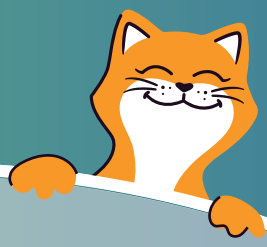
ਯੂਨਿਟ 2

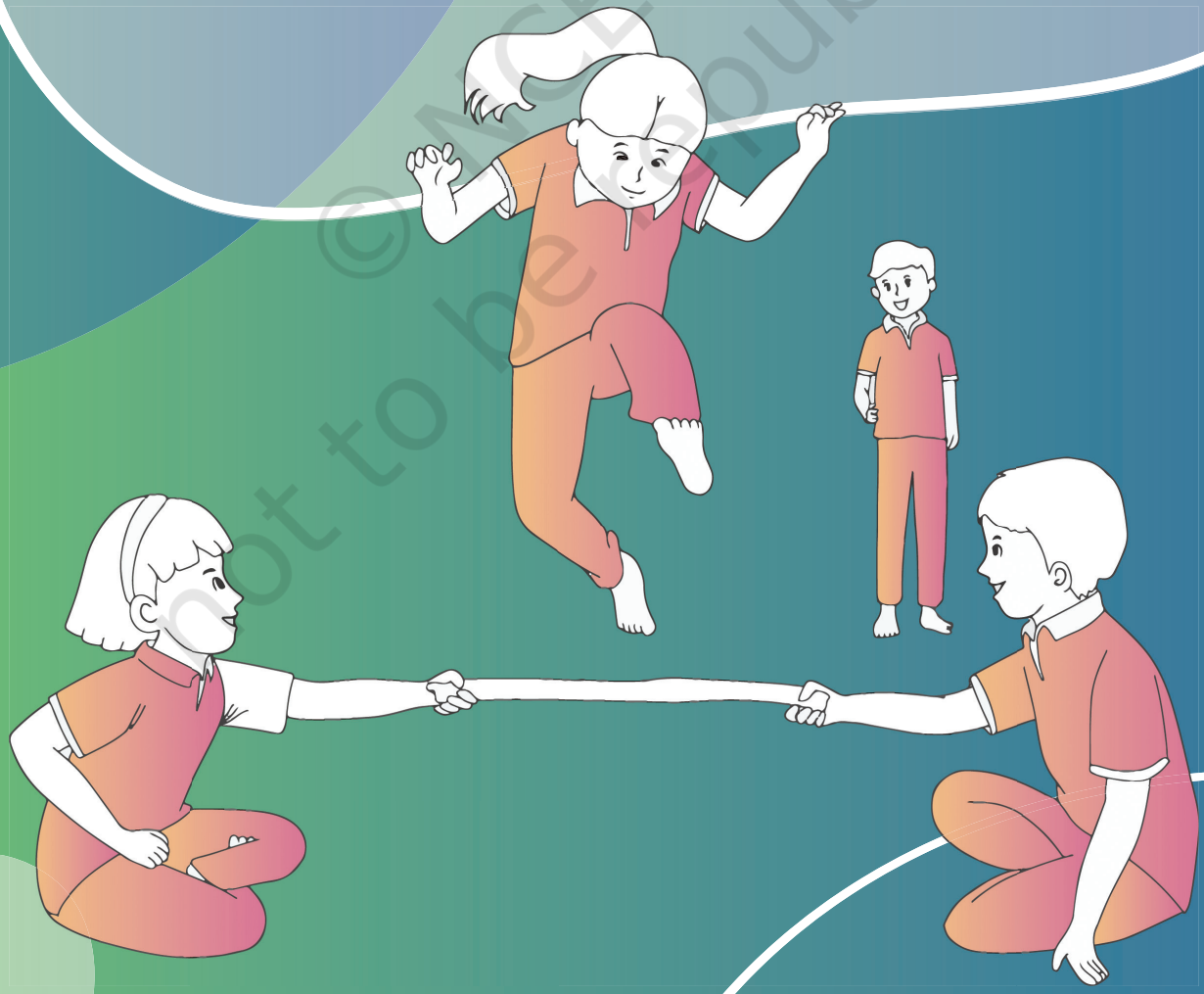
ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ



ਯੂਨਿਟ ਬਾਰੇ

ਖੇਡਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਖੇਡ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂਗੇ।

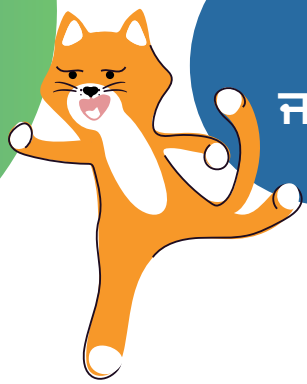
ਆਓ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੀਏ।



© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਇ ੫

ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਡਾਂ

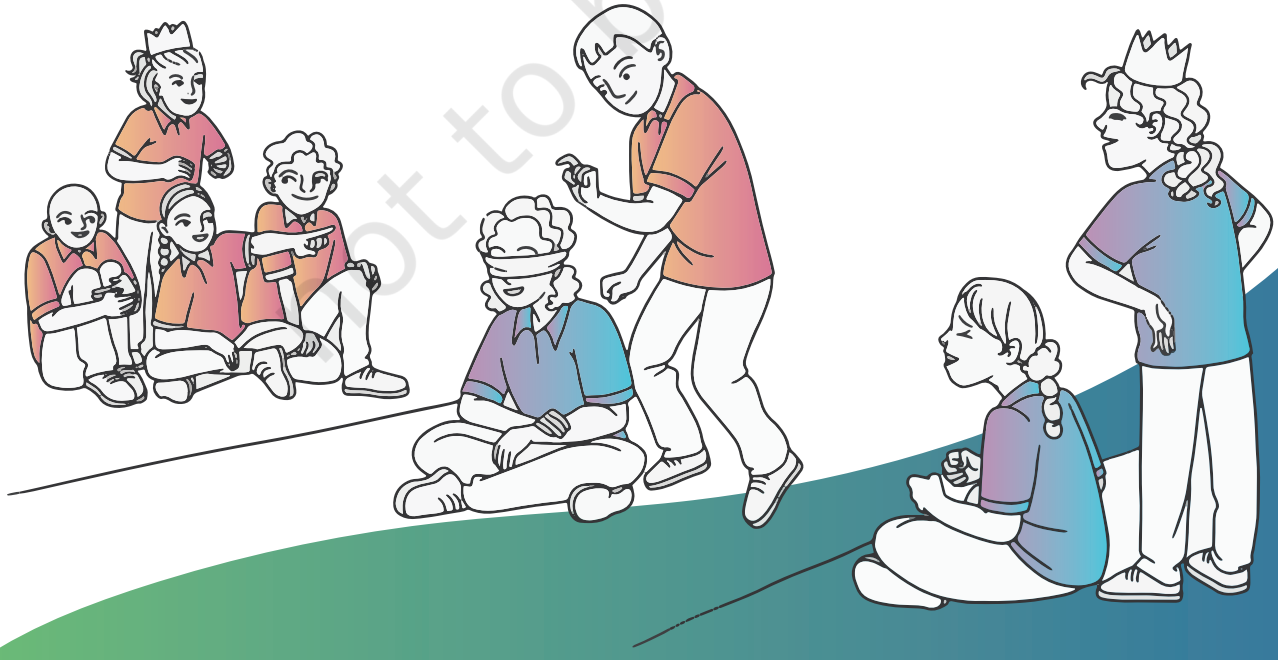


ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

339CH05

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਾਂਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਾਂਗੇ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਂਗੇ।

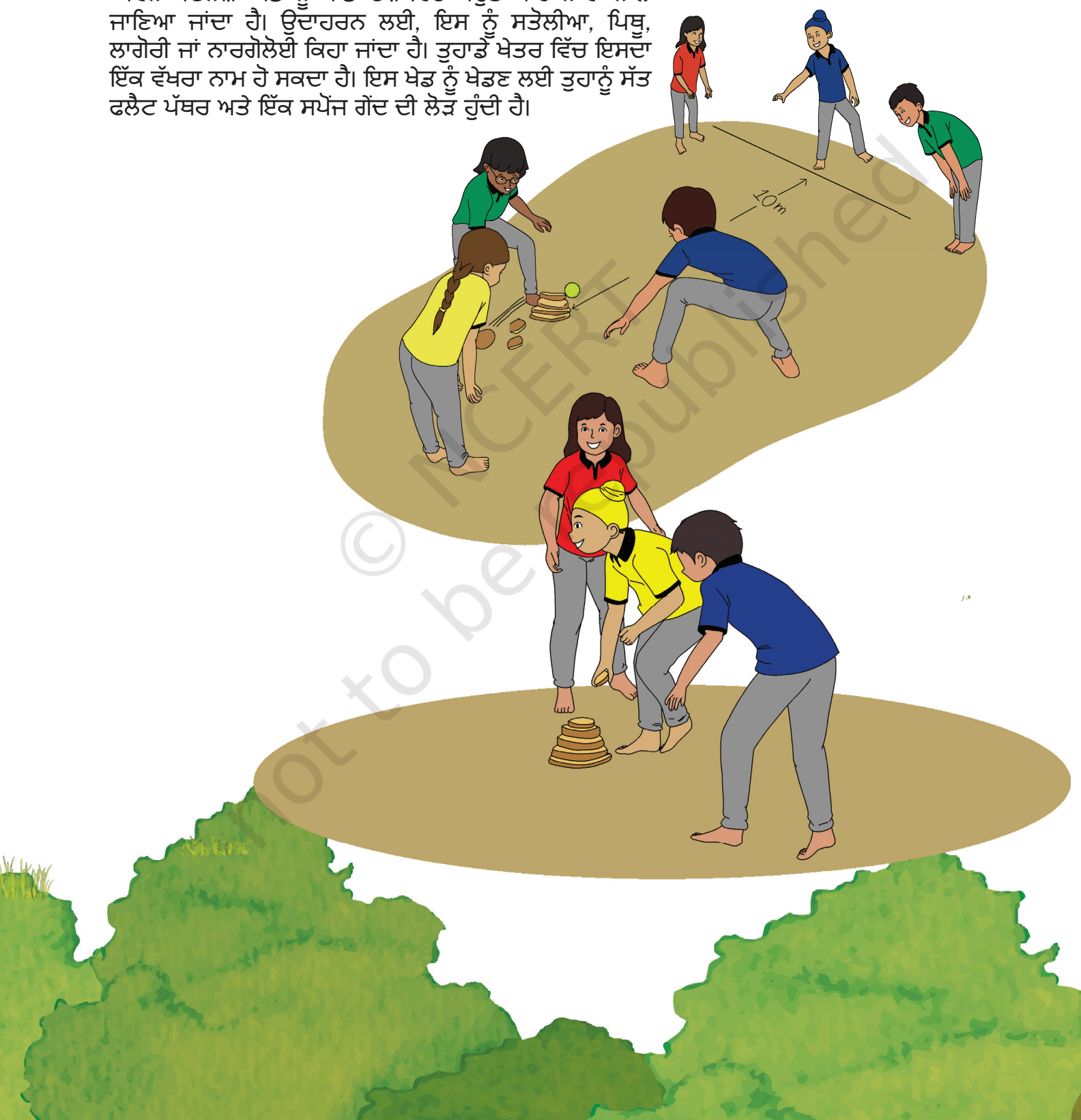
© NCERT not to be republished



ਓਜੀ ੧

ਸੱਤ ਪੱਥਰ

‘ਸੇਵਨ ਸਟੋਨਜ਼’ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਤੋਲੀਆ, ਪਿਥੂ, ਲਾਗੋਰੀ ਜਾਂ ਨਾਰਗੋਲੋਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਨਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਤ ਫਲੈਟ ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਪੋਂਜ ਗੇਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



© NCERT not to be republished

ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ



- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਇੱਕ ਟੀਮ ਹੈ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ (**ਥ੍ਰੋਅਰ**) ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਹੈ ਪਕੜਨ ਵਾਲੀ (**ਡਿਫੈਂਡਰ**)।
- ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟਾਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਹਰੇਕ ਪੱਥਰ ਇਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਪੱਥਰ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ (ਥ੍ਰੋਅਰਜ਼) ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਪੱਥਰਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ (ਥ੍ਰੋਅਰਜ਼) ਦੀ ਗੇਂਦ ਪੱਥਰਾਂ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਕੜਨ ਵਾਲੀ (ਡਿਫੈਂਡਰ) ਟੀਮ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਉਛਾਲ 'ਤੇ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੱਥਰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੱਥਰਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਸਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!
- ਪਕੜਨ ਵਾਲੀ (ਡਿਫੈਂਡਰ) ਟੀਮ ਗੇਂਦ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਚਕਮਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਸਾਰੇ ਪੱਥਰ ਟਿਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ 'ਸਤੋਲੀਆ' ਜਾਂ 'ਲਾਗੋਰੀ' ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਫਿਰ ਟੀਮ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ, ਚੁਸਤੀ, ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਬਰ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਟਾਵਰ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਵਧਾਓ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਓਜੀ ੨

ਗੋਲਾਪ ਟੋਗੋਰ

ਗੋਲਾਪ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਟੋਗੋਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਚਿੱਟਾ ਫੁੱਲ। ਇਸ ਖੇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



© NCERT not to be republished

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਦੋ ਟੀਮਾਂ - ਟੀਮ ਏ ਅਤੇ ਟੀਮ ਬੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਲਈ ਇੱਕ ਲੀਡਰ ਚੁਣੋ।
- ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚੋ। ਟੀਮਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਰਾਬਰ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਨੇਤਾ ਗੁਪਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਟੀਮ ਏ ਦਾ ਲੀਡਰ ਫਿਰ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਮ ਬੀ ਦੇ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਾਮ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ- "ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੰਬ ਆਓ" ਜਾਂ "ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੈਂਗਣ ਆਓ"।
- ਟੀਮ ਬੀ ਤੋਂ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਖਿਡਾਰੀ ਟੀਮ ਏ ਦੇ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟੈਪ (ਥਪਥਪਾਉਣਾ) ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਹਰ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪੁਆਇੰਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਟੀਮ ਬੀ ਦਾ ਲੀਡਰ ਹੁਣ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਉਮੀਦ, ਟੀਮ ਨਿਰਮਾਣ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਝ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਛੂਹਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਓਜੀ ੩

ਛੁਹਾ-ਛੁਹਾਈ

ਇਹ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ

- ਵਾਰੀ ਦੇਣ (ਪਕੜਨ) ਲਈ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੌੜਾਕ ਹਨ।
- ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੋ ਤੱਕ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪਕੜਨ ਵਾਲਾ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੌੜਾਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।
- ਪਕੜਨ ਵਾਲਾ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਦੌੜਾਕ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਅਗਲਾ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।



© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਚੁਸਤੀ, ਗਤੀ, ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਮਾਂ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਦੌੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਵਧਾਓ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਓਜੀ ४

ਚੇਨ (ਸੰਕਲੀ)

ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ

- ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੌੜਾਕ ਹਨ।
- ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਤੱਕ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪਕੜਨ ਵਾਲਾ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਚੇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੜੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਖੇਡ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਦੌੜਾਕ ਲੜੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ। ਅਖੀਰ ਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚਿਆ ਦੌੜਾਕ ਜੇਤੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਚੁਸਤੀ, ਤਾਕਤ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਵਧਾਓ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

ਓਜੀ ੫

ਲੁਕਣ ਮੀਚੀ

ਇਹ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਹ ਬੰਗਾਲ, ਅਸਾਮ, ਓਡੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਪੁਰਾ ਵਰਗੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 'ਆਖ' ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਅੱਖ ਅਤੇ ਮਿਚੋਲੀ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬੰਦ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੁਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਆਓ ਖੇਡੀਏ ਲੁਕਣ ਮੀਚੀ।"
- ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਤੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਨਵਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਹੈ।



© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਸੁਣਨ, ਉਮੀਦ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਬਰ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਇੱਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੋ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਗੁੰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਉਜੀ ੬

ਬਿੱਟਾ ਕੁੱਦ

ਸਟਰੈਚਡ ਪਾਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਪੱਕੀ ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਜੰਪਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ। ਇਹ ਖੇਡ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦੀ ਛੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ

- ਦੋ-ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਇੱਕ ਜੋੜੀ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜੋੜਾ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਡੰਡਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ ਫੜਕੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਡੰਡੇ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਮ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਡੰਡੇ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫ਼ਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਨਵੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਛੜੀ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਛੜੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਥੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼
ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਲੱਤ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਚਾਈਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ।

© NCERT not to be republished

ਓਜੀ 1

ਸ਼ਟਾਪੂ

ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਟਾਪੂ, ਇੱਕੜ-ਦੁੱਕੜ, ਗੁੱਟੀ ਆਦਿ।



© NCERT not to be republished

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਅੱਠ ਵਰਗਾਂ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਪਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਰਕਰ (ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਪਾਟ ਪੱਥਰ) ਨੂੰ ਵਰਗ -1 ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਉਛਾਲਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੌਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਤਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖਿਡਾਰੀ ਵਰਗ -1 ਤੋਂ ਵਰਗ -8 ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਚੌਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਰਕਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕੋ ਚੌਕ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਡਬਲ ਵਰਗਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੈਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਿਡਾਰੀ ਚੌਕ -2 'ਤੇ ਰੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਮਾਰਕਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਵਰਗ -1 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ, ਤੀਜੇ, ਚੌਥੇ, ਪੰਜਵੇਂ, ਛੇਵੇਂ, ਸੱਤਵੇਂ ਅਤੇ ਅੱਠਵੇਂ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਕਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਖੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਮਾਰਕਰ ਸਹੀ ਚੌਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ ਚੌਕ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ, ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਚੌਕ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਹੜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਾਰੇ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਖੇਡ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਲੱਤ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ, ਸਥਿਰਤਾ, ਸਬਰ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਜਾਂ ਘਟਾਓ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ।

ਓਜੀ ੮

ਮੁਰਗੇ ਦੀ ਲੜਾਈ

ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਲੰਗੜੀ (ਇੱਕ ਲੱਤ ਛੱਡਣਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ।
- ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖੇਡ ਦਾ ਮਕਸਦ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਣ।
- ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਖੇਡ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼
ਸੰਤੁਲਨ, ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਲੱਤ, ਮੋਢੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਣ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਚੱਕਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਜਾਂ ਘਟਾਓ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਖੇਡ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਓਜੀ ੯

ਕੁਮੀਰ ਡੇਂਗਾ

ਕੁਮੀਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮਗਰਮੱਛ ਅਤੇ ਡੇਂਗਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਨਦੀ ਦਾ ਕਿਨਾਰਾ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ 'ਜ਼ਮੀਨ' ਅਤੇ 'ਪਾਣੀ' ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਕ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਮਗਰਮੱਛ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ (ਕੁਮੀਰ) ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੌੜਾਕ ਹੋਣਗੇ।
- ਦੌੜਾਕ ਜ਼ਮੀਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਪਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਗਰਮੱਛ ਹਮਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਭੂਮੀ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਭੂਮੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਗਰਮੱਛ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚਿੜਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ।
- ਜੇਕਰ ਮਗਰਮੱਛ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ 'ਚ ਕਿਸੇ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੜਿਆ ਗਿਆ ਦੌੜਾਕ ਨਵਾਂ ਮਗਰਮੱਛ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼
ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਚੌਕਸੀ, ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਮੀਰ (ਮਗਰਮੱਛ) ਨੂੰ ਚਕਮਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ।

© NCERT not to be republished

ਓਜੀ ੧੦

ਅਸੀਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਸੜਕ ’ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ

ਇਹ ਖੇਡ ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਅਰਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਨਵੇਂ ਨਾਅਰੇ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



© NCERT not to be republished

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਖਿੱਚੋ।
- ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਜੋ ਕੁਝ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਲਾਈਨ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।
- ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਅਸੀਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ" (ਅਸੀਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ)।
- ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ- "ਅਸੀਂ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ" (ਅਸੀਂ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ)।
- ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ- "ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?"
- ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਗੌਰੀ।
- ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ- "ਪਰ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ?"
- ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਹੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਰਾਧਾ ਨਾਲ।
- ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ- "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓ"।
- ਹੁਣ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੋ ਨਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਉਦੇਸ਼
ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤਾਕਤ, ਅਤੇ ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਚੁਣੌਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਰਾਬਰ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਓਜੀ ੧੧

ਡੈਜ ਗੇਂਦ

ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਹੈ। ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਫਟਬਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ **ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ** ਚੁਣੋ। ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ **ਡੋਜਰਜ਼** ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਚਕਮਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ।
- ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਰਮ ਗੇਂਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਡੋਜਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਡੋਜਰ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਵਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।



© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਚੁਸਤੀ, ਇਕਾਗਰਤਾ, ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਖੇਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਜੋ ਇਸ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਚਕਮਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਨ।

ਓਜੀ ੧੨

ਚਮਚਾ ਦੌੜ

ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਟੇਬਲ ਚਮਚ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰੰਭ ਲਾਈਨ, ਇੱਕ ਸਮਾਪਤ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕ ਬਣਾਓ।
- ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਰੰਭ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਮਚ (ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਸੰਗਮਰਮਰ ਵਾਲਾ) ਲੈ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸੀਟੀ ਵੱਜਣ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਫਿਨਿਸ਼ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਹੜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਸੁੱਟੇ ਬਿਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਿਨਿਸ਼ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ।





ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਇਕਾਗਰਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵਧਾ ਕੇ ਖੇਡੋ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ।
ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹੋ?

© NCERT not to be republished

ਓਜੀ ੧੩

ਗੇਂਦ ਮਾਰ

ਇਹ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਹੈ। ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਫਟਬਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਗੇਂਦ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਤਿਆਰ ਹੋ?". ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਹਾਂ" ਅਤੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਭੱਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਨਰਮ ਗੇਂਦ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫਟ ਗੇਂਦ ਵੱਜਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰ ਕੋਈ ਥੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।



© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਸਟੀਕਤਾ, ਫੋਕਸ, ਫੁਰਤੀ, ਸਵੈ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ- ਕਮਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਈ ਪੰਜ ਅੰਕ ਅਤੇ ਧੜ ਲਈ ਦੋ ਅੰਕ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਅਤੇ ੧੪

ਰੱਸਾ-ਕੱਸੀ

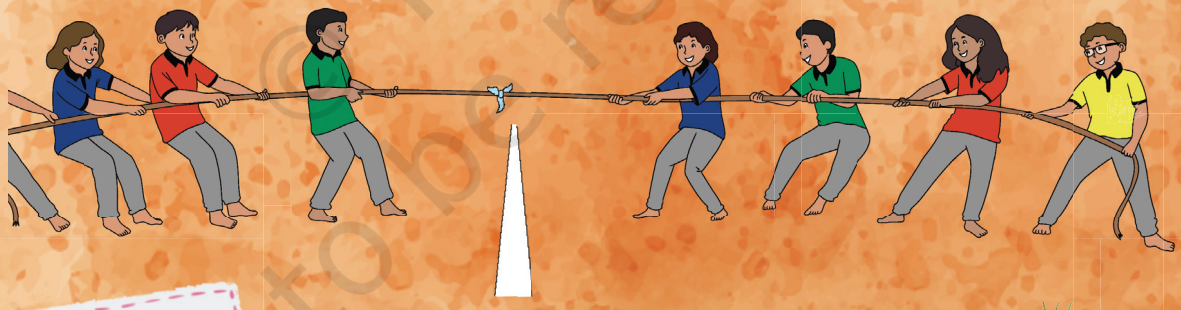
ਰੱਸਾ-ਕੱਸੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਰਾਸਾ-ਕਾਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵਡਮ-ਵਾਲੀ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਾਨਕ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖੇਡਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।





ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰੱਸੀ ਲਓ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਖੇਡ ਸੀਟੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ।
- ਖੇਡ ਦਾ ਜੇਤੂ ਉਹ ਟੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਪਾਰ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ।



© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਸਮੁੱਚੀ ਤਾਕਤ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਟੀਮ ਦਾ ਕੰਮ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਪਿੱਛੇ ਫੜੋ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਓਜੀ ੧੫

ਤਿੰਨ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੀ ਦੌੜ

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਸਕਰਣ, ਕੁਝ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਪੈਰਾਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਦੋ-ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਤਿੰਨ ਲੱਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ।
- ਹਰ ਟੀਮ ਫਿਨਿਸ਼ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਦੌੜਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਈਨਲ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਉਹ ਜੇਤੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਤਾਲਮੇਲ, ਸੰਤੁਲਨ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਆਦਰ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਈਆਂ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦੌਰਾਨ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਓਜੀ ੧੬

ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ

ਇਸ ਖੇਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੱਪੜ ਵਿੱਚ, ਛੱਪੜ ਵਿੱਚ, ਕੁਲਮ-ਕਾਰਾ ਆਦਿ।

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚੱਕਰ ਖਿੱਚੋ। ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕੁੰਲਮ (ਤਲਾਬ), ਖਿਡਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛਾਲ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਾਰਾ (ਬਾਹਰ), ਖਿਡਾਰੀ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਛਾਲ ਮਾਰਦੇ ਹਨ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਬੇਤਰਤੀਬ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕੁੰਲਮ ਅਤੇ ਕਾਰਾ, ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਊਟ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਲੱਤ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਧਿਆਨ, ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਇਸ ਵੱਲ ਡੂੰਘਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਓਜੀ ੧੬

ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਛਾਂ

ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੂਪ ਚਾਨਵ, ਅੰਧੀਯਾਰੀ ਅੰਜੋਰੀ, ਆਦਿ। ਅੰਧਿਆਰੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛਾਂ ਅਤੇ ਅੰਜੋਰੀ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਚਾਨਣ।

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ, ਇੱਕ ਰੌਸ਼ਨੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛਾਂ ਟੀਮ।
- ਛਾਂ ਟੀਮ ਪਰਛਾਵੇਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਲਵੇਗੀ ਅਤੇ ਲਾਈਟ ਟੀਮ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਛਾਂ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਛੂਹਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।





ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ



ਉਦੇਸ਼
ਫੁਰਤੀ, ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ।

ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
- ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਜਾਂ ਘਟਾਓ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਖੇਡ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished