0687CH01



युनिट 1

होड़मो सेचेत् आर नापाय ताहेँन रेयाक् गो़नो़ङ

नोआ युनिट रे, आबो तेयारआबो जे चेत् लेकाते दिनोम दिन होड़मो रेयाक् का़मी होरा आबो नापाय् मनेय एम् दाड़ेया बोना आर एटाक् को साँवते ताल मिलो़व काते चालाः रे गोड़ोय एम् दाड़ेयाबोना ।

आबोवाक् जाहाँ कराव् होयोक् आ अना दो होयोक् काना नङका।

1. **खेलोड आर रो़स्को़ आनाक् का़मीहोरा :** आबो आयमालेकान रो़स्को़ आनाक् खेलोड बो खेला आर रो़स्को़ आनाक् काथाबो गापालमाराव-आ।
2. **मित होड़ आर मित होड़ जोगाव जोतोन :** आबो मित साँवते ताहेनरे मित साँवते हारा बुरुक् रे आर मित होड़ आर मित होड़ ला़गित् नापाय ताहेन बो सेँड़ाया। आबोबो सेँड़ाया आर बो बिछना़व-आ चेत लेकाते सानामाक् का़मी कराव जाँहाते आबो नापाय,हड़मो आर मने लेकाते दाड़ेयानाक् आर आरहो नापाये बेनाव दाड़ेया बोना।
3. **रुखिया़ पुइलु :** आबो दो नोङकान डाहारको बोन् पांजा ओडोक् आ : • खेलोड् अक्ते रुखिया़रे ताहेन • बाजाव खोन् साहारे ताहेन • सानामको ला़गित् नापाय सोचारहे तेयार।

किछुगान सेरवा आनाक् खेलोड् मेनाक्-आ जाहाँ दो आयमा गो़नो़ङ आनाक् आर् लाक्चार् रेयाक् बिछना़व बेनाव ला़गित् सरेसा । नोआ बेगर हो़, नोवाको मितटां खेलोडिया़ नापाय आर उयहा़र आन बेनाव रे गोड़ो को एमक्- आ। देलाबो तलास् लेगे ।

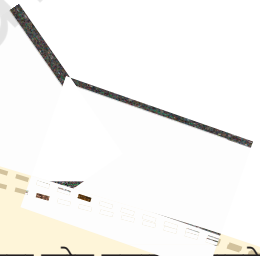
© NCERT not to be republished

रेयाड़(बरोफ) दाक्

आयिस् ओवाटार/बरोफ दाक् होयोक काना मित् साँवते खेल् रेयाक् मितटां सेरवा आनाक् खेलोड् । नोआ खेल् रे, रा़स्को़ ओ़कतो़ आम दो़ गादेल् रेन गाते कोम बाञ्चाव कोआ आर स्टेन्ड्बाय् रे ताहेँ काते हो मित् होड़ दोसार होड़ एम गोड़ो आकोवा। खेलोड मे आर रा़स्काय् मे।

वार्म्-आप्	काम्मीहोरा	कुल डाउन	साकेल ओ़कतो़
टोर्सो टुयिस्ट स्कोयाट कोवाड्रिप्स् स्ट्रेच्	बरोफ दाक्	फ्लोर टाच् काल्फ स्ट्रेच् सायिड लाङ्गस् स्ट्रेच्	मित साँवते ताहेँन

