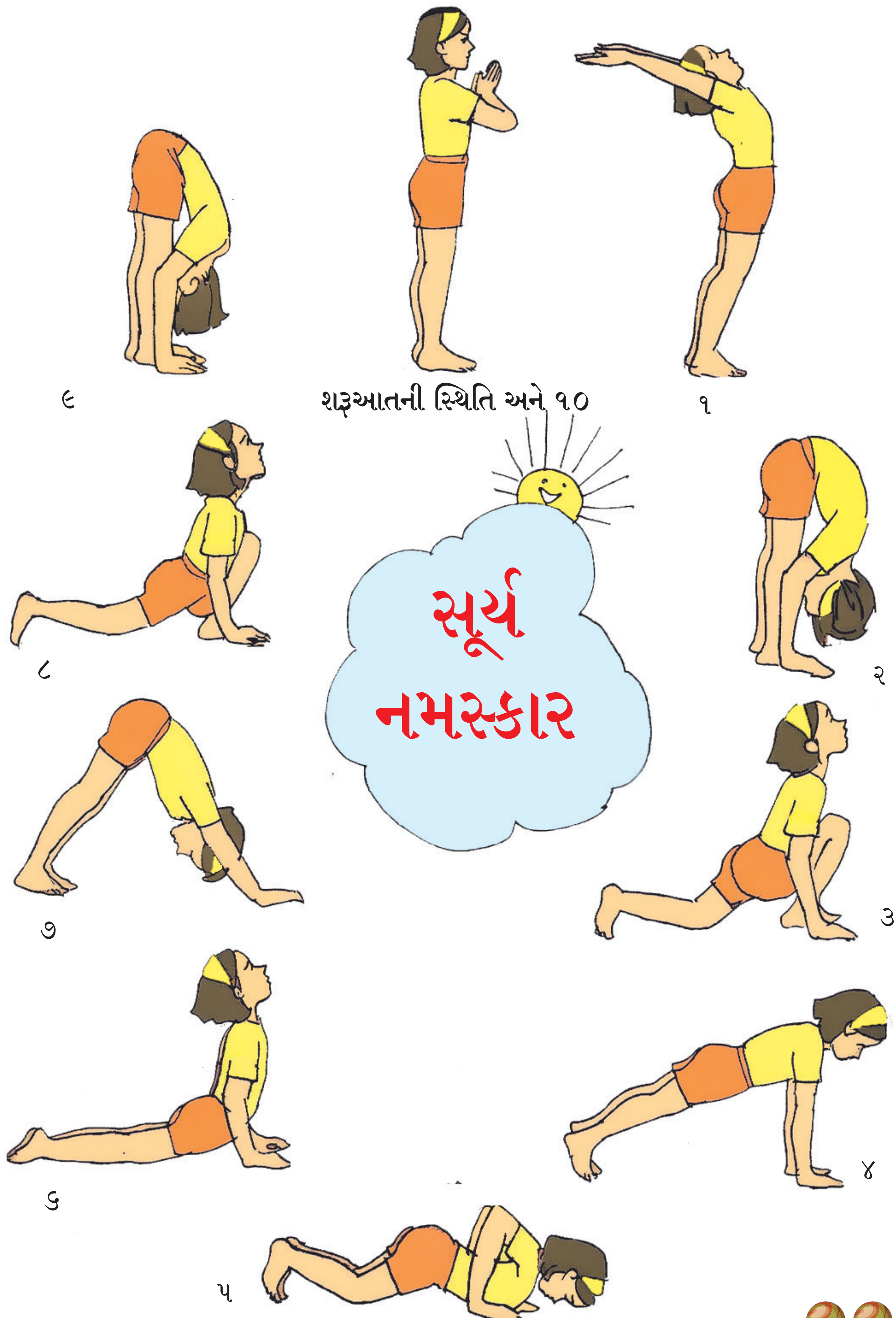
એક પગે દોરડા કૂદવા

ત્રણ જણાએ દોરડા કૂદવા

સ્વયંમૂલ્યમાપન

- ત્રણ જણા સાથે દોરડા કૂદતી વખતે તમને શું ગમ્યું? ત્યાં ✓ નિશાની કરો. કૂદકા મારવા ☐ દોરી ફેરવવા ☐ બંને ☐
- બે જણાની જોડી બનાવી એક બીજાના દોરડાના કૂદકા ગણીને તેની નોંધ કરો.------

૨.૮ સૂર્યનમસ્કાર



વિભાગ ૩ : કવાયત સંચલન

શિક્ષકો માટે

- બૂટ આવશ્યક છે.
- બધા આદેશ ડાબા પગથી શરૂ કરીને જમણા પગ પર સમાપ્ત કરવા.
- આદેશ આપતી વખતે શિક્ષકે પોતે હંમેશાં સાવધાન સ્થિતિમાં રહેવું.
- આદર્શ નમૂના પ્રત્યક્ષ કરી બતાવવા.
- કોઈપણ આદેશમાં ક્યારેય પણ શરૂ કર એવું ન બોલવું.

(૩.૧) સાવધાન

બધા આદેશોની શરૂઆત સાવધાનથી જ થાય છે.

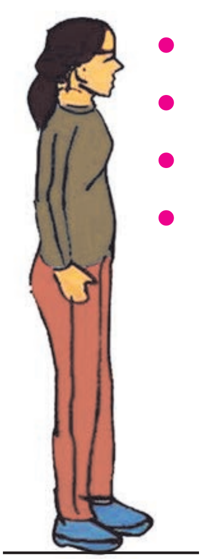
આદેશ : સ્ક્વૉડ... સા...વ...ધા...ન

ગણતરી : એક

આવશ્યકતા : આપણા કરતા મોટી વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરતી અથવા બોલતી વખતે હંમેશાં સાવધાન સ્થિતિમાં જ રહો.

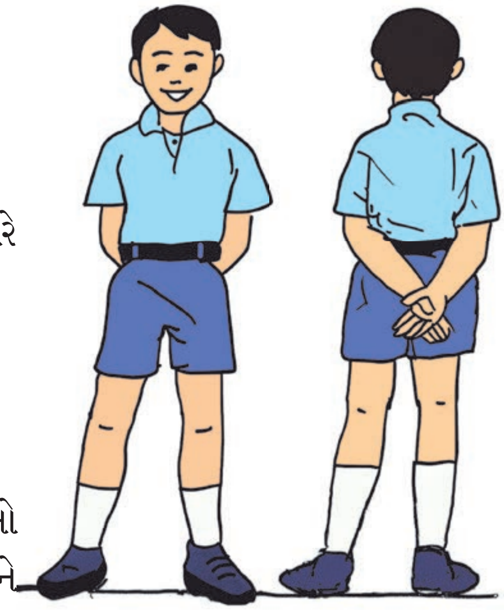
કૃતિ : આદેશ મળતાં જ નીચે મુજબ ક્રમવાર કૃતિ કરો.

- એક – ડાબો પગ ઘૂંટણમાંથી ૯૦ અંશનો ખૂણો બને તેટલો ઉપર ઉચકો અને જમણા પગની બાજુમાં એડી સાથે એડી મિલાવી પછાડીને જમીન પર મૂકો અને એક બોલો.
- સીધા ઊભા રહો.
- બંને એડીઓ એકબીજા સાથે જોડાયેલી રાખી બંને પંજા વચ્ચે ૩૦ અંશનો ખૂણો બનાવો.



- ખભા જમીનને સમાંતર રાખો.
- હાથ શરીરની બાજુમાં સીધા નીચેની તરફ ખેંચો
- હાથની મુઠ્ઠીઓ સહજ રીતે બંધ રાખો.
- નજર સીધી સામે રાખો.

(૩.૨) વિશ્રામ



આદેશ : સ્ક્વૉડ... વિ...શ્રા...મ...

ગણતરી : 'એક'

આવશ્યકતા

- આપણાથી મોટી વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરતી વખતે જો વધારે સમય લાગવાનો હોય, ત્યારે આ કૃતિ કરવામાં આવે છે.
- શિક્ષક કોઈ પ્રત્યક્ષ કૃતિ બતાવી રહ્યા હોય ત્યારે.
- કવાયતની કૃતિ પૂર્ણ થયા પછી.

કૃતિ

- 'એક' : ડાબો પગ ઘૂંટણમાંથી ૯૦ અંશનો ખૂણો બને તેટલો ઉપર ઉઠાવીને ડાબી બાજુએ જમીન પર જોરથી પછાડો અને એક બોલો, જેથી બધાની કૃતિ એક જ સમયે થાય.
- બંને પગના પંજા વચ્ચે ૧૦થી ૧૨ ઇંચ (આપણા ખભા જેટલું) અંતર રાખો.
- બંને હાથ પાછળ લઈ જાઓ. ડાબા હાથની આંગળીઓ પર જમણા હાથની આંગળીઓ રાખો અને ડાબા હાથના અંગૂઠા પર જમણા હાથનો અંગૂઠો રાખો. બંને પગ પર શરીરનું સમાન વજન મૂકો.

મહત્વપૂર્ણ :

સાવધાનમાંથી વિશ્રામ અને વિશ્રામમાંથી સાવધાન કરતી વખતે હાથ શરીરની નજીક હોવા જોઈએ. સાવધાન, વિશ્રામની કૃતિ કરતી વખતે ડોક ફેરવવી, હાથ હલાવવા, ખભા ઉંચકવા, કમરેથી વળવું જેવું અનાવશ્યક હલનચલન કરવું નહીં.

(૩.૩) આરામ સે

વધારે સમય સુધી વિશ્રામની સ્થિતિમાં રહેવાનું હોય ત્યારે 'આરામ સે' કરવામાં આવે છે. 'આરામ સે' માં પગની હલચલ કર્યા વગર શરીરના ઉપરના ભાગને ઢીલો રાખવાની છૂટ હોય છે. આમાં ડોક અને માથું હલાવવાની છૂટ હોય છે, પરંતુ હાથની સ્થિતિ બદલવી નહીં.

આદેશ : સ્ક્વૉડ... આરામ... સે

આવશ્યકતા

- લાંબા સમય સુધી સતત કૃતિ કર્યા પછી શરીરને આરામ મળે તે માટે.
- જ્યારે શિક્ષકને કોઈ બાબત સમજાવવામાં વધુ સમય લાગવાનો હોય ત્યારે.

કૃતિ : 'આરામ સે' નો આદેશ મળતા જ વિશ્રામની સ્થિતિમાં પગ હલાવ્યા વિના શરીરને ઢીલું મૂકવું.

૩.૪ સેલ્યુટ (વંદન)

આદેશ : સ્ક્વૉડ... સેલ્યુટ

ગણતરી : 'એક' 'દો-તીન' 'એક'

આવશ્યકતા : ધ્વજ (રાષ્ટ્રધ્વજ) અને મહાનુભાવો પ્રત્યે આદર દર્શાવવા માટે.

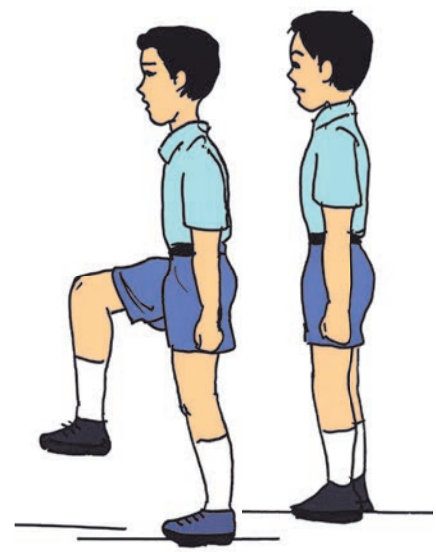
કૃતિ : સ્ક્વૉડ સેલ્યુટ આદેશ મળતાં જ નીચેના ક્રમ મુજબ કૃતિ કરો.

(૧) **એક** – આ ગણતરી પર જમણો હાથ જમણી બાજુથી જમીનને સમાંતર ઉપર લાવો. હાથને કોણીમાંથી વાળીને, પંજો સીધો રાખીને હથેળી સામેની દિશામાં દેખાય તે રીતે જમણી ભમરના મધ્ય ભાગ પર તર્જની આંગળી અડાડીને રાખો.

(૨) **દો-તીન** – કોઈ પણ કૃતિ કર્યા વિના હાથને તેમજ રાખો.

(૩) **એક** – જમણા હાથની મુઠ્ઠી વાળતાં હાથ સામેથી શરીરની નજીક લાવીને ઝડપથી નીચે કરો.

(૩.૫) કદમ તાલ અને થમ



આદેશ : સ્ક્વૉડ... કદમ તાલ

ગણતરી : એક-દો એક-દો એક-દો

આવશ્યકતા : સ્ક્વૉડની બધી ફાઈલ એકબીજાની પાછળ યોગ્ય અંતરે જળવાઈ રહે અને ઓછું વત્તું થયેલું અંતર એકસમાન કરવા માટે.

કૃતિ : ડાબો પગ જમીન પર રાખીને જમણો પગ ઉપર ઉઠાવો, ત્યારબાદ જમણો પગ જમીન પર રાખીને ડાબો પગ ઉપર ઉઠાવો. આ કૃતિ સતત ચાલુ રાખો.

થમ

આદેશ : સ્ક્વૉડ... થમ

ગણતરી : 'એક-દો'

આવશ્યકતા : કદમતાલ રોકવા માટે.

કૃતિ : સ્ક્વૉડ થમ આદેશ મળતાં જ 'એક'ની ગણતરી પર ડાબો પગ જમીન પર મૂકો અને 'દો' ગણતરી પર જમણો પગ ડાબા પગ સાથે જોડીને સાવધાન સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

(૩.૬) દોડતા કદમ તાલ અને થમ

દોડતા કદમ તાલ અને થમની આ કૃતિ સામાન્ય કદમ તાલની જેમ જ કરવાની છે, પરંતુ આમાં પોતાની જગ્યા પર જ દોડતા હોય તે રીતે કરો સાથે જ હાથ કોણીમાંથી વાળીને છાતીની સામે રાખો.

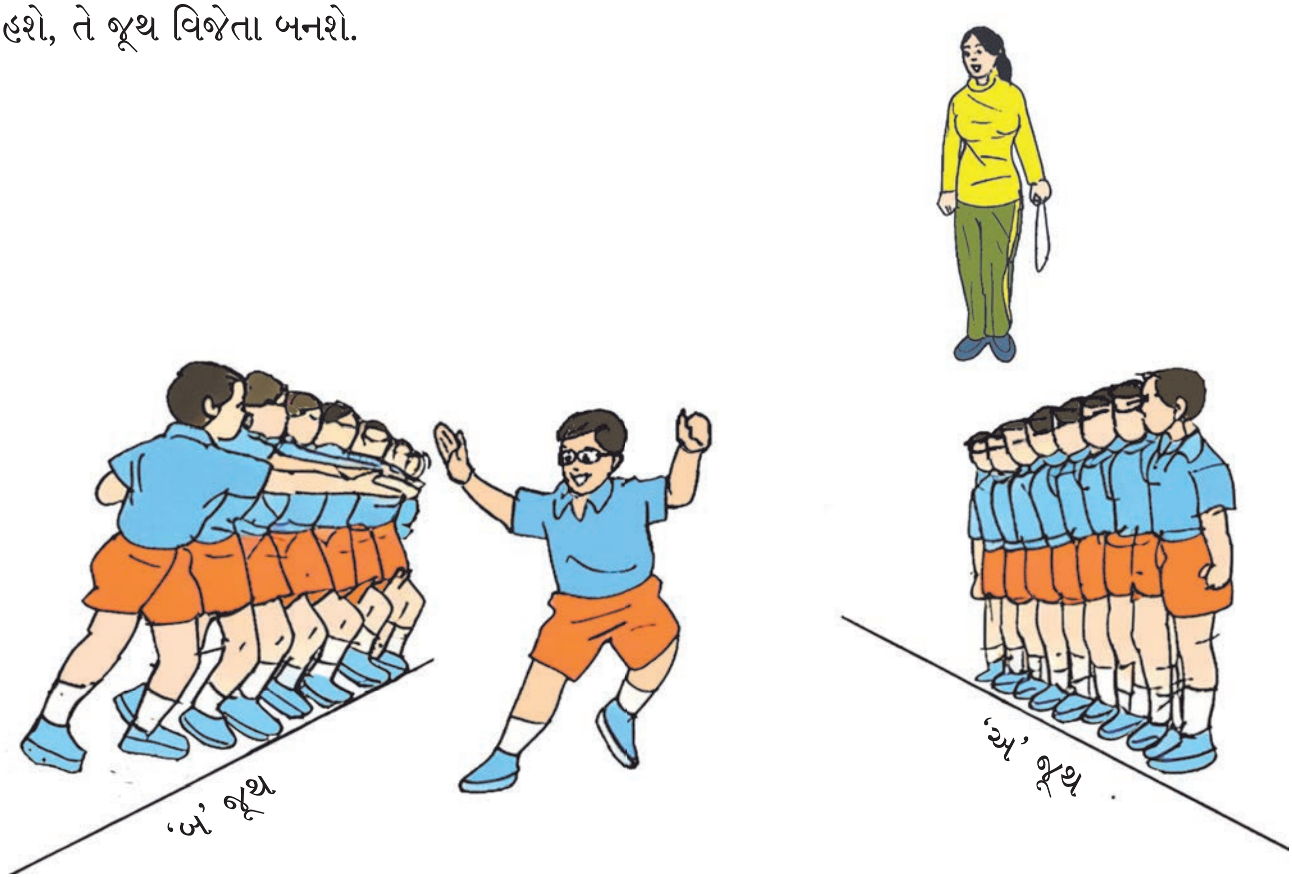
વિભાગ ૪ : વિવિધ રમતો અને સ્પર્ધા

૪.૧. વિવિધ રમતો

- **લઘુરમતો**

(૧) અડો અને દોડો

વિદ્યાર્થીઓના 'અ' અને 'બ' એમ બે જૂથ બનાવો. આશરે ૧૫થી ૨૦ મીટરના અંતરે રેખા દોરીને સામસામે મોં રાખીને રેખાની પાછળ હારમાં ઊભા રહો. રમત શરૂ થતાં જ 'અ' જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ ક્રમ પ્રમાણે 'બ' જૂથ તરફ દોડતા જવું. તે સમયે 'બ' જૂથે એક હાથ આગળ કરીને ઊભા રહેવું. 'અ' જૂથના વિદ્યાર્થીએ 'બ' જૂથના કોઈપણ વિદ્યાર્થીના આગળ કરેલા હાથ પર સ્પર્શ કરવો અથવા તાળી આપવી અને પાછા પોતાના જૂથ તરફ દોડતા આવવું. તે પોતાના જૂથમાં રેખાની પાછળ પહોંચે તે પહેલાં, 'બ' જૂથના જે વિદ્યાર્થીના હાથ પર તાળી આપવામાં આવી હોય, તેણે તે પોતાની રેખા ઓળંગતા પહેલાં અડવાનો પ્રયત્ન કરવો. જો તે પકડાઈ જાય, તો 'અ' જૂથના તે વિદ્યાર્થીએ 'બ' જૂથની પાછળ ઊભા રહેવું. જો તે ન પકડાય, તો 'બ' જૂથના તે વિદ્યાર્થીએ 'અ' જૂથની પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. ત્યારબાદ 'બ' જૂથના વિદ્યાર્થીએ 'અ' જૂથ તરફ જઈને ઉપર મુજબ જ કૃતિ કરવી. બાદ થયેલા વિદ્યાર્થીઓ કેદી તરીકે બંને જૂથની પાછળ ઊભા રહેશે. આ પ્રકારે જે જૂથ પાસે વધારે કેદીઓ હશે, તે જૂથ વિજેતા બનશે.

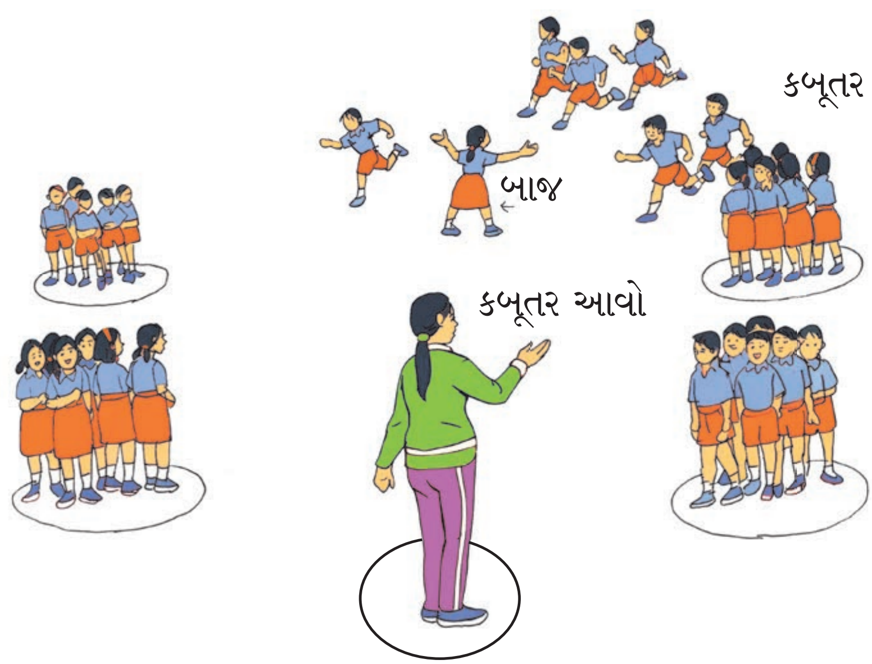


(૨) ફરતો દડો

મેદાન પર એક મોટું વર્તુળ દોરો. એક વિદ્યાર્થીએ વર્તુળની બહાર ઊભા રહેવું. બાકીના વિદ્યાર્થીઓએ વર્તુળની રેખા પર બે હાથનું અંતર રાખીને ઊભા રહેવું. રમત શરૂ થતાં જ વર્તુળ પર ઊભેલા વિદ્યાર્થીઓએ પોતાની ડાબી કે જમણી બાજુના વિદ્યાર્થી તરફ જ દડો ફેંકવો. દડો ફેંકતી વખતે જો બહાર ઊભેલા વિદ્યાર્થી દડો વચ્ચેથી જ અટકાવે, તો દડો અટકાવનાર અને દડો ફેંકનારે એકબીજાની જગ્યા બદલી લેવી.

(૩) માતા પક્ષી

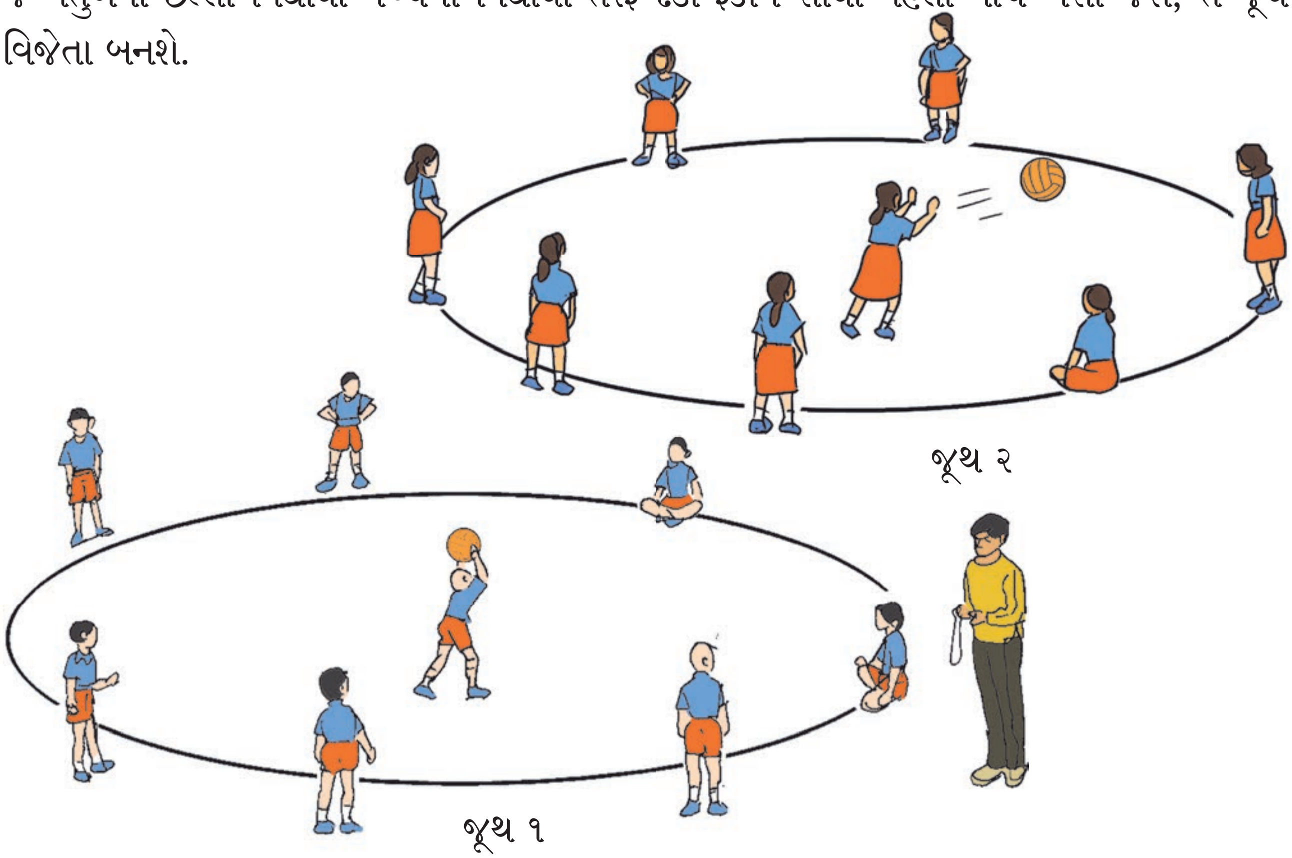
એક વિદ્યાર્થીએ બાજ પક્ષી બનવું અને શિક્ષકે માતા પક્ષી બનવું. વર્ગના બાકીના વિદ્યાર્થીઓના નાના-નાના જૂથ બનાવીને તેમને જુદા-જુદા પક્ષીઓના નામ આપવા. એકેક ખૂણામાં એકેક જૂથે વર્તુળમાં ઊભા રહેવું. બાજને બધા જૂથોની બરાબર વચ્ચે ઊભો રાખવો. રમત શરૂ થતાં જ શિક્ષકે પક્ષીઓનાં નામ લઈને ઘરે આવો એવું કહેવું. જેમ કે 'કબૂતરો, ઘરે આવો!' તે સમયે કબૂતર જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ દોડીને શિક્ષકની એટલે માતા પક્ષીની આસપાસ દોરેલા



વર્તુળમાં આવવું. તે સમયે બાજે કબૂતરોને પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે હાથમાં આવી જાય તેને બાદ કરવું. સૌથી પહેલા બાદ થનાર બાજ બને અને જૂના બાજે બાકીના કબૂતરોના જૂથમાં સામેલ થઈ જવું. આ જ પ્રમાણે રમત ચાલુ રાખવી.

