ਮੋਟਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

© NCERT not to be republished

ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਂਗੇ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਅਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

1. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ: ਅਸੀਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ.
2. ਤਾਕਤ: ਅਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੇਗਾ।
3. ਲਚਕ: ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਾਂਗੇ ਅਤੇ ਮੋੜਾਂਗੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਸੰਤੁਲਨ ਸਿੱਖਣਾ: ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਆਓ ਅੱਗੇ ਵਧੀਏ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ !

ਮੋਟਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਮੋਟਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ, ਸੰਤੁਲਨ, ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਰਗੇ ਹੁਨਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਮੋਟਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੀਏ, ਸਾਨੂੰ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਜਾਂ ਤਿਆਰੀ, ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਓ ! ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ!

ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਸਰੀਰ ਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਇਸਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ, ਖਿੱਚਣਾ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

ਲਗਭਗ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਫੁੱਟਬਾਲ ਕਿੱਕ, ਰਗਬੀ ਬਾਲ ਪਾਸਿੰਗ, ਹਲਕਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਸ਼ੈਡੋ ਬਾਕਸਿੰਗ ਆਦਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਕਸਰਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਦੌੜ, ਸ਼ਟਲ ਦੌੜ, ਗੋਡੇ ਤੱਕ ਪੈਰ ਚੱਕ ਕੇ ਦੌੜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੇਡ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਮੁਤਾਬਕ ਮੁੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਸਰਤ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਲਿਆਓ। ਖਿੱਚਣ ਦੌਰਾਨ, ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੱਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਉਮਰ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਕੁੱਝ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਸਿਰ ਉਪਰੋਂ ਬਾਂਹ ਖਿੱਚਣਾ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪਾੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਹੁਣ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਪੰਜੇ ਵਾਂਗ ਫਸਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ।

ਬਦਲਾਅ: ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕੋ।

ਮੋਢੇ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਣਾ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਜੋੜ ਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜੇ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਫਸਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ।

ਬਦਲਾਅ: ਤੀਬਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਧੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ।

© NCERT not to be republished

ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਦੀ ਖਿੱਚ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਕ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਹਣੀ ਤੋਂ ਮੋੜੋ। ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਹਣੀ ਤੋਂ ਫੜੋ ਅਤੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹੀ ਦੁਹਰਾਓ।

ਬਦਲਾਅ: ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੋੜੋ।

ਛਾਤੀ ਖਿੱਚਣਾ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪਾੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਹੁਣ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜੱਫੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਿੱਚੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਓ।

ਬਦਲਾਅ: ਲਗਭਗ 90-ਡਿਗਰੀ ਕੋਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਹਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਚੋ।

ਚੂਲਾ ਘੁੰਮਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪਾੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਲੱਕ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹੁਣ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸੱਜਿਓਂ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਖੱਬਿਓਂ ਸੱਜੇ ਦੋਵਾਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ।

ਬਦਲਾਅ: ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਗੋਡੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕਣ ਦਿਓ।

© NCERT not to be republished

ਧੜ ਘੁੰਮਾਉਣੀ

ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਦੋਵਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ।

ਬਦਲਾਅ: ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੁਹਰਾਓ।

ਬੈਠਕਾਂ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪਾੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਹੁਣ ਦੋਵਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਫਸਾ ਕੇ ਗਿੱਚੀ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਜਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਦਿੱਖ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਂਗ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।

ਬਦਲਾਅ: ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲੋ।

ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਮੋੜ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਹੁਣ ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਹਿਲਾਓ। ਲੱਤ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਕੋਲੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਚੂਲੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹੀ ਦੁਹਰਾਓ।

ਬਦਲਾਅ: ਇਹ ਖਿੱਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ।

© NCERT not to be republished

ਧਰਤੀ ਛੂਹਣਾ

ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਦੋਵਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਓ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ, ਦੋਵਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕੰਨ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਹੁਣ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੇ ਬਿਨਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਬਦਲਾਅ: ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਿਲਾਓ।

ਪਿੰਜਣੀ ਖਿੱਚ

ਇੱਕ ਕੰਧ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ‘ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਕੰਧ ‘ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ। ਹੁਣ ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਅੱਡੀ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਬਦਲਾਅ: ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ।

ਕਰਾਸ-ਲੱਤਾਂ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠਾ ਛੂਹਣਾ

ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਹੁਣ ਬਿਨਾਂ ਝੁਕੇ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਉੱਪਰ ਦੀ ਲੰਘਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਲੱਤ ਜੋ ਉੱਪਰ ਦੀ ਲੰਘਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਅੱਗੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕੀਤੀ ਲੱਤ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆਓ।

ਬਦਲਾਅ: ਖਿੱਚ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂਅੱਡੀਆਂ ‘ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਰੌਚ-ਲੱਤ ਖਿੱਚ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ‘ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੈਠੋ। ਹੁਣ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਾਓ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ‘ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

© NCERT not to be republished

ਗ੍ਰੋਇਨ ਖਿੱਚ

ਫਰਸ਼ ‘ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਮੋੜੋ। ਹੁਣ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਖਿੱਚ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।

ਬਦਲਾਅ: ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਖਿੱਚ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਚੂਲੇ ਦੀ ਖਿੱਚ

ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਖਿੱਚੋ। ਹੁਣ ਇਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੱਟ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਾਓ। ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ।

ਬਦਲਾਅ: ਇਕੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਹੈਮਸਟ੍ਰਿੰਗ ਖਿੱਚ

ਸਹਿਜ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਰਸ਼ ‘ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਫਿਰ, ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਲੱਤ ਉਠਾਓ। ਹੁਣ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੱਟ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਬਦਲਾਅ: ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾਏ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਢਿੱਡ ਖਿੱਚਣਾ

ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਪਰਨੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹੁਣ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਲੱਕ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮੋਢੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਹੋਣ।

ਬਦਲਾਅ: ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕਿਉਂ ?

ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਟਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ?

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਿੱਚੋ। ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਤੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਅੜਿੱਕਾ ਦੌੜ

ਅੜਿੱਕਾ ਦੌੜ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਖੇਡ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੜਿੱਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਦੌੜ ਕੇ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰ ਉੱਪਰੋਂ ਬਾਂਹ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਕਰਾਸ-ਲੱਤਾਂ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠਾ ਛੂਹਣਾ , ਮੋਢੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਅੜਿੱਕਾ ਦੌੜ	ਗ੍ਰੋਇਨ ਖਿੱਚ, ਸਿਰ ਤੋਂ ਗੋਡੇ ਤੱਕ ਖਿੱਚ, ਢਿੱਡ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

© NCERT not to be republished

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

- ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ। ਕੋਨ ਅਤੇ ਹੁਲਾ ਹੂਪ/ਛੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਨ (ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ) ਵਿਚੋਂ ਦੌੜ ਕੇ ਦੌੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੇਗਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਲਾ ਹੂਪ/ਛੱਲਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛਾਲ ਮਾਰੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੌੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਹੱਥ ਮਾਰ ਕੇ ਤਾੜੀ ਬਜਾਏਗਾ।
- ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਟੀਮ ਦਾ ਆਖਰੀ ਸਾਥੀ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ।
- ਜੋ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ ‘ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

- ਸੱਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ, ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਧੱਫੜ, ਖੂਨ, ਤੀਬਰ ਦਰਦ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਆਦਿ।
- ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਉਹ ਪਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਖੇਡ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ, ਖੇਡ ਵਿਚਲੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੇ।

