खेलयोगः

स्वस्थतायाश्च पाठ्यपुस्तकम्
तृतीयकक्षायै निर्मितं शारीरशिक्षायाः

339

© NCERT not to be republished

विद्यया ऽमृतमश्नुते
एन सी ई आर टी
NCERT
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

०३३९ – क्रीडायोगः

तृतीयकक्षायै निर्मितं शारीरिकशिक्षायाः स्वस्थतायाश्च पाठ्यपुस्तकम्

ISBN: 978-93-5292-864-4

प्रथमं संस्करणम्

जून २०२४ ज्येष्ठम् १९४६

पी. डी. १००० टी. बी. एस.

© राष्ट्रिय-शैक्षणिक-अनुसन्धान-प्रशिक्षण-परिषदः, २०२४

₹ (६५.००/-)

एन्.सी.ई.आर्.टि. परिषदः जलचिह्नेन सह ८० जी.एस्.एम्. कागदे मुद्रितम्।

श्री अरविन्दमार्गः, नवदेहली ११० ०१६ इति स्थाने स्थितस्य राष्ट्रीय-शैक्षणिक-अनुसन्धान-प्रशिक्षण-परिषदः सचिवेन प्रकाशनविभागेन प्रकाशितम्। मुद्रणम् - तान प्रिन्टस् (इण्डिया) प्रा. लि., ४४ कि.मि. माईलस्टोनः, राष्ट्रीयः राजमार्गः, १० रोहटक् मार्गः, ग्रामः - राहद्, जिला - झाज्जारः, हरियाणा - १२४ ५०१

सर्वे अधिकाराः सुरक्षिताः

- प्रकाशकस्य पूर्वानुमतिं विना अस्य प्रकाशनस्य कस्यापि भागस्य पुनरुत्पादनं, पुनर्प्राप्तिप्रणाल्यां संग्रहणं वा प्रसारणं वा, केन अपि रूपेण वा कस्मिन् अपि माध्यमे, वैद्युदिकस्य, यांत्रिकस्य, छायाप्रतिलिपेः, अभिलेखनं वा अन्यथा वा प्रसारणं कर्तुं न शक्यते।
- एतत् पुस्तकं व्यापाररूपेण प्रकाशकस्य सहमतिम् विना, येन रूपेण अस्ति तस्मात् परं बन्धनरूपेण वा आवरणरूपेण वा ऋणं न, पुनः विक्रीयते, भाडेन न दत्तं वा अन्यथा वा विसर्जितं वा न भविष्यति इति शर्तेन विक्रीयते प्रकाशितम्।
- अस्य प्रकाशनस्य सम्यक् मूल्यम् अस्मिन् पृष्ठे मुद्रितं मूल्यम् अस्ति, रबर-मुद्रकेन वा स्टिकरेण वा अन्येन वा उपायेन सूचितं यत्किमपि संशोधितं मूल्यम् अशुद्धं भवति, अस्वीकार्यं भवितुमर्हति।

राष्ट्रीय-शैक्षणिक-अनुसन्धान-प्रशिक्षण-परिषदः
प्रकाशनविभागस्य कार्यालयाः

एन्.सि.ई.आर्.टि. परिसरः,
श्री अरविन्द मार्गः,
नवदेहली ११० ०१६ दूरभाषः : ०११-२६५६२७०८

१०८, १०० फिट् रोड,
होस्केरे हल्ली परिसरः,
वनशङ्करी तृतीयः स्तरः,
बेङ्गलुरु ५६० ०८५ दूरभाषः : ०८०-२६७२५७४०

नवजीवन ट्रास्ट् भवनम्,
पोस्ट. नवजीवन,
अहमेदाबाद, ३८० ०१४ दूरभाषः : ०७९-२७५४१४४६

सि.डाब्ल्यू.सि. परिसरः
धानकाल लोकयानस्थानस्य विपरीतम्,
पानिहाटि,
कोलकाता ७०० ११४ दूरभाषः : ०३३-२५५३०४५४

सि. डाब्ल्यू. सि. परिसरः,
मालिगावँ,
गुवाहाटी, ७८१ ०२१ दूरभाषः : ०३६१-२६७४८६९

प्रकाशन-दलः

प्रकाशनविभागस्य प्रधानः	:	*अनुप कुमार राजपूतः*
मुख्य-सम्पादकः	:	*श्वेता उप्पलः*
मुख्य-उत्पादन-अधिकारी	:	*अरुण चित्करा*
मुख्य-व्यवसाय-प्रबन्धकः	:	*अमिताभ कुमारः*
सम्पादकः	:	*बिज्ञान सुतारः*
उत्पादन-अधिकारी	:	*जहन् लाल*

प्रच्छदनिर्माणम्

फतेमा नासिरः

अलङ्कारः विन्यासश्च

शिल्जा बनसरियर, सत्ताना पालः, नूनीतः बी.एस्., पालक शर्मा, गौरवः पाण्डेयः

© NCERT not to be republished

प्रस्तावना

राष्ट्रियशिक्षानीतिः-२०२० इत्यस्मिन् यथा परिकल्पितम् अस्ति, तदनुसारं विद्यालयीयशिक्षायाः प्राथमिकस्तरः बालानां सर्वाङ्गीणरविकासाय आधारस्तम्भरूपेण कार्यं करोति। अनेन ते न केवलं अस्माकं देशस्य संस्कृतेः तथा सांविधानिक-संरचनायाः अन्तर्निहितान् अमूल्यसंस्कारान् आत्मीकुर्वन्ति, अपि तु मूलभूत-साक्षरतायाः, संख्याशास्त्रस्य च ज्ञानमपि प्राप्नुवन्ति। अयं मूलभूतः प्राथमिकचरणः कठिनतरप्रस्तुतिमूलकपर्यायेषु उत्तीर्णतां प्राप्तुं तेषां मार्गं सुलभतरं करोति। विद्यालयीयशिक्षायाः क्षेत्रे तृतीयकक्षातः पञ्चमकक्षापर्यन्तं वर्षत्रयं प्रस्तुतिमूलकपर्यायः इति मन्यते तथा च अयम् आधाररूपयोः प्राथमिक-मध्यवर्तिनोः चरणयोः मध्ये सेतुरूपेण कार्यं करोति। अस्मिन् स्तरे प्रदत्ता शिक्षा प्राथमिकस्तरस्य शिक्षणपद्धतेः आधारेण परिकल्प्यते। अस्यां प्रक्रियायां क्रीडाः, आविष्काराः, क्रियाकलापाधारित-शिक्षणादीनि यद्यपि अनुवर्तन्ते, तथापि पाठ्यपुस्तकैः तथा औपचारिकवर्गस्य अन्यैः तत्त्वैः सह अपि बालकानां परिचयः क्रियते। न हि अस्य परिचयस्य उद्देश्यं भवति बालानां ज्ञानस्य सीमाङ्कनम्, अपितु पाठ्यक्रमस्य क्षेत्रेषु आधारस्थापनं तथा च पठनं, लेखनं, भाषणं, अङ्कनं, गायनं, क्रीडा इत्यादीनां माध्यमेन शिक्षायाः सर्वाङ्गीणरविकासः अस्य लक्ष्यं भवति। अनेन आत्मान्वेषणस्य मार्गे तेषाम् उत्तरणं सहजं भवति। अत्र बालकाः पाठ्यपुस्तकेन साकम् औपचारिकवर्गेन सह अपि परिचिताः भवन्ति । अस्य विस्तृत-पाठ्यक्रमस्य माध्यमेन बालाः शारीरिक-शिक्षा, कला-शिक्षा, पर्यावरण-शिक्षा, भाषा-शिक्षा, गणित-शिक्षा, मूलभूत-विज्ञानं, सामाजिक-विज्ञानम् इत्यादिभिः विविधविषयैः सह परिचिताः भवन्ति। अयं व्यापकः उपायः एतत् सुनिश्चितं करोति यत् बालकाः संज्ञानात्मकं ज्ञानं प्रति संवेदनशीलाः भवेयुः तथा च ते शारीरिक-मानसिक-स्तरयोः सामग्रिविकासस्य माध्यमेन सहजतया मध्यमस्तरं (भावनात्मकस्तरम्) प्रवेष्टुं शक्नुयुः।

राष्ट्रीयशिक्षानीतिः २०२० इत्यस्य अनुवर्तनं कृत्वा, राष्ट्रिय-विद्यालय-शिक्षा-पाठ्यक्रम-संरचना(एन्.सी.एफ्.एस्.ई.) इत्यस्य अनुशंसानां अनुगुणं, “शारीरिकशिक्षा तथा सुस्वास्थ्यम्” इति नूतनं विषयक्षेत्रं प्रस्तुतिमूलकपर्याये प्रवर्तितम् अस्ति। अस्य मुख्योद्देश्यं भवति शारीरिकशिक्षायां क्रीडासु च अनुरागवर्धनम् इति। छात्राः विभिन्नशारीरिकक्रियाकलापेषु कुशलतया संलग्नाः भवेयुः, विविधक्रीडासु दक्षाः स्युः, तदर्थं एतत् पुस्तकं तेषां साहाय्यं करिष्यति। अपि च अस्य माध्यमेन तेषु सहनशीलतायाः, सहानुभूतेः, सहयोगितायाश्च भावाः विकसिताः भविष्यन्ति।

मनसः शरीरस्य च सामग्रिककल्याणार्थं योगः एकः उत्तमः मार्गः अस्ति तथा अस्माकं भारते अस्य अद्भुतसुन्दरपरम्परा अस्ति। शारीरिकशिक्षा सुस्वास्थ्यं च इत्येतयोः अन्तर्गताः योगस्य विभिन्नपक्षाः सन्ति। तृतीयकक्षायां यमाः नियमाः आसनानि प्राणायामाः ध्यानम् इत्यतः आरभ्य इयं शिक्षा क्रमशः मध्यमस्तरपर्यन्तम् अग्रे चलिष्यति। एतत् समग्रस्वास्थ्यस्य कल्याणस्य च कृते आधारं स्थापयति।

© NCERT not to be republished

शारीरिकशिक्षासुस्वास्थ्ययोः कृते निर्मितं क्रीडायोगः इति तृतीयकक्षायाः इदं पाठ्यपुस्तकं, मूलभूत-चालन-कौशलानां विकासाय तथा पारम्परिक-स्थानीय-क्रीडासु बालकानाम् उत्साहवर्धनाय सावधानपूर्वकं निर्मितमस्ति। अनेन क्रीडामाध्यमेन विनोदेन साकं स्वसंस्कृतिना सह तेषां परिचयोऽपि भविष्यति। अत्र स्वास्थ्यकरजीवनस्य आधाररूपेण योगस्य आयूपयोगिपक्षाः अपि परिकल्पिताः सन्ति। इदं राष्ट्रिय-विद्यालय-शिक्षा-पाठ्यक्रम-संरचना (एन्.सी.एफ्.एस्.ई.) २०२३ इत्यत्र समाविष्टानां कौशलानाम् अनुसरणं करोति।

अस्मिन् पाठ्यपुस्तके शारीरिकक्रियाकलापाः, जीवनमूल्यानि, स्वभावानां विकासः चेत्यादिविषयाणाम् उपरि बलं दीयते, ये विकासस्य अस्य चरणस्य कृते अतीव महत्त्वपूर्णाः सन्ति। एतदतिरिच्य अत्र समावेशनम्, बहुभाषावादः, लैङ्गिक-समता, स्वसंस्कृतेः परिचयः इत्यादिविविधान्तःसम्बन्धिताः विषयाः समाविशन्ते। चित्ताकर्षकविषयाः, विविधाः क्रियाश्च छात्राणाम् अवधानं वर्धयितुं तथा समवयस्कबालान् मिलित्वा शिक्षयितुं प्रोत्साहयन्ति। अनेन छात्राणां शिक्षकानां च उभययोः शैक्षणिकानुभवः समृद्धः भविष्यति।

यद्यपि इदं पाठ्यपुस्तकं बहुमूल्यं भवति तथापि बालकाः अन्याः अपि रोचकाः स्थानीयक्रीडाः अन्वेष्टव्याः, मित्रैः सह ताः क्रीडितव्याः। एतत् पुस्तकं न केवलं विद्यालयशिक्षणाय उपयोगि अस्ति, अपितु मातृपितृणां कृते अपि बालशिक्षायाः एकं बहुमूल्यं साधनम् अस्ति।

आत्मविश्वासेन अहं प्रारम्भिकस्तरस्य सर्वेषां छात्राणां शिक्षकानां च कृते एतत् पाठ्यपुस्तकं अनुशंसामि। अस्य पुस्तकस्य निर्माणे संलग्नेभ्यः सर्वेभ्यः अहं कृतज्ञतां ज्ञापयामि तथा च इदं सर्वेषां सम्बद्धजनानां छात्राणां आकाङ्क्षायाः अपेक्षायाश्च पूर्तिं करिष्यति इति आशासे। यतो हि एन्.सी.ई.आर्.टी. इति संस्था व्यवस्थात्मकसंस्कारान् साधयितुं, प्रकाशनस्य गुणवत्तायां च रक्षितुं प्रतिबद्धः अस्ति, अतः पाठ्यपुस्तकस्य विषयवस्तूनां परिष्करणाय गुणसंवर्धनाय च सर्वेषां उपयोगकर्तृणां समस्तप्रस्तावानां प्रतिक्रियाणां वयं स्वागतं कुर्मः।

दीनेश प्रसाद सकलानी,
निर्देशकः,
राष्ट्रीय-शैक्षणिक-अनुसन्धान-
प्रशिक्षण-परिषद्

नवदेहली
३१ मई, २०२४

© NCERT not to be republished

पुस्तकस्य विषये

शारीरिकक्रिया मानवजीवनस्य अविभाज्यम् अस्ति, अतः विद्यालयस्य पाठ्यक्रमे अभिन्नम् अस्ति। व्यक्तिगतस्य छात्रस्य कृते क्रीडाः शारीरिकक्रियाः च महत्त्वपूर्णानि चालक-कौशलानि, शारीरिक-स्वास्थ्यस्य अभ्यासानि, सामाजिक-भावनात्मक-जागृतिः तथा विनियमनम्, तत्सम्बद्धानि संज्ञानात्मक-क्षमतानि, तथैव आत्म-अनुशासनस्य मूल्यानि, परिश्रमः, सामूहिक-कार्यम्, स्वशक्तेः दुर्बलतानां च कृपापूर्वकं स्वीकरणं च शिक्षयन्ति।

स्वस्थस्य शरीरस्य, स्वस्थस्य मनस्य च केन्द्रीकरणं कस्यापि शैक्षणिकानुभवस्य भागः इति भारतं बहुकालात् अङ्गीकृतम् अस्ति। योगस्य अभ्यासेन सह मल्लयुद्धं, मालखम्बः, धनुर्विद्या इत्यादीनां शारीरिकक्रियाकलापानां क्रीडानां च अतीव समृद्धपरम्परा शरीरस्य, स्वास्थ्यस्य, कल्याणस्य, मानवस्य समग्रविकासस्य च मध्ये एतान् सम्बन्धान् अधोरेखितवती।

विद्यालयशिक्षायाः कृते राष्ट्रियपाठ्यक्रमस्य संरचना 2023 (एन्. सि. एफ्. एस्. ई. 2023) इत्येषा व्यक्तेः स्वास्थ्यस्य कल्याणस्य च महत्त्वं जीवनस्य अन्येषु सर्वेषु क्षेत्रेषु सफलतायाः प्रमुखकारकरूपेण अङ्गीकरोति। समग्र-कल्याणस्य विषये ध्यानं दत्त्वा, एन्. सी. एफ्. एस्. ई. इत्यनेन विद्यालय-शिक्षायाः सर्वेषां चरणानां कृते शारीरिक-शिक्षां कल्याणम् च मुख्यपाठ्यक्षेत्ररूपेण आज्ञापितम् अस्ति। शिक्षकानां छात्राणां च शारीरिकशिक्षायाः कल्याणस्य च पाठ्यचर्या-लक्ष्यानि साधयितुं प्रथमवारं तृतीयवर्गस्य कृते पाठ्यपुस्तकं परिकल्पितम् अस्ति। एतत् पुस्तकं छात्रान् क्रीडायाः आनन्दं अनुभवितुं, विविध-शारीरिक-क्रियाकलापान् अन्वेष्टुं, चिन्तयितुं चर्चां च कर्तुं, मिलित्वा क्रीडितुं शिक्षयितुं, परस्परं कृपेण व्यवहारे च समर्थयति। पुस्तकस्य त्रयः विभागाः सन्ति-बेसिक् मोटर् मूवमेण्ट्स्, अवर् गेम्स्, योग च।

प्रथमं प्रकरणम् -सामान्यानि शरीरसञ्चालनानि इत्यस्मिन् छात्राः उपकरणस्य साहाय्येन विना च निक्षेपणम्, ग्रहणं, धावनं, कूर्दनम्, प्रहारं, ग्रहणं, प्रहारं इत्यादिषु गतिषु संलग्नाः भविष्यन्ति। एतेषां विविधप्रकाराणां चलनानां सुकरतां कर्तुं भिन्न-आकारानां, भाराणां, विन्यासस्य च वस्तूनाम् उपयोगः भवति। एषः घटकः मूलभूतस्तरात् शारीरिकविकासस्य कृते क्रीडा-आधारित-दृष्टिकोणस्य अनुवर्तनं भवति तथा च छात्रान् विविध-शारीरिक-क्रियासु भागं ग्रहीतुं सज्जीकरोति।

बालकाः सामान्यतया क्रीडाः रोचन्ते। क्रीडायां, ते अन्यैः बालकैः सह संवादं कुर्वन्ति, नियमान् चर्चयन्ति, उत्कृष्टतां प्राप्तुं प्रयतन्ते, परस्परं साहाय्यं कुर्वन्ति, मिलित्वा आनन्दन्ति च। अस्माकं देशे बालकैः वृद्धैः च क्रीडिताः विभिन्नेभ्यः प्रदेशेषु बहूनि स्थानीय-पारम्परिक-क्रीडाः सन्ति।

© NCERT not to be republished

एतेषु कानिचन क्रीडाः **द्वितीये प्रकरणे - अस्माकं क्रीडाः** इत्यस्मिन् अध्याये समाविष्टाः सन्ति। अस्मिन् देशस्य विभिन्नेषु भागेषु सप्तदश (१७) पारम्परिकाः क्रीडाः सन्ति। प्रत्येकं क्रीडा कथं क्रीडनीयेति निर्देशाः, विवरणानि दर्शयन्तः चित्राणि च पुस्तके प्रदत्तानि सन्ति। सम्भवतः एतेषु कानिचन क्रीडाः भवतः प्रदेशे भिन्नरूपेण क्रीड्यन्ते; भवान् नियमान् स्वप्रेरणया कर्तुं शक्नोति। प्रत्येकस्याः क्रीडायाः प्रस्तुतीकरणानन्तरं, क्रीडाम् अधिकम् रोचकं कर्तुं तथा च बालकाः स्वपरिवारेण मित्रैः च सह गृहे एताः क्रीडाः क्रीडितुं प्रोत्साहयितुं नियमेषु परिवर्तनानां कृते सूचनाः दीयन्ते।

तृतीयं प्रकरणम् - योगः इत्यस्मिन् अध्याये समग्रस्य कल्याणस्य पोषणाय छात्रहिताय च योगः चितः। अस्मिन् वयसि बालाः स्वभावतः प्रसन्नाः हर्षिनः च भवन्ति। स्वस्थ-अभ्यासानां विकासाय, उच्चवर्गेषु विविध-योग-तन्त्राणां निष्पादनार्थं आवश्यकानि पूर्वतयारी-अभ्यासानि च शिक्षयितुं, चित्ताकर्षक-क्रियायाः माध्यमेन योगस्य परिचयः क्रीडात्मकरूपेण भवति। अष्टङ्गयोगस्य (योगस्य अष्टपक्षाः) परिचयः, तृतीयवर्गस्य योगघटकस्य विवरणं च पुस्तकस्य अन्ते शारीरिकशिक्षायाः शिक्षकाणां कृते सूचना इति खण्डे दत्तम् अस्ति।

अस्मिन् पुस्तके, क्रीडायाः शारीरिकक्रियाकलापानां च शिक्षणम् अतिरिच्य, छात्राः नियमान् अनुसरणं, सुरक्षित-अभ्यासानां निष्पक्ष-क्रीडायाः च महत्त्वं अवगन्तुं, समूहेषु सामञ्जस्येन कार्यं कर्तुं, परस्परं सौजन्येन आदरेन च व्यवहारेत् तथा परस्परं साहाय्यं कुर्वन्तः, मिलित्वा क्रीडितस्य आनन्दं च अनुभवन्ति। यदा बालाः शारीरिकक्रियाकलापेषु क्रीडासु च निमग्नाः भवन्ति तदा एतेषां मूल्यानां स्वभावानां च विकासः आंशिकरूपेण भविष्यति, तथा च आंशिकरूपेण क्रीडायाः अनन्तरं वृत्तकाले ते प्रबलिताः भविष्यन्ति। शारीरिकशिक्षायाः कल्याणस्य च कालावधौ वृत्तसमयस्य कृते पर्याप्तः समयः अवश्यं दीयते।

वृत्तसमयस्य उद्देश्यः शारीरिकशिक्षायाः माध्यमेन उपर्युक्तानां मूल्यानां स्वभावानां च विकासः अस्ति। शारीरिक-क्रियायाः अथ वा क्रीडायाः समाप्तेः अनन्तरं सर्वे छात्राः एकस्मिन् वृत्ते उपविश्य क्रियायाः समये स्वानुभवं व्यञ्जयन्ति। सर्वे छात्राः स्वप्रकाशस्य अवसरान् प्राप्नुयुः इति निश्चेतुं वृत्तसमयस्य कृते केचन मूलभूतनियमाः निर्धारणीयाः इति महत्त्वपूर्णम् अस्ति।

- वृत्ते सर्वे समानम् अस्ति, अन्येभ्यः किमपि महत्त्वपूर्णं नास्ति।
- प्रत्येकं परस्परं भावानां च आदरं कर्तव्यम्।
- यदा अन्यः व्यक्तिः भाषते तदा केनापि अवरोधं न कर्तव्यम्।
- वृत्तस्य प्रत्येकं जनः वक्तुं अवसरं प्राप्नुयात्, तथा अन्ये किं वदन्ति इति पूर्णतया अवधानं दातव्यम्।

© NCERT not to be republished

शिक्षकः सर्वेभ्यः कार्यस्य विषये स्वानुभवं व्यञ्जयितुं पृष्ट्वा सत्रस्य मार्गदर्शनं कर्तुं शक्नोति। एतत् 'स्टार्' तथा 'विश्' इत्येतयोः माध्यमेन व्यक्तुं शक्यते।

एकः **'स्टार्'** इति कश्चन विषयः अस्ति यस्य सत्रे छात्रः वस्तुतः आनन्दम् अवाप्नोत्। क्रीडायां विजयस्य अनुभवात् आरभ्य, अन्येभ्यः साहाय्यं कुर्वन्तः, अन्येभ्यः दलस्य सदस्याः छात्राय कथं उपचरन्ति इति यावत्, तत् किमपि भवितुम् अर्हति।

'विश्' इति कश्चन विषयः अस्ति यः छात्रः इच्छति स्म यत् सत्रे अभवत् इति। एतत् किमपि स्यात् यत् ते वा तेषां दलं वा उत्तमरूपेण कर्तुं शक्नोति स्म, अथ वा एषः एकः क्रियाकलापः अपि भवितुम् अर्हति यः ते इच्छन्ति स्म यत् तस्यां समाविष्टः स्यात् अथ वा क्रीडितुं अधिकं समयः स्यात्।

प्रत्येकं छात्रः एकं नक्षत्रं इच्छां च सहभागयितुं शक्नोति, ततः अन्यं छात्रं सहभागयितुं 'व्याग्' कर्तुं शक्नोति। यावत् प्रत्येकस्य छात्रस्य सहभागित्वस्य अवसरः न प्राप्यते तावत् प्रक्रिया प्रचलति।

एतत् नक्षत्रं इच्छां च कालान्तरे परिवर्तयितुं शक्यते येन छात्राः स्वयमेव, तेषां क्रियायाः भावानां च निरीक्षणं कर्तुं शक्नुवन्ति। अस्मिन् सत्रे कानिचन प्रासङ्गिकानि चिन्तोद्दीपकानि च प्रश्नानि चर्चयितुं शक्यन्ते, यथा-यदा वयं क्रीडितवन्तः तदा किं वयं स्वमित्राणां प्रति पक्षपातं कुर्वन्ति स्म? किं वयं क्रीडायां सर्वान् समानरूपेण योजयामः? केचन जनाः अत्र आनन्दं न अनुभवन्ति वा?

नक्षत्रं इच्छां च अतिरिच्य, वृत्तकाले क्रीडायाः सन्दर्भे सम्बद्धानि आकर्षकानि चर्चासु अपि सम्मिलिताः भवेयुः। यथा, यदि क्रीडायाः समये कानिचन क्षतिः भवति तर्हि शिक्षकः 'क्रीडायाः समये क्षतयः कथं निवारयितव्यानि' इति चर्चां कर्तुं शक्नोति।

सत्र योजना

शारीरिकशिक्षायाः कल्याणस्य च कृते वर्षे प्रायः सार्धैकशतं यावत् (१५०) नियोजिताः भवन्ति। एन.सी.एफ़.एस्.ई. २०२३ मध्ये उल्लिखितानाम् आवश्यकानां क्षमतानां विकासाय एतेषां सत्राणां योजना प्रभावीरूपेण करणीया। पुस्तके प्रदत्तानि त्रीणि घटकानि क्रमानुसारं न पूर्णानि भवेयुः, पुस्तकस्य अन्ते शारीरिक-शिक्षा-शिक्षकानां कृते सूचना इति खण्डे विस्तृतं काल-प्रति-काल-सूचक-सत्र-योजना दीयते। भवान् विद्यालयस्य समय-पट्टिकायाः आधारेण सत्रान् परिवर्तयितुं शक्नोति, परन्तु प्रतिसप्ताहं एकं योग-अवधिः भवेत् तथा च छात्राः नियमितरूपेण पर्याप्तान् खण्ड-अवधयः प्राप्नुयुः इति सुनिश्चितं करोतु येन द्वितीयं प्रकरणम् - 'अस्माकं क्रीडाः' इत्यतः सर्वाणि क्रीडाः समाप्यन्ते।

© NCERT not to be republished

कौशलानां मूल्यानां च सन्तुलितविकासाय प्रत्येकस्मिन् अवसरे विविधप्रकाराणां कार्याणि योजयितुं शक्यन्ते। निर्दिष्टसमये अधिकतमं शिक्षणार्थं त्रीणि प्रकाराणि सत्राणि अधः दत्तानि सन्ति।

प्रथमः प्रकारः - क्रीडाभ्यासः।

द्वितीयः प्रकारः - सामाजिकपक्षाणां भावनात्मकपक्षाणाञ्च विचाराय चर्चायै च पर्याप्तं समयं प्रदातुं क्रीडायाः अनन्तरं वृत्तकालं कारयतु।

तृतीयः प्रकारः - एकस्मिन् विशिष्टे कौशले ध्यानं प्रदातुं क्रीडासम्बद्धाः दक्षताः अभ्यसतु।

सत्रस्य योजनायां निम्नलिखितानि विचारणीयानि भवन्तिः

- वार्म-अप और कूल-डाउन गतिविधियाँ प्रारंभ और अंत प्रत्येकं सत्रं व्रणान् परिहर्तुं, शारीरिकात् क्रियाकलापात् शीघ्रं स्वस्थतां च सुलभं कर्तुं भवति।
- छात्राणां कृते तेभ्यः किं अपेक्षितम् इति अवगन्तुं साहाय्यं कर्तुं प्रदर्शनं माडेलिङ्ग् च करणीयम्।
- विभिन्नछात्राणां समूहानां कृते चुनौतीनां समुचितस्तरेषु योजयतु।
- नियोजनं शिक्षण-परिणामेषु केन्द्रितम् भवेत् यत् - अवश्यं प्राप्यते। यथा, कूर्दनम्, कूर्दनम् च कर्तुं शक्यते। मेढकस्य कूर्दनम् इत्यादीनां पशु-चलन-क्रीडानां माध्यमेन करणीयम्, तथा व्याग् अथवा डाड्ज्-बाल् इत्येतयोः क्रीडायाः माध्यमेन धावनं, डाजिङ्ग् च कर्तुं शक्यते।

शारीरिकस्य मानसिकस्य च स्वास्थ्यस्य विकासस्य च कृते शारीरिकशिक्षायाः महत्त्वं वर्तते। एतत् बालस्य स्नायु-हृदय-बलं, नम्यता, सहनशक्तिः, चालन-कौशलं, मन-शरीर-सम्बन्धं, स्वास्थ्यं च वर्धयितुं साहाय्यं करोति। एषः छात्राणां कृते व्यक्तिगत-प्राप्तियोग्य-लक्ष्याणि निर्धारयितुं प्रयासं कर्तुं च अवसरं प्रददाति। अपि च, क्रीडाः छात्राणां समूहकार्यस्य, सहकारस्य, समस्यासमाधानस्य, अनुशासनस्य, अध्यवसायस्य, दायित्वस्य च गुणानाम् विकासाय अपि साहाय्यं करोति। सामान्यतया, शारीरिकक्रिया विश्रान्तेः कृते सर्वोत्तमेषु भवति इति सुस्थाप्यते तथा च भावनात्मकस्थिरतां स्थितिस्थापकताम् च सुलभं करोति। एतानि सर्वाणि गुणानि, लाभानि च कक्षायाः सफलतायाः कृते प्रासङ्गिकानि सन्ति; अध्ययनानि सूचयन्ति यत् ये छात्राः शारीरिकरूपेण सक्रियाः भवन्ति ते अन्येभ्यः विद्यालयकार्येषु अपि अधिकाः सफलाः भवन्ति इति। अन्ते, ये जनाः युवकरूपेण शारीरिकरूपेण सक्रियाः सन्ति ते वयस्करूपेण अपि अधिकं स्वस्थं स्थातुं प्रवृत्ताः भवन्ति, येन ते दीर्घकालं, स्वस्थं, अधिकं उत्पादकं च जीवनं यापयन्ति।

© NCERT not to be republished

शिक्षकाः अवश्यं सुनिश्चितं कर्तव्यं यत् सर्वाः शारीरिक-शिक्षा-अवधिः विद्यालये अन्येषाम् अपि विषयैः समानं महत्त्वं दत्त्वा निष्ठया सञ्चाल्यन्ते इति।

शिक्षकान् प्रति -

आनन्ददायकस्य अनुभवस्य, बालकानां सुरक्षायाः, दक्षतानां प्रभावी विकासाय च शिक्षकाः अधोलिखितानां निर्देशानां अनुसरणं कर्तुं शक्नुवन्ति -

- पुस्तके प्रदत्तानां क्रियाकलापानां निष्पादनार्थं पर्याप्तं क्रीडाक्षेत्रं सुनिश्चितं करोतु।
- सुनिश्चितं करोतु यत् क्रीडाक्षेत्रे अवरोधः नास्ति, छात्राणां कृते क्रीडितुं च सुरक्षितम् अस्ति इति।
- सुनिश्चितं करोतु यत् प्राथमिक-चिकित्सा-उपकरणं उपलभ्य सुलभं च अस्ति इति।
- सुनिश्चितं करोतु यत् छात्राः भावात्मकरूपेण सामाजिकरूपेण च सुरक्षां अनुभवन्ति, तथा च सम्मानेन, प्रोत्साहनेन, समर्थनेन च उपचरन्ति, तथा च शारीरिक-शिक्षा-वर्गे क्लेशानां न्याय्य-निवारणस्य प्राप्तिः च भवति।
- समूहक्रियाकलापानाम् कृते क्षेत्रं लघुखण्डेषु चिह्नितं कुर्वन्तु येन छात्राः परस्परं न धावन्ति ।
- छात्रान् दलेषु विभज्य, सुनिश्चितं कुर्वन्तु यत् दलाः शरीरस्य भारस्य, ऊर्ध्वतायाः, क्रियाकलापस्य कृते आवश्यकस्य कौशलस्य च दृष्ट्या न्यायपूर्णाः सन्तुलिताः च सन्ति।
- क्रीडनकाले छात्रान् स्वपरिवेशस्य विषये अवगताः भवेयुः इति प्रोत्साहयन्तु।
- छात्रान् निर्देशं ददातु यत् किमपि गतिं कुर्वन्तः प्रतिद्वन्द्विनं लक्ष्यं न कुर्वन्तु, अन्यथा न कथितम्। किमर्थम् एतत् महत्त्वपूर्णम् इति चर्चां कुर्वन्तु।
- अभ्यासं कुर्वन् छात्रान् सङ्गणकस्य सहचरस्य कौशलस्य विषये विचारं कर्तुं प्रोत्साहयन्तु। यथा - यदि ते कन्दुकं अतिप्रहारं कुर्वन्ति, तेषां सङ्गणकस्य सहचरः तत् सम्भालितुं न शक्नोति तर्हि तेषां बलं न्यूनीकर्तव्यम्।
- छात्रान् प्रोत्साहयन्तु यत् ते प्रतिद्वन्द्विनं धक्कायन् वा आकर्षयन् वा सावधानाः भवेयुः यदा एतत् आवश्यकं कार्ये भागं गृह्णन्ति।
- छात्रान् परस्परं दयालुतया व्यवहारं कर्तुं प्रोत्साहयन्तु, क्रीडायाः आनन्दं प्राप्तुं ध्यानं ददतु न तु केवलं क्रीडायाः परिणामे।
- छात्रान् सर्वाणि उपकरणानि तेषां उपयोगानन्तरं संग्रहीतुं प्रोत्साहयन्तु।
- सर्वेषु कार्येषु सर्वेषां छात्राणां सक्रियभागीदारी सुनिश्चितं कुर्वन्तु।

© NCERT not to be republished

- बालकेभ्यः विविधप्रकाराणां सामग्रीं वस्तूनि च क्रीडितुम् अनुमन्यताम्, यथा विभिन्न-आकार-युक्ताः साफ्ट्-बाल्स्, ब्याट्, टयर्, लघु-स्पेड्स् (ब्लान्टेड्) अथवा कस्यापि प्रकारस्य स्थानीय-क्रीडा वा वस्तु वा। वालुकाग्रस्य निर्माणम् अपि च लघु-अल्पजलस्रोतं प्राप्तुं शक्यते।
- छात्रान् परस्परं वार्तालापं कर्तुं मिलित्वा कार्यं कर्तुं च प्रोत्साहयन्तु।
- क्रियाकलापानां मध्ये मध्ये छात्राणां कृते पर्याप्तं विश्रामसमयं दातव्यम्।
- बालकानां योग्यतां वर्धयितुं तथा तान् प्रेरयितुं विविधरोचककथानाम् आदर्शवाक्यानां च उपयोगः करणीयः।
- बालकाः अभ्यासकाले किमपि कष्टं न प्राप्नुयुः, तदर्थं ध्यानं दातव्यम्।
- वैद्यानाम् आपत्कालीनसेवानां च दूरभाषसङ्ख्याः (उदाहरणार्थम्, एम्बुलेन्स् इति) स्वपार्श्वे स्थापनीयाः।

उष्णीकरणस्य शीतलीकरणस्य च नियमाः

दिनचर्यायाः भागरूपेण शारीरिककौशलानाम् अभ्यासात् पूर्वं परं च शरीरस्य उष्णीकरणं शीतलीकरणं च करणीयम्। ओयार्म-आप (उष्णीकरणं) इति विश्रामस्य व्यायामस्य च मध्ये सेतुरूपेण कार्यं करोति तथा व्यायामस्य कृते अस्माकं शरीरं सज्जीकरोति। तथैव कुल-डाउन (शीतलीकरणम्) इति व्यायामस्य विश्रामस्य च मध्ये सेतुरूपेण कार्यं करोति तथा अभ्यासानाम् अनन्तरं अस्माकं शरीरं शिथिलं करोति। अतः अभ्यासात् पूर्वं वार्म्-अप्, तथा विश्रामात् पूर्वं कूल्-डाउन इति द्वयमपि महत्त्वपूर्णं भवति। एतत् अभ्यासकाले किमपि आघातं निवारयितुं, स्नायु-कष्टम् न्यूनीकर्तुं, शारीरिकाभ्यासानां श्रमं लघु कर्तुं सहायकं भवति। शिक्षकाः पाठ्यपुस्तकस्य पृष्ठभागे दत्ताभ्यासेभ्यः वार्म्-अप् तथा कूल्-डौन् इत्यनयोः कृते व्यायामानां चयनं कर्तुं शक्नुवन्ति।

बी पी भारद्वाज,
सदस्य-संयोजकः, आचार्यः, अध्यक्षश्च,
शैक्षिकानुसंधान-विभागः, एन्.सी.ई.आर्.टी.

अतुल दुबे,
सदस्य-संयोजकः, सहायकाध्यापकः,
शारीरिकी शिक्षा, शिक्षा-विभागः
सामाजिकशास्त्रम्, एन्.सी.ई.आर्.टी.

© NCERT not to be republished

राष्ट्रिय-पाठ्यक्रम-शिक्षणाधिगम-सामग्री-समितिः (एन्.एस्.टी.सी.)

१. एम.सि. पन्तः, कुलाधिपतिः, राष्ट्रिय-शैक्षिक-योजना-प्रशासन-संस्थानम् - **अध्यक्षः**

२. मञ्जुल भार्गव, प्राध्यापकः, प्रिन्सटन विश्वविद्यालयः, यू.एस्.ए. – **उपाध्यक्षः**

३. सुधा मूर्ति, प्रख्यात-लेखिका एवञ्च शिक्षाविद्

४. बिबेक देबरॉय, अध्यक्षः, प्रधानमन्त्रीणाम् अर्थनैतिक-उपदेष्टा-परिषद् (ई.ए.सी.-पी.एम्.)

५. शेखर माण्डे, पूर्वतनः महानिदेशकः, सी.एस्.आई.आर्. एवञ्च प्राध्यापकः, सावित्रीबाई-फुले-पुणे-विश्वविद्यालयः, पुणे

६. सुजाता रामदोरई, प्राध्यापकः, ब्रिटिश कोलम्बिया विश्वविद्यालयः, कनाडा

७. शङ्कर महादेवन्, संगीत-विशेषज्ञः, मुम्बई

८. यू. विमल कुमार, निदेशकः, प्रकाश-पादुकोण-बैडमिण्टन्-अकादमी, बेङ्गाळूरु

९. मिशेल् दनिनो, अतिथि-प्राध्यापकः, आई.आई.टी., गान्धीनगरः

१०. सुरीना राजन्, आई.ए.एस. (सेवानिवृत्तः), हरियाणा एवञ्च पूर्वतनः महानिदेशकः, एच्.आई.पी.ए.

११. चमूकृष्णशास्त्री, अध्यक्षः, भारतीय-भाषा-समितिः, शिक्षामन्त्रालयः

१२. संजीव सान्याल, सदस्यः, प्रधानमन्त्रीणाम् अर्थनैतिक-उपदेष्टा-परिषद् (ई.ए.सी.- पी. एम्.)

१३. एम्.डी. श्रीनिवास, अध्यक्षः, सेण्टर् फॉर् पॉलिसी स्टडीज़, चेन्नई

१४. गजानन लोण्ढे, प्रमुखः, प्रोग्राम् ऑफिस्, एन्.एस्.टी.सी.

१५. रेबिन छेत्री, निदेशकः, एस.सी.ई.आर.टी., सिक्किम

१६. प्रत्यूष कुमार मण्डल, प्राध्यापकः, सामाजिकविज्ञान-शिक्षा-विभागः, रा. शै.अ.प्र.प., नवदेहली

१७. दिनेश कुमार, प्राध्यापकः, योजना एवञ्च अनुवीक्षण-प्रभागः, रा. शै.अ.प्र.प., नवदेहली

१८. कीर्ति कपूर, प्राध्यापकः, भाषा-शिक्षा-विभागः, रा. शै.अ.प्र.प., नवदेहली

१९. रञ्जना अरोड़ा, प्राध्यापकः एवञ्च अध्यक्षः, पाठ्यचर्या-अध्ययन-विकास-विभागः, रा.शै.अ.प्र.प.,नवदेहली - **सदस्य-सचिवः**

© NCERT not to be republished

अस्माकं राष्ट्रगीतम्

जन - गन - मन अधिनायक, जय हे
भारत - भाग्य - विधाता।
पञ्जाब - सिन्धु - गुजरात - मराठा
द्रविड - उत्कल - बङ्गः
विन्ध्य - हिमाचल - यमुना - गङ्गा
उच्छल - जलधि - तरङ्गः।
तव शुभ नामे जागे,
तव शुभ अशीष मागे,
गाहे तव जयगाथा।
जन - गन - मङ्गल - दायक जय हे।
भारत - भाग्य - विधाता।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे !

अस्माकं 'जन-गण-मन' इति राष्ट्रगानं मूलतः बङ्गभाषायां कविगुरुणा रवीन्द्रनाथ-ठाकुर-महोदयेन रचितम्। १९५० ख्रीष्टाब्दस्य जानुयारीमासस्य २४ तमे दिनाङ्के संविधानपरिषदा अस्य हिन्दी-रूपान्तरणं भारतस्य राष्ट्रगीतरूपेण स्वीकृतम् ।

© NCERT not to be republished

पाठ्यपुस्तक-विकास-दलः

मार्गदर्शकाः

महेश चन्द्र पन्त, अध्यक्षः, राष्ट्रीय-पाठ्यक्रम-शिक्षणाधिगम-मामग्री-समितिः (एन्.एस्.टि.सि.) तथा सदस्यः, समन्वयन-समितिः, पाठ्यचर्या-क्षेत्र-समूहः (क्याग) – प्रारम्भिकस्तरः, रा.शै.अ.प्र.प, नवदेहली

मञ्जुल भार्गव, उपाध्यक्षः, राष्ट्रीय-पाठ्यक्रम-शिक्षणाधिगम-सामग्रीसमितिः तथा सदस्यः, समन्वयन-समितिः, पाठ्यचर्या-क्षेत्र-समूहः (क्याग) – प्रारम्भिकस्तरः, रा.शै.अ.प्र.प, नवदेहली

सुनीति सनवाल, प्राध्यापकः एवञ्च अध्यक्षः, प्रारंभिक-शिक्षा-विभागः, रा.शै.अ.प्र.प., नवदेहली तथा सदस्य- संयोजकः, समन्वयन-समितिः, पाठ्यचर्या-क्षेत्र-समूहः (क्याग) – प्रारम्भिकस्तरः, रा.शै.अ.प्र.प, नवदेहली

गजानन लोंधे, प्रमुखः, एन.एस्.टी.सी कार्यक्रम कार्यालयः।

अध्यक्षः, शारीरिक शिक्षा, सुस्वास्थ्यं च

विमल कुमारः, निदेशकः, प्रकाश पदुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरुः

सहायकाः

अभिषेक सिंह राठौड़, राज्य-प्रमुखः, अज़ीम प्रेमजी फ़ाउंडेशन, मध्यप्रदेशः

अमेय कोलेकर, क्रीड़ा-वैज्ञानिकः, प्रकाश पदुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरुः

अनिल कारवांडे, अध्यक्षः, भारतीय-क्रीड़ा-मनोविज्ञान-संघः

जयप्रकाश, आचार्यः, आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस, देहली विश्वविद्यालयः

कविता अरुण, पूर्व-राष्ट्रीय-समन्वयिका, एस्-व्यास-विश्वविद्यालयः, बेंगलुरुः

ललित शर्मा, आचार्यः, आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस, देहली विश्वविद्यालयः

मनोज देओलकर, केंद्र-प्रमुखः, ज्ञान-प्रबोधिनी-क्रीड़ाकुलः, निगड़ी-केंद्रम्, पुणे

प्रलय मजूमदार, मुख्य-परामर्शदाता, भारतीय-प्रौद्योगिकी-संस्थानम्, मद्रासः

राजिंदर सिंह, पूर्वतनः निदेशकः, जीवाजी विश्वविद्यालयः, ग्वालियरः

सिंधु आर., अनुसंधान-सहयोगी, संवित् रिसर्च फ़ाउंडेशन, बेंगलुरुः

© NCERT not to be republished

सुबीर देबनाथ, आचार्यः, क्रीड़ाभ्यासकः, भारतीय-प्रौद्योगिकी-संस्थानम्, जोधपुरः

सुधीर देशपांडे, पूर्व-कुलसचिवः, एस-व्यास-विश्वविद्यालयः, बेंगलुरुः

स्वाति दिलीप, योग-प्रशिक्षिका, प्रकाश पदुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरुः

स्वेतांक पाठक, परियोजना-प्रबंधकः, क्रीड़ाविज्ञानम्, भारतीय-प्रौद्योगिकी-संस्थानम्, मद्रासः

सदस्य-समन्वयकः

बी. पी. भारद्वाजः, आचार्यः तथा अध्यक्षः, शैक्षिकानुसंधानविभागः, एन.सी.ई.आर्.टी, नवदेहलीशिक्षा अनुसंधान प्रभाग, एन. सी. ई. आर. टी., नई दिल्ली

सदस्यः-संयोजकः

अतुल दुबे, सहायकाचार्यः, शारीरशिक्षा, सामाजिक-विज्ञान-शिक्षा-विभागः, एन.सी.ई.आर्.टी, नवदेहली

© NCERT not to be republished

कृतज्ञता-ज्ञापनम्

पाठ्यपुस्तकस्यास्य निर्माणप्रक्रियायां, मार्गदर्शने च बहुमूल्ययोगदानार्थं राष्ट्रिय-शैक्षिकानुसन्धान-प्रशिक्षण-परिषद्, राष्ट्रिय-पाठ्यचर्या-रूपरेखा-पर्यवेक्षण-समितेः सदस्यैः सह अध्यक्षेभ्यः हार्दं कार्तज्ञ्यं निवेदयति।

मयंक शर्मा (पीजीटी, शारीरशिक्षा, शिक्षा-निर्देशालयः, नवदेहली), विनीत मेहता (सहायकाचार्यः, एस्.बी.एस्.ई महाविद्यालयः, नवदेहली) एवञ्च श्वेता (शिक्षिका, शारीरशिक्षा, बाल-भारती-विद्यालयः, नवदेहली) इत्येते बहुमूल्यसामग्रीप्रदानेन अस्माकं साहाय्यं कृतवन्तः। तदर्थं परिषत्पक्षतः तेभ्यः भूरिशः धन्यवादान् विनिवेदयामः।

गजानन् लोन्धे, निर्देशकः, संवित् रिसर्च् फौण्डेशन्, बेङ्गलूरुः, रञ्जना अरोरा, प्राध्यापकः तथा प्रमुखः, पाठ्यक्रम-अध्ययन-विकास-विभागः, गौरी श्रीवास्तव, प्राध्यापकः तथा प्रमुखः, सामाजिक-विज्ञान-विभागः, एन्.सि.ई.आर्.टि., अञ्जु गान्धी, वरिष्ठ-परामर्शदात्री, साकेत बहुगुणा, सहायक-प्राध्यापकः (भाषाविज्ञानम्) केन्द्रीय-हिन्दी-संस्थानम्, दिल्लीकेन्द्रम्, सुपर्णा दिवाकर्, मुख्य-परामर्शदात्री, कार्यक्रम-कार्यालयः, एन्.एस्.टि.सि इत्येते महाभागाः पाठ्यपुस्तकस्य यत्नेन समीक्षणं कृत्वा प्रतिपुष्टिप्रदानेन अस्मान् अनुगृहीतवन्तः। अतः तत्कृते तेभ्यः धन्यवादाः।

रेणु कटवाल, ए.पी.सी., डी.ई.एस्.एस्., एन्.सी.ई.आर्.टी. तथा पदुकोणे द्राविड सेन्टार फर स्पोर्टस् एकसिलेन्स, बेङ्गळूरुः इत्येतौ विशेषधन्यवादं समर्पयामः।

अपि च अस्य पुस्तकस्य अन्तिमरूपदानार्थं सौम्मा चन्द्र, सम्पादकः (संविदा), प्रवीण कुमार, संशोधकः (संविदा), फातमा नासिर, चित्रशिल्पी, पवनकुमार बरियार्, प्राप्तदायित्वः, टङ्कनप्रभागः, संजू शर्मा, मनोजकुमार, बिट्टू कुमार महातो, डी.टी.पी. प्रचालकाः (संविदा), प्रकाशनविभागः, एन्.सी.ई.आर्.टी. इत्येतेभ्यः सर्वेभ्यः धन्यवादान् ज्ञापयामः।

सर्वेषु प्रकरणेषु प्रतिलिप्याधिकारम् (कपिराइट) अन्वेष्टुं न शक्यते। प्रकाशकः कस्यापि लोपस्य कृते क्षमायाचनां करोति तथा च एतादृशात् कस्यापि अनधिकृत-प्रतिलिप्याधिकार-धारकेभ्यः श्रुत्वा प्रसन्नः भविष्यति।

सर्वेषु प्रकरणेषु प्रतिलिपिधर्मस्य अनुसन्धानं कर्तुं न शक्यते । प्रकाशकः कस्यापि लोपस्य कृते क्षमायाचनां करोति तथा च एतादृशेभ्यः अस्वीकृतप्रतिलिपिधर्मधारकेभ्यः श्रुत्वा प्रसन्नः भविष्यति।

© NCERT not to be republished

भारतस्य संविधानम्

तृतीयो भागः (अनुच्छेदः १२-३५)

(कतिपयशर्तैः, केचन अपवादाः, युक्तियुक्तप्रतिबन्धाश्च)

एतेषां निश्चयं ददाति

मौलिक - अधिकाराः

समानतायाः अधिकारः

- नीतेः समक्षम्, नियमानां समानरक्षणं च
- धर्मम्, जातिम्, श्रेणीम्, लिङ्गम्, जन्मस्थानम् वा अनपेक्ष्य
- सार्वजनीनजीविकायाः अवसरः
- अस्पृश्यतायाः उपाधेश्च उन्मूलनेन

स्वातन्त्र्यस्य अधिकारः

- अभिव्यक्तेः, सभायाः, सङ्घस्य, आन्दोलनस्य, निवासस्य, व्यवसायस्य च
- अपराधेषु दोषारोपणस्य विषये कतिपयानां रक्षणानाम्
- जीवनस्य रक्षणस्य वैयक्तिकस्वातन्त्र्यतायाश्च
- षट्-चतुर्दशवर्षयोः मध्ये बालकानां निःशुल्कस्य अनिवार्य-शिक्षणस्य
- कतिपयेषु प्रकरणेषु गृहीतनिरोधयोः रक्षणस्य

शोषणविरुद्धः अधिकारः

- मानवव्यापारस्य, बलात् श्रमस्य च निषेधस्य कृते
- बालकानाम् आपज्जनककार्येषु नियोजननिषेधस्य कृते

धर्मीयस्वातन्त्र्यतायाः अधिकारः

- अन्तःकरणस्य स्वतन्त्रता तथा स्वतन्त्रव्यापारः, धर्मस्य अभ्यासः, प्रचारश्च
- धार्मिककार्याणां प्रबन्धनस्य स्वातन्त्र्यता
- कस्यचित् धर्मविशेषस्य प्रचाराय कराणां भुक्तिविषये स्वतन्त्रता
- राज्येन पूर्णतया परिपालितासु शैक्षणिकसंस्थासु धार्मिकशिक्षणे धार्मिकपूजायां वा उपस्थितये स्वतन्त्रता

सांस्कृतिकाः शैक्षणिकाश्च अधिकाराः

- अल्पसंख्याकानां भाषा, लिपि, संस्कृतिः च संरक्षितुं हितस्य रक्षणार्थं;
- अल्पसंख्याकानां कृते स्वाभीष्टानां शैक्षिकसंस्थानां स्थापनां प्रशासनं च कर्तुं।

संवैधानिकोपचारानाम् अधिकारः

- एतेषां मौलिकानाम् अधिकाराणां प्रवर्तनार्थं सर्वोच्चन्यायालयेन उच्चन्यायालयेन च निर्देशान् वा आदेशान् वा निर्गत्य।

© NCERT not to be republished

सूचीपत्रम्

प्रस्तावना *iii*

पुस्तकस्य विषये v

प्रथमं प्रकरणम् - आवश्यकानि शरीरसञ्चालनानि

प्रथमः अध्यायः - क्षेपणं ग्रहणं च २

द्वितीयः अध्यायः - कन्दुकस्य प्रेषणं ग्रहणं च १२

तृतीयः अध्यायः - कन्दुकप्रहारः २१

चतुर्थः अध्यायः - लघूनि सोपानानि ३०

द्वितीयं प्रकरणम् - अस्माकं क्रीडाः

पञ्चमः अध्यायः - स्थानीयाः पारम्परिकाश्च क्रीडाः ४६

तृतीयं प्रकरणम् - योगः

षष्ठः अध्यायः - दैनन्दिनजीवनाय योगः ७०

सप्तमः अध्यायः - योगाभ्यासाः (योगसाधना) ८५

शिक्षकानां कृते निर्मिताः
सत्रसंरचनाः परामर्शिताः परिकल्पनाश्च १११

© NCERT not to be republished

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
8 am to 8 pm
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://manodarpan.education.gov.in

© NCERT not to be republished