0687CH01



एकाइ 1

शारीरिक शिक्षा आ कल्याणक महत्व

एहि एकाइमे, हमसभ पता करब जे नियमित शारीरिक गतिविधि कोना हमरासभकेँ नीक अनुभव करा सकैत अछि आ दोसरक सङ्ग रहबामे सहायता कऽ सकैत अछि।

अहिठाम हम की करब:

1. **खेल आओर मजेदार गतिविधि:** हम बहुत मजेदार खेल खेलब आ रोचक चर्चा करब।
2. **एक-दोसरक देखभाल कए रहल अछि:** हम सभ एक संग रहब, एक संग बढ़ब आ एक दोसरक लेल खुश रहब सीखब। हम ई सेहो सीखब आ पता करब जे कोना ओ सब करब जे हमरासभकेँ खुश, शारीरिक आ मानसिक रूपसँ मजबूत आ बेसी सफल बना सकैत अछि।
3. **सुरक्षा पहिने**: हम एकर तरीका ताकू: • खेलैत काल सुरक्षित रहू • चोटसँ बचू • सबके लेल स्वस्थ वातावरण बनाउ।

किछु पारम्परिक खेल अछि जे विभिन्न मूल्य आ सांस्कृतिक समझ विकसित करबाक लेल सबसँ नीक अछि। सङ्गहि, ओ खेलाड़ीकेँ फिट आ सतर्क बनयबामे सहायता करैत अछि। आउ अन्वेषण करू!

© NCERT not to be republished

बर्फक पानि

बर्फक पानि एकजुटताक पारम्परिक खेल अछि। एहि खेलमे मस्ती करैत अहाँ टीमक साथीसभकेँ बचा लेब आ स्टैंडबाय पर रहलाक बादो एक दोसरक समर्थन करब। खेलू आओर आनंद लिअ!

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
धड़ मोड़ स्काट क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	बर्फक पानि	फर्श स्पर्श पिंडलीक खिंचाव साइड फेफड़ा खिंचाव	एक संग रहनाइ

केना खेलल जाए?



- एकटा "डेनर" चुनू जे करत खेल मे आन खेलाड़ी के पीछा करू।
- जँ कोनो खेलाड़ीकेँ डेनर द्वारा 'बर्फ' टैग कएल जाइत अछि, तखन ओहि खेलाड़ी के तुरंत ओहि जगह पर जम (स्थिर ठाढ़) हेबाक चाही।
- कोनो खेलाड़ीकेँ अनफ्रीज करबाक लेल दोसर खेलाड़ीकेँ ओहि खेलाड़ीकेँ (जमल खेलाड़ी) छूबय पड़ैत छैक आ 'पानि' कहय पड़ैत छैक।
- खेल ताबत धरि जारी रहि सकैत अछि जाधरि सभ खेलाड़ी जमि नहि जाइत अछि वा खेलक समय समाप्त नहि भऽ जाइत अछि।
- जँ एकटा खेलाड़ीकेँ तीनसँ बेसी बेर 'बर्फ' टैग कयल जायत तँ ओ खेलाड़ी डेनर बनि जायत।

© NCERT not to be republished



वृत्त समय – एक संग रहनाइ

अपन सहपाठीसँ चर्चा करू, जँ अगिला ७ दिन धरि अहाँकेँ खेलबाक अनुमति नहि देल जायत तँ अहाँकेँ केहन अनुभव होयत आ कियैक?

एक संग खेलनाई अहां के महसूस करबैत अछि
बढ़िया आ अहां के खुशी दैत अछि।

© NCERT not to be republished

सात पत्थर

सात पत्थर ई एकटा स्थानीय खेल अछि जे पूरा भारतमे अलग-अलग नामसँ खेलल जाइत अछि। जेना चटालिया, लगरी, पिथू, नॉर्गोलोई, आदि। ई चपलता, रणनीति आ टीमवर्कक तत्वकेँ जोड़ैत छैक, जाहिसँ ई बच्चा आ वयस्क दुनू द्वारा आनन्दित एकटा लोकप्रिय बाहरी गतिविधि बनैत छैक। चलू एक संग खेलैत आ खुशी-खुशी बढ़ैत छी।

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
साइड वॉक पाछाँ चलू जॉगिंग ड्रिल	सात पत्थर	पश्चिमोट्टानासन	खुशी सँ बढ़ि रहल अछि

केना खेलल जाए?



- दूटा टीम बनाउ।
- एकटा पत्थर के ढेर लगाउ दोसर के उपर आओर एकरासँ लगभग 15 फीट दूर एकटा रेखा चिन्हित करू ढेर।
- पहिल टीम एकटा खेलाड़ीकेँ तीन मौकामे ढेर मारबाक लेल पठओत।
- क्षेत्ररक्षण करय बला टीम एकटा खेलाड़ीकेँ ढेरक दोसर कातमे रखैत अछि आ जँ ई खेलाड़ी पहिल टीमक खेलाड़ी द्वारा फेकल गेल गेनकेँ सीधा पकड़ि लैत अछि तखन ओ खेलाड़ी आउट भऽ जायत।
- पहिल टीमक खेलाड़ी ढेर पर प्रहार करतनि आ ओकर टीमक साथी स्टैक पाछू रखबाक लेल दौड़त आ चिल्लाबैत छथि लागोरी, सैटोलिया अथवा पिट्ठू या खेलक कोनो आन नाम जे एहि क्षेत्रमे लोकप्रिय अछि।

© NCERT not to be republished



- जँ कोनो खेलाड़ीकेँ गेन सँ बाहर निकालल जाए क्षेत्ररक्षण टीम, तखन ओ खेलाड़ी बाहर भऽ जायत आ खेल फेरसँ शुरू भऽ जायत।
- जँ टीम सभ पत्थर जमा करबासँ पहिने चिल्लाबैत अछि तँ पूरा टीम बाहर भऽ जायत।
- आ जँ स्ट्राइकिंग टीम ढेर पाछू राखि दैत अछि आ कियो आउट होयबासँ पहिने चिकरबैत अछि तखन ओकरा ओकर लेल एकटा अङ्क भेटत।

वृत्त समय – खुशी सँ बढ़ू

चीजक सूची तैयार करू अथवा चीजकेँ सूचीबद्ध करू, जखन कि खेल खेलैत छी सात पत्थर । जे अहाँकेँ सबसँ बेसी पसिन्न अछि अथवा सबसँ बेसी आनन्द लैत छी आ ओहि चीजक जकर अहाँकेँ बिलकुल आनन्द नहि आयल।

खेलनाइ अहां के रहए मे मदद करैत अछि
सक्रिय आ तनाव मुक्त

© NCERT not to be republished

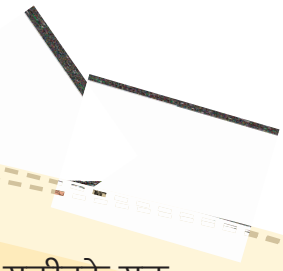
एरोबिक व्यायाम

एरोबिक व्यायाम एहन गतिविधि अछि जे हृदयक गति बढ़बैत अछि आ लम्बा समय धरि सांस लैत अछि। एहि गतिविधिसभमे हम व्यायाम करैत मजा करब सीखब। आउ मजेदार व्यायामक अलग-अलग संयोजनक अन्वेषण करू।

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
उछलब रस्सी कुदब डाँड़ आ पेल्विक मासपेशीक तनाव	एरोबिक व्यायाम	बांहि झूलनाइ कंधा उधेड़नाइ	मजबूत बढ़ि रहल अछि

© NCERT not to be republished

केना खेलल जाए?



- एरोबिक व्यायाम क्रमतालमे नाच गति आ उरजा भरल सङ्गीतके सङ्ग जोड़ैत एकटा स्फूर्तिदायक आ मनोरञ्जक एरोबिक कसरत बनबैत छैक। एकरा बेसी काल धरि करबाक लेल ऑक्सीजनक खगता होइत छैक आ तेँ हिरदयक स्वास्थ्य, सहनशक्ति आ सामान्य स्वास्थ्यकेँ बढ़बैत छैक। अपन शिक्षकक मदति सऽ भिन भिन एरोबिक व्यायाम करबाक परयास करू।



वृत्त समय – मजबूत बढ़ि रहल अछि

एकटा नोट लिखू जे नियमित एरोबिक व्यायाम कोना हाँफनाइ कम करैत अछि?

यदि अहाँ नियमित व्यायाम करैत छी आ
स्वस्थ भोजन खाइत छी तखन हड्डी आ
मांसपेशी मजबूत भऽ जाइत अछि।

© NCERT not to be republished

हमर पाछाँ आउ

धियान पाड़ियौ जे कोनो चरित वा बेकतिक नकल उतरै मे हमरा लोकनिकेँ कते मोन लगैयै ? चालि ढ़ालिक सङ्ग नकल करब । फॉलो मी एकटा नकल करबाक खेल अछि। चलू एक दोसरक चलबा फिरबाक नकल उतारी आ मजा करी !

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
पिछड़ब आ दौगब ठेहुन पँजियैब आ क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	हमर पाछाँ आउ	आगाँक फेफड़ा आ पश्चगामी फेफड़ा	एक दोसरक मदद कए रहल अछि

केना खेलल जाए?



- एकटा सदस्य चुनू जे एकटा प्रदर्शित कएलक अलग-अलग आंदोलन आ आन ओकर अनुसरण करत।
- आब चाल अथवा दिशाक नकल करू, अहां एखन देखलहुं
  उदाहरण:- पशु चलैत अछि, शरीर घुमैत अछि, कूदैत अछि, खिंचाइत अछि, एकटा टांग पर संतुलन।
- नियत समय केर बाद भूमिका स्विच करू । सबके अलग-अलग गतिविधि के प्रदर्शन के मौका भेटैत अछि।

© NCERT not to be republished



वृत्त समय – एक दोसरक मदति करू

सहपाठीक सङ्ग एकटा उदाहरण सझिया करू जखन अहाँ सामान्य सऽ हटि कऽ ककरो मदति केलियै जे असुभिताजनको छल तखनो अहाँकेँ नीक बोध होइत अछि।

सङ्गे खेलेला सऽ भावनात्मक आ समाजिक बन्हन बनइ मे मदति भेटैत छैक। अहाँ निष्पक्ष खेल, नियमक पालन आ एक दोसरक प्रदर्शनक सम्मान सन मूल्य सझिया करैत छी।

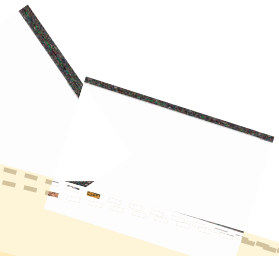
© NCERT not to be republished

सँख्या खेल

नम्बर गेम रुमाल लुझबाक स्थानीय खेल सऽ अपनौल गेल अछि। मोन पाडू जखन अहाँ अपन सङ्गिक सङ्ग ई खेल खेलैल छलहुँ।

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
स्काट फर्श स्पर्श पिंडलीक खिंचाव	संख्या खेल	ऊपरी ट्राइसेप्स खिंचाव साइड फेफड़ा पार कएल टांग पैरक अंगुलीक स्पर्श	एक दोसरक संग बढ़िया व्यवहार केनाई

केना खेलल जाए?



- एकटा वृत्त बनाउ। दूटा टीम बनाउ।
- बीचमे एकटा शङ्कु अथवा मार्कर राखु।
- दुनू टीमके खेलारिक समान सँख्या देल जायत। उदाहरणक लेल: टीम-ए लेल 1 सऽ 10 आ टीम-बी लेल 1 सऽ 10।
- शिक्षकक कहल हिसाबेँ वृत्तमे चलनाइ शुरू करू जेना घड़ीक सुइयाक दिशामे जॉगिंग, घड़ीक सुइयाक उन्टा दिशामे जॉगिंग, बेँग नाहित कूदब।
- चलैत काल शिक्षक एकटा नम्बर कहता। कोनो दू टा खेलारी जकरा एक समाने सँख्या भेटल रहतै मार्कर लेबाक परयास करत। जे मार्कर के छुबि सकत ओकरा एकटा अङ्क भेटतै।
- अधिकतम अङ्क बला टीम जितत।

© NCERT not to be republished





वृत्त समय – एक दोसरक संग बढ़िया व्यवहार करू

अपन विचार सझिया करू, खेलक कालमे जँ ककरो सङ्ग खराप बेबहार होइत देखबै तऽ अहाँ की करबै ?

दोसराक सङ्ग ओहने बेबहार करू जेहन अपना सङ्ग चाहैत छी।

© NCERT not to be republished

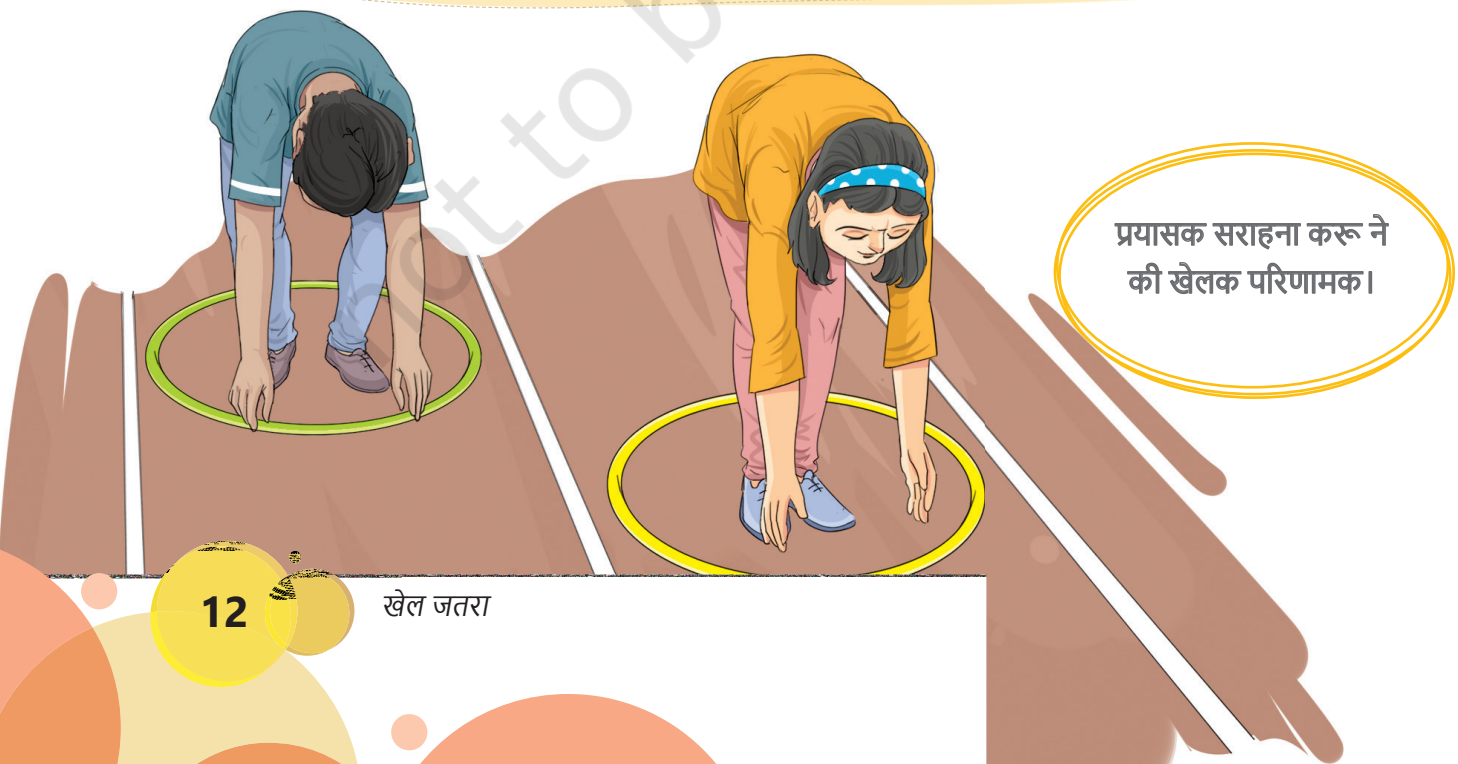
हुला हूप जम्प

हुला हूप जम्प एकटा खेल अछि जे गोल बस्तुक उपयोग सऽ खेलैल जाइत अछि। अपना देह के जोड़ि तोड़ि कऽ गोल बस्तु (रिंग) सङ्ग समन्वय बैसबैत कूदब सीखू आ एक दोसरक लेल प्रसन्न रहू।

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
कनहा घुमैब, ढौँढ़ीक निच्चाँ तानब, डाँड़ गोल गोल घुमैब	हुला हूप जम्प	टोरसो ट्विस्ट धरती छूब हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच	एक दोसरक लेल खुश रहनाइ सीखू

केना खेलल जाए?

- एकटा सऽ अधिक टीम बनाउ।
- सब लेनमे पहिल खेलारीकेँ हुला हूप भेटत। सभ लेनमे एकटा हुला हूप हेतै, एकटा खेलारिक लेल। लेल।



प्रयासक सराहना करू ने की खेलक परिणामक।

© NCERT not to be republished



- अहाँक सोझाँ भुइँया पर हुप्स राखल जाएत।
- अपन दुनू टाङ्ग सऽ हुला हुप्सक भीतर कूदि, दौगब शुरू करू।
- घेरा के जमीन सऽ उठाउ आ अपना सोझाँ राखु। तखन दुनू गोड़ के एक सङ्ग उतारि कऽ फेर सऽ कूदियउ।
- प्रक्रिया के ताबत धरि दोहराउ जाबत धरि अहाँ अन्तिम बिन्दु धरि नहि पहुँचि जाउ।
- आरम्भिक रेखा दिस पाछू भागू आ घेरा अपन टीमक सङ्गीकेँ दऽ दियौक।
- जे टीम पहिने समाप्त करत, ओ खेल जितत।

वृत्त समय – दोसरक लेल खुश रहनाइ सीखू

- कल्पना करू, अहाँ एकटा खेल जीतलहुँ आ सभ अहाँक जयजयकार कऽ रहल छल, अपन प्रतिक्रिया कविताक रूपमे सुनाउ।
- की अहाँ कहियो विरोधी टीमक खेलारीकेँ हुनकर प्रदर्शनक लेल सराहना कयलहुँ अछि?

© NCERT not to be republished