अका लेकाते खेल होयोक् आ



- मितटाङ " डेनार " बाछनाव एम जाहाँय दो़ खेल रे एटाक् खेलोडिया़ कोय तलास् / ानते कोवा।
- जुदि जाँहाय खेलोडिया़ डेनार दाराय् ते ' बरोफ ' टेग् होयोक् ताया,तबे उनि खेलोडिया़ दो़ उनअक्त अना ठाँव रे फ्रिज् (तिंगु थिर) होयोक्-ताया।
- मितटाङ खेलोडिया़ दो़ आन-फ्रिज् ला़गित्, एटाक् खेलोडिया़ दो़ उनि खेलोडिया़ (फ्रिजरेन खेलोडिया़) जटेत् होयोक्-आ आर ' दाक्/ओवाटार 'मेन होयोक्-आ।
- सानाम खेलोडिया़ को फ्रोजेन् बाङ होय धा़बिज से खेल रेयाक् अक्त बाङ मुचा़त धा़बिज खेल दो़ चालाव तेगे ताहेँ ना।
- जुदि मितटाङ खेलोडिया़ पे धाव् खोन् ढेर् ' बरोफ ' टेग् होयोक्-आ, एनखान उनि खेलोडिया़ दो़ डेनार होयोक्-आय ।

© NCERT not to be republished



सार्केल् ओ़कतो़ – *मित् साँवते ताहेँन ।*

आमरेन चानाचरेन गाते को साँव गापालमाराव मे, तायो़म दाराम 7 माहाँ ला़गित् खेल् रेयाक् छा़ड़ बाङको एमाम खान आम अका लेकाम बुझहो़व आ आर चेदाक् ?

मित् साँवते खेलोड आमाक् नापाय मने
होयोक्- आ आर आम रा़स्का़य एमा मा

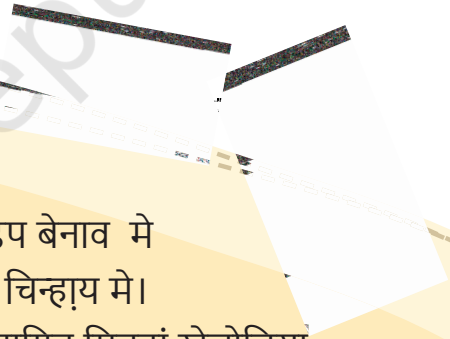
© NCERT not to be republished

एयाय गोटाङ धिरि

एयाय गोटाङ धिरि नोआ दो़ टठाँकियो़ खेलोड काना गोटा भारोत रे एटाक् एटाक् ञुतुम् ते खेलोड होयोक् काना। जेलेका सातोलिया़ लागोरि, पिट्ठु, नोरगोलोइ एमान। नोआ दो़ दाड़े, होरा आर गादेल रेयाक् का़मी रेयाक् हिँस को सेलेत् आकादा, जाहाँ दो़ नोआ गिदरो़ आर माराङ बाना हो़ड़ दाराय तेगे नोआ दो़ रा़स्का़य गानोक् आ होड़ुकुसि आउट डोर का़मी होरा रे बोदोलोक् आ । देलाबो मित् साँवते खेल आबोआर रा़स्का़ तेब हारा-बुरुक् आ।

वामे आप	का़मी होरा	कुल डाउन	साकेल ओ़कतो़
सायिड ते ताड़ाम तायम ते ताड़ाम योगिङ' ड्रिल	एयाय् गोटाङ धिरि	पश्चिमोत्तानासन	नापाय ते हारा-बुरुक्

अका लेकाते खेल होयोक् आ



- बारया गादेल बेनाव मे ।
- मितटां चेतान रे आर मितटां धिरि रेयाक् ढिप बेनाव मे

आर ढिप खोन 15 फुट सा़गिञ रे मितटां लाइन चिन्हा़य मे।

- पुइलु गादेल दो़ पेया सुजोक् रे स्टेक दाल लाग़ित् मितटां खेलोडिया़

को भेजा-एया ।

- फिल्डिं गादेल् मित् खेलोडिया़ दो़ स्टेक् रेयाक् एटाक् सेतरे को दोहोयेया आर जुदि नुय खेलोडिया़ पुइलु गादेलरेन खेलोडिया़ चापाद आकाद बल ए हाताव दाड़ेयाक् आ, एन्खान् उनि खेलोडिया़ दोय आउटक्-आ ।
- पुइलु गादेल रेन खेलोडिया़ को स्टेक् को दाल आ आर ओनको गादेल रेन गाते को स्टेक् को रुवा़ड़ लाग़ित को दौड़ चालाक् आर लगोरि, सतोलिया से पिटठु से नोआ टठाँकिया़ हो़ड़कुसियाक् खेलरेयाक् एटाक् जाहाँ ञुतुमतेक हो़हो़या।

