0688CH02

इकाई 2

गामक दक्षता

इस इकाई में हम गामक दक्षता के महत्व को समझेंगे। हम यह भी समझेंगे कि गामक रूप से दक्ष होने से हमें स्वस्थ और शक्तिशाली बने रहने में सहयोग मिलता है। उक्त दक्षता को पाने के लिए की जाने वाली गतिविधियाँ निम्नलिखित हैं—

1. **सहनशक्ति**— हम मनोरंजक गतिविधियाँ करेंगे, जो कि हमें बिना थके लंबे समय तक खेलने में मदद करती हैं।
2. **शक्ति का विकास**— निरंतर व्यायाम करने से हम शक्तिशाली बनेंगे, इससे हमारी मांसपेशियाँ व अस्थियाँ शक्तिसंपन्न होंगी।
3. **लचीलेपन का विकास**— शरीर की संधियों को निर्देशित रूप में खींचने से लचीलेपन का विकास होता है।
4. **संतुलन बनाना**— खेलते और व्यायाम करते समय स्थिर रहने का अभ्यास, हमारे शरीर की संतुलन क्षमता को विकसित करता है।

आइए, गतिमान रहते हुए और आनंद लेते हुए गामक दक्षता को प्राप्त करते हैं।

© NCERT not to be republished

गामक दक्षता का परिचय

गामक दक्षता हमारे शरीर की मांसपेशियों और तंत्रिकाओं की प्रभावी ढंग और कुशलता से एक साथ काम करने की क्षमता का परिचय देती है। इसमें समन्वय, संतुलन, चपलता और प्रतिक्रिया समय जैसे कौशल सम्मिलित हैं। अच्छी गामक क्षमता हमें दैनिक कार्यों और गतिविधियों को आसानी से और नियंत्रण के साथ करने में सहायता करती है। तथापि इससे पहले कि हम कोई भी गतिविधि करें, अवधारणाओं को समझने के लिए हमें वार्म-अप (ऊष्मीकरण), कूल-डाउन (शीतलीकरण) और स्ट्रैचिंग (विस्तारण) की तकनीक को समझने की आवश्यकता होती है। आइए, हम सभी पहले कदम के साथ गामक दक्षता की अपनी यात्रा शुरू करें।

वार्म-अप क्यों महत्वपूर्ण है?

वार्म-अप शरीर के तापमान और हृदय गति को बढ़ाकर शरीर को गतिविधियों के लिए तैयार करता है, जिससे शारीरिक दक्षता और प्रदर्शन में सुधार होता है। किसी गतिविधि से पहले वार्म-अप, मांसपेशियों में विस्तारण और संधियों की गतियों से चोट के भय को कम करता है।

© NCERT not to be republished

वार्म-अप (उष्मीकरण) कैसे करें?

लगभग 5 से 10 मिनट तक आगामी खेल गतिविधि से संबंधित किसी भी हल्के से तीव्र श्रेणी के व्यायाम को किया जा सकता है। उदाहरण के लिए फुटबॉल, किक, रग्बी बॉल पासिंग, हल्का भार उठाना, छाया (शैडो) मुक्केबाजी आदि के बाद सामान्य व्यायाम, जैसे— जॉगिंग (धीमी दौड़), शटल दौड़, घुटने को ऊँचा कर तीव्र दौड़ने का व्यायाम किया जा सकता है। एक बार जब आप ऊर्जावान महसूस करने लगें तो खेल या गतिविधि शुरू करने से पहले विस्तारण के व्यायाम करने चाहिए।

हमें विस्तारण (खिंचाव) क्यों करना चाहिए?

किसी भी खेल में भाग लेने से पहले और बाद में विस्तारण के व्यायाम की अनुशंसा की जाती है, क्योंकि यह संधियों को उनकी पूर्व गति से चलने में सक्षम बनाकर आगामी शारीरिक गतिविधि के लिए शरीर को तैयार करता है। खेल गतिविधि से पूर्व संधियों के खिंचाव से चोट लगने का डर कम हो जाता है और गतिविधि के बाद में खिंचाव से क्षतिपूर्ति में सहयोग मिलता है।

संधि-पेशियों का विस्तारण (खिंचाव) कैसे करें

शरीर को तनावमुक्त रखने के लिए विस्तारण के व्यायाम करते समय धीरे-धीरे गहरी श्वास लेते रहें, मन एवं मांसपेशियों के तनावमुक्त रहने से शरीर में लोच बढ़ती है। प्रत्येक व्यक्ति की लोचशीलता उसकी शारीरिक विशेषताओं, दक्षता के स्तर और आयु पर निर्भर करती है। हमेशा अपनी सीमीत क्षमताओं को ध्यान में रखकर ही विस्तारण के व्यायामों का अभ्यास करें और प्रतिस्पर्धा का प्रयास न करें।

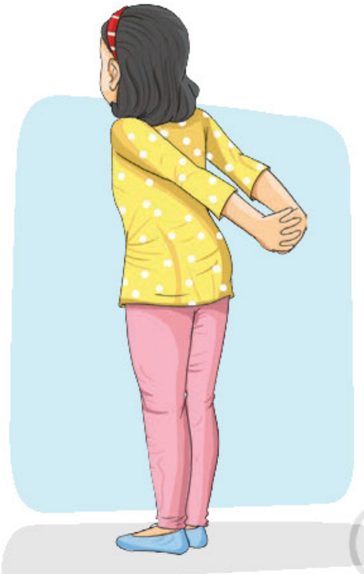
© NCERT not to be republished

खिंचाव के कुछ व्यायाम

ओवरहेड आर्म स्ट्रेच (ऊर्ध्व बाहू विस्तारण)

सबसे पहले अपने पैरों के बीच दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। अब दोनों हाथों को एकसाथ ऊपर की ओर उठाएँ और फिर दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर बाँध लें। अपनी भुजाओं को ऊपर की ओर धकेलें, हथेलियाँ आकाश की ओर रखें, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है—

विविधा— भुजाओं को फैलाकर और शरीर को आगे व पीछे की ओर झुकाएँ।



कंधों में पीछे की ओर खिंचाव (पृष्ठ स्कंध विस्तारण)

सबसे पहले अपने पैरों को आपस में जोड़कर सीधे खड़े हो जाएँ। अपनी भुजाओं को अपनी पीठ की ओर ले जाएँ और पीछे की ओर मिलाने का प्रयास करें। अब अपने दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर बाँध लें और अपनी भुजाओं को पीछे की ओर धकेलें।

विविधा— खिंचाव के स्तर को बढ़ाने के लिए हाथों को ऊपर की ओर धकेलते हुए आगे की ओर झुकें।

सिर के ऊपर से खिंचाव (त्रिशिरा पेशी विस्तारण)

अपने पैरों के बीच दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। भुजाओं को ऊपर की ओर उठाएँ, अपनी एक भुजा को कोहनी से मोड़ें। दूसरे हाथ से कोहनी को पकड़ें और खींचे जा रहे हाथ की ओर खींचें। यही प्रक्रिया दूसरी भुजा से दोहराएँ।

विविधा— अपने ऊपरी शरीर को खिंचाव की दिशा में झुकाएँ।

© NCERT not to be republished

वक्ष पेशीय विस्तारण

अपने पैरों के बीच दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। अब अपनी दोनों भुजाओं को आलिंगन की मुद्रा की तरह उठाएँ और फिर अपने दोनों हाथों को जितना हो सके फैलाएँ, ताकि आप अपने वक्ष की पेशियों में विस्तारण अनुभव कर सकें। जहाँ तक संभव हो, भुजाओं को पीछे की ओर ले जाएँ।

विविधा— अपनी कोहनियों को लगभग 90° कोण पर मोड़ें और समान खिंचाव महसूस करें।

नितंब परिक्रमण

अपने पैरों के बीच दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। दोनों हाथों को अपनी कमर के दोनों ओर रखें। अब नितंबों को परिक्रमण रूप में पहले दाएँ दिशा से फिर बाएँ दिशा में बड़े वृत्त बनाते हुए घुमाएँ और पैरों को सीधा रखें जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

विविधा— अपने हाथों को यथावत दाएँ और बाएँ रखें तथा एकांतर रूप में बारी-बारी से दाएँ और बाएँ ओर झुकते हुए अपने हाथों को नीचे घुटने तक ले जाएँ।

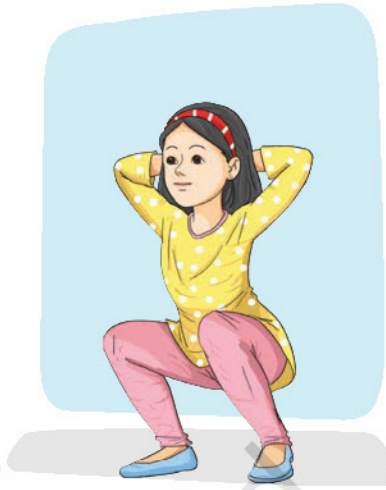
धड़ को धुरी पर दाएँ और बाएँ घुमाएँ

पैरों को कंधे की चौड़ाई के समान रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। दोनों हाथों को भूमि के समानांतर उठाएँ और कंधों का उपयोग करते हुए अपने निचले शरीर को स्थिर रखते हुए हाथों और कंधों का उपयोग करते हुए ऊपरी शरीर को घुमाएँ। इसे दूसरी दिशा में दोहराएँ।

विविधा— अपनी बाहों को अपने सिर के ऊपर उठाएँ और उपरोक्त अनुसार धड़ को घुमाएँ।

© NCERT not to be republished

उठक-बैठक (स्क्वाट)



अपने पैरों के बीच दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। अब दोनों हाथों को ऊपर उठाएँ और आपके सिर के पीछे अँगुलियाँ मिलाकर रखें। उसके पश्चात सिर को सीधा और पीठ को सीधा रखते हुए अपने शरीर को धीरे-धीरे नीचे इस प्रकार ले जाएँ, जैसे किसी अदृश्य कुर्सी पर बैठ रहे हों।

विविधा— कठिनाई स्तर को बढ़ाने या घटाने के लिए अपनी भुजाओं की स्थिति में परिवर्तन करें।

अग्र ऊर्ध्व जानूपेशी विस्तारण (क्वॉड्रिसेप्स स्ट्रैच)

पैरों के बीच दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ एक पैर पीछे की ओर मोड़ते हुए दूसरे पैर पर संतुलन बनाएँ। पीछे मुड़े पैर के टखने को पकड़ें और इसे अपने नितंब की ओर जितना संभव हो, उतना खीचें। दूसरे पैर के साथ भी यही प्रक्रिया ही दोहराएँ।

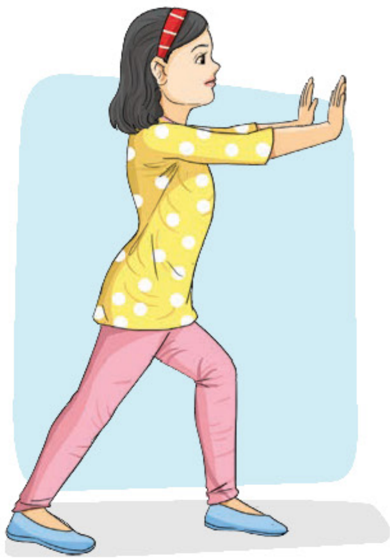
विविधा— इसी प्रक्रिया को करते समय अपने शरीर को आगे की ओर झुकाएँ।

भूमि का स्पर्श

सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएँ और अपने पैरों के बीच दूरी रखें। दोनों भुजाओं को ऊपर की ओर सीधा एक-दूसरे के समानांतर, दोनों कानों के पास से उठाएँ। अब धीरे-धीरे आगे की ओर झुकें, उसी स्थिति में धीरे-धीरे आगे की ओर घूमें और घुटनों को बिना मोड़े, दोनों हथेलियों से भूमि को स्पर्श करने का प्रयास करें।

विविधा— खिंचाव की स्थिति में रहें और अपनी हथेलियों को आगे और पीछे की ओर लेकर जाएँ।

© NCERT not to be republished



पिंडली विस्तारण

दीवार के सामने एक हाथ की दूरी पर सीधे खड़े हो जाएँ और दोनों हाथों को दीवार पर रखें। अब एक पैर को दूसरे के आगे रखें और आगे वाले पैर को घुटनों से मोड़ें। आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आपके पिछले पैर की एड़ी फर्श को स्पर्श कर रही है। पिछले पैर की ऊपरी पिंडली में खिंचाव का अनुभव करें।

विविधा— खिंचाव के स्तर में वृद्धि के लिए अपने पिछले पैर को और पीछे की ओर ले जाएँ।

क्रॉस लेग (पंजा छूना)

दोनों पैरों को आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाएँ। अब बिना झुके एक पैर को दूसरे के सामने पार्श्व में ले जाएँ। जो पैर आगे किया गया है, वह दूसरे पैर से थोड़ा सा आगे होना चाहिए। पैर के अँगूठे को छूने के लिए अपने ऊपरी शरीर को नीचे लाएँ और हाथों से पंजों को छुएँ।

विविधा— विस्तारण के दौरान उक्त अवस्था में ही रहते हुए अपनी एड़ियों पर खड़े हो सकते हैं।

झुककर पैर का विस्तारण

सबसे पहले दोनों घुटनों एवं पैरों पर शरीर का भार संतुलित करते हुए बैठ जाएँ। एक पैर को इस तरह से बाहर निकालें कि वह पूरी तरह से सीधा हो और पैर का अँगूठा ऊपर की ओर उठा हुआ हो, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। दूसरे पैर का संतुलन पूरी तरह से पंजे पर होना चाहिए और संतुलन के लिए दोनों हाथ से भूमि का स्पर्श कर सकते हैं।

© NCERT not to be republished

ऊसंधि का विस्तारण

एक पैर को दूसरे पैर के ऊपर से ले जाते हुए भूमि पर बैठ जाएँ। अब धीरे से दोनों पैर के तलवों को साथ लाएँ। दोनों पैरों को अपने हाथों से पकड़ें और अपनी कोहनियों को भीतरी जाँघों पर रखें। विस्तारण के दौरान अपनी पीठ सीधी रखें।

विविधा— पीठ के बल लेटकर इस खिंचाव का अभ्यास करें।

नितंबपेशियों का विस्तारण

बैठ जाएँ और दोनों पैरों को साथ में रखते हुए सामने फैलाएँ। अब एक पैर को मोड़कर दूसरे पैर की भीतरी जाँघ के ऊपर से दूसरी ओर ले जाएँ।

विविधा— एक या दोनों पैरों के साथ लेटकर इस विस्तारण का अभ्यास करें।

हैमस्ट्रिंग विस्तारण (पृष्ठ ऊर्ध्व जानूपेशी विस्तारण)

फर्श पर पीठ के बल लेट जाएँ। चित्रानुसार एक पैर को उठाएँ। अब दोनों हाथों से घुटने के नीचे भीतरी जाँघ को सहारा प्रदान करें और मुड़े हुए पैर को छाती की ओर खींचने का प्रयास करें।

विविधा— अपने पैरों को सामने की ओर सीधा करके बैठें। अपने पंजे तक बिना घुटनों को मोड़े पहुँचने का प्रयास करें।

© NCERT not to be republished

उदरस्थ पेशियों का विस्तारण

पेट के बल लेट जाएँ। अपने कानों के पास अपने हाथों को रखें अपनी भुजाओं के सहारे से ऊपरी शरीर को ऊपर उठाएँ और बाजुओं को पूरी तरह से सीधा कर लें। जिससे कंधे कानों के समानांतर रहें।

विविधा— इस स्थिति में रहते हुए पहले एक पैर को फिर दोनों पैरों को साथ में रखते हुए उठाने का प्रयास करें।

कूल-डाउन क्यों?

कूल-डाउन नियंत्रित रूप से शरीर के तापमान और हृदय दर को कम करके शरीर को व्यवस्थित तरीके से आराम प्रदान करता है। यह आपको प्रदर्शन के आत्मावलोकन करने, शांतचित्त रहने और आराम करने के अवसर प्रदान करता है।

कूल-डाउन (शीतलीकरण) कैसे करें?

शारीरिक गतिविधि के बाद अपने शरीर को धीरे 5–10 मिनट के लिए विस्तारित करें। सिर से पंजे तक मांसपेशियों को आराम प्रदान के लिए पहले दिए गए चित्रानुसार अभ्यास करें। गहरी श्वास वाले अभ्यास सम्मिलित करें।

© NCERT not to be republished

बाधा दौड़

बाधा दौड़ एक चुनौतीपूर्ण प्रतियोगिता है, जिसमें प्रतिभागी विभिन्न बाधाओं से भरे रास्ते से होकर दौड़ते हैं। यह उनकी शक्ति, स्फूर्ति और सहनशीलता का परीक्षण होता है।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
सिर के ऊपर बाहु विस्तारण कर पंजे छूना, पृष्ठ स्कंध विस्तारण	बाधा दौड़	ऊसंधि विस्तारण, सिर से घुटनों तक विस्तारण, उदरस्थ पेशी विस्तारण।	शारीरिक चोट को पहचानना।

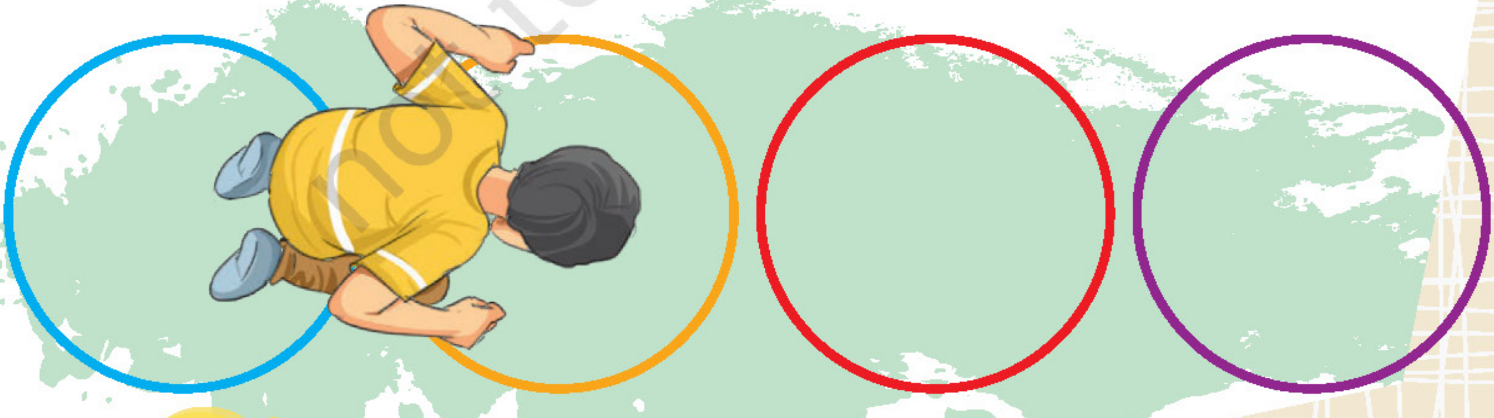
© NCERT not to be republished

कैसे खेलें?

- दो दल बनाएँ। एक सीधी रेखा में शंकु और हूला हूप्स को व्यवस्थित रखें।
- पंक्ति में पहला खिलाड़ी शंकुओं के बीच से जिग-जैग तरीके से दौड़ प्रारंभ करेगा। इसके पश्चात हूला हूप्स के अंदर से कूदते हुए आगे बढ़ेगा और प्रारंभिक रेखा तक वापस दौड़कर पहुँचेगा एवं अगले साथी के हाथ पर एक ताली देगा।
- यह क्रम अंतिम साथी के द्वारा इस प्रक्रिया को पूर्ण कर लेने तक चलता रहेगा।
- जो दल पहले दौड़ समाप्त करेगा, वह खेल जीत जाएगा।

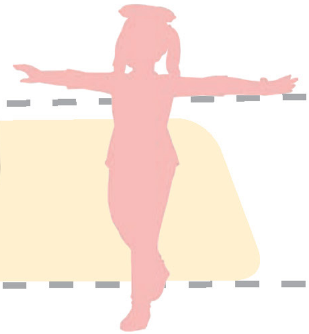
मुक्तचिंतन – *शारीरिक चोट की पहचान करें*

- संकट के संकेतों को पहचानें और अपने शिक्षक को शारीरिक चोट की सूचना दें। जैसे चलने-फिरने में असुविधा, नीला पड़ना, रक्त, तीव्र दर्द, चेहरे के भाव आदि।
- इस तथ्य के बावजूद भी कि खेल कठिन था। आपने अपने लक्ष्य को पूर्ण करने हेतु जो प्रयास किए, उन्हें सबके साथ साझा करें।



© NCERT not to be republished

संतुलन क्रिया



संतुलन क्रिया में स्थिरता और नियंत्रण बनाए रखना सम्मिलित है। गिरने से रोकने के लिए समन्वय और एकाग्रता की आवश्यकता होती है। उदाहरण के तौर पर नीबू और चम्मच दौड़, अँगुलियों पर छड़ी को संतुलित करना आदि। आइए, संतुलन बनाने सीखने का प्रयास करें।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छाती का विस्तारण, नितंबपेशी परिक्रमण, फर्श का स्पर्श	संतुलन क्रिया	पिंडली विस्तारण, सिर से घुटने तक विस्तारण, हेमस्ट्रिंग की पेशियों का विस्तारण	संतुलन

© NCERT not to be republished

कैसे खेलें?

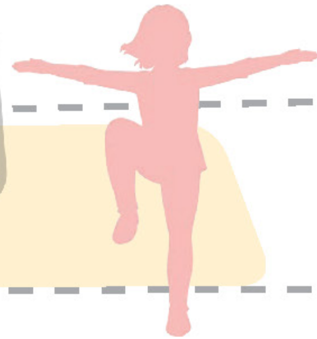
- अपने सिर पर कोई नर्म छोटी वस्तु रखें। प्रारंभिक रेखा से वस्तु को बिना गिराए संतुलन बनाते हुए सीधे चलें। अंतिम रेखा पर सबसे पहले पहुँचने वाला विजेता होगा।

मुक्तचिंतन – *संतुलन*

उन शारीरिक अंगों की गतिविधियों को पहचानें, जिनसे आपको सिर पर वस्तु को संतुलित करके चलने में सहायता मिली।

© NCERT not to be republished

शिवम कहें



शिवम कहें एक ऐसा खेल है जो खिलाड़ियों के श्रवण कौशल एवं त्वरित प्रतिक्रिया क्षमता का परीक्षण करता है।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
पृष्ठ स्कंध विस्तारण, स्कंध परिक्रमण	शिवम कहें	पिंडली विस्तारण, सिर से घुटने तक विस्तारण, हेमस्ट्रिंग की पेशियों का विस्तारण	पेशीय प्रसार को अनुभव करना

© NCERT not to be republished

कैसे खेलें?

- एक-दूसरे से निश्चित दूरी रखते हुए वृत्त में खड़े होंगे।
- अपने शिक्षक के आदेशों का अनुसरण करेंगे
- आदेश 'शिवम कहें' से प्रारंभ होगा।
- उदाहरण के लिए, शिक्षक आदेश देता है। 'शिवम कहें'— पंजे छूओ, आपको आदेश का अनुसरण करना है और अगले आदेश तक इस स्थिति को बनाए रखना है। अपनी मांसपेशियों में विस्तारण का अनुभव करें।
- इसी प्रकार शिक्षक जल्दी-जल्दी अन्य क्रियाओं के आदेश देगा जिसका अनुसरण त्वरित प्रतिक्रिया से करना होगा।

मुक्तचिंतन – *मांसपेशीय विस्तारण का अनुभव करना*

किसी भी शारीरिक क्रिया तथा विशिष्ट कौशल का अभ्यास करते समय उसी मुद्रा में स्थैतिक रहें और अंर्तमन में संबद्ध पेशी पर पड़ रहे विस्तारण का अनुभव करें।

© NCERT not to be republished

सहयोग से सफलता

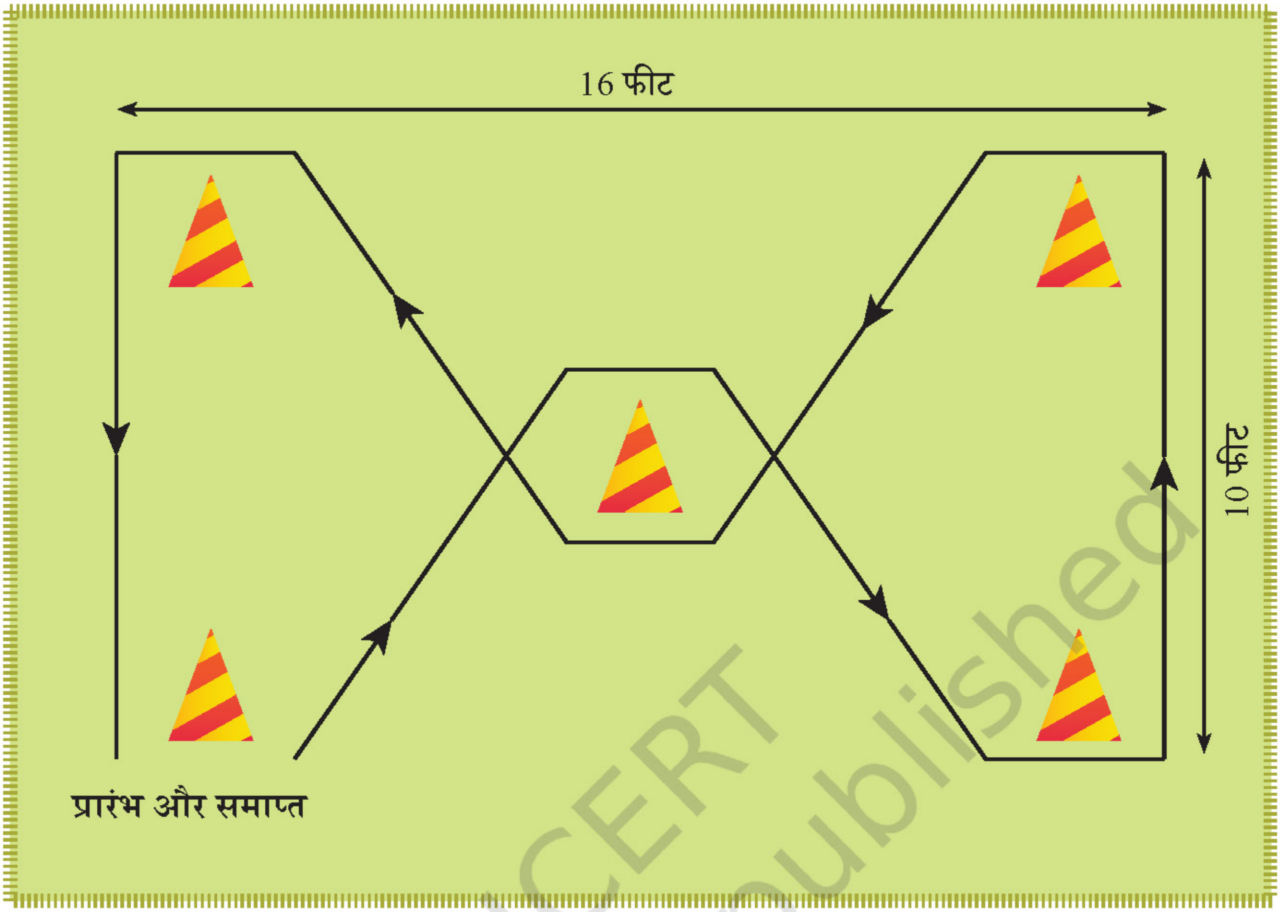
सहयोग से सफलता खेल दलीयभाव, रणनीति निर्माण व क्रियान्वयन और एक-दूसरे की सहायता करने के लाभों पर प्रकाश डालता है।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
कंधों को घुमाना, फर्श का स्पर्श करना, उसंधि विस्तारण	शंकुओं के बीच दौड़ना	पिंडली विस्तारण, सिर से घुटने तक विस्तारण, हेमस्ट्रिंग की पेशियों का विस्तारण	दूसरों की सहायता करना

कैसे खेलें?

- दो दल बनाएँ। प्रत्येक दल में पाँच खिलाड़ी एवं एक कप्तान होंगे।
- प्रत्येक दल का कप्तान दी गई समय अवधि में सभी शंकुओं को व्यवस्थित करेगा।
- व्यवस्थित करने में लिए गए समय को लिखने के पश्चात शंकुओं को हटा दें।
- दोनों दलों के सभी खिलाड़ी दिए गए समय में चित्रानुसार उन्हीं शंकुओं को व्यवस्थित क्रम से रखेंगे।
- खेलने से पूर्व दल 1–2 मिनट के लिए रणनीति पर चर्चा करेंगे।
- जो दल सबसे पहले समाप्त करेगा, वह विजेता होगा।

© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished

मुक्तचिंतन – *एक-दूसरे की सहायता करें।*

- कप्तान एवं दलों द्वारा लिए गए समय की तुलना करना। हमने अवलोकन से क्या सीखा?
- इस गतिविधि के अधिगम से आप अपने शिक्षक की सहायता कैसे कर सकते हैं?

केंद्र की गेंद

केंद्र की गेंद, रुमाल झपट्टा खेल का रूपांतर है। इस खेल से हम स्वत: स्फूर्त होना, सजग व सतर्क होना, समयबद्धता से कार्य पूर्ण करना और अवसरों को खोज कर उनको प्राप्त करना सीखेंगे।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
पिछले कंधों का विस्तारण, सिर के ऊपर भुजा विस्तारण, उठक-बैठक	गेंद झपटना	पिंडली विस्तारण, सिर से घुटने तक विस्तारण, हेमस्ट्रिंग की पेशियों का विस्तारण	दूसरों की सराहना करना

कैसे खेलें?

- 'अ' और 'ब' दो समूह बनाएँ एवं एक बड़ा वृत्त बनाएँ। बड़े वृत्त के केंद्र में छोटा-सा वृत्त बनाकर उसमें गेंद रख दें।
- प्रत्येक खिलाड़ी को एक संख्या दे दी जाएगी।
- प्रत्येक दल के एक खिलाड़ी को एक समान संख्या दी जाएगी।
- सभी खिलाड़ी वृत्त के बाहर धीमी गति में दौड़ना प्रारंभ करेंगे।
- शिक्षक के एक संख्या पुकारने पर उस संख्या के दोनों खिलाड़ी गेंद उठाने के लिए दौड़ेंगे।
- जो खिलाड़ी गेंद को पहले उठा लेगा, उसे विपक्षी खिलाड़ी द्वारा स्पर्श करने से पूर्व बड़े वृत्त से बाहर निकलना होगा।
- जो खिलाड़ी सफलतापूर्वक गेंद के साथ बाहर आ जाएगा। उस दल को एक अंक मिलेगा।
- जो दल अधिकतम अंक प्राप्त करेगा, वह विजेता होगा।

© NCERT not to be republished

not to be republished © NCERT

मुक्तचिंतन – *दूसरों की सराहना करना।*

- विपक्षीय दल के खिलाड़ी के एक अच्छे गुण की चर्चा करें।
- चर्चा करें कि विपक्षी दल के खिलाड़ी की सराहना करते समय आप कैसा अनुभव करते हैं।

मकर गति और गेंद

मकर गति और गेंद एक नया खेल है, जो आनंद लेते हुए शारीरिक शक्ति और मानसिक दृढ़ता को विकसित करने में सहायता करेगा।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
सिर के ऊपर भुजा का विस्तारण, पिछले कंधे का विस्तारण, सिर के ऊपर ट्राईसेप्स का विस्तारण	मकर गति और गेंद 'पुश-अप' एक मुद्रा से साथी को गेंद देना	छाती का विस्तारण, कंधे को घुमाना, क्रॉस बॉडी कंधे का विस्तारण	मानसिक दृढ़ता

कैसे खेलें?

- खेल के लिए दो दल बनाएँ।
- प्रत्येक दल से दो खिलाड़ी पुश-अप स्थिति में आएँगे। अपने शरीर का भार पंजे और हथेलियों पर रखते हुए लगभग पाँच मीटर की दूरी रखते हुए एक-दूसरे के सामने होंगे।

© NCERT not to be republished

- दोनों दलों के प्रत्येक खिलाड़ी अपने साथी की ओर गेंद को बारी-बारी से धकेलेंगे।
- जो जोड़ा अधिक लंबे समय तक इस स्थिति को बनाए रखेगा, वह विजेता होगा।

© NCERT not to be republished

मुक्तचिंतन – *मानसिक दृढ़ता*

जिस समय इस खेल को छोड़ने की स्थिति पर थे, उस समय कैसा अनुभव कर रहे थे, अभिव्यक्त करें। थकान के बाद भी स्थिति को बनाए रखने के लिए आप कैसे प्रेरित हुए?

टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले

टिक-टैक-टो सामान्यतया एक कागज पर खेले जाने वाली क्रिया है। कुछ शारीरिक गतिविधियों के साथ इस क्रिया को करते हैं और आनंद का अनुभव करते हैं।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
धड़ घुमाना, उठक-बैठक, क्वाड्रिसेप विस्तारण	टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले	फर्श स्पर्श, पिंडली विस्तारण, क्राउच लेग विस्तारण	दलीय भावना

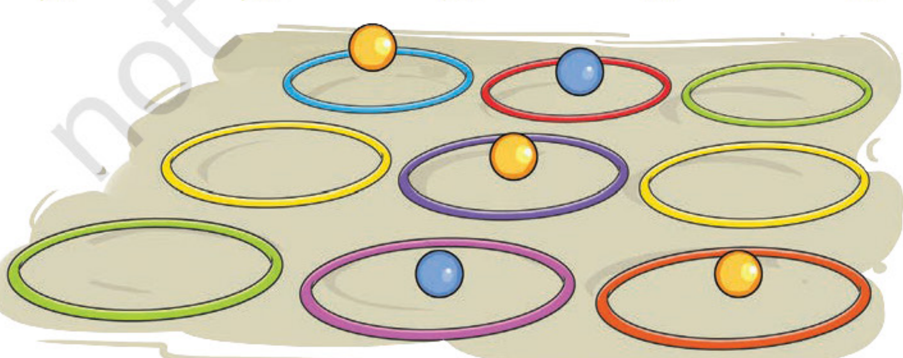
© NCERT not to be republished

कैसे खेलें?

- दो दल बनाएँ और उन्हें एक पंक्ति में खड़े होने के लिए कहें। अपनी चालों को चलने के लिए एक मिनट तक सामूहिक चर्चा करें।
- सीटी की प्रथम आवाज पर प्रत्येक दल का प्रथम सदस्य गेंद को ड्रिबल करते हुए प्रथम घेरे तक पहुँचाएगा और रणनीतिक निर्णय अनुसार गेंद को खाली घेरे में रखकर जल्दी से वापस आएगा और साथी के हाथ पर एक ताली देगा।
- अगला खिलाड़ी इसकी ही पुनरावृति करेगा।
- प्रथम दल जो समानांतर, लंबवत या तिर्यक पंक्ति में जो तीन गेंदें जमा देगा, वह विजेता होगा।
- यदि वर्ग बिना सीधी रेखा के भर जाते हैं तो खेल ड्रॉ (बराबरी पर समाप्त) हो जाएगा।

मुक्तचिंतन – *दलीय भावना*

- सामूहिक चिंतन के अपने अनुभवों को साझा करें, जिसने आपके दल की चालों को आगे बढ़ाया और विपक्षी दल की चाल को रोकने में सहायता की।
- इस तरह की गतिविधियों में खिलाड़ियों के बीच दलीय भावना बनाने के बारे में आप क्या सोचते हैं?



not to be republished © NCERT

मकर दौड़

मकर दौड़ एक रुचिकर खेल है, जिसमें शक्ति एवं समन्वय के विकास के लिए हम मगरमच्छ की चाल का अनुसरण करते हैं। खेल का आनंद लें।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
सिर के ऊपर भुजा का विस्तारण, पिछले कंधे का विस्तारण	मगरमच्छ की मुद्रा में दौड़	छाती विस्तारण, कंधों का घुमाव, क्रॉस बॉडी कंधा विस्तारण	समन्वय

कैसे खेलें?

- शरीर के भार के अनुसार खिलाड़ियों के जोड़े बनाएँ।
- प्रत्येक जोड़े का एक सदस्य प्लैंक स्थिति में आएगा।
- दूसरा सदस्य प्रथम सदस्य के टखनों को सावधानीपूर्वक पकड़ेगा। प्रथम खिलाड़ी अपने हाथों पर संपूर्ण शरीर का संतुलन बनाएगा।
- जोड़ी एक-दूसरे के शरीर से समन्वय करते हुए आगे की ओर बढ़ना प्रारंभ करेंगे।
- जैसे ही जोड़ी अंतिम रेखा पर पहुँचती है, खिलाड़ी अपनी भूमिका बदलेंगे और प्रारंभिक रेखा तक वापस पहुँचेंगे।
- वह जोड़ी जो प्रारंभिक रेखा पर सबसे पहले पहुँचेगी, विजेता कहलाएगी।

© NCERT not to be republished

मुक्तचिंतन – *समन्वय*

- खेल के दौरान की गई अपनी गलतियों को पहचानें और चर्चा करें कि इन्हें कैसे सुधारा जा सकता है।
- चर्चा करें कि आपने, अपने और अपने साथी के साथ समन्वय और संतुलन कैसे बनाए रखा।

© NCERT not to be republished

सिर, धड़, पैर और लक्ष्य

सिर, धड़, पैर और लक्ष्य एक स्थानीय खेल है, जिसका लक्ष्य एकाग्रता विकसित करना और खेल का आनंद लेते हुए निर्देशों का अनुसरण करना होता है।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
गर्दन का विस्तारण, कूल्हे का घुमाव, फर्श का स्पर्श	सिर, धड़, पैर और लक्ष्य	सिर के ऊपर भुजा का विस्तारण, धड़ का घुमाव, क्रॉस-लेग पंजे का स्पर्श	सजगता और सतर्कता

कैसे खेलें?

- मैदान में एक सीधी रेखा अंकित करें।
- गेंदों को उसी रेखा पर एक-दूसरे से एक मीटर की दूरी पर रखें।
- एक-दूसरे के सामने जोड़ी बनाएँ और खेल के दौरान सुरक्षात्मक दृष्टिकोण से उपयुक्त दूरी बनाए रखें।
- शिक्षक शरीर के विभिन्न भागों के नाम पुकारेगा और खिलाड़ी पुकारे गए भाग पर तुरंत प्रतिक्रिया करते हुए स्पर्श करेगा।

© NCERT not to be republished

- उदाहरण के लिए, यदि शिक्षक कहता है कि सिर तो आपको अपने सिर को स्पर्श करना है, लेकिन शिक्षक यदि 'लक्ष्य' कहता है तो आपको गेंद को पकड़ना होगा।
- जो पहले गेंद को पकड़ेगा, वह इस चक्र का विजेता होगा। यदि दोनों खिलाड़ी एक ही समय में गेंद को पकड़ लेते हैं तो यह खेल ड्रा पर समाप्त होगा।

© NCERT not to be republished

मुक्तचिंतन

आप प्रत्येक आह्वान पर प्रत्युत्तर देने पर ध्यान केंद्रित कैसे कर पाए। अपने अनुभव साझा करें।