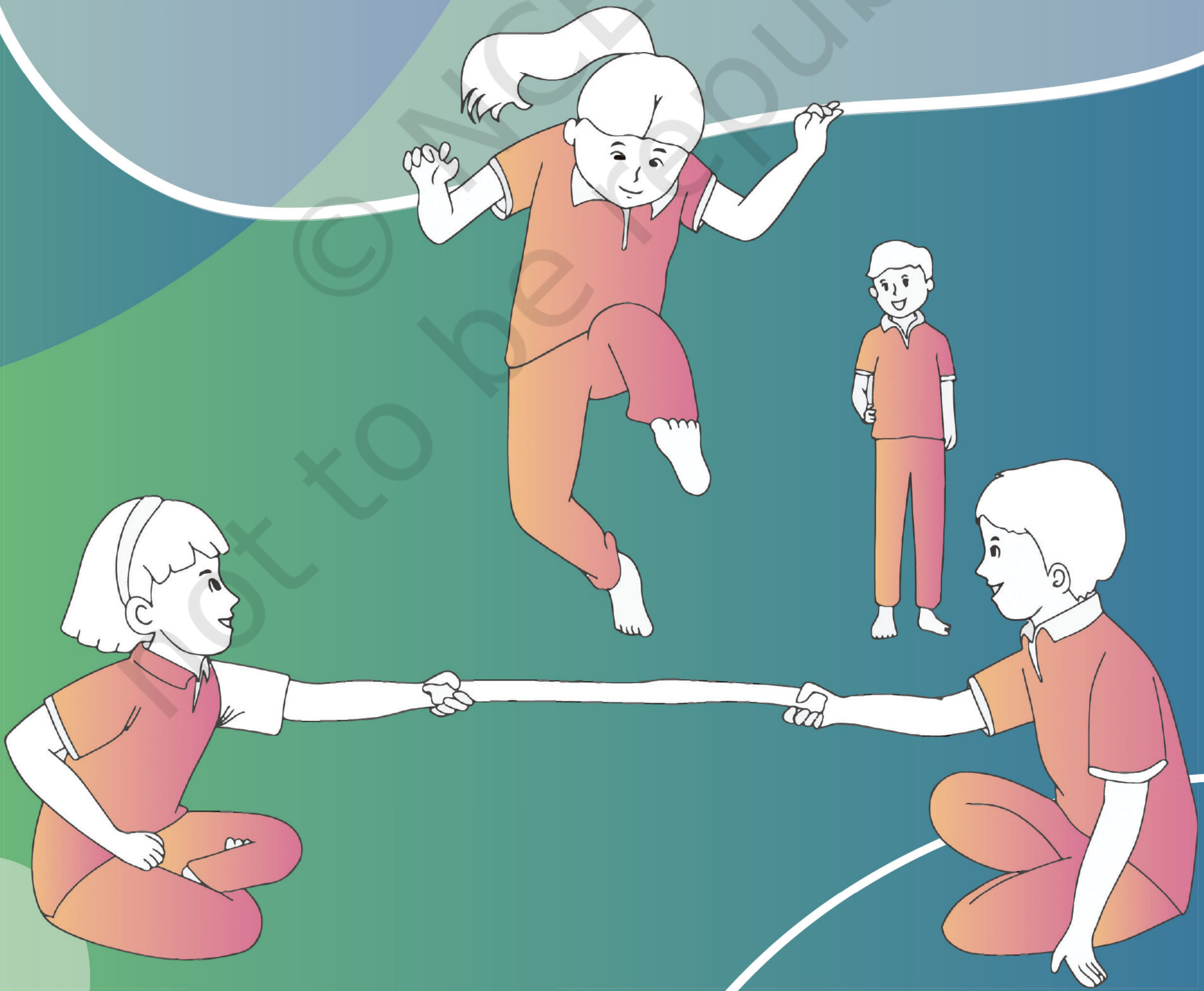
एकाइ 2

अपना सभक खेल

एकाइ केर सम्बन्धमे

खेलाएब स्वाभाविक अछि आ जखन अपनासभ एक सङ्ग रहैत छियैक तखन अपना सभकेँ खेलाएब नीक लगैत अछि। खेलसँ एकजुटताक भाव बनैत अछि आ एक-दोसराकेँ नीक जकाँ बुझबामे सहयोग भेटैत छैक। खेल खेलाइत काल हमसभ एक-दोसरक सङ्ग सम्वेदनशीलतासँ आ सतर्कतासँ व्यवहार करब सुनिश्चित करब।