(૪) દડો ફેંકીને બેસવું

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા બે જૂથ બનાવો. મેદાન પર વચ્ચે અંતર રાખીને બંને જૂથ માટે બે અલગ-અલગ વર્તુળ દોરો. વર્તુળ પર બધા એકબીજાથી દૂર-દૂર ઊભા રહો. બંને વર્તુળની વચ્ચે તે તે જૂથનો એક જણ ઊભો રહે તેમને એક દડો આપો. રમત શરૂ થતાં જ બંને વર્તુળની વચ્ચે રહેલા વિદ્યાર્થીએ વર્તુળ પર ઊભેલા કોઈ એક વિદ્યાર્થી તરફ દડો ફેંકવો. દડો મેળવનાર વિદ્યાર્થીએ તે દડો ફરીથી વચ્ચે ઊભેલા વિદ્યાર્થી તરફ પાછો ફેંકવો અને તરત જ જગ્યા પર નીચે બેસવું. જે વર્તુળનો છેલ્લો વિદ્યાર્થી વચ્ચેના વિદ્યાર્થી તરફ દડો ફેંકીને સૌથી પહેલા નીચે બેસી જશે, તે જૂથ વિજેતા બનશે.



શિક્ષકો માટે

- જો વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા વધારે હોય, તો બે ના બદલે વધારે જૂથ બનાવવા.

વિવિધતા

- બેસતાં પહેલાં જમણી બાજુથી વર્તુળની ફરતે દોડીને ચક્કર લગાવવું અને પોતાની જગ્યાએ આવીને બેસવું.
- દોડવાની શરૂઆત કરતી વખતે એક ઉઠક-બેઠક કરવી અને પોતાની જગ્યાએ આવીને બેસવું.
- લંગડી કરતાં વર્તુળની ફરતે ચક્કર લગાવવું.
- ઊંધા દોડીને વર્તુળની ફરતે ચક્કર લગાવવું.
- ડાબી અને જમણી બાજુથી દોડીને વર્તુળના ચક્કર લગાવવા.

(૫) અનપેક્ષિત લંગડી

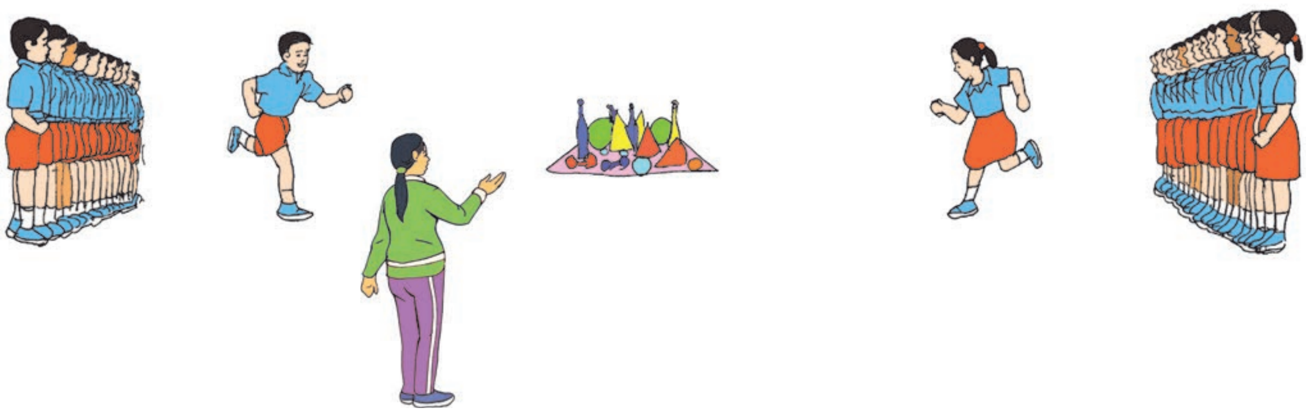
એક મોટી મર્યાદિત જગ્યા નક્કી કરો. બધા વિદ્યાર્થીઓને ક્રમાંક આપો. વિદ્યાર્થીઓએ મર્યાદિત જગ્યામાં ગમે ત્યાં દોડવું. શિક્ષક જે ક્રમાંક બોલે, તે ક્રમાંકવાળા વિદ્યાર્થીએ લંગડી કરતાં બીજા વિદ્યાર્થીઓને બાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે વિદ્યાર્થી બાદ થાય, તેણે દાવ આપવો અને જે વિદ્યાર્થી પકડતો હતો, તેણે દોડનારાઓમાં સામેલ થઈ જવું.

(૬) ખેંચાખેંચ (દોરડા ખેંચ જેવી રમત)

વિદ્યાર્થીઓના બે સમાન જૂથની બનાવીને સામસામે ઊભા રાખો. વચ્ચે એક સંઘર્ષ રેખા દોરો. દરેક વિદ્યાર્થીએ પોતાની સામેના વિદ્યાર્થીની કમર મજબૂત પકડવી અને બંને જૂથના પહેલા વિદ્યાર્થીએ એકબીજાના હાથ પકડી તે જૂથને પોતાની તરફ ખેંચવું. જે જૂથ સામેના જૂથને સંઘર્ષ રેખાની આ તરફ ખેંચી લેશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે.

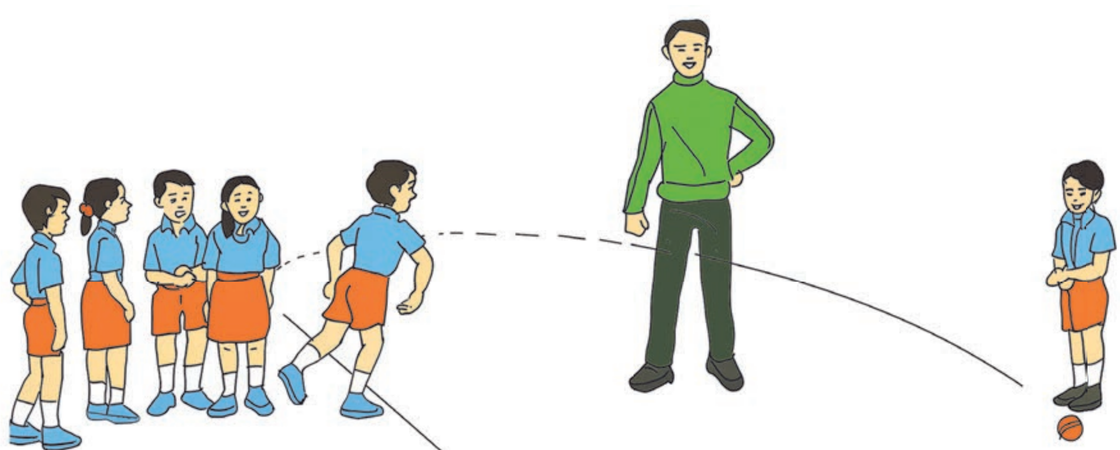
(૭) ખજાનો મેળવવો

આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે, મેદાન પર એક મોટું ચોરસ દોરો. તેમાં વિવિધ રમતગમતના સાધનો મૂકો. જેમ કે, ડમ્બેલ્સ, લગોરી, જુદા જુદા બોલ, રેકેટ, બેટ, શંકુ, રિંગ, લેઝીમ વગેરે. આ થયો ખજાનો. વિદ્યાર્થીઓને બે જૂથોમાં વહેંચીને ખજાનાની બે બાજુએ ઊભા રાખો. સંકેત મળતાની સાથે જ, બંને જૂથના પ્રથમ ક્રમાંકના વિદ્યાર્થીઓએ દોડીને ખજાનામાંથી એક વસ્તુ ઉપાડવી અને પોતાના જૂથની સામે મૂકવી. તરત જ, બીજા ક્રમાંકના વિદ્યાર્થીઓએ જઈને ખજાનામાંથી વસ્તુ લાવવી. આ રીતે, જે જૂથના બધા વિદ્યાર્થીઓ પહેલા વસ્તુઓ લાવે તે જૂથ વિજેતા બને.



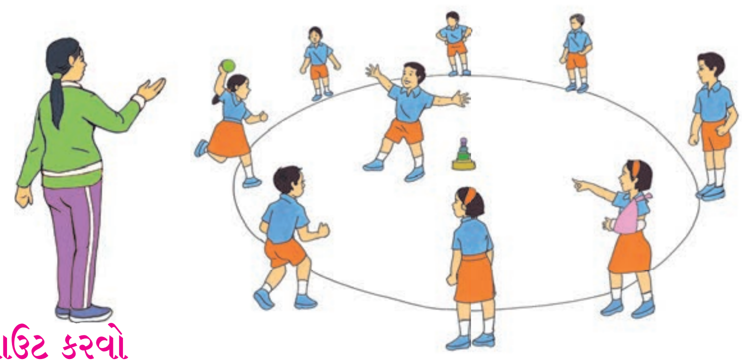
(૮) દડો ફેંક

મેદાન પર ૧.૫ થી ૨ મીટર લાંબી રેખા દોરો. પ્રથમ ક્રમાંકના વિદ્યાર્થીના હાથમાં એક દડો આપો. રેખાની પાછળ બધા વિદ્યાર્થીઓએ ક્રમવાર ઊભા રહેવું. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ પહેલા વિદ્યાર્થીએ પોતાના હાથમાં રહેલો દડો બને તેટલો વધુ દૂર ફેંકવો. દડો જમીન પર જ્યાં પહેલો ટપ્પો ખાય, ત્યાં જઈને તે વિદ્યાર્થીએ ઊભા રહી જવું. ત્યારબાદ બીજા નંબરના વિદ્યાર્થીએ પ્રારંભિક રેખાની પાછળથી દડો ફેંકવો. જો તેના દડાનો પહેલો ટપ્પો પહેલો ખેલાડી જ્યાં ઊભો છે તેની આ બાજુ પડશે, તો બીજો ખેલાડી આઉટ ગણાશે. પરંતુ જો તેનો દડો પહેલા ખેલાડીની પેલી પાર ટપ્પો ખાશે, તો તેણે ત્યાં જઈને ઊભા રહેવું અને પહેલો ખેલાડી બાદ થઈ જશે. આ જ રીતે બધા સ્પર્ધકોએ એકપછી એક દડો ફેંકવો. જેના દડાનો ટપ્પો સૌથી વધુ દૂર પડશે, તે વિદ્યાર્થી પ્રથમ ક્રમે વિજેતા જાહેર થશે. આ રમત માટે સોફ્ટ બોલ અથવા રબરના દડાનો ઉપયોગ કરવો.



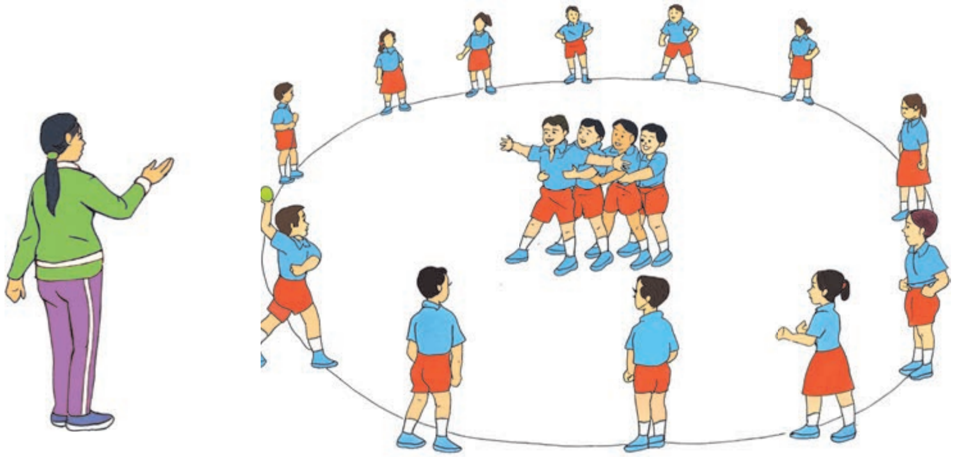
(૯) ગઢનું રક્ષણ

મેદાન પર ૪.૫ મીટર ત્રિજ્યાનું વર્તુળ દોરો. આ વર્તુળની બરાબર મધ્યમાં ૫૦ સેમી. ત્રિજ્યાનું એક નાનું વર્તુળ દોરવું. નાના વર્તુળની મધ્યમાં લગોરી ગોઠવો. તેના રક્ષક તરીકે એક વિદ્યાર્થીએ નાના વર્તુળની નજીક ઊભા રહેવું. બાકીના વિદ્યાર્થીઓએ મોટા વર્તુળની બહારની બાજુએ ઊભા રહેવું.મોટા વર્તુળ પરના એક વિદ્યાર્થી પાસે દડો આપવો, તેણે લગોરી પર દડો ફેંકીને તેને પાડી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવો. રમત શરૂ થતાં જ રક્ષકે દડાથી લગોરીનું રક્ષણ કરવું. જો લગોરીપડી જાય, તો પાડેલી લગોરીને રક્ષકે ફરીથી ગોઠવવાનો પ્રયત્ન કરવો અને બાકીના ખેલાડીઓએ રક્ષકને દડો મારીને આઉટ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. રંગોલી ગોઠવતી વખતે રક્ષકને દડો અડવો જોઈએ નહીં. જો રક્ષક દડો વાગતા પહેલાં નગોલ ગોઠવી દે, તો તાળીઓ પાડીને તેનું કૌતુક કરવું. પરંતુ જો રંગોલી ગોઠવતા પહેલાં રક્ષકને દડો વાગી જાય તો તે આઉટ ગણાશે. ત્યા-રબાદ દડો મારનાર વિદ્યાર્થી રક્ષક બનશે અને જૂનો રક્ષક મોટા વર્તુળ પર રમવા જશે.



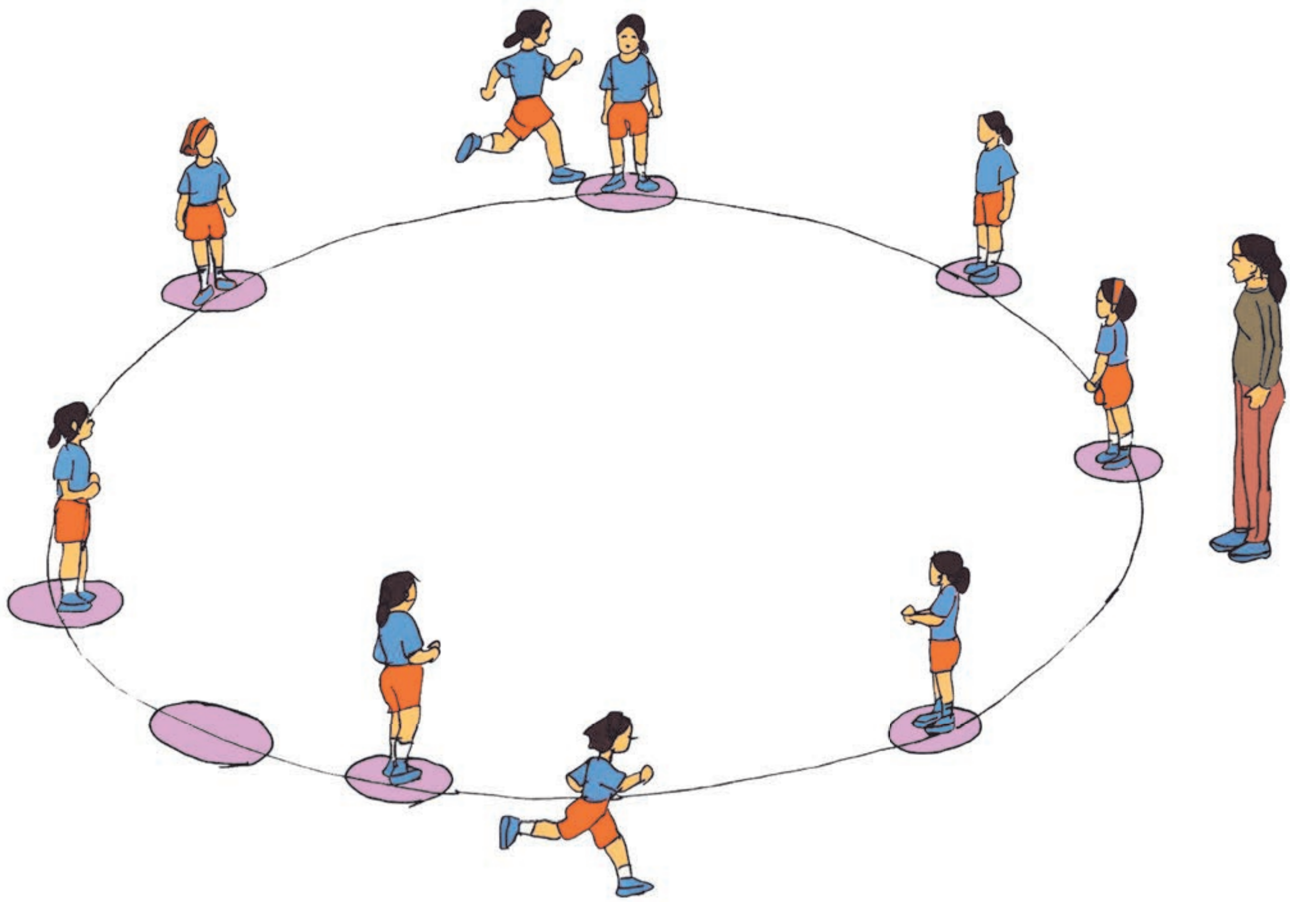
(૧૦) છેલ્લો સાથી આઉટ કરવો

વર્તુળ પર વિદ્યાર્થીઓએ એકબીજાથી દૂર-દૂર ઊભા રહેવું. વર્તુળની વચ્ચે ચાર થી પાંચ વિદ્યાર્થીઓએ એકબીજાની કમર પકડીને એક સીધી લાઈન (સાંકળ) બનાવીને ઊભા રહેવું.વર્તુળ પર ઊભેલા ખેલાડીઓએ લાઈનમાં ઊભેલા વિદ્યાર્થીઓ પૈકી છેલ્લા વિદ્યાર્થી ને દડો મારવાનો પ્રયત્ન કરવો. લા-ઈનમાં સૌથી આગળ ઊભેલો વિદ્યાર્થી દડાને અટકાવીને પોતાના છેલ્લા સાથીનું રક્ષણ કરવું. લાઈનના સૌથી છેલ્લા વિદ્યાર્થીને દડો વાગી જાય, તો તે વિદ્યાર્થી આઉટ થઈને વર્તુળ પર ઊભેલા ખેલાડીઓમાં સામેલ થઈ જશે.આ રીતે લાઈનમાં તેની આગળ ઊભેલો વિદ્યાર્થી હવે છેલ્લો ખેલાડી બનશે અને રમત આગળ ચાલશે. જો રમત રમતા વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા વધુ હોય, તો છેલ્લા ખેલાડીની પાછળ અન્ય લાઈનો ઉમેરીને અથવા વર્તુળની સંખ્યા વધારીને રમતને વધુ રોમાંચક બનાવી શકાય છે.



(૧૧) વર્તુળ પકડો

બધા વિદ્યાર્થીઓએ એક વર્તુળમાં ઊભા રહેવું. કોઈ એક વિદ્યાર્થીએ દાવ દેવો અને વર્તુળની બહાર દોડવું. રમત શરૂ થતાંની સાથે જ, વર્તુળની બહારના વિદ્યાર્થીએ વર્તુળમાં રહેલા વિદ્યાર્થીઓની પાછળથી દોડવાનું શરૂ કરવું. વર્તુળમાં ઊભેલા કોઈપણ વિદ્યાર્થીની પાછળ સ્પર્શ કરીને 'દોડ' કહેવું અને તે જ દિશામાં દોડતા રહેવું. જેને 'દોડ' કહ્યું હોય તેણે વર્તુળની બહાર વિરુદ્ધ દિશામાં દોડવું. આ રીતે, બંનેએ વિરુદ્ધ દિશામાં દોડવું અને ખાલી વર્તુળ સુધી પહેલા પહોંચવાનો પ્રયાસ કરવો. જેને વર્તુળમાં સ્થાન ન મળે તેણે દાવ દેવો. આ રીતે રમત ચાલુ રાખવી.

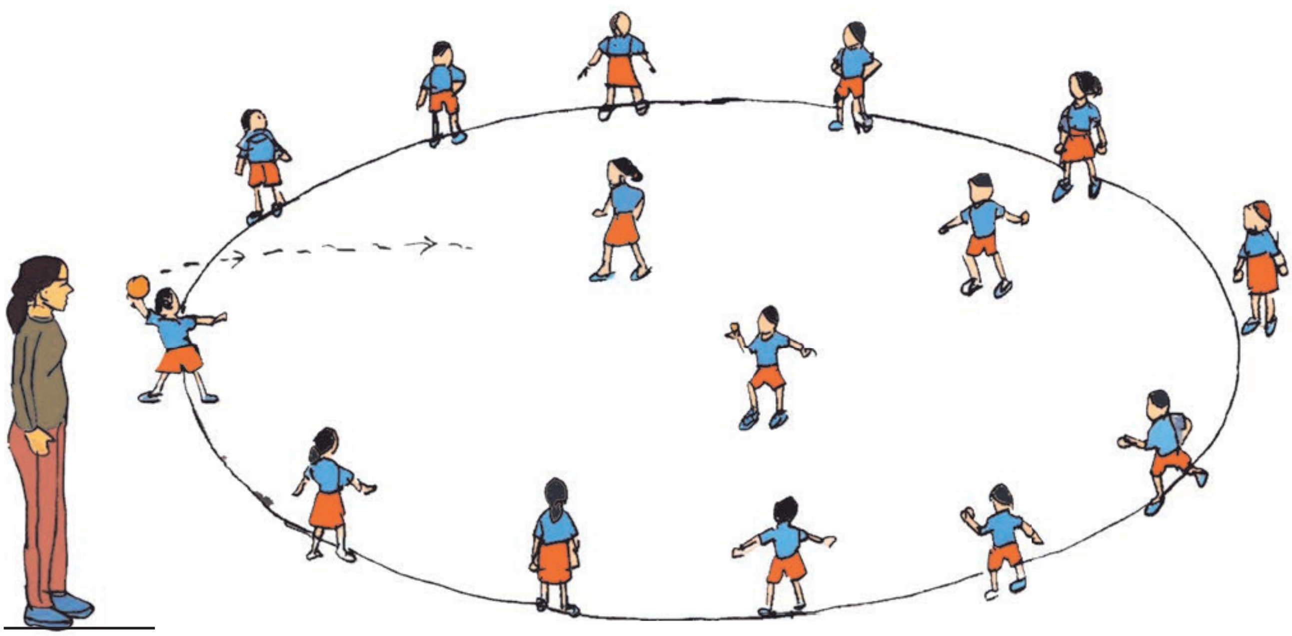


વિવિધતા

વિરુદ્ધ દિશામાં દોડતા વિદ્યાર્થીઓ સામસામે આવે, ત્યારે પીઠ પર સ્પર્શ કરી 'દોડ' કહેનાર વિદ્યાર્થીએ કોઈપણ કૃતિ કરવી અને સામેના વિદ્યાર્થીએ પણ તેવી જ કૃતિ કરવી અને બંનેએ ખાલી જગ્યા મેળવવા માટે દોડવું. ઉદાહરણ ક્રિયાઓ – જમ્પિંગ જેક્સ, પ્રાણીચાલ(એનિમલ વોક), નકલ (મિમિક્રી) વગેરે.

૧૨) ડૉજબૉલ

બધા વિદ્યાર્થીઓએ એક મોટા વર્તુળમાં ઊભા રહેવું. તેમાંથી ત્રણ વિદ્યાર્થીઓએ વર્તુળની અંદર ઊભા રહેવું.વર્તુળ પર ઊભેલા વિદ્યાર્થીઓમાંથી કોઈ એકના હાથમાં દડો આપો. રમત શરૂ થતાં જ તેણે અંદર ઊભેલા વિદ્યાર્થીઓને દડો મારીને આઉટ કરવાના રહેશે.શરીરના કોઈપણ ભાગ પર દડો વાગે તો તે વિદ્યાર્થી આઉટ ગણાશે. જે વિદ્યાર્થી અંદરના ખેલાડીને આઉટ કરશે, તે હવે પોતે વર્તુળની અંદર ઊભો રહેશે. આ જ પ્રકારે રમત આગળ ચાલુ રાખવી.



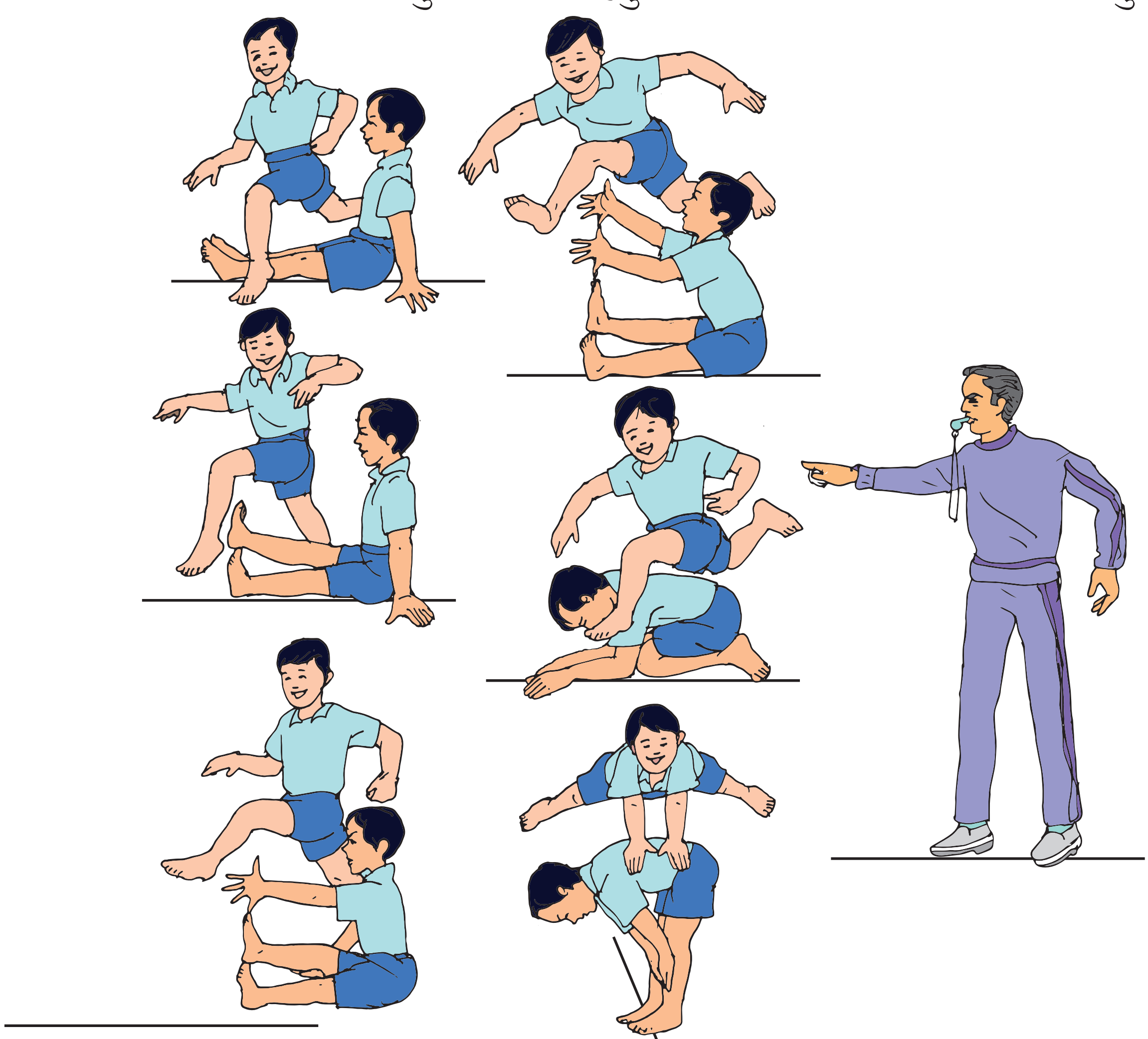
વિદ્યાર્થીઓ માટે

- તમે અત્યાર સુધીમાં ૧૨ નાની રમતો રમ્યા છો. તેના આધારે તમારી કલ્પનાશક્તિનો ઉપયોગ કરીને નવી રમત તૈયાર કરો અને રમો.
- રમત તૈયાર કરવા માટે ૪ થી ૬ જણાનું એક જૂથ બનાવો અને તે રમત રમો.
- આ રીતે તમે ઘણી નવી રમતો તૈયાર કરી શકો છો. તેની યાદી કરો અને શિક્ષકને બતાવો.