© NCERT not to be republished

ਸੰਤੁਲਨ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸੰਤੁਲਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਨਿੰਬੂ-ਚਮਚਾ ਦੌੜ, ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਛੜੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ ਆਦਿ। ਆਓ ! ਸੰਤੁਲਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।

ਛਾਤੀ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ,
ਚੂਲਾ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ,
ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਸੰਤੁਲਨ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਪਿੰਜਣੀ ਖਿੱਚ,
ਸਿਰ ਤੋਂ ਗੋਡੇ ਤੱਕ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ,
ਹੈਮਸਟ੍ਰਿੰਗ ਖਿੱਚ

ਸੰਤੁਲਨ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਰਮ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਡੇਗੇ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਤੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਧੇ ਚੱਲੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲਾ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗਾ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਸੰਤੁਲਨ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ‘ਤੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

© NCERT not to be republished

ਛਿੰਦਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਛਿੰਦਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਸੁਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੋਢੇ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਘੁੰਮਾਉਣੇ

ਛਿੰਦਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਬਾਹਾਂ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ, ਵੱਖੀਆਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਕਰਾਸ-ਲੱਤਾਂ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠਾ ਛੂਹਣਾ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੂਰੀ ‘ਤੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ "ਛਿੰਦਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ" ਬੋਲ ਕੇ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਧਿਆਪਕ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ "ਛਿੰਦਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, - ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ"। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਾਂਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਕਮਾਂਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਕੇ ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਿਤਾਓ। ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਬਣੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਜਿੱਤੋ

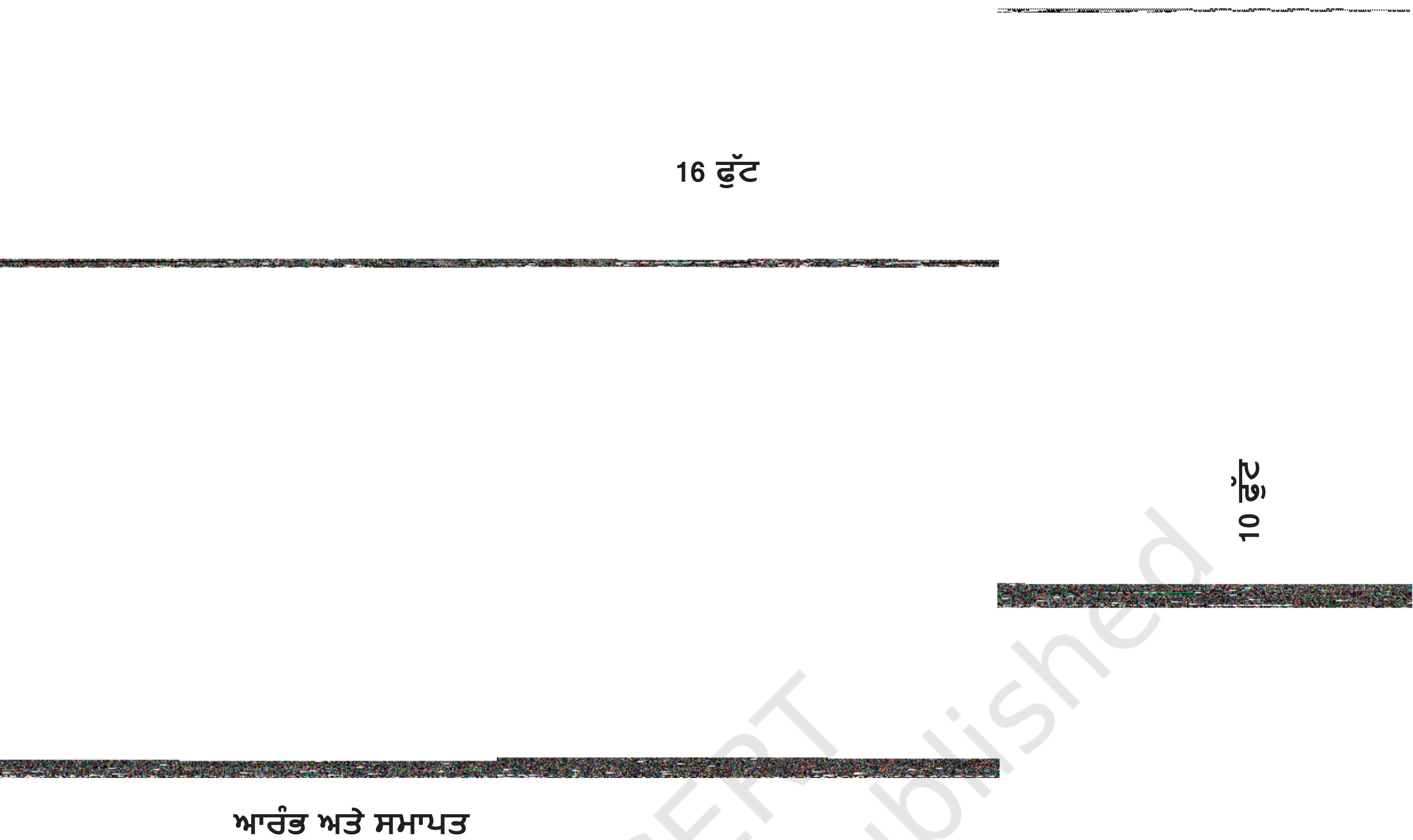
ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਜਿੱਤੋ ਖੇਡ ਟੀਮ ਵਰਕ, ਰਣਨੀਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੋਢੇ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਗ੍ਰੋਇਨ ਖਿੱਚ	ਕੋਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੌੜਨਾ	ਹੈਮਸਟ੍ਰਿੰਗ ਖਿੱਚ, ਪਿੰਜਣੀ ਖਿੱਚ, ਕਰਾਸ-ਲੱਤਾਂ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠਾ ਛੂਹਣਾ	ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

- ਕਪਤਾਨ ਸਮੇਤ ਛੇ-ਛੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਹਰ ਟੀਮ ਦੇ ਕਪਤਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ’ਚ ਸਾਰੇ ਕੋਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਮਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਨ ਹਟਾਓ।
- ਫਿਰ ਦੋਵਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਨਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣਗੇ।
- ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ 1-2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੋ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ ‘ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਖੇਡ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished



ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਕਪਤਾਨ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਿਰੀਖਣ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

© NCERT not to be republished

ਬਾਲ ਫੜੋ

ਬਾਲ ਫੜੋ, ਰੁਮਾਲ ਝਪੱਟਾ ਖੇਡ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਚੁਸਤੀ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਫੁਰਤੀ ਉੱਪਰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਾਂਗੇ।

ਮੋਢੇ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ, ਬਾਹਾਂ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚੋ, ਬੈਠਕਾਂ	ਬਾਲ ਫੜੋ	ਧਰਤੀ ਛੂਹਣਾ, ਚੂਲਾ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਢਿੱਡ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

- ਦੋ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ - ੳ ਅਤੇ ਅ। ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ। ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾਲ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਚੱਕਰ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
- ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਕਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਲਕਾ ਦੌੜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।
- ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਈ ਨੰਬਰ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਚੁਕਣ ਲਈ ਦੌੜਨਗੇ।
- ਬਾਲ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਬਿਨਾਂ ਵੱਡੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਲ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਟੀਮ ਲਈ ਇਕ ਅੰਕ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਖੇਡ ਜਿੱਤੇਗੀ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ

- ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ।

© NCERT not to be republished

ਡੰਡ-ਬੈਠਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਬਾਲ ਪਾਸ

ਡੰਡ-ਬੈਠਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਬਾਲ ਪਾਸ ਇੱਕ ਗ਼ੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਜੋ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਾਂ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਕਰਕੇ ਖਿੱਚਣਾ, ਮੋਢੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣੇ

ਡੰਡ-ਬੈਠਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਬਾਲ ਪਾਸ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ, ਮੋਢੇ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਕਰਾਸ-ਬਾਡੀ ਮੋਢੇ ਦੀ ਖਿੱਚ

ਮਾਨਸਿਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ

ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ?

