

खेल यात्रा

हड़मो सेचेद आर नापाय ताँहेन
6 चानाच लागिद पाड़हाव पतब



0687

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

0687 – खेल यात्रा

होड़मो सेचेत् आर नापाय ताँहेन 6 चानाच लागित् पाड़हाव पतोब

आय एस बि एन 978-93-5292-915-3

पुइलु उछान
जुलाई 2024 ईँट 1946

पि डि 500टि बि एस

© जातिग्रारि सेचेत् काउन्सिल
खंन्दरन आर ट्रेनिं, 2024

₹ 65.00

एन.सि.इ.आर.टि वाटारमार्क साँवते 80 गटां जि.एस.एम
पेपाररे छापा आकाना।

उछान थनोत रे उछान आकान, सचिब, जातिग्रारि सेचेद
खंन्दरन आर ट्रेनिं परिषद, श्री अरबिन्द मार्ग, नावाँ दिल्ली
110016 आर निउ कि अफसेट प्रेस, डि-18-19, उद्योग
पुरम, बिरिद टोठा, दिल्ली रोड, मीराट सिटि, मीराट
-250002(इउ.पि),

सानाम हक राखा मेनाक् आ

- उछानिच आक् माडाड पारमिशन छाडा नोआ उछान रेयाक् जाँहान हाटिज दोहोडा छापा दोहोडा चाम होररे साञ्चाव से जाँहान रुपरे से जाँहान उपाइ ते इलेक्ट्रनिक, मेकानिकेल, फटाकपि, रेकॉर्डि से एटा जाँहान उपाइ ते एमो बाँ गानक् आ।
- नोआ पतोब निया होररे आखरिज होयोक् काना ये उछानिच आक् पारमिशन छाडा नोआ जाँहा लेकाते उछान आकाना अना छाडा एटाक् जाँहा लेकान तल से कभाररे बानिज होरा लेकाते उधर एम, दोहोडाते आखरिज, भाडा एम से एटाक् लेकाते डिसपोसेड बाड होयोक् आ।
- नोआ उछान रेयाक् नापाइ गोनोंड दो होयोक् काना नोआ साकामरे उछान गोनोंड। राबार स्टाम्प से स्टिकार से एटाक् जाँहान उपाइ ते उहुक् आकान जाँहा लेकान सुधराव आन गोनोंड बाड ठिक से आपनार बाड होय दाइयाक् आ।

उछान थनोत रेया: अफिस,एन.सि.इ.आर.टि

एन.सि.इ.आर.टि क्याम्पस

श्री अरबिंदो मार्ग, नावया दिल्ली 110 016 फोन -011-26562708

108,100 फिट रोड

होसदाकेरे हाल्लि एक्सटेनशन

बेनाशङ्करी 3 स्टेज, बाङ्गालुरु 560 085 फोन - 080-26725740

नाबजिभान ट्रास्ट बिल्डि

डाक अडा:- नाबजिभान

आमेदाबाद 380 014

फोन - 079-2754146

सि डब्लु सि क्याम्पस

ओपिपि थानकल बास स्टप

पानिहाटि

कोलकाता 700 114

फोन- 033-25530454

सि डब्लु सि कमप्लेस

मालिगावन

गोवाहाटि 781 021

फोन- 0361-2674869

उछान गादेल

उछान थनोतरेन मुडुत् : अरुप कुमार राजपुत
मुडुत् प्रोडाकशन : अरुन चित्रकार
अफिसार

मुडुत् सापडाविज (चाचलावान) : बिजनान सुतार

मुडुत् बेपारिया म्यानाजार : अमिताभ कुमार

उछान अफिसार : जाहान लाल

रपतब रेया: डिजाइन, बेनाव आर चितार उदुग।।

आचिन जैन

(ग्रिन ट्रि डिजाइनिं स्टुडिव पिभिडि. एलटिडि)

थुकुम

2020 साहित रेयाक् जातिरि सेचेत् आरिरे 21 आनाक् शताब्दी रेयाक् प्रोसपेट आर चैलेंज को साँव बेनावान लेकाते सेलेत् लागित् पाठुवा को तेयार साँव साँवते मानवाँ कवाक् कुरुमुटु आर गियान रेयाः सानाम होरारे भारतीय एथिक्स आर ससनः आनाक् हामेट चेतान टँहाड काते सेचेत् रेयाक् मितटाड बन्देज बेनाब आकाना। नोवया आशा आनाक् जेलरे टँहाड बिरदा गाड़ सेचेत् लागित् जातिरि कारिकुलाम् फ्रेमवयार्क (एन.सि.एफ-एस.इ)2030 दाराय ते सानाम् धाप रे कारिकुलाम् रेयाः होरारे नोवया उइहार रेयाः थापन दो नापाय लेकाते बेनाव आकाना। सेचेदिया कवाक् अनुमान दाड़ेय बाड़तिया आर मानवाँ को ताँहेनरे मँडे गोटाड धापकोय जटेदा, एतोहोब से तेयार आनाक् धापरे पंचकोष कोद तानाला धापरे आकोवाक् सेचेत् रेनाक् आँरहो लाहान्ति रेयाक् डाहार चाचलाव आकाना। नोआ लेकाते तानाला धाप दो एतोहोब धाप आर दोसार धाप मुदरे मितटाड सार लेकातेय कामिया, जाँहा 6 चानाच खोन चानाच 8 हाबिज पे सेरमा धाबिज् पासनाव आकाना। एन.सि. एफ-एस.इ 2023 ताला स्टेज रेयाक् जोसद हुयुग काना सेचेदिया कवाक् आकोवाक् जिग्रनरे लाहान्ति साँव साँवते उतनाव लागित् लाक्तिराना दाड़ेको साँव साजाव। नोआ दो ओनकोवाक् बिछनाव आनाक् ,बरननआनाक् आर बरनन रेयाक् दाड़े बाड़ति लागित् आर ओनको लागित् सामारे मेना चैलेंज आर दावको लागित् ते ओनको सापड़ाव रेयाक् ए रिकाया। भारत रेयाक् टोठा किया बारया पारसि साँवते पेया खोन एतहब काते साँडेश, एलखा, साँवता साँडेश, कारि सेचेत्, होड़मो सेचेत् आर नापाय ताँहेन, से बेपारिया सेचेत् साँवते आरे गोटाड साताम् सेलेत् काते मितटाड आयमा लेकान सेचेत् होरा ओनकोवाक् सानामाक् उतनाव रे उदगाव ए एम-आ। नोआ लेकान् बोनोदोल आनाक् सेचेत् लाक्चार लागित् किछुगान् लाक्तिराना शर्त रेयाक् लाक्ति मेनाक्-आ ।नोआ को मुदरे मितटाड दो होयोक् काना सेचेत् होरा रेयाक् आयमा टोठा रे नापाय पाड़हाव पतोब बेनाव, अजे दो पाड़हाव पतोब कोद साताम आर सेचेत् साँडेश रेयाक् ताला रे मितटाड ताल्मा एनेमे

पालाव्-आ, अनकान मितटाड एनेम जाहाँ दो सिगिल सेचेत् आर बिछनाव आर तोलास् रेयाक् उपाय मुदरे मितटाड उइहारानाक् सामबुदने थापना। एटाक् शर्त को मुदरे, सेचेत् चानाच रेयाक् बन्देज आर माचेत् तैयार सेचेत् होरा मुदरे आर सानाम् टठा रे उइहार आनाक् जोगाजोग् थापन् लागित् सेचेत् ताल्मा रेयाक् सापड़ाव दो आडि लाक्तियान् काना । जातिगारि सेचेत् तलास् आर ट्रेनिंग काउन्सिल, आको पाहाटा सेत खोन, सेचेदिया को नोआ लेकान् चेतान-मान रेयाक् पाड़हाव पतोब एमोक् लागित् को गोटाबुटा आकादा। नोआ जोसको जुतुमान साताम् गाखुड़िया, माचेत्, प्रेकटिस एत माचेत् को आते बेनाव् आकान् आय्रमा सेचेत् टठा गादेल, नोआ लेकान् पाड़हाव पतब उतनाव् लागित् सानाम् लेकातेक रिक्केदा। ।

बिरदागाड़ सेचेत् लागित् जातियारि कारिकुलाम् फ्रेमवर्क रेयाक् सुपरिश को मानाव् काते, तानाला स्टेजरे हड़मो सेचेत् आर नापाय ताहेन जुतुम् ते मितटाड नावाँ साताम् एतहब् होय आकाना । नोआ साताम् रेयाक् जोस् दो होयोक् काना होड़मो रेयाक् कामि आर खेलोड चेतान दुलोड़ पासनाव् ; खेलोड रे दाड़ेते सेलेतोक् लागित् दाड़े उतनाव्; आर दाड़े, एसेर् आर गोड़ो रेयाक् लाहान्ति । भारोत् रे योग रेयाक् मिदटाड आडि नापाय सेरवा मेनाक्-आ जाहाँ मोन् आर होड़मो नापाय् दहोय लागित् मिदटां नापाय् उपाय् काना । हड़मो सेचेत् आर नापाय् ताँहेन रेयाक् साताम् रे योग् रेयाक् आय्रमा हिंस सेलेत् मेनाक्-आ, जाहाँ रेयाक् एतहब् दो होयोक् काना इयाम्, नियाम्, आसान्, प्राणायाम आर ध्यान, जाहाँ दो 3 चानाच खोन एतोहोब काते दोसार(सेकेन्डारि) स्टेज हाबिज चालावक् काना । नोआ दो सानाम लेकान होड़मो सावार आर नापाय ताँहेन रेयाक् थापने दोहो आकादा ।

चानाच 6 लागित् खेल यात्रा जुतुम ते होड़मो सेचेत् आर नापाय ताँहेनरे पतोब दो मोटोर् दाड़े उतनाव् लागित् आर गिदरो को खो-खो आर हौड बॉल गादेल खेलोड रे सेलेत लागित् आडि नापाय ते बेनाव् आकाना । योग रेयाक् उमोर-खास पाहाटा नापाय जियोन रेयाक् थापन लागित् बेनाव होय आकाना । पाड़हाव पतोब दो नोआ स्टेजरे एन.सि.एफ-सि.इ 2030 रेयाक् सेलेत् दाड़े साँवते मित् होयोक् आ।

खेल यात्रा होड़मो कामीहोरा रेयाक् एनेम आर जियोन लागित् लाक्तियाना गोर्नोड आर उइहार चेतान जोर एम होयोक्-आ । नोआ सेलेत् रे, मित् लेकान् जानां, आर लाक्चार रेयाक् मुडुत् लेकान् क्रस्-कार्टि साताम सेलेत् मेनाक्-आ

। साताम आर कामीहोरा कोद गाते कोवाक् गादेल सेचेत् उदगोव लागित् एम् होयोक्-आ आर सेचेदिया आर माचेत् बनार् लागित् गे सेचेत् रेयाक् आनाइकाव बाइती लागित् बेनाव आकाना । नोआ पतोब् दो गोऩोडऱान् होय् लेन् रेहँ, गिदरो को लागित् नापाय् रासको आनाक् टोठाकिया खेलोड् को बाडाय् दाडेयाक् आ आर् गाते को साँवते खेलोड् होयोक्-आ । नोआ पतब् दो सुमं बिरदागाड रे सेचेत् लागित् दो बाड काना, आयो-बाबा आर् होड् को लागित् हँ मिदटां गोऩोडऱान् उपाय् हँ काना ।

मेनखान्, नोआ पाडहाव पतोब बेगोर् हँ, नोआ स्टेज रे सेचेदिया को एटाक् एटाक् सेचेत् रेयाक् साम्पात् पान्ते लागित् उदगोव लाक्ति काना। नोआ लेकान् साम्पात् जामक् लागित् बिरदागाड रेयाक् पतोब अडाक् को मिदटां लाक्तियानाक् एनेमे पालाव एदा। नोआ बेगर् हँ, सेचेदिया कोवाक् उदुक् डाहार् आर् अनको उदगोव एम् लागित् जोर् एम् लागित् आयो-बाबा आर् माचेत् कवाक् एनेम् हँ गोऩोडऱान् होयोक्-आ । नोआ तालाते, इञ् नोआ पाडहाव पतोब् रेयाक् उतनोव रे सेलेद् आकान् सानाम होड् को लागित् आयमा सारहाव इञ् चाल एदा आर आशक् कोऩोञ् जे नोआ रे सानाम् जपडाव आन कवाक आशाय पुरुन आ । मिद् साँवते, इञ् तायोम् सेर्मा करे आरहँ लाहान्ति लागित् नोआ सानाम बेवहारिया को ठेन खोऩ परामर्श आर तेलाको रेयाक् काथा एम् लागित् नैवता होयोक् काना।।

दिनेश प्रासाद साकलानि ।

सापडावयिच् ।

जातिगारि सेचेत् तलास् आर ट्रेनिं काउन्सिल,।

पतोब बारेते

बिरदोगाड सेचेत् लागित् जातियारि कारिकुलाम् फ्रेमवार्क 2023 (एन् सि एफ्-एस इ 2023) जिंयन् रेयाक् सानाम पाहाटा रे जितकोर लागित् मिदटाड मुडुत अजे लेकाते होड को आक् साँवार आर नापाय् ताँहेन रेयाक् बिछनावानाक् कोय सिगिल् आकादा । सानाम् लेकान् नापाय् रेयाक् काथा उयहोर काते, एन् सि एफ् - एस इ बिरदोगाड रेयाक् सेचेत् रे सानाम् स्टेज लागित् मिदटां मुडुत सेचेत् हरा लेकाते होडमो सेचेत् आर नापाय् रेयाक् काथा को गोटा आकादा । सेचेदियो आर माचेत् कोवाक् हडमो सेचेत् आर नापाय ताँहेन रे सेचेत् हरा रेया जोस हामेटरे गोडो लागित् पुइलु धाँव लेका चानाच 6 लागित् मिदटां पाडहाव पतोब तेयार होय आकाना। नोआ पतब् रे सेचेदियो को खेलोड रेयाक् रोसको को जाम् दाडेयाक्-आ, आयमा लेकान् होडमो कामीहोरा को बाडाय दाडेयाक्-आ, नापाय् खेलोड दाडेको-प्रेकटिस दाडेयाक्-आ, मुडुत खेलोड दाडेको सँडा दाडेयाक्-आ, आर् जोग् रेयाक् जेगेत् रेको सेलेत् दाडेयाक्-आ । खेलोड आर् हडमो रेयाक् कामी हराको आडि लाक्तियाना मोटोर दाडे, साँवताआरि- भाबना जागवार आर सामडाव, जोगाजोग् आन् उयहोर दाडे, साँव साँवते आपनार सायतार, बाडती कामी, गादेल कामी, आर मिद होड आग् दाडे आर लिचोड को नापाय् लेकाते हाताव रेयाक् सेचेत् को एमोक-आ ।

नापाय, खेलोड आर सानामाक् नापाय रेयाक् जोस हामेट लागित्, चानाच 6 रेयाक् पतोब दो मँडे गोटाड युनिट रे बेनाव होय आकाना ।

1. होडमो सेचेत् रेयाक् गोनोड/एनेम बाडाय
2. मोटोर फिटनेस
3. खो खो रेयाक् उपरुम
4. हौडबॉल रेयाक् उपरुम
5. योग

युनिट 1 रे, सेचेदियो कोद होड आर साँवता आरि बोनोदोल रे नोआ रेयाक्

एसेर चेतान जोर एम काते होड़मो सेचेत् (PE) आर नापाय ताँहेन मुदरे जोगाजोग् को पान्तेया। खेलोड आर गापालमाराव रे सेलेत् तलाते सेचेदियो को मितटाड नापाय जियोन् होरा रेयाक् एनेम आर चेत लेकाते होड़मो कामी होरा ओनकोवाक् सानामाग् रोसको आर जितकोर रे सेलेतोक्-आ, अना को बाडाय दाड़ेयाक्-आ । सेचेदियो को घोल रेयाक् हिदिज कोम लागित् आर खेलोडियो को लागित् मितटाड नापाय साचारहे बेनाव लागित् रुखियो बन्देज् इदि काते हँ सेचेदियो को बाडाय जाम-दाड़ेयाक्-आ।

युनिट 2 रे, सेचेदियो को सहाव दाड़े, दाड़े,फ्लेक्सिबेल आर बेलेन्स लेकान आयमा नापाय हिँस को सँड़ाया। नोआ रेयाक् मुडुत् जोस दो होयोक् काना नोआ सानाम हिँस को रेयाक् सानामाक् अका लेकाते सानाम होड़मो साँवार रे एनेमे दोहोया अना बाडाय ।

युनिट 3 आर 4 रेद नाँवा खेल सँडाय सेद मनेएम होयोक् काना । खो खो युनिट 3 रे आर हौंडबॉ युनिट 4 रे एतोहोब् आकाना । जोगाजोग् सेशन आर गादेल बेयाम तालाते, सेचेदियो को खेलोड रेयाक् उमझोउ आर होड़मो रेयाक् कामी होरा रे होड़मो साँवार रेयाक् भागि दिक को उदुक् सोदोर दाड़ेयाक्-आ । सानाम को सेलेतोक् गादेलरे मिदते ताहँन आर चालावान रोसको को मानाव चेतान रे जोर एमोक् होयो-आ ।

