10

ØhMk ;kx%

क्रीडा जागरूकतायाः निर्माणस्य एकं सम्यक् साधनम् अस्ति । एषः अस्माकं ध्यानं तथा एकाग्रतां वर्धयति । क्रीडा अस्माकं एताः शक्तीः वर्धयित्वा क्रीडा क्रीडायोगे परिवर्तयति । एतामेव क्रीडायोगं कथ्यते । संक्षेपे क्रीडायाः समये जागरूका भवेयुः, अनेन प्रेम्णा समन्वयः, समूहः, तत्वं शान्तेः तथा विकासस्य भावना भवति । प्रस्तुतपाठे प्रदत्ताभ्यः क्रीडाभ्यः कस्यापि विशेषोपकरणस्य तथा अधिकधनराशेः आवश्यक्ता नास्ति । एतासु क्रीडासु शरीरस्य तथा मस्तिष्कस्य प्रयोगो भवति । शरीरस्य विभिन्नक्रियाणां प्रयोगेण क्रीडानां निर्माणं भवति । अन्याः जनाः नूतनक्रीडाः निर्मातुं शक्नुवन्ति । उपलब्धक्रीडासु परिवर्तनं कर्तुं शक्नुवन्ति । एवं सर्वं एकस्य अथाव अनेकानां क्रियाणां समूहबन्धेन भवति ।

mÌ';kfu

प्रस्तुतपाठं पठनान्तरं भवन्तः

- योगिकक्रिडां शिक्षयित्वा बालके जागरूकतां, एकाग्रतां तथा अवधानशक्तिं विकसितं कर्तुं शक्नुवन्ति ;
- स्मृतेः बुद्धिलब्धेः तथ रचनात्मककौशलस्य विकासाय गतिं रचनात्मकतां तथा समूहसमन्वयं विकसितं कर्तुं सक्ष्यन्ति ।

10-1 Hkkfrdk fØMk

बालकः अधिगमेन सह स्वानुभवैः सह तथा क्रियाभिः शीक्षन्ते । एवं परिणाणः आगतोऽस्ति यत् क्रीडया अधिगमेन सः आवश्यकगुणान् शिक्षयति । येषु प्रमुखाः सन्ति ध्यानसंबन्धिताः एकाग्रताः । क्रीडया ध्यानं तथा अन्यगतिवधयः अपि बहु प्रभाविताः भवन्ति । एषा सामाजिककौशलं तथा समूहजागरूकतायै अधकिं महत्वपूर्णा वर्तते ।

1- tkx:drk;s ØhMk

शिक्षायाः आधारः क्रीडा तथा मनोरंजनम् अस्ति । वयं जीवनस्य सर्वोच्चज्ञानं क्रीडया शिक्षामहे । जागरुकतया भवन्तः सकारात्मकाः भवन्ति । प्रतिक्रियात्मको भावो न्यूनं भवति । तथा सहैव भवत्सु विशिष्टगुणानां विकासो भवति । अनेन भवत्सु सरलतया सुधारो भवति । भवत्सु एषः सुधारः प्रारम्भे एव भवतुं शक्यते। स्वसंवेदनाः उद्घाटयन्तु । भवन्तः एक– 'स्पंज'वत् सर्वविधोपलब्धाः सूचनाः ग्रहणातु । स्ववार्ता स्थापयतु तथा स्वसङ्गीनां वार्ता श्रृणुवन्तु । स्ववार्ता स्थापयतु तथा स्वमित्राणां वार्ता श्रुणवन्तु । तेषु ध्यानं ददातु । स्वनेतुः वार्ता श्रृण्वन्तु तथा अवबोधं विकसितुं कुर्वन्तु । जागरुकतायाः विकासाय केचन क्रीडाः निम्नलिखिताः सन्ति ।

2- ir tfy ;kx

अस्मिन् प्रशिक्षकः समूहस्य समक्षे अथवा मध्ये उत्तिष्ठन्ति । सः अन्यक्रीडकान् निर्देशं प्रददाति ।

अस्यां क्रीडायां ते एव निर्देशाः मन्यन्ते येषु पतंजलेः नाम शम्मिलितो भवति। उदाहरणाय यदि प्रशिक्षकः कथयेत् यत् उपविशेत् तर्हि समूहे न उपविशन्तु । यदि प्रशिक्षकः 'पतंजलिः' इति वदति तदा सर्वेषां क्रीडकानाम् उपवेशनम् आवश्यकं भवति ।

ये निर्देशानां पालनं न करिष्यन्ति तेषां क्रीडायाः बहिः निष्कासनं भवति । यः अंतिमः क्रीडकः सर्वेषां निर्देसानां पालनं करिष्यति सः विजेता भविष्यति ।

(i) : ikrje 1

अस्यां क्रीडायां दक्षिणतः प्रदत्तानाम् आदेशानां पालनं वर्णितम् अस्ति ।

(ii) : ikrje 2

अस्यां क्रीडायां या क्रिया कथ्यते तस्या विपरीतकार्यं करिणीयम् । उदाहरणाय यदि प्रशिक्षकः वदति दक्षिणे भ्रमन्तु तदा सर्वैः क्रीडकैः वामतः भ्रमणीयम् । यदि सः वदेत् तिष्ठन्तु तदा सर्वैः अन्यकार्यं करणीयम् ।

3- lxhre;h vklUnh (Musical Chair)

एतां क्रीडां क्रीडनाय आसन्दानां आवश्यक्ता भवति एषः आसन्दः गोलकाररूपे स्थापिता भवति । प्रारम्भे क्रीडाकानां आसन्दस्यापेक्षा एकम् आसन्दं न्युनं तत्र

स्थाप्यते । उदाहरणाय यदि पञ्चजनाः क्रीडन्ति तर्हि गोलाकरे 4 चत्वारः आसन्दाः भवेयुः ।

vH;kl%

- आसन्दं एवं स्थापयेत् यत् तेषाम् उपवेशनं गोलाकारस्य बहिस्तः भवेत् ।
- यदि आसन्दाः उपलब्धाः न भवेयुः तर्हि कटस्य तथा उपधानस्य प्रयोगं कर्तुं शक्नुवन्ति ।
- यथा एव संगीतः प्रारम्भो भवति, तदा क्रीडकाः गोलाकारे भ्रमणं प्रारम्भं कुर्वन्ति । भवन्तः (दक्षिणावर्तस्य तथा वामावर्तस्य) कामपि दशां भ्रमणार्थं दिशां निर्धारितुं शक्नुवन्ति । सर्वे क्रीडकाः समानदिशायां भ्रमिष्यन्ति ।

- किञ्चित् समयानन्तरं अध्यापकः अथवा प्रशिक्षकः गायनं स्थगयति । यगा गानं स्थगयिष्यति, प्रत्येक क्रीडकः आसन्दे स्थास्यति । यतोहि अस्माकं पार्श्वे आसन्दं न्यूनमस्ति । एकस्मै क्रीडकाय उपवेशनाय स्थानं भविष्यति । सः क्रीडकः क्रीडायाः बहिः भविष्यति ।
- तत्पश्चात् क्रीडायाः द्वतीयः क्रमः प्रारम्भात् पूर्वं एकस्य आसन्दस्य निवारणं भविष्यिति ।

- द्वितीये क्रमे क्रीडकाः संगीतस्य ताले गोलाकारे भ्रमिष्यन्ति ।
- अंतिमे क्रमे क्रीडकद्वयं तथा आसन्दम् एकमेव भविष्यति ।अंतिमे क्रमे यः जनः आसन्दे उपवेक्ष्यति सः विजेता भविष्यति ।

v= /;krO;k% fcUno% ,r% lfUr A

- एतां क्रीडा क्रीडनाय पर्याप्तस्थानं भवितव्यम् ।
- भवन्तः सुनिश्चितं कुर्यात् भवतां पार्श्वे एकं दीर्घप्रकोष्ठं तथा रिक्तस्थानं भवेताम् यत्र भवन्तः क्रिडां क्रिडीतुं शक्नुवन्ति ।

4- gfj vke

एषा एका संख्यायाः तथा जागरूकतायाः क्रीडा वर्तते ।

vH;kl%

- यदापि प्रशिक्षकः अथवा अध्यापकः 3 अथवा तस्य गुणकं कथयिष्यति तदा सर्वे छात्राः हरिः इति वदिष्यन्ति ।
- प्रशिक्षकेन 5 अथवा तस्य गुणकं कथने ओम् अस्य उच्चारणं भविष्यति ।

टिप्पणी

- यदापि 5 अथवा तस्य गुणकाः आगमिष्यति तथा क्रीडकाः 'हरि ओम्' इति वदिष्यन्ति । (उदाहरणम् –15, 30, 45, 60.......) सः क्रीडकः यः हरि ओम् अस्य स्थाने संख्यां वदिष्यति सः क्रीडायाः बहिः भविष्यति ।

5. भस्मासुरः

भस्मासुरस्य कथा

भस्मासुरः एकः शक्तिशाली असुरः आसीत् । सः बलयुक्तः तथा शक्तियुक्तः आसीत् । परन्तु सः यदा कदा मूर्खतापूर्णकार्याणि करोति स्म । भस्मासुरः शिवस्य ध्यानं कृतवान् । तस्य तपस्यया प्रसन्नो भूत्वा शिवः तं वरदानयाचनाय उक्तवान्। भस्मासुरः अवदत् यत् "प्रभुः मह्यम् एतादृशं वरदानं यच्छतु येन अहं यं जनं तथा यं वस्तु स्पृशानि सः भस्म भवेत" । शिवः तस्मै एतादृशं वरं प्रदत्तवान् सः प्रसन्नो अभवत्।

वरदानं प्राप्य भस्मासुरः अभिमानी संजातः सः शिवस्योपरि एव अस्य वरदानस्य परिक्षणं कर्तुम् इष्टवान् । अस्यपरिणामेन भगवान् शिवः चिंतितः सजातः । ते धावनं प्रारम्भम् अकरोत् । तेषां पीडा भगवान् विष्णुः न दृष्टुम् अशक्नोत् । सः एकस्याः मोहिन्याः रूपं धृत्वा भस्मासुरस्य समक्षे गतवान् । सः मोहिन्याः सुंदरतायाम् मुग्धः अभवत् । सः मोहिन्या सह विवाहम् इष्टवान् । मोहिनी विवाहाय भस्मासुरस्य समक्षे एकम् अनुबन्धं स्थापितवती । सा भस्मासुरं स्वशिरः स्पृष्ट्वा शपथस्वीकरणाय उक्तवती यत् मोहिन्याः विवाहोपरान्ते अन्यविवाहं न करिष्यति। भस्मासुरः अस्यकृते सज्जी अभवत् । यथा मूर्खासुरः स्वहस्तं शिरसि स्थापितवान् तदा सः भस्मे परिवर्तितम् अभवत् । अनेन प्रकारेण भगवान् विष्णुः शिवं भस्मासुरात् मुक्तं कृतवान् ।

vH;kl %

- प्रत्येकक्रीडकेन स्वदक्षिणहस्तं अन्यक्रीडकसय् शिरसः उपरि स्थापनीयं तथा कथनीयम् ।
- सहैव तेन स्वशिरः अपि अन्य क्रीडकेभ्यः रक्षणीयः । सः स्ववामहस्तं स्वोपरि स्थापितुं शक्नोति । परन्तु सः स्वहस्तेन स्वशिरः स्प्रष्टुं न शक्नोति ।
- यस्य शिरसि अन्यस्य हस्तः आगच्छति सः क्रीडायाः बहिः भविष्यति ।

6- jke&';kek

एषा एकाग्रतायै जागरुकताप्रदा क्रीडा अस्ति । क्रीडकाः गोलाकाररूपे अथवा चतुर्कोणे उपवेक्ष्यन्ति । यदा प्रशिक्षकः अथवा अध्यापकः राम वदिष्यति, तदा सर्वे क्रीडकाः स्वकरतलम् उद्घाट्य उपरितः स्थापयिष्यन्ति । यदा प्रशिक्षकः श्यामविदष्यति तदा सर्वे अधस्तनं करतलं करिष्यन्ति । प्रशिक्षकः स्वगत्या रामश्याम कथितुं शक्नोति। अनेन प्राकरेण क्रीडकाः जागरूकतया सह स्वकरतलं सम्यक् दिशायां स्थापयिष्यन्ति । यः क्रीडकः असम्यक् करिष्यति । सः क्रीडायाः बहिः भविष्यति । यः सम्यक् प्रकारेण अतिमस्थितिपर्यन्तं क्रीडायां भविष्यति सः विजेता भविष्यति ।

ikBxr iz'u 10-1

1. हरि ओम् .... तथा .... क्रीडा अस्ति ।
2. राम–श्याम .... अथवा .... क्रीडा अस्ति ।

10-2 jpukRedrk;k% —r% ØhMk

रचनात्मकता मानवविकासस्य महत्वपूर्णम् अङ्गम् अस्ति । एषा भवतां कल्पना, स्वतन्त्रचिन्तम्, समन्वितकार्यम्, सम्पेषणकौशलम्, संवेगानां स्वस्थविकासः, सामाजिकजागरुकतायाः आदिनां विकासे सहायकः अस्ति । रचनात्मकतां वर्धनाय क्रीडाः प्रदत्ता सन्ति ।

1- rRdkyp"Vk

- सर्वे क्रीडकाः 10 –10 अस्य समूहे विभाजिताः भवन्तु ।
- समानसंख्यायां चिटिकाः सज्जीताः भवेयुः । प्रत्येकचिटिकायां स्वदैनिकजीवनेन समन्धितं कमपि मनोरञ्जनयुक्तं कार्यं लिखतु ।
- चिटिकां भ्रामयित्वा स्थापयेत् । समूहात् एकं प्रतिनिधिं आहूय कां चिटिकां निष्कासनाय वदेत् ।
- तं वदत यत् चिटिकायां प्रदत्तं कार्यं 30 निमिषेषु सज्जीकरणीयम् ।
- सम्पूर्णसमूहः चिटिकायां लिखितं कार्यं पूर्णं करोति ।
- वयं समूहस्य कार्यं प्रदर्शनाय 5तः 6 निमेषात्मकं समयं निर्धारितं करिष्यामः।
- समूहः स्वरचनात्मकतया कार्यम् अधिकं मनोरञ्जनयुक्तं निर्मातुं शक्यते। एषः भवतां सर्विधप्रकाराणां भयं समाप्तं करोति ।

2- fuiq.krk;k% —r% ØhMk

निपुणतायै क्रीडाः शारीरिकरूपेण गतौ आधारिताः भवन्ति । सहैव एताः शक्तिः एवं बलयुक्तशारीरिकगुणानां विकासं कुर्वन्ति । निपुणतायुक्तक्रीडायां कार्यप्रणालिना सह सह तस्य प्रकृति अपि महत्वपूर्णम् अस्ति । एतादृशिषु क्रीडासु क्रीडकः कथं स्वगतिविधिं करोति । यथा कमपि चालकं यानस्य

समक्षे आगतानां वाहनानां ज्ञानं परिस्थितिना भवति । तथैव क्रीडकाः अपि स्वहस्तानां तथा पादनां गतिः तथा परिस्थितेः अनुसारं निश्चितं करोति । निपुणतां विकासाय निम्नलिखिताः क्रीडाः सन्ति ।

fVIi.kh

3- ikndUnqdØhMk

- दलद्वयस्य निर्धारणं भवति । एकदलं कन्दुकग्रहणार्थं दूरेतिष्ठन्ति तथा अन्यदलं कन्दुकं प्रहारार्थं एकत्र उपविशन्ति ।
- स्तम्भः, पात्रम्, आसन्दः एतेषां 'स्टम्प' रूपे पादस्य प्रयोगो भवति ।
- कमपि कन्दुकस्य क्रीडायां प्रयोगो भवति ।
- अन्य सर्वेनियमाः कन्दुकक्रीडायाः तुल्याः सन्ति ।

4- dqEHkkHk¥ tue

vH;kl %

- सर्वे क्रीडकाः एकास्यां दण्डवत् रेखायां उत्तिष्ठाः भवन्ति ।
- एकः कुम्भः 20 फिटपरिमितं तथा एकं 30 फिटपरिमतं दूर्यां स्थापितौ भवतः ।
- सर्वे क्रीडकाः दूर्यां पादतलै मापयन्ति एषा दूरी उत्तिष्ठनस्य स्थाने स्तम्भस्य मध्ये मापिता भवति ।

- सर्वेषां क्रीडकानां नेत्रयोः पट्टीका बन्धनं भवति ।
- एकं त्रिफिटपरिमितं दण्डं सर्वेषां पार्श्वे भवति । सर्वे स्वक्रमे एव कुम्भं भञ्जनस्य प्रयासं कुर्वन्ति ।
- क्रीडकः दण्डेन सहायतया स्तम्भं न उल्लंघयितुं शक्नोति । यतोहि एषः क्रीडायाः नियमस्य विरुद्धो वर्तते । यदि सः कुम्भस्य भाञ्जनं करोति चेत् विजेता भवति ।

5- eRL;tkye

- सर्वेक्रीडकाः गोलाकाराकृतौ उत्तिष्ठन्ति ।
- तान् द्वयोः गणानायां अङ्कगणनार्थं कथियिष्यामः । (2.4.6.8)
- यस्या संख्या एका अस्त तान् गोलाकाराकृतौ अन्तः आगमनाय कथयामः ।
- अङकद्वयस्य क्रीडकाः गोलाकारे परस्परं मुखं कृत्वा उत्तिष्ठाः भवन्ति ।
- अनेन वयं द्वयस्य युगलसमूहं प्राप्नुमः ।
- उभौ युगलौ स्वहस्तौ उपरिस्थास्यतः ।
- तौ परस्परं दूर्याः निर्माणं करिष्यतः ।
- तान् एवं तत्र उत्थातव्यं यत् गोलाकृतेः निर्माणं भवेत् ।

(मत्स्य-जाले)

- एषः जालमस्ति । उभयोः युगलयोः मध्ये एका समानदूरीभवितव्या ।
- अङ्कद्वयस्य क्रीडकः मत्स्यरूपे निश्चित् दूर्यां स्थास्यन्ति ।
- सीटीकायाः ध्वनिना मत्स्याकारयुक्ताः क्रीडकाः जालमध्यतः गमिष्यन्ति ।
- पुनः सीटीकायाः वादनेन जालयुक्ताः क्रीडकाः स्वहस्तौ अधः आनेष्यन्ति ।
- यः कोऽपि जनः अनयोः हस्तयोः मध्ये आगमिष्यति सः क्रीडायाः बहिः भविष्यति ।
- एषा क्रीडा यावत् भविष्यति तावत् अंतिमस्य मत्स्यस्य ग्रहणं न भविष्यति ।
- सर्वेक्रीडकाः मत्स्याः तथा जालं वारं वारं भविष्यन्ति ।

ikBxrk% ç'uk% 10-2

1. .... क्रीडा रचनात्मकतां वर्धयति ।

2 .... कुम्भभाञ्जनं क्रीडां .... अपि कथ्यते ।

10-3 Lefrxhre

गीतानि सर्वे सरलतया स्मर्तुं शक्नुवन्ति । एते सर्वेषाम् अध्यापकानां कृते विशेषमहत्वयुक्तं भवति । भक्तिगीतेन, देशभक्तिगीतेन, प्रेरणायाः गीतेन अस्माकं ईश्वरभक्तिः, राष्ट्रभक्तिः, तथा देशाय गर्वस्य भावना विकसिता भवति । एषः धर्मं तथा सुद्धतां वर्धयति ।

1- jk"Vªh; xhre & ons ekrje

'वंदे मातरम्' एतत् भारतीय राष्ट्रीयस्वतंत्रतायाः मुख्योगीतम् आसीत् । एतत् अस्माकं स्वतन्त्रता सैनिकैः आङ्घ्रेयान् ज्ञापितम् । एतत् गीतं

d{kk & Š

fVIi.kh

प्रसिद्धबंगालीलेखकेन तथा उपन्यासकारबंकिमचन्द्रचटर्जी –चटोपाध्यायेन लिखितम् । 24 जनवरी 1950 ईस्वीतमे एतं अस्माकं राष्ट्रीयगीतम् अभवत् । एतत् गीतंदिव्यभाषा संस्कृते लिखितमस्ति । एतत् गायकानां तथा श्रोतृणां कृते लाभदायको वर्तते । बालकैः एतत् गीतं स्मृत्वा लयबद्धरूपेण गातव्यम् ।

