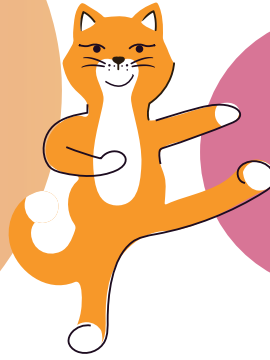


ਅਧਿਆਇ 3 ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਮਾਰੋ



ਜਾਣ-ਪਛਾਣ



339CH03

ਕ੍ਰਿਕਟ ਜਾਂ ਹਾਕੀ 'ਚ ਅਸੀਂ ਬੱਲੇ ਜਾਂ ਹਾਕੀ ਨਾਲ ਗੇਂਦ 'ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੇਂਦ ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਗੇਂਦ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਉ ਸਿੱਖੀਏ ਕਿ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ!





ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ

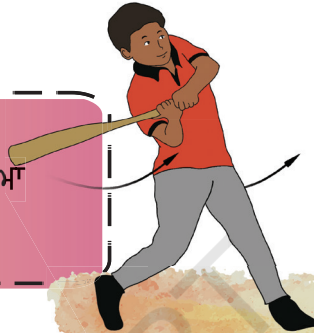
1

ਬੱਲੇ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਗੇਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾ ਕੇ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।



2

ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਅਤੇ ਬੱਲੇ ਨੂੰ ਝੁਲਾਓ। ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ।



3

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਾ ਕੇ ਅਤੇ ਗੇਂਦ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰਾਂ ਰੱਖ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਮਾਰੋ।



4

ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਫਾਲੇ-ਥਰੂ ਵਿੱਚ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।



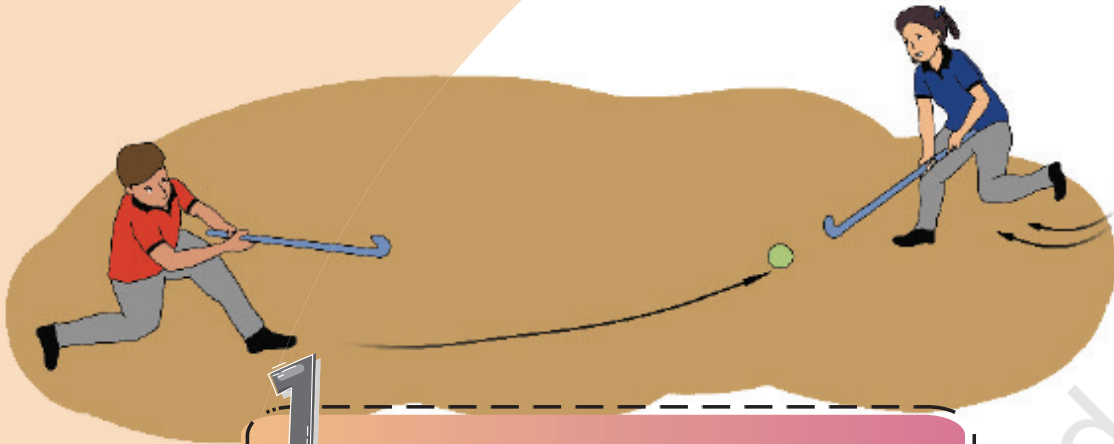
ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਹਿਟਿੰਗ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ -

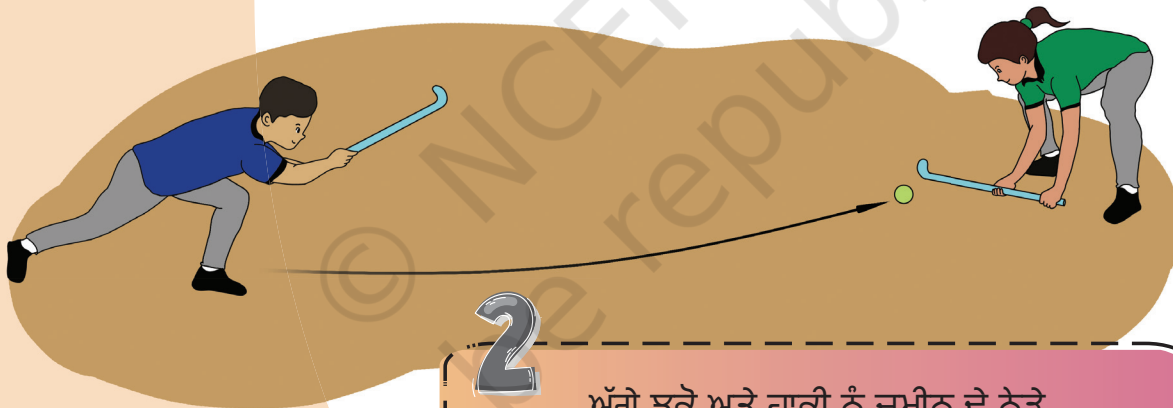
1. ਰੁਖ: ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਗੇਡੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਮੋੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੇਂਦ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਬੱਲੇ ਦੀ ਪਕੜ: ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੱਥ ਨੂੰ ਬੱਲੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵੱਲ ਮੁੱਠੇ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
3. ਮਾਰਨਾ: ਅੱਗੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਮਾਰਨ ਦੌਰਾਨ ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਗੇਂਦ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।
4. ਇਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ: ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬੱਲੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੱਥ ਦੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹਾਕੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ



ਗੇਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਹਾਕੀ ਨੂੰ ਆ ਰਹੀ ਗੇਂਦ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।



ਅੱਗੇ ਝੁਕੇ ਅਤੇ ਹਾਕੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੇਲੇ ਰੱਖੋ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਹਾਕੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ -

1. ਰੁਖ: ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਗੇਡੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਮੋੜੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਗੇਂਦ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਗ੍ਰਿਪ: ਹਾਕੀ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੜੋ।
3. ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਓ: ਗੇਂਦ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਪਤਾ ਕਰੋ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰੋ।
4. ਪ੍ਰਾਪਤੀ: ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਝਾੜ ਦਿਓ।



ਬੀਐਮ 13

ਗੁਬਾਰੇ 'ਤੇ ਵਾਰ ਕਰੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ
ਗੁਬਾਰੇ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਕੁਝ ਗੁਬਾਰੇ ਲਓ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ।
- ਸੀਟੀ ਦੇ ਵੱਜਣ 'ਤੇ ਗੁਬਾਰੇ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਡਾਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਗੁਬਾਰੇ 'ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਗੁਬਾਰਾ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਟੀਮ ਪੰਜ ਗੁਬਾਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ। ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁਬਾਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ, ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿੱਤਦੀਆਂ ਹਨ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼
ਹੱਥ-ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ
ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
ਕਰਨਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ

- ਜੇਕਰੋ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਗੁਬਾਰੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ।
- ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਮਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਹਵਾ ਉਡਾਓ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਮਨਾ



ਬੀਐਮ 14

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਗੁਬਾਰੇ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ
ਗੁਬਾਰੇ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਗੁਬਾਰਾ ਲਓ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ।
- ਸੀਟੀ ਵਜਾਉਣ 'ਤੇ, ਗੁਬਾਰੇ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਬੁਲਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਬਾਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ, ਮੋਢੇ, ਛਾਤੀ, ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੱਟ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕਰੋ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼
ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ
ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ,
ਗੋਦਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਦੀ ਉਮੀਦ

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ

- ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਖੇਡੋ। ਗੁਬਾਰੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਮਨਾ



ਬੀਐਮ 15

ਸਾਫਟ ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

ਹਾਕੀ

ਸਾਫਟ ਬਾਲ

ਕੋਨ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਕੋਨ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਹਾਕੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉੱਪਰੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।
- ਹੁਣ, ਸੀਟੀ ਦੇ ਵੱਜਣ 'ਤੇ ਗੋਦ ਨੂੰ ਹਾਕੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੋਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਪਾੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਧੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰੀ ਸ਼ੰਕੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਨਰਮ ਗੋਦ ਨੂੰ ਰੋਕੋ, ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਧੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼

ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਉਗਲਾਂ 'ਤੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ

- ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਧਾ ਜਾਣਾ, ਸੱਜੇ ਮੋੜਨਾ, ਖੱਬੇ ਮੋੜਨਾ ਆਦਿ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ

ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਉਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।





ਬੀਐਮ 16 ਪਲੇਇੰਗ ਪਾਸ

ਲੇੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ
ਸਟਿੱਕ
ਸਾਫਟ ਬਾਲ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਲੱਭੋ। ਕੁਝ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।
- ਹੁਣ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਹਾਕੀ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਜਿਹੜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੋਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਾਸ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗਤੀ ਅਤੇ ਬਲ ਵਧਾਓ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼
ਚਲਦੀ ਗੋਂਦ ਦੇ ਅਗਾਊਂ ਰਸਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹਾਕੀ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਮੂਲੀਅਤ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ

- ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਟੈਨਿਸ ਰੈਕੇਟ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਕਟ ਬੱਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਂਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ

ਬਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।



ਬੀਐਮ 17

ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਸਕੂਪ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

ਹਾਕੀ

ਕਲੀ (ਮਾਰਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ)

ਨਰਮ ਗੋਦਾਂ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਰਗ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਗਿਣਤੀ ਹੋਵੇ। ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਾਕੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਰਮ ਗੋਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡੇਗੀ।
- ਟੀਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨਰਮ ਗੋਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲੇ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਵਰਗ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਨਰਮ ਗੋਦ ਨੂੰ ਸਕੂਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਅਗਲੇ ਚੈੱਕ ਵੱਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਕੂਪ ਕੀਤੀ ਗੋਦ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਰਗ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।
- ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਫਲ ਸਕੂਪਾਂ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਖੇਡ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼

ਇੱਕ ਜਾਂ ਕਈ ਕੇਸ਼ਿਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗੋਦ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਕੂਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਕਰ, ਆਯਾਤ, ਆਦਿ।
- ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਗ ਬਣਾਓ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ

ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਮਨਾ





ਬੀਐਮ 18

ਹਾਕੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

ਹਾਕੀ
ਨਰਮ ਗੋਦਾਂ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਇੱਕ ਸਹਿਪਾਠੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਬਣਾਓ।
- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ।
- ਗੋਦ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੁੱਟਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੌੜਨਾ ਪਵੇ।
- ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਤਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਹਾਕੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਦੇਵੇਗਾ। ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਖੇਡੋ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼
ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਾਦਲੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ

- ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗੋਦ ਨੂੰ ਬੇ-ਤਰਤੀਬੇ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਕਰੋ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਮਨਾ

