



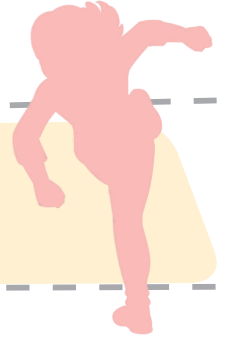
इकाई 2

शारीरिक एवं गामक दक्षता

यह इकाई हृदय के स्वास्थ्य, मांसपेशियों की शक्ति और फुर्ती को संरक्षित व्यायामों और गतिविधियों के माध्यम से विकसित करने पर केंद्रित है। विद्यार्थी दौड़ने, कूदने और गति से जुड़े कौशलों को विकसित करेंगे, साथ ही सहनशक्ति और शक्ति प्रशिक्षण के लिए सही तकनीक सीखेंगे।

विद्यार्थी ऊष्मीकरण और शीतलीकरण की दिनचर्या के महत्व को भी समझेंगे, जिससे चोट से बचाव और मांसपेशियों की पुनर्प्राप्ति सुनिश्चित होती है। हाथों से की जाने वाली गतिविधियों, चर्चाओं और आत्म चिंतन के माध्यम से विद्यार्थी गति में बड़ी मांसपेशी समूहों की भूमिका को अनुभव करेंगे और समय के साथ शारीरिक गतिविधि को बनाए रखने की क्षमता को विकसित करेंगे। इसके अतिरिक्त विभिन्न क्षेत्रों के पारंपरिक खेलों के बारे में भी जानेंगे, जिससे शारीरिक शिक्षा में सांस्कृतिक जागरूकता और विविधता को बढ़ावा मिलेगा।

उल्टा-पुल्टा



उल्टा-पुल्टा एक तीव्र गति एवं रोमांचित करने वाला दलीय खेल है। इस खेल को रणनीति बनाकर, तीव्रता और फुर्ती तथा आपसी समन्वय से खेलते हैं।

ऊष्मीकरण	गतिविधि	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
ऊपर की ओर हाथ खींचने वाला व्यायाम, क्रॉस पैर से पैर की अँगुलियों को छूना	उल्टा-पुल्टा	खड़े होकर एक पैर को आगे बढ़ाए। हल्के से पिंडली को हिलाए, एक पैर के घुटने पर माथा लगाना, दोनों घुटनों पर माथा लगाना	व्यक्तिगत लक्ष्य

कैसे खेलें?

- सबसे पहले मैदान में 20×10 मीटर का क्षेत्र चिह्नित कीजिए।
- इस क्षेत्र में मार्कर को अव्यवस्थित ढंग से फैला दीजिए। मार्कर की संख्या विद्यार्थियों से अधिक होनी चाहिए। आधे मार्कर का मुँह ऊपर की ओर रहेगा और आधों का नीचे की ओर।
- विद्यार्थियों को दो दलों में बाँट लीजिए, प्रत्येक दल में 10-10 विद्यार्थी या फिर 2 से 4 दल भी बना सकते हैं, जिनमें 5 से 10 विद्यार्थी हों। एक टीम का नाम होगा 'मेकर्स अप' और दूसरी टीम का नाम होगा 'मेकर्स डाउन'।
- खेलते समय प्रत्येक विद्यार्थी यह भी गिनेगा कि उसने कितने मार्कर्स पलटो।
- जब सीटी बजेगी, मेकर्स अप टीम के विद्यार्थी नीचे की ओर रखे मार्कर्स को ऊपर की ओर पलटेंगे।
- 'मेकर्स डाउन' टीम के विद्यार्थी ऊपर की ओर रखे मार्कर्स को नीचे की ओर पलटेंगे।



- यह खेल 2 मिनट तक चलेगा और सीटी बजाकर इसे रोका जाएगा।
- समय पूरा होने पर सभी मार्कर्स गिने जाएँगे। यह देखा जाएगा कि कितने मार्कर्स ऊपर की ओर हैं और कितने नीचे की ओर। जिनकी अधिक संख्या होगी, वही टीम विजेता मानी जाएगी।
- यह खेल कई बारी जो विषम संख्या में हो, खेला जाएगा। प्रत्येक राउंड के बाद प्रत्येक विद्यार्थी अपने लिए एक नया लक्ष्य निर्धारित करेगा कि अगले राउंड में वह कितने ज्यादा मार्कर्स पलटेगा। प्रत्येक राउंड के बाद विद्यार्थियों को अपना लक्ष्य बदलने की स्वतंत्रता होगी।



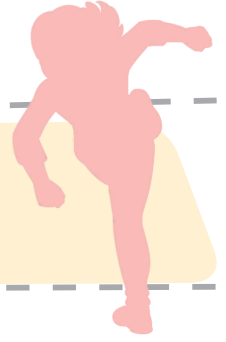
मुक्त चिंतन— व्यक्तिगत लक्ष्य

- क्या आपने प्रत्येक राउंड के बाद अपना लक्ष्य बढ़ाया या घटाया? और क्यों?
- अगर आप इसे पुनः खेलते तो कौन-सा रण-कौशल या परिवर्तन करके प्रदर्शन में सुधार करते?



सदैव वास्तविक एवं चुनौतीपूर्ण लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए।

धान की बोरी



धान की बोरी एक जीवंत और मनोरंजक गतिविधि है, जिसमें खिलाड़ी एक-दूसरे के साथ दौड़ में प्रतिस्पर्धा करते हैं, जहाँ एक खिलाड़ी दूसरे को अपनी पीठ पर उठाकर दौड़ लगाता है। यह खेल मिलकर काम करने और सहयोग करने को प्रोत्साहित करता है। साथ ही यह शक्ति, संतुलन और समन्वय विकसित करने में सहायता करता है।

ऊष्मीकरण	गतिविधि	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
कंधे घुमाना, जाँघ की आगे की मांसपेशियों (क्वाड्रिसेप्स) को खींचना, धड़ को घुमाना	धान की बोरी	पिंडली और जाँघ की पीछे की मांसपेशियों (हैमस्ट्रिंग) को खींचना, धड़ को पीछे और आगे झुकाना	अपने शरीर के भार को प्रतिरोध के रूप में उपयोग करना

कैसे खेलें?

- खिलाड़ियों की युग्म बनाइए, जिसमें एक विद्यार्थी 'वाहक' और दूसरा 'सवार' होगा।
- दौड़ का आरंभ प्रारंभ रेखा से होगा और समापन रेखा तक जाना होगा।
- सवार अपने हाथों से वाहक के कंधों को पकड़ेगा और अपने पैरों को उसकी कमर के चारों ओर कसकर पकड़ लेगा।
- सीटी बजते ही दौड़ शुरू होगी। वाहक अपने सवार को लेकर समापन रेखा तक दौड़ेगा।
- समापन रेखा तक पहुँचने के बाद भूमिकाएँ बदल जाएँगी। वाहक अब सवार बनेगा और सवार वाहक। फिर युग्म वापस प्रारंभ रेखा पर आएगा।
- वह युग्म जो सबसे पहले दौड़ पूरी करेगी, वही विजेता होगा।



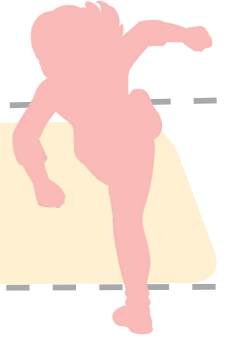
मुक्त चिंतन— अपने शरीर के भार को प्रतिरोध के रूप में उपयोग करना (गुरुत्वाकर्षण बल)

- अपने समूह में चर्चा कीजिए कि किसे यह दौड़ अधिक कठिन लगी और क्यों?
- उन खेलों या गतिविधियों की सूची बनाइए, जिनमें गुरुत्वाकर्षण बल के विरुद्ध कार्य करना पड़ता है, जैसे कि पुल-अप्स या प्लैंक।



कठिनाई को बढ़ाने के लिए शरीर की विभिन्न मुद्राओं का उपयोग कीजिए।

कैटरपिलर रेस



कैटरपिलर रेस (इल्ली दौड़) एक आनंददायक और चुनौतीपूर्ण दलीय गतिविधि है। यह दलगत कार्य के महत्व पर बल देती है, क्योंकि प्रत्येक समूह के सदस्य का योगदान समूह की सफलता के लिए आवश्यक है। यह समन्वय और समय-निर्धारण को विकसित करने में सहायता करती है क्योंकि समूह के सभी सदस्यों को एक-साथ समन्वय बनाकर आगे बढ़ना होता है। यह आनंदपूर्वक प्रतिभागियों के बीच एकता बनाने और एक-साथ मिलकर किसी लक्ष्य को पूरा करने के लिए सहयोगपूर्वक कार्य करने की भावना को प्रेरित करने के अच्छी गतिविधि है।

ऊष्मीकरण	गतिविधि	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
आगे व पीछे झुकना, क्रॉस किए हुए पैर से पैर की अँगुलियों को छूना	कैटरपिलर रेस (इल्ली दौड़)	पिंडली हिलाना, दोनों घुटनों पर माथा लगाना	आपस में मिलकर काम करना

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों के विभिन्न दलों का गठन करेंगे। प्रत्येक दल में विद्यार्थियों की संख्या समूह के आकार पर निर्भर करेगी।
- एक सीधी रेखा बनाइए, दल का प्रत्येक सदस्य अन्य सदस्यों के ठीक पीछे बैठेंगे।
- प्रत्येक विद्यार्थी अपनी भुजा आगे बढ़ाकर अपने पीछे वाले विद्यार्थी के टखनों को पकड़ेंगे।
- पूरा समूह एक-साथ समन्वय से आगे बढ़ेगा। इसका उद्देश्य यह है कि सभी सदस्य एकसाथ समन्वय बनाकर इल्ली की चाल की नकल करते हुए आगे बढ़ेंगे।



- दल के सदस्य अपने पैरों और भुजाओं का उपयोग कर स्वयं को आगे खींचने और धकेलने का प्रयास करेंगे, साथ ही पीछे वाले विद्यार्थी के टखनों को बलपूर्वक पकड़े रहेंगे।
- जो दल सभी विद्यार्थी को अपनी मूल स्थिति में बनाए रखते हुए सबसे पहले समापन रेखा पार करेगा, वह विजेता होगा।



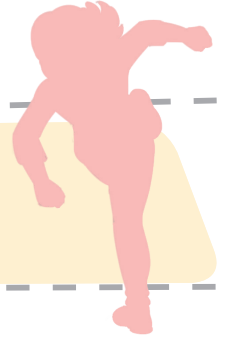
मुक्त चिंतन— आपस में मिलकर काम करना

चर्चा कीजिए कि आपने लक्ष्य को कितनी बार बढ़ाया या घटाया और क्यों? फिर इस पर चर्चा कीजिए कि अगर यह गतिविधि पुनः करने पर वे क्या अलग ढंग से करेंगे?



सही समन्वय के साथ गतिविधि करने से शरीर की क्षमता बढ़ती है।

गिनिए और जोड़िए खेल



गिनिए और जोड़िए खेल यह एक आनंददायी आउटडोर खेल है। इसमें सबको मैदान में चलते-फिरते रहना है। जब शिक्षक द्वारा कोई संख्या बोली जाएगी तो आपको तुरंत उसी संख्या की जोड़ी बनानी है।

ऊष्मीकरण	गतिविधि	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
आगे और बगल की ओर झुकाव के साथ धड़ घुमाना	गिनिए और जोड़िए खेल	गहरी श्वास लेना और भूमि को छूना	प्रतिरोध के प्रकार

कैसे खेलें?

- भूमि पर एक गोला बनाइए।
- विद्यार्थी गोले के चारों ओर घूमेंगे। शिक्षक के निर्देश के अनुसार, यदि वह 'मेंढक कूद' कहें तो विद्यार्थी मेंढक की तरह कूदते हुए चलेंगे। यदि शिक्षक 'विपरीत दिशा में दौड़ो' कहें तो विद्यार्थी विपरीत दिशा में दौड़ेंगे।
- फिर शिक्षक अचानक एक संख्या बोलेगा, जैसे— 'तीन' या 'छह'।
- विद्यार्थियों को ठीक उसी संख्या के अनुसार समूह बनाना होगा।
- जो विद्यार्थी सही संख्या का समूह नहीं बना पाएँगे, वे या तो खेल से बाहर होकर गोले के अंदर बैठेंगे या फिर शिक्षक द्वारा दी गई आनंददायी चुनौती (जैसे 10 बर्फी) को स्वीकार करेंगे और फिर खेल में वापस आ सकते हैं।



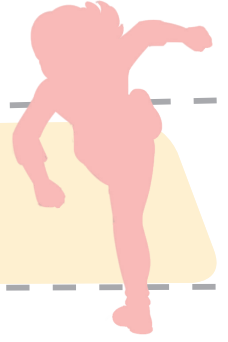
❁ मुक्त चिंतन— प्रतिरोध के प्रकार

- विभिन्न गतिविधियाँ करते समय (जैसे मेंढक की तरह कूदना, दिशा बदलना, हवा के विरुद्ध दौड़ना, तैरना), आपने अपने शरीर पर अलग-अलग प्रतिरोध अनुभव किया होगा। नई गतिविधियों के नाम बताइए और उनके संबंधित प्रतिरोध को पहचानिए।



अनुभूति यदि प्रतिरोध को बदलेंगे तो गतिविधि का स्तर कठिन हो जाएगा।

रस्सी-कूद दौड़



रस्सी-कूद दौड़ आपको रस्सी कूदते हुए अंतिम रेखा तक पहुँचना है। जो विद्यार्थी सबसे पहले रस्सी कूदते-कूदते अंतिम रेखा तक पहुँचेगा, वही विजेता होगा। इस खेल से आपका संतुलन और समन्वय दोनों विकसित होते हैं।

ऊष्मीकरण	गतिविधि	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
बर्पी	रस्सी कूद दौड़	जाँघ की आगे की मांसपेशी (क्वाड्रिसेप्स), पिंडली और जाँघ की पीछे की मांसपेशी (हैमस्ट्रिंग)	अच्छी तकनीक और सही विधि।

कैसे खेलें?

- एक प्रारंभिक और अंतिम रेखा बनाइए। इन रेखाओं के बीच की दूरी 20 से 40 मीटर हो सकती है।
- विद्यार्थियों को समान दलों में विभाजित कर लीजिए।
- प्रत्येक पंक्ति का पहला विद्यार्थी रस्सी कूदते हुए पूरी दूरी तय करेगा, एक पैर के बाद दूसरे पैर को बदलते हुए आगे बढ़ेगा। फिर वह प्रारंभिक रेखा पर लौटकर रस्सी अगले विद्यार्थी को सौंप देगा।
- यह क्रम अंतिम विद्यार्थी के पूरा करने तक चलता रहेगा।
- जो दल सबसे पहले दौड़ पूरी कर लेगा, वह विजेता होगा।



मुक्त चिंतन— अच्छी तकनीक और सही विधि

- खेलते समय सब अलग-अलग तकनीक अपनाते हैं। अब हम मिलकर चर्चा करेंगे, किसने कौन-सी तकनीक अपनाई और उससे खेल आसान हुआ।
- ऐसी तकनीकों की पहचान कीजिए जो विद्यार्थियों को तेज दौड़ने में सहायक हो।



शिक्षकों के लिए सुझाव

- शिक्षक बच्चों की अच्छी तकनीक तथा अच्छी गतिशीलता के महत्व को समझाने में सहायता करेंगे।

आत्या-पात्या



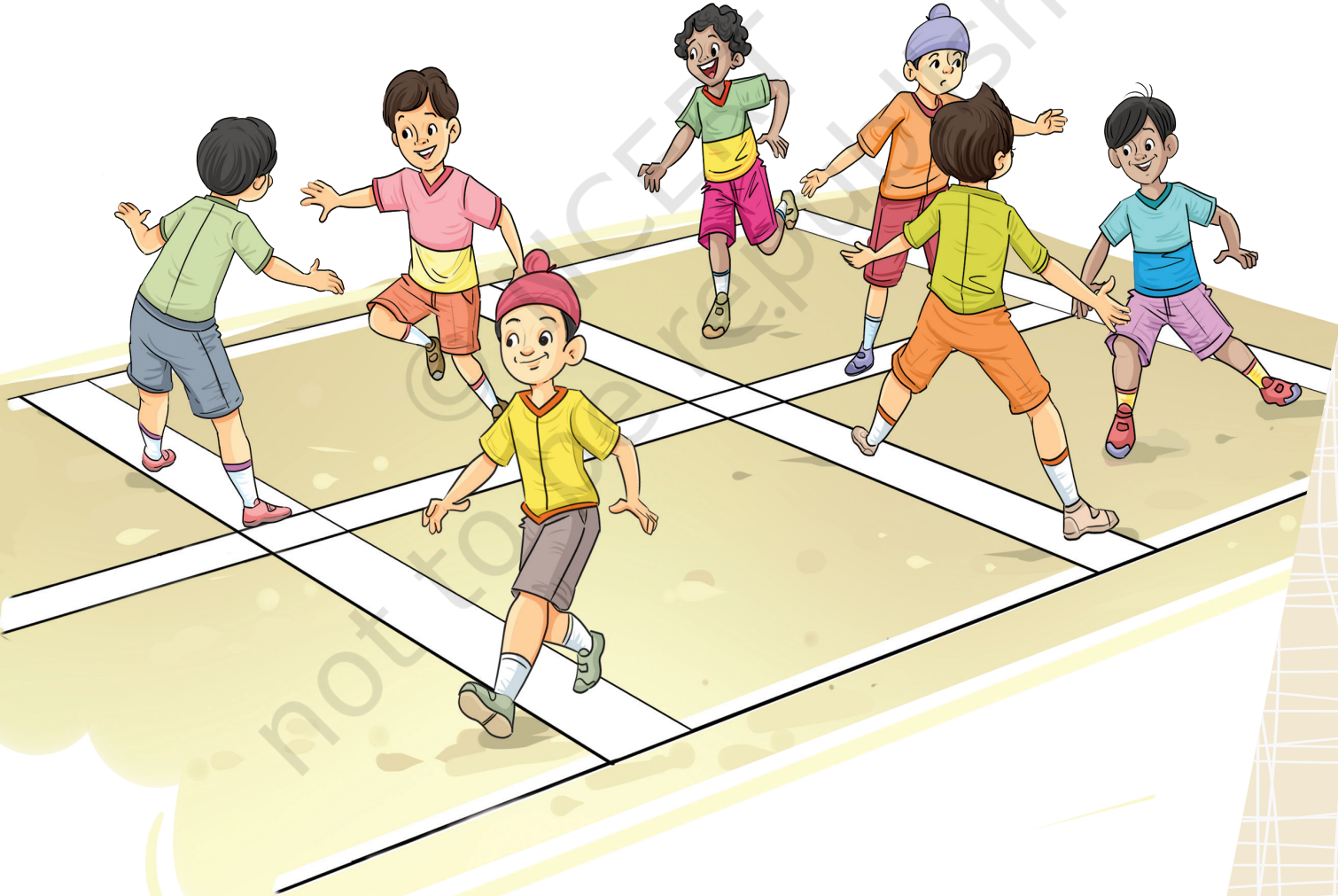
आत्या-पात्या यह एक पारंपरिक भारतीय खेल है, जिसमें दौड़ना व स्पर्श करना दोनों सम्मिलित हैं। इसे चपलता और रणनीति का खेल भी कहते हैं। इस खेल के लिए एक आयताकार मैदान बनाया जाता है। खेल का नियम यह है कि दौड़ने वाले दल को मैदान में बनी हुई खाइयों को पार करना होता है और जितनी अधिक खाइयों को वे पार करेंगे, उतने अंक मिलेंगे। दूसरी ओर रक्षक दल प्रयास करेगा कि धावक को छूकर आउट कर दें। इस खेल में आपको तीव्र गति से दौड़ना, सही समय पर निर्णय लेना और सामूहिकता सीखने को मिलती है। भारत के अलग-अलग भागों में इस खेल को अलग-अलग नामों व नियमों से खेला जाता है, जैसे दरिया बंधा आदि।

ऊष्मीकरण	गतिविधि	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
अपनी जगह पर दौड़ लगाना, पैरों को झुलाना और पिंडलियों में खिंचाव	आत्या-पात्या	जाँघ के आगे की मांसपेशी (क्वाड्रिसेप्स), जाँघ के पीछे की मांसपेशी (हैमस्ट्रिंग) तथा धड़ की मांसपेशी में खिंचाव	खेल खेलने के लिए आवश्यक कौशल

कैसे खेलें?

- दो दल बनाइए, एक 'दौड़ने वाला' और दूसरा 'रक्षक दल'।
- दौड़ने वाले दल को मैदान के एक छोर से दूसरे छोर तक रक्षक दल से बचकर नौ गलियाँ पार करनी होती हैं।
- रक्षक प्रत्येक गली में खड़े रहेंगे और केवल अपनी निर्धारित गली में ही दाएँ-बाएँ गति कर सकते हैं। एक रक्षक बीच वाली गली में चल सकता है।
- प्रत्येक सफलतापूर्वक पार की गई गली के लिए दौड़ने वाले दल को अंक मिलते हैं।

- यदि कोई दौड़ने वाला पकड़ा जाता है तो वह बाध्य होकर बाहर हो जाएगा तथा अगला विद्यार्थी उसकी जगह ले लेगा।
- सभी विद्यार्थियों के प्रयासों के बाद दल की अपनी भूमिका बदल जाती है। अंत में सबसे अधिक अंक बनाने वाले दल को विजेता घोषित कर दिया जाता है।
- खेल की सुरक्षा बनाए रखने के लिए नियंत्रित गति और खेल भावना को प्रोत्साहित कीजिए।
- खेल 7-7 मिनट की 4 पारियों में खेला जाता है, प्रत्येक दल को दो पारियों में खेलकर अंक अर्जित करने हैं। सबसे अधिक अंक अर्जित करने वाला दल विजेता होगा।





मुक्त चिंतन— खेल खेलने के लिए आवश्यक कौशल

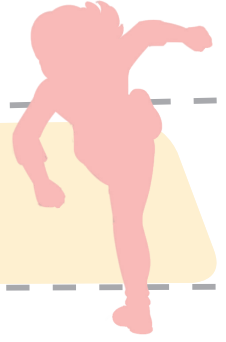
- उन कौशलों पर चर्चा कीजिए जो खेल के परिणाम को प्रभावित कर सकते हैं, जैसे दौड़ते समय दिशा बदलना। ऐसे अन्य कौशलों के बारे में बात कीजिए।



सही कौशल अपनाने से चोटों से बचा जा सकता है और खेल अधिक अच्छी विधि से खेला जा सकता है।

© NCERT
not to be republished

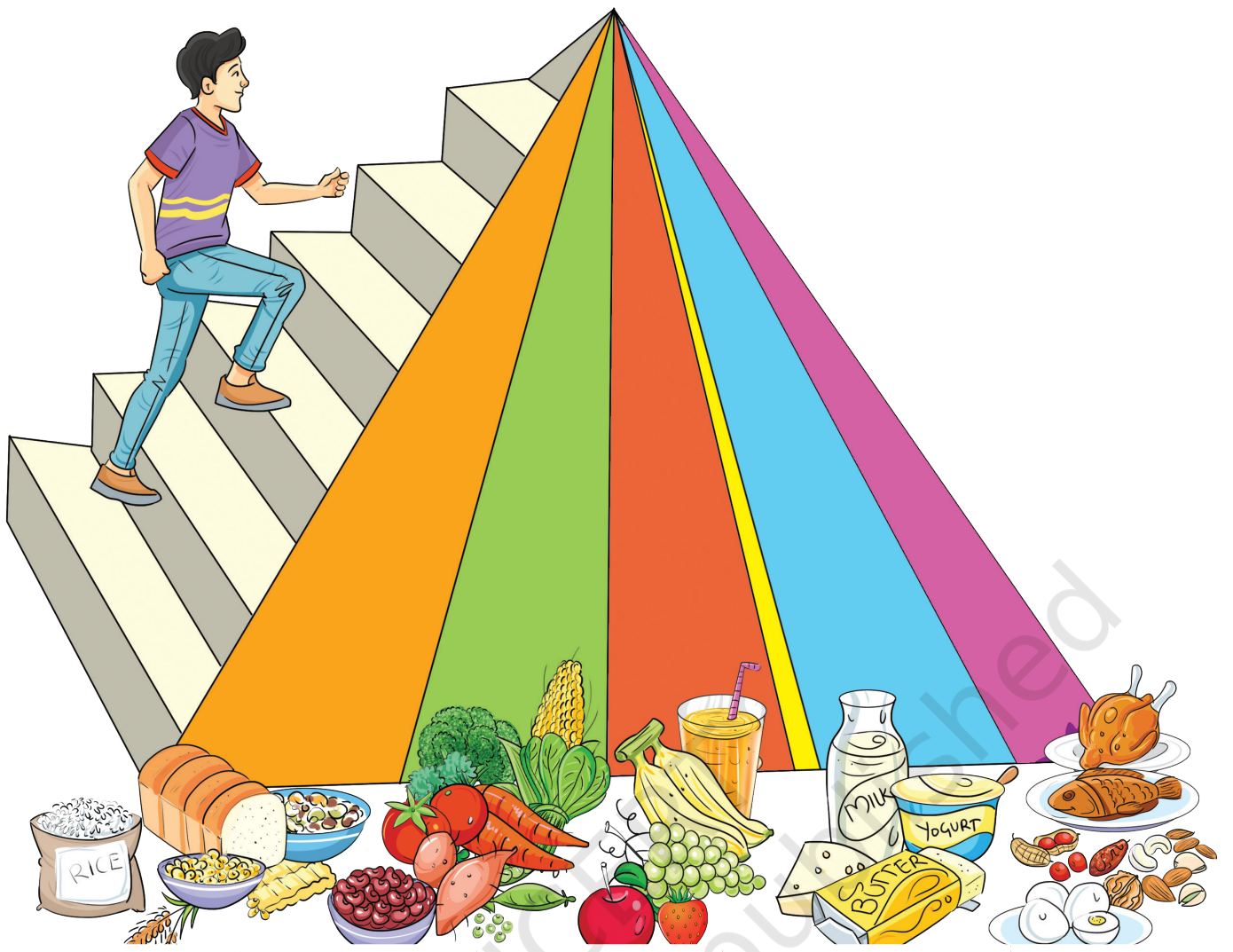
स्वास्थ्य के लिए भोजन



ऊष्मीकरण	गतिविधि	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
जंपिंग जैक, लंजेस, स्थिर दौड़	स्वास्थ्य के लिए भोजन	संपूर्ण शरीर का खिंचाव	अपनी थाली स्वयं बनाओ

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को दो दलों में विभाजित कीजिए, पहले दल को 'भोजन का प्रकार' और दूसरे को 'भोजन का स्रोत' कहा जाएगा।
- भोजन का प्रकार वाले दल में चार विद्यार्थियों को चुनें और तीन विद्यार्थियों को सूक्ष्म पोषक तत्व (प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट) और एक विद्यार्थी को जंक फूड का नाम दीजिए।
- बाकी विद्यार्थियों को उनके प्रिय भोजन, जैसे— सोयाबीन, ब्रेड, मक्खन, पिज्जा आदि के नाम दीजिए, जिन्हें 'भोजन का स्रोत' कहा जाएगा।
- सीटी बजते ही विद्यार्थी नामित क्षेत्र में दौड़ना शुरू करेंगे और 'भोजन का प्रकार' समूह अपने संबंधित 'भोजन का स्रोत' को पकड़ने की कोशिश करेगा।
- जो भी भोजन का प्रकार पहले अपने सभी भोजन स्रोतों को पकड़ लेगा, वह जीत जाएगा।
- अगले चरण में भूमिकाएँ बदल दीजिए।



अनाज	सब्जियाँ	फल	दूध	मांसाहारी भोजन और बीन्स (फलियाँ/दालें)
अपने आधे अनाज को मोटा अनाज बनाइए।	विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ खाइए।	फलों पर ध्यान दीजिए, विभिन्न प्रकार के फल खाइए।	अपने आहार में कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ सम्मिलित कीजिए।	हल्का और सेहतमंद प्रोटीन चुनिए।
प्रतिदिन कम से कम 85.05 ग्राम मोटे अनाज से बने भोजन (जैसे कॉर्नफ्लेक्स, ओट्स आदि)। ब्रेड, बिस्किट, चावल खाइए।	अधिक हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे ब्रोकोली, पालक और अन्य गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ खाइए।	ताजे या सूखे फल चुनिए।	दूध, दही और अन्य डेयरी उत्पाद लेते समय कम वसा या बिना वसा वाले विकल्प चुनें।	कम वसा या लीन मांस, मुर्गी का मांस और अंडे चुनें, इसे पकाएँ या उबालें या ग्रिल करें।
28.35 = 1 ब्रेड का टुकड़ा, 1 कप ब्रेकफास्ट सीरिअल या ½ कप पके हुए चावल	अधिक नारंगी रंग की सब्जियाँ जैसे गाजर और शकरकंद खाइए।	फलों के रस का अधिक सेवन न करें।	यदि आप दूध नहीं पी सकते या नहीं पीते हैं तो लैक्टोज-मुक्त उत्पाद या अन्य कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ और पेय चुनिए।	अधिक सूखी फलियाँ और मटर जैसे राजमा, छोले और मसूर खाइए।
2000-कैलोरी आहार के लिए, आपको प्रत्येक खाद्य समूह से नीचे दी गई मात्रा की आवश्यकता होती है। आपके लिए सही मात्रा जानने के लिए				
प्रतिदिन 170 ग्राम खाइए	प्रतिदिन 2½ कटोरी खाइए	प्रतिदिन 2 कटोरी खाइए	प्रतिदिन 250-300 मि.ली. पीजिए	प्रतिदिन 156 ग्राम खाइए

कौशलोन्मुखी क्रिया

विद्यार्थी गोल घेरा बनाएँगे और अंताक्षरी खेलेंगे।

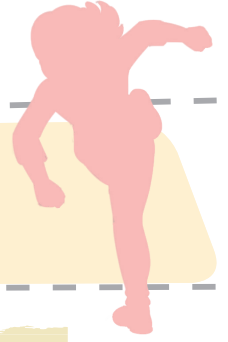
- खिलाड़ियों को दो दलों में बाँटा जाएगा और एक विद्यार्थी खड़ा होकर अपने क्षेत्र के किसी भी खाद्य पदार्थ का नाम लेगा।
- विद्यार्थी को उस खाद्य पदार्थ के प्रकार और स्रोत के बारे में बताना होगा (उदाहरण— दाल, राजमा), जो प्रोटीन के स्रोत है।
- खाद्य पदार्थ के सही प्रकार और स्रोत को बताने पर एक अंक मिलेगा।
- अगला विद्यार्थी पिछले विद्यार्थी द्वारा बताए गए खाद्य पदार्थ के अंतिम अक्षर से शुरू होने वाले खाद्य पदार्थ का नाम लेगा।
- सबसे अधिक अंक प्राप्त करने वाला दल विजेता होगा।



मुक्त चिंतन— अपनी थाली स्वयं बनाइए

- शिक्षक संतुलित आहार के बारे में चर्चा करेंगे और विद्यार्थी अपनी क्षेत्रीय या स्थानीय व्यंजनों को दिखाते हुए एक थाली बनाएँगे, जो संतुलित आहार को दर्शाएगी।

बाँस कुश्ती



बाँस कुश्ती पूर्वोत्तर राज्यों की जनजातियों द्वारा खेला जाने वाला एक पारंपरिक खेल है। इस अनोखे खेल में शक्ति, तकनीक और रणकौशल का प्रदर्शन किया जाता है, जहाँ दो खिलाड़ी बाँस की छड़ी का उपयोग कर बल प्रयोग से प्रतिद्वंद्वी को गोले से बाहर निकालते हैं और कुश्ती करते हैं।

ऊष्मीकरण	गतिविधि	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
नितंब कूद (पैरों को नितंबों पर मारना) और टखने व पंजों के घुमाव वाले व्यायाम	बाँस कुश्ती	हाथों और पैरों के लिए स्थिर खिंचाव	अलग-अलग मांसपेशियों को अनुभव करना

कैसे खेलें?

- खेल में दो विद्यार्थी आमने-सामने खड़े होते हैं और बाँस की छड़ी के कोनों को बलपूर्वक पकड़ते हैं।





- इस खेल में मुख्य उद्देश्य अपने प्रतिद्वंद्वी का संतुलन बिगाड़ कर उसे पीछे हटने के लिए विवश करना और चिह्नित गोले से बाहर करना है।
- विद्यार्थियों को अपनी शक्ति और तकनीक का उपयोग करके विरोधी को गिराने या गोले से बाहर करने की कोशिश करनी होती है।
- विद्यार्थी अपने पैरों की शक्ति, शरीर की स्थिति और संतुलन का उपयोग करके प्रतिद्वंद्वी को परास्त कर सकते हैं।
- यह खेल एक खुले और गोलाकार क्षेत्र में खेला जाता है जिससे विद्यार्थियों को स्वतंत्र रूप से घूमने और प्रतिस्पर्धा करने का अवसर मिलता है।



मुक्त चिंतन—अलग-अलग मांसपेशियों का अनुभव करना

- पहली इकाई में पढ़ी गई मांसपेशियों के नाम याद करने का प्रयास कीजिए।
- खेल के समय अनुभव की गई प्रमुख मांसपेशियों की सूची बनाएँ।



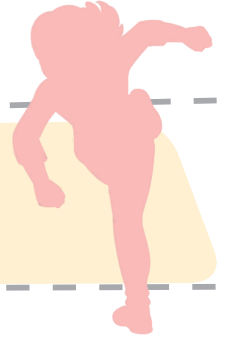
शिक्षकों के लिए सुझाव

- शिक्षक प्रमुख मांसपेशियों को पहचानने और अनुभव करने की विधि पर चर्चा करेंगे।
- उदाहरण के लिए, जाँघ की आगे की मांसपेशी (क्वाड्रिसेप्स) तथा जाँघ की पीछे की मांसपेशी (हैमस्ट्रिंग) का अनुभव करना।
- साथी को छूकर मांसपेशियों को पहचानते समय लिंग संवेदनशीलता के बारे में भी शिक्षित किया जाए।



क्या आप जानते हैं मानव शरीर में लगभग 630 मांसपेशियाँ होती हैं।

मधु और मनु

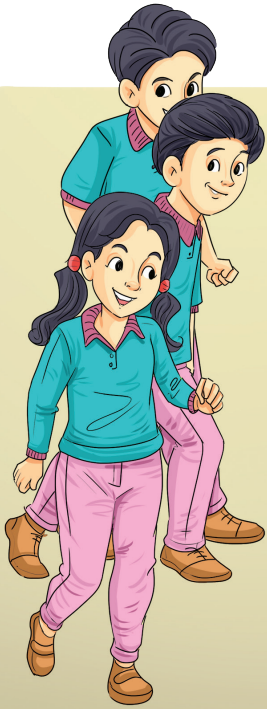


मधु और मनु स्पर्श करने वाला खेल है, जिसमें दो दल होते हैं। दोनों दल अपने-अपने सुरक्षित क्षेत्र तक पहुँचने के लिए दौड़ते हैं, लेकिन उन्हें दूसरे समूह द्वारा पकड़े जाने से बचना होता है।

ऊष्मीकरण	गतिविधि	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
पर्वतारोही व्यायाम, दौड़ लगाना	मधु और मनु खेल	निचले शरीर का खिंचाव	चपलता

कैसे खेलें?

- खेल के लिए मैदान के दोनों किनारों पर दो लक्ष्य रेखाएँ बनाइए।
- पूरी कक्षा को दो दलों में बाँटिए— एक दल मधु होगा और दूसरा मनु।
- दोनों दल मैदान के बीच में आमने-सामने खड़े हों, लगभग 5 फीट की दूरी पर।
- शिक्षक 'मधु' या 'मनु' शब्द पुकारेगा। वह 'म म म म म' जैसी ध्वनि से शुरुआत करेगा जिससे विद्यार्थी पहले से अनुमान न लगा सकें।
- यदि 'मधु' पुकारा जाता है तो मधु-मनु को पकड़ने के लिए दौड़ेंगे।
- यदि 'मनु' पुकारा जाता है तो मनु-मधु को पकड़ने के लिए दौड़ेंगे।
- जो भी विद्यार्थी पकड़ा जाता है वह दूसरे दल में चला जाता है।
- खेल का उद्देश्य अधिक से अधिक विद्यार्थियों को पकड़कर अपने दल में सम्मिलित करना है।



खेल की अन्य विधियाँ

1. पैर से पैर मिलाकर — आमने-सामने खड़े होने की जगह, सभी विद्यार्थी मैदान के बीच में पीठ से पीठ लगाकर खड़े हों और लगभग 1 फुट की दूरी बनाए रखें।
2. लाल और नीला — बोलकर बुलाने की जगह, हवा में एक कार्ड फेंका जाए, जिसका एक भाग लाल और दूसरा नीला हो। यदि लाल रंग ऊपर आता है तो लाल समूह दौड़ेगा और यदि नीला रंग आता है तो नीला समूह दौड़ेगा।
3. संज्ञा और क्रिया — यदि संचालक कोई भी क्रिया (जैसे दौड़ना, कूदना) बोले तो संज्ञा वाला समूह पीछा करेगा और यदि संज्ञा बोले तो क्रिया वाला समूह पीछा करेगा।
4. सम और विषम — एक बड़ा रबर का पासा (डाइस) हवा में फेंका जाए। यदि सम संख्या वाला पासा आता है तो सम संख्या वाला समूह दौड़ेगा और यदि विषम संख्या वाला पासा आता है तो विषम संख्या वाला समूह दौड़ेगा।



मुक्त चिंतन— चपलता

- चपलता के बारे में शिक्षक से बात कीजिए और जानिए कि सीधी दिशा में दौड़ने और अचानक दिशा बदलकर दौड़ने में क्या अंतर होता है।



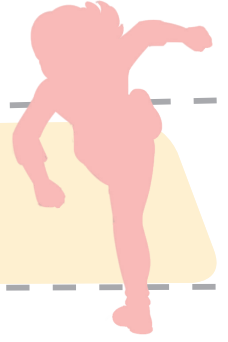
चपलता का अर्थ है शरीर की स्थिति को जल्दी बदलना, गति को कम या तीव्र करना, संतुलन बनाए रखना और तुरंत प्रतिक्रिया देना।



शिक्षकों के लिए सुझाव

- विद्यार्थियों से उन गतिविधियों पर चर्चा कीजिए, जिनमें तीव्र गति से चलते समय दिशा परिवर्तित करनी पड़ती है।

रस्सी-कूद गीत



रस्सी-कूद गीत ये ऐसा व्यायाम है, जिनमें गाने के साथ-साथ शारीरिक गतिविधियाँ (हाथ, पैर, सिर या पूरे शरीर की क्रियाएँ) की जाती हैं। ये गीत बच्चों को खेल-खेल में शारीरिक व्यायाम और समन्वय सिखाने में सहायक हैं। इसमें दो गतिशील कौशल होते हैं— एक कदम और एक कूद। इसमें कूद की अपेक्षा कदम का अधिक बल दिया जाता है। इससे हल्के-हल्के कदमों और तीव्र गति बनती है, जिसमें पैर थोड़ी देर के लिए भूमि से ऊपर उठते हैं।

ऊष्मीकरण	गतिविधि	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
कंधों को घुमाना मोड़ना और सीधा करना, आधा बैठना तथा आगे झुककर पैर मोड़ना	रस्सी-कूद गीत	बालासन (बाल मुद्रा), श्वानासन	हृदय और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने वाले व्यायाम

कैसे खेलें?

- लगभग 20×10 मीटर का क्षेत्र चिह्नित करें।
- सभी विद्यार्थी रस्सी लेकर प्रारंभिक रेखा पर खड़े होंगे।
- दौड़ते समय विद्यार्थी अपने दाएँ पैर या दोनों पैरों से रस्सी-कूद करेंगे (फिर दूसरे पैर से भी दोहराएँ)।
- विद्यार्थी बिना रुके जितनी देर तक संभव हो, रस्सी-कूदते रहेंगे।
- कुछ विद्यार्थी भूमि को गर्म मानने का अभिनय करते हुए रस्सी कूद सीख सकते हैं, जिससे वे एक पैर रखते ही तुरंत कूदने का प्रयास करेंगे।
- कुछ विद्यार्थी अन्य विद्यार्थियों की नकल करके रस्सी कूद सीख सकते हैं।

- जो विद्यार्थी एक ओर से रस्सी-कूद कर सकते हैं, वे किसी अनुभवी साथी का हाथ पकड़कर दोनों ओर से रस्सी-कूद करना सीख सकते हैं।



अलग-अलग विधियाँ

1. 'रस्सी कूद गीत' बजाएँ और विद्यार्थियों से उसकी लय पर रस्सी-कूद करने को कहें। संगीत की ताल कुछ विद्यार्थियों को कूदने में सहायता कर सकती है।
2. जब विद्यार्थी अच्छे से रस्सी कूदने लगें तो खेल में कुछ बदलाव कीजिए, जैसे— घूमते हुए, हल्के कदमों से, तीव्र गति से, घुमावदार और टेढ़े-मेढ़े रास्तों पर रस्सी-कूद कराना।

मुक्त चिंतन— हृदय और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाना

- लंबे समय तक रस्सी-कूद करने से कैसा अनुभव होता है?
- ऐसे कौन-कौन से कारण थे, जिनसे आप थकने के अतिरिक्त रस्सी कूदना जारी रख सके?
- हमें लंबी अवधि वाले व्यायाम क्यों करने चाहिए और इन्हें करने के लिए किस तरह की शारीरिक क्षमता की आवश्यकता होती है?



शिक्षकों के लिए सुझाव

- शिक्षक विद्यार्थियों को यह सिखाएँ कि रस्सी कूदते समय कौन-कौन सी मांसपेशियाँ (उदाहरण के लिए आगे की जाँघ (क्वाड्रिसेप्स) और पीछे की जाँघ (हैमस्ट्रिंग) काम करती हैं।
- जब कोई विद्यार्थी अपने साथी की मांसपेशियों को अनुभव करने के लिए स्पर्श करे तो उसे लैंगिक संवेदनशीलता के बारे में जागरूक करें।



लंबे समय तक की जाने वाली गतिविधियाँ आपके हृदय और फेफड़ों की क्षमताओं को विकसित करती हैं।

आकलन

निर्देश—

1. प्रत्येक तंदरुस्ती परीक्षण करें और अपना आधार रेखा परिणाम दर्ज कीजिए।
2. सुधार के लिए एक लक्ष्य निर्धारित कीजिए।
3. पुनः परीक्षण कीजिए और अपनी प्रगति की तुलना कीजिए।
4. शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे परीक्षण का वातावरण तैयार करें।
5. प्रत्येक परीक्षण की प्रक्रिया अनुलग्नक में दी गई है।

चपलता

परीक्षण — टी-परीक्षण

- न्यूनतम समय— सेकेंड
- लक्ष्य (1–2 सेकेंड का सुधार)— सेकेंड

हृदय-संवहनी सहनशक्ति

परीक्षण— 600 मीटर दौड़/चलना

- न्यूनतम समय— मिनट
- लक्ष्य (10–20 सेकेंड का सुधार)— मिनट

या

परीक्षण— 3 मिनट का कदम परीक्षण (हृदय गति मापें)

- न्यूनतम हृदय गति— धड़कन प्रति मिनट
- लक्ष्य (समय के साथ हृदय गति कम करें)— धड़कन प्रति मिनट

शक्ति और पेशीय सहनशक्ति

पुश-अप्स (अधिकतम 1 मिनट में)

- न्यूनतम— दोहराव
- लक्ष्य (3–5 दोहराव बढ़ाएँ)— दोहराव

स्क्वॉट (अधिकतम 1 मिनट में)

- न्यूनतम— दोहरावा
- लक्ष्य (5–10 बार बढ़ाइए)— बार

प्लैंक होल्ड (समय)

- न्यूनतम—सेकेंड
- लक्ष्य (10–15 सेकेंड ज्यादा होल्ड कीजिए)— सेकेंड

लचीलापन

- सिट-एंड-रीच टेस्ट (पैर की अँगुलियों से आगे की पहुँच को इंच में मापें)
- न्यूनतम— इंच
- लक्ष्य (1–2 इंच सुधार)— इंच

गति

50 मीटर स्पिंट

- न्यूनतम समय— सेकेंड
- लक्ष्य (0.2–0.5 सेकेंड सुधार)—सेकेंड

चिंतन और प्रगति

- किस क्षेत्र में सबसे अधिक सुधार देखा गया?.....
- सबसे बड़ी चुनौती क्या थी?.....
- मैं और सुधार कैसे कर सकता या सकती हूँ?.....