0687CH01



इकाई 1

शारीरिक शिक्षा ऐं सेहतमंद जी अहिमियत

© NCERT not to be republished

हिन इकाई में असां ज़ान्दासे त नियमित शारीरिक सरगर्मियूं असां के केड़े रुथ सुखद अनुभव डि नंदियूं आहे न ऐं बियनि सां मिलि वसी रहणसिखारिदिंयु
आहिन असां एड़ी ही सरगर्मियूं कन्दासूं -

1. **खेल ऐं आनंददायक सरगर्मियूं** - असां घणां ही मजेदार खेल खेदंदा सी ऐं रोचक चर्चायुं कंदासी
2. **हिक-दुजे जी देखभाल** - असां सभु एकसाथ रहंदा, अ पोईखे वधारन यकिनी कंदा ऐं खुश रहन सिखंदा। गड हीं हे सिखंदा ऐं खोजंदा त वरी सरगर्मियूं असां खेशारीरिक ऐं मानसिक तौर ते केड़े तरां मजबूत कदिंयु ऐं असां खे सफलता ऐं खुशी डिदियूं।
3. **हिफ़ाजत पहरें** - असां ही भी खोजंदासूं त खेड्णवेल केड़े तरह धकंन सां बची सघदां, सुरक्षित रहि सगंदा ऐं सेहतमंद माहौल तैयार करे सघदा।

अचो, कुछ पारंपरिक खेडन जे बारे में ड्राणियूं, जेका मुख्तलिफ मूल्यन ऐं सांस्कृतिक समझ खेवधारन लाए बेहतरीन आहिंन साथ हीं, ए खेल खिलाड़ी के खे फिट ठायण में मद्द करंदा।

बर्फ-पाणी

बर्फ-पाणी हिक एकता जो परंपरागत खेल आहे। हिन खेल में, खुशी सां पहिंजे समूह साथीण खे बचायंदा ऐं वधीक खिलाड़ी थियण बावजूद हिक-दूजे जो साथ दिंदा। अचो, 'बर्फ ऐं पाणी' खेल खेळी करे लुत्फ़ खंडू ।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन (शीतलीकरण)	गोले में वेहड़
धड़ के वेरवट्ण उठ-बैस (स्कवैट) अगरे वद्धि जानूपेशी (क्वाड्रिसेप) वधारो	बर्फ-पाणी	जमीन छुअण पिंडली वधारो पासे वारे फ़ेफड़े के खीचो	गडउ रहण

किएं खेडूं?



- "दांव डियण ,लाय हिक खिलाड़ी खे चुन्डियो जो बाकी खिलाड़ीण जो पिछो कंदो ।
- अगर कोई खिलाड़ी दांव डियण वारे खिलाड़ी सां छुई व्यंदो आहे, त हू खिलाड़ी फौरन उन्ही जगा ते 'बर्फ' थी व्यंदो।
- बर्फ' थील वारे खिलाड़ी के 'पाणी' करण लाय, बिए खिलाड़ी जो छुअण जरूरी आहे ऐं छुअन वेल ही [बर्फ वारो खेड़िदड]हो वरी फेरी 'पाणी' थी वेंदो।
- खेल हिनवेला तक चालंदो, जेसंताईं सघड़ा खिलाड़ी 'बर्फ' न थी वें,दा या खेल जो टाइम खत्म न थी वेंदो॥
- अगर हिक खिलाड़ी खे तीन वारी सुथियं 'बर्फ' थी व्यंदो आहे, तहू खिलाड़ी अगलो दांव डियन वारे रूप में बदलि वेंदो।

© NCERT not to be republished



गोले में वेह्ड़ – ग्रुड्जी

पहिजे सह्पाठिन सां चर्चा क्यों जैकडहिं अगलन 7 डिंयन ताईं तवां खे खेड्णं जी इजाजत न मिले त तवां खे किए महसूस थीं दो ऐं छो ?

हिक-साथ खेळण तवां कें सुठो तज़र्बो डिठार करे थो ऐं तवां कें ख़ुशी डिठार करे थो।

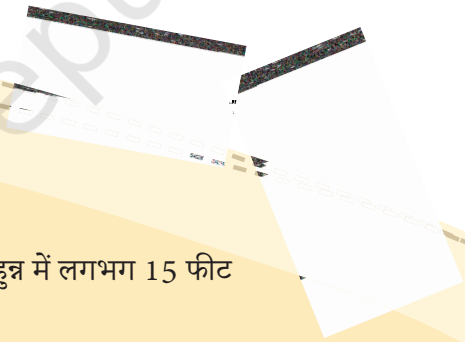
© NCERT not to be republished

सत्त कंकर

सत्त कंकर हिक स्थानीय खेल आहे, जेके हिन्दुस्तान भर में मुखतलिफ नालन सां – सतोलिया, लगोरी, नार्गोलोई, पिट्ठू वगैरा सा खेळियो वेंदो आहे। इह खेल चुस्ती, हिकमत-अमली ऐं ग्रुप जी भावना जे अनुसार थींदी आहे जेह सा इह हिक मकबूल ऐं मनुरंजन भरी सरगर्मी बडीं वेंदी आहे। इन्हिय जो लुत्फ बारन सा वडन ताईं, हर उमर वारा लोक खंणदा आहिन। ऐं खुशी सा पहिंजो विकास कंदा आहिन ऐं गड्डु गड्डु खेड्दा आहिन ।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	गोले में वेहड़
पासे टहलो पोयो टहलो जागिग ड्रिल	सत्त कंकर	तेही करे अग्यां तरकों झुकणं जी मुद्रा	खुशी सां वधण

किएं खेडूं



- ब्रदल बनायो।
- हिक -बि एजे जे मथां चपटानं पथ्थरनं सा दुर्ग बडायो हुन्न में लगभग 15 फीट जी दूरी ते हिक रेखा चिह्नित कियो ।
- पहिरें दल जे हिक खिलाड़ी खे सत पथ्थर सां दुर्ग ते प्रहार करण जे लाय मोक्लो वेंदो। हर खिलाड़ी जे टे अवसर मिलंदा।
- क्षेत्र रक्षण दल हिक खिलाड़ी खे दुर्ग जे समीप खड़ो कदो ऐं अगर हि खिलाड़ी फेंकयल गेंद खे टप्पे खां पोए सीधो पकड़ें, तो त पहिलां दल जो खिलाड़ी आउट थींवजो।
- पहिलां दल जो खिलाड़ी दुर्ग ते प्रहार कंदो ऐं ओकर साथी दुर्ग खे ब्रियर स्थिर करण लाय दौड़दा ऐं लागोरी, सितोलिया, पिट्ठू, नार्मोलोई या खेल जो कोई वदियो नांउ जे, जे तवा के इलाकेमें मकबूल आहे, उह उच्चारण कयो।

© NCERT not to be republished



- अगर कह खिलाड़ी ते रक्षक दल जे खिलाड़ी पारां गेंद सा धक्कु ड्रिदो, त हू खिलाड़ी आउट थीं वेदो ऐं रादं ब्रियर थींदो
- जदहिं आक्रमक दल सभी पथ्थरां सा दुर्ग ने ब्रियर स्थिर करन सा पुथो सितोलियलागोरी, पिड्डू या नार्गोलोई चिल्लाए, त पूरो दल आउट थीं वेंदो।
- अगर आक्रमक दल किसी के आउट थियंण खां पहिरो पथ्थरं सा दुर्ग खे पुनः व्यवस्थित कयो ऐं सितोलिया, लागोरी, पिड या नार्मोलोई चिल्लाए, तां उनही खे हिंन वासते हिक अंक मिलंदो।

गोले में वेहड़– खुशी सां वधण

उन्हां वस्तुअं खे सूचीबद्ध कयो जेहड़ीं सात कंकर जो खेल खेडण वकत तवां कें सब खौ वधिक पसंद आंई ऐं उन बिंदुअं ते चर्चा कयो जेहड़ीं तवां कें दल ने सब तीं वधिक मजो वतो ऐं जेहड़ीं बिंदुअं ते तवां बिलकुल भी मजो न मिल्यो।

खेळण तवां कें सक्रीय अें तनावमुक्त रहन में मदद करे थो।

© NCERT not to be republished

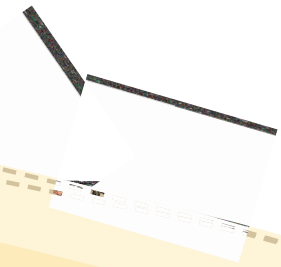
ऐरोबिक वर्जिश

ऐरोबिक वर्जिश अहिडियूं सरगर्मीयूं आहिन, जेकां दीर्घकाल लाई दिल जी धड़कन ऐं सासं वठण जे दर में वधारो कंदियुआहिन। इन सरगर्मीयूं जो वयायाम असां खे सन्तोष ऐं सुख जी भावना डिंदो आहे अचो त वयायामन जे मुख्तलिफ संयोजनन जोपतो लगायूं, जे केअसां खे आनंद जी अनुभूति डियन।

वाम-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	गोले। में वेहड़
उछलण ऐं स्किप कूदणं वारा ट्रप्या. ऐं कुल्हन जी मास पेशिन जो खिचांव	ऐरोबिक व्यायाम	भुजाएं घुमायो, काँधां हिलायो।	शक्ति जो विकास।

© NCERT not to be republished

किए खेडू?



