खेल यात्रा

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य

कक्षा 6 के लिए पाठ्यपुस्तक

0688

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

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

© NCERT not to be republished

0688 – खेल यात्रा – शारीरिक शिक्षा और आरोग्य
कक्षा 6 के लिए पाठ्यपुस्तक

ISBN 978-93-5292-807-1

प्रथम संस्करण
सितंबर 2024 भाद्रपद 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 शगुन ऑफ़सेट प्रैस, प्लॉट न. 82, इकोटैक -12, ग्रेटर नोएडा 201 009 (उ.प्र.) द्वारा मुद्रित।

सर्वाधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इस प्रकाशन के किसी भी भाग को छापना तथा इलैक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फ़ोटो प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुन: 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। रबड़ 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. कैंपस
श्री अरविंद मार्ग
नई दिल्ली 110 016 फोन : 011-26562708

108, 100 फीट रोड
हेली एक्सटेंशन, होस्डेकेरे
बनाशंकरी III इस्टेज
बेंगलुरू 560 085 फोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन
डाकघर नवजीवन
अहमदाबाद 380 014 फोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैंपस
निकट : धनकल बस स्टॉप पनिहटी
कोलकाता 700 114 फोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लेक्स
मालीगाँव
गुवाहाटी 781 021 फोन : 0361-2676869

प्रकाशन सहयोग

अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग : *अनूप कुमार राजपूत*
मुख्य संपादक : *बिज्ञान सुतार*
मुख्य उत्पादन अधिकारी (प्रभारी) : *जहान लाल*
मुख्य व्यापार प्रबंधक : *अमिताभ कुमार*
सहायक उत्पादन अधिकारी : *ओम प्रकाश*

आवरण एवं चित्रांकन
अचिन जैन
(ग्रीन ट्री डिजाइनिंग स्टूडियो प्राइवेट लिमिटेड)

© NCERT not to be republished

आमुख

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 एक परिवर्तनकारी पाठ्यचर्या और शैक्षणिक संरचना की अनुशंसा करती है, जिसके मूल में भारतीय संस्कृति, सभ्यता और भारतीय ज्ञान परंपरा निहित है। यह नीति विद्यार्थियों को इक्कीसवीं सदी की संभावनाओं और चुनौतियों के साथ रचनात्मक रूप से जुड़ने के लिए तैयार करती है। नई शिक्षा नीति में निहित चुनौतियों और सुझावों को आधार बनाते हुए विद्यालयी शिक्षा के लिए निर्मित *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023* में सभी स्तरों के पाठ्यचर्या क्षेत्रों को तैयार किया गया है। *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023* का उद्देश्य है कि बुनियादी और आरंभिक स्तर पर बच्चों के पंचकोशीय विकास को सुनिश्चित करते हुए मध्य स्तर पर उनके विकासात्मक स्वरूप को अग्रसर किया जाए। इस प्रकार, मध्य स्तर कक्षा 6 से कक्षा 8 तक तीन वर्षों को समाहित करते हुए आरंभिक और माध्यमिक स्तरों के बीच एक सेतु के रूप में कार्य करता है।

माध्यमिक स्तर पर राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा का उद्देश्य है, विद्यार्थियों को उन आवश्यक कौशलों में दक्ष करना जो बच्चों की विश्लेषणात्मक, वर्णनात्मक और सृजनात्मक क्षमताओं को प्रोत्साहित करें और उन्हें आने वाली चुनौतियों और अवसरों के लिए तैयार करें। माध्यमिक स्तर पर राष्ट्रीय पाठ्यचर्या के आधार पर विकसित बहुआयामी पाठ्यक्रम में ऐसे नौ विषयों को सम्मिलित किया गया है जो बच्चों के समग्र विकास को बढ़ावा देते हैं। इसमें तीन भाषाओं (कम से कम दो भारतीय मूल की भाषाएँ) सहित विज्ञान, गणित, सामाजिक विज्ञान, कला शिक्षा, शारीरिक शिक्षा एवं आरोग्य और व्यावसायिक शिक्षा सम्मिलित हैं।

ऐसी परिवर्तनकारी शिक्षण संस्कृति के लिए अनुकूल परिस्थितियों की आवश्यकता होती है। इसे व्यावहारिक रूप देने के लिए विभिन्न विषयों की उपयुक्त पाठ्यपुस्तकें भी होनी चाहिए। पाठ्यसामग्री और पढ़ने-पढ़ाने के उपागमों के बीच इन पाठ्यपुस्तकों की महत्वपूर्ण भूमिका होगी। ऐसी निर्णायक भूमिका जो बच्चों की जिज्ञासा और खोजी प्रवृत्ति के बीच एक विवेकपूर्ण संतुलन बनाएगी। कक्षा नियोजन और विषयों की पढ़ाई के बीच उचित संतुलन बनाने के लिए शिक्षकों की तैयारी भी आवश्यक है।

विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा 2023 (एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023) की अनुशंसाओं की अनुपालना करते हुए माध्यमिक स्तर पर नया विषय क्षेत्र प्रारंभ किया

© NCERT not to be republished

जा रहा है जो कि शारीरिक शिक्षा और आरोग्य नाम के अंतर्गत शारीरिक क्रियाओं, खेल व यौगिक गतिविधियों के प्रति भविष्य की युवा पीढ़ी के मन में लगाव को बढ़ाएगा, साथ ही विविध पारंपरिक व अन्य खेलों में कुशल प्रदर्शन के लिए उनकी क्षमताओं को विकसित करेगा। दैहिक व मानसिक लचीलापन, समानुभूति और परस्पर सहयोग की भावना विकसित करेगा। आदि काल से भारत में योग की एक अद्भुत परंपरा रही है, चूँकि यह मानसिक शांति और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक संपूर्ण अनुभव है। शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के अंतर्गत अष्टांग योग के विविध चरण, जैसे— यम, नियम, आसन, प्राणायाम और ध्यान आदि के विविध तत्वों की एक आधारशिला स्थापित करेंगे। कक्षा 3 से यह विषय प्रारंभ कर दिया गया है, जो कि माध्यमिक स्तर के लिए एक सुदृढ़ नींव का काम करेगा, कक्षा 6 से प्रगतिशील तरीके से योग के विविध तत्व सिखाए जाएँगे।

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य की कक्षा 6 की यह पुस्तक जिसका नाम 'खेल यात्रा' है इस पुस्तक के माध्यम से गामक दक्षता विकसित करने, विविध भारतीय परंपरागत खेलों के माध्यम से सामाजिक संवेगात्मक संतुलन बनाने, खो-खो व हैंडबॉल खेल के विभिन्न कौशल सिखाने का कार्य संपन्न होगा। एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 में वर्णित दक्षताओं के अनुरूप सावधानीपूर्वक रचित इस पुस्तक में आयु के अनुरूप योग के विशिष्ट तत्वों की स्वस्थ व सुखमय जीवन-यापन में क्या भूमिका है, यह भी इस पुस्तक की विषयवस्तु में समाहित किया गया है।

'खेल यात्रा' शारीरिक क्रियाओं के महत्व और दैनिक जीवन के लिए आवश्यक मूल्यों और व्यवहार पर प्रकाश डालती है इसमें समावेशन, लैंगिक समानता और सांस्कृतिक जड़ता जैसे क्रॉस-कटिंग विषयों को भी सम्मिलित किया गया है। पुस्तक की विषयवस्तु व गतिविधियों की संरचना कुछ इस प्रकार से की गई है कि वह सहचर्य अधिगम को प्रोत्साहित करती है। साथ ही शिक्षक व विद्यार्थियों के शैक्षिक अनुभवों को भी समृद्ध करती है। इस मूल्यवान पाठ्यपुस्तक के सहयोग से बच्चे अपने रुचिकर स्थानीय खेल खोजकर, उनके नियम आदि बनाकर, अपने साथियों के साथ खेल सकते हैं। यह पुस्तक केवल विद्यालयी अधिगम ही नहीं, अपितु अभिभावक एवं समुदाय के लिए भी एक मूल्यवान संसाधन है।

इस पाठ्यपस्तक के अतिरिक्त इस स्तर पर विद्यार्थियों को विभिन्न अन्य शिक्षण संसाधनों का पता लगाने हेतु भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। ऐसे संसाधन उपलब्ध कराने में विद्यालय के पुस्तकालय महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अतिरिक्त विद्यार्थियों को ऐसा करने के लिए मार्गदर्शन देने और प्रोत्साहित करने में अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका भी महत्वपूर्ण होगी।

© NCERT not to be republished

मैं इस पाठ्यपुस्तक के विकास में सम्मिलित सभी व्यक्तियों का आभार व्यक्त करता हूँ जिन्होंने इस उत्कृष्ट प्रयास को साकार रूप दिया है और आशा करता हूँ कि यह पुस्तक सभी हितधारकों की अपेक्षाओं को पूरा करेगी। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, व्यवस्थागत सुधारों और अपने प्रकाशनों को निरंतर परिष्कृत करने के प्रति समर्पित है। हम आपकी टिप्पणियों एवं सुझावों का स्वागत करते हैं, जिनसे भावी संशोधनों में सहायता ली जा सकती है।

