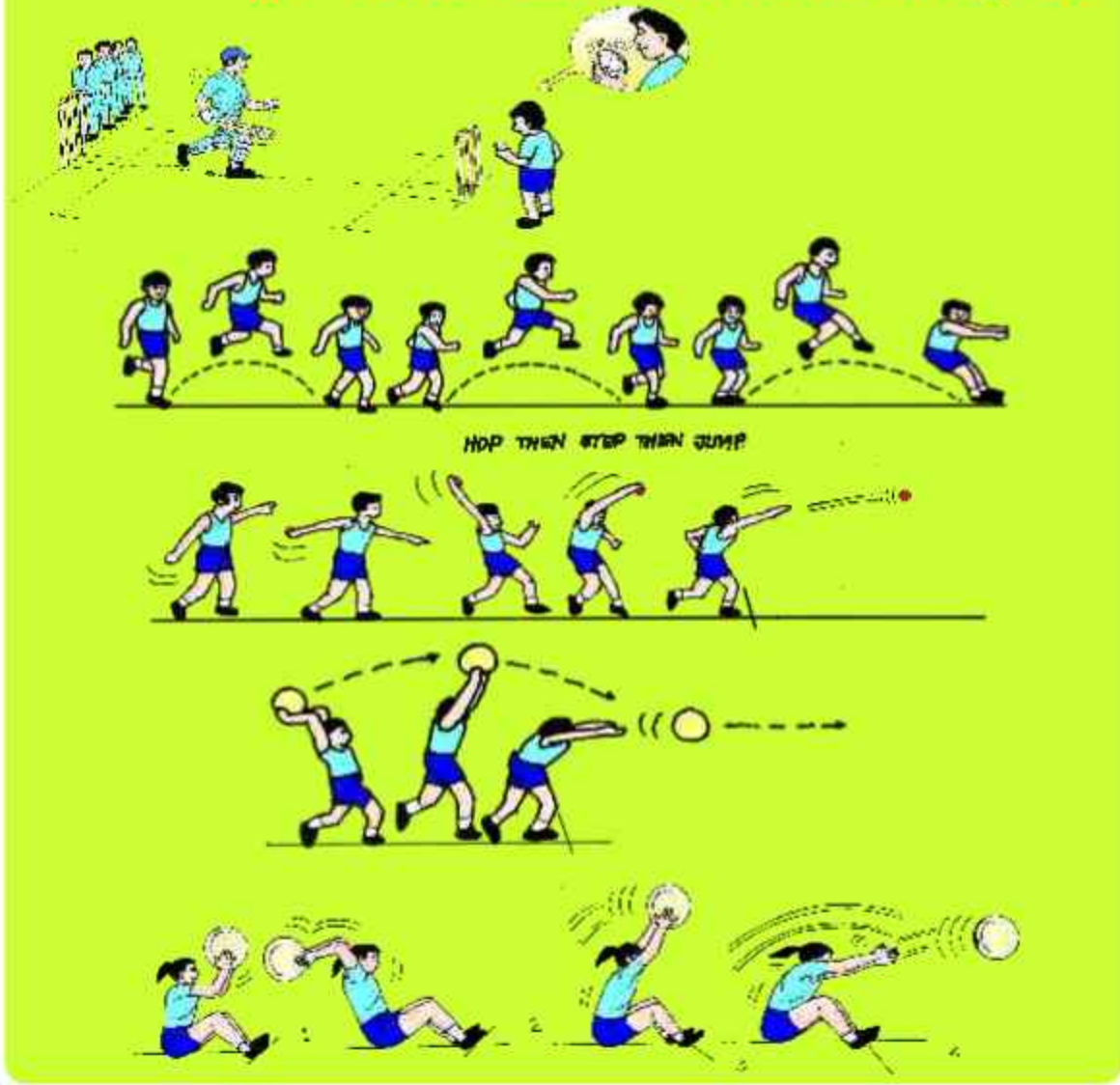


ट्रेक एवं फील्ड घटनाएँ (दौड़ना, फेंकना, कूदना)



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दौड़ने, फेंकने व कूदने के अभ्यास में
- सरल प्रतियोगिताओं व चुनौतियों में भाग लेने में

क्रियाकलाप

समूहों में -

क्रिकेट दौड़

- क्रिकेट की दो विकेटों के मध्य 20 मीटर की दूरी होती है। आपको इतना दौड़ने में कितना समय लगता है? हाथ में क्रिकेट का बल्ला लेकर दौड़ें

कूदना

- फुदकना, पग भरना तथा कूदने का उपयोग कर आप कितनी दूर कूद सकते हैं?

फेंकना

- आप एक क्रिकेट गेंद को कितनी दूर फेंक सकते हैं?
- आप एक फुटबॉल को कितनी दूर फेंक सकते हैं?
- आप उपरोक्त दोनों को बैठी हुई अवस्था में कितनी दूर फेंक सकते हैं?

विकल्प

- बच्चे समय माप सकते हैं तथा इन घटनाओं व चुनौतियों को दर्ज कर सकते हैं।

उपकरण

- विराम घड़ी (stopwatch) व मापन फीता (Measuring tape)
- आरंभ व समाप्त रेखाएँ बनाने के लिए चूना चूर्ण
- क्रिकेट गेंद
- फुटबॉल (छोटा)
- क्रिकेट विकेट व बल्ले

सुरक्षा उपाय

- एक ही दिशा में फेंकना
- गेंद व अन्य उपकरण इकट्ठा करते समय सावधानी

अन्य विषयों विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी: शब्दों को क्रियाओं के साथ जोड़ना

- इस पाठ में छात्रों से उनके द्वारा प्रयोग किये जाने वाले महत्वपूर्ण क्रियात्मक शब्दों को लिखने के लिए कहें जैसे फुदकना, फेंकना आदि : इन शब्दों की सहायता से एक लघु कविता की रचना करें

गणित

- दूरी व समय मापें व रिकार्ड करें। सूचनाओं का उपयोग तालिकाएँ बनाने व दंड-चार्ट (Bar charts) बनाने में करें।

यह एकक कहाँ उपयुक्त है

- यह कुछ मूलभूत कौशल हैं जिनकी आवश्यकता छात्रों को सरल ऐथलैटिक घटनाओं (व प्रतियोगिताओं) में भाग लेने में पड़ती है।

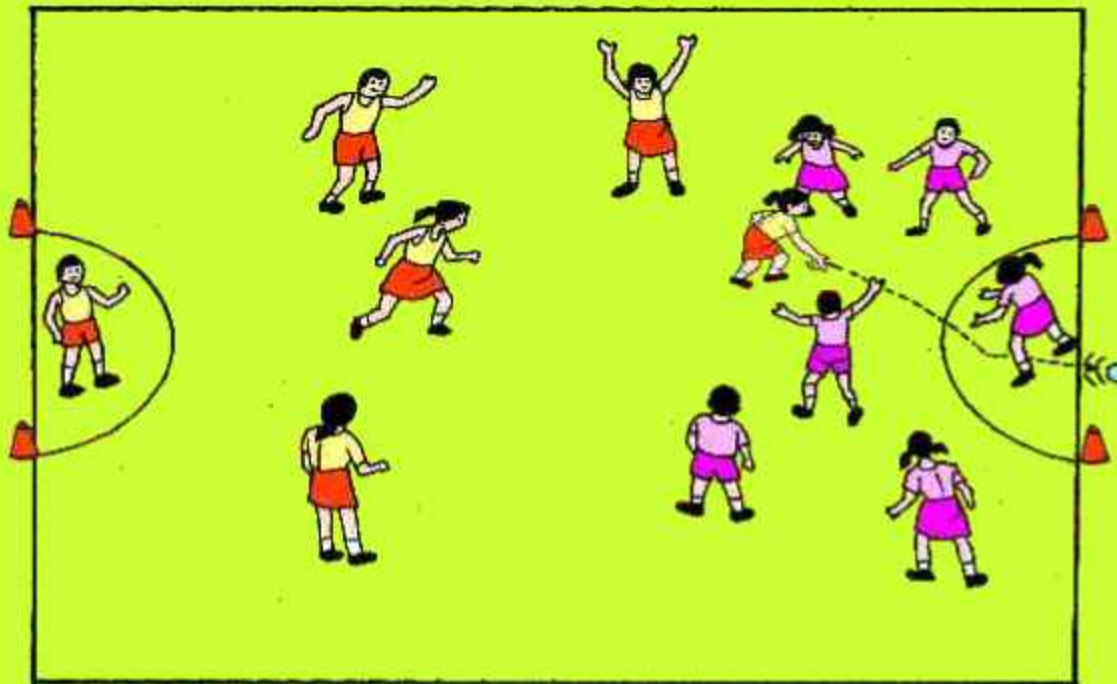
पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

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 'खेलों के कौशल के प्रति पूर्वाभिमुखीकरण (orientation) तथा खेल कौशल योग्यताएँ' से संबंधित: क्या मैं स्वयं के निष्पादन का मापन, तुलना व संवर्धन कर सकता हूँ? मैं किसी खिलाड़ी की तरह कैसे खेल सकता हूँ

आत्म - मूल्यांकन

- मैं कौन से ऐथलैटिक खेल में सर्वाधिक पारंगत हूँ और क्यों?

## गोल में लुढ़कना



### इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- एक टीम की तरह साथ में खेलना ।
- आक्रमण और बचाव कार्यक्रम को सीखना ।
- अन्य टीम सदस्यों की जगह को देखना ।
- उपयुक्त जगह में धूमना और जल्दी से पास देना ।

### कैसे खेलें - समूहों में

- समूह को दो टीमों में बाँटे, जिसमें प्रत्येक टीम में गोलची के साथ छह खिलाड़ी हों । किसी भी एक टीम को फीता, जूड़ा आदि बाँधकर खेलना चाहिए ।
- खिलाड़ी एक-दूसरों को गेंद देते हुए विरोधियों के गोल में गेंद फेंककर अपना अंक बढ़ाएँ ।
- जब खिलाड़ी के पास गेंद हो, तो उसे दौड़ना नहीं चाहिए, लेकिन वह अपने स्थान पर घूम सकता है ।
- गेंद को आपस में पास किया जाए लेकिन खिलाड़ियों के बीच संपर्क न हो ।
- गोल कीपर ही सिर्फ गोल क्षेत्र में रहेगा ।
- खिलाड़ी गेंद को रोकने के लिए पैरों का प्रयोग न करें ।

### विकल्प

- खेल से परिचित हो जाने के बाद आप इन कौशलों का प्रयोग करें - पैर से मारना (किकिंग), हॉकी स्टिक या फेंकना और पकड़ना ।

### उपकरण

- खेल क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए चूना और चिन्हिका ।
- गोल बनाने के लिए कोन ।
- फीता, जूड़ा इत्यादि ।

### सुरक्षा उपाय

- गेंद को पकड़ने के लिए, झुकते समय दूसरों से सावधान रहें ।
- बच्चों को मिर ऊपर रखने के लिए याद दिलाएँ ।

### अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

#### अंग्रेजी: अनुभवों तथा घटनाओं को सुनाना ।

- खेल का आँखों देखा हाल बताना । उपयुक्त भाषा का प्रयोग, जैसे-केंद्रीय खिलाड़ी अचानक बचाव पक्ष से ज्यादा तेजी से पास करेगा ।

### गणित - मापन

- विभिन्न सतहों पर विभिन्न गेंदों द्वारा तय की गयी दूरी का मापन एवं तुलना करना । इस सूचना का प्रयोग गतिमान वस्तुओं पर घर्षण के प्रभाव के लिए करें ।

### यह एकक कहाँ उपयुक्त है

- यह खेल उन कौशलों को विकसित करते हैं जो सामूहिक खेलों जैसे - हॉकी, हैंडबॉल, बास्केटबॉल के लिए आवश्यक है ।

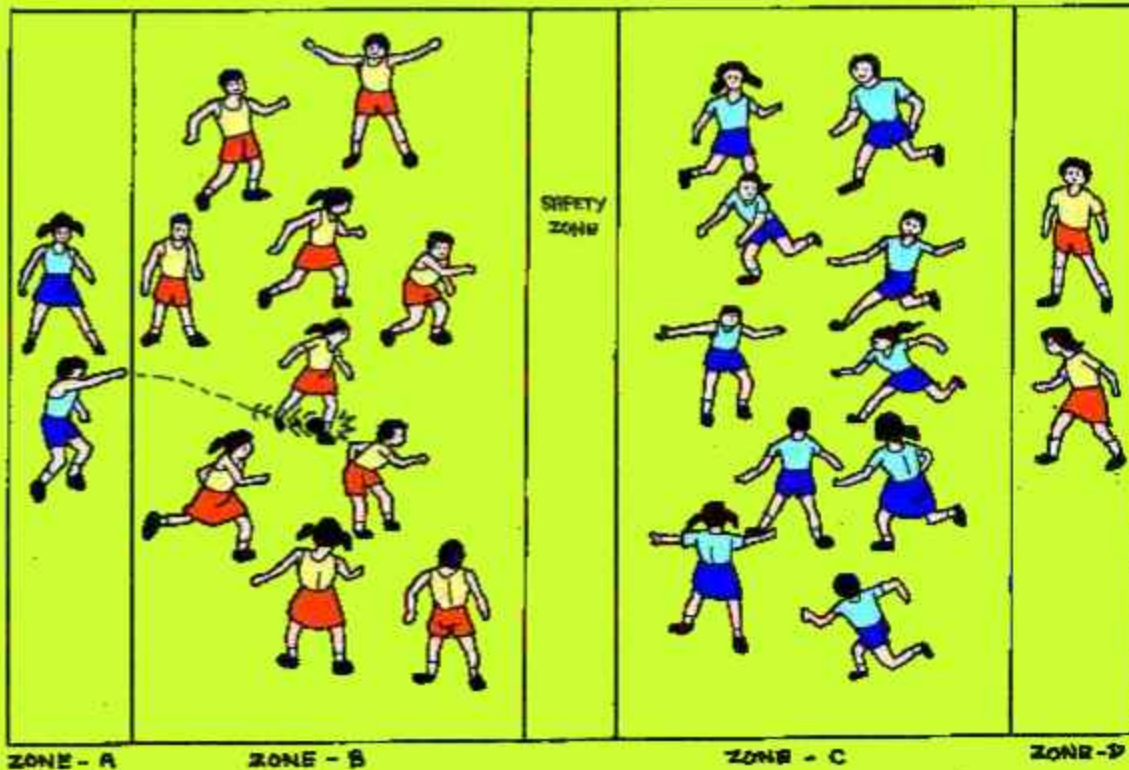
### आत्म - मूल्यांकन

- गोल करने में, मैंने किस प्रकार अपने दल की सहायता की?

### पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बा द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 2 तथा एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु 'सामाजिक स्वास्थ्य' से संबंधित: क्या मैं दूसरों के साथ खेलकर आनंदित हो सकता हूँ?

चार कोर्ट का चकमा गेंद



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- चकमा देने के कौशल में सुधार
- पूर्वानुमान कौशल का सुधार
- उपयुक्त जगह पर खड़े खिलाड़ियों को गेंद फेंकने, पकड़ने व पास करने के कौशल का प्रयोग
- विरोधियों को परास्त करने के लिए मिल जुलकर कार्य करना

कैसे खेलें - समूहों में

- समूह का दो बराबर दलों में विभाजन
- खेल क्षेत्र का चार भागों में विभाजन : क्षेत्र ए, बी, सी तथा डी. बीच में एक सुरक्षित क्षेत्र भी हो।
- सभी दलों से दो-दो खिलाड़ी केंद्रीय कोर्ट (क्षेत्र बी तथा सी) में रहेंगे। सभी दलों के दो-दो खिलाड़ी अंतिम क्षेत्र (क्षेत्र ए तथा डी) में खड़े रहेंगे।
- अंतिम खिलाड़ी अपने केंद्रीय खिलाड़ियों के साथ मिलकर अपने विरोधियों के घुटने के नीचे गेंद मारने का प्रयास करेंगे।
- जब किसी खिलाड़ी को गेंद लगेगी तो वह आउट हो जाएगा तथा अंतिम क्षेत्र में जाकर अपने दल के सदस्यों की गेंद मारने में मदद करेगा।
- विजेता दल वह होगा जो सर्वप्रथम केंद्रीय कोर्ट को विरोधी खिलाड़ियों से खाली करवा पाएगा।
- खिलाड़ी अपने हाथों को पैरों के आगे करके गेंद से बचाव कर सकता है।

विकल्प

- एक गेंद के स्थान पर दो गेंदों का प्रयोग
- गेंद को फेंकने की बजाय पैर से मारें (किक)।

उपकरण

- फोम से बनी एक बड़ी अथवा हल्की गेंद।
- खेल क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए चूना - चूर्ण अथवा चिन्हिका।

सुरक्षा उपाय

- मुलायम गेंद का प्रयोग
- खिलाड़ी केवल घुटने के नीचे ही गेंद मारें।
- निर्धारित क्षेत्र में ही रहें।
- दल अपने निर्धारित सुरक्षित क्षेत्र में ही रहें, दूसरे के क्षेत्र में प्रवेश ना करें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी: अर्थपूर्ण परिप्रेक्ष्यों में भाषा का लिखित प्रयोग

- इस खेल के दौरान छात्र इस खेल के नियमों के अपने बांध को लिखेंगे। वह इन नियमों को एक समुच्चय के रूप में लिखेंगे जिससे दूसरे इस खेल को खेलने में प्रयोग कर सकें।

गणित - संख्याएँ

- दल के सभी सदस्यों को कोई भी एक संख्या दे दें। समूह! उन छात्रों को गेंद से मारेगा जिनके पास 'तीन' (3) के गुणज हैं। समूह 2 उन छात्रों को गेंद से मारेगा जिनके पास 'चार' (4) के गुणज हैं। जिस खिलाड़ी को गेंद लगेगी वह अंतिम क्षेत्र में चला जाएगा। यह खेल अन्य गुणजों के साथ भी खेला जा सकता है।

यह एकक कहाँ उपयुक्त है

- यह खेल उन कौशलों का विकास करने में सहायक है जो हैंडबॉल तथा बास्केटबॉल आदि खेलों के खेलने में सहायक हैं।

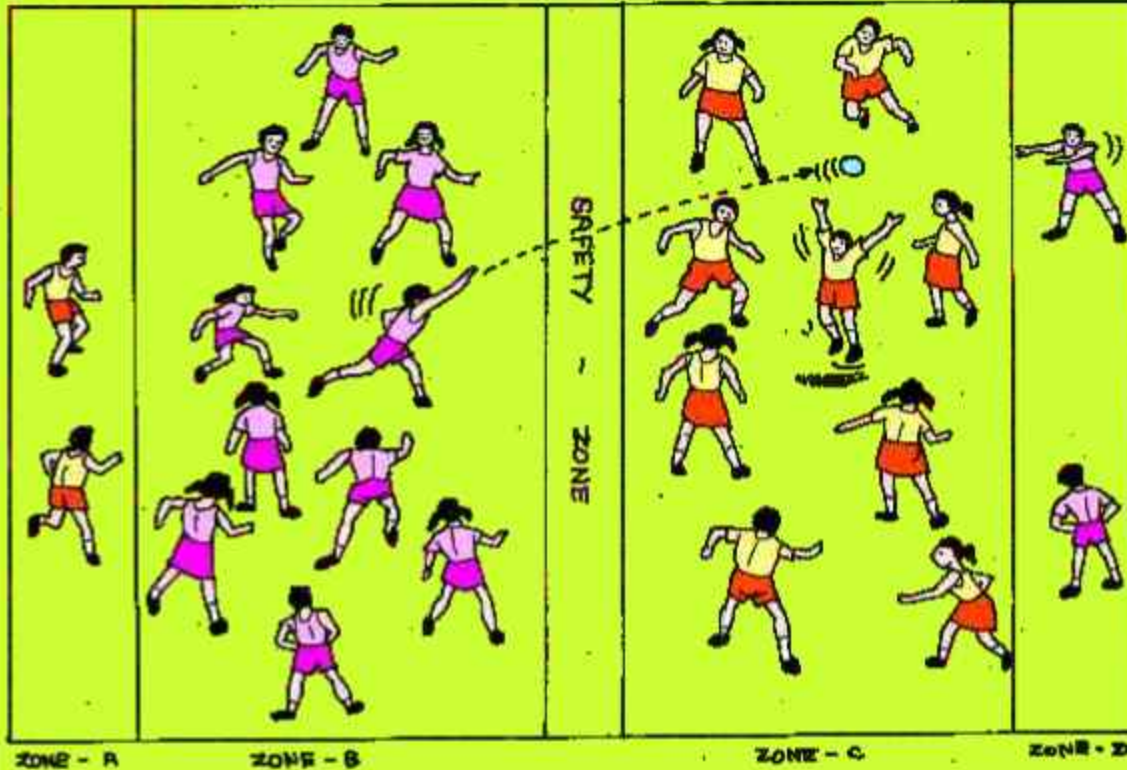
आत्म - मूल्यांकन

- अपने दल के खेल में मैंने किस प्रकार योगदान दिया?

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि चो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 तथा 19 एवं एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु 'खेलों के कौशल' के प्रति पूर्वाभिमुखीकरण (orientation) से संबंधित: क्या होता है यदि मेरी टीम जीतती है? क्या होता है यदि मेरी टीम हारती है?

गेंद फेंकना



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- सटीकता से फेंकने के लिए प्रोत्साहन।
- फेंकने के विभिन्न प्रकारों का प्रयोग।
- गेंद को रोकने के लिए कूटना।
- विरोधियों को हराने के लिए दूसरों के साथ मिलकर (work with others) कार्य करना।

कैसे खेलें - समूहों में

- समूह का दो बराबर दलों में विभाजन
- खेल क्षेत्र का चार भागों में विभाजन : क्षेत्र ए, बी, सी तथा डी, बीच में एक सुरक्षित क्षेत्र भी हो।
- प्रत्येक टीम से दो खिलाड़ी केंद्रीय कोर्ट (क्षेत्र बी तथा सी) में रहेंगे। प्रत्येक टीम के दो खिलाड़ी अंतिम क्षेत्र (क्षेत्र ए तथा डी) में रहेंगे।
- अंतिम खिलाड़ी केंद्र के खिलाड़ी के साथ कार्य करते हुए अपने विरोधी के सिर के ऊपर से गेंद फेंकने की कोशिश करेगा। यदि अंतिम क्षेत्र का खिलाड़ी गेंद को पकड़ लेता है तो वह खिलाड़ी जिसने गेंद फेंकी है वह अंतिम क्षेत्र में चला जाएगा।
- जब एक टीम के सभी खिलाड़ी अंतिम क्षेत्र में होंगे तो खेल जीता हुआ माना जाएगा।

विकल्प

- जब विद्यार्थी खेल को समझ जाएं तो विभिन्न पासों का प्रयोग करते हुए खेल को खेले जैसे - चैस्ट पास (Chest pass), सिर के ऊपर से पास (overhead pass), एक हाथ से पास (one handed pass), साइड से पास (sideways pass), बाउंस पास (bounce pass)।

उपकरण

- बड़ी, हल्की गेंद।
- चूना या चिन्हिका।
- खेल क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए चूना - चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ।

सुरक्षा उपाय

- मध्य सुरक्षित क्षेत्र में विद्यार्थियों का प्रवेश वर्जित।
- सुनिश्चित करें कि सभी खिलाड़ी निश्चित खेल क्षेत्र में रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

पर्यावरण संबंधी अध्ययन: कार्य और खेल

- टीम के कप्तान की भूमिका तथा टीम की बातचीत के बारे में बात करें।
- टीम कप्तान को नामांकित करें और प्रत्येक टीम को अपने तौर-तरीकों एवं खेल को जीतने के लिए मिलजुलकर कार्य करने के बारे में चर्चा करने का मौका दें।

गणित - भिन्नात्मक अंक (fractional)

- निर्धारित समय के बाद खेल रोक दें। (जैसे पाँच मिनट बाद) विद्यार्थी क्षेत्र ए या डी में अपनी टीम की संख्या निश्चित करें तथा पूरी टीम के भिन्नो के रूप में उतर दें।

यह एकक कहाँ उपयुक्त है

- यह खेल सामूहिक खेलों को खेलने के कौशल को विकसित करने में सहायता करते हैं। जैसे - हैंडबॉल, बॉलीबॉल तथा बास्केटबॉल।

आत्म - मूल्यांकन

- इस खेल को सफलतापूर्वक खेलने के लिए क्या मेरे पकड़ने और फेंकने का कौशल पर्याप्त है?
- मैंने कितनी बार गेंद को रोका ?

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

कै मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 तथा 21 एवं एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु 'सामाजिक स्वास्थ्य' से संबंधित: यदि मेरी टीम जीतती है तो क्या होता है ? यदि मेरी टीम हारती है तो क्या होता है?

1



कबड्डी के लिए तैयार होने वाले खेल

2



3



4



5



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- टोंगों व भुजाओं की शक्ति संवर्धन में
- दौड़ने के कौशल के संवर्धन में
- अन्य लोगों के साथ मिलकर कार्य करने में
- दूसरों के विरुद्ध कार्य करने में

क्रियाकलाप

बगिया ठेला वीडू ( Wheel barrow race ) ( 1 )

- दो-दो खिलाड़ी मिलकर खोलवेरो बनाएंगे जिसमें एक खिलाड़ी धरती पर हाथों के बल संतुलन बनाएगा तथा दूसरा खिलाड़ी पहले खिलाड़ी की टोंगों को अपने पेट के बगल से निकाल कर दोनों हाथों से पहले की टोंगों को पकड़ लेगा। आदेश पर दोनों जोड़े चलना आरंभ करेंगे। आगे वाला (पहला) खिलाड़ी हाथों से तथा दूसरा खिलाड़ी पहले की टोंगों से चलेगा।

धकेलते भागीदार ( Pushings Partners ) ( 2 ) दो- दो के जोड़ों में

- तीन रेखाएँ चिन्हित करें तथा मध्य रेखा पर खड़े हो जाएँ
- सीटी की आवाज पर अपने भागीदार को पीछे वाले रेखा की ओर हाथ मोड़कर धकेलना है
- वह छात्र जो पहले अपने साथी को धकेल कर रेखा पर पहुँचा देगा विजयी घोषित होगा।
- अपने भागीदार को ढोए ( Carry your partner ) : तीन-तीन के जोड़ों में
- एक छात्र दो छात्रों के क्रॉस किए हुए हाथों के बीच खड़ा हो जाएगा। आदेश मिलने पर बीच में खड़ा हुआ छात्र अन्य दोनों छात्रों के क्रॉस किए हुए हाथों पर बैठ जाएगा तथा उनके कंधों को हाथों से पकड़ लेगा। तथा जोड़े अंतिम रेखा की ओर चलेंगे। जो जोड़ा पहले अंतिम रेखा पर पहुँचगा वह विजयी घोषित होगा।

श्रैखला तोड़ना ( Breaking the chain )

- चार अथवा पाँच छात्र मिलकर एक श्रैखला ( Chain ) बनाएँगे। अन्य छात्र इसे तोड़ने का प्रयास करेंगे।

सन्तुलन बनाने की क्रिया ( Balancing act )

- खिलाड़ी दो-दो के जोड़ों में एक-दूसरे की पीठ से पीठ मिलाकर खड़े हो जाएँगे। तथा अपने कंधों के बीच एक गेंद को फँसा लेंगे। यह गेंद उन्हें बिना गिराए अंतिम रेखा तक ले जानी होगी।

विकल्प

- दौड़ों की तरह खेलें। अंतिम रेखा पर पहुँचने वाला पहला छात्र कौन है अथवा सबसे पहले श्रैखला तोड़ने वाला छात्र कौन है।

उपकरण

- चूना-चूर्ण या चिन्हिका।

सुरक्षा उपाय

- मैदान में मलबा ना पड़ा हुआ हो तथा वह साफ हो।

अन्य विषयों विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

पर्यावरण शिक्षा : स्थानीय खेल

- इस अवसर का उपयोग कबड्डी के खेल तथा अन्य देशी खेलों के विषय में चर्चा करने हेतु करें। छात्रों से अन्य स्थानीय तथा परम्परागत खेलों का पता लगाने के लिए कहें। क्या वह यह खेल अपने साथियों को सिखा सकते हैं?

गणित - ज्यामिति

- श्रैखला को तोड़ना : जब एक श्रैखला टूट जाती है तो छात्रों से टूटने के समय श्रैखला द्वारा बनाए गए कोण को जात करने के लिए कहें : समकोण, न्यूनकोण अथवा अधिक कोण।

यह एकक कहाँ उपयुक्त है

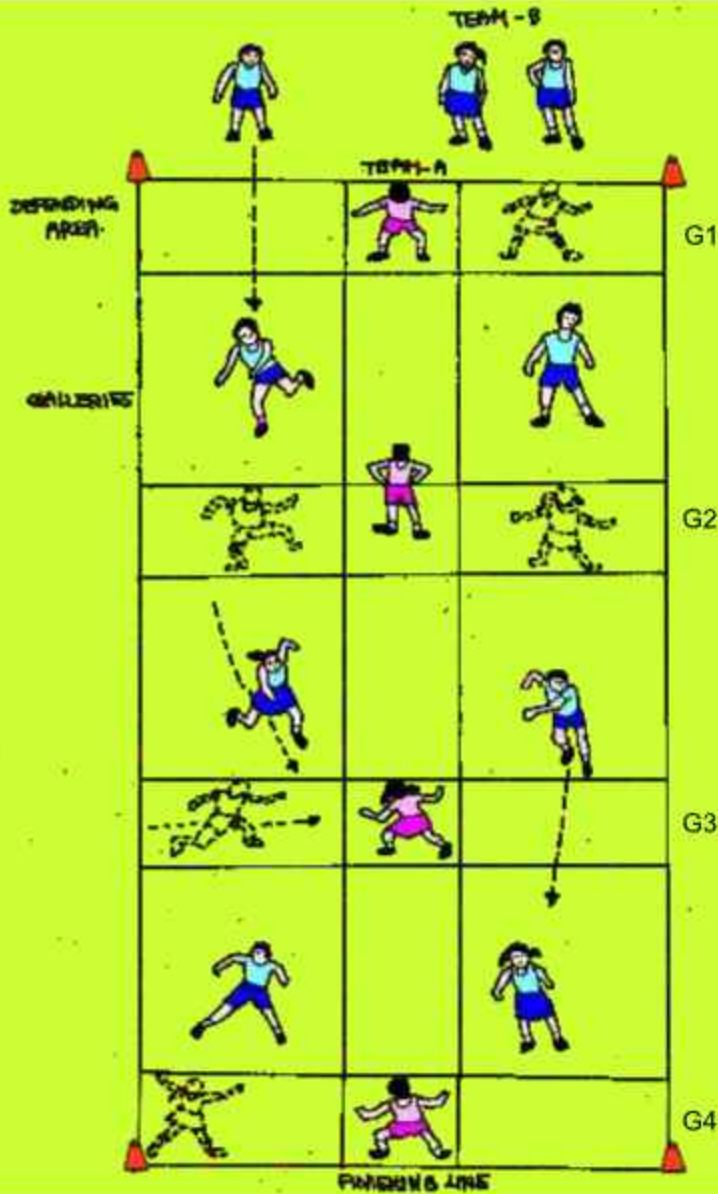
- यह खेल छात्रों में कबड्डी के खेल को खेलने के कौशल का विकास करने में सहायक है।

आत्म - मूल्यांकन

- मैं उन कार्यकलापों में कितना सफल रहा जिनमें शक्ति की आवश्यकता होती है?

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बां द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या। तथा एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु 'खेल कौशल व योग्यताएँ' से संबंधित: कौन-कौन से खेलों की उत्पत्ति भारतवर्ष में हुई है?



पाला

**इन गतिविधियों का उपयोग होगा:**

- फुर्ती और समन्वयता को सुधारना
- खो-खो और कबड्डी जैसे खेलों के लिए तैयार होना।
- परिधीय दृष्टि विकसित करना।
- जगह और खिलाड़ियों से बचना

**कैसे खेलें**

- समूह को दो दलों में बराबर खिलाड़ियों में बाँटना (6-8 हर दल में)।
- हर पाले (Gallery) में एक बचाने वाला खड़ा होगा।
- बचावकर्ता उनके सम्बंधित स्थानों में पाले (Gallery) में खड़े होंगे।
- धावक, जो 1 के बचावकर्ता को चकमा देते हुए क्षेत्र 1 में प्रवेश करने को कोशिश करेंगे।
- बचावकर्ता अपने पालों (Gallery) के साथ-साथ मुख्य पाले (Gallery) में तब तक चल सकते हैं जब तक अगले पाले में बचावकर्ता न हों।
- धावक को प्रत्येक पाले (Gallery) के बचावकर्ता से बचते हुए अंतिम पॉइंट तक पहुँचना है।
- जब एक धावक अंतिम पॉइंट तक पहुँचेगा तो एक अंक मिलेगा या हर खिलाड़ी को समय सीमा (जैसे 10 मिनटों तक) के अन्दर अंतिम पॉइंट तक पहुँचने पर एक अंक मिलेगा।

**विकल्प**

- बचावकर्ता सभी दिशाओं में चल सकते हैं।

**उपकरण**

- चूना-चूर्ण या खेल क्षेत्र को चिह्नित करने के लिए चिन्हिका
- बिब (Bib), फीता या मोटा (Braids)

**सुरक्षा उपाय**

- खिलाड़ियों को स्पर्श करते समय बचावकर्ता धावकों को धक्का नहीं मारेंगे।
- अन्यो को देखना और अपने आस-पास भागने वालों से सावधान रहना।

**अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु**

**अंग्रेजी : पूर्वसर्ग (Preposition)**

- दल 'अ' को मुख्य संज्ञा के नाम दिये जायेंगे। दल 'ब' (बचावकर्ता) को पूर्वसर्ग (Preposition) के नाम दिये जायेंगे। 5 मिनटों के बाद खेल बंद हो जायेगा। जो जोड़े खेल में रह जायेंगे उनसे उनके संज्ञा और पूर्वसर्गों से वाक्य बनाने को कहा जायेगा : जैसे कृत्ता पेड़ के नीचे है।

**गणित - नमूने (Patterns)**

- छात्रों से इस खेल के लिए खेल क्षेत्रों को बनाने के लिए कहा जायेगा। खेल क्षेत्र के ज्यामिति नमूने पहचानो।

**यह एकक कहाँ उपयुक्त है**

- यह खेल छात्रों के उन कौशलों को विकसित करेगा जो दल खेल और अन्य खेलों खो-खो और कबड्डी को खेलने के लिए आवश्यक हैं।

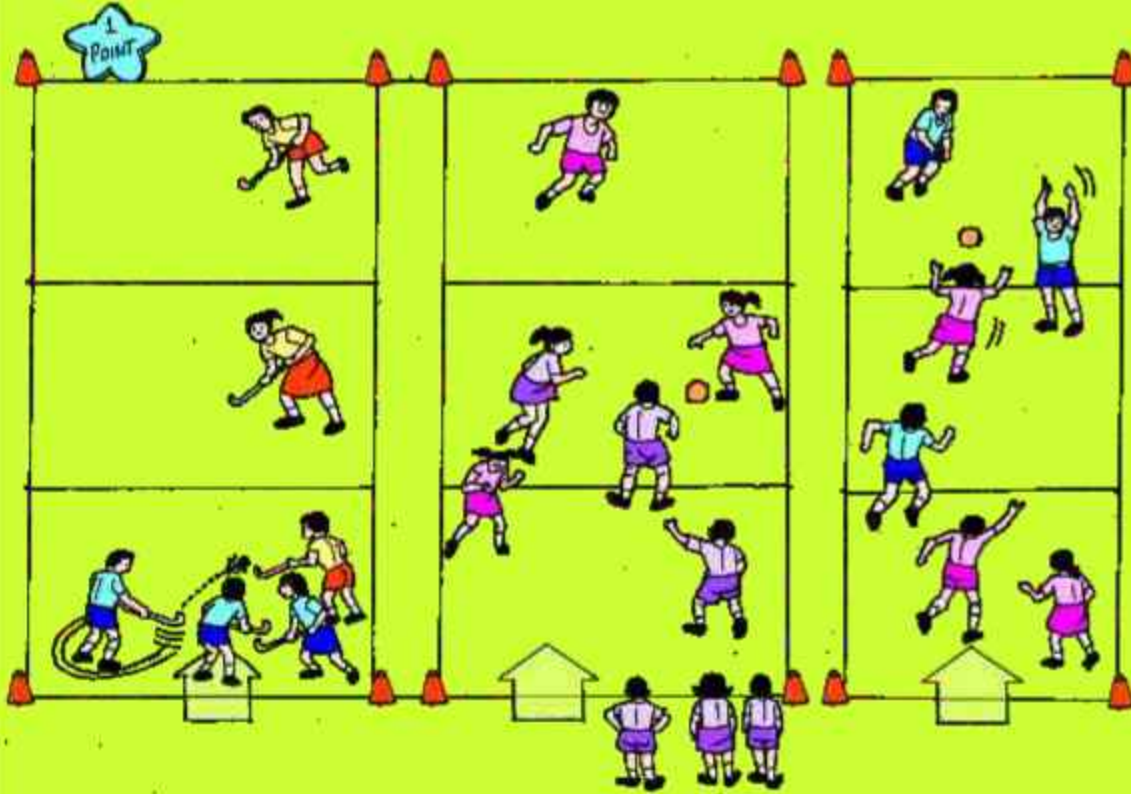
**आत्म - मूल्यांकन**

- मैंने कितनी अच्छी तरह से बचावकर्ता को धोखा दिया?
- मैंने कितनी अच्छी तरह से बचाव किया?

**पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु**

कै मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1 तथा 19 एवं एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु 'खेल-कूद कौशल योग्यताएं' से संबंधित: भारतीय मूल के खेल क्या हैं?

वह जगह ढूँढो (Find that space)



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 2, 6 और 18 एवं एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु 'खेल-कूद कौशलों और सामाजिक स्वास्थ्य की ओर उन्मुख' से संबंधित: इस खेल को खेलते समय मेरे अनुसार मैं किस गतिविधि में निपुण हूँ मुझे अपना खेल सुधारने के लिए और क्या करना चाहिए ?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- खेल को कैसे खेलने की समझ को शुरुआत होगी।
- अंक बनाने के लिए दल के रूप में कार्य करना।
- आक्रमण कर्ता और बचावकर्ता की भूमिका को समझना।
- गेंद को बचाना और रोकना (Intercept)

कैसे खेले

3 के विरुद्ध 3 खेलें

- तीन बचावकर्ता पट्टा, गोटा अथवा बिब पहने हुए हर क्षेत्र में खड़े हो जायेंगे। वे अपने क्षेत्र में ही रहते हुए बचाव करेंगे। वे गेंद पर नज़र रखेंगे और रोकने की कोशिश करेंगे लेकिन छानेंगे नहीं।
- तीनों आक्रमणकर्ता अपनी रेखा से गेंद को पास करते हुए शुरु करेंगे। वे अपने क्षेत्र में खड़े बचावकर्ता से बचते हुए एक-दूसरे को गेंद देंगे या लेंगे। जब भी गेंद उनके पास आयेगी तो वे खड़े हो जायेंगे।
- अंक बनाने के लिए आक्रमण कर्ताओं को सभी तीनों क्षेत्रों से निकलना होगा। जब भी आक्रमणकर्ता क्षेत्र के दूसरी तरफ गोल दागेंगे तब तक हर बार उन्हें एक अंक मिलेगा।
- खेल को कैसे खेला गया और खिलाड़ी कैसे सुधार सकते हैं के बारे में विचार विमर्श करके बचावकर्ताओं को बदलें।

विकल्प

- जब छात्र इस खेल को पूरी तरह और आक्रमणकारी और बचावकर्ता की भूमिका को समझ जायेंगे तो उन्हें हॉकी (kicking skills) और ड्रिबल (Dribble) करने के कौशल को इस्तेमाल करने दें (बास्केटबॉल की तरह)। ये खेल जटिल हैं। केवल तभी इन खेलों को शुरू करें जब छात्र खेल पूरी तरह से समझ जायें।

उपकरण

- चूना अथवा खेल क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए चिन्हिका।
- अलग - अलग तरह की गेंदें।

सुरक्षा उपाय

- 'छाने नहीं' के नियम को सख्ती से लागू करना।
- समूहों को बीच पर्याप्त जगह छोड़ें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : अर्थपूर्ण संदर्भों में भाषा का लिखित प्रयोग करना

- खेल का आँखों देखा हाल (Commentaries) को टिप्पणी रूप में लिखना। तकनीकी भाषा जैसे बचावकर्ता, आक्रमण कर्ता, चकमा देना (Dodge), चिन्हित करना (Mark), मार्ग से हटना (suerve), को सम्बद्धता से प्रयोग करना। इन टिप्पणियों को खेल के आँखों देखे हाल के लिखित और मौखिक रूप में प्रयोग करना।

गणित - समय

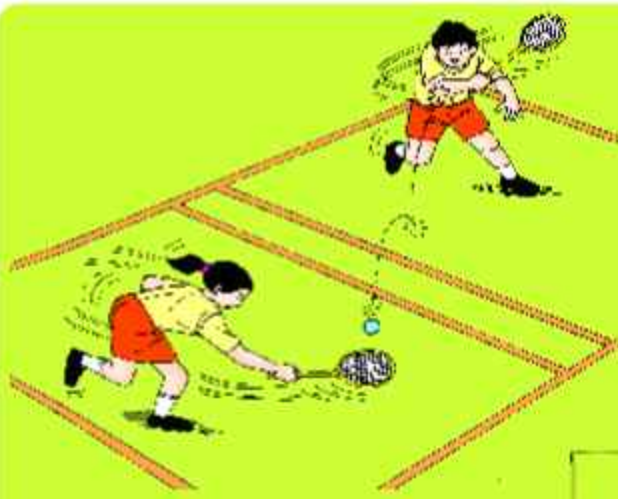
- आक्रमण करने वाले दल ने कितना समय गोल दागने में लिया, उसे सैकण्ड में रिकार्ड करें। समय को मिनटों में बदलें और इसके विपरीत (vice-versa) करें।

यह एकक कहाँ उपयुक्त है

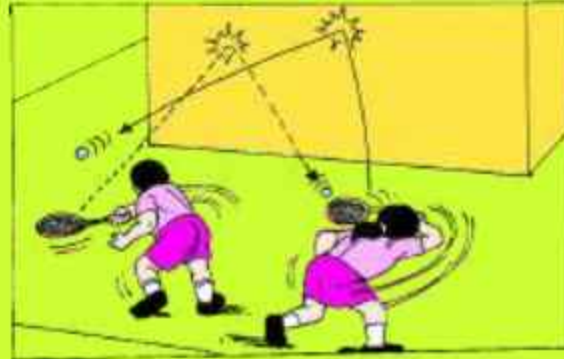
- ये खेल छात्रों के उन कौशलों को विकसित करने में सहायता करेंगे जिनकी दल खेल और कूद जैसे बास्केटबॉल, फुटबॉल, और हॉकी को खेलने में आवश्यक होती हैं।

आत्म - मूल्यांकन

- आक्रमण करते समय हमने कितनी अच्छी तरह से कार्य किया? हमें और अधिक अच्छा बनने के लिए क्या आवश्यकता है?
- बचाव करते समय, मैं कितना अच्छा था?



