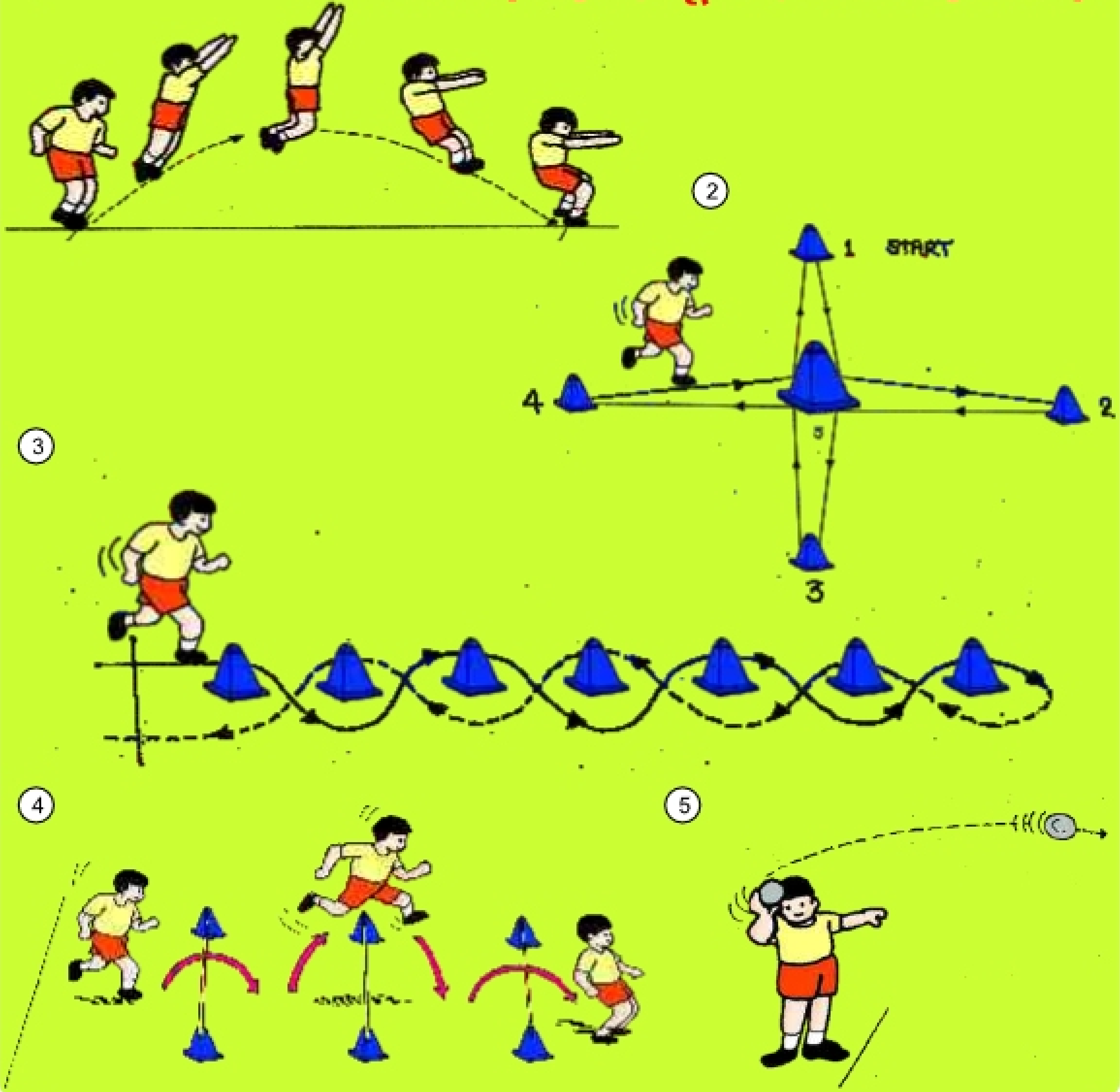
CLASS 4 | CARD 1

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

ऐथलैटिक्स (दौड़ना, कूदना, बाध दौड़ आदि)



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- शक्ति व गति सुधारने में
- दौड़ना, कूदने व फेंकने में प्रयुक्त तकनीकें सुधारने में
- सरल दौड़ों में भाग लेने में

क्रियाकलाप

समूहों में - कूदना: मानक चौड़ी कूद

- दोनों पैर एक साथ रखकर आरंभ रेखा के पीछे खड़े हों पैरों को एक साथ रखते हुऐं आगे की और जितना अधिक संभव हो कूदें, वापस आकर अगले प्रयास के लिए तैयार हो जाऐं।

परिक्रमण दौड़ (Compass Run)

- शंकु संख्या 1 से आरंभ करें। शंकु संख्या पाँच की ओर दौड़े उसके बाद शंकु संख्या दो की ओर फिर वापस शंकु संख्या पाँच की और तदोपरांत शंकु संख्या तीन की ओर और एक बार फिर शंकु संख्या पाँच की ओर तथा इसके बाद शंकु संख्या चार की ओर दौड़कर पलटें तथा पाँच की ओर दौड़ते हुऐ अंत में शंकु संख्या एक पर लौटे आऐं। सभी शंकुओं को स्पर्श करना आवश्यक है।

स्लालोम दौड़ (स्की के टेढ़े - मेढ़े रास्ते पर दौड़)

- आरंभ रेखा से शंकुओ के भीतर तथा उसके बाद बाहर की ओर दौड़ते हुऐ वापस आरंभ रेखा पर लौटें

बाधा दौड़

- आरंभ रेखा से दौड़कर चार बाधाँऐं पार करे (कोन की ऊँचाई)

फेंकना (गोला, चक्का तथा/अथवा भाला))

- आरंभ रेखा से अधोलिखित वस्तुओं कों जितना दूर संभव हो उतना दूर फेंकना

विकल्प

- विद्यार्थी अपने तथा दूसरों के लिए समय माप सकते हैं तथा परिणामों को दर्ज कर सकते हैं

उपकरण

- हल्का गोला, चक्का, भाला
- चिन्हिकाऐं अथवा चूना चूर्ण पथ/खेल के क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए
- परिक्रमण दौड़ के लिए शंकु
- बाधाऐं/शंकु अथवा रस्से

सुरक्षा उपाय

- फेंकते समय, सदैव एक ही दिशा में फेंके
- वस्तुऐं वापस एकत्र करते समय सावधानी बरतें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी: पूर्वसर्ग (Preposition)

- जब विद्यार्थी इन कार्य कलापों में संलिप्त हों तो उनसे पूर्वसर्गों का प्रयोग कर ऐसे वाक्य बनाने के लिए कहें जों यह वर्णन करते हो कि क्या हो रहा है। पूर्वसर्ग : मध्य, पीछे, साथ में, ऊपर, इसके सामने

गणित - फेंकी गयी वस्तु की दूरी मीटर में मापें फिर उसे सैंटीमीटर में परिवर्तित करें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 8, 9 तथा 10 व एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन शिक्षा' से संबंधित: मैं कितनी तेज़ी से दौड़ सकता हुँ? मैं कितनी दूर कूद सकता हुँ?

आत्म - मूल्यांकन

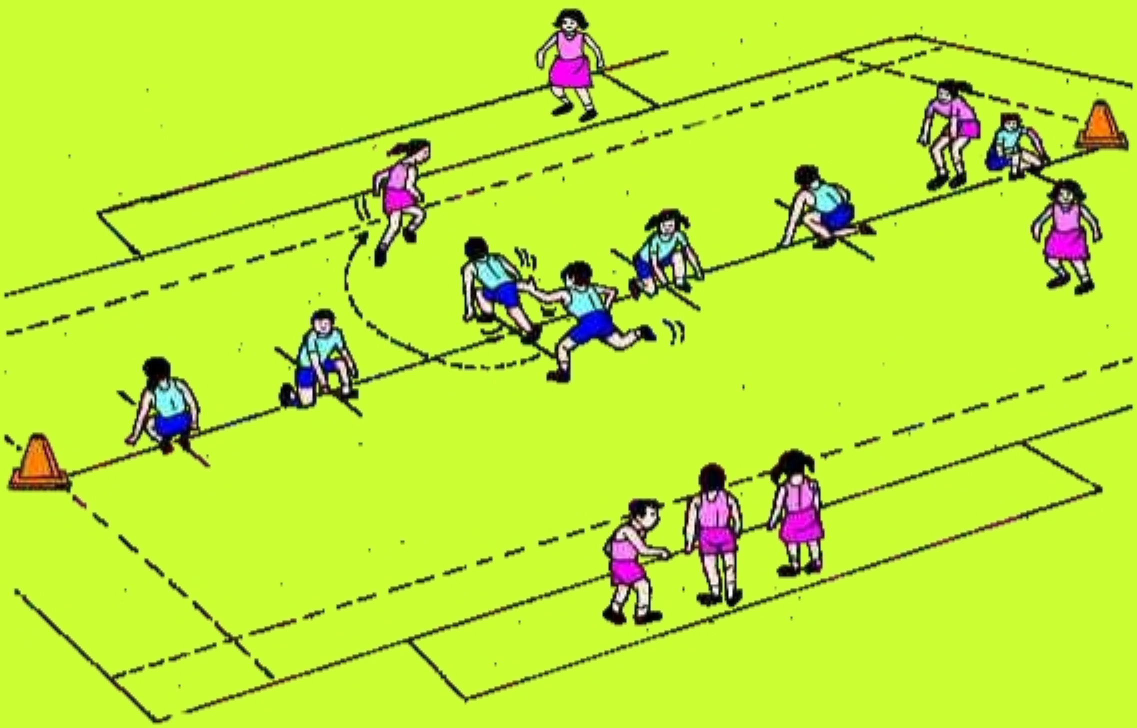
- कौन सी ऐथलैटिक क्रिया मुझे सबसे अच्छी तरह से आती है

CLASS 4 CARD 2

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

मिनी खो-खो



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- खो-खों खेल के मूलभूत नियमों को समझने में ।
- झुककर वर्गीकृत स्थिति में बैठने ताकि जल्दी खो होने की स्थिति को टालकर जल्दी खड़े हो सकें ।
- भगाने वाले की दिशा में दौड़नें में
- एकल कड़ी में दौड़ने में

कैसे खेलें

- समूह को दो बराबर दलों में बाँटें। एक समूह पीछा करने वाला और दूसरा समूह दौड़ने वाला समूह होगा। क्रीड़ा स्थल के बाहरी स्थान पर दौड़ने वालों के दल को तीन भागों में बाँटें । पीछा करने वाला दौड़ना शुरू करेगा और खो देगा तथा बैठने वाला दौड़ेगा
- बैठने वाला दौड़ने वाले की दिशा में ही दौड़ेगा और उसको छूने का प्रयास करेगा तथा बैठे हुए खिलाड़ी को खो देगा । यह तब तक चलेगा जब तक कि सभी दौड़ने वाले पकड़े न जाएँ। अब दल अपनी स्थिति बदलेंगे । अब दौड़ने वाले पीछा करेंगें और पीछा करने वाले दौड़ेगें ।

विकल्प

- बैठने वाले वर्ग की संख्या बढ़ाई जा सकती है।

उपकरण

- चिन्हिका या पोल

सुरक्षा उपाय

- खेलने का स्थान फिसलन भरा न हो ।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी: अनुभव व घटनाओं का विस्तार से वर्णन करना

- दो या तीन बच्चों से खेल का आँखो देखा हाल (Live Commentary) कहा जाऐ

गणित – समय

- खेल में कितना समय लगेगा? पूरे दल को बाहर करने में कितना समय लगेगा ।

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. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन शिक्षा' से संबधित: क्या मैं झुककर बैठने की स्थिति में आराम और अच्छे से दौड़ सकता हूँ।

आत्म – मूल्यांकन

- क्या मैं खेल समझता हूँ और इसे खेल सकता हूँ।

CLASS 4 CARD 3

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- नेट खेलों के कौशल को सीखनें में
- नेट के ऊपर से गेंद देने और लेने में
- गेंद को टप्पे के बाद पकड़ने में
- सरल वाली क्रिया सीखनें में

क्रियाकलाप

बॉलीबॉल

- एक खिलाड़ी नैट के दूसरी तरफ से खिलाड़ी को ऊँची गेंद फेंकता है ।
- दूसरा खिलाड़ी गेंद को पुन: वापस भेज देता है उस खिलाड़ी को जिसने गेंद दी थी तथा वह इसे लपक लेता है

टेनिस - गेम

- एक खिलाड़ी (नेट की दूसरी तरफ से) दूसरे खिलाड़ी को गेंद देता है
- दूसरा खिलाड़ी गेंद को पुन: वापिस देता है तथा पहला इसे टप्पा खाने के बाद पकड़ता है

टेबिल - टेनिस - तरह के खेल

- एक खिलाड़ी टेबिल की दूसरी तरफ से खिलाड़ी को गेंद देता हैं ।
- खिलाड़ी गेंद को पुन: वापिस देता है जो गेंद को भेजने वाला खिलाड़ी टप्पा खाने के बाद पकड़ता है

विकल्प

वॉलीबॉल – गेंद देने वाला गेंद को पकड़ने के बजाय गेंद देते समय गेंद पर वपिस प्रहार करता है

टेनिस – हाथ या टेनिस रैकेट का प्रयोग करते हुए गेंद वापिस करना ।

टेबिल टेनिस – टेबिल टेनिस बल्ले या हाथ का प्रयोग करते हुए गेंद वापिस देना ।

उपकरण

- बॉलीबॉल के लिए मुलायम गेंद
- टेनिस के लिए टेनिस रैकिट व गेंद
- टेबिल - टेनिस मोज, गेंद व बैट
- चूना चूर्ण या चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- क्रियाकलापों में अंतराल रखें
- बिखरी हुई गेंदों को वापस लेते समय सावधानी बरतें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी: सीखने वाले के शब्दकोश को बढ़ाना

- पहला खिलाड़ी गेंद देते समय एक शब्द कहता है। गेंद प्राप्त करने वाला उस शब्द का उल्टा शब्द कहता है। पर्यायवाची (समानार्थी) शब्द दूसरी बारी में प्रयोग किए जा सकते हैं ।

गणित - बौदधिक अंकगणित

- पहला खिलाड़ी गेंद फेंकता है और उसी समय से पहाड़ा बोलने लग जाता है (उदा. 12 X 1= 12) वह बच्चा जो गेंद पकड़ता है वह भी पहाड़ा बोलना शुरू कर देता है (उदा. 12 X 2= 24) भिन्न - भिन्न पहाड़ों के लिए भी इसे प्रयोग में लाया जा सकता है ।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 5 से तथा एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु सामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित: क्या मैं दूसरों के साथ खेल सकता हूँ।

