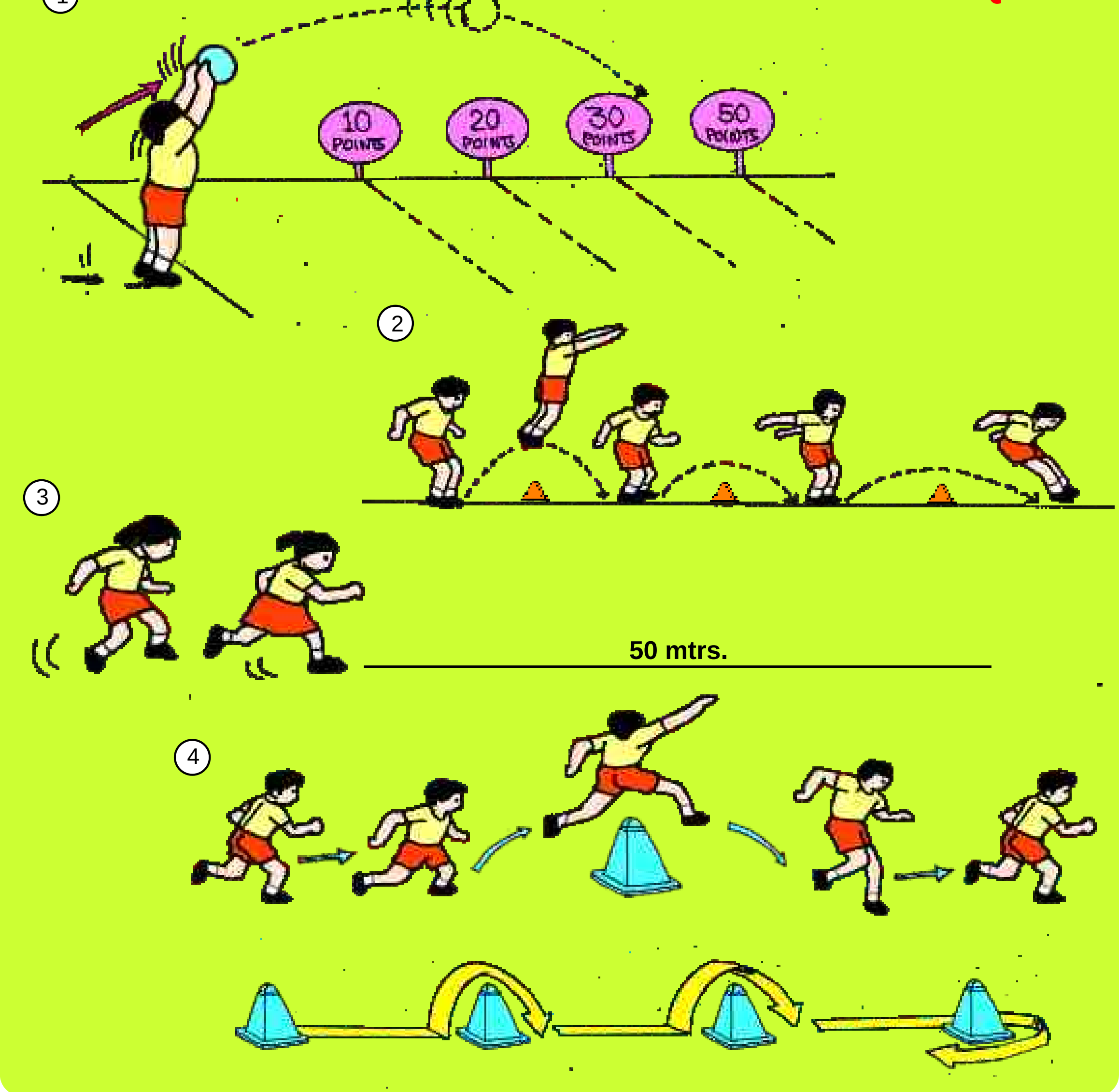
CLASS 3 CARD 1

PEC INDIA

Qrh] Irryu] leUo;rk

nkMuk dnuk o Qduk



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- कम दूरी की अत्यंत द्रुत (explosive) दौड़ का कौशल सुधारने में
- कूदने व फेंकने की तकनीक सुधारने में
- मूलभूत बाधा दौड़ तकनीक सीखने में
- एक कूद के अंत बिंदु को दूसरी कूद के प्रारंभ बिंदु के रूप में प्रयोग करने में

क्रियाकलाप

समूहों में

- गेंद, बीन बैग, हल्के भाले तथा वलय आदि दुर तक फेंकना
- एक एक कर तीन बार कूदना: आप कितने चिन्ह पार कर सकते हैं?
- द्रुत गति से 50 मीटर दौड़ना
- द्रुत गति से निरंतर बाधाएें पार करना

विकल्प

- एक फुट से एक फुट पर कूदना : आप कितनी दूर जा सकते हैं
- थोड़ा दौड़कर एक फुट से दो फुट कदें : आप कितनी दूर जा सकते हैं
- दूरी नहीं अपितु लक्ष्य साधकर सटीक लक्ष्य के लिए फेकें

उपकरण

- आरंभ रेखा बनाने के लिए चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएं
- निम्नतर बाधाऐं बनाने के लिए चिन्हों व रस्सों का उपयोग
- अवतरण बिन्दु चिन्हित करने के लिए चिन्हिकाओं का प्रयोग

सुरक्षा उपाय

- अंतराल बनाऐं रखें
- वस्तुऐं एकत्र करते समय सावधानी बरतें
- दूसरो के प्रति सावधानी बरतें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : बोलकर विद्यार्थी के शब्दकोष का संवर्धन

- प्रत्येक कूद पर विद्यार्थी अपने आप के बारे में एक वाक्य बोलेगा

गणित : गुणा करना

- छात्र एक एक बार कर तीन बार कूदेगा। प्रत्येक कूद पर छात्र शिक्षक द्वारा दी गयी संख्या का गुणज बताएगा। उदहारणार्थ 5

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि नो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 9 व 10 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम की विष्यवस्तु संचलन शिक्षा से संबधित : मैं वस्तु/गेंद को कितनी दूर फेंक सकता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

- मुझे किन किन विधियों को मिलाना सबसे आसन लगता है?

CLASS 3 CARD 2

PEC INDIA

Qrh] lrryu] leUo;rk

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- गति और फुर्ती बढानें में
- पीछा करने और भाग लेन के कौशल सुधारने में
- घूमें और तेजी से आगे बढ़नें में
- मोड़ कोटे और मिलकर मजा लेने में

कैसे खेलें

बत्तखी बत्तखी, बत्तख (Duck, Duck, Goose)

- छात्र गोले में बैठें। एक खिलाड़ी को 'लोमड़ी (fox)' बनाएँ। यह लोमड़ी एक एक कर खिलाड़ियों का बत्तखी । पुकारते हुए गोले के इर्दगिर्द घूमें जब तक कि किसी एक छात्र को बत्तख नाम नहीं दिया जाता। तब वह बत्तख उठकर लोमड़ी का पीछा करने के लिये गोल में घूमे और अपने मूलभूत सथान पर आने से पहले ही उसे पकड़े।
- यदि लोमड़ी नहीं पकड़ी जाती तो वह बत्तख का स्थान ले लेती है और बत्तखी लोमड़ी बन जाती है। यदि लोमड़ी पकड़ ली जाती है तो उसे दूसरी पारी खेलनी पड़ती है।

बीन बैग छोड़ना

- कक्षा को 11.15 खिलाड़ियों के दलों में बाँटे। खिलाड़ियों का प्रत्येक दल 5 मीटर की परिधि का घेरा बनाऐं। हर खिलाड़ी बैठ जाएगा।
- खिलाड़ी को धावक (रनर) बनाया जाता है जो एक बीन बैग का उठाए हुए, किसी एक खिलाड़ी के पीछे उसे छोड़ने का मौका ढूँढते हुए घेरे के इर्द गिर्द घूमता है।
- बैठे हुए खिलाड़ी "मैंने अपने पापा को चिट्ठी लिखी है" (I sent a letter to my father) यह गाना लगातार गाते रहते हैं।
- जो बैठे हुए खिलाड़ी है वे पीछे नहीं देख सकते परन्तु कहीं बीन बैग उनके पीछे तो नहीं डाली गई, यह जानने के लिये अपने हाथों को पीछे ले जा सकते है।
- यदि किसी खिलाड़ी को यह बीन बैग मिलती है तो वह उठकर धावक का पीछा करता है और उसे पकड़ने की कोशिश करता है।
- पीछा करने वाला खिलाड़ी धावक को पकड़ने की कोशिश करेगा। धावक घेरे की परिक्रमा पूरा करने पर, पीछा करने वाले खिलाड़ी की जगह लेने की कोशिश करेगा।
- यदि धावक पकड़ा गया तो वह खेल से बाहर (आउट) हो जाता है और घेरे के मध्य में जाकर बैठता है।
- अब पीछा करने वाला खिलाड़ी नया धावक बनता है।
- खेल की समाप्ति के समय आखरी खिलाड़ी घेरे के इर्द गिर्द घूमता है और घेरे के अन्दर बैठे हुए खिलाड़ी मिलकर गाते हैं "क्या वो तुम हो? (Is that You)" खिलाड़ी तब अपने पहले स्थान पर वापस आ जाता है।
- नियम : सभी छात्रों को पीछा करने वाला खिलाड़ी (chaser) बनने का मौका मिलना चाहिए।

विकल्प

- छात्रों को वर्गाकार, त्रिकोणाकार आदि भिन्न भिन्न आकृतियों में बिठाएँ।
- पीछा करने और पीछा करवाने में चलने की विधि बदलें। उन्हे कूदने या अपने हाथ और पैरों का प्रयोग करने के लिये कहें।

उपकरण

- बीन बैग

सुरक्षा उपाय

- मैदान में खेला जाना चाहिये।
- दूसरे खिलाड़ियों के प्रति सतर्क रहें।

पर्यावरण शिक्षा

- **बीन बैग छोड़ना :** घैरे में बैठे हुऐं छात्र अपनी पीठ पर किसी पालतू या जंगली पशु का नाम चिपका लें। बीन बैग उठाये हुए छात्र को जंगली पशु के नाम वाले छात्र के ही पीछे उस बैग को छोड़ना है।

गणित : गुणा करना

- हर बार 'बत्तख' नाम दिये गये खिलाड़ियों की संख्या गिनें। इसे 2, 3, 4, 5 और 10 से गुणा करें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या एक और एन सी ई आर टी पाठयक्रम की विषय वस्तु सुरक्षा और बचाव से संबधित: खेल खेलते समय अपनी और अन्य लोगों की सुरक्षा के लिये मैं क्या कर सकता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

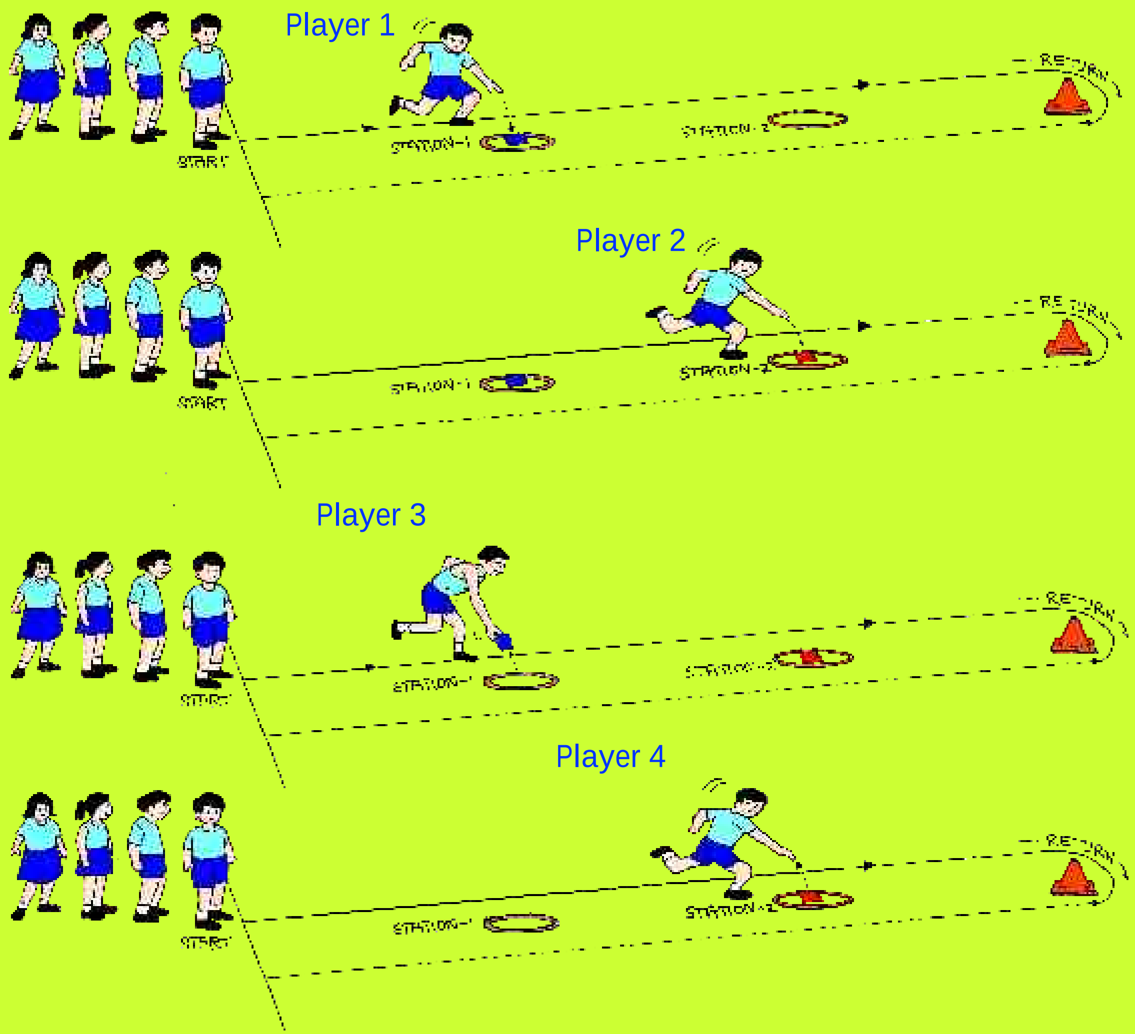
- क्या मैं मुड़ने में, चाल बदलनें मे और तेज दौड़ने में सफल रहा जिससे कि मैं पकड़ा न जा सकूँ?

CLASS 3 CARD 3

PEC INDIA

Qrh] lrqyu] le/o;rk

chu cx fjy ¼Bean Bag Relay½



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- गति और फुर्ती बढ़ाने के लिये
- खो खो में प्रयोग में आने वाले झुकने और पीछा करने के कौशलों का प्रयोग करने के लिये।
- सहजता से झुकने और आगे बढ़ने के लिये।
- किस दिशा में बढ़ना है और दिशा कब बदलना है-यह जानने के लिये।

कैसे खेलें

- कक्षा को तीन चार दलों में विभाजित करें।
- उन्हें आरंभ रेखा पर खड़ा करें।
- पहला खिलाड़ी दौड़ता है, पहले छल्ले (Hoop) में नीला बीन बैग रखता है, कोन के इर्दगिर्द घूमता है और वापस लौटता है। दूसरा खिलाड़ी दौड़ता है, लाल बीन बैग को दूसरे छल्ले में रखता है, कोन के इर्दगिर्द दौड़ता है और वापस लौटता है। तीसरा खिलाड़ी दौड़ता है, पहले छल्ले से नीली बीन बैग उठाता है और उसे उठाए हुए आरंभ रेखा पर लौटता है। चौथा खिलाड़ी दौड़ता है, दूसरे छल्ले में से लाल बीन बैग उठाता है, कोन के चारों ओर घूमता है और आरंभ रेखा पर लौट आता है। इसके बाद खिलाड़ियों के अन्य दल की बारी आती है।

विकल्प

- दौड़ की दूरी घटाएँ या बढ़ाएँ।
- जब खिलाड़ी पहले छल्ले पर पहुँचे जाएँ तो वे फुंदकते हुए या कूदते हुए आरंभ रेखा पर वापस आते है।

उपकरण

- चूना चूर्ण या चिन्हिका
- लाल और नीला छल्ला (hoops)
- लाल और नीला बीन बैग्स्
- कोन-शंकु आकृतियाँ

सुरक्षा उपाय

- प्रत्येक दल के लिये पर्याप्त स्थान
- दूसरों की ओर ध्यान दें।
- अपने क्षेत्र में ही बने रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

पर्यावरण : पशु/पशुओं

- पहले छल्ले में जानवरों के नाम तथा अन्य छल्ले में उनके शावकों के नाम रखें। छात्र बारी बारी से एक पशु का नाम चुनें तथा उसके शावक के नाम से उनका मिलान करें। वे कोन का चक्कर काटें और वापस लौटें।

गणित : गुणा करना

- पहले छल्ले में कोई अंक रखें जैसे 8। दूसरे छल्ले में उसका गुणज अंक रखें जैसे 2X8। छात्र बारी बारी से पहले छल्ले में से एक अंक उठाकर उसका दूसरे छल्ले में रखे गए सही गुणज से मिलान करते है। वे कोन के इर्दगिर्द घूमते हैं और वापस लौटते हैं।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो की विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली में वर्णित अधिगम उद्देश्य क्रमांक 16 और एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषय वस्तु की संचलन शिक्षा से संबधित : क्या मैं झकने और दौड़ने में तालमेल कर सकता हूँ?

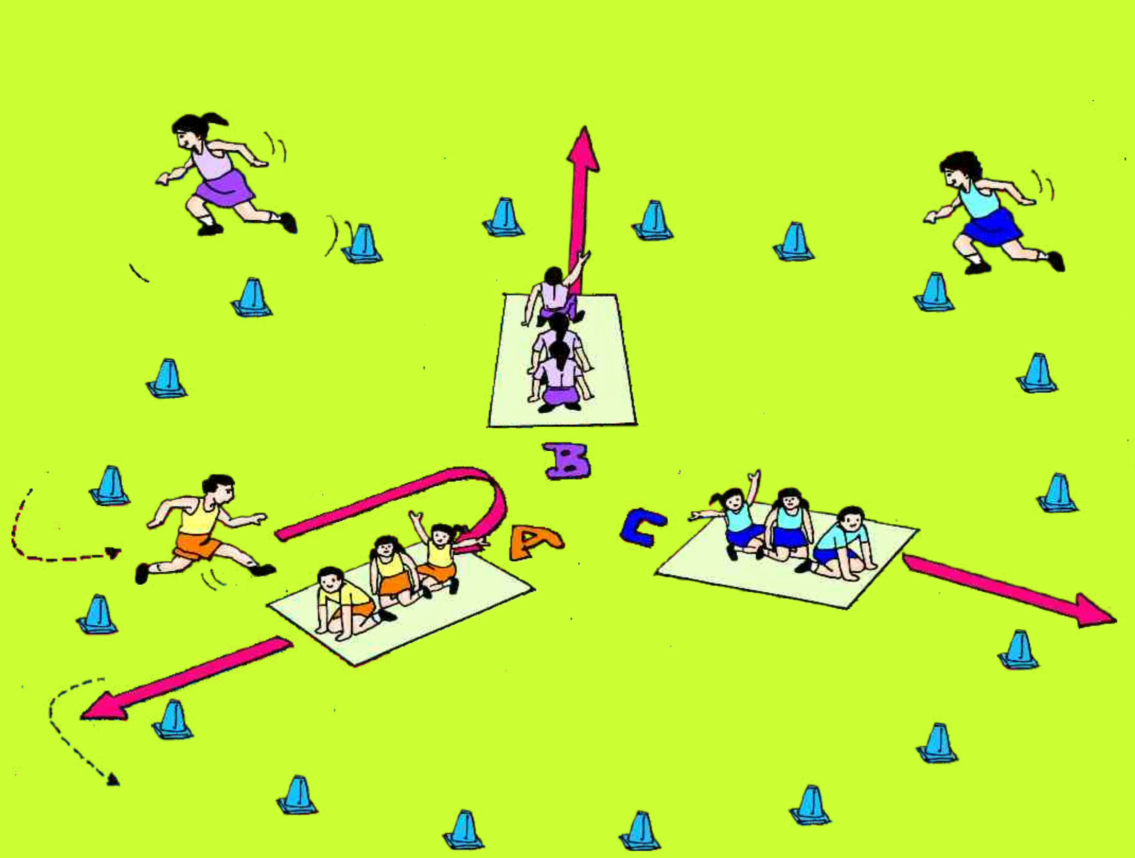
आत्म - मूल्यांकन

- क्या यह खेल मैंने सही प्रकार से खेला? मैं अपना चक्कर (अपनी परिक्रमा) कितनी जल्दी पूरा कर सकता हूँ?

PEC INDIA

Qrh] lrryu] leUo;rk

orkdkj vuoru ¼Circle Chase½



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:
- अन्य क्रियाकलापों हेतु फुर्ती लाने के लिये।
- गति और सहनशीलता बढ़ाने के लिये।
- तेजी से चलने और मुड़ने के लिये।
- एक दल के अंतर्गत खेलने के लिये।

कैसे खेलें
- समूह को तीन दलों में विभाजित करें। घेरे के अंदर खिलाड़ी अपने दलों में एक के पीछे एक बैठें।
- प्रत्येक दल का एक खिलाड़ी घेरे के बाहर घूमते हुए, अपने मूलभूत स्थान पर लौटने के लिये दौड़ते हुए अन्य खिलाड़ियों में से किसी एक को पकड़ने की कोशिश करे। धावक अपने दल में लौट आने से पूर्व यदि किसी अन्य धावक को नहीं पकड़ पाता तो दल का अगला सदस्य यह क्रम (पीछा करने का) बनाए रखेगा।
- जब तक एक धावक दूसरे धावक को छू नहीं लेता, तब तक यह क्रम जारी रहता है। तथा छु लेने पर उस दल को एक अंक प्राप्त होता है। उसके बाद क्रम (Replay) फिर से शुरू होता है।

विकल्प
- घेरे के अन्दर समान अंतराल पर स्थित चार दलों के मध्य यह खेल खेलें।

उपकरण
- चूना चूर्ण अथवा निर्धारित क्रीड़ा क्षेत्र बनाने के लिये पंक्तियाँ।

सुरक्षा उपाय
- सावधान रहें और अन्य छात्रों की ओर ध्यान दें।

अन्य विषयों के संचलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : किसी व्यक्ति का वर्णन करें
- जब पीछा करने वाला धावक को पकड़ता है, तब वह (पीछा करने वाला) अन्यध ावकक ाव र्णनक रनेक`ि लयेक ार्डप रव ार्णितं वशेषणोंम`स` किसी एक का प्रयोग करता है। जैसे : वह एक तेज धावक है।

गणित : मानसिक अंकगणित
- इस खेल के लिये एक सरल सी अंकार्जन पद्धति अपनाएँ। क्या आप अपने दल की अंकतालिका बनाए रख सकते है? सरल आंकिक क्रियाएँ करने के लिये अंकतालिका का प्रयोग करें। उदाहरण – अन्य दलों की अंकतलिका में से अपने अंको को जोड़ें या घटा करें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो की विद्यालय स्वास्थ्य नियमानवली की अधिगम उद्देश्य संख्या एक और एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'सुरक्षा और बचाव' से संबधित :
- खेल खेलते समय अपनी और दूसरों की सुरक्षा के लिये मैं क्या कर सकता हूँ?

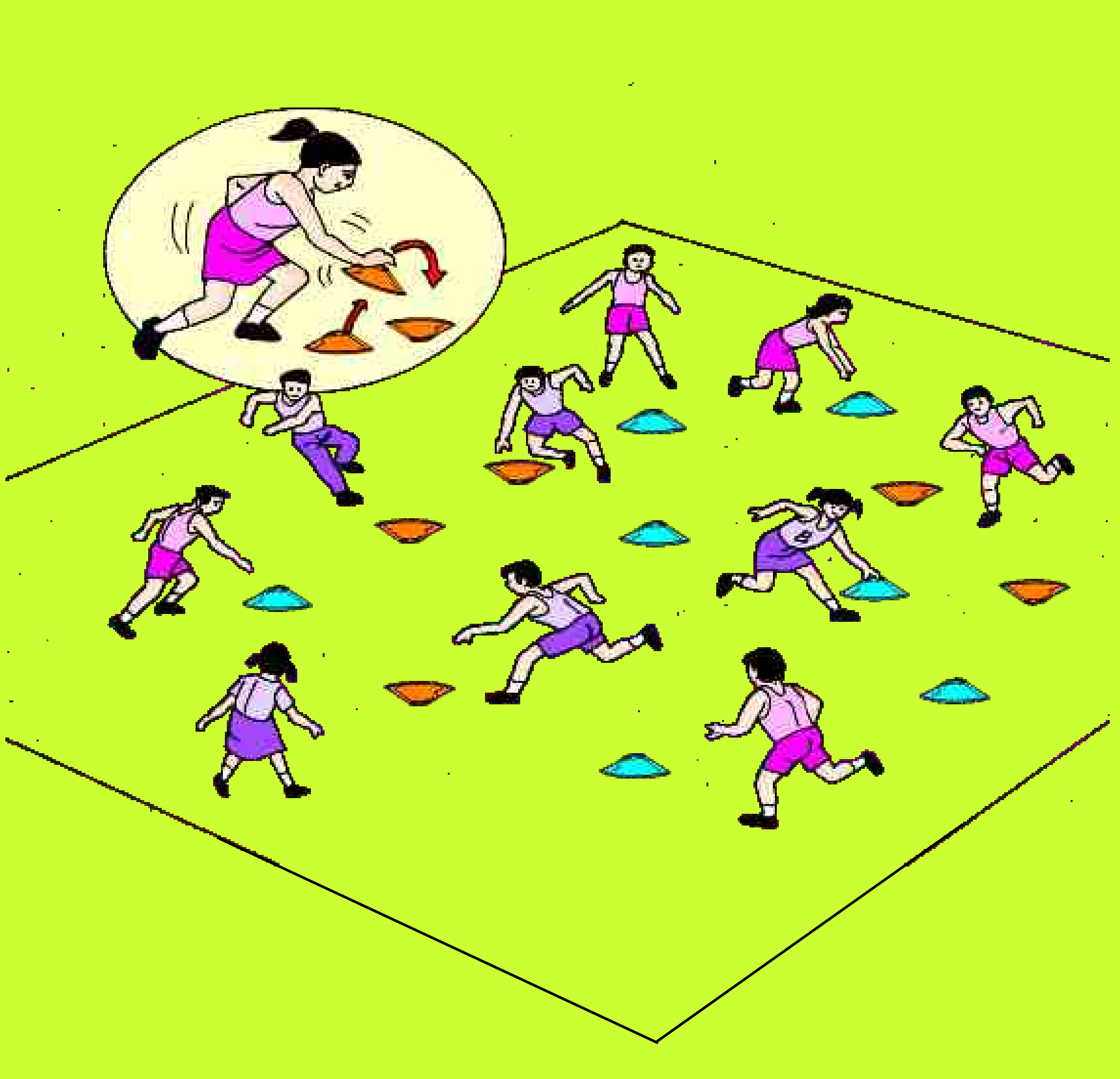
आत्म – मूल्यांकन
- खेल की अवधि तक अपनी क्षमता बनाए रखने के लिये क्या मुझमें पर्याप्त शक्ति है?

CLASS 3 CARD 5

PEC INDIA

Qrh] lryu] leUo;rk

MkEl ,.M fM'kl ¼Domes and Dishes½



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- अन्य क्रियाकलापों हेतु फुर्ती पाने के लिये।
- गति और सहनशीलता बढ़ाने के लिये।
- शीघ्रता से चलने और मुड़ने के लिये।

कैसे खेलें

- छात्रों को दो दलों में विभाजित करें।
- प्रत्येक दल के पास चिन्हकों की सम्मान संख्या रहेगी। एक दल अपने चिन्हकों को डोम्स (Domes) (टीले) के रूप में रखेगी। तथा दूसरा दल अपने चिन्ह चपटे डिशेज़ के रूप में रखेगा ।
- संकेत मिलते ही 'डोम्स' दल सभी डिशेस् को डोम्स बनाने की कोशिश करेगा। निर्धारित अवधि-मानो एक मिनट के अन्त में सर्वाधिक डोम्स अथवा सर्वाधिक डिशेस् वाली दल विजयी दल कहलाएगा।

विकल्प

- इस गतिविधि के लिये अवधि बढ़ाएँ।
- चिन्हकों की संख्या बढ़ाएँ।
- खेल का क्षेत्र बढ़ाएँ जिससे ज्यादा दूरी तक पहुंचा जा सके।
- दूरी कम करें जिससे छात्रों एक दूसरे के आस पास घूम सकें और चकमा दे सकें।

उपकरण

- चूना चूर्ण अथवा निर्धारित क्रीड़ा क्षेत्र बनाने के लिये रेखाएँ।
- डोम्स् और डिशेस् के लिये चिन्हक

सुरक्षा उपाय

- सतर्क रहें और दूसरों पर ध्यान दें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : संज्ञा और सर्वनाम

- सभी चिन्हकों का 'डोम्स' के रूप में प्रयोग करें। इन चिन्हकों को खेल के मैदान में स्थापित करें और प्रत्येक डोम के नीचे एक अक्षर रखें। शिक्षक एक सामान्य संज्ञा शब्द बोलेगा जैसे कि 'कप' डोम्स तक जाकर बोले गए शब्द के अक्षरों को ढूँढने के लिये छात्रों को 15 सैकिण्ड्स् का समय दिया जाएगा दूसरों को बताए बिना वे अक्षरों के स्थानों को याद रखेंगे। 15 सैकण्ड्स् के बाद छात्रों को रूकने का आदेश दें। प्रत्येक अक्षर के स्थान की ओर इशारा करते हुए छात्र सही क्रम में संज्ञा के अक्षरों का उच्चारण करें।

गणित : अंक और क्रियाएँ

- खेल के अंत में छात्रों को 'डोम्स' तथा 'डिशेस' की संख्या गिनने के लिये तथा इस जानकारी को जमा, घटा तथा गुणा के लिये प्रयुक्त करने का निर्देश दें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो की विद्यालय स्वास्थ्य नियमानवली के अधिगम उद्देश्य संख्या एक तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम की विषयवस्तु 'सुरक्षा और बचाव' से संबधित : खेल खेलते समय अपनी और दूसरों की सुरक्षा के लिये मैं क्या कर सकता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

