0687CH02



एकाइ २

गामक दक्षता

यस एकाइमा, हामी गामक दक्षताको महत्वको बारेमा सिक्नेछौं गामक रूपमा दक्ष हुँदा स्वस्थ र बलियो हुन मदत मिल्छ भनेर पनि हामी बुझ्नेछौं। यहाँ केही चीजहरू छन् जुन हामी दक्षता हुनको लागि गर्न सक्छौं:

१. धीरज: हामी रमाईलो गतिविधिहरू गर्नेछौं जसले हामीलाई थकित नभइकन लामो समयसम्म खेल्न मदत गर्नेछ।

२. शक्ति निर्माण: हामी नियमित व्यायामको साथ बलियो हुनेछौं। यसले हाम्रो मांसपेशी र हड्डीहरू निर्माण गर्नेछ।

३. लचिलो हुनु: जब हामी निर्देशित तरिकामा तान्छौं र हिंड्छौं, हाम्रो शरीर लचिलो हुन्छ।

४. सिक्ने सन्तुलन: जब हामी खेल्दा र व्यायाम गर्दा स्थिर रहने अभ्यास गर्छौं, हामी हाम्रो शरीरलाई सन्तुलित बनाउन पनि सिक्छौं।

आउनुहोस, अघि बढ़ौ र उल्लासका साथ दक्षता अन्वेषण गरौ !

© NCERT not to be republished

गामक दक्षता को परिचय

गामक दक्षता भनेको हाम्रो शरीरको मांसपेशी र स्नायुहरूको प्रभावकारी र कुशलतापूर्वक सँगै काम गर्ने क्षमता हो। यसमा समन्वय, सन्तुलन, चपलता र प्रतिक्रिया समय जस्ता कौशलहरू समावेश छन्। राम्रो गामक दक्षता ले हामीलाई दैनिक कार्यहरू र गतिविधिहरू सजिलै र नियन्त्रणको साथ प्रदर्शन गर्न मद्दत गर्दछ। तर हामी कुनै पनि गतिविधि गर्नु अघि, हामीले वार्म-अप (ऊष्मीकरण), कूल -डाउन (शितलिकारण) र स्ट्रेचिंगको (विस्तारण) अवधारणाहरू र प्रविधिहरू बुझ्न आवश्यक हुन्छ । आउनुहोस् हामी सही पहिलो कदमको साथ गामक दक्षता को हाम्रो यात्रा सुरु गरौं!

© NCERT not to be republished

वार्म अप किन महत्त्वपूर्ण छ?

- वार्मअपले शरीरको तापक्रम र मुटुको धड्कन बढाएर शरीरलाई
- गतिविधिको लागि तयार पार्छ जसले शारीरिक दक्षता र प्रदर्शनमा
- सुधार ल्याउँछ। वार्मअप, मांसपेशीहरू तान्ने र कुनै गतिविधि अघि
- जोर्नीहरू सार्दा चोटपटकको जोखिम कम हुन्छ।

वार्म-अप कसरी गर्ने?

लगभग ५-१० मिनेटको लागि कुनै पनि उत्तरोत्तर प्रकाशमा संलग्न हुनुहोस् खेल गतिविधिसँग सम्बन्धित तीव्र श्रेणीको व्यायाम प्रदर्शन गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, फुटबल किक, रग्बी बल पासिंग, हल्का वजन उठाउने, छाया बक्सिंग, आदि, त्यसपछि जगिंग, शटल रन, उच्च घुँडा स्प्रिन्ट जस्ता सामान्य अभ्यासहरू पर्फोम गर्न सकिन्छ। एक पटक जब तपाईं ऊर्जावान महसुस गर्न थाल्नुहुन्छ, खेल वा गतिविधि सुरु गर्नु अघि स्ट्रेचिंग व्यायाम हरू प्रदर्शन गर्नु पर्दछ।

हामीले किन विस्तारण गर्नुपर्छ?

कुनै पनि खेलमा भाग लिनु अघि र पछि विस्तारण व्यायाम को अनुशंसा गरिन्छ किनकि यसले जोर्नीहरूलाई उनीहरूको गतिको पूर्ण दायरा मार्फत सार्न सक्षम गरेर आगामी शारीरिक गतिविधिको लागि शरीर तयार पार्छन्। पूर्व विस्तारणले चोटपटकको जोखिम कम गर्छ र गतिविधि पछि को विस्तारणले क्षतिपूर्तिमा मद्दत गर्छ ।

कसरी विस्तारण गरिन्छ ?

आफ्नो शरीरलाई तनव मुक्त राख्नुहोस् । विस्तारण व्यायामको समयमा, बिस्तारै र गहिरो सास लिनमा ध्यान दिनुहोस्। जब मन र मांसपेशीहरू आराम हुन्छन् तब लचीलापन मा सुधार हुन्छ। हरेक व्यक्तिको हिँडडुल गर्ने क्षमता र लचिलोपन फरक-फरक हुन्छ किनकि तिनीहरू शारीरिक विशेषताहरू, दक्षताको स्तर र उमेरमा निर्भर हुन्छन्। सँधै आफ्नो सीमित क्षमता ध्यानमा राखेर मात्र विस्तारण व्यायामको अभ्यास गर्नुहोस र प्रतिस्पर्धा गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