© NCERT not to be republished



- जुदि फिल्डिं गादेल्, जाहाँय खेलोडिया़ बल् खोने को ओडोक काया,
अना तायो़म उनि खेलोडिया़ दो़ आउटक् आ आर खेल् आरहो एतोहोबक्-आ ।
- जुदि गादेल दो़ सानाम धिरि मितठेन दोहो लाहारे हो़हो़ आय, एनखान सानाम् गादेल् को आउटक्-आ ।
- आर जुदि बिरुध गादेल स्टेक ए रुवा़ड़ लेखान आर जाहाँय को आउटक् लाहारे को हो़हो़-आ, एनखान ओनको अना ला़गित मित पयेन्ट को ञाम-आ ।

सार्केल ओ़कतो़– *नापाय ते हारा बुरुक्*

एयाय गोटाङ धिरि खेलोड खेल अक्त रे जिनिसको रेनाक् मितटां सुचि बेनाव मे से ओनाको सुचि रे सेलेत् मे । आम जोतो खोन जा़स्तिम कुसिवाक् से जोतो खोन जा़स्ति रो़स्को़म आइका़व आ आर जाहाँ कोरे आम रास्का़ एकाल बाम आ़इका़व आकादा, ।

खेलोड दो़ आम एक्टिभ आर चिन्ता़ छाड़ा ताहेँन ला़गित् गोड़ोय एमोक्-आ

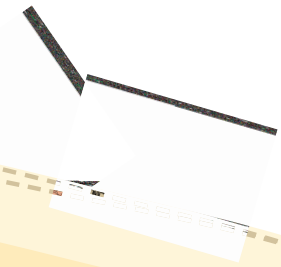
एरोबिक् बेयाम

एरोबिक् बेयाम् दो् नङकान का़मी होरा काना जाहाँ बा़ड़ति अक्त ला़गित् हार्ट रेट आर साँहेत् ए बा़ड़ति-आ । नोआ होरा को मुदरे, आबो बेयाम अक्त खेलोड रा़स्का़ तेबोन सेड़ाँया । देलाबो नापाय ते बेयाम रेयाक् आयमा लेकान होरा बो पान्तेया।

वामं आप	का़मी होरा	कुल डाउन	साकेल ओ़कतो़
दोन आर स्किपिं दोन डान्डा आर पेलभिक पेशी पासनाव	एरोबिक् बेयाम	ति लाड़ाव तारेन हिला़व	दाड़े ढेरक्

© NCERT not to be republished

अका लेकाते खेल होयोक् आ



- एरोबिक् बेयाम कोदो मितटां चालावान आन आर रास्का़ आनाक् एरोबिक वर्कआउट बेनाव ला़गित् जोर आन सेरेञ साँवते तालमिला़व आनाक् नाचान रेयाक् ताड़ाम को मित् काते जाहाँ ला़गित आय्मा अक्त अक्सिजेन रेयाक् ला़क्ति होयोक्-आ आर अनाते, हार्ट नापाय, साहाव आर साधारन साँवार पासनावक्-आ । आमरेन माचेत् आक् गोड़ो ते आय्मा लेकान एरोबिक् बेयाम कराव मे ।



सार्केल अक्त– *दाड़े ढेरक्*

बा़ड़ति् साँहेत कोम ला़गित् चेत् लेकाते दिनो़म दिन एरोबिक् बेयाम् होयोक्-आ अना चेतान रे मितटां नोट ओल मे ।

दिनो़म दिन बेयाम लेखान आर नापाय जमाक्
जोम् लेखान हड़मो रेयाक् जाङ आर पेशी केटेजोक् आ।

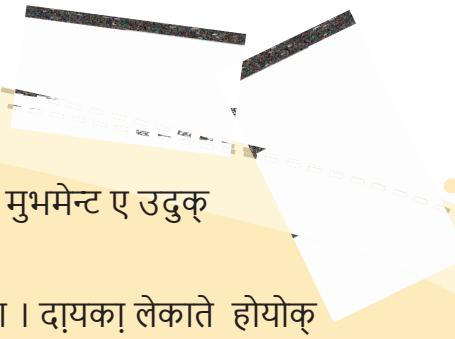
© NCERT not to be republished

इञ पाञ्ञाञ मे

उयहा़र मेनाक् आबो, जाहाँन चुरित् से होड़ सालाक् मिमिकिङ/नकोल काते चेत लेका रा़स्को़बो ञाम आ? मुभमेन्ट हो नोङका गे रास्का़ आनाक् काना । इञ् पाञ्ञाञ मे हो नोङका गे मितटां मिमिकिं से नकोल खेल काना । देलाबो मित होड़ एटाक् होड़ आक् मुभमेन्ट आर खेलोड रेयाक् मितटां चिता़र बो बेनाव आ आर बो रा़स्को़या ।

वार्म आप	का़मी होरा	कुल डाउन	साकेल ओ़कतो
स्लाइडिङ आर ग्लोपिङ नि हाग आर कोव्ड्रिसेप्स स्ट्रेच	इञ पाञ्ञाञ मे	फरवर्ड फुसफुस आर बैकवर्ड फुसफुस	मित् होड़ आर मित् होड़ गोड़ो आको

अका लेकाते खेल होयोक् आ



- मितटां रा़सिया़ बाछनाव एम जाहाँय दो़ भेगार भेगार मुभमेन्ट ए उदुक् सदोरा आर एटाक् को अना को पालाव-आ ।
- नित मुभमेन्ट दिशो़ आ़चुर मे, आम जाहाँम ञेल् केदा । दा़यका़ लेकाते होयोक् काना, जिया़लि कवाक् ताड़ाम, हड़मो रेयाक् रो़ल्, दोन, पासनाव ,मित् जांगाते बेलेन्स दोहो ।
- मितटां गोटाबुटा़ अक्त तायो़म रोल् दो सुच्च मे । जोतो होड़गे भेगार भेगार मुभमेन्ट उदुक् सोदोर रेयाक् दाव को ञाम-आ ।

© NCERT not to be republished



सार्केल ओ़कतो़ - *एटाक होड़ गो़ड़ो़ आको*

आमक् चानाच गादेल् रेन गाते को साँव नोङकान मितटां घटन लाय मे, जाहाँ रे आम जाहाँय होड़ को गोड़ो लागित् एम रिका़ आकादा, एनहोँ ओना आम लागित् सिगिलान बाङ ताहेँ काना, मेनखान आम अना इदि काते नापाय मने होयोक् तामा । चेत् लागित्?

मित साँवते खेलोड दो़ मने आर साँवताआरि तोनोल तेयार रे गोड़ोय एमामा।आपे नापाय खेल , नियम मानाव काते चालाक् आर मित होड़ आरमित होड़ आक् खेल उदुक् सोदोररे मान आको लेकान सामानाम् को हाटिञ जोङ।

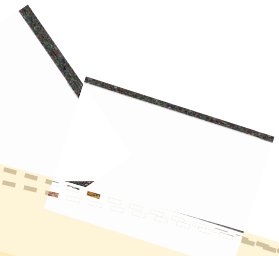
नाम्बार खेल

नाम्बार खेल टोठाँकिया़ खेल रुमाल् झापटा खोन हातावा हुय आकाना । उइहा़र मेनाक् आ आम जखोन आमरेन गाते को साँव नोआ खेलोड एम खेल लेदा।

वार्म आप	का़मो होरा	कुल डाउन	साकेल ओ़कतो़
स्कोयाट फ्लोर टाच काल्फ स्ट्रेच	नाम्बार खेल	बहोक् चेतानरे ट्राइसेप्स पासनाव सायिड फुसफुस क्रस आकान जांगा रेनाक् का़टुब जटेत्	मित् हो़ड़ आर मित् हो़ड़ साँवते नापाय् बेवहार मे