- ਖੇਡ ਲਈ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਸਹੀ ਡੰਡ-ਬੈਠਕ ਸਥਿਤੀ ਲੈਣਗੇ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ‘ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ‘ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਗੇ।

© NCERT not to be republished

- ਦੋਵਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਰੋੜ੍ਹੇਗਾ।
- ਜੋ ਜੋੜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਮਾਨਸਿਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ

ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕਗਾਰ 'ਤੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ?

ਟਿਕ-ਟੈਕ-ਟੋ ਡ੍ਰਿਬਲ ਰਿਲੇਅ

ਟਿਕ-ਟੈਕ-ਟੋ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ‘ਤੇ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਜ਼ਾ ਲਓ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਧੜ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਬੈਠਕਾਂ, ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਟਿਕ-ਟੈਕ-ਟੋ ਡ੍ਰਿਬਲ ਰਿਲੇਅ	ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਪਿੰਜਣੀ ਖਿੱਚ, ਸਰੀਰਕ ਖਿੱਚ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ	ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ

ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ ?

- ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਓ।
- ਪਹਿਲੀ ਸੀਟੀ ‘ਤੇ, ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮੈਂਬਰ ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਛਾਲੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਰਿੰਗ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਹੱਥ ‘ਤੇ ਇਕ ਤਾਲੀ ਦੇ ਕੇ ਅਗਲੇ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਅਗਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰੇਗਾ।
- ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਖੜ੍ਹਵੀਂ, ਲੇਟਵੀਂ, ਜਾਂ ਤਿਰਛੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖੇਡ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਸਾਰੇ ਰਿੰਗ ਬਿਨਾਂ ਜੇਤੂ ਦੇ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਖੇਡ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ

ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

© NCERT not to be republished

ਮਗਰਮੱਛ ਦੌੜ

ਮਗਰਮੱਛ ਦੌੜ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਗਰਮੱਛ ਦੀ ਤੋਰ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਖੇਡ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ !

ਬਾਂਹਾਂ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ, ਮੋਢੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ

ਮਗਰਮੱਛ ਦੌੜ

ਛਾਤੀ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਮੋਢੇ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਕਰਾਸ ਬਾਡੀ ਮੋਢੇ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਤਾਲਮੇਲ

ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ?

- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੁਣੋ।
- ਹਰੇਕ ਜੋੜੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮੈਂਬਰ ਤਖ਼ਤ ਸਥਿਤੀ (ਹੱਥ ਤੋਂ ਕੂਹਣੀ ਤੱਕ ਦੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਸਹਾਰੇ ਸਰੀਰ ਟਿਕਾਉਣਾ) ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੰਤੁਲਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਮੈਂਬਰ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜੇਗਾ।
- ਜੋੜੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਜੋੜੀ ਅੰਤ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਓ।
- ਜੋ ਜੋੜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਤਾਲਮੇਲ

- ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ।

© NCERT not to be republished

ਸਿਰ, ਮੋਢਾ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਬਾਲ

ਸਿਰ, ਮੋਢਾ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਬਾਲ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਖੇਡ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਖੇਡ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਚੂਲਾ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

ਸਿਰ, ਮੋਢਾ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਬਾਲ

ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ, ਧੜ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਕਰਾਸ-ਲੱਤਾਂ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠਾ ਛੂਹਣਾ

ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

- ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਗੇਂਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੀ ਦੋ-ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਬੋਲੇਗਾ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ।

© NCERT not to be republished

- ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਛੂਹਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਫੜੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲ ਫੜਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਲ ਫੜਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਗੇੜ ਦਾ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਾਲ ਫੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਡਰਾਅ ਹੋਵੇਗਾ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਆਪਣਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਹਰੇਕ ਬੋਲ ਦਾ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ।