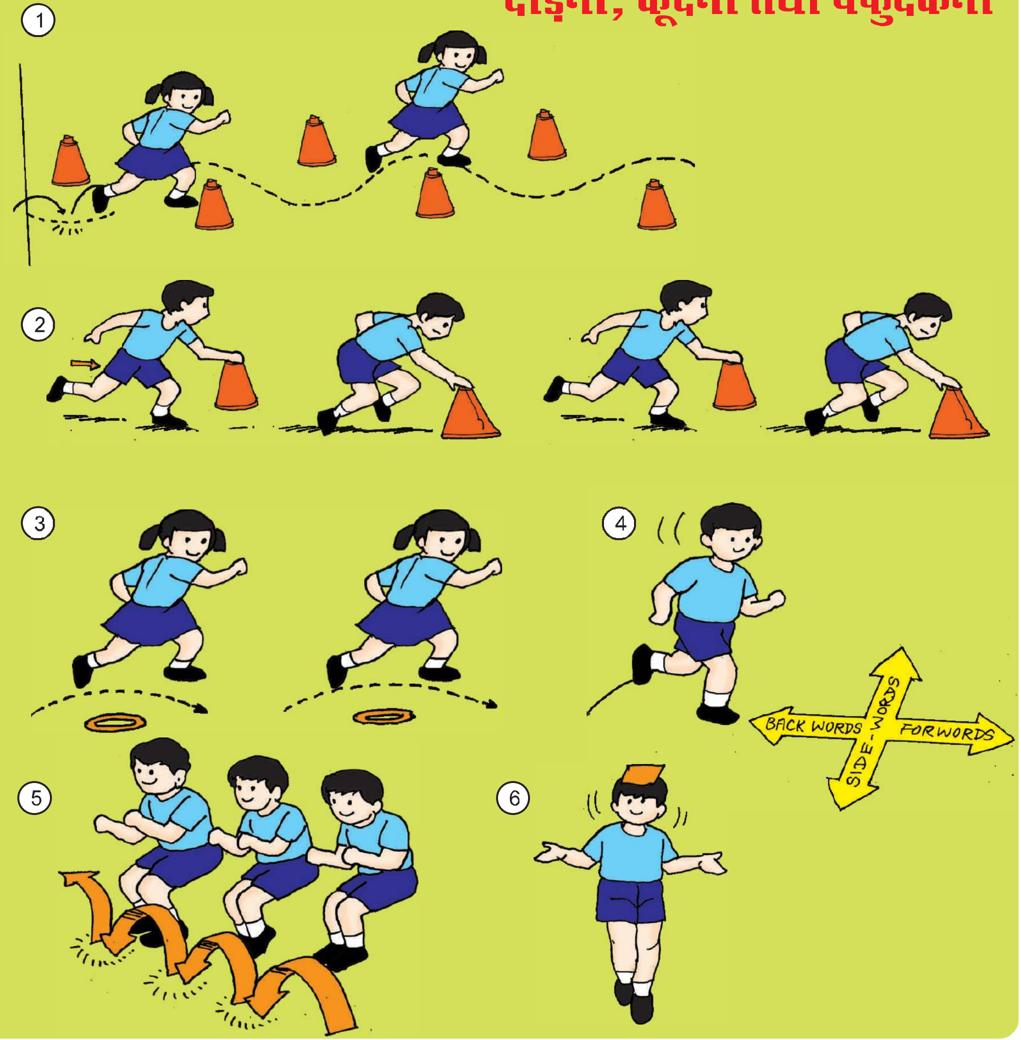
CLASS 2 CARD 1

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

दौड़ना, कूदना तथा पफुदकना



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1 तथा 2 एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु संचलन के प्रति जागरूकता से संबधित: क्या मैं गिनती पर कूद सकता हूँ?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दौड़ना, कूदना व फुदकना जैसे कौशलों का सुधार
- माँसपेशीयों का शक्ति संवर्धन
- भिन्न दिशाओं में चलना

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- आदेश मिलने पर दौड़ना, कूदना व फुदकना आदि क्रियाऐं करना : आगे, पीछे, समानांतर, दाँए बाऐ चलना
- कूदना: दो फीट से दो फीट
- फुदकना : एक पैर से उसी पैर पर
- 1, 2, 3, 4 की गिनती पर क्रमश: कूदना, फुदकना तथा दौड़ना व क्रम को दोहरान

समूहों में

- रखे हुऐ शंकुओ के बीच टेढ़े-मेढ़े रास्ते पर दौड़ना
- दौड़ना व झुककर चिन्ह को क्रमश: सीधे व उल्टे हाथ से छूना
- चिन्हों, रस्सों व वलयों (Rings) पर कदम रखना व फुदकना
- पीछे दौड़ना, समानांतर दौड़ना , बीन बैग को सिर पर संतुलित कर चलना

विकल्प

- दूरी बढ़ाऐ, अन्य क्रियाऐं जोड़ें

उपकरण

- चिन्हिकाएँ अथवा चूना चूर्ण, रस्से व वलय, बीन बैग

सुरक्षा उपाय

- क्रियाकलापों के बीच अंतराल
- दूसरों के प्रति सावधानी

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : लघु वाक्यों/निर्देशों का पठन

- कार्यकलापों के लिए लिख कर निर्देश दें । विद्यार्थियों से निर्देशों को पढ़ने तथा कार्यकलाप करने के लिए कहें

गणित :- संख्याऐं

- विद्यार्थी प्रत्येक कार्यकलाप की समाप्ति पर एक संख्या एकत्र करता है। कार्यकलापों की समाप्ति पर वे संख्याओं को आरोही व अवरोही क्रम में व्यवस्थित करता है।

आत्म - मूल्यांकन

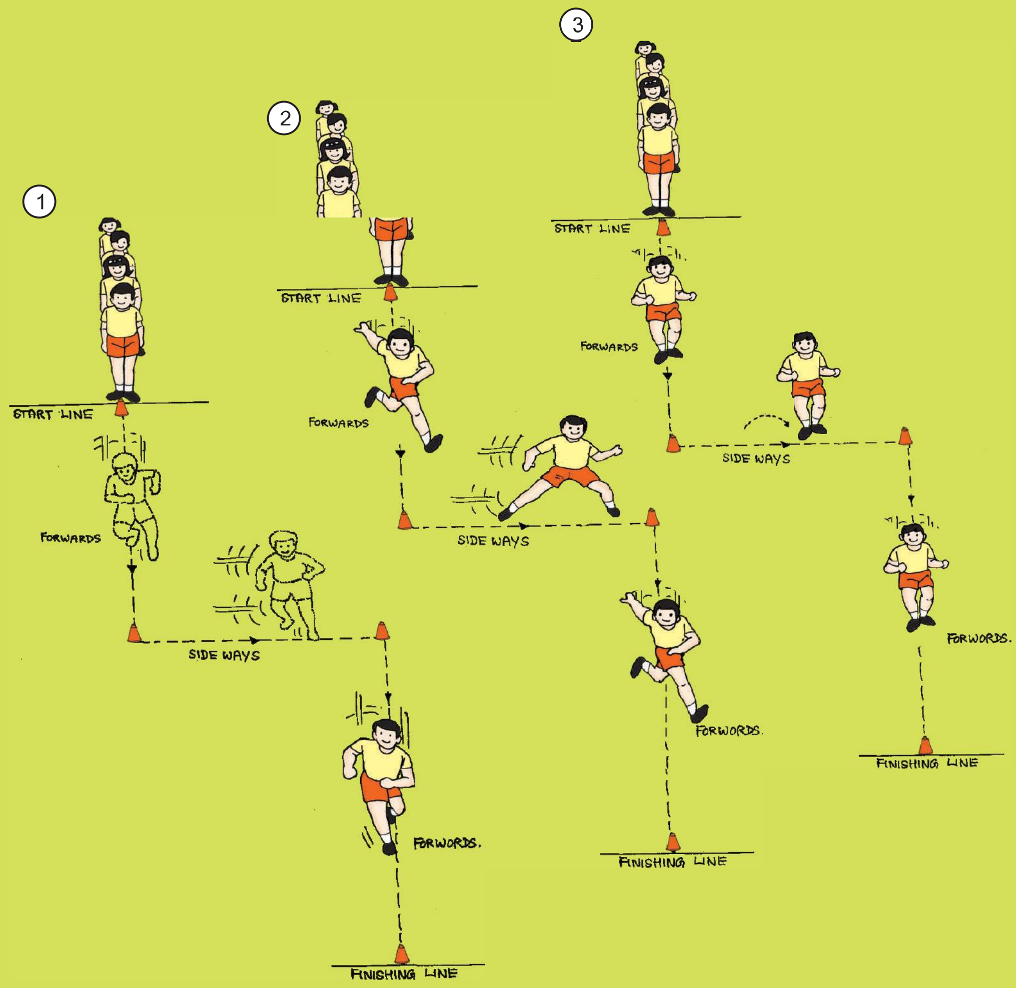
- क्या मैं दौड़ना, कूदना व फुदकना (कुशलता पूर्वक) कर सकता हूँ?

CLASS 2 CARD 2

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

चुनौती दौड़ें तथा रिले दौड़े



पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1 तथा 2 एवं एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु संचलन जागरूकता से संयोजित है। क्या मैं गिनती पर कूद अथवा फुदक सकता हूँ?

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- दौड़ना, कूदना व फुदकना जैसे कौशलों का सुधार
- माँसपेशीयों के शक्ति संवर्धन
- विभिन्न दिशाओं में चलने में

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- एक ही स्थान पर तथा आगे-पीछे दाएं -बाएं 1,2,3,4 की गिनती पर कूदें, फुदके तथा दौड़े। लय बनाने के लिए संगीत, खंजरी अथवा ढोल आदि का प्रयोग करें। 8 तक की गिनती तक विस्तार करें

चुनौती रिले

- सरल तथा रिले दौड़ों में विद्यार्थियों को कूदने तथा फुदकने जैसी क्रियाओं को सम्मिश्रित करने की चुनौती दें।
- आगे दौड़े, समानान्तर दौड़ें, आगे दौड़ें
- आगे फुदकें, समानान्तर फुदकें, आगे फुदकें

विकल्प

- दूरी बढ़ाएें।
- और अधिक क्रियाओं को सम्मिश्रित करें: आगे दौड़े, पीछे दौड़ें, समानान्तर दौड़ें।
- पीछे भागें तथा कूदें।

उपकरण

- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- क्रियाकलापों के मध्य समान अन्तर रखें।
- दूसरों के प्रति सावधानी बरतें।

अन्य विषयों विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : मौखिक वार्तालाप से चित्रकला का संबंध स्थापित करना।

- चुनौती रिले : प्रत्येक विद्यार्थी शंकु तक दौड़ता, कूदता अथवा फुदकता है! शंकु के निकट पहुँचने पर एक चित्र उठाता है। बाकि विद्यार्थी कहते हैं, "यह क्या है", चित्र लेने वाला विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थी की तरफ वापिस दौड़ता है जो अपनी बारी की प्रतीक्षा कर रहा होता है।

गणित :- धन

- चुनौती दौड़: प्रत्येक विधार्थी शंकु तक दौड़ कर जाता है तथा एक मुद्रा (करंसी) कार्ड उठाकर दूसरे शंकु तक फुदकता हुआ जाता है। दूसरे शंकु से दूसरा मुद्रा कार्ड उठाकर समाप्ति रेखा तक कूदते हुए तथा अंत में कुल मुद्रा मात्रा का पता लगाता है।

आत्म - मूल्यांकन

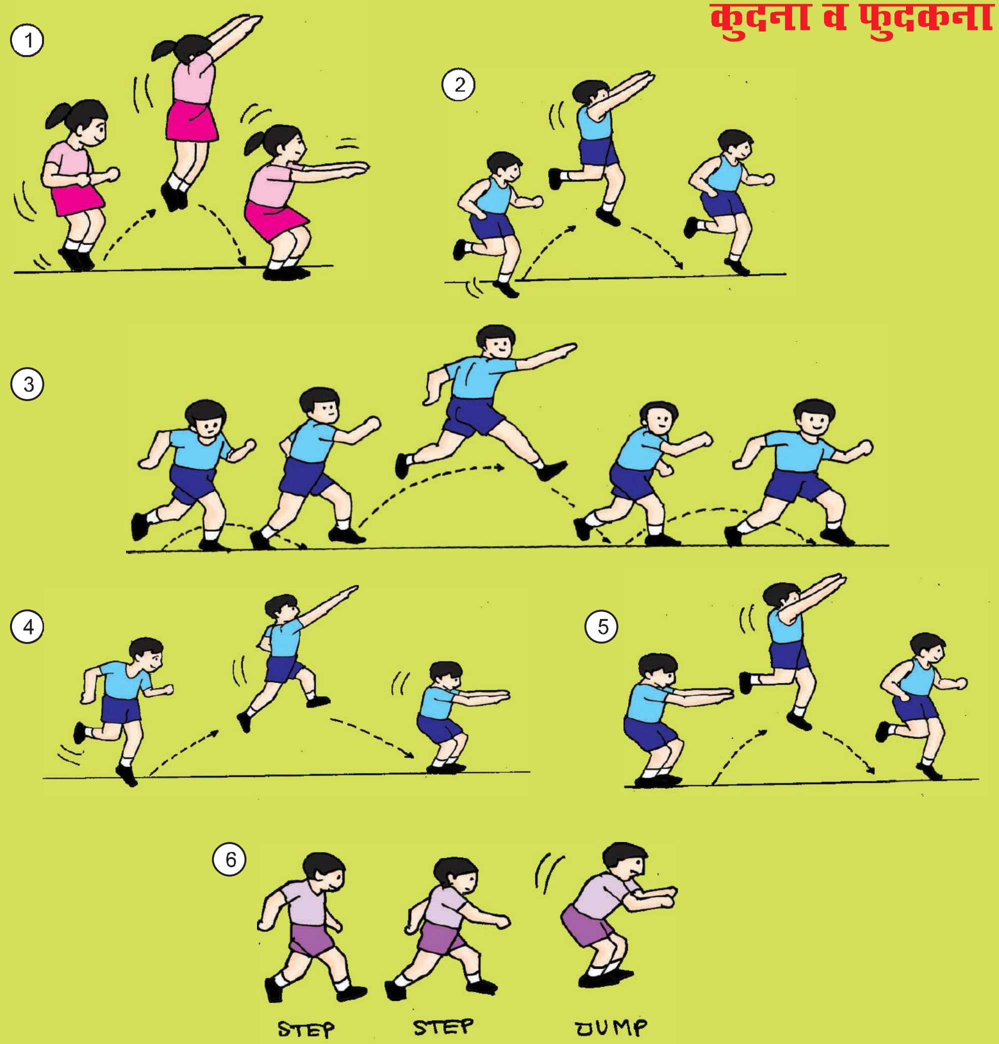
- क्या मैं कूदने, दौड़ने तथा फुदकने को भली प्रकार से कर सकता हूँ?