चलू ई खेल अपन मित्र, शिक्षक आ परिवारक सदस्य सभक सङ्ग खेलाएत छी।



© NCERT not to be republished

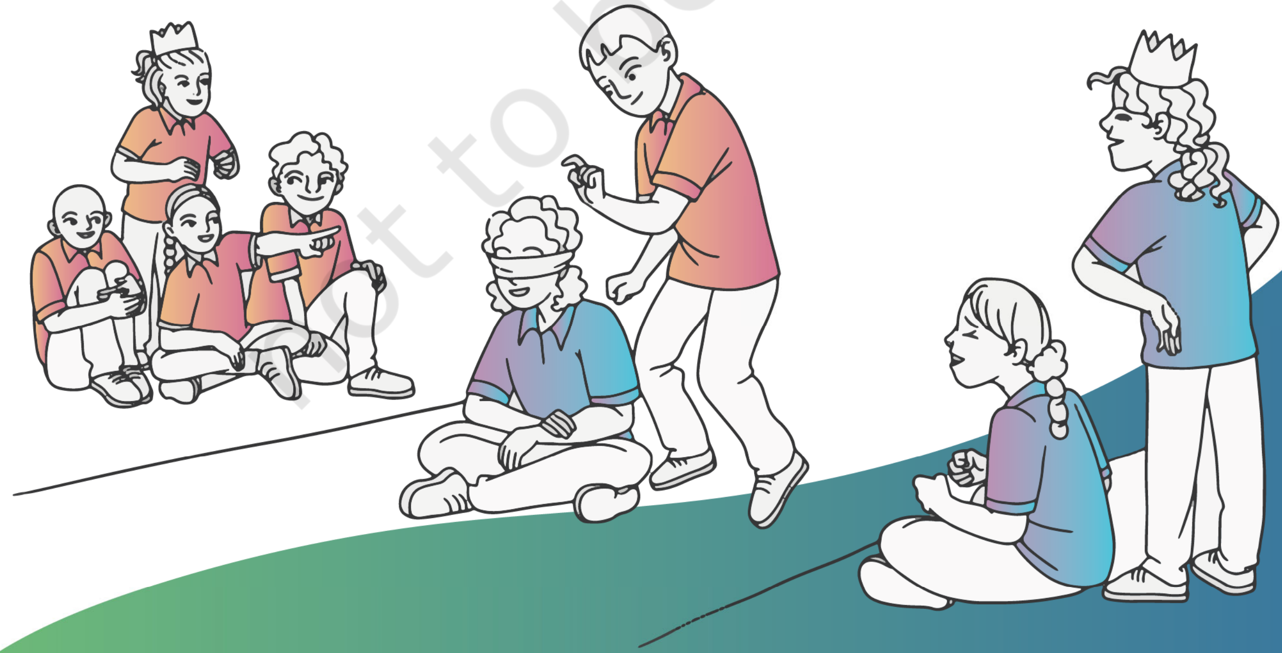
अध्याय 5

स्थानीय आओर परम्परागत खेल

339CH05

परिचय

अपनासभ अपन आस-पड़ोसक मित्र सभक सङ्ग बहुत रास खेल खेलाइत छी। अपना देशक सभ क्षेत्रमे किछु एहन खेल होइ अछि जे ओहि क्षेत्रक लेल विशिष्ट रहैछ। एहि अध्यायमे अपनासब किछु खेल खेलाएब आ जे देश भरिमे खेलल जाइत अछि, आनन्द लेनाइ सीखब। एहि खेलसभकेँ खेलैत आ एक सङ्ग आनन्द लैत अपनासभ एक-दोसरसँ सहृदयता आ सहजतासँ व्यवहार करब आ एकटा नीक मनुख बननाइ सीखब।

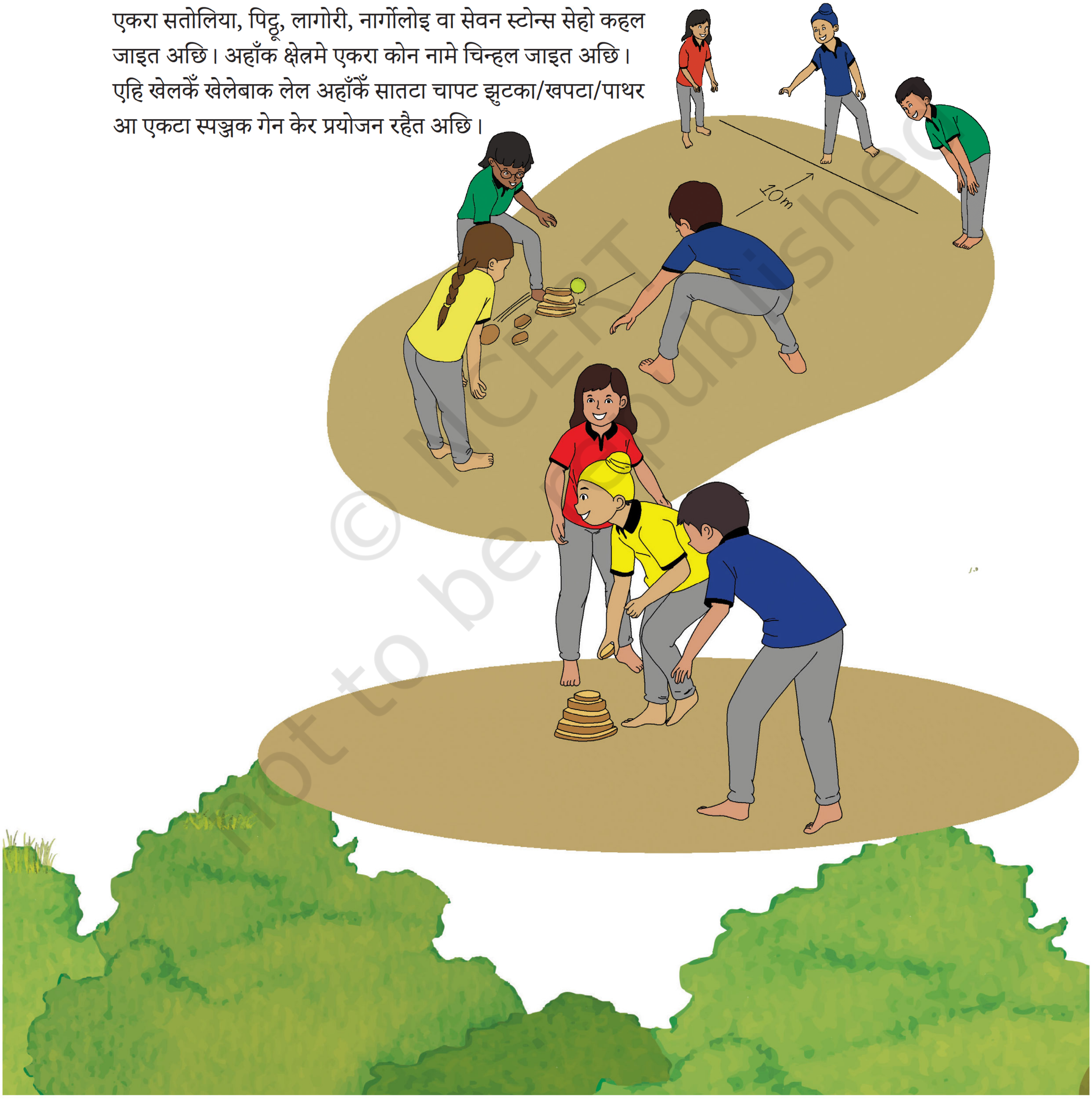


© NCERT not to be republished

अपन सभक खेल—1

पिट्टो

एहि खेलकेँ अपना देशमे कतेको नामसँ जानल जाइत अछि। जेना कि एकरा सतोलिया, पिट्ठू, लागोरी, नार्गोलोइ वा सेवन स्टोन्स सेहो कहल जाइत अछि। अहाँक क्षेत्रमे एकरा कोन नामे चिन्हल जाइत अछि। एहि खेलकेँ खेलेबाक लेल अहाँकेँ सातटा चापट झुटका/खपटा/पाथर आ एकटा स्पञ्जक गेन केर प्रयोजन रहैत अछि।



© NCERT not to be republished

कोना खेलाएब

- खेलाड़ीकेँ दू टीममे बाँटि दियौ। एकटा टीम अछि **फेकनिहार** आ दोसर टीम अछि बचौनिहार।
- पाथरकेँ एक दोसरक ऊपर गेँटू जाहिसँ एकटा छोट ढ़िमकीसनक बनि जाइ, ऊपरबला सभ पाथर क्रमगत ओकर नीचाँक पाथरसँ छोट होइत जाइ अछि।
- फेकनिहार टीमक एकटा खेलाड़ी अपन निश्चित कएल एकटा दूरी परसँ गेनसँ पाथरक गेटलाहा ढेरीकेँ खसएबाक प्रयास करत।
- जँ फेकनिहारक गेन पाथरकेँ नहि खसा सकल तँ बचौनिहार दल गेनकेँ दोसर दिस उछालपर पकड़बाक प्रयास करैत अछि आ पकड़ि लैत अछि तऽ खेलाड़ी आउट (बाहर) भऽ जाइत अछि। दोसर खेलाड़ीकेँ पाथरक ढ़ेरीकेँ मारबाक अवसर भेटैत अछि।
- जँ खेलाड़ी पाथरक ढेरीकेँ खसबैत अछि गेनसँ मारी कऽ तखन खेलक आनन्द शुरू भऽ जाइत अछि!
- बचौनिहार टीम गेन उठबैत अछि आ पाथर सरियाबएबला टीमक खेलाड़ीसभकेँ मारबाक प्रयास करैत अछि।
- पाथर खसौनिहार टीमक खेलाड़ी गेनसँ बचबाक परिआस करैत अछि आ पाथरकेँ फेरसँ ओहिना सरिएबाक परिआस करैत अछि जहिना पहिने छल।
- जँ पाथर खसौनिहार टीमक कोनो खेलाड़ीकेँ गेनसँ चोट लगैत अछि तँ पूरा टीम आउट भऽ जाइत अछि।
- जँ पाथर खसौनिहार टीम सभ पाथर पुनि ओहिना रखबामे सफल भऽ जाइत अछि तँ ओ 'पिट्ठो' कहि जोरसँ चिचियाइ अछि आ एकटा अङ्क प्राप्त करैत अछि।
- तखन दल केर भूमिका बदलि जाइत अछि।

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
एकाग्रता विकसित कए रहल अछि, चपलता, सटीकता, सहयोग आ धैर्य।

विविधता
- कठिनाईक स्तर बदलबाक लेल टावरमे पाथरक ढ़ेरीक संख्या कम करू अथवा बढ़ाउ।

वृत्तकाल
चर्चा करू जे खेलैत काल शारीरिक चोटसँ बचबाक लेल अहाँ की कऽ सकैत छी।

© NCERT not to be republished

अपन सभक खेल— 2

गोलाप टोगोर

गोलाप केर माने गुलाबक फूल आ टोगोर माने उज्जर फूल। एहि खेलकेँ उपयोग विभिन्न तरकारी, फल आ स्थानक विषयमे सिखबाक लेल कएल जा सकैत अछि।

© NCERT not to be republished

कोना खेलाएब

- दूटा टीम - टीम **अ** आ टीम **ब** बनाउ आ दुनू दलक लेल एकटा कऽ **अगुआ** केर चएन करू।
- खेलक्षेत्रकेँ दू भाग करू। टीम एक दोसराक सम्मुख मध्यरेखासँ समान दूरी पर ठाढ़ हएत।
- अगुआ लोकनि गुप्त रूपसँ फल वा तरकारीक आधार पर अपन खेलाड़ीकेँ नामकरण करैत अछि।
- तखन एकटा टीम केर अगुआ टीमक एकटा सदस्य केर आँखि पर पट्टी बाइन्ह दैत अछि आ दोसर टीमक एकटा खेलाड़ी नामकरण कएल नाम पुकारैत अछि। जेना— “आम आउ”, वा “लताम आउ”।
- दोसर दल (टीम) आमन्त्रित खेलाड़ी टीमक आँखि पर पट्टी बान्लह खेलाड़ीक पाछू अस्थिरसँ हाथ फेरबैत अछि।
- आँखि पर पट्टी बन्हलाहा खेलाड़ी ओहि खेलाड़ीक वास्तविक नाम केर अनुमान करैत अछि जे पीठ पर हाथ फेरैत छल। जँ अनुमान सही भेल टीमकेँ एक अङ्क भेटैत अछि।
- दोसर टीम केर अगुआ सेहो एहिना करैत अछि।

© NCERT not to be republished

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
अनुमान, दलगत भावना, सहृदयता, भावात्मक समझदारी, सहानुभूति आ स्मरणशक्ति केर विकास।

विविधता
- खेलाड़ीसभकेँ दोसर खेलाड़ीकेँ चिन्हबाक लेल माथकेँ स्पर्श करबाक अनुमति दियौ जाहिसँ ओकरा चिन्हबामे सहयोग भेटि सकय।

वृत्तकाल
फल आ तरकारीक पोषण केर लाभ पर चर्चा करू।

अपन सभक खेल— 3

भक्त-भक्त

भारतमे सभठाम सामान्यतया ई खेल खेलए जाइबला खेल अछि। एकरा अहाँक क्षेत्रमे कोनो भिन्न नामसँ जानल जा सकैत अछि।

कोना खेलाएब

- एकटा खेलाड़ीकेँ पकड़इबलाक रूपमे चुनू आ आन खेलाड़ी बचबाक लेल दौड़त।
- खेलक्षेत्रक सीमाकेँ परिभाषित करू जाहिसँ सभकेँ पता रहए जे ओ कतए धरि दौड़ सकैत अछि।
- पकड़नाहर खेलक्षेत्रक बीचमे ठाढ़ होइत अछि जखन कि बचनिहार खेलक्षेत्रक सीमा केर भीतर सौंसे पसरल रहत।
- पकड़निहार बचनिहारसभक पीछा करैत अछि आ ओकरा छूबाक प्रयास करैत अछि।
- पकड़निहार जँ ककरो छुइब लेलक त ओ खेलाड़ी आब पकड़निहार अथवा अड्डा बनि जाइत अछि आ खेल जारी चलैत रहैत अछि।

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य

चपलता, गति, त्वरित प्रतिक्रिया समय, दृढ़ सङ्कल्प आ सहनशीलताक विकास।

विविधता

- दौड़बाक बदला अहाँ कूदियो सकैत छी।
- कठिनताक स्तर बदलबाक लेल क्षेत्रकेँ घटाबू अथवा बढ़ाउ।

वृत्तकाल

चर्चा करू जे खेलैत काल शारीरिक चोटसँ बचबाक लेल अहाँ की सब कऽ सकैत छी।

© NCERT not to be republished

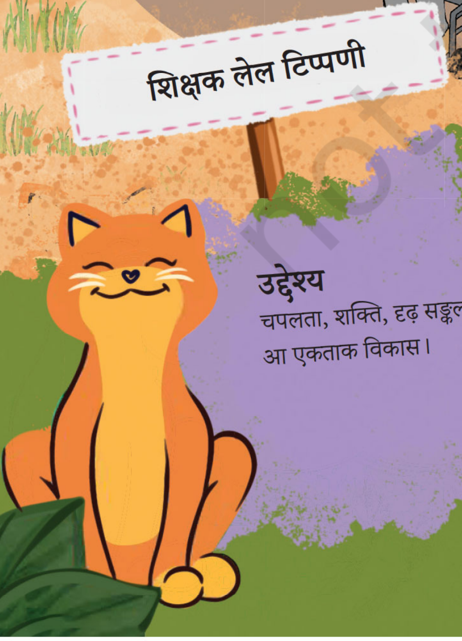
अपन सभक खेल—4

श्रृङ्खला (साङ्कली)

ई बहुत साधारण खेल अछि जे विभिन्न रूपमे खेलल जा सकैत अछि।

कोना खेलाएब?

