

खेल यात्रा

जिस्मानी शिक्षा ऐं सेहत

दर्जो 6 लाइ दर्जो किताब



0687

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

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

0688 - खेल यात्रा

खेल यात्रा जिस्मानी तालिम ऐं आरोग्य कक्षा 6 लाय पाठ्यपुस्तक

आई एस बी एन 978-93-5292-915-3

पहरो संस्करण

जुलाई 2024 भाद्रपद 1946

PD 500T BS

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान ऐं प्रशिक्षणपरिषद्, 2024

₹ 65.00

एन.सी.ई.आर.टी. वॉटरमार्क 80 जी.एस.एम. पेपर पर मुद्रित ।

प्रकाशित: प्रकाशन प्रभाग द्वारा, सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंदो मार्ग, नई दिल्ली - 110016 द्वारा और मुद्रित: न्यू किंग ऑफसेट प्रेस, डी-18-19, उद्योग पुरम, औद्योगिक क्षेत्र, दिल्ली रोड, मेरठ सिटी, मेरठ - 250002 (उत्तर प्रदेश) द्वारा ।

सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रकाशक जी इजाजत जेबिना हिन प्रकाशन जे केहूभी भाग खे छापण ऐं इलैक्ट्रॉनिकी मशीनी, कोटी प्रतिलिपि रिकॉर्डिंग पहजे कहेभीविधि सां इस्तेमाल पद्धति द्वारा उन्ही जो संग्रहण या प्रचारण वर्जित आहे ।

हिन किताबु जो विक्रो हिन शर्त सां कयल वई आहे ।कि प्रकाशनजी आज्ञा बिना ही किताबु पहजे मूल आवाण या जिल्द जे अलावा कहे बे तरीके सां व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रयवा किराए ते न डिनी वेदी न विकणी वेदी

हिन किताबु जो कर सही दाम हिन पृष्ठ ते मुद्रित आहे स्वद की मुहर अथवा चिपकाई गई पर्ची (मिटर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा ।

प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय
एन.सी.ई.आर.टी.

एन.सी.ई.आर.टी. कैम्पस
श्री अरविंद मार्ग
नई दिल्ली 110 016

फोन: 011-26562708

108, 100 फीट रोड
हेली एक्सटेशन, होस्डेकरे
बनासंकरी III इस्टेज
बेंगलूरु 560 085

फोन: 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन
डाकघर नवजीवन
अहमदाबाद 380 014

फोन 079-27541446

सी डबल्यू सी कैम्पस
अपोजिट. धंकर बस स्टाप
पनिहती
कोलकाता 700 114

फोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लेका
मालीगाँव
गुवाहाटी 781 021

फोन : 0361-2674869

प्रकाशन सहयोग

अध्यक्ष, प्रकाशन : अनूप कुमार राजपूत
प्रभाग

मुख्य उत्पादन : अरुण चितकारा
अधिकारी

मुख्य संपादक (प्रभारी) : बिज्ञान सुतार

मुख्य व्यापार : अमिताभ कुमार
प्रबंधक

उत्पादन अधिकारी : जहान लाल

बुक डिजाइन, लेआउट ऐ इल्यूजन

अचिन जैन

(श्रीन टी डिजाइनिंग स्टूडियो प्राइवेट लिमिटेड)

आमुख

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 हिक परिवर्तनीय पाठ्यक्रम ऐं शैक्षणिक रचना जी सिफारिश करे थी, जेको मुळ भारतीय संस्कृति, सभ्यता ऐं भारतीय ज्ञान परंपरा में समायल आहे। ही नीति शागिर्दनि खे इकवींही सदी जा संभावना यू अंड चुनौतिंन सा रचनात्मक ढंग सा जोडि न लाए तैयार करे थी। नवीं शिक्षा नीति में समायल चुनौतियुं अएं सिफारिशन जे आधार ते इस्कूली शिक्षा लाइ राष्ट्रीय पाठ्यक्रम रूपरेखा 2023 तैयार कयल वई आहे, जेह में सभनि स्तरन जा पाठ्यक्रम क्षेत्र शामिल कयल वया आहेन। राष्ट्रीय पाठ्यक्रम रूपरेखा 2023 जो मकसद आहे त बारन जी बुनियादी अइ शुरूआती स्तर ते पंचकोशी विकास खे सुनिश्चित करे वठण, ऐं मध्यम स्तर ते उनहन जो विकासात्मक रूप वधार्ये वठण। हिन तरह, मध्यम स्तर (कक्षा 6 ते 8) टिन सालनि खे साहित्य कदे शुरूआती ऐं माध्यमिक स्तर में हिक सेतु वांगुर कम करे थो

माध्यमिक स्तर ते राष्ट्रीय पाठ्यक्रम रूपरेखा जो उद्देश्य आहे त शागिर्दनि खे हुन्नन जरूरी कौशलन में माहिर करे वठण, जेहसां तिन जो विश्लेषणात्मक, वर्णनात्मक अएं सृजनात्मक क्षमता वधारे अए तिन खे चुनौतिन ऐं अवसरन लाइ तैयार करे वठण। माध्यमिक स्तर ते राष्ट्रीय पाठ्यक्रम आधार ते तयार कयल बहु-आयामी पाठ्यक्रम में एडा नव विषय शामिल कयल वया आहिन, जेके शागिर्दनि जे समग्र विकास खे वधारन। हिन में टिन भाषा (घणों में घणों भारतीय भाषा), विज्ञान, गणित, सामाजिक विज्ञान, कला शिक्षा, शरीरिक शिक्षा अएं आरोग्य अएं व्यावसायिक शिक्षा शामिल आहिन। हिनमें हिक शर्त इया आहे त मुवाफिक किताबू मुख्तलिफ़ पाठ्य क्षेत्रन में हुजेन, जेका मुख्तयार किरदार निभाइंदी विषय ऐं तदरीस में ताल मेल वेहारणं में — हिक एहडो किरदार जेको सिधो तदरीस ऐं दरियाफत लाय मौको डेयण में तालमेल रखेन हिंनीन जो ख्याल रखण लायक शर्तन में कक्षा जी ताज़ीन ऐं मास्टरनि जी तय्यारी अहम आहे, जेहसां तंजीम में पाठ्य क्षेत्रन जे अंदर ऐं बाहेर नजरियाती कनेक्शन

कायम थी सिंचे। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (एन सी इ आर टी) शागिर्दनि लाय एड़ी उच्च मिशक वारी किताबून मुकरर करायण में वाबस्ता आहे। हिन लाय जेका मुख्तलिफ निसाबी क्षेत्र जमात ठाहया व्या, हुनमें मशहूर मौजू माहिर, शिक्षा दानिश्वर एं तजुर्बेकार मास्टर शामिल आहिन, जेहे एड़ीन किताबुन जी तरक्की लाय भरपूर कोशिश कयी आहे।

राष्ट्रीय निसाब रूपरेखा (एन सी एफ-एस इ) जे मशवरन ते अमल कंदे, जिस्मानी तालीम एं आरोग्य” नाले सँग मध्य स्तर ते नायो विषय पेश कयो वयो आहे हिन विषय जो मकसद आहे त शागिर्दनि में जिस्मानी सर गर्मी एं खेल लाय चाहत पैदा थिये, हुनिन में खेलन में महारथ बर्दाश्त करणं, हमदर्दी एं सहस्र जेकड़ गुण वधन। भारत में योग जी शान्दार परंपरा आहे, जेमें जहनी एं जिस्मानी स्वास्थ्य जो तालमेल मिलंदो। हिन मौजू में यम, कायदा, आसन, प्राणायाम एं ध्यान जे विभिन्न पक्ष, कक्षा 3 ते माध्यमिक स्तर तक क्रमशः शामिल कया वया आहिन, जेड़े शागिर्दनि जो सम्पूर्ण स्वास्थ्य मुकरर करेन।

दर्जे 6 लाय “खेल यात्रा” नाले किताबु ध्यानपूर्वक तयार कयी वई आहे, जेका बारनि में मोटर महारथ पुख्ता करे थी एं टीम खेल जिएं खो-खो आ हँडबॉल में हिस्सो वठण में मदद करेन। योग में दुरुस्त उमरआयाम शामिल आहिन जेका स्वस्थ जीवनशैली जी बुनियाद रखेन। पाठ्यपुस्तकएन सी एफ-एस इ 2023 जे मुताबिक तैयार कयी वई आहे।

“खेल यात्रा” जिस्मानी सर गर्मी जीवन लाय जरूरी गुणन एं आदतन के महत्व डेथी। हिन में सुमोलियत, लिंग हमवारी एं सांस्कृतिक जड़न जेडा विषय समेटयल आहिन।

मावाद ऐं सरगर्मीयुनि शागिर्दनि में मज़मो सीखण लाय मुहरिक करैन थी ऐं तालिम अनुभव करणं में घाणी करेन थी ।हालाँकि किताबु उपयोगी आहे, पर शागिर्दनि खे चहिंजे त मकामी खेलन खे अजमायण ऐं दोस्तन सां खेळण में रूचि विकसीत करनि किताबु ईस्कूल लाय त मुफीद आहे, पाण माता-पिता ऐं समाज लाय भी उपयोगी साधन आहे ।

हिक किताबु सिवा, शागिर्दनि खे सिखण वारे साधनन खां वधीक गोलहण लाय प्रोस्ताहित कयो वयो आहे । इस्कूल जे किताबुखाने में हेड़ा साधन मुहैया करायण में अहम किरदार निभायण । माता-पिता ऐं मास्टर जीभूमिका पांण अहम आहे, जेका शागिर्दनि खे रहबर ऐं तरकीब करन । आखिर में, मुंह शुक्रिया अदा करण चाहिंदो आ आशा रखदम त हि किताबु तमाम पक्षन जी अपेक्षा खरी उत्तरे । सभनी सां हिक विनती आहे त तमाम पढ़णवारा कारगर पंहजा मशवरा ऐं तामुल जरूर डियन ताकि अचंण वारे साल में ही किताबु में सुधार कयो वने ।

दिनेश प्रसाद सकलानी

निदेशक

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (NCERT)

किताब जो परिचय

इस्कूली शिक्षा लाए राष्ट्रीय पाठ्यक्रम रूपरेखा 2023 (एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023) जीवन जे सभिन क्षेत्रन में सफलता लाए इंसान जी सेहत अइ आरोग्यता खेहिक महत्वपूर्ण घटक वांगुर मान्यता मिलि आहे। समग्र स्वास्थ्य अइ आरोग्यता ते ध्यान केंद्रित कंदे एन.सी.एफ.-एस.ई. इस्कूली शिक्षा जे सभिन स्तरन लाए “शारीरिक शिक्षा अए आरोग्य” खे हिक मुख्य पाठ्यक्रम क्षेत्र वांगुर, यानि हिक अनिवार्य विषय वांगुर शामिल कयल वयो आहे। मास्तर, एं शागिर्दनि खे शारीरिक शिक्षा अइ आरोग्य जे पाठ्यक्रमिक लक्ष्यन प्राप्त करण में मदद डेयण लाए पहरो वारी कक्षा 6 लाए हिक पाठ्यपुस्तक तयार कयल वई आहे। हीं किताब शागिर्दनि खे खेडण जे आनंद जो अनुभव करण, विविध जिस्मानी सर गर्मियुं जो अनुभव अए गामक क्षमताजे विविध कौशलन जो अभ्यास करण लाए सक्षम ठाहिंदी आहे।

आधारभूत खेल-कौशलन खे सिखण अइ योग जी प्राचीन परंपरा में पहिंजो अस्थित्व गढण लाए शागिर्दनि खे प्रेरित कंदी आहे वो। खेल एं जिस्मानी सर गर्मियुं महत्वपूर्ण गामक कौशल, सामाजिक-भावनात्मक जागरूकता अइ नियंत्रण संबंधी संज्ञानात्मक क्षमतायुं सिखायण में मदद डेयण, गडगड आत्म-अनुशासन, मेहनत, टीम भावना एं मनुष्य में समायल शक्तिशाली अइ कमजोर पक्षन खे मर्यादित ढंग सा स्वीकृत करण जे मूल्यन खे भी समझाइंदी आहे।

कक्षा 6 जे पाठ्यक्रम जी संरचना पञ्च इकाइयूं में विरायल वई आहे:

1. जिस्मानी शिक्षा एं आरोग्य जो महत्व
2. गामक क्षमता
3. खो-खो जा आधारभूत कौशल
4. हैंडबॉल जा आधारभूत कौशल
5. योग

इकाई 1 में, शागिर्दनि खे अवसर दिनो व्यो आहे त उहे जिस्मानी शिक्षा अइ आरोग्य जे परस्पर संबंधन जी खोजी करेन। गड-गड व्यक्तिगत अइ सामाजिक स्तर ते जिस्मानी शिक्षा जे प्रभावन जो अनुभव भी कंदा।

निरंतर खेल खेळण सां अएं मुख्य चिंतन जे माल विचार-विमर्श कंदा त, शागिर्द समझि सिधे त हिक स्वस्थ जीवनशैली जेहंजो असल मतलब छा आहे। अइ हीं भी सीखंदा त जिस्मानी शिक्षा में हिस्सो वठण वारी सर गर्मी युं किय सुथरे जीवन अइ सफलता जी भावना में वृद्धि करण थी। ही भी जाणंदा त खेडुण माल धक्कलगण जी संभावनाउं खे कियघटायो वने। खेल अएं खिलाड़ी लाय हिक स्वस्थ वातावरण ठाहेणलाय सुरक्षात्मक उपाय भी जाणंदास।

इकाई 2 मे शागिर्द सिखंदा त मानव शरीर में मौजूद गामक दक्षता जे विभिन्न घटकन बारे मे जाण वठी। उन्हीन जो विकास केहड़े नमूने कयो वने। हिन इकाई जो मुख्य उद्देश्य हि समझण आ त शक्ति, सहनशक्ति, लचीलोपन अइ संतुलन व्यक्ति जे समग्र स्वास्थ्य में किए योगदान डिंदो आहे।

इकाई 3 में भारतीय पारंपरिक खेल खो-खो अइ इकाई 4 में ओलंपिक द्वारा मान्य खेल हैंडबॉल जा विविध कौशल शागिर्दनि खे सिखायल वया आहेन।, जेके मनोरंजक अएं उत्साहवर्धकसरगर्मिन मार्फत प्रस्तुत कयल वयो आहे। परस्पर संवाद अएं समूह अभ्यास जरिए शागिर्द ई समझंदा त हिनिन खेलन में शरीक थीयण सा जिस्मानी अइ मानसिक स्वास्थ्य ते सुठोअसर पवे थो। समावेशन, टीम भावना अइ जिस्मानी सरगर्मियुनि सां मिलण वारे आनंद खे हिन इकाई में विशेष महत्व डिनो वयो आहे।

अंतिम इकाई में विद्यार्थी योग जी समग्र प्रकृति खे आत्मसात कंदा। उवे यम (सामाजिक अनुशासन) अइ नियम जे (व्यक्तिगत अनुशासन) बारे में सीखंदा, जेसां हु पाणखे व्यक्तित्व सकारात्मता अएं स्वस्थ आदतन तर्फ वधाए। योगासन जे क्रमबद्ध अभ्यास जो प्रारंभ सूक्ष्म व्यायाम सा थींदो, जेंखां शरीर लचीलो, शक्तिशाली, संतुलित अई रोगमुक्त बणजे थो। प्राणायाम जा विभिन्न प्रकार न केवल श्वसन तंत्र खे सशक्त कंदा, शरीर जे बियनि तंत्रन खे सुदृढ ऐ मन के शांत कंदा, एकाग्रता वधायंदा अइ समग्र स्वभाव अएं आरोग्य में सुधार डिंदा। शागिर्द पहंजे आंतरिक संसार के जाणण, आत्मिक शांति पाएण अई परम आनंद जी गहराई सां अनुभूति करण लाए धारणा (एक बिंदु पर एकाग्रता) अएं ध्यान (मेडिटेशन) जे विविध अभ्यास भी सिखंदा। योगाभ्यास दीर्घायु ऐं स्वास्थ्यवर्धक जीवन जी मजबूत आधारशिला रचंदा।

हीं किताबु में खेल अएं जिस्मानी सर गर्मी युं सिखण हां गड्ड शागिर्द नियम बणाएण अएं हुन जी पालना करण, सुरक्षित तरीको अएं निष्पक्ष खेल जे महत्व खे समझण, समूह में तालमेल सा कम करण, हिक-बिएसा शिष्टता अएं सम्मान सा व्यवहार करण, अएं सहयोगी भावना सा खेडुण जो अनुभव भी कंदा हिन मूल्यन अएं सद्व्यवहारन खे किताबु में वधीक महत्व डिनो वयो आहे।

जो आंशिक रूप सां समावेश तडहिं थींदो जडुहिं शागिर्दनि ऐं शारीरिक क्रियाउं में समर्पण सा हिस्सो वठंदा ।ऐंकालांश खतम थीयण ते मुक्तचिंतन दौरान परस्पर विचार-विमर्श सा हिन अभ्यासन के वधीक सुटुद कंदा ।

कक्षावार ढाचो ऐं प्रवाह

एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 दर्जे 6 लाय शारीरिक शिक्षा ऐं आरोग्य विषय में 120 कालांशन जी सिफारिश करे थी । सुझाव अनुसार, प्रति सप्ताह घट में घट 5 कालांश, जेको 40 मिनट जो हुजे रक्खल वयो आहे । एन.सी.एफ.-एस.ई. हिन विषय लाय ब्लॉक कालांश (यानी लगातार 2 कालांश) जे आवंटन जी अनुशंसा कंदी आहे । जेकडहिं हफते में ब्र संयुक्त कालांश अए हिक एकल कालांश डेडण संभव न हुजे त अधिगम सर गर्मी, अए मुक्तचिंतन लाए समय सुनिश्चित करण खातिर एकल कालांश जो स्पष्ट लक्ष्य रक्खण जरूरी आहे ।

हेठां ब्र परिदृश्य डिनल व्या आहेन कालांश रचाव लाय:

- परिदृश्य 1:—प्रति सप्ताह पंज एकल कालांश ।
- परिदृश्य 2:— इकाई 1 सा 4 लाय- ब्र संयुक्त कालांशयोग लाय - हिक एकल कालांश ।

परिदृश्य 1 हर कालांश में सिमित समय जो प्रभावी रूप सां इस्तेमाल करण अए अधिगम परिणाम प्राप्त करणलाए टिन अलग तरहां जे सत्रन जी संरचना कयलु आहे ।

- प्रकार 1: खेल अभ्यास जो अधिकतम उपयोग ।
- प्रकार 2: खेल खां पोइ मुक्तचिंतन लाय पर्याप्त समय संज्ञानात्मक ऐं सामाजिक-भावनात्मक विषयन जे चर्चा लाय ।
- प्रकार 3: विशिष्ट खेल कौशल अभ्यास एक विशेष कौशल ते ध्यान केंद्रित करण लाय

40 मिंटे जे कालांश लाय समय विभाजन (सभी प्रकारन ला):

| अवधि / सत्र प्रकार | | | | |
|--------------------|--------------------|------------|----------|------------|
| प्रकार 1 | कौशल-आधारित वर्जिश | रॉद जो समय | शीतलीकरण | मुक्तचिंतन |
| समय (मिनटन में) | 5 | 25 | 5 | 5 |

| | | | | |
|-----------------|----------------------|-------------------------|----------|------------|
| प्रकार - 2 | कौशल-आधारित ऊष्मीकरण | क्रिया समय | शीतलीकरण | मुक्तचिंतन |
| समय (मिनटन में) | 5 | 15 | 5 | 15 |
| प्रकार 3 | कौशल-आधारित ऊष्मीकरण | कौशल आधारित मनोरंजक खेल | शीतलीकरण | मुक्तचिंतन |
| समय (मिनटन में) | 5 | 25 | 5 | 5 |

परिदृश्य २ - (वधीक सिफारिशशुदा) – ८० मिनट जे गड्ड कालांश जो खेल अभ्यास आहे मुक्तचिंतन खे प्रभावशाली ढंग सा वधीक उपयोग कयो वजे सघे तो। संयुक्त कालांश सा ब प्रकार जे सत्र जी योजना तैयार कयी वजे सघे थी।

- प्रकार - ४: खेल जे समय कौशल अभ्यास खे वध में वध वधायंदो आहे।
- प्रकार - ५ खेल जे समय खे वधाईदो आहे।

प्रकार - ४

| | | | | | |
|---------------|----------------------|-------------|-------------------------|----------|------------|
| गड्डजी कालांश | कौशल आधारित ऊष्मीकरण | रांद जो समय | कौशल आधारित मनोरंजक खेल | शीतलीकरण | मुक्तचिंतन |
| समय मिनट में | 5 | 30 | 20 | 5 | 20 |

गेमिफाइड ड्रिल हिक मिनी गेम आहे जेको टीमन जे विच्च में खेळी वेंदो आहे, ताकि खास स्किल्स डेवलप थियन। सिर्फ ड्रिल करवायण जायज नाहे।

या

प्रकार - ५

| | | | | |
|---------------|--------------------|------------------------|----------|------------|
| गड्डयल कालांश | कौशल आधारित वर्जिश | रांद जो समय खेड 2 रांद | शीतलीकरण | मुक्तचिंतन |
| समय मिनट में | 5 | 50 | 5 | 20 |

मास्टरनि लाय हिदायतू

मास्टरनि सुखद अनुभव, बारन जी हिफाजत ऐं योग्यता जी असरदार तरक्की लाय हेठां डिनल हिदायतुं ते अमल करि सिधेन था:

- खेल लाइ इलाको यकीनी बणायो , जेह सां खेल में को बि रुकावट न थी सिंधे ।
- समूहगत सरगर्मीयुनि जे लाइ शागिर्दनि खे हिक बिए सां टकरायण खां बचायण लाय मैदान खे नंढन ब्लॉक्स में वांझो चिन्हित कयो ।
- दल । वन्डिदे वखत यकीनी बणायो त टीम वजन, उँचाई ऐं सरगर्मी लाई जरूरी हुनर में बराबर सुठी तरिके सा वांटील हुजे ।
- यकीनी बणायो त प्राथमिक इलाज जी सामाग्री मौजूद ऐं आसानी सा पहुंची सिंधे ।
- यकीनी बणायो त शागिर्दनि सां इज्जत सा पेश आइल वनेन ऐं हू भावनात्मक ऐं समाजिक रीत सा महफूज महसूस करण ।
- सभनी शागिर्दनि खे नियमित हौसलो अफजाई ऐं मदद डिनि वनय ॥
- यकीनी बणायो त शारीरिक तालीम जे दौरान शागिर्दनि ताणि सही हल पहुंची सिंधे ।
- शागिर्दनि खे खेलंदे माल पहिंजे माहौल जे प्रति होशियार रहण लाइ प्रोहत्साहित कयो ।
- शागिर्दनि खे हिदायत डिनल वने त हुं मुकाबलन ते निशानो न लगायण जेस्ताई एहे चयल न हुजे । ऐं चर्चा कयो त हिनि शए जी छाअहमियत आहे ।
- शागिर्दनि खे प्रोहत्साहित कयो त हुं मुकाबलेवार खे धक्को डेण या खिंचंदे वक्त सावधानी वरतेन ।
- यकीनी बणायो त शागिर्द सुठे नमूने सा वार्म-अप अइ कूल-डाउन करें । हुनखे पहिंजो नियम बणायन ला प्रोहत्साहित कयो ।
- कक्षा खां पहरों कक्षा दौरान ऐं कक्षा खां पोए शागिर्दनी खे गुफ्तगू जो मौकों ड्यो ।

- धीरे-धीरे खेल हुनरन जोपरिचय करायो। खेल जे नढां वर्जन खेडुण ऐं अब्जरवेशन, प्रतिबिंब, जज्वाती कंट्रोल, जागरूकता अइ परिधीय नजर विकसित करे अए खेल खेळन जे बुनियाद ते तेजी सा फैसलोवठण जेहसां व्यक्तिगत क्षमता निर्माण करे मुश्किलाई धीरे-धीरे वधाईजी संगंदी आहे।
- सामाजिक सलाहियत जिय कारगरसंवाद, सामूहिक निर्णय-निर्धारण ऐं हिक साझा उद्देश्य लाय गडु कम करन वारे विषय 'सर्कल टाइम' में सलाह कर्यो।
- शागिर्दनि खे इस्कूल में सुमोलियत खेलन जी संस्कृति लाय जिम्मेदारी वठण में प्रोस्ताहित कर्यो। उन्हीन खे मदद डियूं जेहसां हर शागिर्द महफूज़, प्रेरित ऐं खेडुण लाय तैयार रहें।

बी.पी. भारद्वाज
सदस्य संयोजक, प्रोफेसर एवं प्रमुख,
शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, एनसीईआरटी

अतुल दुबे
सदस्य समन्वयक, सहायक प्रोफेसर,
शारीरिक शिक्षा, सामाजिक विज्ञान शिक्षा
विभाग, एनसीईआरटी

राष्ट्रीय पाठ्यक्रम ँ पढायण-सीखण सामाग्री समिति (एन.एस.टी.सी.)

1. महेश चंद्र पंत, कुलाधिपति, राष्ट्रीय शैक्षिक योजना अइ प्रशासन संस्थान (अध्यक्ष)
2. मन्जुल भार्गव, प्रोफेसर, प्रिन्सटन यूनिवर्सिटी (सह-अध्यक्ष)
3. . सुधा मूर्ति, विख्यात लेखिका अइ शिक्षाविद
4. बिबेक देबरॉय, अध्यक्ष, प्रधानमंत्री जी आर्थिक सलाहकार परिषद् (ई.ए.सी. पी.एम.)
5. शेखर मांडे, पूरो महानिदेशक, सी.एस.आई.आर. अ विख्यात प्रोफेसर, सावित्रीबाई फुले पुणे यूनिवर्सिटी, पुणे
6. सुजाता रामदोरई, प्रोफेसर, ब्रिटिश कोलंबिया यूनिवर्सिटी, कनाडा
7. शंकर महादेवन, संगीत विशेषज्ञ, मुंबई
8. यू. विमल कुमार, निदेशक, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरु
9. मिशेल डैनिनो, विजिटिंग प्रोफेसर, आई.आई.टी., गांधीनगर
10. सुरीना राजन, आई.ए.एस. (रिटायर्ड), हरियाणा अ पूरो महानिदेशक, एच.पी.ए.
11. चमू कृष्ण शास्त्री, अध्यक्ष, भारतीय भाषा समिति, शिक्षा मंत्रालय
12. संजीव सान्याल, सदस्य, प्रधानमंत्री जी आर्थिक सलाहकार परिषद् (ई.ए.सी. पी.एम.)
13. एम.डी. श्रीनिवास, अध्यक्ष, सेंटर फॉर पॉलिसी स्टडीज, चेन्नई
14. गजानन लोंढे, हेड, कार्यालय, एन.एस.टी.सी.
15. रेबिन छेत्री, निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., सिक्किम
16. प्रत्यूष कुमार मंडल, प्रोफेसर, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान अइ प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली
17. दिनेश कुमार, प्रोफेसर अ अध्यक्ष, योजना अइ अनुवीक्षण प्रभाग, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान अइ प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली
18. कीर्ति कपूर, प्रोफेसर, भाषा शिक्षा विभाग, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान अ प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली
19. रंजना अरोड़ा, प्रोफेसर अ अध्यक्ष, पाठ्यचर्या अध्ययन अ विकास विभाग, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान अ प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली (सदस्य-सचिव)

भारत जो संविधान दीबाचो

असीं भारत जा माण्हू , भारत खे हिकु मुकमल तोरि खुद मुख्तयार
समाजवादी सर्व- धरम-सम-भाव वारो लोकशाही गणराज्य

ठायण लाय ऐं गंभीरता सां फ़ैसलो करे ऐं उन्हीअ जी सभिनी नागरिकनि खे:

न्याय, सामाजिक, आर्थिक ऐं राजनीतिक

आज़ादी, इज़हार, विश्वास, श्रद्धा ऐं उपासना करण जी

समानता; दर्जे ऐं मौके जी खातिरीअ सां हासुल कराइण लाइ

ऐं उन्हनि सभिनी माण्हूनि खे हौस्लाअफजाइ करण

शरूखी सौमान: राष्ट्र जी एकता तोड़े अखंडता जी खातिरी डीदड़

भाईचारो वधाइण लाइ

असांजे हिन संविधान सभा में अजु तारीख छवीहीं नवम्बर, १९४९ जे
डींहुं हिन ज़रीए हीउ संविधान स्वीकार करे, उन खे क़ानून जे
रूप में अर्पणु करियू था ।

१. कॉन्स्टीट्यूटि अधिनियम ,१९७६ जी धारा २ पारां प्रतिस्थापित ,दरस
साईन डेमीक्रेटिक रिपब्लिक ३१.१८७७ जे जाय ते ।
२. कोर्टित्यूट पार्टी परां ब्रेक - बियो एमुलेट , १९७६. ००३”एक्ता जे लाय
१.१०७७

दर्जी किताबु निर्माण समूह

मार्गदर्शन

महेश चंद्र पंत, अध्यक्ष, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एं पढायण-सीखण सामाग्री समूह (एन.एस.टी.सी.) एं सदस्य, समन्वय समिति, पाठ्यचर्चा क्षेत्र समूह, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान अइ प्रशिक्षण परिषद्

मञ्जुल भार्गव, सह-अध्यक्ष, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम अए पढायण-सीखण सामाग्री समूह (एन.एस.टी.सी.) अइ सदस्य, समन्वय समिति, पाठ्यचर्चा क्षेत्र समूह, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान अइ प्रशिक्षण परिषद्

गजानन लोंढे, कार्यालय प्रमुख, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम अए पढायण-सीखण सामाग्री समूह (एन.एस.टी.सी.)

अध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा एंआरोग्य

विमल कुमार, अध्यक्ष, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरु

सहयोग

अभिषेक सिंह राठौड़, राज्य प्रमुख, अजीम प्रेमजी फाउंडेशन, मध्य प्रदेश

अमय कोलेकर, खेल वैज्ञानिक, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरु

अनिल करवन्दे, अध्यक्ष, स्पोर्ट्स साइकोलॉजी एसोसिएशन ऑफ इंडिया

जयप्रकाश शर्मा, आचार्य, आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली यूनिवर्सिटी

कविता अरुण, पूर्व राष्ट्रीय समन्वयक, एस-व्यासा यूनिवर्सिटी, बेंगलुरु

ललित शर्मा, आचार्य, आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली यूनिवर्सिटी

मनोज देओलकर, केंद्र प्रमुख, ज्ञान प्रबोधिनी क्रीड़ाकुल, निगडी केंद्र, पुणे

प्रलय मजूमदार, मुख्य सलाहकार, खेल विज्ञान अए विश्लेषण उत्कृष्टता केंद्र, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास

राजेन्द्र सिंह, पूरो निदेशक, शारीरिक शिक्षा, जीवाजी यूनिवर्सिटी, ग्वालियर

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

सुबीर देबनाथ, प्रोफेसर ऑफ प्रैक्टिस इन स्पोर्ट्स, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, जोधपुर

सुधीर देशपांडे, पूरो रजिस्ट्रार, एस-व्यासा यूनिवर्सिटी, बेंगलुरु

स्वाति दिलीप, योग प्रशिक्षक, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरु

श्वेतांक पाठक, परियोजना प्रबंधक, खेल विज्ञान, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास

सदस्य-संयोजक

ब्रह्म प्रकाश भारद्वाज, आचार्य अए अध्यक्ष,

शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान अ प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली

सदस्य-समन्वयक

अतुल दुबे, सहायक आचार्य, शारीरिक शिक्षा,

सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान अए प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान अणु प्रशिक्षण परिषद्, जिस्मानि शिक्षा अणु आरोग्य जे पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह जे अध्यक्ष अणु सदस्यन जो आभार मने थी, जेहंजे कुशल मार्गदर्शन अणु सहयोग बिना हिन किताबु जो प्रकाशन मुश्किल हुओ. समूह द्वारा डिनर विषयवस्तु अणु समालोचकन अणु टिप्पणीकारन जो किताबुजे निर्माण में वड्डो योगदान रह्यो आहे. परिषद् हिन किताबु जे निर्माण लाए गजानन लोंडे, निदेशक, संवित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरु; रंजना अरोड़ा, आचार्य अ अध्यक्ष, पाठ्यचर्या अध्ययन अणु विकास विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; गौरी श्रीवास्तव, आचार्य अ अध्यक्ष, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; अंजू गांधी, वरिष्ठ सलाहकार; सुपर्णा दिवाकर, मुख्य सलाहकार, प्रोग्राम ऑफिस, रा.शै.अ.प्र.प. जो विशेष आभार मने थी. असां सोनम शर्मा, व्याख्याता, आर.एस.एस.के. विद्यालय, बवाना; शिवम थापा, एस. आर.एफ., डी.पी.ई.एस.एस., नई दिल्ली; आकाश सैनी, केंद्रीय विद्यालय संगठन, नई दिल्ली; कोमल गोयल, रिसर्च स्कॉलर, डी.पी.ई.एस.एस., नई दिल्ली जो विषयवस्तु उपलब्ध कराए लाए धन्यवाद प्रकट कयुं था।

परिषद्, मुकेश कुमार वर्मा, सह आचार्य, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; प्रमोद सिंह, सहायक निदेशक, शारीरिक शिक्षा, राजस्थान यूनिवर्सिटी; चंद्रकांता त्रिपाठी, प्राचार्या, एस.एन.डी.वी.डब्ल्यू., बी.पी.एड. कॉलेज, भीलवाड़ा; अरविंद कुमार सिंह, पी.जी.टी., शारीरिक शिक्षा, सेंट स्टीफंस सीनियर सेकेंडरी स्कूल, अजमेर; हरीश कुमार, सहायक आचार्य, डी.आई.ई.टी., पीतमपुरा, नई दिल्ली; मीनाक्षी ठाकुर, सहायक आचार्य, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; श्वेताश्री, रिसर्च

एसोसिएट, शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; पादुकोण द्रविड सेंटर फॉर स्पोर्ट्स एक्सीलेस, बेंगलुरु जो मुख्तलिफ योगदान लाए विशेष धन्यवाद करे थी।

परिषद् ई किताब जे संपादन कार्य लाए प्रकाशन विभाग जे संपादकीय स्कंध जे सदस्य – दिनेश वशिष्ठ, संपादक (संविदा); शिव मोहन यादव, सहायक संपादक (संविदा); एं संविदा ते कार्यरत प्रूफरीडर – मुंशी रज़ा, आफरीन, राहिल अंसारी अए सियाराम मीणा जो आभार प्रकट करे थी. असां हिन किताब खे वर्तमान स्वरूप में प्रस्तुत करण लाए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान अएप्रशिक्षण परिषद जे प्रकाशन प्रभाग में कार्यरत डी.टी.पी. प्रकोष्ठ जे सदस्यन – पवन कुमार बरियार, प्रभारी, डी.टी.पी. प्रकोष्ठ अए संविदा ते कार्यरत डी.टी.पी. ऑपरेटर – मनोज कुमार, बिट्टू कुमार महतो अए उपासना जो भी आभार प्रकट कयुं था।

विषय सूची

| | |
|--------------|-----|
| आमुख | iii |
| किताबु परिचय | vii |

इकाई 1 – जिस्मानी शिक्षा ऐं आरोग्य जो महत्व

| | |
|------------------|----|
| • बर्फ-पाणी | 2 |
| • सत कांकर | 4 |
| • ऐरोबिक व्यायाम | 6 |
| • अनुकरण | 8 |
| • अंकिन जो खेल | 10 |
| • हुला हूप कूद | 12 |



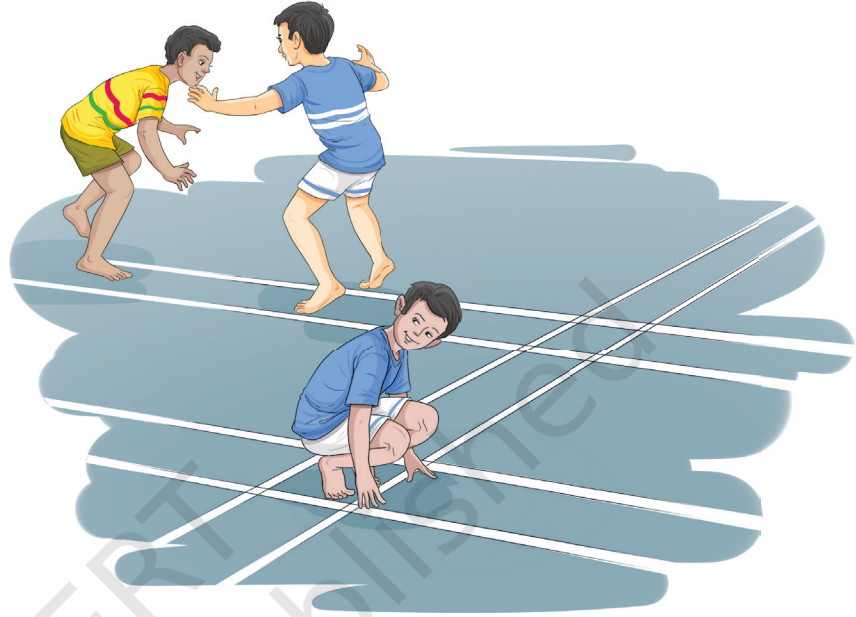
इकाई 2 – गामक दक्षता

| | |
|-----------------------------|----|
| गामक दक्षता जो परिचय | 15 |
| • रुकावट वारी डुक | 23 |
| • संतुलन क्रिया | 25 |
| • शिवम चवे | 27 |
| • सहयोग सां कामयाबी | 29 |
| • केंद्र जी गेंद | 31 |
| • मगरमच्छ जी रफ्तार ऐं गेंद | 33 |
| • टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले | 35 |
| • मगरमच्छ व्वरी डुक | 37 |
| • सिर, कन्धो, घुटनो ऐं मकसद | 39 |



इकाई 3 – खो-खो जे बुनियादी कौशल

| | |
|-------------------------------------|----|
| • सिटिंग (बैठक) | 42 |
| • चेजिंग (पीछो करनुं) | 44 |
| • 'खो' डिणुं | 46 |
| • सीधी रेखा में दौड़णुं | 48 |
| • डॉजिंग (चक्मो डिणुं) | 50 |
| • जिग-जैग (उत्तरोत्तर तिरछी) दौड़ | 53 |
| • पोल टर्न (स्तंभ ते घुमणुं) | 56 |
| • कवरिंग चेज | 59 |
| • चेन 'खो' | 62 |
| • फेक 'खो' (भ्रामक 'खो') | 65 |
| • पोल डाइव | 68 |
| • टो-टैपिंग (पैर जे पंजन के छुयणुं) | 71 |
| • 3-2-3 चेन 'खो' | 73 |



इकाई 4 – हैंडबॉल जे आधारभूत कौशल

| | |
|-------------------------------|-----|
| • हैंडबॉल पासिंग | 77 |
| • कैचिंग (लपकणुं) | 80 |
| • 10-पास खेल | 83 |
| • ड्रिबलिंग | 85 |
| • रुकावट ड्रिबलिंग | 88 |
| • शूट द बॉल (गेंद हाणणुं) | 90 |
| • चक्मा गेंद | 93 |
| • ड्रिबल अ शूट | 95 |
| • पास करण अए शूट | 97 |
| • शूटआउट प्रतियोगिता | 99 |
| • गोलरक्षक जे रक्षात्मक महारथ | 101 |
| • ब्लॉकिंग (रुकावट करनुं) | 104 |
| • सम्मिलन | 107 |



इकाई 5 – योग

| | |
|--------------------------|-----|
| योग सत्र संरचना | 111 |
| अध्याय 1 | |
| • दैनिक जीवन में योग | 113 |
| अध्याय 2 | |
| • यौगिक अभ्यास जी तैयारी | 125 |
| अध्याय 3 | |
| • आसन | 144 |
| अध्याय 4 | |
| • प्राणायाम | 157 |
| अध्याय 5 | |
| • धारणा, ध्यान, समाधि | 165 |
| अध्याय 6 | |
| • रांद जो योग | 172 |



मास्टरनि खातिर तजविश केल सैक्शन प्लान

| | |
|--|-----|
| • योग जी सत्र योजना | 178 |
| • तजविश केल सालानो सैक्शन प्लान सभिन युनिट लाय | 184 |

भारत जो संविधान

भाडो 3 (अनुच्छेद 12-35)

(ज़रूरी शर्तुनि, कुड्डु अपवादनि ऐं युक्तियुक्त निर्बधन जे अधीन)

पारां डिनल

मूल अधिकार

समता जो अधिकार

- विधिअ जे संविधान ऐं विधियुनि जे बरोबरा हिफाजत
- धर्म, मूलवंश, जाति, लिंग या जनम आस्थान जे आधार ते
- लोक वियोजन बाबति
- अस्पृशता ऐं उपाधियुनि जो खात्मो

स्वातंत्र्य-अधिकार

- ज़ाहिरकरण, सम्मेलन, संघ, संचरण, निवास ऐं कारोबार (वृत्ति) जी आज़ादी
- अपराधनि लाए दोष सिद्धि जे बाबति हिफाज़त
- प्राण ऐं जिस्मानी आज़ादीअ जी हिफाज़त
- छहे खां चोडहनि सालनि जी उम्र जे बारनि खे मुफ्त ऐं ज़रूरी तइलीम
- कुड्डु हालालुनि में गिरफ्तारी ऐं निरोध खां हिफाज़त

शोषण जे उबतड़ अधिकार

- माण्डू जे गलत खरीद-फरोख्त ऐं जबरन मेहनत ते रोक
- परिसंकटमय कमनि में बारनि खे लगाईणु खे रोकण।

धर्म जी आज़ादीअ जो अधिकार

- (अन्तःकरण) अंदरूनी ऐं खे बे रोक टोक रूप में मज्जण, आचरण ऐं प्रचार जी आज़ादी
- धार्मिक कमनि जे ठाहजोड़ जी आज़ादी
- कहिं खासि धर्म खे वधाईण लाए ब्याज डियण जे बाबति आज़ादी
- राज्य जे पैसे सां पूरी तरह सां हलण वारियूं तइलीमी संस्थाउनि में धर्म जी सिख्या या धर्म जी पूजा में शामिल थियण जे बाबति आज़ादी।

संस्कृति ऐं तइलीमी आज़ादी

- अल्पसंख्यक वर्गनि खे पंहिंजी भाषा, लिपि या संस्कृति बाबति हितनि जी हिफाज़त
- अल्पसंख्यक वर्गनि पारां पंहिंजी तइलीमी संस्थाऊनि जी स्थापना ऐं प्रशासन

संविधानिक उपचारनि जो अधिकार

- उच्चतम न्यायालय ऐं उच्च न्यायालय जे निर्देशन या आदेश या रिट पारां डिनल अधिकारनि खे लागू कराइणु जा उपचार।