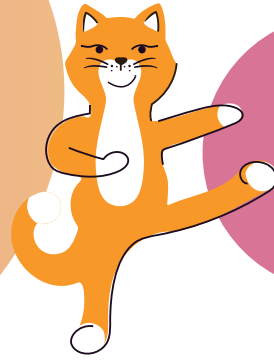


ਅਧਿਆਇ 2

ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ
ਕਰਨਾ



ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

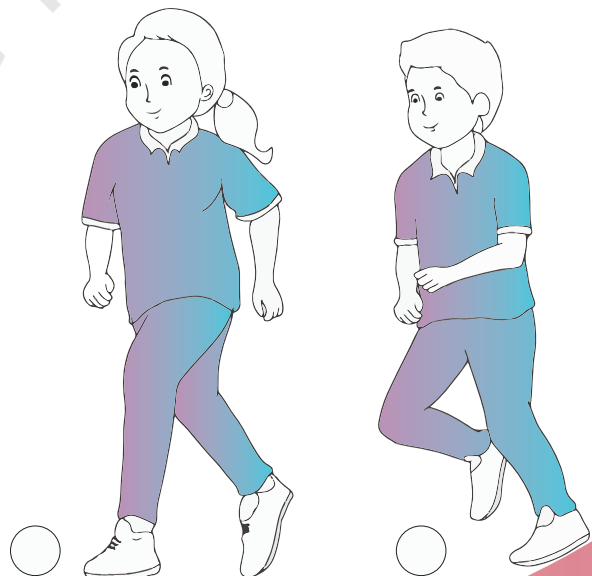
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹੋ?

ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਨਿਯੰਤਰਣ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਓ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ !





ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ

1

ਗੋਦ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖੋ।



2

ਗੋਦ ਵੱਲ ਵਧੋ।



3

ਬਿਨਾਂ ਠੁੱਡੇ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਗੋਦ ਦੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗੋਦ ਨੂੰ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨ ਲਈ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ।



4

ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਗੋਦ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ-

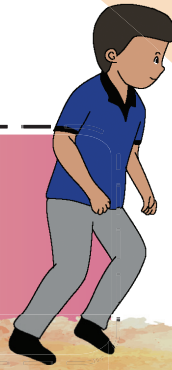
1. ਰੁਖ: ਲੱਤਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੁਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
2. ਪਹੁੰਚ: ਠੁੱਡੇ ਵਾਲੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਸਮੇਂ ਗੋਦ ਦੇ ਪਾਸੇ Wਪਹੁੰਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ: ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਸੁਚਾਰੂ ਕਾਰਵਾਈ ਠੁੱਡਾ ਨਾ ਮਾਰਨਾ ਗੋਦ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਪੈਰ। ਕਿੱਕਿੰਗ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗੋਦ ਨੂੰ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ।
4. ਇਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ: ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਵਿਰੋਧੀ ਬਾਂਹ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

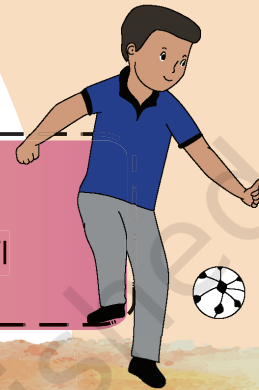
1

ਗੋਡੇ ਮੋੜ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ
ਗੋਂਦ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੇ
ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।



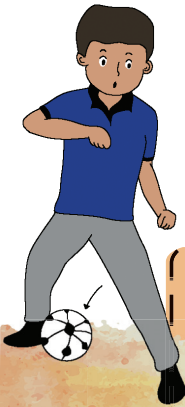
2

ਗੋਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਲੱਤ
ਉਠਾਓ। ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ।



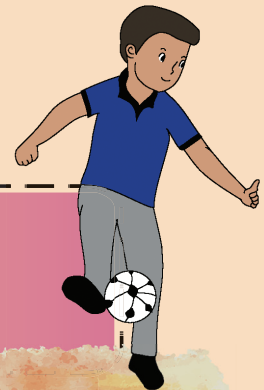
3

ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੱਤ
ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਹਿਲਾਓ।



4

ਜਦੋਂ ਗੋਂਦ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਦੀ
ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ
ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ -

1. ਰੁਖ: ਲੱਤਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਗੋਡੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਗੋਂਦ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ: ਗੋਂਦ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਹੋਏ ਪੈਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
3. ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ: ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੈਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੋਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ 'ਤੇ ਪੈਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਬੀਐਮ 7

ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਵਧਾਓ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

ਸਾਫਟ ਬਾਲ ਜਾਂ

ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਗੋਂਦ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਇੱਕ ਨਰਮ ਗੋਂਦ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਖੜ੍ਹੇ-ਖੜ੍ਹੇ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਵੱਲ ਪਾਸ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਹੁਨਰ,
ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਨਕਲ ਅਤੇ
ਉਮੀਦ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ

- ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਵਧਾਓ।
- ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਚੱਲੋ, ਜੇਗਿੰਗ ਕਰੋ, ਦੌੜੋ, ਸਾਈਡ ਸਟੈਪ ਕਰੋ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ

ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਮਨਾ



ਬੀਐਮ 8

ਸੈਡੇ ਬਾਲ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ
ਸਾਫਟ ਬਾਲ ਜਾਂ
ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਗੋਦ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਇੱਕ ਨਰਮ ਗੋਦ ਲਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਹਿਪਾਠੀ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਬਣਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਦ ਨੂੰ ਉਛਾਲਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰਾ ਸਾਥੀ ਉਸਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸੀਟੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੋਦ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰੋ।
- ਹੁਣ, ਆਪਣੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼
ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ
ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯੰਤਰਣ
ਦਾ ਵਿਕਾਸ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ

- ਗੋਦ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ
ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਕਰੋ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਮਨਾ





ਬੀਐਮ 9

ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਫਲਿੱਕ ਕਰੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

ਸਾਫਟ ਬਾਲ ਜਾਂ
ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਗੋਂਦ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਇੱਕ ਸਾਫਟਬਾਲ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਲੱਭੋ।
- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਫਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਫਲਿੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਇਸ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫਲਿੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਫਲਿੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਲਪਕ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਫਲਿੱਕਿੰਗ ਕਿਰਿਆ
ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਰਮ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ

- ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਫਲਿੱਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਫੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਫਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਮਨਾ



ਬੀਐਮ 10

ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਫਲਿੱਕ ਕਰੋ

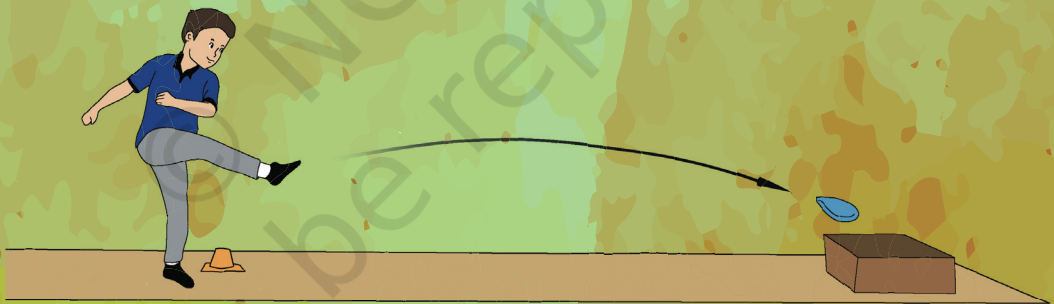
ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

ਖਾਲੀ ਡੱਬਾ

ਨਰਮ ਗੋਦ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਗੋਦ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਡੱਬਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੇ।
- ਚਾਰ-ਚਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਟੀਮ ਦਾ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਗੋਦ ਨੂੰ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਫਲਿੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੋਦਾਂ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਫਲਿੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ

- ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੂਰੀਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਕਸੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਕੋਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੁਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ

ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਮਨਾ





ਬੀਐਮ 11

ਬਾਂਦਰ ਵਿਚਕਾਰ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

ਫੁੱਟਬਾਲ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਵੇ।
- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਫੜੇ ਬਿਨਾਂ ਗੋਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੋਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਗੋਲ ਫੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੋਲ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼
ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਭਰਪੂਰ ਸਿੱਖਣਾ
ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਛੁਪੇ
ਹੋਏ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ

- ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਗੋਲ ਨੂੰ ਫਲਿੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗੋਲ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰ ਜਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਮਨਾ





ਬੀਐਮ 12 ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਉੱਠੇ

ਲੇੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ
ਸਾਫਟ ਬਾਲ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੋ।
- ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਰਕਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਗੇਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਬੈਠ ਜਾਣਗੇ।
- ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸੱਜੇ ਜਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹਿਲਿਆ ਉਹ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਲਵੇਗਾ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼
ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ
ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ
ਦੁਆਰਾ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ
ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ
ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ

- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਜਾਂ
ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ

ਨਿਯਮ ਦੀ ਇੱਕ ਸੋਧ ਦੇ ਨਾਲ
ਆਓ ਜੇ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਹੋਰ
ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

