

ખેલ યાત્રા

શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારી

ઘોરણ ૬ માટેનું પાઠ્યપુસ્તક



0687

વિદ્યા ઽ મૃતમરુતે



एन सी ई आर टी
NCERT

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

0687 – ખેલ યાત્રા

શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારી ધોરણ ૬ માટેનું પાઠ્યપુસ્તક

ISBN 978-93-5292-915-3

પ્રથમ આવૃત્તિ
જુલાઈ ૨૦૨૪ જ્યેષ્ઠ ૧૯૪૬

PD 500T BS

© રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક અનુસંધાન અને પ્રશિક્ષણ
પરિષદ, 2024

65.00

૮૦ જીએસએમ પેપર પર એનસીઈઆરટી ના
વોટરમાર્ક સહિત છપાયેલ

પ્રકાશન વિભાગમાં સચિવ દ્વારા પ્રકાશિત, રાષ્ટ્રીય
શૈક્ષણિક અનુસંધાન અને પ્રશિક્ષણ પરિષદ,
શ્રી અરવિંદ માર્ગ, નવી દિલ્હી ૧૧૦૦૧૬

અને સીતા ફાઇન આર્ટ્સ (પ્રા.) લિ., એ-૧૬, નરૈના
ઇન્ડસ્ટ્રીયલ એરિયા, ફેઝ-૨, ન્યુ દીલ્હી-૧૧૦૦૨૮ દ્વારા
પ્રિન્ટેડ

બધા અધિકારો આરક્ષિત

- આ પ્રકાશનનો કોઈ પણ ભાગ પ્રકાશકની આગોતરી મંજૂરી વિના કોઈ પણ સ્વરૂપમાં અથવા કોઈ પણ રીતે ઇલેક્ટ્રોનિક, મિકેનિકલ, ફોટોકોપીંગ, રેકોર્ડિંગ કે અન્ય રીતે પુનઃઉત્પાદિત, પુનઃપ્રાપ્તિ પ્રણાલીમાં સંગ્રહિત અથવા પ્રસારિત કરી શકાતો નથી.
- આ પુસ્તકનું વેચાણ એ શરતને આધીન કરવામાં આવે છે કે, વેપાર દ્વારા, તે જે રીતે પ્રકાશકની સંમતિ વિના, તે પ્રકાશકની સંમતિ વિના, તે પ્રકાશકની સંમતિ વિના, તે પ્રકાશકની સંમતિ વિના, તે પ્રકાશિત કરવામાં આવી હોય તે સિવાયના કોઈ પણ સ્વરૂપમાં બંધનકર્તા અથવા આવરણમાં તેને ઉધાર, ફરીથી વેચવામાં, ભાડે આપવામાં આવશે નહીં અથવા અન્યથા તેનો નિકાલ કરવામાં આવશે નહીં.
- આ પ્રકાશનની સાચી કિંમત આ પુસ્તક પર છાપવામાં આવેલી કિંમત છે, રબર સ્ટેમ્પ દ્વારા અથવા સ્ટીકર દ્વારા અથવા અન્ય કોઈપણ માધ્યમ દ્વારા સૂચવવામાં આવેલી કોઈપણ સુધારેલી કિંમત ખોટી છે અને તે અસ્વીકાર્ય હોવી જોઈએ.

ઓફિસ ઓફ ધ પબ્લિકેશન ડિવિઝન, એનસીઈઆરટી

NCERT કેમ્પસ
શ્રી અરવિંદ માર્ગ
નવી દિલ્હી 110 016

ફોન : 011-26562708

108, 100 ફૂટ રોડ
હોસ્કાકેરે હલ્લી વિસ્તરણ
બનાશંકરી III સ્ટેજ
બેંગ્લોર 560 085

ફોન : 080-26725740

નવજીવન ટ્રસ્ટ બિલ્ડિંગ
પી.ઓ.નવજીવન
અમદાવાદ 380 014

ફોન : 079-27541446 ફોન

CWC કેમ્પસ
ઓ.પી.પી. ધનકલ બસ સ્ટોપ
પાનીહાટી
કોલકાતlindia. kgm 700 114

ફોન: 033-25530454

CWC સંકુલ
માલીગાંવ
ગુવાહાટી 781 021

ફોન : 0361-2674869 ફોન

પ્રકાશન ટીમ

હેડ, પ્રકાશન વિભાગ : અનૂપ કુમાર રાજપૂત

મુખ્ય ઉત્પાદન અધિકારી : એલન ચિત્કારા

મુખ્ય સંપાદક (ઇન્યાર્જ) : બિજનાન સુતાર

ચીફ બિઝનેસ વ્યવસ્થાપક : અમિતાલ કુમાર

પ્રોડક્શન ઓફિસર : જહાં લાલ

બુક ડિઝાઇન, લેઆઉટ અને ચિત્રો

અચિન જૈન
(ગ્રીન ટ્રી ડિઝાઇનિંગ સ્ટુડિયો પ્રા.લિ.)

પ્રસ્તાવના

આ રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 દેશમાં શિક્ષણની એક એવી પ્રણાલીની પરિકલ્પના કરવામાં આવી છે, જેનાં મૂળ ભારતીય લોકાયાર અને માનવ પ્રયાસો અને જ્ઞાનનાં તમામ ક્ષેત્રોમાં તેની સભ્યતાની સિદ્ધિઓ છે, સાથે-સાથે વિદ્યાર્થીઓને 21મી સદીની સંભાવનાઓ અને પડકારો સાથે રચનાત્મક રીતે જોડાવા માટે તૈયાર કરવામાં આવશે. આ મહત્વાકાંક્ષી દ્રષ્ટિ માટેનો આધાર તમામ તબક્કે અભ્યાસક્રમના વિસ્તારોમાં શાળા શિક્ષણ માટે રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ માળખું (એન. સી.એફ.-એસ.ઈ.) 2023 માં આ દ્વારા સારી રીતે નિર્ધારિત કરવામાં આવ્યો છે. વિદ્યાર્થીઓની અંતર્ગત ક્ષમતાઓનું સંવર્ધન કરીને અને માનવ અસ્તિત્વના પાંચેય સ્તરોને સ્પર્શીને, પંચકોષોએ પાયાના અને પ્રારંભિક તબક્કામાં, મધ્ય તબક્કે તેમના શિક્ષણની વધુ પ્રગતિ માટેનો માર્ગ મોકળો કર્યો છે. આમ, મધ્ય તબક્કો પ્રારંભિક અને દ્વિતીયક તબક્કાઓ વચ્ચે સેતુનું કામ કરે છે, જે ધોરણ 6થી ધોરણ 8 સુધીના ત્રણ વર્ષ સુધી ચાલે છે. મધ્ય તબક્કે, (રાષ્ટ્રીય પાઠ્યપુસ્તકો રૂપરેખા-શાળા શિક્ષણ) એન.સી.એફ.-એસ.ઈ.2023, વિદ્યાર્થીઓને તેમના જીવનમાં આગળ વધવાની સાથે, વૃદ્ધિ માટે જરૂરી કુશળતાથી સજ્જ કરવાનું લક્ષ્ય રાખે છે. તે તેમની વિશ્લેષણાત્મક, વર્ણનાત્મક અને સર્જનાત્મક ક્ષમતાઓને વધારવાનો અને તેમની રાહ જોતા પડકારો અને તકો માટે તેમને તૈયાર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. ત્રણ ભાષાઓથી માંડીને ભારતની ઓછામાં ઓછી બે ભાષાઓ- વિજ્ઞાન, ગણિત, સામાજિક વિજ્ઞાન, કલા શિક્ષણ, શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારી અને વ્યાવસાયિક શિક્ષણ એમ નવ વિષયોને આવરી લેતો વૈવિધ્યસભર અભ્યાસક્રમ તેમના સર્વગ્રાહી વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે. આવી પરિવર્તનશીલ શીખવાની સંસ્કૃતિમાં કેટલીક આવશ્યક પરિસ્થિતિઓની જરૂર હોય છે. તેમાંનું એક એ છે કે વિવિધ અભ્યાસક્રમના ક્ષેત્રોમાં યોગ્ય પાઠ્યપુસ્તકો હોવાં જોઈએ, કારણ કે આ પાઠ્યપુસ્તકો વિષયવસ્તુ અને શિક્ષણશાસ્ત્ર વચ્ચે મધ્યસ્થી કરવામાં કેન્દ્રીય ભૂમિકા ભજવશે - આ એક એવી ભૂમિકા છે જે પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ અને સંશોધન અને તપાસ માટેની તકો વચ્ચે ન્યાયપૂર્ણ સંતુલન સાધશે. અન્ય શરતોમાં, વર્ગખંડની વ્યવસ્થા અને શિક્ષકની તૈયારી અભ્યાસક્રમના ક્ષેત્રોની અંદર અને સમગ્ર ક્ષેત્રમાં વૈચારિક જોડાણો સ્થાપિત કરવા માટે નિર્ણાયક છે. રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક અનુસંધાન અને પ્રશિક્ષણ

પરિષદ, , તેના તરફથી, વિદ્યાર્થીઓને આવા ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા પાઠ્યપુસ્તકો પ્રદાન કરવા માટે પ્રતિબદ્ધ છે. આ હેતુ માટે રચવામાં આવેલા વિવિધ અભ્યાસક્રમ ક્ષેત્ર જૂથો, જેમાં નોંધપાત્ર વિષય નિષ્ણાતો, શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ અને અભ્યાસ+++ કરતા શિક્ષકોનો સમાવેશ થાય છે, તેમણે આવા પાઠ્યપુસ્તકો વિકસાવવા માટે તમામ શક્ય પ્રયત્નો કર્યા છે.

શાળા શિક્ષણ માટે રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ માળખાની ભલામણોને અનુસરીને, મધ્યમ તબક્કે 'શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારી' તરીકે ઓળખાતું એક નવું વિષય ક્ષેત્ર રજૂ કરવામાં આવ્યું છે. આ વિષયનો હેતુ શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને રમતગમત પ્રત્યેના પ્રેમને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે; રમતગમતમાં કુશળ જોડાણ માટેની ક્ષમતાઓ વિકસાવવી; અને સ્થિતિસ્થાપકતા, સહાનુભૂતિ અને સહકાર વિકસાવવો. ભારતમાં યોગની અદ્ભુત પરંપરા છે, જે મન અને શરીરની સુખાકારી જાળવવાનો એક તંદુરસ્ત અનુભવ છે. શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારીના વિષયમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનથી શરૂ કરીને ધોરણ 3 થી માધ્યમિક તબક્કા સુધી પ્રગતિશીલ રીતે યોગના વિવિધ પાસાઓનો સમાવેશ થાય છે. આ સમગ્રતયા આરોગ્ય અને સુખાકારીનો પાયો નાખે છે.

શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારી માટેનું પુસ્તક, શીર્ષક- ખેલ યાત્રા ધોરણ 6, ગત્યાત્મક કુશળતા વિકસાવવા અને બાળકોને ખો-ખો અને હેન્ડ બોલ જેવી જૂથીય રમતોમાં સામેલ કરવા માટે સાવચેતીપૂર્વક બનાવવામાં આવ્યું છે. યોગના વય-પ્રમાણેના પાસાઓને તંદુરસ્ત જીવન માટે પાયો નાખવા માટે બનાવવામાં આવ્યા છે. પાઠ્યપુસ્તક આ તબક્કા માટે એન.સી.એફ.-એસ.ઈ.2023 માં સમાવિષ્ટ કુશળતા સાથે સુસંગત છે.

ખેલ યાત્રા શારીરિક પ્રવૃત્તિના મહત્વ અને દૈનિક જીવન માટે આવશ્યક મૂલ્યો તથા મનોવૃત્તિઓ (વ્યવહાર) પર ભાર મૂકે છે. તેમાં સમાવેશન, લિંગ સમાનતા અને સાંસ્કૃતિક મૂળિયા જેવા કોસ-કટિંગ થીમ્સને (અન્ત:સમ્બદ્ધ વિષયો) સમ્મિલિત કરવામાં આવ્યા છે.

પુસ્તકની વિષયો અને પ્રવૃત્તિઓ સહયોગી-જૂથ-શિક્ષણને પ્રોત્સાહિત કરવા અને વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો બંને માટે શૈક્ષણિક અનુભવને સમૃદ્ધ બનાવવા માટે આ પુસ્તક રચાયેલ છે. આ મૂલ્યવાન પાઠ્યપુસ્તકની સહાયતાથી બાળકો તેમની રુચિની સ્થાનિક રમતો શોધી શકે છે અને તેના નિયમો વગેરે બનાવી શકે છે અને મિત્રો સાથે રમી શકે છે. આ પુસ્તક માત્ર શાળાના શિક્ષણ માટે જ ઉપયોગી નથી, પરંતુ માતાપિતા અને સમુદાય માટે પણ મૂલ્યવાન સંસાધન છે.

જો કે, આ પાઠ્યપુસ્તક ઉપરાંત, આ તબક્કે વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ અન્ય શિક્ષણ સંસાધનોનું અન્વેષણ કરવા માટે પણ પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ. આવા સંસાધનો ઉપલબ્ધ કરાવવામાં શાળા પુસ્તકાલયો નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે. આ ઉપરાંત વાલીઓ અને શિક્ષકોની ભૂમિકા પણ વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન આપવામાં અને પ્રોત્સાહિત કરવામાં અમૂલ્ય બની રહેશે. આ સાથે, હું આ પાઠ્યપુસ્તકના વિકાસમાં સામેલ તમામ લોકોનો આભાર વ્યક્ત કરું છું અને આશા રાખું છું કે તે તમામ હિતધારકોની અપેક્ષાઓને પૂર્ણ કરશે. આ સાથે જ, હું આગામી વર્ષોમાં વધુ સુધારણા માટે તેના તમામ વાચકો પાસેથી સૂચનો અને પ્રતિસાદ પણ આમંત્રિત કરું છું.

દિનેશ પ્રસાદ સકલાની

નિયામક

રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક અનુસંધાન અને પ્રશિક્ષણ પરિષદ

© NCERT
not to be republished

પુસ્તક વિશે

આ શાળા શિક્ષણ માટે રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ માળખું 2023 (એનસીએફ-એસઇ 2023) જીવનના તમામ પાસાઓમાં સફળતા માટેના મુખ્ય પરિબલ તરીકે વ્યક્તિઓના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની ગંભીરતાને માન્યતા આપે છે. સર્વગ્રાહી સુખાકારી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને ધ્યાનમાં રાખીને, એન.સી.એફ.-એસ.ઇ.એ શાળા શિક્ષણના તમામ તબક્કાઓ માટે શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારીને મુખ્ય અભ્યાસક્રમ ક્ષેત્ર તરીકે ફરજિયાત બનાવ્યું છે. શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારીના અભ્યાસક્રમના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરવા માટે, પ્રથમ વખત ધોરણ 6 માટે પાઠ્યપુસ્તકની રચના કરવામાં આવી છે. આ પુસ્તક વિદ્યાર્થીઓને રમવાના આનંદનો અનુભવ કરવા, વિવિધ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનો અનુભવ કરવા, તંદુરસ્તી કુશળતાનો અભ્યાસ કરવા, રમતગમતની મૂળભૂત કુશળતાઓ શીખવા અને યોગની દુનિયામાં તલ્લીન થવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. રમતગમત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ મહત્વપૂર્ણ ગત્યાત્મક કૌશલ્યો, સામાજિક-ભાવનાત્મક જાગૃતિ અને નિયમન, સંબંધિત જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓ, તેમજ સ્વ-શિસ્ત, સખત મહેનત, જૂથીયકાર્ય અને વ્યક્તિની શક્તિઓ અને નબળાઈઓની મર્યાદિત રૂપે સ્વીકૃતિના મૂલ્યો શીખવે છે.

તંદુરસ્તી, રમતગમત અને સર્વગ્રાહી સુખાકારીના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે, ધોરણ 6 ના પાઠ્યપુસ્તકમાં પાંચ એકમોમાં વિભાજન કરી રચવામાં આવ્યું છે.

1. શારીરિક શિક્ષણનું મહત્ત્વ સમજવું
2. ગત્યાત્મક તંદુરસ્તી
3. ખો-ખોનો પરિચય
4. હેન્ડબોલનો પરિચય
5. યોગ

એકમ 1માં, વિદ્યાર્થીઓ શારીરિક શિક્ષણ (પીઈ) અને સુખાકારી વચ્ચેના જોડાણનું અન્વેષણ કરે છે, વ્યક્તિગત અને સામાજિક વર્તણૂક પર તેની અસર પર ભાર મૂકે છે. રમતો રમીને અને

ચર્ચાઓમાં વ્યસ્ત રહીને, વિદ્યાર્થીઓ તંદુરસ્ત જીવનશૈલી જીવવાનું મહત્વ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ કેવી રીતે તેમના એકંદર આનંદ અને સફળતામાં વધારો કરે છે તે સમજશે. વિદ્યાર્થીઓ ઇજાઓના જોખમને ઓછું કરવા અને ખેલાડીઓ માટે સ્વસ્થ વાતાવરણ બનાવવા માટે સલામતીનાં પગલાં વિશે પણ શીખશે.

એકમ ૨માં, વિદ્યાર્થીઓ સહનશીલતા, શક્તિ, લવચીકતા અને સંતુલન જેવા વિવિધ તંદુરસ્તીના ઘટકો શીખે છે. મુખ્ય ઉદ્દેશ એ સમજવાનો છે કે આ દરેક ઘટકો કેવી રીતે એકંદર આરોગ્યમાં ફાળો આપે છે.

એકમ ૩ અને ૪ માં નવી રમતો શીખવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે. ખો ખો એકમ ૩ માં અને હેન્ડબોલને એકમ ૪ માં રજૂ કરવામાં આવી છે. પરસ્પર સંવાદાત્મક સત્રો અને જૂથ કસરતો દ્વારા, વિદ્યાર્થીઓ રમતગમતની ઉત્તેજના અને શારીરિક પ્રવૃત્તિના સ્વાસ્થ્ય લાભો વિશે શીખશે. સર્વસમાવેશકતા, જૂથકીય એકાત્મતા અને શારીરિક ક્રિયાથી મળતા આનંદ પર ભાર મૂકવામાં આવશે.

છેલ્લા એકમમાં, વિદ્યાર્થીઓ યોગના સર્વગ્રાહી પ્રકૃતિમાં તલ્લીન થાય છે. તેઓ હકારાત્મક વર્તણૂક માટે તંદુરસ્ત ટેવો કેળવવા માટે યમ (સામાજિક અનુશાસન) અને નિયમ (વ્યક્તિગત અનુશાસન) વિશે શીખે છે. સૂક્ષ્મ વ્યાયામ (શિથિલીકરણની કસરત), શ્વાસ લેવાની પ્રારંભિક પદ્ધતિઓ અને દરેક આસનના તબક્કાવાર અભ્યાસથી શરૂ કરીને વિવિધ યોગાસનનો વ્યવસ્થિત અભ્યાસ કરવાથી આપણા શરીરને લવચીક, મજબૂત, સંતુલિત અને રોગમુક્ત બનાવવામાં મદદ મળે છે. પ્રાણાયામની વિવિધ તકનીક ફેફસાંને મજબૂત બનાવે છે, આપણા શરીરના મુખ્ય તંત્રોની કામગીરીમાં સુધારો કરે છે, મનને શાંત કરે છે, એકાગ્રતા સુધારે છે અને એકંદર સંવાદિતા અને સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. આપણી અંદરના વિશ્વનું અન્વેષણ કરવા અને શાંતિ, સુલેહ અને આનંદની ઊંડી લાગણીનો અનુભવ કરવા માટે, વિદ્યાર્થીઓ ધરણા (એકલ-બિંદુકીય એકાગ્રતા) અને ધ્યાન (ધ્યાનકેન્દ્રીકરણ)ની વિવિધ પદ્ધતિઓ શીખે છે. વિવિધ યોગિક પદ્ધતિઓ શીખવાથી લાંબા અને તંદુરસ્ત જીવનનો પાયો નાખે છે.

આ પુસ્તકમાં, રમતો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ શીખવા ઉપરાંત, વિદ્યાર્થીઓ નિયમોનું પાલન કરવાનું, સલામત ચાલ-ખેલ અને ન્યાયી રમતના મહત્વને સમજતા, જૂથોમાં સુમેળથી કામ કરવાનું, એકબીજા સાથે સૌજન્ય અને આદર સાથે વર્તે છે, તેમજ, એકબીજાને મદદ કરે છે, અને સાથે મળીને રમવાના આનંદનો અનુભવ કરે છે. જ્યારે બાળકો શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અથવા રમતોમાં રોકાયેલા હોય ત્યારે આ મૂલ્યો અને સ્વભાવનું સિંચન આંશિક રીતે થશે અને અંશતઃ,

તેઓ રમત પછીના વર્તુળ સમય દરમિયાન પ્રબલિત થશે. શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારીના સમયગાળા દરમિયાન વર્તુળના સમય માટે પૂરતો સમય આપવો આવશ્યક છે.

વર્ગોનું માળખું અને પ્રવાહ

એનસીએફ-એસઇ 2023 માં ધોરણ 6 માં શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારી માટે 120 વર્ગોની ભલામણ કરવામાં આવી છે. સૂચક સમયપત્રક દર અઠવાડિયે પ્રત્યેક 40 મિનિટના ઓછામાં ઓછા 5 વર્ગો ધારે છે. એનસીએફ-એસઇ શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારી માટે બ્લોક પિરિયડ (એકસાથે 2 વર્ગો) ફાળવવાની ભલામણ કરે છે. જો દર અઠવાડિયે બે સંયુક્ત વર્ગો અને એક એકલ વર્ગ ફાળવવાનું શક્ય ન હોય તો પ્રવૃત્તિઓ, રમત અને વર્તુળના સમય માટે પૂરતો સમય સુનિશ્ચિત કરવા માટે અલગ-અલગ લક્ષ્ય સાથે એકલ વર્ગની રચના કરવી જરૂરી છે.

સમયપત્રકના બે જુદા જુદા દૃશ્યો માટે નીચે સૂચનો આપવામાં આવ્યા છે.

- દૃશ્ય 1 – દર અઠવાડિયે પાંચ એકલ વર્ગો.
- દૃશ્ય 2 – એકમ 1થી 4 માટે બે સંયુક્ત વર્ગો અને યોગ માટે એકલ વર્ગ.

દૃશ્ય ૧: દરેક સમયગાળામાં મર્યાદિત સમયનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવા અને શીખવાના પરિણામો પ્રાપ્ત કરવા માટે ત્રણ જુદા જુદા પ્રકારના સત્રોની કલ્પના કરવામાં આવી છે.

- પ્રકાર ૧: રમત અભ્યાસને મહત્તમ બનાવે છે.
- પ્રકાર 2: જ્ઞાનાત્મક અને સામાજિક-ભાવનાત્મક પાસાઓની ચર્ચા કરવા પૂરતો સમય પૂરો પાડવા માટે રમત પછી વર્તુળના સમયને મહત્તમ બનાવે છે.
- પ્રકાર 3: એક વિશિષ્ટ કૌશલ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે વિશિષ્ટ ખેલ અભ્યાસને મહત્તમ બનાવે છે.

40 મિનિટના સમયગાળા માટે તમામ પ્રકારોના નમૂનાના સમયની ફાળવણી નીચે આપવામાં આવી છે.

વર્ગ/સત્ર પ્રકારો				
પ્રકાર ૧	વોર્મ-અપ - ખાસ કરીને ખેલ-કૌશલ આધારિત	રમત સમય	ફૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
મિનિટોમાં સમય	5	25	5	5

પ્રકાર ૨	વોર્મ-અપ - ખાસ કરીને ખેલ-કૌશલ આધારિત	રમત સમય	ફૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
મિનિટોમાં સમય	5	15	5	15
પ્રકાર ૩	વોર્મ-અપ - ખાસ કરીને ખેલ-કૌશલ આધારિત	ખેલ-કૌશલ આધારિત વ્યાયામો અથવા ટ્રેંકી રમતો	ફૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
મિનિટોમાં સમય	5	25	5	5

દૃશ્ય ૨: (અધિક ભલામણ થયેલ) - 80 મિનિટનો સંયુક્ત વર્ગો અસરકારક રીતે રમત અભ્યાસ, ક્વાયતો અનેવર્તુળ સમયને મહત્તમ બનાવી શકે છે.સંયુક્ત વર્ગો સાથે બે પ્રકારના સત્રોનું આયોજન કરી શકાય છે.

- પ્રકાર ૪: રમતનો સમય અને ક્વાયતોને મહત્તમ બનાવવો.
- પ્રકાર ૫: રમતનો સમય મહત્તમ કરવો

પ્રકાર ૪

સંયુક્ત વર્ગ	વોર્મ-અપ - ખાસ કરીને ખેલ-કૌશલ આધારિત	રમત સમય	ખેલ-કૌશલ આધારિત વ્યાયામો અથવા ટ્રેંકી રમતો	ફૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
મિનિટોમાં સમય	5	30	20	5	20

ખેલ-કૌશલ આધારિત વ્યાયામો (ક્વાયતો) એ એક નાનકડી રમત છે જે વિશિષ્ટ કુશળતાને લક્ષ્ય બનાવવા માટે જૂથો વચ્ચે રમવામાં આવે છે. આ તબક્કે શુદ્ધ ક્વાયતની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી.

અથવા

પ્રકાર ૫

સંયુક્ત વર્ગ	વોર્મ-અપ - ખાસ કરીને ખેલ-કૌશલ આધારિત	રમત સમય ૨ રમતો રમો	ફૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
મિનિટોમાં સમય	5	50	5	20

શિક્ષકો માટે સૂચનાઓ

આનંદદાયક અનુભવ, બાળકોની સલામતી અને કુશળતાના અસરકારક વિકાસ માટે, શિક્ષકો નીચે આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરી શકે છે:

- પર્યાપ્ત રમતનું ક્ષેત્ર અને રમતના વિસ્તારમાં કોઈ અવરોધ નથી તે સુનિશ્ચિત કરો.
- જૂથ પ્રવૃત્તિઓ માટે, વિદ્યાર્થીઓને એકબીજામાં જતા અટકાવવા માટે તે વિસ્તારને નાના બ્લોકસમાં ચિહ્નિત કરો.
- જૂથોને વિભાજિત કરતી વખતે ખાતરી કરો કે જૂથો શરીરના વજન, ઊંચાઈ અને પ્રવૃત્તિ માટે જરૂરી કુશળતાની દ્રષ્ટિએ યોગ્ય અને સંતુલિત હોય.
- ખાતરી કરો કે પ્રાથમિક સારવાર સરસામાન ઉપલબ્ધ અને સુલભ છે.
- ખાતરી કરો કે વિદ્યાર્થીઓ સાથે આદરથી વર્તન કરવામાં આવે છે અને તેઓ ભાવનાત્મક અને સામાજિક રીતે સલામત લાગે છે.
- બધા વિદ્યાર્થીઓને નિયમિત પ્રોત્સાહન અને ટેકો પૂરો પાડવો.
- ખાતરી કરો કે વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક શિક્ષણના સમયગાળા દરમિયાન ફરિયાદોના ન્યાયી નિવારણની સુલભતા છે.
- રમતી વખતે વિદ્યાર્થીઓને તેમના આસપાસ વિશે જાગૃત રહેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- વિદ્યાર્થીઓને સૂચના આપો કે જ્યાં સુધી અન્યથા કહેવામાં ન આવે ત્યાં સુધી વિરોધી તરફ લક્ષ્ય ન રાખો, અને શા માટે આ મહત્વપૂર્ણ છે તેની ચર્ચા કરો.
- પ્રવૃત્તિમાં વિરોધીને દબાણ કરતી વખતે અથવા ખેંચતી વખતે વિદ્યાર્થીઓને સાવચેત રહેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- ખાતરી કરો કે વિદ્યાર્થીઓ યોગ્ય વોર્મ-અપ અને ફૂલ-ડાઉન કરે છે. તેમને તેમની પોતાની દિનચર્યાઓ બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- વર્ગ પહેલાં, દરમિયાન અને પછી વિદ્યાર્થીઓને ક્રિયાપ્રતિક્રિયા માટે તકો પ્રદાન કરો.

- ધીમે ધીમે સ્પોર્ટ્સ સ્કિલનો પરિચય કરાવ્યો. રમતની નાની આવૃત્તિઓ રમીને ધીમે ધીમે નિરીક્ષણ, પરાવર્તન, ભાવનાત્મક નિયમન, અવકાશી જાગૃતિ અને પરિધિના દૃશ્યનું વિસ્તરણ અને રમત-ચાલને આધારે ઝડપી નિર્ણયો લેવા જેવી વ્યક્તિગત ક્ષમતાઓનું નિર્માણ કરીને જટિલતામાં વધારો કરી શકાય છે.
- અસરકારક સંદેશાવ્યવહાર, સામૂહિક નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયા, અને સામાન્ય ધ્યેય માટે, વર્તુળના સમય દરમિયાન અને રમતગમતમાં સંબંધિત ક્ષણોમાં સાથે મળીને કામ કરવા જેવી સામાજિક ક્ષમતાઓની ચર્ચા કરો.
- શાળામાં સમાવિષ્ટ રમતગમતની સંસ્કૃતિ બનાવવા માટે વિદ્યાર્થીઓને વધુ જવાબદારી લેવા પ્રોત્સાહિત કરો. તમામ વિદ્યાર્થીઓને સલામતી, પ્રેરિત અને રમવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં સક્રિય ભૂમિકા ભજવવા માટે તેમને મદદ કરો.

બી.પી.ભારદ્વાજ,
સદસ્ય સંયોજક, પ્રોફેસર અને અધ્યક્ષ,
શૈક્ષણિક સંશોધન વિભાગ, રા.શૈ.અ.પ્ર.પ. નવી દીલ્હી

અતુલ દુબે,
સદસ્ય સમન્વયક, આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર,
શારીરિક શિક્ષણ, શિક્ષણ વિભાગ
સામાજિક વિજ્ઞાન શિક્ષા વિભાગ, રા.શૈ.અ.પ્ર.પ. નવી દીલ્હી

ભારતનું બંધારણ

આમુખ

અમે, ભારતના લોકો, ભારતને એક [સાર્વભૌમ સમાજવાદી બિનસાંપ્રદાયિક લોકશાહી પ્રજાસત્તાક] બનાવવા માટે ગંભીરતાપૂર્વક સંકલ્પ કર્યો છે અને તેના તમામ નાગરિકોને ખાતરી આપવા માટે:

સામાજિક, આર્થિક અને રાજકીય ન્યાય;

વિચાર, અભિવ્યક્તિ, માન્યતા, વિશ્વાસ અને પૂજાની સ્વતંત્રતા;

સ્થિતિ અને તકની સમાનતા; અને તે બધામાં પ્રોત્સાહન આપવા માટે

વ્યક્તિની ગરિમા અને [રાષ્ટ્રની એકતા અને અખંડિતતા] ની ખાતરી આપતી બંધુત્વ;

આપણી બંધારણ સભામાં આ છઠ્ઠીસમી નવેમ્બર, 1949 ના રોજ, અમે આથી આ બંધારણને અપનાવીએ છીએ, અમલમાં મૂકીએ છીએ અને આપણી જાતને આપીએ છીએ.

1. બંધારણ (ચુંમાલીસમો સુધારો) અધિનિયમ, 1976, કલમ. 2 દ્વારા "સાર્વભૌમ લોકશાહી પ્રજાસત્તાક" માટે બદલવામાં આવ્યું. (તા. 3.1.1977 થી અમલમાં)
2. બંધારણ (ચુંમાલીસમો સુધારો) અધિનિયમ, 1976, કલમ. 2 દ્વારા "રાષ્ટ્રની એકતા" માટે બદલવામાં આવ્યું. (તા. 3.1.1977 થી અમલમાં)

પાઠ્યપુસ્તક વિકાસ ટીમ

માર્ગદર્શન

માહેશ્રીચંદ્ર પંત, ચાન્સેલર, નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ એજ્યુકેશનલ પ્લાનિંગ અને વહીવટ, અધ્યક્ષ, એનએસટીસી અને કરિક્યુલર એરિયા ગ્રુપ (સીએજી)

મંજુલ ભાર્ગવ, પ્રોફેસર અને સહ-ચેરપર્સન, એનએસટીસી અને કરિક્યુલર એરિયા ગ્રુપ (સીએજી)

ગઝનન લોધાએ, માથું, એનએસટીસી પ્રોગ્રામ ઓફિસ

ચેરપર્સન, ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ વેલ-બીઇંગ

વિમલ કુમાર, નિયામક, પ્રકાશ પાદ્મકોણ બેડમિન્ટન એકેડેમી, બેંગલોર

ફાળો આપનારાઓ

અભિષેક સિંહ રાહોડ, સ્ટેટ હેડ, અઝીમ પ્રેમજી ફાઉન્ડેશન, મધ્ય પ્રદેશ

એમે કોલેકર, સ્પોર્ટ્સ સાયન્ટિસ્ટ, પ્રકાશ પાદ્મકોણ બેડમિન્ટન એકેડેમી, બેંગલોર

અનિલ કારવાંડે, રાષ્ટ્રપતિ, સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજી એસોસિએશન ઓફ ઇન્ડિયા

જયપ્રકાશ, પ્રોફેસર, આઈ.જી.આઈ.પી.ઈ.એસ., દિલ્હી યુનિવર્સિટી

કવિતા અરુણ, ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રીય સંયોજક, એસ-વ્યાસા યુનિવર્સિટી, બેંગલુરુ

લલિત શર્મા, પ્રોફેસર, આઈ.જી.આઈ.પી.ઈ.એસ., દિલ્હી યુનિવર્સિટી

મનોજ દેવલેકર, સેન્ટર હેડ, જ્ઞાન પ્રબોધિની કેડીકુલ, નિગડી સેન્ટર, પુણે

પ્રલય મજુમદાર, ચીફ કન્સલ્ટન્ટ, ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજી, મદ્રાસ

રાજીન્દર સિંઘ, પૂર્વ નિયામક, જીવાજી યુનિવર્સિટી, ગ્વાલિયર

સિંધુ આર., સંશોધન સહયોગી, સામવિટ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન, બેંગલુરુ

સુબિર દેબનાથ, પ્રોફેસર, પ્રેક્ટિસ સ્પોર્ટ્સ, ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજી, જોધપુર

સુધીર દેશપાંડે, ભૂતપૂર્વ રજિસ્ટ્રાર, એસ-વ્યાસા યુનિવર્સિટી, બેંગલુરુ

સ્વાતિ દિલીપ, યોગ પ્રશિક્ષક, પ્રકાશ પાઠ્ઠકોણ બેડમિન્ટન એકેડેમી, બેંગ્લોર

સ્વીટટેન્ક વાંચનાર, પ્રોજેક્ટ વ્યવસ્થાપક, સ્પોર્ટ્સ સાયન્સ ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજી, મદ્રાસ

સભ્ય-સંયોજક

બી.પી.ભારદ્વાજ, પ્રોફેસર અને માથું,

ડિવિઝન ઓફ એજ્યુકેશનલ રિસર્ચ, એનસીઇઆરટી, નવી દિલ્હી

સભ્ય-સંયોજક

અતુલ દુબે, મદદનીશ પ્રોફેસર, શારીરિક શિક્ષણ,

ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એજ્યુકેશન ઇન સોશિયલ સાયન્સ, એનસીઇઆરટી, નવી દિલ્હી

© NCERT
not to be republished

અભિસ્વીકૃતિ

રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક અનુસંધાન અને પ્રશિક્ષણ પરિષદ (એનસીઈઆરટી) આ પાઠ્યપુસ્તક વિકસાવવામાં તેમની માર્ગદર્શિકા અને મહત્વપૂર્ણ સહયોગ માટે આદરણીય અધ્યક્ષ અને અભ્યાસક્રમ ક્ષેત્ર જૂથ (કેગ) શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારીના સભ્યોના માર્ગદર્શન અને સમર્થનને સ્વીકારે છે. પરિષદ ગજાનન લોઢે-નિયામક- સંવિત રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન-બેંગલુરુ; રંજના અરોરા- પ્રોફેસર અને અધ્યક્ષ-અભ્યાસક્રમ અભ્યાસ અને વિકાસ વિભાગ; ગૌરી શ્રીવાસ્તવ- પ્રોફેસર અને અધ્યક્ષ-સામાજિક વિજ્ઞાન અને શિક્ષા વિભાગ- એનસીઈઆરટી; અંજુ ગાંધી, વરિષ્ઠ પરામર્શદાતા અને સુપર્ના દિવાકર, મુખ્ય પરામર્શદાતા-કાર્યક્રમ ઓફિસ-એન.એસ.ટી.સી.- નો તેમની નિર્ણાયક સમીક્ષાઓ માટે આભાર માને છે. કાઉન્સિલ સોનમ શર્મા- વ્યાખ્યાતા-આર.એસ.એસ.કે. વિદ્યાલય ભવન, શિવમ થાપા- SRF DPESS, નવી દિલ્હી, આકાશ સૈની ટીજીટી કેન્દ્રીય વિદ્યાલય સંગઠન નવી દિલ્હી, કોમલ ગોએલ-સંશોધન વિદ્વાન,-ડી.પી.ઈ.એસ.એસ. નવી દિલ્હી, સામગ્રી પ્રદાન કરવામાં તેમની મદદ માટે આભાર માને છે.

અમે મુકેશ કુમાર વર્મા-એસોસિયેટ પ્રોફેસર, ડી.ઈ.એસ.એસ., એન.સી.ઈ.આર.ટી. ; પ્રમોદ સિંહ-સહાયક નિયામક-શારીરિક શિક્ષણ- રાજસ્થાન યુનિવર્સિટી; ચંદ્રકાંત-ત્રિપાઠી- પ્રિન્સિપાલ- એસ.એન.ડી.વી.ડબ્લ્યુ.- બી.પી.એડ કોલેજ,-ભીલવાડા; અરવિંદ સિંહ- પી.જી.ટી.- -શારીરિક શિક્ષણ- સેન્ટ સ્ટીફન્સ સિનિયર સેકન્ડરી સ્કૂલ- અજમેર; હરીશ કુમાર- સહાયક પ્રોફેસર, ડી.આઇ.ઇ.ટી.- પીતમપુરા- નવી દિલ્હી, મીનાક્ષી ઠાકુર- સહાયક પ્રોફેસર-ડીઈએલ- એનસીઈઆરટી; અને પાદુકોણ-દ્રવિડ સેન્ટર ફોર સ્પોર્ટ્સ એક્સેલન્સ- બેંગલુરુનો નો મુખ્યપણે આભાર માનીએ છીએ.

સૌમ્યા ચંદ્રા-સંપાદક (કરાર આધારિત), અસ્મા ખાનમ-સહાયક સંપાદક (કરાર આધારિત), સી. થાંગલેનમંગ દૌનગેલ, દીપ્તિ ગર્ગ, ટ્રેપાયન ઉપાધ્યાય- પ્રૂફરીડર (કરાર

આધારિત), સુરેન્દ્ર કુમાર-પ્રભારી- ડીટીપી સેલ; સંજુ શર્મા, મનોજ કુમાર અને વિવેક મંડલ- ડીટીપી ઓપરેટર્સ (કરાર આધારિત)-પ્રકાશન વિભાગ- એનસીઇઆરટી આ પુસ્તકને તેનો અંતિમ આકાર આપવામાં જે યોગદાન, આપ્યું છે તે માટે પણ આભારી છે. બધી બાબતોમાં કોપિરાઇટને શોધી કાઢવું શક્ય બન્યું નથી. પ્રકાશક કોઈપણ ક્ષતિઓ માટે માફી માંગે છે અને આવા કોઈપણ અસ્વીકૃત કોપિરાઇટ ધારકો જાણમાં આવે તો આનંદ થશે.

સમાવિષ્ટ

પ્રસ્તાવના	iii
પુસ્તક વિશે	vii

એકમ ૧: શારીરિક શિક્ષણ અને સુખાકારીનું મહત્ત્વ

• બરફ પાણી	2
• સતોળિયું	4
• એરોબિક કસરતો	6
• મારા યાળા પાડો	8
• આંકડાની રમત	10
• હુલા હૂપ કૂદકા	12



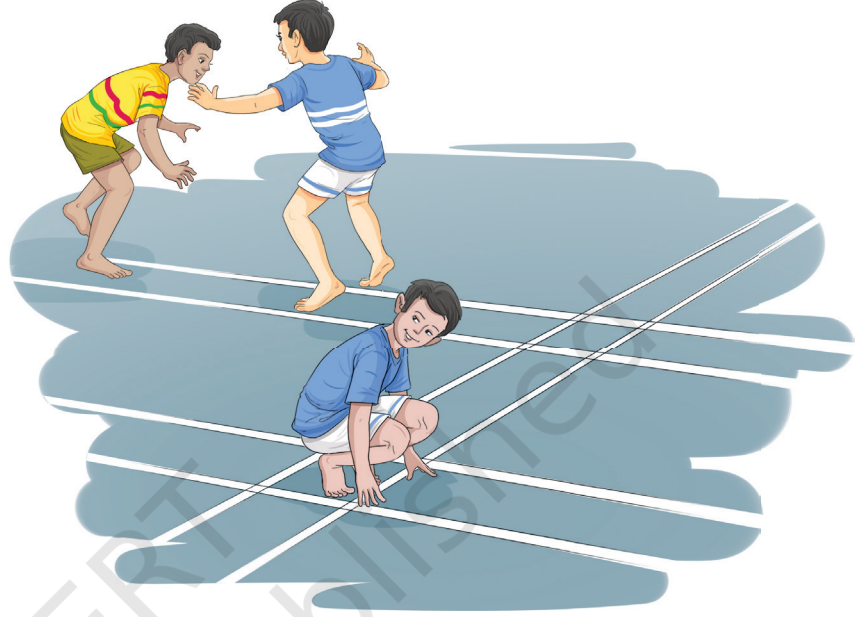
એકમ ૨: ગત્યાત્મક તંદુરસ્તી

ગત્યાત્મક તંદુરસ્તીનો પરિચય	15
• અવરોધ દોડ	23
• સંતુલનની રમત	25
• શિવમ કહે છે...	27
• સહયોગ કરો અને જીતો	29
• દડાંને ઝડપો	31
• પુશ-અપની સ્થિતિમાં દડો આગળ આપો	33
• ટિક-ટેક-ટો ડ્રિબલ રિલે	35
• મગર દોડ	37
• માથું, ખભા, ઘૂંટણ અને બોલ	39



એકમ ૩: ખો-ખોના મૂળભૂત કૌશલો

• બેઠક	42
• પીછો કરવો	44
• ખો આપવી	46
• સીધી લીટી પર ચાલવું	48
• છટકવું	50
• આડીઅવળી દોડ	53
• ધરીએ વળાંક	56
• પકડને આવરી લેવું	59
• સાંકળ	62
• નકલી ખો	65
• ધરીથી ફરી જવું	68
• પગના પંજાને અડવું	71
• ૩-૨-૩ ની સાંકળ	73



એકમ ૪: હેન્ડબોના મૂળભૂત કૌશલો

• પાસ કરવું	77
• ઝાલવું (ઝડપવું)	80
• ૧૦-પાસ	83
• ડ્રિબલિંગ	85
• અડચણ ડ્રિબલિંગ	88
• બોલને મારો (ફેંકો)	90
• બોલથી છટકવું	93
• ડ્રિબલ કરો અને સાધો	95
• પાસ કરો અને સાધો	97
• શૂટઆઉટ પ્રતિયોગિતા	99
• ગોલકીપરના રક્ષણાત્મક કૌશલો	101
• અવરોધવું	104
• સમીકરણ	107



એકમ પ: યોગ

યોગ સત્રનું માળખું	111
પ્રકરણ ૧	
• દૈનિક જીવન માટે યોગ	113
પ્રકરણ ૨	
• યોગિક અભ્યાસોની તૈયારી	125
પ્રકરણ ૩	
• આસન	144
પ્રકરણ ૪	
• પ્રાણાયામ	157
પ્રકરણ ૫	
• ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ	165
પ્રકરણ ૬	
• ક્રીડા યોગ	172



શિક્ષકો માટે સૂચવેલ સત્ર યોજનાઓ

• યોગ માટે સત્ર યોજના	178
• તમામ એકમો માટે સૂચક વાર્ષિક સત્ર યોજના	184

ભારતનું બંધારણ

ભાગ III (કલમ ૧૨-૩૫)
(કેટલીક શરતો, કેટલાક અપવાદો અને વાજબી નિયંત્રણોને આધીન)

આની ખાતરી આપે છે મૂળભૂત અધિકારો

સમાનતાનો અધિકાર

- કાયદા સમક્ષ અને કાયદાનું સમાન રક્ષણ;
- ધર્મ, જાતિ, જ્ઞાતિ, લિંગ અથવા જન્મસ્થળને ધ્યાનમાં લીધા વિના;
- જાહેર રોજગારમાં તકની સમાનતા;
- અસ્પૃશ્યતા અને ઉપાધિઓ નાબૂદ કરીને.

સ્વતંત્રતાનો અધિકાર

- અભિવ્યક્તિ, સભા, સંગઠન, હલનચલન, રહેઠાણ અને વ્યવસાયની સ્વતંત્રતા;
- ગુનાઓ માટે દોષિત ઠરાવવાના સંદર્ભમાં કેટલીક સુરક્ષા;
- જીવન અને વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતાનું રક્ષણ;
- છ થી ચૌદ વર્ષની વયના બાળકો માટે મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણ;
- અમુક કિસ્સાઓમાં ઘરપકડ અને અટકાયત સામે રક્ષણ.

શોષણ સામેનો અધિકાર

- માનવ તસ્કરી અને ફરજિયાત મજૂરી પર પ્રતિબંધ;
- જોખમી નોકરીઓમાં બાળકોના રોજગાર પર પ્રતિબંધ.

ધર્મની સ્વતંત્રતાનો અધિકાર

- અંતરાત્માની સ્વતંત્રતા અને ધર્મનો મુક્ત વ્યવસાય, આચરણ અને પ્રચાર;
- ધાર્મિક બાબતોનું સંચાલન કરવાની સ્વતંત્રતા;
- કોઈપણ ચોક્કસ ધર્મના પ્રચાર માટે કર ચૂકવણી અંગેની સ્વતંત્રતા;
- રાજ્ય દ્વારા સંપૂર્ણપણે જાળવવામાં આવતી શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં ધાર્મિક
- સૂચના અથવા ધાર્મિક પૂજામાં હાજરી આપવાની સ્વતંત્રતા.

સાંસ્કૃતિક અને શૈક્ષણિક અધિકારો

- લઘુમતીઓની ભાષા, લિપિ અને સાંસ્કૃતિને જાળવવા માટે તેમના હિતોનું રક્ષણ;
- લઘુમતીઓ પોતાની પસંદગીની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ સ્થાપી અને સંચાલિત કરી શકે છે.

બંધારણીય ઉપાયોનો અધિકાર

- આ મૂળભૂત અધિકારોના અમલીકરણ માટે સુપ્રીમ કોર્ટ અને હાઈકોર્ટ દ્વારા દિશા, આદેશ અથવા રિટ જારી કરીને.

