12

ØhMk ;kx%

भवन्तः देशस्य भविष्यः सन्ति । भवद्भिः एका आशा वर्तते यत् भवन्तः उर्जावन्तः भवेयुः शारीरिक रूपेण स्वस्थाः भवेयुः । तथा मानसिक रूपेण परिपूर्णाः भवेयुः । एवं तदैव सम्भवं वर्तते यदा भवन्तः क्रियायाः गतिविधिषु भागं स्वीकरिष्यन्ति । एतादृशी क्रियाः भवतां मस्तिष्कं सक्रियं कुर्वन्ति । एताः भवतः जागरुकतां तथा रचनात्मकतां वर्धयन्ति । क्रिडा भवतां दैनिक जीवनस्य भागो भवितव्यः । तथा प्रत्येकस्थाने अस्य प्राथमिकता भवितव्या।

प्रस्तुतपाठे भवन्तः यौगिकानां क्रीडानां विषये ज्ञास्यन्ति । याः भवतां जागरुकताम् एकाग्रतां ध्यानयोग्यतां वर्धने सहायकोस्ति । प्रस्तुतपाठः यौगिककिडानां विषये वर्तते । यः भवतां गतिं जागरुकतां विकसिते सहायकः अस्ति । एषः भवतां बुद्धिं मानसकिक्षमतां तथा रचनात्मकतां प्राकृतिक रूपेण वर्धयति ।

mÌs';kfu

प्रस्तुतपाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति ।

- यौगिकक्रिडानां ज्ञानविषये ।
- एकाग्रतां जागरुकतां तथा ध्यानयोग्यतां विकसित करणे ।

d{kk & 3

fVIi.kh

12-1 ;kfxd ØhMk

ये बालकाः औपचारिकशिक्षां पूर्णं न कुर्वन्ति । ते अनुभवनेन बहु किमपि शिक्षयन्ति । तथा अनुभवाधारेण तेषां क्रियाः भवन्ति । क्रिडायाः अनेके लाभाः सन्ति । एतादृश्यः अधिगमस्य शिक्षाविधयः विकसिता याः ध्यानयोग्यतां वर्धयन्ति । एषा अन्यविधिनाम् अपेक्षा इतोपि प्रभावी वर्तते । एषा विधि शिक्षणाधिगमेऽपि

लाभकारी वर्तते । एषा प्रारम्भकालतः प्रयुक्तास्ति । अधिगमेन सामाजिक कौशलानां विकासः अनयाक्रिडयैव भवति ।

1- laxhr dqlhZ (Musical Chair)

vH;kl%

- एषा क्रिडामूलरूपेण अधिगमस्यो परि बलं ददाति ।
- क्रीडकाः स्वहस्तौ कट्यां संस्थाप्य गोलाकोरे उत्तिष्ठन्ति ।
- क्रीडाप्रशिक्षकाः आसन्दिकाः दणंडवत् पंक्त्यां स्थापयन्ति । आसन्दिकानां

fVIi.kh

संख्याः बालकानांसंख्यातः किञ्चित् (1 – 2) न्युना भविष्यति । अत्र क्रीडाबालकानां संख्या ग्रहीतव्या ।

- यदा सीटिकावादनं करोति अथवा गीतस्य पिधानं भवति तदा सर्वे तत्रैव स्थगयन्ति ।
- यदा अध्यापकः गीतगायनं पिधास्यति तदा सर्वे छात्राः आसन्दिकासु उपवेक्ष्यन्ति ।
- ये क्रीडकाः आसन्दीकाः न प्राप्स्यन्ति ते बहिः गमिष्यन्ति ।
- अध्यापकः प्रत्येकक्रमानन्तरं किञ्चित् संख्यां न्युनां करिष्यति यावत् अन्तिमो विजेता न भविष्यति

2- HkLekI|j%

vH;kl%

- एषा जागरुकतायै तथा एकग्रतायै मूलक्रीडा वर्तते ।
- अत्र प्रतिभागिनः स्वदक्षिण हस्तं परस्परं स्थापिष्यन्ति तथा 'भस्म' इति वदिष्यन्ति। एवमेव भस्मासुरः करोति स्म।
- अस्मिन् समये क्रीडकाः परस्परे शिरसि हस्तस्थापनस्य विरोधं कुर्वन्ति। अस्य कृते ते स्ववामहस्तस्य प्रयोगं कुर्वन्ति । स्वहस्तम् अपि शिरसि स्थापितुं शक्नवन्ति परन्तु एवं ध्यायेत् यत् हस्तः शिरं न स्पृशेत् ।
- यस्य शिरस्योपरि अन्य क्रीडकस्य हस्तः आगच्छति सः क्रीडातः बहिः गमिष्यति ।
- यावत् एको विजेता न भवति तावत् एषा क्रीडा चलति ।

d{kk & 3

fVIi.kh

3- gfjvke

vH;kl%

- एषा मूलरूपेण जागरुकता तथा अङ्कशिक्षणस्य क्रिडा वर्तते
- बालकाः गोलाकारे तिष्ठन्ति तथा अध्यापकः अङ्कं वदति ।
- यदा 3 अंकः अथवा तस्यगुणाङ्कः आयाति तदा हरिओम् एवं तथा यदा 5 अथवा अस्य गुणाङ्कः आयाति तदा ओम् इति छात्राः वदिष्यन्ति ।
- यः क्रीडकः संख्यायाः उच्चारणं करिष्यति सः क्रीडातः बहिः भविष्यति ।

ØhMk ;kx%

d{kk & 3

fVIi.kh

4- foLQkVdL; foLQkVue

vH;kl%

- सर्वेक्रिडकाः दण्डवत् पङ्क्त्याम् उत्थास्यन्ति यथा चित्रे सन्ति ।
- एकः क्रीडकः चितः भविष्यति यः सर्वाग्रे 2 फिटपरिमितम् आगत्य उत्थास्यि । अग्रे तथा पृष्ठे उत्तिष्ठानां क्रीडकानां दिशा समक्षे भविष्यति।
- एका रेखा प्रायः 20 फिटपरिमितं स्थोने निर्मिता भविष्यति ।
- एकः क्रीडकः अन्यक्रीडकेभ्यः कथां श्रावयिष्यति ।
- अस्मिनेव मध्ये सः 'विस्फोटः 'इति वदिष्यति ।
- एवं श्रुत्वा अन्ये सर्वे क्रीडकाः 20फिटानन्तरे रेखां प्रति धाविष्यन्ति ।
- यदि एषः क्रीडकः अन्यक्रीडकं रेखाप्राप्तिं पूर्वमेव ग्रहिष्यति चेत् सः क्रीडातः बहिः भविष्यति ।
- पुनः अन्यक्रीडकेन सह क्रीडा भविष्यति

5- ikl!yfoLQkV% (Parcel Bomb)

vH;kl%

- सर्वेक्रीडकाः गोलाकृतौ उपवेक्ष्यन्ति ।
- एकः लघुतमः पार्सलकन्दुकं परस्परम् दीयते ।
- यदा क्रीडाप्रशिक्षकः शीटिकावादनं स्थगयति तदा सः यस्य पार्श्ने कन्दुकं भवति । सः मध्ये आगमनार्थं चितः भवति ।
- सः मध्ये द्रोणस्य पार्श्व आगच्छति यस्मिन् चिटिकाः भवन्ति । तत्र काश्चन क्रियाकरणं भवति ।
- तदनन्तरं सः चिटिकां दृष्ट्वा तस्यां लिखितस्य अनुकरणं करोति ।
- एतत् कार्यं नृत्यं एकलाभिनयः, गायनम् , तथा क्रीडा यावत् चलति यावत् सर्वेषां क्रमो न आगच्छेत्

fVIi.kh

6- çnf{k.ke ¼xkyHkke.kEk½

vH;kl%

- एषा क्रीडा एकाग्रतां विकसितार्थं महत्वपूर्णास्ति ।
- अस्यां बालकानां गोलाकाराकृतौ उपवेशनम् भवति । एकः क्रीडकः गोलातः बहिः करवस्त्रं भ्रामयति ।
- 'अ' करवस्त्रं स्वीकृत्य गोलाकरस्य परितः धावति तथा 'ब' अस्य पृष्ठे पातयति । करवस्त्रस्य पातनम् एवं भवति यत् 'ब' न ज्ञातुं शक्यते । यदि 'ब' न जानाति चेत् 'अ' पुनः परिभ्रम्य 'ब' अस्य पृष्ठे स्थापयिष्यति।
- इदानीं 'ब' 'अ' अस्य स्थाने उपवेक्ष्यति । यदि 'ब' एतं पूर्वमेव करवस्त्रस्य ज्ञानं प्राप्नोति चेत् सः 'अ' अस्य अनुधाविष्यति । सः करवस्त्रं स्वीकृत्यैव 'अ' अस्य अनुधावितुं शक्यते ।
- यति 'ब' 'अ' एतं धावनात् पूर्वमेव ग्रह्णाति चेत् 'अ' करवस्त्रं स्वीकृत्य पुनः क्रीडां करिष्यति । एवमेव 'अ' करवस्त्रं अन्यक्रीडकस्य पृष्टे स्थापिष्यति ।
- यति 'ब' 'अ' एतं न ग्रहीष्यति चेत् 'अ' 'ब' अस्य स्थाने उपवेक्ष्यति । तथा 'ब' करवस्त्रं स्वीकृत्य अग्रे क्रीडां करिष्यति ।

7- e.MdL; Li'kue (Frog touch) ¼xfr & tkx:drk p½ (Speed and Awareness)&

vH;kl%

- सर्वेषु एकस्य क्रीडकस्य चयनं भविष्यति यः मण्डुकवत् उपविश्य अन्यं ग्रहिष्यति ।

- अस्याः क्रीडायाः एका निश्चिता सीमावधिः भवति यं क्रिडकं मण्डुकक्रीडकः ग्रहिष्यति सः मण्डुकः भविष्यति । एवं क्रीडा चलिष्यति

ikBxr iz'u 12-1

रिक्तस्थानानि पूरयेत्

1. सः क्रीडकः यः .... न उपवेक्ष्यति सः .... भविष्यति ।
2. प्रत्येकः क्रीडकः स्व .... हस्तम् अन्यक्रीडकस्य .... संस्थाप्य .... वदिष्यति।
3. एका दण्डवत् रेखा .... तस्य .... फीट अनन्तरं निर्मातव्या ।
4. यदा संगीतः स्थगयति तदा कन्दुकक्रीडकः .... उत्तिष्ठति तथा उपरिलिखितायाः क्रियायाः .... करोति।
5. .... वत् अभिनयं कारकं क्रीडकं अन्यं .... ग्रहीष्यति .... यः अन्ते .... भविष्यति ।

12-2 v;i fof/kuk ik;l fuekZr0;e

एषा क्रिया मानसिकविकासाय महत्वपूर्णा विद्यते

इत्थं पायसं पक्ष्यामः

सर्वे मिलित्वा खादिष्यामः ।

कः खादिष्यति पायसम्?

वयं खादिष्यामः

भवान् खादिष्यति

सर्वे मिलित्वा खादिष्यामः ।

कथं खादिष्यामः पायसम्?

पूर्णचमसं खादिष्यामः।

चमसः चमसः

चमसः चमसः

पूर्णचमसं खादिष्यामः ।

इत्थं पायसं पक्ष्यामः ।

पूर्णकंसं खादिष्यामः ।

कंसः कंसः कंसः कंसः

पूर्णकंसं खादिष्यामः

इत्थं पायसं पक्ष्यामः

सर्वे मिलित्वा खादिष्यामः ।

पायसं बहु सम्यगस्ति

कंसः बहु लघु अस्ति

कंथं खादिष्यामः?

पूर्णपातिलीं खादिष्यामः

पातिली पातिली पातिली पातिली

पातिली बहु लघ्वी अस्ति

न भविष्यति न भविष्यति ।

ड्रमपात्रे ड्रमपात्रे ड्रमपात्रे ड्रमपात्रे

पूर्णड्रमपात्रं खादिष्यामः ।

इत्थं पायसं पक्ष्यामः

सर्वे मिलित्वा खादिष्यामः ।

उदरं तु अधिकं पूरितम्

कथं पाचनं भविष्यति ।

"धक्कम धक्कम

धक्कम धक्कम

धक्कम धक्का" दास्यामः ।

इत्थं पायसं पक्ष्यामः

सर्वे मिलित्वा खादिष्यामः ।

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

- शिक्षा क्रीडा शारीरिकगतिविधिं विना अपूर्णा अस्ति । प्रस्तुतपाठे भवन्तः यौगिक्य– क्रीडाः शिक्षितवन्तः याः अस्माकं कृते विश्वसनीयातायाः अनुशासनस्य ,नितमितातायाः ,धैर्यस्य तथा समर्पणस्य शिक्षां यच्छति । एषः अस्मान् स्वलक्ष्यं प्रति उन्मुखं करोति । प्रत्येकस्यां क्रीडायां एको विशेषो गुणो भवति । यः समन्वयं समूहशान्तिं तथा दिव्यतां प्रददाति ।
- वयं एतासां क्रीडाप्रक्रीयाणां विषयेऽपि ज्ञातवन्तः ।
- संगीतासन्दिका
- भस्मासुरः
- हरि ओम्
- विस्फोटकस्य विस्फोटनम्
- पार्श्वविस्फोटकः
- प्रदक्षिणम्
- मण्डुकस्पर्शनम्

ikBkUrk% ç'uk%

1. मण्डुकस्पर्शनं क्रिडायाः प्रक्रियां लिखत ।
2. भस्मासुरः क्रीडा कथं भवति ।
3. कक्षायां पठितां कवितां स्मृत्वा श्रावयत ।

d{kk & 3

fVIi.kh

mÙkjekyk

12-1

1. आसन्दिकाः, बहिः
2. दक्षिणः, शिरः, भस्मः
3. क्रीडकाः, विंसतिः
4. उत्थाय, प्रदर्शनम्
5. मण्डूकः, क्रीडकः, मण्डूकः