

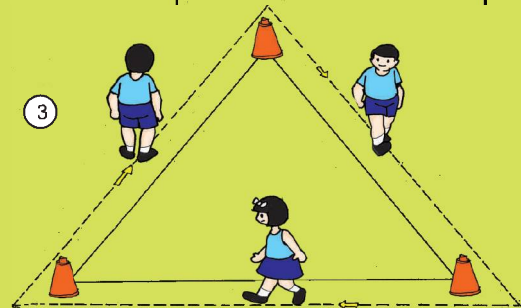
चपलता, संतुलन, समन्वय

1

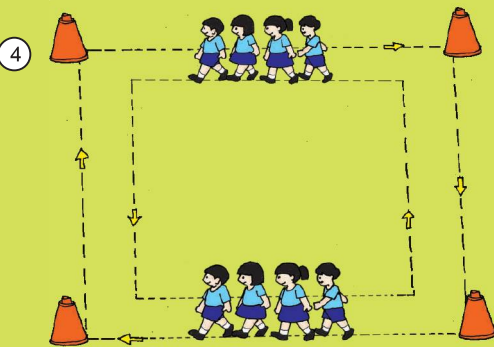


पैरों की उँगलियों व एड़ियों पर चलना

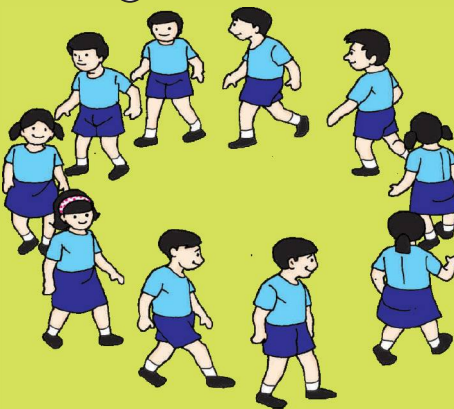
3



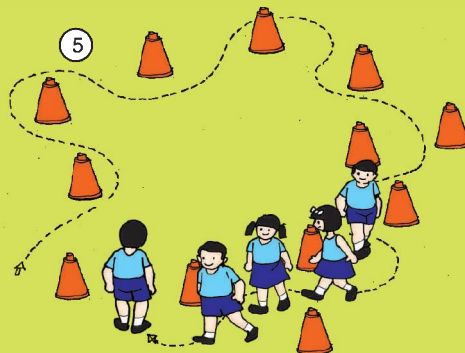
4



2



5



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- पैर के उन विभिन्न भागों को समझने में जिनकी चलने में आवश्यकता पड़ती है
- यह जान लेने में कि पैरों की उँगलियों व एड़ियों चलने में किस प्रकार उपयोगी हैं तथा पैरों की उँगलियों व एड़ियों का उपयोग कर चलने का प्रयत्न करने में
- विभिन्न पथों पर चलने व वस्तुओं के इर्द-गिर्द घूमने का प्रयत्न करने में
- दिशा बदलने का प्रयत्न करने में

क्रियाकलाप

समूहों में

- विभिन्न प्रकार के पथों पर चलना: सरल रेखा में, गोले में, त्रिभुजाकार तथा वर्गाकार पथों में
- 'बीन बैग' को सिर पर रखकर संतुलन बनाए हुए उपरोक्त पथों पर चलना
- आँखें मूँदकर उपरोक्त पथों पर पैरों की उँगलियों के सहारे चलना
- आँखें मूँदकर उपरोक्त पथों पर एड़ियों से सहारे चलना
- चिन्हित पथ के अन्दर बाहर टेढ़े-मेढ़े चलना
- घड़ी की सुई की दिशा में व इसकी विपरीत दिशा में चलना
- दिशा परिवर्तन करना, शनैः शनैः चलना, तीव्रता से चलना, दाएँ-बाएँ चलना

विकल्प

- उल्टे चलना • उल्टे व सीधे मिलाकर चलना • चाल को तेज़ करना • आदेश पर चलना व रूकना • संतुलन बीम/बैच पर चलना • गोले में चलें व वर्ग बनाएं

उपकरण

- चिन्हिका व चूना पूर्ण
- बीन बैग

सुरक्षा उपाय

- ऐसे क्षेत्र का उपयोग करें जहाँ घनी घास लगी हुई हो अथवा जहाँ की सतह फिसलन भरी न हो

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : सरल अनुदेशों का पालन

- शिक्षक द्वारा दिए गए सरल अनुदेशों का पालन करें उदाहरण के लिए सीधी रेखा में चलें, घड़ी की सुई की दिशा में चलें

गणित : ज्यामिति

- विद्यार्थियों को एक आकृति दिखाकर उन्हें उस पर चलने को कहें, वृत्त, वर्ग व त्रिभुजाकार आकृतियों का उपयोग करें

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं अपनी एड़ी व पैरों की उँगलियों की ओर संकेत कर सकता हूँ?

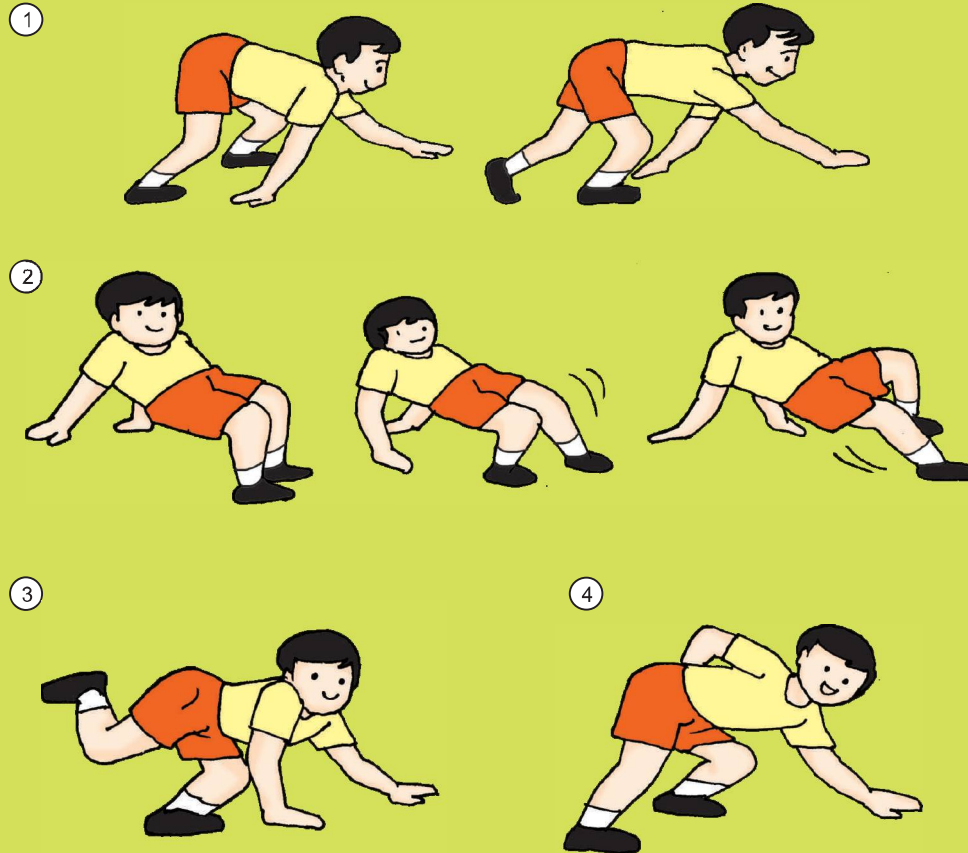
पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1, 3 व 9 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम के विषय वस्तु "मानव शरीर" से सम्बन्धित : मेरे शरीर के महत्वपूर्ण अंग कौन-कौन से हैं? मैं किस प्रकार चलता हूँ?

चपलता, संतुलन, समन्वय

यदि तुम खुश हो तथा यह जानते हो, तो हाथों से ताली बजाओ
यदि तुम खुश हो तथा यह जानते हो, तो हाथों से ताली बजाओ
यदि तुम खुश हो तथा यह जानते हो तथा वास्तव में यह दिखाना चाहते हो,
यदि तुम खुश हो तथा यह जानते हो, तो हाथों से ताली बजाओ

शरीर के प्रति जागरूकता



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियामावली के अधिगम उद्देश्य सः 2 तथा एस सी ई आर टी पाठ्यक्रम में मानव शरीर विषय वस्तु (theme) से सम्बन्धित है: मेरे शरीर के महत्वपूर्ण अंग कौन से हैं?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- शरीर के विभिन्न भागों को पहचानने में
- शरीर के विभिन्न भागों को अलग से तथा अन्य भागों के साथ हिलाने डुलाने में
- क्रियाओं का गीतों के साथ आनंद लेने में

क्रियाकलाप

कक्षा के लिए क्रियाकलाप

- विद्यार्थियों को शरीर के विभिन्न भागों को, निम्नलिखित क्रियाएँ करवाकर, पहचानना सिखाएँ
- शरीर के विभिन्न भागों का स्पर्श करवाकर 'यदि तुम खुश हो तथा यह जानते हो' यह गीत गायें : विद्यार्थी क्रियाएँ करेंगे

अन्य छंद

- पैर पटकें, घुटने बजाएँ, हम है यहाँ चिल्लाएँ

समूहों में

- पेट ज़मीन की ओर किये हाथ पैर चलाएँ
- पीठ ज़मीन की ओर किये हाथ पैर चलाएँ
- दोनों हाथों तथा एक पैर का उपयोग कर चलें
- एक हाथ व दोनों पैरों का उपयोग कर चलें
- 'अधिनायक (Leader) का अनुगमन करे' नामक खेल खेलें
- दल का नायक शरीर के विभिन्न भागों को चलाता है बाकी दल उसका अनुसरण करता है

विकल्प

- शंकुओं का उपयोग कर टेढ़ी-मेढ़ी पगडंडियाँ बनाएँ विद्यार्थी शंकु के गिर्द तथा उनके बीच से बाहर भीतर चलें
- स्थानीय क्रियात्मक गीतों का उपयोग करें
- यदि कोई भीतरी स्थान उपयोग कर रहें हों तो दरियों का उपयोग करें जिससे छात्रों को पेट व पीठ के बल चलने में सुविधा हो
- चूना चूर्ण अथवा चिन्टिकाएँ
- चिन्ह व शंकु, इर्द-गिर्द चलने के लिए (सुरक्षा उपाय)
- जब चल रहें तो तो दूसरों के प्रति सावधानी बरतें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : कविता पाठ व कविता गान करें

- गाने को क्रिया से जोड़ें; क्रिया शब्दों व क्रियाओं पर बल दे जैसे कूदें, ताली बजाएँ व फुदकने पर बल देकर यह क्रियाएँ भी करें। विद्यार्थियों को ज्ञात विभिन्न लघु कविताएँ व गीतों का उपयोग करें

गणित

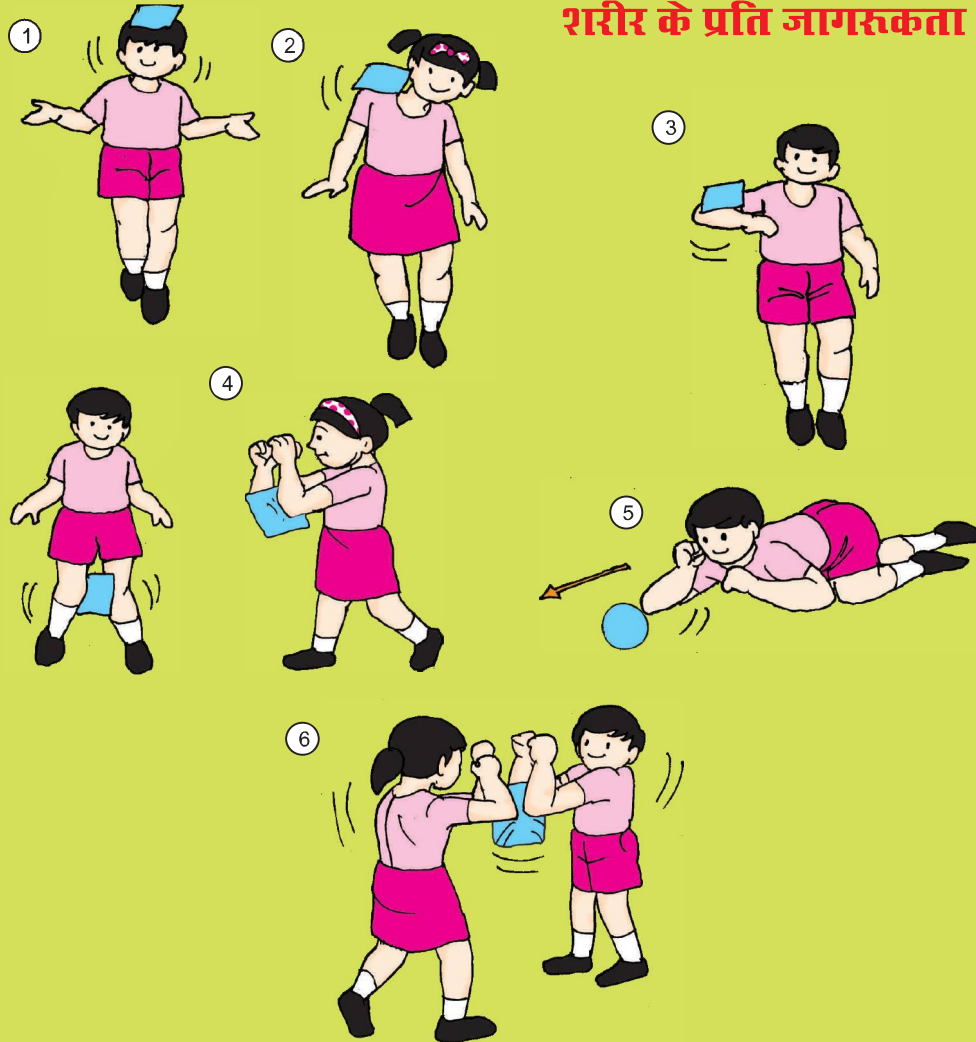
- जब गतिविधि करें तो धरती के सम्पर्क में आने वाले शरीर के भागों की गिनती करें। उदाहरण के लिए जब एक हाथ व दोनों पैरों के सहारे चलेंगे तो प्रश्न का उत्तर होगा तीन

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं शरीर के उन भागों का नाम ले सकता हूँ जिनका मैं उपयोग करता चला आ रहा हूँ?

चपलता, संतुलन, समन्वय

शरीर के प्रति जागरूकता



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली के अधिगम उद्देश्य संख्या 11 व 12 तथा एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु मानव शरीर व संचलन जागरूकता से संबंधित (Movements Awareness): मेरे शरीर के महत्वपूर्ण अंग कौन से हैं? मैं कौन सा क्रीड़ा उपकरण उपयोग में लाता हूँ?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- शरीर के विभिन्न भागों को पहचाने में
- शरीर के विभिन्न भागों को अलग से तथा अन्य भागों के साथ हिलाने डुलाने में
- वस्तुओं का शरीर के विभिन्न भागों पर संतुलन बनाने में
- शरीर के विभिन्न भागों द्वारा वस्तुएँ हिलाने में

कक्षा क्रियाकलाप

- आदेश पर हाथों व पैरों के बल, दिशा परिवर्तन करते हुए चलना
- पेट ऊपर किए दो हाथों व एक पैर के सहारे चलना तथा चलते हुए दो हाथों व दो पैरों का सहारा लेकर चलने लगना। हाथों व पैरों के भिन्न मिलानों का उपयोग कर चलें

समूहों में

- सिर पर बीन बैग लिए एक चिन्ह तक जाना व वापस आना
- कंधों पर बीन बैग लेकर एक चिन्ह तक जाना व वापस आना
- कुहनीयों पर बीन बैग लेकर एक चिन्ह तक जाना व वापस आना
- घुटनों के मध्य बीन बैग फँसा कर चलना अथवा इसके सहित कूदना
- एक गेंद को शरीर के विभिन्न भागों जैसे हाथ, कुहनी आदि से धकेलना
- एक साथी की मदद से कुहनी, पैरों, पीठ आदि का उपयोग कर बोझा ढोना
- 'अधिनायक (लीडर) का अनुगमन करें' नामक खेल खेलें
- दल का नायक शरीर के विभिन्न भागों को चलता है बाकी दल उसका अनुसरण करता है

विकल्प

- शंकुओं का उपयोग कर टेढ़ी-मेढ़ी पगडंडियाँ बनाएँ जिस पर विद्यार्थी बाहर भीतर चलें
- बीनों से भरा थैला विभिन्न अंगों में लिए चिन्ह तक जाना व आना। उदाहरण : बीन बैग को पेट पर रख कर हाथों व पैरों के सहारे चिन्ह तक जाना व आना

उपकरण

- गेंदों के विभिन्न प्रकार, बीन बैग
- चूना चूर्ण व चिन्हिकाएँ
- ईर्द-गिर्द चलाने के लिए चिन्ह व शंकु

सुरक्षा उपाय

- जब चल रहें हो तो दूसरों के प्रति सावधानी बरतें
- दूर लुढ़कती हुई गेंदें/वस्तु का पीछा करते समय सावधानी बरतें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी - मौखिक व लिखित आरंभ सामग्री (Input) उपलब्ध कराना व इनका बोध

- शरीर के उस भाग को पहचानना व उसका नाम बताना जिसका उपयोग किया जा रहा है। उनके लिखित नामों को पहचानना

गणित

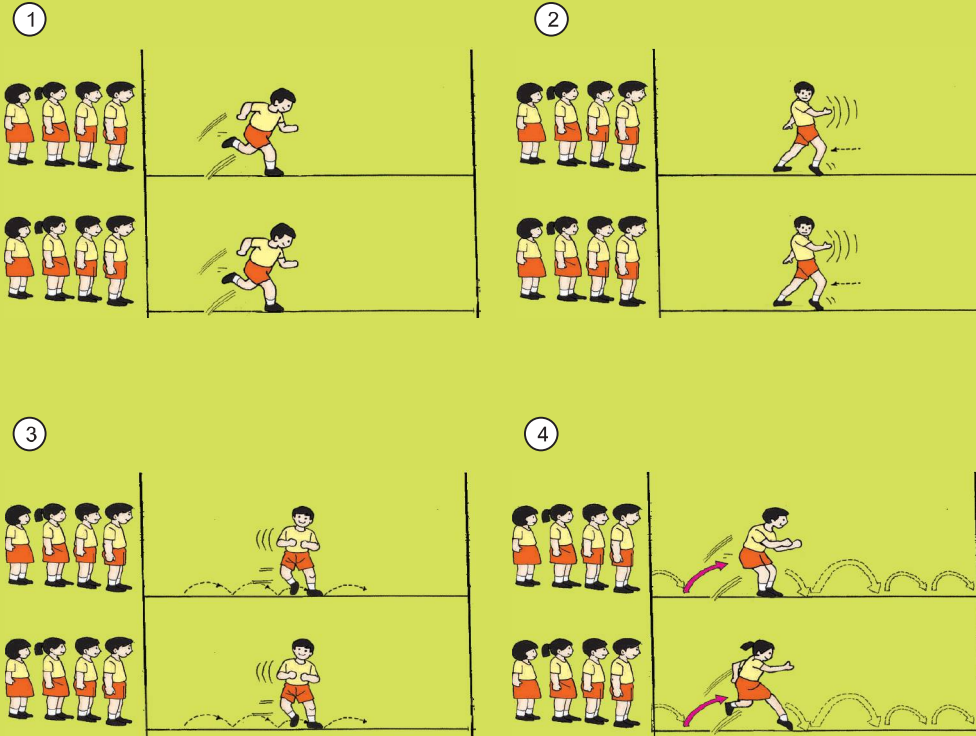
- हर बार जब एक कार्यकलाप पूरा हो जाए, तो प्रत्येक विद्यार्थी मैदान से एक वस्तु उठा ले (जैसे पत्थर, कागज का टुकड़ा, पत्ती इत्यादि) सभी कार्यकलापों के उपरांत, विद्यार्थी वस्तुओं की गिनती करें तथा सभी अपनी अपनी संख्या को एक दूसरे की संख्या से तुलना करें

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं शरीर के उन हिस्सों का नाम बता सकता हूँ जिनका उपयोग मैंने बीन बैग लाने तथा गेंद को धकेलने में किया है?

चपलता, संतुलन, समन्वय

दौड़ना और कूदना



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दौड़ना सीखने में
- पैरों के उन विभिन्न हिस्सों को जानने में जिनका दौड़ते समय उपयोग होता है
- पैरों को साथ रखकर तथा एक पैर से दूसरे पैर पर कूदना सीखने में
- सामान्य क्षेत्र में सुरक्षित प्रकार से दौड़ने व कूदने में

क्रियाकलाप

समूहों में

1. आगे दौड़ना
2. पीछे दौड़ना
3. समानांतर दौड़ना
4. पैरों को एक साथ रख कूदना
5. एक पैर से दूसरे पैर पर कूदना

कक्षा कार्यकलाप

- स्थल पर (on the spot) धीरे व तीव्रता से दौड़ना
- 1, 2, 3, 4 की गिनती, नगाड़े की आवाज संगीत पर चलें या छलाँग लगाएँ

विकल्प

- सीधी रेखा में, टेढ़े - मेढ़े, गोलाकार अथवा वक्रों में दौड़े
- सीधे त्रिभुजाकार व वर्गाकार आदि भिन्न आकृतियों के इर्द - गिर्द दौड़ना

उपकरण

- चूना चूर्ण एवं शंकु (cone)

सुरक्षा उपाय

- घास वाले अथवा फिसलनहीन क्षेत्र का उपयोग करें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : शब्दों व वाक्यांशों का मौखिक उत्पादन

- शरीर के उन हिस्सों व क्रियाओं का नाम लिखे जो उपयोग में लायी जा रही हैं
- दौड़ने व छलाँग लगाने में उपयोग में लायी जाने वाली क्रियाओं का उपयोग वस्तुएँ एकत्र करने में, वर्णों के मिलान व संख्याओं तथा अक्षरों के मिलान में करें

गणित : समय; समय का गुणात्मक बोध

- विद्यार्थियों के साथ प्रत्येक कार्यकलाप में व्यतीत होने वाले समय के विषय में चर्चा करें ताकि वे यह समझना आरंभ करें कि कौन सा क्रियाकलाप अधिकतम तथा कौन सा न्यूनतम समय लेता है

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

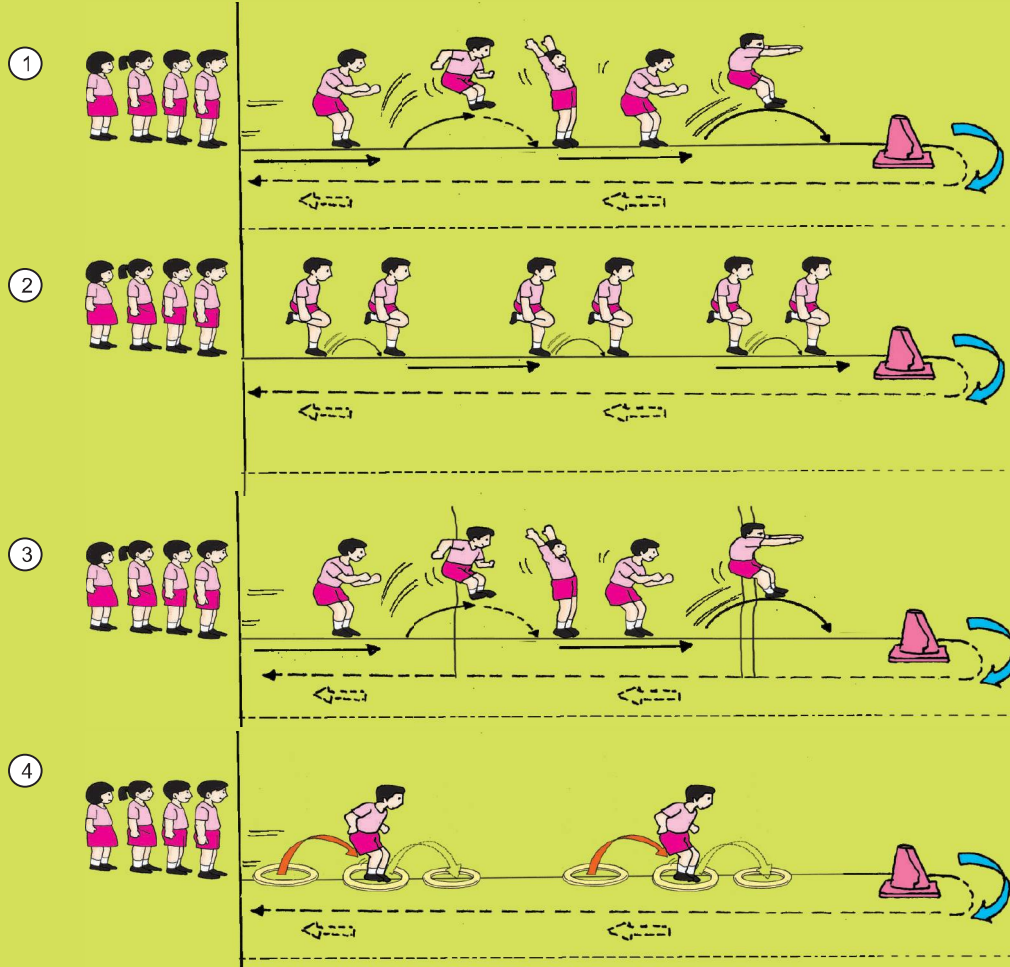
- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम की विषयवस्तु 'मानव शरीर' से संबंधित है: मैं किस प्रकार दौड़ूँ व कूदूँ? मेरा शरीर किस प्रकार चलता है?