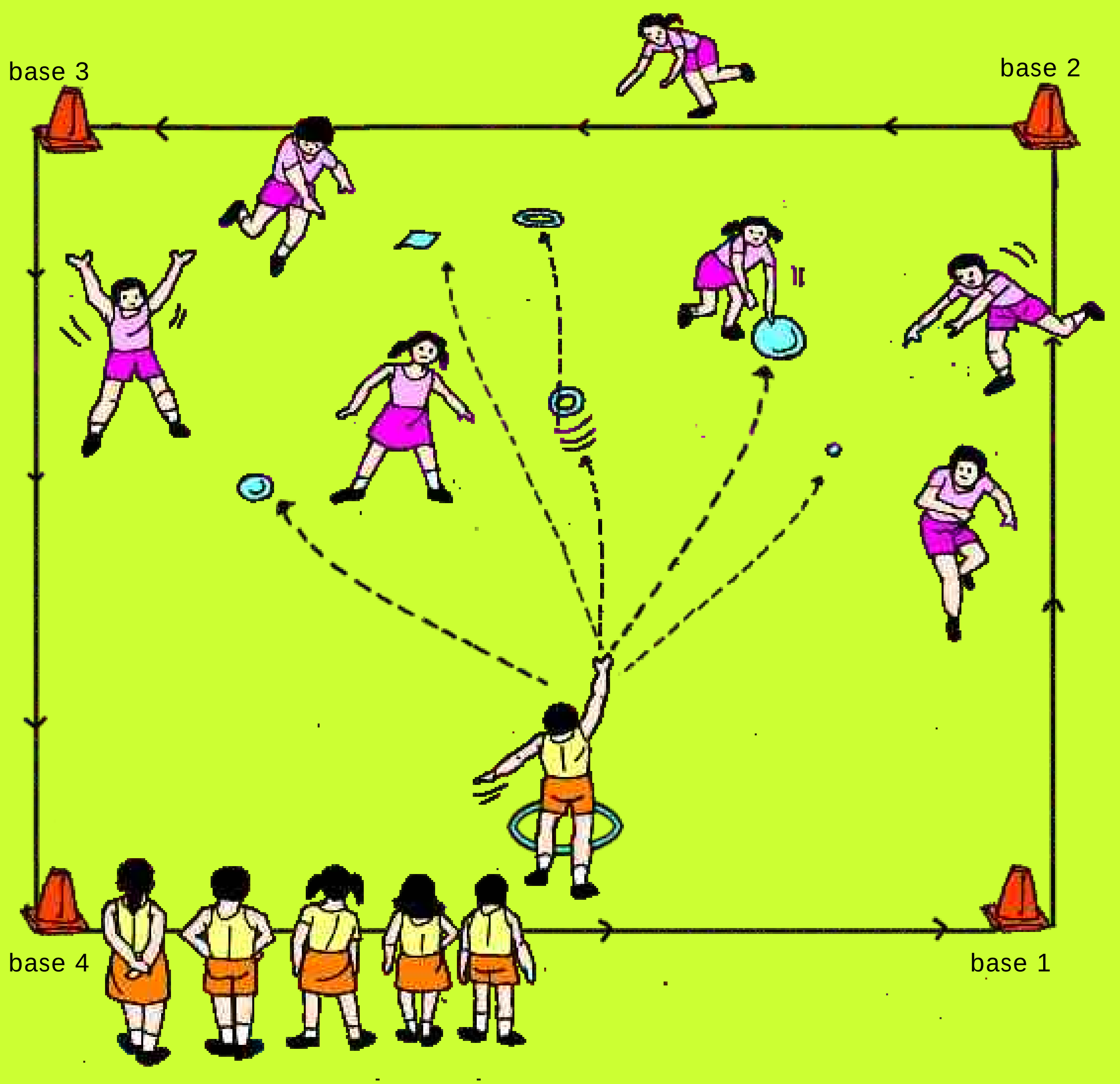
- क्या मैं दूसरों से न टकराते हुए उन्हे चकमा देकर आगे निकलने में सफल रहा?

PEC INDIA

CLASS 3 | CARD 6

Qrh] lrryu] leUo;rk

xn dk fNrjkuk ¼Scatterball½



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- खेल मे फेंकने के कौशल का प्रयोग करने और भिन्न भिन्न दिशाओं और दूरी पर फेंकने में
- दल के सदस्य की भांति खेलनें में।
- वैयक्तिक और दल के प्राप्तांको को अपने पास रखने में
- सभी वस्तुओं को यथाशीघ्र एकत्रित करने में

कैसे खेलें

- समूह को दो दलों में विभाजित कर दें। छः ऐसी चीजों को रखें जिन्हें हूप छल्ले (Hoop) में फेंका जा सके, (Hoop) को फेंकने की रेखा के ठ़ीक सामने रखें।
- एक खिलाड़ी सभी छः वस्तुओं को खेल के मैदान में फेंके। जैसे ही सारी वस्तुएं फेंक दी जाएँ खिलाड़ी मैदान के चारों कोनों में दौड़े।
- क्षेत्ररक्षक दल सारी छः वस्तुओं को एकत्रित करे और उन्हें वापस छल्ले (Hoop) में रखे। जैसे ही सारी वस्तुएँ वापस रख दी जायें शिक्षक रोकने का आदेश देता है। यदि वह खिलाड़ी जिसने वस्तुओं को फैंका है (फैलाने वाला - Scatter) पहले आधार (Base) को पार कर ले तो एक अंक दे दें। आधार दो पर दो अंक, आधार तीन पर तीन अंक और आधार (Base) पर पाँच अंक प्रदान करें।
- सभी वस्तुओं (Objects) को फैंकने की रेखा के पार ही फैंके। जो वस्तु रेखा से पहले फैंक दी जाये उसे न तो गिना जाये न ही क्षेत्ररक्षक उसे पकड़ें।
- दल की प्राप्तांक तालिका को अपने पास रखें। जब दल के सभी सदस्य वस्तुओं (Objects) को फैंक दें, तब दल बदल दें। अधिकतम अंक प्राप्त करने वाला दल ही विजयी होगा।
- यह उच्च उर्जा वाला खेल है। यदि आवश्यकता हो तो छात्रों को विश्राम करने दें।
- प्रहार करने और ठोकर मारने के कौशलों का प्रयोग गेंद को फैलाते (Scatter) और पकड़ते समय करें।

उपकरण

- दौड़ने के क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए शंकु (cone)
- छः मुलायम और हल्की वस्तुएँ जो फेंकी जा सकें: गेंद, बीन बैग, (Rings) वलय
- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिका जिससे फैंकने की रेखा दर्शायी जाये।

सुरक्षा उपाय

- वस्तुओ को छल्ले (Hoop) में वापस फैंकते समय सावधान रहें।
- जो खिलाड़ी दौड़ रहे हैं उनके रास्ते में न आएँ। (रास्ता न रोकें)।
- अपनी बारी की प्रतीक्षा करते हुए फैंकने के क्षेत्र से दूर रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : साधारण वाक्यों का श्रुतलेख लें

- वस्तुओं को फैलाने और दौड़ने की प्रक्रिया के पूर्ण होने पर फैलाने वाला (Scatter) अपने प्रयास के लिए दो वाक्य कहता है जैसे मैं तेज दौड़ा, मैं गिरने वाला था। उसका साथी उन वाक्यों को लिखता है।

गणित : माप, दूरी का अनुमान

- जैसे ही रूको कहा जाये दौड़ता हुआ खिलाड़ी रूक जाये। दल के अन्य सदस्य तय की गयी दूरी का अनुमान करें और लम्बे कदम रखते हुए उसे प्रमाणित करें अथवा अन्य असमान मापने की इकाई का प्रयोग करें। दल के प्रत्येक सदस्य के लिए इसी प्रक्रिया का प्रयोग करे ।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो की विद्यालय द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम सं 19 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम की विषयवस्तु संचलन शिक्षा से संयोजित: क्या मैं फैंक सकता हूँ? मैं कैसे फैंकूँ? और मैं गेंद/वस्तु को कितनी दूर फैंक सकता हूँ।

आत्म - मूल्यांकन

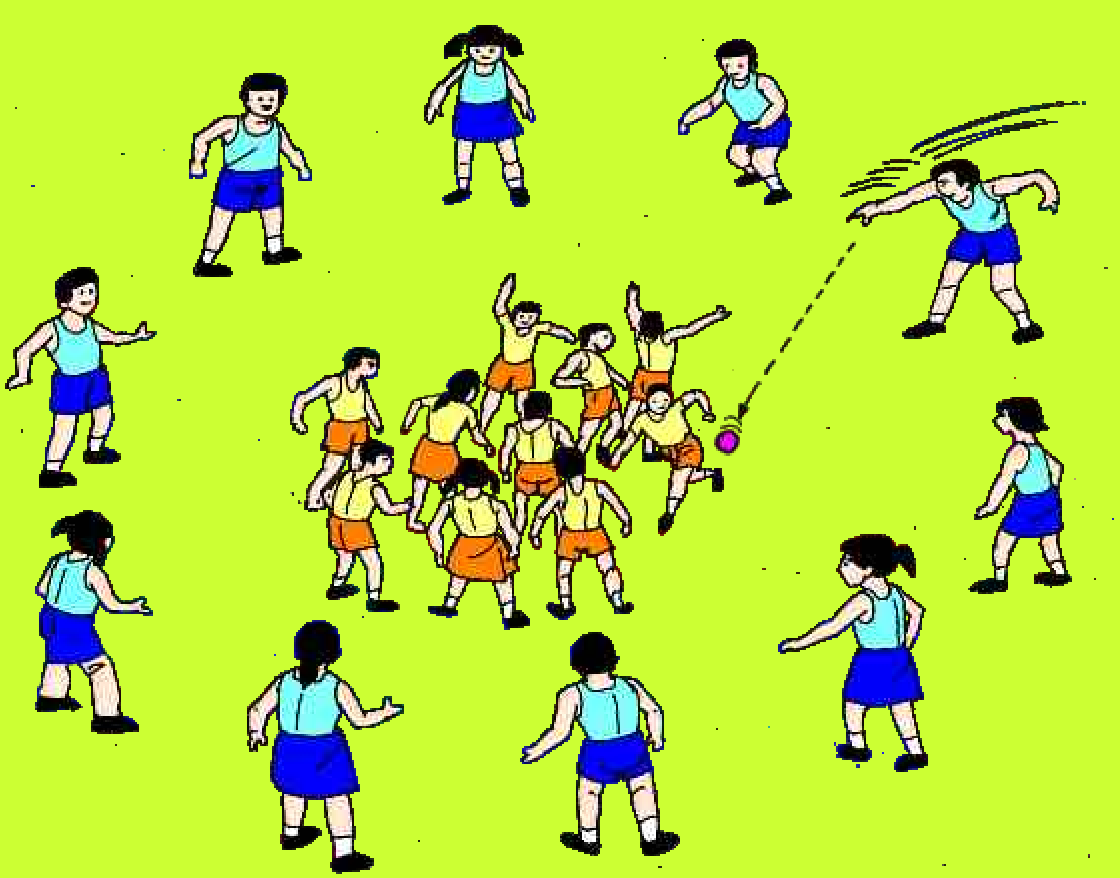
- जब मैं खेल रहा था तब मैंने क्या अच्छा किया?

CLASS 3 | CARD 7

PEC INDIA

Qrh] lryu] leUo;rk

xkyu ej[kh xn dk pdekndj yuk
¼Circle Dodge Ball½



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- फैंकने के कौशल के संवर्धन में
- चकमा देने के कौशल के संवर्धन में
- लक्ष्य को ध्यान में रखकर फैंकने में

कैसे खेलें

- कक्षा को दो दलों में विभाजित कर दें, प्रत्येक दल में 10-15 विद्यार्थी हों। A दल एक वृत्त बनाये और B दल A दल द्वारा बनाये गये वृत्त के अन्दर खड़ा हो जाये। दल A के सदस्य एक मुलायम गेंद का प्रयोग करते हुए वृत्त के बीच में खड़े हुए खिलाड़ियों पर घुटने के नीचे गेंद से प्रहार करेंगे। यह खेल निर्धारित समय के लिए खेलें (2 मिनट)। वृत्त में खड़े खिलाड़ियों पर जितनी बार प्रहार किया जाये उसे गिन लें। निर्धारित समय के बाद दल अपना स्थान बदल लें। वह दल विजयी होगा जिस पर कम से कम प्रहार होगा।

विकल्प

- गोले के अन्दर कम खिलाड़ी रखें।
- एक गेंद के स्थान पर दो का प्रयोग करें।
- विभिन्न प्रकार के पासों(Passes) का प्रयोग करें जैसे वक्ष पास (Chest pass)
- फेंकने की अपेक्षा गेंद को ठोकर मारें।

उपकरण

- एक बड़ी फोम (Foam) अथवा कम वजन की गेंद

सुरक्षा उपाय

- एक मुलायम गेंद का प्रयोग करें।
- खिलाड़ियों को केवल घुटने के नीचे ही गेंद से मारें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : भाषण कौशल

- दो छात्रों को खेल का आँखों देखा हाल सुनाने के लिए कहें। उन्हें शुद्ध वाक्यविन्यास करने के लिए कहें, विशिष्ट शब्दों की ओर ध्यान दें जैसे संज्ञा, सर्वनाम, विशेषण, क्रिया विशेषण (आँखों देखा हाल सुनाने के विकास हेतु संकेत कार्ड उपलब्ध कराएँ)

गणित :- संख्या

- प्रत्येक छात्र को 1 से 10 तक का अंक प्रदान करें। एक छात्र जिस पर प्रहार किया गया वह प्रहार वाले छात्र के अंक से अपने अंक को गुणा करेगा और उत्तर देगा।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 तथा एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु संचलन के प्रति जागरूकता से संबधित: क्या मैं इस खेल को प्रभावशाली बनाने के लिए गेंद को फैंक और लपक सकता हुँ।

आत्म - मूल्यांकन

- क्या हर समय मेरी नजर गेंद पर रही जिससें मैं उसके मार्ग से हट सका?
- गेंद लगने से पहले मैं कितनी देर गोले के बीच रह सका।

CLASS 3 CARD 8

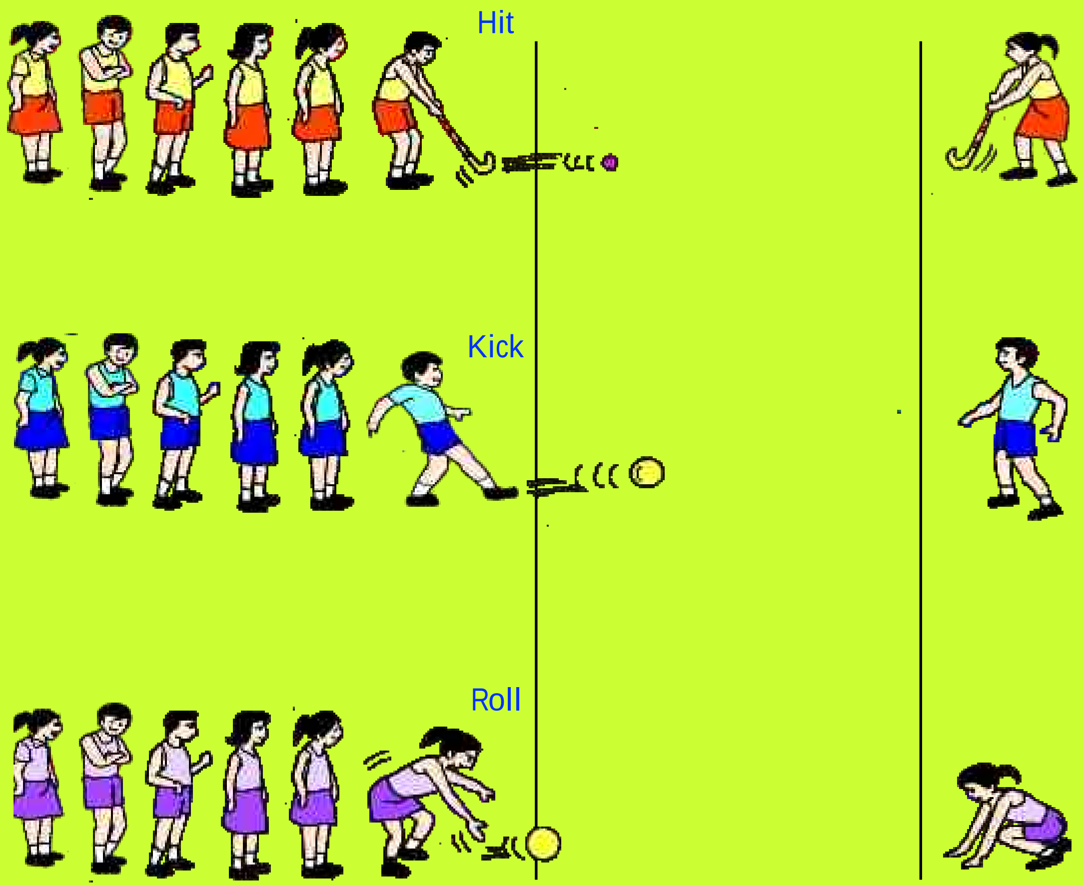
PEC INDIA

Qrh] lrryu] leUo;rk

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- ठोकर मारने और प्रहार करने के कौशल की सटीकता को सुधारने में
- ताकत और शक्ति को सुधारने में
- प्रभावशाली परिणामों के लिए हाथ-आँख और पैरों-आँखों की गतिविधियों के समन्वय को सुधारने में
- गेंद को ठोकर मारने व प्रहार करने की सर्वाधिक प्रभावशाली विधि निर्धारित करने में

iøkj djuk vkj Bkdj ekjuk ¼Hitting and Kicking½



कैसे खेलें

समूहों में

- प्रारंभिक रेखा से ही दल का प्रत्येक सदस्य अपनी बारी लेगा, चाहे गेंद को मारे, लुढ़काये अथवा ठोकर मारे ।
- संकलक गेंद को रोकता है और उसे अगले खिलाड़ी को दे देता है।
- वह खिलाड़ी जो संकलक कार्य कर रहा था उसका स्थान अन्य छात्र को दे दें।

विकल्प

- दूरी को बढ़ा दें ।
- प्रतियोगिता की भाँति खेलें । दल के सभी सदस्यों बारी-बारी आएँ। जो दल पहले समाप्त कर दे वही दल विजयी होगा ।

उपकरण

- ठोकर मारने के लिए गेंद, छोटी गेंद, हॉकी स्टिक्स, रैकेटस।
- चूना चूर्ण व चिन्हिका

सुरक्षा उपाय

- सावधान रहें और दूसरों की ओर ध्यान दें ।
- गेंद को दूसरे खिलाड़ी को देने (pass) के बाद शीघ्र ही वहाँ से हट जायें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

पर्यावरण शिक्षा : रेंगने व सरकने वाले प्राणी और मक्खियाँ

- हर विद्यार्थी अपनी बारी आने पर कागज की पर्ची उठायेगा, जिस पर किसी कीड़े का नाम लिखा होगा। अगर वह कीड़ा रेंगने वाला है (जैसे चींटी) तब विद्यार्थी गेंद पर प्रहार करेगा, यदि वह उड़ने वाला कीड़ा है (जैसे मक्खी) तब वह विद्यार्थी गेंद को ठोकर मारेगा, यदि वह कीड़ा सरकता है (जैसे केंचुआ) तब छात्र गेंद को लूढका देगा ।

गणित :- माप

- जब एक खिलाड़ी गेंद को आरंभ रेखा से प्रहार करे, ठोकर मारे अथवा लुढ़काये तब संकलक उस स्थान पर खड़ा होगा जहाँ वह गेंद जाकर रूक गयी थी। दोनों छात्र उस दूरी का अनुमान लगायेंगें, जो गेंद ने नापी है। इसके लिए वे लम्बाई की मानक इकाई का प्रयोग करेंगे।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 4 और 6 तथा एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'सुरक्षा और बचाव' से संबंधित: खेलते समय मैं अपने आप को और दूसरों को कैसे सुरक्षित रख सकता हुँ?

आत्म - मूल्यांकन

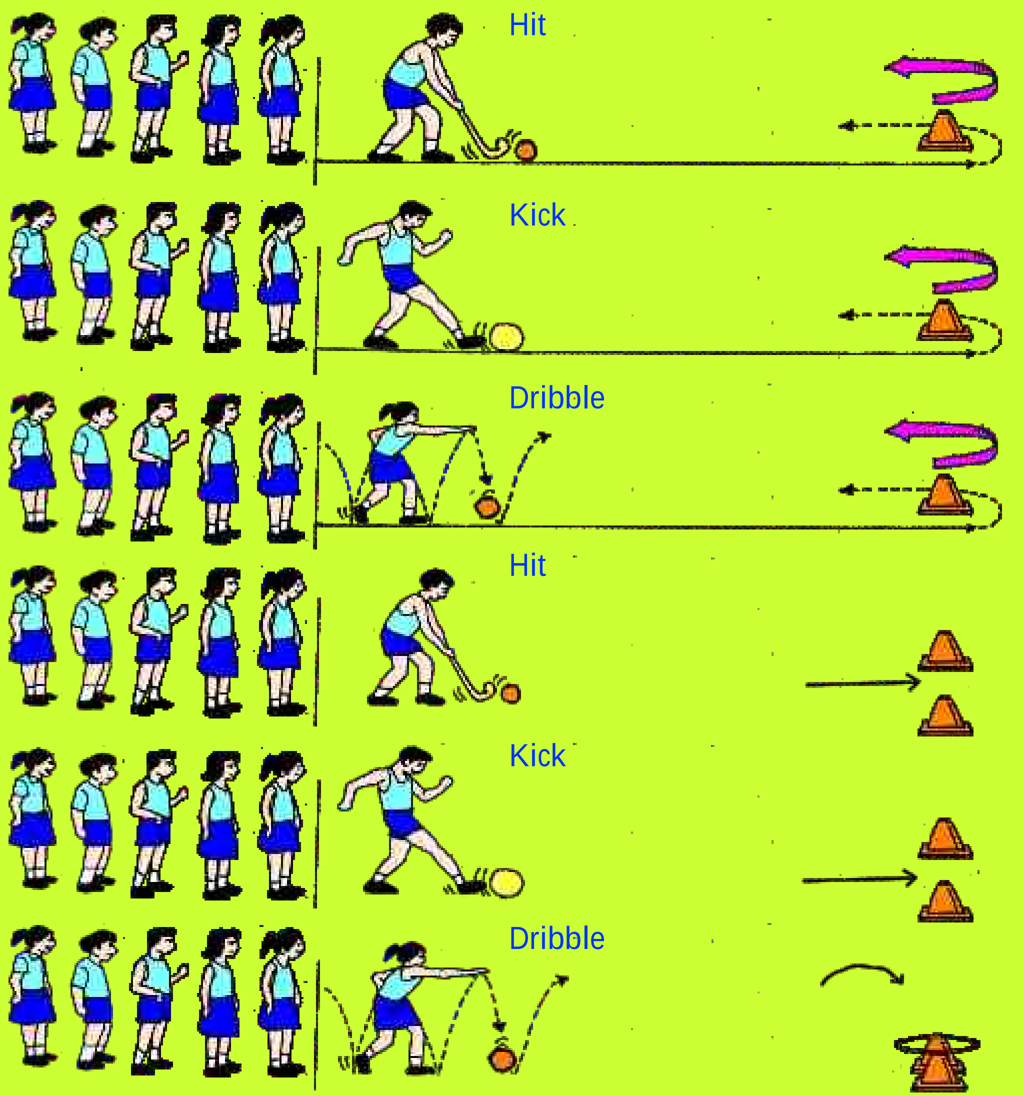
- किन क्रियाविधियों में मैं श्रेष्ठ था और क्यों?
- किन क्रियाविधियों में मैं बहुत अच्छा नहीं था और क्यों?

CLASS 3 | CARD 9

PEC INDIA

Qrh] lrryu] leUo;rk

y{; ikIr djuk ¼Scoring goals½



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- खेल के मैदान के एक भाग से दूसरे भाग तक गेंद को धकेलने में।
- ड्रिब्लिंग (Dribbling) के समय गेंद के पास रहने में
- विभिन्न गतिविधियों और क्रियाकलापों का तालमेल में

क्रियाकलाप

- प्रत्येक छात्र से गेंद को खेल के मैदान के एक छोर से दूसरे छोर तक ले जाये (pass): गेंद को हॉकी स्टिक का प्रयोग करते हुए ड्रिब्लिंग द्वारा, ठोकर मारने के कौशलों द्वारा और गेंद को उछालते हुए।

एक और गोल बनायें

- गोल बनाने के लिए ड्रिब्लिंग करते हुए गेंद का प्रयोग करें।
- एक छड़ी: दो चिन्हिकों के मध्य मारी गयी
- पैर: दो चिन्हिकों के बीच ठोकर
- एक गेंद, नीचे की ओर लुढ़कती हुई : चक्र (Hoop) के बीच स्थित कोन (cone) को मारना

विकल्प

- गोल (goal) के आकार को छोटा कर दें।
- गोल के मध्य की दूरी को बढ़ा दें।
- विभिन्न आकारों की गेंदों को पैर से मारे और ड्रिबल करें।

उपकरण

- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिका खेल का मैदान चिन्हित करने के लिए
- हॉकी स्टिक्स
- छोटी गेंदें, उछालने और पैर से मारने के लिए गेंदे
- चिन्हिका, कोन (cone) और छल्ले (Hoop)

सुरक्षा उपाय

- सुरक्षित स्थानों पर ही ठहरें।
- गेंदों को, जो अन्य छात्रों के क्रीड़ा क्षेत्र में बिखरी हो, एकत्र करते समय सावधानी बरतें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी: संज्ञा, क्रिया, विशेषण

- गोल के अन्त में सज्ञा क्रिया और विशेषण को पहचानने के लिए तीन बॉक्स (Box)/छल्ले (Hoop) रख दें। प्रारंभ रेखा पर एक बॉक्स रख दें जिसमें सभी प्रकार के मिले जुले शब्द हों। प्रत्येक खिलाड़ी प्रारंभ रेखा से बॉक्स (Box) में से एक शब्द ले लेगा। जब एक गोल हो जायेगा तब खिलाड़ी उस शब्द को उचित डिब्बे (Box) में रख देगा। वह दल विजयी होगा जिसके सबसे ज्यादा शब्द उचित डिब्बे(Box) /छल्ले(Hoop) में होंगे।

पर्यावरण शिक्षा :- पशु

- गोल के अन्त में एक डिब्बा/हूप रख दें जिसमें अलग-अलग प्रश्नों के अलग - अलग उत्तर होंगे जैसे- पशु क्या खाते हैं, कहाँ रहते हैं, उनकी कितनी टाँग होती है? शिक्षक एक पशु का नाम लेता है। गोल करने के बाद छात्र को पशु से सम्बधित प्रश्न के सही उत्तर देने हैं। वह दल विजयी होगा जिसके सबसे अधिक सही उत्तर होंगे।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 2 तथा एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'सुरक्षा और बचाव' से संबधित: मैं विभिन्न शरीरिक गतिविधियों को कैसे जोडूँ?

आत्म - मूल्यांकन

- मैं गेंद को नियन्त्रित करने और गोल करने में कितना सफल रहा? मुझे और अधिक अच्छा करने के लिए किस प्रकार से अभ्यास की आवश्यकता है?

CLASS 3 CARD 10

PEC INDIA

Qrh] lrryu] leUo;rk

fMcy vkj 'kV ¼Dribble and shoot½

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- खेल के मैदान के एक छोर से दूसरे छोर तक बॉल घूमाने के लिए।
- ड्रिबलिंग के समय बॉल को नजदीक रखने के लिए।
- यह तय करने के लिए कि गोल बनाने के लिए किस व्यक्ति को किस स्थान पर रखने के लिए
- एक टेढ़े-मेढ़े मार्ग पर वस्तु को घुमाते हुए उस पर नियन्त्रण बनायें रखने के लिए।

कैसे खेलें

गोल बनाने के लिए गेंद को चिन्हिकों के अन्दर बाहर ड्रिबल करें, प्रयोग करें :

- हॉकी स्टिक
- प्रहार कौशल
- गेंद को नीचे की ओर उछालना (जैसे कि बास्केटबॉल में)

विकल्प

- चालों को अधिक कठिन बनाने के लिए दूरी कम करें।
- गोल का आकार कम करें।

उपकरण

- चूना चूर्ण और खेल का क्षेत्र निर्धारित करने के लिए चिन्हक
- छोटी गेंदे और उछाल तथा किकिंग के लिए गेंदे।
- चिन्हक, कोन्स और छल्ले

सुरक्षा उपाय

- खेल के क्षेत्र में ही रहें।
- दूसरों के क्रीड़ा क्षेत्र में बिखरी हुई गेंदों को पुन: प्राप्त करते समय सतर्क रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी: कहानी सुनाना

- एक कथा चित्र चुन लें। कथा चित्र के चित्रों को काट कर अलग-अलग कर दें। इन चित्रों को गोल के अन्तिम स्थान पर रख दें। एक गोल के हो जाने पर हर बार छात्र उन चित्रों में से एक चित्र ले लेगा। एक दल के रूप में उन सभी चित्रों को एक कहानी का रूप देने के लिए दल के सभी सदस्य अपने-अपने अंश एकत्रित कर लेंगें। वह दल विजयी होगा जो सबसे पहले कहानी को ठीक प्रकार से सुना देगा। पाठ के अन्त में छात्र कहानी सुना सकते हैं।

पर्यावरण शिक्षा :- पत्र भेजना (Mailing a letter)

गोल के अंत में एक डिब्बा/हूप रख दें जिसमें भेजे जाने योग्य पत्र के प्रत्येक स्टेप के अलग-अलग फ्लैश कार्ड हों। एक गोल हो जाने पर छात्र फ्लैश कार्डो में से एक कार्ड ले लेगा। सभी छात्रों की बारी आ जाने पर समूह पत्र को उसकी उचित व्यवस्था मे ले आयें। जो दल सबसे पहले यथोचित रूप दे देगा वही विजयी होगा।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 2 तथा एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'सुरक्षा और बचाव' से संबधित: मैं विभिन्न शरीरिक गतिविधियों को कैसे जोड़ूँ?