खिचावको केही व्यायाम

ओभरहेड आर्म स्ट्रेच



आफ्नो खुट्टाको बीचमा ग्याप राखेर सीधा उभिनुहोस्। अब दुवै हातलाई एकसाथ माथि माथि उठाउनुहोस् र त्यसपछि दुवै हातका औंलाहरू ताल्चा लगाउनुहोस्। चित्रमा देखाइएझैं आफ्नो पाखुरालाई आकाशको सामुन्ने राखेर माथितिर धकेल्नुहोस्।

भिन्नता: हातहरू फैलाउँदा अगाडि र पछाडि झुक्नुहोस्।



काध पछाडीको खिचाव

आफ्नो खुट्टा एक साथ जोडिएर वा एक अर्काको नजिक सीधा उभिनुहोस्। आफ्नो पाखुरालाई आफ्नो पिठ्यूँतिर सार्नुहोस् र तिनीहरूलाई पछाडितिर जोड्ने प्रयास गर्नुहोस्। अब आफ्नो दुवै हातका औंलाहरू ताल्चा लगाउनुहोस् र सकेसम्म आफ्नो पाखुरालाई पछाडि धकेल्नुहोस्।

भिन्नता: तीव्रता बढाउन हातलाई पछाडि धकेल्दै अगाडि झुक्नुहोस्।

शिर माथिको खिचाव



आफ्नो खुट्टाको बीचमा ग्याप राखेर सीधा उभिनुहोस्। आफ्नो पाखुरा माथि उठाउनुहोस्। आफ्नो एउटा पाखुरा लाई कुहिनोबाट गर्दनको पछाडि झुकाउनुहोस्। यसलाई कुहिनाबाट अर्को हातले समात्नुहोस् र छेउमा तान्नुहोस्। अर्को पाखुरामा पनि त्यही कुरा दोहोर्याउनुहोस्।

भिन्नता: तपाईंको माथिल्लो शरीरलाई पुलको दिशामा झुकाउनुहोस्।

© NCERT not to be republished



छाती खिंचाव

आफ्नो खुट्टाको बीचमा ग्याप राखेर सीधा उभिनुहोस्। अब आफ्नो दुवै पाखुरालाई खुला आलिंगनको मुद्रामा उठाउनुहोस् र त्यसपछि सकेसम्म आफ्नो दुवै हात फैलाउनुहोस्, ताकि तपाईं आफ्नो छातीको फैलावट महसुस गर्न सक्नुहुनेछ। सकेसम्म तिनीहरूलाई पछाडि घुमाउनुहोस्।

भिन्नता: लगभग ९० -डिग्री गठन गर्न आफ्नो कुहिनो झुकाउनुहोस् कोण र उही स्ट्रेच गर्नुहोस्।

नितम्ब परिक्रमण

आफ्नो खुट्टाको बीचमा ग्याप राखेर सीधा उभिनुहोस्। त्यसपछि दुवै हात कम्मरको छेउमा राख्नुहोस् । अब नितम्ब घुमाउनुहोस् जसले घडीको दिशामा र घडीको विपरीत दिशामा ठूलो सर्कलहरू बनाउँदछ र चित्रहरूमा देखाइए अनुसार खुट्टाहरू सीधा राख्छ।

भिन्नता: आफ्नो हातहरू सीधा आफ्नो छेउमा राख्नुहोस् र पालैपालो छेउमा झुक्नुहोस् र तपाईंको हातहरू एक पछि अर्को गरी तपाईंको घुँडातिर सर्दै हात स्लाइड गर्नुहोस्।





धड़ घूमाउने (टोरसों ट्विस्ट)

खुट्टाको काँधको चौडाई अलग गरेर सीधा उभिनुहोस्। दुवै हातलाई जमिनको समानान्तर रूपमा माथि उठाउनुहोस् र आफ्नो हात र काँधको प्रयोग गरेर तपाईंको माथिल्लो शरीरलाई घुमाउनुहोस् र तपाईंको तल्लो शरीरलाई स्थिर राख्नुहोस्। यसलाई अर्को दिशामा दोहोर्याउनुहोस्।

भिन्नता: आफ्नो हात आफ्नो टाउको माथि उठाउनुहोस् र उही घुमाउनु गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

उठ -बस (स्क्वाट)



आफ्नो खुट्टाको बीचमा ग्याप राखेर सीधा उभिनुहोस्। अब दुवै हातलाई माथि उठाएर आफ्नो टाउकोको पछाडी औंलाले राख्नुहोस् । त्यसपछि, बिस्तारै आफ्नो शरीरलाई तल झार्नुहोस् मानौं तपाईं अदृश्य कुर्सीमा बस्नुभएको छ र आफ्नो टाउकोलाई माथिको जस्तै स्थितिमा सीधा राख्नुहोस् र तपाईंको ढाड लाई सीधा राख्नुहोस्।

भिन्नता: कठिनाई स्तर बढाउन वा घटाउन आफ्नो हातको स्थिति परिवर्तन गर्नुहोस्।



अग्र ऊर्ध्व जानूपेशी विस्तारण (क्वाडरिकेपस स्ट्रेच)

आफ्नो खुट्टाको बीचमा ग्याप राखेर सीधा उभिनुहोस्। अब एक खुट्टामा सन्तुलन राख्नुहोस् र अर्को खुट्टालाई पछाडि सार्नुहोस्। खुट्टाको गोडालाई पछाडि तिर झुकाउनुहोस् र यसलाई सकेसम्म आफ्नो हिपतिर तान्नुहोस्। अर्को खुट्टामा पनि त्यही कुरा दोहोर्याउनुहोस्।

भिन्नता: एउटै स्ट्रेच गर्दा आफ्नो शरीरलाई अगाडि झुकाउनुहोस्।

भुई लाई छुने

सीधा उभिनुहोस् र आफ्नो खुट्टा अलग राख्नुहोस्। दुवै पाखुरालाई एक अर्काको समानान्तर, दुवै कानको छेउमा सीधा माथि उठाउनुहोस्, मानौं प्रत्येक कानको लोब दुवै भिन्नी हातले ढाकेको छ। अब, बिस्तारै उही स्थितिमा अगाडि झुक्नुहोस् र घुँडा नझुकाएर दुवै हत्केलाले भुइँछुने प्रयास गर्नुहोस्।

भिन्नता: स्ट्रेचमा रहनुहोस् र आफ्नो हत्केलाहरू भुइँमा अगाडि र पछाडि सार्नुहोस्।



© NCERT not to be republished



पिंडली विस्तारण (कैफ स्ट्रेच)

एक हात लम्बाइमा भित्ताको अगाडि सीधा उभिनुहोस्। दुवै हात भित्तामा राखेर। अब एउटा खुट्टालाई अर्को खुट्टाको अगाडि राख्नुहोस् र त्यो खुट्टाको घुँडालाई अलिकति झुकाउनुहोस्। तपाईंको पछाडिको खुट्टाको टाउकाले भुइँछोएको छ कि छैन भनेर सुनिश्चित गर्नुपर्छ। पछाडिको खुट्टामा माथिल्लो बाछाको फैलावट महसुस गर्नुहोस्।

भिन्नता: खिचाव बढाउनको लागि तपाईंको पछाडिको खुट्टालाई थप पछाडि सार्नुहोस्।

क्रस-लेग

दुवै खुट्टा मिलाएर सिधा उभिनुहोस्। अब झुकेर एउटा खुट्टा पार गर्नुहोस्। पार गरिएको खुट्टा अर्को खुट्टाभन्दा अलि अगाडि हुनुपर्छ। दुवै हातले क्रस गरिएको खुट्टाको औंला छुन आफ्नो माथिल्लो शरीरलाई तल झार्नुहोस्।

भिन्नता: तपाईं स्ट्रेचमा बस्दा क्रस गरिएको खुट्टाको साथ हिलमा उभिन सक्नुहुन्छ।





झुकेर खुट्टाको विस्तारण (क्राउच -लेग स्ट्रेच)

पहिलो, दुवै घुँडा र खुट्टामा शरीरको वजन सन्तुलित गर्दै बस्नुहोस्। अब एउटा खुट्टालाई यसरी फैलाउनुहोस् कि यो पूर्ण रूपमा सीधा छ र औंला माथितिर उचालिएको छ, जस्तो चित्रमा देखाइएको छ।

अर्को खुट्टाको सन्तुलन पूर्ण रूपमा औंलाहरूमा हुनुपर्दछ र तपाईं सन्तुलनको लागि दुवै हातले भुइँछुन सक्नुहुन्छ।

© NCERT not to be republished

उसन्धि को विस्तारण (ग्रॉइन स्ट्रेच)



भुइँमा बस्नुहोस्, एउटा खुट्टा अर्को खुट्टामाथि पार गर्दै। अब बिस्तारै आफ्नो खुट्टाको तलवहरू एकसाथ ल्याउनुहोस्। प्रत्येक खुट्टालाई आफ्नो हातले समात्नुहोस् र आफ्नो कुहिनालाई भित्री तिघ्रामा राख्नुहोस्। यो स्ट्रेचको समयमा आफ्नो ढाड सिधा राख्नुहोस्।

भिन्नता: लापरवाह झूठ स्थितिमा उही स्ट्रेच प्रयास गर्नुहोस्।



नितम्ब विस्तारण

बस्नुहोस् र दुवै खुट्टालाई सीधा फैलाउनुहोस् र खुट्टाहरू एकसाथ जोड्नुहोस्। अब एउटा खुट्टा झुकाएर अर्को खुट्टाको भित्री तिघ्रामाथि पार गर्नुहोस् ।

भिन्नता: एकल वा दुवै खुट्टाको साथ पालैपालो सुतेको स्थितिमा उही खिंचाव प्रयास गर्नुहोस्।

पृष्ठ ऊर्ध्व जानूपेशी विस्तारण (ह्यामस्ट्रिङ स्ट्रेचिङ)



भुइँमा सुतेर बस्नुहोस् । त्यसपछि आकृतिमा देखाइएअनुसार एउटा खुट्टा उठाउनुहोस्। अब दुवै हातले घुँडामुनिको भित्री तिघ्रालाई सहारा दिनुहोस् र झुकेको खुट्टालाई छाती तिर तान्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

भिन्नता: आफ्नो खुट्टा सीधा आफ्नो अगाडि राखेर बस्नुहोस्।
घुँडा नझुकाएर खुट्टाको औंलासम्म पुग्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

© NCERT not to be republished

पेट को खिंचाव

आफ्नो पेटमा सुत्नुहोस्। आफ्नो कानको छेउमा भुइँमा आफ्नो हात राख्नुहोस्। अब आफ्नो हातको सहाराले आफ्नो माथिल्लो शरीरलाई माथि उठाउनुहोस् र हातहरूलाई पूर्ण रूपमा सीधा पार्नुहोस् ताकि काँधहरू कानको समानान्तर होस।

भिन्नता:यही स्थितिमा रहेर पहिले एउटा खुट्टा र पछि दुबै खुट्टालाई एकसाथ उठाउने प्रयास गर्नुहोस्।



किन शितलिकरण ?

- शीतलनकारणले शरीरको तापक्रम र मुटुको धड्कनलाई नियन्त्रित तरिकाले कम गरेर शरीरलाई व्यवस्थित रूपमा आरामम ल्याउँछ।
- यसले तपाईंको प्रदर्शनमा प्रतिबिम्बित गर्ने, शान्त हुने र आराम गर्ने अवसर पनि प्रदान गर्दछ।

कसरी शितलिकरण गर्ने?

- शारीरिक गतिविधि पछि बिस्तारै ५-१० मिनेटको लागि तपाईंको शरीर फैलाउनुहोस्। टाउको देखि खुट्टा सम्म मांसपेशीहरू आराम गर्न मा ध्यान केन्द्रित गर्दै माथि चित्रित रूपमा अभ्यास हरू प्रदर्शन गर्नुहोस्। विश्रामको लागि गहिरो सास फेर्ने व्यायाम समावेश गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

बाधा दौड

बाधा दौड एक चुनौतीपूर्ण घटना हो जहाँ सहभागीहरू विभिन्न बाधाहरूले भरिएको पाठ्यक्रममार्फत दौडन्छन्। यसले तिनीहरूको शक्ति, चपलता र सहनशीलताको परीक्षण गर्दछ।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन(शितलिकरण)	वृत्त समय
टाउकोदेखि माथि हात विस्तारण गरी पंजा छुने पृष्ठ स्कंध विस्तारण	बाधा दौड	ऊसंधि विस्तारण, टाउको देखि पाउ सम्म विस्तारण,पेट विस्तारण	शारीरिक चोट पहिचान गर्नु

© NCERT not to be republished



कसरी खेल्ने ?



- दुई टोली बनाउनुहोस् । एक सीधा रेखामा शंकु र हुला हुप्स व्यवस्थित गर्नुहोस्।
- पंक्तिमा पहिलो खेलाडीले शंकु (जिग-ज्याग) मा दौडेर दौड सुरु गर्नेछ, त्यसपछि हुला हुप्सभित्र उफ्रनेछ र त्यसपछि प्रारम्भिक रेखामा फर्कनेछ, र आफ्नो टोलीको अर्को साथीको हातमा एकल ताली बजाउनेछ।
- यो क्रम अन्तिम साथीले प्रक्रिया पूरा नगरेसम्म जारी रहनेछ।
- पहिलो समाप्ति गर्ने टोलीले खेल जित्छ।

मुक्तचिंतन - *एक शारीरिक चोट पहिचान गर्नुहोस्*

- कष्टका सङ्केतहरू पहिचान गर्नुहोस् र तपाईंको शिक्षकलाई शारीरिक चोटपटकको रिपोर्ट गर्नुहोस् जस्तै चालमा असुविधा, चोटपटक र चकत्ते, रगत, तीव्र दुखाइ, अनुहारको हावभाव, आदि।
- एक क्षण साझेदारी गर्नुहोस् जब तपाईं खेल कठिन थियो भन्ने तथ्यको बावजुद खेलमा कार्य पूरा गर्ने प्रयास गरि रहनु भएको थियो।



© NCERT not to be republished

सन्तुलित क्रिया

सन्तुलित क्रियामा स्थिरता र नियन्त्रण कायम राख्नु समावेश छ। यसको लागि समन्वय र एकाग्रता को आवश्यकता पर्दछ ताकि पतन रोक्न को लागी। उदाहरणका लागि लेमन र स्पून रेस, औंलामा छडी लाई सन्तुलित गर्ने आदि । आउनुहोस्, कार्यलाई सन्तुलित बनाउने प्रयास गरौं।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
परिक्रमण, भुईलाई छुने	सन्तुलित क्रिया	पिंडली विस्तारण,टाउको देखि घोड़विस्तारण,हेमस्ट्रिंगको पेशियों को विस्तारण	सन्तुलन मिलाउने

कसरी खेल्ने ?



- कुनै पनि नरम सानो वस्तु आफ्नो टाउकोमा राख्नुहोस्। वस्तुलाई नछोडी सुरुदेखि अन्त्यसम्म टाउकोमा वस्तुलाई सन्तुलित गर्दै सिधा हिँड्नुहोस्। पहिलो हुने व्यक्ति विजेता हुनेछ ।

© NCERT not to be republished



मुक्तचिंतन – *सन्तुलन मिलाउने*

शरीरका अङ्गहरूको चाल पहिचान गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई तपाईंको टाउकोमाथि रहेको वस्तुलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छ।

© NCERT not to be republished

शिवम भन्छन्

शिवम भन्छन् एक यस्तो खेल हो जसले सुन्ने क्षमता र छिटो प्रतिक्रियाको परीक्षण गर्दछ।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
पृष्ठस्कंध विस्तारण,स्कंध परिक्रमण	शिवम भन्छन्	पिंडली विस्तारण,टाउको देखि घोड़विस्तारण,हेमस्ट्रिंगको पेशियों को विस्तारण	मांसपेशी खिंचाव महसूस गर्ने



कसरी खेल्ने?



- एक अर्काबाट निश्चित दूरीमा वृत्तमा उभिनुहोस्।
- आफ्नो शिक्षकको आज्ञा पालन गर्नुहोस्।
- आदेश "शिवम भन्छन्" बाट सुरु हुनेछ।
- उदाहरणका लागि, शिक्षकले आज्ञा दिनुहुन्छ "शिवम् भन्नुहुन्छ, - आफ्नो खुट्टाको औंलाहरू छुनुहोस्"। तपाईंले आज्ञा पालन गर्नुपर्दछ र अर्को आदेश नदिएसम्म त्यो स्थिति राख्नुपर्छ। तपाईंको मांसपेशीहरूमा खिंचाव महसुस गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished



मुक्तचिंतन - *मांसपेशी खिंचाव महसुस गर्नुहोस्*

कुनै पनि गतिविधि प्रदर्शन गर्दा यो मुक्तचिंतन गर्नुहोस्। स्थिति समाप्तहोस् र त्यो विशेष प्रदर्शन गर्दा मांसपेशी स्ट्रेच समावेश भएको महसुस गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

सहयोग र विजय

सहयोग र विजय खेलले दयालु भाव, रणनीति र एक अर्कालाई मद्दत गर्ने फाइदाहरू उजागर गर्दछ।

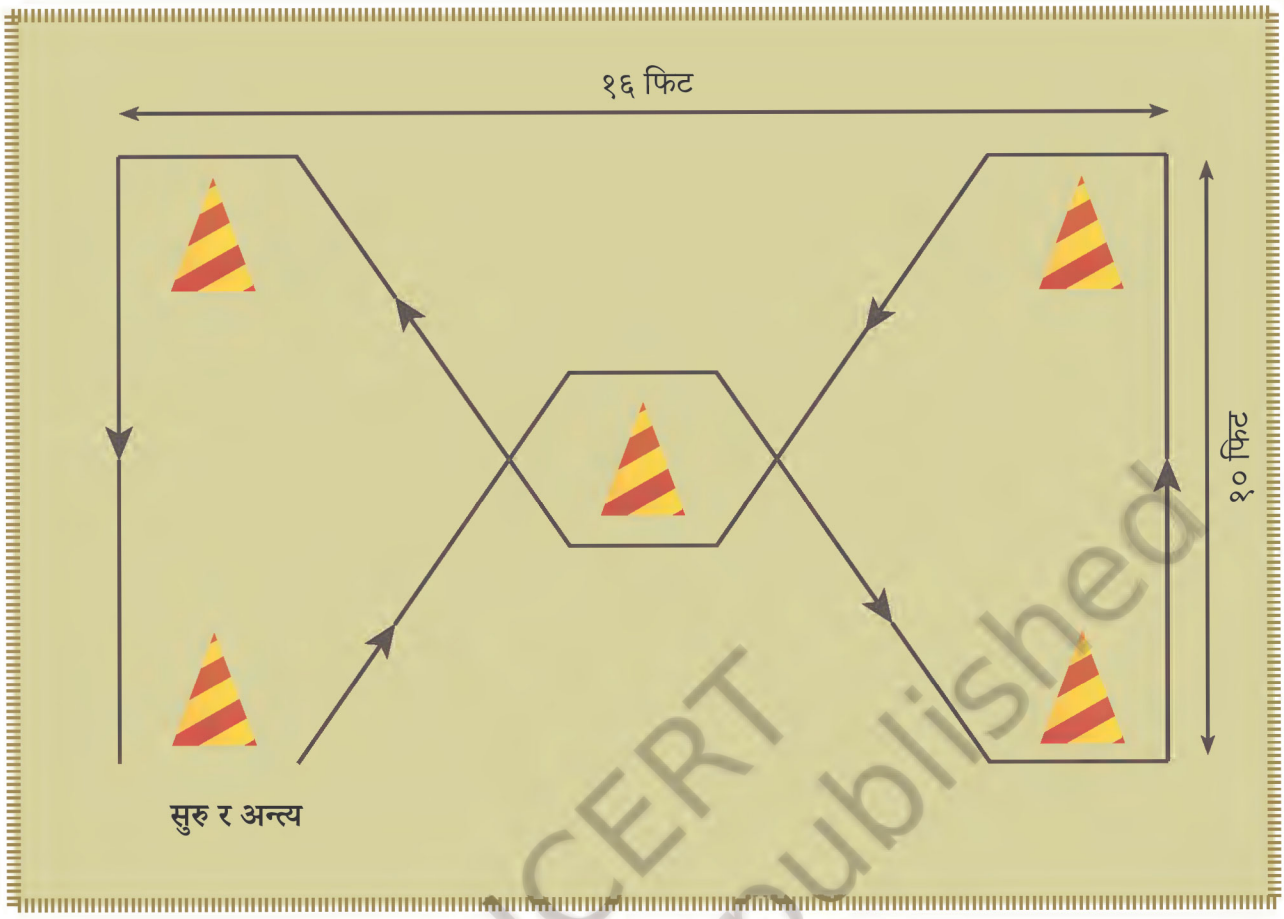
वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
काँध वृत्तहरू फ्लोर टच ग्रोइन स्ट्रेच	शंकुहरूको बीचमा चलिरहेको छ	हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच बछडा स्ट्रेच क्रस-लेग्ड टो टच	अरूलाई मदत गर्न

कसरी खेल्ने?



- पाँच-पाँच जना खेलाडी र एक जना कप्तान सहित दुई टोली बनाउनुहोस्।
- प्रत्येक टिमका कप्तानले निश्चित समयावधिमा सबै शंकुको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- समय रेकर्ड गरेपछि शंकु हटाउनुहोस् ।
- त्यसपछि दुवै टोलीका सबै खेलाडीले निश्चित समयावधिमा चित्रमा देखाइए जस्तै एउटै शंकुको व्यवस्था गर्नेछन् ।
- खेल्नु अघि, टोलीहरूले १-२ मिनेटको लागि रणनीति छलफल गर्नुपर्छ।
- पहिलो समाप्ति गर्ने टोलीले खेल जित्छ।

© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished

मुक्तचिंतन - *अरूलाई मदत गर्दै*

- कप्तान र टिमले लिएको समयको तुलना गर्नुहोस् । यस अवलोकनबाट हामी के सिक्न सक्छौं ?
- आजको गतिविधिबाट सिकेको कुरालाई तपाईं कसरी आफ्नो शिक्षकलाई मदत गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ?

बल समात्नुहोस्

बल समात्नुहोस् ' रुमाल झापट्टाको भिन्नता हो जसमा हामी चुस्त, सचेत हुन, हाम्रो चालको समयमा काम गर्न सिक्छौं, र अवसरहरू सबै एकसाथ अवसरहरू पत्ता लगाउन सिक्छौं।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
उसंधि विस्तारण कुहीना विस्तारण उठ बस गर्नु	बल समात्नुहोस्	भुई छुने नितम्ब विस्तारण पेट स्ट्रेच	अरूको कदर गर्ने

कसरी खेल्ने ?



- ए र ब गरी दुई समूह बनाउनुहोस् । एउटा ठूलो वृत्त बनाउनुहोस् । वृत भित्र एक सानो वृत कोर्नुहोस् र त्यो वृतमा एक बल राख्नुहोस्।
- संख्याहरू अनियमित रूपमा प्रत्येक खेलाडीलाई तोकिने छ ।
- प्रत्येक टोलीबाट एक जना खेलाडीलाई समान संख्या दिइनेछ ।
- सबै खेलाडीहरू वृत बाहिर बिस्तारै दौड़न सुरु गर्नेछन्।
- जब शिक्षकले एउटा संख्याले बोलाउनु हुन्छ । उक्त संख्या तोकिएको दुवै खेलाडी बल टिप्न दौडनेछन् ।
- बल टिप्ने खेलाडीले विपक्षीले नछोइकन ठूलो सर्कलबाट बाहिर निस्कनुपर्छ।
- बलसँग फर्कने खेलाडीले सफलतापूर्वक टोलीको लागि एक अंक जित्छ।
- सर्वाधिक अंक प्राप्त गर्ने टोलीले खेल जित्नेछ ।

© NCERT not to be republished





मुक्तचिंतन - *अरूको कदर गर्न*

- विरोधी टोली खेलाडीको एक राम्रो गुण साझा गर्नुहोस्।
- विपक्षी टोलीका खेलाडीको प्रशंसा गर्दा कस्तो महसुस भयो, त्यसबारे छलफल गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

पुश-अप स्थिति र बल पास

पुश-अप स्थिति र बल पास गर्नुहोस् पास एक अपरंपरागत खेल हो जसले शारीरिक शक्ति र मानसिक क्रूरता विकास गर्न मद्दत गर्दछ।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
ओवरहेड आर्म विस्तारण रियर शोल्डर विस्तारण ओवरहेड ट्राइसेप्स विस्तारण	पुश-अप स्थिति र बल पास गर्नुहोस्	छाती खिंचाव कंध घुमाउनु क्रॉस-बॉडी कंध खिंचाव	मानसिक कठोरता

कसरी खेल्ने?

