

खेल योग

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य
कक्षा 3 के लिए पाठ्यपुस्तक



0340

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

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

0340 – खेल योग — शारीरिक शिक्षा और आरोग्य
कक्षा 3 के लिए पाठ्यपुस्तक

ISBN 978-93-5292-906-1

प्रथम संस्करण

अगस्त 2024 श्रावण 1946

PD 100T BS

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण
परिषद्, 2024

₹ 65.00

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

सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्,
श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशन
प्रभाग में प्रकाशित तथा लक्ष्मी प्रिंट इंडिया, 519/1/23,
संसार इंडस्ट्रियल कॉम्प्लेक्स, दिलशाद गार्डन, दिल्ली
110 095 द्वारा मुद्रित।

सर्वाधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इस प्रकाशन के किसी भी भाग को छापना तथा इलेक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फोटो प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुनः प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रचारण वर्जित है।
- इस पुस्तक की बिक्री इस शर्त के साथ की गई है कि प्रकाशन की पूर्व अनुमति के बिना यह पुस्तक अपने मूल आवरण अथवा जिल्द के अलावा किसी अन्य प्रकार से व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रय या किराए पर न दी जाएगी, न बेची जाएगी।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पृष्ठ पर मुद्रित है। खंड की मुहर अथवा चिपकाई गई पर्ची (स्टिकर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा।

रा.शै.अ.प्र.प. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैपस

श्री अरविंद मार्ग

नई दिल्ली 110 016

फोन : 011-26562708

108, 100 फीट रोड

हेली एक्सटेंशन, होस्टेकेरे

बनाशंकरी III इस्टेज

बेंगलुरु 560 085

फोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन

डाकघर नवजीवन

अहमदाबाद 380 014

फोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैपस

निकट : धनकल बस स्टॉप पनिहटी

कोलकाता 700 114

फोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लेक्स

मालीगांव

गुवाहाटी 781 021

फोन : 0361-2676869

प्रकाशन सहयोग

- अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग : अनूप कुमार राजपूत
- मुख्य उत्पादन अधिकारी : अरुण चितकारा
- मुख्य संपादक : विज्ञान सुतार
- मुख्य व्यापार प्रबंधक : अमिताभ कुमार
- उत्पादन अधिकारी : जहान लाल

आवरण

फात्मा नासिर

चित्रांकन

सिल्जा बनसुरियार, सुष्माता पाल, ननित बी.एस.,
पलक शर्मा और गौरव पांडेय

आमुख

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में परिकल्पित विद्यालयी शिक्षा को बुनियादी स्तर के बच्चों के सर्वांगीण विकास की आधारशिला माना जाता है। यह बच्चों को न केवल हमारे राष्ट्र के लोकाचार और संवैधानिक ढाँचे में अंतर्निहित अतुल्य संस्कारों को आत्मसात करने में सक्षम बनाता है, बल्कि अंक ज्ञान व अक्षर ज्ञान में भी दक्ष करता है। इसी आधार पर बच्चे प्रारंभिक स्तर के अधिक चुनौतीपूर्ण प्रवेश को सुगम बना पाएँगे।

कक्षा तीन से कक्षा पाँच तक की प्रारंभिक अवस्था को बुनियादी स्तर व माध्यमिक स्तर के मध्य सेतु के रूप में माना जाता है। बुनियादी स्तर के उपरांत प्रयोग की जाने वाली शैक्षणिक पद्धति पर आधारित शैक्षिक प्रक्रिया प्ले-वे गतिविधि आधारित होगी। साथ ही, औपचारिक कक्षा व पाठ्यपुस्तक आधारित शिक्षण का भी इसमें समावेश होगा। इस प्रक्रिया का उद्देश्य केवल बाह्य ज्ञान देना नहीं, बल्कि पढ़ने, लिखने, बोलने, चित्र बनाने, गायन, वादन व खेलने के माध्यम से आत्मान्वेषण व समग्र अधिगम को सुनिश्चित करना है। इस व्यापक दृष्टिकोण में शारीरिक शिक्षा के साथ कला-शिक्षा, पर्यावरण शिक्षा, भाषाएँ, गणित, आधारभूत विज्ञान व सामाजिक विज्ञान निहित है। शिक्षण पद्धति का यह व्यापक दृष्टिकोण सुनिश्चित करता है कि बच्चे सरलता से माध्यमिक स्तर पर ज्ञानात्मक व संवेदनात्मक तथा शारीरिक व भावनात्मक स्तर पर प्रवेश हेतु सक्षम हो पाएँ। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुपालन हेतु निर्मित विद्यालयी शिक्षा की राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023 के माध्यम से एक नए विषय शारीरिक शिक्षा व आरोग्य को प्रारंभिक स्तर से प्रस्तुत किया गया है। इस विषय का लक्ष्य बच्चों में शारीरिक गतिविधियों व खेलों के प्रति रुचि को विकसित करना है, खेलकूद व शारीरिक क्रियाओं के कुशलतापूर्वक निष्पादन की क्षमताओं का विकास करना है, जिससे सहयोग, समानुभूति व विनम्रता के भावों का संवर्धन होगा।

भारतवर्ष में सदियों से योग की एक अद्भुत परंपरा है जो तन व मन के समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक समृद्ध अनुभव प्रदान करती है। शारीरिक शिक्षा व आरोग्य विषय में योग के विविध चरण सम्मिलित हैं, जिसमें यम से शुरू होकर नियम, आसन, प्राणायाम और ध्यान आदि समाहित हैं। कक्षा तीन से उन्हें प्रारंभ कर प्रगतिशील रूप से माध्यमिक स्तर एवं उससे आगे तक ले जाया जाएगा और यही समग्र स्वास्थ्य की आधारशिला स्थापित करेगा। कक्षा तीन की शारीरिक शिक्षा व आरोग्य की पुस्तक, जिसका शीर्षक खेल योग है, को आधारभूत गत्यात्मक कौशलों के विकास हेतु सजगता से तैयार किया गया है जिसमें बच्चों को आनंदपूर्वक अपने स्थानीय खेल खेलते हुए अपनी संस्कृति से जुड़े रहने हेतु प्रोत्साहित किया गया है। स्वस्थ जीवन की नींव रखने के लिए योग के विभिन्न चरणों को आयु के अनुरूप जोड़ा गया है। वहीं, विद्यालयी शिक्षा



के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023 में इस आयु वर्ग के लिए वर्णित दक्षताओं को भी सम्मिलित किया गया है। 'खेल योग' में जीवन-यापन के लिए आवश्यक मूल्य व व्यवहार के साथ-साथ शारीरिक क्रियाओं के महत्व पर भी विशेष प्रकाश डाला गया है। साथ ही, अंतर्विषयी क्षेत्रों के अंतर्गत समावेशी शिक्षा, जेंडर समानता और मूल सांस्कृतिक अवधारणाओं को भी जोड़ा गया है। सामूहिक सहकार्यिक अधिगम के प्रोत्साहन अनुरूप ही पुस्तक की सामग्री व गतिविधियों का चयन किया गया है। इससे शिक्षक व विद्यार्थियों के शैक्षिक अनुभव सुदृढ़ व समृद्ध होंगे। यद्यपि, इस पुस्तक में वर्णित तत्व मूल्यवान हैं, तथापि बच्चों के भीतर इस भावना का विकास होना चाहिए कि वह अपने-अपने प्रांत में खेले जाने वाले मनोरंजक खेलों को खोजें और अपने मित्रों के साथ इन खेलों का आनंद लें।

यह पुस्तक न केवल विद्यालयी शिक्षा के लिए उपयोगी है, बल्कि अभिभावकों व समुदाय के अन्य वर्गों के लिए भी एक मूल्यवान संदर्भ या संसाधन है।

मैं प्रारंभिक स्तर के समस्त विद्यार्थियों व शिक्षकों से इस पाठ्यपुस्तक की अनुशंसा करता हूँ। इस पुस्तक के निर्माण व विन्यास में सम्मिलित समस्त व्यक्तियों के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ। मैं पूर्ण आशान्वित हूँ कि यह पुस्तक अपने लक्ष्यों को प्राप्त करेगी। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् व्यवस्थित विकास व प्रकाशन की गुणवत्ता के लिए प्रतिबद्ध है। हम इस पुस्तक की विषयवस्तु के परिष्करण हेतु सुझावों को आमंत्रित करते हैं।

नई दिल्ली
31 मई 2024

दिनेश प्रसाद सकलानी
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

पुस्तक परिचय

शारीरिक क्रियाकलाप मानव जीवन के अभिन्न अंग हैं और इसलिए, यह विद्यालयी पाठ्यक्रम का भी एक अभिन्न अंग है। एक विद्यार्थी को व्यक्तिगत रूप से खेल और शारीरिक क्रियाकलाप महत्वपूर्ण गत्यात्मक कौशल, शारीरिक स्वास्थ्य के अभ्यास, सामाजिक-भावनात्मक जागरूकता और विनियमन, संबंधित संज्ञानात्मक क्षमताओं के साथ-साथ आत्म-अनुशासन, कठिन परिश्रम, सामूहिक कार्यों और किसी व्यक्ति की शक्ति और कमजोरियों को स्वीकार करने के महत्वपूर्ण मूल्यों को सिखाते हैं।

भारत ने आदिकाल से ही स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मस्तिष्क को सभी शैक्षिक अनुभव के केंद्र के रूप में मान्यता दी है। योग के अभ्यास के साथ-साथ शारीरिक गतिविधियों और खेलों की एक समृद्ध धरोहर, जैसे— कुश्ती, मलखंब और तीरंदाजी; मानव शरीर, समग्र स्वास्थ्य, आरोग्य और मनुष्य के समग्र विकास के बीच इन संबंधों पर बल देती है।

विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023 (एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023) जीवन के अन्य सभी पहलुओं में सफलता के लिए एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में व्यक्तियों के स्वास्थ्य और आरोग्य की महत्ता को मान्यता देती है। समग्र स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए, एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 ने विद्यालयी शिक्षा के सभी स्तरों के लिए शारीरिक शिक्षा और आरोग्य को एक मुख्य पाठ्यचर्या के विषयक्षेत्र के रूप में अनिवार्य किया है। शिक्षकों और विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा और आरोग्य की पाठ्यचर्या संबंधी लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायता हेतु पहली बार कक्षा 3 के लिए यह पाठ्यपुस्तक तैयार की गई है। यह पुस्तक विद्यार्थियों को खेलने का आनंद लेने, विविध शारीरिक गतिविधियों को जानने, सोचने और चर्चा करने, साथ खेलना सीखने और एक-दूसरे के साथ प्रेम और करुणापूर्ण व्यवहार हेतु सक्षम बनाती है। पुस्तक में तीन इकाइयाँ हैं— आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ, हमारे खेल और योग।

इकाई 1, आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ— इस क्रिया में विद्यार्थी बिना किसी उपकरण और बिना किसी सहायता के फेंकना, लपकना, दौड़ना, कूदना, किक मारना, प्राप्त करना और प्रहार करना जैसे क्रियाकलापों में सम्मिलित होंगे। इन विविध प्रकार के क्रियाकलापों को सुविधाजनक बनाने के लिए विभिन्न आकार, भार और बनावट की वस्तुओं का उपयोग किया जाता है। यह इकाई आधारभूत स्तर से शारीरिक विकास के लिए खेल-आधारित दृष्टिकोण को अगले स्तर तक निरंतर रखती है और विद्यार्थियों को शारीरिक गतिविधियों के विविध समूहों में भाग लेने के लिए तैयार करती है।

बच्चों को आमतौर पर खेल खेलना बहुत पसंद होता है। खेलते समय, वे दूसरे बच्चों से बातचीत करते हैं, नियमों पर चर्चा करते हैं, आगे बढ़ने की कोशिश करते हैं, एक-दूसरे की सहायता करते हैं



और साथ रहना पसंद करते हैं। हमारे देश में, विभिन्न क्षेत्रों के कई स्थानीय पारंपरिक खेल हैं, जिन्हें बच्चों और बड़ों द्वारा खेला जाता है।

इकाई 2, हमारे खेल— इसमें देश के विभिन्न भागों के 17 पारंपरिक खेल सम्मिलित हैं। प्रत्येक खेल को कैसे खेला जाए और इससे संबंधित विवरण प्रस्तुत करने वाले चित्र पुस्तक में दिए गए हैं। संभवतया इनमें से कुछ खेल आपके क्षेत्र में अलग-अलग तरीके से खेले जाते होंगे; आप नियमों को अपने अनुसार अनुकूलित कर सकते हैं। प्रत्येक खेल को खेलने के बाद इसको और अधिक रोचक बनाने और बच्चों को अपने परिवार तथा मित्रों के साथ घर पर इन खेलों को खेलने के लिए, प्रोत्साहित करने हेतु उनके नियमों में बदलाव के सुझाव दिए गए हैं।

इकाई 3, योग— यह इकाई विद्यार्थियों के समग्र स्वास्थ्य व आरोग्य को बढ़ावा देने के लिए योग से परिचित कराती है। इस आयु में, बच्चे स्वभाव से खुश और आनंदित रहते हैं। स्वस्थ आदतें विकसित करने और उच्च कक्षाओं में विभिन्न यौगिक तकनीकों को करने के लिए, आवश्यक प्रारंभिक अभ्यास सीखने के लिए योग को रोचक तरीके से मनोरंजक गतिविधियों के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है। शारीरिक शिक्षकों के लिए अष्टांग योग (योग के आठ चरणों) का परिचय और कक्षा 3 के लिए योग इकाई के संदर्भ में विवरण पुस्तक के अंत में सूचना अनुभाग में दिया गया है।

इस पुस्तक में, खेल और शारीरिक गतिविधियों को सीखने के अलावा, विद्यार्थियों द्वारा नियमों का पालन करना, सुरक्षित अभ्यासों और निष्पक्ष खेल के महत्व को समझना, समूहों में सामंजस्यपूर्ण रूप से काम करना, एक-दूसरे के साथ शिष्टाचार और सम्मान के साथ व्यवहार करना, एक-दूसरे की मदद करना और एकसाथ खेल का आनंद लेना सीखेंगे। इन मूल्यों और स्वभावों का विकास तब होगा, जब बच्चे शारीरिक गतिविधियों और खेलों में सम्मिलित होंगे और खेल के बाद मुक्त चिंतन के दौरान उन्हें सुदृढ़ किया जाएगा।

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के कालांशों में मुक्त चिंतन के लिए पर्याप्त समय दिया गया है। मुक्त चिंतन का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा के माध्यम से उपरोक्त मूल्यों और स्वभावों को विकसित करना है। शारीरिक गतिविधि या खेल संपन्न होने के पश्चात, सभी विद्यार्थी गतिविधि के दौरान अपने अनुभव साझा करने के लिए एक घेरे में बैठते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी विद्यार्थियों को स्वयं को व्यक्त करने का अवसर मिले, मुक्त चिंतन के लिए कुछ मूलभूत नियम निर्धारित करना महत्वपूर्ण है।

- समूह में सभी बराबर हैं; कोई भी दूसरों से अधिक महत्वपूर्ण नहीं है।
- सभी को एक-दूसरे का और सभी की भावनाओं का सम्मान करना चाहिए।
- जब कोई साथी बोल रहा हो, उस समय अन्य साथी को बीच में नहीं बोलना चाहिए।
- समूह में सभी को बोलने का अवसर मिलना चाहिए और दूसरों को उनकी बातों पर पूरा ध्यान देना चाहिए।



शिक्षक गतिविधि के संदर्भ में सभी से अपने अनुभव साझा करने हेतु प्रोत्साहित कर सत्र का मार्गदर्शन कर सकते हैं। इसे 'उपलब्धि' और 'आकांक्षा' के माध्यम से व्यक्त किया जा सकता है।

उपलब्धि का अर्थ है, खेलों के दौरान वह परिस्थिति जिसमें विद्यार्थी को वास्तविक आनंद की प्राप्ति हुई हो। यह परिस्थिति कुछ भी हो सकती है। उदाहरण के लिए खेल जीतने या दूसरों की मदद करने के अनुभव से लेकर दल के अन्य सदस्यों ने साथी या विपक्षी विद्यार्थियों के साथ कैसा व्यवहार किया।

आकांक्षा का अर्थ है कि विद्यार्थी चाहता था कि सत्र में कुछ इस प्रकार हुआ होता या भविष्य में ऐसा कुछ हो पाए, जिससे वह या उसकी टीम और बेहतर प्रदर्शन कर पाए। यह कोई ऐसी गतिविधि भी हो सकती है जिसे वे सम्मिलित कराना चाहें या जिसमें अधिक समय की मांग हो।

प्रत्येक विद्यार्थी उपलब्धि और आकांक्षा साझा कर सकता है और फिर साझा करने के लिए दूसरे विद्यार्थी को अवसर दे सकता है। यह प्रक्रिया तब तक चलती रहती है जब तक प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी भावनाएँ साझा करने का अवसर नहीं मिल जाता।

विद्यार्थी स्वयं को, अपने कार्यों और भावनाओं तथा दूसरों के कार्यों और भावनाओं का निरीक्षण करने के लिए 'उपलब्धि और आकांक्षा' को एक सत्र में संशोधित कर सकते हैं। इस सत्र के दौरान कुछ प्रासंगिक और विचारोत्तेजक प्रश्नों पर चर्चा की जा सकती है, जैसे— क्या हम खेलते समय अपने मित्रों के प्रति पक्षपाती होते हैं? क्या हम खेल में सभी को समान रूप से सम्मिलित कर रहे हैं? क्यों कुछ लोगों को उतना आनंद नहीं आ रहा है?

उपलब्धि और आकांक्षा के अतिरिक्त, मुक्त चिंतन में खेल के संदर्भ से संबंधित आकर्षक चर्चाएँ भी सम्मिलित हो सकती हैं। उदाहरण के लिए यदि खेल के दौरान कोई चोट लगती है, ऐसे में शिक्षक 'खेलते समय चोटों से कैसे बचें' इस पर चर्चा कर सकते हैं।

सत्र नियोजन

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य पाठ्यक्रम के लिए वर्ष में 150 कालांश की अवधि आवंटित की गई है। एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 में उल्लेखित आवश्यक दक्षताओं के विकास के लिए इन सत्रों की प्रभावी रूप से योजना बनाना आवश्यक है। पुस्तक में दी गई तीनों इकाइयों को क्रम से पूरा नहीं किया जाना चाहिए। शारीरिक शिक्षकों के लिए पुस्तक के अंत में विस्तृत कालांश-दर-कालांश सुझावात्मक सत्र योजना दी गई है। आप विद्यालय की समय-सारिणी के आधार पर सत्रों को संशोधित कर सकते हैं, लेकिन सुनिश्चित करें कि प्रत्येक सप्ताह एक योग कालांश हो और विद्यार्थियों को इकाई 2 'हमारे खेल' से सभी खेलों को पूरा करने के लिए नियमित रूप से पर्याप्त संयुक्त कालांश मिले।



कौशल और मूल्यों के संतुलित विकास के लिए, प्रत्येक कालांश में विभिन्न प्रकार की गतिविधियों की योजना बनाई जा सकती है। उपलब्ध समय में अधिकतम संभव अधिगम के लिए तीन प्रकार के सत्र निम्नलिखित हैं—

प्रकार 1— खेल अभ्यास।

प्रकार 2— खेल के बाद सामाजिक-भावनात्मक पहलुओं पर सोचने और चर्चा करने के लिए पर्याप्त समय प्रदान करने के लिए मुक्त चिंतन।

प्रकार 3— एक विशिष्ट कौशल पर ध्यान केंद्रित करने के लिए खेल विशेष पर आधारित अभ्यास। सत्र की योजना बनाते समय निम्नलिखित बातों पर विचार किया जा सकता है—

- खेल चोटों से बचने और चोट के उपरांत जल्दी ठीक होने के लिए शारीरिक गतिविधियों के प्रत्येक सत्र की शुरुआत और अंत में वार्म-अप (ऊष्मीकरण) और कूल-डाउन (शीतलीकरण) गतिविधियाँ।
- विद्यार्थियों से क्या अपेक्षाएँ हैं, यह समझाने हेतु प्रारूप प्रकटीकरण व क्रिया प्रदर्शन का उपयोग किया जा सकता है।
- विद्यार्थियों के विविध समूहों के लिए चुनौतियों के स्तर के अनुरूप उपयुक्त योजना बनाना।
- सत्र योजनाओं का निर्माण उन अधिगम परिणामों पर आधारित होना चाहिए जिनका उद्देश्य कूदना और उछलना, मेंढक कूद जैसे पशु-पक्षियों की मुद्रा व चाल वाले खेलों के माध्यम से किया जा सकता है, उसी प्रकार दौड़ने और चकमा देने जैसी क्रियाओं को दाँव देने या डॉज-बॉल के खेल के माध्यम से किया जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य एवं विकास दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। यह बच्चे की मांसपेशियों और हृदय संबंधी शक्ति, लचीलापन, सहनशक्ति, गत्यात्मक कौशल और मन, दैहिक एकता और स्वास्थ्य को उत्तम बनाने में सहायता करता है। यह विद्यार्थियों को व्यक्तिगत और निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने एवं उनके लिए प्रयास करने का अवसर देता है। इसके अतिरिक्त, खेल खेलने से विद्यार्थियों को टीम वर्क (दलीय भाव), सहयोग, समस्या-समाधान, अनुशासन, दृढ़ता और दायित्वबोध के गुणों को विकसित करने में भी मदद मिलती है। सामान्य रूप से शारीरिक गतिविधि पुनःप्राप्ति विश्राम के लिए सबसे अच्छी मानी जाती है और भावनात्मक स्थिरता और विनम्रता सिखाती है। ये सभी गुण कक्षा के दायित्वों की सफल अनुपालना हेतु भी प्रासंगिक हैं; अध्ययनों से पता चलता है कि जो विद्यार्थी शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं वे अन्य विद्यालयी कार्यों में भी अधिक सफल होते हैं। जो लोग युवावस्था में शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, वे वयस्क होने पर भी अधिक स्वस्थ व स्फूर्त रहते हैं, जिससे वे दीर्घायु प्राप्त करते हैं एवं स्वस्थ और अधिक उपादेय जीवन जीते हैं।



शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि विद्यालय में अन्य सभी विषयों के समान महत्व देते हुए शारीरिक शिक्षा के कालांशों को ईमानदारी से संचालित किया जाए।

शिक्षकों के लिए निर्देश

आनंदमय अनुभव, बच्चों की सुरक्षा और दक्षताओं के प्रभावी विकास के लिए शिक्षक निम्नलिखित निर्देशों का पालन कर सकते हैं—

- यह सुनिश्चित करें कि पुस्तक में दी गई खेल संबंधी गतिविधियों को करने के लिए पर्याप्त स्थान उपलब्ध हो।
- खेल क्षेत्र में कोई रुकावट न हो और यह विद्यार्थियों के खेलने के लिए सुरक्षित हो।
- विद्यार्थियों को प्राथमिक चिकित्सा किट सरलता से उपलब्ध हो।
- विद्यार्थी भावनात्मक और सामाजिक रूप से सुरक्षित महसूस करें और शारीरिक शिक्षा की कक्षा के दौरान उनके साथ सम्मान, प्रोत्साहन, समर्थन के साथ व्यवहार किया जाए और शिकायतों के उचित निवारण होते रहें।
- सामूहिक गतिविधियों के लिए, विद्यार्थियों को एक-दूसरे से टकराने से रोकने के लिए क्षेत्र को उपखंडों में चिह्नित करें।
- विद्यार्थियों को दलों में विभाजित करते समय सुनिश्चित करें कि दल, शरीर के भार, लंबाई और गतिविधि के लिए आवश्यक कौशल के मामले में निष्पक्ष और संतुलित हों।
- विद्यार्थियों को खेलते समय अपने परिवेश के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को निर्देश दें कि कोई भी गतिविधि करते समय, जब तक कहा न जाए, प्रतिद्वंद्वी पर निशाना न साधें। चर्चा करें कि यह महत्वपूर्ण क्यों है?
- विद्यार्थियों को अभ्यास करते समय अपने दल के अन्य साथियों के कौशलों पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें। उदाहरण के लिए यदि वे गेंद को बहुत बलपूर्वक मारते हैं और यदि उनका साथी उस वेग को संभाल पाने में सक्षम नहीं है, तो उन्हें बल कम करना होगा।
- विद्यार्थियों को किसी ऐसी गतिविधि में भाग लेते, प्रतिद्वंद्वी को धक्का देते या खींचते समय सावधान रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के साथ प्रेम व विनम्रता से व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित करें, खेल का आनंद लेने पर ध्यान केंद्रित करें, न कि केवल खेल के परिणाम पर।
- विद्यार्थियों को उपयोग करने के बाद सभी उपकरण एकत्र करने व व्यवस्थित रूप से यथास्थान रखने के लिए प्रोत्साहित करें।



- विभिन्न गतिविधियों में सभी विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करें।
- बच्चों को खेलने के लिए विभिन्न प्रकार की सामग्रियों और वस्तुओं का पता लगाने का अवसर दें, जैसे— विभिन्न आकार की गेंद, बल्ले, टायर, छोटी कुदाल (कुंद वाली) या किसी भी प्रकार का स्थानीय खिलौना या वस्तु। रेत का गड्ढा बनाने और छोटे-उथले जल-स्रोत तक पहुँच बनाने पर भी विचार किया जा सकता है।
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के साथ स्वतंत्र रूप से संवाद करने की अनुमति दें और उन्हें सहयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- गतिविधियों के बीच विद्यार्थियों को पर्याप्त आराम का समय प्रदान करें।
- बच्चों को उनकी दक्षताओं में सुधार लाने के लिए एवं प्रोत्साहित करने के लिए रुचिपूर्ण कहानियों और आदर्श उदाहरणों का प्रयोग किया जा सकता है।
- उन स्थितियों के प्रति सतर्क रहें जहाँ विद्यार्थियों को कुछ कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।
- चिकित्सकों और आपातकालीन सेवाओं (जैसे एम्बुलेंस) के संपर्क सूत्र अपने पास रखें।

ऊष्मीकरण (वार्म-अप) और शीतलीकरण (कूल-डाउन) दिनचर्या

ऊष्मीकरण आराम और व्यायाम के बीच तथा शीतलीकरण व्यायाम और आराम के बीच सहायता करता है। किसी भी गतिविधि को करने से पहले ऊष्मीकरण करना और शरीर को आराम देने के लिए शीतलीकरण करना महत्वपूर्ण है। ये दिनचर्या चोटों की रोकथाम, मांसपेशियों के तनाव को कम करने और शारीरिक गतिविधि से जल्दी ठीक होने में सहायक हैं। शिक्षक पाठ्यपुस्तक के पीछे दिए गए अभ्यासों के समूह से ऊष्मीकरण और शीतलीकरण की दिनचर्या चुन सकते हैं।

ब्रह्म प्रकाश भारद्वाज

सदस्य समन्वयक, पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह, शारीरिक शिक्षा

आचार्य एवं अध्यक्ष

शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.

अतुल दुबे

सदस्य समन्वयक, सहायक आचार्य

पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह शारीरिक शिक्षा, रा.शै.अ.प्र.प.

राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समिति (एन.एस.टी.सी.)

महेश चंद्र पंत, कुलाधिपति, राष्ट्रीय शैक्षिक योजना एवं प्रशासन संस्थान (अध्यक्ष)

मञ्जुल भार्गव, प्रोफेसर, प्रिंसटन यूनिवर्सिटी (सह-अध्यक्ष)

सुधा मूर्ति, प्रतिष्ठित लेखिका एवं शिक्षाविद

बिबेक देबरॉय, अध्यक्ष, प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद् (ई.ए.सी.-पी.एम.)

शेखर मांडे, पूर्व महानिदेशक, सी.एस.आई.आर. एवं प्रतिष्ठित प्रोफेसर, सावित्रीबाई फुले पुणे विश्वविद्यालय, पुणे

सुजाता रामदोरई, प्रोफेसर, ब्रिटिश कोलंबिया विश्वविद्यालय, कनाडा

शंकर महादेवन, संगीत विशेषज्ञ, मुंबई

यू. विमल कुमार, निदेशक, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरु

मिशेल डैनियो, विजिटिंग प्रोफेसर, आई.आई.टी., गांधीनगर

सुरीना राजन, आई.ए.एस. (सेवानिवृत्त), हरियाणा एवं पूर्व महानिदेशक, एच.पी.ए.

चमू कृष्ण शास्त्री, अध्यक्ष, भारतीय भाषा समिति, शिक्षा मंत्रालय

संजीव सान्याल, सदस्य, प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद् (ई.ए.सी.-पी.एम.)

एम.डी. श्रीनिवास, अध्यक्ष, सेंटर फॉर पॉलिसी स्टडीज, चेन्नई

गजानन लोंढे, हेड, कार्यालय, एन.एस.टी.सी.

रेबिन छेत्री, निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., सिक्किम

प्रत्यूष कुमार मंडल, प्रोफेसर, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

दिनेश कुमार, प्रोफेसर एवं अध्यक्ष, योजना एवं अनुवीक्षण प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

कीर्ति कपूर, प्रोफेसर, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

रंजना अरोड़ा, प्रोफेसर एवं अध्यक्ष, पाठ्यचर्या अध्ययन एवं विकास विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.,

नई दिल्ली (सदस्य-सचिव)

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न, समाजवादी, पंथ-निरपेक्ष, लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने के लिए तथा उसके समस्त नागरिकों को:

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक न्याय,

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म

और उपासना की स्वतंत्रता,

प्रतिष्ठा और अवसर की समता

प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन सब में व्यक्ति की गरिमा और

राष्ट्र की एकता और अखंडता

सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए

दृढसंकल्प होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. (मिति मार्गशीर्ष शुक्ला सप्तमी, संवत् दो हजार छह विक्रमी) को एतद्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

पाठ्यपुस्तक निर्माण समूह

मार्गदर्शन

महेश चंद्र पंत, अध्यक्ष, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समूह, (एन.एस.टी.सी.) तथा भाषा समूह
मञ्जुल भार्गव, सह-अध्यक्ष, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समूह, (एन.एस.टी.सी.) तथा भाषा समूह
सुनीति सनवाल, आचार्य एवं अध्यक्ष, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली और सदस्य-संयोजक,
समन्वय समिति, पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह, प्रारंभिक स्तर
गजानन लोंढे, हेड, कार्यालय, एन.एस.टी.सी.

अध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा और आरोग्य

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 विश्वविद्यालय
कविता अरुण, पूर्व राष्ट्रीय समन्वयक, एस-व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलुरु
ललित शर्मा, आचार्य, आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय
मनोज देओलकर, केंद्र प्रमुख, ज्ञान प्रबोधिनी क्रीडाकुल, निगड़ी केंद्र, पुणे
प्रलय मजूमदार, मुख्य सलाहकार, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास
राजेंदर सिंह, पूर्व निदेशक, शारीरिक शिक्षा, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर
सिंधु आर., रिसर्च एसोसिएट, संवित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरु
सुबीर देबनाथ, प्रोफेसर ऑफ प्रैक्टिस इन स्पोर्ट्स, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, जोधपुर
सुधीर देशपांडे, पूर्व रजिस्ट्रार, एस-व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलुरु
स्वाति दिलीप, योग प्रशिक्षक, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरु
श्वेतांक पाठक, परियोजना प्रबंधक, खेल विज्ञान भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास



अनुवाद व समीक्षा

मुकेश कुमार वर्मा, सह आचार्य, शारीरिक शिक्षा, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

प्रतिमा कुमारी, सह आचार्य, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

शारदा कुमारी, प्राचार्य (सेवानिवृत्त), मंडल शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, नई दिल्ली

साकेत बहुगुणा, सहायक आचार्य, भाषा विज्ञान, केंद्रीय हिंदी संस्थान, दिल्ली केंद्र

कृष्ण चंद्र पांडेय, सहायक आचार्य, महर्षि वाल्मिकी संस्कृत विश्वविद्यालय, कैथल

सदस्य-संयोजक

ब्रह्म प्रकाश भारद्वाज, आचार्य एवं अध्यक्ष, शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

सदस्य-समन्वयक

अतुल दुबे, सहायक आचार्य, शारीरिक शिक्षा, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

© NCERT
not to be republished

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.) इस पाठ्यपुस्तक को विकसित करने हेतु अनेक दिशानिर्देशों और महत्वपूर्ण सुझावों के लिए पाठ्यक्रम क्षेत्र समूह (सी.ए.जी.) के सम्मानित अध्यक्ष और सदस्यों के मार्गदर्शन और सहयोग के लिए आभारी है। परिषद् मयंक शर्मा, पी.जी.टी., शारीरिक शिक्षा, शिक्षा निदेशालय, नई दिल्ली; विनीत मेहता, सहायक आचार्य, एस.बी.एस.ई. कॉलेज, नई दिल्ली; श्वेता, शारीरिक शिक्षक, बाल भारती स्कूल, नई दिल्ली को विषयवस्तु की सामग्री उपलब्ध करवाने हेतु आभार व्यक्त करती है।

परिषद्, गजानन लोंढे, निदेशक, संबित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरु; रंजना अरोड़ा, आचार्य और अध्यक्ष, पाठ्यचर्या अध्ययन और विकास विभाग; गौरी श्रीवास्तव, आचार्य और अध्यक्ष, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; अंजू गांधी, वरिष्ठ सलाहकार और सुपर्णा दिवाकर, मुख्य सलाहकार, कार्यक्रम कार्यालय, एन.एस.टी.सी. को उनकी समालोचनात्मक समीक्षाओं के लिए और पादुकोण-द्रविड़ सेंटर फॉर स्पोर्ट्स एक्सीलेन्स, बेंगलुरु के प्रति आभार प्रकट करती है। इसके अतिरिक्त काली शंकर मिश्र, वरिष्ठ परामर्शदाता; सतीश कुमार, जे.पी.एफ. और श्रेया गुप्ता, प्रूफ रीडर का अनुवाद में सहयोग हेतु आभार व्यक्त करती है।

परिषद् पाठ्यपुस्तक के संपादन के लिए रा.शै.अ.प्र.प. के प्रकाशन प्रभाग के सदस्यों दिनेश वशिष्ठ, संपादक (संविदा), शिव मोहन यादव, सहायक संपादक (संविदा), संविदा पर कार्यरत प्रूफ रीडर आफरीन, राहिल अंसारी, सियाराम मीणा के प्रति आभार व्यक्त करती है। इस पाठ्यपुस्तक को अंतिम रूप देने और ले-आउट के लिए पवन कुमार बरियार, प्रभारी, डी.टी.पी. प्रकोष्ठ; संजू शर्मा और अजय कुमार प्रजापति, डी.टी.पी. ऑपरेटर (संविदा), प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प. का भी आभार प्रकट करती है।

सभी मामलों में कॉपीराइट का पता लगाना संभव नहीं है। प्रकाशक किसी भी चूक के लिए क्षमाप्रार्थी हैं और ऐसे किसी भी अस्वीकृत कॉपीराइट आपत्तियों का संशोधन हेतु सदैव स्वागत करती है।

भारत का संविधान

भाग-3 (अनुच्छेद 12-35)

(अनिवार्य शर्तों, कुछ अपवादों और युक्तियुक्त निर्बंधन के अधीन)

द्वारा प्रदत्त

मूल अधिकार

समता का अधिकार

- विधि के समक्ष एवं विधियों के समान संरक्षण;
- धर्म, मूलवंश, जाति, लिंग या जन्मस्थान के आधार पर;
- लोक नियोजन के विषय में;
- अस्पृश्यता और उपाधियों का अंत।

स्वातंत्र्य-अधिकार

- अभिव्यक्ति, सम्मेलन, संघ, संचरण, निवास और वृत्ति का स्वातंत्र्य;
- अपराधों के लिए दोष सिद्धि के संबंध में संरक्षण;
- प्राण और दैहिक स्वतंत्रता का संरक्षण;
- छः से चौदह वर्ष की आयु के बच्चों को निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा;
- कुछ दशाओं में गिरफ्तारी और निरोध से संरक्षण।

शोषण के विरुद्ध अधिकार

- मानव के दुर्व्यापार और बलात् श्रम का प्रतिषेध;
- परिसंकटमय कार्यों में बालकों के नियोजन का प्रतिषेध।

धर्म की स्वतंत्रता का अधिकार

- अंतःकरण की और धर्म के अबाध रूप से मानने, आचरण और प्रचार की स्वतंत्रता;
- धार्मिक कार्यों के प्रबंध की स्वतंत्रता;
- किसी विशिष्ट धर्म की अभिवृद्धि के लिए करों के संदाय के संबंध में स्वतंत्रता;
- राज्य निधि से पूर्णतः पोषित शिक्षा संस्थाओं में धार्मिक शिक्षा या धार्मिक उपासना में उपस्थित होने के संबंध में स्वतंत्रता।

संस्कृति और शिक्षा संबंधी अधिकार

- अल्पसंख्यक-वर्गों को अपनी भाषा, लिपि या संस्कृति विषयक हितों का संरक्षण;
- अल्पसंख्यक-वर्गों द्वारा अपनी शिक्षा संस्थाओं का स्थापन और प्रशासन।

सांविधानिक उपचारों का अधिकार

- उच्चतम न्यायालय एवं उच्च न्यायालय के निर्देश या आदेश या रिट द्वारा प्रदत्त अधिकारों को प्रवर्तित कराने का उपचार।

विषय-क्रम

आमुख	iii
पुस्तक परिचय	v

इकाई 1 — आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ

अध्याय 1: फेंकना व लपकना	2
अध्याय 2: किकिंग और रिसीविंग	12
अध्याय 3: हिटिंग (गेंद पर प्रहार)	21
अध्याय 4: नन्हे कदम	30

इकाई 2 — हमारे खेल

अध्याय 5: स्थानीय और परंपरागत खेल	46
-----------------------------------	----

इकाई 3 — योग

अध्याय 6: दैनिक जीवन के लिए योग	70
अध्याय 7: योग का अभ्यास (योग साधना)	85

सत्र का स्वरूप और शिक्षकों के लिए सुझावात्मक वार्षिक कार्यवृत्त	111
---	-----





अगर आप ...



पढ़ाई एवं परीक्षा



निजी संबंधों



करियर



साथियों के दबाव

को लेकर किसी भी तरह के तनाव, चिंता, परेशानी, उदासी या उलझन में हैं, तो काउंसलर की मदद लें



कॉल करें
8448440632

राष्ट्रीय टोल-फ्री काउंसलिंग
टेली-हेल्पलाइन
सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक
सप्ताह के प्रत्येक दिन

मनोदर्पण

कोविड-19 के प्रकोप के दौरान और उसके बाद विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण हेतु मनो-सामाजिक सहायता
(आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार की एक पहल)



[www.https://manodarpan.education.gov.in](https://manodarpan.education.gov.in)