आसान नेट खेल



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- जाल पर खेले जाने वाले खेलों के लिए आवश्यक कौशलों का विकास
- एकजुटता बनाए हुए आपस में अधिक से अधिक अंक प्राप्त करने के लिए कार्य करना
- बगल से गेंद मारने की कला का विकास
- आगे और पीछे से गेंद मारने की कला का विकास

कैसे खेलें - समूहों में

- अधिकतम रैली स्कोर प्राप्त करने के लिए खेलें।
- हाथ आगे करके मारना
- हाथ को पीछे करके मारना
- प्रहार
- एकत्र (rally) होने के लिए समय सीमा का निर्धारण।

विकल्प

- एक के विरुद्ध दो (2) और दो के विरुद्ध दो (2)

उपकरण

- रैकेट, गेंद, शटल कॉक और एक जाल (नेट) के साथ ठीक प्रकार से चिन्हित क्रीड़ा क्षेत्र तथा वर्जित क्षेत्र
- टेबिल-टेनिस बल्ला और गेंद यदि मेज का प्रयोग हो रहा हो
- चूना - चूर्ण तथा चिन्हिका

सुरक्षा उपाय

- खिलाड़ियों के बीच उचित स्थान रखें।
- रैकेट पर अधिकार बनाए रखें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : एक छोटा वर्णन लिखें

- खेल के अंत में सभी जोड़े को इस खेल के बारे में एक छोटा विवरण लिखने को कहें। कैसे शुरू हुआ? कौन सी क्रियाओं का प्रयोग किया? वे कैसे और कहाँ घूमें।

गणित - अंक ( संख्याएँ )

- मैदान में 0-9 अंकित वस्तु को रखें। विद्यार्थियों को पाँच बार उक्त अंकों को मारने का मौका दिया जाए। जैसे ही कोई अंक मारा जाए उसे नोट कर लिया इन अंकों के प्रयोग से समूह पाँच और छः अंकों वाली संख्या बनाएँ संख्याओं को आरोही व अवरोही क्रम में लगाएँ।

यह एकक कहाँ उपयुक्त है

- इस खेल से विद्यार्थियों में टीम भावना वाले खेल जैसे-टेबल टेनिस, वेडमिंटन, बालीबॉल आदि के लिए आवश्यक कौशल का विकास होगा।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

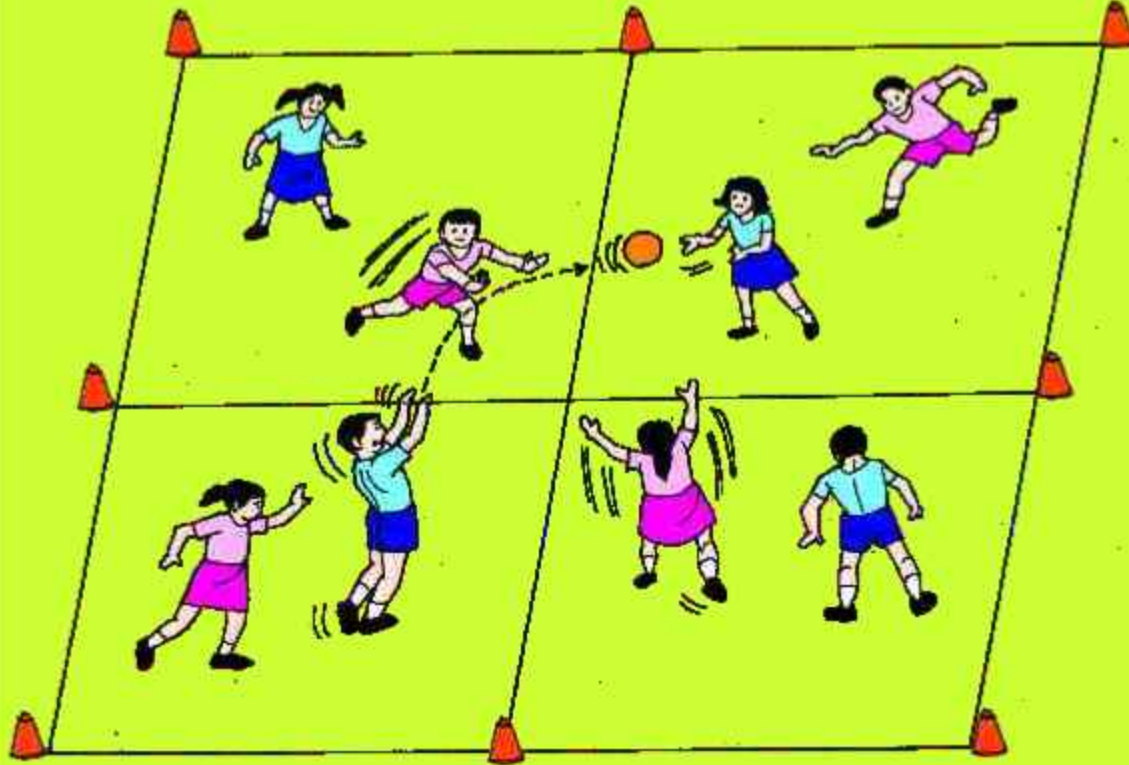
के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अभिगम उद्देश्य संख्या 5 तथा एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु 'खेल कौशल की योग्यता से संबंधित; मैं क्या सोचता हूँ कि मैं इस खेल में कहाँ अच्छा खेलता हूँ? क्या इसमें सुधार की आवश्यकता है?

आत्म - मूल्यांकन

- मैंने और मेरे सहयोगी ने कितने अंक प्राप्त किए? हमें अपने प्राप्तांक को सुधारने के लिए किसकी आवश्यकता है?



जोन पासिंग



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि यो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 2 तथा 6 एवं एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु "सामाजिक स्वास्थ्य" से संबंधित: यह खेल खेलते समय मेरी दृष्टि में मैं कौन सी क्रिया करने में अच्छा हूँ ?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दल के रूप में एक साथ मिलकर कार्य करना ।
- आक्रमणकर्ता और रक्षक की भूमिकाएँ समझना ।
- अलग-अलग ऊँचाईयों और दिशाओं में फेंकी गई गेंदों को लपकना ।
- आक्रमणकारियों की क्रियाओं तथा गेंद को दिशा का अनुमान लगाना ।

कैसे खेले

- चार-चार खिलाड़ियों के दो दल बनाएँ। एक दल को आक्रमणकारी तथा दूसरे दल को रक्षक की भूमिका में उतारें । एक दल को बिब, पट्टा अथवा पट्टिका पहनने चाहिए । क्रीड़ा क्षेत्र को चार क्षेत्रों में विभाजित करें । प्रत्येक क्षेत्र में एक-एक रक्षक तथा एक-एक आक्रमणकारी रहेंगे ।
- आक्रमणकारी चारों क्षेत्रों में एक-दूसरे को गेंद पास करने का प्रयास करेंगे तथा रक्षक उन्हें रोकने का प्रयत्न करेंगे ।
- आक्रमणकारी तथा रक्षक अपने-अपने क्षेत्रों में अनिवार्य रूप से बने रहें ।
- आक्रमणकारी तथा रक्षक अपने-अपने क्षेत्रों में अनिवार्य रूप से बने रहें ।
- रक्षक रक्षा करते समय एक-दूसरे के शारीरिक संपर्क में आने से बचें ।
- यदि आक्रमणकारी सफलापूर्वक एक-दूसरे को गेंद पास कर दें हैं तो वे एक अंक अर्जित कर लेंगे ।
- एक-एक मिनट के लिए दोनों दल आक्रमणकारी की भूमिका में रहेंगे ।

विकल्प

- जब छात्र खेल को समझ चुके हों तो पैर से मारना (किकिंग), हॉकी स्टिक्स तथा गेंदों का प्रयोग करें ।

उपकरण

- प्रत्येक दल के लिए गेंद ।
- क्रीड़ा क्षेत्र अंकित करने के लिए चूना-चूर्ण व चिन्हिकाएँ
- बिब्स, पट्टे व पट्टिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- खेलों के बीच पर्याप्त स्थान छोड़े ।
- छात्रों को आँखें खुली रखने का स्मरण कराएँ तथा उन्हें एक-दूसरे से टकराने से बचने के विषय में बताएँ ।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : छात्रों के शब्दकोश का संबंधन

लोकोक्ति का अनुमान

- जब चार पास पूरे हो चुके हों तो वह छात्र जिसके पास गेंद है वह एक कार्ड उठाएगा जिस पर लोकोक्ति का कुछ लिखित अंश होगा जैसे: "सौ सुनार की" । दूसरा दल इस लोकोक्ति को पूरा करने के लिए अनुमान लगाएगा जैसे: "सौ सुनार की, एक लुहार की" ।

पर्यावरण अध्ययन : कार्य तथा खेल

- दलों के मुखिया (captain) नियुक्त करें । खेल को नियमित अंतराल पर रोकें जिससे दल यह चर्चा कर सके कि वह दलों के रूप में कितना बढ़िया खेल रहे हैं तथा वह कौन सी क्रियाएँ अनन्य रूप से कर सकते हैं अथवा कौन सी क्रियाएँ सफल होने के लिए पहले से अच्छे प्रकार से करें ।

यह एकक कहाँ उपयुक्त है

- यह खेल छात्रों में उन कौशलों का विकास करने में सहायक है जिनकी आवश्यकता दलों में खेलें जाने वाले खेलों जैसे-फुटबॉल, बास्केटबॉल तथा हॉकी आदि खेलने में पड़ती है ।

आत्म - मूल्यांकन

- हमने दल के रूप में कितना बढ़िया कार्य किया ?
- मैंने दल में क्या योगदान दिया?
- मुझे सुधार के लिए व्यक्तिगत तथा दलीय तौर पर क्या करना चाहिए?



ट्रैक एंव फील्ड खेल

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दौड़ने, फेंकने तथा कूदने की क्रियाओं के अभ्यास में
- सरल प्रतियोगिताओं व चुनौतियों में भाग लेने में
- छलांगों को कमबल करने में
- समानान्तर फेंकने की मुद्रा का विकास करना

क्रियाकलाप

- इन कार्यकलापों का परिपथ बनाएँ तथा छात्रों को कम दूरी तक यथा संभव तीव्र दौड़ने, कूदने तथा फेंकने (यथासंभव दूर) की चुनौती दें।

दौड़ ( 1 )

- एक चीता 310 मीटर की दूरी 10 सेकेंड में तय कर सकता है। आप 10 सेकेंड में कितना दूर दौड़ सकते हैं? एक खिलाड़ी समय का हिसाब रखने वाला दूसरा अंकों का हिसाब रखने वाला तथा तीसरा रिकार्डर का कार्य करेगा।

कूदना ( 2 )

निम्नलिखित प्रकार का उपयोग कर आप कितनी दूर कूद सकते हैं?

- तीन सिंगलों का एक-एक कर प्रयोग कर लगातार कूदना।
- दो पैरों से कूदना दो पैरों पर कूदना
- एक खिलाड़ी प्राप्तांकों का हिसाब रखने वाला दूसरा रिकार्डर की तरह कार्य करेगा।

फेंकना ( 3 )

निम्नलिखित वस्तुओं को आप कितनी दूर फेंक सकते हैं?

- हल्का भाला ( Javeline throw ) • चक्का ( Sling throw ) • गोला ( Push Throw )
- एक खिलाड़ी प्राप्तांकों का हिसाब रखने वाला दूसरा रिकार्डर की तरह कार्य करेगा।

विकल्प

- छात्र इन गतिविधियों तथा चुनौतियों में प्रयुक्त समय का मापन एवं रिकार्डिंग कर सकते हैं। छात्रों को कूदने, फेंकने आदि के लिए दूरी चिन्हित करने में समय तथा अंकों का मापन व रिकार्डिंग करने में सम्मिलित करना चाहिए।
- आपके दल द्वारा फेंकी अथवा कूदी गई कुल दूरी कितनी है?

उपकरण

- आरंभ व अंतिम रेखाएँ तथा फेंकी व कूदी गई दूरी दर्शाने के लिए चूना - चूर्ण व चिन्हकारण।
- नरम भाले, गोले तथा चक्के
- विराम घड़ी, मापन फीता

सुरक्षा उपाय

- समान दिशा में फेंकें
- फेंकी गई वस्तुएँ वापिस झकट्टा करते समय सावधान रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

पर्यावरण अध्ययन : तेज़ी से सांस ले, ठंडी सांस ले ( Blow hot, blow cold )

- विश्राम अवस्था तथा तेज़ी से 10 सेकेंड तक दौड़ने के पश्चात् को सांसों व हृदय गतियों को तुलना करें।

गणित : मापन

- छात्र 10 सेकेंड तक दौड़कर तय की गई दूरी तथा वस्तुओं को फेंके जाने पर उनके द्वारा तय की गई दूरी मापेंगे। इन सूचनाओं का उपयोग तालिकाएँ बनाने अथवा/तथा आरेख बनाने में एक काल के लिए व्यक्तिगत निष्पादनों की तुलना करने में करेंगे।

यह एकक कहाँ उपयुक्त है

- यह कुछ मूलभूत कौशल है जिनको आवश्यकता छात्रों को सरल ऐथलेटिक प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए पड़ती है।

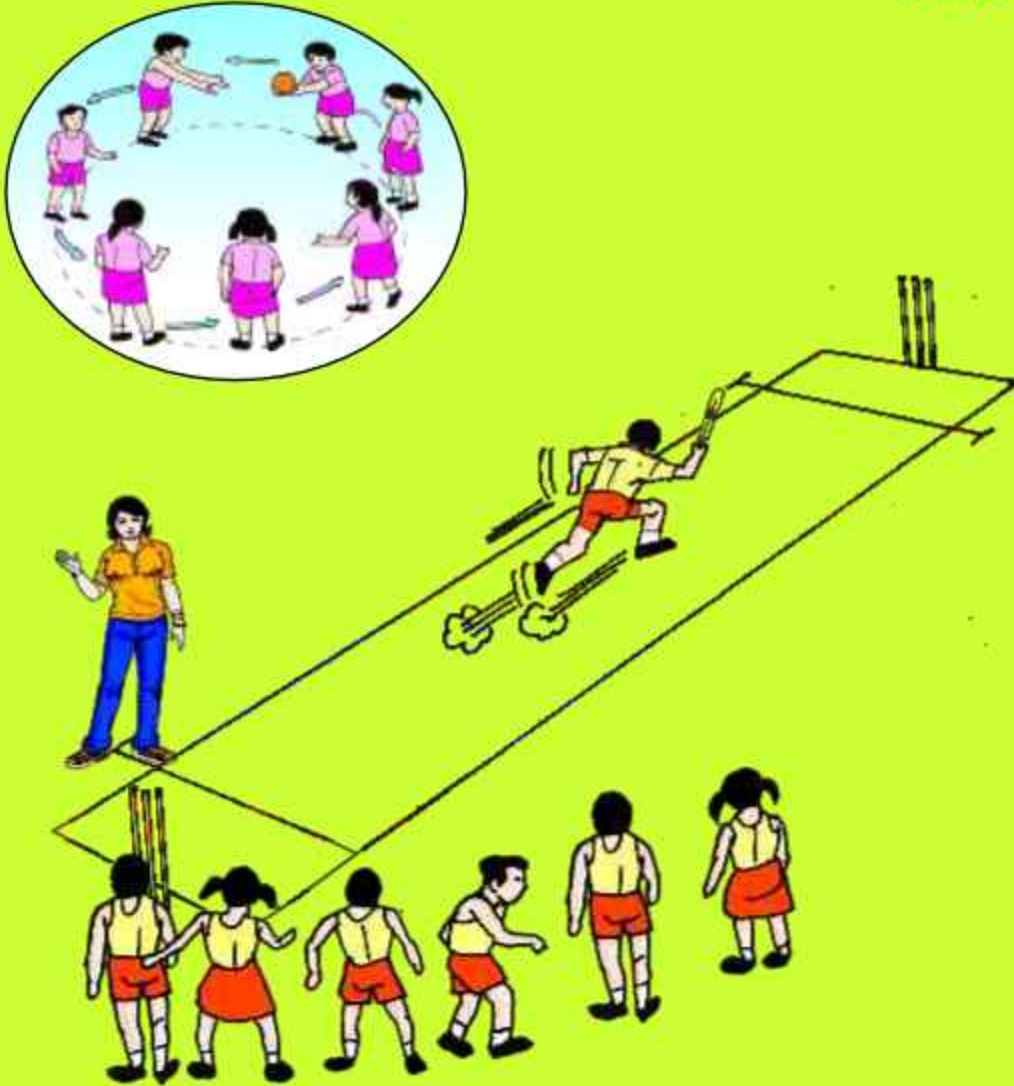
आत्म - मूल्यांकन

- हमने एक दल की भाँति कितना अच्छा कार्य किया? मैंने अपने दल में क्या योगदान दिया? अपना खेल सुधारने के लिए मुझे तथा मेरे दल को क्या करना चाहिए?

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि यो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 8, 9 तथा 12 एवं एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु 'खेल कौशलों के प्रतिभिमुखिकरण तथा खेल कौशल योग्यताएँ' से संबंधित; क्या मैं स्वयं के निष्पादन का मापन, तुलना व संवर्द्धन कर सकता हूँ? मैं किसी खिलाड़ी की तरह कैसे खेल सकता हूँ?

कैच क्रिकेट



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- सरल मारने वाले (striking) खेल में भाग लेना
- गेंद को पकड़ने व लपकने के कौशलों का विकास
- बल्ले से शॉफट मारने के कौशल का विकास
- कम दूरी तक तेजी से दौड़ना।

कैसे खेलें

दो दल : एक दल क्षेत्ररक्षण तथा दूसरा दल बल्लेबाजी करेगा

- बल्लेबाज गेंद को मैदान में मारेगा तथा क्रिकेट का बल्ला हाथ में स्टम्प के बीच दौड़ेगा। जब वह दौड़कर वापस अपने मूल स्थान पर आ जाएगा तो दूसरे छोर पर खड़ा खिलाड़ी स्टम्प के बीच दौड़ेगा तथा दौड़कर 2 रन बनाएगा। बल्लेबाज बारी-बारी से स्टम्प के बीच दौड़कर रन बनाना जारी रखेंगे।
- क्षेत्ररक्षक गेंद को वापस पकड़ेगा तथा इसे गोले के गिर्द खड़े अगले क्षेत्ररक्षक को पास कर देगा। गेंद अनिवार्य रूप से 20 बार पास की जानी चाहिए। जब ऐसा हो चुकेगा तो शिक्षक ज़ोर से पुकारेगा 'रूको'।
- बल्लेबाजी दल द्वारा बनाए गए रनों की संख्या को गिने।
- यह खेल तब तक चलेगा जब तक सभी बल्लेबाज गेंद को मार नहीं लेते हैं।
- इसके बाद भूमिकाएं परिवर्तित हो जाएंगी।

विकल्प

- क्षेत्ररक्षक दल द्वारा गेंद को फेंकने व लपकने के स्थान पर वे गेंद को 20 बार पैर से मारकर एक-दूसरे को दे सकते हैं।

उपकरण

- दो क्रिकेट विकेट, नरम क्रिकेट गेंद तथा दो क्रिकेट बल्ले
- लपकने वालों के स्थान अंकित करने के लिए चूना-चूर्ण व चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- क्षेत्ररक्षक, विकेटों के बीच भागते हुए बल्लेबाजों के रास्ते से दूर रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

पर्यावरण अध्ययन : स्थानीय खेल

- खेल के अंत में क्रिकेट का खेल तथा भारतवर्ष में इसकी लोकप्रियता के विषय में चर्चा करें। क्या छात्र अपनी स्थानीय क्रिकेट टीमों के नाम बता सकते हैं? क्या वे किसी राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी को जानते हैं? छात्रों से भारतवर्ष में होने वाली राष्ट्रीय व स्थानीय स्तर की क्रिकेट प्रतियोगिताओं के बारे में पता लगाने को कहें।

गणित : मापन

- मैदान की लम्बाई व चौड़ाई में परिवर्तन कर प्राप्त क्षेत्र तथा परिमाप व खिलाड़ियों द्वारा बनाए रनों की तुलना करें।

यह एकक कहाँ उपयुक्त है

- यह खेल छात्रों में उन कौशलों का विकास करने में सहायक है जिनकी आवश्यकता क्रिकेट तथा हॉकी खेलते समय पड़ती है।

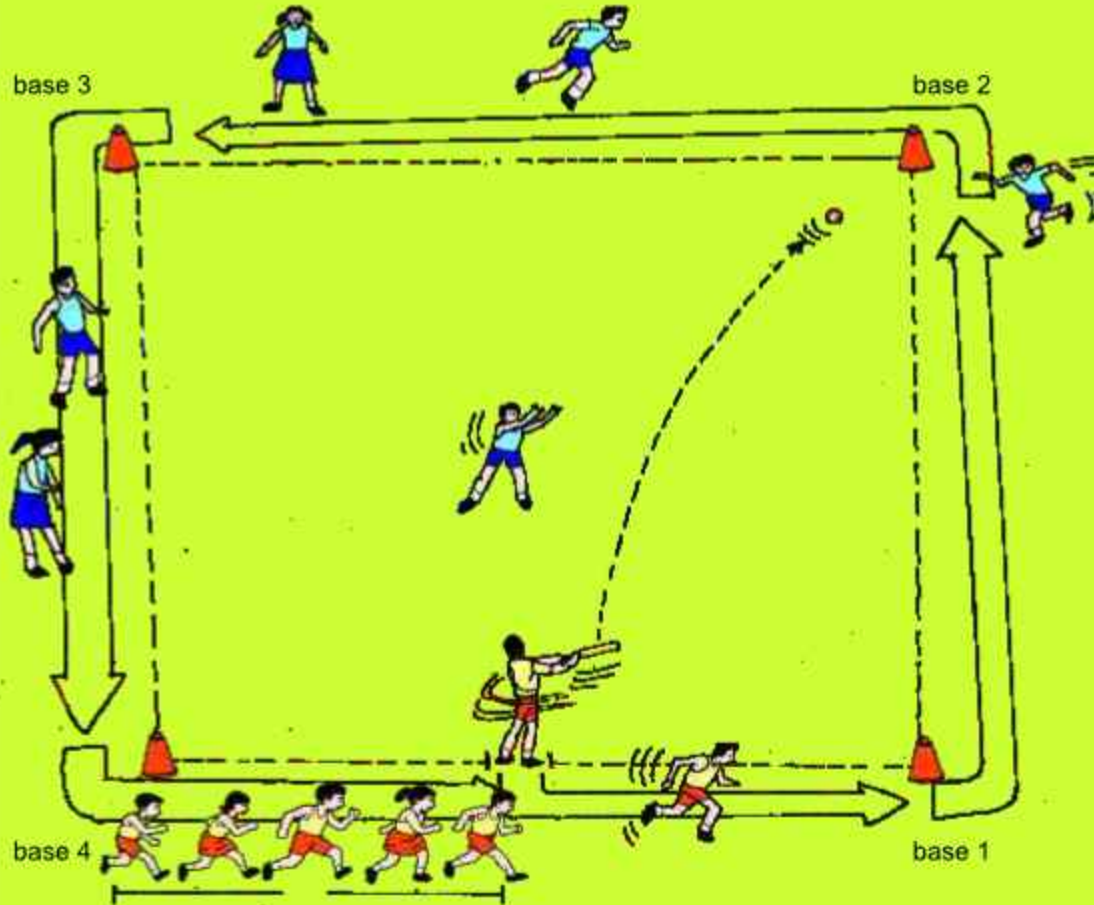
आत्म - मूल्यांकन

- क्या मेरे खेलने व लपकने के कौशल इतने अच्छे हैं कि मैं यह खेल-खेल सकूँ?
- मैं इन्हें कैसे सुधार सकता हूँ?

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

कै मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 तथा 19 एवं एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु "मानव शरीर" से संबंधित: जब मैं शारीरिक रूप से क्रियात्मक होता हूँ तो मेरा शरीर किस प्रकार कार्य करता है?

### श्रृंखला गुट (The Chain gang)



#### इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दल के रूप में एकजुट होकर कार्य करना तथा एक-दूसरे को सहारा देना
- फेंकने व लपकने की दक्षता का संबर्द्धन
- एक गेंद को मैदान में मारना
- मज्जु करना तथा सीना फुलाना

#### कैसे खेलें

दो दल : एक बल्लेबाजी करने वाला तथा दूसरा क्षेत्ररक्षण वाला

- क्षेत्ररक्षक दल के 6 खिलाड़ी लपकने का काम करेंगे तथा कैचर्स (catchers) कहलाएंगे। कैचर्स को अपने चिन्ह से आगे पीछे जाने की आज्ञा नहीं है।
- बल्लेबाज गेंद को मैदान में खेल देगा (हाथ से छोड़ देगा) अथवा टी से मारेगा। सभी बल्लेबाज चारों आधारों के गिर्द एक रेखा में भागेंगे।
- क्षेत्ररक्षक गेंद को वापिस लाएंगे तथा किसी एक कैचर की आर फेंकेंगे। गेंद सभी कैचर्स को पास की जानी चाहिए। अन्त में 'रुको' पुकारा जाएगा।
- यदि पूरा बल्लेबाजी दल आधार 1 को पार कर लेता है तो उन्हें 1, आधार 2 के लिए 2, आधार 3 के लिए 3 तथा आधार 4 के लिए 5 अंक मिलेंगे।
- यह खेल तब तक चलेगा जब तक सभी बल्लेबाज गेंद को नहीं मार लेते।
- यह एक ऐसा खेल है जिसमें ऊर्जा की अत्यधिक आवश्यकता होती है। यदि आवश्यकता हो तो छात्रों को विश्राम करने दें।

#### विकल्प

- पैरों से मारना (Kicking), हॉकी, बैडमिन्टम, टेनिस तथा टेबल टेनिस कौशलों का उपयोग।

#### उपकरण

- दौड़ने के लिए क्षेत्र अंकित करने के लिए चिन्हकार/शंकु
- फेंकने अथवा मारने के लिए गेंदें, टी (Tee)

#### सुरक्षा उपाय

- बल्लेबाज एक रेखा में खड़े हो तथा एक-दूसरे से आगे निकलने का प्रयास ना करें।
- क्षेत्ररक्षक बल्लेबाजों के प्रति सावधानी बरतें तथा उनके मार्ग में ना आएँ।

#### अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

##### अंग्रेजी : अर्धपूर्ण परिप्रेक्ष्य में मौखिक भाषा का प्रयोग

- धावकों, लपकने वालों तथा क्षेत्ररक्षकों की दृष्टि से इस खेल का आँखों देखा वृत्तान्त सुनवाई।

##### पर्यावरण अध्ययन : तेज़ी से साँस लें व ठंडी साँस ले (Blow hot, blow cold)

- विश्रामित अवस्था में तथा इस खेल को खेलने के 5 व 10 मिनटों के पश्चात् साँसों की गति व हृदय गतियों की तुलना करें।

##### यह एकक कहाँ उपयुक्त है

- यह खेल छात्रों में उन कौशलों के विकास में सहायक है जिनकी आवश्यकता क्रिकेट, सॉफ्ट बॉल तथा बेसबॉल आदि में पड़ती है।

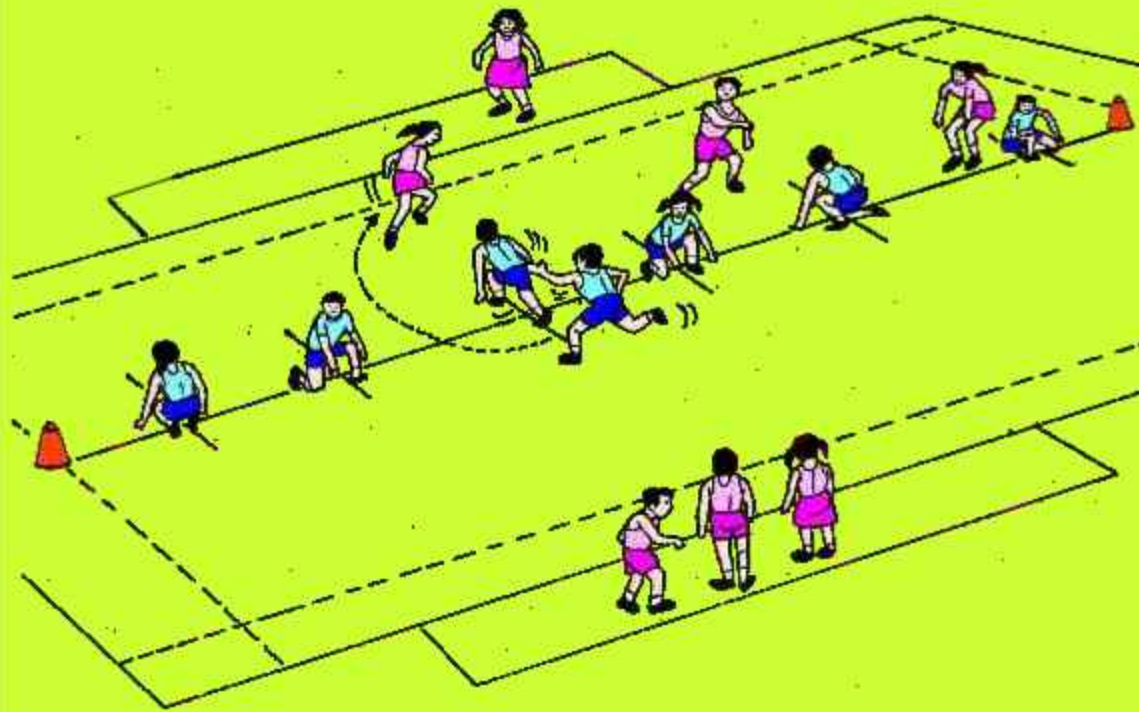
#### आत्म - मूल्यांकन

- इस खेल में ऊर्जा की उच्च आवश्यकता होती है।
- क्या मुझमें इतना दम (stamina) कि मैं यह खेल-खेल सकूँ? मैं किस प्रकार अपनी क्षमता सुधार सकता हूँ?

#### पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

कै मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1 तथा 6 एवं एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु "मानव शरीर" से संबंधित: जब मैं शारीरिक रूप से क्रियात्मक होता हूँ तो मेरा शरीर किस प्रकार कार्य करता है?

खो-खो



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बां द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1 तथा एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषयवस्तु "खेल कौशल योग्यताएँ" से संबंधित: भारतीय मूल के खेल कौन-कौन से हैं?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दो श्रैखलाओं में दौड़ने के कौशलों को सीखना
- पीछा करने के कौशलों की सीखना
- चकमा देने, मुड़ने तथा पीछा करने वालों से बचने के कौशलों को सीखना
- इस खेल में पढ़ने वाली दिशा संबंधी आवश्यकताओं का बोध

कैसे खेलें

- दल को दो बराबर भागों में बाँट ले। पहला भाग पीछा करने वाले तथा दूसरा दल दौड़ने वालों की तरह कार्य करेंगे। एक चुस्त पीछा करने वाला दौड़ना आरंभ करता है तथा बैठे हुए पीछा करने वाले खिलाड़ी (chaser) जो दौड़ने वाले खिलाड़ी (Runner) अथवा अथवा पोल के निकट है, खो दे देता है तथा स्वयं उसकी जगह बैठ जाता है।
- खो मिलने पर बैठा हुआ खिलाड़ी तेजी से सीधा अथवा दौड़ने वाले खिलाड़ी की दिशा में उसे पकड़ने के लिए दौड़ता है तथा बैठे हुए पीछा करने वाले खिलाड़ी को जो दौड़ने वाले खिलाड़ी के निकट है, खो दे देता है। ऐसा तब तक चलता है, जब तक सारे दौड़ने वाले आउट नहीं हो जाते।

विकल्प

- बैठे हुए वर्गों की संख्या को बढ़ाना।
- खेल की अवधि को कम करना।

उपकरण

- चिन्हिकाएँ अथवा कौन
- कौड़ा क्षेत्र को अंकित करने के लिए चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ।

सुरक्षा उपाय

- फिसलनहीन क्रीड़ा सतह।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

पर्यावरण अध्ययन : तेजी से साँस लें व ठंडी साँस लें

- खेल के अंत में अपनी हृदय गति के विषय में अनुमान लगाएँ। अपने अनुमान का सत्यापन वास्तविक हृदय गति मापकर करें। यदि इनमें कुछ अंतर आता है तो वह किस कारण से हो सकता है? उदाहरण के लिए : क्या आप इतने चुस्त थे जितना आपने सोचा था कि आप होंगे?

गणित : भिन्नात्मक संख्याएँ

- विभिन्न अंतरालों पर खेल को रोकें। दल के कितने सदस्य पकड़े जा चुके हैं? उत्तर भिन्न के प्रकार में दें।

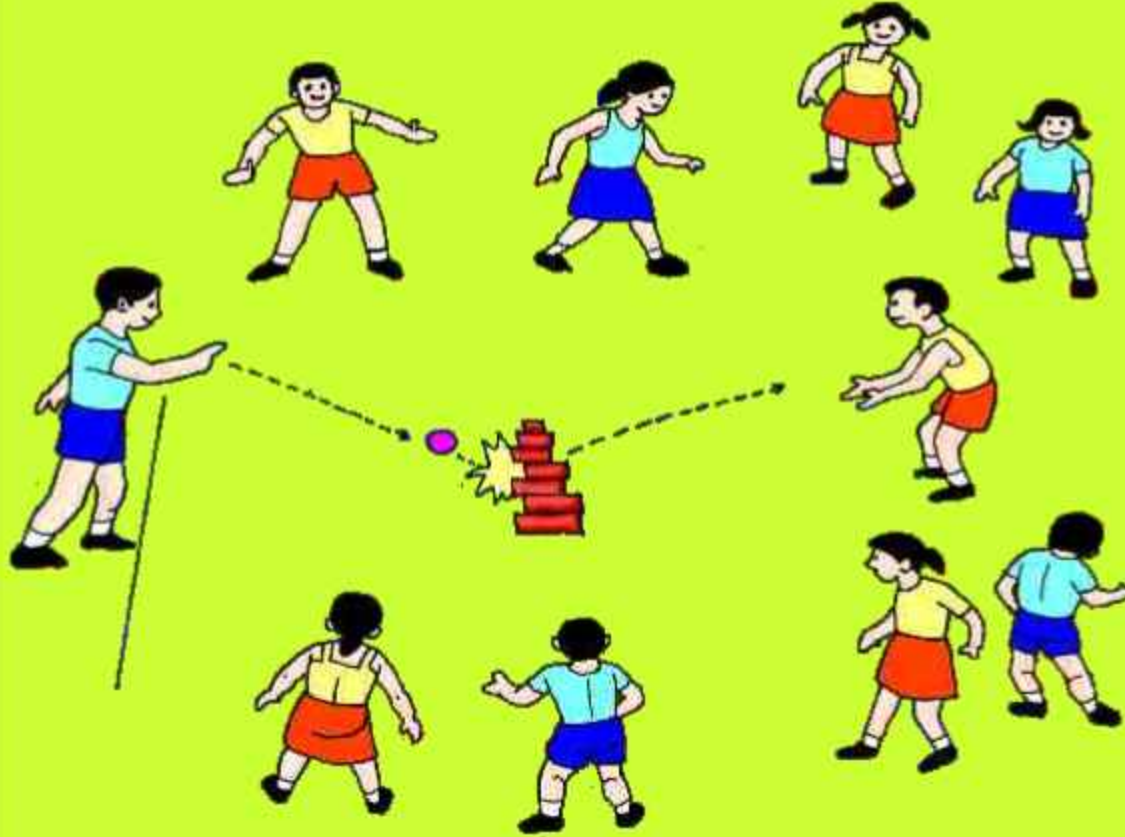
यह एकक कहाँ उपयुक्त है

- यह खेल छात्रों में उन कौशलों के विकास में सहायक है जिनकी आवश्यकता खो-खो आदि खेलने में पड़ती है।

आत्म - मूल्यांकन

- यह खेल कैसे खेला जाता है?
- क्या मैं यह खेल दूसरे लोगों को समझा सकता हूँ?

सात पत्थर



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- फेंकने की अचूकता रखने के लिये
- लचीलापन बढ़ाने के लिए
- फेंकने के विभिन्न प्रकारों का प्रयोग करने के लिये
- दलों में कार्य करने के लिए

समूहों में

- समूह को ए और बी - दो गुटों में विभाजित करें, प्रत्येक गुट में 5 (सदस्य) हों।
- 'ए' दल का एक छात्र प्रारंभ पंक्ति से गेंद फेंकते हुए पत्थरों को (या ब्लॉक्स - Blocks) को गिराने की कोशिश करता है। इसके बाद वह खेल के मैदान में कहीं भी दौड़ता है।
- 'बी' दल गेंद उठाता है और 'ए' दल के छात्रों को एक मुलायम गेंद से पैरों पर मारते हुए 'आउट' करने की कोशिश करता है। इसी बीच 'ए' दल पत्थरों को फिर से उसी क्रम में एक के ऊपर एक रखने का प्रयास करता है। जिस किसी को गेंद लगे, वह खेल से 'आउट' हो जाता है।
- यदि गेंद लगने से पहले ही दल 'ए' पत्थरों को क्रम से रखने में सफल हो जाता है तो उसे एक अंक मिलता है।
- जो दल अपने सभी खिलाड़ियों के 'आउट' होने से पहले सबसे अधिक अंक प्राप्त करता है वही खेल में जीतता है।

विकल्प

- खेल के क्षेत्र की परिधि बढ़ाएं।
- ब्लॉक्स अथवा गेंद का आकार छोटा या बड़ा करें।

उपकरण

- सात ब्लॉक्स, जिनमें से प्रत्येक का आकार अलग हो। ब्लॉक्स के स्थान पर पत्थरों का प्रयोग किया जा सकता है अथवा चिन्हिकाओं का एक के ऊपर एक ढेर बनाया जा सकता है।
- मुलायम गेंद
- प्रारंभ पंक्ति दर्शाने के लिये चूना चूर्ण या चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- फिसलनरहित सतह का प्रयोग करें
- गेंद को पैरों पर लक्ष्य करके ही फेंकना चाहिये
- एक दूसरे की ओर ध्यान दें, विशेषतया तब, जब गेंद के पीछे दौड़ रहे हों या पत्थरों / ब्लॉक्स को फिर से रच रहे हों।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

पर्यावरणात्मक अध्ययन : स्थानीय खेल

जब छात्र यह खेल खेल लें, तब उनसे इस भारतीय खेल के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिये कहें। लोग और क्या-क्या नियम अपनाते हैं? कौन से अन्य उपकरण?

गणित : भिन्नात्मक अंक

- जब भी पत्थर या ब्लॉक्स पर (गेंद) जा लगे, कितने (पत्थरों / ब्लॉक्स) पर लगी है, उनकी गिनती करें। उन्हें फ्रैक्शन्स में परिवर्तित करें और इन फ्रैक्शन्स को दशमलव प्रणाली में दर्शाएँ।

आत्म - मूल्यांकन

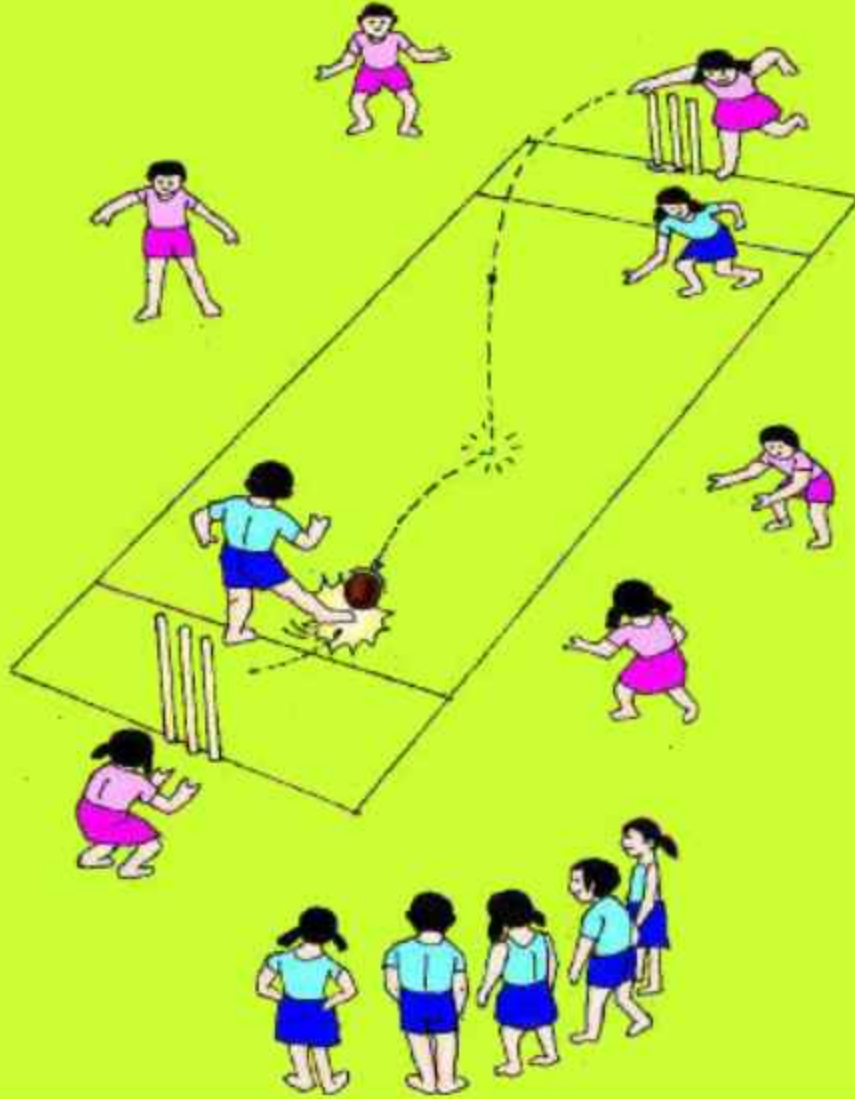
- मैं कितनी बार ब्लॉक्स पर (गेंद) मार सका?
- मैं किस प्रकार अपने दल में योगदान दे सकता हूँ?

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 "खेल कौशल योग्यताएँ" से सम्बन्धित : भारतीय मूल के खेल कौन से हैं?

## खेलों का कौशल

### पैर से क्रिकेट



#### पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 तथा 17 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम के विषयवस्तु "खेल कौशल व योग्यताएँ" से सम्बन्धित : मेरे क्षेत्र में कौन कौन से खेल लोकप्रिय हैं?

#### इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- हाथ नीचे रखते हुए (Underarm) गेंदबाजी
- घुमती हुई गेंद को पैर से मारना (Kick)
- छोटी दूरियों पर तेजी से दौड़ना (Sprint/Fast)
- गेंद को रोकना (Field)

#### कैसे खेलें

- गेंदबाज एक नीची (Underarm) गेंद बल्लेबाज की ओर फेंकता है। बल्लेबाज गेंद को किक करके आसमान में उछालता है और दो विकेटों के बीच में दौड़ता है। फील्डर्स (गेंद रोकने वाले खिलाड़ी) गेंद को वापस लाते हैं। कोई खिलाड़ी 'आउट' हो जाता है यदि :
  - बल्लेबाज 'क्रीज' (Crease) पर लौटने से पहले स्टम्प्स (Stumps) पर (गेंद से) प्रहार किया जाए।
  - कोई फील्डर्स गेंद लपक ले।
- सबसे ज्यादा अंक वाला दल विजयी दल होगा।

#### विकल्प

- सॉफ्टबॉल अथवा बेसबॉल की खेलपट्टी (Pitch) पर खेलें। गेंद को धकेलें (Kick) और उसके इर्दगिर्द, या उसकी ओर, या मूल स्थानों (Bases) की ओर दौड़ें।

#### उपकरण

- स्टम्प्स अथवा वैसे किसी वस्तु के दो जोड़े (Sets)
- क्रीज को चिह्नित करने के लिये चूना चूर्ण
- बड़ी, मुलायम गेंद

#### सुरक्षा उपाय

- फील्डर्स धावकों के मार्ग से दूर रहें।
- गेंद (पकड़ने) के लिये दौड़ते समय सावधानी बरतें।
- स्टम्प्स पर गेंद फेंकते समय बहुत ही सावधानी बरतें। फेंकते समय कोई बीच में तो नहीं आ रहा, इसका ध्यान रखें।
- केवल मुलायम गेंद का ही प्रयोग करें।

#### अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

##### पर्यावरण अध्ययन : काम और खेल

- क्या क्रिकेट भारत में लोकप्रिय खेल है? क्रिकेट के नियम क्या हैं? क्या आप उन नियमों के अनुसार खेल सकते हैं? राष्ट्रीय स्तर पर क्रिकेट खेलने वाले किस (खिलाड़ी) को आप जानते हैं?

##### गणित : ज्यामिति

- जब छात्र गेंद फेंके तो वह गेंद किस कोण में फेंकी गई यह जानने के लिये छात्रों से कहें।

##### आत्म - मूल्यांकन

- मैं बल्लेबाज और फील्डर के तौर पर अपने दल के लिये कितना अच्छा खेला?

## खेलों का कौशल

### खड़ी खो खो



Group 1

Group 2

Group 3

#### इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- फुर्ती बढ़ाने के लिये
- 'खो' के अनुदेश (कमांड) पर दौड़ने के लिये तैयार रहने के लिये
- शरीर के भार को स्थिरता से संचलन स्थिति में बदलने के लिये
- स्पेशियल (Spatial) स्थानिक गतिविधियों के प्रति जागरूक रहने के लिये

#### कैसे खेलें

##### समूहों में

- 12-12 खिलाड़ियों वाले दो दल होंगे। क. धावक, ख. अनुधावक (Chasers)
- अनुधावक (चेजर्स) गोलाकार में खड़े रहेंगे। एक चेजर को सक्रिय चेजर बनाया जाता है।
- धावक खेल के मैदान से बाहर तीन-तीन के समूहों में (उदा.  $3 \times 4 = 12$ ) खड़े रहेंगे।
- तीन धावकों के पहले समूह को गोले के अन्दर भेजा जाता है और सीटों बजाने पर चेजर उनका पीछा करने लगता है।
- चेजर से बचने के लिये धावक किसी भी दिशा में भाग सकते हैं।
- सक्रिय चेजर खड़े हुए चेजर्स में से किसी के पीछे खड़े होकर 'खो' दे सकता है। प्राथमिक तौर पर 'खो' देने के बाद सक्रिय चेजर किसी भी दिशा में आगे बढ़ सकता है।
- जब पूरे समूह को पकड़ लिया जाता है तो अगला समूह खेल के मैदान में प्रवेश करता है।
- जब धावकों के सारे समूह आऊट हो जाते हैं तो दल अपनी भूमिकाएँ बदल लेते हैं।

#### विकल्प

- विभिन्न रचना आकृतियों में खड़ी खो : पॉक्त, गोलाकार, चौकोर, एक छोड़कर एक खड़े/बैठे हुए।

#### उपकरण

- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ

#### सुरक्षा उपाय

- फिसलनरहित सतह
- बाधारहित क्रीडाक्षेत्र

#### अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- छात्रों से पूछें कि वे खो खो के विषय में क्या जानते हैं? क्या वे जानते हैं इसे कौन खेलते हैं? क्या उनके अभिभावक इसे खेलते हैं?

#### गणित : मानसिक अंकगणित

- खेल को थोड़ी-थोड़ी देर बाद रोकें और छात्रों से आऊट हो चुके धावकों के समूहों की तथा अपनी बारी की प्रतीक्षा करने वाले समूहों की संख्या गिनने के लिये कहें।

#### आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं इस खेल को समझ पाया हूँ? क्या मैं इसकी किसी मित्र को जानकारी दे सकती/सकता हूँ?
- यह खेल खेलने के लिये क्या मेरी, मुझने, चमका देने और संचलन की क्षमताएँ पर्याप्त हैं?

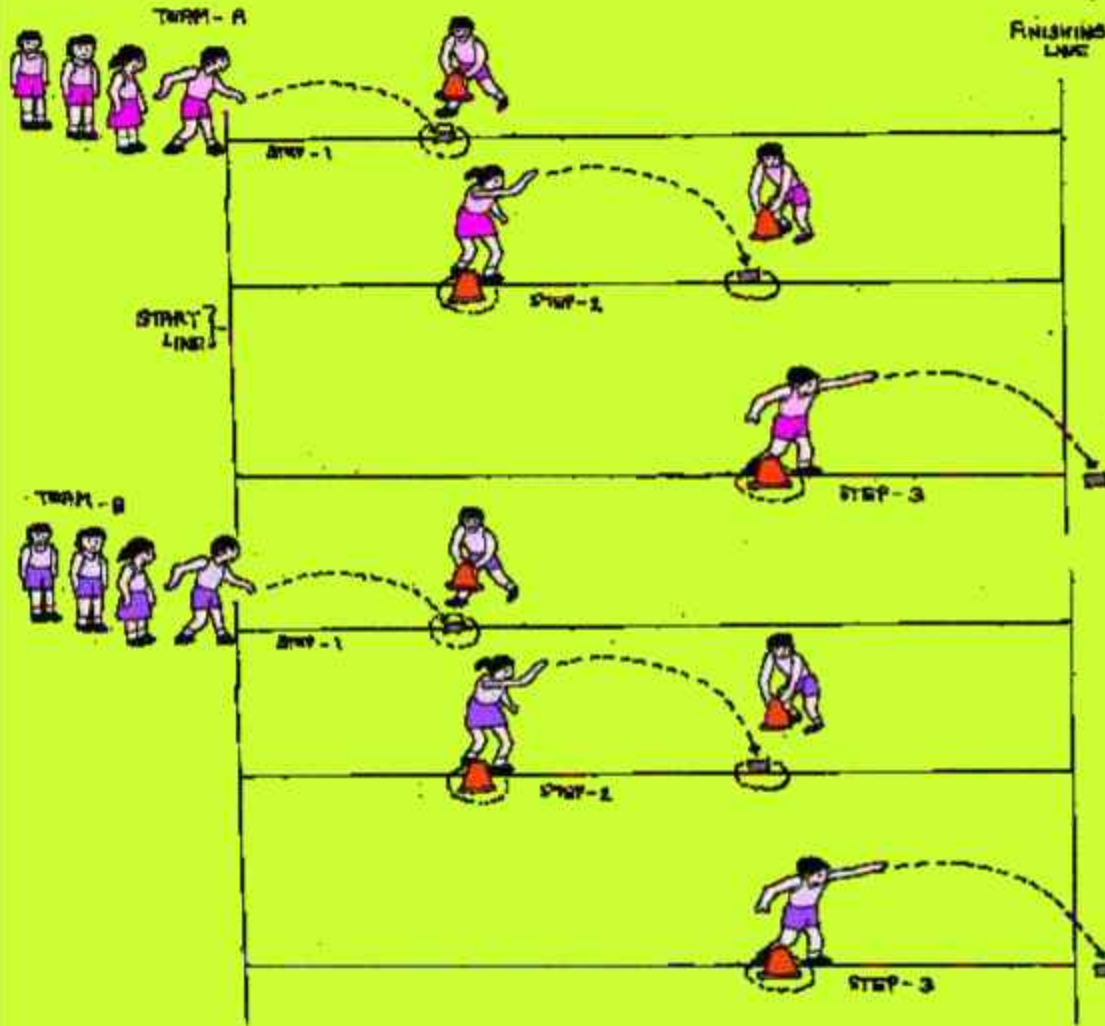
#### पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

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 मुड़ने, चकमा देने और चलने की क्रियाओं में मेल बना सकती/सकता हूँ?



## खेलों का कौशल

### क्रमशः फेंकना



#### पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 तथा 16 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु "खेल योग्यताएँ और कौशल" से सम्बन्धित : मैं एक खिलाड़ी की तरह कैसे खेल सकता हूँ?

#### इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दूरी तक फेंकने के लिये
- लचीलापन बढ़ाने के लिये
- फेंकने के भिन्न-भिन्न प्रकारों के प्रयोग के लिये
- दूसरों के साथ काम करने के लिये

#### कैसे खेलें

##### दलों में

- प्रत्येक दल को फेंकने के लिये एक समान वस्तु दीजिये। जैसे कि प्रत्येक समूह को एक बीन बैग (Bean Bag) दें। प्रत्येक दल को एक ही धावन मार्ग (Lane) का प्रयोग करना होगा।
- पहला खिलाड़ी बीन बैग को यथासंभव दूरी तक फेंकेगा जिससे कि वह अपनी ही लेन (Lane) में जाकर गिरे। उस स्थान को एक शंकु अथवा चिन्हिका से चिन्हित करें। अगला खिलाड़ी उस स्थान से बीन बैग फेंकेगा, जहाँ पर वह बैग गिरा था।
- जब तक दल का प्रत्येक सदस्य बीन बैग फेंक नहीं लेता, तब तक यह क्रम जारी रखें।
- दल के फेंकने की कुल दूरी कितनी है?
- विकल्प रूप में आरंभ रेखा से कुछ दूरी पर एक शंकु रखें। किसी दल को इस शंकु तक पहुंचने के लिये कितनी बार 'थ्रो' (Throw) करना पड़ा?

##### विकल्प

- विविध प्रकार की वस्तुओं का प्रयोग करें : रिंग्स (Rings) छोटी और बड़ी गेंदें।
- किस प्रकार की 'थ्रो' (Throw) का प्रयोग करना है - इसकी स्पष्ट जानकारी दें - सिर के ऊपर से (ओवर हेड), बाजू से (Sideways), हाथ के ऊपर से (Overarm), बैठकर (Seated throw) इत्यादि।

##### उपकरण

- आरंभ रेखा दर्शाने के लिये चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ।
- प्रत्येक थ्रो (Throw) का स्थान चिन्हित करने के लिये चिन्हिकाएँ या शंकु।
- फेंकने के लिये विविध वस्तुएँ।

##### सुरक्षा उपाय

- एक ही दिशा में फेंके।
- दलों के बीच दूरी रखें।
- किसी वस्तु को उठाने के लिए यदि छात्र किसी अलग धावनमार्ग (लेन) में जाना या वहाँ से निकलना चाहते हैं तो उन्हें अन्य खिलाड़ियों को सावधान करना होगा।

##### अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

##### अंग्रेजी : कथा पठन

- छात्रों को जैक और बीनस्टॉक (Jack & Beanstalk) की कहानी पढ़ने के लिए दें। कहानी को कार्ड्स पर विभाजित कीजिए और छात्रों को, जब वे 'थ्रो' करें तो लगातार क्रम से कहानी पढ़ने को कहें। वे कहानी पर अभिनय भी कर सकते हैं।

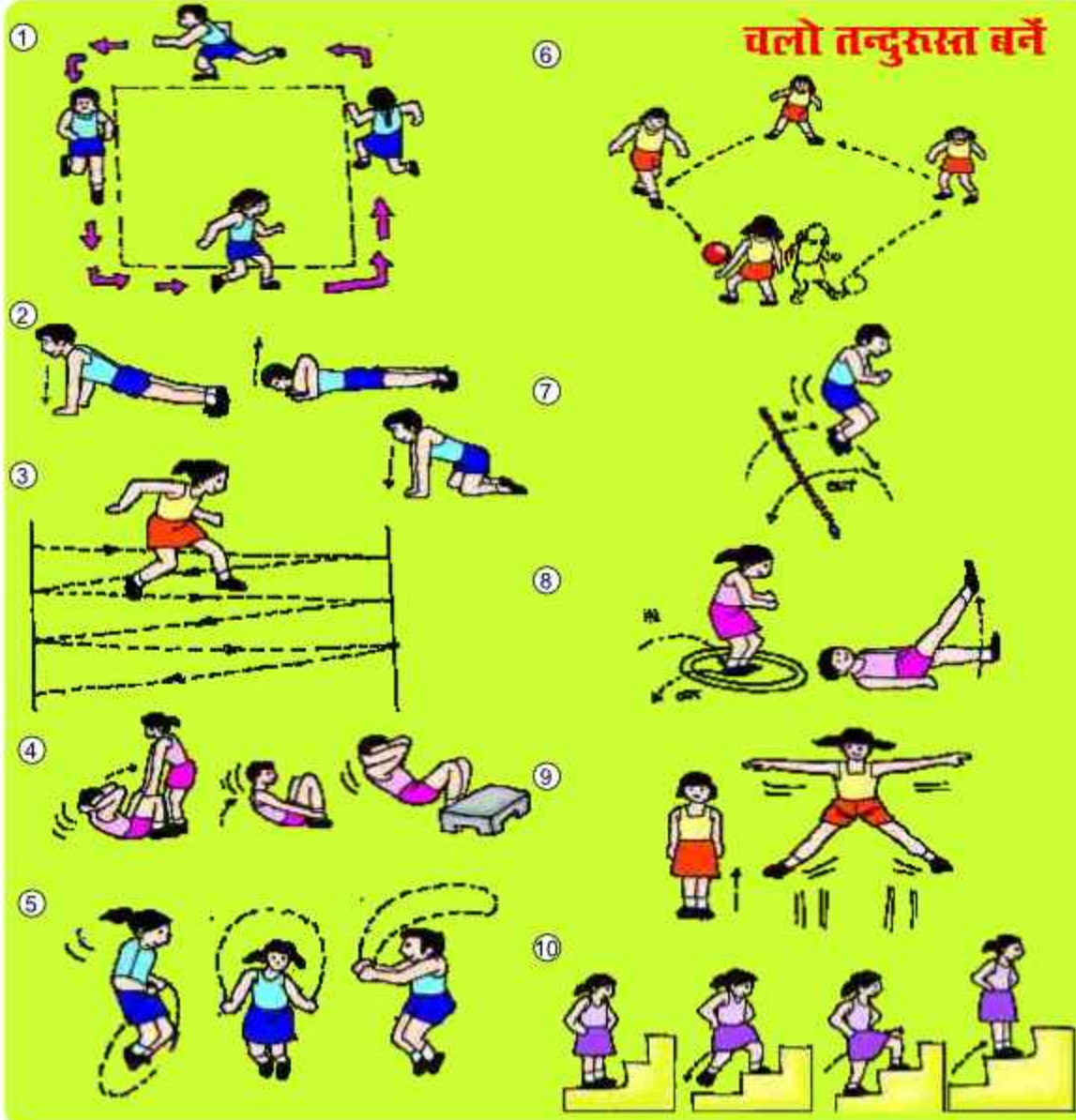
##### गणित : मानसिक अंकगणित

- दल के द्वारा बीन बैग फेंकी गई कुल दूरी का अनुमान लगाएँ। व्यक्तिगत 'थ्रो' की दूरियों का भी अनुमान लगाएँ। वास्तविक दूरियों से इनका मिलान करें और तुलना करें। दूसरी वस्तुएँ फेंकने की कुल दूरी का अनुमान लगाएँ और उनका मिलान करें।

##### आत्म - मूल्यांकन

- मैंने कितनी दूरी तक फेंका (Throw)? और अधिक दूर तक फेंकने के लिये मुझे क्या करना होगा?

## खेलों का कौशल



### पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि चो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 21 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु "खेल कौशल और योग्यताएँ" से सम्बन्धित : मेरा शरीर नियंत्रित और सन्तुलित है - यह दिखाने के क्या उपाय हैं?

### इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- क्रियाकलापों का एक चक्र अपनाने के लिये
- बलसंवर्धन हेतु विविध व्यायाम सीखने के लिये
- सहनशक्ति बढ़ाने के लिये
- गतिसंवर्धन के लिये

### कैसे खेलें समूहों में

- क्रियाकलापचक्र करने के लिये दो के समूह में काम करें। एक खिलाड़ी दिये गए समय में कोई क्रियाकलाप करता है। उसका साथी गिनता है और समयसीमा के भीतर कितनी बार वह क्रियाकलाप किया गया, उसकी संख्या लिख लेता है।

### विकल्प

- प्राथमिक तौर पर ये क्रियाकलाप एक मिनट तक करें। जब छात्र अधिक सक्षम हो जाएं तो समय बढ़ाएं या दो क्रियाकलापों के बीच विश्राम का समय घटा दें।
- समयानुसार एक चक्र में शामिल किये गए व्यायामों की संख्या बढ़ाएं।

### उपकरण

- आरंभ रेखाएँ दर्शाने के लिये चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ
- प्राप्तांक लिखने के लिये छात्रों को कागज और कलम की आवश्यकता होगी।

### सुरक्षा उपाय

- यदि छात्र विश्राम लेना चाहें तो उन्हें विश्राम करने दीजिये।
- व्यायाम सुरक्षित ढंग से किये जा रहे हों, इसका ध्यान रखें। पीठ पर तनाव न पड़े, इसका विशेष ख्याल रखें।

### अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

#### अंग्रेजी : प्रश्नवाचक शब्द

- अपने साथी से बातचीत करते समय विभिन्न प्रश्नवाचक शब्दों का प्रयोग करने के लिये छात्रों से कहें।

#### गणित : अंकतालिका प्रबन्धन

- 6 सत्रों के लिये एक ही क्रियाकलाप चक्र अपनाएँ। साप्ताहिक आधार पर अंकतालिका बनाएँ और दंड चार्ट (Bar graph) अथवा किसी अन्य प्रस्तुतीकरण विधि (Representation) को अपनाते हुए अपनी जानकारी प्रस्तुत करें।

### अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

#### अंग्रेजी : कथा पठन

- छात्रों को जैक और बीनस्टॉक (Jack & Beanstalk) की कहानी पढ़ने के लिए दें। कहानी को कार्ड्स पर विभाजित कीजिए और छात्रों को, जब वे 'श्रो' करें तो लगातार क्रम से कहानी पढ़ने को कहें। वे कहानी पर अभिनय भी कर सकते हैं।

#### गणित : मानसिक अंकगणित

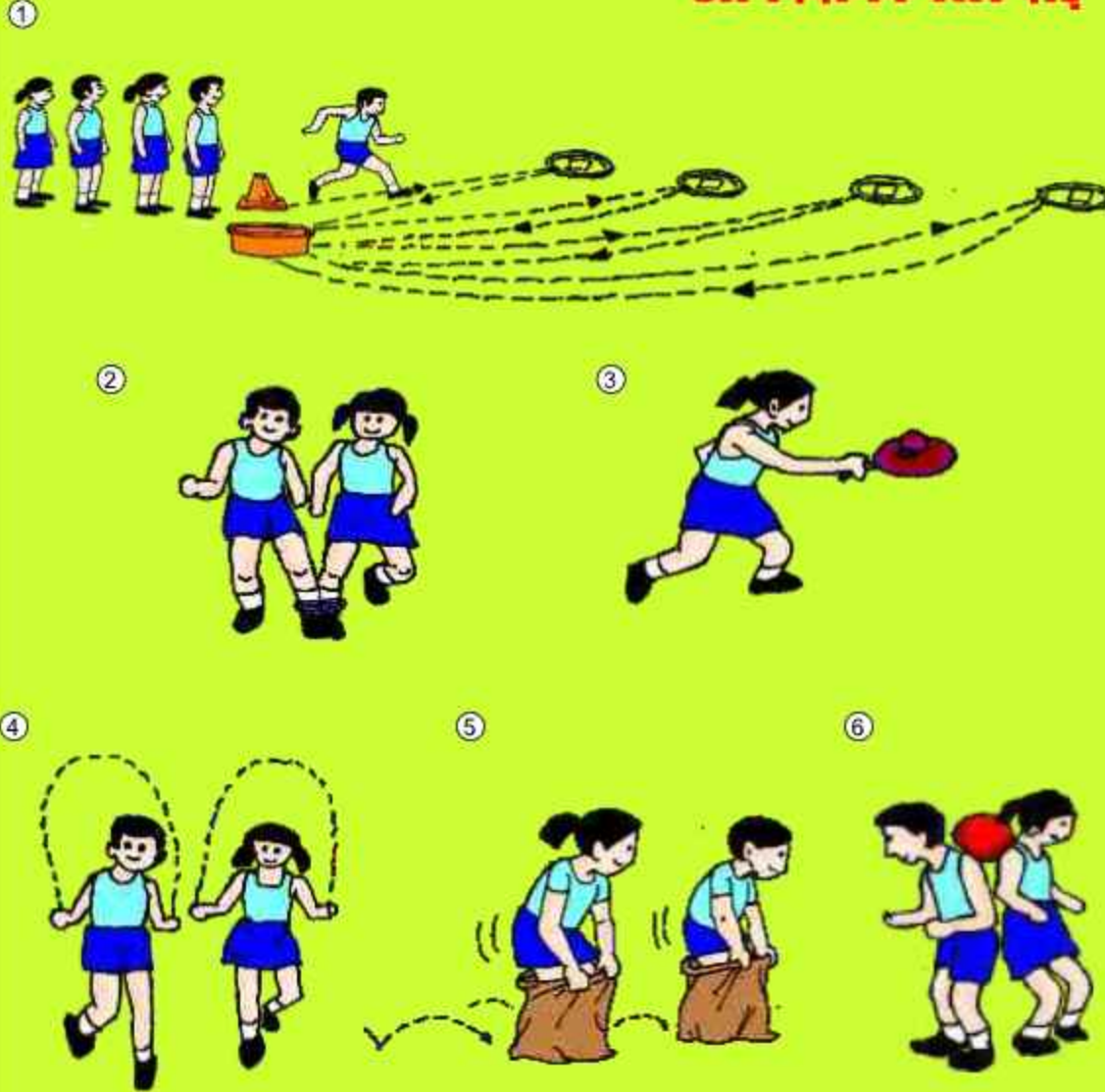
- दल के द्वारा बीन बैग फेंकी गई कुल दूरी का अनुमान लगाएँ। व्यक्तिगत 'श्रो' की दूरियों का भी अनुमान लगाएँ। वास्तविक दूरियों से इनका मिलान करें और तुलना करें। दूसरी वस्तुएँ फेंकने की कुल दूरी का अनुमान लगाएँ और उनका मिलान करें।

### आत्म - मूल्यांकन

- मेरे प्राप्तांक कितने हैं? कौनसा व्यायाम मुझे कठिन/आसान लगा?

## खेलों का कौशल

### आनंददायक रिले दौड़ें



#### इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दूसरों के साथ रिले दौड़ों का आनन्द उठाने के लिये
- भिन्न भिन्न सन्दर्भों में ज्ञात कौशलों के प्रयोग के लिये
- अपनी और दूसरों की सफलता की खुशी मनाने के लिये
- दल के अन्य सदस्यों को सहाय देने के लिये

#### कैसे खेलें बलों में

- प्रत्येक दल अपने खेल को पूरा करने का समय लिखकर रखे। जब प्रत्येक दल अपने सारे खेल क्रियाकलाप पूरे कर ले तो वे खेल में लगे समय की तुलना करें। किस ने खेल में व्यक्तिगत विजय पाई और कौन सा दल सब प्रकार से विजयी बना?

#### वस्तु उठारूँ (Pick up)

- प्रथम खिलाड़ी दौड़कर पहला बोन बैग उठाता है और आरंभ पॉइंट पर इसे वापस देता है। वही खिलाड़ी दूसरे बोन बैग की तरफ दौड़ता है और उसे उठाकर आरंभ पॉइंट पर वापस लौटता है। वही खिलाड़ी फिर तीसरा बोन बैग उठाने के लिये दौड़ता है और इसे आरंभ पॉइंट पर ले आता है। अन्त में वही खिलाड़ी चौथा बोन बैग उठाने के लिये दौड़ता है और उठाकर आरंभ पॉइंट पर वापस लौट आता है। दूसरा खिलाड़ी एक बोन बैग उठाता है और उसे एक छल्ले (Hoop) में डाल देता है। वही लौटकर आता है और दूसरा बोन बैग दूसरे छल्ले में डालता है। जब तक सभी चारों बोन बैग छल्लों में वापस नहीं रख दिये जाते, यह खिलाड़ी यह क्रिया करता रहता है। तीसरा खिलाड़ी एक-एक करके उन बोन बैगों को इकट्ठा करता है। जब तक सब खिलाड़ियों की बारी न हो यह खेल चलता रहता है।

#### तीन टांग की दौड़ (2)

- दो दो खिलाड़ी (साथ खड़े होकर) अपनी अन्दर वाली टांगें बांध लेते हैं। वे दोनों मिलकर शंकु तक चलकर जाते हैं या दौड़ते हैं। और लौट आते हैं। फिर अगली जोड़ी की बारी आती है।

#### अंडा और चम्मच (3)

- एक टेबलटेनिस गेंद को चम्मच पर रखकर या एक गेंद को टेबल-टेनिस के बल्ले पर रखकर बारी-बारी से दौड़ें।

#### रस्मीकूद (4)

- (एक ही रस्मी पर) दो खिलाड़ी मिलकर कूदते हुए शंकु तक जाएं और वापस लौटें। फिर अगली जोड़ी की बारी होगी।

#### बोग दौड़ (5)

- एक बोग में पैर डालकर बारी बारी से कूदते हुए शंकु तक जाएं और वापस आएँ।

#### गेंद उठारूँ (Ball Carry)

- दो-दो खिलाड़ी मिलकर बारी बारी से गेंद उठाकर शंकु तक जाएं और वापस लौटें।

#### विकल्प

छात्रों के द्वारा निर्धारित किये गए अन्य क्रियाकलापों को भी शामिल करें।

#### उपकरण

- स्टॉप वॉचेस (Stop Watches) तथा कागज और कलम-समयावधि लिखने के लिये।
- आरंभ पॉइंट दर्शाने के लिये चूना चूर्ण या चिन्हिकारण।
- छल्ले (Hoops) और बोनबैग्स
- गेंद और बल्ले या टेबलटेनिस की गेंदें और चम्मच
- रस्मीकूद की रस्मियाँ, • पैर बांधने के लिये सामग्री, • चोर, • बड़ी गेंदें

#### सुरक्षा उपाय

- खुले स्थान पर क्रियाकलाप
- ध्यान दें कि छात्र एक ही दिशा में दौड़ें और अपने क्रियाकलाप करें।
- किसी साथी के साथ काम करते समय सावधानी बरतने के छात्रों को निर्देश दें। उन्हें आपस में मदद करनी होगी और कमजोर खिलाड़ी की गति से चलना होगा।

#### अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

#### पर्यावरण/सामाजिक अध्ययन : क्या तेरता है या डूबता है?

- पर्यावरण अध्ययन के लिये प्रोत्साहित करने वाले चित्रों/शब्दों/वस्तुओं को इकट्ठा करने के लिये रिले (Relay) दौड़ों का प्रयोग करें। उदाहरण : प्रत्येक दल को ऐसी वस्तुएँ दीजिये जो तेरती या डूबती हो। छात्र उन्हें ही उठारूँ/दौड़ें/इकट्ठा करें जो तेरती हो।

#### गणित : समय

- अपनी विभिन्न रिले दौड़ों के लिये दलों द्वारा लिखी गई समयावधि में अंतर जानने के लिये जमा या घटा का प्रयोग करें। उदा. जीतने वाले, दूसरा स्थान पाने वाले और तीसरा स्थान पाने वाले दल की समयावधि में कितना अंतर है?

#### आत्म - मूल्यांकन

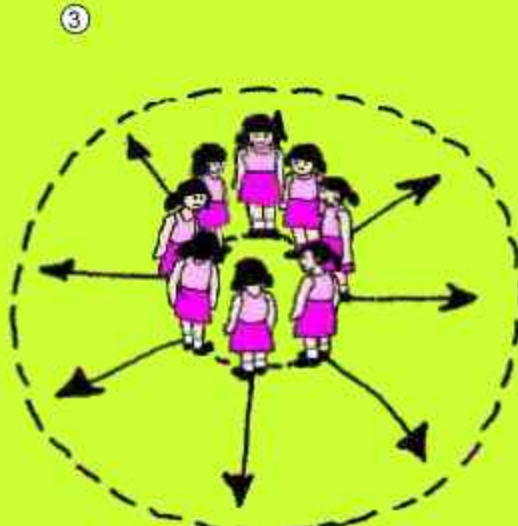
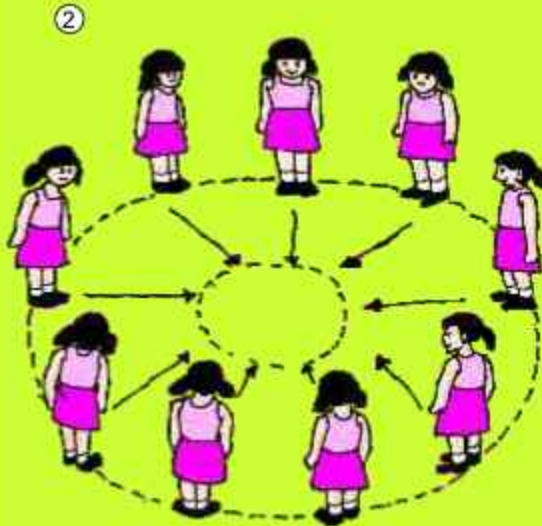
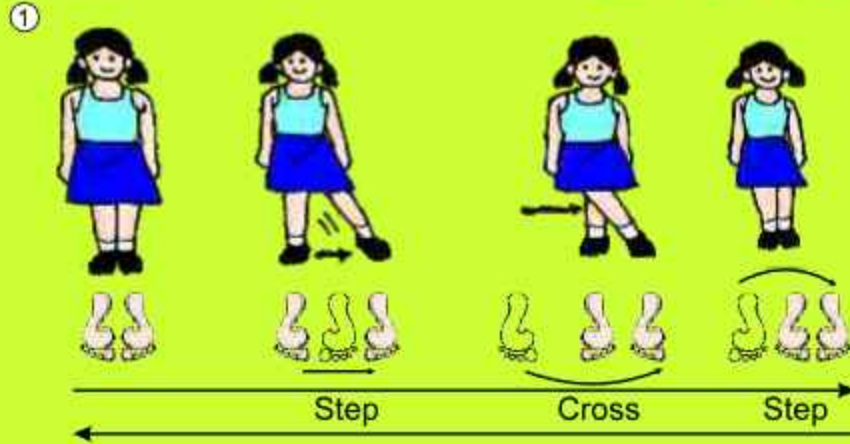
- मैं किस (क्रियाकलाप में) अच्छा रहा/किस क्रियाकलाप में मुझे खुशी मिली/मुझे किस (क्रियाकलाप) का अभ्यास करने की आवश्यकता है?

#### पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि चो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 16 और 21 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु "सामाजिक स्वास्थ्य" से सम्बन्धित : क्या मैं दल के साथ आनन्द ले सकता हूँ/यदि मैं जीतू तो कैसा लगेगा/यदि मैं हारूँ तो कैसा लगेगा?

## खेलों का कौशल

### तालबद्ध क्रियाकलाप



#### इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- संचलन कौशल संवर्धन के लिये
- लचीलापन बढ़ाने के लिये
- एक ताल व समय पर संचलन में समर्थ होने के लिये
- संचलन में समन्वयता के लिये

#### क्रियाकलाप

##### कक्षा क्रियाकलाप

- अंगूर की बेल (1) दोनों पैर एक साथ रखें। एक पैर से किसी एक ओर कदम रखें। दूसरे पैर को पहले पैर के पीछे ले जाएँ। संचलन के अंत में दोनों पैर मिला लें। अतिरिक्त तौर पर 'स्टेप-क्रॉस-स्टेप' क्रिया जोड़ लें (1a)
- पुष्परचना (2) छात्रों का समूह बनाकर उन्हें गोलाकार खड़े रहने के लिये कहें। एक समूह चार कदम अन्दर की ओर बढ़ेगा और चौथे कदम पर अपने हाथ ऊपर उठाएगा। चार कदम पीछे चले और आठ की गिनती पर हाथ पीछे फैलाएँ।
- प्रवेश / निर्गमन (3) प्रारंभ में दोनों पैर जुड़े रहें, हाथ कमर पर हों (8 की गिनती होने पर):
  - दाएँ पैर से आगे बढ़ें
  - बायाँ पैर दाएँ के साथ लाएँ
  - दाएँ पैर से आगे बढ़ें
  - बायाँ पैर दाएँ के साथ लाएँ
  - खड़े स्थान पर ही कूदें और दोनों हाथ वक्ष के साथ लाएँ
  - हाथ खोले, बायाँ घुटना झुकाएँ और बाएँ पैर के तलुवे की ओर देखें
  - खड़े स्थान पर कूदें, दोनों हाथ वक्ष के साथ लाएँ
  - हाथ खोले बायाँ घुटना झुकाएँ और बाएँ पैर के तलुवे की ओर देखें।

#### विकल्प

- उपर्युक्त क्रियाओं को लघु संचलन क्रियाओं से मिलाएँ
- तालियों/रिबबनों का प्रयोग करें
- हाथों का प्रयोग भी शामिल करें (स्विगिंग/लहर जैसे हाथों का संचलन)

#### उपकरण

- संगीत

#### सुरक्षा उपाय

- फिसलनरहित सतह पर ये क्रियाकलाप करें।

#### अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

##### अंग्रेजी : समूह कार्यकलापों में भाग लें

- समूह में छात्रों से कहें कि उनके द्वारा सीखी गई क्रियाएँ जिन्हें वे आपस में या दर्शकों के समक्ष प्रस्तुत कर सकें, उनकी स्टेपिंग (Stepping पदन्यास) क्रियाओं को क्रमिकरूप से बनाएँ।

#### पर्यावरण अध्ययन : अन्तरिक्षयान की सवारी

- तारामुहूर्तों के कुछ मौलिक नमूनों और आकृतियों की रचना के लिये समूहों में स्टेपिंग (पदन्यास) नमूनों का प्रयोग करें। उदा. सप्तर्षि (Great Bear) मृगशीर्ष (Orion)

#### आत्म - मूल्यांकन

- मेरे समूह द्वारा प्रयोग की जाने वाली कल्पनाओं में मैंने कितना सही योगदान दिया?
- क्या मैंने सभी स्टेप्स नमूने याद रखे और मैं ताल से कदम मिला सका?

#### पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि चो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 13 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु "खेल योग्यताएँ और कौशल" से सम्बन्धित : मेरा शरीर नियंत्रित और संतुलित है - यह दर्शाने के क्या उपाय हैं?