दिनेश प्रसाद सकलानी
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नई दिल्ली
मई 2024

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

पुस्तक परिचय

विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023 (एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023) जीवन के समस्त क्षेत्रों में सफलता के लिए मानव के स्वास्थ्य और आरोग्यता को महत्वपूर्ण कारक के रूप में मान्यता देती है। समग्र स्वास्थ्य और आरोग्यता पर ध्यान केंद्रित करते हुए एन.सी.एफ.-एस.ई. ने विद्यालयी शिक्षा के सभी स्तरों के लिए शारीरिक शिक्षा और आरोग्य को एक मुख्य पाठ्यचर्या क्षेत्र के रूप में अर्थात अनिवार्य विषय के रूप में सम्मिलित किया है। शिक्षकों व विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के पाठ्यचर्या लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहयोग करने के लिए, पहली बार कक्षा 6 के लिए एक पाठ्यपुस्तक की रचना की गई है। यह पुस्तक विद्यार्थियों को खेलने के आनंद का अनुभव करने, विविध शारीरिक गतिविधियों का अनुभव करने, शारीरिक गामक क्षमता के विविध कौशलों का अभ्यास करने में सक्षम बनाती है। आधारभूत खेल कौशलों को सीखने और योग की प्राचीन दुनिया में स्वयं का अस्तित्व बनाने के लिए प्रेरित करती है। खेल और शारीरिक गतिविधियाँ महत्वपूर्ण गामक कौशल, सामाजिक-भावनात्मक जागरूकता और विनियमन संबंधित संज्ञानात्मक क्षमताओं के साथ-साथ आत्म-अनुशासन, कठिन परिश्रम, दलीय भाव और मानव मात्र में निहित शक्तिसंपन्नता व शक्तिहीनता के मर्यादित रूप से स्वीकृतीकरण के मूल्य सिखाती हैं।

शारीरिक दक्षता, खेल और समग्र आरोग्य के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कक्षा 6 की पाठ्यपुस्तक की संरचना को पाँच इकाइयों में विभक्त किया गया है—

1. शारीरिक शिक्षा व आरोग्य का महत्व
2. गामक दक्षता
3. खो-खो के आधारभूत कौशल
4. हैंडबॉल के आधारभूत कौशल
5. योग

इकाई 1 में, विद्यार्थियों को अवसर दिया गया है कि वह शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के बीच के परस्पर संबंधों की खोज करें, साथ ही व्यक्तिगत और सामाजिक पक्ष पर शारीरिक शिक्षा से पड़ने वाले प्रभावों का अनुभव लें। निरंतर खेल खेलने और मुख्य चिंतन की अवधि में विचार-विमर्श करने से विद्यार्थी समझ पाएँगे कि एक स्वस्थ जीवनशैली जीने का क्या

© NCERT not to be republished

महत्व है और किस प्रकार शारीरिक शिक्षा की गतिविधियाँ उनके समग्र आनंद और सफलता की प्रत्याशा को बढ़ाती है। वे सीखेंगे कि खेलों में लगने वाली चोटों की संभावनाओं को किस प्रकार कम किया जा सकता है। खेल एवं खिलाडियों के लिए स्वस्थ वातावरण बनाने हेतु सुरक्षा के उपायों के बारे में भी जानेंगे।

इकाई 2 में विद्यार्थी सीखेंगे कि मानव शरीर में निहित गामक दक्षताओं के विभिन्न घटकों के बारे में जानकारी लेकर उनका विकास किस प्रकार किया जाए। इस इकाई का मुख्य उद्देश्य यह समझना है कि शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन और संतुलन व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य में कैसे योगदान देता है।

इकाई 3 में भारतीय परंपरागत खेल खो-खो और इकाई 4 में ओलंपिक की एक स्पर्धा के रूप में मान्य हैंडबॉल के विभिन्न कौशलों को मनोरंजक उत्थानक खेलों के माध्यम से सिखाया गया है। परस्पर संवादात्मक सत्रों और समूह अभ्यासों के माध्यम से विद्यार्थी इन खेलों में निहित उत्साह और शारीरिक गतिविधियों से स्वास्थ्य में होने वाले सुखद परिणामों को समझेंगे। इसके अतिरिक्त समावेशन, दलीय एकात्मकता और शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से मिलने वाले आनंद पर भी इन इकाइयों में विशेष महत्व दिया गया है। अंतिम इकाई में विद्यार्थी योग की समग्र प्रकृति को आत्मसात करेंगे। वे यम (सामाजिक अनुशासन) और नियम (व्यक्तिगत अनुशासन) के बारे में सीखेंगे, ताकि स्वयं के व्यक्तित्व में सकारात्मक व्यवहार के लिए स्वस्थ आदतें विकसित की जा सकें।

विविध यौगिक आसनों के क्रमबद्ध अभ्यास का प्रारंभ सूक्ष्म व्यायाम (शिथिलीकरण की क्रियाएँ), प्राथमिक सूक्ष्म अभ्यास से करेंगे, प्रत्येक आसन के क्रमबद्ध प्रयास से प्रारंभ होने वाले यौगिक क्रियाओं से हमारा शरीर लचीला शक्तिशाली, संतुलित और रोगमुक्त बनता है। प्राणायाम के विभिन्न प्रारूप न केवल हमारे श्वसन तंत्र को शक्तिसंपन्न करते हैं, वरन शरीर के अन्य प्रमुख तंत्रों की कार्यक्षमता का विकास भी करते हैं, मन को शांत करते हैं, एकाग्रता का विकास करते हैं और समग्र स्वभाव व आरोग्य प्राप्त करने में सहयोग करते हैं। अपने आंतरिक जगत को खोजने, आत्मिक शांति को प्राप्त करने और परमानंद की गहन अनुभूति और मनोदैहिक शांति का अनुभव करने के लिए विद्यार्थी धारणा (एकल बिंदु एकाग्रता) और ध्यान (मेडिटेशन) की विभिन्न तकनीकों को सीखेंगे। विभिन्न योगाभ्यासों को सीखना दीर्घायु और स्वस्थ जीवन की आधारशिला रखता है।

इस पुस्तक में, खेल और शारीरिक गतिविधियों को सीखने के अतिरिक्त, विद्यार्थी नियमों का निर्माण करना और उनकी पालना करना सीखेंगे, सुरक्षित प्रथाओं और निष्पक्ष खेल के महत्व को समझेंगे, समूहों में सामंजस्यपूर्ण तरीके से काम करना सीखेंगे, परस्पर शिष्टाचार और सम्मान के साथ व्यवहार करना सीखेंगे। साथ ही, एक-दूसरे का सहयोग भी करेंगे और साथ-साथ खेलने से मिलने वाले आनंद का अनुभव करेंगे। इन मूल्यों और सद व्यवहारों

© NCERT not to be republished

का आंशिक रूप से समावेश तब होगा, जब विद्यार्थी इन शारीरिक क्रियाओं में समर्पण से भाग लेंगे तथा कालांशों के अंत में मुक्तचिंतन के दौरान परस्पर विचार-विमर्श से उन्हें और सुदृढ़ करेंगे।

कक्षाओं की संरचना और प्रवाह

एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 ने कक्षा 6 में शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के लिए 120 कालांशों की अनुशंसा की है। सुझावात्मक समय सारिणी प्रति सप्ताह 40 मिनट के कम से कम 5 कालांश मानती है। एन.सी.एफ.-एस.ई. शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के लिए ब्लॉक कालांश (संयुक्त अर्थात एक साथ 2 कालांश) आवंटित करने की अनुशंसा करती है। यदि प्रत्येक सप्ताह दो संयुक्त कालांश और एक एकल कालांश आवंटित करना संभव नहीं है, तो गतिविधियों, खेल और मुक्तचिंतन के लिए पर्याप्त समय सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग लक्ष्य के साथ एकल कालांश की रचना करना आवश्यक है। समय सारिणी के दो अलग-अलग परिदृश्यों के लिए सुझाव नीचे दिए गए हैं—

- परिदृश्य 1 - प्रति सप्ताह पाँच एकल कालांश।
- परिदृश्य 2 - इकाई 1 से 4 के लिए दो संयुक्त कालांश और योग के लिए एकल कालांश।

परिदृश्य 1 - प्रत्येक कालांश में सीमित समय का प्रभावी रूप से उपयोग करने और अधिगम परिणाम प्राप्त करने के लिए तीन अलग-अलग प्रकार के सत्रों की कल्पना की गई है।

- प्रकार 1 - खेल अभ्यास का अधिकतम प्रयोग करता है।
- प्रकार 2 - संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक पहलुओं पर चर्चा के लिए पर्याप्त समय प्रदान करने के लिए खेल के बाद मुक्तचिंतन का अधिकतम प्रयोग करता है।
- प्रकार 3 - एक विशिष्ट कौशल पर ध्यान केंद्रित करने के लिए विशिष्ट खेल कौशल अभ्यास का अधिकतम प्रयोग करता है। 40 मिनट के कालांश के सभी प्रकारों के लिए एक समय आवंटन प्रारूप नीचे दिया गया है।

अवधि / सत्र प्रकार				
प्रकार - 1	कौशल आधारित ऊष्मीकरण	क्रिया समय	शीतलीकरण	मुक्तचिंतन
समय मिनटों में	5	25	5	5

© NCERT not to be republished

प्रकार - 2	कौशल आधारित ऊष्मीकरण	क्रिया समय	शीतलीकरण	मुक्तचिंतन
समय मिनटों में	5	15	5	15
प्रकार - 3	कौशल आधारित ऊष्मीकरण	कौशल आधारित मनोरंजक खेल	शीतलीकरण	मुक्तचिंतन
समय मिनटों में	5	25	5	5

परिदृश्य 2 - (अत्यधिक अनुशंसित) - 80 मिनट के संयुक्त कालांश खेल अभ्यास और मुक्तचिंतन का प्रभावी ढंग से अधिकतम सदुपयोग कर सकते हैं। संयुक्त कालांश के साथ दो प्रकार के सत्रों की योजना बनाई जा सकती है।

- प्रकार 4 - खेल के समय और कौशल अभ्यास को अधिकतम करता है।
- प्रकार 5 - खेल के समय को अधिकतम करता है।

प्रकार 4

संयुक्त कालांश	कौशल आधारित ऊष्मीकरण	क्रिया समय	कौशल आधारित मनोरंजक खेल	शीतलीकरण	मुक्तचिंतन
समय मिनटों में	5	30	20	5	20

कौशल आधारित अभ्यास विशिष्ट कौशल को लक्षित करने के लिए टीमों के बीच खेला जाने वाला एक छोटा खेल है। इस स्तर पर शुद्ध अभ्यास की अनुशंसा नहीं की जाती है।

प्रकार 5

संयुक्त कालांश	कौशल आधारित ऊष्मीकरण	कौशल आधारित मनोरंजक खेल	शीतलीकरण	मुक्तचिंतन
समय मिनटों में	5	50	5	20

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

शिक्षकों के लिए निर्देश

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

- खेल के लिए समुचित क्षेत्र को सुनिश्चित करें जिससे खेल के क्षेत्र में कोई रुकावट न हो।
- समूह गतिविधियों के लिए, विद्यार्थियों को एक-दूसरे से टकराने से रोकने के लिए क्षेत्र को छोटे ब्लॉकों में चिह्नित करें।
- दलों को विभाजित करते समय यह सुनिश्चित करें कि दल शरीर के भार, ऊँचाई और गतिविधि के लिए आवश्यक कौशल के मामले में निष्पक्ष और संतुलित हो।
- सुनिश्चित करें कि प्राथमिक चिकित्सा सामग्री उपलब्ध और सुलभ हो।
- सुनिश्चित करें कि विद्यार्थियों के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार किया जाए और वे भावनात्मक और सामाजिक रूप से सुरक्षित महसूस करें।
- सभी विद्यार्थियों को नियमित प्रोत्साहन एवं सहायता प्रदान करें।
- सुनिश्चित करें कि शारीरिक शिक्षा अवधि के दौरान विद्यार्थियों को शिकायतों के उचित निवारण तक पहुँच प्राप्त हो।
- विद्यार्थियों को खेलते समय अपने परिवेश के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे प्रतिद्वंद्वी पर निशाना ना साधें, जब तक कि ऐसा निर्देशित न किया गया हो और चर्चा करें कि यह क्यों महत्वपूर्ण है।
- विद्यार्थियों को गतिविधि में प्रतिद्वंद्वी को धक्का देते या खींचते समय सावधान रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी उचित ऊष्मीकरण और शीतलीकरण करें। उन्हें अपनी दिनचर्या बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- कक्षा से पहले, कक्षा के दौरान और बाद में विद्यार्थियों को बातचीत के अवसर प्रदान करें।
- धीरे-धीरे खेल कौशल का परिचय दें। खेल के छोटे संस्करण खेलकर अवलोकन, प्रतिबिंब, भावनात्मक विनियम जागरूकता और परिधीय दृष्टि का विस्तार करने और खेल खेलना के आधार पर त्वरित निर्णय लेने जैसी व्यक्तिगत क्षमताओं को निर्माण करके जटिलता को धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है।

© NCERT not to be republished

- मुक्त चिंतन समय के दौरान और खेल के प्रासंगिक क्षणों में प्रभावी संचार, सामूहिक निर्णय लेने और सामूहिक लक्ष्य की दिशा में मिलकर काम करने जैसी सामाजिक क्षमताओं पर चर्चा करें।
- विद्यालय में समावेशी खेल की संस्कृति के निर्माण के लिए विद्यार्थियों को अधिक उत्तरदायित्व लेने के लिए प्रोत्साहित करें। सभी विद्यार्थी सुरक्षित, प्रेरित और खेलने के लिए प्रोत्साहित अनुभव करें, यह सुनिश्चित करने में सक्रिय भूमिका निभाने में उनकी सहायता करें।

© NCERT not to be republished

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

1. महेश चंद्र पंत, *कुलाधिपति*, राष्ट्रीय शैक्षिक योजना एवं प्रशासन संस्थान **(अध्यक्ष)**
2. मञ्जुल भार्गव, *प्रोफ़ेसर*, प्रिंसटन यूनिवर्सिटी **(सह-अध्यक्ष)**
3. सुधा मूर्ति, प्रतिष्ठित *लेखिका* एवं *शिक्षाविद*
4. बिबेक देबरॉय, *अध्यक्ष*, प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद् (ई.ए.सी.-पी.एम.)
5. शेखर मांडे, *पूर्व महानिदेशक,* सी.एस.आई.आर. एवं प्रतिष्ठित *प्रोफ़ेसर*, सावित्रीबाई फुले पुणे विश्वविद्यालय, पुणे
6. सुजाता रामदोरई, *प्रोफ़ेसर*, ब्रिटिश कोलंबिया विश्वविद्यालय, कनाडा
7. शंकर महादेवन, *संगीत विशेषज्ञ*, मुंबई
8. यू. विमल कुमार, *निदेशक*, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू
9. मिशेल डैनिनो, *विजिटिंग प्रोफ़ेसर*, आई.आई.टी., गांधीनगर
10. सुरीना राजन, *आई.ए.एस. (सेवानिवृत्त)*, हरियाणा एवं पूर्व महानिदेशक, एच.पी.ए.
11. चमू कृष्ण शास्त्री, *अध्यक्ष*, भारतीय भाषा समिति, शिक्षा मंत्रालय
12. संजीव सान्याल, *सदस्य*, प्रधानमंत्री की 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, *प्रोफ़ेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
17. दिनेश कुमार, *प्रोफ़ेसर एवं अध्यक्ष*, योजना एवं अनुवीक्षण प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
18. कीर्ति कपूर, *प्रोफ़ेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
19. रंजना अरोड़ा, *प्रोफ़ेसर एवं अध्यक्ष*, पाठ्यचर्या अध्ययन एवं विकास विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली **(सदस्य-सचिव)**

© NCERT not to be republished

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक [1] **[संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष 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 [2] **[राष्ट्र की एकता और अखंडता]** सुनिश्चित करने वाली **बंधुता**

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. को **एतद्द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।**

---

1. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''राष्ट्र की एकता'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।

© NCERT not to be republished

पाठ्यपुस्तक निर्माण समूह

मार्गदर्शन

महेश चंद्र पंत, *अध्यक्ष*, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समूह (एन.एस.टी.सी.) तथा *सदस्य*, समन्वयन समिति, पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह, रा.शै.अ.प्र.प.

मञ्जुल भार्गव, *सह-अध्यक्ष*, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समूह (एन.एस.टी.सी.) तथा *सदस्य*, समन्वयन समिति, पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह, रा.शै.अ.प्र.प.

गजानन लोंढे, *कार्यालय प्रमुख*, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम समूह (एन.एस.टी.सी.)

अध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा और आरोग्य

विमल कुमार, *अध्यक्ष*, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू

सहयोग

अनिल करवन्दे, *अध्यक्ष*, स्पोर्ट्स साइकोलॉजी एसोसिएशन ऑफ इंडिया

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

अमय कोलेकर, *खेल वैज्ञानिक*, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू

कविता अरुण, *पूर्व राष्ट्रीय समन्वयक*, एस-व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलुरू

जयप्रकाश शर्मा, *आचार्य*, आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय

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

मनोज देओलकर, *केंद्र प्रमुख*, ज्ञान प्रबोधिनी क्रीड़ाकुल, निगड़ी केंद्र, पुणे

राजेंदर सिंह, *पूर्व निदेशक, शारीरिक शिक्षा*, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर

ललित शर्मा, *आचार्य*, आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय

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

सिंधु आर., *रिसर्च एसोसिएट*, संवित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरू

सुधीर देशपांडे, *पूर्व रजिस्ट्रार*, एस-व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलुरू

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

स्वाति दिलीप, *योग प्रशिक्षक*, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू

© NCERT not to be republished

अनुवाद व समीक्षा

अरविंद सिंह, *प्राध्यापक*, शारीरिक शिक्षा, सैंट स्टीफंस स्कूल, अजमेर

चंद्रकांता त्रिपाठी, *प्राचार्या*, एस.एन.डी.वी.डब्ल्यू., बी.पी.एड. कॉलेज, भीलवाड़ा

प्रमोद सिंह, *सहायक निदेशक*, शारीरिक शिक्षा, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर

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

ललित शर्मा, *आचार्य*, आई.जी.आई.पी.ई.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

हरीश कुमार, *सहायक आचार्य*, डी.आई.ई.टी., पीतमपुरा, नई दिल्ली

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, शारीरिक शिक्षा व आरोग्य के पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह के अध्यक्ष व सदस्यों का आभारी है, जिनके कुशल मार्गदर्शन व सहयोग के बिना इस पुस्तक का प्रकाशन दुष्कर था। समूह द्वारा प्रदत्त विषयवस्तु व समालोचकों टिप्पणीकारों का पुस्तक निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान रहा है। परिषद् इस पुस्तक के निर्माण के लिए गजानन लोंढे, *निदेशक*, संवित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरू; रंजना अरोड़ा, *आचार्य* एवं *अध्यक्ष*, पाठ्यचर्या अध्ययन एवं विकास विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; गौरी श्रीवास्तव, *आचार्य* एवं *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. के प्रति भी आभारी है।

हम 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 का भी विषयवस्तु उपलब्ध कराने हेतु धन्यवाद देते हैं।

परिषद्, मुकेश कुमार वर्मा, *सह आचार्य*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; प्रमोद सिंह, *सहायक निदेशक*, शारीरिक शिक्षा, राजस्थान विश्वविद्यालय; चंद्रकांता त्रिपाठी, *प्राचार्या*, एस.एन.डी.वी.डब्ल्यू., बी.पी.एड. कॉलेज, भीलवाड़ा; अरविंद कुमार सिंह, *पी.जी.टी.*, शारीरिक शिक्षा, सैंट स्टीफंस सीनियर सेकेंड्री 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 द्रविड़ सैंटर फॉर स्पोर्ट्स एक्सीलेंस, बेंगलुरू का मुख्य रूप से धन्यवाद देती है।

परिषद् पुस्तक के संपादन कार्य के लिए प्रकाशन विभाग के संपादकीय स्कंध के सदस्य दिनेश वशिष्ट, *संपादक* (संविदा), शिव मोहन यादव, *सहायक संपादक* (संविदा), संविदा पर कार्यरत *प्रूफरीडर* मुंशी रजा, आफरीन, राहिल अंसारी और सियाराम मीणा का आभार प्रकट करती है।

© NCERT not to be republished

हम पुस्तक को वर्तमान स्वरूप प्रदान करने के लिए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् के प्रकाशन प्रभाग में कार्यरत डी.टी.पी. प्रकोष्ठ के सदस्यों पवन कुमार बरियार, *प्रभारी*, डी.टी.पी. प्रकोष्ठ और संविदा पर कार्यरत डी.टी.पी. ऑपरेटर मनोज कुमार, बिट्टू कुमार महतो व उपासना का भी आभार प्रकट करते हैं।

© NCERT not to be republished

विषय-सूची

आमुख — *iii*

पुस्तक परिचय — *vii*

इकाई 1— शारीरिक शिक्षा और आरोग्य का महत्व

- बर्फ-पानी — 2
- सात कांकर — 4
- ऐरोबिक व्यायाम — 6
- अनुकरण — 8
- अंकों का खेल — 10
- हूला हूप कूद — 12

इकाई 2— गामक दक्षता

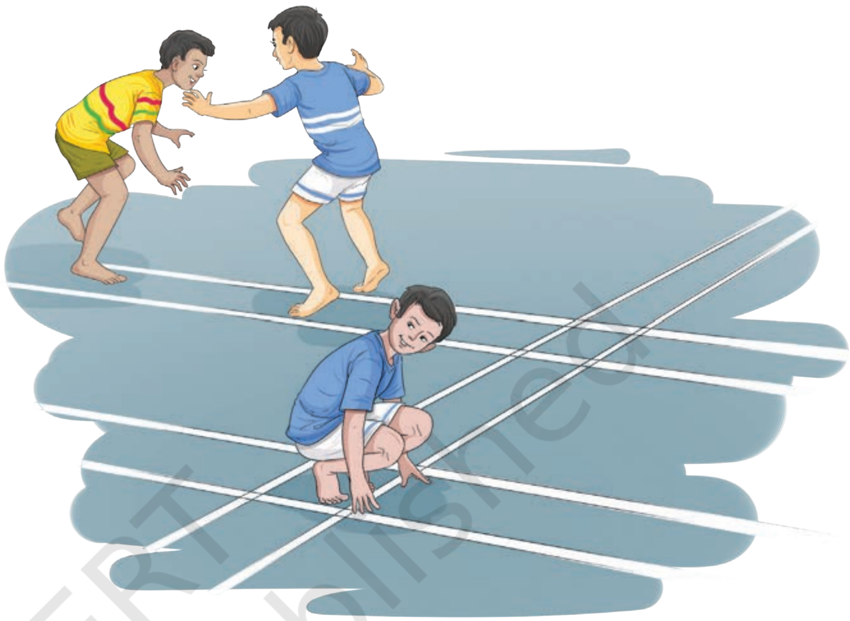
गामक दक्षता का परिचय — *15*

- बाधा दौड़ — 23
- संतुलन क्रिया — 25
- शिवम कहें — 27
- सहयोग से सफलता — 29
- केंद्र की गेंद — 31
- मकर गति और गेंद — 33
- टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले — 35
- मकर दौड़ — 37
- सिर, धड़, पैर और लक्ष्य — 39

© NCERT not to be republished

इकाई 3— खो-खो के आधारभूत कौशल

- सिटिंग (बैठक) 42
- चेजिंग (पीछा करना) 44
- 'खो' देना 46
- सीधी रेखा में दौड़ना 48
- डॉजिंग (चकमा देना) 50
- जिग-जैग (उत्तरोत्तर तिरछी) दौड़ 53
- पोल टर्न (स्तंभ पर घूमना) 56
- कवरिंग चेज 59
- चेन 'खो' 62
- फेक 'खो' (भ्रामक 'खो') 65
- पोल डाइव 68
- टो-टैपिंग (पैर के पंजों को छूना) 71
- 3-2-3 चेन 'खो' 73



इकाई 4— हैंडबॉल के आधारभूत कौशल

- हैंडबॉल पासिंग 77
- कैचिंग (लपकना) 80
- 10-पास खेल 83
- ड्रिबलिंग 85
- अवरोध ड्रिबलिंग 88
- शूट द बॉल (गेंद मारो) 90
- चकमा गेंद 93
- ड्रिबल और शूट 95
- पास करना और शूट 97
- शूटआउट प्रतियोगिता 99
- गोलरक्षक के रक्षात्मक कौशल 101
- ब्लॉकिंग (अवरुद्ध करना) 104
- सम्मिलन 107

© NCERT not to be republished

इकाई 5— योग

योग सत्र संरचना *111*

अध्याय 1

- दैनिक जीवन में योग 113

अध्याय 2

- यौगिक अभ्यासों की तैयारी 125

अध्याय 3

- आसन 144

अध्याय 4

- प्राणायाम 157

अध्याय 5

- धारणा, ध्यान, समाधि 165

अध्याय 6

- क्रीड़ा योग 172

शिक्षकों के लिए सुझावात्मक सत्र योजना

- योग की सत्र योजना 178
- कालांशों में गतिविधियों का प्रवाह 184

© NCERT not to be republished

भारत का संविधान

भाग 4क

नागरिकों के मूल कर्तव्य

अनुच्छेद 51 क

मूल कर्तव्य – भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह –

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;

(ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;

(ग) भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण बनाए रखे;

(घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;

(ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभावों से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो महिलाओं के सम्मान के विरुद्ध हों;

(च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे;

(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;

(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;

(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;

(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत् प्रयास करे, जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू सके; और

(ट) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य को शिक्षा के अवसर प्रदान करे।

© NCERT not to be republished