• પરંપરાગત રમતો

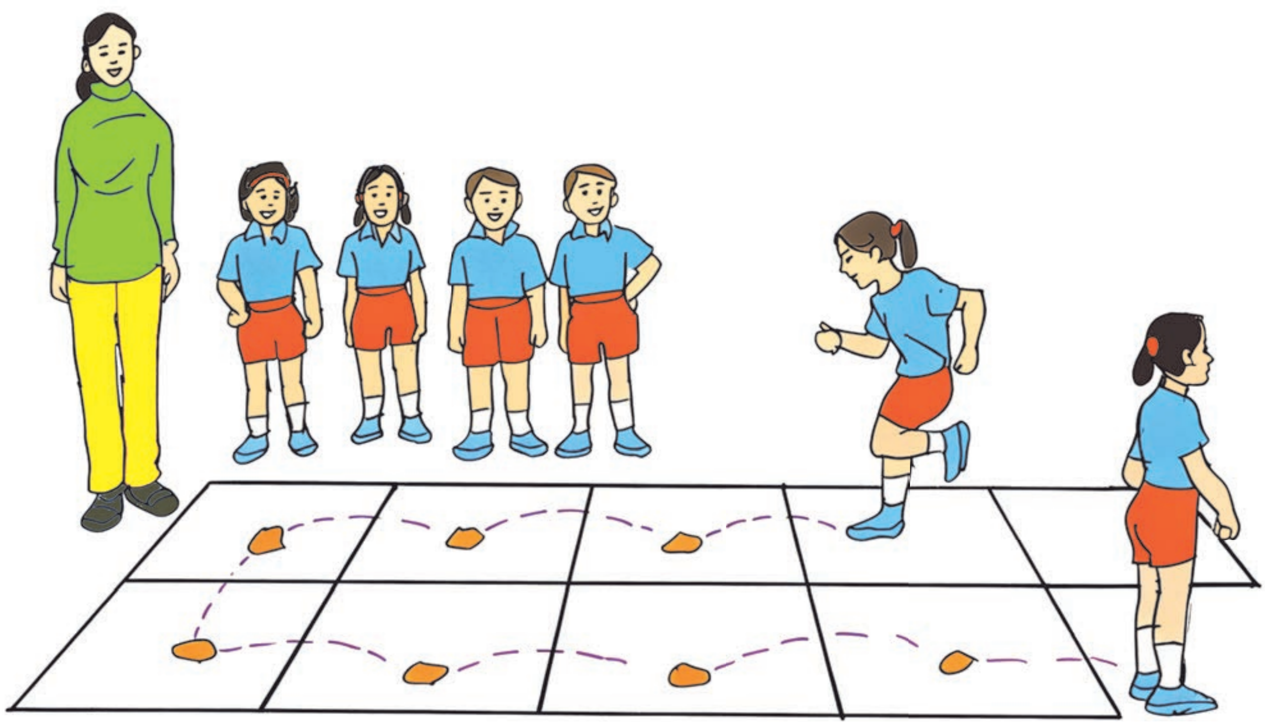
(૧) કાંદાફોડ

એક વિદ્યાર્થીએ પોતાના બંને પગ લાંબા કરીને જમીન પર બેસવું. બાકીના વિદ્યાર્થીઓએ આશરે પાંચ મીટરના અંતરેથી દોડતા આવીને, બેઠેલા વિદ્યાર્થીના પગ ઓળંગીને આગળ જવું અને ફરીથી પોતાની મૂળ જગ્યાએ આવીને લાઈનમાં ઊભા રહેવું. ત્યારબાદ બેઠેલા વિદ્યાર્થીએ એક પગ પર બીજો પગ મૂકવો. લાઈનમાં ઊભેલા વિદ્યાર્થીઓએ તેને અડક્યા વગર ફરીથી તેના પરથી કૂદકો મારીને પોતાની લાઈનમાં આવી જવું. ત્યારબાદ બેઠેલા વિદ્યાર્થીએ પોતાના બંને પગ પર એક હાથની વેંત મૂકવી, અને પછી બીજા હાથની વેંત મૂકીને ઊંચાઈ વધારતા જવું. ત્યારપછી જમીન પર ખાલી માથું નીચે નમાવીને બેસવું અને ક્રમશઃ પોતાની ઊંચાઈ વધારવી. જ્યારે બેઠેલો વિદ્યાર્થી કમર જેટલી ઊંચાઈએ આવે, ત્યારે લાઈનના વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના હાથ તેની પીઠ પર હળવેથી ટેકવીને, બંને પગ ફેલાવીને (ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ) પેલે પાર કૂદકો મારવો. બેઠેલા વિદ્યાર્થીએ પોતાની ઊંચાઈ વધારતી વખતે હાથ અનુકૂળ સ્થિતિમાં રાખવા. આવી દરેક સ્થિતિમાં લાઈનના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ કૂદકા મારવાના રહેશે. કૂદકો મારતી વખતે લાઈનના જે વિદ્યાર્થીનો પગ નીચે બેઠેલા વિદ્યાર્થીને અડી જશે, તે આઉટ ગણાશે. આઉટ થયેલા વિદ્યાર્થીએ બાજુ પર ઊભા રહેવું અને બાકીના વિદ્યાર્થીઓએ રમત ચાલુ રાખવી.



(૨) ઠિકરી બિલ્લા

આ રમત ઘરના નાના આંગણામાં અથવા ટાઇલ્સ વાળી રૂમમાં રમી શકાય છે. આકૃતિ-માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે જમીન પર ચોરસ ખાના દોરી લેવા. રમત રમવા માટે નળિયાની કે ટાઇલ્સના નાના ટુકડા ની ચકતી લેવી. આ રમત માટે ૪ થી ૫ વિદ્યાર્થીઓનું જૂથ બનાવવું. જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ પોતાનો રમવાનો ક્રમ નક્કી કરી લેવો. પ્રથમ ક્રમના વિદ્યાર્થીએ પહેલા ઘરની રેખાની બહાર ઊભા રહીને પહેલા ખાનામાં ઠીકરી ફેંકવી. ત્યારબાદ પહેલા ખાનામાં લંગડી લઈને કૂદકો મારવો અને પગ વડે ઠીકરીને ધકેલીને ક્રમશઃ ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭ અને ૮મા ખાના સુધી લઈ જવી. ૮મા ખાનામાં આવ્યા પછી ઠીકરીને ખાનાની બહાર ધકેલી દેવો અને પોતે બંને પગે કૂદકો મારીને બહાર આવી જવું. જો ઠીકરી અથવા ખેલાડીનો પગ દોરેલી રેખા પર આવી જાય, તો તે વિદ્યાર્થી આઉટ ગણાશે. આ જ રીતે બધા વિદ્યાર્થીઓને તક મળે ત્યાં સુધી રમત આગળ ચાલુ રાખવી.

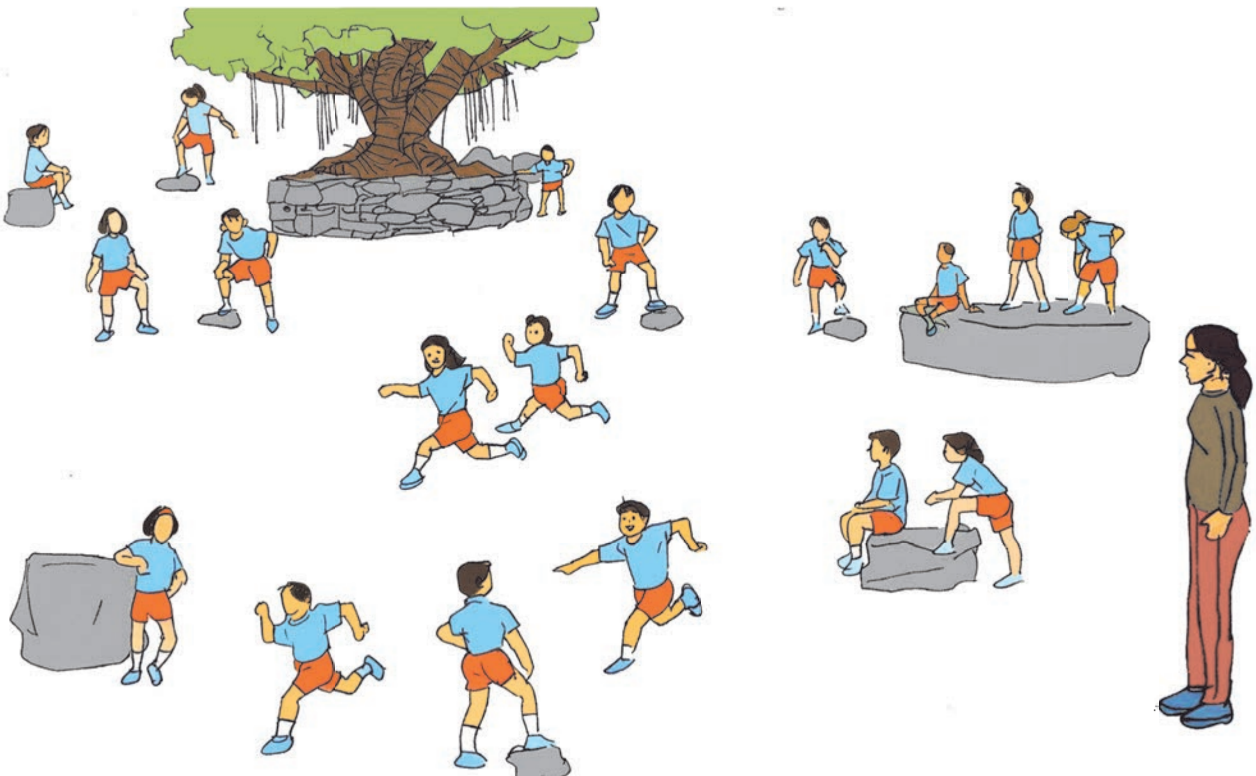


વિદ્યાર્થીઓ માટે

- શું તમે આના જેવી અન્ય કોઈ જૂની કે પરંપરાગત રમતો ઘરે રમો છો?
- જો તમે આવી કોઈ રમત રમતા હો, તો તેના વિશે તમારા શિક્ષકને જણાવો.
- તમારી પાસે ઉપલબ્ધ નકામી વસ્તુઓમાંથી (જેમ કે, દડો, બીન બેગ, શંકુ વગેરે) તમારી જાતે રમત ગમતના સાધનો બનાવી જુઓ.

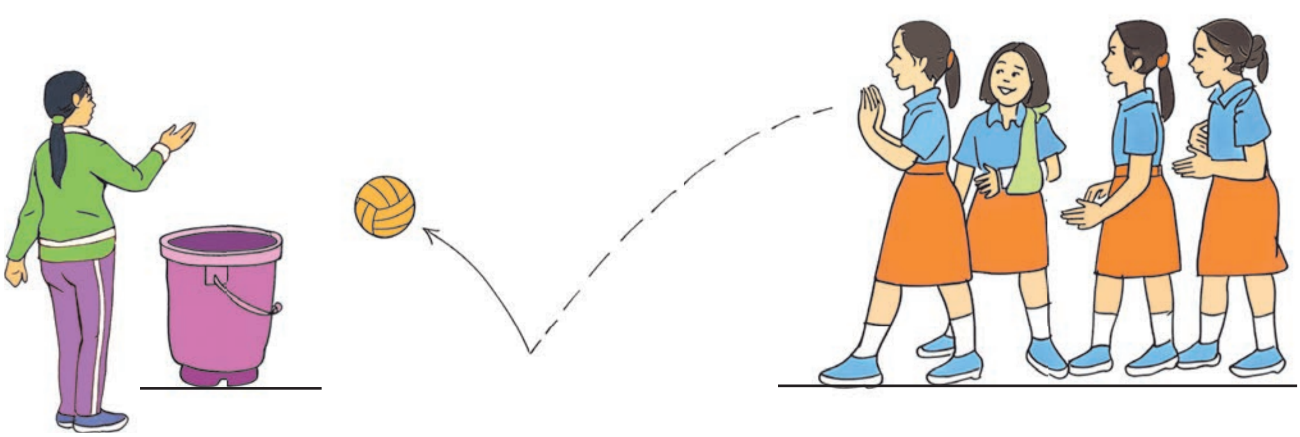
(૩) પથ્થર કે માટી

રમનાર વિદ્યાર્થીઓમાંથી કોઈ એક જણે દાવ લેવો. બાકીના વિદ્યાર્થીઓએ તેને 'પથ્થર કે માટી?' પૂછવું. જો દાવ લેનાર ખેલાડી માટી કહે, તો તેનો અર્થ એ થાય કે જેઓનો સ્પર્શ માટી (જમીન) સાથે છે, તેમણે નજીકના કોઈ મોટા પથ્થરને સ્પર્શ સારી સ્પર્શ કરવો. જગ્યા પર ઊભા રહેતાં પહેલાં જો દાવ લેનાર ખેલાડી તેને સ્પર્શ કરે, તો તે વિદ્યાર્થી આઉટ ગણાશે. હવે આઉટ થયેલા વિદ્યાર્થીએ હવે નવો દાવ લેવો અને બાકીના વિદ્યાર્થીઓએ ફરીથી રમતમાં સામેલ થવું.



(૪) બાલદીમાં દડો નાખવો

આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓએ રેખાની પાછળ લાઈનમાં ઊભા રહેવું. ૧૦ મીટરના અંતરે એક ખાલી બાલદી મૂકવી. શિક્ષકનો ઈશારો મળતા જ લાઈનમાં સૌથી આગળ ઊભેલા વિદ્યાર્થીએ દડાને જમીન પર એક ટપ્પો આપીને બાલદીમાં નાખવાનો પ્રયત્ન કરવો.



૫) કાચાપાણી (કાચના ટુકડા અથવા કુકરીની રમત)

વિદ્યાર્થીઓના બે અથવા ચારના જૂથ બનાવવા. દરેક જૂથ માટે જમીન પર ચોકથી એક વર્તુળ દોરવું. રમત શરૂ કરતા પહેલાં તમારો ક્રમ નક્કી કરી લેવો. ત્યારબાદ પહેલા ક્રમના વિદ્યાર્થીએ પોતાની ખોબામાં કાચના ટુકડા (અથવા કુકરીઓ) લઈને વર્તુળમાં હળવેથી છોડવા. ત્યારબાદ કોઈ પણ એક આંગળીથી એક-એક કાચનો ટુકડો વર્તુળની બહાર કાઢવો. તે વખતે કાચના બીજા કોઈ પણ ટુકડાને ધક્કો લાગવો જોઈએ નહીં. જો એક ઝટકામાં વસ્તુ વર્તુળની બહાર ન જાય અથવા ધક્કો લાગવાથી બીજી કાચની કુકરી હલી જાય, તો તે વિદ્યાર્થી બાદ (આઉટ) થઈ જશે. તેણે બહાર કાઢેલા કાચના ટુકડા પોતાની પાસે રાખવા. ત્યારબાદ બીજા વિદ્યાર્થીનો વારો આવશે. આવી રીતે બધાનો વારો પૂરો થયા પછી પણ જો કાચના ટુકડા બાકી બચે, તો ફરીથી પહેલા ક્રમથી રમત એ જ રીતે શરૂ રાખીને કાચના ટુકડા પૂરા થાય ત્યાં સુધી રમવી. કાચના ટુકડા પૂરા થઈ ગયા પછી બધાએ પોતાની પાસે રહેલા ટુકડા ગણવા. જેની પાસે સૌથી વધુ કાચના ટુકડા હશે, તે વિજેતા બનશે.

વિવિધતા

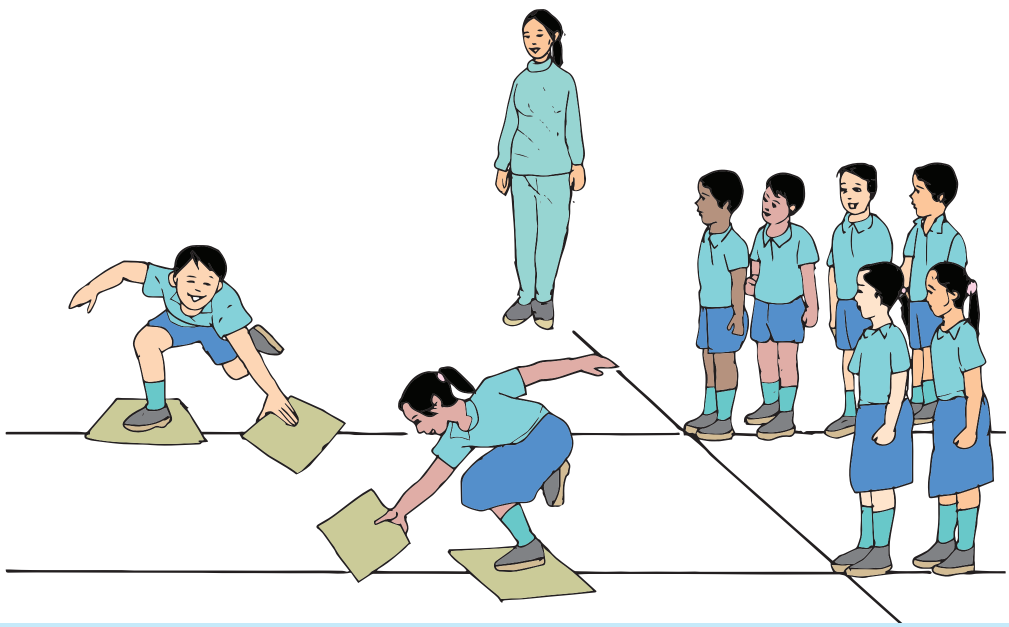
- વર્તુળના બદલે ચોરસ અથવા અન્ય કોઈ પણ આકાર દોરી શકાય છે.
- કાચના ટુકડાના બદલે કવડીઓ કોડી, કચૂકા, કાચકા, બટન અથવા કોઈ પણ મોટા બીયા લઈ શકાય.

પૂંઠું

• મનોરંજક રમતો

(૧) કાગળના પૂઠા પર પગ મૂકીને ચાલવું

એક પ્રારંભ રેખા દોરવી. તેને સમાંતર ૮ થી ૧૦ મીટરના અંતરે અંતિમ રેખા દોરવી. બધા સ્પર્ધકોએ પ્રારંભ રેખાની પાછળ ઊભા રહેવું. દરેક સ્પર્ધકને ૧ થી ૧.૫ ફૂટના ચોરસ આકારના પૂંઠાના બે ટુકડા આપવા. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ પ્રારંભ રેખાની નજીક બધાએ એક પૂંઠું આગળ મૂકવું અને તેના પર એક પગ મૂકવો. ત્યારબાદ બીજું પૂંઠું આગળ મૂકીને તેના પર બીજો પગ મૂકવો. પછી પાછળનું પહેલું પૂંઠું ઉઠાવીને આગળ મૂકવું અને તેના પર પગ મૂકવો. ફરીથી પાછળનું બીજું પૂંઠું ઉઠાવીને આગળ મૂકવું. આ જ પદ્ધતિથી જમીનને પગનો સ્પર્શ થયા વિના પૂંઠું બદલતા-બદલતા, આગળ પગ મૂકતા જે સૌથી પહેલા અંતિમ રેખા પાર કરશે, તેને પ્રથમ ક્રમે વિજેતા જાહેર કરવો.



વિવિધતા

- આ રમત જોડીમાં પણ રમી શકાય છે. શરત શરૂ થતાં જ એક ખેલાડીએ પૂંઠું નીચે મૂકવું અને જોડીદારે તેના પર એક પગ મૂકવો. ત્યારબાદ બીજું પૂંઠું આગળ મૂકવું અને જોડીદારે તેના પર બીજો પગ મૂકવો. આ પદ્ધતિથી એકે પૂંઠું મૂકવું અને જોડીદારે જમીનને સ્પર્શ કર્યા વિના તેના પર ચાલવું. જે જોડી સૌથી પહેલા અંતિમ રેખા પાર કરશે, તે જોડીને પ્રથમ ક્રમાંક આપવો.
- પૂંઠાને બદલે કાગળનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. સ્પર્ધા પૂરી થયા પછી કાગળ ભેગા કરીને મૂકી દેવા.

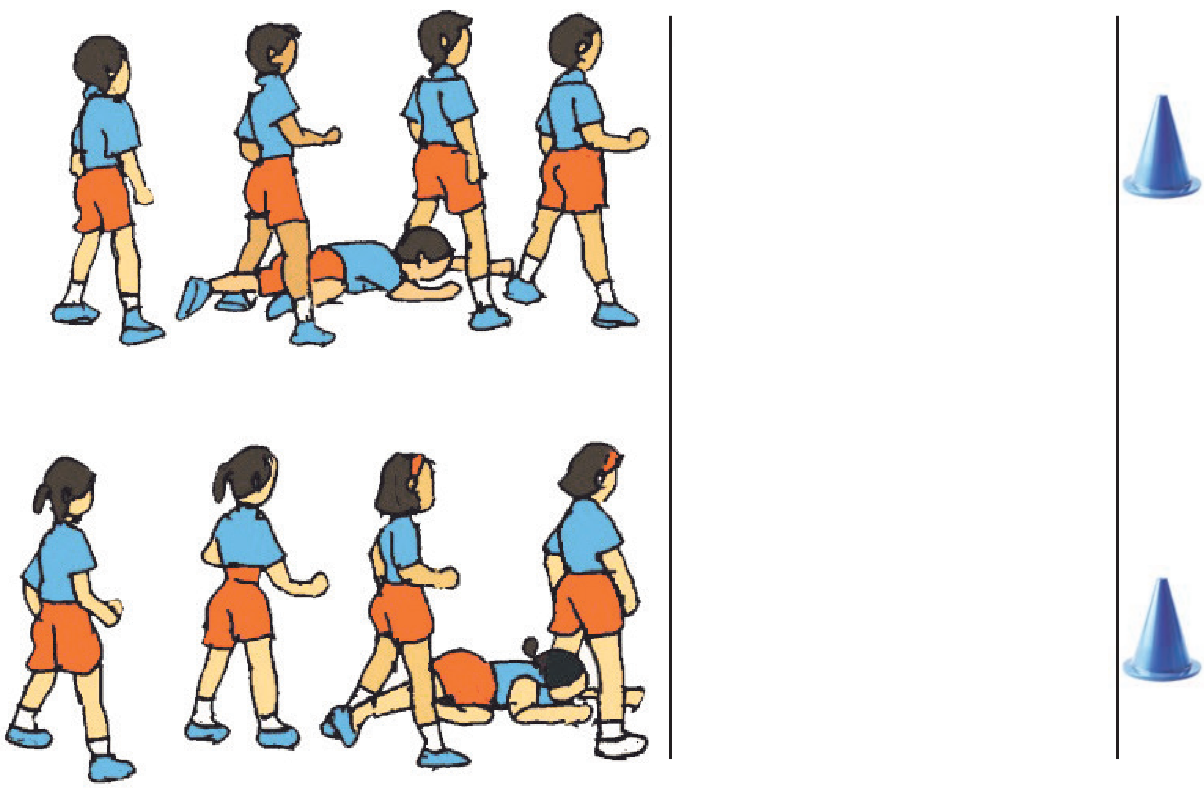
(૨) 'ઠો' કહો.

વિદ્યાર્થીઓએ વર્તુળમાં બેસવું. ત્યારબાદ એક-એક વિદ્યાર્થી એક-એક આંકડો બોલતો જશે. જેમ કે ૧, ૨, ૩, ૪... પણ પાંચનો આંકડો આવે ત્યારે, તે અંક ન બોલતા 'ઠો' કહેવું. એટલે કે ૫, ૧૦, ૧૫ વગેરે અંકો ન બોલતા તેના સ્થાને ટો કહેવું. જે બાળક આ અંક બદલવામાં ભૂલ કરશે તે બાદ થઈ જશે. એક બે થી રમત ફરી શરૂ થશે.

૪.૨ સ્પર્ધા

(૧) ભોંયરું સ્પર્ધા

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા ૪ થી ૫ જૂથ બનાવવા. મેદાન પર એક પ્રારંભ રેખા દોરવી. તેને સમાંતર ૧૫ મીટરના અંતરે અંતિમ રેખા દોરવી. પ્રારંભ રેખાની પાછળ દરેક જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ એક સીધી લાઇનમાં ઊભા રહેવું. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ, દરેક જૂથના છેલ્લે ઊભેલા વિદ્યાર્થીએ પોતાના જૂથના આગળના વિદ્યાર્થીઓના પગની વચ્ચેથી પસાર થઈને સામેની તરફ જવું. ત્યારબાદ સામેની અંતિમ રેખાને ચક્કર લગાવીને દોડતા પાછા આવવું અને પોતાના જૂથમાં સૌથી આગળ ઊભેલા વિદ્યાર્થીને તાળી આપવી. તાળી મળ્યા પછી, તે વિદ્યાર્થીએ પોતાના જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓના પગની નીચેથી પસાર થઈને લાઈનમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. આ જ પ્રમાણે જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ વારાફરતી આ હરીફાઈ પૂરી કરવી. જે જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓ સૌથી પહેલા આ સ્પર્ધા પૂરી કરશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

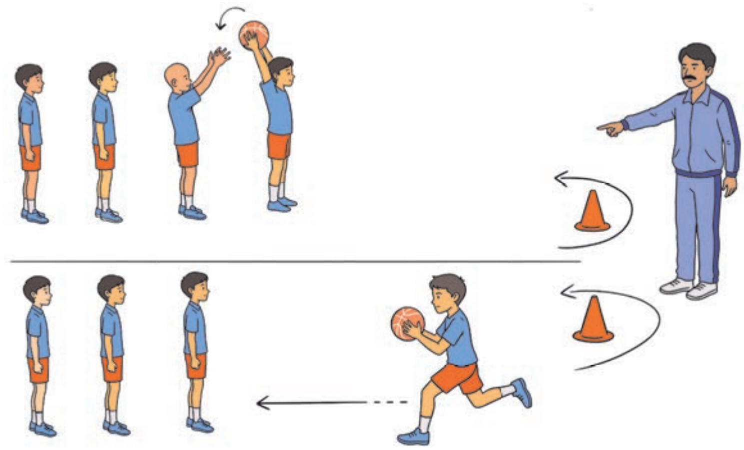


વિવિધતા

• ઉપર જણાવ્યા મુજબ બે વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે થોડું અંતર રાખીને બધાએ લાઈનમાં ઊભા રહેવું. છેલ્લે ઊભેલા વિદ્યાર્થીએ આગળના તમામ વિદ્યાર્થીઓની પીઠ પરથી કૂદકા-મારતા આગળ જવું.