आत्म - मूल्यांकन

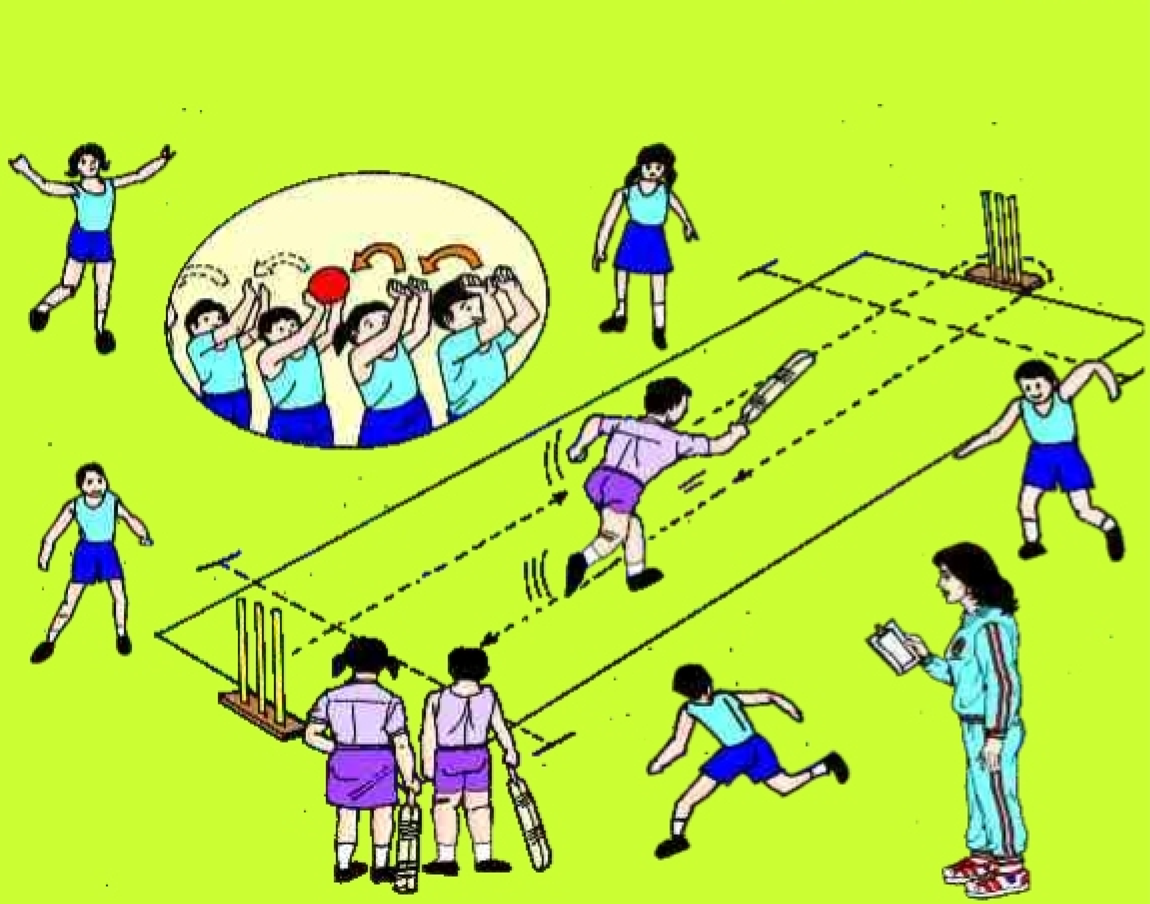
- क्या मेरे फेंकने और पकड़ने के कौशल इस तरह के खेलों के लिए पर्याप्त है।

CLASS 4 | CARD 4

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

कौशल - तीव्र दौड़े



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- खुली जगह में गेंद मारने में
- शीघ्रता से गेंद को पकड़ने में
- मज़े करना तथा एक - दूसरे के साथ खेलने में
- सीना फुला लेने में

कैसे खेले - दो दल

क्षेत्ररक्षण तथा बल्लेबाजी दल

- बल्लेबाज गेंद को बल्ले से मारकर मैदान में दूर पहुँचाने की कोशिश करेगा तथा बल्ला हाथ में लेकर विकेटों के बीच में दौड़ेगा तथा वापिस आएगा। एक बार वापिस आने के पश्चात् दूसरा बल्लेबाज विकटों के मध्य दौड़ेगा। जब तक गेंद वापिस नही पकड़ा जाता बल्लेबाज एक-एक करके विकटो के मध्य दौड़ते रहेंगें तथा हर बार दो रन बनाऐंगे ।
- क्षेत्ररक्षक गेंद को वापिस पकड़ेगें । सभी क्षेत्ररक्षक खिलाड़ी उस खिलाड़ी के पीछे पंक्तिबद्ध हो जाऐंगें जिसके पास गेंद है तथा वह पंक्ति में सिर के ऊपर से एक-दूसरे को गेंद देते जाऐंगें । जब अंतिम खिलाड़ी के पास गेंद पहुँच जाएगा तब रुको पुकारा जाएगा ।
- बल्लेबाजी दल द्वारा प्राप्त किए गए रनो की संख्या को गिनना
- यह खेल तब तक चलेगा जब तक सभी बल्लेबाज गेंद को मार नहीं लेते ।
- इसके पश्चात् दल अपनी स्थिति बदल लेते हैं
- इस खेल में अत्यधिक ऊर्जा की आवश्यकता पड़ती है । जरूरत पड़ने पर छात्रों को विश्राम करने दें ।

विकल्प

क्षेत्ररक्षक अपने पैरों के बीच से गेंद को पास करेंगें ।

उपकरण

- विकेट्स के दो सैट तथा दो क्रिकेट बल्ले।
- चिन्हिकाएँ - दौड़ने के क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए ।
- क्रीज को चिन्हित करने के लिए चूना - चूर्ण ।
- मारने के लिए गेंदें ।
- टी (Tee)

सुरक्षा उपाय

- जब गेंद मारी जाए बल्लेबाज स्टम्प से एक सुरक्षित दूरी पर खड़े रहें
- क्षेत्ररक्षक दौड़ते हुए बल्लेबाजो के प्रति सावधान रहें तथा उनके रास्ते में ना आए ।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी: विशेषण, क्रिया-विशेषण, संज्ञा और सर्वनाम

स्टम्पस के पास, चार डिब्बे जिन पर संज्ञा, सर्वनाम, विशेषण और क्रिया- विशेषण की चिट लगी हुई है, के पास रख दें। स्टम्प के दूसरे सैट के पास अन्य प्रकार के शब्दों भरे डिब्बे रख दें। जब छात्र रन लेने के लिए दौड़े तो वह एक शब्द साथ लेकर दौड़े तथा उसे दूसरे छोर पर रखे हुए सही चिट वाले डिब्बे में डाले। इस प्रकार उन्हें यह सीखने को मिलेगा कि कौन सा शब्द संज्ञा है, अथवा सर्वनाम है, अथवा विशेषण या क्रिया - विशेषण है

पर्यावरण अध्ययन : कार्य व खेल

स्टम्प के एक सैट पर सहायता करने वालों के नाम कार्ड पर लिखकर रख दें तथा स्टम्पस के दूसरे सैट पर उनके द्वारा प्रयोग में लाए जाने वाले उपकरणों के नाम लिखे कार्ड रख दें । खिलाड़ी सहायता करने वाले कार्ड को लेकर उपकरण वाले कार्ड के साथ मिलाएगा ।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 19 तथा एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु सामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित: मैं दूसरों के साथ किस प्रकार से खेलता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

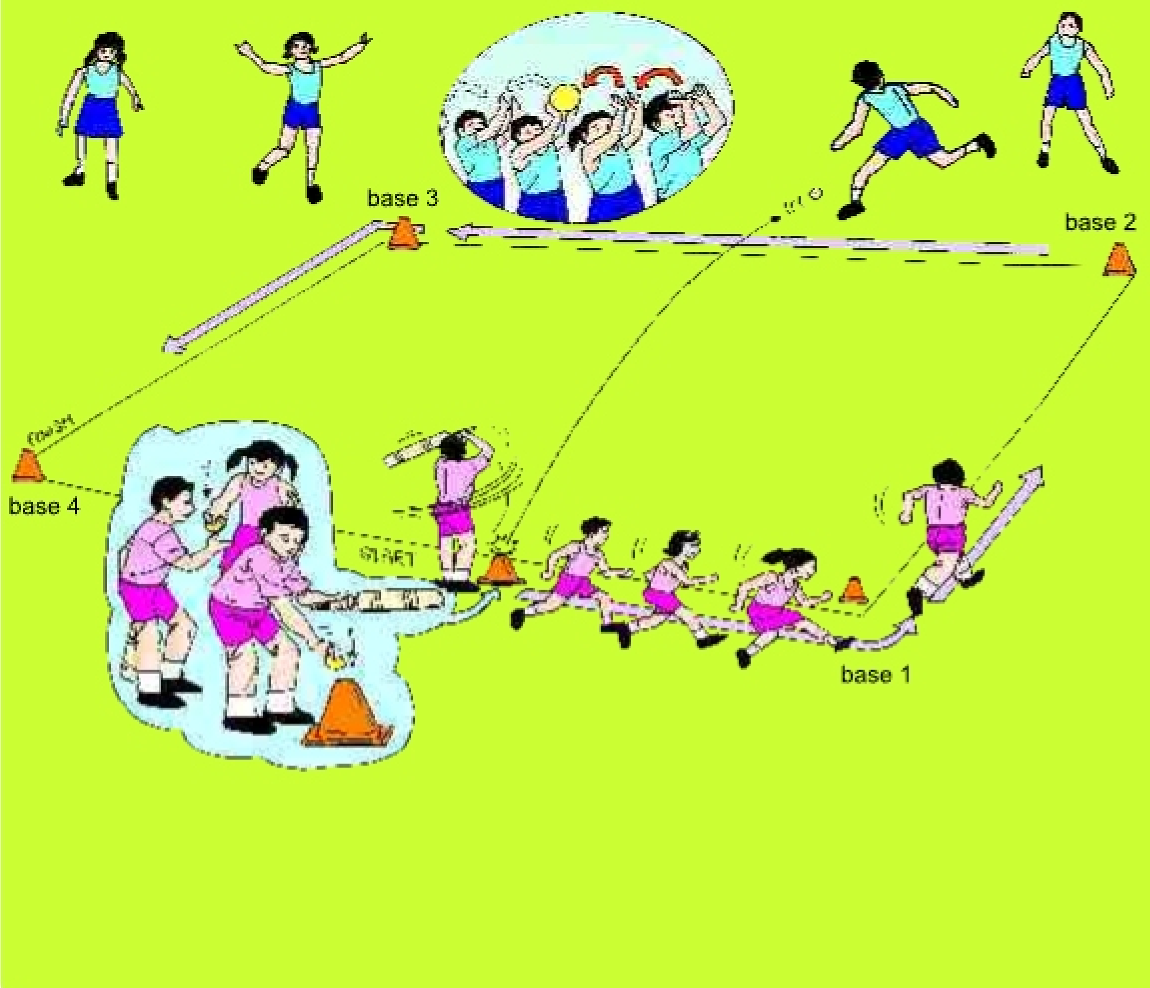
- खेल खेलते समय मैनें क्या अच्छा किया?
- और अधिक अच्छा खेलने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

CLASS 4 | CARD 5

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

आर्च बॉल चेज़



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- थोड़ी दूर तेज़ भागने में
- सीना फुलाना व एक-दूसरे के साथ खेलने में
- पंक्तिबद्ध होने में
- टी से गेंद को मारने में

कैसे खेलें - दो दल

एक क्षेत्ररक्षण दल तथा दूसरा बल्लेबाजी दल

- बल्लेबाज गेंद को मैदान में मारेगा अथवा फेंकेआ (गेंद को टी से मारेगा अथवा ऐसे ही छोड़ देगा - Hit off tee or drob feed) तथा चारों आधारों के गिर्द दौड़ेगा। सभी बल्लेबाज आधारों के गिर्द एक सीधी रेखा में दौड़ेगें।
- क्षेत्ररक्षक गेंद को वापिस पकड़ लेंगे। सभी क्षेत्ररक्षक खिलाड़ी उस खिलाड़ी के पीछे एक पंक्ति में खड़े हो जाएंगे जिसने गेंद पकड़ी है तथा वह पंक्ति मे सिर के ऊपर से एक दूसरे को गेंद देते जाएंगे। जब अंतिम खिलाड़ी के पास गेंद पहुँच जाएगी तब रूको पुकारा जाएगा।
- यदि सभी बल्लेबाज आधार संख्या 1 से निकल जाएं तो उन्हें 1 अंक; यदि दो तो दो अंक, यदि आधार संख्या तीन तो तीन अंक तथा यदि वे आधार संख्या 4 से निकल जाएँ तो उन्होंने 5 अंक अर्जित कर लिए हैं।
- यह खेल तब तक चलेगा जब तक सभी बल्लेबाज गेंद को मार नही लेते।
- इस खेल में अत्याधिक ऊर्जा की आवश्यकता पड़ती है। जरूरत पड़ने पर छात्रों को विश्राम करने दें।

विकल्प

- क्षेत्ररक्षक अपने पैरों के बीच से गेंद को पास करेंगें।

उपकरण

- चिन्हिकाएँ/ पोल्स : दौड़ने के क्षेत्र को अंकित करने के लिए।
- फेंकने अथवा मारने के लिए गेंदें।

सुरक्षा उपाय

- सभी बल्लेबाज एक पंक्ति में खड़े हो तथा एक-दूसरे से आगे मिलने का प्रयास ना करें।
- क्षेत्ररक्षक दौड़ने वाले दल के प्रति सावधान रहें तथा उनके रास्ते में ना आएं।.