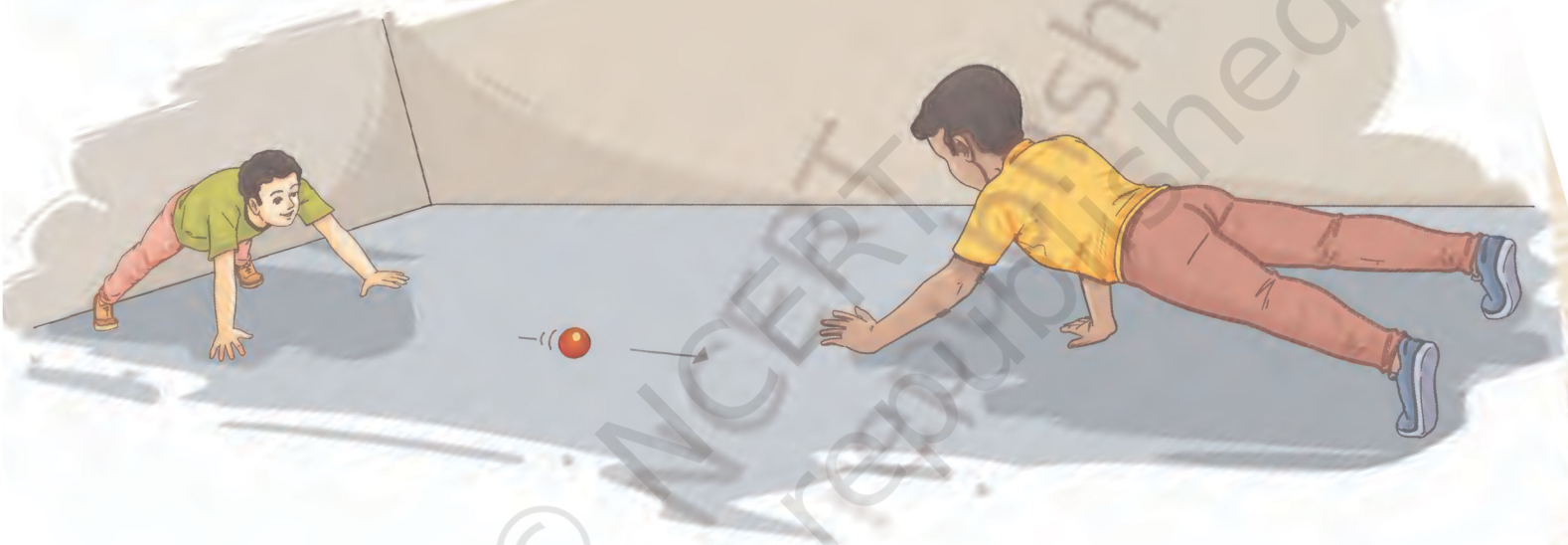


- खेलका लागि दुई टोली बनाउनुहोस् ।
- प्रत्येक टिमका दुई खेलाडीले आफ्नो शरीरको तौल लाई आफ्नो औंला र हत्केलामा सन्तुलित गर्दै



© NCERT not to be republished

- दुवै टोलीका प्रत्येक खेलाडीले वैकल्पिक रूपमा आफ्नो साथी तर्फ बल रोल गर्नेछन्।
- लामो अवधिका लागि यस स्थिति ओगट्ने जोडी विजेता हुनेछ ।



मुक्तचिंतन - *मानसिक दृढ़ता*

तपाईं खेल छोड्ने कगारमा हुँदा तपाईंले कस्तो महसुस गर्नुभयो भनेर व्यक्त गर्नुहोस्। कुन कुराले तपाईंलाई पदु कायम राख्न उत्प्रेरित गऱ्यो?

© NCERT not to be republished

टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले

टिक-टैक -टो एक खेल हो जुन सामान्यतया कागजमा खेलिन्छ। रमाइलो गर्नुहोस् र केही शारीरिक गतिविधिको साथ यसको आनन्द लिनुहोस्।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
टोर्सो घुमाउने ,उठ -बस, क्वाड्रिसेप्स विस्तारण	टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले	भुईछुने ,पिंडली विस्तारण, क्राउच लेग विस्तारण	दलीय भावना

कसरी खेल्ने?



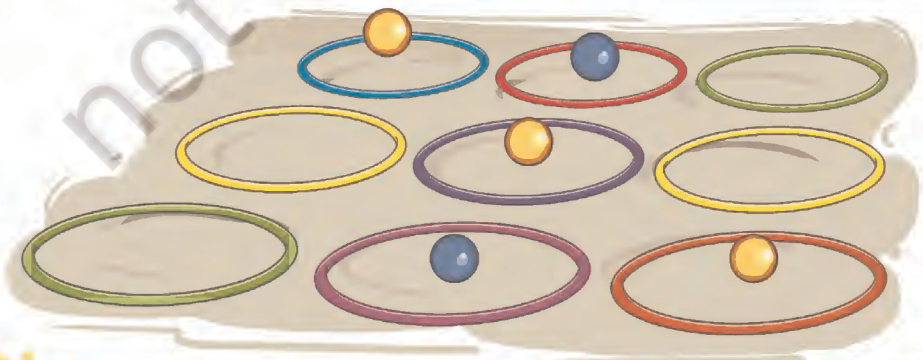
- दुई टोली बनाउनुहोस् र तिनीहरूलाई पंक्तिमा उभिन भन्नुहोस्। सामूहिक रूपमा तपाईंको चालहरू छलफल गर्न एक मिनेट लिनुहोस्।
- पहिलो सीटीमा, प्रत्येक टोलीको पहिलो सदस्यले बललाई पहिलो रिङमा नपुगुञ्जेल ड्रिबल (थोरै बाउन्स) गर्नेछ र खाली रिङमा राख्नेछ। त्यसपछि त्यो खेलाडीले अर्को साथीको हातमा एक ताली बजाएर उसलाई पालो दिनेछ।
- अर्को खेलाडीले पनि त्यस्तै गर्नेछ।
- तेर्सो, ठाडो वा तिरछे गरी पङ्क्तिमा आफ्नो तीन अंक प्राप्त गर्ने पहिलो टोलीले खेल जित्छ।
- यदि सबै वर्गहरू विजेता नभयो भने , खेल एक ड्र (बराबरीमा समाप्त) हुन्छ।

© NCERT not to be republished



मुक्तचिंतन - *दलीय भावना*

सामूहिक सोचको तपाईंको अनुभव साझेदारी गर्नुहोस् जसले तपाईंको टोलीलाई प्रतिद्वन्द्वीको चाल रोक्न र तपाईंको टोलीको चाललाई प्रगति गर्न मद्दत गर्यो ? यस्ता गतिविधिमा खेलाडीहरू बीच दलीय भावना निर्माण गर्न के गर्न सकिन्छ जस्तो तपाईंलाई लाग्छ ?



© NCERT not to be republished

मगरमच्छ दौड

मगरमच्छ दौड एक रोचक खेल हो जसमा हामी शक्ति र समन्वयको विकासको लागि गोहीको चाल पछ्याउँदछौं। खेलको आनन्द लिनुहोस्!

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
ओवरहेड हात विस्तारण, पिछले कंधका विस्तारण, ओवरहेड ट्राइसेप्स विस्तारण	मगरमच्छ दौड	छाती खिंचाव काँध वृत्तहरू क्रॉस बॉडी कंधे स्ट्रेच	समन्वय

कसरी खेल्ने?



- शरीरको वजन अनुसार जोडीमा खेलाडीहरू चयन गर्नुहोस्।
- प्रत्येक जोडीको पहिलो सदस्यले प्ल्यांक स्थिति लिन्छ।
- पहिलो खेलाडीले आफ्नो हातमा पूर्ण शरीर सन्तुलन स्थापित गरेपछि दोस्रो सदस्यले प्रत्येक टोलीको पहिलो सदस्यको घुँडा सावधानीपूर्वक समाल्नेछ।
- जोडीहरू एक अर्काको शरीरको स्थितिसँग समन्वय गरेर अगाडि बढ्न थाल्नेछन्।
- एक पटक जोडी अन्तिम रेखामा पुगिसकेपछि, भूमिका बदलेर र सुरु रेखातिर फर्कनुहोस्।
- पहिले सुरुको रेखामा पुग्ने जोडी विजेता हुनेछ।

© NCERT not to be republished



मुक्तचिंतन - *समन्वय*

- खेलको समयमा तपाईंले गरेका गल्तीहरू पहिचान गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई कसरी सुधार गर्ने सकिन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस्।
- तपाईंले आफू र आफ्नो खेल साथी संग समन्वय र सन्तुलन कायम कसरी राख्नुभयो , छलफल गर्नुहोस्।

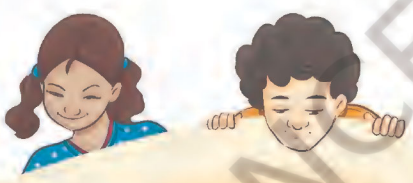
© NCERT not to be republished

टाउको, काँध, घुँडा र भकूँड़ों

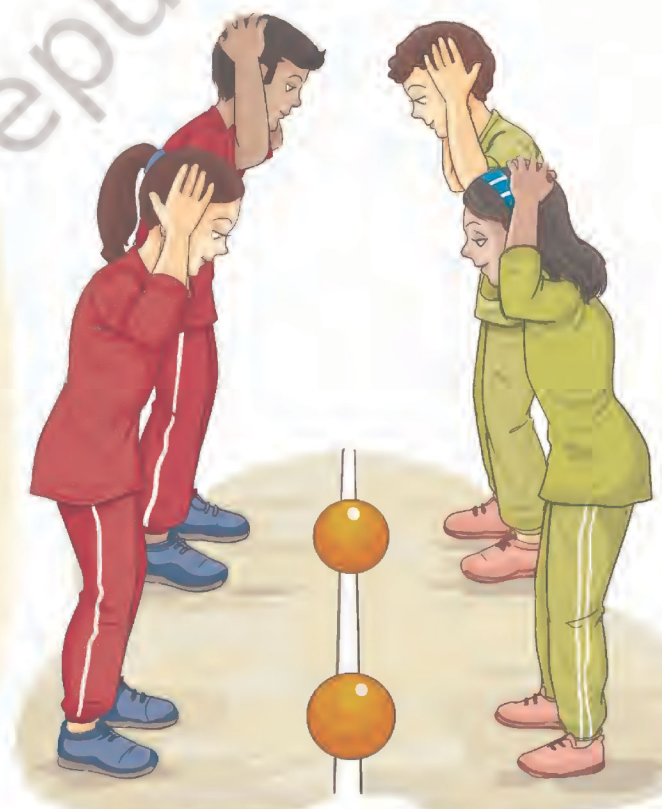
टाउको, काँध, घुँडा र भकूँड़ों एक स्थानीय खेल हो जसको उद्देश्य ध्यान विकास गर्नु र खेलको आनन्द उठाउँदै समयमा निर्देशनहरू पालन गर्नु हो।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
गर्दन विस्तारण ,नितम्ब विस्तारण, भुई छुने	टाउको, काँध, घुँडा र भकूँड़ों	ओवरहेड आर्म विस्तारण, धड़ को घुमाव,क्रॉस-लेग,पंजा छुने	सजगता

कसरी खेल्ने ?



- खेल मैदानमा सिधा रेखा चिनो लगाउनुहोस्।
- त्यो रेखामा एक अर्काबाट एक मिटरको दूरीमा भकूँड़ोंहरू राख्नुहोस्।
- एक अर्काको सामना गर्दा जोडी बनाउनुहोस् र खेल्दा टक्करबाट बच्न उचित दूरी राख्नुहोस्।
- शिक्षकले शरीरका विभिन्न अंगको नाम बोलाउने र खेलाडीले बोलाइएका शरीरका अंगलाई छोएर तुरुन्तै प्रतिक्रिया दिनुपर्ने हुन्छ ।



© NCERT not to be republished

- उदाहरणका लागि, यदि शिक्षकले “टाउ” भन्छ भने, तपाईंले आफ्नो टाउको छुनु पर्छ, तर जब शिक्षकले “समाप्तहोस्” भन्नुहुन्छ भने तपाईंले भकूँड़ों समाप्त पर्छ।
- जसले पहिले भकूँड़ों समाप्त, ऊ त्यो राउन्डको विजेता हुनेछ। यदि दुवै खेलाडीले एकै समयमा भकूँड़ों समाते भने यो खेल ड्र (बराबरी)हुनेछ।



मुक्तचिंतन – *ध्यान*

प्रत्येक आह्वनमा सही प्रतिक्रिया दिन तपाईं कसरी केन्द्रित हुनुभयो भन्ने बारेमा आफ्नो अनुभव साझेदारी गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished