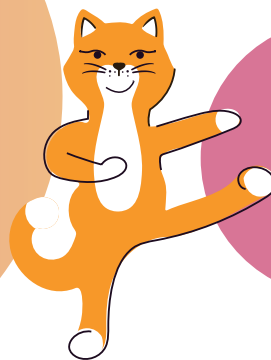


ध्याऽ 4

लौह्के कदम

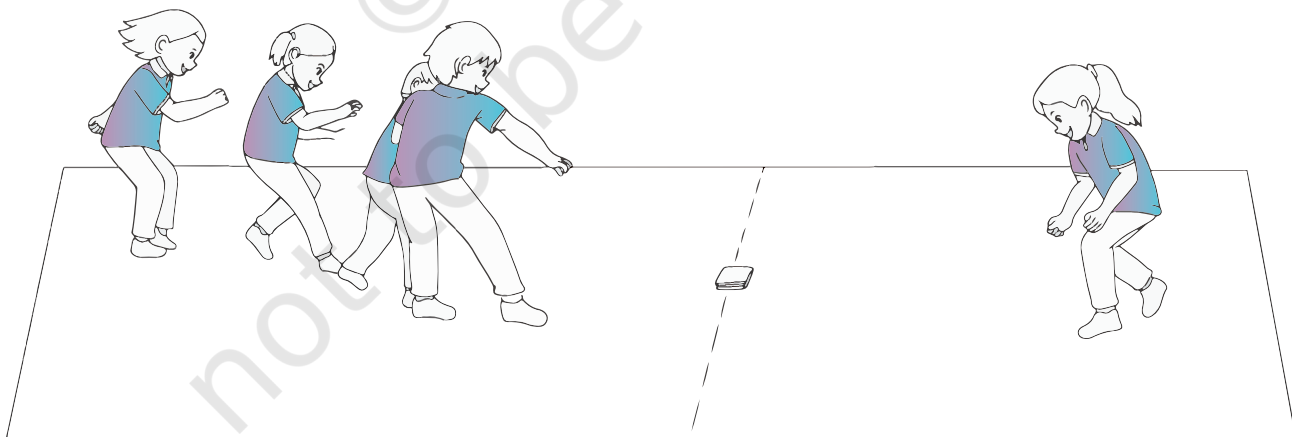


339CH04



परचि

लक्षें गी निर्धारत करना ते हासल करना कामयाबी दी कुंजी ऐ। मसाल आस्तै, 10 सकिंटें आस्तै प्लैक दी स्थिति च रौह्ना, इक पैरै पर 2-5 सकिंटें आस्तै संतुलन बनाना, इक मिंट आस्तै रस्सी कुदना। हर इक माह्नु दे अपनी जरूरतें दे आधार पर बक्ख-बक्ख लक्ष होंदे न, पर किश लक्ष होंदे न जि'नेंगी हासल करने दी असें सभनें गी कोशश करनी चाहिदी। इस ध्याऽ च, अस संतुलन बनाने ते सामर्थ प्राप्त करने आस्तै अपने-अपने लक्ष निर्धारत करगे ते उ'नेंगी हासल करगे।





बी.एम. 19

सोटी गी संतुलत करना

जरूरी समगरी
सोटी

कि'यां खेडना ऐ

- खेड खेत्तर च इक सुरक्खत थाहर तुप्पो ।
- अपने शिक्षक कोला इक सोटी लैओ ते अपना लक्ष निर्धारत करो ।
- सोटी गी अपनी तली पर रक्खो ते संतुलत करो, ताकि सोटी डिगोे बगैर खड़ोती र'वै ।
- तुस कुसलै तगर संतुलन बनाई सकदे ओ, उस समें गी रिकार्ड करो । हर बारी अपने लक्षत समें गी बेहूतर बनाने दी कोशश करो ।



शिक्षक आस्तै नोट



उद्देश
संतुलन, रणनीतिक सोच,
गुरुत्वाकर्षण दे कन्नै जां
उ'दे खलाफ भार बदलने ते
फैसला लैने दी समर्था दा
विकास करदा ऐ ।

बन्न-सबन्नतां

- इसगी सैहूपाठियें दे कन्नै इक खेड दे रूपै च खेडो । जेहड़ा विद्यार्थी सभनें शा लम्मे समें तगर सोटी गी संतुलत करदा ऐ, ओहू जिती जंदा ऐ ।

सर्कल समां

चर्चा करो जे हर इक खढारी
ने सोटी गी संतुलत करने
आस्तै केहू कीता ।



बीएम 20 चलदे र'वो

कि'यां खेडना ऐ

- खेड खेत्तर च इक शुरुआती लकीर ते इक समाप्ति लकीर बनाओ।
- च'ऊं च'ऊं दे समूह बनाओ। लै खढारी इक-दुए दा हल्य फडडन ते चौथा विद्यार्थी बिच्च होग।
- पूरे समूह गी बिच्च स्थित विद्यार्थी गी छूहते बगैर शुरुआती लकीर कोला समाप्ति लकीर तगर लेई जाना गै लक्ष ऐ।
- जेह्डी टीम पैहलें समाप्ति लकीर तगर पुजदी ऐ, ओह् जिती जंदी ऐ।



शुरु



खतम



शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
तालमेल, संज्ञानात्मक
क्षमताएं ते अकागरता दा
विकास।

बन्न-सबन्नतां

- बिच्च द'ऊं खढारियें दे कन्नै खेड खेडो।
- टीम दे साथियें दे मूढे फडदे होई खेड खेडो।

सर्कल समां
स्टार ते विश





बीएम 21

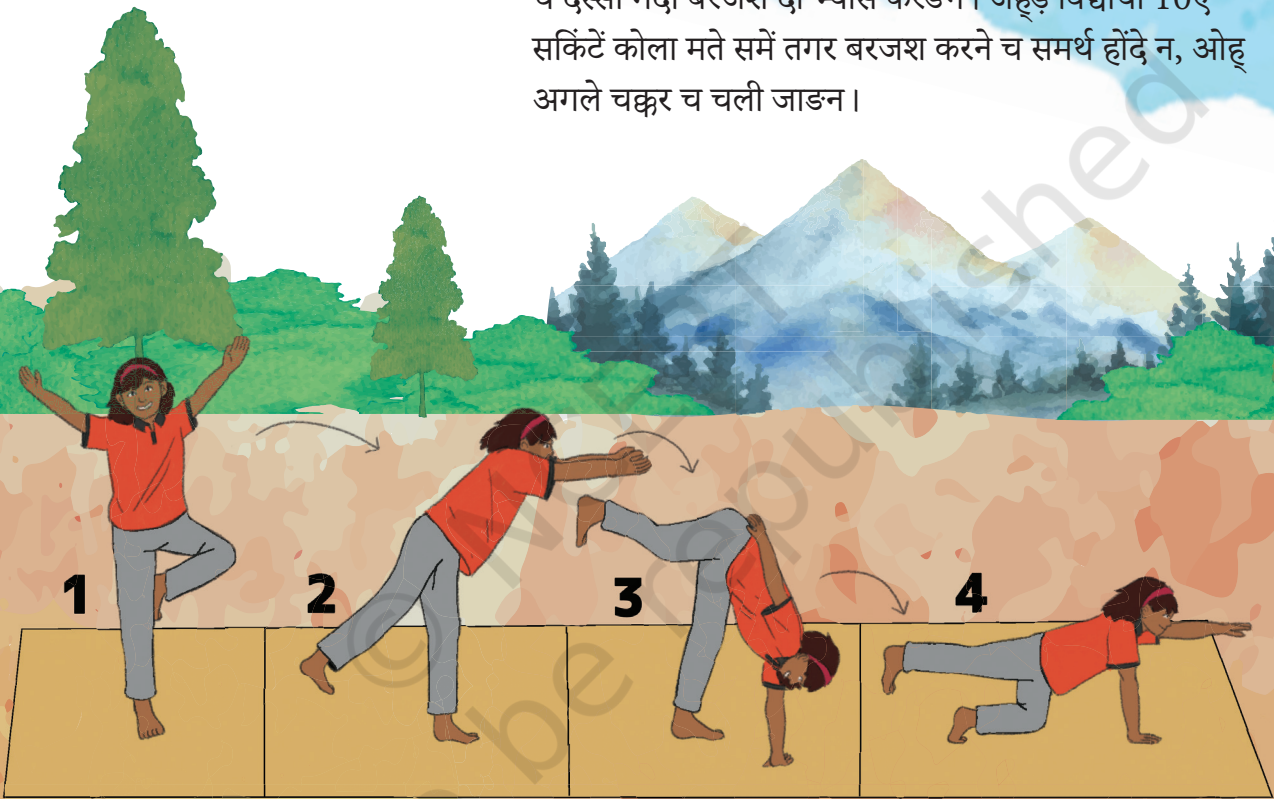
संतुलन साधना

जरूरी समगरी

मार्किंग पाउडर
संगीत प्लेयर

कि'यां खेडना ऐ

- जमीन पर चार डब्बे बनाओ। स्टेशन दे रूपा च हर इक डब्बा शिक्षक आसेआ समझाए गेदे इक किसमै दे भ्यास दी नमायंदगी करदा ऐ।
- शिक्षक आसेआ जिसलै तगर संगीत चलाया जंदा ऐ उसलै तगर डब्बे दे चबक्खे दौड़दे, कुद्दे, चलदे होई परकरमा करो।
- जियां गै संगीत रुकदा ऐ, विद्यार्थी जिस जिस डब्बे च रुकडन, उस च दस्सी गेदी बरजश दा भ्यास करडन। जेहूँ विद्यार्थी 10एं सकिंटे कोला मते समें तगर बरजश करने च समर्थ होँदे न, ओहू अगले चक्कर च चली जाडन।



शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
बदलदे हलातें च अंगें दी
स्हायता कन्नै स्थिर रौहने
दी समर्था गी समरिद्ध
करना।

बन्न-सबन्नतां

- द'ऊं वर्गे शा शुरुआत करो ते बल्लें-बल्लें वर्गे दी गिनतरी बधाओ।
- निर्धारत लक्ष गी 10 सकिंटे कोला मते तगर बधाओ।

सर्कल समां
स्टार ते विश





बीएम 22 प्लैंक

जरूरी समगरी
चटाई

कि'यां खेडना ऐ

- अपने ढिड्डे भार लेटी जाओ।
- अपनी कोहनी दी मदाद कनै अपने शरीरै गी इस चाल्ली उप्पर चुक्को जे शरीर जमीन दे बराबर होऐ, गोड्डे सिद्धे होन ते शरीरै दा ख'लका हिस्सा पैरै दे पंजे पर होऐ।
- जिन्ना होई सकै लम्मे समें तगर शरीरै गी उसै स्थिति च रक्खने दी कोशश करो। समें दा रिकार्ड रक्खो।



शिक्षक आस्तै नोट



उद्देश
मुख मांसपेशियां,
मानसिक शक्ति ते इच्छा
शक्ति दा संवर्धन ।

बन्न-सबन्नतां

- गोड्डे गी धरती पर रखदे होई असान बरजश शा शुरुआत करो ते बल्ले-बल्ले अगले चरण च पुज्जो।
- समें च सधार करो, 2 सकिंटें कोला शुरू करियै 10 सकिंटें तगर जाओ।

सर्कल समां

शरीर दे उ'नें खेत्तरें दी पन्थान
करो जित्यै तुसें तनाऽ मसूस
कीता।



बीएम 23

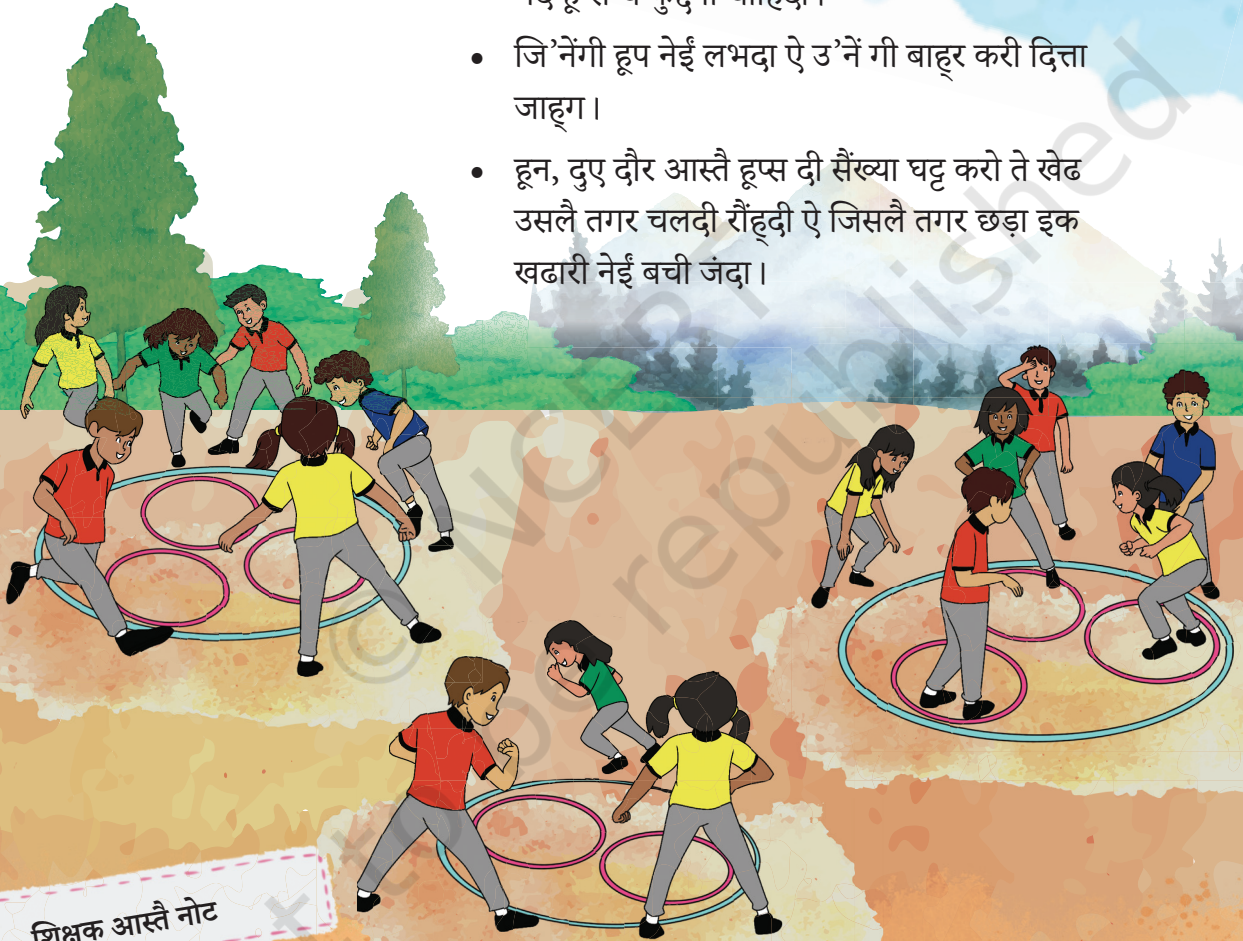
घर तुप्पो

जरूरी समगरी

हूप्स

कि'यां खेडना ऐ

- इक बड्डे घेरे गी चि'न्नत करो ते ओहू दे अंदर हूप्स रक्खो। हूप्स दी गिनतरी खडारियें दी गिनतरी कोला घट्ट होनी चाहिदी।
- खेड सीटी बजने कन्नै शुरू होंदी ऐ। विद्यार्थी बड्डे घेरे दे आस्सै-पास्सै दौड़ना जां लंघना शुरू करी दिंदे न।
- दूई सीटी दे बजने पर, विद्यार्थियें गी घेरे दे अंदर रक्खे गेदे हूप्स च कुहना चाहिदा।
- जि'नेंगी हूप नेई लभदा ऐ उ'नें गी बाह् करी दिता जाह्ग।
- हून, दुए दौर आस्सै हूप्स दी सैख्या घट्ट करो ते खेड उसलै तगर चलदी रौह्दी ऐ जिसलै तगर छड़ा इक खडारी नेई बची जंदा।



शिक्षक आस्सै नोट



उद्देश
मानसिक सुदृढ़ता, फैसला
लैने ते तौले प्रतिक्रिया गी
बधाना।

बन्न-सबन्नतां

- घेरे दे चबक्खै दौड़दे समे बक्ख-बक्ख जानवरें दी चालें दा इस्तेमाल करो।
- घेरे दे आस्सै-पास्सै खडारियें दी गिनतरी ते हूप्स दी गिनतरी बक्ख-बक्ख कीती जाई सकदी ऐ।

सर्कल समां
स्टार ते विश



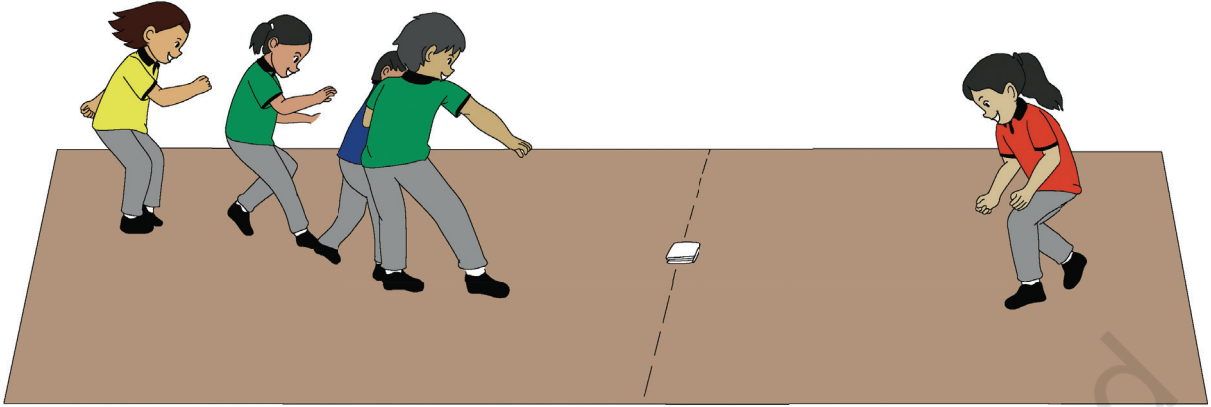
बीएम 24

चोर-पलीस

जरूरी समगरी

चूना, गेंदां जां कोई होर चीज





कि'यां खेढना ऐ

- खेढ खेत्तर गी द'ऊं हिस्सें च बण्डो ते केंदर च इक चीजै गी रक्खो ।
- इक विद्यार्थी पुलस गार्ड होग ते होर दुए चोर होडन जेहूँ केंदर थमां चीजै गी लैने दी कोशश करदे न ।
- चोर केंदर च चीजै दा सामना करदे होई इक लकीर पर खड़ोते दे होडन । गार्ड चीजै कोला दूर खड़ोते दा होग ।
- जिसलै गार्ड दूर दिक्खा दा होँदा ऐ तां चोर उस चीजै आहूली बक्खी बधदे न । जिसलै गार्ड टीम दी बक्खी मुड़दा ऐ, तां खढारियें गी मूर्तियें आहूगर जमना पौंदा ऐ ।
- जेहूँ बी हिलदे-झुलदे होई फड़ेआ जाहूँ ओहू बाहूर होई जाहूँ । खेढ उसलै तगर जारी रौहूदी ऐ जिसलै तगर जे कोई चीजै गी चोरी नेई करदा । चोरी करने आहूला अगला गार्ड बनी जंदा ऐ ।

शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश

संज्ञानात्मक क्षमताएं दा संवर्धन, संतुलन ते तालमेल ते दमागै दे कम्मै च बाढ़ा ।

बन्न-सबन्नतां

- बक्ख-बक्ख जानवरें आहूगर चलने दी कोशश करो ।
- चीजें ते गार्डें दी गिनतरी बधाई जाई सकदी ऐ ।

सर्कल समां स्टार ते विश





बीएम 25

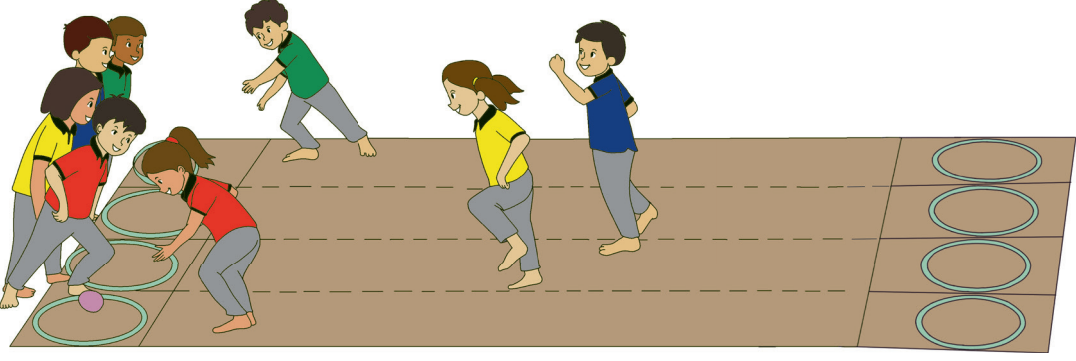
शटल रन

जरूरी समगरी

ह्रप्स

साफ्ट गेंदां





कियां खेडना ऐ

- द'ऊं लकीरें गी चि'न्नत करो ते दौनें लकीरें पर हूप्स रक्खो। हर इक घेरे च चार गेंदें गी दूर दी रेखा पर रक्खो।
- च'ऊं च'ऊं सदस्यें दियां टीमां बनाओ। सारियां टीमां खाल्ली हूप्स दे पिच्छें कतार च खड़ोदियां न ते इसगी शुरुआती बिंदु दे रूपै च चि'न्नत करदियां न।
- खेड सीटी बजने कन्नै शुरु होंदी ऐ। हर इक समूह च पैह्ला खढारी (घोड़े आंहगर) छालां मारदे होई घेरे शा गेंद आह्मने आस्तै दूर कंढे तगर जंदा ऐ।
- हूप थमां गेंद गी चुक्कने दे परैत्त, खढारी बापस शुरुआती लाइन पर परतोंदा ऐ ते गेंद गी अपनी टीम दे खाल्ली हूप्स च सु'ट्टी दिंदा ऐ।
- जि'यां गै पिछला खढारी गेंद गी हूप च सु'ट्टा ऐ, हर इक समूह दा अगला खढारी दौड़ना शुरु करी दिंदा ऐ। खेड उसलै तगर जारी रौह्दी ऐ जिसलै तगर जे सारे चार खढारी छाल मारियै गेंदै गी घेरे दे दुए कंढे थमां आह्मनी नेई लैदे न।
- इस प्रक्रिया गी पैह्लें मकाने आह्ली टीम खेड जित्ती जंदी ऐ।

शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
फुर्ती, तालमेल सामर्थ दा
विकास।

बन्न-सबन्नतां

- बापस औने आस्तै पुट्टी चाल दा इस्तेमाल करो।
- खेड खेत्तर च केई रुकावटां जोड़ियां जाई सकदियां न।

सर्कल समां
स्टार ते विश





बीएम 26

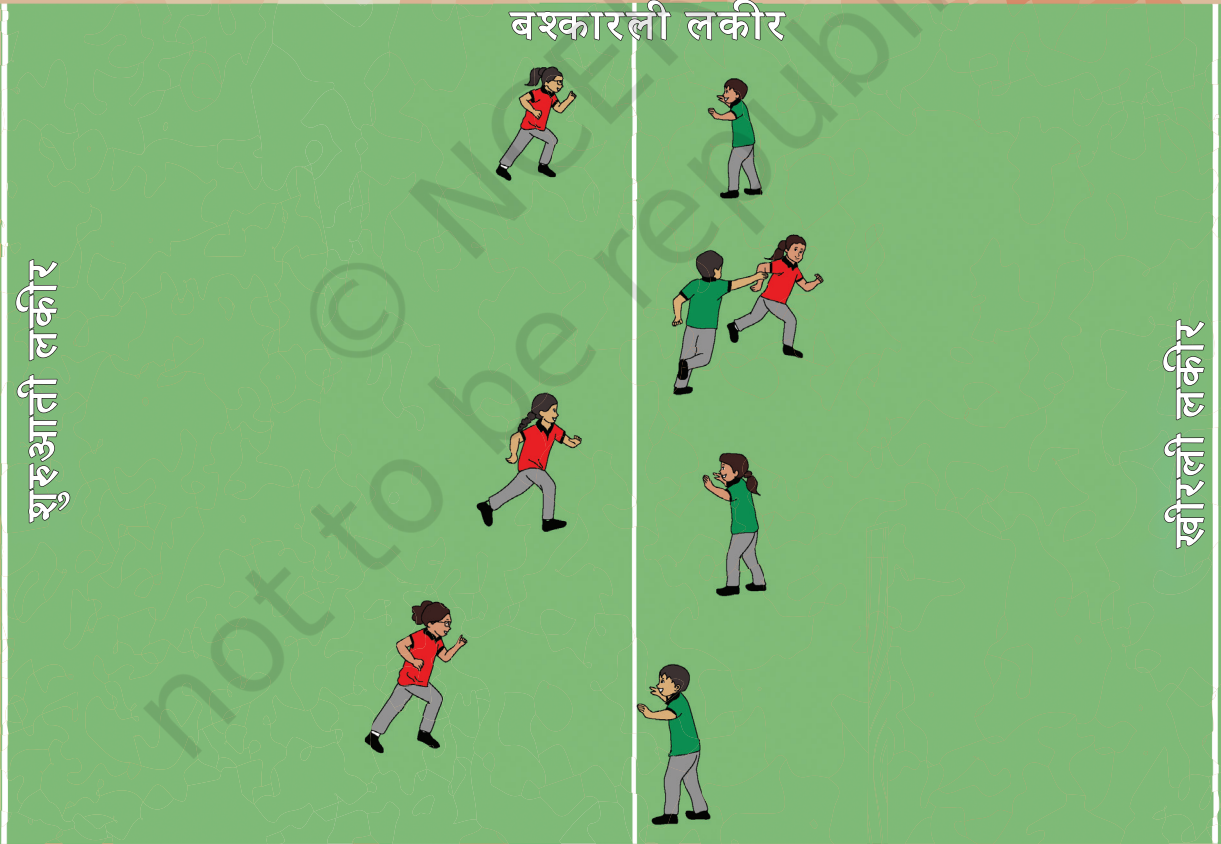
चकमा देना, बचना ते
घर पुज्जना



शुरुआती लकीर

बश्कारली लकीर

खीरली लकीर





कि'यां खेढना ऐ

- दो समूह बनाओ। धरती पर तै लकीरां चि'न्नत करो - शुरुआती लकीर, बश्कारली लकीर ते खीरली लकीर
- रनर्स (दौड़ने आहले) नांऽ दा इक समूह शुरुआती लकीरै पर खड़ोग ते चेज़र्स (पकड़ने आहले) नांऽ दा दूआ समूह बश्कारली लकीरै पर खड़ोग।
- दौड़ने आहलें गी दौड़दे होंई चेज़र्स गी चकमा देना होंदा ऐ ते बगैर छोंहदे जां पकड़ोए खीरली लकीरै तगर पुज्जना होंदा ऐ।
- खीरली लकीरै तगर पुज्जने आहले खढारियें दी गिनतरी उस टीम आसेआ बनाए गेदे अकें दी गिनतरी होग।
- हून भूमकां बदलो ते परतियै खेढो

शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
तौले प्रतिक्रिया, फुर्ती,
तालमेल सामर्थ्य ते
लचीलेपन दा विकास।

बन्न-सबन्नतां

- शुरुआती लकीरा शा दौड़दे बेल्लै
क्रिया च बन्न-सबन्नतां आहनो।

सर्कल समां
स्टार ते विश

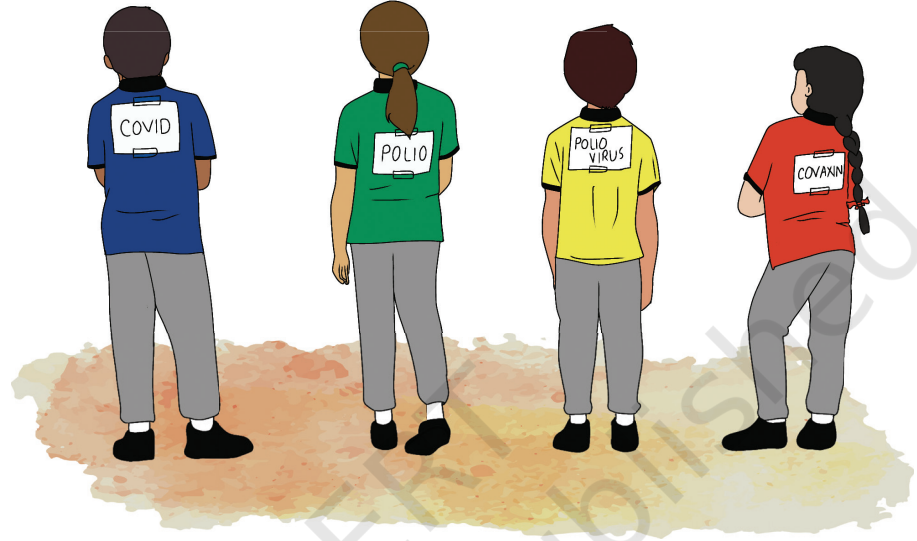




बीएम 27 वैक्सीन विजयते

जरूरी समगरी

रोग ते उ'दे
वैक्सीन टैग





कि'यां खेढना ऐ

- क्लासै गी द'ऊं समूहें च बण्डो - इक गी रोग समूह दे रूपै च जानेआ जंदा ऐ ते दुए गी वैक्सीन समूह दे रूपै च ।
- किश बमारियें दे नांऽ कागज पर लिखो ते उ'नें गी रोग समूह दे खढारियें दी पिट्टै पर चमकाओ ।
- उ'नें बमारियें आस्तै टीकें दे नांऽ इक कागज पर लिखो ते उ'नें गी वैक्सीन समूह दे खढारियें दी पिट्टै पर चमकाओ ।
- सीटी बजदे गै खेढ शुरू होई जंदी ऐ । वैक्सीन समूह दे खढारी अपने टीकें कन्नै ठीक होने आहूलियें सरबंघत बमारियें गी पकड़ने दी कोशश करदे न ।
- उस समें पर ध्यान देओ जेहूदे च रोग समूह दे सारे खढारी वैक्सीन समूह आसेआ पकड़े जंदे न ।
- हून भूमकाएं गी बदलो । रोग समूह दे खढारी सरबंघत वैक्सीन सदस्य गी पकड़दे न ।
- रोग समूह आसेआ वैक्सीन सदस्यें गी पकड़ने च लैते गेदे समें पर ध्यान देओ । ओहू समूह जेहूड़ा घट्ट समां लैदा ऐ जित्ती जंदा ऐ ।

शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश

टीकाकरण दे प्रति जागरूकता दा विकास, चुब्बने दे डरै गी दूर करना ।

सर्कल समां

बक्ख-बक्ख किसमें दियें बमारियें ते उ'दे टीकें पर चर्चा करो ।



© NCERT
not to be republished