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी: अर्थपूर्ण परिप्रेक्ष्य में लिखित भाषा का उपयोग

- एक छोटे समूह में इस खेल को खेले जाने के नियम इस प्रकार लिखें की वे दूसरो की समझ में आ जाएँ तथा वे इसे खेल सकें। खेल के लिए एक पोस्टर बनाएँ जिसमें खेल के नियम भी सम्मिलित हो। (कला आदि की कक्षा में)।

गणित : भिन्नात्मक संख्याएँ

- दल के कितने सदस्य एक आधार पर अथवा उसके पीछे थे जब "रूको" पुकारा गया, भिन्न के रूप में उत्तर दें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

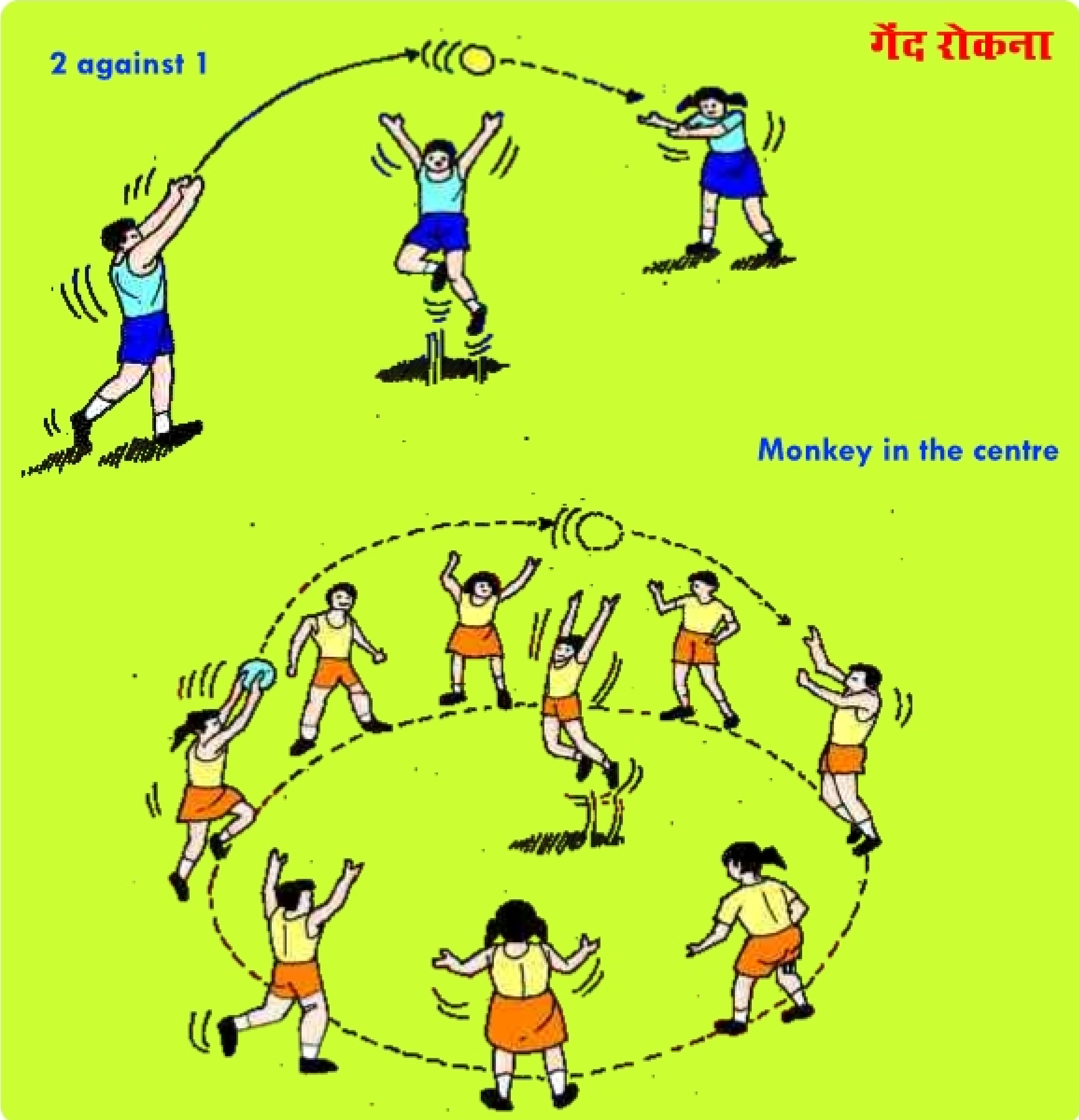
के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 तथा एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु सामाजिक स्वास्थ्य से संबधित: मैं दूसरों के साथ किस प्रकार से खेलता हूँ।

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मुझमें पूरे खेल खेले जाने का दम था?

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- गेंद को रोकने में
- प्रतिरक्षक का कार्य करने में
- फैकनें पकड़ने एवं मारने के कौशल में सुधारने में
- गेंद के मार्ग/दिशा का पूर्वानुमान करने और कूदने तथा आगे बढ़ने व गेंद को रोकने के लिए

क्रियाकलाप

- 3 के बीच एक गेंद के साथ 3 का समूह
- आपस मे गेंद पास करने के लिए दो खिलाड़ी (प्रहारक- attackers) गोले के गिर्द एक साथ कार्य करते है। मध्य में स्थित (प्रतिरक्षक) खिलाड़ी पासों को रोकने की कोशिश करता है। एक निर्दिष्ट समय (एक मिनट) के लिए खेलना, प्रतिरक्षक कितनी बार व गेंद को रोकता है?
- वक्ष पासों, उछाल पासों, एक हाथ के पासों, सिर के पासों का प्रयोग

केन्द्र में बंदर (मंकी)

- खिलाड़ी एक गोला बनाएं जिसके मध्य में एक खिलाड़ी हो।
- गोले के आस-पास एक दूसरे को गेंद दी जाती है।
- मध्य में खिलाड़ी गेंद को रोकने की कोशिश करता हैं
- निर्दिष्ट समय के लिए खेलें । प्रतिरक्षक कितनी बार गेंद रोकता है?

विकल्प

- यदि प्रतिरक्षक गेंद पकड़ने में सफल हो जाता है तो वे गेंद फैंकने वाले खिलाड़ी के साथ स्थान बदल लेता हैं ।
- गोले में गेंद रोकना खेलते हुए, मध्य में खिलाड़ियों की संख्या बढ़ाना।
- मूलायम बास्केटबाल/वालीबॉल तथा विभिन्न आकार की गेंदों का प्रयोग करना ।

उपकरण

- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिका
- छोटा बास्केटबॉल, बालिबॉल, फुटबॉल
- हाकी एवं गेंद

सुरक्षा उपाय

- खिलाड़ियों के बीच पर्याप्त जगह हो ।
- जब गेंद अन्य खिलाड़ीयों क्षेत्रों में चली जाती है तो उसे पुन: एकत्र करते समय सतर्क सावधान रहें ।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

पर्यावरण संबधी अध्ययन: कार्य करना एवं खेलना

- खेल खेलने के बाद छात्रों से प्रश्न पूछना कि एक दल के रूप में एक साथ कितना सही खेले। उदाहरण के तौर पर, कौन अच्छा खेला, कौन अच्छा नही खेला । एक समूह के रूप खेलते हुए आपने कितना आनन्द उठाया? 'भाईचारा', 'दलकार्य', 'सहयोग', 'नेतृत्व' जैसे गुणों को समझने के लिए विद्यार्थियों की सहायता करें।

गणित : ज्यामिति

- 'केन्द्र में बंदर' खेलते हुए विद्यार्थियों का ध्यान 'वृत्त' अर्ध वृत्त (अर्धव्यास) 'व्यास' को समझने में केंन्द्रित 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 के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु संचलन शिक्षा के साथ संबंधित : गेंद दने के लिए क्या मैं अपने सहयोगी के साथ कार्य करना ?

आत्म - मूल्यांकन

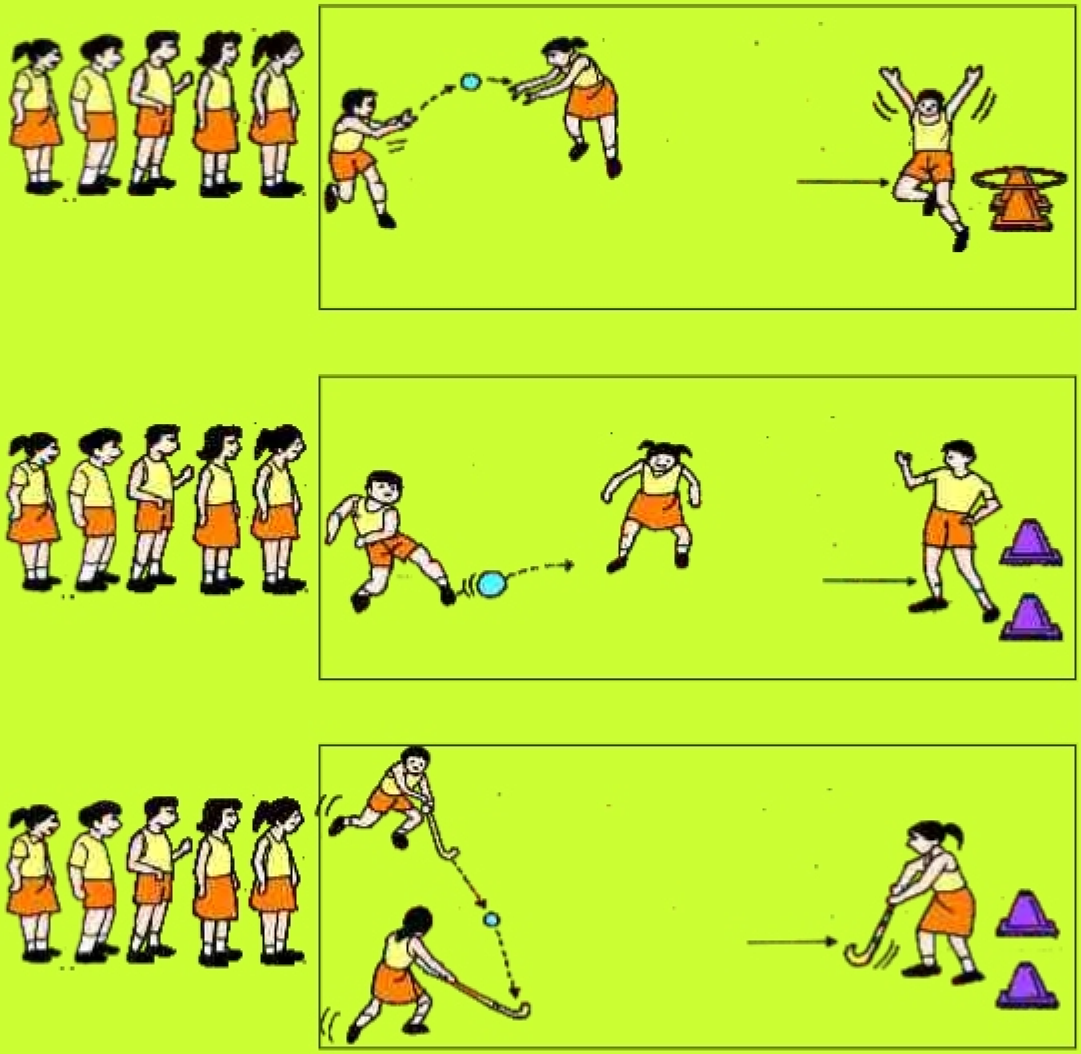
- मैनें - गेंद को कितना सही रोका (प्रतिरक्षा करना)?

CLASS 4 | CARD 7

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

1 के विरुद्ध 2 खेलना



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- एक प्रतिरक्षक के विरुद्ध खेलने में
- सहनशीलता के सुधार करने में
- चलते हुए फैंकने, पकड़ने तथा प्रहार कौशल में सुधार करने में।

कैसे खेलें

1 के विरूद्ध 2

- गोल करने के लिए दो प्रहारक एक साथ कार्य करते हैं।
- क्रीड़ा क्षेत्र के एक किनारे से आरंभ करते हुए, गेंद को आने दें और आगे बढ़ने तथा गोल करने की कोशिश करें। 3 अथवा 5 प्रयासों में कितने गोल होते है?
- फैंकना और पकड़ना, उछालना एवं फेंकने (जैसे बास्केटबॉल में करते है), पैर से मारना (जैसे फुटबाल में) और हाकी स्टिक से मारने (जैसे हाकी में) का प्रयोग करना

विकल्प

- गोल्फ जैसे खेल खेलना। गोल करने के लिए आप कम से कम कितने पास दें सकते है?
- 2 के विरुद्ध 3 खेलना।

उपकरण

- गोल स्थल एवं क्षेत्र तैयार करने के लिए चूना चूर्ण अथवा चिन्हिका
- लक्ष्यों के लिए शंकु एवं गोल - पट्टिका (hoops & cones)
- फैंकने ओर पकड़ने, उछालने, पैर से मारने और प्रहार करने के लिए गेंद।

सुरक्षा उपाय

- खेल क्षेत्र में रहें।
- इधर - उधर जाने वाली गेंद को पकड़ने के लिए सावधान रहें
- नर्म हल्की गेंदो का प्रयोग करना

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी: काल बनाना

- गोलकीपर एक क्रिया बोलता है : उदाहरणार्थ 'जाना', दो प्रहारकों को गोल करने का प्रयास करने से पहले उस क्रिया के भिन्न-भिन्न कालों का प्रयोग करते हुए कम से कम 4 भिन्न - भिन्न वाक्य बोलने चाहिए। अर्थात सामान्य वर्तमान : मोहित विद्यालय जाता है।

गणित : संख्याएं

- गोलकीपर एक संख्या बोलता है अर्थात 100, गेंद देते समय दो प्रहारक दो भिन्न- भिन्न संख्याओं को एक साथ जोड़कर वह संख्या बनानी चाहिए (अर्थात 20+80, 60+40 इत्यादि), घटा, गुणा एवं भाग का प्रयोग करना

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 2, 6 तथा 18 एवं एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम में संचलन शिक्षा की विषय वस्तु के साथ संबंधित: गेंद देने के लिए क्या मैं अपने सहयोगी के साथ कार्य करना?

आत्म - मूल्यांकन

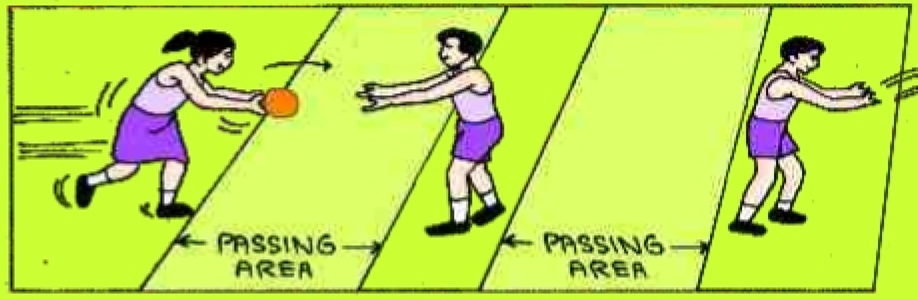
- अभ्यास के लिए मुझे क्या चाहिए? मेरे सहयोगी को सुधार के लिए किसकी आवश्यकता है?

