एकाइ 2

मोटर फिटनेस

एहि एकाइमे हमसभ फिटनेसक महत्ताक विषयमे बुझबै । हमरा लोकनि इहो बुझब जे फिट रहला सऽ स्वस्थ आ मजगुत रहबामे मदैत भेटि सकैत अछि। फिट रहबाक लेल एतय किछु उपै अछि जे हम कऽ सकैत छी:

1. सहनशक्ति : हम मनलग्गु गतिविधि करब जे बिना थकने बेसी काल धरि खेलबामे मदति करत।
2. शक्ति निरमान: नियमित व्यायाम सऽ हम मजगुत होयब। ई हमर मासपेशी आ हड्डीक निरमान करत।
3. देहकेँ नम्य बनैब : जखन हम निर्देशित तरीका सऽ स्ट्रेच आ चलैत छी तखन हमर देह नम्य भऽ जायत।
4. सीखबाक सन्तुलन: जखन हमसभ खेलैत आ व्यायाम करैत काल थिर रहबाक अभ्यास करैत छी, तखन हमरासभ अपन देह केँ सन्तुलित करब सेहो सिखैत छी।

चलै चलू आ मस्ती के संग फिटनेस के अन्वेषण करू!

© NCERT not to be republished

मोटर फिटनेसक परिचय

मोटर फिटनेस हमर देहक मासपेशी आ नस सभ कैँ कुशलता सऽ एक सङ्ग काज करबाक क्षमताकैँ संदर्भित करैत अछि। एहिमे समन्वय, सन्तुलन, चपलता, आ प्रतिक्रियाक काल सन कौशल सझिया छैक। नीक मोटर फिटनेस हमरा लोकनिकैँ दिनानुदिनक काज आ गतिविधिकैँ असानी सऽ नियन्त्रनक सङ्ग करबामे मदैत करैत अछि। मुदा कोनो गतिविधि करबा सऽ पहिने हमरा वार्म-अप, कूल-डाउन आ स्ट्रेचिंगक अवधारणा आ तकनीककैँ बुझबाक खगता अछि। आउ हम अपन फिटनेसक जतरा पहिल उचित डेगक सङ्ग सुरु करी!

© NCERT not to be republished

वार्म-अप किएक महत्वपूर्ण अछि?

वार्मिंग अप देहकैँ कोनो गतिविधि लेल तइआर करैत अछि। देहक तापमान आ हृदय गतिकैँ बढ़ला सऽ शरीरक दक्षता आ प्रदर्शनमे सुधार अबै छैक। कोनो गतिविधि सऽ पहिने वार्मिंग अप, मासपेशीकैँ तनने आ जोड़सभकैँ घुमेला सऽ चोटक शङ्का घटै छैक।

वार्म- अप केना करी?

पहिने हल्लुक आ क्रमशह भिरगर खेलक गतिविधि सऽ जुड़ल कसरत पहिने धतपत ५-१० मिनट धरि कयल जा सकै अछि। जेना, फुटबॉल किक, रग्बीक बॉल पासिंग, हल्लुक ओजन उठायब, ओहिना फाईंट चलैब आदि। एकर पछाति सामान्य कसरत जेना जॉगिंग, शटल रन, ठेहुन ऊँच कऽ कऽ कनी दूर दौगब कयल जा सकैत अछि। एक बेर जखन अहाँ उरजा अनुभव करय लगैत छी तऽ खेल वा गतिविधि सुरू करै सऽ पहिने देह तनै बला कसरत अबस्से करबाक चाही।

हमरा किएक स्ट्रेच करबाक चाही?

कोनो खेलमे भाग लेबा सऽ पहिने आ पछाति स्ट्रेचिंग व्यायाम करबाक लेल कहल जाइत छैक, कियैक तऽ जोड़ सभकेँ मुड़ने घुमने देह आगाँक शारीरिक गतिविधिक लेल तइयार होइत छैक जाहि सऽ जोड़ निक नाहित काज कऽ पबैत छैक। पहिने नमारला सऽ चोटक डऽर घटै छैक आ खेलक पछाति नमारने देह दुरुस्त करबा मे मदति करैत छैक।

केना खींचल जाए?