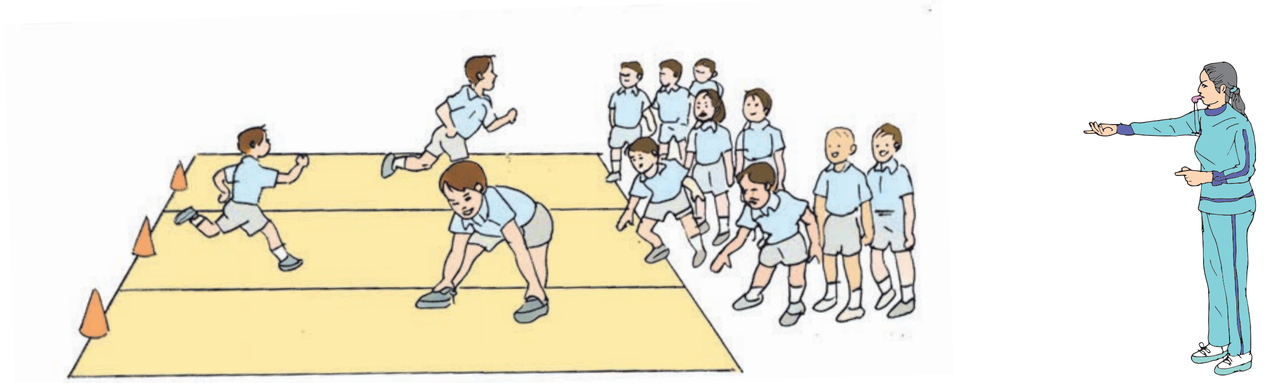
(૨) દડો પાસ કરવાની સ્પર્ધા

વિદ્યાર્થીઓના ૩ થી ૪ જૂથ બનાવવા. મેદાન પર પ્રારંભ રેખા દોરવી. પ્રારંભ રેખાને સમાંતર ૧૦ મીટરના અંતરે અંતિમ રેખા દોરવી. આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે, પ્રારંભ રેખાની પાછળ બધા જૂથોએ શિક્ષક તરફ મોઢું રાખીને સીધી લાઈન બનાવીને ઊભા રહેવું. બે લાઈન વચ્ચે ૨થી ૪ મીટરનું અંતર રાખવું. દરેક લાઈનના પ્રથમ વિદ્યાર્થીના હાથમાં એક-એક દડો આપવો. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ, પ્રથમ ક્રમના વિદ્યાર્થીએ બીજાને, બીજાએ ત્રીજાને એમ વારાફરતી લાઈનના છેલ્લે ઊભેલા વિદ્યાર્થી સુધી માથા પરથી દડો પાસ કરવો. સૌથી છેલ્લા વિદ્યાર્થીને દડો મળતા જ, તેણે દોડતા જઈને અંતિમ રેખા ઓળંગવી અને પોતાના જૂથના પ્રથમ ક્રમના વિદ્યાર્થીની આગળ આવીને ઊભા રહેવું અને ફરીથી માથા પરથી દડો પાસ કરવો. તે જ સમયે, પ્રથમ ક્રમથી લઈને બાકીના બધા વિદ્યાર્થીઓએ એક-એક સ્થાન પાછળ ખસવું. આ જ પ્રમાણે સ્પર્ધા ચાલુ રાખવી. જે જૂથનો પ્રથમ વિદ્યાર્થી સૌથી પહેલા પોતાની મૂળ જગ્યાએ પાછો આવીને ઊભો રહેશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



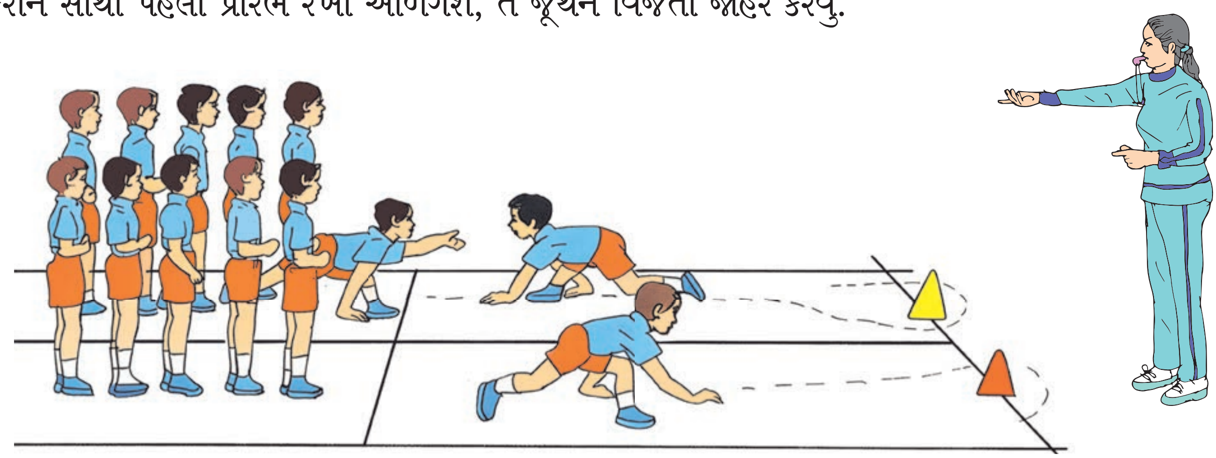
(૩) ઘૂંટી પકડીને ચાલવું

વિદ્યાર્થીઓની સમાન સંખ્યા ધરાવતા ૪ થી ૫ જૂથ કરવા. મેદાન પર એક પ્રારંભ રેખા દોરવી. તેને સમાંતર ૧૦ થી ૧૫ મીટરના અંતરે અંતિમ રેખા દોરવી. પ્રારંભ રેખાની પાછળ દરેક વિદ્યાર્થીઓએ લાઈન બનાવીને ઊભા રહેવું. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ, દરેક જૂથના પ્રથમ વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના હાથેથી પોતાના જ પગની ઘૂંટી પકડીને દોડતા-દોડતા અંતિમ રેખા સુધી જવું અને ત્યાંથી પાછા ફરતી વખતે ઘૂંટી છોડીને દોડતા પાછા આવવું. પાછા આવીને પોતાના જૂથના આગળના વિદ્યાર્થીને તાળી આપવી અને પોતે લાઈનમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. તાળી મળતા જ બીજા વિદ્યાર્થીએ પણ એ જ રીતે ઘૂંટી પકડીને દોડવાનું શરૂ કરવું. જે જૂથ આ સ્પર્ધા સૌથી પહેલા પૂરી કરશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



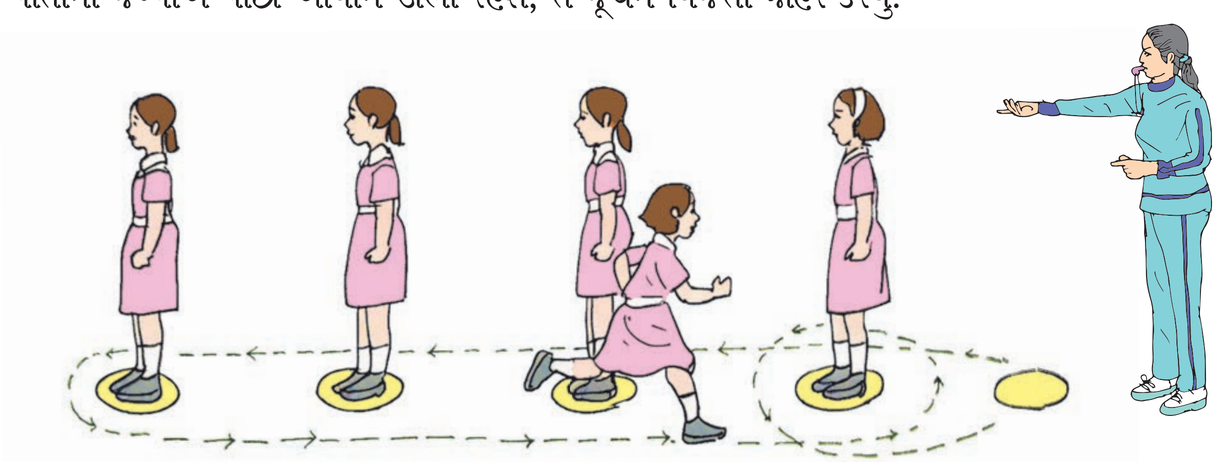
(૪) હાથે અને પગે ચાલવું

વિદ્યાર્થીઓના ૪થી ૫ જૂથ સમાન બનાવવા. મેદાન પર એક પ્રારંભ રેખા દોરવી. તેને સમાંતર ૧૫ થી ૨૦ મીટરના અંતરે અંતિમ રેખા દોરવી. પ્રારંભ રેખાની પાછળ દરેક જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ સીધી લાઇનમાં ઊભા રહેવું. અંતિમ રેખા પર દરેક જૂથની સામે વળાંક લેવા માટે ચિહ્ન તરીકે એક-એક વસ્તુ મૂકવી. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના હાથની હથેળીઓ અને પગના પંજા જમીન પર ટેકવવા અને હાથ-પગ પર ચાલતા-ચાલતા અંતિમ રેખા સુધી જવું. ત્યાં મૂકેલી વસ્તુને ચક્કર લગાવીને પાછા પોતાના જૂથ તરફ આવવું. પ્રારંભ રેખા ઓળંગીને પોતાના જૂથના આગળના વિદ્યાર્થીને તાળી આપવી અને પોતે લાઈનમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. આ જ પ્રમાણે સ્પર્ધા ચાલુ રાખવી. જે જૂથનો છેલ્લો વિદ્યાર્થી આ રીતે સ્પર્ધા પૂરી કરીને સૌથી પહેલા પ્રારંભ રેખા ઓળંગશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



(૫) જૂથ વર્તુળ

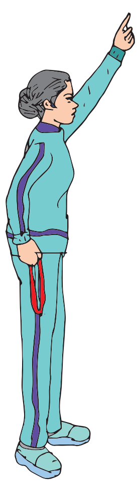
વિદ્યાર્થીઓના ૪થી ૫ સમાન જૂથ બનાવવા. આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે, દરેક જૂથના વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે આશરે ૧ મીટરનું અંતર રાખીને એકબીજાની પાછળ ઊભા રાખવા. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ, દરેક જૂથના છેલ્લે ઊભેલા વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના જૂથની જમણી બાજુથી આગળની તરફ દોડવાનું શરૂ કરવું. પોતાના જૂથની ફરતે ચક્કર લગાવીને જૂથની ડાબી બાજુથી પાછા આવવું. પોતાની આગળ ઊભેલા વિદ્યાર્થીની ફરતે ચક્કર લગાવીને તેને તાળી આપવી અને પોતે પોતાની મૂળ જગ્યાએ ઊભા રહેવું. તાળી મળતાની સાથે જ, તેની આગળના વિદ્યાર્થીએ પણ એ જ રીતે પોતાના જૂથની ફરતે ચક્કર લગાવવું. ત્યારબાદ છેલ્લા વિદ્યાર્થી ફરતે ચક્કર લગાવી, તેને તાળી આપીને પોતાની જગ્યાએ ઊભા રહેવું. આ પ્રકારે જે જૂથનો પહેલો વિદ્યાર્થી સૌથી પહેલા પોતાની જગ્યાએ પાછો આવીને ઊભો રહેશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

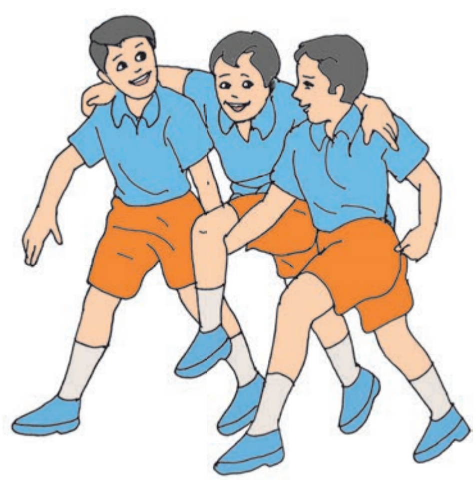


૬) ઘોડાગાડી સ્પર્ધા

વિદ્યાર્થીઓના એકી સંખ્યા ધરાવતા ૪ થી ૫ જૂથ બનાવવા. મેદાન પર પ્રારંભ રેખા દોરવી અને તેને સમાંતર ૧૦ થી ૧૫ મીટરના અંતરે અંતિમ રેખા દોરવી. પ્રારંભ રેખાની પાછળ દરેક જૂથના ક્રમાંક ૧ અને ૨ ના વિદ્યાર્થીઓએ આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે હાથ સાથે પકડી રાખવા, આ જ ઘોડાગાડી બનશે. ક્રમાંક ૩ ના વિદ્યાર્થીએ સામે આવીને તેમના પકડેલા હાથ પર પોતાનો ૧ પગ ભેરવવો અને પોતાના બંને હાથ તે બંનેના ખભા પર રાખવા.

સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ, ઘોડાગાડી બનેલા બંને વિદ્યાર્થીઓએ દોડવું. તે જ સમયે ત્રીજા વિદ્યાર્થીએ (ઘોડાગાડીમાં બેઠેલાએ) જોરથી લંગડી કરતા કરતા તેમની સાથે દોડવું. અંતિમ રેખા ઓળંગ્યા પછી ઘોડાગાડીમાં બેઠેલા ક્રમાંક ૧ના વિદ્યાર્થીએ ત્યાં જ રોકાઈ જવું. ક્રમાંક ૨ અને ૩ના વિદ્યાર્થીઓએ દોડતા પાછા પ્રારંભ રેખા પર આવવું.ત્યારબાદ ક્રમાંક ૨ના વિદ્યાર્થીએ ઘોડાગાડીમાં બેસવું અને ક્રમાંક ૩ તથા ૪ના વિદ્યાર્થીઓએ મળીને ઘોડાગાડી બનવું. તેમણે અંતિમ રેખા સુધી દોડતા જઈને ક્રમાંક ૨ ને ત્યાં છોડી દેવો અને પ્રારંભ રેખા પર દોડતા પાછા આવવું. હવે ક્રમાંક ૩ના વિદ્યાર્થીએ ઘોડાગાડીમાં બેસવું અને ક્રમાંક ૪ તથા ૫ ના વિદ્યાર્થીઓએ ઘોડાગાડી બનવું. આ જ પદ્ધતિથી રમત આગળ વધારવી. જે જૂથના છેલ્લા ૩ વિદ્યાર્થીઓ સૌથી પહેલા અંતિમ રેખા ઓળંગશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવો.



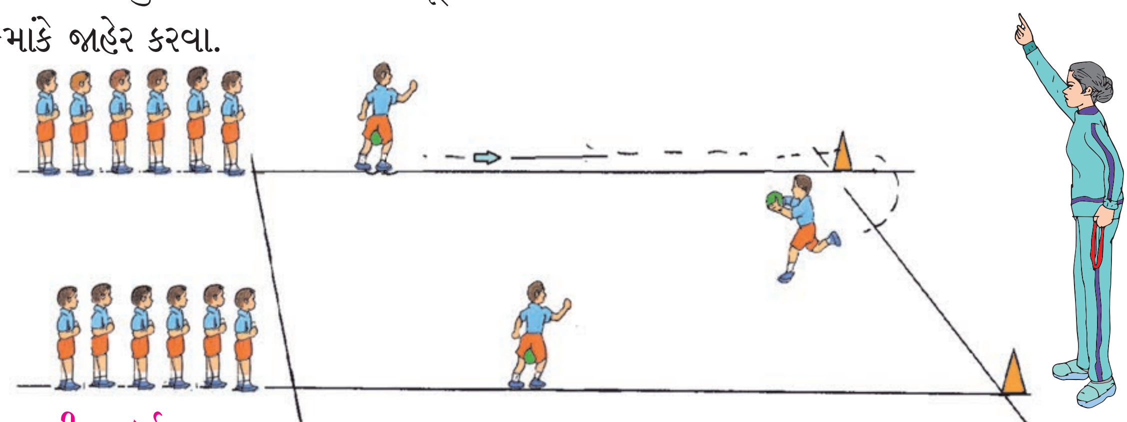


(૭) માથું અડાડીને આઉટ કરવું

બધા વિદ્યાર્થીઓએ એક વર્તુળમાં ઊભા રહેવું. કોઈ એક વિદ્યાર્થીએ દાવ લેવો. દાવ લેનારે પોતાના બંને હાથ પાછળ એકબીજા સાથે બાંધીને પોતાના માથા વડે બીજા વિદ્યાર્થીઓને અડીને બાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. બાદ થયેલા વિદ્યાર્થીએ વર્તુળની બહાર નીકળી જવું અને રમત આગળ ચાલુ રાખવી. આ પ્રકારે જે વિદ્યાર્થી બાદ નહી થાય તે વિદ્યાર્થી વિજેતા બનશે.

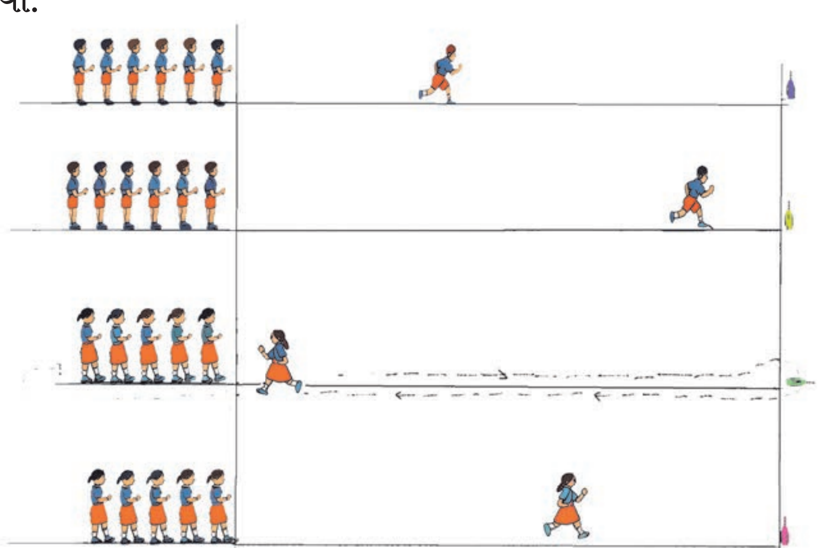
(૮) કાંગારુ કૂદ સ્પર્ધા

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા ૪ થી ૫ જૂથ બનાવવા. મેદાન પર એક પ્રારંભ રેખા દોરવી અને તેનાથી ૧૦ મીટરના અંતરે અંતિમ રેખા દોરવી. બધા જૂથોએ પ્રારંભ રેખાની પાછળ લાઈનમાં ઊભા રહેવું. દરેક જૂથના પ્રથમ ક્રમના વિદ્યાર્થીને ૧-૧ ફૂટબોલ આપવો. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ, દરેક જૂથના પહેલા વિદ્યાર્થીએ પોતાની બંને વચ્ચે ફૂટબોલ પકડવો અને હાથનો ટેકો લીધા વિના કાંગારુની જેમ કૂદકા મારતા-મારતા અંતિમ રેખા સુધી જવું. અંતિમ રેખા ઓળંગ્યા પછી, પાછા ફરતી વખતે દડો હાથમાં પકડીને દોડતા-દોડતા પાછા આવવું. પાછા આવીને પોતાના જૂથના બીજા વિદ્યાર્થીના હાથમાં દડો આપવો અને પોતે લાઈનમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. આ જ પ્રમાણે જૂથના છેલ્લા વિદ્યાર્થી સુધી સ્પર્ધા ચાલુ રાખવી. સ્પર્ધા દરેક જૂથનો છેલ્લો વિદ્યાર્થી જે ક્રમમાં પ્રારંભ રેખા ઓળંગશે, તે જૂથને તે ક્રમાંકે જાહેર કરવા.



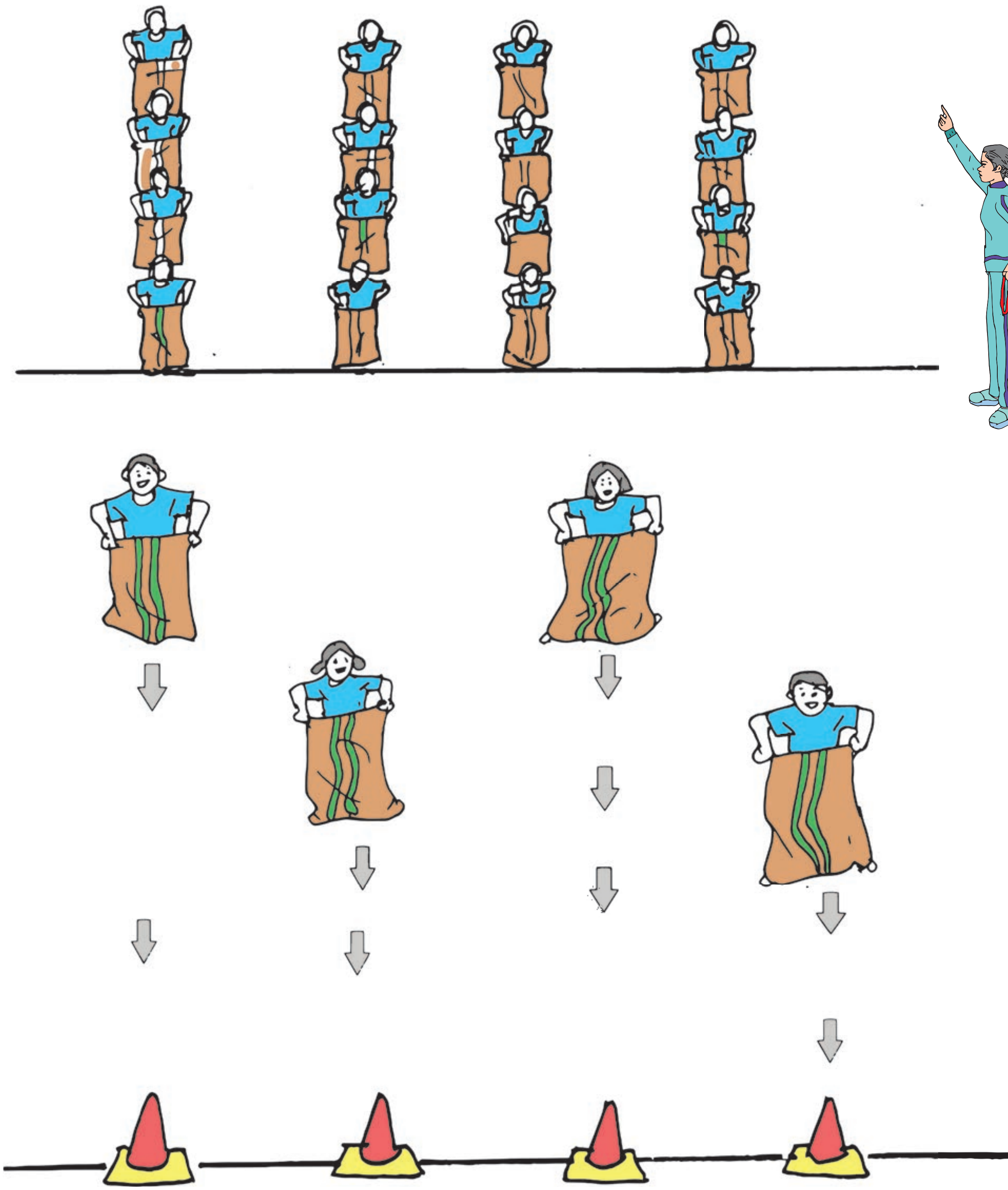
(૯) જોડી તોડવાની સ્પર્ધા

વર્ગના બાળકોના બે થી ચાર સમાન જૂથ બનાવવા. આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઊભા રાખવા. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ, જૂથના 'અ' અને 'બ' આ બંને જૂથના પ્રથમ વિદ્યાર્થીઓએ દોડતા જઈને પોતાના જૂથની સામે રાખેલી જોડી પાડવી અને દોડતા આવીને પોતાના જૂથના આગામી ક્રમના વિદ્યાર્થીને તાળી આપીને લાઈનમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. ક્રમાંક ૨ ના વિદ્યાર્થીએ પણ આ જ રીતે દોડતા જઈને જૂથની સામે રાખેલી જોડી સીધી મૂકવી. જે જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓ આ પ્રવૃત્તિ સૌથી પહેલા પૂરી કરશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવો.



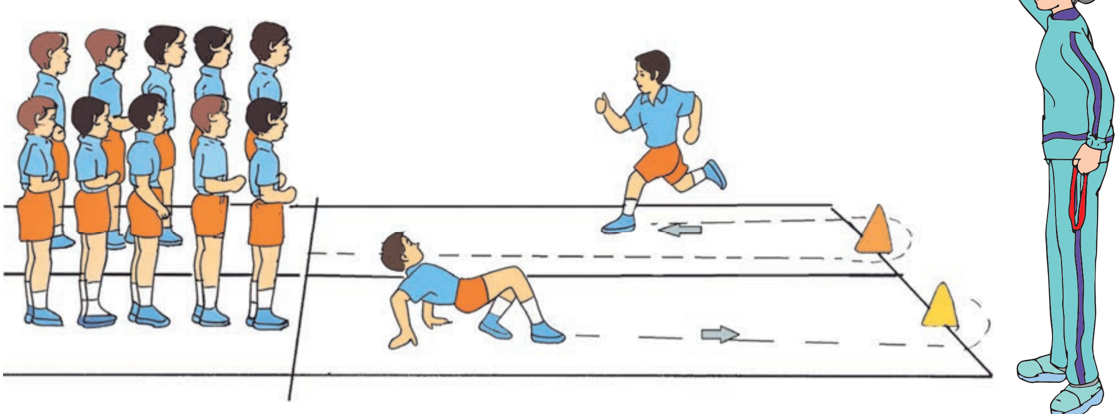
(૧૦) કોથળા દોડ

મેદાન પર એક પ્રારંભ રેખા દોરવી. તેને સમાંતર ૧૫ થી ૨૦ મીટરના અંતરે અંતિમ રેખા દોરવી. પ્રારંભ રેખાની પાછળ તમામ સ્પર્ધકોને ઊભા રાખવા અને દરેકને કમર સુધી આવે એક-એક મોટો કોથળો આપવો. બધા સ્પર્ધકોએ કોથળામાં પોતાના બંને પગ નાખીને તેને ઉપર ખેંચી રાખવો. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ, કોથળાની સાથે જ કૂદકા મારતા-મારતા અથવા દોડતા-દોડતા અંતિમ રેખા પાર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે સ્પર્ધક કોથળા સહિત સૌથી પહેલા અંતિમ રેખા પાર કરશે, તેને પ્રથમ ક્રમે વિજેતા જાહેર કરવો.