- ऐरोबिक में जोश भरयल संगीत ऐं व्यायाम वारे नृत्य जो मेल। ऐं ऐरोबिक सरगर्मीयूं मौज मस्ती सा भरपूर आहे ऐं ताकत वधायन वारी आहिं। वधीक समय ताईं ऑक्सीजन जो इस्तेमाल ही ऐरोबिक खे वदिकर तोर ते बयान करंदो आहि। वधीक प्राणवायु (ऑक्सीजन) दिल जी धड़कण, सहनशक्ति ऐं जिस्मानी दक्षता खे वधायन में मददगार थींदी आहि। अचो, असां पहंजे मास्टरनि जी मदद सा मुख्तलिफ ऐरोबिक व्यायाम डिसूं ऐं मशक्कत कयूं।



गोले में वेहड़ – ताकत सां वधो

कामदगी सां ऐरोबिक वर्जिस करणं सां दिल में फेफड़न खील करकर्दगी वसुंगी आहे खे धार्मिक जिम्।
श्वास खे

जेंकर तुंहुं नियमित व्यायाम कयो था पौष्टिक खोराक खाओ था, त अस्थियुं। ऐं मा सपेशीयूं मजबूत थींदीं

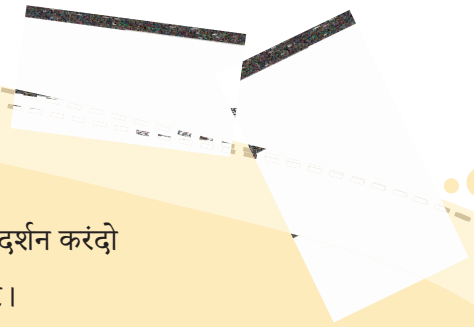
© NCERT not to be republished

अनुकरण

याद कयो। त असां खे केतरो वधीक मज़ो ईंदो आहे जेकोई अभिनेता या शख्सियत जी नकल करूं! शारीरिक हाव-भाव सां एड़ो करण में ड़ाढो मज़ो इदों आहे। **मुहिन्जी नकल कयो** खेलंदे वखत, असां सुठठो व्यवहारी तरीको सिखींदा ऐं प्रतिकृति ठाएण सिखींदा। अचो, हिक-दूजे जी सरगर्मी जी झलकी समान तस्वीर बनाएंदा ऐं मज़ो वठूं।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	गोले। में वेहड़
फिसलदे ऐं जोर सां दौडिन्दे घुट्ना टेकन्दे ऐं क़्वाड्रिसेप्स जी ताकत	अनुकरण	अग्या फेफड़ा से पोयां फेफड़ा	हिक-बये जी मदद कयो

किए खेडू ?



- हिक सदस्य खे चुनो, जेके मुख्तलिफ शारीरिक क्रियावली जो प्रदर्शन करंदो
- जेको हाणे तव्हां डिठो, हुन रिते गति या दिशा जो अनुकरण करे।
  मिसाल लाय पशु वागुरू चाल, प्रवक्ष चाल, लुढ़कण, कूदि पड़ण, वधारो ऐं हिक पेर ते संतुलन वठण।
- हिक तय समय खां पोंय रोल बदलियो मुख्तलिफ शारिरिक क्रियावली ऐं पोयो पाण खे पेश करण में हरेक खे मौको डिनो वेंदो।

© NCERT not to be republished



मुक्तचिंतन: हिक-ब्रये जी मदद कयो

सहपाठीन सा हिक मिसाल साझा कयो त जे तां कहिंजी मदद कइ हुजे चाहे हू वखत तंहां लाए असुविधा वारों हु पर तव्हां खे अंदर खुशी मिली। तकलीफ हुजण खां बावजूद, तव्हां खे सुठो अनुभव कियं मिल्यो?

हिकसाथ खेलंदे, जज्बाती ऐं सामाजिक रिश्तन के वधारन में मदद मिलंदी आहे। निष्पक्ष खेल, नियम जो पालन ऐं हिक-ब्रये **जे प्रदर्शन जो आदर—एहड़ा मूल्य सामूहिक खेडन जरिए वधन्दा।**

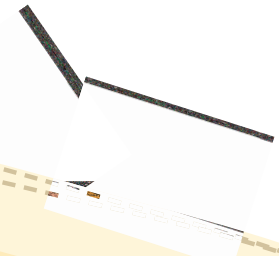
© NCERT not to be republished

अंकन जो खेल

अंकन जो खेल हिक स्थानीय खेल 'रुमाल झपट्टा' ते आधारित आहे। याद कयो जड्ह तंहां पहिंजे दोसतन सां ई खेल खेलंदा हुजूं।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	गोले। में वेहड़
उठ-बैठ जमीन छुअण पडिलयिन जो वधारो	अंकन जो खेल	टेकि पाछे ट्राइसेप्स खिंचो सजी-कांई पेरन सां लंजेस पेर क्रॉस करे पंजा छुअण	हिक-दूजे सां सुठो व्यव्हार करण

किए खेडू?



- हिक गोल दायरो ठाए ऐं हुन में बह दल ठायो
- विच में हिक शंकु या निशान रखो
- बिनिनं दलन जे खिलाड़ीण खे हिक-हिक अंक डियों। मिसाल लाय: दल 'अ' के 1 ताईं 10
  दल 'ब' के 1 ताईं 10
- शिक्षक जे हुकम अनुसार गोल दायरे में हलीं—जैसे घड़ी वारी दिशा में धीरे-धीरे दौड़ण, घड़ी जी उल्टी दिशा में दौड़ण, मेंढक वांगुर कूदि कूदि हल्लण वगैरह।
- दायरे में घुमंदे वकत, शिक्षक हिक अंक सड्ु कन्दां। हुन अंक वारा ब्र खिलाड़ी (हिक जेडे नम्बर वारा) तक्डो सां शंकु वारी तरफ़ वधंद ऐं हुन्खे छुवड जी कोशिश कंदा।
- जेको खिलाड़ी शंकु खे पहरों छुईंदो, हू दल अंक वठंदो। जेको दल वधीक अंक वठंदो, हुओ विजेता ठहरंदो।

© NCERT not to be republished





गोले में वेहड़ – हिक-दूजे सां सुठोव्यव्हार करें।

अगर खेल दौरान तंहां डिठो त केहेसां खराब व्यव्हार थी रहो आहे, त तंहां छा कंदा? पहिंजी राय साझा कयो?

हमेशां बियन सां ओही व्यव्हार कयो जेड़ो तंवहा पांण सां चाहिंदा आहयो

© NCERT not to be republished

हूला हूप कूद

हूला हूप कूद हिक एड़ो खेल आहे जेको रिंग (वस्तु सां बनल चक्र) जी मदद सां खेळायो वेंदो। रिंग सां कूदि, शरीरिक गतिवधियन सां समन्वय सिखो ऐं हिक -ब्र लाय खुशी महसूस कयो।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	गोले। में वेहड़
कांधा घुमायन श्रोणिसंधिका वधारो नितंब संधि घुमा	हूला हूप कूद	धड़ वेरवटण जमीन अ हैमस्ट्रगि छोएन	हिक -ब्र लाय खुशी महसुस करन सिखो

किए खेडू

- मुख्तलिफ दल बणायो
- हर खिलाड़ी लाए हिक हूला हूप हुजे हर पंक्ति में पहरियो खिलाड़ी हूला हूप वठे



हर प्रयास जी सराहना कयो, नके खेल जे नतीजे जी।

© NCERT not to be republished



- हूप्स पंक्ति में पहरें खिलाड़ी जे सामूं जमीन ते रख्या वया हुंदा।
- बिनिंन पेरन सां हूला हूप्स में कूदि खेल शुरू कयो।
- हूप खे जमीन तां खंडो ऐं पहिंजे सामूं रखो। वरी बि निंन। पेर न खे हिकसाथ राखंदे हुए फेर कूदि वनीं
- ए प्रक्रियॉ दोहरायो, जेसां ताईं तंहां अंतिम बिंदु तक न पँहुची वें।
- पोई, शुरुआती रेखा वारी तरफ़ दौड़ी वरीं अ हूप पहिंजे साथी खे डिओ।
- जे दल सबसे पहरिए मुकाम ते पँहुचंदो, ओ खेल जितंदो।

गोले में वेहड़ – दूसरन लाए खुशी महसुस करण सिखो

- कल्पना कयो त तंहां हिक खेल जित्यो ऐं सबनी के तंहां जी सफलता ते खुशी थी। पहिंजे प्रतिक्रिया हिक कविता रूप में लिखो।
- छा तंहां कहिं वक़्त विपक्षी दल जे खिलाड़ीय जी सराहना कइ आहे, हुनजे सुठे प्रदर्शन लाय?

© NCERT not to be republished