अपना देह के आराम सऽ राखू। देह स्ट्रेच करबा काल असथिरे असथिरे गहिँरगर साँस लेबा पर धियान दियौ। जखन मऽन आ मासपेशी तनाव मुक्त रहै छै तऽ नम्यता बढ़ै छैक। जखन मऽन आ मासपेशी शिथिल भऽ जाइछ तखन नम्यपनमे सुधार होइत अछि। सबहक चलबाक क्षमता आ नम्यता भिन होइत छैक, कियैक तऽ ओ शारीरिक विशेषता, फिटनेसक स्तर आ आयु पर निरभर करैत छैक। मोन राखू, सदिखन अपन ओकातिये मे देह नमारब आ प्रतिस्पर्धा करबाक परयास नहि करब।

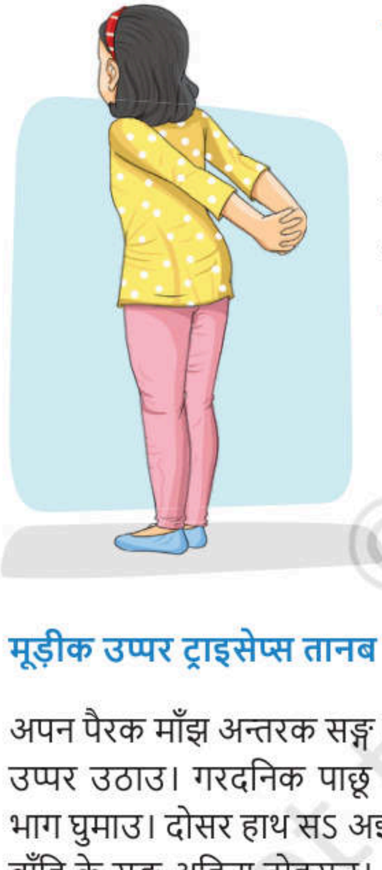
© NCERT not to be republished

किछु स्ट्रेचिंग व्यायाम

मूड़ी सऽ उप्पर बाँहि घिचब

अपना पैरक माँझ अन्तरक सङ्ग एकसीधमे ठाढ़ होउ। आब दुनू बाँहिके एक सङ्ग उप्पर दिस उठाउ आ फेर दुनू हाथक आँगुर के एक दोसरा सऽ जोड़ि लिअ। जेना चित्रमे देखैल गेल अइ, तेना तरहत्थी अकास दिसन केने बाँहि के उप्पर दिसन लऽ जाउ।

परिवर्तन:बाँहि पसारने आगाँ पाछाँ लिबू।



पछुलका कनहा तानब

अपन पैर एक सङ्ग या एक दोसरक लगिच राखि, एकसीध मे ठाढ़ भऽ जाउ। अपन बाँहिके अपन पीठक दिस लऽ जाउ आ पाछूए दिस जोड़बाक जतन करू। आब अपन दुनू हाथक आँगुरके एकदोसरा सऽ जोड़िक बाँहिके जतेक सम्भव हुअय पाछू दिस लऽ जाउ।

परिवर्तन: तीव्रता बढ़ेबाक लेल हाथके पाछू धकेलैत आगाँ झुकि जाउ।

मूड़ीक उप्पर ट्राइसेप्स तानब

अपन पैरक माँझ अन्तरक सङ्ग एकसीध मे ठाढ़ भऽ जाउ। अपना बाँहि के उप्पर उठाउ। गरदनिक पाछू अपन एकटा बाँहिक केहुनी सऽ आगाँक भाग घुमाउ। दोसर हाथ सऽ अइ केहुनी के पकड़ू आ कात मे घिचू। दोसरो बाँहि के सङ्ग अहिना दोहराउ।

परिवर्तन: अपन देहक उपरका हिस्सा स्ट्रेचक दिसन झुकाउ।

© NCERT not to be republished

छातीक तानब

दुनू पैरक माँझ कने अन्तरक सङ्ग एकसीध मे ठाढ़ भऽ जाउ। आब अपन दुनू बाँहि के कनहाक बरोबरि उठाउ आ फेर अपन दुनू बाँहि के यथासम्भव तानू, जाहि सऽ अहाँ अपन छाती तनेबाक अनुभव हुअय। जतेक सम्भव हुअए बाँहिके आगाँ पाछाँ दिस घुमाउ।

परिवर्तन : अपन केहुनी मोड़ि कऽ धतपत ९० डिग्री कोन बनाउ आ ओहिना तानू।

कमर घुमैब

अपना पैरक माँझ मे अन्तरक सङ्ग एकसीध मे ठाढ़ भऽ जाउ। दुनू हाथ डाँड़क कातमे राखू। आब पोनकेँ घड़ीक दिसा आ घड़ीक उनटा मे पैघ वृत्त बनबैत घुमाउ आ चित्रमे जेना देखेने अइ पैरकेँ सोझ राखू।

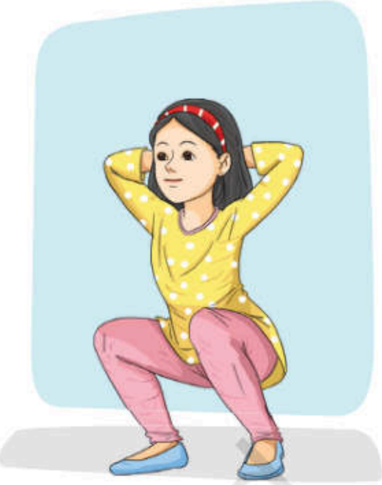
परिवर्तन : अपन हाथकेँ अपन कातमे सोझ राखू आ अपन हाथ के बेराबेरी दुनू ठेहुन दिस ससारैत अपनो दुनू कात झुकु।

धड़ मोड़

अपन पैर आ कनहा खूम फइला कऽ सोझ ठाढ़ भऽ जाउ। दुनू बाँहि धरतीक सिकामने उठाउ आ अपन निचला हिस्सा के थिर रखैत देहक उपरका हिस्सा के हाथ आ कनहा मदति सऽ घुमाउ।

परिवर्तन : अपन हाथ के मूड़ी सऽ उप्पर उठाउ आ अहिना करू।

बैसकी मारब



अपना पैरक माँझ अन्तरक सङ्ग एकसीधमे ठाढ़ भऽ जाउ। आब दुनू बाँहिके उप्पर उठाउ आ ओकरा अपन मूड़ीक पाछू लऽ जाऽ आँगुर सऽ आँगुर फसाउ। ताहि पछाति, असथिरे सऽ जे देल अइ तहिना अपन मूड़ी आ पीठके थिर आ सोझ रखैत देह के निच्चाँ लऽ जाउ जेना अहाँ कोनो अदृश्य कुर्सी पर बैस रहल होइ।

परिवर्तन : जटिलताक स्तर बढ़ेबाक वा कम करबाक लेल अपन बाँहिक स्थिति बदलू।

आगुक जाँघ तानब

अपना पैरक माँझ अन्तरक सङ्ग एकसीध मे ठाढ़ भऽ जाउ। आब एकटा टाँङ्ग पर सँतुलन बनाउ आ दोसर टाँङ्गके पाछू दिस ल जाउ। पाछाँ दिस झुकल टाँङ्गक घुट्ठी पकड़िक ओकरा डाँड़ दिस जतेक आनि सकी आनू। दोसरो टाँङ्गक सङ्गे अहिना दोहराउ।

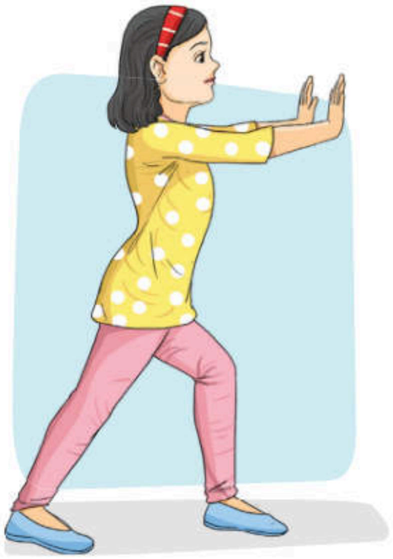
परिवर्तन : अइ कसरतिक काल अपन देह के आगाँ दिस लिबाउ।

भुइयाँ छुअब

एकसीध मे ठाढ़ भऽ जाउ आ अपना पैर के फुटका क राखू। दुनू बाँहिके एक दोसरक बरोबरिमे राखि, दुनू कान सऽ सटल सोझ उप्पर करू जइ सऽ दुन्नू कनपट्टी दुनु बाँहिक भितुरका भाग सऽ झपा जाइ। अही स्थिति मे असथिरे असथिरे आगाँ दिसन झुकु आ बिनु ठेहुन मोड़ने दुनु तरहत्थी स भुइयाँ छुबक परिआस करू।

परिवर्तन : एहने स्थिति मे अपन तरहत्थी धरती पर आगाँ आ पाछाँ करू।

छाबा तानब



भरि बाँहिक दुरी बना दुनु हाथ देबाल लगा कऽ देबालक आगाँ सोझ ठाढ़ भऽ जाउ। आब एकटा टाँङ्गक ठेहुन के कने मोड़ि कऽ दोसर सऽ कने आगू बढ़ा राखू। अहाँ ई अबस्से धियान राखी जे पछुलका टाँङ्गक एड़ी भुइयाँ सऽ सटल रहय। आब देबाल के ढकलक परिआस करू। पाछाँ बला टाँङ्गक उपरका छाबा तनैल अनुभव हैत।

परिवर्तन : स्ट्रेच बढ़ेबाक लेल अपन पछुलका टाँङ्ग के आर पाछाँ लऽ जाउ।

विपरित टाङ्गक अँुठा छुअब

दुनू टाङ्गके एक सङ्ग जोड़ि कऽ सोझ ठाढ़ भऽ जाउ। आब बिनु झुकने एक टाँङ्गके दोसरक पार ल जाउ। जे टाँङ्ग पार करेलियै अछि तकरा दोसर सऽ कने आगाँ राखू। ओ दोसर टाँङ्ग सऽ कने आगू होबक चाही। डाँड़ टाङ्ग थिर आ सोझ केने देहक उपरका हिस्सा निच्चाँ लिबा कऽ दुनू हाथे पार कयल टाङ्गक अँुठाके छुबु।

परिवर्तन : टाँङ्ग बिपरित केनहि आ स्ट्रेचमे रहिते अहाँ एड़ी पर ठाढ़ भऽ सकैत छी।

चुक्कीमाली बैसल टाङ्ग तानब

पहिने, अपन दुनू टाङ्ग आ ठेहुन पर देहक ओजन सन्तुलित करैत बइस जाउ। आब जेना चित्रमे देखैल गेल अइ एकटा टाँङ्ग अइ तरहें पसारू जे ओ सोझ आ अँुठा उप्पर दिस उठल रहै ।

दोसर पैरक सन्तुलन पूर्ण रूप सऽ पैरक अँुठा पर हेबाक चाही आ सन्तुलनक लेल अहाँ दुनू हाथ सऽ भुइयाँ छू सकैत छी।

काछ तानब

भुइयाँ पर एक टाँङ्ग दोसर पर चढ़ा कऽ बइस जाउ। आब असथिर सऽ अपनदुनु टाँङ्गक तरबा

एक सङ्ग लाउ। दुनू पैर के अपन हाथ सऽ पकड़ू आ अपन केहुनी के भितुरका जाँघ पर राखू। एहि स्ट्रेचक क्रम मे अपना पीठ के सोझ राखू।

परिवर्तन : अही कसरत के रीढ़क बलेँ पड़ले पड़ल करबाक परिआस करू।

डाँड़ तानब

बैसि जाउ आ दुनू टाँङ्ग सटा कऽ सोझ कऽ तानू। आब एकटा

टाँङ्ग के मोड़ि क दोसर टाँङ्गक जांघक उप्पर सऽ तरपाउ।

परिवर्तन : पड़ले पड़ल बेराबेरी एकटा आ दुनू टाँङ्ग स अही करसत के करबाक परिआस करू।

हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच

चित्त धरती पर पइर रहू। तखन, एकटा टाँङ्ग उठाउ जेना आकृति मे देखैल गेल अछि। आब दुनू हाथ सऽ ठेहुनक निच्चाँ भितुरका जाँघकेँ बऽल दियौ आ मोड़ल टाँङ्गकेँ छाती दिस घिचबाक

जतन करू।

परिवर्तन : अपन टाँङ्ग के आगू दिस सोझ क बैसि जाउ। आब बिनु ठेहुन मोड़ने पैरक आँगुर धरबाक जतन करू।

पेटक स्ट्रेच

अपना पेट बलेँ पइर रहू । हाथ के अपन कानक सिकामने सँ कने आगाँ, धरती पर राखू। आब अपन बाँहिक बलेँ देहक उपुरका भाग के उठाउ आ बाँहि के एकदम सोझ करू जाहि सऽ कनहा कनपट्टीक सिकामने रहय।

भिन्नता: अही स्थितिमे रहू आ दुनू टाँङ्ग एक सङ्ग उठेबाक जतन करू।

कियैक सुस्ताइ ?

सुस्तेने शरीरक तापमान घटला सऽ आ हिरदय गति नियन्त्रित भेने देह सहज गतियेँ विश्रामक अवस्था मे अबै छैक। ई अहाँक प्रदर्शन पर सोचबाक, निचैन हेबक आ आराम करक पलखति सेहो दैत अछि।

केना सुस्ताइ ?

शारीरिक गतिविधिक पछाति अपन देह के असथिरे स ५-१० मिनटक लेल तानू। आपदमस्तक मासपेशी के सुस्ताइ लेल उप्पर जेना देखैल गेल अछि, ओहिना कसरत करू। सुस्ताइ लेल गहिँर सांस लेबाक व्यायाम सम्मिलित करू ।

© NCERT not to be republished

बाधा-दउग

बाधा दउग एकटा चुनौतीपूर्ण आयोजन छैक जतय प्रतिभागी नाना ढङ्गक बाधा सऽ भरल बाट पर दउगैत छथि। ई ओकर शक्ति, चपलता आ सहनशीलताकेँ परेखै छैक।

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
ऊपरी बांहि खिंचाव पार कएल टांग पैरक अंगुलीक स्पर्श पिछला कंधा खिंचाव	बाधा दौड़	कमर खिंचाव, माथा सं घुटना धरि खिंचाव पेटक खिंचाव	भौतिक पहचानू चोट

© NCERT not to be republished

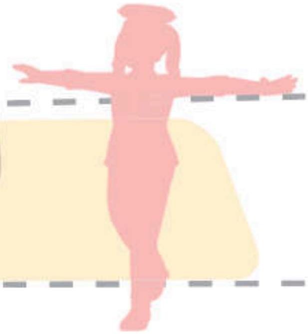
केना खेलल जाइ?

- दूटा टीम बनाउ। शङ्कु आ हुला हुप्स एक सोझ मे बेबस्थित करु।
- लेनक पहिल खेलारी भरि शङ्कु (ज़िग-ज़ैग) मे दउगैत आ हुला हुप्सक भीतरे एक्के टाङ्गे फुदकैत दौग सुरु करत, पछाति आरम्भक रेघा पर दौगिते अगिला गोधियाँक हाथ मे एक्के हाथे ताली बजाउत।
- ई क्रम ताधरि जा आखरी गोधियाँ दौग पूरा करत।
- जे दल पहिने खतम करैत अछि से जितैत अछि।

वृत्त काल – देहक चोटक चिन्हान करू

- सँकटके लच्छनक चिन्हान करू आ अपन शिक्षककेँ चोटक सूचना दियौ जेना चलइ –फिरइमे असोकर्य, चोट आ चकता, शोणित, जोरगर दरद, मुहँक भाव इत्यैद।
- एहन छन सझिया करू जखन अहाँ कोनो खेलमे कोनो काज पूरा करबाक परिआस करैत रहलहुँ एहि तथ्यक अछैतो जे खेल भिरगर छल।

सँतुलनकारी काज



सन्तुलन करबा मे स्थिरता आ नियन्त्रन बनौने रहब साझी अछि। खसइ सऽ रोकबाक लेल एकर समन्वय आ एकाग्रताक खगता होइत छैक। दृष्टान्तकक लेल नेबो आ चम्मचक दउग, आँगुर पर एकटा काठी सँतुलित करब आदि। आउ सँतुलन बनेबाक जतन करी।

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
छातीक खिंचाव हिप वृत्त फर्श स्पर्श	संतुलन अधिनियम	बछड़ा खिंचाव, माथा सं घुटना धरि खिंचाउ हैमस्ट्रिंग खिंचाव	संतुलन

केना खेलल जाइ ?

- कोनो मोलैम छोट बस्तु अपन मूड़ी पर राखु। माथ पर बस्तुक सँतुलन बनौने बिनु बस्तुके खसेने रेघाक आदि सऽ अन्त सोझ चलू । जे पहिने पहुँचत से विजेता हैत।

© NCERT not to be republished

वृत्त काल – सँतुलन

देहक ओहि अङ्गक गतिक चिन्हान करू जे अहाँकें मूड़ीक बस्तुकें सन्तुलित करबामे मदति कयलक।

शिवम कहैत छथि

'शिवम सेज' एकटा एहन खेल अछि जे सुनबाक आ चोट्टे प्रतिक्रिया देबाक छमता परेखै छैक।

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
पिछला कंधा खिंचाव कंधा वृत्त	शिवम कहैत छथि	ऊपरी ट्राइसेप्स खिंचाव साइड फेफड़ा पैर बला पैरक अंगूठा स्पर्श	मांसपेशीक खिंचाव अनुभव करू

केना खेलल जाइ?

- एक दोसर सऽ एकटा निश्चित दूरी पर वृत्त बना कऽ ठाढ़ भऽ जाउ।
- अपन शिक्षकक आज्ञाक पालन करू।
- निरदेस "शिवम कहैत अछि" सऽ सुरु होएत।
- जेना, शिक्षक आदेश दैत छथि "शिवम कहैत छथि, - अपन पैरक अुँठा छूउ"। अहाँके कमांडरक अनुसरन केनाइ रहत आ अगिला निरदेस धरि ओहिना रहनाइ रहत। अपना मासपेशी तनेबाक अनुभव करू।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished

वृत्त काल – मासपेशीक तनैब अनुभव करू

कोनो गतिविधि करैत काल ई वृत्त काल अबस्से करू। अपन देहक स्थिति बनेने रहू आ विशेष गतिविधि करबा काल मासपेशीक तनेबाक अनुभव करू।

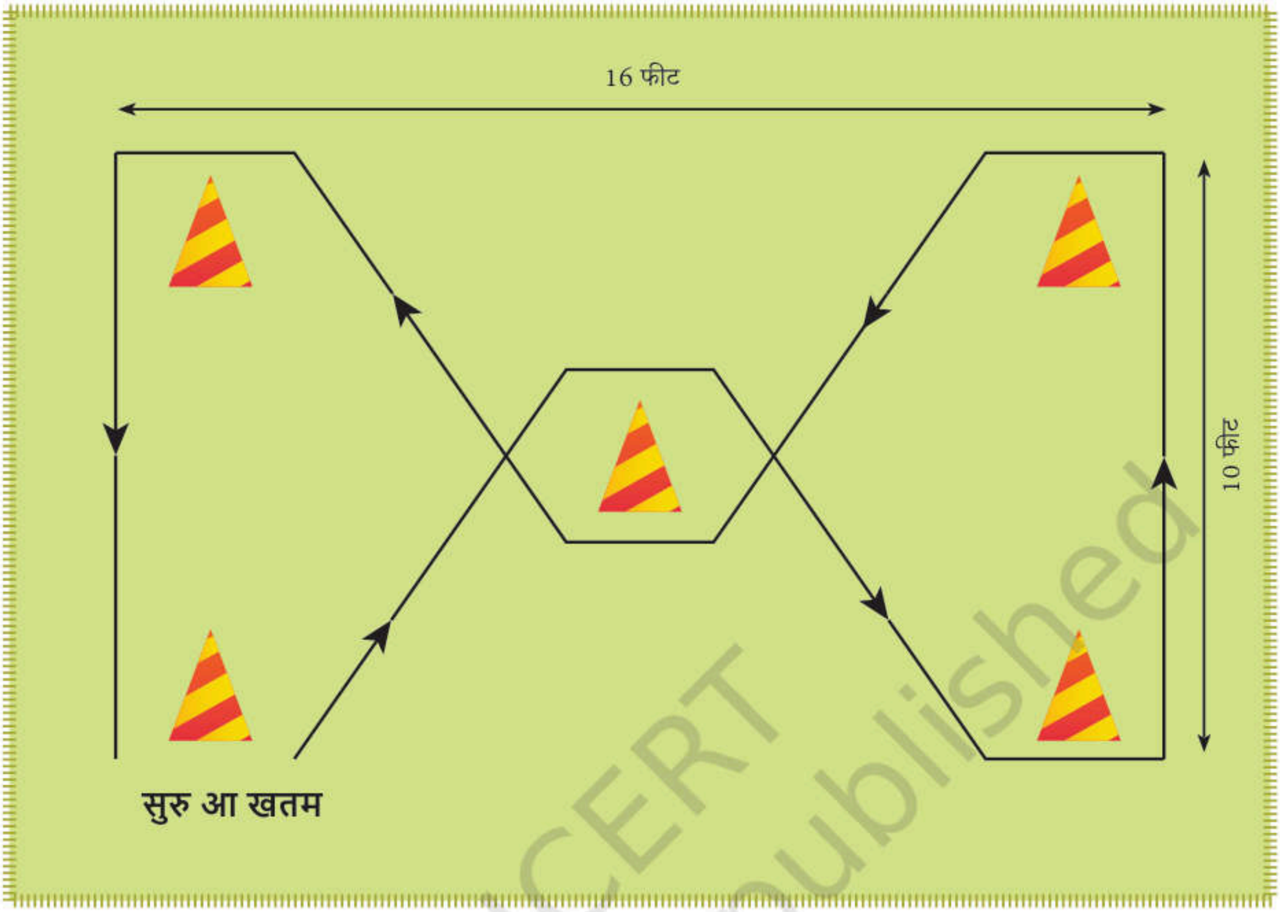
सहयोग आ जीतू

सहयोग आ जितब टीमवर्क, रणनीति आ एक दोसरक मदति करबाक लाभकेँ उजागर करैत अछि।

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
कंधा वृत्त फर्श स्पर्श ग्रोइन स्ट्रेच	शंकुक बीच चलि रहल अछि	हैमस्ट्रिंग खिंचाव बछड़ाक खिंचाव पैर बला पैरक अंगूठा स्पर्श	आन केँ मद्दति कए रहल अछि

केना खेलल जाइ?

- दूटा टीमक गठन करू जाहि दुनूमे पाँच-पाँच खेलारी आ एकटा कप्तान होइ।
- सब दलक कप्तानकेँ एकटा निश्चित अवधिमे सभटा शङ्कुकेँ बेबस्थित करबाक रहै छैक।
- समय टङ्कित केला पछाति शङ्कु मेटाबू।
- तखन दुनू दलक सभ खेलारी ओइ शङ्कु के देल गेल समयेमे चित्र चित्रमे देखैल गेल अछि ताहि अनुसार बेबस्थित करत।
- खेलेबा सऽ पहिने दलकेँ १-२ मिनटक हेतु रणनीति पर चर्चा करबाक चाही।
- जे दल पहिने खतम करैत अछि ओ जितैत अछि।



वृत्त काल – दोसरक मदति

- कप्तान आ दल द्वारा लेल गेल समयक तुलना करू। अइ अवलोकन सऽ हम की सिखैत छी?
- आजुक गतिविधि सऽ सिखलहाक उपयोग अहाँ अपन शिक्षकक मदति करबामे कोना कऽ सकैत छी?

© NCERT not to be republished

गेन पकड़ब

'ग्रैब द बॉल' रुमाल लुझबेक एकटा प्रकारान्तर अछि जाहिमे हम चुस्त, चौकस, अपन गतिक समय पर काज करब आ अवसर चिन्हब आदि सभटा कें एक सङ्ग सिखब।

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
पिछला कंधा खिंचाव ऊपरी बांहि खिंचाव स्क्वाट	गेंद पकड़ू	फर्श स्पर्श हिप वृत्त पेटक खिंचाव	दोसरक प्रशंसा कए रहल अछि

केना खेलल जाइ?

- दूटा समूह बनाउ - 'अ' आ 'ब'। एकटा पैघ वृत्त बनाउ। वृत्तक भीतर एकटा छोट वृत्त बनाउ आ एकटा गेन छोट वृत्तमे राखू।
- सबटा खेलारीक अनायास विधियेँ सँख्या थिर कयल जायत।
- सभ दलक एकटा खेलारीकेँ समाने सँख्या देल जायत।
- सभ खेलारी वृत्तक बाहर जॉगिंग सुरु करत।
- जखन शिक्षक कोनो नम्बर बजेता त ओहि सँख्याक दुनू खेलारी गेन उठेबा लेल दउगत।
- जे खेलारी गेन उठेलक ओकरा प्रतिद्वन्द्वी स छुएने बिना बड़का वृत्तसँ बहराइ के रहतै।
- जे खेलारी सफलताक सङ्ग गेन ल क घुरत ओ टीमक लेल एक अङ्क जितैत अछि।
- अधिकतम अङ्क बला दल खेल पुँगैत।

© NCERT not to be republished

वृत्त काल – दोसरक सराहना करब

- विपक्षी टीमक खेलारीक एकटा नीक गुन सझिया करू।
- चर्चा करू जे विपक्षी टीमक खेलारीक प्रशंसा करैत काल केहन अनुभव भेल।

© NCERT not to be republished

पुश-अप स्थिति आ गेन पास करब

पुश-अप पोजीशन आ पास द बॉल एकटा अपरम्परागत खेल अछि जे खेलक आनन्द सङ्ग देहक शक्ति आ मानसिक दृढ़ता विकसित करबामे मदति करत।

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
ऊपरी बांहि खिंचाव पिछला कंधा खिंचाव ऊपरी ट्राइसेप्स खिंचाव	पुश-अप स्थिति आओर गेन पास करू	छातीक खिंचाव कंधा वृत्त क्रॉस-बॉडी कंधा खिंचाव	मानसिक कठोरता

केना खेलल जाइ?

- खेलक लेल दूगो दल बनाउ।
- दुनू दलक दूटा खेलारी मानक पुश-अप स्थितिमे आउत। गोधियाँ स आमना सामनी धतपत ५ मीटरक दूरी स अपना देहक ओजन के अपन पैरक अँुठा आ तरहत्थी सँतुलित करत।

© NCERT not to be republished

- दुनू टीमक दुनू खेलारी बेराबेरी स गेन के अपन सङ्गीक दिस घुमाओत।
- जे जोड़ी बेसी काल धरि ठाम धेने रहैत अछि से पुञ्गैत अछि।

© NCERT not to be republished

वृत्त काल – मानसिक दृढ़ता

व्यक्त करू जे जखन अहाँ खेल छोड़बाक हाल पर छलहुँ तखन केहन अनुभव भेल। अहाँ के लागल रहबाक लेल की प्रेरित केलक?

टिक- टैक- टो ड्रिबल रिले

टिक- टैक- टो एकटा खेल अछि जे सामान्यतः कागज पर खेलल जाइत अछि। मजा करू आ किछु शारीरिक गतिविधिक संग एकर आनंद लिय।

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
धड़ मोड़ स्क्वाट चतुर्भुज चओड़ाइमे घीचू	टिक- टैक- टो ड्रिबल रिले	फर्श स्पर्श बछड़ाक खिंचाव साइड फेफड़ा	टीम स्पिरिट

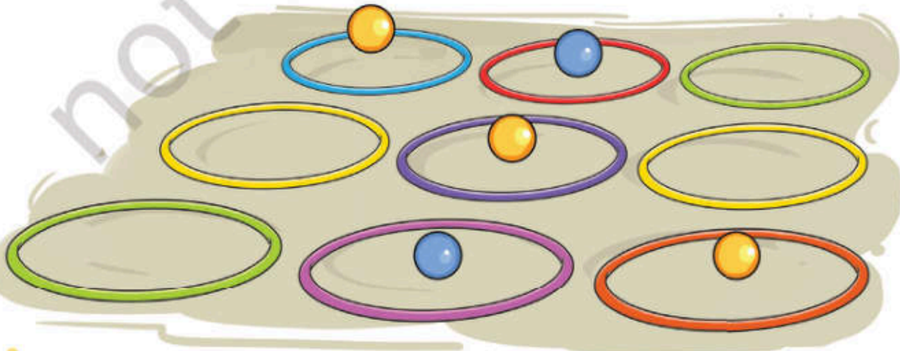
केना खेलल जाइ?