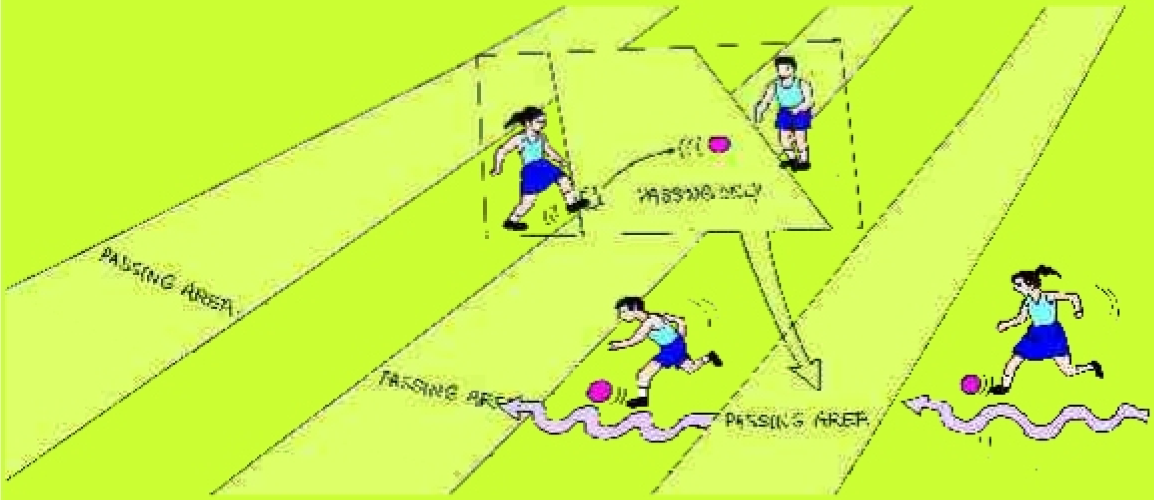
CLASS 4 | CARD 8

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

ड्रिबल एवं पास





इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- विभिन्न उपकरणों का उपयोग करते हुए ड्रिबल एवं पास करने में।
- दक्षता के संदर्भ में
- मैनीपुलटिव कौशलों के विकास में
- दूसरों के साथ कार्य करने में

कैसे खेलें

समूहों में

- खिलाड़ी 1 ड्रिबल करते हुए गेंद पासिंग क्षेत्र में आगे बढ़ाता है। गेंद खिलाड़ी 2 को दी जाती है जो इसे ड्रिबल करते हुए पासिंग क्षेत्र की ओर आगे बढ़ा देता है। खिलाड़ी 3 गेंद को ड्रिबल करते हुए गोल दाग देता है।
- पाँच प्रयास करें। स्थितियाँ बदले।
- पैर से मारने का कौशल (Kicking skills), हॉकी स्टिक, छोटी बॉस्केट – बॉल तथा मिलती-जुलती गेंद, टेनिस रैकेट आदि का उपयोग करें (चलते समय गेंद को नीचे की ओर टप्पा दें)।

विकल्प

- कोन के चारों ओर टेढ़े - मेढ़े पथ में गेंद को ड्रिबल करना।

उपकरण

- गेंद जिसे पैर से मारा जा सकता हो अथवा उछाला जा सकता हो।
- हॉकी स्टिक तथा गेंद।
- चूना - चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ
- टेनिस बल्ला तथा गेंद।

सुरक्षा उपाय

- कार्यकलापों में अन्तराल
- बिखरी हुई गेंदो को वापिस इकटठा करते समय सावधान रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी: भाषा का प्रयोग; है, हैं, चुका है, चुके हैं

- जब एक समूह गेंद को आगे बढ़ाता है तो दूसरा दल उनका सावधानीपूर्वक अवलोकन करता है तथा इस विषय पर कि वे क्या कर रहे है - है, हैं, चुका है, चुके हैं आदि का प्रयोग कर टिप्पणियाँ करता है।

पर्यावरण संबंधी अध्ययन : दाँत, चोंच तथा पंजे

- प्रत्येक बार जब एक गोल होता है तो दल का एक सदस्य विभिन्न सामान्य पशु - पक्षियों के दाँत, पंजे अथवा चोंच का चित्र एकत्र करता है। खेल के अंत में दल दाँत, पंजे अथवा चोंच का सही पशु अथवा पक्षी से मिलान करेगा।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 2, 6 तथा 18 एवं एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम के विषय वस्तु 'सामाजिक स्वास्थ्य' से संबंधित: मै दूसरों के साथ किस प्रकार से खेलता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

- यह खेल खेलते समय क्या मैं गेंद को मारने व उछालने में पारांगत हूँ?

CLASS 4 | CARD 9

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

तीन मैदान चकमा (डॉज) गेंद

इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- चकमा देने के कौशल में सुधारने में
- भिन्न-भिन्न शरीर संचलनों द्वारा गेंद से चकमा देना सीखने में
- पूर्वानुमान कौशल में सुधार करने में
- खेल को जीतने के लिए एक साथ कार्य करने में छात्रों की सहायता करने में

कैसे खेलें

समूहों में

- समूह को तीन बराबर दलों में बांट दें। प्रतिक्षेत्र एक दल।
- केन्द्रीय दल चकमा देने वाले है।
- दो बाहरी दल केन्द्रीय दल को घुटने से नीचे गेंद से मारने की कोशिश करते है।
- केन्द्रीय दल को एक मिनट में लगने वाली गेंदों की संख्या की गणना करें।
- दलों को बदलें ताकि प्रत्येक दल को केन्द्र में जाने का अवसर मिले।
- विजयी दल वह है जिसे एक समय सीमा में कम से कम गेंद के प्रहार लगे हों।

विकल्प

- एक की बजाय दो गेंदों का प्रयोग करें
- खेल के समयांतराल को बढ़ना
- गेंद को फैंकने की बजाए पैर से मारना।
- हॉकी स्टिक तथा एक नर्म गेंद का प्रयोग करें।

उपकरण

- एक बड़ी फोम अथवा हल्की गेंद।
- चूना तीन क्षेत्रों को निशान लगाने के लिए चूना चूर्ण।

सुरक्षा उपाय

- एक नर्म गेंद का प्रयोग करना
- खिलाड़ियों को केवल घुटने के नीचे प्रहार करें।
- चिन्हित क्षेत्रों में रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी: अर्थपूर्ण संदर्भ में उपयुक्त बोलचाल की भाषा का प्रयोग

- खेल के बाद प्रत्येक दल से पूछो कि वे कितना सही खेले (दल बातचीत)।
- अधिक ऊर्जावान। कौन था? अच्छा चकमा देने वाला कौन था ?
- खिलाड़ियों ने कौनसी युक्तियों का प्रयोग किया जिन्होंने उन्हें सफल बनाया

गणित : समय

- दूसरे दल के सभी सदस्यों को 'आउट' करने में कितना समय लगेगा, आप अनूमान लगाते हुए सोचें। इसकी वास्तव में व्यतीत समय के साथ तुलना 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 के पाठ्यक्रम में 'संचलन शिक्षा' की विषय वस्तु के साथ संबंधित: गेंद को को प्रभावशाली ढंग से आगे देने के लिए क्या मैं दूसरो के साथ कार्य कर सकता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

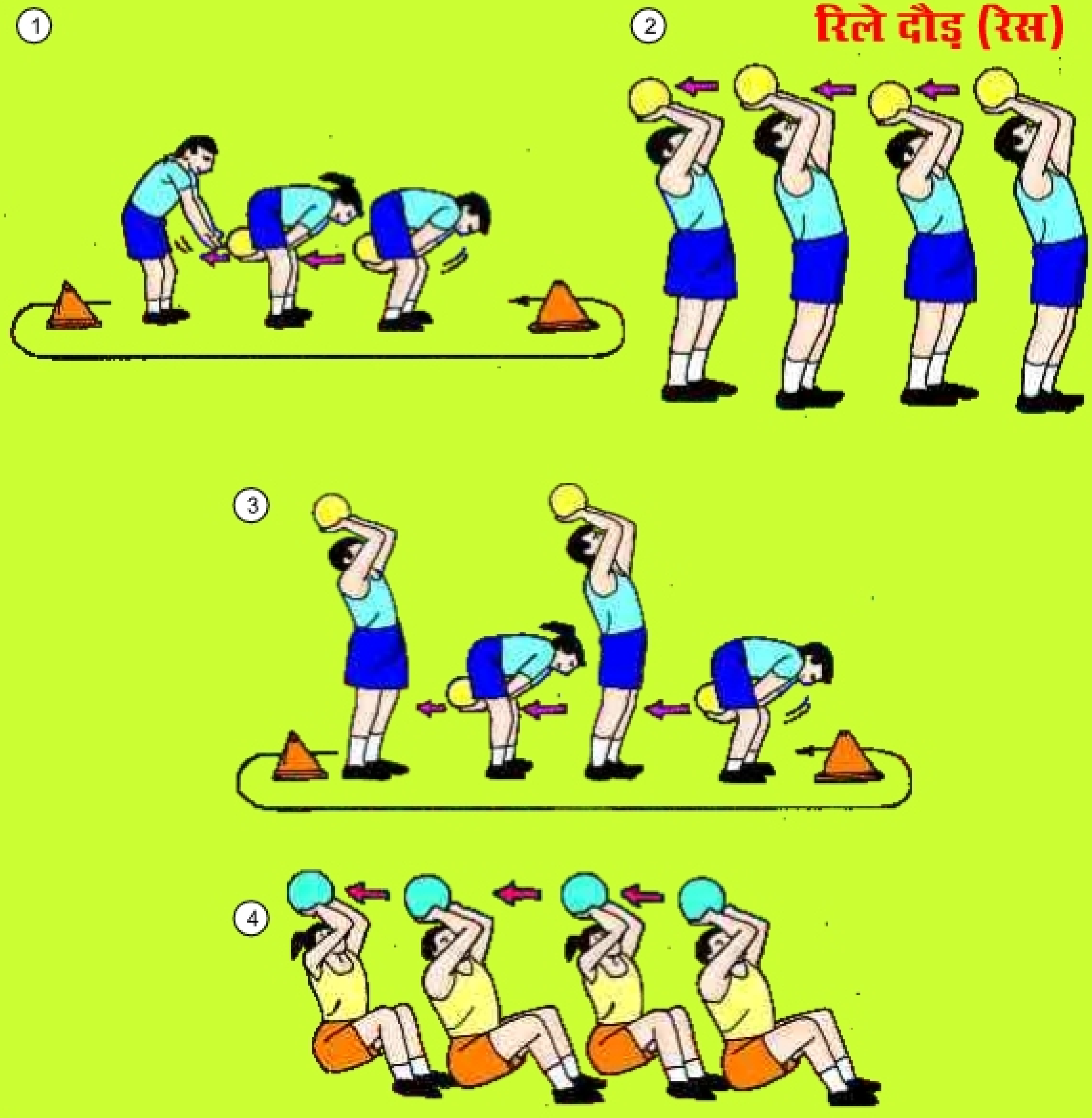
- जैसे-जैसे मैनें यह खेल और अधिक खेला वैसे-वैसे मैं किस प्रकार इसे खेलने में दक्ष हुआ?

CLASS 4 | CARD 10

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

रिले दौड़ (रेस)



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- आनन्द लेने और एक साथ कार्य करने में
- समन्वयता सुधारने में
- गेंद को नियंत्रित करने में
- सतर्क रहने और तेजी से बढ़ने में

कैसे खेलें

समूहों में

सुरंग (tunnel) गेंद

- दलों में दो चिन्हिकों के बीच खिलाड़ियों को खड़ा करें।
- दल के भी खिलाड़ियों की टांगो के बीच से सामने खड़े खिलाड़ी द्वारा गेंद आगे बढ़ाई जाती है।
- अंत वाला खिलाड़ी गेंद लेकर पहले पंक्ति के पीछे रखे चिन्ह के गिर्द घूमता है तथा फिर दौड़कर सामने जाता है। सामने रखे चिन्ह का चक्कर लगाकर सबसे आगे खड़ा हो जाता है।
- तब तक जारी रखें जब तक पहला खिलाड़ी हाथ में गेंद के साथ दल के सामने वापस नही आ जाता।

चाप (आर्क) गेंद

- ऊपर बताई विधि की तरह किंतु गेंद दल के प्रत्येक खिलाड़ी के सिर के ऊपर से आगे बढ़ाई जाती है।

चाप एवं टनल गेंद

- ऊपर बताई विधि की तरह किंतु गेंद (प्रथम खिलाड़ी के सिर ऊपर से तथा अन्य) बैठे हुए खिलाड़ियों की टाँगों के बीच से आगे बढ़ाई जाती है।

बैठक चाप गेंद

- ऊपर बताई विधि की तरह किंतु गेंद बैठे हुए खिलाड़ियों के सिर के ऊपर से आगे बढ़ाई जाती है।

विकल्प

- प्रत्येक दल में खिलाड़ियों की संख्या घटाएं / बढ़ाए
- भिन्न-भिन्न गेंदो तथा छोटी वस्तुओं का प्रयोग

उपकरण

- खेल क्षेत्र पर निशाना लगाने के लिए चिन्हिका एवं चूना चूर्ण
- भिन्न-भिन्न आकार एवं प्रकार की गेंद
- छल्ले (रिंग) एवं बीन बैग

सुरक्षा उपाय

- दलों के बीच स्थान हो ताकि प्रत्येक दल के पीछे से आगे की ओर दौड़ने के लिए प्रर्याप्त स्थान रहे।
- गेंदो को वापिस एकत्र करते समय सावधान रहे

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : कहानी का नाट्य रूपांतरण

- प्रत्येक समूह का एक कहानी (प्यासा कौआ) की विषय वस्तु दी जाएगी। हर बार जब गेंद प्रत्येक खिलाड़ी को दी जाती है वह खिलाड़ी कहानी बनाने के लिए एक वाक्य बोलेगा।

पर्यावरण संबधी अध्ययन : हम अपना भोजन कैसे प्राप्त करते है।

- जब गेंद एक खिलाड़ी से दूसरे खिलाड़ियों को दी जाती है तब भोजन सामग्री की खेतों से बाजार (मंडी) तक की खात्रा के सिलसिले का सही क्रम बनायेंगे।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 16 और एन सी ई आर टी पाठयक्रम के विषय वस्तु 'सामाजिक स्वास्थ्य' से सम्बंधित : मैं अपनी दल के साथ कैसे खेला?

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं जानता हूँ कि शारीरिक क्रियाकलाप शुरू करने से पहले शरीर को क्रियाशील करना क्यों आवश्यक है और इसे कैसे किया जाता है?

CLASS 4 CARD 11

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

रिले रेस

इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- आनन्द उठाने व कार्य को एक साथ पूरा करने में
- समन्वयता सुधारने में
- गेंद को नियंत्रित करने मे
- सजग रहने मे और तेज़ी से आगे बढ़ने में

कैसे खेलें

टनल बॉल (सुरंग गेंद)

समूहों में

- दो चिन्हिकाओं के बीच खिलाड़ियों को खड़ा करें। सामने वाले खिलाड़ी के द्वारा खड़े हुए खिलाड़ियों की टाँगो के बीच से आगे बढ़ाई जाती है। जैसे ही अंतिम खिलाड़ी के पास गेंद पहुँचती है वह पीछे रखी हुई चिन्हिका के गिर्द चक्कर काटकर सामने रखी हुई चिन्हिका की ओर दौड़कर जाता है तथा उसका चक्कर काटकर पुन: गेंद को खड़े हुए खिलाड़ियों की टाँगों के मध्य से आगे बढ़ा देता है। ऐसा तब तक किया जाता है जब तक पहला खिलाड़ी अपना चक्कर पूरा कर अपने स्थान पर नहीं आ जाता।

फेंकना

- ऊपर लिखित जैसे परन्तु इसमें छात्रों के मध्य और अधिक दूरी होनी चाहिए। गेंद खिलाड़ियों की पंक्ति में फेंक कर आगे बढ़ाई जाएगी।
- दल अपनी टाँगों को खोलकर खड़े हो जाएँगे। पहला खिलाड़ी पंक्ति में खड़े सभी खिलाड़ियों की टाँगों के मध्य से रेंगकर जाएगा और पंक्ति के पीछे पहुँचकर टाँग खोलकर खड़ा हो जाएगा। अगले खिलाड़ी की बारी आएगी ऐसा तब तक चलेगा जब तक कि पहला खिलाड़ी पंक्ति के आगे वापिस नहीं आ जाता।

आर्क एण्ड टनल काल (चाप तथा सुरंग में से होकर रेंगना)

- दल टाँगे खोलकर खड़े हो जाएँगे। गेंद पहले खिलाड़ी से उसके पीछे खड़े खिलाड़ी तक सिर के ऊपर से पास करवाई जाएगी। जब गेंद पीछे खड़े अंतिम खिलाड़ी के पास पहुँचेगी तो वह टाँगो के बीच की सुरंग से होते हुए दल के आगे आ जाएगा। ऐसा तब तक चलेगा जब तक पहला खिलाड़ी पंक्ति के आगे वापिस ना लौट आए।

बीन बैग को पास करना / बीन बैग पास

- दल अपने पैरों को आगे करके बैठेंगे। पहला खिलाड़ी बीन बैग को अपने पैरों के बीच रखेगा अब पहला खिलाड़ी 180 डिग्री पर घुमते हुए बीन बैग को अगले खिलाड़ी को केवल पैरों का इस्तेमाल करते हुए पास करेगा।
- अंतिम खिलाड़ी खड़ा होगा और बीन बैग के साथ पीछे और आगे चिन्हों के गिर्द भागते हुए दल के आगे आयेगा/आयेगी। बीन बैग इसी तरह से आगे बढ़ाया जायेगा।
- ऐसा तब तक चलता रहेगा जब तक पहला खिलाड़ी दल के आगे बीन बैग को हाथ मे लिये वापस न आ जाये।

विकल्प

- हर दल में खिलाड़ियों की संख्या बढ़ाना/घटाना
- भिन्न गेंदों और छोटी वस्तुएें पास करना।

उपकरण

- चूना या चिन्हिका (खेल क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए)
- अलग-अलग प्रकार और आकार की गेंदें।
- वलय (रिंग) और बीन बैग

सुरक्षा उपाय

- दलों के बीच उचित स्थान हो ताकि हर दल को पीछे से आगे भागने के लिए पर्याप्त जगह हो।
- उपयोगिता गेंदो को पुन: एकत्र करते हुए सावधानी बरतना।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : काल बदलना

- गेंद को पास/आगे करने के स्थान पर छात्र अलग अलग क्रियाओं (सामान्य वर्तमान) के फ्लैश कार्डस् को पास करेंगे। जब एक बार सभी फ्लैश कार्डस् दल के आगे से पीछे तक छात्र के पास चले जायेंगे तो छात्र क्रियाओं की सतत वर्तमान काल (प्रसेन्ट कान्टीन्यूस) को लिखेंगे (या बोलेंगे)

गणित : ज्याकिति

- त्री-आयामी वस्तुओं के चित्रों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें जो एक Zigzag पहेली मे जुड़ सके। गेंद के बदले छात्र पहेली (जीगसा) टुकड़ों को दल के शुरू से अंत तक पास/आगे करेंगे। जब सभी टुकड़ें दल के अंत तक आ जायेंगे तो छात्र पहेली (जीगसा) सुलझाऐं। पहेली को पहले पूरा करने वाला दल विजयी दल होगा।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के या शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 16 और एन सी ई आर टी पाठयक्रम के विषय वस्तु 'सामाजिक स्वास्थ्य' से सम्बंधित : मैं अपनी दल के साथ कैसे खेला?

आत्म - मूल्यांकन

- मैंने अपने दल के प्रदर्शन में क्या योगदान दिया?

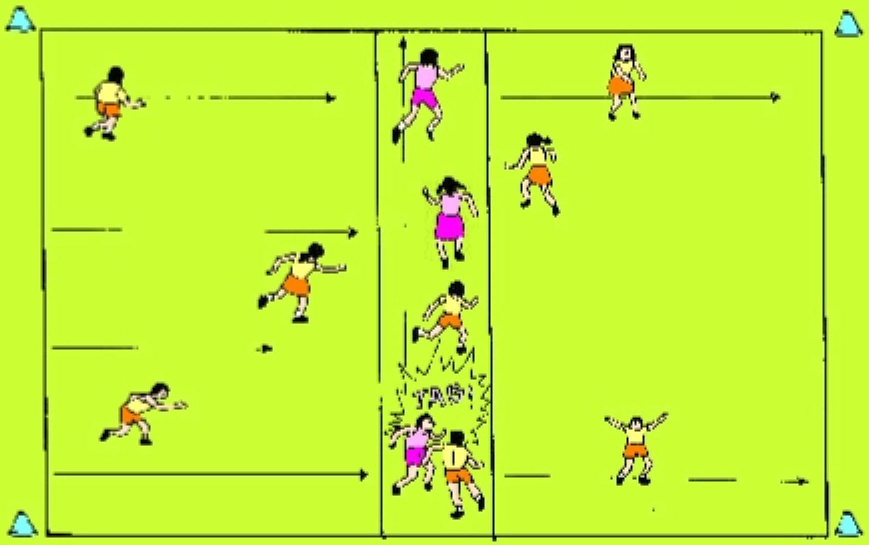
CLASS 4 CARD 12

PEC INDIA

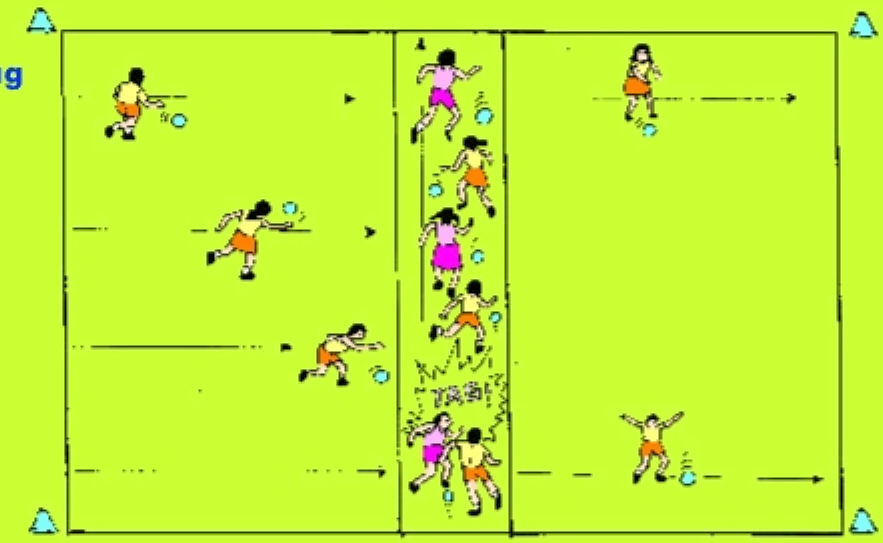
खेलों के मूल कौशल

पीछा करने वाले खेल (चेजिंग)

Tag



Dribble tag



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- सुनियोजित चाल, चकमा देना और तेजी से मुड़ने में
- पिच या मैदान के आर-पार चलने में
- पाला (गैलरी के सम्बधित कुछ कौशल सीखने में)

कैसे खेलें

टैग खेल

- तीन खिलाड़ी क्षेत्र के मध्य में निश्चित क्षेत्र में खड़े हो जायेंगे। वे अपने क्षेत्र से बाहर नहीं आ सकते है।
- 8-10 खिलाड़ियों का समूह खेल क्षेत्र के एक छोर से दूसरे छोर बिना मध्य खिलाड़ियों के द्वारा पकड़े जाने तक भागने की कोशिश करेंगे।
- यदि सफल हुए तो 1 अंक मिलेगा। 5 बार आवृति करें। कितनी बार तुम सफल रहें? भूमिकाओं को परिवर्तित करें।

विकल्प

- ड्रिबल टैग
- पैर मारने के कौशलों का प्रयोग करना।

उपकरण

- उछलने वाली गेंद
- चुना चूर्ण या चिन्हिका (क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए)

सुरक्षा उपाय

- ध्यान से देखें और अन्य लोगों के प्रति सावधान रहें
- गेंद को नियंत्रण में रखें।
- प्रयोग हो चुकी गेंदो को पुन: एकत्र करते हुए सावधानी बरतें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- छात्रों द्वारा विद्यालय और घर में पीछा करने वाले खेलों के बाद में चर्चा करें? नियमों के समझौते और निर्धारण कैसे किये जाते है, उस पर बात करें। इन चर्चाओं के आधार पर, क्या छात्र स्वंय रचित पीछा करने वाले खेल बना सकते है। नियमों का निर्धारण कर सकते हैं और विस्तार से बता सकते हैं कि उन्हें कैसे खेल सकते हैं।

गणित : ज्यामिति

- हर खिलाड़ी खेल को 100 रूपये से शुरू करेगा। जब भी एक खिलाड़ी खेल क्षेत्र के एक छोर से दूसरे छोर तक बिना पकड़े, आने में सफल होगा तब उसे हर बार 50 रूपये दिऐ जाऐगें? जितनी बार खिलाड़ी पकड़ा जायेगा वह पकड़ने वाले खिलाड़ी को 24 रूपये देगा। खेल के अंत में हर खिलाड़ी के पास कितने रूपये है?

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1 और एन सी ई आर टी पाठयक्रम के विषय वस्तु 'संचलन शिक्षा से सम्बंधित : क्या मैं पकड़ने वालों से बचने, उन्हे चकमा देने और हटाने के लिए चालों का प्रयोग कर सकता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

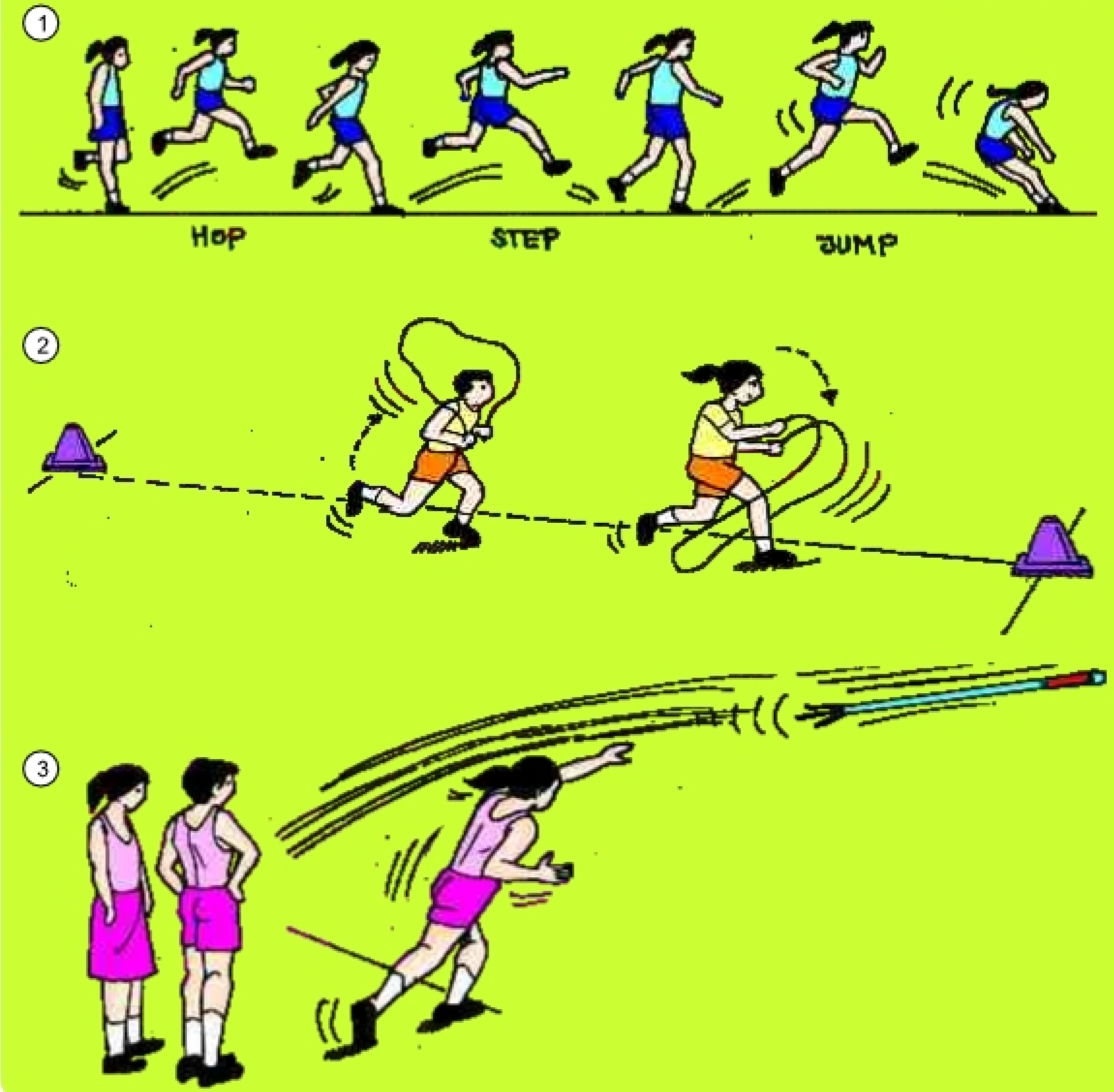
- क्या मैं गेंद को ड्रिबल करते हुए आस पास अन्य खिलाड़ियों को देख सकता था?

CLASS 4 CARD 13

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

एथलेटिक्स



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- छोटी-छोटी दूरी के ऊपर से टाँपने में
- मिलान करते हुए कूदने में
- टाँपने को सुधारने में
- फेंकने की तकनीकी को सुधारने में

क्रियाकलाप

समूहों में

फुदकना, चलना और कूदना

- आरंभ पंक्ति के पीछे खड़े हो। एक पैर पर फुदके, फिर पगभरें तथ अंत में कूदें।
- टाँपना
- एक शंकु से दूसरे तक यथा-शीघ्र टाँपना। पीछे जाकर अपनी अगली बारी के लिए इंतजार करना।

फेंकना : गोला, चक्का या भाला

- यथा संभव दूर तक फैंकना, फिर वस्तु को उठाना और लौटना।

विकल्प

- छात्र अपने और अन्यों के लिए समय की माप और इसे रिकार्ड कर सकते हैं।
- लक्ष्यों की तरफ गोला, चक्का और भाला फेंकना।
- गोले, चक्के और भालों के स्थानों पर भिन्न-भिन्न गेंदें फेंकना।

उपकरण

- सॉफ्ट गोला, चक्का, भाला
- टाँपने वाली रस्सियाँ
- चूनाऔर पथों/खेल क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए चिन्हिका
- शंकु (cone)
- कूदी गई/फेंकी गई स्थानों की दूरी को रिकार्ड करने के लिए चिन्हिका

सुरक्षा उपाय

- फेंकते समय, एक ही तरफ फेंके।
- उपकरण को उठाते समय सावधानी बरतें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : शब्द पूछना

- जब छात्र खेल रहें हो तो उनसे कहिये कि वे 'क' परिवार के शब्दों को इस्तेमाल कर सवाल पूछिये। उदाहरणत: कौन पहले कूदा? वह कहाँ पर उतरी?

गणित : आकड़े संभालना

- दूरियों को मापना तथा टाँपने की क्रियाओं की आवृति को रिकार्ड करना।
- इस जानकारी को बार ग्राफ्स, बनाने के लिए प्रयोग में लाना।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 और एन सी ई आर टी पाठयक्रम के विषय वस्तु 'संचलन शिक्षा से सम्बंधित : मैं कितनी तेज़ी से भाग सकता हूँ? मैं कितनी दूरी तक फेंक सकता हूँ?

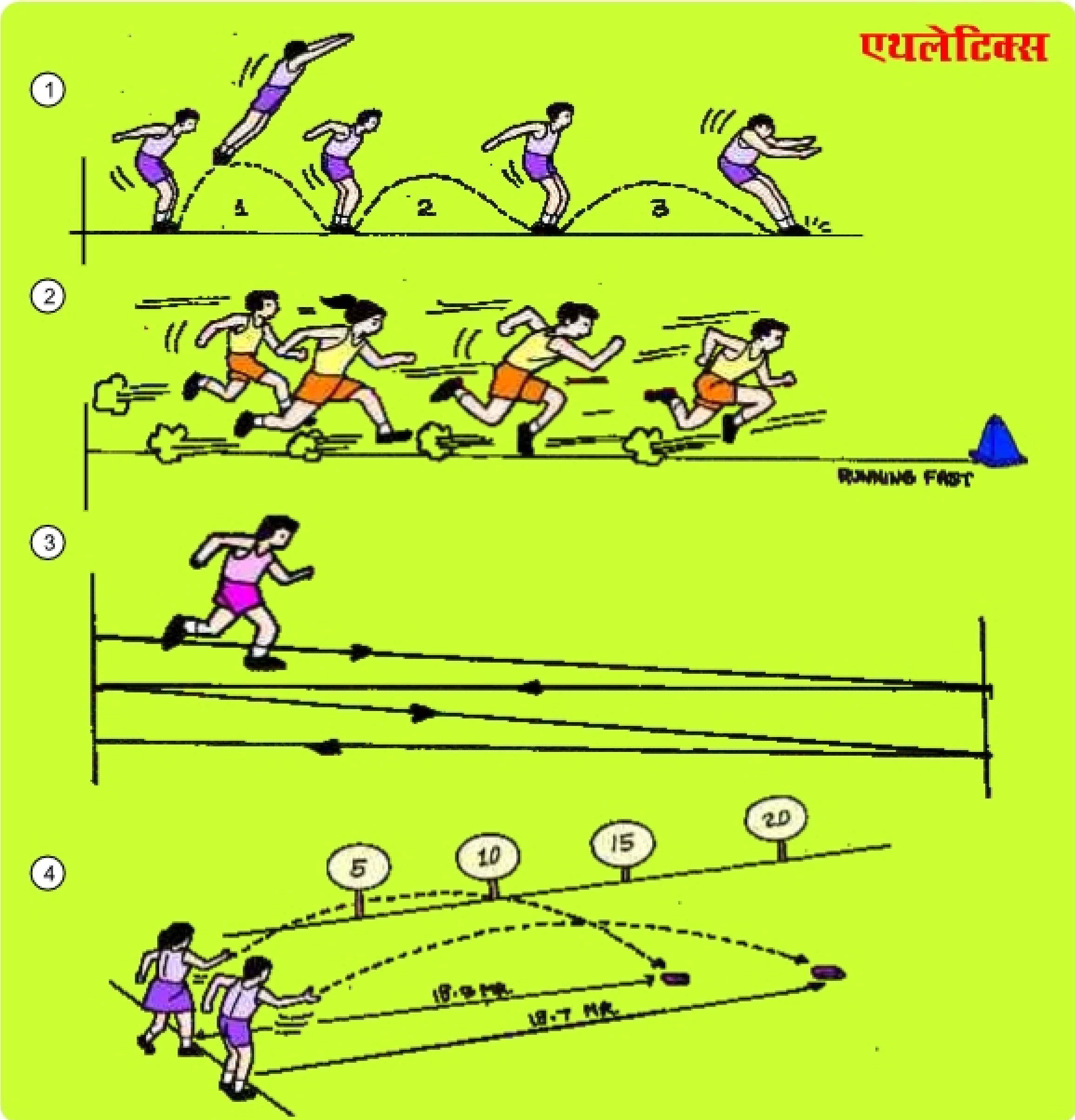
आत्म - मूल्यांकन

- मैनें किस एथलैटिक खेल का सर्वाधिक आनंद लिया और क्यों?

CLASS 4 CARD 14

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- चाल और शक्ति को सुधारने में
- छोटी दूरायों तक तेजी से भागने में
- दौड़ना, कूदना और फेंकने की तकनीकों को सुधारने में
- विभिन्न मिलानों में कूदने में

क्रियाकलाप

समूहों में

तीन उछाल (स्प्रिंग)

- आरंभ रेखा के पीछे दोनों पैर एक साथ जोड़कर खड़े हों। पैरों को एक साथ रखते हुए तीन बार आगे की ओर कूदना।

दौड़ना

- एक शंकु से दूसरे तक तेज भागना। चलना या पीछे की तरफ हल्के भागना और अपनी अगली बारी का इंतजार करना।

शटल (shuttle) दौड़

- बारी-बारी से एक पंक्ति से दूसरी पंक्ति तक 4 बार भागें। हर पंक्ति को हाथ से अवश्य छुयें।

विकल्प

- छात्र अपने और अन्य छात्रों के लिए समय की माप और उसे रिकार्ड कर सकते हैं।
- गोले, चक्के और भाले के स्थान पर भिन्न-भिन्न गेंदें फेंकना।

उपकरण

- सॉफ्ट गोला, चक्का, भाला
- चूना और पथ / खेल क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए चिन्हिका।
- शंकु (कोन)
- कूदी गई/फेंकी गई स्थानों की दूरी को रिकार्ड करने के लिए चिन्हिका

सुरक्षा उपाय

- फेंकते समय, एक ही तरफ फेंके।
- उपकरण को उठाते समय सावधानी बरतें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : निर्धारक (determiners - this, that, there, those)

- जब छात्र इन क्रिया-कलापों में लगे हुए होंगे तो उनसे निर्धारकों (detrminers) जैसे (यह, उसका, उसके, वह) को प्रयोग करते हुए वाक्य बनाने को कहा जाये।

गणित : आंकड़े संभालना

- दूरियों को मापना या कूदने की क्रियाओं की आवृति को रिकार्ड करना। इस
- जानकारी को बार दंड चार्ट (Bar Graphs)बनाने के लिए प्रयोग में लना।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो विद्यालय द्वारा स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 21 और एन सी ई आर टी पाठयक्रम के विषय वस्तु 'संचलन शिक्षा से सम्बंधित : मैं कितनी तेजी से भाग सकता हूँ? मैं कितनी दूरी तक फेंक सकता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

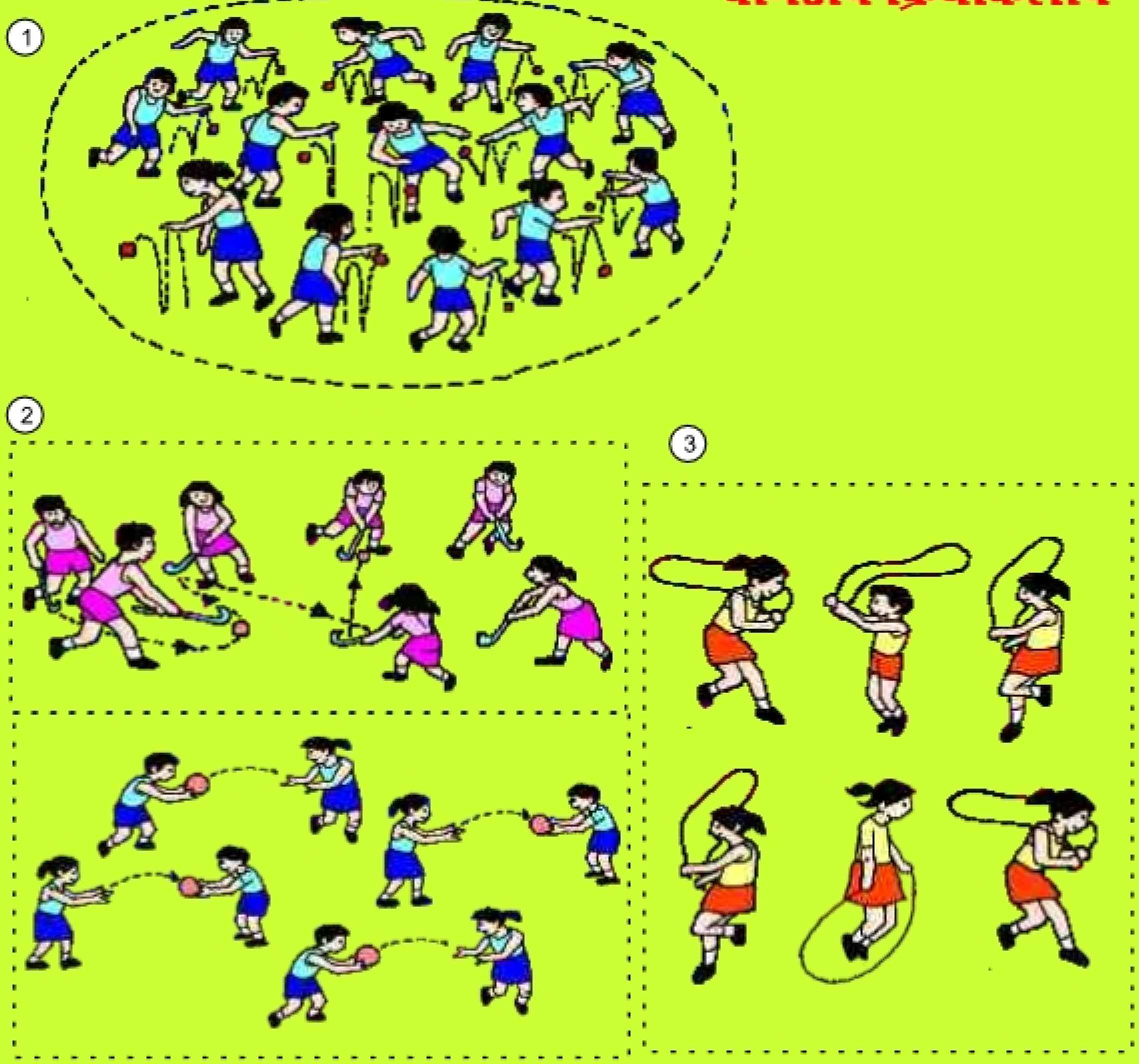
- मैंने कौन से ऐथलैटिक खेल का सर्वाधिक आनंद लिया और क्यों?

CLASS 4 CARD 15

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

वार्मअप क्रियाकलाप



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- (शरीर को) वार्मअप करने का महत्व बताने के लिये
- छात्रों की हृदय गति के संवर्धन के लिये
- उन्हें फूला हुआ सा महसूस करने के लिये
- कार्यकलाप के लिये तैयार हृदयगति के संवर्धन का महत्व समझने के लिए

कैसे खलें

संगीतमय ड्रिबल (Musical Dribble) (1)

- खेल क्षेत्र को चिन्हित करें। प्रत्येक छात्र को एक गेंद दें। चिन्हित क्षेत्र के भीतर रहते हुए गेंद को ड्रिबल करें। जब संगीत बंद हो जाए तो सभी छात्र स्थिर खड़े रहें और गेंद उनसे सटी हुई हो या उनके हाथ में हो।

गेंद को गतिशील बनाए रखें (2)

- कक्षा को छोटे-छोटे समूहों में विभाजित करें। जितनी जल्दी हो सके, गेंद को एक खिलाड़ी से दूसरे की ओर सरकाते हुए आगे बढ़ें।
- जितनी जल्दी हो सके, एक खिलाड़ी से दूसरे की ओर गेंद फेंकते हुए आगे बढ़ें।
- चलते हुए गेंद को आगे 'पास' करने के लिये हॉकी स्टिक्स और गेंदों का प्रयोग करें।

रस्सीकूद क्रियाकलाप (3)

- एक कदम के बाद दूसरा कदम उठाते हुए तथा दोनों कदम एकसाथ उठाते हुए रस्सीकूद करें। आगे और पीछे की ओर चलें। एक मिनट तक रस्सीकूद करते रहें और फिर शनैः शनैः लगातार रस्सीकूद की अवधि बढ़ाते चलें। धीमी शुरूआत करें और फिर अपनी क्रियाओं की गति या जटिलता बढ़ाएँ।
- इन क्रियाकलापों को करने से छात्रों को कैसी अनुभूति होती है – ''धड़कन तेज होती है'', 'फूला हुआ सा' लगता है, ''गरमाहट'' लगती है – इस बारे में उनसे बातचीत करें।

विकल्प

- पीछे की ओर रस्सीकूद करने का अथवा और अधिक चालें चलने का प्रयास करें।

उपकरण

- खेल क्षेत्र के निर्धारण के लिये चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ।
- कूदने के लिये रस्सी
- हॉकी स्टिक्स और गेंदें
- फेंकने और लपकने के लिए गेंदें

सुरक्षा उपाय

- समूहों के बीच पर्याप्त दूरी बनाए रखें।
- दूसरों के प्रति सावधान रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : कालो के प्रकार

- खेले जाने वाले खेलों का 'आँखों देखा हाल'' बारी बारी से सुनवाएँ। यदि आवश्यक हो तो संकेत कार्ड्स (Cue Cards) का प्रयोग करें।

गणित : समय

- आप लगातार कितनी देर तक रस्सीकूद कर सकते हैं या एक मिनट में कितनी बार रस्सीकूद कर सकते हैं, इसका अनुमान लगाएँ। इस अनुमान की क्रियाकलाप के समयांकन या कूदों की संख्या की गिनती के द्वारा पुष्टि करें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 11 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु ''संचलन शिक्षा से सम्बन्धित : ''मैं व्यायाम क्यों करता हूँ? मैं वार्मअप व्यायाम क्यों करता हूँ?''

आत्म – मूल्यांकन

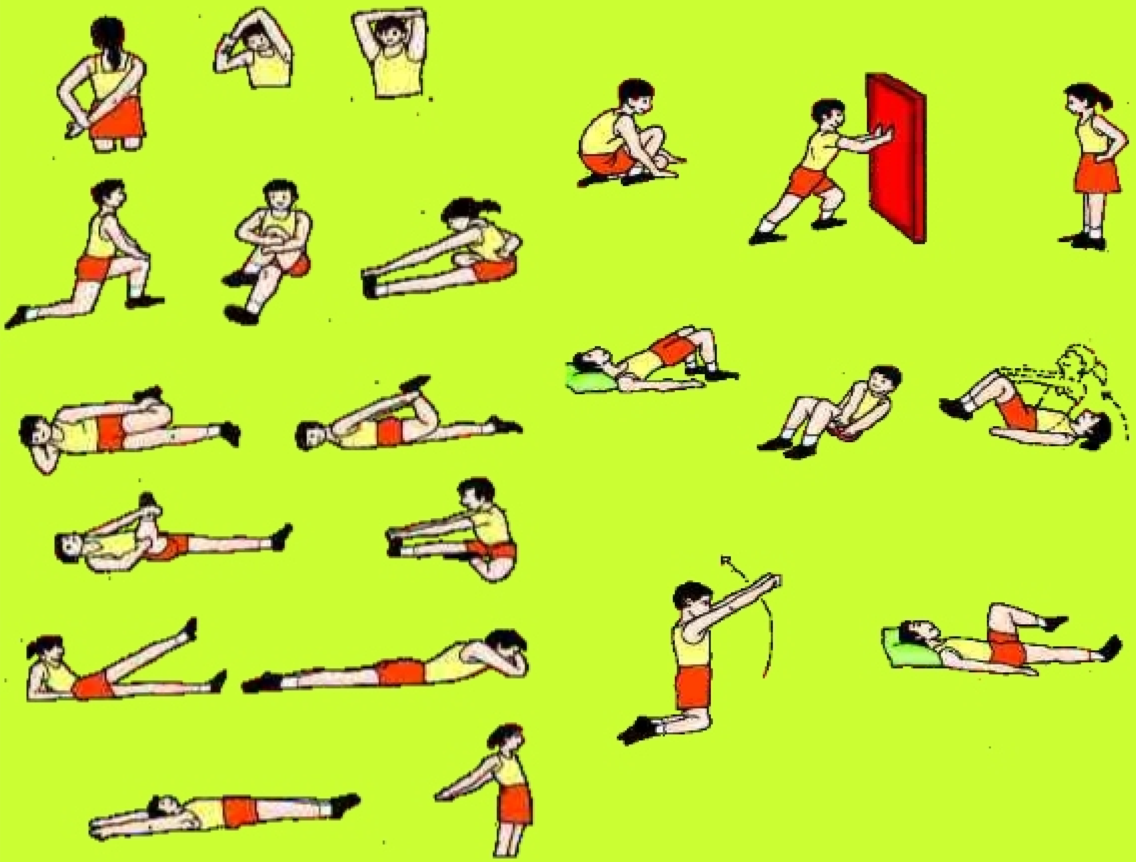
- खेलों को सीखने के लिये आवश्यक 'वार्मअप व्यायाम' क्या मैं अपने आप कर सकता हूँ?

CLASS 4 CARD 16

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

स्ट्रेचिंग (शारीरिक खिंचावं को समझना)



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- किसी क्रियाकलाप से पूर्व शरीर को तानना (Stretching) क्यों आवश्यक है, यह समझाएँ।
- क्रियाकलाप से पूर्व उपयोगी कुछ क्रमिक वितानन (Streches) कृतियाँ सिखाएँ।
- वितानन कृतियाँ प्रभावीरूप से करें।
- संचलन और लचीलेपन की मर्यादा बढ़ाएँ।

कैसे खलें

- शरीर के प्रत्येक अंग के लिये एक या दो वितानन कृतियाँ (Stretches) चुनिये। प्रत्येक वितानन कृति दस गिनने तक करते रहिये।
- शरीर के ऊपरी भाग, हाथों और पैरों का भी वितानन करें।

विकल्प

- छात्रों से कहें कि अन्य छात्रों के छोटे से समूह के लिये वे हृदयगतिवर्धक और स्ट्रेचेस् के उत्साहक व्यायाम (Warm Ups) का नेतृत्व करें।
- शरीर के भिन्न-भिन्न अवयवों के लिये इसी प्रकार की वितानन कृतियाँ अपनाएँ।
- भागीदारों के साथ वितानन क्रियाएँ। (Stretching Exercies)

उपकरण

- चादरें और नरम क्षेत्र

सुरक्षा उपाय

- अत्यधिक वितानन न करें। वितानन करते हुए पीठ सीधी रखें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : शब्दकोश

- व्यायाम करते समय जिन मांसपेशियों का प्रयोग किया जा रहा है, उन्हें पहचानने और उनके संबंध में कुछ बताने के लिये छात्रों से कहें। मांसपेशियों के नामों के लिये कार्ड्स प्रदान करें।

गणित : समय

- अपने आप गिनते हुए 'दस सेकिण्ड्स' जान पाने के उपाय ढूँढ़ने के लिये कहें। दस सेकिण्ड्स से संबंधित छात्रों की धारणा की वास्तविक दस सेकिण्ड्स से तुलना करें। समय की विभिन्न मात्राओं का, जैसे 15, 30 सेकिण्ड्स का अनुमान लगाएँ।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 11 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु ''संचलन शिक्षा'' से सम्बन्धित : मैं व्यायाम क्यों करता हूँ? मैं वार्मअप व्यायाम क्यों करता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

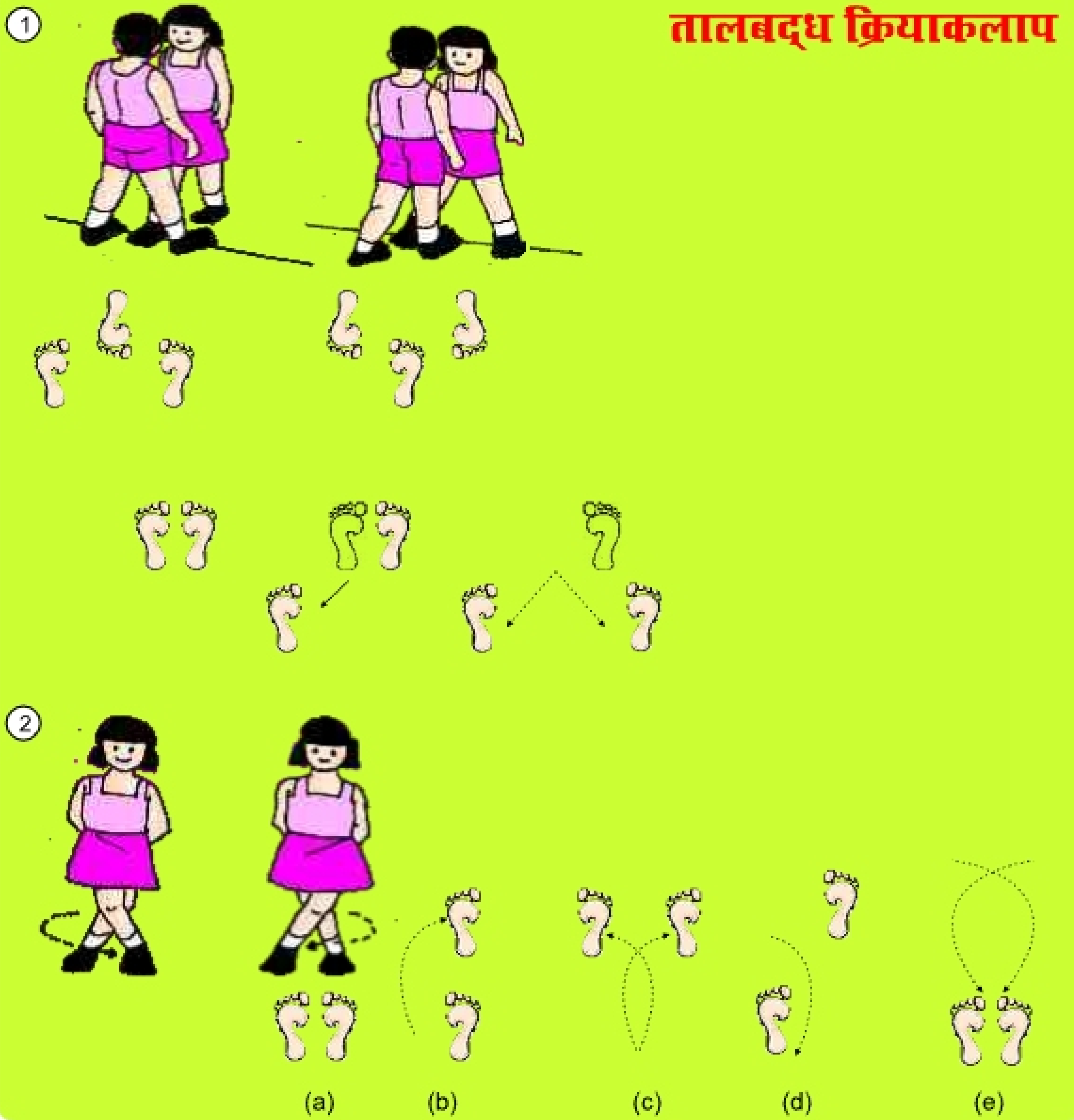
- शारीरिक शिक्षा अध्ययन हेतु स्वयं को उत्साहित करने के लिये क्या मैं हृदयगति वर्धक और वितानन क्रियाकलापों का प्रयोग कर सकता हूँ?

CLASS 4 CARD 17

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

तालबद्ध क्रियाकलाप



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- संचलन कौशल बढ़ाने के लिये
- लचीलेपन में वृद्धि के लिये
- किसी ताल पर सही समय में संचलन की योग्यता के लिए
- संचलन समन्वयता के लिये

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- साथियों के साथ आनन्द लेना (1) : पहला छात्र अपने पाँव खोलता है। दूसरा छात्र पहले छात्र के पैरों के बीच अपना एक पैर सरकाता है। दोनों अपनी भूमिकाएँ बदल लेते हैं।
- बॉक्स स्टेप (Box Step) : प्रारंभ करें, सरल सा कदम रखें दाहिनी ओर, फिर बाईं ओर फिर दाहिनी ओर। बाएँ पैर को दाहिने पैर के ठीक आगे की ओर रखते हुए अपने शरीर का सारा भार दाहिने पैर पर डालें। बायाँ पैर बाँई ओर काफी दूर रखें। बाएँ पैर को दाहिने पैर की ओर लाते हुए 'स्टेप टच' समाप्त करें। यही प्रक्रिया बाँई ओर फिर से करें।

विकल्प

- उपर्युक्त क्रियाओं को अल्प संचलन संयोजनों के साथ मिलकर करें।
- छात्रों द्वारा बनाए गए अतिरिक्त स्टेपिंग (Stepping) नमूनों को शामिल करें।
- तालियों/रिब्बनों का प्रयोग करें।
- हाथों का भी प्रयोग करें (लहराना/लहर जैसा हाथ का संचालन)

उपकरण

- संगीत

सुरक्षा उपाय

- फिसलन रहित सतह पर ये क्रियाएँ करें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : गीतों के ताल और संगीत का महत्व जानें

- छात्रों के समूहों को भिन्न-भिन्न लोकप्रिय गीत दीजिये। इन गीतों को गाते हुए वे जो पदन्यास कर सकते हैं, उसकी क्रियाएँ (Stepping Actions) बनाने के लिये कहें।

गणित

- व्यक्तिगत रूप से समरूप आकृतियाँ बनाने के लिये पदन्यास नमूनों का (Stepping Patterns) प्रयोग करें। इन आकृतियों को खेल के मैदान में अथवा पेपर पर चित्रित 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 ''संचलन शिक्षा' सम्बन्धित : क्या मैं किसी गीत पर (नृत्य) कर सकता हूँ?

आत्म – मूल्यांकन

- क्या मैं अपने बनाए हुए पदन्यास नमूनों को (स्टेपिंग पैटर्नस्)/आकृतियों को किसी मित्र को प्रदर्शित कर सकता हूँ? क्या हम मिलकर नमूने/आकृतियाँ बना सकते हैं?

CLASS 4 CARD 18

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- स्वयं घुमाई गई रस्सी पर बार-बार कूदने के लिये
- दूसरों द्वारा घुमाई गई रस्सी पर अन्दर और बाहर कूदने के लिये
- दूसरों के साथ रस्सीकूद के लिये
- फुर्ती संवर्धन के लिये

क्रियाकलाप

समूहों में

- दौड़ते कदमों से स्वयं घुमायी हुई रस्सी पर कूदें (1)
- स्वयं घुमाती हुई रस्सी पर दोनों पैर एक साथ उठाते हुए कूदें (2)
- दौड़ते कदमों से स्वयं घुमाती हुई रस्सी पर कूदते हुए दो चिन्हिकाओं के मध्य घूमें (3)
- झूलें पर चढ़ें (4)
- तीन के समूह में एक लंबी रस्सी के साथ। दो खिलाड़ी रस्सी को इस छोर से उस छोर तक लहराते हैं। तीसरा खिलाड़ी लहराती हुई रस्सी पर कूदता है। पाँच कूदों के बाद खिलाड़ी कूदते हुए खिलाड़ी के ऊपर से रस्सी लहराते हैं (Swing) कूदने वाला खिलाड़ी रस्सी पर कूदतारहता है।
- स्विंगर (Swinger) (5)
- छः के समूह में - इनमें एक खिलाड़ी मध्य में रहेगा। एक लंबी रस्सी का प्रयोग करें जिसके एक छोर पर बीन बैग (Bean Bag) बांधी गई हो।
- मध्य में खड़ा खिलाड़ी (स्विंगर) गोले में रस्सी घुमाता है। हर खिलाड़ी को रस्सी से न टकराते हुए उस पर कूदना है। यदि रस्सी से टककर हो जाए तो स्विंगर (Swinger) के साथ स्थान बदल लें। जो खिलाड़ी सबसे कम बार रस्सी से टकराता है वही विजेता है।
- घूमती हुई रस्सी के अन्दर और बाहर कूदें। (6)
- एक लम्बी रस्सी के साथ तीन खिलाड़ियों के समूह में। दो खिलाड़ी रस्सी घुमाते हैं। तीसरा खिलाड़ी इस घूमती हुई रस्सी के अंदर और बाहर कूदने की कोशिश करता है।

विकल्प

- रस्सीकूद की क्रियाओं में कुछ ट्रिक्स शामिल करें। उदाहरणार्थ अकेले कूदते हुए रस्सी अपने सिर के ऊपर लाएं और शरीर के आगे हाथों को तिरछा (क्रॉस) कर लें, गोलो के बीच में से कुदें।
- एक साथी के साथ, दोनों आपस में पीठ किये हुए तथा आमने-सामने रहते हुए रस्सीकूद का प्रयास करें।
- साथी के साथ समय मिलकर रस्सीकूद का प्रयास करें।
- किसी ताल पर रस्सीकूद करें।

उपकरण

- बड़ी और छोटी रस्सकूद वाली रस्सियाँ
- शंकु अथवा चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- घूमती हुई रस्सियों के प्रति सावधान रहें।
- दूसरी रस्सियों के घेरे से दूर रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

पर्यावरण अध्ययन : कार्य और क्रीडा

- छात्र रस्सीकूद के जो खेल खेल रहे हैं या रस्सीकूद के जो खेल वे अपने आप बना रहे हैं, उनके कुछ नियम बनाने के लिये छात्रों से कहें।

गणित : गुणन (Multiplication)

- स्विंगर : मध्य में स्थित खिलाड़ी को एक अंक दें (उदा.4)
- जैसे-जैसे बीन गोलाकार में घूमती जाए छात्रों को पहाड़ा बोलने के लिए कहें (उदा. 4x1=4, 4x2=8 आदि)

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 3 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु "संचलन शिक्षा" से सम्बन्धित : क्या मैं गीत/ताल के अनुरूप रस्सीकूद कर सकता हूँ?

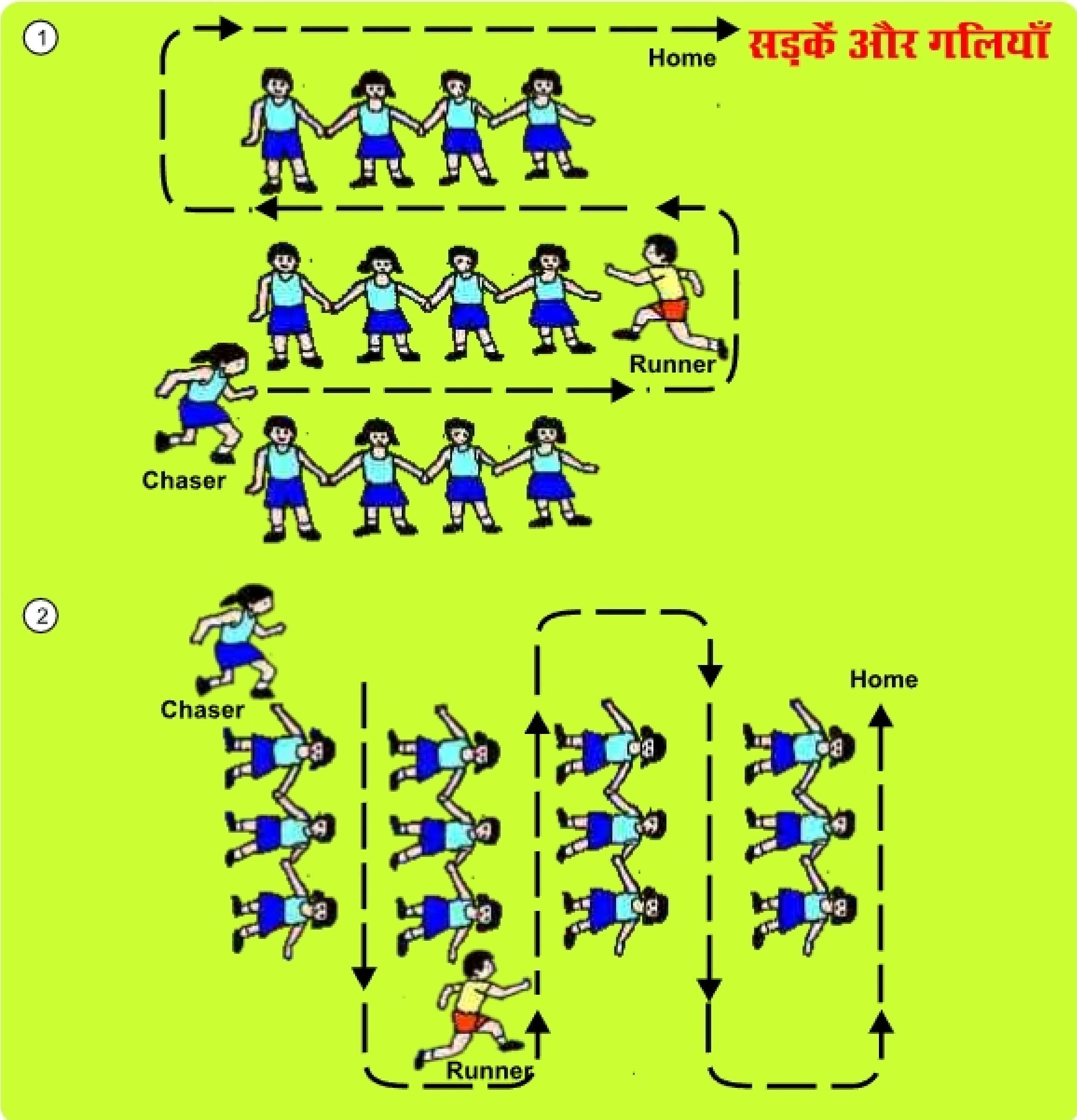
आत्म - मूल्यांकन

- स्वयं घुमायी हुई रस्सी पर और दूसरों के द्वारा घुमायी हुई रस्सी पर मैं कितनी बार कूद सकता हूँ।

CLASS 4 CARD 19

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- दौड़ने और पीछा करने (अनुधावन) की क्षमता विकसित करने के लिये तेजी से दिशापरिवर्तन के लिये
- अनुदेशों (कमांड्स) का तुरन्त अनुपालन करने के लिये
- दूसरों के साथ काम करने के लिये

कैसे खलें

- दो छात्रों को चुना जाता है। एक धावक (रनर) और एक अनुधावक (चेजर-) बाकी, सारा समूह आपस में हाथ पकड़कर 5/6 खिलाड़ियों की पंक्ति में खड़ा रहता है। अनुधावक खिलाड़ियों की पंक्तियों के एक छोर पर खड़ा रहता है। कमांड मिलने पर अनुधावक धावक को टैग करने का प्रयास करता है। जैसे ही अनुधावक धावक के निकट पहुंचता है, शिक्षक पुकारते हैं "बदले" पंक्तियों में खड़े हुए छात्र अपने हाथ खोल देते हैं, दाँई ओर मुड़ते हैं और फिर हाथ पकड़ लेते हैं। कमांड को समय-समय पर बदलें। यदि अनुधावक धावक को पकड़ने में सफल हो जाता है तो एक नए धावक और अनुधावक को लेकर खेल फिर शुरू हो जाता है।

विकल्प

- दो धावक और एक अनुधावक के साथ खेलें
- दो अनुधावक और एक धावक के साथ खेलें

उपकरण

- खेल के क्षेत्र का निर्धारण करने के लिए चूना चूर्ण या चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- धावकों और अनुधावकों के लिए पर्याप्त जगह रखें जिससे वे पंक्तियों के बीच सुरक्षित रूप से दौड़ सकें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : कथनात्मक अनुभव

- छात्र खेलते हुए जो कुछ घटनाएं देख रहे हैं, उनका क्रम से सरल सा वर्णन लिखने के लिये कहें। संबंधित शब्दकोश के लिए सूचक कार्डस् का प्रयोग करें।

गणित : संख्याएँ

- धावक को पकड़ने के लिए अनुधावक को कितना समय लगेगा - इसका अनुमान लगाएं। वास्तविक समय से तुलना करते हुए इसकी पुष्टि करें। छात्रों से प्रश्न पूछें जिससे उनके अनुमान कितने सही थे, यह जाना जा सके। वास्तविक और अनुमानित समय में कितना अंतर है?

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1 और 19 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु "संचलन शिक्षा" से सम्बन्धित : क्या मैं तेजी से मुड़ सकता हूँ और चकमा दे सकता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

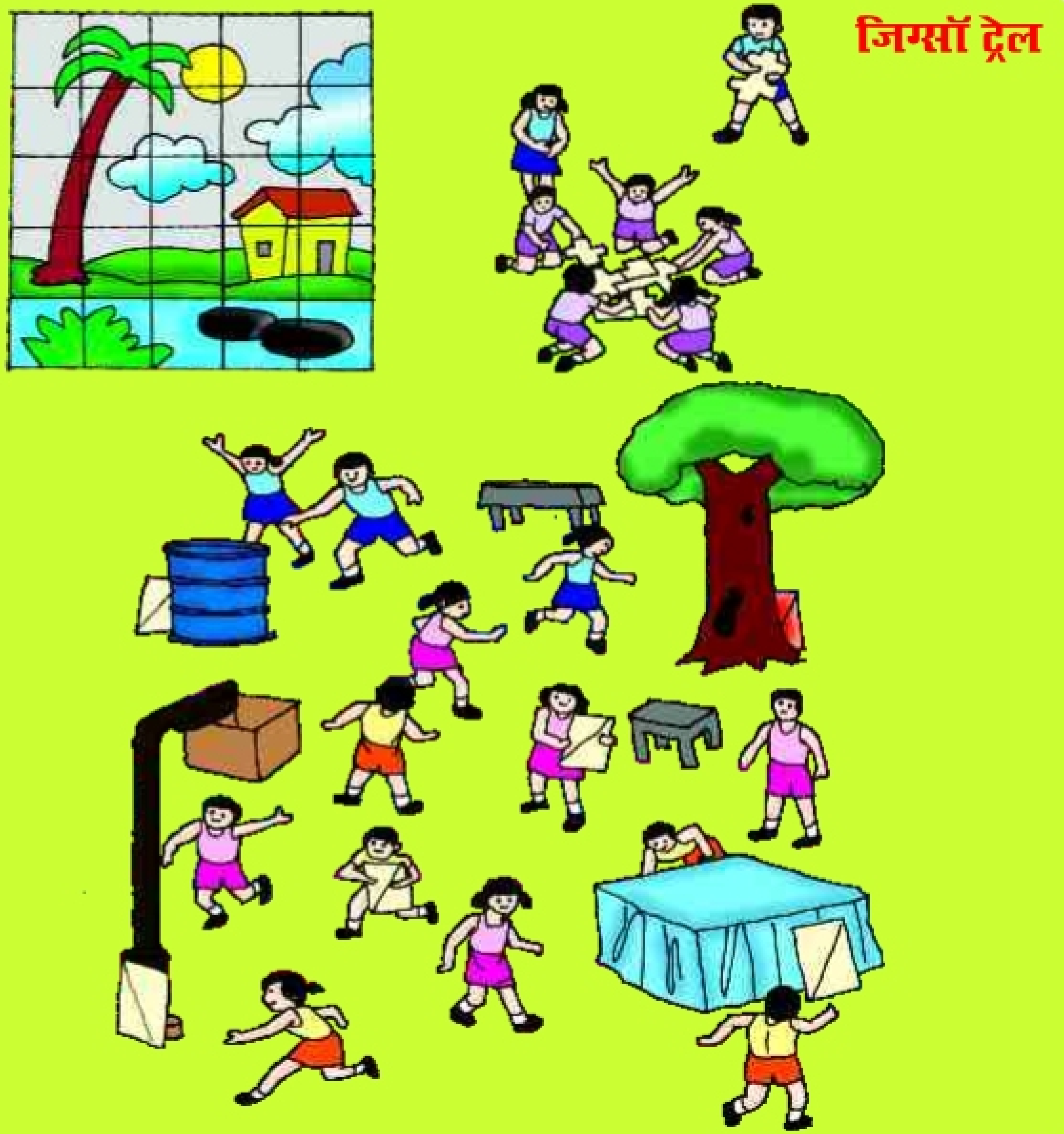
- क्या मैंने कमांड्स् का पालन किया?बदलती अवस्थाएँ धावक/अनुधावक के लिये कैसे सहायक या बाधक बनती हैं?

CLASS 4 CARD 20

PEC INDIA

खेलों के मूल कौशल

जिग्सॉ ट्रेल



इन गतिविधियों का उपयोग होगा :

- एक दूसरे को सहारा देने के लिये
- एक दूसरे को सुरक्षित रखने के लिये
- किसी क्रिया को पूर्ण करने में धावन कौशलों का प्रयोग करने के लिये
- आपस में आनन्द लेने के लिये

कैसे खलें

- एक ही चित्र की, फोटोकॉपी द्वारा कई प्रतियाँ बनवाएं। इन चित्रों को जिग्सॉ टुकड़ों में काटें और इन टुकड़ों को बैग्स में रखें। विद्यालय के मैदान के विविध ठिकानों पर इन बैग्स को लटकाएँ।
- छात्रों को तीन या चार के समूहों में विभाजित करें। पूरे खेल के दौरान सभी छात्रों को इकट्ठे रहना होगा।
- जिग्सॉ टुकड़े ढूंढने के लिए छात्र विद्यालय के मैदान के चारों ओर दौड़ेंगे। जब उन्हें लगे कि जिग्सॉ चित्र के सारे टुकड़े उन्होंने ढूंढ लिये हैं, तो वे आरंभ स्थान पर लौटें और जिग्सॉ चित्र बनाएं।
- जो दल सबसे पहले चित्र बना लेगा वही विजयी दल होगा।

विकल्प

- यदि बैग्स को ऐसे रखा जाए कि छात्रों को बहुत ध्यान से ढूंढना पड़े, तो खेल और भी कठिन बन सकता है।
- बैग्स प्रारंभ स्थान से जितनी अधिक दूर होंगे, छात्रों को उतना ही अधिक दौड़ना पड़ेगा।
- ढूँढ़े जाने वाले जिग्सॉ टुकड़ों की संख्या बढ़ाएँ।

उपकरण

- जिग्सॉ टुकड़ों से लदे बैग्स

सुरक्षा उपाय

- छात्र साथ–साथ रहें और एक दूसरे को सहारा दें।
- किन्हीं दुर्गम बाधाओं या स्थानों के विषय में स्पष्ट निर्देश दें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : किसी व्यक्ति वस्तु या स्थान का संक्षिप्त वर्णन लिखें।

- वर्णनात्मक भाषा को प्रोत्साहित करने वाले जिग्सॉ के लिये चित्रों का प्रयोग करें। जब जिग्सॉ पूर्ण हो जाए तो छात्रों से उस चित्र के बारे में एक कहानी लिखने के लिये अथवा उस चित्र का वर्णन करने के लिये कहें।

गणित : धन

- कागजी धन से भरे बैग्स का प्रयोग करें। प्रत्येक दल को संकलन करने के लिये धन की एक निर्धारित राशि दें जो दल सबसे पहले सही–सही रकम इकट्ठा कर लेता है वह विजयी दल होगा।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 21 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु ''सामाजिक स्वास्थ्य'' से सम्बन्धित : क्या मैं दूसरों के साथ खेल सकता हूँ? दूसरों के साथ मैं कैसे खेलता हूँ?

आत्म – मूल्यांकन

- क्या हम साथ–साथ रहे और एक दूसरे की सहायता की?बैग्स की स्थितियों को दूसरों को सौंपे बिना ही क्या हम जिग्सॉ टुकड़े इकट्ठा कर पाए?