0687CH01



एकाइ १

शारीरिक शिक्षा र कल्याणको महत्त्व

यस एकाइमा, हामी नियमित शारीरिक गतिविधिले हामीलाई कसरी राम्रो महसुस गराउन सक्छ र अरूसँग घुलमिलर बस्न सिखाउछ भनेर पत्ता लगाउनेछौं।

यहाँ हामी यो- यो गर्नेछौं:

१. **खेल र रमाइलो गतिविधिहरू**: हामी धेरै रमाइलो खेल हरू खेल्नेछौं र रोचक छलफलहरू गर्नेछौं।

२. **एक अर्काको हेरचाह गर्नु :** हामी सब सँगै भएर , आफ्नो विकास सुनिश्चित गर्छौं र एक अर्काको लागि खुसी हुन सिक्नेछौं। साथै हामी यो पनि सिक्नेछौं र अन्वेषण गर्नेछौं कि कसरी यसले हामीलाई, शारीरिक र मानसिक रूपमा खुसी, बलियो र अधिक सफल बनाउन सक्छ।

३. **सुरक्षा पहिलो:** हामी तरिकाहरू पत्ता लगाउनेछौं: • खेल्दा कसरी सुरक्षित रहनु चोटपटकबाट बच्नु र सुरक्षित भएर सबैका लागि स्वस्थ वातावरण सिर्जना गर्नु सकिन्छ ।

यहा केही परम्परागत खेलहरू छन् जुन विभिन्न मूल्यहरु र सांस्कृतिक समझ विकास गर्न को लागी सबै भन्दा राम्रो छ । साथै, यसले एक खेलाडीलाई फिट र सतर्क बनाउन मद्दत गर्छ। अन्वेषण गरौं!!

© NCERT not to be republished

बरफ – पानी

बरफ – पानी एकताको परम्परागत खेल हो । यस खेलमा, रमाईलो गर्दै आफ्नो टोलीका साथीहरूलाई बचाउनेछौ र एक अर्कालाई समर्थन गर्नेछौ, स्ट्यान्डबाईमा भए तापनि। आउनुहोस 'बरफ – पानी' खेल खेल्नुहोस् र आनन्द लिनुहोस्!

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन (शीतलीकरण)	वृत्त समय
टोर्सो ट्विस्ट स्काट क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	बरफ – पानी	भुई छुने बछड़ा स्ट्रेच साइड फोक्सो तनकाउने	एक साथ हुने

कसरी खेल्ने ?

- "धन्नेर " चयन गर्नुहोस् जसले खेलमा अन्य खेलाडीहरूलाई पछ्याउनेछ ॥
- यदि कुनै खेलाडीलाई धन्नेर ले 'आइस' घोषित गरेको छ भने, त्यो खेलाडीले तुरुन्तै त्यो स्थानमा स्थिर (बरफ) उभिन पर्छ।
- कुनै पनि खेलाडीलाई मुक्त (पानी) गर्न अर्को खेलाडीले त्यो खेलाडी (जमेको खेलाडी) छुनु पर्छ र 'पानी' भन्नुपर्छ ।
- सबै खेलाडीहरू जमेको वा खेलको समय समाप्त नभएसम्म खेल जारी रहन सक्छ ॥
- यदि एक खेलाडीलाई तीन पटकभन्दा बढी 'आइस' घोषित गरियो भने त्यो खेलाडी 'धन्नेर 'बन्नेछ ।

© NCERT not to be republished



मुक्तचिंतन - *सँगै हुनु*

आफ्ना सहपाठीहरू सित छलफल गर्नुहोस्, अबको ७ दिनसम्म खेल्न दिइएन भने तपाईंलाई कस्तो लाग्छ र किन ?

सँगै खेल्दा तपाईंलाई राम्रो महसुस हुन्छ र तपाईंलाई आनन्द दिन्छ ।.

© NCERT not to be republished

सात ढुङ्गा

सात ढुङ्गा एक स्थानीय खेल हो जुन भारतभर विभिन्न नामले खेलिन्छ जस्तै- *सातोलिया, लगोरी, पिट्ठू, नोर्गोलोई* आदि। यसले चपलता, रणनीति र दलीयभावको तत्वहरूलाई संयोजन गर्दछ, जसले यो एक लोकप्रिय र मनोरंजक गतिविधि बन्छ ।यसको आनंद बच्चाहरू देखि वयस्कहरू सब आयुवर्गले लिनछ |आउनुहोस् सँगै खेलौं र खुशीसाथ बढौं !

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन (शीतलीकरण)	वृत्त समय
दाया बाया चलनू , पछाडी चलनू बिस्तारै दौड़नु	सात ढुङ्गा	*पश्चिमीकरण*	खुशीसाथ बढ्दै

कसरी खेल्ने ?

- दुई टिम बनाउनुहोस् ।
- एक माथि अर्को गरेर सात ढुङ्गा थुपार्नुहोस् र त्यस ढेर बाट लगभग १५ फिट को दूरीमा एउटा रेखा चिन्ह लगाउनुहोस् ॥
- पहिलो टोलीको एक खेलाडीलाई तीन मौकामा सात ढुङ्गाको ढेरलाई प्रहार गर्न पाउनेछ ॥
- फिल्डिङ टोलीले एक जना खेलाडीलाई ढेरको अर्को छेउमा राख्छ र यदि यो खेलाडीले पहिलो टिमका खेलाडीले फ्याँकेको बललाई सीधै क्याच गर्छ भने त्यो खेलाडी आउट हुन्छ ।
- पहिलो टोलीको खेलाडीले ढेर लाई प्रहार गर्नेछ र उनीहरूको टोलीका साथीहरू ढेर फिर्ता राख्न दौडनेछन् र लगोरी, सतोलिया वा पिट्थु वा खेलको कुनै अन्य नाम चिच्याउँछन् जुन यस क्षेत्रमा लोकप्रिय छ।

© NCERT not to be republished



- यदि कुनै खेलाडीलाई फिल्डिङ टोलीले बलबाट प्रहार गरेको छ भने त्यो खेलाडी आउट हुनेछ र खेल पुनः सुरु हुनेछ ।
- यदि आक्रामक टोलीले सबै ढुङ्गाहरू को ढेर गर्नु अघि सितोलिया,लागोरी, पिट्ठू या नार्गोलोई चिच्यायो भने, पूर्ण टोली बाहिर हुनेछ ॥
- र यदि आक्रामक टोलीले ढुङ्गाको ढेर पुनः व्यवस्थित गरेर राख्यो र कोही बाहिर निस्कनु अघि सितोलिया,लागोरी, पिट्ठू या नार्गोलोई चिच्यायो भने उनीहरूले यसको लागि एक अंक प्राप्त गर्नेछन् ।

मुक्तचिंतन - *खुशीसाथ बढ्नुहोस्*

सेभेन स्टोन्सको खेल खेल्दा चीजहरूको सूची तयार पार्नुहोस् वा चीजहरू सूचीबद्ध गर्नुहोस् । तपाईं सबैभन्दा बढी मनपराउनुहुन्छ वा सबैभन्दा बढी आनन्द लिनुहुन्छ र चीजहरू जुन तपाईंले बिल्कुल आनन्द लिनु भएन ।

खेल्नाले तपाईंलाई सक्रिय र तनावमुक्त हुन मद्दत गर्दछ

© NCERT not to be republished

एरोबिक व्यायाम

एरोबिक व्यायाम भनेको मुटुको धड्कन बढाउने र लामो समय सम्म सास फेर्ने क्रियाकलाप हो । यी गतिविधिहरूले , हामी व्यायाम गर्दा आनंद की अनुभतू गर्न सिकाउछ । आउनुहोस् रमाइलो अभ्यासको विभिन्न संयोजनहरू अन्वेषण गरौं

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
उफ्रने र स्किपिंग जम्प कम्मर र पेल्विक मांसपेशी तनकाउने	एरोबिक व्यायाम	हात झारनू , कंधा घुमाउनु	शक्ति को विकास

कसरी खेल्ने ?

- एरोबिक व्यायामले गतिशील र मनोरंजक एरोबिक कसरत सिर्जना गर्न ऊर्जावान संगीतको साथ लयबद्ध नृत्य चालहरू संयोजन गर्दछ जुन विस्तारित अवधिको लागि अक्सिजनको आवश्यकता पर्दछ र यसैले, हृदय स्वास्थ्य, धीरज र सामान्य फिटनेसलाई बढावा दिन्छ। तपाईंको शिक्षकको मद्दतले विभिन्न एरोबिक अभ्यासहरू जान्नु होस र अन्वेषण गर्नुहोस् ।

© NCERT not to be republished



मुक्तचिंतन - *बलियो हुदै*

नियमित एरोबिक व्यायामले (प्यान्टिङलाई) कसरी कम गर्छ भन्ने बारे एक नोट लेख्नुहोस्?

नियमित व्यायाम गर्ने र
पौष्टिक खाना खाने हो भने हड्डी र
मांसपेशी बलियो हुन्छ ।

© NCERT not to be republished

अनुकरण

कुनै पात्र वा व्यक्तिको नक्कल गर्दा हामी कसरी आनन्दित हुन्छौं, सम्झनुहोस् त? यो पनि चाल को साथ गर्न रमाइलो हुन्छ। अनुकरण नक्कल गर्ने खेल हो। आउनुहोस् एक अर्काको चालको दर्पण छवि बनाऔं र रमाइलो गरौं!!

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
स्लाइडिङ र ग्यालपिङ घुँडा हग र क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	अनुकरण	फरवार्ड लङ्ग्स र ब्याकवार्ड लङ्ग्स	एक-अर्कालाई सहयोग गर्दै

कसरी खेल्ने?

- एक सदस्य चयन गर्नुहोस् जसले विभिन्न नक्कल प्रदर्शन गर्नेछ र अरूले अनुसरण गर्नेछन्॥
- अब गति वा दिशाहरूको नक्कल गर्नुहोस्,
  उदाहरण को लागि - पशु हिंड्ने चाल , प्रवक्ष चाल , उफरिने ,
  तनकिने हरू, एक खुट्टामा सन्तुलन।
- एक निर्धारित समयपछि भमिूका बदलिन्छ । विभिन्न शारीरिक क्रिया र यसको अनुकरण प्रदर्शन गर्ने मौका सबले पाउँने छ ।

© NCERT not to be republished



मुक्तचिंतन - *एक अर्काको मद्दत गर्नुहोस्*

आफ्नो सहपाठीहरू सित एउटा उदाहरण साझा गर्नुहोस् जहाँ तपाईंले कसैको मदत गर्नु भएको थियो। यद्यपि त्यो तपाईंको लागि असुविधाजनक थियो तर तपाईंले राम्रो अनुभव गर्नु भयो । कष्ट भए पनि अझै तपाईले यसको बारेमा राम्रो महसुस गर्नुभयो किन?

सँगै खेल्दा भावनात्मक र सामाजिक बन्धन सिर्जना हुन्छ ।
तपाईं निष्पक्ष खेल, नियमहरू पालन र एक अर्काको प्रदर्शनको सम्मान जस्ता मूल्यहरू सामूहिक खेलको माध्यम बाट साझा गर्नु हुन्छ।

© NCERT not to be republished

अंक को खेल

अंक को खेल एक स्थानीय रुमाल झापाटाबाट अपनाइएको हो । सम्झनुहोस् जब तपाईं आफ्नो साथीहरूसँग यो खेल खेल्नु हुन्थियों ।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
उठने -बस्ने (स्क्वाट) , भुई छुने , बछड़ा खिंचाव	अंक को खेल	ओवरहेड ट्राइसेप्स स्ट्रेच साइड लंग्स क्रॉस्ड लेग टो टच	एक-अर्कालाई राम्रो व्यवहार गर्नुहोस्

कसरी खेल्ने ?

- एउटा वृत्त बनाउनुहोस् । दुई टोली बनाउनुहोस् ।
- केन्द्रमा शंकु वा चिन्ह राख्नुहोस् ।
- दुवै टोलीका खेलाडीलाई एक समान संख्यामा तोकिनेछ । उदाहरणका लागि: टोली 'अ' लाई १ देखि १० र टोली 'ब' लाई १ देखि १०
- शिक्षकको निर्देशनअनुसार वृत्तमा हिँडडुल गर्न थाल्नुहोस् जस्तै घडीको दिशामा बिस्तारै -बिस्तारै दौड़ने , घडीको विपरीत दिशामा बिस्तारै -बिस्तारै दौड़ने , भ्यागुता उफ्रने आदि ॥
- सर्दा शिक्षकले एउटा नम्बरमा उच्चारण गर्नेछन् । समान संख्याको साथ टोकिएको कुनै पनि दुई खेलाडीहरू चिन्हमा पुग्नेछन् । जसले चिन्ह छुन्छ उसले एक अंक पाउँछ ।
- सर्वाधिक अंक प्राप्त गर्ने टिमले जित हात पार्नेछ ।

© NCERT not to be republished



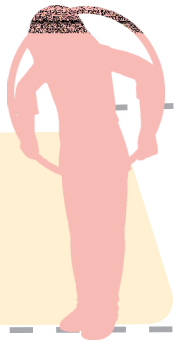
मुक्तचिंतन - *एक अर्कालाई राम्रो व्यवहार गर्नुहोस्*

यदि तपाईंले खेलको समयमा कसैलाई नराम्रो व्यवहार गरेको देख्नुभयो भने तपाईं के गर्नुहुनेछ? आफ्नो विचार राख्नुहोस्

आफूले चाहेको तरिकामा अरूलाई पनि व्यवहार गर्नुहोस्।

© NCED not to be republished

हुला हूप उफ्रनु

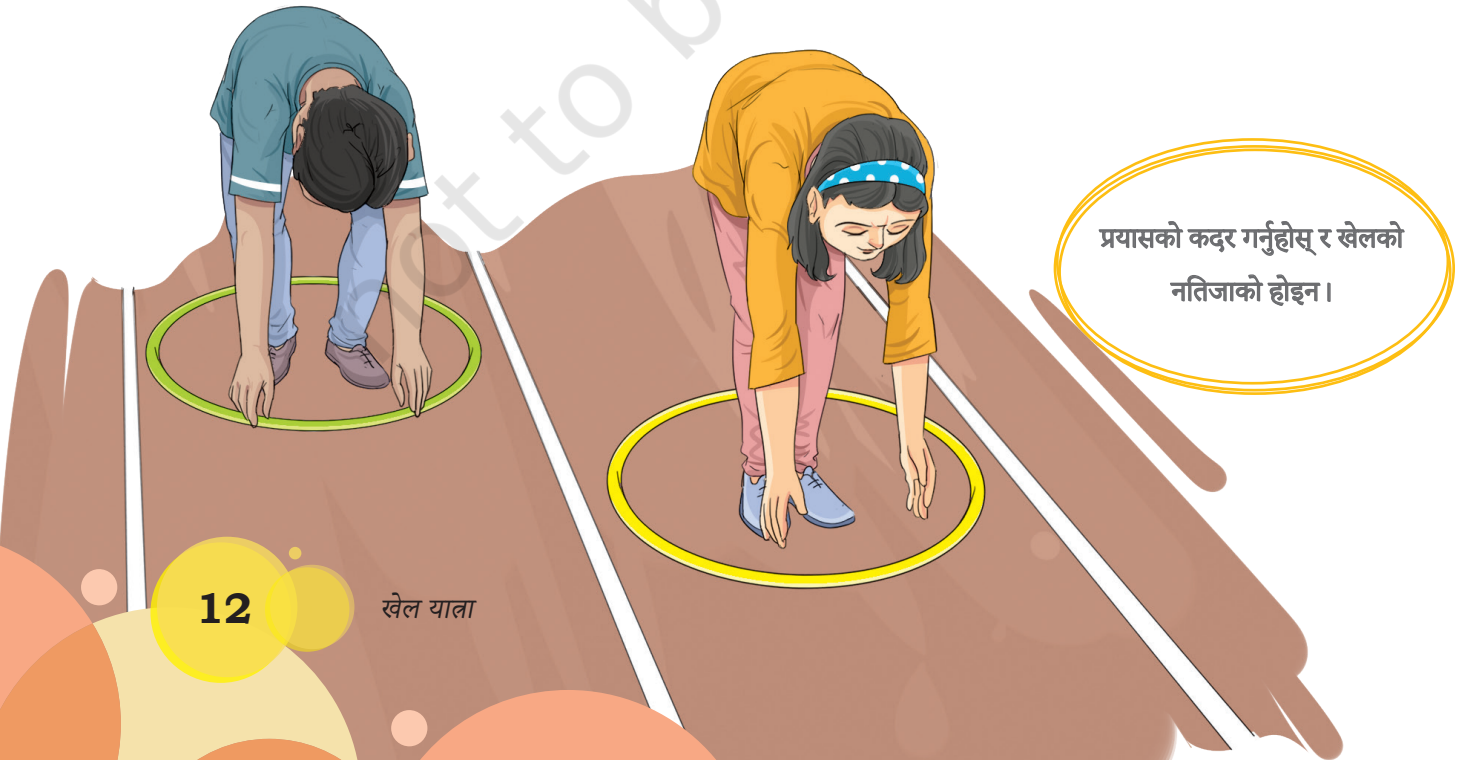


हुला हुप उफ्रनु रिङ (चक्र)प्रयोग गरेर खेलिने खेल हो । आफ्नो शरीरलाई रिङसँग उफ्रीन् , हेरफेर गर्न र समन्वय गर्न सिक्नुहोस् र एक अर्काको लागि खुसी हुनुहोस्

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
काँध घुमाउनु, ग्रोइन तनकाउने कम्मर घुमाउनु	हुला हूप उफ्रनु	धड़ मोड़नु , भुई छुने, हैमस्ट्रिंग तनकाउने	एकअर्काको लागि खुसी हुन सिक्नुहोस्

कसरी खेल्ने ?

- धेरै टोली बनाउनुहोस् ।
- प्रत्येक पंक्तिमा पहिलो खेलाडीले हुला हुप प्राप्त गर्नेछ । प्रत्येक खेलाडीको लागि प्रत्येक पंक्तिमा एक हुला हुप हुनेछ ।



प्रयासको कदर गर्नुहोस् र खेलको नतिजाको होइन ।

© NCERT not to be republished



- हुप्स तपाईंको अगाडि भुइँमा राखिनेछ।
- तपाईंको दुवै खुट्टाको साथ हुला हुप्सभित्र हामफालेर दौड सुरु गर्नुहोस्॥
- हुपलाई भुइँबाट उठाउनुहोस् र यसलाई तपाईंको अगाडि राख्नुहोस्। त्यसपछि फेरि दुवै खुट्टा मिलाएर उफ्रनुहोस्।
- अन्तिम बिन्दुमा नपुगुञ्जेल प्रक्रिया दोहोर्याउनुहोस् ।
- सुरुको रेखातिर फर्केर फेरि दौडनु होस् र तपाईंको टीममेटलाई हुप पास गर्नुहोस्॥
- पहिलो स्थान हासिल गर्ने टिमले खेल जित्नेछ ।

मुक्तचिंतन - अरूको लागि खुसी हुन सिक्नुहोस्

- कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंले एक खेल जित्नुभयो र सबैले तपाईंको लागि जयजयकार गरिरहेका थिए, कविताको रूपमा तपाईंको प्रतिक्रिया वर्णन गर्नुहोस्।
- के तपाईंले कहिल्यै विपक्षी टोलीका खेलाडीहरूको प्रदर्शनको प्रशंसा गर्नुभएको छ?

© NCERT not to be republished