CLASS 2 **CARD 3**

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

कुदना व फुदकना



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- विभिन्न विधियों से दौड़ने में
- एक पैर से दूसरे पैर पर टाँपने में
- पग रखने व कूदने की क्रियाओ को मिलाकर करने में
- माँसपेशीयों के शक्ति संवर्धन में

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- दो पैरों से दो पैरों पर कूदें तथा एक पैर से उसी पैर पर कूदें(फुदकें)
- एक पैर से दूसरे पैर पर टाँपे
- एक पैर से दो पैरों पर कूदें तथा दो पैरों से एक पैर पर कूदें
- कदम रखने व कूदने की क्रियाओं को मिलाकर करें
- कदम रखें, कूदें, कदम रखें
- कूदें, कूदें, टाँपे
- कदम रखें, कदम रखें, टाँपे
- कदम रखें, कूदें, कदम रखें
- फुदकें, कदम रखें, कूदें
- 1, 2, 3 की गिनती पर कदम रखना, कूदना व फुदकना आदि क्रियाओं पर मिलाकर करें

समूहों में

- वलय (Ring) व शंकु (cone) के बाहर व भीतर दौड़े, कूदे व फुदकें
- वलयों, बीन बैग, रस्सों व निम्नतर शंकुओ पर से कूदें

विकल्प

- विद्यार्थी स्वयं अपने कूदने की चुनौती बनाऐं

उपकरण

- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ, शंकु

सुरक्षा उपाय

- क्रियाकलापों में अंतराल रखें, दूसरों के प्रति सावधान रहें
- यह सुनिश्चित करे कि सतह फिसलन भरी न हो

अन्य विषयों विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : बोध सहित श्रवण

- विद्यार्थियों के त्रिआयामी शब्दों के बोध पर केन्द्रित चर्चा करें। उदाहरण के लिए अन्दर, बाहर, ऊपर आदि।

गणित :- ज्यामिति

- कदम रखना व कूदना आदि क्रियाओं को मिलाकर द्विआयामी आकृतियाँ जैसे, आयत, वर्ग, त्रिभुज, वृत इत्यादि बनाऐं : इन आकृतियों के नाम ठीक प्रकार से ले मुद्रा मात्रा का पता लगाता है।

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. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन के प्रति जागरूकता' से संबंधित

आत्म - मूल्यांकन

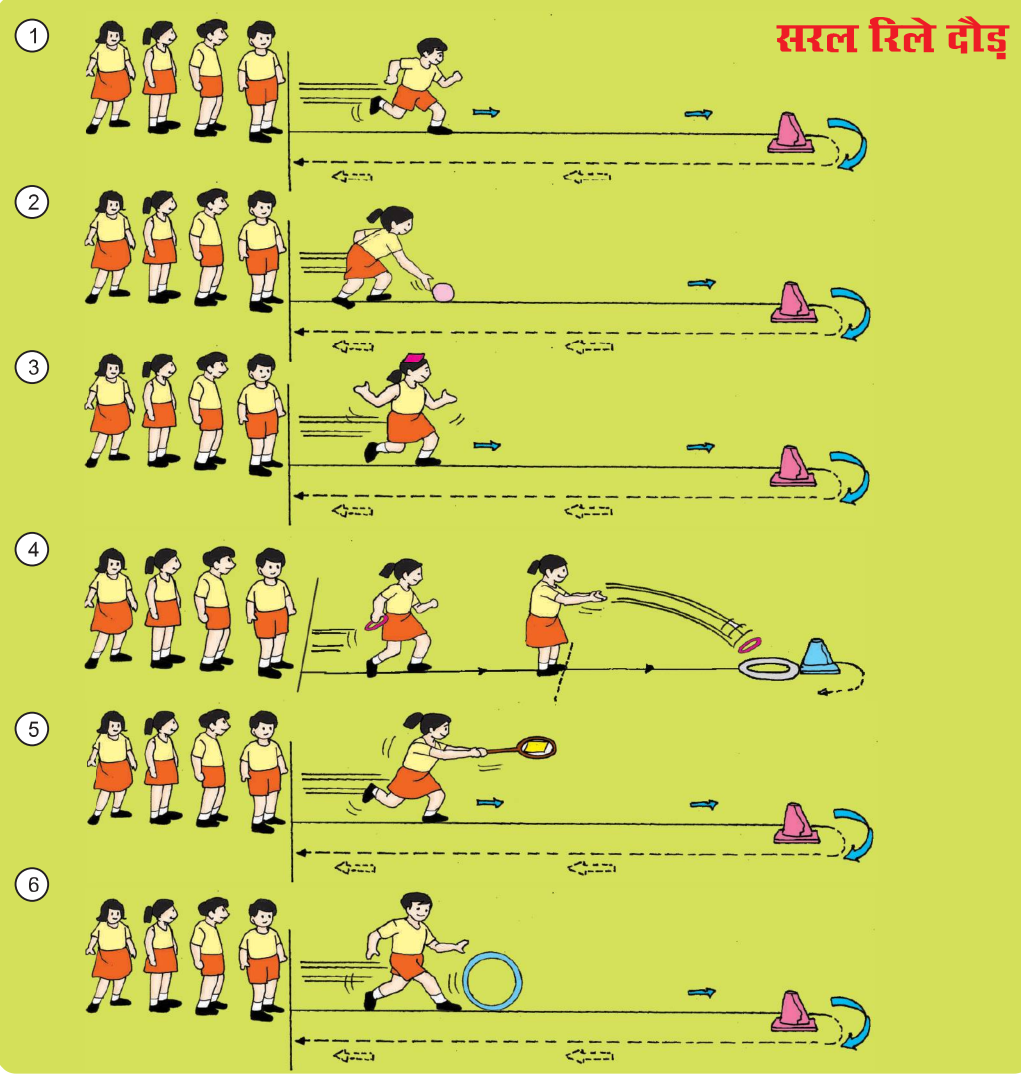
- क्या मैं गिनती पर कूद व फुदक सकता हूँ?
- क्या मैं श्रृखंला में फुदक, कदम रखना व कूद सकता हूँ?

CLASS 2 | CARD 4

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

सरल रिले दौड़



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:
- फेंकने और पकड़ने के कौशल के संवर्धन में
- दूसरों के साथ मिल सुरक्षित प्रकार से कार्य करने में
- साधारण या सामान्य खेलों में फेंकने और पकड़ने के कौशल का प्रयोग

क्रियाकलाप
समूहों में
- दौड़ जीतने वाले को तीन अंक, दूसरे नम्बर पर आने वाले को 2 अंक और आखिरी या तीसरें नम्बर पर आने वाले को 1 अंक मिलेगा।
- कोन के इर्द-गिर्द भागना और वापस आना(1)
- कोन के आस-पास फुटबॉल घुमाना और वापस आना (2)
- बीन बैग को सिर पर रखकर भागना और वापस आना (यदि बीन बैग गिर जाये तो वापस उठाकर फिर चलें)(3)
- हाथ में छल्ले को लकर भागें: फेंकने वाली रेखा से एक हूप/डण्डे में छल्ला फेंके। यदि सफल हुए तो दल को एक अंक मिलेगा। अगले खिलाड़ी के पीछे भागकर जायें (4)
- टेनिस रैकेट पर बीन बैग रखकर कोन की तरफ भागें और वापस आयें(5)
- एक कोन पर लूप डालें और वापस आयें
- कोन के आस-पास हाथ और पैरों के सहारे (घोड़ा बनकर) दौड़ लगायें ओर वापस आयें (7)

विकल्प
- शटल रिले की तरह खेलें।
- क्रियाकलापों के में अंतराल रखें
- टेनिस रैकेट पर गेंद रखें।
- पीछे की तरफ भागें।

उपकरण
- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ, आसपास भागने के लिए कोन
- बीन बैग, छल्ले और तरह-तरह की गेंदे।
- टेनिस रैकेट या बल्ले
- लटकाने के लिए हूप

सुरक्षा उपाय
- अतिरिक्त जगह रखें।
- अन्य लोगों के प्रति सावधानी बरतें।
- वस्तुओं को पुन: एकत्र करते हुए सावधानी रखें।

अन्य विषयों विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु
अंग्रेजी : भाषा में कार्यकारी क्षमता का निर्माण करना
- भागकर हूप या कोन से अक्षरों को उठाना। छात्र अक्षरों से शब्द बनायेंगें।

गणित :- अंक
- भागकर हूप या बक्से से अंक उठाना। छात्र 1 से 100 तक आरोही अथवा अवरोही हुए क्रम में अंको को व्यवस्थित करेंगें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु
के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 1 और 18 तथा एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन जागरूकता' से संबंधित: मूलभूत संचलन कौन से है?

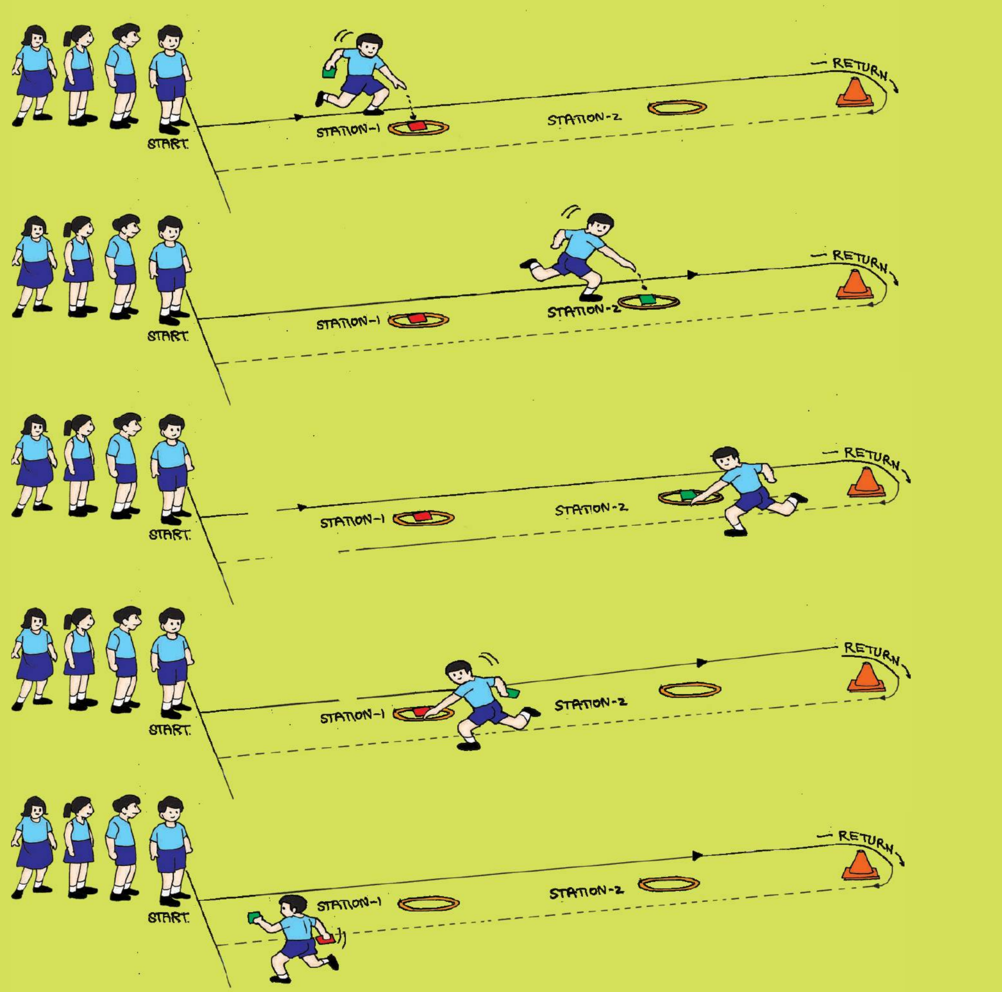
आत्म - मूल्यांकन
- क्या मैनें अपने दोस्तों के साथ आनंद लिया?

CLASS 2 | CARD 5

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

खेल कौशल (Bean Bag relay, बीन बैग लेकर दौड़ना)



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- थोड़ी दूर तक तेज भागनें में
- दौड़ते समय दिशा बदलने में
- खो-खो आदि खेलों में काम आने मुड़ने के कौशल को सुधारने में
- खो-खो में प्रयोग किए जाने वाले दिशा-निर्देश समझाने में

कैसे खेलें

समूहों में

- पहले खिलाड़ी के पास दो बीन बैग होंगे, एक लाल और एक हरा
- दौड़ो और लाल बीन बैग को पहले गोले में रखों और हरे बीन बैंग को दूसरे गोले में।
- कोन के इर्द-गिर्द दौड़ो और लाल और हरे दोनों बीन बैग को एकत्र करके दूसरे खिलाड़ी को पास करो

विकल्प

- बीन बैग को गोले में रखने के बजाय शंकु के ऊपर रखें
- गोलों के बीच दूरी को घटाया/बढ़ाया जा सकता है
- एक बार दोनों बीन बैगों का इकठ्ठा करने के बाद उन्हें वापिस दूसरे खिलाड़ी को फेंको

उपकरण

- प्रत्येक दल के लिए दो बीन बैग – एक लाल, एक हरा
- दो गोल छल्ले प्रत्येक दल के लिए गोल छल्ले को बनाने के लिए चूने या रस्सी का प्रयोग किया जा सकता है।
- प्रत्येक दल के लिए एक कोन
- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- प्रत्येक समूह को पर्याप्त स्थान दिया जाए जिससे वे बिना एक-दूसरे से टकराए दौड़ सकें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : चित्रों द्वारा बोध

- पशुओं के नाम एक हूप(गोल छल्ले) में रखें और उनके शावकों के नाम दूसरे हूप में। जैसे-बिल्ली और बिल्ली का बच्चा। छात्र दौड़कर जाएँ और पहले हूप (गोल छल्ले) में से पशु का नाम या चित्र उठाएँ। फिर वे दूसरे हूप में जाकर उनके बच्चों को ढूँढ़कर उनसे मिलाएँ।

गणित :- संख्याएँ

- अंको को हूप में रखें – दहाई को एक हूप में और इकाई को दूसरे हूप में। छात्र दौड़कर जाएँ और पहले गोल छल्ले (हूप) में से अंक उठाएँ। (जैसे – 4 दहाई) और दूसरे हूप (वृत) में से अंक (3 इकाई) उठाएँ। इस दहाई और इकाई को मिलाकर क्या अंक बनेगा (43)? इसे दूसरे खिलाड़ियों से तुलना करें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 14 तथा एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन के प्रति जागरूकता' से संबंधित: गतिविधियों का और क्या स्वरूप हो सकता है?

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं अपने मित्र को खेल के बारे में बता सकता हूँ?

CLASS 2 | CARD 6

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

फेंकना और पकड़ना

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- सरल रिले दौड़ में भाग लेते हुए दौड़ने, कूदने और फेकने की तकनीकों का प्रयोग करना।
- अन्य विद्यार्थियों के साथ आनंद लेना
- कौनसा दल जीता और क्यों जीता को समझना
- मुड़ना सीखना और दल के लिए अत्यंत कोशिश करना।

क्रियाकलाप

समूह में-

- फेंको और खुद पकड़ो (1)
- दीवार की तरफ फेंको और पकड़ो (2)
- गेंद धरती पटक कर पकड़ो (3)
- गेंद को 2, 3 बार नीचे की ओर टप्पा दो और फिर पकड़ो (4)
- गेंद ऊपर की ओर फेंकों, ताली बजाओं (एक, दो, तीन) और फिर गेंद पकड़ो (5)

'गिटटी फोड़' खेल/के सरल स्वरूप खेले

- एक छोटी गेंद ऊपर की ओर फेंके, हाथों से ताली बजाएँ (एक, दो अथवा तीन बार) फिर बॉल को पकड़े।
- एक छोटी गेंद ऊपर की ओर फेंक और उसे वापिस पकड़ने से पहले (बीच के समय में) एक वस्तु उठाएँ

विकल्प

- चुनौती निर्धारण - गेंद के जमीन पर गिरने से पहले तुम कितनी बार गेंद को पकड़ सकते हो (कैंच कर सकते हो)
- संभव हो तो सॉफ्ट(मुलायम) फेंके जा सकने वाली बहुत सी विविध वस्तुऐं प्रयोग में लाएँ

उपकरण

- विभिन्न तरह की गेंदे और दूसरी वस्तुएँ जिन्हें फेंका किया जा सके। जैसे - बीन बैग, वलय आदि।
- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- हल्की और मुलायम गेंदों का प्रयोग
- क्रिया कलापों मे अंतराल रखें
- दूसरों के प्रति सावधानी बरतें खासतौर से तब जब वस्तुओं को एकत्र करते हैं या उनका पीछा करते हैं।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : सामान्य शब्दों को पढ़ना

- धरती पर अथवा दीवार पर रखे वर्णो पर गेंद फेंकना। तीन या चार बार प्रयास कर एक शब्द बनाएँ।

गणित :- ज्यामिति

- सीधे अथवा वक्र, त्रिभुजाकार, वर्गाकार अथवा गोलाकार पथों पर चलते हुए छात्र गेंद को फेंके और स्वयं उसे पकड़े

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 5 तथा एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन के प्रति जागरूकता' से संबंधित: गतिविधियों का और क्या स्वरूप हो सकता है?

आत्म - मूल्यांकन

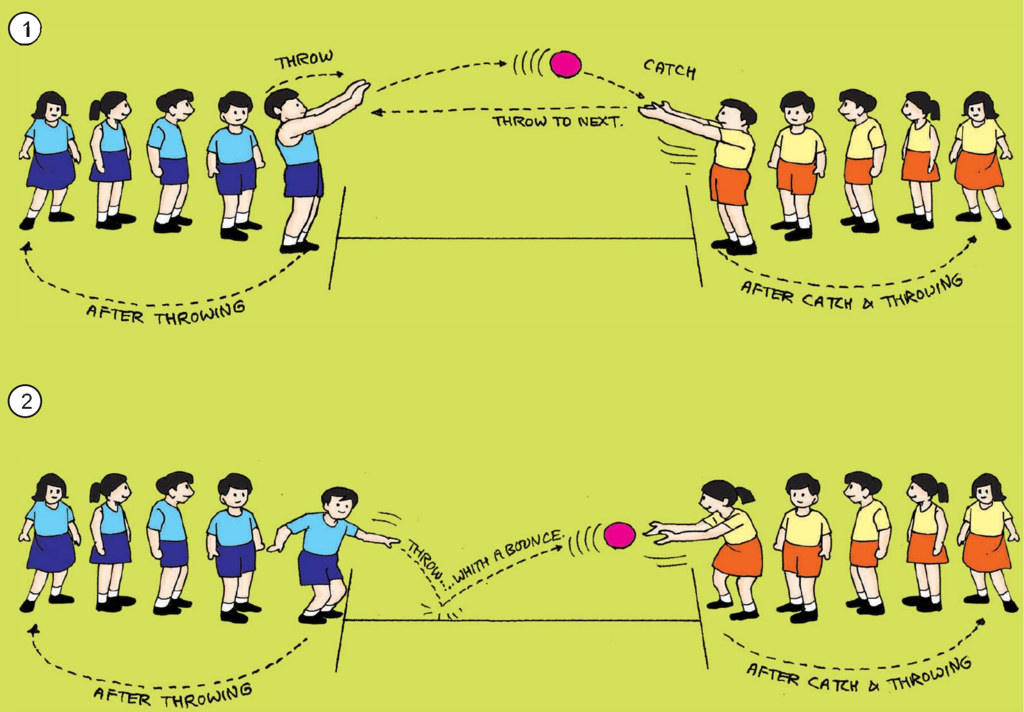
- गेंद को फेंकने और पकड़ने में मैं कितना अच्छा हूँ?

CLASS 2 CARD 7

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

फेंकना और दूसरों को पकड़ाना



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- फेंकने और पकड़ने के कौशल संवर्धन में
- दूसरों के साथ सुरक्षित प्रकार से कार्य करना
- सामान्य खेलों में फेंकने और पकड़ने के कौशल का प्रयोग

क्रियाकलाप

समूह में-

- एक संख्या में खिलाड़ी एक पंक्ति में खड़े हो जाएँ और उतनी ही संख्या में उनकी तरफ मुँह करके खिलाड़ी दूसरी पंक्ति में खड़े हो जाएँ
- बड़ी गेंदें फेंके और पकड़ें
- छोटी गेंदें फेंके और पकड़ें (खिलाड़ियों की स्थिति एक-दूसरे के निकट होगी)।
- एक बड़ी गेंद ऊपर की ओर फेंकें और उसे उछलने दें, साथी खिलाड़ी उसे टप्पा खाने के बाद पकड़ेगा।
- एक बड़ी गेंद सिर के ऊपर से फेंके।

विकल्प

- खिलाड़ियों के बीच की दूरी बढ़ाएँ
- चुनौती निर्धारण - गेंद नीचे गिरने से पहले कितनी बार कैच (पकड़ी) की जाएगी
- फेंकने के लिए हल्की वस्तुओं के विभिन्न प्रकारों का प्रयोग करें

उपकरण

- विभिन्न तरह की गेंदें और दूसरी वस्तुएँ जिन्हें फेंका जा सकें जैसे - बीन बैग, रिंग आदि।

सुरक्षा उपाय

- हल्की और मुलायम गेंदों का प्रयोग
- क्रिया कलापों मे अंतराल रखें
- वस्तुओं को एकत्र करते समय व पीछा करते समय अन्य लोगो के प्रति सावधानी बरतें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : साधारण वाक्यों का मूलभूत मौखिक उत्पादन

साधारण वाक्य :- जैसे एक छात्र गेंद फेंके विद्यार्थी पहले से निश्चित विषय पर एक छोटा वाक्य या एक सार बोलें जो छोटी कहानी पर आधारित हो

गणित :- संख्याऐं

- अनुमान लगाएँ कि गेंद नीचे गिरने से पहले आपका दल कितनी बार गेंद कैच करेगा।
- तुलना कीजिए कितनी बार वास्तव में (गेंद गिरने से पहले) पकड़ी गई। इन दोनों संख्याओं को साधारण वाक्य बनाते समय प्रयोग में लाएँ।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 5 तथा एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन के प्रति जागरूकता' से संबंधित: गतिविधियों का और क्या स्वरूप हो सकता है?

आत्म - मूल्यांकन

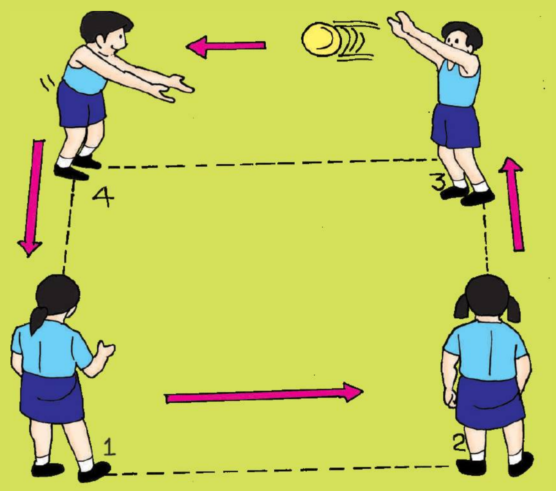
- एक- दूसरे को बॉल फेंकने में मैं कितना अच्छा हूँ? मेरा पकड़ने का कौशल कितना अच्छा है?

CLASS 2 | CARD 8

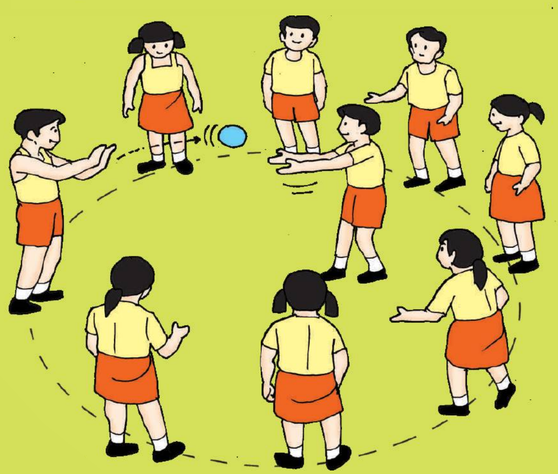
PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

फेंकने और पकड़ने वाले खेल



1-2-3-4



Circle ball

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- साधारण खेलों में फेंकने और पकड़ने के कौशल का प्रयोग करना
- गेंद पकड़ने के लिए तैयार रहें
- फेंकने और पकड़ने की क्रियाओं को सुधारना
- हवा में ही गेंद को देखना और उसपर लगातार नज़र रखना ।

क्रियाकलाप

समूह में

एक-दो-तीन-चार

- खिलाड़ी वर्गाकार आकृति बनाएँ और गेंद को एक से दूसरे, दूसरे से तीसरे, तीसरे से चौथे खिलाड़ी को पास करें। गेंद गिरने से पहले तुमनें कितनी बार गेंद पास की ?

गोले में गेंद खेलना

- शिक्षक या एक छात्र गोले के बीच में खड़ा हो जाऐ
- गोले के बीच में खड़े खिलाड़ी द्वारा गेंद(गोले के चारों तरफ) बाहर खड़े खिलाड़ियों को (क्रमबद्ध तरीके से)को पास कर दी जाएगी।

विकल्प

- गेंद का आकार कम किया जा सकता है अथवा फेंकने वाली वस्तु को बदला जा सकता है जैसे – बीन बैग
- खिलाड़ियों के बीच दूरी बढ़ाई जा सकती है।

उपकरण

- प्रारम्भ में बड़ी और मुलायम गेंद प्रयोग करें जैसे-जैसे छात्र योग्य होते जाऐं वैसे-वैसे उसका विभिन्न प्रकार की गेदों व अन्य उपकरण जैसे छल्ले आदि से परिचय करवाऐं
- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- केवल हल्के और मुलायम उपकरण प्रयोग करें।
- कार्यकलापों में अंतराल रखें
- वस्तुओं को इकट्‌ठा करते समय व पीछा करते समय अन्य लोंगो के प्रति सावधानी बरतें ।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : भाषा की कार्यकारी दक्षता बनना

गोले में गेंद : सभी विद्यार्थियों के गले में एक-एक वर्ण पहना दिया जाए। एक विद्यार्थी शब्दों में वर्णो के ठीक क्रम बताने हेतु गेंद को क्रमश: वह वर्ण पहने हुऐ विद्यार्थियों की तरफ गेंद फेंकेगा जैसे टेबल के लिए विद्यार्थी क्रमश: पहले 'ज' उसे पश्चात '' फिर 'इ' फिर 'स' तथा अंत में 'म' पहने हुऐ विद्यार्थी हुऐ विद्यार्थी की ओर गेंद फेंकेंगा।

गणित :- ज्यामिति

- विभिन्न आकार के (वर्गाकार, आयताकार) मुलायम सूती वस्तुऐ फेंकना व पकड़ना। छात्रों को चाहिए कि वे आकार को पहचाने और उसका सही नाम बताएँ।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 5 और 18 तथा एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'शारीरिक जागरूकता' से संबंधित: मैं गेंद को फेंकने और पकड़ने में इन्द्रियों का किस प्रकार प्रयोग करूँगा?

आत्म - मूल्यांकन

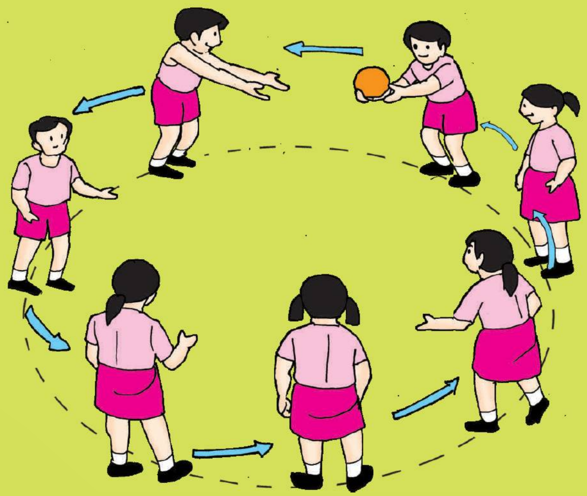
- क्या मैं गेंद को पकड़ने में सफल था?
- क्या मैंने गेंद बिल्कुल ठीक तरह से फेंकी थी?

CLASS 2 | CARD 9

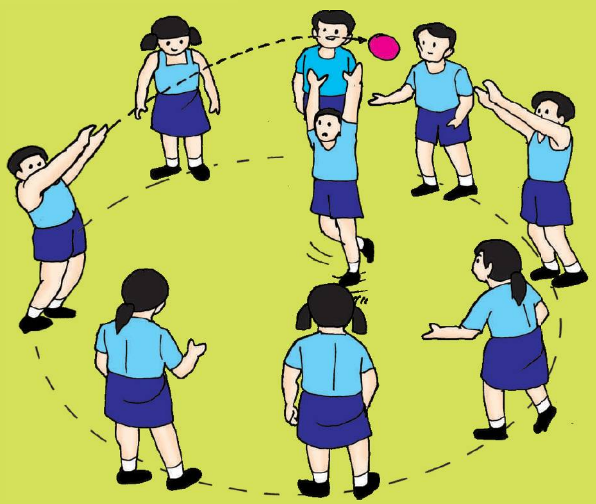
PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

फेंकने और पकड़ने वाले खेल



Around the circle



Monkey in the centre

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- साधारण खेलों में फेंकने और पकड़ने के कौशल का प्रयोग करने में
- गेंद पकड़ने के लिए तैयार रहनें में
- फेंकने और पकड़ने की क्रियाओं को सुधारनें में
- हवा में ही गेंद को देखने और उसपर लगातार नजर रखना।

कार्यकलाप

समूह में

गोले के इर्द-गिर्द

- गोले के इर्द-गिर्द खिलाड़ियों की ओर गेंद फेंकी जाएगी। मध्य में खड़ा खिलाड़ी(मध्य में वानर-Monkey in the centre) गेंद को पकड़कर रोकने की कोशिश करेगा। यदि बीच में खड़ा खिलाड़ी सफल होता है तो वह उस खिलाड़ी से स्थान बदलेगा जिसने गेंद फेंकी थी।

विकल्प

- गेंद के आकार को कम करें या फेंकने वाली वस्तु का आकार कम करें जैसे- बीन बैग

उपकरण

- खिलाड़ियों के बीच दूरी बढ़ाई जा सकती है।
- प्रारम्भ में बड़ी और मुलायम गेंद प्रयोग करे जैसे-जैसे छात्र योग्य होते जाएें वैसे-वैसे उसका विभिन्न प्रकार की गेदों व अन्य उपकरण जैसे छल्ले आदि से परिचय कराया जाऐं
- चुना चुर्ण अथवा चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- केवल हल्के और मुलायम उपकरण प्रयोग करें।
- क्रियाकलापों में अंतराल रखें
- वस्तुओं को इकट्ठा करते समय व पीछी करते समय अन्य लागों के प्रति सावधानी बरतें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : भाषा की कार्यकारी दक्षता बनना

- खेलते समय अलग-अलग आकार की गेंदों का प्रयोग करें। पाठ पढ़ाते समय प्रासंगिक तुलनात्मक शब्दावली से छात्रों को अवगत कराऐं। जैसे एक बड़ी गेंद रेनू की ओर फेंको या राजेश की ओर सबसे बड़ी गेंद फेंको।

गणित :- मानसिक अंकगणित

- हर बार जब छात्र गेंद को लपकेगा वह मानसिक रूप से दस की संख्या जोड़ लेगा। यह तब तक चलता रहेगा जब तक बीच में स्थित गेंद को छात्र पकड़ नहीं लेता। यह क्रिया ऐसे दोहरायी भी जा सकती है कि छात्रों से कहा जाऐ कि वे दस के गुणक को 100 में से घटाते जाऐं।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 5 और 18 तथा एन.सी.ई.आर.टी. के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'शारीरिक जागरूकता' से संबंधित: मैं गेंद को फेंकने और पकड़ने में इन्द्रियों का किस प्रकार प्रयोग करूँगा?

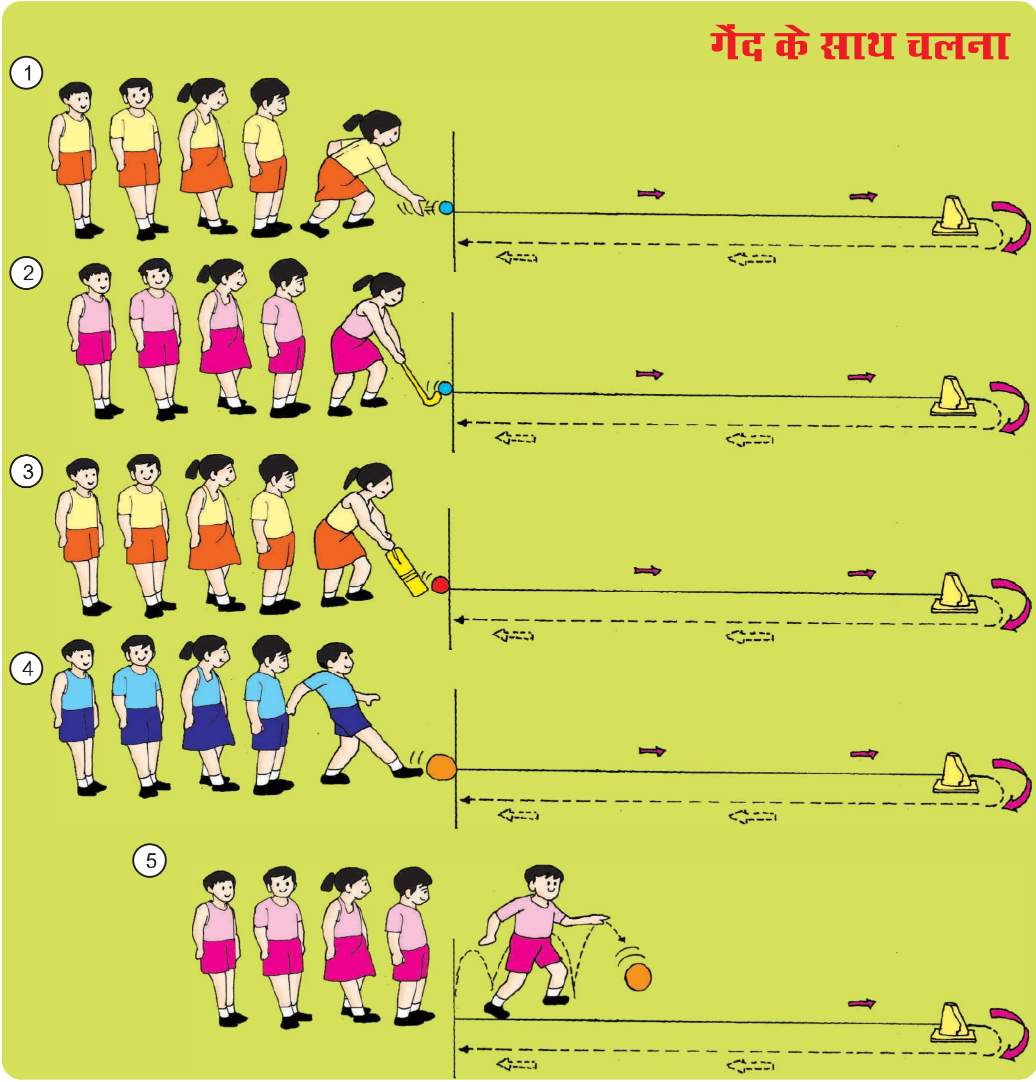
आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं गेंद को पकड़ने में सफल था?
- क्या मैं गोले के बीच में रहते हुए, गेंद को पकड़ने व रोकने में सक्षम हूँ?

CLASS 2 CARD 10

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- गेंद को अलग-अलग तरीकों से ड्रिबल करने में।
- एक गेंद को ड्रिबल करने के लिए अलग-अलग उपकरणों का प्रयोग करने में।
- एक गेंद को ड्रिबल करने की समझा सीखने में।
- तंत्रिका - माँसपेशी की समन्वयता को सुधारने में।

क्रियाकलाप

समूह में-

- हाथों से गेंद को ड्रिबल करना। (1)
- डण्डी से गेंद को ड्रिबल करना।(2)
- बल्ले से गेंद को ड्रिबल करना (3)
- पैरों से गेंद को ड्रिबल करना। (4)
- (बास्केटबॉल की तरह) गेंद को नीचे की तरफ टप्पा मार के ड्रिबल करना। (5)

विकल्प

- छात्रों के लिए कोनों (cones)का प्रयोग करते हुए (पीछा करने के लिए) टेढ़े - मेढ़े रास्ते बनाना।
- छोटी गेंदों का प्रयोग करें।
- लुड़कने के लिए वलय

उपकरण

- भिन्न - भिन्न गेंदें, बल्लें और डण्डियाँ
- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएँ
- आसपास चलने के लिए कोन और चिन्हिकाएँ

सुरक्षा उपाय

- चलते समय अन्य लोगों के प्रति सावधानी बरतें
- यदि गेंद दूसरें लोगों के पथ पर लुढ़कती है तो उन्हे सावधान करें।
- लुढ़कती हुई गेंद का पीछा करते समय सावधानी बरतें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : पाठ्य पुस्तक से दृश्य परिचय

- वाक्य कार्डों को कोन के अंत में रखा जायेगा। छात्र ड्रिबल करेंगे और एक कार्ड उठाऐंगें। वे कार्ड पर लिखे हुए वाक्य को पढेंगें।

गणित :- घटाना

- ड्रिबल करते समय गिनती करें कि कितनी बार गेंद ने टप्पा मारा। इसको दी गई संख्या से घटाओ।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 और 11 तथा एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन के प्रति जागरूकता' से संबंधित: मूलभूत संचलन कौन से है?

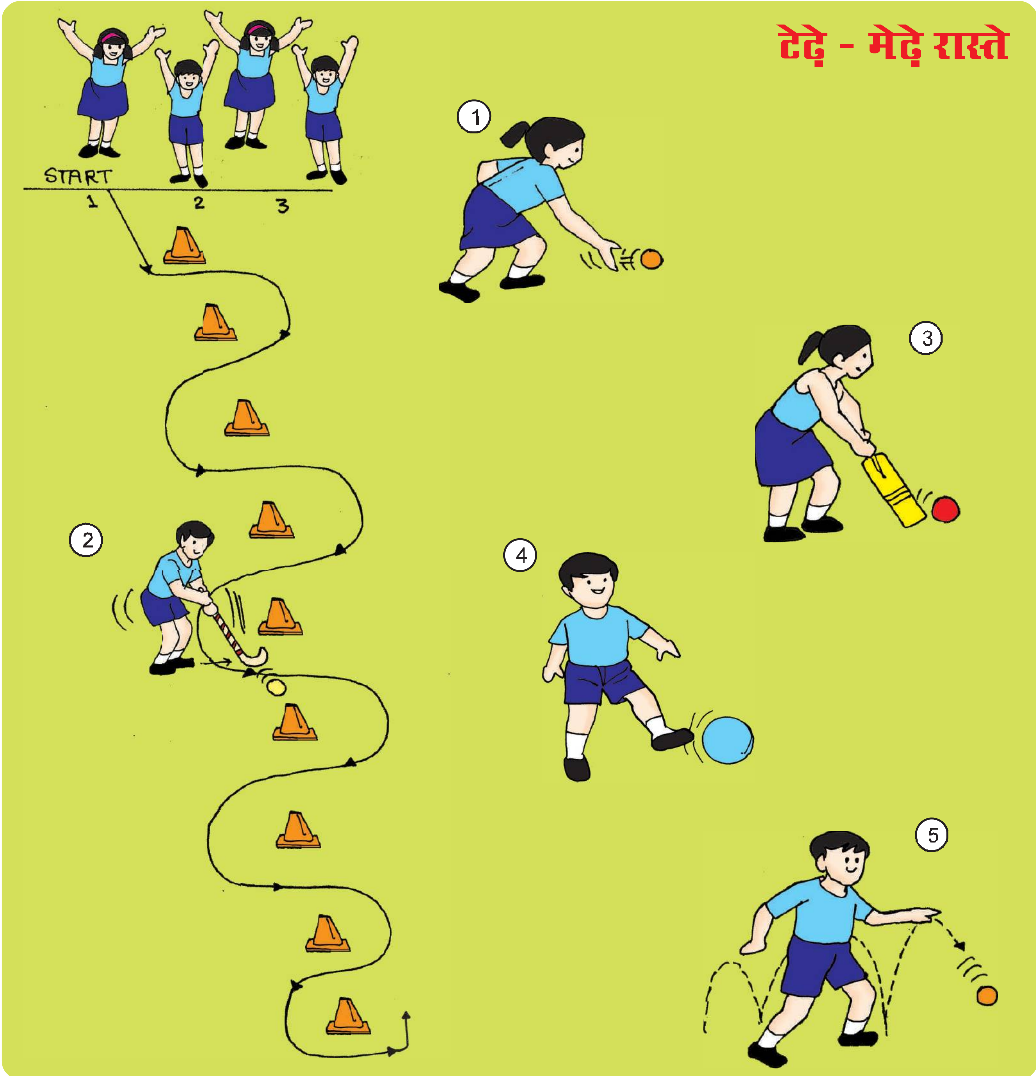
आत्म - मूल्यांकन

- हॉकी का प्रयोग करते हुए गेंद को टप्पा, ड्रिबल या उछाल कराते हुए चलने में, मेरा कौन सा तरीका सबसे अच्छा है?

CLASS 2 CARD 11

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- कोन के अन्दर और बाहर गेंद को ड्रिबल करने में।
- गेंद को नियंत्रण में रखने में।
- गेंद को ड्रिबल करने के लिए अलग-अलग उपकरणें का प्रयोग करनें में
- तंत्रिका - मांसपेशी की समन्वयता को सुधारने में।

कार्यकलाप

समूहों में-

कोनों (cones) को ऐसे रखा जाये जिससे छात्र टेढ़े-मेढ़े रास्तों पर चल सकें:

- हाथों से गेंद को ड्रिबल करना। (1)
- डण्डी से गेंद ड्रिबल करना। (2)
- बल्ले से गेंद को ड्रिबल करना। (3)
- पैरों से गेंद को ड्रिबल करना। (4)
- (बास्केटबॉल की तरह) गेंद को नीचे की तरफ टप्पा मार के ड्रिबल करना। (5)

विकल्प

- छात्रों को चुनौती दें कि : आपका दल दो मिनटों में कितने चक्कर लगा सकता है?
- छल्ले (Rings)
- कोनों के बीच की दूरी को कम करना।

उपकरण

- भिन्न - गेंदें, बल्ले और डण्डियाँ
- चूना चूर्ण या चिन्हिका
- आसपास चलने के लिए कोन (cone) और चिन्हिका

सुरक्षा उपाय

- चलते समय अन्य लोगों के प्रति सावधानी बरतें
- यदि गेंद अन्य लोगों के पथ पर लुढ़कती है तो उन्हे सावधान करें।
- लुढ़कती हुई गेंद का पीछा करते समय सावधानी बरतें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : आसान शब्दों को पढ़ना और उन्हें समझना

- मध्य कोन (cone) के साथ शब्द रखें और शब्द के विपरीत को अंतिम कोन (cone) पर रखें। गेंद को ड्रिबल करें और मध्य कोन से एक शब्द उठायें।
- गेंद को ड्रिबल करते हुए अंतिम कोन में आकर उसका विपरीत ढूँढें जैसे गरम और ठण्डा

गणित :- भार

- अंतिम कोन पर भार के विभिन्न चित्रों के फलैश कार्डस् को रखें। एक समय पर गेंद को ड्रिबल करते हुए एक फलैश कार्ड को उठायें। जब पूरा दल अपनी बारी लें चुके तो छात्र वस्तु के भार के क्रम से फलैश कार्ड को क्रम से रखेंगें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 और 11 तथा एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन के प्रति जागरूकता' से संबंधित: मूलभूत संचलन कौन से है?

आत्म - मूल्यांकन

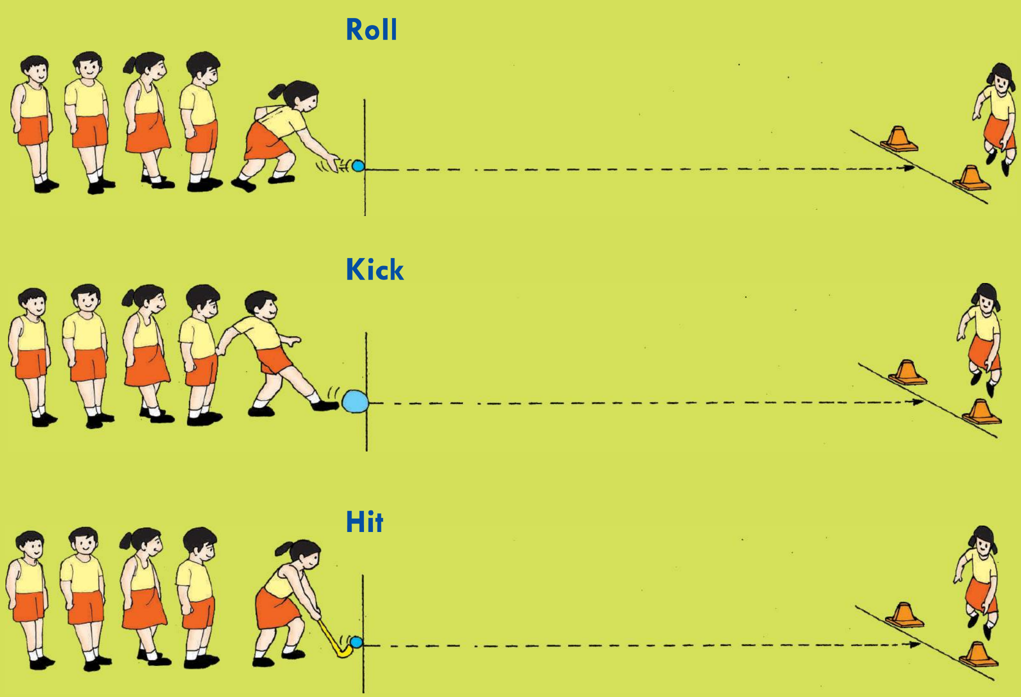
- कौन-कौन सी क्रियाऐं मुझे कठिन लगी? (गेंद को अपने पैरों या डण्डी से ड्रिबल करते समय या गेंद को उछालते समय)

CLASS 2 CARD 12

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

हाथ और पैर से मारना



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- पैर से मारने की क्रिया को सीखने में
- हॉकी स्टिक सें गेंद को मारना सीखने में
- एकदम ठीक तरह से गेंद को पैर और हाथ से मारने में
- विभिन्न उपकरणों का प्रभावी प्रयोग में

क्रियाकलाप

समूहों में-

- दो चिन्हिका के बीच गेंद को हाथ, पैर से मारना तथा लुढ़काना। एक खिलाड़ी चिन्हिका के पास (गेंद एकत्र करने के लिए) खड़ा रहेगा और दूसरा खिलाड़ी उसे लुढ़काएगा।

विकल्प

- चिन्हिका से दूरी में वृद्धि
- गोल क्षेत्र के आकार में कमी
- प्रत्येक विद्यार्थी गेंद लेकर पाँच मिनट तक ड्रिबल करेगा उसके बाद लक्ष्य पर मारेगा और गोल करेगा।

उपकरण

- विभिन्न प्रकार के गेंद, बल्ले और छड़ी
- लक्ष्य को बनाने के लिए चिन्हिका तथा कोन (cone) का प्रयोग करें।
- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिका।

सुरक्षा उपाय

- (एक दिशा में) अथवा एक दूसरे से दूर गेंद को मारना, पैर से मारना अथवा लुड़काना
- गेंदो को लुड़कातें हुए वापस करना।
- जो खिलाड़ी पैर से गंद को मार रहा हो, प्रतीक्षा करते समय उससे दूर खड़े रहें।

अन्य विषय के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : लयात्मक शब्दों का निर्माण

- सभी समूहों को शब्द दें (जैसे- jack) प्रत्येक विद्यार्थी गेंद उछालने के बाद लयात्मक शब्द बोलेगा (जैसे-back)

गणित :- मानसिक अंकगणित

हर बार लक्ष्य प्राप्त करने पर 1, 2, 3 अंक दें। सभी विद्यार्थियों को पाँच बारी दें। अपना निजि अथवा दल के अंकों का रिकार्ड रखें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 9 और 10 तथा एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'शारीरिक जागरूकता' से संबंधित: मैं खेल खेलने और सुरक्षित रहने के लिए कौन कौन सी इन्द्रियों का प्रयोग करता हूँ?

आत्म - मूल्यांकन

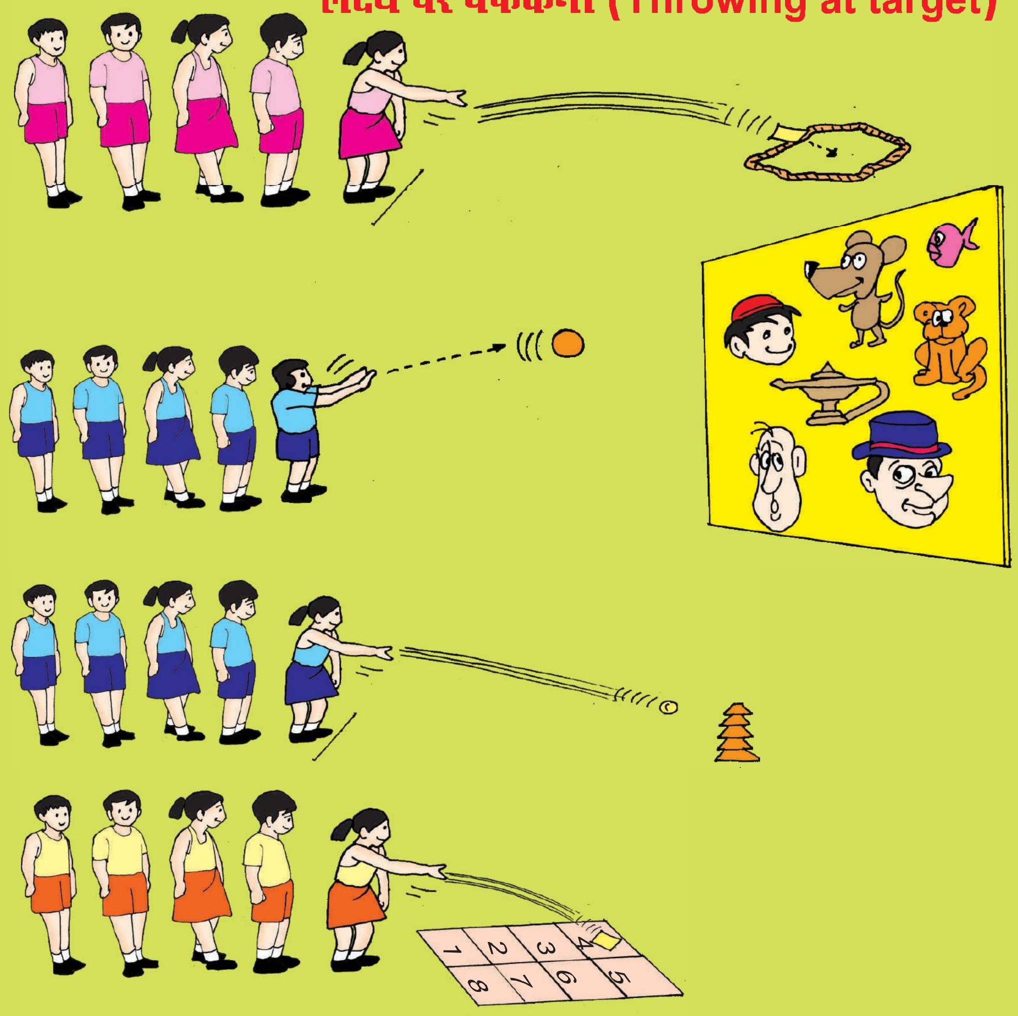
- क्या मैं अपने प्रभावी हाथ और पैर को जान सकता हूँ?

CLASS 2 CARD 13

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

लक्ष्य पर पर्फेंकना (Throwing at target)



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- फेंकनें की सटीकता के संवर्धन में
- बाजू के ऊपर से और नीचे से फेंकने में।
- विभिन्न उपकरणों (प्रभावशाली विधि से) का प्रयोग में।
- वस्तुओं को विधि (सटीक विधि) से फेंकना और लुढ़काने में।

क्रियाकलाप

समूहों में-

- बीन (bean) बैग, गेंद और अन्य वस्तुएँ लक्ष्यों के ऊपर अथवा अन्दर फेंकें
- गेंद को लुड़काकर अथवा फेंक कर लक्ष्यों के ऊपर अथवा अन्दर डालें
- ब्लाकों (Blocks) या चिन्हिकों को गेंद लुड़काकर गिराने का प्रयत्न करें।
- हॉपस्काच (Hopscotch) के खेल खेंले।

विकल्प

- लक्ष्य से दूरी में बढ़ोतरी।
- लक्ष्य के आकार को घटाना।

उपकरण

- विभिन्न वस्तुएँ जिन्हें फेंका जा सके।
- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिका, लक्ष्य के लिए कोन (cone), डिब्बे, बाल्टियाँ या रस्सियाँ

सुरक्षा उपाय

- एक दिशा में या एक-दूसरे से दूर फेंकना।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : मौखिक और लिखित शब्दों की समझ

- जब भी एक लक्ष्य को भेदा जाएगा, तो छात्र एक शब्द को उठाएगा और उसका विलोम/उल्टा बोलेगा जैसे- छोटा - बड़ा।

गणित :- माप

- छात्रों से आरंभ रेखा और लक्ष्य के बीच की दूरी को अमानक इकाइयों (Non standard units) से मापने को कहा जाएगा। आरंभ रेखा से लक्ष्यों तक की दूरी को बिना किसी मानक माप के प्रयोग से रखा जाएगा।

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 के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'शारीरिक जागरूकता' से संबंधित: संचलन के कौन-से अन्य रूप है?

आत्म - मूल्यांकन

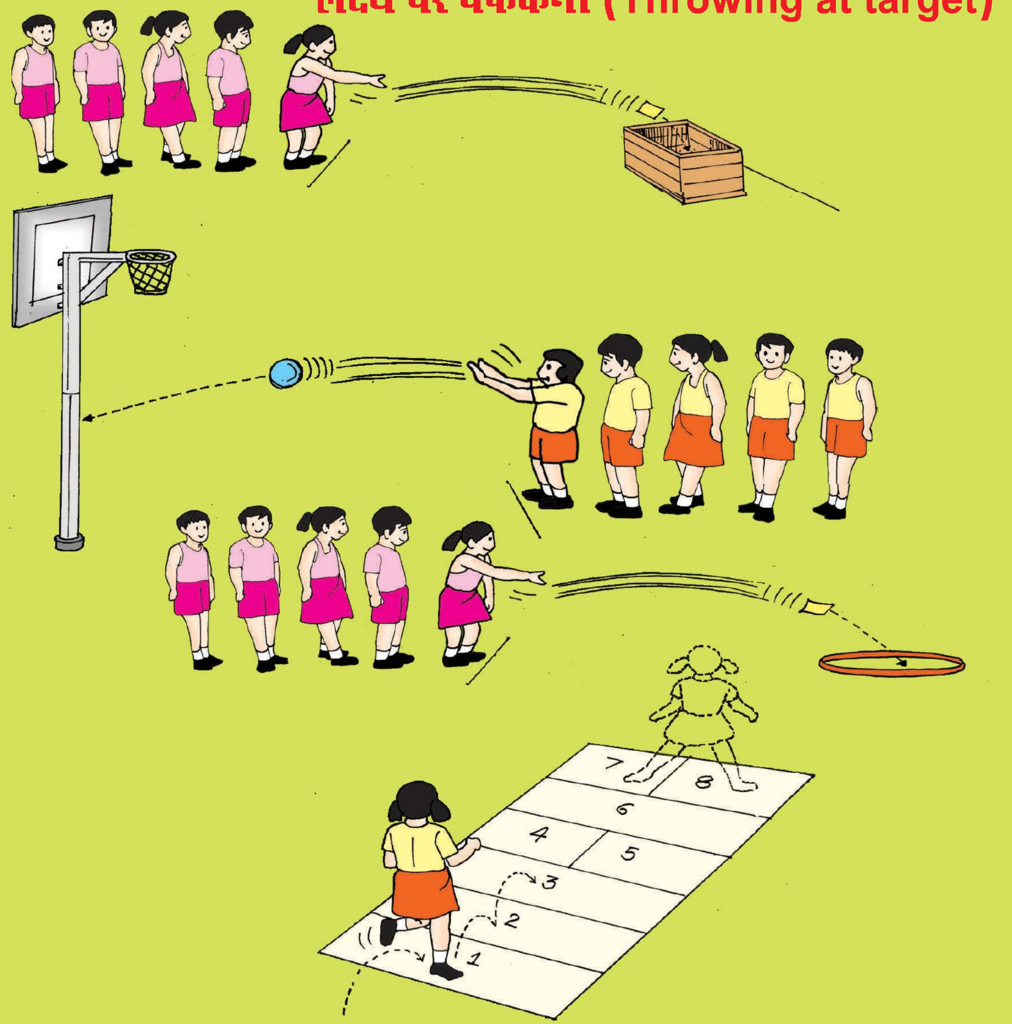
- मैं किस गतिविधि में सबसे अधिक सफल हूँ?

PEC INDIA

CLASS 2 | CARD 14

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

लक्ष्य पर पर्फेंकना (Throwing at target)



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- फेंकने की सटीकता के संवर्धन में
- बाजू के नीचे और ऊपर से फेंकने में।
- अलग-अलग उपकरणों का प्रभावी ढंग से प्रयोग करने में।
- वस्तुओं को सटीकता से लुढ़काने और फेंकने में।

कार्यकलाप

समूहों में-

- बीन बैग, गेंदे और अन्य वस्तुओं को लक्ष्यों के ऊपर अथवा अन्दर फेकना
- गेंद को लुड़काकर अथवा फेंककर भिन्न लक्ष्यों के ऊपर अथवा अन्दर डालना
- ब्लाकों या चिन्हिकों को गेंद से लुढ़काने या गिराने का प्रयत्न करें।
- हॉपस्काच (Hopscotch) के खेल खेंले।

विकल्प

- भिन्न-भिन्न वस्तऐं जिन्हें फेंका जा सकें।
- लक्ष्य के आकार को घटाना।

उपकरण

- विभिन्न वस्तुएँ जिन्हें फेंका जा सके।
- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिका, लक्ष्य के लिए कोन (cone), डिब्बे, बाल्टियाँ या रस्सियाँ

सुरक्षा उपाय

- एक -दूसरे से दूर या एक ही दिशा में फेंकना।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : मौखिक और लिखित शब्दों की समझ

- जब भी एक लक्ष्य को भेदा जाएगा, तो छात्र एक शब्द को उठाएगा और उसका विलोम/उल्टा बोलेगा जैसे- छोटा – बड़ा।

गणित :- माप

- छात्रों से आरंभ पंक्ति और लक्ष्य के बीच की दूरी को अमानक इकाइयों (Non standard units) से मापने को कहा जाएगा। आरंभ पंक्ति से लक्ष्यों तक की दूरी को बिना किसी मापक माप के प्रयोग से रखा जाएगा।

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 के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन के प्रति जागरूकता' से संबंधित: संचलन के कौन-से अन्य रूप है?

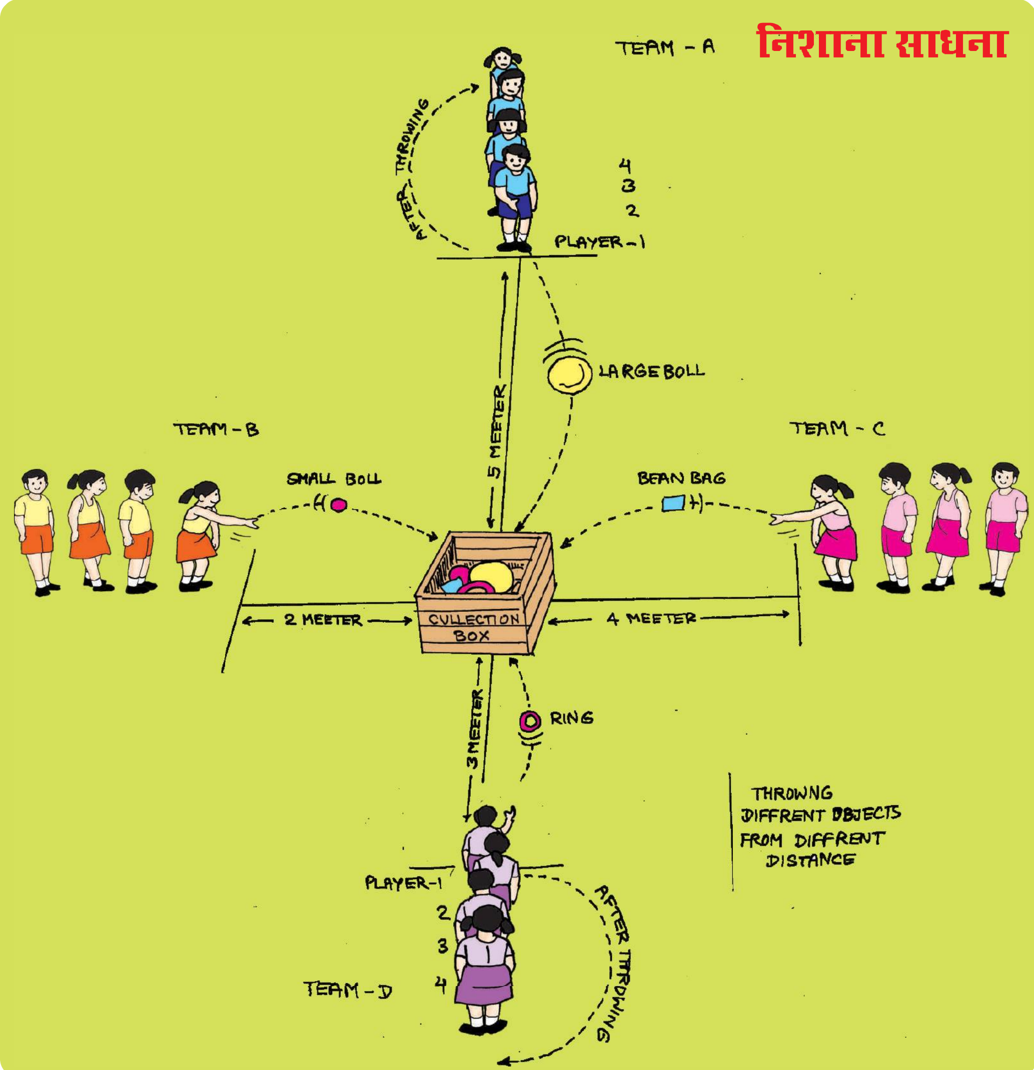
आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं फेंकने या लुढ़काने में कुशल था? क्या मैं बीन बैग या गेंद को फेंकते समय ज्यादा सफल रहूँगा?

CLASS 2 CARD 15

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- फेंकने की सटीकता के संवर्धन में
- यह जानना कि एक सफल क्षेपण (थ्रो) कैसे किये जाने में
- दूसरों के साथ खेलने में
- घूमने में

कैसे खेलें

निशाना साधना

समूहों में

- समूह को चार बराबर दलों में बाँटे। प्रत्येक दल चार क्षेपण (थ्रो) स्थलों में से एक पर एक दूसरे के पीछे खड़ी होता हैं। फेंकने के लिए प्रत्येक दल को भिन्न-भिन्न वस्तुऐं उपलब्ध कराएँ। बारी-बारी से वस्तुओं लक्ष्य पर फेंके। लक्ष्य तक सफलतापूर्वक पहुँचने वाली प्रत्येक वस्तु के लिए 1 अंक दिया जाए। जब सभी की बारी हो चुके तब अगले क्षेपण (थ्रो) स्थल पर जाएं।

विकल्प

- लक्ष्य की दूरी बढ़ाए
- लक्ष्य का आकार छोटा करें। - घटाऐं

उपकरण

- भिन्न-भिन्न वस्तुऐं जिन्हें फैंका जा सकता है
- चूना पाउडर अथवा चिन्हिका, शंकु (बक्सा या रस्सा) लक्ष्य बनाने के लिए।

सुरक्षा उपाय

- केवल नर्म वस्तु का प्रयोग करें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : साधारण तथा छोटे वाक्य लिखें।

- शब्दों को बाक्स में डाले। जब छात्र लक्ष्य पर बीन बैग डालने में सफल हो जाते है वे बक्से से एक शब्द निकालते है। विजयी दल वह दल हैं जिसके पास वाक्य बनाने के लिए पर्याप्त शब्द हों।

गणित :- मानसिक अंक गणित

- व्यक्तिगत अंक रखें। खेल की समाप्ति पर एक दल के कुल अंक जानने के लिए व्यक्तिगत अंक जोड़ें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 18 तथा एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन के प्रति जागरूकता' से संबंधित: संचलन के कौन-से अन्य रूप है?

आत्म - मूल्यांकन

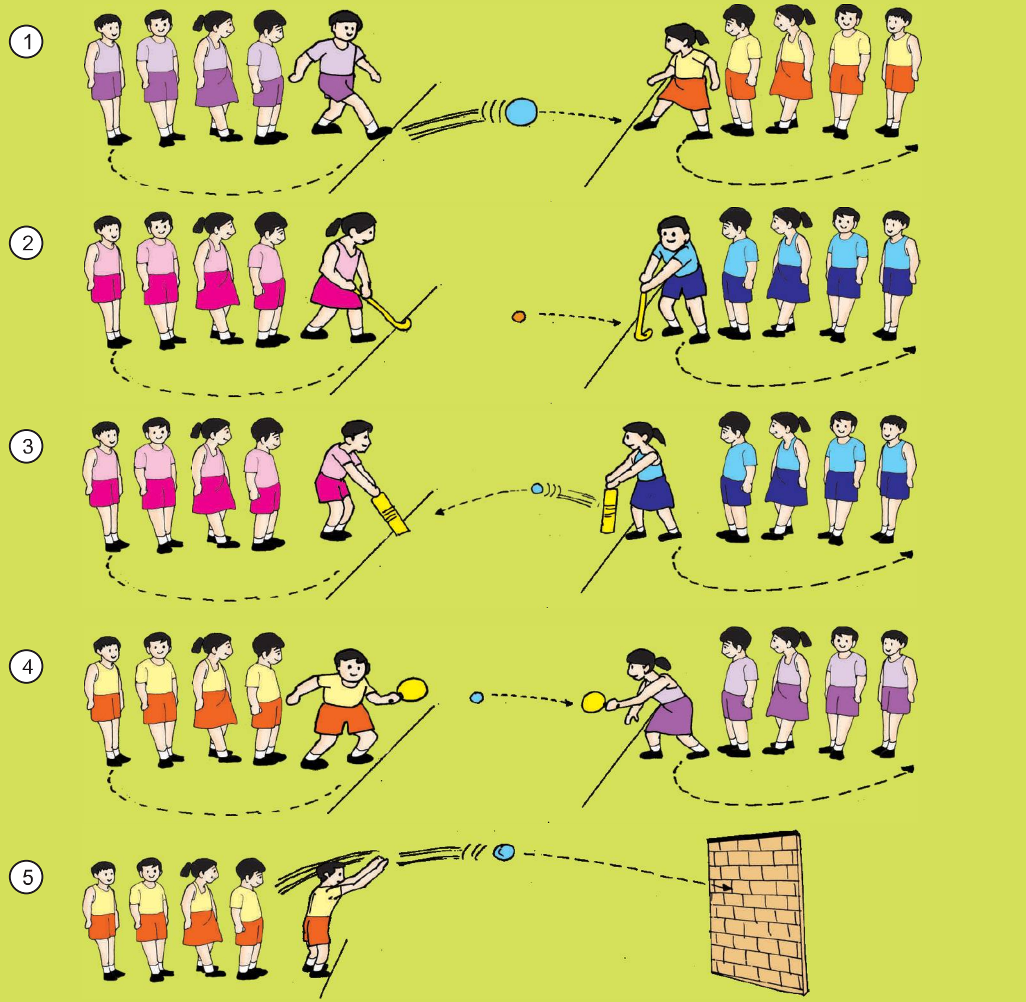
- 'निशाना साधना' खेल खेलते हुए मैंने कितने अंक अर्जित किए?
- मैं अपने अंक कैसे सुधार सकता हुँ?

CLASS 2 | CARD 16

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

पैर से मारना और प्रहार करना



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- प्रहार एवं पैर से मारने के कौशल में सुधार करने में।
- माँसपेशियों के शक्ति संवर्धन में
- किसी की ओर गेंद मारना और पैर से मारने में

कार्यकलाप

समूहों में

- एक संख्या में खिलाड़ी एक पंक्ति में खड़े होते है, और एक दूसरी पंक्ति में उनकी ओर मुँह करके समान संख्या में खिलाड़ी खड़े होते है :
- गेंद को पैर से मारें (1)
- हाथ से (2), हॉकी स्टिक से (3), रैकेट अथवा क्रिकेट बल्ले से, टेबल टेनिस बल्ले एवं गेंद।
- दीवार (5) की ओर पैर से गेंद मारे अथवा, हाथ से मारें

उपकरण

- विभिन्न गेंदें
- विभिन्न साधन जिनका प्रयोग गेंद पर प्रहार करने के लिए किया जा सकता है बल्ले, रैकेट, छड़ियाँ (डंडियाँ)
- चूना चूर्ण अथवा चिन्हिका

सुरक्षा उपाय

- मुलायम गेंद और उपकरणों का प्रयोग करना जो छोटे विद्यार्थी उचित रूप से प्रयोग कर सकें (छोटी हॉकी छड़ियाँ)
- क्रियाकलापों में अंतराल
- दूसरों के प्रति सावधानी बरतें विशेषकर जब वे किसी वस्तु का पीछा करते हैं और पकड़ते हैं।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : बोले गए शब्दों का बोध

- दल के आधे विद्यार्थियों को एकवचन शब्द दिए जाते हैं। गेंद पर प्रहार कर अथवा पैर से मारने से पहले विद्यार्थी शब्द बोलेगा। विपरीत दिशा वाला विद्यार्थी गेंद वापिस करने से पहले उस शब्द का बहुवचन बोलेगा।

गणित :- संख्याएं

- गेंद पर प्रहार करने से पहले दल में पहला विद्यार्थी एक संख्या(जैसें-42) बोलता है, दूसरा विद्यार्थी संख्या का विस्तारित रूप बताएगा और गेंद पहले दल को वापिस लौटाएगा।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 6 तथा 10 और एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन के प्रति जागरूकता' से संबंधित: मौलिक संचलन क्या है?

आत्म - मूल्यांकन

- क्या मैं अपने सहयोगी के पास गेंद पहुँचाने के लिए गेंद की प्रहार अथवा पैर से मारने में सक्षम था?

CLASS 2 | CARD 17

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- खेल की गतिविधियों में फुर्ती सन्तुलन एवं समन्वयता के कौशलों का प्रयोग में।
- दौड़े, मुड़े, चकमा देंकर और भागने में।
- चले और जल्दी से दिशा बदलने में।
- सरल खेलों के सामान्य नियम जानने और खेलने में।

क्रियाकलाप

पीछे-पीछे चलना (Tag)

- एक खिलाड़ी पकड़ने वाला हाता है। शेष खिलाड़ी समूह में एक निश्चित क्षेत्र में दौड़तें है। पकड़ने वाला जिसको छू लेता है वह खिलाड़ी दोनो हाथ आगे की ओर तान कर मूर्तिवत् खड़ा हो जाता है। और तब तक खड़ा रहता है जब तक दौड़ता हुआ कोई दूसरा खिलाड़ी उसकी बाहर निकली बाहों के नीचे से निकल कर उसे मुक्त नहीं करता।

रोल टैग (Roll Tag)

- इस खेल में एक खिलाड़ी के पास गेंद रहती है। शेष खिलाड़ी निर्धारित क्षेत्र में भागते हैं। जिसके पास गेंद हैं, वह खिलाड़ी गेंद को लुढ़काते हुए भागते हुए खिलाड़ियों के पैरों में गेंद मारने की कोशिश करता है जिस के पैर पर लग जाये, वह खिलाड़ी या तो आउट/बाहर कर दिया जाता है या फिर वह गेंद लेकर Hitter बन जाता है और पूर्ववत् समूह में खिलाड़ियों के पैरों को गेंद से मारने की कोशिश करता है।

विकल्प

टैग (Tag)

- पकड़ने वालों की संख्या बढ़ायें।
- पकड़े जाने पर पैर फैलाकर खड़े हो जायें। मुक्त होने के लिए अनिवार्य है कि दूसरा खिलाड़ी सरकते हुए उसकी टांगो के नीचे से निकले।

रौल टैग (Roll Tag)

- मारने वाले/Hit करने वालों की संख्या बढ़ायें

उपकरण

- खेल के क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए चूना चूर्ण अथवा चिन्हिकाएं
- मुलायम गेंद

सुरक्षा उपाय

- उचित अन्तराल रखें।
- दूसरों के प्रति सावधानी बरतें।
- मैदान में बिखरी हुई गेंदों को एकत्रित करते हुए सतर्क रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : मौखिक शब्दों का अवबोधन

- पाठ पढातें हुए छात्रों को अधिक से अधिक क्रियात्मक शब्दों का परिचय दिया जाये और छात्रों को उसका उचित प्रयोग करने को कहा जाये। उदाहरण के लिए ललित 'दौड़ रहा है' 'हेमा मेरा पीछा कर रही हैं।'

गणित :- मानसिक अंकगणित

- प्रत्येक छात्र को 1 से 9 के बीच की कोई भी एक संख्या दी जाये। हर बार गेंद से एक छात्र को मारा जाये। जो छात्र मारा जाये तथा जो गेंद से हिट करे, दोनों को दी गयी संख्याओं को जोड़ा जायें या फिर एक की संख्या से दूसरे की संख्या घटा दी जाये।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 3 तथा 9 और एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन के प्रति जागरूकता' से संबंधित: मूलभूत संचलन क्या है?

आत्म - मूल्यांकन

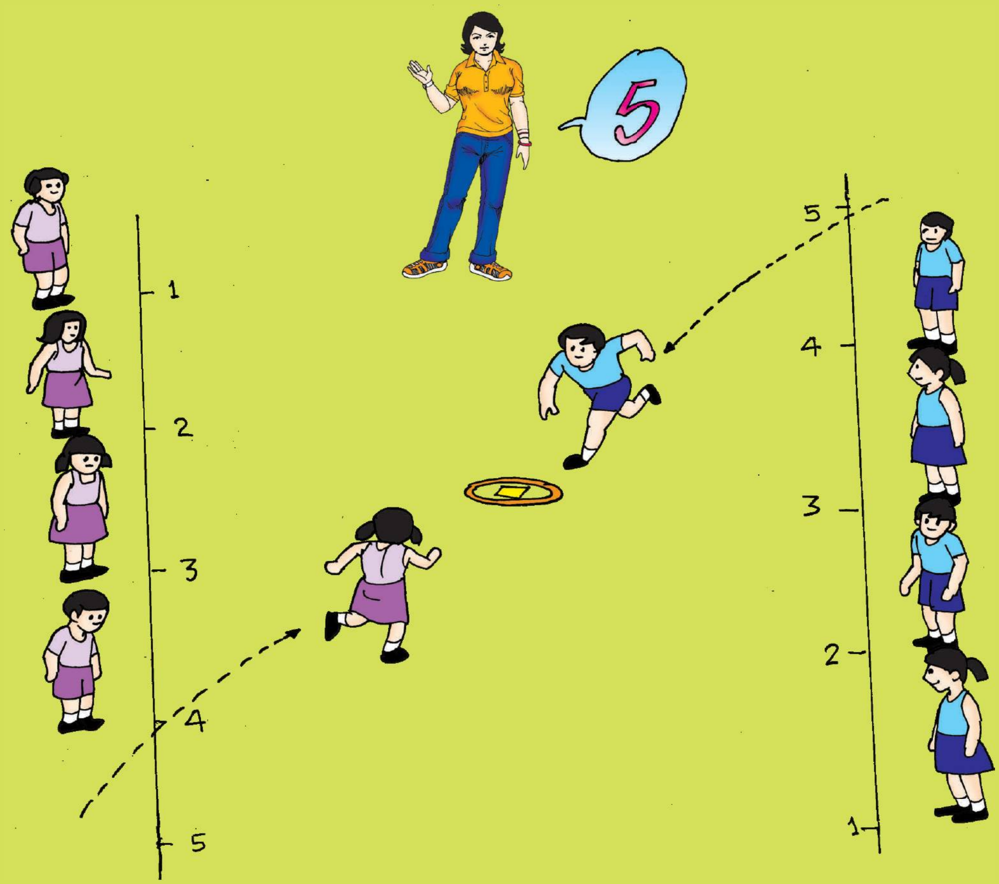
- पीछा करने वाले खेल खेलते समय क्या मैं बिना पकड़े गयें, मुड़ने चकमा देने और भागने में समर्थ हो सका?

CLASS 2 | CARD 18

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

कुत्ता और हड्डी (रूमाल पकड़ना)



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:

- खेल की गतिविधियों में फुर्ती सन्तुलन एवं समन्वयता के कौशलों का प्रयोग करें।
- दौड़ें, मुड़ें, चकमा देंकर और भागें।
- चले और जल्दी से दिशा बदलें।
- सरल खेलों के सामान्य नियम जानें और खेलें।

कैसे खेलें ?

- बच्चे दो पंक्तियों में एक दूसरे के सामने मुँह करके खड़े हो जाएँ। दोनों पंक्तियों के बीच में एक हूप और एक बीन बैग रख दें। शिक्षक एक अंक पुकारें जैसे 05 दोनों पंक्तियों में से नंबर 5 छात्र बीन बैग को उठाने के लिए दौड़ेंगें। जो छात्र उस बैग को उठाने मे सफल हो जायेगा वह अपने स्थान पर वापिस लौट जायेगा।
- जब छात्र यह खेल समझ ले तब, वह छात्र जो बीन बैग प्राप्त करने में असफल रहा था उस छात्र का पीछा करेगा जिसके पास बीन बैग है। पीछा करने वाले छात्र द्वारा पकड़े जाने से पहले यदि बीन बैग वाला छात्र अपने स्थान पर सुरक्षित पहुँच जाता है उनको एक अंक मिल जाता हैं।

विकल्प

- विभिन्न आकृतियों का प्रयोग करें जैसे – वृत्त, वर्गाकार
- विभिन्न वस्तुओं का प्रयोग करें।
- एक से अधिक वस्तु एकत्रित करें।

उपकरण

- चूना चूर्ण अथवा खेल का क्षेत्र चिन्हित करने के लिए चिन्हिका
- मुलायम गेंद

सुरक्षा उपाय

- उचित अन्तराल रखें।
- दूसरों के प्रति सावधानी बरतें।
- खेल के मैदान में फैली हुई गेंदों को एकत्रित करते हुए सतर्क रहें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिंदु

अंग्रेजी : मौखिक शब्दों का बोध

- कुत्ता और हड्डी : बीन बैग के स्थान पर छात्र हूप से एक वर्ण उठा लें। जब सब छात्रों की बारी आ जाये तब वे उठाये गये वर्णो की सहायता से शब्द बनायें।

गणित :- धन

- कुत्ता और हड्डी : बीन बैग के स्थान पर छात्र हूप से उतना पैसा (धन) ले लें जिना वे बिना पकड़े गयें निकाल सकते हैं। तुम कितना धन लेने में समर्थ हो पाये किसने सबसे अधिक धन उठाया?

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 3 तथा 9 और एन सी ई आर टी के पाठ्यक्रम की विषय वस्तु 'संचलन के प्रति जागरूकता' से संबंधित: मूलभूत संचलन क्या है?

आत्म – मूल्यांकन

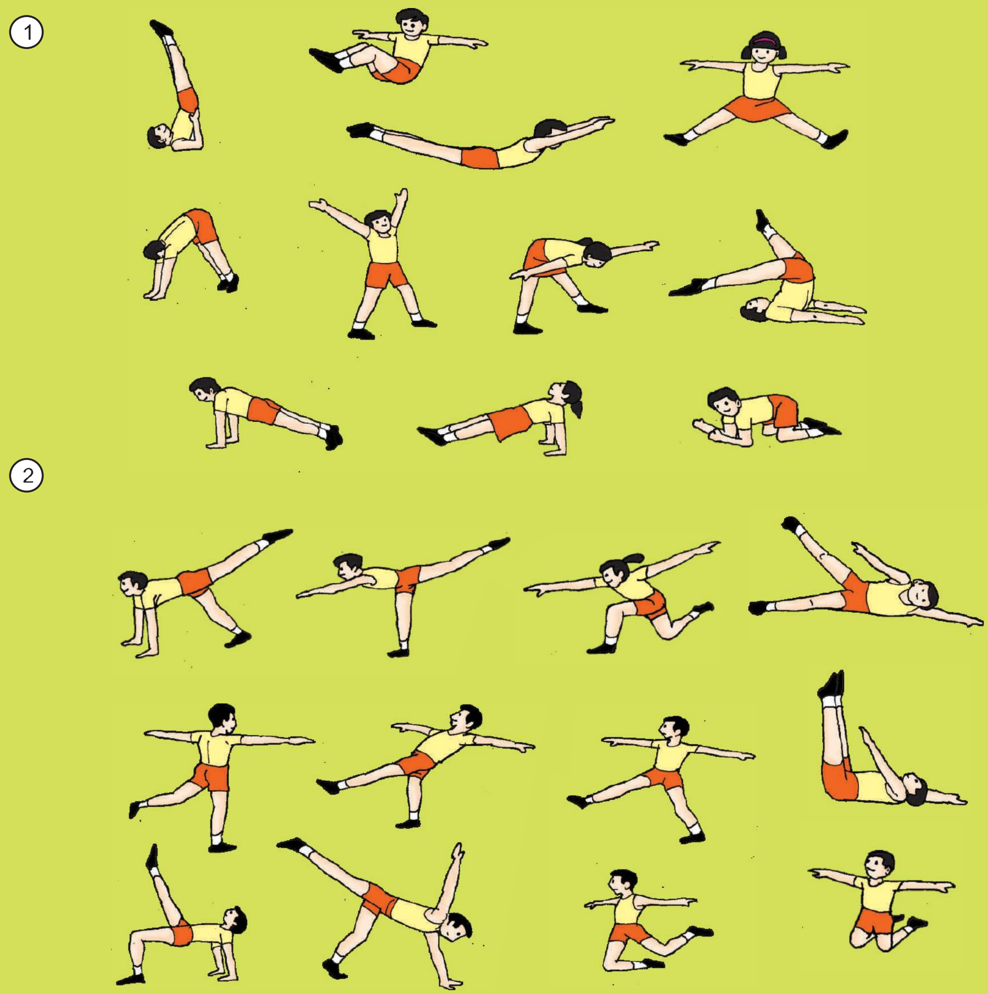
- क्या मैं बीन बैग को प्राप्त करने में सफल रहा?

CLASS 2 CARD 19

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

समरूप और असमरूप आकृतियाँ



इन गतिविधियों का उपयोग होगा:
- स्थिर सन्तुलन की स्थिति बनाने के लिये
- भिन्न-भिन्न समरूप और असमरूप सन्तुलनों को दर्शाने के लिये
- समरूप और असमरूप आकृतियों की भिन्नता समझने के लिये
- सन्तुलन और संचलन का मेल बनाने के लिये

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप
- शरीर के विभिन्न भागों पर समरूपता में स्थिर सन्तुलन बनाएं (1)
- शरीर के विभिन्न भागों पर असमरूपता में स्थिर सन्तुलन बनाएं (2)
- प्रत्येक सन्तुलन को 3 गिनने तक बनाए रखते हुए समरूपता में स्थिर सन्तुलनों का मेल बनाएं।
- प्रत्येक सन्तुलन को 3 गिनने तक बनाए रखते हुए असमरूपता में दो स्थिर सन्तुलनों का मेल बनाएँ।
- समरूपता में एक स्थिर सन्तुलन को मिलाते हुए उसके बाद असमरूपता में स्थिर सन्तुलन का मेल बनाएँ।
- एक समरूप सन्तुलन का समरूप यात्रामयी संचलन से मेल बनाएँ, जैसे कि एक टक्ड रोल (Tucked Roll)
- किसी एक साथी के साथ मिलकर एक दूसरे के सामने ऐसे ही स्थिर सन्तुलन बनाएँ, समरूप और असमरूप आकृतियाँ दिखाएँ।

विकल्प
- और अधिक सन्तुलनों का मेल बनाएँ
- सन्तुलन के साथ समरूप और असममित कूदों का मेल बनाएँ
- दृश्य संकेतों के द्वारा समरूप और असमरूप सन्तुलनों में मेल बनाएँ

उपकरण
- चादरें अथवा मुलायम सतह

सुरक्षा उपाय
- सन्तुलन बनाते हुए दूरी बनाए रखें
- दूसरों की ओर ध्यान दें
- सन्तुलनों को तीन गिनने तक बनाए रखें

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : अंग्रेजी वर्णमाला के छोटे और बड़े (Small and Capital) रूपों को पहचानें
- स्वयं अकेले और एक साथी के साथ मिलकर भिन्न-भिन्न कैपिटल वर्ण बनाएं, वे समरूप हैं या असमरूप यह स्पष्ट करें।

गणित : आकृतियाँ
- स्वयं अकेले, एक साथी को लेकर और छोटे समूहों में मिलकर नियमित समरूप आकृतियों के नमूने बनाएँ, जैसे कि वर्गाआकार

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 8, 12 और 13 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु ''गतिविधि जागरूकता'' से सम्बन्धित : संचलन के अन्य प्रकार क्या हैं?

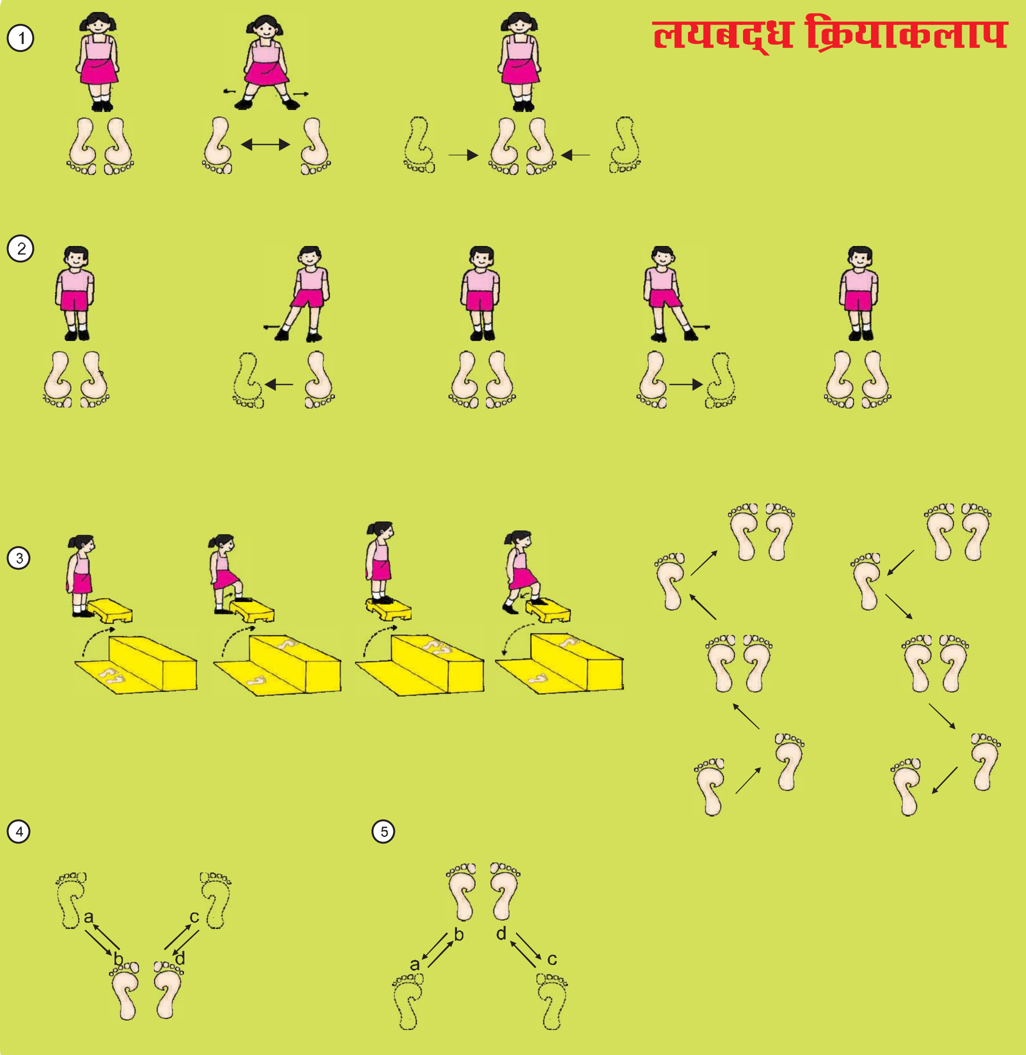
आत्म - मूल्यांकन
- मैं कितनी समरूप और असमरूप आकृतियां दिखा सकता हूँ?
- सन्तुलन करते समय मैं कितनी देर तक स्थिर खड़ा रह सकता हूँ?

CLASS 2 CARD 20

PEC INDIA

फुर्ती, संतुलन, समन्वयता

लयबद्ध क्रियाकलाप



इन गतिविधियों का उपयोग होगाः

- मज्जातन्तुओं और स्नायुओं में समन्वय बढ़ाने के लिये
- लचीलापन बढ़ाने के लिये
- एक ताल पर संचलन करने और ताल की गिनती के लिये
- विभिन्न पदन्यास विधाओं (Stepping Patterns) में समन्वय के लिये

क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

- जंपिंग जैक्स (jacks) (1) : प्रारंभ में दोनों पैर जुड़े रहें। कूदे और पैरों की दूरी बढ़ाते हुए खड़े रहें। कूदें और फिर दोनों पैर साथ मिलाते हुए खड़े रहें। कूदें और पैरों की दूरी बढ़ाते हुए जमीन पर खड़े रहें। कूदें और फिर दोनों पैर साथ मिलाते हुए खड़े रहें।
- बेसिक स्टेप टच (Basic Step Touch) (2) : शुरू में दोनों पैर जुड़े रहें। दाएँ पैर पर चढ़ें, फिर दोनों पैर साथ मिलाएँ, फिर बाएँ पैर पर चढ़ें, फिर दोनों पैर साथ मिलाएँ।
- सीढ़ियाँ (3) : मनमाने टेढ़े मेढ़े तरीके से कदम बढ़ाएँ। अपनी गतिविधियों के अंत में हाथ उठाएँ और घुटनों को छुएँ।

अक्षरों के साथ मजेदार खेल

- V-स्टेप (4) : प्रारंभ में दोनों पैर जुड़े रहें। दायां पैर उठाते हुए तिरछे चलें। बायां पैर उठाते हुए तिरछा लेटें। एक बारी में एक कदम उठाते हुए लयबद्ध तरीके से पीछे लेटते हुए अपने मौलिक स्थान पर वापस लौट आएं।
- A-स्टेप (5) : प्रारंभ में दोनों पैर एक साथ और कोने कोने से। दायां पैर उठाते हुए तिरछे चलें। बायां पैर उठाते हुए तिरछा चलें। अपनी उल्टी दिशा की ओर लौटने के लिये एक बार एक कदम लयबद्ध तरीके से उठाते हुए तिरछा चलकर वापस आएं। अन्त में अपने मौलिक स्थान पर लौट आएं।

विकल्प

- दोनों ओर से (दाएं और बाएं) इन मूलभूत चालों को भलीभांति सीख लें।
- हाथों का भी प्रयोग करें (स्विंगिंग Swinging – लहर के समान हाथ की गतिविधियाँ)
- संगीत की विधा और तीव्रता में बदलाव करें।
- तालियों और रिब्बनों का प्रयोग करें।

उपकरण

- संगीत

सुरक्षा उपाय

- फिसलन रहित स्थान पर ये क्रियाएं करें।

अन्य विषयों के सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

अंग्रेजी : सरल सूचनाओं का पालन करें।

- छात्रों से निर्देशों को ध्यान से सुनने तथा उनका पालन करने के लिये कहें। निर्देश देने के लिये चित्रों और शब्दों का प्रयोग करें जिससे छात्र जो कुछ पढ़ रहे हैं उसे पढ़ और समझ सकें।

गणित : आकृतियाँ

- अलग-अलग दिशाओं में अकेले या समूहों में कदम बढ़ाते हुए आकृतियाँ बनाएँ। बनती हुई आकृतियाँ दर्शाने के लिये रिब्बनों या डोरियों का प्रयोग करें।

पाठ्यचर्या सम्मिलन हेतु संकेत बिन्दु

के मा शि बो द्वारा प्रकाशित विद्यालय स्वास्थ्य नियमावली की अधिगम उद्देश्य संख्या 12 और 13 तथा एन सी ई आर टी पाठ्यक्रम विषयवस्तु ''गतिविधि जागरूकता'' से सम्बन्धित : मैं संगीत की ताल पर कैसे काम करता हूँ?

आत्म – मूल्यांकन

- क्या मैं ये क्रियाएँ कर सकता हूँ और संगीत की धुन पर काम कर सकता हूँ?