आत्म - मूल्यांकन

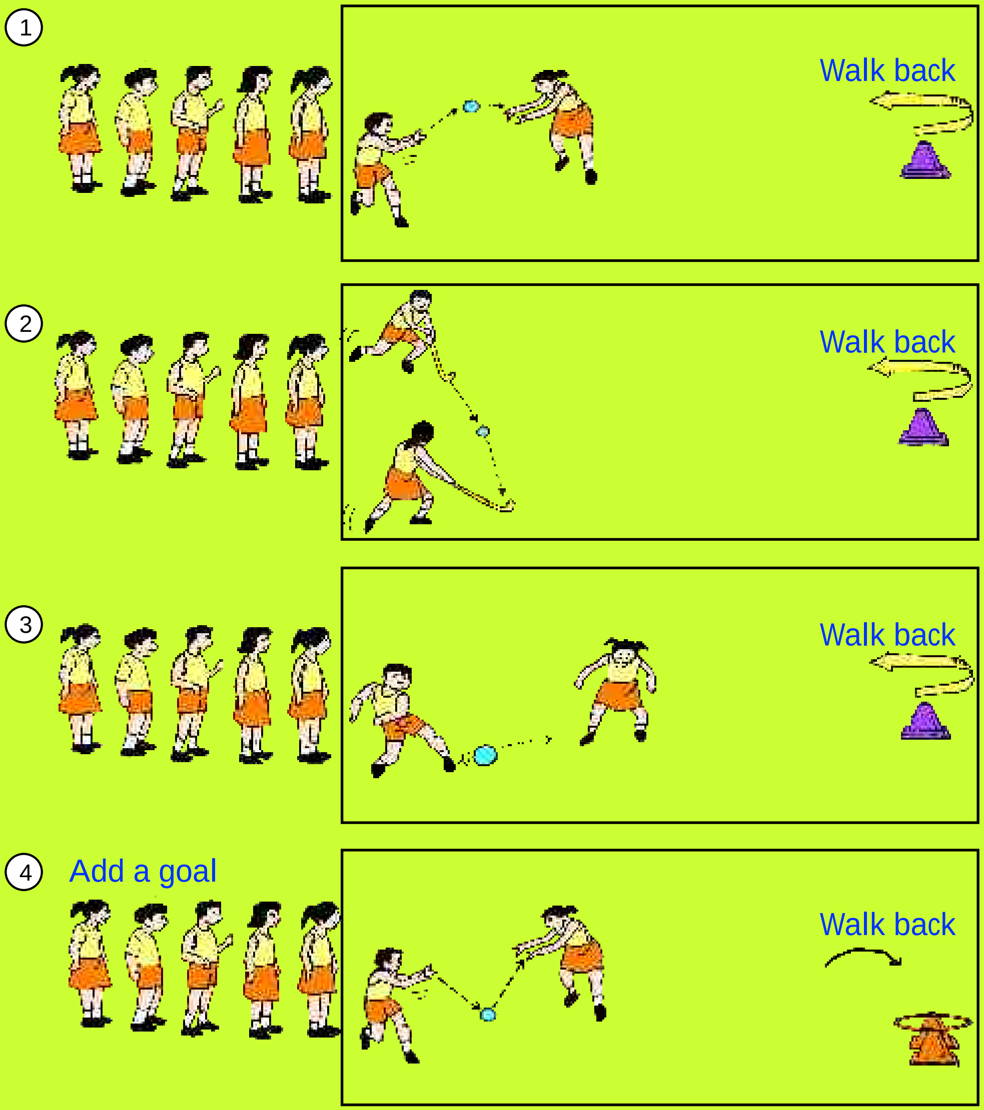
चिन्हिकों से अन्दर और बाहर गेंद को ले जाते हुए मैं गेंद को वश में करनें में कितना समर्थ रहा? इससे भी अधिक अच्छा करने के लिए मुझे और क्या अभ्यास करना चाहिए?

PEC INDIA

CLASS 3 | CARD 11

Qrh] lrryu] leUo;rk

fMcy djuk o nkxuk ¼Dribble and shoot½



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दी हुई वस्तु लेने के लिए खुली जगह पर ले जानें में
- सब मिलकर खेल के मैदान के एक छोर से दूसरें छोर तक पहुँचने में
- गेंद लेने वाले खिलाड़ी के सामने ही गेंद फेंकने में
- ठीक से गेंद फेंकने में

क्रियाकलाप

समूह में

- **साथी के साथ मैदान के एक छोर से दूसरें छोर तक गेंद ले:-**

(1) फेंककर और लपक कर (पर्यत्न करें कि गेंद पकड़ते हुए हिलें नहीं)

(2) छड़ी से मारते हुए

(3) पैर से ठोकर मारते हुए

(4) उछालना और आगे देना (दो बार उछालकर आगे देना)

साथी के साथ गोल बनाँए

निम्नलिखित का प्रयोग करते हुए गोल बनाने के लिए फेंके और बढ़ें।

(5) फेंकते और लपकते हुए: गेंद को छल्ले में उछालें।

(6) छड़ी के साथ प्रहार करते हुए : दो चिन्हों के बीच में मारे

- पैर से ठोकर मारते हुए: चिन्हों के बीच में ठोकर मारे
- उछालते और आगे बढ़ाते हुए (चक्करदार पटटी के) छल्ले के अन्दर शंकु पर प्रहार करें।

रूपान्तर विकल्प

- निर्धारित लक्ष्य (goals or targets) का आकार छोटा करें
- खेल तीन-तीन के समूह में खेलें।

उपकरण

- खेल के क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए चूना चूर्ण अथवा चिन्हिका
- फेंकने, लपकने, उछालने, ठोकर मारने और प्रहार के लिए गेंदें
- हॉकी स्टिकस

सुरक्षा उपाय

- खेल के लिए निर्धारित क्षेत्र में रहें।
- दूसरे छात्रों के क्रीड़ा क्षेत्रों में पहुँची गेंद को पुन: एकत्र करते समय सावधान रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी: भाषिक इकाई का प्रयोग करते हुए वाक्य निर्माण

हर खिलाड़ी युगल को वाक्य का पहला शब्द दिया जायेगा। गेंद को आगे भेजने वाल छात्र उस वाक्य में एक शब्द जोड़ेगा। अंक अर्जित करने के प्रयास से पहले वाक्य अवश्य पूरा हो जाना चाहिए। वाक्य में किसी शब्द की आवृत्ति न हो।,

गणित - गुणांक करना

प्रत्येक खिलाड़ी युगल को 2 से 5 के बीच का अंक दिया जायेगा। गेंद आगे बढ़ाते समय छात्र उसी अंक का पहाड़ा बोले। उदाहरण के लिए यदि 2 अंक दिया गया है तो पहला छात्र 2X1= 2 अगला छात्र 2X2= 4 इस प्रकार तब तक बोलते जायेंगे जब तक पहाड़ा समाप्त न हो अथवा खेल के मैदान के दूसरे छोर तक न पंहुच जायें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 2 तथा 6 और एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु संचलन शिक्षा से संबधित: क्या मैं चलते हुए गेंद लपक अथवा फेंक सकता हुँ? और क्या मैं चलते हुए गेंद को ड्रिबल कर सकता हुँ गेंद को आगे दे सकता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

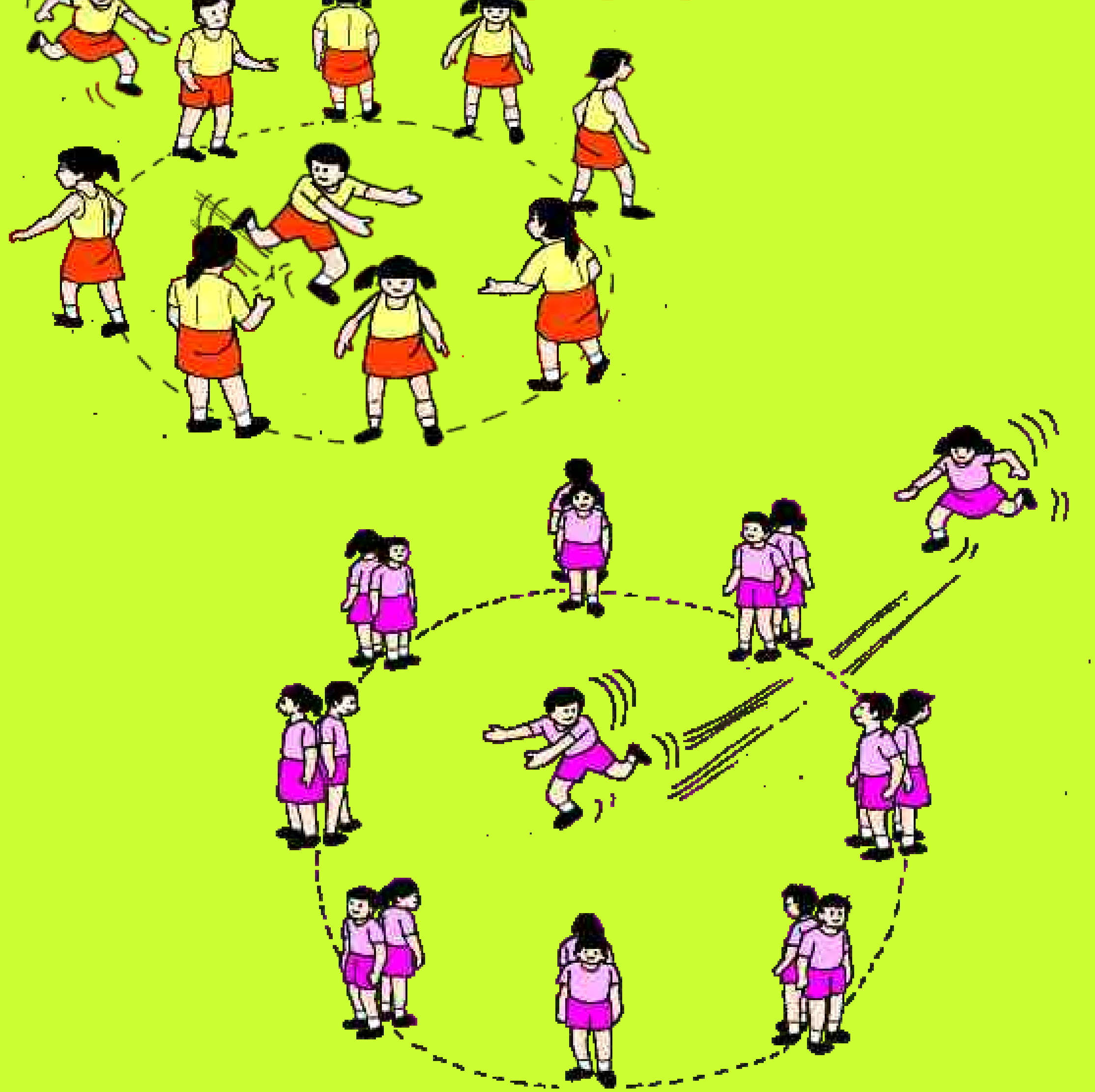
- किस क्रिया में मैं सबसे अच्छा हूँ और कयों?

CLASS 3 CARD 12

PEC INDIA

Qrh] lryu] leUo;rk

[kM+[kM+[kk ¼Standing Kho½



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- फुर्ती बढ़ानें में।
- 'खो' आदेश सुनते ही भागने के लिए सतर्क रहने में ।
- शारीरिक भार को स्थायित्व से गतिशीलता की ओर मोड़ेंने में
- भागने के लिए खाली जगह के प्रति जागरूक रहने में ।

क्रियाकलाप

समूह में

- **साथी के साथ मैदान के एक छोर से दूसरें छोर तक गेंद लेः-**

(1) फेंककर और लपक कर (पर्यत्न करें कि गेंद पकड़ते हुए हिलें नहीं)

(2) छड़ी से मारते हुए

(3) पैर से ठोकर मारते हुए

(4) उछालना और आगे देना (दो बार उछालकर आगे देना)

साथी के साथ गोल बनाँए

निम्नलिखित का प्रयोग करते हुए गोल बनाने के लिए फेंके और बढ़ें।

(5) फेंकते और लपकते हुए: गेंद को छल्ले में उछालें।

(6) छड़ी के साथ प्रहार करते हुए : दो चिन्हों के बीच में मारे

- पैर से ठोकर मारते हुए: चिन्हों के बीच में ठोकर मारे
- उछालते और आगे बढ़ाते हुए (चक्करदार पटटी के) छल्ले के अन्दर शंकु पर प्रहार करें ।

रूपान्तर विकल्प

- निर्धारित लक्ष्य (goals or targets) का आकार छोटा करें
- खेल तीन-तीन के समूह में खेलें ।

उपकरण

- खेल के क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए चूना चूर्ण अथवा चिन्हिका
- फेंकने, लपकने, उछालने, ठोकर मारने और प्रहार के लिए गेंदें
- हॉकी स्टिकस

सुरक्षा उपाय

- खेल के लिए निर्धारित क्षेत्र में रहें ।
- दूसरे छात्रों के क्रीड़ा क्षेत्रों में पहुँची गेंद को पुन: एकत्र करते समय सावधान रहें ।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी: भाषिक इकाई का प्रयोग करते हुए वाक्य निर्माण

हर खिलाड़ी युगल को वाक्य का पहला शब्द दिया जायेगा। गेंद को आगे भेजने वाल छात्र उस वाक्य में एक शब्द जोड़ेगा। अंक अर्जित करने के प्रयास से पहले वाक्य अवश्य पूरा हो जाना चाहिए। वाक्य में किसी शब्द की आवृत्ति न हो।,

गणित - गुणांक करना

प्रत्येक खिलाड़ी युगल को 2 से 5 के बीच का अंक दिया जायेगा। गेंद आगे बढ़ाते समय छात्र उसी अंक का पहाड़ा बोले। उदाहरण के लिए यदि 2 अंक दिया गया है तो पहला छात्र 2X1= 2 अगला छात्र 2X2= 4 इस प्रकार तब तक बोलते जायेंगे जब तक पहाड़ा समाप्त न हो अथवा खेल के मैदान के दूसरे छोर तक न पंहुच जायें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के. मा. शि. बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1 और एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु सुरक्षा एवं बचाव से संबंधित: खेल खेलते समय अपने आप को तथा दूसरों को सुरक्षित रखने लिए मैं क्या कर सकता हुँ?

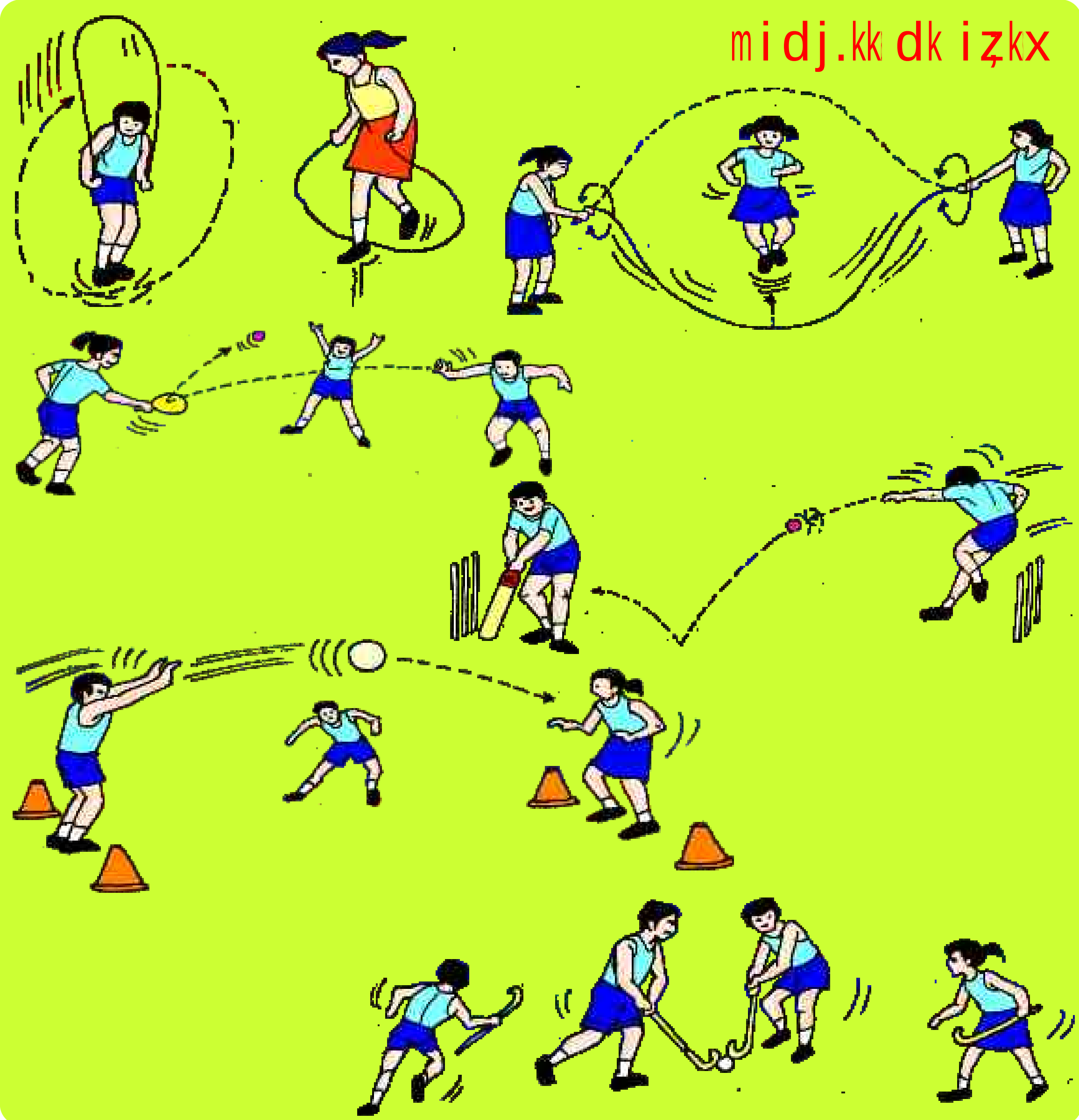
आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं खेल समझ सका हूँ?
- क्या मैं इस खेल का अपने मित्र से वर्णन कर सकता हूँ?

PEC INDIA

CLASS 3 CARD 13

Qrh] lrryu] leUo;rk



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- जिन कौशलो का छात्र परिष्कार करना चाहते हैं, उसके लिए अनुमति दी जाये।
- उन्हें अपने खेल या गतिविधि खेलने दी जाये।
- फुर्ती, सन्तुलन तथा समन्वयता के कौशल में सुधार करने में ।
- नाड़ी एवं स्नायुतन्त्र में समन्वय का विकास करने में ।

क्रियाकलाप

समूहों में

- छात्रों की अपने खेल या गतिविधियों के अभ्यास, सृजन और खेलने हेतु उपकरणों के प्रयोग करने के अवसर प्रदान किये जायें ।

विकल्प

- स्वयं अकेले और दूसरों के साथ खेलें ।

उपकरण

- खेल का क्षेत्र तथा गोल (goal) का क्षेत्र निर्धारित कर चिन्हित करने के लिए चूना चूर्ण या चिन्हिका
- लक्ष्यों के लिए छल्ले एवं शंकु
- फेंकने, लपकने, उछालने, प्रहार करने और मारने के लिए गेंदें।
- हॉकी स्टिक्स, टेनिस रैकेट्स, बैट इत्यादि
- कूदने के लिए रस्सी

सुरक्षा उपाय

- खेल के निर्धारित क्षेत्र में रहें ।
- बिखरी हुई गेंदों को पुनः एकत्र करते समय सावधान रहें ।
- मुलायम एवं हल्की गेंदों का प्रयोग करें ।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : सार्थक सन्दर्भो के अनुसार उपयुक्त मौखिक एवं लिखित भाषा का प्रयोग

- छात्र खेले जा रहे खेल का वर्णन करें और इसके लिए उचित वाक्य रचना एवं उपयुक्त/समीचीन भाषा का प्रयोग करें ।

गणित - आंकड़े सँभालना

- छात्रों को अपना खेल किसी और के साथ खेलने के लिए कहा जाये । और अपने खेल की अंक-तालिका पद्धति के बारे में सोंचे । तुलनात्मक अंको का प्रयोग करते हुए अंकतालिका बनायें ।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 3 तथा 6 और एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु संचलन शिक्षा से सम्बन्धित : विभिन्न शारीरिक गतितिधियों में मैं कैसे समन्वय कर सकता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

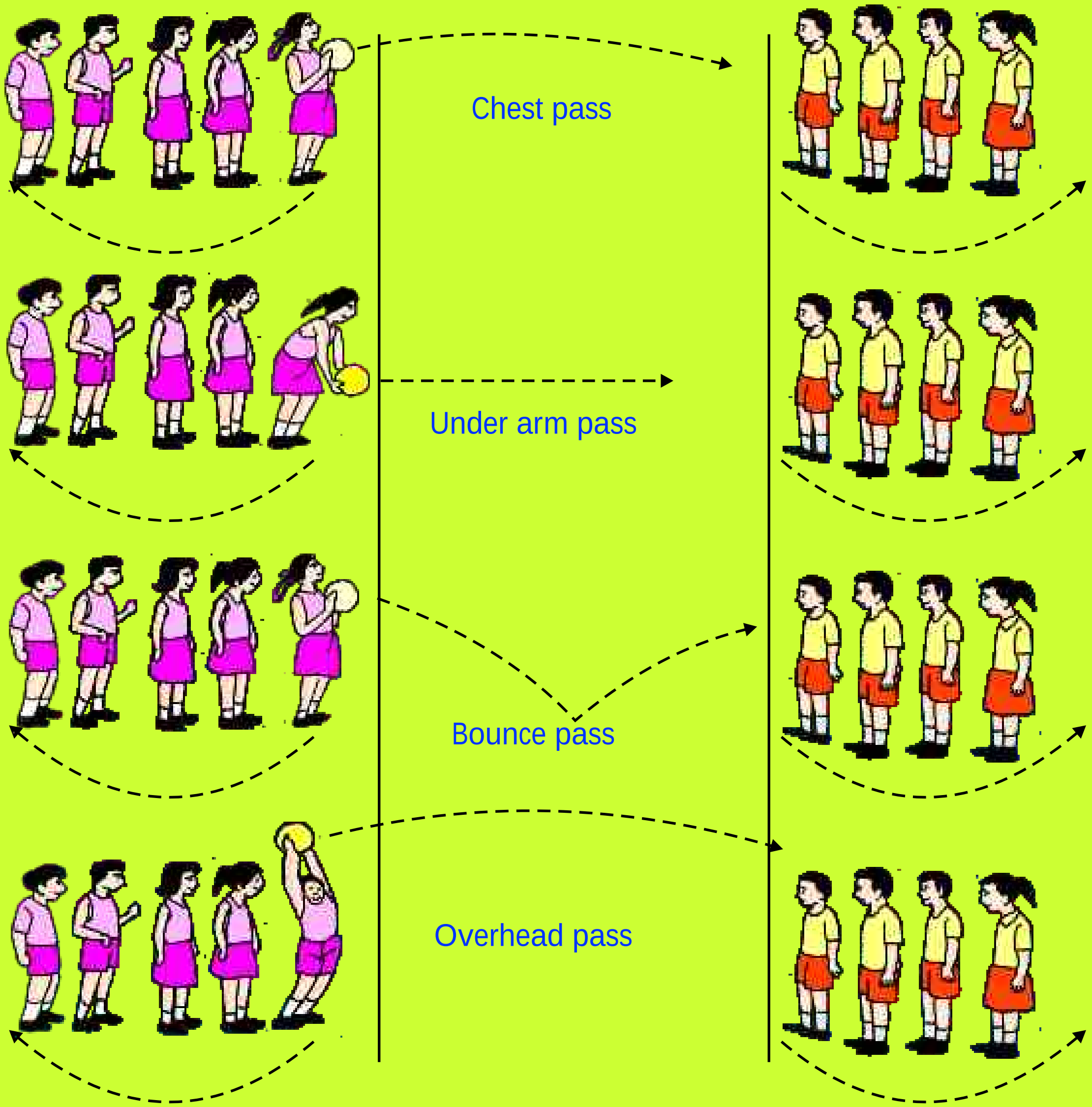
- मैंने क्या अभ्यास किया?
- क्या उससे कुछ बेहतर हुआ?

CLASS 3 | CARD 14

PEC INDIA

Qrh] I rlyu] leUo; rk

Qduk vkj y i duk ¼Throwing and Catching½



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- आंख और हाथ का तालमेल विकसित करने में।
- अपनी क्षमता का विकास करने में ।
- फेंकी जा रही वस्तु के मार्ग एवं गति का पूर्व आकलन करने में
- चेस्ट पास (Chest Pass), बगल के नीचे से फेंकना (Under Throuw) सिर के ऊपर से फेंकना (Over-head throw) और उछाल कर आगे देने में (bounce-pass)

क्रिया कलाप

समूहों में

- एक संख्या में खिलाड़ी एक पंक्ति में खड़े होंगे और उतने ही खिलाड़ी दूसरे पंक्ति में उनके सामने होंगे। (दोनो पंक्तियों के खिलाड़ी एक दूसरे के सामने होंगे)
- अगले खिलाड़ी को (वक्ष पास) Chest Pass
- अगले खिलाड़ी को (Under arm) भुजा के नीचे से फेंकना
- अगले खिलाड़ी को गेंद उछाल कर आगे देना (Bounce Pass)
- अगले खिलाड़ी को सिर के ऊपर से उछालकर गेंद देना (Overhead Pass)

उपकरण

- फेंकने और लपकने के लिए अनेक प्रकार की गेंदें और उपकरण
- चूना चूर्ण, चिन्हिका

सुरक्षा उपाय

- सतर्क रहें और दूसरों पर ध्यान बनायें रखें।
- गेंद को पास करने के बाद फुर्ती से निकल जायें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : तुकबन्द शब्दों की लयबद्धता का आनन्द लें

- गेंद फेंकने से पहले पहला छात्र एक शब्द कहेगा अगला छात्र उसी से मिलती जुलती लय वाला शब्द बोलेगा (उदाहरण के लिए बीट, मीट, सीट (Beat, Meat, Seat) यह प्रक्रिया खेल के अन्त तक अथवा जब तक छात्रों की शब्द सीमा समाप्त न हो, जारी रखी जाएगी। तब तक चलती रहेगी।

गणित : गुणा करना

- गिरने से पहले गेंद कितनी बार लपकी गई उसे गिनकर उस संख्या का पहाड़ा सामूहिक रूप से बोला जाये। उदाहरण के लिए यदि गेंद चार बार लपक ली गयी तो समूह 4 का पहाड़ा बोलगा।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो की विद्यालय द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली अधिगम उद्देश्य संख्या 6 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम की विषयवस्तु में संचलन शिक्षा से सम्बंधित : मैं किसी वस्तु या गेंद को कैसे उछाल सकता हूँ?

आत्म – मूल्यांकन

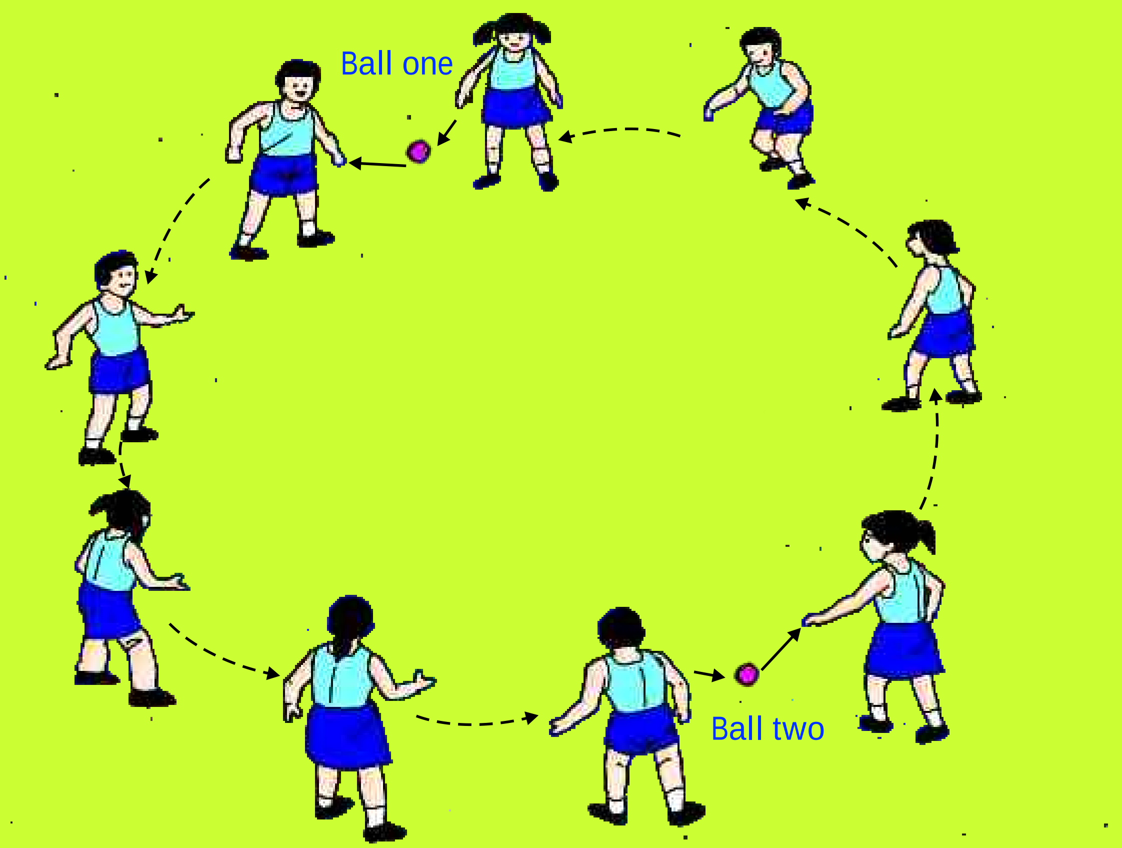
- मुझे किस प्रकार के उछाल का (उछालों का) अभ्यास करना चाहिए?

CLASS 3 CARD 15

PEC INDIA

Qrh] Irlyu] leUo;rk

idMuk ¼Catch-up½



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- आंख और हाथ का तालमेल विकसित करें।
- फेंकी जा रही वस्तु के मार्ग एवं गति का पूर्व आँकलन करें।
- गेंद लपकने के लिए तैयार रहें।
- चेस्ट पास (Chest Pass), बगल के नीचे से फेंकना (Under Throuw) सिर के ऊपर से फेंकना (Over-head throw) और उछाल कर आगे देना (bounce-pass)

कैसे खेलें

समूह में

- खिलाड़ी एक वृत में खड़े हों। दो गेंदों का प्रयाग करें। घेरे के आस पास गेंद को फेंके और लपकें। गेंद को जल्दी से आगे फेंके ताकि दूसरी गेंद के बाद पहली गेंद पकड़ सकें।

विकल्प

- खिलाड़ियों के बीच में दूरी बढ़ायें विभिन्न आकार वाली गेंद बीन बैग और रिंग का प्रयोग करें।
- अलग अलग तरह से गेंद फेंकने के तरीकों का प्रयोग करें – वक्ष पास, बगल के नीचे से (Under arm throw) उछालकर फेंकना (bouce pass) सिर के ऊपर से फेंना (overhead pass)

उपकरण

- फेंकने और लपकने के अभ्यास के लिए विविध प्रकार की गेंदें और अन्य उपकरण

सुरक्षा उपाय

- सावधान रहें तथा गेंद के लिए सतर्क रहें।
- गेंद ध्यान पूर्वक सही ढंग से फेंकें।
- प्रारंभ में मुलायम गेंदों का प्रयोग करें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : संज्ञा, सर्वनाम; सार्थक सन्दर्भ में भाषा का प्रयोग करते हुए वाक्य निर्माण

- दो अलग अलग रंगो की गेंद लें। उदाहरण के लिए लाल और नीली। जब खिलाड़ी लाल गेंद लपकें वे सब कोई संज्ञा शब्द बोलें। और नीली गेंद लपकने पर सर्वनाम शब्द। दूसरी गेंद लपकी जाने के बाद पहले वाले खिलाड़ी संज्ञा और सर्वनाम दोनो शब्दों का प्रयोग करते हुए शुद्ध वाक्य का निर्माण करें।

गणित : बौद्धिक अंकगणित

- पहली और दूसरी गेंद के द्वारा जितनी जितनी बार (Pass किया गया) आगे बढ़ाया गया उसे गिन लें। इन दोनों कुल नम्बरों को सामान्य बौद्धिक अंकगणित का प्रयोग करते हुए पहले गेंद के द्वारा दिये गये पास (pass)से दूसरी गेंद द्वारा दिये गये पास (pass)घटायें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 तथा एन सी ई आर टी पाठयक्रम की विषयवस्तु 'संचलन शिक्षा' से सम्बन्धित : मैं गेंद अथवा कोई वस्तु कैसे उछाल सकता हूँ?

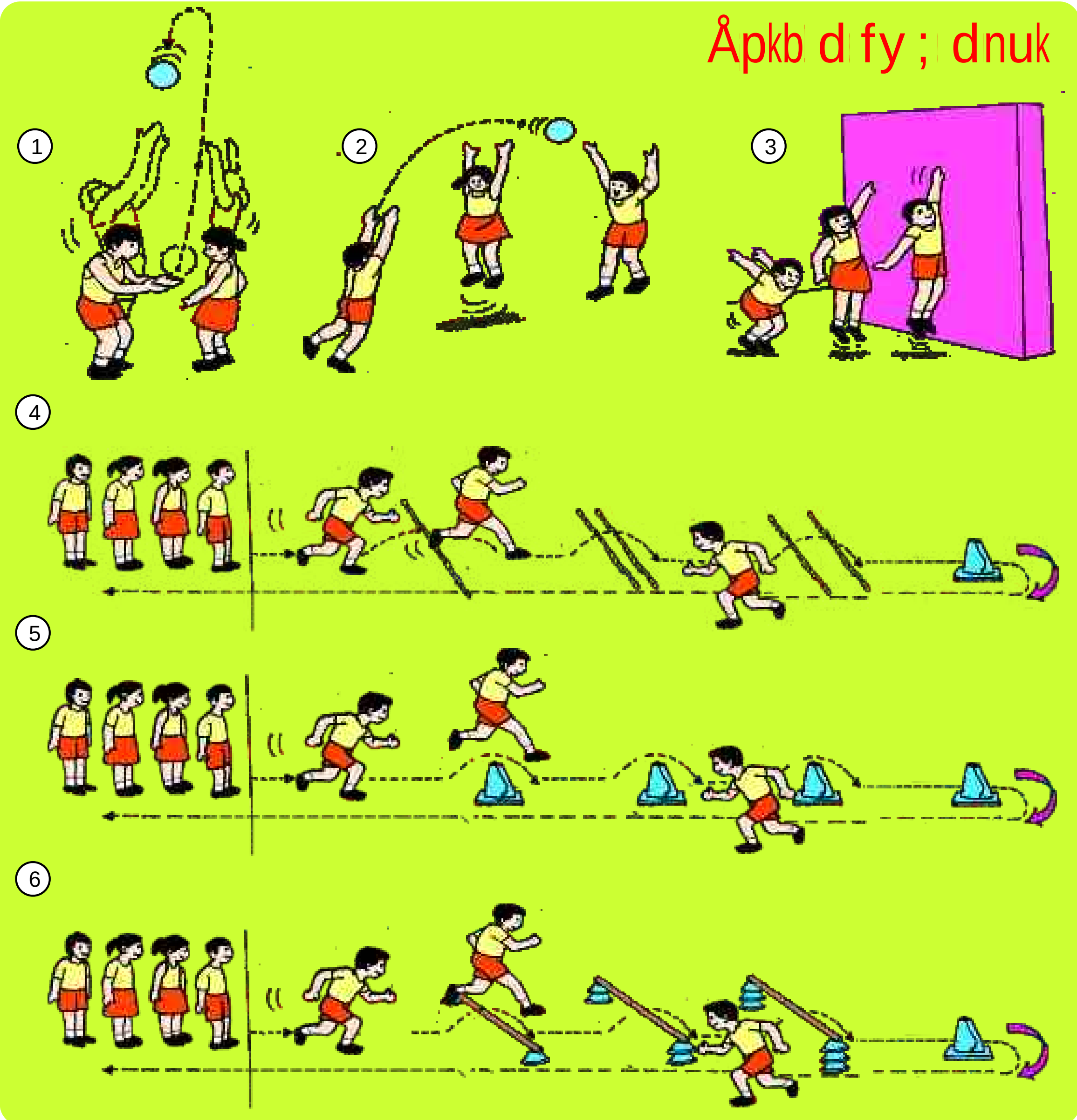
आत्म – मूल्यांकन

- कौन सी अथवा किस प्रकार की उछाल/उछालों में मुझे अभ्यास की आवश्यकता है?

CLASS 3 CARD 16

PEC INDIA

Qrh] lrryu] leUo;rk



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:
- ऊँचाई के लिए ऊपर की ओर कूदने के लिये
- भिन्न-भिन्न पदार्थों के ऊपर से कूदने के लिये
- सुरक्षित ढंग से कूदने के लिये
- किसी पदार्थ को पकड़े हुए कूदने के लिये

क्रियाकलाप

समूहों में
- दो के समूह में, ऊपर उछाली गई गेंद अथवा अन्य वस्तु को पकड़ने के लिए कूदें (1)
- दो के विरूद्ध एक खेलें, मध्य में खड़ा खिलाड़ी गेंद को बीच में ही पकड़ने के लिए कूदता है (2)
- ऊपर की ओर कूदें, आप कितनी ऊँचाई तक कूद पाते हैं? (3)
- दौड़ें और जमीन पर रखी गई रस्सियों पर से कूदें। (4)
- दौड़ें और शंकुओं (cones) पर कूदें। (5)
- दौड़ें और नीची बाधाओं को पार करते हुए कूदें। (6)

विकल्प
- इन क्रियाकलापों में स्पर्धात्मकता लाएँ। आप कितना ऊँचा कूद सकते हैं? शंकुओं पर आप कितनी जल्दी कूद सकते हैं?

उपकरण
- फेंकनेअ ौरप कड़नेव ेि लयेभि न्न-भिन्नअ ाकारक ेग ेंदेअ थवाअ न्य वस्तुएँ,
- रस्सियाँ और शंकु (कोन्स)
- ऊँची कूद की ऊँचाई मापने के लिये चिन्हिकाएँ और मापनपट्टी (measuring tape)

सुरक्षा उपाय
- (कूदकर) नीचे आते हुए घुटनों को मोड़ें
- दूरी बनाए रखें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : कालो के प्रकार
- प्रत्येक क्रियाकलाप के लिये भिन्न-भिन्न कालरूपों का प्रयोग करते हुए वाक्य कार्ड बनाएँ। छात्र समुचित समय पर वाक्य बोलें। उदाहरण : ''रीना और श्याम गेंद पकड़ने के लिये कूदेंगे'', ''रीना और श्याम गेंद पकड़ने के लिये कूद रहे हैं'' ''रीना और श्याम गेंद पकड़ने के लिए कूदे थे।''

गणित : मापन
- ऊँची कूद को नापने के लिये मीटरपट्टी का प्रयोग करें और समूह के अन्य सदस्यों से इसकी तुलना करें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 7 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु ''गतिविधि शिक्षा'' से सम्बन्धित : भिन्न भिन्न शारीरिक क्रियाओं को मैं कैसे जोड़ सकता हूँ?

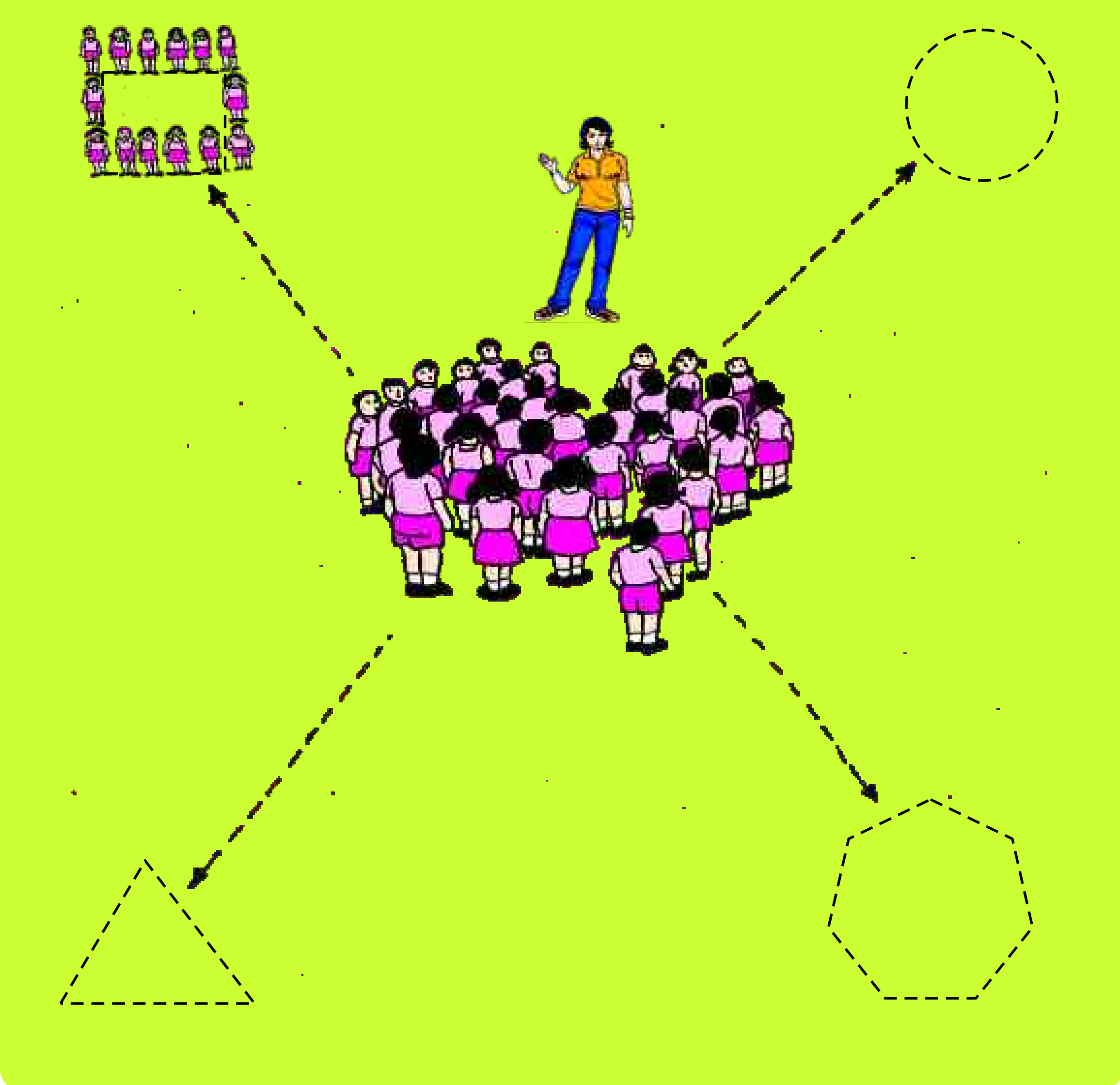
आत्म - मूल्यांकन
- मैं कितनी ऊँचाई तक कूद सकता हूँ?
- लगातार निर्बाध क्रियाकलापों में क्या मैं दौड़ने और कूदने (की क्रियाओं) को इक्ट्ठा मिला सकता हूँ?

CLASS 3 CARD 17

PEC INDIA

Qrh] lryu] leUo;rk

vkdfr;k cukuk



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दौड़ने, कूदने और टप्पे खिलाने की क्षमता बढ़ाने के लिये
- दूसरों के साथ कार्य करने में
- आनन्द प्राप्त करने में
- भिन्न आकृतियाँ बनाने और पहचानने के लिये

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- कक्षा को प्राय: बारह खिलाड़ियों के दलों में विभाजित करें। प्रत्येक दल को एक अपना, गृह, कोना या आधार स्थल प्रदान करें। प्रारंभ में सभी खिलाड़ी अपने अपने गृह आधारस्थलों से समान दूरी बनाए रखते हुए क्रीडाक्षेत्र के मध्य में खड़े रहेंगे। शिक्षक, दल को एक आकृति का चित्र दिखाते हैं। दल को अपने घर अथवा आधार की ओर भागकर जाना होगा तथा आपस में हाथ मिलाकर या किसी अन्य तरीके से आकृति बनानी होगी। जो दल सर्वप्रथम आकृति पूरी कर ले, वही विजय दल होगा।

विकल्प

- छात्र दौड़कर अपने गृह/आधार तक पहुंचने की दूरी बढ़ाएं,
- कुछ अधिक जटिल आकृतियों अथवा आकारों का प्रयोग करें,
- आकृतियाँ दिखाने की बजाय उनके नाम बताएँ,
- गृह/आधारस्थलों पर लौटने के लिये कूदने और टप्पा खाने की क्षमताओं का प्रयोग करें।

उपकरण

- क्रीडा क्षेत्र और गृहकोने दर्शाने के लिये चूनाचूर्ण और चिन्हिकाएँ का प्रयोग करें।

सुरक्षा उपाय

- गृह/आधार स्थलों की ओर लौटते हुए दूसरों की ओर ध्यान दें।
- आकृतियाँ बनाते समय आपस में खींचातानी न करें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : अनुभव बताएँ

- जब छात्र आकृति बना लें तो उन्हें, ''यह आकृति कैसे बनाई'' – इसका वर्णन करने के लिये कहें। अगर आवश्यकता हो तो कुछ शब्दावली प्रदान करें,क ।लवाचकस मुचितर् क्रयाओंक ।प्रयोगक रनेव ेर् लयेछ ।त्रोंक ो प्रेरित करें।

गणित : ज्यामिति

- गणित के अध्यायों में सिखाई जाने वाली आकृतियाँ बनाने के लिये छात्रों को प्रेरित करें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु ''गतिविधि शिक्षा'' से सम्बन्धित : भिन्न-भिन्न शारीरिक गतिविधियों को मैं कैसे एकत्र कर सकता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

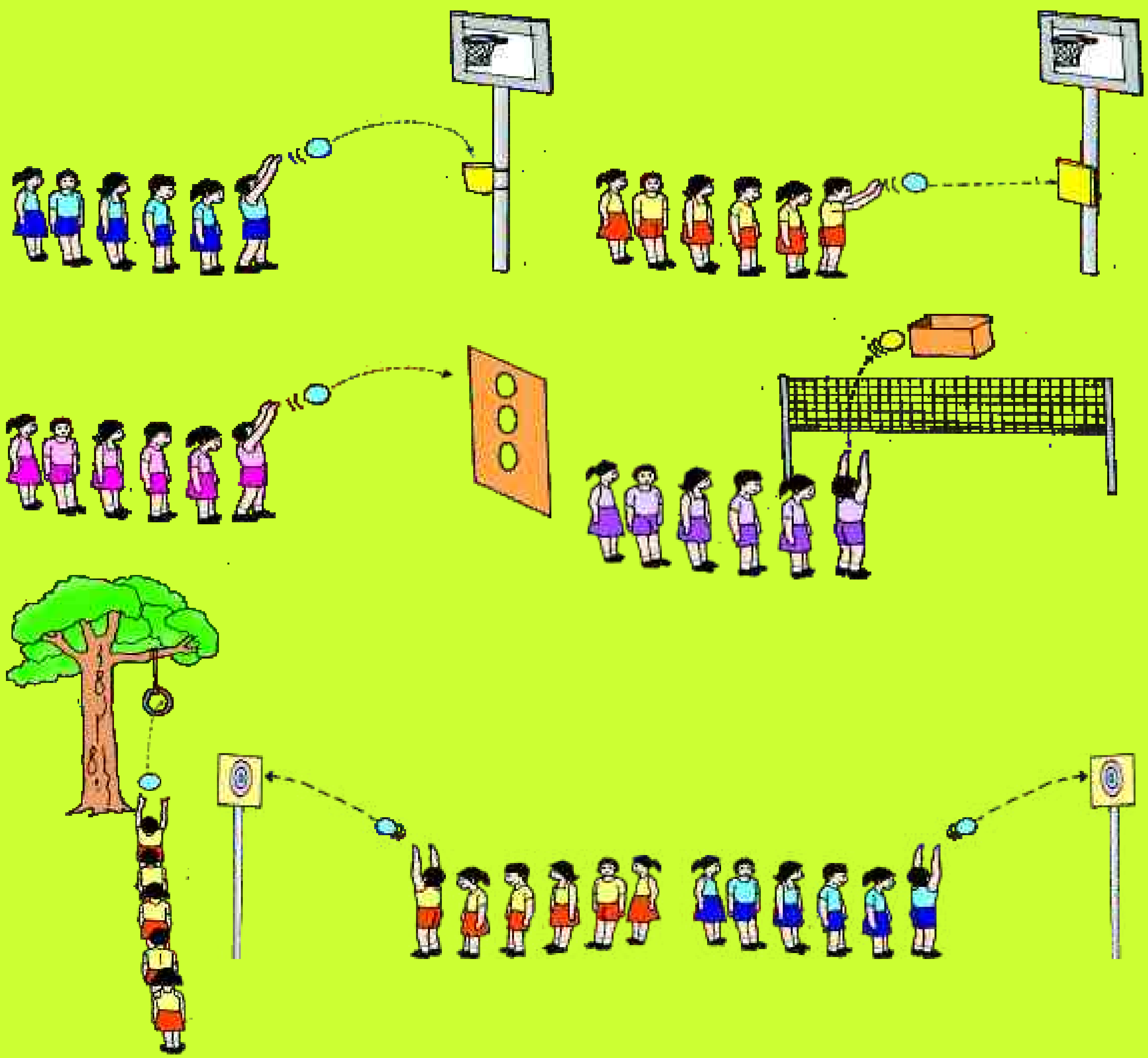
- मैंने किस प्रकार अपने दल की सहायता की? क्या मैं विभिन्न आकृतियाँ पहचान सका?

CLASS 3 CARD 18

PEC INDIA

Qrh] lrryu] leUo;rk

fu'kkuck th vkj xky cukuk ¼y{; ikIr djuk½



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- अधिक ऊँचे ध्येयों और लक्ष्यों पर निशानेबाजी के लिये
- एक हाथ और दोनों हाथों के द्वारा फेंकने की क्रियाओं के प्रयोग के लिये
- एक या दोनों हाथों से कूदने और निशानेबाजी के लिये
- टप्पा खिलाने और निशाना साधने के लिये

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- किसी लक्ष्य का भेदन करने के लिये गेंद फेंककर गोल (Goal) प्राप्त करें।

विकल्प

- छोटी गेंदों का प्रयोग करें
- लक्ष्यों का आकार घटा दें
- लक्ष्य की ऊँचाई बढ़ा दें

उपकरण

- प्रक्षेप पंक्तियाँ (Throw Lines) दर्शाने के लिये चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- एक ही दिशा में प्रक्षेप करें
- गेंदों को उठाते या उनका पीछा करते समय सावधानी बरतें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : जाति और व्यक्तिवाचक संज्ञाएँ

- कक्षा को दो समान समूहों में विभाजित करें। दो लक्ष्यों का प्रयोग करें। दोनों दलों के मध्यभाग में अनेक प्रकार की व्यक्तिवाचक और जातिवाचक संज्ञाओं के कार्ड रखें। प्रत्येक छात्र अपनी-अपनी बारी में एक कार्ड उठाएगा। वह संज्ञा जातिवाचवक है या व्यक्तिवाचक-यह पहचानकर वह उसी से संबंधित टोकरे पर अथवा समुचित लक्ष्य पर निशाना साधेगा। यदि समुचित टोकरे/लक्ष्य पर निशाना लगाकर गोल बने तो एक अंक प्राप्त होगा। जिस दल के सर्वाधिक अंक होंगे वही विजयी दल होगा।

गणित: संख्याएँ

- दलों के भीतर लक्ष्य पर निशाना लगाने के लिये किये गऐ प्रयासों की कुल संख्या की गिनती करें। उस पर भी जो प्रयास लक्ष्य पर सफल रहे उनकी एक अलग गिनती करें। इन दोनों संख्याओं का सामान्य जमा और घटा की क्रियाएँ करने के लिये प्रयोग करें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु ''गतिविधि शिक्षा'' से सम्बन्धित : क्या मैं गोल बनाने के लिये ऊँचाई पर गेंद फेंक सकता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

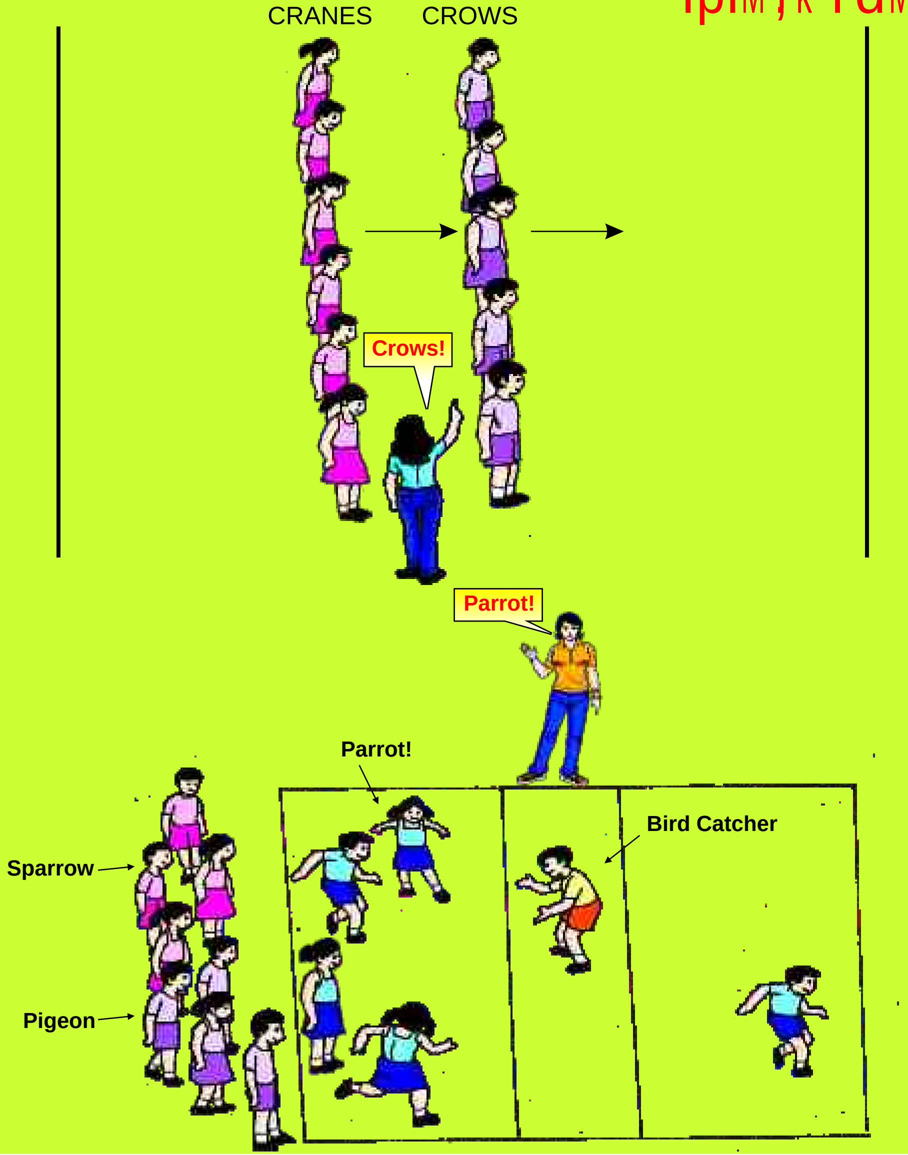
- मैं गोल बनाने और लक्ष्यों पर निशाना साधने में मैं कितना सफल रहा?

CLASS 3 | CARD 19

PEC INDIA

Qrh] lrryu] leUo;rk

fpfM+;k idM+us okyk



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दौड़ने, चकमा देने और पलायन करने की क्षमताओं के विकास के लिये
- दिशा बदलने के लिये
- खो-खो में अपनाई गई दिशा बताने के लिये
- आदेशो (कमांडस्) का तुरंत पालन करने के लिये

कैसे खलें

कौवे और बगुले (1)

- छात्र आपस में दो मीटर की दूरी रखते हुए आमने सामने खड़े रहें। इनमे से एक पंक्ति का नाम होगा 'कौवे' तो दूसरा नाम होगा 'बगुले'। शिक्षक एक नाम पुकारेंगे। यदि ''कौवे'' पुकारा जाए तो छात्रों की पंक्ति को दौड़कर अपना पीछा करने वाली 'बगुलों' की पक्ति को छूना होगा। यदि पक्ति तक पहुंचने से पहले कोई खिलाड़ी छू लिया जाता है तो वह अपनी साइड (sides) बदल लेगा।

चिड़ियां पकड़ने वाला (2)

- कक्षा को पांच से दस छात्रों के समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को किसी पक्षी का नाम दें जैसे कि कबूतर, तोता। शिक्षक कोई एक नाम पुकारेंगे। उस समूह के सभी छात्र व चिड़िया पकड़ने वाले (बर्ड कैचर) के द्वारा पकड़े न जाते हुए दूसरी पंक्ति की ओर भागने की कोशिश करेंगे। बर्ड कैचर बीच वाली पंक्ति में बने रहकर अधिक से अधिक छात्रों को टैग (Tag) करने की कोशिश करेगा जिस भी छात्र को टैग किया जाता है, वह बर्ड कॅचर का साथी बन जाता है।

विकल्प

- दलों के लिये अन्य नामों का प्रयोग करें : 'बिल्लियाँ' और 'पालतू जानवर' (Cattle), 'चूहे' और 'खरगोश' 'राम' और 'रावण'
- अलग-अलग रचनाओं का प्रयोग करें।

उपकरण

- क्रीडाक्षेत्रों के निर्धारण के लिये चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- पीछा करते या दौड़ते समय सावधान रहें और दूसरों की ओर ध्यान दें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : विशेषण

- विशेषण कार्ड्स की श्रृंखला बनाएँ। छात्रों से कहें कि पक्षियों/पशुओं का सबसे उत्तम वर्णन करने वाले विशेषणों को चुनें। इन विशेषणों का प्रयोग करते हुए वाक्य बनाएँ। उदाहरण : ''हरे तोतों में से दो पकड़े गए।''

गणित : अंकतालिका प्रबन्धन (Data Handling)

- दल के कितने सदस्य पकड़े गए अथवा सफल हुए - यह दर्शाने के लिये प्राप्तांकों का प्रयोग करते हुए अंकतालिका (Data) बनाएँ। चित्रों का प्रयोग करते हुए इस जानकारी को प्रदर्शित करें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु ''गतिविधि शिक्षा'' से सम्बन्धित : क्या मैं मुडने, चकमा देने और संचलन में मेल बिठा सकता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

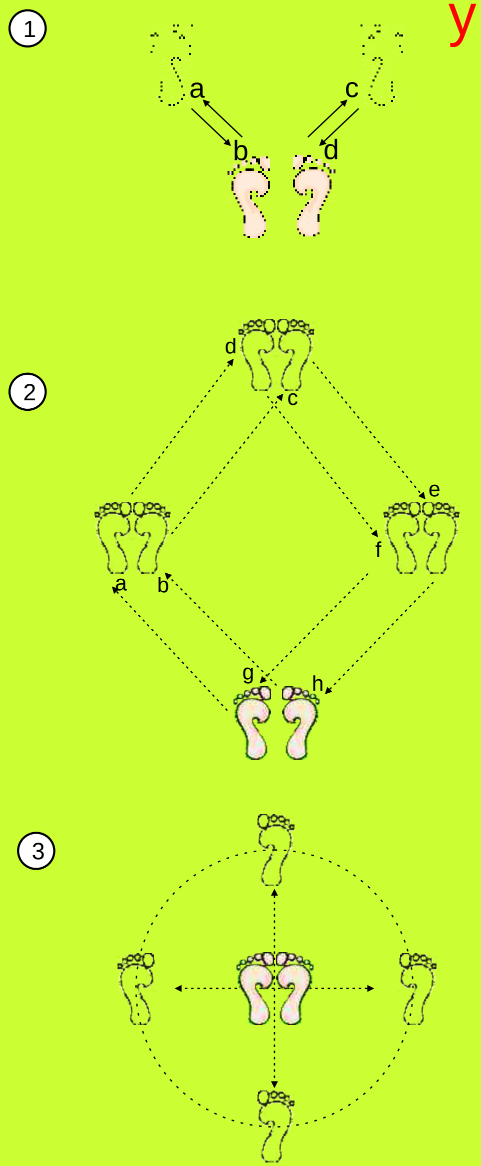
- मेरी चकमा देने, दौड़ने और भाग निकलने की क्षमताएँ कितनी सही है? क्या मैं पकड़ा जाता हूँ?

CLASS 3 CARD 20

PEC INDIA

Qrh] lryu] leUo;rk

y;cn/k fØ;kdyki



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- मज्जातन्तुओं और स्नायुओं में समन्वयता बढ़ाने के लिये
- लचीलापन बढ़ाने के लिये
- एक ताल पर संचलन और ताल की गिनती के लिये
- विभिन्न पदन्यास (Skipping Pattern) विधाओं में समन्वय के लिये

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- V स्टेप (4) : शुरू में पैर जुड़े रहें। दाएँ पैर से तिरछा चलें। बाएँ पैर से तिरछा चलें। एक बार एक कदम उठाते हुए लयबद्ध तरीके से पीछे लोटते हुए अपने मूल स्थान पर वापिस लौट आएं।
- डायमंड स्टेप(3) : शुरू में पैर जुड़े रहें। एक एक कदम बारी-बारी से उठाते हुए तिरछा चलें। आगे की ओर बढें और क्रम से एक-एक कदम मिलाएँ और चतुष्कोण गतिविधि बनाएँ।
- क्लॉक स्टेप (Clock Step) : दाएँ पैर से लयबद्ध तरीके से आगे की ओर बढें। साथ ही घड़ी की 12 बजे की स्थिति के समान हाथ का लहर के समान संचलन करें। चक्र पूरा करने के लिये, इसके बाद 9 बजे वाली, 6 बजे वाली और तीन बजे वाली स्थिति पर आने के लिये संचलन करें। पूरी प्रक्रिया बाएँ पैर से दोहराएँ।

विकल्प

- इन मूलभूत गतिविधियों का दोनों ओर (दाएँ व बाएँ) से भलीभाँति अभ्यास कर लें।
- संगीत की विधा और तीव्रता में बदलाव करें।
- तालियों/रिब्बनों का प्रयोग करें।

उपकरण

- संगीत

सुरक्षा उपाय

- फिसलनरहित सतह पर ये क्रियाकलाप करें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : समूह क्रियाकलापों में भाग लें

- सरल पदन्यास विधाएँ बनाने के लिये समूहों में काम करने के लिये छात्रों से कहें। ये विधाएँ दर्शकों के समक्ष प्रस्तुत करें।

गणित : आकृतियाँ

- सरल ज्यामितीय आकृतियाँ बनाने के लिये व्यक्तिगत तौर पर, युगलों में और समूहों में पदन्यास क्रियाओं को मिलाएँ। उभरती हुई आकृतियाँ दर्शाने के लिये रिब्बनों या डोरी का प्रयोग करें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 13 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु ''गतिविधि शिक्षा'' से सम्बन्धित : भिन्न-भिन्न आकार बनाने के लिये मैं कदमों को कैसे मिलाऊँ?

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं यह क्रियाएँ कर सकता हूँ और संगीत की ताल पर चल सकता हूँ?
- क्या मैं मेरी अपनी सरल ज्यामितीय आकृतियाँ बना सकता हूँ?