मुचोत् युनिट रे, सेचेदियो को योग रेयाक् सानाम लेकान् रुपु रेको सेलेतोक्-आ । ओनको दो पजिटिभ बेबहार लागित् नापाय होड़मो साँवार तैयार लागित् यम, (साँवता आरि डिसिप्लन) आर नियम (आपान अपिन डिसिप्लन) इदि कातेको सँड़ाया। सुक्स्मा बोय्याम् खन् एतोहोब् काते आयमा जोगौसोन रेयाक् हरा प्रेकटिस, तैयार आनाक् साँहेद रेयाक प्रेकटिस, आर् सानाम् आसोन् हरा लेकाते उदुक सोदोर दो आबोवाक् हड़मो ल़ाबित् , दाड़ेवाना, बेलेन्स आन आर् रोग् खन् साहारे ताहँनरे गोड़ो एम-आ । प्राणायाम् रेयाक् आयमा हरा फुसफुस नापाये दहया, आबोवाक् हड़मो रेयाक् मुडुत् हरा को रेयाक् कामी दाड़ेय बाड़तिया, मने सुतरोय दहया आर् सानाम् लेकान् सोपोर् आर् नापाय् ताहँनरे गोड़ोय एम्-आ । आबो मुदरे जेगेत् पानते आर् गोहिर सान्ति, आर रोसको रेयाक् गोहिर अनाइकोव लागित्, सेचेदियो को उइहोर (मिद लेकान् गोहिर मने) आर् धियान (उयहोर) रेयाक् आयमा हरा को सँड़ाया । आयमा लेकान् योग् बेयाम् होरा सँड़ा आयमा दिन् आर् नापाय् होड़मो साँवार जियन् रेयाक् थापने दोहो आकादा ।

नोआ पतोब् रे खेलोड आर होड़मो कामीहरा सेचेत् साँव साँवते सेचेदियो को नेयाम को पालन लागित्, रुखियोवान् हरा आर नापाय् खेलोड रेयाक् लाक्ति

बाडाय लागित्, गादेल् रे सोपोर ते कामी लागित्, मिद होइ एटाक् होइ सालाक् सोपोर आर मान् सालाक् बेबहार लागित् साँव साँवते, मिद होइ एटाक् होइ गडोको सँझाया आर मिद साँवते खेलोड रेयाक् रोसको को आइकोव-आ।

चानाच को रेयाक् बन्देज आर पासनाव ।

एन सि एफ- एस इ-2023 रे 6 आनाक् चानाच रे हड़मो सेचेत् आर नापाय् ताहँन लागित् 120 अक्त रेयाक् काथा एम् होय आकाना । एम आकान अक्त तालिका रे जोत् हाप्ता रे कम खन् कम 5 गोटाङ् पिरियड लागित् 40 टिडिज् अक्त हाताव होयोक्-आ । एन सि एफ - एस इ दो हड़मो सेचेत् आर नापाय् ताहेन लागित् ब्लक पिरियड (2 पिरियड मिद साइते) एम रेयाक् काथा एम् आकादा । जुदि जोतो हाप्ता रे बारया ब्लक पिरियड आर मिदटां गे मिद पिरियड एम बाङ् होयोक्-आ, एनखान कामी हरा, खेलोड आर् सार्केल् अक्त लागित् ढेर अक्त गोठाय लागित् बेगार् ताल्मा सालाक् मिदटां पिरियड् बेनाव होयोक्-आ ।

अक्त तालिका रेयाक् बारया बेगार सिनारियो लागित् लातार रे सलहा को एम् होय आकाना ।

सिनारिव् 1 - हाप्ता रे मँडे गोटाङ् भिनो भिनो पिनरयड,

सिनारिव् 2 - 1 खन् 4 गोटाङ् युनिट लागित् बारया ब्लक पिरियड आर जोग लागित् मिदटां बेगार पिरियड ।

सिनारिव् 1: जोतो अक्त रे सिमीत् अक्त दो कामी लेकाते बेबहार लागित् आर् सेचेत् रेयाक् ओरजो जाम् लागित् पेया बेगार् सेशन रेयाक् उयहोर होय आकाना ।

- टाइप् 1- खेलोड रेयाक् हेवा ढेरक् मा ।
- टाइप् 2- उयहोरान आर् साँवताआरि भाबना पाहाटा को गापालमाराव लागित् जथात् अक्त एम रे खेलोड तायम् तेनाग् सार्केल अक्त कोय ढेर आ ।
- टाइप् 3- मिदटां गोटाबुटो दाडे चेतान् रे मने दह लागित् गेमिफाय्ड ड्रिल् को ढेर आ।

सानाम् लेकान लागित् 40 टिडिज् अक्त लागित् मिदटां सम्पेल् अक्त लातार रे एम् होय आकाना ।

पिरियड/सेशन लेकान				
टाइप् 1	वार्म-आप् - कुशियाक् गेमिफायिड्	खेल अक्त	कुल डाउन ०५०-०११०५८ ५२ ।	सारकेल अक्त

टिडिचरे अक्त	5	25	5	5
टाइप् 2	वार्म्-आप- कुशियानाक गेमिफायिड	खेलोड अक्त	कुल डाउन b5p-099258 42 ।	सारकेल अक्त
टिडिचरे अक्त	5	15	5	15
टाइप् 3	वार्म्-आप- कुशियानाक गेमिफायिड	गेमिफायिड ड्रिल् से मिनि गेम् ।	कुल डाउन b5p-099258 42 ।	सारकेल अक्त
टिडिचरे अक्त	5	25	5	5

सिनारिव 2- (चेतानरे काथा एम आकान) - 80 टिडिज् रेयाक् मिदटां ब्लक् पिरियड कामी लेकाते खेल रेयाक् हेवा, ड्रिल् आर सार्केल अक्त ढेर दाड़ेयाक्-आ । ब्लक् पिरियड साँवते बार लेकान् सेशन् रेयाक् उयहोर होय् दाड़ेयाक्-आ । ।

- टाइप् 4- खेलोड अक्त आर ड्रिल् ढेरक् आ ।
- टाइप् 5- खेलोड अक्त ढेरक् आ

टाइप् 4

ब्लक् पिरियड	वार्म्-आप- कुशियानाक गेमिफायिड	खेलोड अक्त अक्त	गेमिफायिड ड्रिल् से मिनि गेम्	कुल डाउन b5p-099258 42 ।	सारकेल अक्त
टिडिचरे अक्त	5	30	20	5	20

गेमिफायिड ड्रिल होयोक् काना मिदटां हुडिज् खेल जाहाँ दो गोटा-बुटो दाड़े जोस काते गादेल् को मुदरे खेल होयोक्-आ । नोआ स्टेज पुस्टाव ड्रिल् रेयाक् काथा बां एम् होय आकाना।

आर

टाइप् 5

ब्लक् पिरियड	वार्म्-आप- कुशियानाक गेमिफायिड	खेल अक्तरे 2 गोटाड खेलोड खेल मे	कुल डाउन	सारकेल अक्त
टिडिचरे अक्त	5	50	5	20

माचेत् को लागित् उनुदुक् को

रोसकोआनाक् गेयान, गिदरो कवाक् रुखियो आर दाड़ेआनाक् कामी उतनोव लागित्, माचेतको लातार रे एम आकान् उनुदुक् को पालाव दाड़ेयाक्-आ ।

- जोथात खेल टोठा गोटाय मे आर खेल टोठा रे जाते जाहान् बाड़िच बाड् ताहँन ।
- गादेल रेयाक् कामीहोरा को लागित्, टोठा दो हुडिञ् ब्लक् रे चिन्होय मे जाहाँते सेचेदियो को मिद होड़ आर मित होड़ मुतरे दौड़रे जाते बाधा एम गानक् ।
- गादेल को होटिञ् अक्ते गोटाय मे जे, गादेल को हड़मो रेयाक् ओजोन, उसुल, आर कामीहरा लागित् लाक्तियाना स्किल् सेद खन नापाय आर सामड़ाव ताहँना ।
- गोटाय मे जे मिदटां फास्ट एडस् किट मेनाक्-आ आर सेटेरोक् आ।
- गोटाबुटोय मे जे सेचेदियो को साँव मान सालाक बेबहार होयोक्-आ आर ओनको जाते आनाइकोव लेकाते आर साँवताआरि लेकाते नापाय को मनेय ।
- सानाम् सेचेदियो को दिनोम दिन उदगाव आर गोड़ो एम।
- सेचेदियो को हड़मो सेचेत् अक्त् रे लोलिस को रेयाक् जोथात सलहे जाम लागित् सुजोक् एमक् मे।
- खेलोड अक्तरे सेचेदियो को आको आडे पासे बाबोत् जागवार ताहँन लागित् उदगोव कोम ।
- एटाक् लेकाते लोय बाड् होय लेन खान सेचेदियो को एटाक् गादेल् चेतान् रे जोस बाड् लागित् काथा एमा कोम आर् नोडका दो चेत अजेते लाक्तियानाक् काना ओना गालोच मे ।
- सेचेदियो को लोय आकोमे जे ओनको बिरोदियो को ढेका से गोहोड़ अक्ते सोनतोर ताहँन लागित् सेचेदियो को उसोस एमा कोम।
- सेचेदियो को जाते नापायते ओवार्म-आप् आर कुल डाउन् गोटाय मे । ओनको दो आकोवाक् रुटिन् बेनाव् लागित् उदरोव एमा कोम। ।
- चानाच् माड़ाड् अक्तरे आर चानाच् तायम् सेचेदियोको गापालमाराव रेयाक् दाव् एमा कोम्।

- बाय बाय ते खेलोड स्क्विल् एहब एना । खेल रेयाक् हुडिञ लेखा खेल काते बाय-बाय ते जेल, उयहोर भाबना रेयाक् सामडाव, टठाकियो जागवार आर पेरिफेराल् जेल पासनाव, लेकान आपनार दाडे आर् खेल खेलोड चेतान टेहाड काते उसोरा बिचार दाडे तालाते आनाट बाडति दाडेयाक्-आ ।
- कामी लेकान जोगाजोग्, सानाम् कोते गोटाबुटो डिसिसन हाताव, आर खेलोड अक्ते मिद् साड्ते मित साधारन् जोस सेत् कामी कराव्, लेकान् साँवता आरि दाडेको इदि काते गापालमाराव मे ।
- बिरदागाड रे सेलेतआन खेलोड रेयाक् मिद्टां लाक्चार बेनाव लागित् सेचेदिया को आर हो दायभार हाताव लागित् ते उदगाव एमा कोम । सानाम् सेचेदिया को निरोय मने, उदगाव आन आर खेलोड लागित् रोसको को अइकोव अना लागित् ओनको मिद्टां कामीयान एनेम् हाताव रे गोडो एमाकोम ।

बि.पि.भार्डवाज,
रोसिया कनभेनार, अध्यापक् आर हेड,
सेचेत् तलास् थनोत्, एन.सि.इ.आर.टि

अतुल दुबे,
रोसिया करडिनाटोर, आसिसट्यान्ड अध्यापक्,
हडमो सेचेत्, सेचेत् थनोत्
साँवता साँडेश, एन.सि.इ.आर.टि

न्याशनाल सिलेबास आर टिचिंग लार्निंग मेटिरियल कमिटि (NSTC)

1. एम सि पान्त, च्यान्सेलर, न्याशनाल इनस्टिटुट अफ एडुकेशनल प्ल्यानिं अ्यान्ड अ्याडमिनिस्ट्रेशन (एनआइइपिए) (चेय्यारपार्सन)
2. मञ्जुल भार्गब, अध्यापक, प्रिन्सटन जेगेत बिरदागाड (को-चेय्यारपार्सन)
3. सुधा मूर्ति, सारहाव आकान ओनोलिया आर सेचेत् साँडेशिया
4. बिबेक देबरय, चेय्यारपार्सन, कावडि आरि सहलायिच् परिषद – माराड मन्त्री (इ ए सि-माराडमन्त्री) ।
5. शेखर मान्डे, सिएसआइआर-रेन मारेन् डिजि, माराड अध्यापक, साबित्रीबाइ फुले पुने जेगेत् बिरदागाड, पुने ।
6. सुजाता रामदोराइ, अध्यापक, इउनिभार्सिटी अब ब्रिटिश कलाम्बिया, कानाडा।
7. शङ्कर महादेबन, सेरेज कारिगल्, मुम्बइ ।
8. इउ बिमल कुमार चाचलावयिच, प्रकाश पाडुकोन ब्याडमिन्टन एकाडेमि, ब्याङ्गालोर
9. मिशेल ड्यानिनो, भिजिटि प्रफेसर, आइआइटि-गान्धीनगर ।
10. सुरिना राजन, आइएएस (अबसरप्राप्त), हरियाना; मारेन् डिजि,, एइचआइपिए ।
11. चमु कृष्ण शास्त्री, चेय्यारपार्सन, भारतीय भाषा समिति, सेचेत् मन्त्रक
12. सञ्जीव सान्याल, रासियो, कावडि आरि सहलायिच् परिषद –माराडमन्त्री (इएसि – माराडमन्त्री)
13. चेन्नाइ रेयाक् सेन्टार फर पलिसि स्टाडिज रेन चेय्यारपार्सन एम डि श्रीनिबास ।
14. गजानन लन्धे, हेड, एनएसटिसि प्रोग्राम अफिस ।
15. रबिन छेत्री, सापडाविच, एससिइआरटि, सिकिम ।
16. प्रत्युषा कुमार मन्डल, अध्यापक,साँवता साँडेश सेचेत् थनोत्, एनसिइआरटि, नाँवा दिल्ली ।
17. दीनेश कुमार, अध्यापक आर प्रधान, प्ल्यानिं आर मनिटरिं थनोत्, एनसिइआरटि, नाँवा दिल्ली।
18. कीर्ति कापुर, अध्यापक, डिपार्टमेन्ट अफ एडुकेशन इन ल्याङ्गुयेज, एनसिइआरटि, नाँवा दिल्ली।
19. रंजना अरोडा, अध्यापक आर हेड कारिकुलाम् स्टाडिस् आर उदगाव थनोत् एनसिइआरटि, नाँवा दिल्ली।
(jk+fl;k+&lsØsVjh)

भारोत रेयाक् आन आरी

प्रस्तावना

आबो, भारोतरेन होड़, भारोत मित् पुरापुरी प्रभुत्वते पेरेच्, सोमाजवादी, पंथ खोन बेगार, लोकतात्रिक पोनोंत बेनाव लागित् आर ओण्डेनको सानाम होड़:

सोमाजिक, आर्थिक आर राजनीतिक न्याय,
बिचार, सोदोर, पातियाड आर धोरोंम
आर पूजा रेयाक् साधिन,
प्रतिस्था आर ओपसोररे सोमान
जाम लागित्
आर ओना सानाम होड़ाक् गारिमा आर
दिसोम मित् आर बाड हाटिज
निट लागित् गाते बाडहाव लागित्

मोने केटेचकाते आबोवाक् नोआ आन आरी सोभारे तेहेज तारिक 26 नवंबर, 1949 ई. हिलोक् नोआ आन आरी आँगोच, लागू आर सोपोरोतेत् काना।

- 1ण दिसोम रेयाक् आन आरी (पोन गेल बार सुतराड) अधिनियोम, 1976 रेयाक् धारा 2 होतेते (3-1-1977 खोन) “सानामते पुरून लोकतंत्र वानाक् पोनोंत” लेकाते थापोन होयेना।
- 2ण दिसोम रेयाक् आन आरी (पोन गेल बार सुतराड) अधिनियोम, 1976 रेयाक् धारा 2 होतेते (3-1-1977 खोन) “दिसोम रियारीरे मिदोक्” लेकाते थापोन होयेना।

पाड़हाव पतौब लाहान्ति गाँवता

चाचलावयिच

महेश चन्द्र पान्त, च्यान्सेलर, न्याशनाल इनस्टिटुट अफ एडुकेशनल प्ल्यानिं अ्यान्ड अ्याडमिनिस्ट्रेशन ,
चेयारपार्सन, एन.एस.टि.सि आर कारिकुलाम् एरिया ग्रुप (सिएजि)

मञ्जुल भार्गब, अध्यापक आर को-चेयारपार्सन, एनएसटिसि आर कारिकुलाम् एरिया ग्रुप (सिएजि)

गजानन लन्धे, हेड, एनएसटिसि प्रोग्राम अफिस

चेयारपार्सन, होड़मो सेचेत आर नापाय ताहँन

बिमल कुमार, परिचालक, प्रकाश पाडुकोन ब्याडमिन्टन एकाडेमि, ब्याङ्गालुरु

गोड़ोको

अभिषेक सिङ राठोर, पनोत रेन हेड, आजिम् प्रेमजि फाउन्डेशन, मध्यप्रदेश

अ्मेय कोलेकर, खेलोड सोड़ेशिया, प्रकाश पाडुकोन ब्याडमिन्टन एकाडेमि, बेङ्गालुरु

अनिल कारओयान्डे, प्रेसिडेन्ट, स्पोर्टस साइकोलजि अ्यासोसियेशन अफ इन्डिया

जयप्रकाश, अध्यापक, आइजिआइपिइएसएस, दिल्ली जेगेत् बिरदागाड़

कबिता अरुण, जेगेत् रेन मारेन कोर्डिनाटोर, एस-भ्यासा बिशबबिद्यालय, बेङ्गालुरु

ललित शर्मा, अध्यापक, आइजिआइपिइएसएस, दिल्ली जेगेत् बिरदागाड़

मनोज देओलेकर, सेन्टार हेड, ज्ञान प्रबोधिनी क्रिदाकुल, निगदि सेन्टार, पुने

प्रलय मजुमदार, चिफ कनसालट्यान्ट, इन्डियान इनस्टिटुट अफ टेकनोलजि, माद्राज

राजिन्दर सिङ, मारेन डाइरेक्टर, जिओय्याजि जेगेत् बिरदागाड़, गोय्यालियर

सिन्धु आर, रिसार्च अ्यासोसियेट, सम्भित रिसार्च फाउन्डेशन, बेङ्गालुरु

सुबीर देबनाथ, अध्यापक, प्रकटिस स्पोर्टस, इन्डियान इनस्टिटुट अफ टेकनोलजि, योधपुर

सुधीर देशपाण्डे, प्राक्तन रेजिस्ट्रार, एस-भ्यासा जेगेत् बिरदागाड़ बेङ्गालुरु

स्वाती दिलीप, योग इन्सटाकटर, प्रकाश पाडुकोन ब्याडमिन्टन एकाडेमि, ब्याङ्गालुरु
स्वेताङ्क पाठक, प्रजेक्ट म्यानेजार, स्पोर्टस साय्नेन्स, इन्डियान इन्सिटिउट अफ टेकनोलजि, माद्रास

रासिया कनभेनोर-

बि पि भरद्वाज, अध्यापक आर हेड, सेचेत तलास थनोत, एनसिइआरटि, नाँवा दिल्ली।

रासिया कनभेनोर-

अतुल दुबे, आसिसट्यान्ड अध्यापक, हड़मो सेचेत्,
साँवता साँडेश रे सेचेत् थनोत्, एनसिइआरटि, नाँवा दिल्ली।

© NCERT
not to be republished

सारहाव चाल

जातिवारि सेचेत् तलास आर सेचेत् काउन्सिल (एन् सि इ आर टि) नोआ पतोब रेयाक् उतनावरे एम आकान दिस्-हुदिस् आर लाक्तियानाक् इनपुटको लागित् आर कारिकुलार् पाहाटा ग्रूपरे (सि ए जि) हड़मो सेचेत् आर नापाय ताहँन रे मान आन चैयारपासर्न आर रासियो कवाक् उदुक डाहार आर गोड़ोको लागित् सारहाव चाल आकादा । काउन्सिल आकोयाक् गापालमाराव लागित् बेङ्गालुरुरे सम्वित रिसार्च फाउन्डेशनरेन आधिकर्ता गजानन लोन्धे, कारिकुलाम अध्यायन आर उतनाव थनोत् रेन हेड आर अध्यापक रंजना अरोडा, एन सि इ आर टि रेन साँवता साँडेश थनोत् रेन हेड आर अध्यापक गौरि श्रीवास्तव, सिनियर कोनसालटेन्ट अञ्जु गान्धी आर एन एस टि सि रेन प्रोग्राम अफिस रेन कोनसालटेन्ट सुर्पणा दिबाकर सानामको सारहाव को चाल आकाद कोआ। काउन्सिल सोनोम शर्मा, लेकचारार, आर एस एस के विद्यालय बावाना, शिभम थापा, एस आर एफ डिपिइएसएस, नाँवा दिल्ली, आकाश सैनी टिजिटि केन्द्रीय विद्यालय सड-गठन नाँवा दिल्ली, कोमोल गोयेल, रिसार्च स्कलार, डिपिइएसएस नाँवा दिल्ली साताम् एमरे ओनकोवाक् गोड़ो लागित् सारहाव चाल आकादा।

मुखेस् कुमार् भार्मा, असिस्टेन्ट अध्यापक डि एस् एस्, एन् सि इ आर टि; प्रोमद् सिं, एसिस्टेन्ट डिराक्टर, हड़मो सेचेत्, राजस्थान जेगेत् बिरदागाड़; चन्द्रकान्त त्रिपाठि, प्रिन्सिपेल्, एस् एन् डि भि डब्लिउ, बिपि एड् कलेज्, भिलोयारा; आरबिन्दो सिड, पि जि टि, हड़मो सेचेत्, सेन्ट् स्टिफेन्स् सिनियार् सेकेन्डारि बिरदागाड़, अज्मेर्; हरिस् कुमार् एसिस्टेन्ट अध्यापक, डि आइ इ टि, पितम्पुरा, नाँवा दिल्ली, मीनाख्की ठाकुर, एसिस्टेन्ट प्रोफासार, डेल, एन् सि इ आर टि, आर पाडुकोन्-ड्राबिड् सेन्टार् फर् स्पोर्ट्स् एक्सीलेंस, बेंगलुरु चेतान आलेयाक् आयमा सारहाव।

सौमा चन्द्रा, सापड़ाविच (कन्ट्रेक्टचुवाल), अस्मा खानाम्, एसिस्टेन्ट सापड़ाविच (कन्ट्रेक्टचुवाल), सि तांलेन्मां डुनोल्, दीप्ति गार्ग, दैय्यायन् उपद्गाय्, साबुत पाड़ाहाविज (कन्ट्रेक्टचुवाल), सुरेन्दर् कुमार, इन्चार्ज, डिटिपि सेल्; सान्जु शर्मा, मनोज् कुमार आर बिबेक् मन्डल, डिटिपि अपेरेटार्स् (कन्ट्रेक्टचुवाल), उछान् थोनोत्, एन् सि इ आर् टि रेयाक् एनेम हो नोआ पतोब् मुचात् रुप् एम् लागित् मान् एम् हुय् आकाना । सानाम् ठाँवरे कपिरायिट् रेयाक् तालिका कोद जेल् बां हुय् आकाना । उछानिया दो जाहाँ लेकान् बाड़िच लागित् ते इकाय खोजोक् काना आर नोआ लेकान् जाहान् बाडः सिगिल् कपिरायिट् हामेटिया ठेन् खोन् बाडाय् जाम् काते नापाये आटकार आ।

साताम

थुकुम	iii
पतोब बोरेते	vii

युनिट 1-होड़मो सेचेत् आर नापाय ताहँन रेयाक् एनेम

• रेयाड दाक्	2
• एयाय गोटाड धिरि	4
• एरोबिक बेयाम	6
• इज तायोम हिजुक् मे	8
• नाम्बार गेम	10
• हुला हुप दोन	12



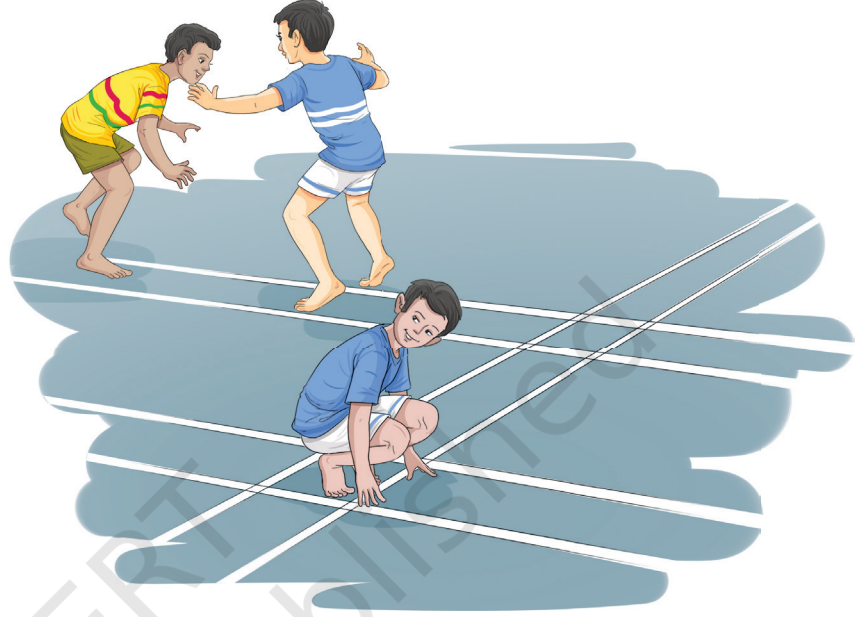
युनिट 2: मोटोर फिटनेस्

मोटोर फिसनेस रेयाक् एतोहोब	15
• अब्स्टाकेल रेस्	23
• बेलेन्सिड कांमी	25
• सिबम लाइ मे	27
• सोहोत मे आर जितकार मे	29
• बॉल हाताव मे	31
• पुश -आप पजिशन आर बॉल पास	33
• टिक-टक-टो ड्रिबेल रिले	35
• मांगाड़ दौड़	37
• बोहोक्, तारेन, गोनठे आर बॉल	39



युनिट 3- खो खो रेयाक् मुडुत् दाड़े

• हुडुब	42
• पांज्जाय मे	44
• खो एमोक्	46
• सोजहे लाइन रे दौड़	48
• डोजिडग	50
• जिक-जाक दौड़	53
• पोल टार्न	56
• कोभारिडः चेस	59
• चेन खो	62
• ओथोवडि(एडे) खो	65
• पोल डाइभ	68
• टो टापिडः	71
• 3-2-3 चेन खो	73



युनिट 4- हौंडबॉल रेयाक् मुडुत् दाड़े

• पासमे	77
• क्याचमे	80
• 10 पास	83
• ड्रिबिलिडः	85
• अब्स्टाकेल ड्रिबिलिडः	88
• बल दो शूट मे	90
• डोज बल	93
• ड्रिबेल आर शूट	95
• पास आर शूट	97
• शूटबॉल टुर्नामेन्ट(हेपराव)	99
• गोलकिपार आक् रुखिया दाड़े	101
• ब्लकिडः(आटकाव)	104
• एसिमिलाशन (सम्मिलित)	107



युनिट 5- योग

योग सेशन रेयाक् बन्देज	111
पुइलु अध्याय	
• जियोनरे दिनोम दिन लागित् योग	113
दसार अध्याय	
• यौगिक् होरा प्रेकटिस लागित् सापड़ाव	125
तेसार अध्याय	
• आसन	144
पुनाक् अध्याय	
• प्राणायाम	157
मँडे आनाक् अध्याय	
• धारणा, ध्यान आर समाधि	165
तुरुइ आनाक् अध्याय	
• खेल योग	172



माचेत् को लागित् सलहा आकान सेशन पान्था को

- योग लागित् सेशन पान्था 178
- सानाम युनिट लागित् सलहा लेकान सेरमाकिया सेशन पान्था 184

भारोत रेयाक् आन आरी भाग 3 (हाटिळ 12 - 35)

(थोडा सोरतो, थोडा अपवाद आर गानोक् लेकानाक् बारोन लेकाते)

नोआको गारंटीय एमोक् काना

फेडाताक् होक

सोमान रेयाक् होक

- कानून सामाडरे सोमान आर कानून रेयाक् सोमान जोगाव;
- धोरोम, मूल बोंसो, जाति, लिंग से जानाम जायगारे बेगोर धेयानते;
- सार्वजनिक रोजगार लागित् ओपसोर
- छुआछूत आर उपाधि चाबाकाते

साधिन ताहेंन रेयाक् होक

- आपनार काथा सोदोर, सोभा, संघ, जाहॉन बिरूद लाडहाइ, ताहेंन आर बेवसाय रेयाक्
- दोस लागित् दोस सिद खोन जोनोडाव जोगाव
- जिवोन आर आपनार साधिन रेयाक् रूखिया;
- तुरूइ खोन गेल पोन बोछोररेन गिदरा लागित् बेगोर गोनोड आर लाकतीयानाक् सेनेचेत्;
- जाहॉं मामलारे गिरफ्तार आर नोजोरबोन्द बिरूद रूखिया

सान्थाव बिरूद होक

- होड तस्करी आर जोबोरजोस्ती काक्मीरे बाड लागाव लागित्;
- मुसकिल चाकरीरे गिदराको बाड दोहो लागित्

धोरोम साधिन रेयाक् होक

- आपनार धोरोम मानाव लागित् साधिन आर धोरोम रेयाक् मान्यता, बेवहार आर प्रचार-प्रसार;
- धोरोमान मामला लाडचाड लागित् साधिन;
- जाहॉन बिसेस धोरोम प्रचार लागित् गोनोड जोगाड रेयाक् साधिन
- पोनोत होतेते पुरापुरी गोडो जामोक् सेनेचेत् संस्थानरे धोरोम सेनेचेत् से धोरोम पूजारे हिसा हाताव रेयाक् साधिन।

आरीचाली आर सेनेचेत् होक

- अल्पसंख्यक कोवाक् नापाय होयोक् लागित् रूखिया, ओनकोवाक् पारसी, लिपि आर आरीली जोगाव;
- अल्पसंख्यकको आपनार कुसीयाक् सेनेचेत् संस्थान बेक्नाव आर सासोन रेयाक् होक।

आन आरी नापाय ओचोय रेयाक् होक

- नोआको मूल होक बेक्नाव दोहोय लागित् सर्वोच्च न्यायालय आर उच्च न्यायालय होतेते आक्चु रेयाक् रिट जारी काते।