© NCERT not to be republished

अका लेकाते खेल होयोक् आ



- मित सार्केल बेनाव मे। बारया गादेल बेनाव मे।
- ताला रे मितटां कोन बाङखान् मार्कार दोहोय मे ।
- बानार गादेल रेन खेलो़डिया़ को मितगे नाम्बार एम होयोक्-आ दा़यका़ लेकाते: गादेल A रे 1 खोन 10 आर B रे 1 खोन 10 ।
- माचेत ला़य लेकाते सार्केल रे चालाव एतोहोब मे जेलेका घड़ि काटा सेन दौड़, घड़ि काटा उल्टा़ सेन दौड़, बारुडाङ दोन
- मुभमेन्ट अक्ते, माचेत् मितटां नाम्बारे हो़हो़या। मित नाम्बार रेन जाहाँय गे बारया खेलोडिया़ मार्कार ठेन किन सेटेरक्-आ । जाहाँय गे माकरि जटेत् आ उनि गे मितटां पयेन्ट ए ञाम आ।
- जोतो खोन ढेर पयेन्ट ञाम आकात गादेल् गेको जितको़रक्-आ ।





सार्केल ओ़कतो़ -*मित् हो़ड़ आर मित् हो़ड़ साँव नापाय बेबहार मे*

आमाक् काथा ला़य मे, खेल् अक्त रे जाहाँय दो़ बा़ड़िच बेबहार एम ञेल लेको खान आम चेत एम चिका़या ?

एटाक् को साँव ओनका लेका बेबहार मे, जाहाँ लेका आमेम खोजोक् काना

© NCERT not to be republished

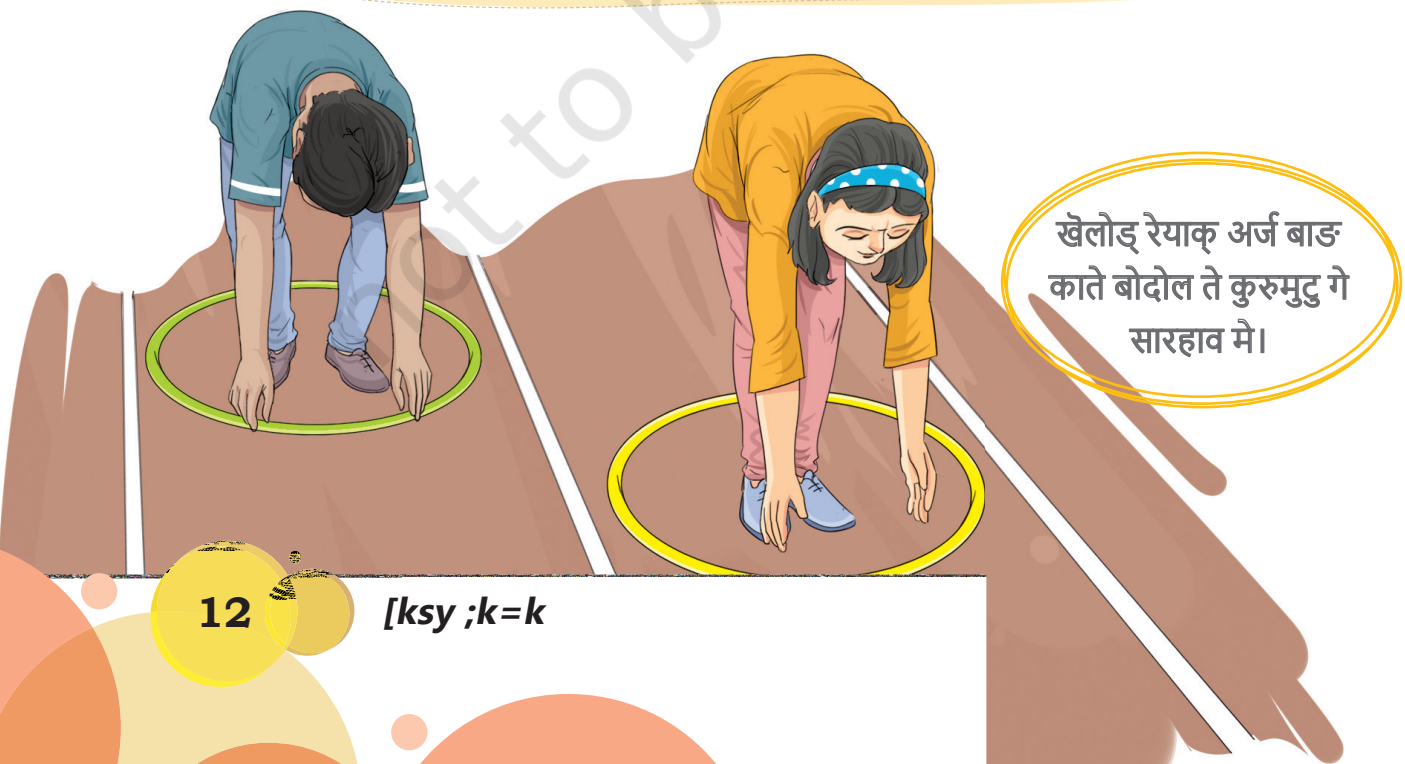
हुला हुप दोन

हुला हुप् दोन नोआ दो़ मितटां रिंङ बेबहार काते खेलोड होयोक्-आ । दोन सेँड़ाय रे काइतुक् करावरे आर रिङ साँवते आमाक् हड़मो मितसाँव कराव रिकाय मे आर मित् होड़ आरमित होड़ लागित् रास्को़ रे ताहेँन मे ।

वाम आप	काम़ी होरा	कुल डाउन ।	साकेल ओकतो़
सोल्डार सार्केल ग्रोयेन को पासनाव हिप सार्केल	हुला हुप् दोन	टर्सो टुयिस्ट फ्लोर टाच हाम्सट्रिंग पासनाव	मित होड़ आर मित होड़ लागित नापाय ताहेन सेँड़ाय मे

अका लेकाते खेल होयोक् आ

- आयमागान गादेल बेनाव मे।
- सानाम लेन रेन पुइलु खेलोडिया़ दो़ हुला हुप को जाम-आ । सानाम लेन रे मित् होड़ काते खेलोडिया़ लागित् मितटां काते हुला हुप ताहेँना ।



खेलोड् रेयाक् अर्ज बाङ काते बोदोल ते कुरुमुटु गे सारहाव मे।

© NCERT not to be republished



- हुप्स् कोदो आम सामाङ अत रे दोहोय होयोक्-आ ।
- आमाक् बानार जांगा ते हुला हुप्स रेनाक् भितिर रे दोन काते दौड़ एतोहोब मे।
- हुप् दो अत् खोन चेतान रे तुल राकाप मे आर आम सामाङ रे दोहोय मे ।ओनातायोम बानार जांगा मित् साँवते दोहो काते आरहो दोन आड़गोन मे ।
- मुचा़त पयेन्ट रे बाङ सेटेरक् हा़बिज् प्रसेस दोहोड़ाय मे।
- एतोहोब लाइन सेत् दौड़ रुया़ड़ मे आर आमरेन गादेल रेन गाते ठेन् हुप पास मे ।
- जाहाँ गादेल पुइलु रेको मुचा़त आ ओनकोगे खेल रेको जितका़रक् आ ।

सार्केल ओ़कतो़ – *एटाक् को ला़गित् नापाय ताहँन सेँड़ाय मे*

- आयउमा़न् मे, आम मितटां खेलोड रेम जितका़र आकाना आर जोतो हो़ड़ आम ला़गित् को रा़स्को़क् काना, मितटां ओनोड़हे रेयाक् रुप रे आमाक् आ़ना़इका़व बर्नन मे ।
- आम चेत एटाक् बिरुध गादेल रेन खेलोडिया़ को खेल ला़गित् एम सारहाव आकात् कोवा ?