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं एक पैर से दूसरे पैर पर कूद सकता हूँ?

चपलता, संतुलन, समन्वय

कूदना व फुदकना



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली के अधिगम उद्देश्य सः 1 तथ 10 व एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु मानव शरीर से संबंधित: मेरा शरीर किस प्रकार चलता है? मैं किस प्रकार कुदूँ व फुदकूँ?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- कूदने व फुदकने में उपयोग में आने वाले पैर के हिस्सों को जानने में
- दो पैरों पर, एक पैर पर, प्रभावकारी व अप्रभावकारी पैर पर संतुलन बनाने में
- दोनों पैर साथ रखकर कूदना तथा सुरक्षित प्रकार से घुटने मोड़ें हुए अवतरिणत(land) होना
- एक पैर से उछलकर उसी पर वापस नीचे जाना

क्रियाकलाप

कक्षा क्रिकलाप

- प्रत्येक विद्यार्थी एक बिंदु पर तथा चलते हुए कूदने व फुदकने का अभ्यास करे
- 1, 2, 3, 4 की गिनती, ढोल की थाप अथवा संगीत पर कूदना अथवा फुदकना

समूहों में

- एक रेखा पर कूदना तथा दौड़ना/धीमी गति से टहलते हुए वापस आरंभ बिंदु पर लौटना
- धरती पर पड़े हुए रस्सों के ऊपर से छलाँग लगाना व दूसरे पैर का उपयोग कर वापस आना
- धरती पर रखे हुए छल्लों के भीतर व बाहर कूदना

परिवर्तन

- कूदने व फुदकने की दूरी में उतार चढ़ाव
- एक चिन्ह अथवा लक्ष्य की ओर कूदना
- कूदना/फुदकना : सरल रेखा में, वक्रों में तथा टेढ़े-मेढ़े रास्तों में

उपकरण

- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिका शंकु, रस्से व छल्ले

सुरक्षा उपाय

- वस्तुओं में दूरी रखें
- दौड़ते कूदते समय दूसरों के प्रति सावधान रहे

अन्य विषयों से जुड़ाव

अंग्रेजी : लघु कविता, कविता व गीतों का पठन व गायन

- लघु कविताएँ अथवा गीत गाते हुए कूदना, रस्सा कूदना
- रस्सा कूदना/कूदना सुर व लय के साथ होना चाहिए

गणित : 1-9 संख्याएँ

- एक विशेष संख्या जैसे 4 या 7 बार कूदें कोई दूसरा कितनी बार कूदता है उसे गिने

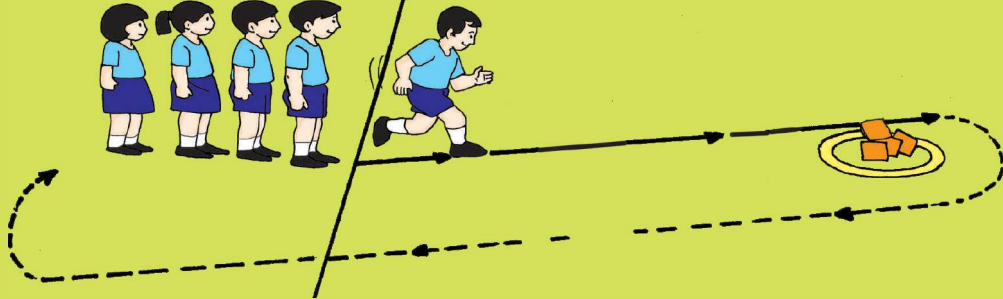
आत्म - मूल्यांकन

- जब मैं कूदता हूँ तो क्या मैं कूदने से पहले अपने घुटने मोड़ लेता हूँ?

चपलता, संतुलन, समन्वय

Stage 1

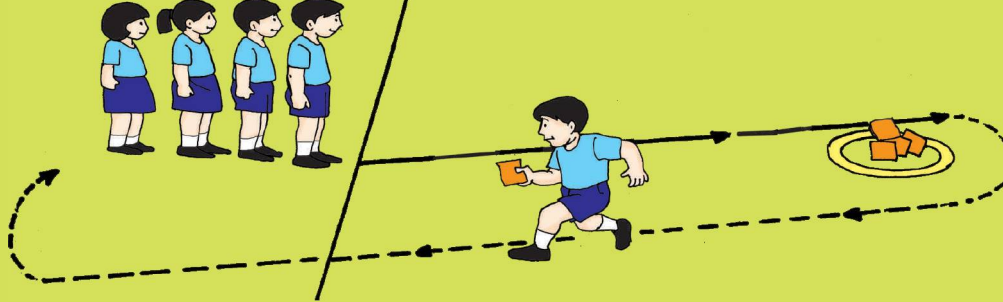
बीन बैग (Bean Bag) रिले दौड़



Stage 2



Stage 3



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली के अधिगम उद्देश्य संख्या 7 तथा 13 व एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'मानव शरीर' से संबंधित: मेरा शरीर किस प्रकार चलता है? मेरे शरीर के कौन से हिस्से चलते में उपयोग में आते हैं

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- कम दूरी तक भागने में
- खो खो खेल खेलने में आवश्यक झुकने की दक्षता सीखने में
- रिले दौड़, आरंभ करने, चलाने व पूरा करने में

क्रियाकलाप

समूहों में

- पहला खिलाड़ी दौड़कर एक बीन बैग छल्ले में से उठा कर वापस दौड़कर अगले खिलाड़ी को स्पर्श करता है जो एक दूसरे बीन भरे बस्ते को लेने दौड़ता है। यह खेल तब तक चलाता है जब तक सभी खिलाड़ियों के पास एक बीन भरा बस्ता नहीं मिल जाता

विकल्प

- बीन का बस्ता छल्ले में रखने के स्थान पर शंकु पर रखें
- दौड़ने की दूरी में घटाव बढ़ाव
- कूदकर अथवा फुदक कर चलना

उपकरण

- बीन बैग ख प्रति दल एक शंकु ख चूना चूर्ण अथवा चिन्हिका

सुरक्षा उपाय

- सभी वर्गों के मध्य दूरी रखें ताकि दौड़ते समय वे एक दूसरे से न टकराएँ

अन्य विषयों से जुड़ाव

अंग्रेजी : पाठ्यसामग्री को देखकर परिचित होना

- एक एक कर विद्यार्थी छल्ले से एक अक्षर जैसे (c, d, f) आदि लें तथा उनसे एक एक शब्द बनाएँ स्वर अक्षरों की पर्याप्त संख्याओं की उपलब्धता सुनिश्चित करें

गणित : धन

- एक-एक कर विद्यार्थी छल्ले से अलग-अलग मुद्रा नोट (कागज का) लें जब सभी बच्चे नोट पा जाएँ तो नोटों को उनके मूल्यानुसार व्यवस्थित करें

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं अपनी बारी के लिए हमेशा तैयार था?

चपलता, संतुलन, समन्वय



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 10 व 13 तथा एन. सी. ई. आर. टी. की पाठ्यक्रम की विषय वस्तु “मानव शरीर” से संबंधित - मेरा शरीर किस प्रकार चलता है? मेरे शरीर के कौन-कौन से भाग चलने में उपयोग में लाए जाते हैं?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- विभिन्न मुद्राओं में भूजाओं तथा पैरों को चलाना
- शरीर के छोटे तथा बड़े भागों को विभिन्न विधियों से चलने में उपयोग करना
- बाँहों तथा पैरों की शक्ति संवर्द्धन में
- विभिन्न पशुओं की नकल करने तथा कल्पनाशक्ति का विकास करने में

क्रियाकलाप

विभिन्न कक्षा कार्यकलाप पशुओं की तरह चलना । उदाहरण के लिए:-

- भालू की तरह चलना
- मेंढक की तरह कूदना
- सुंडी की तरह चलना
- खरगोश की तरह फुदकना
- कंगारू की तरह कूदना
- हाथी की तरह चलना

परिवर्तन

- एक से अधिक क्रियाओं को जोड़े जैसे कि मेंढक की तरह फुदकने के बाद सुंडी की तरह चलें
- शंकुओं के भीतर व बाहर चलने के लिए पाशविक क्रियाओं का उपयोग करें।

उपकरण

- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ, शंकु

सुरक्षा उपाय

- क्रियाओं में अन्तराल तथा छात्रों में समान दूरी बनाएँ
- चलते समय दूसरों के प्रति सावधानी बरतें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : कविता - पठन व गायन तथा छोटे नाटक खेलना

- ‘चीं-चीं करती आई चिड़िया, दाल का दाना लाई चिड़िया, बंदर भी आया, मोर भी आया’ यह गाना गाते समय पाशविक क्रियाओं का उपयोग करें।

गणित : मापन, लम्बे तथा ठिगने के बीच भेद करना

- वर्ग में प्रत्येक छात्र को एक पशु आबंटित करें। छात्र एक-एक कर उस पशु की भाँति चलकर 20 मीटर दूर रखे। एक शंकु अथवा चिन्ह तक जाएँ। (विद्यार्थी अपनी बुद्धि के अनुसार) छात्र अपने आप को पशुओं की ऊँचाई के बढ़ते हुए क्रमानुसार व्यवस्थित करें।

आत्म - मूल्यांकन

- जब मैं रीछ की भाँति चलता हूँ अथवा खरगोश की भाँति कूदता हूँ तो शरीर के कौन-कौन से भागों का उपयोग करता हूँ?

चपलता, संतुलन, समन्वय



हाथ में गेंद पकड़ाना : एक परिचय

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- विभिन्न मिलानों में बाँह तथा पैर चलाने का उपयोग करने में
- शरीर के छोटे व बड़े भागों का उपयोग विभिन्न विधियों से गति करने में
- बाँह तथा पैर की शक्ति के संवर्द्धन में
- विभिन्न पशुओं की नकल करने में तथा कल्पनाशक्ति का विकास करने में

क्रियाकलाप

कक्षा कार्यकलाप

- दो विद्यार्थी एक-दूसरे की ओर पीठ किए हुए खड़े हों
- अब वे मुड़कर (घड़ी की सुई की दिशा व इसके विपरीत) एक-दूसरे को गेंद, बीन बैग अथवा एक छल्ला पकड़ाएँगे
- वे यह वस्तु घुटनों के पास नीचे अथवा कंधों के पास ऊपर की तरफ पकड़ाएँगे
- वे यह वस्तु सिर के ऊपर से लाकर अथवा टांगों के बीच से लाकर एक-दूसरे को पकाड़ाएँगे

समूहों में

- बीन बैग, छोटी अथवा बड़ी गेंदें ऊपर की तरफ फेंके तथा दोनों हाथों से वापस पकड़ें।
- बारी- बारी से घुटनों के बीच गेंद फँसाकर एक चिन्ह तक कूदते हुए जाएँ तथा वापस आएँ
- कुहनीयों, कलाईयों अथवा उँगलियों का उपयोग कर गेंद को पकड़ें तथा थोड़ी दूरी तक जायें
- विद्यार्थी को गोले में सज्जित कर उन्हें एक-दूसरे को गेंद पकड़ाने के लिए कहें।

विकल्प

- विभिन्न उपकरणों को उठाएँ, लायें तथा सँभालें।
- 'गेंद पकड़ाएँ' नामक खेल की संगीत की लय पर खेलें। जब संगीत रूकता है तो जिस खिलाड़ी के हाथ में गेंद होती है, वह गोले में दौड़ते हुए वापस आरंभ बिंदु पर पहुँचेगा

उपकरण

- गद्देदार गेंदे, गुब्बारे, बड़ी गेंदे, छोटी गेंदे, बीन बैग, छल्ले इत्यादि।
- चूना चूर्ण व चिन्हिकाएँ।

सुरक्षा उपाय

- छात्रों में दूरी बनाए रखें
- चलते समय दूसरों के प्रति सावधानी बरतें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : मुद्रित/दृश्य भाषा से अर्थों को जोड़ना।

- शरीर के एक भाग का चित्र विद्यार्थी को दिखायें। विद्यार्थी से बीन बैग शरीर के उस भाग पर रखने के लिए कहें जिसे चित्र में दर्शाया गया है।

गणित : 21-99 की संख्याएँ।

- गेंदों पर 21 से लेकर 99 तक की संख्याएँ बेतरतीब क्रम में लिखें। छात्र गेंदों को गोले के गिर्द फेंकें। अन्त में वे उन सभी गेंदों को एकत्र करें जिनके ऊपर 50 से अधिक अथवा कम संख्या लिखी गई है।