- दूटा टीम बनाउ आ हुनका पाँतमे ठाढ़ हेबाक लेल कहू।
 सामूहिक चालि पर चर्च करबाक लेल एक मिनट लिअ।
- पहिल सीटी बजिते सभ दलक पहिल सदस्य गेनकैं ताधरि ड्रिबल (टप्पा देब) करत, जाधरि ओ पहिल घेरा धरि नहि पहुँचि जाइछ आ खाली घेरामे गेन राखि देतै। तखन ओ खेलारी अपन गोधियाँ के एक हाथे ताली दऽ कऽ पार देत।
- अगिला खेलारी सेहो अहिना करत।
- पहिल जे दल एक्केसुरे क्षैतिज, लम्बवत वा कोनाह तीनटा अङ्क पबैत अछि ओ खेल पुञ्गैत अछि।
- जँ सभ वर्ग बिना विजेताक भरा जाइत छैक तऽ खेल ड्रॉ भऽ जाइ छैक।

© NCERT not to be republished

वृत्त काल – टीम भावना

सामूहिक सोचक अपन अनुभव सझिया करू, जे अहाँक दलकेँ प्रतिद्वन्द्वीक चालिकेँ रोकथाम्हमे आ अपन टीमक चालिकेँ आगू बढ़ेबामे मदति कयलक? अहाँके की बुझना जाइ अछि जे एहन गतिविधि मे खेलारीक माँझ टीम भावनाक निरमान की कऽ सकैत अछि?



© NCERT not to be republished

घड़ियाक दउग

घड़ियाक दउग एकटा रोचक खेल अछि जाहिमे हमरा लोकनि शक्ति आ समन्वयक विकासक लेल घड़ियाक चालिक अनुसरन करैत छी। खेलक आनंद लिअ!

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
ऊपरी बांहि खिंचाव पिछला कंधा खिंचाव ऊपरी ट्राइसेप्स खिंचाव	मगरमच्छ दौड़	छातीक खिंचाव कंधा वृत्त क्रॉस बॉडी शोल्डर स्ट्रेच	समन्वय

केना खेलल जाइ?

- देहक ओजनक हिसाबे खेलारीक जोड़ा बनाउ।
- सभ जोड़ाक पहिल सदस्य एकटा पटरा स्थिति लैत अछि।
- सभ दलक पहिल खेलारी के हाथक बलेँ पूरा सँतुलन बना लेलाक पछाति दलक दोसर खेलारीक समधानि कऽ सभ दलक पहिल खेलारीक घुट्ठी धऽ लेत।
- जोड़ा एक दोसरक देहक स्थितिक सङ्ग समञ्जस करैत आगू बढ़त।
- जोड़ा जखन एक बेर अन्तिम रेघा पर पहुँचि जायत तखन भूमिका बदलि क पुनह सुरुका रेघा दिस घुरि आउत।
- जे जोड़ा सुरु के रेघा पर पहिने पहुँचत से पुञ्गि जायत।

© NCERT not to be republished

वृत्त काल – समन्वय

- खेलक क्रम मे अहाँ जे गलती केलहुँ ओकरा चिन्हू आ चर्चा करू केना सुधारल जाइ ।
- चर्चा करू जे अहाँ अपन सङ्ग आ अपन गोधियाँक सङ्ग कोना समन्वय आ सन्तुलन बनौने रहलहुँ।

मूड़ी, कनहा, ठेहुन आ गेन

मूड़ी,कनहा, ठेहुन आ गेन एकटा स्थानीय खेल अछि जकर ध्येय खेलेबाक आनन्द लेबक सङ्गे, चौकसता विकसित केनाइ आ निरदेसक पालन करब छैक।

वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
गर्दनक खिंचाव हिप वृत्त फर्श स्पर्श	माथ, कंध, घुटना आओर गेंद	ऊपरी बांहि खिंचाव धड़ मोड़ पैर बला पैरक अंगूठा स्पर्श	चौकसता

केना खेलल जाइ?

- खेलक मैदान पर एकटा सोझ रेघा चिह्नित करू।
- ओहि रेघा पर एक दोसरा सऽ एक मीटर पर गेन राखू।
- एक दोसराक सामना सामनी भऽ जोड़ा बनाउ आ खेलेबा काल अपना मे भिड़ै सऽ बचक लेल समुचित दुरी बनाउ।
- शिक्षक भिन- भिन देहक अङ्गक नाओ लेता आ खेलारी के उचारल अङ्ग छुबि कऽ चट्ट प्रतिक्रिया देबक छैक।

© NCERT not to be republished

- दृष्टान्तक लेल जँ शिक्षक "माथ" कहैत छथि तऽ अहाँकेँ अपन माथ छूबय पड़त, मुदा जखन शिक्षक कहैत छथि "पकड़ू" तखन अहाँकेँ गेन पकड़क अछि।
- जे पहिने गेन पकड़ैत अछि ओ ओहि चक्रक विजेता होयत। किनसाइत जँ दुनू खेलारी एक्के सङ्गे गेन पकड़ि लैत छथि तऽ ई ड्रॉ होयत।

वृत्त काल – एकाग्रता

अपन अनुभव सझिया करू जे अहाँ सबटा कॉलक उचित प्रतिक्रिया देबाक लेल कोना धियान एकाग्र रखलहुँ।