खेल यात्रा

शारीरिक शिछा आ कल्यान

वर्ग 6 क' लेल पाठ्यपुस्तक

© NCERT not to be republished

0687

विद्यया ऽ मृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

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

0687 – खेल जतरा

कक्षा ६क लेल शारीरिक शिछा आ कल्यान पाठ्यपोथी

आइएसबीएन ९७८-९३-५२९२-९१५-३

पहिल संस्करण

जुलाई 2024 ; जेठ 1९४६

PD 500T BS

© ***राष्ट्रीय शैक्षिक शोध आ प्रशिक्षन परिषद, 2024***

सभटा अधिकार सुरछित

- अइ प्रकाशनक कोनो भागकेँ प्रकाशकक पूर्व अनुमतिक बिना कोनो रूपमे वा कोनो माध्यम सऽ इलेक्ट्रॉनिक, याँत्रिक, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग वा अन्यथा पुनर्निर्मित नहि कयल जा सकैत अछि, पुनर्प्राप्ति प्रनालीमे सङ्ग्रहित नहि कयल जा सकैत अछि अथवा प्रसारित नहि कयल जा सकैत अछि।
- ई पोथी अइ शर्तक सङ्ग बेचल जा रहल अछि जे कोनहुँ रङ्गक गत्ता मे वा जाहि आवरन मे छपल अछि ताहि सऽ इतर कोनो आवरन मे बेपारक माध्यम सऽ ई किन्नहुँ ने उधार देल जायत, दोहरौनी बेचल जायत, मासुल पर देल जायत वा अन्यथा निपटान कयल जायत।
- अइ प्रकाशनक सही मूल्य अइ पृष्ठ पर छपल मूल्य अछि, रबर स्टाम्प वा स्टिकर अथवा कोनो आन माध्यम सऽ सँकेत देल गेल कोनो संशोधित मूल्य अनुचित अछि आ अस्वीकार्य होयबाक चाही।

प्रकाशन प्रभागक कार्यालय, एन.सी.ई.आर.टी.

एन.सी.ई.आर.टी. परिसर
श्री अरबिन्दो मार्ग
नव दिल्ली 110 016 **फोन : 011-26562708**

10८, 100 फीट रोड
होसदाकेरे हल्ली विस्तार
बनशंकरी तृतीय चरन
बंगलुरु 560 085 **फोन : 080-26725740**

नवजीवन ट्रस्ट बिल्डिंग
पी.ओ. नवजीवन
अहमदाबाद 380 014 **फोन : 079-27541446**

सीडब्ल्यूसी कैम्पस
अप. धनकल बस स्टॉप
पनिहाटी
कोलकाता 700 114 **फोन : 033-25530454**

सीडब्ल्यूसी कॉम्प्लेक्स
मालीगांव
गुवाहाटी 781 021 **फोन : 0361-2674869**

65.00

८0 जीएसएम पेपर पर एन.सी.ई.आर.टी. वाटरमार्कक संग छपल

सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक शोध आ प्रशिक्षन परिषद, श्री अरबिंदो मार्ग, नव दिल्ली 110016 द्वारा प्रकाशन प्रभाग मे प्रकाशित आ न्यू किंग ऑफसेट प्रेस, डी- 1८-1९, उद्योग पुरम, औद्योगिक क्षेत्र, दिल्ली रोड, मेरठ सिटी, मेरठ- 250002 (यूपी) मे छपल

प्रकाशन टीम

प्रमुख, प्रकाशन विभाग	:	*अनूप कुमार राजपूत*
मुख्य निर्मान अधिकारी	:	*अरुण चितकारा*
मुख्य संपादक (प्रभारी)	:	*बिजनन सुतार*
मुख्य व्यवसाय प्रबंधक	:	*अमिताभ कुमार*
प्रोडक्शन ऑफिसर	:	*जहान लाल*

पोथी डिजाइन, लेआउट आओर चित्रन

अचिन जैन
(ग्रीन ट्री डिजाइनिंग स्टूडियो प्राइवेट लिमिटेड)

© NCERT not to be republished

अग्रशब्द

राष्ट्रीय शिछा नीति 2020 मे देशमे शिछाक एहन प्रनालीक परिकल्पना करैत अछि जकर जड़ि भारतीय लोकाचार आ मानव प्रयास आ ज्ञानक सभ क्षेत्रमे सभ्यतागत उपलब्धिमे निहित होइ, सङ्गहि सङ्ग छात्रसभकेँ 21म शताब्दीक सम्भावना आ चुनौती सऽ रचनात्मक रूप सऽ जुड़बाक लेल तैयार करैत अछि। अइ आकाँक्षी दृष्टिक आधार स्कूली शिछा लेल राष्ट्रीय पाठ्यक्रम फ्रेमवर्क (एनसीएफ-एसई) 2023 द्वारा सगर पाठ्यक्रमक क्षेत्रक सभ चरनमे नीक जकाँ निर्धारित कयल गेल अछि। छात्रसभक अन्तर्निहित छमताकेँ पोषित कयलाक आ मानव अस्तित्वक पाँचो स्तरकेँ स्पर्श कयलाक पछाति, मूलभूत आ प्रारम्भिक चरनमे पाञ्चकोष, मध्य चरनमे ओकर आगाँक शिछाक मादे प्रगतिक मार्ग प्रशस्त कयलक अछि। तेँ, मध्य चरन प्रारम्भिक आ माध्यमिक चरनक बीच एकटा सेतुक रूपमे काज करैत अछि, जे वर्ग ६ सऽ वर्ग ८ धरि तीन बरख धरिक होइछ। मध्य चरनमे एनसीएफ-एसई 2023क उदेस छात्रसभकेँ ओइ कौशल सऽ युक्त करब छै जकर जिनगी मे आगाँ बढ़बाक लेल विकास मादे प्रयोजन छैक। ई हुनकर विश्लेषनात्मक, वर्णनात्मक आ कथात्मक छमताकेँ बढ़यबाक प्रयास करैत अछि आ हुनका ओइ चुनौती आ अवसरक लेल तैयार करबाक प्रयास करैत अछि जे हुनक बाट जोहि रहल एकटा विविध पाठ्यक्रम, जइमे तीन भाषा सऽ नओ विषय सम्मिलित छैक विषय सम्मिलित छैक मे कम्मो स कम दू टा भारतीय भाष अछि जाहि मे विज्ञान, गणित, समाज विज्ञान, कला शिछा, शारीरिक शिछा आ कल्यान आ व्यावसायिक शिछा ओकर सर्वांगीण विकासकेँ प्रोत्साहित करैत छैक। एहन परिवर्तनकारी शिक्षण सँस्कृतिक लेल किछु आवश्यक नियमक होइत छैक। तइमे सऽ एकटा अछि भिन - भिन पाठ्यचर्या क्षेत्रक उपयुक्त पाठ्यपोथी होयब कियैक तऽ ई पाठ्यपोथी, सामग्री आ शिछाशास्त्रक बीच समन्वयमे केन्द्रीय भूमिका निमाहैत अछि। एकटा एहन भूमिका जे प्रत्यक्ष निर्देश आ अन्वेषन आ जाञ्चक अवसरक बीच विवेकपूर्ण सन्तुलन स्थापित करत। आन प्रयोजन सभमे, आन्तरिक आ सम्पूर्ण पाठ्यक्रमक, सभ क्षेत्रमे वैचारिक सामञ्जस्य बैसेबाक दृष्टि सऽ अध्ययनकक्षक बेबस्था आ शिक्षकक तइयारी बड़ महत्ताक अछि। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान आ प्रशिक्षन परिषद अपन दिस सऽ छात्रसभकेँ एहन उच्च गुनवत्तावला पाठ्यपोथी प्रदान करबाक लेल प्रतिबद्ध अछि। अइ उदेसक लेल सदस्यक रूपमे उल्लेखनीय विषय विशेषज्ञ, शिछाविद आ अभ्यासरत शिक्षक लोकनिकेँ सदस्य रूपमे लऽ कऽ भिन - भिन पाठ्यचर्या विभाग समूहक गठन कयल गेल अछि, जे सभ एहन पाठ्यक्रम विकसित करबाक यथासम्भव प्रयास केलन्हि अछि।

© NCERT not to be republished

स्कूली शिछाक लेल राष्ट्रीय पाठ्यक्रम फ्रेमवर्कक सुझाउक पालन करैत, मध्य चरनमे 'शारीरिक शिछा आ कल्यान' नामक एकटा नऽब विषय समाविष्ट कयल गेल अछि। अइ विषयक उदेस शारीरिक गतिविधि आ खेलक प्रति सिनेह बढ़ायब थिक; खेलमे कुशल जुड़ावक लेल छमताक विकास; आ विपरित काल मे सङ्घर्षक, दोसराक मनोभाव बुझबाक आ सहयोगक छमता विकसित करब थिक। भारतमे योगक एकटा अद्‌भुत परम्परा अछि जे मऽन आ शरीरक कल्यानकेँ स्थिर रखबाक लेल एकटा स्वास्थ्यकर अनुभव अछि। शारीरिक शिछा आ कल्यान विषय पाठ्यक्रम मे योगक विविध पक्ष यम, नियम, आसन, प्रानायाम आ ध्यान आदि क्रमिक खाँत 3 सऽ माध्यमिक स्तर धरि समाहित अछि। ई समग्र स्वास्थ्य आ कल्यान आधारशिला रखैत अछि।

खाँत ६ लेल खेल जतरा शीर्षकक शारीरिक शिछा आ कल्यान पोथी, सावधानीपूर्वक मोटर कौशल विकसित करबाक लेल बच्चासभकेँ खोखो आ हैंड बॉलक टीम खेलमे सझिया करबाक लेल विकसित कयल गेल अछि। खाँत ६ लेल खेल जतरा शीर्षकक शारीरिक शिछा आ कल्यान पोथी, सावधानीपूर्वक मोटर कौशल विकसित करबाक लेल बच्चासभकेँ खोखो आ हैंड बॉलक विशिष्ट टीम खेलमे सझिया करबाक लेल विकसित कयल गेल अछि। योगक आयु पक्षकेँ स्वस्थ जिनगीक आधारशिला रखबाक लेल परिकल्पित कयल गेल अछि। पाठ्यपोथी एनसीएफएसई - मे2023 साझी अइ चरनक दक्षताक अनुरूपे बेबस्थित अछि।

खेल जतरा शारीरिक गतिविधिक महत्ता आ जिनगीक लेल आवश्यक स्वाभाविक मूल्य पर जोर दैत अछि। एहिमे समावेश, लैंगिक समानता आ साँस्कृतिक सुदृढ़ता सन क्रॉसकटिंग थीम सझिया छैक।

सामग्री आ गतिविधि एक्कहि आयुक समूहक शिछाकेँ प्रोत्साहित करबा, छात्र आ शिक्षक दुनूक शैक्षिक अनुभवकेँ समृद्ध करबाक लेल तैयार कयल गेल अछि। जदपि ई पाठ्यपोथी मोलक अछि, बच्चासभकेँ रोचक स्थानीय खेलक मित्रसभक सङ्ग खेलेबाक सम्भावना तकबाक चाही। ई पोथी ने खाली स्कूली शिछाक लेल उपयोगी अपितु मायबाप आ समाजोक लेल एकटा मूल्यवान साङ्गरह अछि।

हलाँकि, अइ पाठ्यपोथीक अतिरिक्त, अइ अवस्थाक छात्रसभकेँ आनो आन सिखबाक साङ्गरहक उपयोग करबाक लेल सेहो प्रोत्साहित कयल जयबाक चाही। एहन साङ्गरह उपलब्ध करबामे स्कूलक पुस्तकालय महत्वपूर्ण भूमिका निमाहैत अछि। एकर इतर, अभिभावक आ शिक्षकक भूमिका सेहो छात्रसभकेँ एहि हेतु मार्गदर्शन आ प्रोत्साहित करबामे बड़ मोलक होयत । एकरा सङ्ग हम ओइ सब बेकतीक प्रति आभार व्यक्त करैत

© NCERT not to be republished

छी जे एहि पाठ्यपोथीक विकासमे सँलग्न भेला आ आस करैत छी जे ई सभ हितधारकक अपेक्षाकेँ पूर करत। सङ्गहि, हम अबइवला बरखमे आरो सुधारक लेल एकर सभ उपयोगकर्ता सऽ सुझाव आ प्रतिक्रिया सेहो आमन्त्रित करैत छी।

दिनेश प्रसाद सकलानी
निर्देशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान आ प्रशिक्षण परिषद

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

पोथीक सम्बन्धमे

स्कूली शिछा लेल राष्ट्रीय पाठ्यक्रम फ्रेमवर्क 2023 (एनसीएफ-एसई 2023) जिनगीक सभ पक्षमे सफलता लेल व्यक्तिक स्वास्थ्य आ कल्यान महत्ताकेँ एकटा प्रमुख कारकक रूपमे मान्यता दैत अछि। समेकित कल्यान पर धियान केन्द्रित करैत NCF-SE मुख्य पाठ्यक्रम विषयक रूपमे शारीरिक शिछा आ कल्यानकेँ स्कूली शिछाक सभ चरनक लेल अनिवार्य कयलक अछि। शिक्षक आ छात्रसभकेँ शारीरिक शिछा आ कल्यानक पाठ्यक्रमक लक्ष्यकेँ पयबाक मे सहजोगक लेल पहिल बेर कक्षा ६क पाठ्यपोथी तैयार कयल गेल अछि। ई पोथी छात्रसभकेँ खेलेबाक आनन्दक अनुभव करैमे, विविध शारीरिक गतिविधि करबामे, फिटनेस कौशलक अभ्यास करबामे, आधारभूत खेल कौशल सीखबामे आ योगक संस्कारमे डूबि जेबामे सक्षम बनबैत अछि। खेल आ शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण मोटर कौशल, सामाजिक-भावनात्मक जागरूकता आ नियम, सम्बद्ध सञ्ज्ञानात्मक छमताक सङ्ग-सङ्ग आत्म-अनुशासनक, कठिन परिश्रम, टीमवर्क आ अपन ताकत आ कमजोरीक सहृदय स्वीकृतिक मोल सिखबैत अछि।

फिटनेस, खेल आ समग्र कल्यानक लक्ष्यकेँ प्राप्त करबाक लेल वर्ग ६क पाठ्यपोथीकेँ पाँच एकाइ लेल डिजाइन कयल गेल अछि।

1. शारीरिक शिछाक महत्व बुझनाइ
2. मोटर फिटनेस
3. खो-खोक परिचय
4. हैंडबॉलक परिचय
5. योग

एकाइ 1 मे, छात्रलोकनि व्यक्तिगत आ सामाजिक व्यवहार पर एकर प्रभाव पर जोर दैत शारीरिक शिछा आ (पीई) कल्यान अन्तरसम्बन्धक अन्वेषण करैत छथि। खेल खेलेबा आ परिचर्चामे साझी हेबाक माध्यमे छात्र स्वस्थ जीवनशैली जिबाक महत्ता आ केना शारीरिक गतिविधि हुनक समग्र आनन्द आ सफलतामे योगदान दैत, से बुझता। छात्रसभ चोटक आशङ्काकेँ सीमित करबा आ खेलाड़ीसभक लेल स्वस्थ वातावरण बनेबा लेल सुरक्षा उपायक विषय मे सेहो बुझताह।

© NCERT not to be republished

यूनिट 2 मे छात्र सभ फिटनेसक विविध घटक यथा धैर्य, शक्ति, सुनम्यता आ सन्तुलन सिखैत छथि। मूल उदेस ई बुझब अछि जे एहिमे सऽ प्रत्येक घटक, समग्र स्वास्थ्यमे केना योगदान दैत अछि।

यूनिट 3 आ ४ मे नब खेल सिखबा पर धियान देल गेल अछि। खो - खो यूनिट- 3मे आ यूनिट-४मे हैंडबॉलकेँ प्रस्तुत कयल गेल अछि। सम्वादात्मक सत्र आ समूह अभ्यासक माध्यमे छात्रसभ खेलक उत्साह आ शारीरिक गतिविधिक स्वास्थ्य लाभक जनतब लेताह। जोर समावेशिता, टीम सामञ्जस आ गमनागमनक आनन्द पर देल जायत।

अन्तिम एकाइमे छात्रसभ योगक समग्रताक प्रकृतिमे सराबोर होइत छथि। सकारात्मक व्यवहारक हेतु स्वस्थ आदति विकसित करबाक लेल ओ लोकनि यम आ (सामाजिक अनुशासन) केर विषयमे सिखैत छथि। भिन - भिन योगासनक व्यवस्थित अभ्यास (व्यक्तिगत अनुशासन) नियम सऽ (सरल व्यायाम) जे सुक्ष्म व्यायाम सऽ आरम्भ भऽ प्रारम्भिक श्वास अभ्यास आ प्रत्येक आसनक क्रमिक अभ्यास हमरलोकनिक देहकेँ सुनम्य, मजगुत, सन्तुलित आ ब्याधि मुक्त रहबामे सहजोग करैत अछि। प्रानायामक भिन - भिन तकनीक फेफड़ाकेँ मजगुत करैत अछि, शरीरक प्रमुख तन्त्रक कार्यछमता सुधारैत अछि, मनकेँ शान्त करैत अछि, एकाग्रता बढ़बैत अछि आ समग्र सद्भाव आ कल्यान प्राप्त करबामे सहजोग करैत अछि। आत्मनिरीक्षण सऽ अन्तहक सँसारक अन्वेषण करबाक आ शान्ति, धैर्य आ परमानन्दक गहन भावनाक अनुभव करबाक लेल, छात्र धारना आ ध्यानक भिन - भिन उपै सिखैत छथि। भिन - भिन योग अभ्यास सिखब सुदीर्घ आ स्वस्थ जिनगीक आधार रखैत अछि। अइ पोथीमे खेल आ शारीरिक गतिविधि सिखबाक अतिरिक्त, छात्र नियमक पालन करब, सुरछित अभ्यास आ निष्पक्ष खेलक महत्ताकेँ बुझब, समूहमे सामञ्जस्यपूर्ण रूप सऽ काज करब, एक दोसर सऽ शिष्टाचार आ सम्मानक सङ्ग व्यवहार करबाक सङ्ग-सङ्ग एक दोसरक मदति करब आ एक सङ्ग खेलेबाक आनन्दक अनुभव करब सीखत। अइ मूल्य आ स्वभावक विकास आंशिक रूप सऽ होयत जखन बच्चा सभ एहिमे लागल रहैत छथि।

एहि पोथीमे खेल आ शारीरिक गतिविधिक इतर छात्र लोकनि नियमक पालन, निष्पक्षता आ स्वाभ्यास, समूहमे सदभावनाक सङ्ग काज, एक दोसराक आदर आ सभ्य बेबहार आदिक महत्व बुझता सङ्गहि एक दोसराक मदतिक अनुभव करता आ सङ्ग- सङ्ग खेलबाक आनन्द लेता। स्वभाव मे एहि जीवन मूल्यक सञ्चार थोड़ेक हेतै जखन छात्र सभ शारीरिक गतिविधि वा खेल मे लागल रहता आ थोड़ेक खेलक पछाति जखन वृत्त काल मे बुझौल जेतन्हि। शारीरिक शिछा आ कल्यानक सत्रमे वृत्त कालक लेल परजाप्त समय देबाक चाही।

© NCERT not to be republished

वर्गक सँरचना आ प्रवाह

NCF-SE 2023 कक्षा ६म लेल शारीरिक शिछा आ कल्यान लेल 120 कक्षा सत्रक अनुमोदन कयलक अछि। अनुमोदित समय सारणीक हिसाबेँ सऽब सप्ताह चालिस मिनटक कम सऽ कम पाँच टा सत्र। NCF-SE शारीरिक शिछा आ कल्यान लेल जोड़ा सत्र वर्ग (2 सत्र एक सङ्गे) आवन्टित करबाक अनुमोदन केलक अछि। जदि दूटा जोड़ा वर्ग सत्र आ एकटा एकल वर्ग सत्र सऽब सप्ताह देब सम्भव नहि होइ तऽ गतिविधि, खेल आ वृत्त काल लेल यथेष्ठ समय भेटैक ताहि हिसाबे एकल वर्ग सत्रक योजना बनायब आवश्यक।

दूटा भिन्न समय सारणी परिदृश्यक लेल सुझाउ निच्चाँ देल अछि।

- परिदृश्य 1 - सऽब सप्ताह पाँच एकल वर्ग सत्र।
- परिदृश्य 2 – एकाइ 1 सऽ ४ लेल दूटा जोड़ा अवधिक वर्ग सत्र आ योगक लेल एकल अवधिक वर्ग सत्र।

परिदृश्य 1: विविध तरहक तीन टा सत्रक परिकल्पना कैँल गेल अछि जाहि सऽ सिमित समयक उपयोग प्रभावी ढ़ङ्गे सम्भव भऽ सकै आ सिखेबाक परिनाम भेटि सकै।

- प्रकार 1: खेल अभ्यासकेँ अधिकतम करू।
- प्रकार 2: वृत्त कालक पछाति सञ्ज्ञानात्मक आ सामाजिक भावनात्मक पक्ष पर चर्चाक लेल खेलक पछाति वृत्त काल केँ यथासम्भव अधिकतम बिन्दु धरि बढ़ाउ।
- प्रकार 3: कोनो एकटा विशिष्ट कौशल पर धियान केन्द्रित करबाक लेल गेमिफाइड ड्रिलकेँ अधिकतम करबा पर धियान दियौ।

सभ प्रकारक लेल ४0 मिनटक अवधि लेल सैंपल समय आवन्टन निच्चाँ देल अछि।

अवधि/सत्र प्रकार				
प्रकार 1	वार्म-अप प्रधानतह गेमिफाइड	खेलक समय	कूल-डाउन	वृत्त काल
समय (मिनटमे)	5	25	5	5
प्रकार 2	वार्म-अप – प्रधानतह गेमिफाइड	खेलक समय	कूल-डाउन	वृत्त काल

© NCERT not to be republished

समय (मिनटमे)	5	15	5	15
प्रकार 3	वार्म-अप – प्रधानतह गेमिफाइड	गेमिफाइड ड्रिल अथवा कम्मे कालक खेल	कूल-डाउन	वृत्त काल
समय (मिनटमे)	5	15	5	5

परिदृश्य 2 : (अत्यधिक अनुशंसित) - ८0 मिनटक जोड़ा अवधि प्रभावी रूप सऽ खेल अभ्यास, प्रयास आ वृत्त कालकेँ सदुपयोग कऽ सकैत अछि। जोड़ा अवधिक सङ्ग दू प्रकारक सत्रक योजना बनाओल जा सकैत अछि।

- प्रकार ४: खेलक समय आ अभ्यासकेँ अधिकतम बढ़बैत अछि।
- प्रकार 5: खेलक समयकेँ अधिकतम बढ़बैत अछि।

प्रकार ४

जोड़ा अवधि	वार्म-अप – प्रधानतह गेमिफाइड	खेलक समय	गेमिफाइड ड्रिल अथवा कम्मे कालक खेल	कूल-डाउन	वृत्त समय
मिनटमे समय	5	30	20	5	20

गेमिफाइड ड्रिल एकटा लघु वा कम कालक खेल थिकेँ जे विशिष्ट कौशलकेँ लक्षित कऽ कऽ टीमक बीच खेलैल जाइत अछि। अइ स्तर पर शुद्ध अभ्यासक पैरबी नहि कयल जाइत अछि।

अथवा

प्रकार 5

जोड़ा अवधि	वार्म-अप – प्रधानतह गेमिफाइड	खेल समय 2 खेल खेलू	कूल-डाउन	वृत्त समय
मिनटमे समय	5	50	5	20

© NCERT not to be republished

शिक्षकक लेल निर्देश

बच्चा सभक सुरक्षा, दक्षताक प्रभावी विकासक आ आनन्दमय अनुभवक लेल शिक्षक निच्चों देल निर्देशक पालन कऽ सकैत छथिः

- सुनिश्चित करू परजाप्त खेलक स्थान आ ओतय कोनो बाधा नहि होइ।
- सामूहिक गतिविधिक लेल, खेलक स्थान कँ छोट छोट खण्ड मे चिन्हित करू जाहि सऽ छात्रसभकेँ एक दोसरा सऽ ने धक्का लगे।
- टीमकेँ विभाजित करबा काल ई सुनिश्चित करू जे टीम देहक ओजन, लम्बाइ आ गतिविधिक लेल आवश्यक कौशलक दृष्टि सऽ टीम सन्तुलित आ निष्पक्ष होइ।
- सुनिश्चित करू जे प्राथमिक चिकित्सा किट सुलभता सऽ उपलब्ध छैक।
- सुनिश्चित करू जे छात्रसभ सऽ सम्मानक सङ्ग व्यवहार कयल जाइ आ ओ भावनात्मक आ सामाजिक रूप सऽ सुरक्षित अनुभव करय।
- सभ छात्रकेँ नियमित प्रोत्साहन आ सहयोग प्रदान करू।
- सुनिश्चित करू जे शारीरिक शिछा वर्गक अवधिमे छात्रसभकेँ शिकायतक समुचित निवारण उपलब्ध छैक ।
- छात्रसभकेँ खेलाइत काल अपन परिवेशक प्रति जागरूक रहबाक लेल प्रोत्साहित करू।
- छात्रसभकेँ निर्देश दियौ जे जाधरि कहल नहि जाइ, प्रतिद्वन्दी के लक्ष्य नहि करथि आ चर्चा करू जे ई किएक महत्वपूर्ण अछि।
- छात्रसभकेँ प्रोत्साहित करू जे ओ प्रतिद्वन्द्वीकेँ गतिविधिमे धक्का दैत या खींचैत समय सावधान रहथि।
- छात्र लोकनि समुचित वार्म-अप आ कूल-डाउन करथि से सुनिश्चित करू। अपन दिनचर्या बनेबाक लेल प्रोत्साहित करू।
- छात्रसभकेँ वर्ग अवधि सऽ पहिने, वर्गक कालमे आ पछाति गपसपक अवसर प्रदान करू।

© NCERT not to be republished

- खेल कौशल सऽ क्रमिक परिचित कराउ। खेलक लघु संस्करणक द्वारा जटिलता कैं बढ़ौल जा सकैत अछि जाहि सऽ क्रमिक व्यक्तिगत छमताक विकास हेतै यथा अवलोकन, प्रतिबिम्ब, भावनात्मक विनियमन, स्थानिक जागरूकता आ परिधीय दृष्टिक विस्तार आ गेमप्लेक आधार पर त्वरित निरनय आदि।
- सामाजिक बुत्ता जेना प्रभावी सञ्चार, सामूहिक निरनय आ एकटा साझा लक्ष्यक दिशामे एक सङ्ग काज करब आदिक चर्चा वृत्त कालक माँझ वा कोनहुँ सन्दर्भित अवसर देखि चर्चा करू।
- छात्रसभकैं स्कूलमे समावेशी खेल सँस्कृतिक निर्माणक लेल बेसी जिम्मेदारी लेबाक लेल प्रोत्साहित करू। सभ छात्र सुरछित, प्रेरित आ खेलेबाक लेल प्रोत्साहित अनुभव करथि से सुनिश्चित करबामे सक्रिय भूमिका निमाहयमे सहजोग करू।

बी.पी. भारद्वाज,
सदस्य संयोजक, प्रोफेसर आ प्रमुख,
शैक्षिक अनुसन्धान प्रभाग, एन.सी.ई.आर.टी.

अतुल दुबे,
सदस्य समन्वयक, सहायक प्रोफेसर,
शारीरिक शिछा, सामाजिक विज्ञान मे शिछा विभाग,
एन.सी.ई.आर.टी.

© NCERT not to be republished

राष्ट्रीय पाठ्यक्रम आ शिक्षक शिक्षन सामग्री समिति (एनएसटीसी)

1. एम. सी. पंत, *कुलाधिपति*, राष्ट्रीय शैक्षिक योजना आ प्रशासन संस्थान (एनआईईपीए) **(अध्यक्ष)**
2. मंजुल भार्गव, *प्रोफेसर*, प्रिंसटन विश्वविद्यालय **(सह-अध्यक्ष)**
3. सुधा मूर्ति, प्रशंसित लेखक आ शिछाविद्
4. बिबेक देबरॉय, *अध्यक्ष*, आर्थिक सलाहकार परिषद – प्रधानमंत्री (ईएसी – पीएम)
5. शेखर मांडे, *पूर्व डीजी*, सीएसआईआर; *विशिष्ट प्रोफेसर*, सावित्रीबाई फुले पुणे विश्वविद्यालय, पुणे
6. सुजाता रामदोराई, *प्रोफेसर*, ब्रिटिश कोलंबिया विश्वविद्यालय, कनाडा
7. शंकर महादेवन, संगीत मास्त्रो, मुम्बई
8. यू. विमल कुमार, *निदेशक*, प्रकाश पादुकोन बैडमिंटन अकादमी, बैंगलोर
9. मिशेल डेनिनो, *विजिटिंग प्रोफेसर*, आईआईटी – गांधीनगर
10. सुरीना राजन, *आईएएस* (सेवानिवृत्त), हरियाना; पूर्व डीजी, एचआईपीए
11. चामू कृष्ण शास्त्री, *अध्यक्ष*, भारतीय भाषा समिति, शिछा मंत्रालय
12. संजीव सान्याल, *सदस्य*, आर्थिक सलाहकार परिषद- प्रधानमंत्री (ईएसी – पीएम)
13. एम. डी. श्रीनिवास, *अध्यक्ष*, सेंटर फॉर पॉलिसी स्टडीज, चेन्नव
14. गजानन लंधे, *प्रमुख*, एनएसटीसी कार्यक्रमक कार्यालय
15. रॉबिन छेत्री, *निदेशक*, स्कर्ट, सिक्किम
16. प्रत्यूषा कुमार मंडल, *प्रोफेसर*, सामाजिक विज्ञान मे शिछा विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली
17. दिनेश कुमार, *प्रोफेसर आ प्रमुख*, योजना आ निगरानी प्रभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली
18. कीर्ति कपूर, *प्रोफेसर*, भाषा शिछा विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली
19. रंजना अरोड़ा, *प्रोफेसर आ प्रमुख*, पाठ्यक्रम अध्ययन आ विकास विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली

(सदस्य-सचिव)

© NCERT not to be republished

भारत केर संविधान

उद्देशिका

हमसभ, भारतक लोक, भारतकेँ एकटा **[सम्पूर्ण प्रभुत्व-सम्पन्न समाजवादी पन्थनिरपेक्ष लोकतन्त्रात्मक गणराज्य]** बनएबाक लेल, आ ओकर समस्त नागरिककेँ :

सामाजिक, आर्थिक आ राजनैतिक न्याय, विचार, अभिव्यक्ति,

विश्वास, धर्म आओर उपसनाक स्वतन्त्रता,

प्रतिष्ठा आ अवसर केर समता प्राप्त करबाक लेल, सङ्गहि ओहि सभमे

लोकक गरिमा आ [राष्ट्र केर एकता आ अखण्डता] सुनिश्चित करएबला बन्धुता बढएबाक लेल दृढसंकल्प भऽ क

अपन एहि संविधान सभामे आइ तिथि 26 नवम्बर, 1949 ई. कऽ **एतद् द्वारा एहि संविधानकेँ अङ्गीकृत, अधिनियमित आ आत्मार्पित करैत छी।**

1. संविधान (बियालीसम संशोधन) अधिनियम, 1976 केर धारा 2 द्वारा (03.01.1977 सँ) "प्रभुत्व-सम्पन्न लोकतन्त्रात्मक गणराज्य" केर स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (बियालीसम संशोधन) अधिनियम, 1976 केर धारा 2 द्वारा (03.01.1977 सँ) "राष्ट्र केर एकता" क स्थान पर प्रतिस्थापित।

© NCERT not to be republished

पाठ्यपोथी विकास दल

मार्गदर्शन

महेश चन्द्र पंत, कुलाधिपति, राष्ट्रीय शैक्षिक योजना आ प्रशासन संस्थान, अध्यक्ष, एनएसटीसी आ पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह (सीएजी)

मंजुल भार्गव, प्रोफेसर आ सह-अध्यक्ष, एनएसटीसी आ पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह (सीएजी) गजानन लोंधे, प्रमुख, एनएसटीसी कार्यक्रम कार्यालय

अध्यक्ष, शारीरिक शिछा आ कल्यान

विमल कुमार, निदेशक, प्रकाश पादुकोन बैडमिंटन अकादमी, बैंगलोर

योगदानकर्तासभ

अभिषेक सिंह राठौर, राज्य प्रमुख, अजीम प्रेमजी फाउंडेशन, मध्य प्रदेश अमेय कोलेकर, खेल वैज्ञानिक, प्रकाश पादुकोन बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरु अनिल करवंदे, अध्यक्ष, भारतीय खेल मनोविज्ञान संघ

जयप्रकाश, प्रोफेसर, आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय

कविता अरुन, पूर्व राष्ट्रीय समन्वयक, एस-व्यास विश्वविद्यालय, बेंगलुरु ललित शर्मा, प्रोफेसर, आई.जी. आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय

मनोज देवलेकर, केन्द्र प्रमुख, ज्ञान प्रबोधिनी क्रीडाकुल, निगड़ी केन्द्र, पुणे प्रलय मजूमदार, मुख्य सलाहकार, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास राजिंदर सिंह, पूर्व निदेशक, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर

सिंधु आर., रिसर्च एसोसिएट, संवित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरु

सुबीर देबनाथ, प्रोफेसर, प्रैक्टिस स्पोर्ट्स, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, जोधपुर सुधीर देशपांडे, पूर्व रजिस्ट्रार, एस-व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलुरु

स्वाति दिलीप, योग प्रशिक्षक, प्रकाश पादुकोन बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरु स्वेटैंक पाठक, परियोजना प्रबंधक, खेल विज्ञान भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास

© NCERT not to be republished

सदस्य- संयोजक

बी. पी. भारद्वाज, प्रोफेसर आ प्रमुख, शैक्षिक अनुसन्धान प्रभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली

सदस्य- समन्वयक

अतुल दुबे, सहायक प्रोफेसर, शारीरिक शिछा, सामाजिक विज्ञान मे शिछा विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नव दिल्ली

© NCERT not to be republished

पावती

राष्ट्रीय शैक्षिक शोध आ प्रशिक्षण परिषद (एन.सी.ई.आर.टी.) अइ पाठ्यपोथीक विकासमे दिशानिर्देश आ महत्वपूर्ण इनपुटक लेल पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह शारीरिक शिछा आ कल्यान सम्मानित अध्यक्ष आ (सीएजी) सदस्यक मार्गदर्शन आ समर्थनकेँ स्वीकार करैत अछि। परिषद संवित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरुक निदेशक, गजानन लोंधेकेँ धन्यवाद दैत अछि। रंजना अरोड़ा, प्रोफेसर आ प्रमुख, पाठ्यक्रम अध्ययन आ विकास विभाग; गौरी श्रीवास्तव, प्रोफेसर आ प्रमुख, सामाजिक विज्ञान शिछा विभाग, एन.सी.ई.आर.टी.; अंजू गाँधी, वरिष्ठ सलाहकार, आ सुपर्णा दिवाकर, मुख्य सलाहकार, कार्यक्रम कार्यालय, एनएसटीसीक आलोचनात्मक समीक्षाक लेल। परिषद आरएसएसके विद्यालय बवानाक व्याख्याता सोनम शर्मा, शिवम थापा, एसआरएफ डीपीईएसएस, नव दिल्ली, आकाश सैनी टीजीटी केन्द्रीय विद्यालय संगठन नव दिल्ली, कोमल गोयल, डीपीईएसएस नव दिल्लीक रिसर्च स्कॉलर कोमल गोयलकेँ सामग्री प्रदान करबामे मदति लेल धन्यवाद दैत अछि।

डीईएसएस, एन.सी.ई.आर.टी. के एसोसिएट प्रोफेसर मुकेश कुमार वर्मा के हमर धन्यवाद। प्रमोद सिंह, शारीरिक शिछामे सहायक निदेशक, राजस्थान विश्वविद्यालय; चन्द्रकान्त त्रिपाठी, प्रधानाचार्य, एसएनडीवीडब्ल्यू, बीपीईडी कॉलेज, भीलवाड़ा; अरविन्द सिंह, पीजीटी, शारीरिक शिछा, सेंट स्टीफन सीनियर सेकेँडरी स्कूल, अजमेर; हरीश कुमार, सहायक प्रोफेसर, डाइट, पीतमपुरा, नव दिल्ली, मीनाक्षी ठाकुर, सहायक प्रोफेसर, डीईएल, एन.सी.ई.आर.टी.; आ पादुकोन द्रविड़ सेंटर फॉर स्पोर्ट्स एक्सीलेंस, बेंगलुरु।

सौम्मा चन्द्र, संपादक (अनुबंधात्मक), अस्मा खानम, सहायक संपादक (अनुबंध), सी. थंगलनमांग डोंगेल, दीप्ति गर्ग, द्वैपायन उपाध्याय, प्रूफ रीडर (अनुबंधात्मक), सुरेन्द्र कुमार, प्रभारी डीटीपी प्रकोष्ठ; संजू शर्मा, मनोज कुमार, आ विवेक मंडल,

© NCERT not to be republished

डीटीपी ऑपरेटर्स (अनुबंध), प्रकाशन प्रभाग, एन.सी.ई.आर.टी. सेहो अइ पोथीकेँ अन्तिम रूप देबामे स्वीकार कयल जाइत अछि। सभ विषयमे कॉपीराइटक पता लगायब सम्भव नहि भेल अछि। प्रकाशक कोनो त्रुटि लेल माफी मँगैत छथि आ एहन कोनो अस्वीकृत कॉपीराइट धारक सऽ सुनि अहलाद होयत।

© NCERT not to be republished

विषय सूची

अग्रशब्द *iii*

पोथीक सम्बन्धमे *vii*

एकाइ 1: शारीरिक शिक्षा आ कल्याणक महत्व

- बरफ पानि 2
- सात पाथर ४
- एरोबिक व्यायाम ६
- हमरा अनुसरण करू ८
- संख्या खेल 10
- हुला हूप जम्प 12

यूनिट 2 : मोटर फिटनेसक

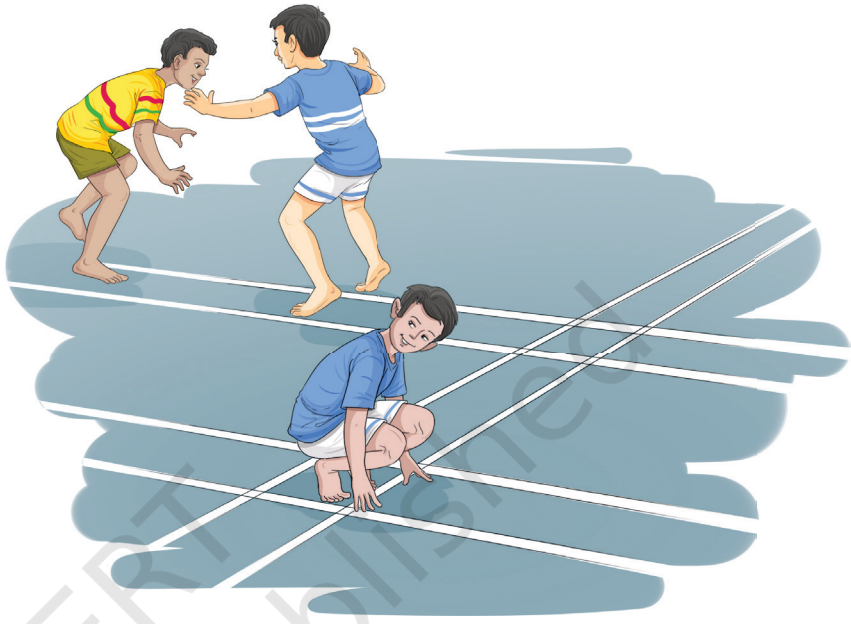
मोटर फिटनेसक परिचय - 15

- बाधा दौग 23
- सन्तुलन काज 25
- शिवम कहैत छथि 2७
- सहयोग करू विजय पाउ 2९
- गेंद पकडू 31
- पुश-अप पोजीशन आ पास द बॉल 33
- टिक-टैक- टो ड्रिबल रिले 35
- मगरमच्छ दौग 3७
- माथ, कनहा, ठेंघुन आ गेंद 3९

© NCERT not to be republished

यूनिट 3: खो -खो केर मौलिक दक्षता

- बैसल ४2
- पछोर धरब ४४
- खो देब ४६
- सोझ रेघा पर दौगब ४८
- चकमा देब 50
- जिग-जैग दौगब 53
- पोल टर्न 5६
- आवरन चेज 5९
- श्रृंखला ६2
- नकली खो ६5
- पोल डाइव ६८
- पैरक अँगुर टैपिंग ७1
- 3-2-3 श्रृंखला ७3



यूनिट ४ : हैंडबॉलक मौलिक दक्षता

- पास देब ७७
- पकड़ब ८0
- 10 -पास ८3
- ड्रिबलिंग ८5
- बाधा ड्रिबलिंग ८८
- बॉल शूट करू ९0
- डॉज बॉल ९3
- ड्रिबल आ शूट ९5
- पास आ शूट ९७
- शूटआउट टूर्नामेंट ९९
- गोलकीक रक्षात्मक कौशल 101
- रोकब 10४
- आत्मसात 10७

© NCERT not to be republished

यूनिट 5 : योग

योग सत्र सँरचना 111

अध्याय 1

- दैनिक जीवनक लेल योग 113

अध्याय 2

- योगिक अभ्यासक तइयारी 125

अध्याय 3

- आसन 1४४

अध्याय ४

- प्रानायाम 15७

अध्याय 5

- धरान, ध्यान आ समाधि 1६5

अध्याय ६

- पंथ योग 1७2

शिक्षकक लेल सुझाएल सत्र योजना

- योगक लेल सत्र योजना 1७८
- सभटा एकाइक लेल विमर्शक वार्षिक सत्र योजना 1८४

© NCERT not to be republished

भारत केर संविधान

भाग III (अनुच्छेद 12 -35)

(अनिवार्य शर्त, किछु अपवाद आ
उचित निर्बंधनक अधीन)

द्वारा प्रदत्त

मौलिक अधिकार

समानताक अधिकार

- विधिक समक्ष आ विधिक समान संरक्षण;
- धर्म, मूलवंश, जाति, लिङ्ग वा जन्मस्थानक आधार पर;
- लोक नियोजन केर विषयमे;
- अस्पृश्यता आ उपाधि केर अन्त।

स्वतन्त्र्य अधिकार

- अभिव्यक्ति, सम्मेलन, सङ्घ, सञ्चरण, निवास आ वृत्तिक स्वातन्त्र्य;
- अपराधक लेल दोष सिद्धिक सम्बन्धमे संरक्षण;
- प्राण आ दैहिक स्वतन्त्रताक संरक्षण;
- छह सँ चौदह साल तक केर बच्चाकेँ निःशुल्क आ अनिवार्य शिक्षा;
- किछु परिस्थितिमे गिरफ्तारी आ निरोधसँ संरक्षण।

शोषण केर विरुद्ध अधिकार

- मनुष्यक दुर्व्यापार आ बलात् श्रम केर प्रतिषेध;
- परिसङ्कटमय काजमे बच्चाक नियोजन केर प्रतिषेध।

धर्मके स्वतन्त्रता केर अधिकार

- विवेकक आ धर्मकेँ अबाध रूपसँ मानक लेल, आचरण आ प्रचार केर स्वतन्त्रता;
- धार्मिक काजक प्रबन्धन करबाक स्वतन्त्रता;
- कोनो विशेष धर्म केर प्रचारक लेल कर केर सन्दाय केर सम्बन्धमे स्वतन्त्रता;
- राज्य निधिसँ पूर्णतह पोषित शैक्षणिक संस्थानसभमे धार्मिक शिक्षा वा धार्मिक उपासनामे उपस्थिति होएबाक सम्बन्धमे स्वतन्त्रता।

सांस्कृतिक आ शिक्षा सम्बन्धी अधिकार

- अल्पसंख्यक वर्गक अपन भाषा, लिपि आ संस्कृति विषयक हितक संरक्षण;
- अल्पसंख्यक वर्ग द्वारा अपन शैक्षणिक संस्थाक स्थापन आ प्रशासन।

संवैधानिक उपचारक अधिकार

- सर्वोच्च न्यायालय एवं उच्च न्यायालय द्वारा एहि मौलिक अधिकारसभक प्रवर्तनके लेल निर्देश वा आदेश वा रिट जारी करेबाक अधिकार।

© NCERT not to be republished