

खेल योग

शारीरिक शिक्षा आ कल्याण
कक्षा 3 क लेल पाठ्यपोथी



339

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

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

0339 – खेल योग

कक्षा 3क लेल शारीरिक शिक्षा आ कल्याणक पाठ्यपोथी

आइ.एस.बी.एन. 978-93-5292-864-4

पहिल संस्करण

जून 2024 जेठ 1946

PD 1000T BS

©राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान आ प्रशिक्षण परिषद्, 2024

₹ 65.00

एन.सी.ई.आर.टी. वाटरमार्कक सङ्ग 80 जी.एस.एम. पेपर पर छपल

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान आ प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविन्दो मार्ग, नव दिल्लीक सचिव द्वारा प्रकाशन प्रभागमे प्रकाशित 110 016 आ तान प्रिन्ट्स (भारत) प्राइवेट लिमिटेड, 44 किलोमीटर केर माइल स्टोन, राष्ट्रीय राजमार्ग 10, रोहतक रोड, ग्राम रोहाड, जिला - झज्जर (हरियाणा)-124 501 मे छपल।

सर्वाधिकार सुरक्षित

- एहि प्रकाशनक कोनो भागकेँ बिना प्रकाशकक पूर्वानुमतिक कोनो रूप वा कोनो माध्यमसँ यथा इलेक्ट्रॉनिक, यान्त्रिक, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिङ्ग वा अन्यथा पुनर्निर्मित नहि कएल जा सकैत अछि, पुनर्प्राप्ति प्रणालीमे सङ्ग्रहित सेहो वा प्रसारित नहि कएल जा सकैत अछि।
- ई पोथी अही शर्तक अन्तर्गत बेचल जाइत अछि जे एकरा व्यापारक माध्यमसँ प्रकाशक केर बिनु सहमतिक कोनो प्रकारक बाध्यकारी वा आवरणमे उधार नहि देल जाएत, फेरसँ बेचल जाएत, किराया पर नहि देल जाएत वा अन्यथा निपटान नहि कएल जाएत जाहिमे ई प्रकाशित कएल गेल अछि।
- एहि पृष्ठ पर छपल मूल्य एहि प्रकाशनक सही मूल्य अछि, रबड़ स्टाम्प वा स्टीकर अथवा कोनो अन्य माध्यमसँ सङ्केत देल गेल कोनो प्रकारक संशोधित मूल्य गलत हएत आ ओ अस्वीकार्य होमक चाही।

प्रकाशनक कार्यालय
प्रभाग, एन.सी.ई.आर.टी.

एन.सी.ई.आर.टी. परिसर
श्री अरविन्दो मार्ग
नव दिल्ली 110 016

फोन : 011-26562708

१०८, १०० फीट रोड
होसबाकेरे हल्ली विस्तार
बनशङ्करी III चरण
बङ्गलूरु 560 085

फोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट बिल्डिङ्ग
पी.ओ. नवजीवन
अहमदाबाद 380 014

फोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैम्पस
धनकल बस स्टॉप के सामने
पनिहाटी
कोलकाता 700 114

फोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लेक्स
मालिगाँव
गुवाहाटी 781 021

फोन : 0361-2674869

प्रकाशन ढल

शीर्ष, प्रकाशन विभाजन	: अनूप कुमार राजपूत
मुख्य संपादक	: श्वेता उप्पल
मुख्य उत्पादन अधिकारी	: अरुण चितकारा
मुख्य व्यवसाय प्रबंधक	: अमिताभ कुमार
संपादक	: बिजनन सुतार
उत्पादन अधिकारी	: जहान लाल

आवरण

फातमा नासिर

चित्र आ डिजाइन

सिलजा बन्सारियार, सुसता पाल, ननित बी.एस., पलक शर्मा आओर गौरव पाण्डेय

अग्रसारित

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 द्वारा परिकल्पित विद्यालयी शिक्षा, शुरूआती स्तर केर बच्चासभक समग्र विकासक आधारशिलाक रूपमे काज उपयोगी अछि। ई मात्र बच्चासभकेँ देशक लोकाचार आ संवैधानिक ढाँचामे निहित अमूल्य संस्कारहिटाकेँ आत्मसात करबामे सक्षम नहि बनबैत अछि, अपितु आधारगत साक्षरता आ अङ्गज्ञान प्राप्त करबामे सेहो सक्षम बनबैत अछि। ई शुरूआत बच्चासभकेँ बेसी चुनौतीपूर्ण परिस्थिति लेल तैआर आ सुसज्जित करैत अछि।

तेसर सँ पाँचम वर्ग धरिक तीन साल प्रारम्भिक स्तर आ माध्यमिक स्तर केर मध्य सेतु जकाँ होइ अछि। एहि चरण केर मध्य प्रदत्त शिक्षा मूलभूत चरण केर शैक्षणिक दृष्टिकोण पर आधारित अछि। जखन कि खेल-प्रक्रिया आ खोज, सङ्गहि गतिविधि-आधारित सीखबाक विधि सेहो अछि, सङ्गहि बच्चासभकेँ पाठ्यपोथी आ औपचारिक कक्षाक व्यवस्थासँ सेहो परिचित कराओल जाइत अछि। एहि परिचयक उद्देश्य अभिभूत करब नहि अपितु पाठ्यचर्या क्षेत्रमे एकटा आधार स्थापित करब अछि, जाहिमे पढ़ब, लिखब, बाजब, चित्रकला, गायन, आ खेल केर माध्यमसँ समग्र शिक्षा आ आत्म-अन्वेषणकेँ बढ़ावा देनाइ अछि। एहि व्यापक दृष्टिकोणमे शारीरिक शिक्षा, कला आ पर्यावरणीय शिक्षा, भाषा, गणित ओ शुरूआती विज्ञान आ सामाजिक विज्ञान अछि। एहन व्यापक दृष्टिकोण ई सुनिश्चित करैत अछि जे बच्चा सरलतासँ माध्यमिक स्तर पर प्रवेश हेतु संज्ञानात्मक, संवेदनशील आ शारीरिक दुनू स्तरपर नीक जकाँ तैआर रहैत अछि।

विद्यालयी शिक्षा लेल राष्ट्रीय पाठ्यक्रमक रूपरेखा (एन.सी.एफ.एस.ई.) केर आग्रहक पालन करैत एहि रूपमे निकालल गेल अछि। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 केर अनुपालन करैत प्राथमिक चरणमे “शारीरिक शिक्षा आ कल्याण” नामक एकटा नव विषय शुरू कएल गेल अछि। एहि विषयक उद्देश्य शारीरिक गतिविधि आ खेलक प्रति लगाओकेँ बढ़ौनी देनाइ अछि। शारीरिक गतिविधि आ खेलमे कुशल जुड़ाब बच्चामे दैहिक लचक सङ्ग सहानुभूति आ सहयोगक भावना आ क्षमताक विकास करैत अछि। भारतमे योग केर एकटा अद्भुत परम्परा अछि जे मऽन आ देहक स्वास्थ्यकेँ बनाकऽ रखबाक लेल एकटा स्वस्थ अनुभव अछि। शारीरिक शिक्षा आ आरोग्यसँ शुरू होइत योगक विभिन्न चरण जेना कि यम, नियम, आसन, प्राणायाम आ ध्यान तेसर वर्गसँ माध्यमिक चरण धरि प्रगतिशीलरूपसँ ई समग्र स्वास्थ्य आ कल्याणक आधारशिला रखैत अछि।

शारीरिक शिक्षा आ कल्याण केर ई पोथी, शीर्षक खेल-योग (खेल-जोग) तेसर वर्गक लेल, आधारभूत गत्यात्मक कौशलकेँ विकास करबाक लेल आ बच्चासभकेँ स्थानीय पारम्परिक खेलकूदमे संलग्न करबाक लेल सावधानीपूर्वक बनाओल गेल अछि जाहिसँ खेलाइत आ अपन संस्कृतिसँ जुड़नाइ नीक लगए। स्वस्थ जीवनक आधारशिला रखबाक लेल तैआर कएल गेल पोथीमे जोगकेँ विभिन्न चरण देल गेल अछि जकरा आयु केर अनुरूप जोड़ल गेल अछि। पाठ्यपोथी एहि चरणकमे विद्यालयी शिक्षा लेल राष्ट्रीय पाठ्यचर्या केर रूपरेखा 2023मे सम्मिलित दक्षताक सङ्ग संरेखित अछि।



खेल-जोग शारीरिक गतिविधिक महत्व आ जीवन लेल आवश्यक मूल्यगत सिद्धान्त आ व्यवहार पर जोर दैत अछि। सङ्ग्रहि, अन्तर्विषयी क्षेत्र केर अन्तर्गत समावेशी शिक्षा, लैङ्गिक समानता, आ सांस्कृतिक अवधारणाकेँ सेहो जोड़ल गेल अछि। पौथिक सामग्री आ गतिविधि सहकर्मी समूह शिक्षाकेँ प्रोत्साहित करबाक लेल आ विद्यार्थी आ अध्यापक दुनूक लेल शैक्षिक अनुभवकेँ समृद्ध करबाक लेल तैआर कएल गेल अछि। यद्यपि ई पाठ्यपोथी मूल्यवान अछि, तथापि बच्चासभकेँ रोचक स्थानीय खेलक खोजबीन करबाक चाही आ मितसभक सङ्ग खेलबाक चाही। ई पोथी मात्र विद्यालयक शिक्षक लेल टा धरि उपयोगी नहि, अपितु मातु-पिता आ समुदायक लेल एकटा मूल्यवान संसाधन सेहो अछि।

हम एहि पाठ्यपोथी केर अनुशंसा सभ विद्यार्थी आ अध्यापककेँ करैत छी। हम एकर विकासमे सम्मिलित सभ व्यक्तिक प्रति आभार व्यक्त करैत छी, आ आशा करैत छी जे ई पोथी लोकक अपेक्षापर सोनसम खड़ा उतरत। चूँकि एन.सी.ई.आर.टी. प्रणालीगत सुधार आ प्रकाशनक गुणवत्तामे सुधार लेल प्रतिबद्ध अछि। हमसभ पाठ्यपोथी सामग्रीकेँ परिष्कृत करबाक लेल प्रतिक्रियाक स्वागत करैत छी।

नव दिल्ली

31 मई 2024

दिनेश प्रसाद सकलानी

निदेशक

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान आ प्रशिक्षण परिषद्

पोथीक सम्बन्धमे

शारीरिक गतिविधि मानव जीवन केर अभिन्न अङ्ग होइ अछि आ तँ विद्यालयी पाठ्यक्रमक सेहो एकटा अभिन्न अङ्ग अछि। एकटा विद्यार्थीक लेल खेल आ शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण गत्यात्मक कौशल, शारीरिक स्वास्थ्य केर अभ्यास, सामाजिक-भावनात्मक जागरूकता आ विनियमन, सम्बन्धित संज्ञानात्मक क्षमताक सङ्ग आत्मानुशासन, कठिन परिश्रम, टीमवर्क, आ अपन शक्ति आ कमजोरीकेँ स्वीकृतिक मूल्य सेहो सिखबैत अछि।

अदौसँ भारत शैक्षणिक अनुभवक भागक रूपमे स्वस्थ देह आ स्वस्थ मस्तिष्कक विचारकेँ मान्यता देलक अछि। शारीरिक गतिविधि आ खेल जेनाकि कुश्तीक बहुत समृद्ध परम्परा रहल अछि, मलखम्ब, आ धनुर्विद्याक सङ्ग योग केर अभ्यासमे देह, समग्र स्वास्थ्य, आरोग्य, आ मनुष्यक समग्र विकासक बीच एहि सम्बन्धपर जोर देल गेल अछि।

विद्यालयी शिक्षा लेल राष्ट्रीय पाठ्यक्रमक रूपरेखा 2023 (एन.सी.एफ.एस.ई. 2023) जीवनक अन्य सभ स्तरपर सफलताक लेल व्यक्तिक स्वास्थ्य आ कल्याण केर महत्वकेँ एकटा प्रमुख कारक केर रूपमे मान्यता दैत अछि। समग्र कल्याण पर ध्यान केन्द्रित करैत एन.सी.एफ.एस.ई. विद्यालयी शिक्षाक सभ चरण लेल शारीरिक शिक्षा आ कल्याणकेँ मुख्य पाठ्यचर्या क्षेत्रक रूपमे अनिवार्य कएलक अछि। शिक्षक आ छात्रसभकेँ शारीरिक शिक्षा आ कल्याणक पाठ्यचर्या लक्ष्यकेँ प्राप्त करबामे सहयोग करबाक हेतु पहिल बेर तेसर वर्ग लेल पोथी तैयार कएल गेल अछि। ई पोथी छात्रसभकेँ खेलक आनन्द केर अनुभव करबामे, विविध शारीरिक गतिविधिसभक अन्वेषण करबामे, सोचबा आ चर्चा करबामे, एक सङ्ग खेलब सिखक आ एक-दोसरसँ दया आ सहृदयतासँ व्यवहार करबामे सक्षम बनबैत अछि। पोथीमे तीन गोटा एकाइ अछि- आधारभूत गत्यात्मक क्रिया, अपन खेल, आ योग।

एकाइ 1—आधारभूत गत्यात्मक क्रिया, विद्यार्थीसभ बिनु कोनो उपकरणक सहयोग केर फेकनाइ, पकड़नाइ, दौड़नाइ, कूदनाइ, लात मारनाइ, प्राप्त कएनाइ आ मारनाइ एहन गतिविधिमे संलग्न हुएत। एहि विविध प्रकारक गतिविधिकेँ सुविधाजनक बनएबाक लेल विभिन्न आकार, भार आ बनाओटिक वस्तु केर उपयोग कएल जाइत अछि। एहि एकाइमे खेल आधारित मूलभूत चरणसँ शारीरिक विकासक दृष्टिकोण आ छात्रसभकेँ विभिन्न प्रकारक शारीरिक गतिविधिमे भाग लेबाक लेल तैयार करैत अछि।

बच्चा सभकेँ सामान्यतः कोनो खेल खेलब पसिन्न होइत अछि। खेलएबाकाल ओ सभ आन बच्चा सङ्ग बातो करैत छथि, नियमपर चर्चा करैत छथि, उत्कृष्टता प्राप्त करबाक प्रयास करैत छथि, एक-दोसराक सहयोग करैत छथि आ एक सङ्ग रहबाक आनन्द सेहो लैत छथि। अपना देशमे भिन्न क्षेत्रक बहुत रास स्थानीय आ पारम्परिक खेल अछि जे की बच्चा की पैघ सभ खेलाइत छथि।



एकाइ 2. **अपन खेल**— एहि पोथीमे देशक विभिन्न भागसँ चुनल 17 गोट पारम्परिक खेल अछि। सबखेल कोना खेलाएल जाइ एकर निर्देश आ विवरण देखबैत चित्र पोथीमे देल गेल अछि। सम्भव अछि जे एहिमेसँ किछु खेल अहाँक क्षेत्रमे भिन्न प्रकारसँ खेलल जाइत हो; अहाँ खेलक नियमकेँ अपना अनुकूल निर्धारित कऽ सकैत छी। सभ खेलकेँ खेललाक बाद खेलकेँ आओर बेसी रोचक बनएबाक लेल आ बच्चासभकेँ अपन परिवार आ मित्रसभक सङ्ग घरमे खेलएबाक लेल प्रोत्साहित करबाक लेल नियममे भिन्नताक सुझाव देल जाइत अछि।

एकाइ 3. **योग**— एहि एकाइमे समग्र स्वास्थ्य आ आरोग्यकेँ बढ़एबाक लेल छात्रसभकेँ योगसँ परिचित करबैत अछि। एहि उमेरमे बच्चासभ स्वभावतः प्रसन्न आ आनन्दित रहैत छथि। स्वस्थ दिनचर्या बनएबाक लेल आ उच्च कक्षामे विभिन्न योग तकनीकक प्रदर्शन लेल आवश्यक प्रारम्भिक अभ्यास सीखक लेल रोचक गतिविधिक माध्यमसँ योगकेँ मनोरञ्जक रूपसँ प्रस्तुत कएल गेल अछि। एकर परिचय अष्टाङ्ग योग (योगक आठ चरण), आ तेसर वर्ग लेल योग एकाइक सन्दर्भमे विवरण पोथीक अन्तमे शारीरिक शिक्षा शिक्षकसभक लेल सूचना अनुभागमे देल गेल अछि।

एहि पोथीमे, खेल आ शारीरिक गतिविधि सिखबाक अतिरिक्त, छात्रसभ द्वारा नियमक पालन करब, सुरक्षित अभ्यास आ निष्पक्ष खेल केर महत्वकेँ बूझब, समूहमे सामञ्जस्यपूर्ण रूपसँ काज करब, एक दोसरासँ शिष्टाचार आ सम्मानक सङ्ग व्यवहार करबाक सङ्ग एक दोसराक मदति करब सीखत, आ एक सङ्ग खेलेबाक आनन्द केर अनुभव करत। एहन विचार आ स्वभावक विकास आंशिक रूपसँ तखन हएत जखन बच्चा शारीरिक गतिविधि आ खेलऽमे सम्मिलित हएत आ आंशिक रूपसँ खेलक बाद वृत्तकालमे एकरा प्रबलता प्रदान कएल जाएत। शारीरिक शिक्षाक अवधिमे वृत्तकाल लेल पर्याप्त समय देबाक चाही।

वृत्तकाल बनएबाक ई उद्देश्य अछि जे शारीरिक शिक्षाक माध्यमसँ उपरोक्त वैचारिकमूल्य आ स्वभावक विकास करी। शारीरिक गतिविधि वा खेल पूरा भेलाक बाद सभ छात्र एकटा वृत्तमे बइस जाइत छथि आ अपन गतिविधिक मध्य अपन अनुभव बतबए छथि। वृत्तकालक लेल किछु जरूरी नियम निर्धारित केनाइ बहुत महत्वपूर्ण अछि, जाहिसँ ई सुनिश्चित कएल जा सकए जे सभ छात्रकेँ अपन विचार अभिव्यक्त करबाक अवसर भेटए।

- वृत्तमे सभ कियो समान अछि। कियो ककरोसँ बेसी महत्वपूर्ण नहि अछि।
- सभकेँ एक-दोसराक भावनाक मान करबाक चाही।
- जखन दोसर व्यक्ति बाजि रहल होइथ तखन ककरो बाधा नहि देबाक चाही।
- वृत्तमे सभकेँ बजबाक अवसर भेटक चाही, आ दोसरकेँ ओ की कहि रहल छथि ताहि पर पूरा ध्यान देबाक चाही।



शिक्षक सत्रक मार्गदर्शन करैत सभकेँ गतिविधिक विषयमे अपन अनुभव बतेबाक लेल कहि सकइ छथि। एकरा ‘उपलब्धि’ आ ‘इच्छा’ क माध्यमसँ व्यक्त कएल जा सकैत अछि।

उपलब्धि केर अर्थ भेल ई एकटा एहन चीज जकर आनन्द छात्र वास्तवमे सत्रक मध्य लेलथि। ई किछु भऽ सकैत अछि, जेनाकि खेल जीतबाक अनुभवसँ लऽ कऽ वा दोसरक मदति करबासँ लऽ कऽ दलक अन्य सदस्य द्वारा छात्रक सङ्ग कएल गेल व्यवहार।

इच्छा एकटा एहन चीज अछि जे छात्र चाहैत छलथि से सत्रमे भेल। ई किछु एहन भऽ सकैत अछि जे ओ वा अपन दलक लेल बेसी नीक कऽ सकैत छलथि, वा ई एकटा एहन गतिविधि सेहो भऽ सकैत अछि जकरा ओ चाहैत छलाह जे शामिल कएल गेल हुएत वा खेलबाक लेल बेसी समय भेटल हुएत।

प्रत्येक छात्र एकटा उपलब्धि आ इच्छा बता सकैत छथि, आ आओर छात्रकेँ बतएबाक लेल दोसर कोनो छात्रकेँ ‘टैग’ कऽ सकैत छथि। ई प्रक्रिया ताबत धरि चलैत रहैत अछि जाबत धरि प्रत्येक छात्रकेँ साझा करबाक पार नहि भेटैत अछि।

एहि उपलब्धि आ इच्छाकेँ एक समयक बाद संशोधित कएल जा सकैत अछि जाहिसँ छात्रलोकनि अपन-अपन काज आ भावनाक अवलोकन सङ्ग दोसरोक अवलोकन कऽ सकथि। एहि सत्रक मध्य किछु प्रासङ्गिक आ विचारोत्तेजक प्रश्नक चर्चा कएल जा सकैत अछि, जेनाकि—जखन हम खेलाइत छी तखन की हम अपन मित्रक प्रति पक्षपाती रहैत छी? वा की हमसभ कोनो खेलमे सभकेँ समान रूपसँ सम्मिलित कऽ रहल छी? की किछु लोक ओतेक आनन्द नहि लऽ पाइब रहल छथि?

उपलब्धि आ इच्छाक अतिरिक्त, वृत्तकानमे खेलक सन्दर्भसँ सम्बन्धित आकर्षक चर्चा सेहो भऽ सकैत अछि। जेनाकि जँ खेलक मध्य किछु चोट लगैत अछि तऽ शिक्षक ‘खेलैत काल चोटसँ कोना बचल जाइ’ विषयपर चर्चा करेबाक विकल्प चुन सकैत छथि।

सत्र योजना

शारीरिक शिक्षा आ स्वास्थ्यकेँ सालभरिमे लगभग 150 घण्टीक अवधि आवण्टित कएल गेल अछि। एन.सी. एफ.एस.ई. 2023 मे उल्लिखित आवश्यक दक्षता केर विकासक लेल एहि सत्रसभक प्रभावी योजना बनाएब आवश्यक अछि। पोथीमे देल गेल तीनू एकाइ क्रमबद्ध रूपसँ पूरा नहि कएल जएबाक चाही। पोथीक अन्तमे शारीरिक शिक्षा शिक्षकक लेल सूचना अनुभागमे एकटा विस्तृत घण्टीक लेल विचारोत्तेजक सत्र योजना देल गेल अछि। अहाँ विद्यालयक समय-सारणीक आधार पर सत्रसभकेँ संशोधित कऽ सकैत छी, मुदा सुनिश्चित करू जे सभ सप्ताह एकटा योगक घण्टी रहत आ छात्रसभकेँ एकाइ 2—अपन खेल सँ सभ खेल पूरा करबाक लेल नियमित रूपसँ पर्याप्त सञ्जुक्त घण्टी भेटए।

कौशल आ विचारमूल्यक सन्तुलित विकासक लेल सभ घण्टीमे भिन्न प्रकारक गतिविधिक योजना बनाओल जा सकैत अछि। देल गेल समयमे अधिकतम सिखबाक लेल तीन प्रकारक सत्र नीचा देल गेल अछि—

प्रकार 1 खेल अभ्यास।

प्रकार 2 सामाजिक-भावनात्मक चरणपर सोचबाक आ चर्चा करबाक लेल पर्याप्त समय प्रदान करबाक हेतु खेलक बाद वृत्तकाल।



प्रकार 3 एकटा विशिष्ट कौशल पर ध्यान केन्द्रित करबाक लेल खेल विशेष पर आधारित अभ्यास ।

सत्रक योजना बनएबा काल निम्नलिखित पर विचार कएल जा सकैत अछि:

- चोटसँ बचबाक लेल आ चोटक बाद जल्दीसँ ठीक होएबाक लेल शारीरिक गतिविधिक सभ सत्रक आरम्भ आ अन्तमे वार्म-अप आ कूल-डाउन गतिविधि ।
- प्रदर्शन आ मॉडलिङ्ग केर माध्यमसँ छात्रलोकनिकेँ ई बुझएबामे सहयोग भेटत जे हुनकासँ की सभ अपेक्षा कएल जाइत अछि ।
- छात्रसभकक विभिन्न समूहक लेल चुनौतीक सही स्तरक योजना बनाएब ।
- योजनाकेँ सीखबाक ओहि परिणाम पर केन्द्रित करबाक चाही जकरा प्राप्त करबाक आवश्यकता अछि । जेना की कूदब आ उछलब, पशु गतिक खेल जकाँ बेङ्ग-कूद केर माध्यमसँ कएल जा सकैत अछि, आ दौड़नाइ आ चकमा देनाइ टैग या डॉज-बॉलक खेलक माध्यमसँ कएल जा सकैत अछि ।

शारीरिक शिक्षा शारीरिक आ मानसिक स्वास्थ्य आ विकास दुनू लेल महत्वपूर्ण अछि । ई बच्चाक मासुपेशी आ हृदय शक्ति, लचीलापन, धीरज, गत्यात्मक कौशल, आ मऽन-देहक सम्बन्ध आ कल्याणमे सुधार करबामे सहयोग करैत अछि । ई छात्रसभकेँ व्यक्तिगत आ प्राप्त करबा योग्य लक्ष्य निर्धारित करबाक आ प्रयास करबाक अवसर दैत अछि । एकर अतिरिक्त, खेल खेलाएब विद्यार्थीसभकेँ टीमवर्क, सहयोग, समस्या समाधान, अनुशासन, दृढ़ता, आ उत्तरदायित्वक गुण विकसित करबामे सेहो सहायता करैत अछि । सामान्य रूपसँ शारीरिक गतिविधि विश्रामक लेल सर्वोत्तममे सँ एक हेबाक लेल नीक जकाँ स्थापित अछि आ भावनात्मक स्थिरता आ लचीलापनकेँ सुविधाजनक बनबैत अछि । ई सभ गुण आ लाभ कक्षामे सफलताक लेल सेहो प्रासङ्गिक अछि; अध्ययनसँ पता चलैत अछि जे जे विद्यार्थी शारीरिक रूपसँ सक्रिय रहैत छथि ओ विद्यालयक अन्य काजमे सेहो बेसी सफल होइत छथि । अन्तमे, जे लोक युवाक रूपमे शारीरिक रूपसँ सक्रिय रहैत छथि ओ वयस्कक रूपमे सेहो बेसी फिट रहैत छथि, जाहिसँ ओ दीर्घ, स्वस्थ आ बेसी नीक आ स्वस्थ जीवन जीबैत छथि ।

शिक्षककेँ ई सुनिश्चित करबाक चाही जे सभ शारीरिक शिक्षाक अवधि ईमानदारीसँ आयोजित कएल जाइ जाहिसँ एकरा विद्यालयक अन्य सभ विषयक समान महत्व देल जाइ ।

शिक्षकक लेल निर्देश

एकटा आनन्दमय अनुभव, बच्चासभक सुरक्षा आ दक्षताक प्रभावी विकासक लेल शिक्षककेँ निच्चाँ देल गेल निर्देशक पालन कऽ सकैत छथि-

- पोथीमे देल गेल गतिविधिकेँ पूरा करबाक लेल पर्याप्त खेल क्षेत्र सुनिश्चित करू ।
- सुनिश्चित करू जे खेल क्षेत्रमे कोनो बाधा नहि अछि आ छात्रक लेल खेलब सुरक्षित अछि ।
- सुनिश्चित करू जे प्राथमिक चिकित्सा किट उपलब्ध आ सुलभ अछि ।
- सुनिश्चित करू जे छात्र भावनात्मक आ सामाजिक रूपसँ अपनाकेँ सुरक्षित बुझथि, आ शारीरिक शिक्षा कक्षाक मध्य हुनका सङ्ग सम्मान, प्रोत्साहन, समर्थन, आ शिकायतक निष्पक्ष निवारण तक पहुँच प्राप्त हो ।



- समूह गतिविधिक लेल छात्रसभमे एक सँ दोसरकेँ चोट नहि ताहि लेल क्षेत्रकेँ छोट-छोट खण्डमे चिह्नित क दियौ।
- छात्रसभकेँ दलमे विभाजित करैत समय, सुनिश्चित करू जे गतिविधिक लेल आवश्यक दैहिक भार, ऊँचाइ आ कौशलक दृष्टिसँ दल निष्पक्ष आ सन्तुलित हो।
- छात्रसभकेँ खेलैत काल अपन परिवेशक प्रति जागरूक रहबाक लेल प्रोत्साहित करू।
- छात्रसभकेँ निर्देश दियौ जे कोनो गतिविधि करैत समय, जाधरि कहल नहि जाइ, प्रतिद्वन्द्वीकेँ लक्ष्य नहि बनबथि। एहि पर चर्चा करू जे ई किएक महत्वपूर्ण अछि?
- छात्रसभकेँ अभ्यास करैत समय दल केर अन्य सङ्गीक कौशल केर प्रति विचारशील रहबाक लेल प्रोत्साहित करू। जेना कि जँ केओ गेनकेँ बहुत जोरसँ मारैत छथीन आ हुनक दल केर अन्य सङ्गी एकरा सम्हारबामे सक्षम नहि छथि तँ हुनका बलकेँ कम करबाक चाही।
- छात्रसभकेँ कोनो एहन गतिविधिमे भाग लेबाक समय प्रतिद्वन्द्वीकेँ धकियाबैत वा खींचैत काल जतए आवश्यकता हो ओतए सचेत रहबाक लेल प्रोत्साहित करू।
- सभ छात्रकेँ एक-दोसरासँ सहृदय व्यवहार करबाक लेल प्रोत्साहित करू। खेलक परिणाम पर नहि खेलक आनन्द लेबा पर ध्यान केन्द्रित करू।
- छात्रसभकेँ प्रोत्साहित करू जे उपयोगक बाद सभटा उपकरण एकलित कऽ सही स्थान राखथि।
- गतिविधिसभमे छात्रसभ केर सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करू।
- खेलबाक लेल विभिन्न प्रकारक सामग्री आ वस्तुक पता करबाक अवसर बच्चासभकेँ दियौ। जेना कि विभिन्न प्रकारक गेन आ बल्ला, टाएर, छोट-छोट कोदरि वा कोनो प्रकारक स्थानीय खेलौना अथवा वस्तु। बालुक खाइध बनाएब आ एकटा छोट उत्थर पइनक स्रोत तक पहुँचक सेहो विचार कएल जा सकैत अछि।
- छात्रसभकेँ एक-दोसरासँ स्वतन्त्र रूपसँ गप्प करबाक अनुमति दियौ आ एक-दोसराकेँ सहयोग करबाक लेल प्रोत्साहित करियौ।
- छात्रसभकेँ गतिविधिक बीचमे विश्रामक लेल पर्याप्त समय दियौ।
- बच्चासभकेँ ओकर दक्षतामे सुधार आ प्रोत्साहन लेल रोचक कथा आ उदाहरण केर उपयोग कएल जा सकैत अछि।
- एहन स्थितिक लेल सतर्क रहू जतए छात्रसभकेँ किछु कठिनता एतैक।
- डॉक्टर आ आपातकालीन सेवा (जेना एम्बुलेन्स आदि) केर फोन नम्बरसभ अपना लग राखू।



देह गर्माएब (वार्म-अप) आ सुस्ताएब (कूल-डाउन) दिनचर्या

देह गर्माएब (वार्म-अप) आ सुस्ताएब (कूल-डाउन) दिनचर्या आराम आ व्यायामक बीच, आ व्यायाम आ आरामक बीच सह्यता करैत अछि। कोनो गतिविधिसँ पहिने देह गर्माएब (वार्म-अप) करब आ सहज होबासँ पहिने सुस्ताएब (कूल-डाउन) करब महत्वपूर्ण अछि। एहिसँ चोटसँ बचबामे, मासुपेशी केर खिचाओ कम करबामे आ दैहिक गतिविधिसँ शीघ्रहि ठीक होएबामे सहायक अछि। शिक्षक पाठ्यपोथीक पाछाँ देल गेल अभ्यासक समूहसँ देह गर्माएब (वार्म-अप) आ सुस्ताएब (कूल-डाउन) दिनचर्या चुनि सकैत छथि।

बी. पी. भारद्वाज,
सदस्य समन्वयक, प्रोफेसर आ अध्यक्ष,
शैक्षिक अनुसन्धान प्रभाग, एन.सी.ई.आर.टी.

अतुल दुबे,
सदस्य समन्वयक, सहायक प्रोफेसर,
शारीरिक शिक्षा, शिक्षा विभाग
सामाजिक विज्ञान, एन.सी.ई.आर.टी.



राष्ट्रीय पाठ्यक्रम आ शिक्षण-अधिगम सामग्री समिति (एन.एस.टी.सी.)

1. एम. सी. पन्त, चान्सलर, राष्ट्रीय शैक्षिक योजना आ प्रशासन संस्थान (एन.आइ.इ.पी.ए.) (अध्यक्ष)
2. मञ्जुल भार्गव, प्रोफेसर, प्रिन्सटन विश्वविद्यालय (सह-अध्यक्ष)
3. सुधा मूर्ति, प्रशान्सित लेखक आ शिक्षाविद
4. विवेक देबरॉय, अध्यक्ष, प्रधानमन्त्री केर आर्थिक सलाहकार परिषद (ई.ए.सी. – प्रधानमन्त्री)
5. शेखर माण्डे, पूर्व डी.जी.सी., एस.आइ.आर. आ विशिष्ट प्रोफेसर, सावित्रीबाइ फुले पुणे विश्वविद्यालय, पुणे
6. सुजाता रामदराइ, प्रोफेसर, ब्रिटिश कोलम्बिया विश्वविद्यालय, कनाडा
7. शङ्कर महादेवन, सङ्गीत विशेषज्ञ, मुम्बई
8. यू. विमल कुमार, निदेशक, प्रकाश पादुकोण बैडमिण्टन अकादमी, बङ्गलुरु
9. मिशेल डेनिनो, विजिटिङ्ग प्रोफेसर, आइ.आइ.टी., गान्धीनगर
10. सुरीना राजन, आइ.ए.एस. (सेवानिवृत्त), हरियाणा; पूर्व डी.जी., एच.आइ.पी.ए.
11. चामू कृष्ण शास्त्री, अध्यक्ष, भारतीय भाषा समिति, शिक्षा मन्त्रालय
12. सञ्जीव सन्याल, सदस्य, आर्थिक सलाहकार परिषद – प्रधानमन्त्री (ई.ए.सी. – प्रधानमन्त्री)
13. एम. डी. श्रीनिवास, अध्यक्ष, सेन्टर फॉर पॉलिसी स्टडीज, चेन्नई
14. गजानन लोण्डे, अध्यक्ष, एन.एस.टी.सी. कार्यक्रम कार्यालय
15. रोबिन छेली, निदेशक, एस.सी.इ.आर.टी., सिक्किम
16. प्रत्यूषा कुमार मण्डल, प्रोफेसर, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली
17. दिनेश कुमार, प्रोफेसर आ अध्यक्ष, योजना आ निगरानी प्रभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली
18. कीर्ति कपूर, प्रोफेसर, भाषा शिक्षा विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली
19. रञ्जना अरोड़ा, प्रोफेसर आ अध्यक्ष, पाठ्यचर्या अध्ययन आ विकास विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली (सदस्य-सचिव)

अपन राष्ट्रगान

जन-गण-मन अधिनायक, जय हे
भारत-भाग्य-विधाता ।
पञ्जाब-सिन्ध-गुजरात-मराठा
द्राविड़-उत्कल-बङ्ग
विन्ध्य-हिमाचल-जमुना-गङ्गा
उच्छल-जलधि-तरङ्ग ।
तब शुभ नामे जागे,
तब शुभ आशिष माङ्गे,
गाहे तब जय गाथा ।
जन-गण-मङ्गल-दायक जय हे
भारत-भाग्य-विधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे!

मूल रूपसँ रवीन्द्रनाथ ठाकुर द्वारा बङ्गलामे रचित अपन राष्ट्रगानकेँ
24 जनवरी 1950 कऽ संविधान सभा द्वारा भारतक राष्ट्रगानक रूपमे अपन हिन्दी
संस्करणमे अपनाओल गेल छलैक ।

पाठ्यपुस्तक विकास दल

मार्गदर्शन

महेश चन्द्र पन्त, अध्यक्ष, एन.एस.टी.सी. आ सदस्य, समन्वय समिति, पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह (सी.ए.जी.): प्रारम्भिक स्तर

मञ्जुल भार्गव, सह-अध्यक्ष, एन.एस.टी.सी. आ सदस्य, समन्वय समिति, सी.ए.जी.: प्रारम्भिक स्तर

सुनीति सनवाल, प्रोफेसर आ अध्यक्ष, प्रारम्भिक शिक्षा विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली आ सदस्य- सञ्चालक, समन्वय समिति, पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह: प्रारम्भिक स्तर
गजानन लोण्डे, अध्यक्ष, एन.एस.टी.सी. कार्यक्रम कार्यालय

अध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा आ कल्याण

विमल कुमार, निदेशक, प्रकाश पादुकोण बैडमिण्टन अकादमी, बङ्गलुरु

योगदानकर्तासभ

अभिषेक सिंह राठौर, राज्य प्रमुख, अजीम प्रेमजी फाउण्डेशन, मध्य प्रदेश
अमय कोलेकर, खेल वैज्ञानिक, प्रकाश पादुकोण बैडमिण्टन अकादमी, बङ्गलुरु
अनिल करवन्दे, अध्यक्ष, भारतीय खेल मनोविज्ञान सङ्घ
जयप्रकाश, प्रोफेसर, आइ.जी.आइ.पी.इ.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय
कविता अरुण, पूर्व राष्ट्रीय समन्वयक, एस-व्यासा विश्वविद्यालय, बङ्गलुरु
ललित शर्मा, प्रोफेसर, आइ.जी.आइ.पी.इ.एस.एस, दिल्ली विश्वविद्यालय
मनोज देवलेकर, केन्द्र प्रधान, ज्ञान प्रबोधिनी क्रीडाकुल, निगड़ी केन्द्र, पुणे
प्रलय मजूमदार, मुख्य सलाहकार, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास
राजिंदर सिंह, पूर्व निर्देशकजीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर
सिन्धु आर., रिसर्च एसोसिएट सम्वित रिसर्च फाउण्डेशन, बङ्गलुरु
सुबीर देबनाथ, प्रोफेसर, अभ्यास खेल, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, जोधपुर
सुधीर देशपाण्डे, पूर्व रजिस्ट्रार, एस-व्यासा विश्वविद्यालय, बङ्गलुरु
स्वाति दिलीप, योग प्रशिक्षक, प्रकाश पादुकोण बैडमिण्टन अकादमी, बङ्गलुरु
श्वेताङ्क पाठक, परियोजना प्रबन्धक, खेल विज्ञान भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास



सदस्य- संयोजक

बी. पी. भारद्वाज, प्रोफेसर आ अध्यक्ष, शैक्षिक अनुसन्धान प्रभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली

सदस्य-समन्वयक

अतुल दुबे, सहायक प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली

© NCERT
not to be republished

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान आ प्रशिक्षण परिषद् (एन.सी.ई.आर.टी.) एहि पाठ्यपोथीक विकासमे दिशानिर्देश आ महत्वपूर्ण सुझाओ लेल सम्मानित अध्यक्ष आ पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह (सी.ए.जी.) केर सदस्यसभक मार्गदर्शन आ समर्थनकेँ स्वीकार करैत अछि। परिषद् मयङ्क शर्मा, पी.जी.टी., शारीरिक शिक्षा, शिक्षा निदेशालय, नव दिल्ली, विनीत मेहता, सहायक प्रोफेसर, एस.बी.एस.ई. कॉलेज, नव दिल्ली, श्वेता, शारीरिक शिक्षक, बाल भारती विद्यालय, नव दिल्ली केर सामग्री प्रदान करबामे मदति करबा लेल धन्यवाद करैत अछि।

परिषद् गजानन लोण्ढे, निदेशक, सम्वित रिसर्च फाउण्डेशन, बङ्गलुरु; रञ्जना अरोड़ा, प्रोफेसर आ अध्यक्ष, पाठ्यक्रम अध्ययन आ विकास विभाग; गौरी श्रीवास्तव, प्रोफेसर आ अध्यक्ष, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, एन.सी.ई.आर.टी.; अन्जु गाँधी, वरिष्ठ सलाहकार, साकेत बहुगुणा, सहायक प्रोफेसर (भाषाविज्ञान), केन्द्रीय हिन्दी संस्थान, दिल्ली केन्द्र आ सुपर्णा दिवाकर, मुख्य सलाहकार, कार्यक्रम कार्यालय, एन.एस.टी.सी. अपन आलोचनात्मक समीक्षाक लेल परिषद् धन्यवाद करैत अछि। रेणु कत्याल, ए.पी.सी., डी.इ.एस.एस., एन.सी.ई.आर.टी. आ पादुकोण-द्रविड़ सेण्टर फॉर स्पोर्ट्स एक्सीलेन्स, बङ्गलुरु केर हमर विशेष धन्यवाद।

सौम्या चन्द्रक योगदान, सम्पादक (अनुबन्धात्मक), प्रवीण कुमार, प्रूफरीडर (अनुबन्धात्मक), फातमा नासिर, कलाकार, पवन कुमार बरियार, प्रभारी, डी.टी.पी. सेल; सञ्जु शर्मा, मनोज कुमार आ बिट्टू कुमार महतो, डी.टी.पी. आपरेटरसभ (अनुबन्धात्मक), प्रकाशन प्रभाग, एन.सी.ई.आर.टी. एहि पोथीकेँ अन्तिम रूप देबामे सेहो आभार स्वीकार कएल जाइत अछि।

सभ मामिलामे कॉपीराइटक पता लगाब सम्भव नहि भेल अछि। प्रकाशक कोनो भूल-चूक लेल माफी क्षमाप्रार्थी अछि आ एहन कोनो अस्वीकृत कॉपीराइट आपत्ति सम्बन्धित जानतब भेला पर हमरासभकेँ प्रसन्नता हएत।

भारतक संविधान

भाग III (अनुच्छेद 12 -35)

(अनिवार्य शर्त, किछु अपवाद आ उचित निर्बन्धनक अधीन)

द्वारा प्रदत्त

मौलिक अधिकार

समानताक अधिकार

- विधिक समक्ष आ विधिक समान संरक्षण;
- धर्म, मूलवंश, जाति, लिङ्ग वा जन्मस्थानक आधार पर;
- लोक नियोजन केर विषयमे;
- अस्पृश्यता आ उपाधि केर अन्त ।

स्वतन्त्र्य अधिकार

- अभिव्यक्ति, सम्मेलन, सङ्घ, सञ्चरण, निवास आ वृत्तिक स्वातन्त्र्य;
- अपराधक लेल दोष सिद्धिक सम्बन्धमे संरक्षण;
- प्राण आ दैहिक स्वतन्त्रताक संरक्षण;
- छह सँ चौदह साल तक केर बच्चाकेँ निःशुल्क आ अनिवार्य शिक्षा;
- किछु परिस्थितिमे गिरफ्तारी आ निरोधसँ संरक्षण ।

शोषण केर विरुद्ध अधिकार

- मनुष्यक दुर्व्यापार आ बलात् श्रम केर प्रतिषेध;
- परिसङ्कटमय काजमे बच्चाक नियोजन केर प्रतिषेध ।

धर्मके स्वतन्त्रता केर अधिकार

- विवेकक आ धर्मकेँ अबाध रूपसँ मानक लेल, आचरण आ प्रचार केर स्वतन्त्रता;
- धार्मिक काजक प्रबन्धन करबाक स्वतन्त्रता;
- कोनो विशेष धर्म केर प्रचारक लेल कर केर सन्दाय केर सम्बन्धमे स्वतन्त्रता;
- राज्य निधिसँ पूर्णतह पोषित शैक्षणिक संस्थानसभमे धार्मिक शिक्षा वा धार्मिक उपासनामे उपस्थिति होएबाक सम्बन्धमे स्वतन्त्रता ।

सांस्कृतिक आ शिक्षा सम्बन्धी अधिकार

- अल्पसंख्यक वर्गक अपन भाषा, लिपि आ संस्कृति विषयक हितक संरक्षण;
- अल्पसंख्यक वर्ग द्वारा अपन शैक्षणिक संस्थाक स्थापन आ प्रशासन ।

संवैधानिक उपचारक अधिकार

- सर्वोच्च न्यायालय एवं उच्च न्यायालय द्वारा एहि मौलिक अधिकारसभक प्रवर्तनके लेल निर्देश वा आदेश वा रिट जारी करेबाक अधिकार ।

विषय सूची

अग्रसारित	iii
पौथीक सम्बन्धमे	v
एकाइ 1 — आधारभूत गत्यात्मक क्रिया	
अध्याय 1: फेङ्कब आ पकड़ब	2
अध्याय 2: किक मारब आ गेन रिसीव करब	12
अध्याय 3: हिटिङ्ग (गेन पर प्रहार)	21
अध्याय 4: छोट-छोट डेग	30
एकाइ 2 — अपना सभक खेल	
अध्याय 5: स्थानीय आओर परम्परागत खेल	46
एकाइ 3 — योग	
अध्याय 6: दैनिक जीवन लेल योग	70
अध्याय 7: योगाभ्यास (योग साधना)	85
सत्र केर संरचना आओर शिक्षकक लेल विचारोत्तेजक वार्षिक योजना	111





An Initiative of the Ministry of Education

*If you are stressed, anxious, worried,
sad or confused about*



Studies and Exams



Personal Relationships



Career Concerns



Peer Pressure

Seek Support of Counsellors



**Call
8448440632**

**National Toll-free
Counselling Tele-Helpline
8am to 8pm
All days of the week**

MANODARPAN

Psychosocial Support for Mental Health & Well-being of Students
during the COVID-19 Outbreak and beyond
(An initiative by Ministry of Education, Government of India, as part
of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)



[www.https://manodarpn.education.gov.in](https://manodarpn.education.gov.in)