- एक खिलाड़ीकेँ चुनू जे पकड़त आ बाकी खेलाड़ी दौड़ताह।
- खेलक्षेत्रक सीमाकेँ परिभाषित करू जाहिसँ सभकेँ पता रहए जे ओ कतऽ दौड़ि सकैत छथि।
- पकड़निहार (अड्डा) धावकसभक पीछा करैत अछि आ ओहिमेसँ एकटाकेँ छूबाक प्रयास करैत अछि।
- जखन कोनो धावककेँ स्पर्श कएल जाइत अछि तखन ओ खेलाड़ी पकड़िनाहरसँ हाथ मिला कऽ एकटा श्रृङ्खला बनबैत अछि।
- फेर अड्डा आ नव जुड़ल खेलाड़ी एकटा श्रृंखला बनबैत अछि आ आन खेलाड़ीसभक एक सङ्ग पछोड़ करैत अछि। एना कऽ क धीरे-धीरे नव सदस्य जुड़ल जाइत अछि आ श्रृङ्खला बढ़ल जाइत अछि।
- ताबत धरि ई खेल चलैत रहत जाधरि अन्तिम खेलाड़ी श्रृङ्खलाक हिस्सा नहि बनि जाइत अछि। अन्तिम खेलाड़ी विजेता होइछ।



उद्देश्य
चपलता, शक्ति, दृढ़ सङ्कल्प, समन्वय आ एकताक विकास।

विविधता
- कठिनताक स्तरकेँ कम वा बढ़एबाक लेल खेलक्षेत्रक आकार घटाबू अथवा बढ़ाउ।

वृत्तकाल
अपन टीमक एकटा नीक गुणवत्तावला सदस्य वा दोसर टीमक सदस्यकेँ फोन करू।

© NCERT not to be republished

अपन सभक खेल—5

आँखि मिचौली

ई खेल भारतक बहुत लोकप्रिय खेल अछि, आ ई बङ्गाल, असाम, ओडिसा आ त्रिपुरा सन राज्यमे विभिन्न नामसँ खेलल जाइत अछि। आँखिक मतलब त आँखि होइछ बुझले अछि आ मिचोली मतलब बन्न केनाइ होइ अछि। अहाँक क्षेत्रमे एहि खेलक की नाम अछि?

कोना खेलाएब?

- खेलक्षेत्रक सीमाकेँ परिभाषित करू जाहिसँ सभकेँ पता चलए जे ओ कत धरि दौड़ सकैत अछि आ नुका सकैत अछि। अड्डा बनबाक लेल एकटा खेलाड़ी चुनू।

एकाइ 2: अपन खेल

- अड्डा (एकटा खेलाड़ी) जकर आँखि पर पट्टी बान्हल रहैत अछि ओकरा खेलक्षेत्रक बीचमे ठाढ़ क देल जाइत अछि।
- आन खेलाड़ी खेलक्षेत्रमे पसरि जाइत छथि आ गबैत रहैत छथि "चलू आँइख मिचौली खेलै छी।"
- अड्डा आन खेलाड़ी कें ओकर अवाज सुनी क पछुआबैत अछि आ ओकर आधार पर ओकरा छूबाक प्रयास करैत अछि।
- अड्डाकेँ ओहि खेलाड़ीक पहिचान करय पड़ैत छैक जे छूल जाइत अछि। जँ ई सही अछि, खेलाड़ी नबका अड्डा बनि जाइत अछि आ खेल चलैत रहैत अछि।

© NCERT not to be republished

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
श्रवण, प्रत्याशा, सहयोग आ धैर्यक गहन भावनाकेँ समृद्ध करब।

विविधता
- एकटाक बदला दू गोट पकड़िनाहर भऽ सकैत छथि।

वृत्तकाल
चर्चा करू जे जखन अहाँ सभ एक सङ्ग खेलैत छी तखन अहाँक अनुभव केहन अछी आ जखन अहाँक मित्र नहि रहैत अछी तखन अहाँ केहन बुझाइत अछी?

अपन सभक खेल—6

बित्ता कूद

बित्ता केर माने फुजल आ पूरा पसरल तरहत्थी आ कूद केर माने त भेल कुदनाउ। ई खेल हाथसँ कपड़ा वा लकड़ी केर छड़ीक उपयोगसँ खेलल जाइत अछि, जेना कि निच्चाँ देल गेल चित्रमे देखाओल गेल अछि।

कोना खेलाएब?

- दु-दुटा खेलाड़ीक टीम (दल) बनाउ।
- एकटा जोड़ा अड्डा केर रूपमे चुनल जाएत, ई जोड़ी निच्चाँमे छड़ी वा कपड़ा पकड़ि क बैसत आ जेना कि नीचा चित्रमे देखाओल गेल अछि।
- सभ खेलाड़ीकँ एहि छड़ी केर ऊपरसँ कूदए पड़त।
- जँ कोनो टीमक दुनू खेलाड़ी छड़ीपरसँ कुदबामे विफल रहैत अछि तँ ओ नव अड्डा बनि जाइत अछि।
- जँ सभ टीम छड़ी पर सफलतापूर्वक कूदि जाइत अछि तँ अड्डा छड़ीक ऊँचाइ बढ़ा दैत अछि। खेल ताबत धरि चलत जाबत धरि सभ खेलाड़ी थाइक नहि जाइ अछि।

© NCERT not to be republished

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य

सटीकता, स्थिरता आ बाधासभकँ दूर करबाक साहसमे वृद्धि आ गोड़क शक्तिमे वृद्धि।

विविधता

- अलग-अलग ऊँचाइ लेल विभिन्न आकृति बनेबाक लेल हाथक उपयोग करू।

वृत्तकाल

चर्चा करू जे अहाँ ओहि खेलाड़ीक कोना सहायता कऽ सकैत छी जकरा बाधा कूदबामे समस्या होइ अछि।

अपन सभक खेल— 7

कित-कित

एहि खेलकैं देशक विभिन्न भागमे भिन्न नामसँ जानल जाइत अछि जेना स्टापू, एखत-दुखात, गुट्टी आदि।

© NCERT not to be republished

कोना खेलाएब?

- निच्चाँमे आठ गोट वर्ग चिह्नित करू जहिना पछिला पृष्ठ पर चित्रमे देखाओल गेल अछि।
- पहिल खेलाड़ी आरम्भिक रेखाक पाछाँ ठाढ़ होइत अछि आ रेखा गोटी (एकटा छोट चापट पाथर वा टाली केर टुकड़ी वा खपटा) वर्ग-1 मे फेकत। आब खेलाड़ी वर्गक भीतर उतरत आ एकमे एक आ दू मे दुनू गोड़ राखैत कुदैत जाएत आ आपस घुरि आओत।
- आपिस अबैत काल खेलाड़ी वर्ग-1 सँ वर्ग-8 धरि कूदैत जाएत आ घुरि आओत। मात्र ओहि वर्गकेँ छोड़ि देत जाहिमे गोटी राखल अछि। खेलाड़ी एकटा वर्ग पर एक पएर पर आ दोहरा वर्गमे दुनूमे एक गोड़ राखि क कुदत। सभ वर्गमे एकहि गोड़ पर कूदत ।
- आपिस अबैत काल खेलाड़ी वर्ग-2 पर रुकत आ गोटी उठाओत आ बाहर अएबाक लेल वर्ग-1 पर गोड़ रखैत कुदैत अछि। खेलाड़ी दोसर, तेसर, चारिम, पाँचम, छठम, सातम आ आठम वर्गमे गोटी फेकि कऽ खेलकेँ आगा बढ़बैत अछि।
- जँ गोटी सही घर (वर्ग) मे नहि जाइत अछि, अथवा यदि कोनो खेलाड़ी कोनो रेखा पर पएर राखि दैत अछि वा गलत वर्गमे कुदि जाइत अछि वा सन्तुलन नहि रहैत अछि, तखन ओकर बारी खतम भऽ जाइत अछि। अगिला बेर खेलाड़ी ओही घरसँ आरम्भ करैत अछि जतए ओकर बारी समाप्त भेल छलैक।
- जे खेलाड़ी पहिने सब घरकेँ पूरा करैत अछि, ओ जीत जाइत अछि।

© NCERT not to be republished

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
सन्तुलन, स्थिरता, धैर्य, आ गोड़क शक्ति तथा इच्छाशक्तिकेँ बढ़ावा देनाइ।

विविधता
- कठिनताक स्तरकेँ बदलबाक लेल बक्साक आकार अथवा संख्या बढ़ाबू वा घटाबू।

वृत्तकाल
चर्चा करू जे खेलाड़ी सभ खेलैत काल अपन सन्तुलन बनाकऽ रखबाक लेल की कएलथि।

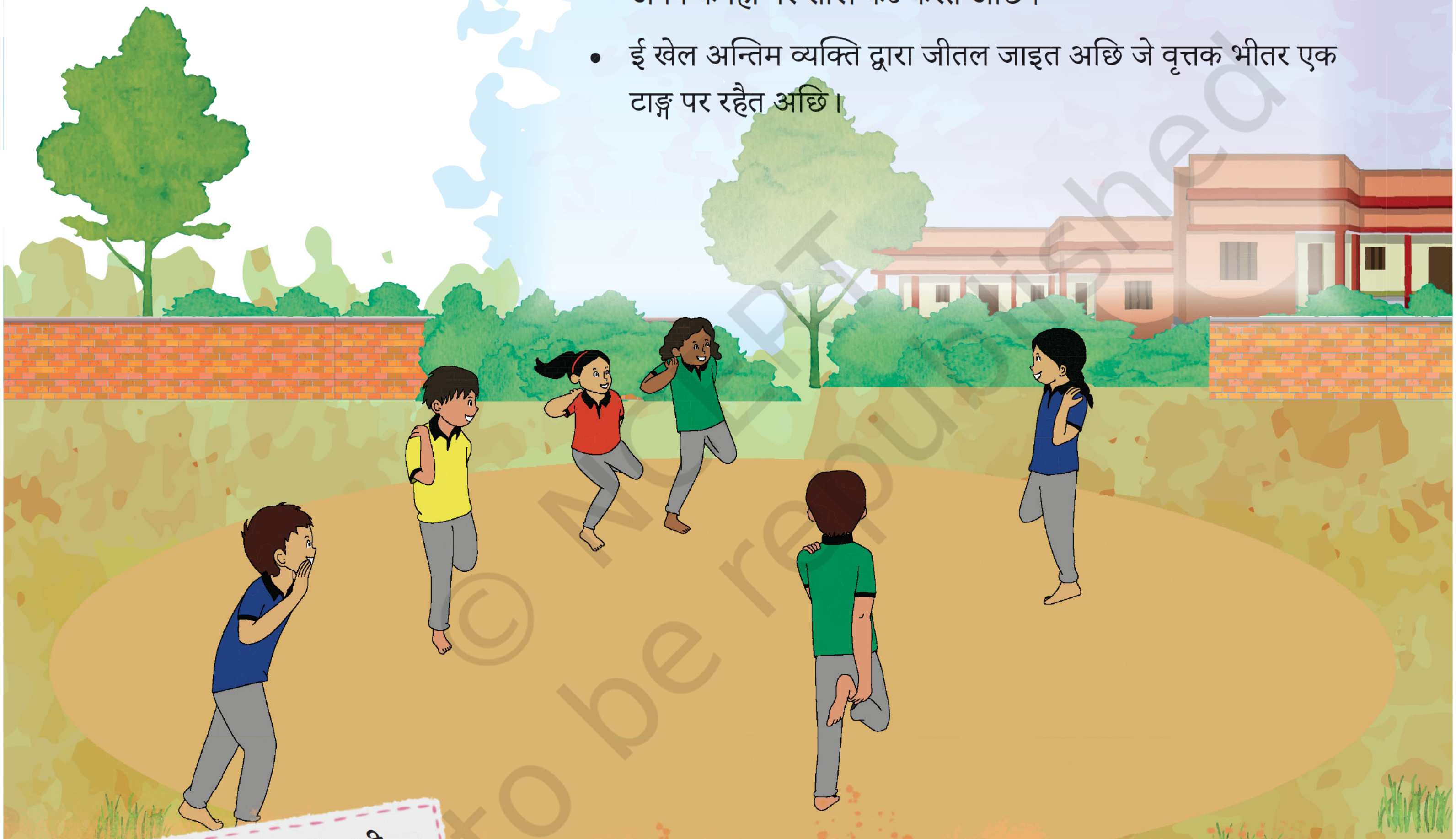
अपन सभक खेल— 8

मुर्गा लड़ाइ

ई **लङ्गड़ी** (एक टाङ्ग पर कुदनाइ) एहन लोकप्रिय खेलक उन्नत संस्करण अछि।

कोना खेलाएब?

- खेलाड़ीसभक संख्याक आधार पर माटि पर एकटा वृत्त घीचू।
- खेलाड़ी सभकेँ वृत्तक भीतर रहबाक आवश्यक अछि।
- एहि खेलक उद्देश्य आन खेलाड़ीकेँ वृत्तसँ बाहर वा एहि तरहेँ धकेलब अछि जे ओ दुनू पैर पर ठाढ़ होएबाक लेल विवश भऽ जाइ।
- प्रतियोगी खेलक शुरुआत एकटा टाङ्ग पर कूदबाक लेल आ एकटा हाथ अपन कनहा पर राखि कऽ करैत अछि।
- ई खेल अन्तिम व्यक्ति द्वारा जीतल जाइत अछि जे वृत्तक भीतर एक टाङ्ग पर रहैत अछि।



© NCERT not to be republished

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
सन्तुलन, पूर्ण देहक समन्वयक विकास, टाङ्ग, कनहा केँ ताकति आ लचीलापनमे वृद्धि।

विविधता
- वृत्तक' आकार बढ़ाबू अथवा घटाबू

वृत्तकाल
खेलकेँ बदलबाक तरीकासभ पर चर्चा करू।

अपन सभक खेल—9

कुमीर डेंगा

कुमीर माने **मगरमच्छ** आ डेङ्गा माने **नदी केर कछेर**। ई खेन देशक कतेको भागमे एकटा लोकप्रिय खेल अछि आ एकरा विभिन्न नामसँ जानल जाइत अछि।

कोना खेलाएब?

- जेना कि निच्चाँ देल गेल चित्रमे देखाओल गेल अछि, कतेको 'भूमि' आ 'पानि' क्षेत्रमे जमीनकेँ चिन्हित करबाक लेल चाक पॉउडर केर प्रयोग करू।
- एकटा खेलाड़ी मगरमच्छ बनि जाएत (कुमीर) आ शेष दौड़नाहर होएताह।
- दौड़नाहर **भूमि** क्षेत्रमे सुरक्षित रहैत अछि मुदा **जल** क्षेत्रमे मगरमच्छ केर हमला भऽ सकैत अछि।
- दौड़नाहरकेँ घूमैत रहबाक चाही एक भूमिक्षेत्र सँ दोसर भूमिक्षेत्र तक जाबत।
- जँ मगरमच्छ खेलाड़ी पानिक क्षेत्रमे कोनो धावककेँ पकैड़ लेत अछि तखन पकड़ल गेल खेलाड़ी नबका मगरमच्छ बनि जाइत अछि आ खेल चलैत रहैत अछि।

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
गोड़ केर शक्ति, सतर्कता, त्वरित प्रतिक्रिया, गतिशीलता आ स्थैतिक सन्तुलन के बढ़ैनाइ।

विविधता
- जल सँ थल आ थल सँ जलमे जएबा काल कूदब या उछलबाक सङ्ग विभिन्न गतिक परियोग कऽ सकैत छी।

वृत्तकाल
चर्चा करू जे अहाँ कोना कऽ मगरसँ कोना बचलहुँ।

© NCERT not to be republished

अपना सभक खेल—10

हम पुष्पमार्ग पर चलैत छी

स्थानीय भाषामे भिन्न परकारक कहबीक सङ्ग ई खेल खेलाएल जाइत अछि। एकरा सार्थक बनेबाक लेल अहाँक विद्यालयक लेल नबका कहबी बनाओल जा सकैत अछि।

© NCERT not to be republished

कोना खेलाएब?

- मैदानमे एकटा सोझ रेखा घीचू।
- दूटा टीम बनाउ जे किछु दूरी पर रेखा केर दुनू विपरीत दिस ठाढ़ हएत।
- पहिल टीम रेखाक एक दिस चलत आ कहत, "हमसभ पुष्प मार्ग पर चलैत छी"।
- दोसर टीम सेहो रेखा लग पहुँचैत अछि आ उतारा दैत अछि- "हम सभ ठण्ढ़ा बसातमे घुमैत छी" (हम ठण्ढ़ा बमातक आनन्द लऽ रहल छी)।
- तखन पहिल टीम पूछैत अछि- "अहाँ ककरा लऽ जाय चाहैत छी?"
- दोसर टीम पहिल टीमक एकटा खेलाड़ीक नाम लऽ कऽ जवाब दैत अछि। देना कि "गौरी"।
- तखन पहिल टीम फेर पूछैत अछि- "मुदा ककरा सङ्ग?"
- तखन दोसर टीम अपन टीमसँ एकटा खेलाड़ीक नाम लैत अछि। जेना कि "राधाक सङ्ग"।
- पहिल टीम चुनौती स्वीकार करैत अछि आ जवाब दैत अछि- "जँ अहाँ लऽ जा सकैत छी तँ ओकरा लऽ जाउ"।
- आब ई दुनू चुनल खेलाड़ी रेखाक विपरीत कातमे ठाढ़ होइत छथि आ एक दोसरकेँ घिचबाक प्रयास करैत छथि।
- जे कियो जकरा घीच लेत से लऽ जाइत अछि ओ विपरीत टीमक सदस्य बनि जाइत अछि आ दूटा नऽब खेलाड़ीक सङ्ग खेल तलैत रहैत अछि।

© NCERT not to be republished

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
देहक समग्र शक्तिक खोज आ टीम भावनाक क्षमताकेँ समृद्ध करब।

विविधता
- दुनू पक्षसँ दूटा खेलाड़ीकेँ चुनौतीमे सम्मिलित कऽ सकैत छी।

वृत्तकाल
चर्चा करू जे सदिखन सबसँ कमजोरकेँ चुनक बदला विपरीत टीमसँ समान शक्तिबला खेलाड़ीकेँ चुनब किएक महत्वपूर्ण अछि।

अपन सभक खेल— 11

धोखा गेन (डॉज बॉल)

ई एकटा लोकप्रिय खेल अछि जे देशक सभ क्षेत्रमे प्रायह खेलल जाइत अछि। चोटसँ बचबाक लेल खेलमे सॉफ्टबॉलक उपयोग कएल जा सकैत अछि।

कोना खेलाएब?

- एकटा खेलाड़ी चुनू जकरा **अड्डा** कहबै आ आन खेलाड़ी भेल डॉजर (धोखा देबैबला)।
- निच्चाँमे एकटा पैघ वृत्त बनाउ। अड्डा वृत्तक मध्यमे ठाढ़ हएत जखन कि डॉजर वृत्तक सीमा पर ठाढ़ हएत।
- अड्डा नरम गेनक उपयोग करैत डोजरकेँ मारबाक प्रयास करत।
- जाहि डॉजरकेँ गेन लागत ओ नबका अड्डा बनि जाएत आ खेल चलैत रहत।

© NCERT not to be republished

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
चपलता, एकाग्रता, सटीकता आ आत्मरक्षा।

विविधता
- ई खेल दूटा अड्डाक सङ्ग खेलल जा सकैत अछि।

वृत्तकाल
ओहि गति पर चर्चा करू जे मे बेसी उपयोगी छल गेन कँ डॉज देबएमे।

अपन सभक खेल—12

चम्मच दौड़

ई एकटा लोकप्रिय खेल अछि जे सभ उम्रक लोक द्वारा खेलल जाइत अछि। एकरा पैघ चम्मच आ नेबो वा काँच केर गोलीसँ खेलल जाइत अछि।

कोना खेलाएब?

- खेलाड़ीसभकेँ दौड़बाक लेल एकटा शुरूआती रेखा, एकटा समाप्ती रेखा आ मार्ग बनाउ।
- सबटा खेलाड़ी शुरूमे शुरूआती रेखाक पाछाँ मुँहमे चम्मच (जाहि पर नेबो वा काँचक गोली अछि) लऽ कऽ ठाढ़ होइत छथि।
- सीटी बजलापर खेलाड़ी समाप्ती रेखा दिस चलए लगैत छथि।
- जे खेलाड़ी नेबो वा काँचक गोली खसौने बिनु पहिने समाप्ती रेखा पर पहुँचैत अछि ओ जीतैत अछि।

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
एकाग्रता, सन्तुलन, दृढ़ संकल्प आ गर्दनि केर मासुपेशीक शक्तिकेँ समृद्ध करैत अछि।

विविधता
- एकरा अपन बाँहि के आगू वा पाछू पमारि कऽ खेलू।

वृत्तकाल
चर्चा करू जे खेलमे एकाग्रता कोना भूमिका निभेलक।
चर्चा करू जे जखन अहाँ एकरा आगू आ पाछू हाथ कऽ क खेलाइत छी तखन की होइत अछि।

not to be republished © NCERT

अपन सभक खेल— 13

गद्दा माइर

ई एकटा लोकप्रिय खेल अछि जे देशक सभ क्षेत्रमे खेलल जाइत अछि। चोटसँ बचबाक लेल खेलमे सॉफ्टबॉलक उपयोग कएल जा सकैत अछि।

कोना खेलाएब?

- कपड़ाक कोनो गेन बनाउ आ खेलक्षेत्रकेँ परिभाषित करू।
- खेल शुरू करबाक लेल एकटा खेलाड़ी गेनकेँ हाथमे लऽ कऽ पूछैत अछि, "की अहाँ सभ तैयार छी?" आन खेलाड़ी कहैत छथि, "हँ" आ चारू कात दौड़य लगैत छथि।
- नरम गेनक सङ्ग खेलाड़ी आन खेलाड़ीसभकेँ ओहिसँ मारबाक परिआस करैत अछि।
- जकरा नरम गेन भेटैत अछि ओ लगक खेलाड़ीसभकेँ मारैत अछि।
- ई ताबत धरि चलैत अछि जा धरि सभ थाइक नहि जाइत अछि।

© NCERT not to be republished

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
सटीकता, ध्यान, चपलता, आत्मरक्षा आ त्वरित प्रतिक्रिया केर क्षमताके बढ़ौनाइ।

विविधता
- देहक सभ अङ्गक अङ्क निर्धारित करू। जेना कि डाँड केर निच्चाँ लेल पाँच अंक आ धड़ लेल दू अंक।

वृत्तकाल
विभिन्न प्रकारक चर्चा करू चोटक जे लागि सकैत अछि एकर कारण होइत अछि खेल आ किछु सावधानी चोटसँ बचबाक लेल।

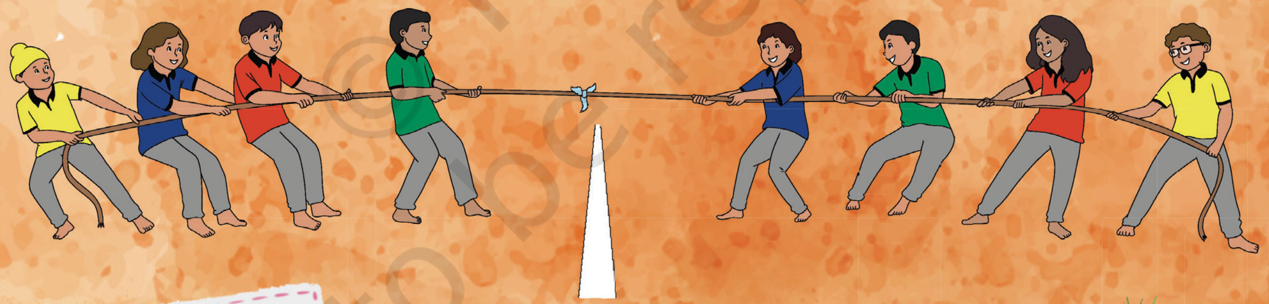
अपन सभक खेल—14

रस्सा-कस्सी

रस्सा-कस्सी एकटा प्राचीन खेल अछि जे पूरा दुनियामे खेलल जाइत अछि। भारतक किछु भागमे एकरा नामसँ जानल जाइत अछि रस्सा- कस्सी वा वदम-वली। ई विभिन्न स्थानीय मेलामे आकर्षणक केन्द्र रहैछ। चोटसँ बचबाक लेल एकरा सावधानीसँ खेलबाक चाही।

कोना खेलाएब?

- खेलक्षेत्रक मध्यमे एकटा रेखा बनाउ आ दुनू टीमकेँ रेखाक विपरीत दिसामे ठाढ़ करू।
- एकटा पैघ रस्सी लिय आ सभ खेलाड़ी एकरा दृढ़तासँ पकड़ैथ जेना नीचा चित्रमे देखाओल गेल अछि।
- खेल शुरू करक सीटीकेँ बजिते खेन शुरू भ जाइत अछि। सभ टीम रस्सीकेँ अपना दिस कऽ घीचत।
- विजेता ओ टीम हएत जे विपरीत टीमकेँ बिचला रेखासँ आगू घीच लेत।



शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
समग्र शक्ति, दृढ़ संकल्प, रणनीति, आ टीम वर्क केर विकास।

विविधता
- रस्सी के अपना डाँड केर ठीक पाछा पकड़ू।

वृत्तकाल
चर्चा करू जे अहाँ खेलाड़ीसभकेँ सही स्थान पर रखबाक लेल कोन रणनीतिक उपयोग कएलहुँ।

© NCERT not to be republished

अपन सभक खेल— 15

तीन टाङ्ग बला दौड़

पूरा देशमे ई खेल खेलल जाइबला एकटा सामान्य खेल अछि। एकर एकटा संस्करण, किछु भिन्नताक सङ्ग, पैरालम्पिक सेहो खेलल जाइत अछि।

कोना खेलाएब?

- दू-दू टा खेलाड़ीक टीम बनाउ।
- एकटा खेलाड़ीक दहिना टाङ्गकेँ दोसर खेलाड़ीक बामा टाङ्गसँ कपड़ाक टुकड़ीक उपयोग कऽ बान्हि तीन टाङ्ग बना दियौ।
- सभ टीम समाप्ती रेखा तक दौड़त, जे टीम पहिने समाप्ती रेखा पर पहुँचैत अछि ओ विजेता होइत अछि।

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
समन्वय, संतुलन, दृढ़ संकल्प, सम्मान के समृद्ध करब।

विविधता
- एकटा खेलाड़ीक आँखि पर पट्टी बान्हल जा सकैत अछि आ दुनू खेलाड़ीक कलाइ एक-दोसरा सँ बान्हल जा सकैत अछि।

वृत्तकाल
दोसरक सङ्ग दौड़ैत काल सामना करए बला विभिन्न चुनौती आ समन्वय पर कोना काज करब एहि पर चर्चा करू।

© NCERT not to be republished

अपन सभक खेल—16

भीतर आ बाहर

ई खेलक अलग-अलग क्षेत्रमे अलग-अलग नाम अछि जेना जल-पोखरि मे, पोखरि मे, कुल्लम- कारा, आदि।

कोना खेलाएब?

- एकटा पैघ औंठी बनाउ। सभ खेलाड़ी औंठीक ठीक बाहर ठाढ़ होइत अछि आ शिक्षक केर निर्देशक पालन करैत अछि।
- जखन शिक्षक कहैत छथि पोखरि त खेलाड़ी औंठीक भीतर कुइद जाइत छथि आ जखन शिक्षक कहैत छथि थल, खेलाड़ी औंठी केर बाहर कुइद क जाइत अछि।
- शिक्षक एकर उटपटाङ्ग निर्देश दैत छथि पोखरि आओर थल, जे खेलाड़ी निर्देशक पालन करबामे गलती करैत अछि ओकरा बाहर घोषित कऽ देल जाइत अछि।

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य

पएरक शक्ति, ध्यान, आ समय पर त्वरित प्रतिक्रिया विकसित करब।

विविधता

- निर्देश देबाक गति बढ़ाओल अथवा घटाओल जा सकैत अछि।

वृत्तकाल

चर्चा करू जे शिक्षक केर निर्देश कैं कोना जल्दी पूरा कएल जाइ आ ध्यान कोना केन्द्रीत कएल जाइ।

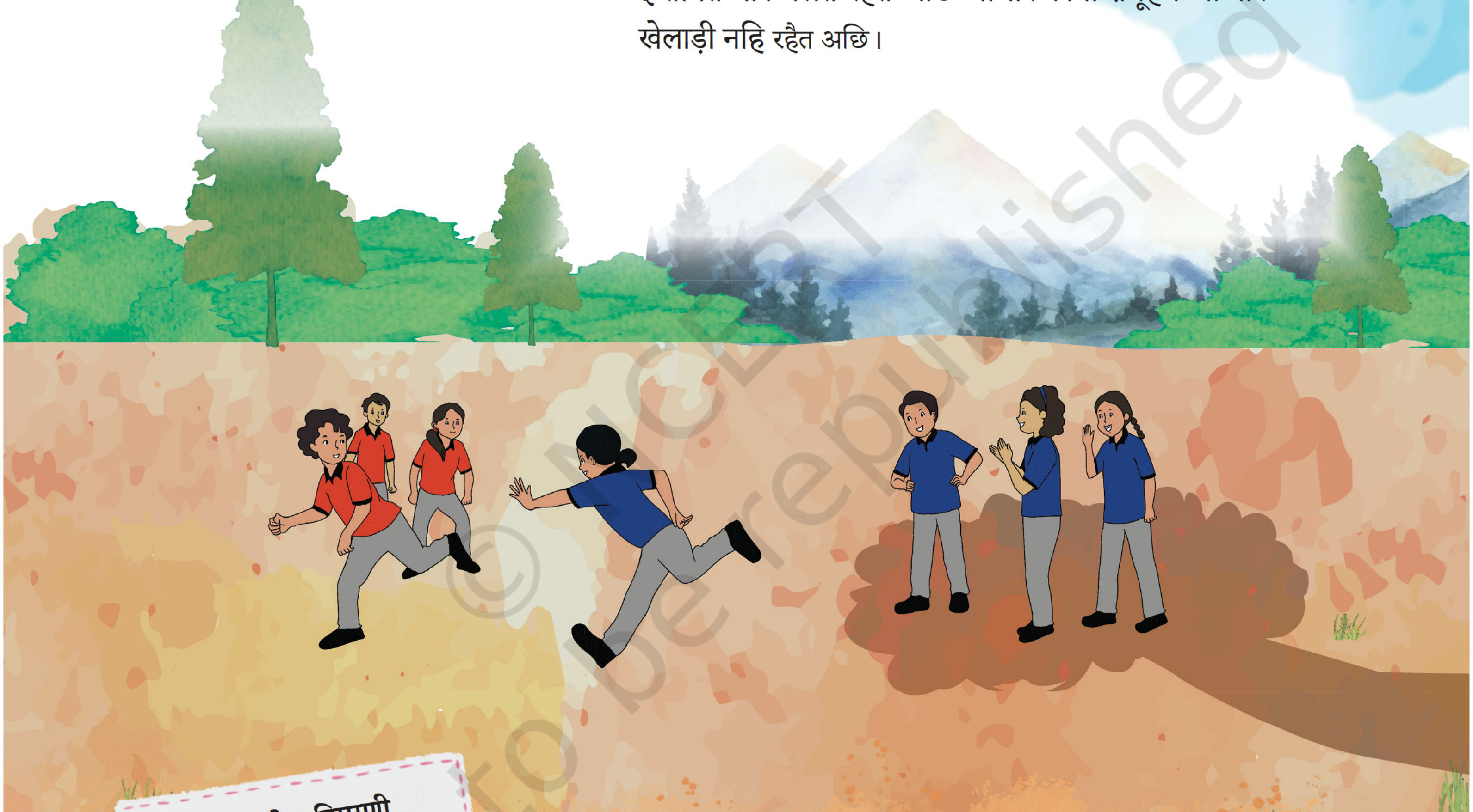
अपन सभक खेल—17

हलुक आओर छाया

ई खेल विभिन्न नामसँ जानल जाइत अछि जेना धूप चानव, अंतियारी अंजोरी, आदि। अंधियारी मतलब छाया आ अंजोरी मतलब प्रकाश।

कोना खेलाएब

- दूटा टीम, एकटा लाइट टीम आ एकटा शेड टीम बनाउ।
- शेड टीम छायामे स्थान लेत आ लाइट टीम प्रकाशमे रहत।
- तखन दुनू टीम विरोधी टीम क्षेत्रमे बढ़बाक प्रयास करत। जँ कोनो शेड टीमक खेलाड़ीकेँ लाइट टीमक कोनो खेलाड़ी प्रकाशमे छूबैत अछि तखन ओ खेलाड़ी लाइट टीमक खेलाड़ी बनि जाइत अछि आ ओकर विपरीत।
- ई ताबत धरि चलैत रहैत अछि जाधरि कोनो समूहमे आओर खेलाड़ी नहि रहैत अछि।



© NCERT not to be republished

शिक्षक लेल टिप्पणी

उद्देश्य
चपलता, त्वरित प्रतिक्रियाक समय, आ टीम वर्ककेँ बढ़ौनाइ।

विविधता
- प्रकाश आओर छाया बिन्दुकेँ बढ़ाओल आ घटाओल जा सकैत अछि।

वृत्तकाल
खेलक कठिनाक स्तरकेँ बढ़ेबाक लेल किछु विचार पर चर्चा करू।

टिप्पणी

© NCERT
not to be republished