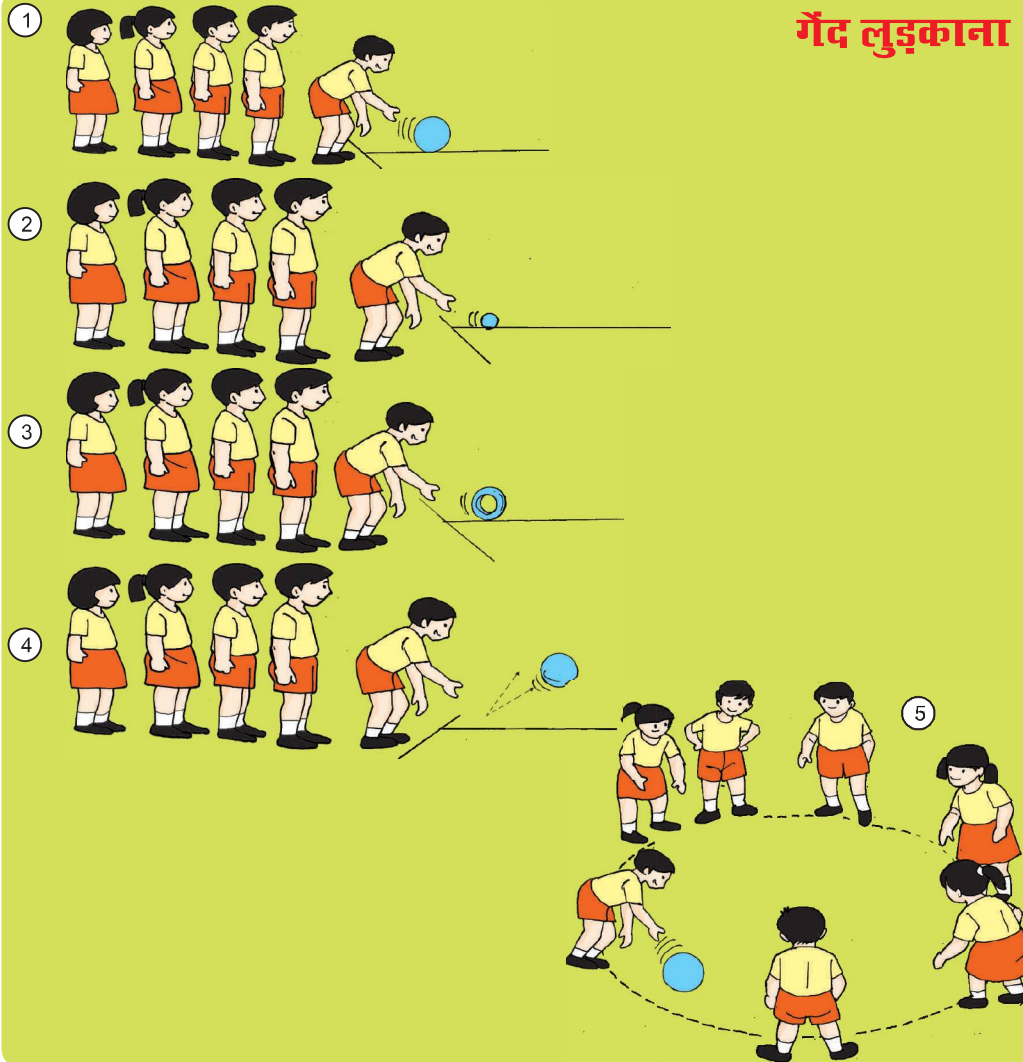
आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं अपने हाथों, कुहनीयों अथवा उँगलियों से एक गेंद अथवा बीन बैग उठा सकता था?

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 12 तथा एन.सी.ई.आर.टी पाठ्यक्रम के विषय वस्तु "संचलन जागरूकता" से संबंधित है : मैं कौन सा क्रीडा उपकरण उपयोग कर रहा हूँ?

चपलता, संतुलन, समन्वय



गेंद लुड़काना

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- वस्तु को लुड़काकर चलाने में
- किसी वस्तु का पीछा करने में
- एक गेंद को विभिन्न गतियों से लुड़काने में
- किसी चलती हुई वस्तु को नियंत्रित करना सीखने में

क्रियाकलाप

समूहों में

- एक बड़ी गेंद को लुड़काये तथा इसका पीछा करें
- एक छोटी गेंद को लुड़काएँ तथा इसका पीछा करें
- एक छल्ले को लुड़काएँ तथा इसका पीछा करें
- एक गेंद को अलग-अलग दिशाओं में लुड़काएँ व पीछा करें।
- एक गेंद को एक गोले में लुड़काएँ, एक बच्चे से दूसरे बच्चे की ओर

विकल्प

- एक छल्ले को अपने निकट रखकर उसे लुड़काने का प्रयास करें तथा पीछा करें
- एक छल्ले को तेजी से लुड़काएँ : यह कितनी दूर जाता है?
- एक गेंद को तेजी से गोले में घुमाएँ। पहले एक हाथ का प्रयोग करें तथा फिर दूसरे का।

उपकरण

- भिन्न प्रकार की गेंदे, छल्ले, चूना-चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ, इर्द-गिर्द घूमने के लिए शंकु व चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- चलते समय दूसरों के प्रति सावधानी बरतें
- यदि गेंद दूसरों के पथ में लुड़क जाती है तो उन्हें सावधान करें
- दूर लुड़कती हुई गेंद का पीछा करते समय सावधानी बरतें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : सरल वाक्यों के रूप में आधारभूत मौखिक रचनाएँ बनाएँ।

- सकर्मक क्रियाओं पर प्रकाश डालें तथा विद्यार्थियों से इन क्रियाओं का उपयोग कर वाक्य बनाने के लिए कहें। उदाहरणार्थ: मैं गेंद लुड़का रहा हूँ। श्याम ने गेंद लुड़काई, गेंद लुड़क रही है।

गणित :- ज्यामिति

- त्रिआयमी संबंधों की शब्दावली का उपयोग करें दूर, एक गेंद लुड़काओ

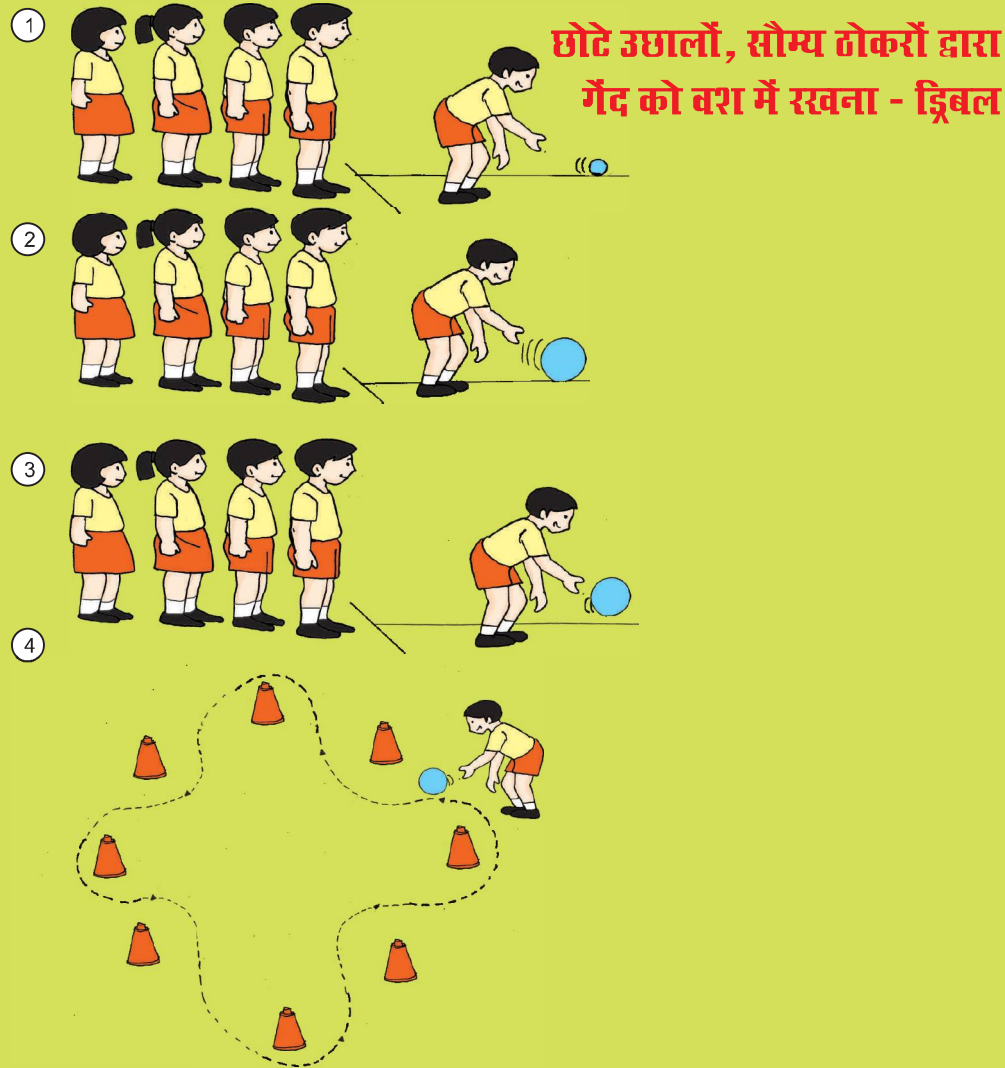
आत्म - मूल्यांकन

- मेरी वह प्रिय वस्तु कौन-सी है जिसे मैं लुड़काता हूँ?

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के. मा. शि. बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 7 तथा 12 एवं एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यक्रम की विषय वस्तु "संचलन के प्रति जागरूकता" से संबंधित है। मैं कौन सा क्रीड़ा यंत्र उपयोग में ला रहा हूँ? मैं मजे के लिए क्या खेलना पसंद करता हूँ?

चपलता, संतुलन, समन्वय



छोटे उछालों, सौम्य ठोकरों द्वारा
गेंद को वश में रखना - ड्रिबल

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- ड्रिबल करते हुए किसी वस्तु को चलाने में
- किसी वस्तु को अपने निकट रखने में
- किसी चलती हुई वस्तु को नियंत्रित करना सीखने में
- किसी वस्तु को ड्रिबल करने के लिए शरीर के विभिन्न अंगों को उपयोग में

क्रियाकलाप

समूहों में

- एक छोटी गेंद को एक सरल रेखा में अपने निकट रखते हुए धीरे-धीरे ड्रिबल करें।
- एक बड़ी गेंद को सीधे हाथ से ड्रिबल (पटकते हुए) करते हुए एक चिन्ह तक ले जाएं व वापिस लाएं।
- एक बड़ी गेंद को उल्टे हाथ से ड्रिबल (पटकते हुए) करते हुए एक चिन्ह तक ले जाएं व वापिस लाएं।
- एक बड़ी गेंद को एक हाथ से पटकते हुए एक चिन्ह तक ले जाएं तथा दूसरे हाथ से पटकते हुए वापिस ले आएं।
- गोले में रखे हुए शंकुओं के अंदर व बाहर एक बड़ी गेंद को पटकते हुए लाएं व ले जाएं।
- एक छोटी गेंद को एक गोले के गिर्द पटकते हुए एक खिलाड़ी से दूसरे खिलाड़ी तक पहुँचाएं।

विकल्प

- छोटी गेंदों व छल्लों को कुछ इस प्रकार पटकें कि वे आप के निकट ही रहें
- शंकुओं के गिर्द, टेढ़े-मेढ़े व वक्र पथों पर गेंद को ड्रिबल (पटक) करें
- गोले के गिर्द गेंद को तेजी से लुढ़काने का प्रयास करें। पहले एक हाथ का प्रयोग करें फिर दूसरे का

उपकरण

- भिन्न प्रकार की गेंदें व छल्ले
- चूना-चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ
- शंकु तथा चिन्ह (इर्द-गिर्द घूमने के लिए)

सुरक्षा उपाय

- चलते समय दूसरों के प्रति सावधानी बरतें।
- यदि गेंद दूसरे छात्रों के पथ में लुढ़क जाती है तो उन्हें सचेत कर दें।
- दूर लुढ़कती हुई गेंद का पीछा करते समय सावधानी बरतें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : अनुदेशों का पालन

- क्रियाकलापों को पूरा करने के लिए दिए गए अनुदेशों का पालन करो। छात्रों का अनुदेश बोध, कियाएँ तथा उपयोग किए जाने वाले उपकरण सुनिश्चित करें।

गणित:- ज्यामिति

- त्रिआयामी संबंधों की शब्दावली का उपयोग। निकट, गेंद अथवा वस्तु रखे 'आपके निकट'।

आत्म - मूल्यांकन

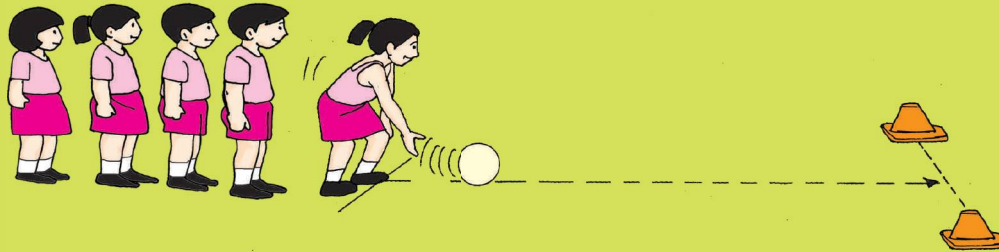
- गेंद ड्रिबलिंग करते समय मैं कौन से हाथ के इस्तेमाल को वरीयता देता हूँ?

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 7, 9 तथा 12 एवं एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यक्रम की विषय वस्तु "संचलन के प्रति जागरूकता" से संबंधित है। मैं कौन सा क्रीड़ा यंत्र उपयोग में ला रहा हूँ? मैं मजे के लिए क्या खेलना पसंद करता हूँ?

बड़े लक्ष्यों की ओर लुड़काना

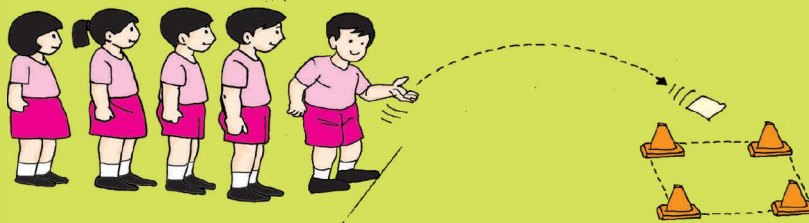
1



2



3



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 12 व 13 तथा एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यक्रम की विषय वस्तु “मानव शरीर” से संबंधित है। मैं किस प्रकार फेंकता हूँ?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- लुड़काने की दक्षता के संवर्द्धन में
- एक गेंद को और आगे लुड़काने में उपयोगित भुजा शक्ति बढ़ाने में
- गेंद को फेंके जाने वाली विधि से सफलता का संबंध जोड़ना
- एक लक्ष्य को प्राप्त करने में किए गए बल प्रयोग की सरल जानकारी लेने में

क्रियाकलाप

समूहों

- रेखा के पीछे खड़े हों। चिन्हों के बीच गेंद अथवा छल्लों को लुड़काएँ। पीछा कर एकत्र करें

विकल्प

- लक्ष्य से दूरी में बढ़ाव अथवा घटाव
- बड़ी व छोटी वस्तुएँ जैसे बीन बैग इत्यादि जो छात्र लक्ष्य पर फेंक सकते हैं, उनका उपयोग
- लक्ष्य के आकार में घटाव अथवा चिन्हिकाओं के बीच की दूरी में घटाव।

उपकरण

- ऐसी विभिन्न वस्तुएँ जो फेंकी जा सकें जैसे- गेंद, बीन बैग, छल्ले
- चिन्हिकाओं, शंकुओं, छल्लों व अन्य आकृतियों का लक्ष्य बनाने में उपयोग
- चूना-चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- गेंद को समान दिशा ही में फेंके अथवा केन्द्र से कोनों की ओर फेंके
- वर्गों के बीच पर्याप्त खाली स्थान छोड़ें।

अन्य विषयों से जुड़ाव

अंग्रेजी :- लिखित अंतः प्रयासों (Inputs) का प्रदर्शन

- हर बार जब गेंद चिन्हिकाओं के बीच लुड़कती है, एक अक्षर, चित्र अथवा शब्द एकत्र करें। चित्रों को शब्दों से मिलाएँ तथा सरल शब्दों के अक्षर बताएँ।

गणित:- 1 से 9 तक संख्याएँ

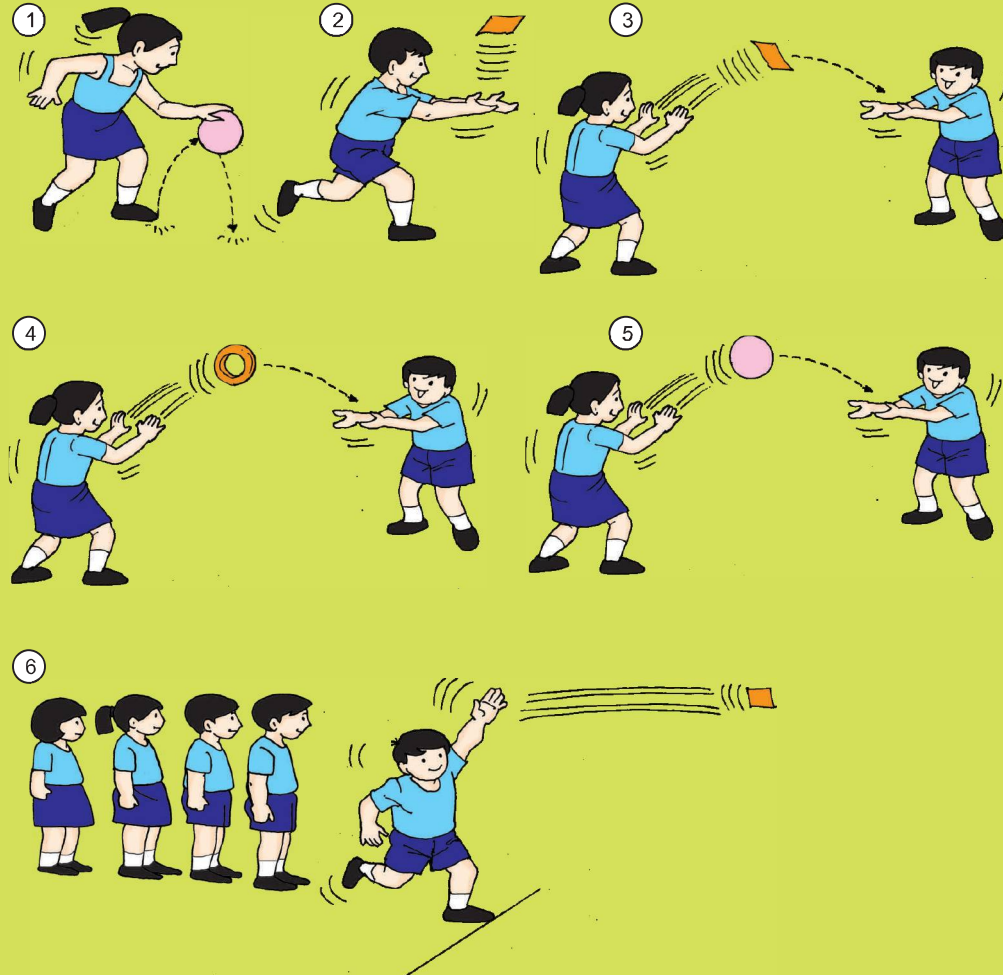
- हर बार जब गेंद चिन्हिकाओं के बीच लुड़कती है तो एक छोटी वस्तु जैसे घन इत्यादि एकत्र करें। खेल के अन्त में वस्तुओं की संख्या गिने। किसके पास वस्तुओं की संख्या सबसे अधिक है?

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं गेंद को लक्ष्य के बीच तथा लक्ष्य तक पहुँचाने में सफल रहा?
- मेरे प्राप्तांक कितने थे?

चपलता, संतुलन, समन्वय

फेंकना व लपकना



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 4 तथा 12 एवं एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यक्रम के प्रसंग “संचलन जागरूकता” से संबंधित है। मैं कौनसी शारीरिक क्रियाएँ करता हूँ? मैं कौन-सा क्रीड़ा उपकरण उपयोग कर रहा हूँ?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दूरी तक फेंकने में
- गेंद को किस प्रकार फेंके व लपकें यह समझना शुरू करने में
- हाथों को भली प्रकार से ठीक मुद्रा में रखकर गेंद लपकना सीखने में
- भागीदार के साथ मिलकर काम करना सीखने में

क्रियाकलाप

समूहों में

- एक गेंद को नीचे पटक कर उछालें तथा दानो हाथों से इसे लपकें
- एक गेंद अथवा बीन बैग को ऊपर की तरफ उछालें तथा दोनों हाथों से इसे लपकें
- सहपाठी की ओर बीन बैग फेंकें जो उसे लपककर वापिस आपकी ओर फेंक दे।
- एक छल्ला अपने सहपाठी की ओर फेंकें जो उसे लपक कर वापिस आपकी ओर फेंक दे।
- एक गेंद अपने सहपाठी की ओर फेंकें जो उसे लपककर वापिस आपकी ओर फेंक दे।
- गेंद तथा अन्य वस्तुएँ जितना अधिक हो सके उतना दूर फेंकना तथा उनके पीछे दौड़ना

विकल्प

- वस्तुओं को नीचे धरती की तरफ अथवा ऊपर ऊँचा फेंकें। दो बालकों के मध्य, जो गेंद फेंकना-लपकना खेल रहे हैं, की दूरी बढ़ाना।

उपकरण

- विभिन्न गेंदे व अन्य वस्तुएँ जो आसानी से फेंकी व लपकी जा सकें।
- चूना-चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- क्रियाओं का सुरक्षित प्रकार से करने के लिए पर्याप्त स्थान
- वस्तुओं को एक ही दिशा में फेंकना।
- क्रियाकलाप करते समय दूसरों के प्रति सावधानी

अन्य विषयों के स्थान जुड़ाव

अंग्रेजी:- अंग्रेजी अक्षरों के बड़े व छोटे प्रकारों की पहचान

- एक विद्यार्थी बड़े प्रकार के अक्षरों को दूसरे विद्यार्थी की तरफ फेंकेगा अथवा दिखाएगा। दूसरा विद्यार्थी उसी अक्षर के छोटे प्रकार को वापिस फेंकेगा अथवा दिखाएगा।

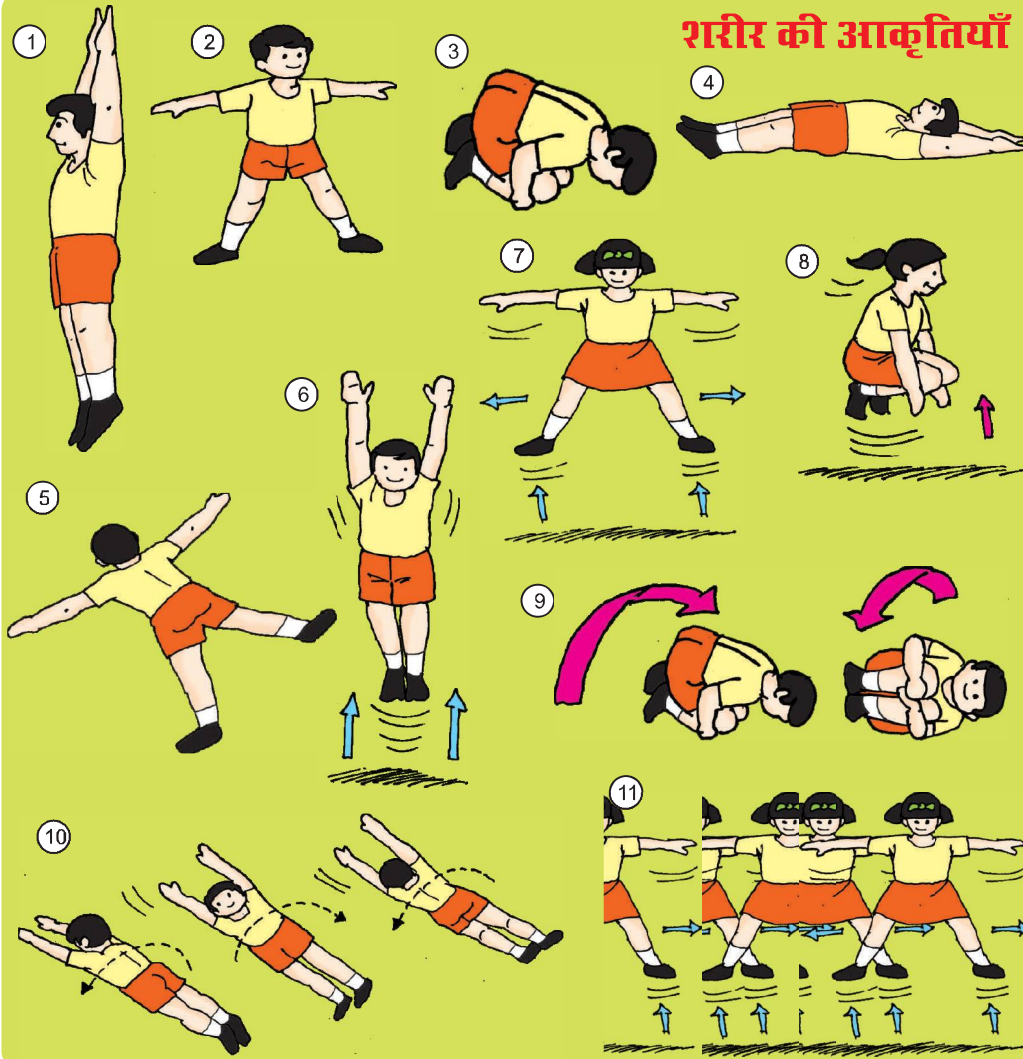
गणित:- 1 से 9 तक संख्याएँ

- फेंकते और लपकते समय छात्रों से उस संख्या को गिनने के लिए कहें जितनी बार वे गेंद को उछालते अथवा फेंकते हैं।

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मेरे हाथ गेंद लपकने के लिए तैयार थे?
- मैंने कितनी बार गेंद को उछाला/लपका?

चपलता, संतुलन, समन्वय



शरीर की आकृतियाँ

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- आधारभूत संचलन आकृतियाँ सीखने में
- शरीर के प्रति जागरूकता विकसित करने में
- विभिन्न निश्चल दशाओं में रहना
- विभिन्न निश्चल व गतिशील दशाओं का सम्मिश्रण करना

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- छात्रों को आधारभूत आकृतियाँ दिखाएँ :- तना हुआ (लंबा), चौड़ा (तारा), सिमटी गेंद, तीन तक की गिनती के लिए स्थिर रहें।
- शरीर के विभिन्न भागों की आकृतियाँ बनाएँ : पीठ के बल लेटे, तने हुए (मुँह ऊपर की ओर किए), पेट के बल उल्टा लेटे आदि
- कूदें, वायु में आकृतियाँ दिखाएँ

समूहों

- इन आकृतियों में चले - सिमटकर लुढ़कना (समानांतर लुढ़कना)
- तने हुए होकर लुढ़कना
- एक चौड़ी आकृति में कूदना
- तने हुए लुढ़कने के पश्चात तने हुए कूदें

विकल्प

- मुड़ी हुई आकृतियों भी लें • निश्चल अवस्था में लम्बे समय के लिए रहें
- विभिन्न अक्षरों की आकृतियाँ स्वयं अथवा सहपाठी की मदद से बनाएँ
- टाँगें खोले हुए कूदना भी सम्मिलित कर लें

उपकरण

- दरी अथवा मुलायम क्षेत्र

सुरक्षा उपाय

- सुरक्षित विधि से क्रियाएँ करने हेतु पर्याप्त स्थान
- क्रियाकलाप करते समय दूसरों के प्रति सावधानी

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : अंग्रेजी अक्षरों के छोटे व बड़े प्रकारों की पहचान

- छात्रों अकेले, जोड़ों में अथवा वर्गों में विभिन्न छोटे व बड़े अक्षरों की आकृतियाँ बनाएँ

गणित : मापन; अमानक ईकाई

शरीर की तनी हुई दशा का उपयोग दूरी मापने में करें जैसे दरियों की शृंखला की लम्बाई, समानांतर लुढ़कने में तय की गयी दूरी

आत्म - मूल्यांकन

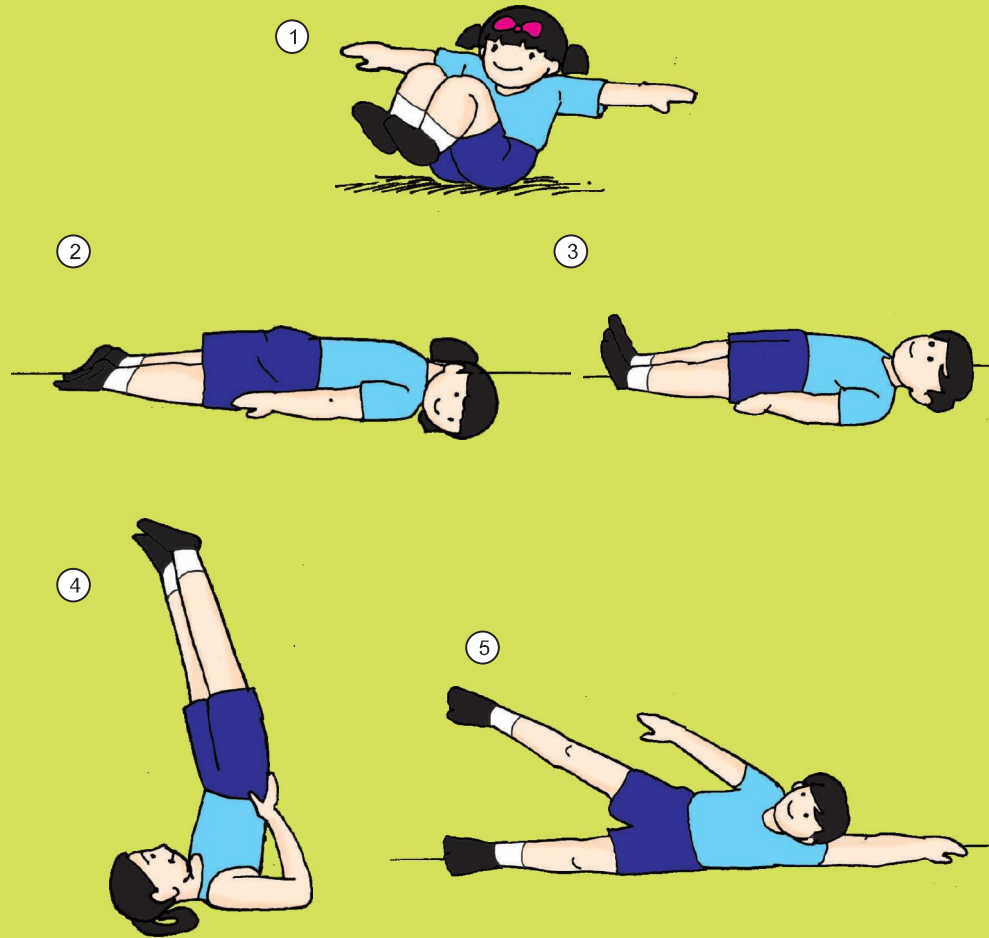
- क्या मैं चौड़ी, तनी हुई व सिमटी हुई आकृतियों में निश्चल अवस्था में रह सकता हूँ?

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 2 तथा 8 एवं एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यक्रम की विषय वस्तु "मानव शरीर" से संबंधित : मेरा शरीर किस प्रकार चलता है? मैं किस प्रकार लुढ़कता व कूदता हूँ?

चपलता, संतुलन, समन्वय

निश्चल संतुलन



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 2 तथा एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यक्रम की विषयवस्तु “मानव शरीर” से संबंधित : मैं किस प्रकार निश्चल रह सकता हूँ?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- शरीर के बड़े भागों पर निश्चल संतुलन की दशा बनाने में
- मांसपेशियों के शक्ति संवर्द्धन में
- शरीर के विभिन्न भागों पर संतुलन बनाना
- यह जानने में कि मैं शरीर का कौन-सा अंग उपयोग कर रहा हूँ?

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- शरीर के विभिन्न भागों का प्रयोग कर निश्चल संतुलन बनाएँ:- नितम्बों पर, पेट के बल, पीठ के बल, कंधों पर, बगल पर।
- दो भिन्न निश्चल संतुलन मुद्राओं को मिलाकर करें। उदाहरण के लिए :- पेट के बल निश्चल पड़े रहने के पश्चात् पीठ के बल निश्चल रहें।
- निश्चल संतुलन की अवस्था को गतिमान अवस्था अथवा कूदने की स्थिति से मिलाकर करें। उदाहरण के लिए:- पेट के बल निश्चल अवस्था में पड़े रहने के पश्चात् तने हुए लुडकें जैसा कि कक्षा 1 की कार्ड संख्या 11 में दर्शाया गया है। “प्रतिमा बनो” नामक खेल खेलें।
- संगीत अथवा अन्य ध्वनियों पर रिक्त स्थान में दौड़े (तालियों अथवा खंजरी की आवाज पर)/ जब विद्यार्थी खेल को समझ जाएँ तो उन्हें शरीर के विभिन्न भागों का प्रयोग कर निश्चल रहने अथवा विभिन्न आकृतियाँ बनाने के लिए कहें।

विकल्प

- अधिक क्रियाओं को मिलाकर करें
- विद्यार्थियों से उन्हें अपनी आकृति बनाने तथा दशा ग्रहण करने के विषय में सोचने की कहें।

उपकरण

- दरियाँ अथवा कोमल सतह

सुरक्षा उपाय

- क्रियाओं को सुरक्षित प्रकार से करने के लिए पर्याप्त स्थान
- क्रियाकलाप करते समय दूसरों के प्रति सावधानी बरतें।

अन्य विषयों को सम्मिलित करने के लिए संकेत

अंग्रेजी :- पठन व गायन कविता गीत तथा लघु कविता

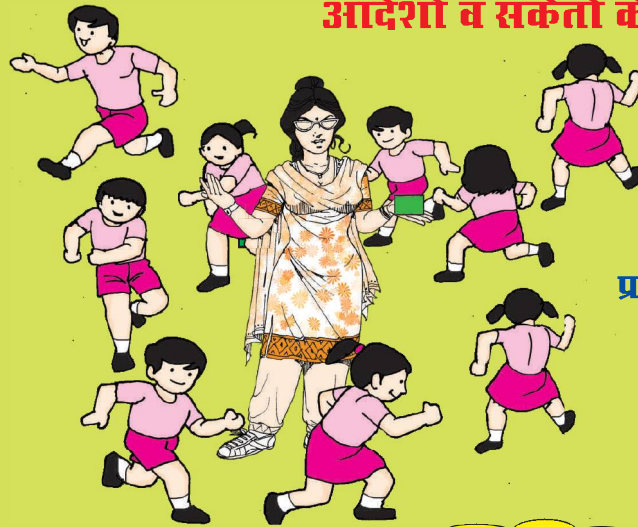
- विभिन्न आकृतियों में निश्चल संतुलन बनाएँ। इन आकृतियों को दर्शाते हुए दी हुई सरल संतुलनों की श्रृंखला को पूरा करें।

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं चार विभिन्न निश्चल संतुलन मुद्राएँ बनाए रह सकता हूँ?
- क्या मैं शरीर के उन बड़े भागों का नाम ले सकता हूँ जिन्हें मैंने संतुलन बनाने में उपयोग किया है?

चपलता, संतुलन, समन्वय

आदेशों व संकेतों के प्रति अनुक्रिया करना



प्रकाश संकेत (ट्रेफिक लाइट)



सीमा बोलती है...
बैठो!

सीमा बोलती है.....

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1, 7 तथा 13 एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यक्रम की विषयवस्तु “संचलन जागरूकता” से संबंधित है। मैं कौन-कौन सी शारीरिक क्रियाएं करता हूँ? मैं मजे के लिए कौन-सा खेल खेलना पसंद करता हूँ?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- श्रवण व दृश्य आदेशों के प्रति सही प्रकार से समयबद्ध अनुक्रिया करने में
- सरल खेल खेलना सीखने में
- विभिन्न गतिमान क्रियाओं का उपयोग करने में
- संतुलन बनाए रखना सीखने में

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- विद्यार्थियों से दौड़ने-कूदने अथवा फुदकने के लिए कहें। विद्यार्थियों की क्रियाएं रोकने के लिए भिन्न प्रकार की ध्वनियों का उपयोग करें।
- विद्यार्थियों को 1, 2, 3, 4 की गिनती पर, अपने ही स्थान पर तथा आगे-पीछे, दाएँ-बाएँ कूदने, दौड़ने अथवा फुदकने के लिए कहें। ढोल अथवा खंजरी का उपयोग ध्वनि उत्पन्न करने में करें।
- निम्नलिखित खेल खेलें : यातायात नियंत्रण करने में काम आने वाले प्रकाश संकेत (ट्रेफिक लाइट)
- विद्यार्थी आदेशों पर निम्नलिखित प्रकार से अनुक्रिया करेंगे : जैसे हरे रंग के संकेत पर विद्यार्थी दौड़ या चल-फिर सकते हैं, पीले रंग के संकेत पर विद्यार्थी तैयार स्थिति में रह कर क्रिया करने की प्रतीक्षा कर सकते हैं तथा लाल रंग के संकेत का अर्थ होगा कि विद्यार्थियों को बिना कोई हरकत किए खड़े रहना है। जब विद्यार्थी खेल के नियम समझ जाएँ तो लाल, पीले व हरे रंग की वस्तुओं का उपयोग विद्यार्थियों की गतिविधि नियंत्रण में किया जा सकता है।

सीमा बोलती है:-

- सीमा बोली, “दौड़ो, रुको, बैठो, कूदो”। आदेशों पर अनुक्रिया करवाएँ।

विकल्प

- हाथों व पाँवों का उपयोग कर कूदते व फुदकते हुए आगे-पीछे तथा समानान्तर चलना।

उपकरण

- खेल का क्षेत्र चिह्नित करने के लिए चिह्निका अथवा चूणा चूर्ण
- विभिन्न श्रवण व दृश्य उद्दीपकों जैसे यातायात प्रकाश संकेतों के लिए वर्णों का उपयोग, पर्वत में आग के लिए संख्याओं का उपयोग आदि।

सुरक्षा उपाय

- सुरक्षित विधि से की जाने वाली क्रियाओं के लिए पर्याप्त स्थान
- गतिविधि करते समय दूसरों के प्रति सावधानी

अन्य विषयों को सम्मिलित करने के लिए संकेत

अंग्रेजी : लघु कविताएँ, कविताएँ तथा गीतों का पठन व गायन

- सीमा बोलती है, जैसे खेल खेलते समय विद्यार्थी क्रियाओं का अनुसरण करते हैं विद्यार्थियों से, जैसा संजय कहता है उसका उल्टा करने के लिए कहें। अन्य क्रियात्मक लघु कविताएँ व गीतों का उपयोग करें।

गणित :- ज्यामिति

- सीमा बोलती है, खेल खेलते समय विद्यार्थियों को एक निश्चित संख्या में वृत्त, वर्ग, त्रिभुज तथा अन्य आकृतियाँ बनाने के लिए कहें।

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं उस वर्ण का नाम सुनने अथवा उसे देखने पर रूका था?

चपलता, संतुलन, समन्वय

आदेशों व संकेतों के प्रति अनुक्रिया करना



पर्वत पर आग



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

- के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1, 7 तथा 13 एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यक्रम की विषयवस्तु "संचलन के प्रति जागरूकता" से संयोजित की जा सकती है। मैं कौन-सी शारीरिक क्रिया करता हूँ? मैं मजे के लिए कौन-सा खेल खेलना पसंद करता हूँ?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- श्रवण व दृश्य आदेशों के प्रति सही प्रकार से समयबद्ध अनुक्रिया करने में
- सरल खेल खेलना सीखने में
- विभिन्न गतिमान क्रियाओं का उपयोग करने में
- रुकते समय संतुलन कैसे बनाएं यह सीखने में

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- विद्यार्थियों से दौड़ने-कूदने अथवा फुदकने के लिए कहें
- विद्यार्थियों को उल्टा व समानान्तर चलते हुए दौड़ने, कूदने अथवा फुदकने के लिए कहें। विद्यार्थियों को एक स्थान पर रुकने के लिए कहें। विभिन्न प्रकार की ध्वनियों व संकेतों का विद्यार्थियों की गतिविधियों रोकने के लिए उपयोग करें।

यह खेल खेले

शेर तथा बकरी

- शेर बकरी को पकड़ने का प्रयास करता है। यदि वह बकरी पकड़ी जाती है तो बकरी शेर तथा शेर बकरी में परिवर्तित हो जाता है। (भूमिका पलटाव)। यह खेल आरंभ में एक निश्चित तथा सीमित क्षेत्र में खेलें।

पर्वत पर आग

- विद्यार्थी एक गोला बनाते हैं। शिक्षक जोर से कहता है - पर्वत पर आग। विद्यार्थी घड़ी की सुई की दिशा व इसकी विपरीत दिशा में गोले में घूमते हुए चिल्लाते हैं, दौड़ो, दौड़ो, दौड़ो। जब शिक्षक कहते कोई संख्या अथवा दिखाते हैं तो विद्यार्थियों को उस संख्या के वर्गों में वर्गीकृत हो जाते हैं।

विकल्प

- जब विद्यार्थी 'पर्वत पर आग' नामक खेल खेलें तो वे कूदकर, फुदककर, हाथ तथा पैरों का उपयोग कर आगे-पीछे अथवा समानान्तर चल सकते हैं। वर्ग के स्थान पर वृत्त की आकृति बनवाई जा सकती है।

उपकरण

- क्रीड़ा-क्षेत्र चिह्नित करने के लिए चूना-चूर्ण अथवा चिन्हिकाएं
- विभिन्न श्रवण व दृश्य उद्दीपकों जैसे यातायात प्रकाश संकेतों के लिए वर्णों का उपयोग, पर्वत में आग के लिए वर्णों का उपयोग 'पर्वत में आग' लिए संख्याओं का उपयोग आदि।

सुरक्षा उपाय

- सुरक्षित विधि से जाने वाली क्रियाओं के लिए पर्याप्त स्थान
- गतिविधि करते समय दूसरों के प्रति सावधानी

अन्य विषयों को सम्मिलित करने के लिए संकेत

अंग्रेजी : सरल निर्देशों का अनुसरण

- खेल में प्रयुक्त आदेशों व निर्देशों का अनुसरण

गणित :- मानसिक अंकगणित

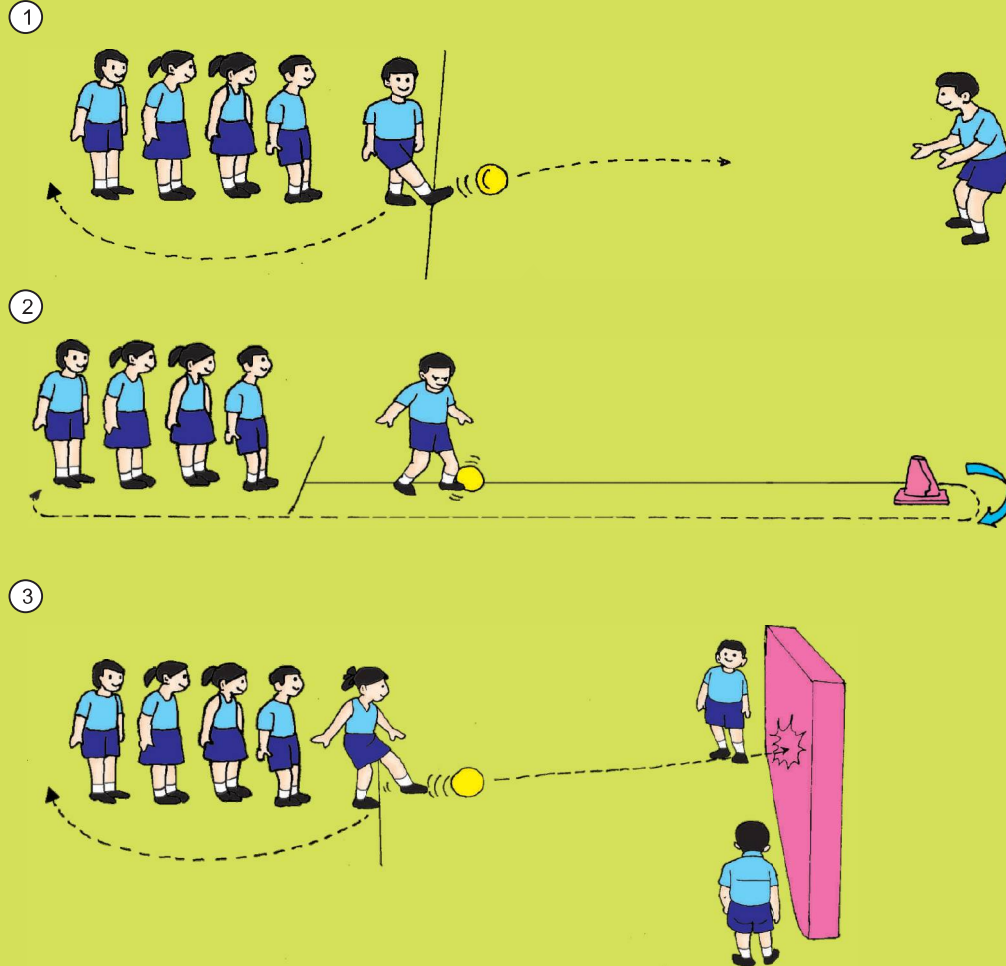
- सरल प्रश्नों के उत्तरानुसार 'पर्वत पर आग' आदि खेल खेलते समय विद्यार्थी वर्गों में वर्गीकृत हो जाएंगे। उदाहरण के लिए, यदि शिक्षक कहे 1+2= विद्यार्थी मानसिक अंकगणित का उपयोग कर उत्तर निकालेंगे तथा तीन-तीन के वर्गों में वर्गीकृत हो जाएंगे।

आत्म - मूल्यांकन

- मैं कौन- सा खेल खेलते समय आनंद प्राप्त करता हूँ और क्यों?
- मैं और कौन-कौन से खेल खेलता हूँ?

चपलता, संतुलन, समन्वय

गेंद उछालना (किक (Kick) करना)



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 20 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु “मानव शरीर” से सम्बन्धित : चलने फिरने के लिए शरीर के कौन-कौन से भाग काम आते हैं?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- स्थिर गेंद को पैर से उछालने के लिये
- चलती हुई (हिलती हुई) गेंद को उछालने के लिये
- पैर के भिन्न-भिन्न भागों के प्रयोग और नामांकन के लिये
- गतिमान सन्तुलन सुधारने के लिये

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- खुली जगह में कहीं भी घूमें, कमांड (आदेश) मिलने पर पैर के विभिन्न भागों को छुएँ : एड्रियाँ, पंजे, पैर का ऊपरी भाग, पैर का निचला भाग, पैर के अन्दर और बाहर

समूहों में

- एक स्थिर (बड़ी) गेंद को निम्नलिखित का प्रयोग करते हुए पैर से उछालें : (1)
- दाहिना पैर
- बायाँ पैर
- निम्नलिखित का प्रयोग करते हुए बड़ी गेंद को टप्पे देते हुए पैर से उछालें (2)
- दाहिना पैर
- बायाँ पैर
- गेंद को किसी बड़े लक्ष्य की ओर उछालें जैसे कि दीवार (3)

विकल्प

- अपने पैर के भिन्न-भिन्न भागों का प्रयोग करते हुए गेंद को पैर से उछालने तथा टप्पे देकर पैर से उछालने के विषय में छात्रों को बताएँ, जैसे कि पैर का ऊपरी हिस्सा

उपकरण

- बड़ी, हल्की गेंद
- चिन्हिका और चूना चूर्ण
- शंकु आकृतियाँ (कोन्स) अथवा अन्य बड़े लक्ष्य

सुरक्षा उपाय

- दूरी बनाए रखें
- केवल एक ही दिशा में उछालें
- गेंदों का पीछा करते हुए सावधानी बरतें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : कोश और पूर्वसर्ग का प्रयोग

- पैर के भिन्न-भिन्न भागों को नामित करें, बोलें और दिखाएँ, जैसे कि एड्रियाँ, पैर का ऊपरी हिस्सा, छात्रों को अपने पैर अन्तराल से ‘ऊपर’ ‘अपने पीछे’ आदि घुमाने के लिये कहें।

गणित : मापन

- गेंद को उछालें और रूकने दें, अलग-अलग इकाइयों का प्रयोग करते हुए छात्रों को गेंद के द्वारा तय की गई दूरी नापने को कहें जैसे कि स्ट्राइड्स (Strides) का प्रयोग करते हुए

आत्म - मूल्यांकन

- मेरा (सबसे दमदार) ताकतवर पैर कौन सा है?

चपलता, संतुलन, समन्वय



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 10 और 13 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु “मानव शरीर” से सम्बन्धित : मेरा शरीर कैसे कार्य करता है? मेरे शरीर के कौन से अंग इस क्रियाकलाप से जुड़े हुए हैं?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- कल्पनाशक्ति और नकल (प्रतिकृति) करने की क्षमता के विकास के लिये
- भिन्न-भिन्न संयोजनों में हाथ और पैरों के प्रयोग के लिये
- हाथों और पैरों की शक्ति बढ़ाने के लिये
- अलग-अलग विधि से गतिविधि के लिये

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- शिक्षक (रिंग मास्टर) छात्रों के एक घेरे के मध्य खड़ा रहता है। रिंगमास्टर किसी जानवर का नाम लेता है। सभी छात्र उस जानवर की गतिविधियों की नकल उतारते हैं। सामान्य और कुछ असामान्य जानवरों (के नामों) का प्रयोग करें, जिससे कि छात्रों को अपने द्वारा की जाने वाली गतिविधियों के बारे में सोचना पड़े। उदाहरण के लिये “केंचुआ” (Earthworm) छात्र अपनी गतिविधियों को करते हुए शायद रेंगे या झुकेंगे। ऐसे जानवरों (के नामों) का प्रयोग करें जिनमें छात्र ऊँची, मध्यम या निम्न स्तर पर गतिविधियाँ कर सकें। खेल के अन्त में रिंगमास्टर कहता है “परेड” (एक पंक्ति बनाकर चलें)। सभी छात्र अपने मनचाहे जानवर की अथवा शिक्षक द्वारा चुने गए जानवर की नकल उतारते हुए एक पंक्ति बना लेते हैं।

विकल्प

- छात्रों से जानवरों के उदाहरण देने के लिये कहें।
- छात्रों की एक के आगे एक (क्रम से) जोड़ी बनाएं। पीछे रहने वाला छात्र अपने साथी की क्रियाओं की नकल करेगा।
- यातायात के विविध साधनों की नकल उतारें।

उपकरण

- चूना चूर्ण या चिन्टिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- अन्य छात्रों की ओर ध्यान दें।
- अपनी सीमा ही में बने रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : शब्दों की ध्वनि से परिचित होना

- जानवरों के नामों का उच्चारण करने के बजाय ध्वनियों के प्रयोग से उन्हें पहचानें अथवा छात्रों को नाम सहित जानवरों के चित्र दिखाएँ।

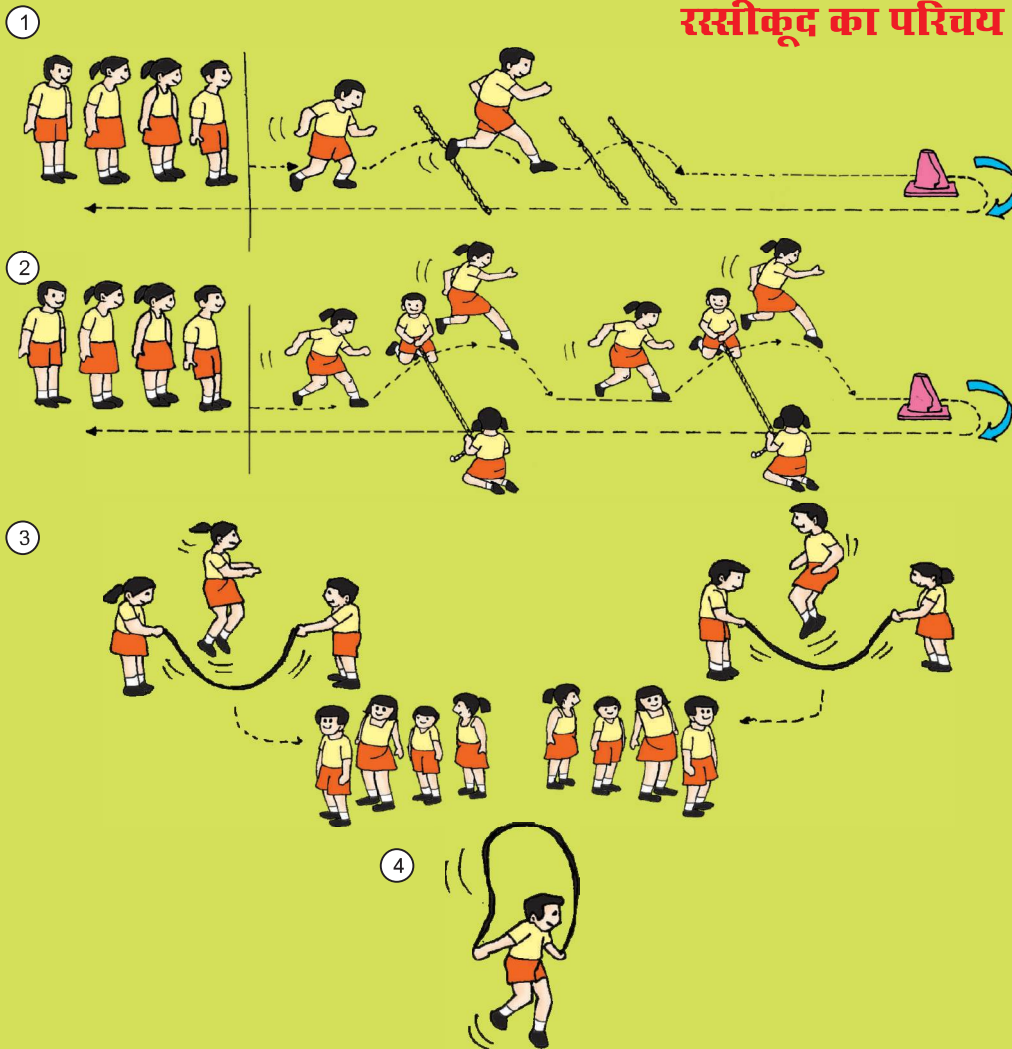
गणित : ज्यामिति

- जानवरों की गतिविधियों का अवलोकन करें और उन्हें छात्रों को समझाएँ। उदाहरण ‘रेंगना’, ‘फिसलना’, ‘लेटना’।

आत्म - मूल्यांकन

- किस जानवर की नकल उतारने में मुझे सबसे ज्यादा आनंद आता है?

चपलता, संतुलन, समन्वय



रस्सीकूद का परिचय

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- फुर्ती तथा चपलता में सुधार के लिये
- स्थिर तथा गतिशील रस्सियों के अन्दर और बाहर कूदने के लिये
- दूसरों द्वारा पकड़ी हुई लहराती हुई रस्सी पर कूदने के लिये
- स्वयं रस्सी घुमाने के लिये

क्रियाकलाप

समूहों में

- रस्सियों अथवा पंक्तियों पर कूदते हुए दौड़ना।
- दूसरों द्वारा पकड़ कर नीचे की गई रस्सी पर दौड़ना, कूदना या कदम रखना।
- दूसरों के द्वारा पकड़ी गई, टप्पे खाती हुई रस्सी पर कूदना।
- स्वयं द्वारा घुमाई गई रस्सी पर कूदना।

विकल्प

- स्वयं रस्सी घुमाएँ और अपने दोनों पैरों का एक साथ प्रयोग करते हुए उस पर कूदें।

उपकरण

- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ
- लंबे और छोटे रस्से

सुरक्षा उपाय

- दूरी बनाए रखें जिससे रस्सियाँ आपस में ना टकराएँ।
- धरती के कुछ ऊपर से रस्सियों को टप्पे दें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : गीत गाते हुए इस क्रिया का आनन्द उठाएँ

- जाने माने गीतों पर कूदें और टप्पे खाएँ।

गणित : आंकड़े

- रस्सी पर कूदते हुए, छात्रों को कूद की गिनती करने के लिये कहें। उनकी कूद की संख्या की अपने मित्र के साथ तुलना करने के लिये गणितीय भाषा का प्रयोग करें। उदाहरण 'मैं पाँच बार कूदा' मैं तुमसे अधिक बार कूदा।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

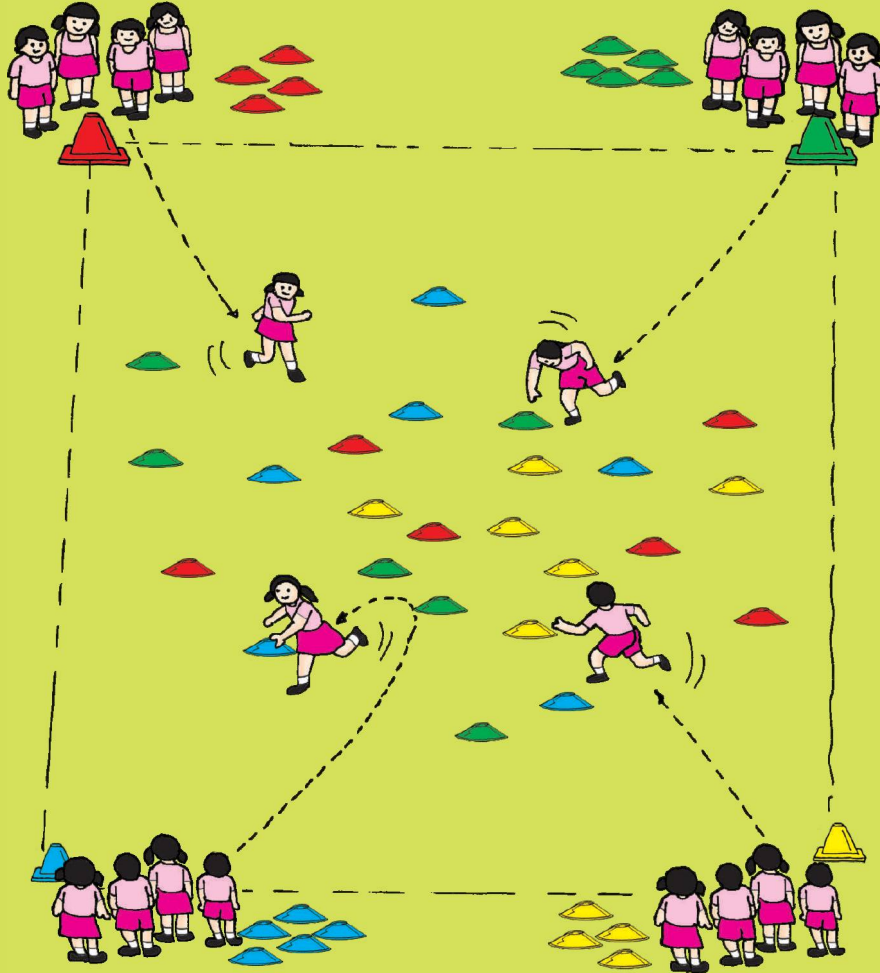
के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु "गतिविधि जागरूकता" से सम्बन्धित : मैं कौनसी शारीरिक गतिविधि करता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं लहराती हुई रस्सी पर कूद सकता हूँ? बिना रुके मैं कितनी बार कूद सकता हूँ?

चपलता, संतुलन, समन्वय

खजाने की खोज



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 7 और 13 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु “गतिविधि जागरूकता” से सम्बन्धित : मजा लेने के लिये हम क्या खेलना चाहते हैं?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- एक साधारण खेल खेलने के लिये दौड़ने, कूदने और फुदकने के लिये
- झुकने, मुड़ने और पलटने के लिये
- दूसरों के साथ खेलते हुए मजे लेने के लिये
- कार्य पूरा करने के लिये दूसरों के साथ मिलकर काम करने के लिये

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- भिन्न भिन्न दिशाओं में दौड़ने, कूदने, छलांग लगाने और चलने का अभ्यास करें। निर्धारित स्थान पर बने रहें और कमांड मिलने पर रुकें।

खजाने की खोज

- क्रीडाक्षेत्र में चिन्हिकाएँ फैलाइये। छात्रों को लाल, हरा, पीला और नीला - इन चार रंगों के दलों में विभाजित करें। प्रत्येक दल को अपना ‘घर’ नामक एक कोना दीजिये। कमांड मिलने पर छात्र दौड़ेंगे और एक बार में एक रंगीन चिन्हिका को लेकर अपने ‘घर’ में लौटेंगे। जो दल सबसे पहले अपनी रंगीन वस्तुएँ अपने ‘घर’ में ले आएगा, वही विजय दल होगा।
- जब छात्र खेल को समझ लें तो उनसे कूदते हुए, दौड़ते हुए, उछलते हुए या अन्य तरीके से चलते हुए (जैसे हाथ या पैरों पर) रंगीन वस्तुएँ उठाने के लिये कहें।

विकल्प

- क्रीडाक्षेत्र का विस्तार करें जिससे छात्रों को अधिक दौड़ना पड़े।
- क्रीडाक्षेत्र छोटा करें जिससे छात्र आपस में टकराव से बचते हुए फुर्ती से मुड़ पाएँ।
- अधिक रंगीन वस्तुओं का प्रयोग करें।
- हर दल में छात्रों की संख्या कम करें।

उपकरण

- क्रीडाक्षेत्र निर्धारित करने के लिये चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ
- रंगीन चिन्हिकाएँ अथवा अन्य रंगीन वस्तुएँ

सुरक्षा उपाय

- दूसरों की गतिविधियों की ओर हमेशा ध्यान दें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : अनेक प्रकार की दृश्य जानकारीयों से अवगत कराएँ।

- क्रीडाक्षेत्र में जिग्सों (Jigsaw) पजल (काटे गए चित्र पहेली) के अनेक टुकड़ों को बिखेर दें। प्रत्येक दल को इस पहेली का एक चित्र भाग दीजिये। छात्र दौड़कर एक बारी में जिग्सों पहेली का एक भाग उठाकर अपने ‘घर’ में लौटेंगे। जिग्सों चित्र पहेली को सबसे पहले पूरा करने वाला दल ‘विजयी दल’ होगा। खेल के अन्त में प्रत्येक छात्र को इस चित्र के बारे में एक-एक पंक्ति में कुछ वर्णन करने के लिये कहें।

गणित : आँकड़े

- क्रीडाक्षेत्र में विविध रंगीन आँकड़े बिखेरिये (1 से 20 तक)। प्रत्येक दल के लिये एक रंग और एक ‘घर आधार’ निर्धारित करें। छात्र हर बार एक सही तरीके से ढंग किया गया अंक उठाएंगे और अपने ‘घर आधार’ पर लौटेंगे। जब सभी अंक उठा लिये जाएँ तो छात्र उन्हें सही क्रम से व्यवस्थित करेंगे।

आत्म - मूल्यांकन

- मैं अपने दल की मदद कैसे करूँ? क्या दल के साथ काम करने में आनंद है?