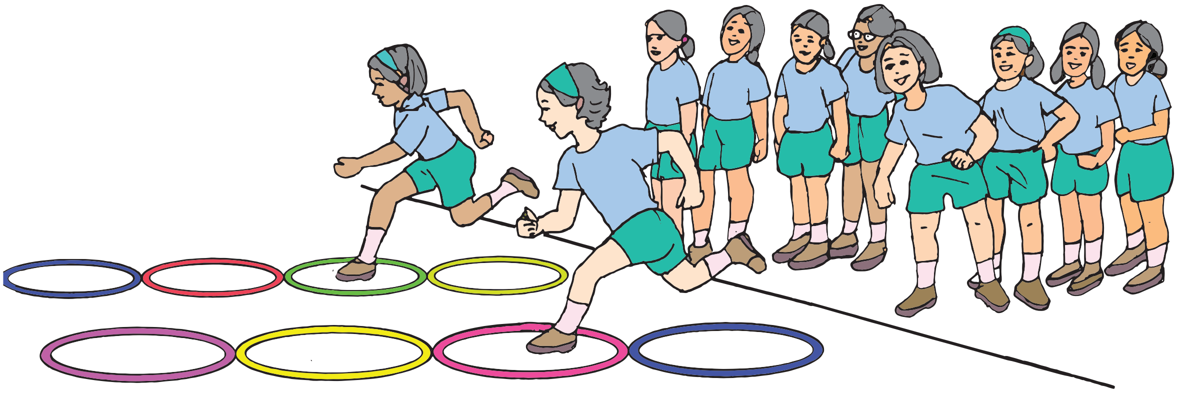
(૧૧) કરચલા ચાલ હરીફાઈ

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા ૪ થી ૫ જૂથ બનાવવા. મેદાન પર એક પ્રારંભ રેખા દોરવી. પ્રારંભ રેખાને સમાંતર આશરે ૫ મીટરના અંતરે એક અંતિમ રેખા દોરવી. દરેક જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ પ્રારંભ રેખાની પાછળ લાઈનમાં ઊભા રહેવું. દરેક જૂથના પ્રથમ ક્રમના વિદ્યાર્થી એ આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે જમીન પર બેસવું, એટલે કે પોતાના બંને હાથ પાછળની બાજુએ જમીન પર ટેકવવા, જેથી શરીરની સ્થિતિ કરચલા જેવી બને. હરીફાઈ શરૂ થતાં જ, આ જ સ્થિતિમાં વિદ્યાર્થી ઓએ ઝડપથી આગળ વધીને અંતિમ રેખા પાર કરવી અને ત્યાં ઊભા થઈને પોતાના જૂથ તરફ દોડતા પાછા આવવું. પાછા આવીને બીજા ક્રમના વિદ્યાર્થીને (જે કરચલા જેવી સ્થિતિમાં તૈયાર અડકવું. પ્રથમ વિદ્યાર્થી પાસેથી તાળી મળતા જ બીજા વિદ્યાર્થીએ પણ આ જ રીતે પ્રવૃત્તિ કરવી. પહેલા વિદ્યાર્થીએ લાઈનમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. આ પ્રકારે જે જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓ સૌથી પહેલા આ પ્રવૃત્તિ પૂરી કરશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.



(૧૨) હૂલાહૂપ સ્પર્ધા

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા બે જૂથ બનાવવા. દરેક જૂથની સામે જમીન પર લાઈનમાં ઓછામાં ઓછી ૫ હૂલાહૂપ રિંગ આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે એકબીજા સાથે જોડીને ગોઠવવી. ઈશારો મળતા જ, બંને જૂથના પ્રથમ વિદ્યાર્થીએ હૂલાહૂપની અંદર એક-એક પગ મૂકતા-મૂકતા ઝડપથી આગળ દોડવું અને અંતિમ રેખાને સ્પર્શ કરીને પાછા દોડતા આવવું. પાછા આવીને પોતાના જૂથના આગળના વિદ્યાર્થીને તાળી આપવી અને પોતે જૂથની સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. આ જ પ્રમાણે લાઈનના આગળના વિદ્યાર્થીઓએ પણ વારાફરતી દોડવું. જૂથ આ હરીફાઈ સૌથી પહેલા પૂરી કરશે, તે જૂથ વિજેતા બનશે.

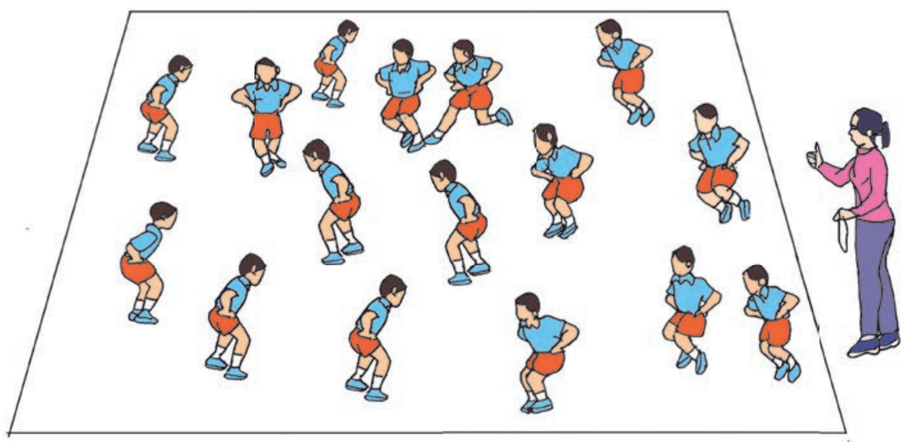


૪.૩ પૂરક રમત

(૧) કબડ્ડી

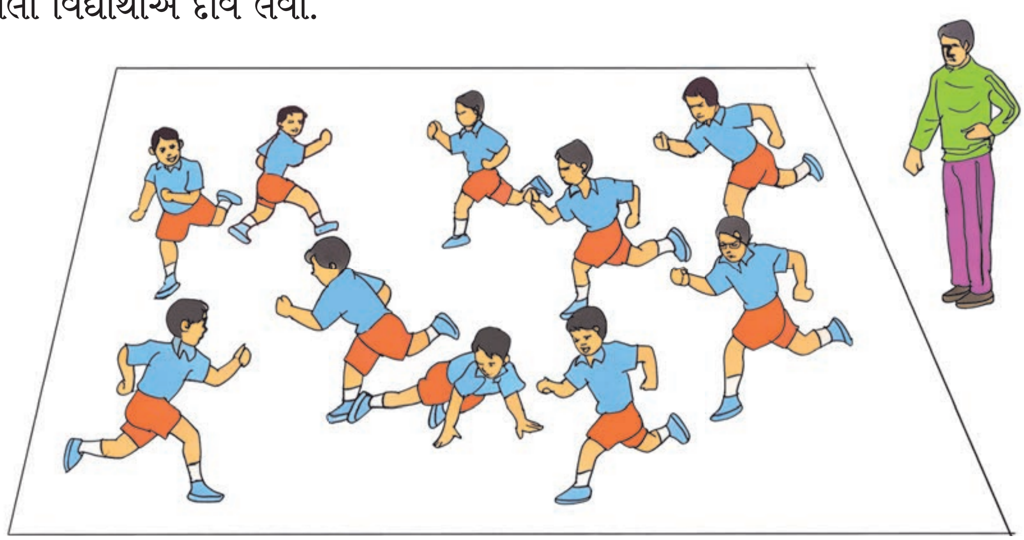
● પગ પર પગ મૂકવો

મેદાન પર દોરેલા ચોરસમાં બધા વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના બંને હાથ કમર પર રાખીને ઊભા રહેવું. શિક્ષક ઈશારો કરે કે તરત જ બધાએ કૂદકા મારતા-મારતા બીજા વિદ્યાર્થીઓના પગ પર પોતાનો પગ મૂકવાનો પ્રયત્ન કરવો. તે જ સમયે પોતાના પગ પર કોઈનો પગ ન પડે તેવો પ્રયત્ન કરવો. જે ખેલાડીના પગ પર અન્ય કોઈનો પગ પડી જશે, તે ખેલાડી બાદ થઈ જશે. આ રીતે છેલ્લે સુધી જે વિદ્યાર્થી પોતાના પગ પર કોઈનો પગ પડવા નહીં દે, તે વિદ્યાર્થી વિજેતા બનશે.



● પગ વડે આઉટ કરવું

ચોરસ મેદાનમા એક વિદ્યાર્થીએ દાવ લેવો અને બાકીના વિદ્યાર્થીઓએ મેદાનમાં દોડવું. દાવ લેનાર વિદ્યાર્થીએ દેડકાની જેમ કૂદકા મારતા-મારતા દોડતા ખેલાડીઓને પોતાના પગ વડે બાદ કરવાના રહેશે. હવે બાદ થયેલા વિદ્યાર્થીએ દાવ લેવો.



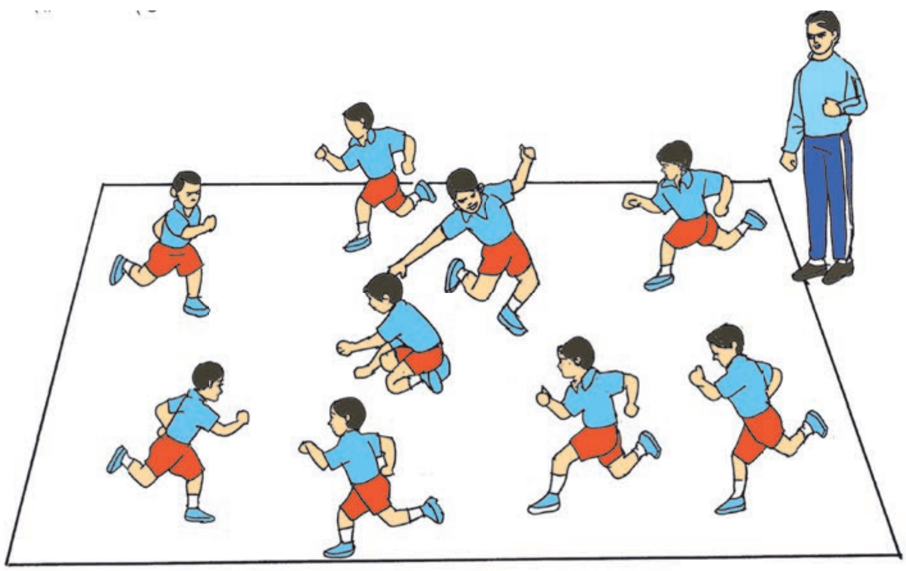
વિવિધતા

જે ખેલાડી બાદ થાય અને જે ખેલાડી તેને બાદ કરે તેમણે સાથે દાવ આપવો. આ પ્રકારે રમત ચાલુ રાખવી. છેલ્લે જે વિદ્યાર્થી બચી જશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવો.

(૨) ખો ખો

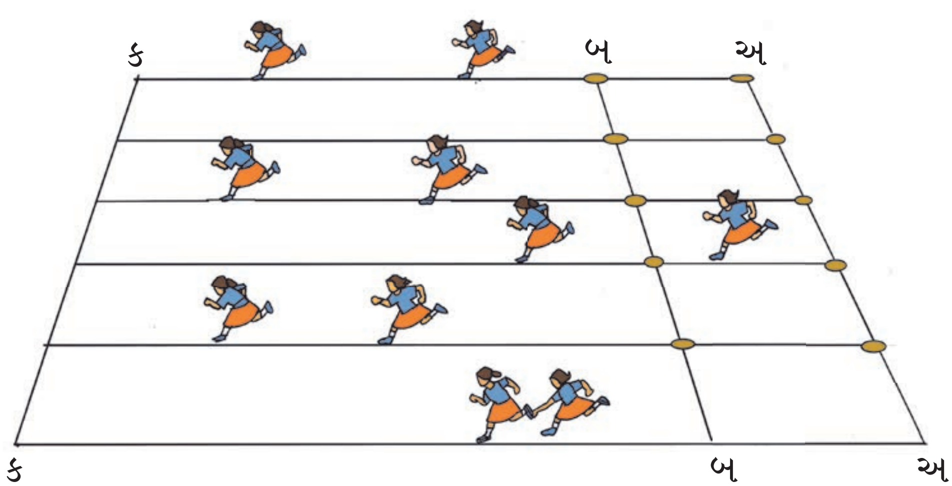
• વિષામૃત

બધા વિદ્યાર્થીઓએ અંકિત કરેલા મેદાનમાં ઊભા રહેવું અને એક વિદ્યાર્થીએ દાવ લેવો. શિક્ષકનો ઈશારો મળતા જ દાવ લેનારે બીજા વિદ્યાર્થીઓને બાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. દાવ લેનાર વિદ્યાર્થી જેને અડવા જાય, તેની નજીક પહોંચતા જ તે વિદ્યાર્થીએ નીચે બેસી જવું અને દાવ લેનાર વિદ્યાર્થીએ તેના માથા પર હાથ મૂકીને વિષ બોલવું. વિષ મળેલ વિદ્યાર્થી પોતાની જગ્યા પર જ બેસી રહેશે. બીજા દોડતા વિદ્યાર્થીઓમાંથી કોઈ પણ વિદ્યાર્થી બેઠેલા વિદ્યાર્થીની પીઠ પર હાથ મૂકીને અમૃત કહેશે, તો તે અમૃત મેળવેલો વિદ્યાર્થી ફરીથી દોડવાનું શરૂ કરી શકશે. આ પ્રકારે આ રમત રમવી.



• પકડદાવ રમત

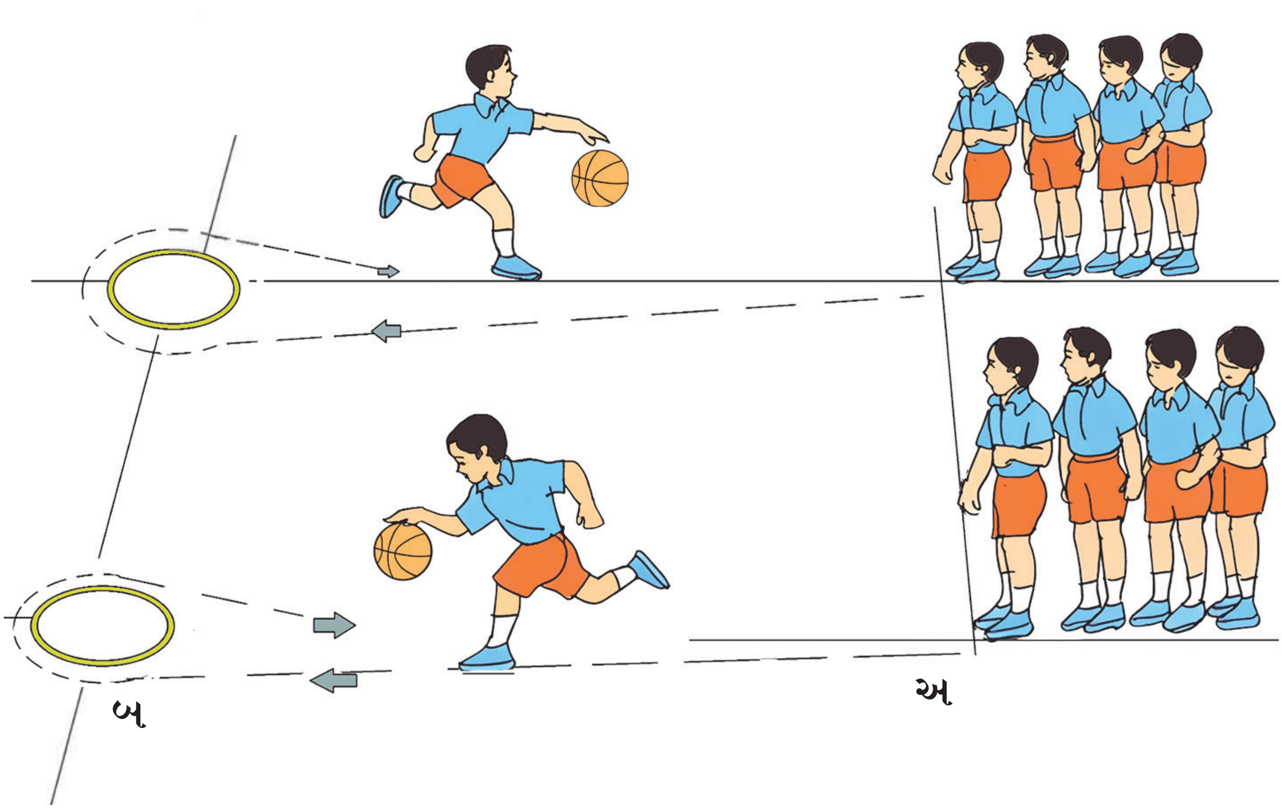
વિદ્યાર્થીઓના બે સમાન જૂથ બનાવવા. ઈશારો મળતાની સાથે જ 'અ' અને 'બ' રેખા પર ઊભેલા વિદ્યાર્થીઓએ દોડવાનું શરૂ કરવું. 'અ' રેખા પરના વિદ્યાર્થીઓએ 'ક' રેખા સુધી પહોંચતા પહેલાં પોતાની આગળ દોડતા 'બ' રેખા પરના વિદ્યાર્થીને પકડીને બાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ જ પ્રકારે વારાફરતી 'અ' અને 'બ' રેખા પરના વિદ્યાર્થીઓની અદલાબદલી કરીને પકડદાવની રમત રમવી.



(૩) બાસ્કેટબોલ

● ટપ્પા સ્પર્ધા

વિદ્યાર્થીઓના બે સમાન જૂથ બનાવવા. ઈશારો મળતા જ બંને જૂથના 'અ' રેખા પર ઊભેલા પ્રથમ વિદ્યાર્થીઓ દડાને જમીન પર ટપ્પો મારતા 'બ' રેખા સુધી આગળ વધશે. ત્યાં મૂકેલી હૂલાહૂપ રીંગની ફરતે ગોળ ચક્કર લગાવીને, દડાને પોતાના જૂથના આગામી વિદ્યાર્થી તરફ પાસ કરશે અને પોતે લાઈનમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેશે. આ પ્રકારે જે જૂથ આ હરીફાઈ સૌથી પહેલા પૂરી કરશે, તે જૂથ વિજેતા બનશે.



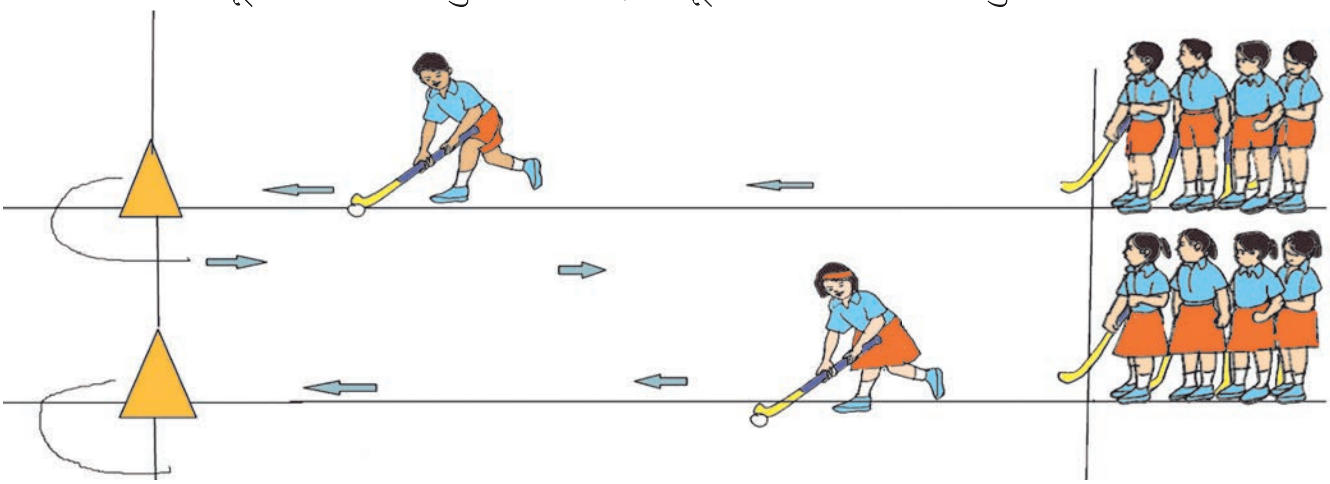
વિદ્યાર્થીઓ માટે

- તમારા વર્ગના વિદ્યાર્થીઓના બે સમાન જૂથ બનાવો. બંને જૂથોએ સાથે મળીને દડાથી રમાતી કોઈપણ બે રમતો તૈયાર કરવી અને અંદરોઅંદર રમીને જોવી.

(૪) હોકી

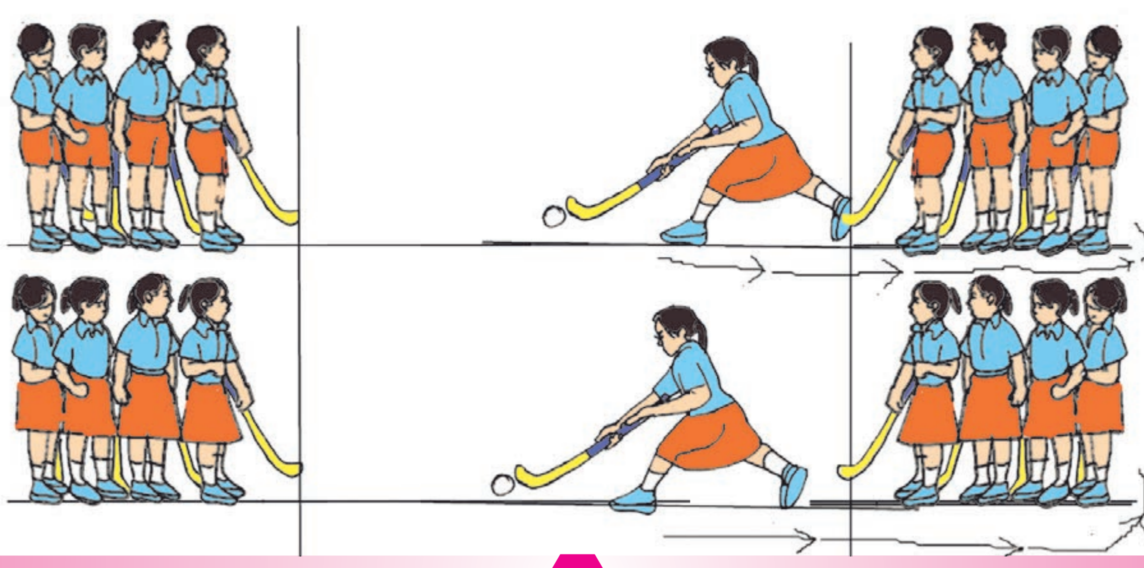
● દડો ધકેલીને લઈ જવો

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા બે જૂથ બનાવવા. ઇશારો મળતા જ બંને જૂથના પ્રથમ વિદ્યાર્થી એ હોકી સ્ટિક વડે દડાને ધકેલતા-ધકેલતા સામે રાખેલા શંકુ ફરતે ચક્કર લગાવી પાછા ફરવું. ત્યારબાદ દડો પોતાના જુથના આગામી વિદ્યાર્થીને પાસ કરી, પોતે પોતાના જૂથના છેડે જઈને ઊભા રહેવું. આ જ પ્રમાણે બધા વિદ્યાર્થીઓએ હોકી સ્ટિક વડે દડાને આગળ ધકેલીને રાઉન્ડ પૂરો કરવાનો રહેશે. જે જૂથ પહેલા પોતાની મૂળ જગ્યા પર પાછું આવી જશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



● દડો ધકેલવાની સ્પર્ધા

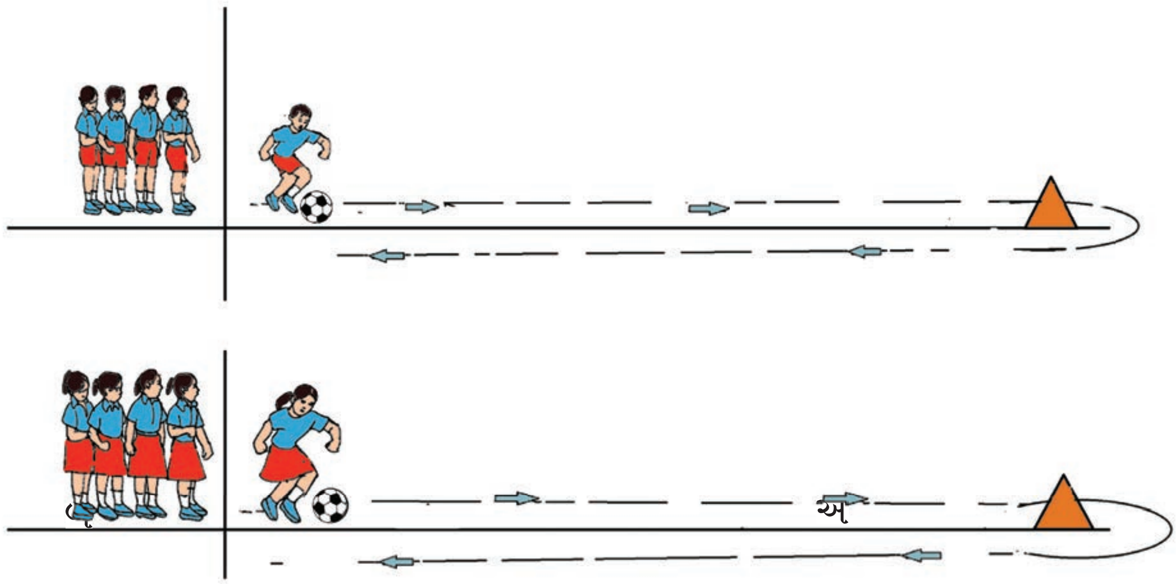
થોડા અંતરે બે રેખાઓ દોરવી. વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા 'અ' અને 'બ' એમ બે જૂથ તૈયાર કરવા. બંને જૂથોને ફરીથી સમાન સંખ્યામાં વિભાજિત કરી, પોતાના જૂથની સામે દોરેલી રેખાની પાછળ ઊભા રાખવા. ઇશારો મળતા જ, પ્રથમ વિદ્યાર્થીએ પોતાના જૂથની સામે ઊભેલા વિદ્યાર્થી તરફ હોકી સ્ટિક વડે દડો પાસ કરવો અને પોતે પોતાના જૂથના છેડે જઈને ઊભા રહેવું. સામેના વિદ્યાર્થીએ પણ આ જ કૃતિ કરવી. આ રીતે જે જૂથ સૌથી પહેલા આ સ્પર્ધા પૂરી કરશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.



(૫) ફુટબૉલ

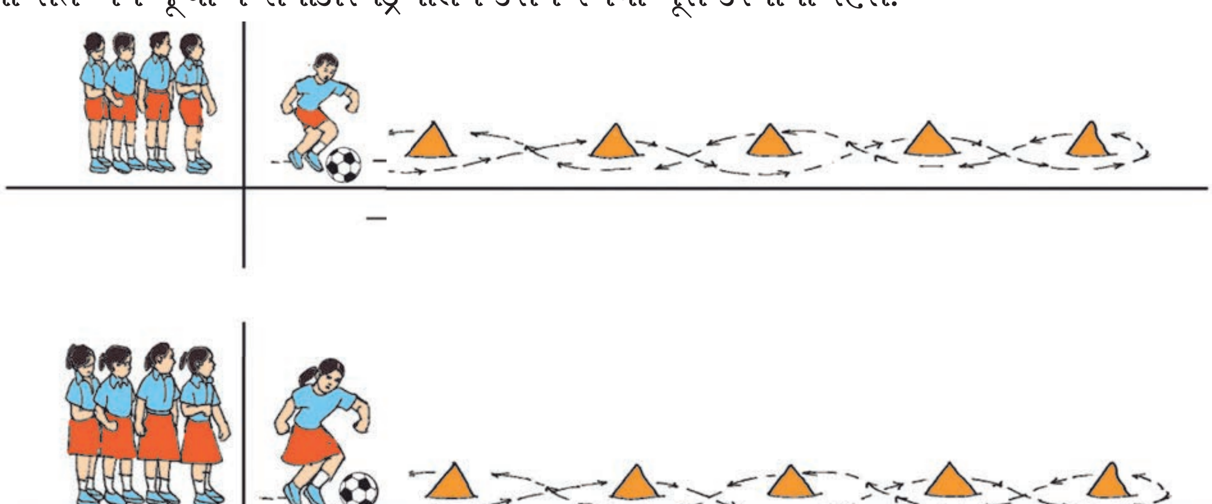
• ડ્રિબલિંગ સ્પર્ધા

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા બે જૂથ બનાવવા. બંને જૂથના પ્રથમ વિદ્યાર્થીએ રેખા 'અ' પરથી પગ વડે દડાને ડ્રિબલ કરતા-કરતા, સામે રેખા 'બ' પર રાખેલા શંકુ ફરતે ચક્કર મારીને પાછા ડ્રિબલ કરતા-કરતા આવવું. ત્યારબાદ પોતાના જૂથના આગામી વિદ્યાર્થીને દડો પાસ કરીને પોતે પાછળ ઊભા રહેવું. આ રીતે બંને જૂથોએ આ સ્પર્ધા પૂરી કરવાની રહેશે. જે જૂથ આ સ્પર્ધા જૂથની પહેલા પૂરી કરશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.



• સર્પાકાર ડ્રિબલિંગ સ્પર્ધા

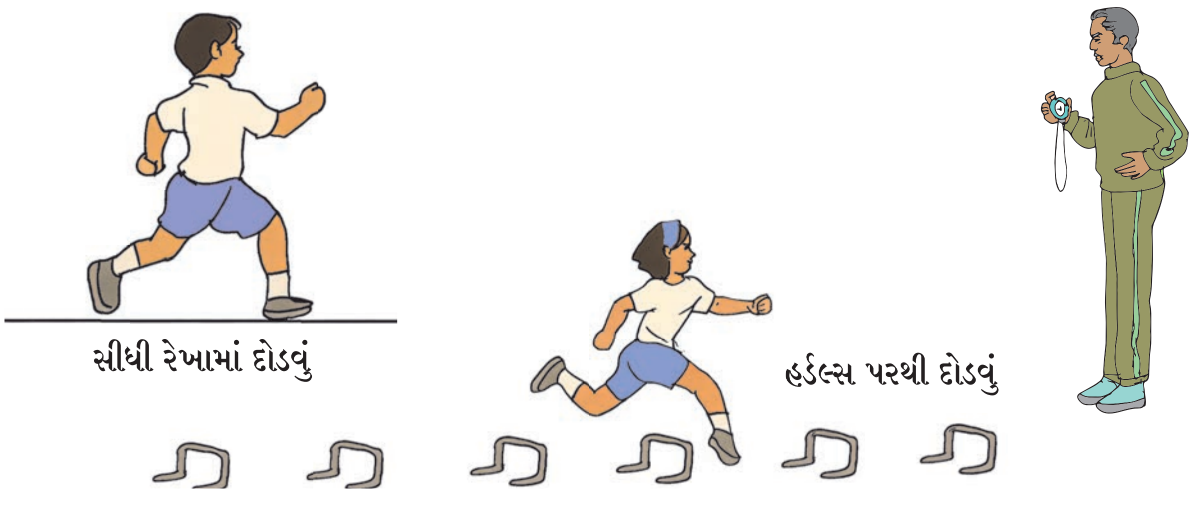
વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા બે જૂથ તૈયાર કરવા. બંને જૂથોની સામે ચોક્કસ અંતરે પાંચથી આઠ શંકુ ગોઠવવા. શિક્ષકનો ઇશારો મળતા જ, જૂથના પહેલા વિદ્યાર્થીએ પગ વડે દડાને ડ્રિબલ કરતા-કરતા શંકુઓની વચ્ચેથી સર્પાકાર રસ્તે આગળ વધવું. છેલ્લે રાખેલા શંકુ ફરતે ચક્કર લગાવીને ફરીથી તે જ રીતે શંકુઓની વચ્ચેથી સર્પાકાર રસ્તે પાછા ફરવું અને આગળના વિદ્યાર્થીને દડો પાસ કરવો. આ રીતે બંને જૂથોએ સર્પાકાર ડ્રિબલિંગ કરીને સ્પર્ધા પૂરી કરવાની રહેશે.



૪.૪ એથ્લેટિક્સની પૂર્વતૈયારી

(૧) દોડવું

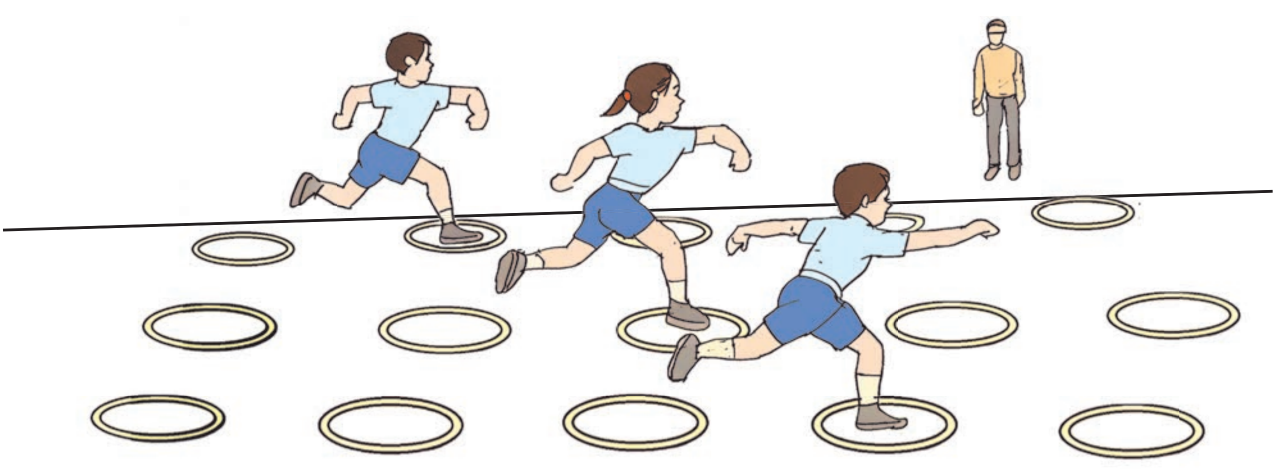
- ૨૫ થી ૩૦ મીટરનું અંતર સીધી રેખામાં દોડવું.
- ત્રણ- ત્રણ મીટરના અંતરે હર્ડલ્સ મૂકીને તેની ઉપરથી કૂદકા મારતા-મારતા દોડવું.



(૨) કૂદકા મારવા

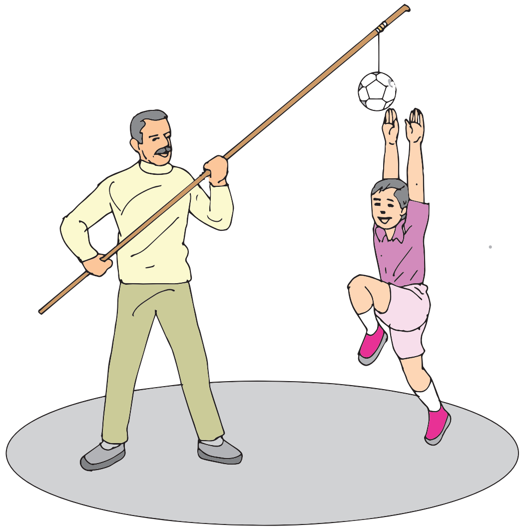
- **હુલાહૂપમાં કૂદકા મારવા**

આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે મેદાન પર હુલાહૂપ રિંગ ગોઠવો. ઈશારો મળતા જ વિદ્યાર્થીઓએ પહેલા હુલાહૂપમાં જમણો પગ, બીજા હુલાહૂપમાં ડાબો પગ અને ત્રીજા હુલાહૂપમાં ફરીથી જમણો પગ મૂકવો, આ જ પદ્ધતિથી વારાફરતી કૂદકા મારતા આગળ વધવું.



શિક્ષકો માટે

- ત્રિપદી કૂદના મૂળભૂત કૌશલ્યના વિકાસ માટે દરેક મહાવરા પછી હુલાહૂપ વચ્ચેનું અંતર વધારતા જવું.



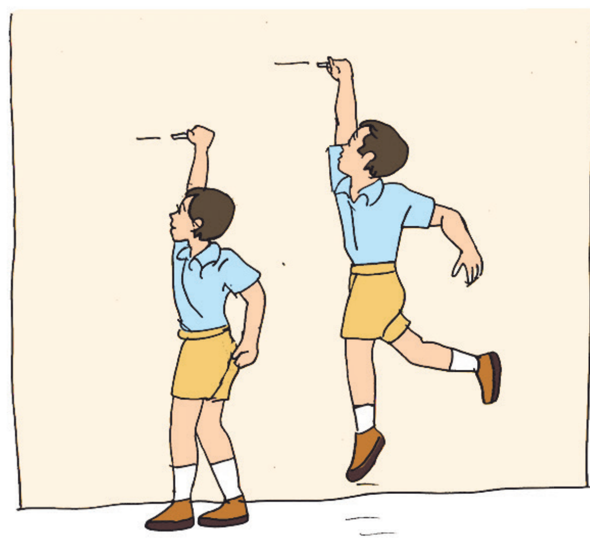
● **કૂદકો મારીને દડાને સ્પર્શ કરવો.**

આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે શિક્ષકે એક લાકડી પર દડો બાંધવો.

વિદ્યાર્થીઓએ ત્રણ, પાંચ કે સાત પગલાં દોડતા આવીને ઉછળીને, એક હાથે અથવા બંને હાથથી દડાને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. વિદ્યાર્થી વધારે ઊંચો કૂદકો મારે માટે શિક્ષકે દડાની ઊંચાઈ વધારવી. આ કૃતિ ઊંચા કૂદકાના ટેક-ઓફની તૈયારી માટે ઉપયોગી છે.

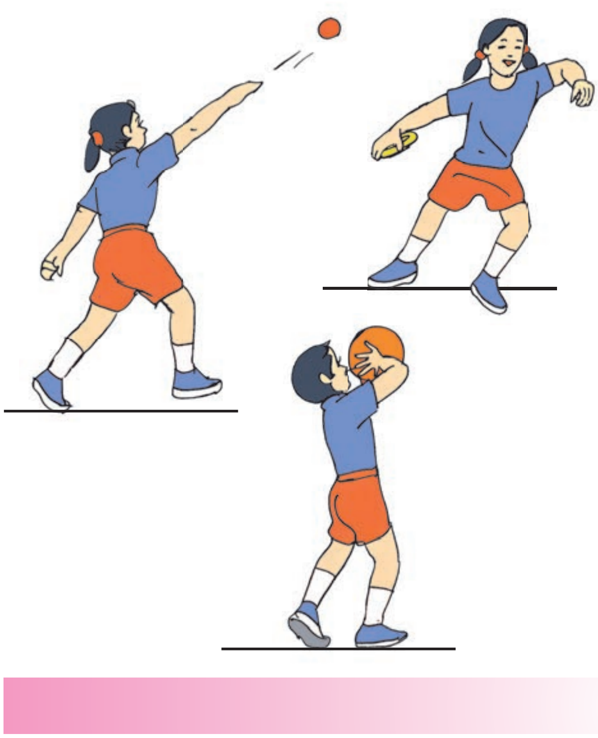
● **ઊભા-ઊભા ઊંચો કૂદકો મારવો.**

આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓએ દીવાલની નજીક હાથ ઉપર કરીને ઊભા રહેવું. જ્યાં સુધી હાથ પહોંચે ત્યાં ચોકથી નિશાન કરવું. હવે એડી ઉઠાવ્યા વિના, ત્યાંથી જ શક્ય તેટલો ઊંચો કૂદકો મારીને ફરીથી ચોક વડે ઊંચે નિશાન કરવું. બંને નિશાન વચ્ચેનુ અંતર વધારવાનો.



શિક્ષકો માટે

ઊભા રહીને પહેલા એક ડગલું આગળ વધીને ત્યારબાદ ત્રણ ડગલાં આગળ વધીને ઊંચો કૂદકો મારવા માટે કહેવું. ઊંચા કૂદકાની તૈયારી માટેનો આ મહાવરો છે.



(૩) ફેંકવું

● **મેડિસિન બૉલ :** વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના બંને હાથ વડે સામેની દિશામાં દડાને દૂર સુધી ફેંકવો.

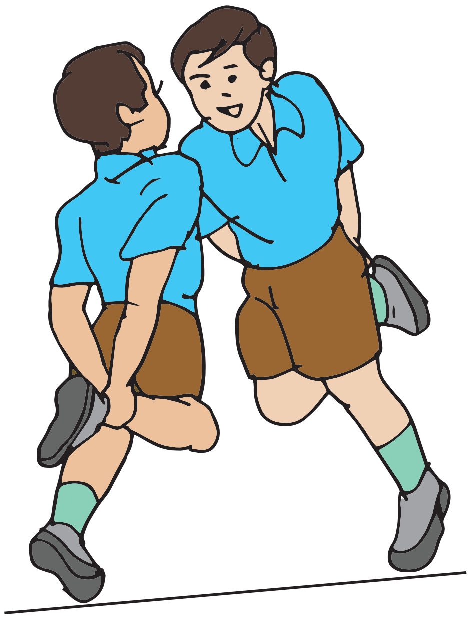
● **રિંગ :** આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે પાછળના હાથેથી રિંગ સામેની તરફ ફેંકવી.

● **દડો :** આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે દડાને સામેની તરફ દૂર સુધી ફેંકવો.

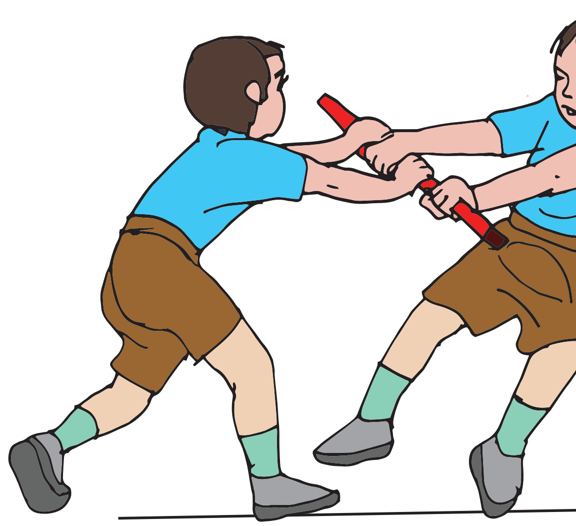
શિક્ષકો માટે

● દડાને બદલે વિદ્યાર્થીઓ પાસે બિનબેગ, સેન્ડબેગ તૈયાર કરાવીને ફેંકી શકાય.

૪.૫ દ્વંદ્વ રમતો

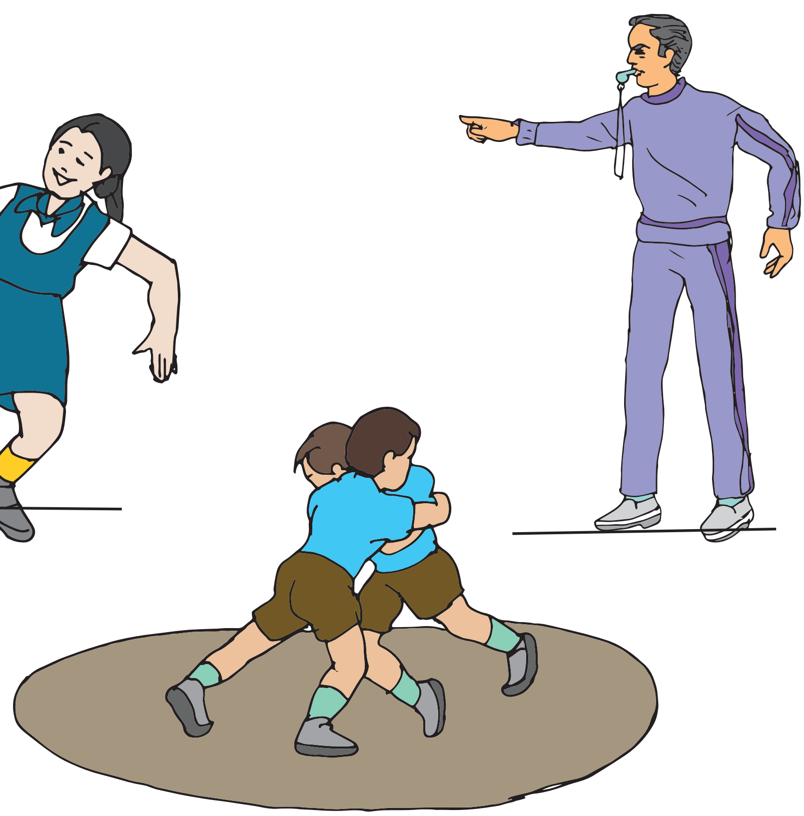


મરઘા લડાઇ



લાકડી ખેંચવી

હાથેથી ખેંચાખેંચી

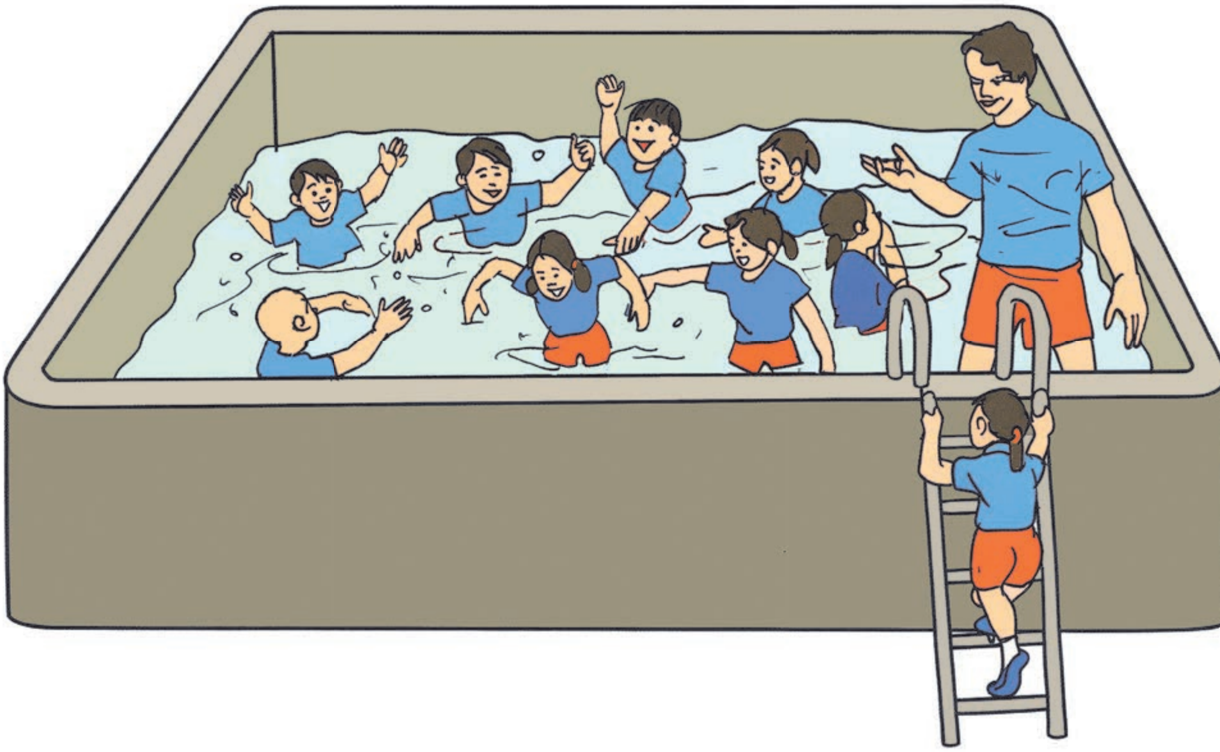


વર્તુળની બહાર ધકેલવા

શિક્ષકો માટે

- સમાન તાકતવાળા વિદ્યાર્થીઓની જોડી બનાવવી.

૨. ૪.૬ પાણી સાથે સમાયોજન



પાણીનો ડર દૂર કરવા માટે શિક્ષકોએ વિદ્યાર્થીઓને પાણીના હોજ માં લઈ જવા અને તેમને પાણીમાં ચાલવા, એકબીજા શરીર પર પાણી છાંટવા, પાણીમાં રમવું વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી. આ સમયે શિક્ષકની હાજરી અનિવાર્ય છે.

વિભાગ ૫ : યોગાભ્યાસ

૫.૧ યોગ : નિયમ

યોગ એક પ્રાચીન શાસ્ત્ર છે. તેને ઘણી જુની પરંપરા છે. યોગના કુલ આઠ અંગો છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. વિદ્યાર્થીમિત્રો, આ વર્ષે આપણે ફક્ત નિયમ શું છે તે જોઈશું. જે તમને સરળતાથી સમજાઈ જશે. તમારે તેનું નિયમિતપણે પાલન કરવાનું છે.

દૈનિક જીવનમાં પાળવાના પાંચ નિયમો છે શૌચ - સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણિધાન.

- **શૌચ :** એટલે સ્વચ્છતા. આરોગ્ય માટે આપણું શરીર સ્વચ્છ રાખવું આવશ્યક છે. તેથી દરરોજ સ્નાન કરવું અને આપણા બધા અંગોની સ્વચ્છતા રાખવી. તેમજ દરરોજ સવારે જાગીને મળ-મૂત્ર વિસર્જન કરવું આવશ્યક છે.
- **સંતોષ :** આનંદ અને સમાધાનથી રહેવું એટલે સંતોષ.
- **તપ :** સારી બાબતો માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું એટલે તપ.
- **સ્વાધ્યાય :** આપણું આરોગ્ય સારું રાખવા માટે સારી ટેવોનો સતત મહાવરો કરવો તેમજ સારું વર્તન કરવાનો અભ્યાસ કરવો એટલે સ્વાધ્યાય.
- **ઈશ્વર પ્રણિધાન :** આપણું સંપૂર્ણ લક્ષ્ય આપણા કામ પર કેન્દ્રિત કરવું અને તેની સારી રીતે કરવા માટે પ્રામાણિક પ્રયત્નો કરવા એટલે ઈશ્વર પ્રણિધાન.

શિક્ષકો માટે

- વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા વિષય ભણાવતી વખતે યોગના આઠ અંગોમાંથી 'યમ' અને 'નિયમ' આ બંને અંગોની માહિતી એક સાથે આપીને તેમનું પાલન કરવા કહેવાનું છે. પરંતુ સરળતાથી સમજી શકાય તે દ્રષ્ટિએ આ ધોરણમાં 'નિયમની' માહિતી આપી છે. આ ધોરણના વિદ્યાર્થીઓ આ નિયમો વાંચીને સમજી શકશે અને તેનું પાલન કરશે.
- ઉપર દર્શાવેલ પાંચ નિયમોની માહિતી આપવા માટે અલગથી તાસનું નિયોજન કરવાની જરૂર નથી. વિદ્યાર્થીઓને આ નિયમોનું આચરણ કરવા જ કહેવાનું છે.

૫.૨ યોગાભ્યાસ પ્રાર્થના

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

અર્થ – જેમણે યોગશાસ્ત્ર લખીને ચિત્તનો મળ દૂર કરવાનું શીખવ્યું, વ્યાકરણશાસ્ત્ર દ્વારા વાણીનો મળ દૂર કર્યો, અને વૈદ્યકશાસ્ત્રની રચના કરીને શરીરનો મળ કેવી રીતે દૂર કરવો તે જણાવ્યું, તેવા મહર્ષિ પતંજલિને હું હાથ જોડીને સાદર પ્રણામ કરું છું.

(२) सह ना ववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु ।
मा विद्विषावहै ।
शांतिः शांतिः शांतिः ।।

અર્થ – અમે બંને (ગુરુ અને શિષ્ય) સાથે રહીએ, સાથે ભોજન કરીએ, સાથે મળીને પરાક્રમ કરીએ. અમારો અભ્યાસ અમને તેજસ્વી બનાવનારો હોય. અમે ક્યારેય એકબીજાનો દ્વેષ ન કરીએ.

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

અર્થ – અસત્ય તરફથી સત્ય તરફ લઈ જાઓ. અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ લઈ જાઓ. મૃત્યુથી અમરત્વ તરફ લઈ જાઓ.

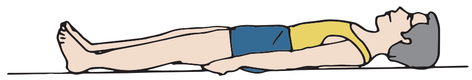
(४) सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु ।
सर्वे सन्तु निरामया : ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चित दुःखमाप्नुयात् ॥

અર્થ – સર્વે લોકો સુખી થાઓ. સર્વે લોકો સ્વસ્થ રહો. સર્વે લોકો સમાધાની, સંતોષી બને અને કોઈ પણ દુઃખી ન હોય.

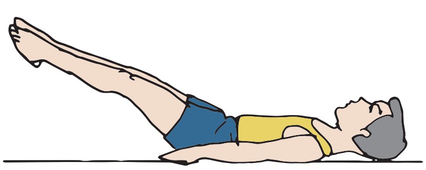
૫.૩ આસનો

• સુખાસન

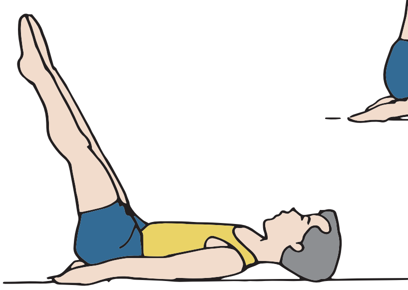
• અર્ધહલાસન



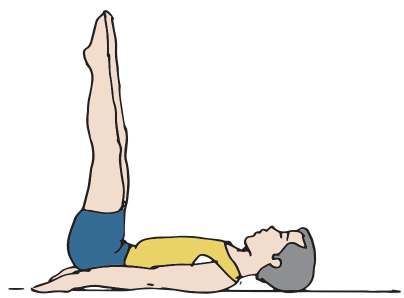
શરૂઆતની સ્થિતી અને ૬



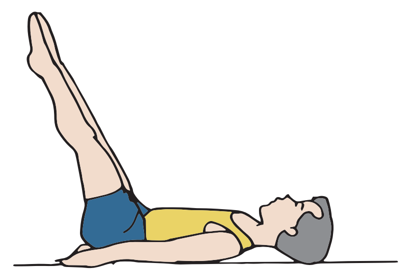
૧



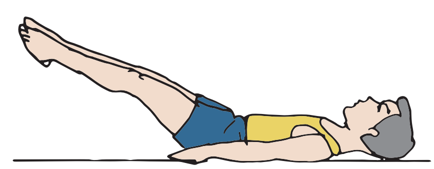
૨



૩ પૂર્ણસ્થિતિ



૪

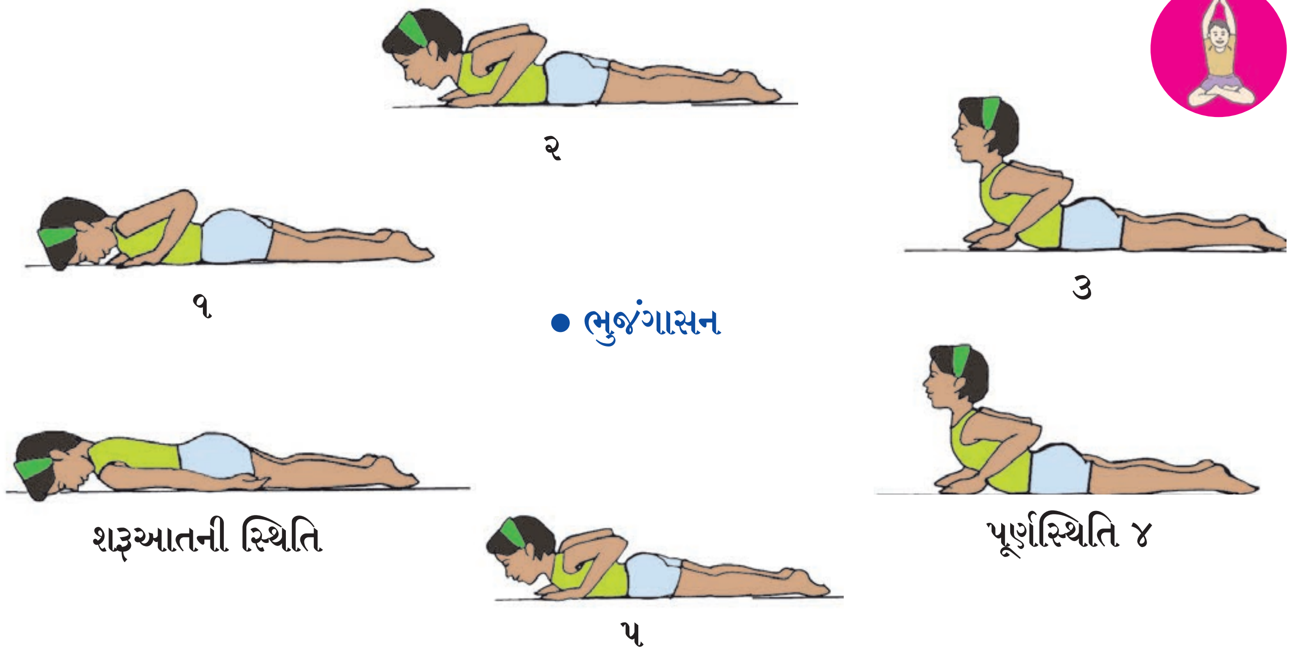


૫

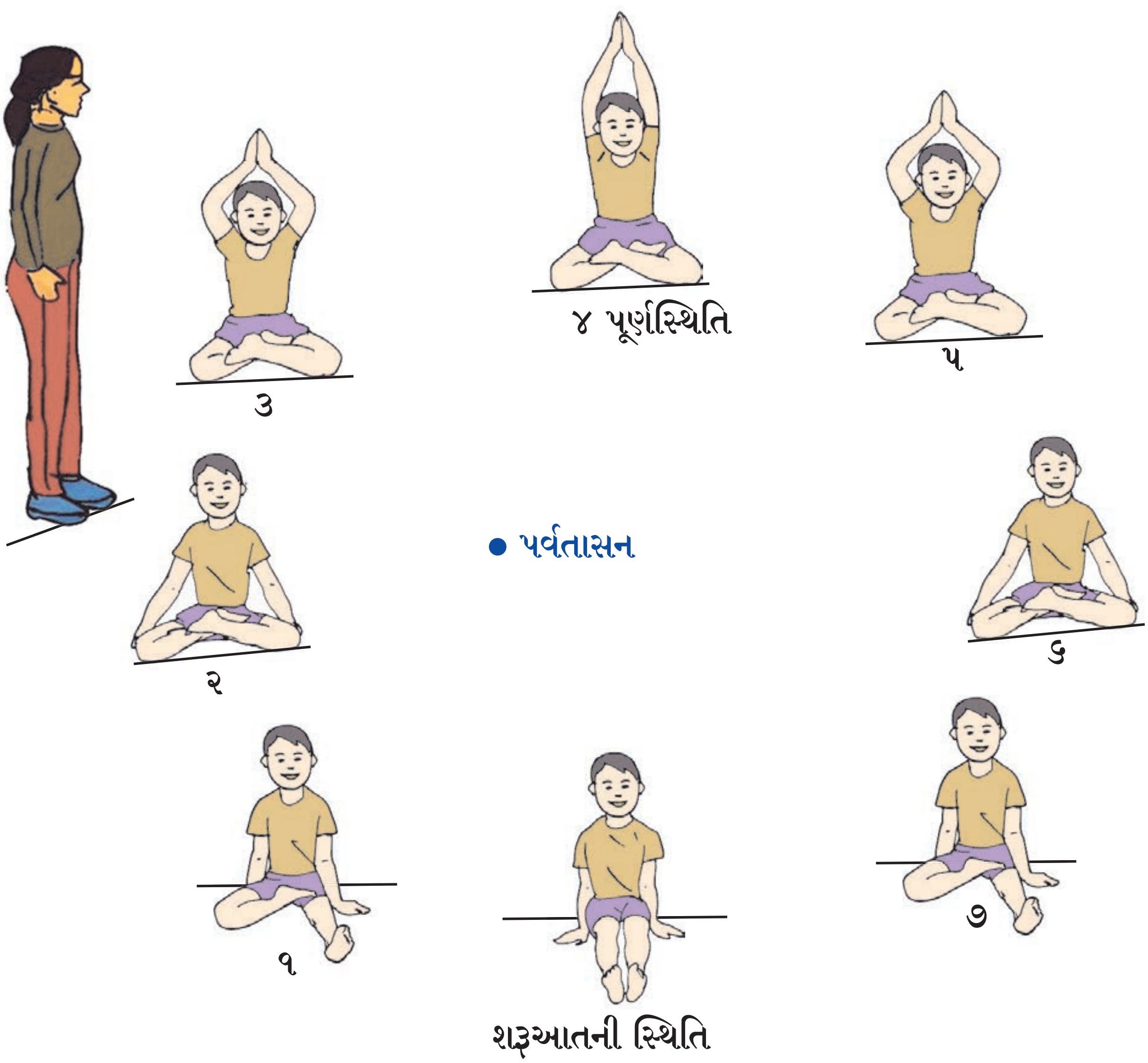
સ્વયંમૂલ્યમાપન

• અર્ધહલાસન કરતી વખતે શરીરના કયા ભાગ પર ખેંચાણ અનુભવાયું, તેની સાથે કરો.

પેટ પર ☐ પીઠ પર ☐ કમર પર ☐ પગ પર

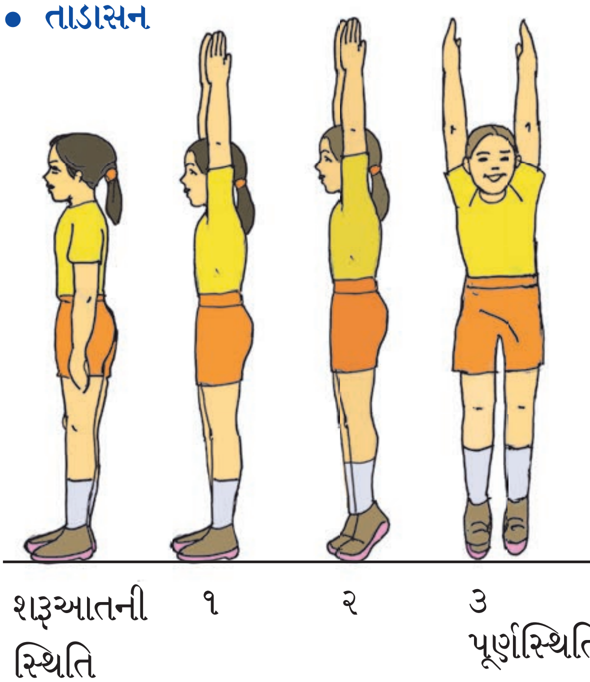


૨
૧
૩
● ભુજંગાસન
શરૂઆતની સ્થિતિ
પૂર્ણસ્થિતિ ૪
૫

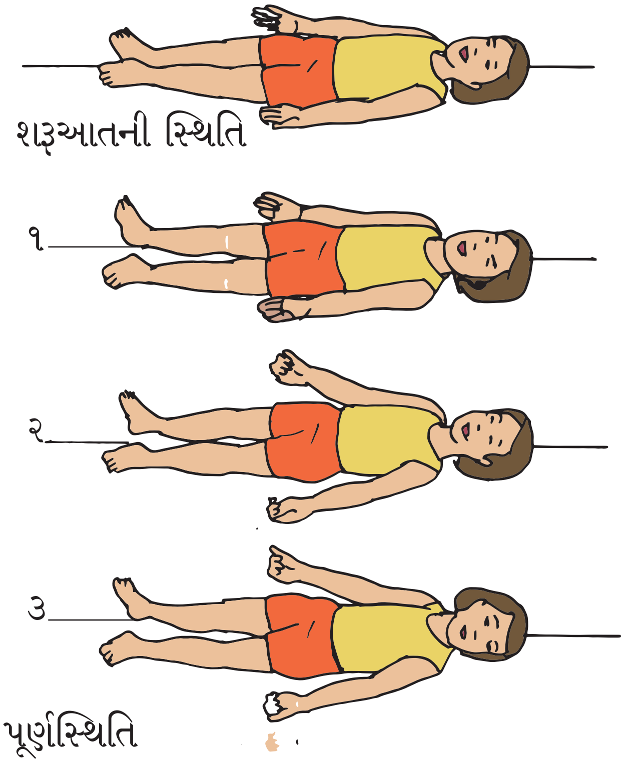


૪ પૂર્ણસ્થિતિ
૩
૫
● પર્વતાસન
૨
૬
૧
૭
શરૂઆતની સ્થિતિ

• તાડાસન



• શવાસન



૫.૪ શ્વસનના સ્તરે : પ્રાણાયામની પૂર્વતૈયારી

• શાંત બેસવું

સુખાસનમાં અથવા કોઈપણ સહજ સ્થિતિમાં બેસવું. આંખો બંધ કરવી. આ સ્થિતિમાં શરૂઆતમાં બે થી ત્રણ મિનિટ સુધી શાંત બેસવું. આનાથી શરીર અને મન શાંત થવામાં તેમજ એકાગ્રતા વધારવામાં મદદ મળે છે.

• છાતી ફુલાવીને નાક દ્વારા ધીમેથી શ્વાસ લેવો અને છોડવો

- પલાંઠી વાળીને શાંત બેસવું. આંખો બંધ કરવી.
- ધીમે-ધીમે છાતી ફુલાવીને નાક વડે લાંબો અથવા ઊંડો શ્વાસ લેવો.
- ધીમે-ધીમે ઉચ્છવાસ કરવો.
- આ ક્રિયા દસ વખં કરવી, એટલે કે તેનું એક આવર્તન પૂર્ણ થાય છે.

• પેટ ફુલાવીને નાક દ્વારા ધીમેથી શ્વાસ લેવો અને છોડવો

- પલાંઠી વાળીને શાંત બેસવું. આંખો બંધ કરવી.
- ધીમે-ધીમે પેટ ફુલાવીને નાક વડે લાંબો અથવા ઊંડો શ્વાસ લેવો.
- ધીમે-ધીમે શ્વાસ બહાર છોડવો.
- આ ક્રિયા દસ વાર કરવી, એટલે કે તેનું એક આવર્તન પૂર્ણ થાય છે.

શિક્ષકો માટે સૂચના

- આસનની અંતિમ સ્થિતિ મેળવવા માટે આગ્રહ રાખવો, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ સાથે કોઈપણ પ્રકારની જબરદસ્તી કરીને આસન કરાવવું નહીં.
- વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા બાળકોને સહજતાથી ફાવે એવા જ આસનો કરાવવા.
- જરૂર જણાય ત્યાં આધાર આપવો અને મદદરૂપ થવું.

વિભાગ ૬ : નિરામયતા

૬.૧ નિરામયતાના ઘટક

નિરામયતા

૬.૨ આરોગ્ય

• વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા

૧. હાથ, પગ અને ચહેરો સ્વચ્છ ધોવા જોઈએ.

૨. સ્વચ્છતા રાખવાથી જંતુ, વિષાણુ અને ધૂળના રજકણોથી બચાવ થાય છે.

૩. શરીર અને મન તાજગીભર્યું તથા પ્રસન્ન રહે છે.

૪. આત્મવિશ્વાસ વધે છે.

૫. શિસ્ત આવે છે અને સ્વાવલંબન કેળવાય છે.

• આહાર

કાંઈ પણ ખાતી વખતે અને જમતી વખતે મોં બંધ રાખવું. તેમજ ખાતી વખતે મોઢામાંથી અવાજ ન કરવો.

મોઢામાં કોળિયો લેતાં કરવો વિચાર,
શાને ગ્રહણ કરું છું હું આ આહાર,
મારા હાથેની લોકોની સેવા થાય,
એવી શક્તિ આપે મુજને ભગવાન.

* **વ્યાયામ :** દરરોજ સવારે અથવા સાંજે એક કલાક મેદાન પર રમવું / વ્યાયામ કરવા .

* **વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ**

૬.૩ રમતગમતના મેદાન અંગેની ટેવો અને સ્વચ્છતા

રમતા પહેલાં મેદાન સ્વચ્છ કરવું, તેના પર પાણી છાંટવું જોઈએ અને પછી રમવું જોઈએ.

સ્વયંમૂલ્યમાપન

- તમારી સારી ટેવો વિશે લખો.

૬.૪ પોશાક

રમતી વખતે યોગ્ય પોશાક પહેરવો જોઈએ, જેથી હલનચલન સરળ અને સહજ બને.

૬.૨.૭ રમતગમતના સાધનો

રમતગમતના સાધનોના ઓરડામાં રમતગમતના સાધનો વ્યવસ્થિત ગોઠવીને રાખવા જોઈએ.

૬.૮ રમતગમતના મેદાન પરની સુરક્ષિતતા

- રમતગમતના મેદાન પર રહેલા ગોલ પોસ્ટસ્, ખો-ખોના થાંભલા, લાંબી કૂદ જમ્પ માટેનો ખાડો અને અન્ય સાધનો જેવા અંતરાયોને ધ્યાનમાં રાખવા.
- સ્વિમિંગ પૂલ પાસે શિક્ષકો વિના જવું નહીં.
- રમતી વખતે છોકરીઓએ બંગડીઓ, કાનની બુટ્ટી, માથાની પીનો વગેરેનો ઉપયોગ ન કરવો અને વાળ ખુલ્લા ન મૂકવા.
- મેદાન પર ઈજા થાય તો તરત જ શિક્ષકોને જાણ કરવી.
- સખત તડકામાં મેદાન પર જવું નહીં.
- ભૂખ્યા પેટે મેદાન પર રમવા જવું નહીં.

૬.૯ પ્રથમોપચાર

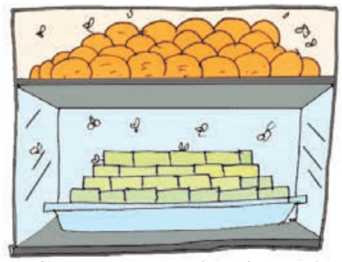
મેદાનની નજીક પ્રથમોપચાર પેટી હોવી જોઈએ.

- **પ્રથમોપચાર પેટીનું સાહિત્ય**

કપાસ
બૅન્ડ એડ (બૅન્ડેજ)
દર્દનિવારક ગોળીઓ અને મલમ, ડેટૉલ

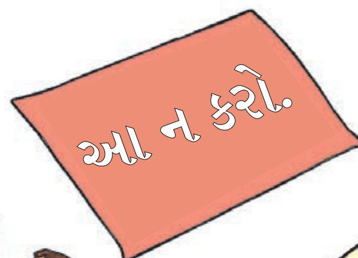
૬.૮ ખરાબ આદતો પર પ્રતિબંધ

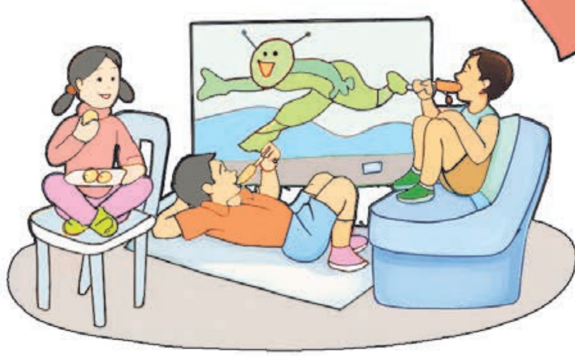
ઠંડા પીણાં પીવા.



વધારે પ્રમાણમાં મીઠાઈ ખાવી.

મોબાઈલ જોતાં જોતાં જમવું.
(Screen time)





સૂતા સૂતા ખાવું અને ખાતી વખતે ટીવી જોવું.

ઉઘાડો ખોરાક ખાવો.

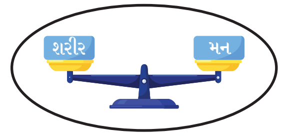
૬.૯ સ્પર્શની સમજ

શાળામાં અથવા શાળાની બહાર જો કોઈ કારણ વગર તમારા શરીરના કોઈપણ ભાગને સ્પર્શ કરે, તો તેને તેનો મૌખિક વિરોધ કરો, ત્યાંથી નીકળી જાઓ અને તમારા માતા-પિતા અથવા શિક્ષકોને તરત જ જાણ કરો.

શિક્ષકો માટે :

★ વિદ્યાર્થીઓને સ્પર્શ વિશે સમજૂતી આપવા માટે દશ્યસંકેતો, પ્રસ્તુતિઓ અને સંબંધિત ટૂંકી ફિલ્મોનો ઉપયોગ કરવો.

વિભાગ ૭ સ્વયંમૂલ્યમાપન



બાળકો આ કરી જુઓ અને પોતાની સાથે જ તુલના કરો

અ.ક્ર.	ઘટક	ઑગસ્ટ	નવેમ્બર	ફેબ્રુઆરી	મે
૧	મારું વજન	---- કિ.ગ્રા.	---- કિ.ગ્રા.	---- કિ.ગ્રા.	---- કિ.ગ્રા.
૨	મારી ઊંચાઈ	---- સેમી	---- સેમી	---- સેમી	---- સેમી
૩	જગ્યા પર ઉભી રહી ઊંચો કૂદકો મારવો	---- સેમી	---- સેમી	---- સેમી	---- સેમી
૪	ક્રિકેટ / ટેનિસ બૉલ થ્રો	---- મીટર	---- મીટર	---- મીટર	---- મીટર
૫	સળંગ લંગડી કરીને કાપેલું અંતર	---- મીટર	---- મીટર	---- મીટર	---- મીટર
૬	૩૦ સેકન્ડમાં દડાના ટપ્પા ગણવા (ડ્રિબલ)	---- ટપ્પા	---- ટપ્પા	---- ટપ્પા	---- ટપ્પા
૭	સંતુલિત આહાર વિશે જાગૃતિ	કઠોળ ☐ ફળો ☐ લીલા શાકભાજી ☐ માંસ ☐ ઈંડા ☐ દૂધ ☐ દુગ્ધજન્ય પદાર્થ ☐	કઠોળ ☐ ફળો ☐ લીલા શાકભાજી ☐ માંસ ☐ ઈંડા ☐ દૂધ ☐ દુગ્ધજન્ય પદાર્થ ☐	કઠોળ ☐ ફળો ☐ લીલા શાકભાજી ☐ માંસ ☐ ઈંડા ☐ દૂધ ☐ દુગ્ધજન્ય પદાર્થ ☐	કઠોળ ☐ ફળો ☐ લીલા શાકભાજી ☐ માંસ ☐ ઈંડા ☐ દૂધ ☐ દુગ્ધજન્ય પદાર્થ ☐
૮	મારી ટેવો	રોજ સ્નાન કરવું ☐ નખ કાપવા ☐ વહેલા ઊઠવું ☐ નિયમિત અભ્યાસ ☐ નિયમિત રમતગમત ☐ પૂરતો આરામ અને ઊંઘ ☐	રોજ સ્નાન કરવું ☐ નખ કાપવા ☐ વહેલા ઊઠવું ☐ નિયમિત અભ્યાસ ☐ નિયમિત રમતગમત ☐ પૂરતો આરામ અને ઊંઘ ☐	રોજ સ્નાન કરવું ☐ નખ કાપવા ☐ વહેલા ઊઠવું ☐ નિયમિત અભ્યાસ ☐ નિયમિત રમતગમત ☐ પૂરતો આરામ અને ઊંઘ ☐	રોજ સ્નાન કરવું ☐ નખ કાપવા ☐ વહેલા ઊઠવું ☐ નિયમિત અભ્યાસ ☐ નિયમિત રમતગમત ☐ પૂરતો આરામ અને ઊંઘ ☐
વાલીની સહી →					

સ્વયંમૂલ્યમાપન કોષ્ટક

ઘટક	મહિનો					
મેં કરેલા સૂર્યનમસ્કાર	જૂન	જુલાઈ	ઑગસ્ટ	સપ્ટેમ્બર	ઓક્ટોબર	નવેમ્બર
મેં કૂદેલા દોરડા	ડિસેમ્બર	જાન્યુઆરી	ફેબ્રુઆરી	માર્ચ	એપ્રિલ	મે

સૂચના

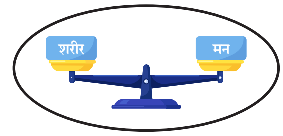
વિદ્યાર્થીઓ માટે

- પૃષ્ઠ ૮૫ પરનાં ઘટકોનું પાલન કરો.
- આ બધી જ બાબતો તમારા વાલીના ધ્યાનમાં લાવો.
- તમામ બાબતોની યોગ્ય નોંધ કરો.
- આગળના ઘટકોનું મૂલ્યમાપન કરતી વખતે મિત્રો/શિક્ષકો/વાલીની મદદ લો.
- તમારું માપન કરવા તમારા મિત્રોને કહો અને તમારા મિત્રનું માપન તમે કરો.
- ક્રમાંક ૩થી ૬ ની પ્રવૃત્તિઓની તમારી પોતાની અગાઉની નોંધો સાથે તુલના કરો અને જુઓ કે તેમાં કોઈ સુધારો કે વૃદ્ધિ થઈ છે કે નહીં.
- ક્રમાંક ૭ અને ૮ ની પ્રવૃત્તિઓમાં સાતત્ય જળવાય છે કે નહીં તે તપાસો.

શિક્ષકો માટે

- ઉપર દર્શાવેલા ઘટકોનું યોગ્ય રીતે મૂલ્યમાપન થાય છે કે નહીં તે તપાસવું.
- વિદ્યાર્થીઓને સ્વયંમૂલ્યામાપન કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા.
- જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું.
- શારીરિક શિક્ષણનું મૂલ્યમાપન કરતી વખતે નીચેના તબક્કાઓનો વિચાર કરવો.
- શરૂઆતમાં પ્રત્યક્ષ કૃતિઓની ગુણવત્તા અનુસાર વિદ્યાર્થીઓનું મૂલ્યમાપન કરવું. તે માટે વિદ્યાર્થીઓ મેદાન
  પર કૃતિઓ કરતા હોય, મહાવરો કરતા હોય કે રમત રમતા હોય ત્યારે તેમનું નિરીક્ષણ કરવું.
- પ્રત્યક્ષ કૃતિઓ વિદ્યાર્થીઓનો સ્વભાવ અને તેમના નૈતિક મૂલ્યોનું પણ મૂલ્યમાપન કરવું.
- લેખિત પરીક્ષા દ્વારા આગળની બાબતો તપાસવી જેમ કે; આપણું શરીર, તેનો વિકાસ અને વૃદ્ધિની માહિતી મેળવવી, તેમજ રમતના નિયમો અને સ્પર્ધાઓની માહિતી મેળવવી.
- બાળકોના જ્ઞાન અને આકલનની ચકાસણી કરવા માટે અન્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરવો, જેમ કે અભિલેખ અને સ્વયંમૂલ્યમાપન
- બાળકોનો સહભાગ (કેટલાં જણ મેદાનમાં આવે છે.)
- પોશાક અને બૂટ.
- યોગ્ય પ્રાસ્તાવિક હલનચલન
- તંદુરસ્ત સ્પર્ધા.
- વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે મૂલ્યમાપનના માપદંડ શિક્ષકોએ નક્કી કરવા.

વાલીઓ માટે



- વાલીઓએ જોવું કે તેમનું બાળક પોતાના મૂલ્યમાપનની નોંધ નિયમિતપણે કરે છે કે નહીં તે જોવું.
- વાલીઓએ જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું.
- બાળકની સારી/ખરાબ ટેવો પર ખાસ ધ્યાન આપવું.
- વાલીઓએ પોતાના બાળકની પ્રગતિ વિશે શિક્ષકો સાથે ચર્ચા કરવી.
- વિશેષ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓના વાલીઓએ એ વાતનું ધ્યાન રાખવું કે તેમનું બાળક દરેક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લે.
- જો ઘરે ઉપક્રમ કરાવવા શક્ય હોય, તો કરાવવા.
- શાળા સિવાય અન્ય સ્થળોએ પણ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું.

૨૧મી સદીમાં વાલીઓ અને બાળકોને વિવિધ ક્ષેત્રોમાં રહેલી તકોની માહિતી સંગણકના એક ક્લિક પર ઉપલબ્ધ થઈ રહી છે. તે મુજબ વાલીઓ પોતાના બાળકના ભવિષ્યનું આયોજન કરી રહ્યા છે. શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે બાળકના આહાર, વિહાર અને આરોગ્ય સંબંધિત ટેવો તરફ ધ્યાન આપવું આવશ્યક છે. બાળકની ઉંમર વધવાની સાથે તેને યોગ્ય દિશા અને માર્ગદર્શન આપવું જરૂરી છે. વાલીઓએ ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ કે, દરરોજના શારીરિક હલચલને કારણે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી ઉર્જાનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ થાય છે. રમતગમતની વૃત્તિ કેળવાય છે, કોઈપણ વસ્તુને જોવાનો સકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ વિકસાવવામાં મદદ મળે છે, અનેક સામાજિક ગુણો આત્મસાત થાય છે અને શિસ્ત આવે છે. મન આનંદિત અને ઉત્સાહી રહે છે અને આ બધી બાબતો જીવનમાં સફળ થવા માટે જરૂરી હોય છે. આપણી પસંદગી બાળક પર થોપવા કરતાં તેની રસ-રૂચિ, ક્ષમતા અને માનસિકતાને ધ્યાનમાં રાખીને, તેને યોગ્ય તક અને અનુકૂળ વાતાવરણ ઉપલબ્ધ કરી આપવું. પોતાના બાળકના સર્વાંગીણ વિકાસ માટે શારીરિક શારીરિક શિક્ષણની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કેવી રીતે કરાવવી તેનું તે યોગ્ય માર્ગદર્શન વાલીઓને શારીરિક શિક્ષણ અને તંદુરસ્તીના પાઠ્યપુસ્તકમાંથી મળી શકશે. દરરોજ નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી અને આપેલી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં મદદ થશે. તેમજ સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટે સક્રિય જીવનશૈલી અપનાવવી આવશ્યક છે, આ બાબત પણ તેઓ સમજી શકશે.

વાલીઓ માટે

- તમારા બાળકની સારી ટેવો કઈ છે? તે લખો.

- તમારા બાળકની કઈ ટેવને કારણે તેનું આરોગ્ય બગડી શકે છે? તે લખો.

- તમારા બાળકની કઈ આરોગ્ય વિષયક ટેવમાં ફેરફાર જોવા મળ્યો છે?

૮.૧ વિશિષ્ટ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે

પ્રકરણમાં સમાવિષ્ટ મુદ્દા

ઉદાહરણ કૃતિ

૧. તાકાત અને દમદારપણું ઓછું હોય તેમના માટે

૨. સમન્વય ઓછું હોય તેમના માટે

૩. સંતુલન અને ચપળતા ઓછી હોય તેમના માટે

૪. બોધાત્મક અને આકલનાત્મક સમસ્યા હોય તેમના માટે

જે વિદ્યાર્થીઓમાં શારીરિક અથવા વર્તન સંબંધી કોઈ ખામીઓ જોવા મળે છે, તે વિદ્યાર્થીઓની કેટલીક વિશિષ્ટ જરૂરિયાતો હોય છે. તે વિદ્યાર્થીઓ સામાન્ય શિક્ષણના પ્રવાહમાં ભણતા હોય, ત્યારે તેમની ખામીઓનો ડર રાખ્યા કર્યા વિના, તેમનો આત્મવિશ્વાસ અને જીવનનો આનંદ વધારવા માટે તેમને શારીરિક શિક્ષણની વિવિધ કૃતિઓમાં સામેલ કરી શકાય છે. આ વિદ્યાર્થીઓને સામેલ કરતી વખતે તેમની ખામીનો પ્રકાર, ખામીનું પ્રમાણ વગેરે બાબતોનો વિચાર કરવો જોઈએ.

ઉદાહરણ કૃતિઓ

શારીરિક શક્તિ ઓછી હોય તેમના માટે

- જો પગમાં ખામી હોય, તો વિદ્યાર્થીઓને રિંગમાંથી દડો પસાર કરવા માટેનું અંતર અને ઊંચાઈ ઓછી કરીને તક પૂરી પાડી શકાય છે.
- ફટકારવા માટે વપરાતા સાધનોનું વજન ઓછું કરીને અથવા તેની લંબાઈ અને પહોળાઈ ઓછી કરીને વાપરવા આપી શકાય છે.
- સરળ નિયમો દ્વારા રૂપાંતરિત રમતો રમાડી શકાય છે.

સમન્વય ઓછું હોય તેમના માટે

- સમન્વય ઓછું હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓને હવામાંથી આવતી વસ્તુઓનો ડર લાગે છે. તે માટે સંરક્ષણાત્મક સાધનોનો ઉપયોગ કરાવીને તેમનો સહભાગ વધારી શકાય છે.
- ચોકસાઈ પર ઓછો ભાર મૂકીને, તાકાત પર ભાર મૂકતી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરી શકાય છે. જેમ કે. દડાનો ટપ્પા મારવા, દડો ફેંકવો વગેરે.

- ડૉજબૉલમાં ખેલાડીને સચોટ રીતે દડો ફટકારના શીખવવા માટે શરૂઆતમાં દીવાલ પર કોઈ ચોક્કસ જગ્યાએ(લક્ષપર) દડો મારવાનો મહાવરો આપવો. ત્યારબાદ પ્રત્યક્ષ રમતનો મહાવરો કરાવવો.

સંતુલન અને ચપળતા ઓછી હોય તેમના માટે

- જેના પર સંતુલન જાળવવાનું છે, તે આધારની જાડાઈ અને પહોળાઈ વધારી કે ઘટાડીને કૃતિ કરાવી શકાય છે. જેમ કે. પાટિયા પર ચાલવું, પગથિયાં પર ચાલવું વગેરે.
- શરીરના વધુમાં વધુ અંગો જમીનને સ્પર્શ કરે તેવી કૃતિઓ કરાવી શકાય છે. જેમ કે, સાઇડ રોલ, હાથે અને પગે ચાલવું વગેરે.
- જમીન લપસી ન હોવી જોઈએ. કૉયર મેટ (કાથાની ચટ્ટાઈ) પર વિવિધ હલનચલન કરાવવું. જેમ કે, કૂદકા મારવા, રોલ કરવો વગેરે.
- સાથીદારનો આધાર વધુમાં વધુ મળી રહે તેવી કૃતિઓનો સમાવેશ કરી શકાય છે. જેમ કે, જોડીદાર સાથે કરવાની વિવિધ કસરતો.

બોધાત્મક અને આકલનાત્મક સમસ્યા હોય તેમના માટે

- સરળ કૃતિઓ પર વધુમાં વધુ ભાર મૂકવો. જેમ કે, સાધનો લાવવા-લઇ જવા અને તેની વહેંચણી કરવી, વર્ગીકરણ કરવું, વિવિધ પ્રકારના દડાથી રમવું, કવાયતના સરળ પ્રકારો કરવા વગેરે.
- વધુમાં વધુ સરળ અને સ્પષ્ટ સૂચનાઓ આપીને ધીમે-ધીમે કરવામાં આવતી કૃતિઓ પર ભાર મૂકવો જોઈએ. જેમ કે, નિયત અંતર સુધી ચાલવું, દડો પાસ કરવો, લટકવું વગેરે.
- દૈનિક અધ્યાપનમાં વિચારપૂર્વક તેમને સામેલ કરી શકાય છે. તાસ દરમિયાન જ તેમની મર્યાદ-ાઓનો વિચાર કરીને તેમને અલગ-અલગ જવાબદારીના કામોમાં સહભાગી કરાવવામાં આવે, તો તેમનો આત્મવિશ્વાસ વધશે. તે માટે વિશેષ સમય આપવાની જરૂર નહીં પડે. જેમ કે, જે વિદ્યાર્થી ઓ પગનું હલનચલન નથી કરી શકતા, તેમને સમયાધિકારી, ગુણલેખક વગેરે બનવાની જવાબદારી આપી શકાય છે. તેમજ હાથેથી રમાતી રમતોમાં તેમને સામેલ કરી શકાય છે. જેમ કે. રીંગમાં દડો નાખવો, ફેંકવો, ઝીલવો વગેરે. દષ્ટિકોણ ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને નિષ્ક્રિય ન રાખતા, તેમને અન્ય વિદ્યાર્થીઓની જેમ જ સર્જનાત્મક રીતે કાર્યરત રાખવા જોઈએ. તેમની સુરક્ષાનું ધ્યાન રાખવું. તેમને એક સહાયક આપીને અવાજ કરતો દડો અથવા અન્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરી વિવિધ રમતો રમાડવી અને કૃતિશીલ રાખવા.

જે તે અંગની ખામી અને તેની તીવ્રતા, તેમજ વિદ્યાર્થીની માનસિકતા વગેરે બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને કૃતિઓ કરાવવી. અન્ય સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓને પણ આવા બાળકોને પોતાની સાથે સામેલ કરવા કહેવું. કોઈ તેમને ચીડવે કે હેરાન ન કરે તેની ખાસ કાળજી રાખવી.

૮.૨ તાસિકા લેવાની પદ્ધતિ

૧. ઉત્તેજક હલનચલન - ૫ મિનિટ
૨. શીખવવાનો ભાગ - ૨૦ મિનિટ
૩. પ્રવૃત્તિ - ૫ મિનિટ

વિદ્યાર્થીઓ ભેગા થાય એટલે ઉત્તેજક હલનચલનથી શરૂઆત કરવી. બીમાર વિદ્યાર્થીઓને બાજુ પર બેસીને નિરીક્ષણ કરવાનું કહેવું. શારીરિક રીતે સક્ષમ ન હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓને તેમની યોગ્યતા અનુસાર સાદી, સરળ કસરતો અથવા રમતો આપવી. જો કોઈ વિદ્યાર્થીને કાયમી બીમારી હોય અને જો તે કસરત કરી શકે તેમ હોય, તો તેને અનુકૂળ આવે તેવી જ પ્રવૃત્તિઓ કરવાની પરવાનગી આપવી. ત્યારબાદ નીચે મુજબ તાસિકા લેવી.

૧. ઉત્તેજક હલનચલન

દરેક તાસની શરૂઆત હંમેશા ઉત્તેજક હલનચલનથી કરવી. તેનાથી આગળની કસરતો કરવા માટે શરીર તૈયાર થાય છે. તેમજ સ્નાયુ ખેંચાવા, મોચ આવવી કે આંચકો લાગવો જેવી ઈજાઓ થતી નથી. આ માટે ૫ મિનિટનો સમય રાખવામાં આવ્યો છે. તે સમયમાં લવચીકતા અને ખેંચાણની કસરતો કરાવવી. અંતમાં સૂર્યનમસ્કાર કરાવવા.

૨. શીખવવાનો ભાગ

શારીરિક ક્ષમતા વિકસાવવા માટે હસ્તપુસ્તિકામાં આપેલી વિશિષ્ટ કસરતો અથવા આયોજન મુજબની કોઈ પ્રવૃત્તિ કે રમત આ ભાગમાં શીખવવી અપેક્ષિત છે. વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતા અને ઉપલબ્ધ સમયનો વિચાર કરવો. જો નિયત સમયમાં બે પ્રકારની કસરતો શીખવીને મહાવરો પૂરો ન થઈ શકે તેમ હોય, તો પ્રવૃત્તિના કૌશલ્યો અથવા પ્રકારોનું આયોજન કરવું અને શીખવવું.

૩. પ્રવૃત્તિ

પાઠ્યપુસ્તકમાં વિવિધ પ્રકારના ઉપક્રમ, નાની રમતો અને સ્પર્ધાઓ આપવામાં આવી છે. ઉપક્રમો દ્વારા આ પ્રવૃત્તિઓથી તમામ ક્ષમતાઓ સામુહિક રીતે સિદ્ધ થાય છે, તેથી તેમાંથી કોઈ એક પ્રવૃત્તિ તાસની છેલ્લી પાંચ મિનિટમાં લેવી જેથી બાળકોનું મનોરંજન થાય અને આગામી તાસમાં તેઓ તાજગી અનુભવે.

૮.૩ અધ્યાપન અને મૂલ્યમાપન માટે તાસિકાનું આયોજન (શિક્ષકો માટે)

વિદ્યાર્થીઓને આપવાની માહિતી	તાસિકા ક્રમાંક
વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા વિશે જણાવવું	૧, ૧૦, ૧૮
યોગ્ય આહાર વિશે માહિતી આપવી	૨, ૧૧, ૧૯
રોજ કસરત કરવા માટે કહેવું	૩, ૧૨, ૨૦
પૂરતો આરામ અને ઊંઘ લેવા માટે કહેવું	૪, ૧૩, ૨૧
ખરાબ ટેવોથી દૂર રહેવા માટે કહેવું	૫, ૧૪, ૨૨
આસપાસનો પરિસર સ્વચ્છ રાખવા વિશે જણાવવું	૬, ૧૫, ૨૩
રમતના મેદાન પરની સુરક્ષા વિશે જણાવવું	૭, ૧૬, ૨૪
પ્રથમોપચાર વિશે માહિતી	૮, ૧૭, ૨૫
સ્પર્શ વિશે માહિતી આપવી	૯, ૧૮, ૨૬
વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી મેળવવાની માહિતી	**તાસિકા ક્રમાંક**
વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા બાબતે	૨૭, ૩૪, ૪૧, ૪૮, ૫૫, ૬૨, ૬૯, ૭૬, ૮૩, ૯૦, ૯૭, ૧૦૪, ૧૧૧, ૧૧૮, ૧૨૫, ૧૩૨,૧૩૯, ૧૪૬
દૈનિક આહાર બાબત	૨૮, ૩૫, ૪૨, ૪૯, ૫૬, ૬૩, ૭૦, ૭૭, ૮૪, ૯૧, ૯૮, ૧૦૫, ૧૧૨, ૧૧૯, ૧૨૬, ૧૩૩,૧૪૦, ૧૪૭
દૈનિક વ્યાયામ બાબત	૨૯, ૩૬, ૪૩, ૫૦, ૫૭, ૬૪, ૭૧, ૭૮, ૮૫, ૯૨, ૯૯, ૧૦૬, ૧૧, ૧૨૦, ૧૨૭, ૧૩૪, ૧૪૧, ૧૪૮
ઊંઘ અને આરામ સંબંધિત	૩૦, ૩૭, ૪૪, ૫૧, ૫, ૬, ૭૨, ૭૯, ૮૬, ૯૩, ૧૦૦, ૧૦૭, ૧૧૪, ૧૨૧, ૧૨૮, ૧૩૫, ૧૪૨, ૧૪૯
ઠંડા પીણાં અને અતિશય ગળ્યા પદાર્થો ખાવા બાબત	૩૧, ૩૮, ૪૫, ૫૨, ૫૯, ૬૬, ૭૩, ૮૦, ૮૭, ૯૪, ૧૦૧, ૧૦૮, ૧૧૫, ૧૨૨, ૧૨૯, ૧૩૬, ૧૪૩, ૧૫૦
પરિસર સ્વચ્છતા સંબંધિત	૩૨, ૩૯, ૪૬, ૫૩, ૬૦, ૬૭, ૭૪, ૮૧, ૮૮, ૯૫, ૧૦૨, ૧૦૯, ૧૧૬, ૧૨૩, ૧૩૦, ૧૩૭, ૧૪૪
અયોગ્ય સ્પર્શ બાબત	૩૩, ૪૦, ૪૭, ૫૪, ૬૧, ૬૮, ૭૫, ૮૨, ૮૯, ૯૬, ૧૦૩, ૧૧૦, ૧૧૭, ૧૨૪, ૧૩૧, ૧૩૮, ૧૪૫

૮.૪ અધ્યાપન અને મૂલ્યમાપન માટે તાસિકાઓનું આયોજન (શિક્ષક માટે)

ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	તાસિકા ક્રમાંક	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	ઉપક્રમ (૧૦ મિનિટ)
	વિભાગ ક્રમાંક, વ્યાયામ પ્રકારનો અનુક્રમ		ઉપક્રમ ક્રમાંક અને ઉપક્રમનો પ્રકાર
❋ દરેક તાસિકાની શરૂઆતમાં પૂર્વતૈયારી તરીકે ૫ મિનિટ સુધી કોઈ પણ હલનચલન કરાવવું. જેમ કે, જગ્યા પર કૂદકા મારવા, દોડવું, લવચીકતાના વ્યાયામ, સ્ટ્રેચિંગના વ્યાયામ વગેરે અને અંતમાં સૂર્યનમસ્કાર કરાવવા.	૧	૧.૧.૧,૩.૧.૧	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, દોડની રમત, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ
	૨	૨.૧.૧,૩.૧.૧	
	૩	૩.૧.૨,૩.૧.૬	
	૪	૪.૧.૧.૧	
	૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૬	૧.૧.૨	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૭	૨.૧.૨	
	૮	૩.૧.૩, ૩.૧.૭	
	૯	૪.૧.૧.૨	
	૧૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
❋ જે દિવસે વજન અને ઊંચાઈનું માપન કરવાનું હોય તે દિવસે ઉત્તેજક હલનચલન અને વ્યાયામ લેવા નહીં, અને અંતમાં સૂર્યનમસ્કાર કરાવવા.	૧૧	૩.૧.૪	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, દોડની રમત, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ
	૧૨	૧.૧.૩	
	૧૩	૨.૧.૩	
	૧૪	૪.૧.૧.૩	
	૧૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૧૬	૩.૧.૫, ૩.૧.૮	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૧૭	૪.૧.૧.૩ અ	
	૧૮	૧.૧.૪	
	૧૯	૨.૧.૩	
	૨૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૨૧	૪.૧.૧.૩ બ	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૨૨	૪.૩.૧	

ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	તાસિકા ક્રમાંક	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	ઉપક્રમ (૧૦ મિનિટ)
	વિભાગ ક્રમાંક, વ્યાયામ પ્રકારનો અનુક્રમ		ઉપક્રમ ક્રમાંક અને ઉપક્રમનો પ્રકાર
*Y= યોગ યોગ અભ્યાસની તાસિકામાં ઉત્તેજક હલનચલન લેવું નહીં	૨૩	૪.૩.૨	
	૨૪	૧.૧.૫	
	૨૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૨૬	૨.૧.૫	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૨૭	૪.૧.૧.૪	
	૨૮	૧.૧.૭	
	૨૯	૨.૨.૧	
	૩૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૩૧	૪.૧.૨.૧અ	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૩૨	૧.૨.૧	
	૩૩	૨.૨.૨	
* દરેક તાસિકાની શરૂઆતમાં પૂર્વતૈયારી તરીકે ૫ મિનિટ સુધી કોઈ પણ હલનચલન કરાવવું. જેમ કે, જગ્યા પર કૂદકા મારવા, દોડવું, લવચીકતાના વ્યાયામ, સ્ટ્રેચિંગના વ્યાયામ વગેરે અને અંતમાં સૂર્યનમસ્કાર કરાવવા.	૩૪	૪.૩.૩	
	૩૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૩૬	૧.૨.૨	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૩૭	૨.૨.૩	
	૩૮	૪.૧.૨.૧બ	
	૩૯	૪.૨.૧	
	૪૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૪૧	૧.૨.૩	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૪૨	૨.૨.૪	
	૪૩	૪.૨.૪	

ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	તાસિકા ક્રમાંક	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	ઉપક્રમ (૧૦ મિનિટ)
	વિભાગ ક્રમાંક, વ્યાયામ પ્રકારનો અનુક્રમ		ઉપક્રમ ક્રમાંક અને ઉપક્રમનો પ્રકાર
*જે દિવસે વજન અને ઊંચાઈનું માપન કરવાનું હોય તે દિવસે ઉત્તેજક હલનચલન અને વ્યાયામ લેવા નહીં	૪૪	૪.૧.૩.	
	૪૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૪૬	૧.૨.૪	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૪૭	૪.૧.૩.	
	૪૮	૪.૨.૪.	
	૪૯	૧.૨.૫	
	૫૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૫૧	૨.૨.૫.	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૫૨	૪.૨.૪.	
	૫૩	૪.૧.૩.	
	૫૪	૧.૨.૬ –અ,બ	
	૫૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
* યોગ-યોગ અભ્યાસની તાસિકામાં ઉત્તેજક હલનચલન લેવું નહીં	૫૬	૪.૨.૩.	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૫૭	૪.૧.૩.	
	૫૮	૪.૨.૩.	
	૫૯	મૂલ્યમાપન	થયેલી પ્રવૃત્તિઓનો મહાવરો લેવો
	૬૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૬૧	૧.૨.૬ –અ,બ	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૬૨	૪.૨.૨.	
	૬૩	૪.૧.૩.	
	૬૪	૪.૨.૨.	
	૬૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૬૬	૧.૨.૭	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૬૭	૨.૩.૧.	
	૬૮	૪.૧.૩.	
	૬૯	મૂલ્યમાપન	
	૭૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	

ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	તાસિકા ક્રમાંક	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	ઉપક્રમ (૧૦ મિનિટ)
	વિભાગ ક્રમાંક, વ્યાયામ પ્રકારનો અનુક્રમ		ઉપક્રમ ક્રમાંક અને ઉપક્રમનો પ્રકાર
	૭૧	૪.૨.૨	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
*Y= યોગ-યોગ અભ્યાસની તાસિકામાં ઉત્તેજક હલનચલન લેવું નહીં	૭૨	૧.૨.૮	
	૭૩	૨.૩.૨	
	૭૪	૪.૧.૩	
	૭૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૭૬	૪.૩.૩	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૭૭	૧૩.૧	
	૭૮	૪.૧.૩	
	૭૯	મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિઓનો મહાવરો લેવો
	૮૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૮૧	૪.૩.૩	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૮૨	૪.૧.૩	
	૮૩	૧.૩.૨	
	૮૪	૨.૩.૩	
	૮૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૮૬	૪.૩.૩	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, શરતની રમત, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૮૭	૪.૧.૩	
* દરેક તાસિકાની શરૂઆતમાં પૂર્વતૈયારી તરીકે ૫ મિનિટ સુધી કોઈ પણ હલનચલન કરાવવું. જેમ કે, જગ્યા પર કૂદકા મારવા, દોડવું, લવચીકતાના વ્યાયામ, સ્ટ્રેચિંગના વ્યાયામ વગેરે અને અંતમાં સૂર્યનમસ્કાર કરાવવા.	૮૮	૧.૩.૩.	
	૮૯	મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિઓનો મહાવરો લેવો
	૯૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૯૧	૨.૪.૧	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો,, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૯૨	૪.૧.૩	
	૯૩	૪.૧.૩	
	૯૪	૧.૩.૪	
	૯૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	

ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	તાસિકા ક્રમાંક	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	ઉપક્રમ (૧૦ મિનિટ)
	વિભાગ ક્રમાંક, વ્યાયામ પ્રકારનો અનુક્રમ		ઉપક્રમ ક્રમાંક અને ઉપક્રમનો પ્રકાર
	૯૬	૪.૧.૩	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૯૭	૪.૩.૧	
*જે દિવસે વજન અને ઊંચાઈનું માપન કરવાનું હોય તે દિવસે ઉત્તેજક હલનચલન અને વ્યાયામ લેવા નહીં	૯૮	૪.૩.૩	
	૯૯	મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિઓનો મહાવરો લેવો
	૧૦૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૧૦૧	૧.૩.૫	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૧૦૨	૨.૪.૨	
	૧૦૩	૪.૩.૨	
	૧૦૪	૪.૧.૩	
	૧૦૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૧૦૬	૧.૩.૬	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૧૦૭	૨.૪.૩	
	૧૦૮	૪.૩.૨	
	૧૦૯	મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિઓનો મહાવરો લેવો
	૧૧૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૧૧૧	૪.૧.૩	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૧૧૨	૧.૩.૭	
	૧૧૩	૨.૪.૩ અ	
	૧૧૪	૪.૩.૨	
	૧૧૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૧૧૬	૪.૧.૩	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૧૧૭	૧.૩.૮	
	૧૧૮	૪.૩.૫	

ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	તાસિકા ક્રમાંક	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	ઉપક્રમ (૧૦ મિનિટ)
	વિભાગ ક્રમાંક, વ્યાયામ પ્રકારનો અનુક્રમ		ઉપક્રમ ક્રમાંક અને ઉપક્રમનો પ્રકાર
	૧૧૯	મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિઓનો મહાવરો લેવો
	૧૨૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૧૨૧	૨.૪.૩ અ	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૧૨૨	૪.૩.૨	
	૧૨૩	૧.૪.૧	
	૧૨૪	૨.૪.૩ અ	
	૧૨૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૧૨૬	૪.૨.૫	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૧૨૭	૪.૩.૧	
	૧૨૮	૧.૪.૨	
	૧૨૯	મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિઓનો મહાવરો લેવો
* યોગ-યોગ અભ્યાસની તાસિકામાં ઉત્તેજક હલનચલન લેવું નહીં	૧૩૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૧૩૧	૨.૪.૩ બ	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૧૩૨	૪.૩.૧	
	૧૩૩	૪.૨.૫	
	૧૩૪	૧.૪.૩	
	૧૩૫	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૧૩૬	૨.૪.૩ બ	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૧૩૭	૪.૨.૫	
	૧૩૮	૪.૨.૬	
	૧૩૯	મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિઓનો મહાવરો લેવો
	૧૪૦	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, સુખાસન	
	૧૪૧	૧.૪.૩	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૧૪૨	૨.૪.૩ ક	
	૧૪૩	૪.૨.૫	
	૧૪૪	૪.૩.૧	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૧૪૫	૪.૨.૬	

	૧૪૬	૨.૪.૩ ક	
	૧૪૭	૪.૨.૭	પૂરક રમત, મનોરંજક રમત, સ્પર્ધાત્મક રમતો, દ્વંદ્વ રમત, પરંપરાગત રમત, સ્વ-રચિત રમત, શિથિલીકરણ;
	૧૪૮	૪.૩.૧	
	૧૪૯	૪.૨.૧	
	૧૫૦	મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃત્તિઓનો મહાવરો લેવો

પ્રિય બાળમિત્રો,

કોઈપણ દ્વારા કરાતા અયોગ્ય સ્પર્શથી જો તમે અસહજતા અનુભવો તો તમારે ચૂપ ન રહેવું જોઈએ. તમે...

૧. આમ થવામાં તમારો કોઈ દોષ નથી, તે યાદ રાખો

૨. તમારી કોઈ વિશ્વાસુ વ્યક્તિને આ બનાવ વિશે જાણ કરો.

૩. તમે પોક્સો ઈ-બૉક્સ મારફત રાષ્ટ્રીય બાળ અધિકાર સંરક્ષણ આયોગને પણ જાણ કરી શકો છો.

અયોગ્ય, અસુરક્ષિત સ્પર્શના કારણે તમે મૂંઝવણ અનુભવતા હો, તો એ માટે તમારે દુઃખી થવાની જરૂર નથી. કારણ કે એમાં તમારો કોઈ દોષ જ નથી.

આ બટન દબાવો.

POCSO e-box સંકેતસ્થળ ncpcr@gov.in પર ઉપલબ્ધ છે.

તમારી વય ૧૮ વર્ષ કરતાં નાની છે અને તમે કોઈ મુશ્કેલીમાં છો, કોઈ તકલીફ-મૂંઝવણ-તાણ અનુભવો છો અથવા તમે આ પ્રકારનો ત્રાસ સહન કરતાં કોઈ બાળકને જાણો છો તો સંપર્ક કરો.

બાળ સહાયતા ક્રમાંક - 1098/૧૦૯૮ (દસ નવ આઠ) :
૨૪ કલાક કાર્યરત રાષ્ટ્રીય મફત દૂરધ્વનિ સેવા છે,
જે મહિલા અને બાળવિકાસ મંત્રાલય દ્વારા સમર્થિત
'ચાઈલ્ડ લાઈન ઈન્ડિયા' દ્વારા ચલાવાતો ઉપક્રમ છે.

નવા સમાજ તરફ
Towards a new dawn

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે.

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता तिसरी (गुजराती माध्यम)

₹ 74.00

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता तिसरी (गुजराती माध्यम)