वंदे मातरम्, वंदे मातरम्

वंदे मातरम्, वंदे मातरम्,

वंदे मातरम्, वंदे मातरम्,

सुजलां सुफलां मलयगशीतलाम्

शस्यश्यामलां मातरं वन्दे

वंदे मातरम्वंदे मातरम्

वंदे मातरम्वंदे मातरम्

शुभ्रज्योत्स्नाम्

पुलकितयामिनीम्

फुल्लकुसुमित

द्रुमदलशोभिनीम्

सुहासिनीम्

सुमधुर भाषिणीम्

सुखदाम् वरदाम्

मातरम्।। वन्दे मातरम्।

वंदे मातरम्वंदे मातरम्

वंदे मातरम्वंदे मातरम्

ØhMk ;kx%

सप्त–कोटि–कण्ठ–कल–कल–निनाद–कराले
द्विसप्त–कोटि–भुजैर्धृत–खरकरवाले,
अबला केन मा एत बॅलेबहुबलधारिणीं
नमामि तारिणींरिपुदलवारिणींमातरम्।।
वंदे मातरम्वंदे मातरम्
वंदे मातरम्वंदे मातरम्

> **? क्या आप जानते हैं**
>
> 2002 मध्ये BBC 'वलटी सर्विस' अंतर्राष्ट्रीय जनमतं कारितवान् तदा अस्य शीर्षकः आसीत् विश्वस्य सर्वश्रेष्ठानि दशगीतानि । अस्मिन् पोलमध्ये वंदेमातरं द्वतीयं स्थानं प्राप्तवान् ।

2- çj.kkns;dxhre & o;: Hkfo";ke% lQyk%

वयं भविष्यामः सफलाः, वयं भविष्यामः सफलाः
वयं भविष्यामः सफलाः एकदिने
हो हो मनस्यस्ति विश्वासः सम्पूर्णः विश्वासः
वयं भविष्यामः सफलाः एकदिने

वयं चलिष्यामः साकं साकं मेलयित्वा हस्तं हस्तम्
वयं चलिष्यामः साकं साकं एकदिने
हो हो मनस्यस्ति विश्वासः सम्पूर्णः विश्वासः
वयं भविष्यामः सफलाः एकदिने

d{kk & Š

fVIi.kh

भविष्यति शांतिः परितः, भविष्यति शांतिः परितः,
भविष्यति शांतिः परितः, एकदिने
हो हो मनस्यस्ति विश्वासः सम्पूर्णः विश्वासः
वयं भविष्यामः सफलाः एकदिने

भविष्यति विजयः सत्यस्य, भविष्यति विजयः सत्यस्य
भविष्यति विजयः सत्यस्य एकदिने
हो हो मनस्यस्ति विश्वासः सम्पूर्णः विश्वासः
वयं भविष्यामः सफलाः एकदिने

नास्ति भयः कस्याप्यद्य, नास्ति भयः कस्याप्यद्य
नास्ति भयः कस्याप्यद्य, एकदिने
हो हो मनस्यस्ति विश्वासः सम्पूर्णः विश्वासः
वयं भविष्यामः सफलाः एकदिने
युगः परिवर्तयति परितः युगः परिवर्तयति परितः
युगः परिवर्तयति परितः एकदिने
हो हो मनस्यस्ति विश्वासः सम्पूर्णः विश्वासः
वयं भविष्यामः सफलाः एकदिने

3- Hkfäxhre & Roeo ekrk firk Roeo

त्वमेव माता पिता त्वमेव
त्वमेव बंधुश्च सखा त्वमेव
त्वमेव माता पिता त्वमेव
त्वमेव बंधुश्च सखा त्वमेव

त्वमेव मित्रं त्वमेव सहायं
कोऽपि न मम केवलं तव

त्वमेव मित्रं त्वमेव सहायं
कोऽपि न मम केवलं तव
त्वमेवनौका त्वमेव नाविकः
त्वमेव बंधुश्च सखा त्वमेव
त्वमेव माता पिता त्वमेव
त्वमेव बंधुश्च सखा त्वमेव

यानि विकसितानि तानि पुष्पाणि वयम्
तव चरणयोः धूलिश्च वयम्
यानि विकसितानि तानि पुष्पाणि वयम्
तव चरणयोः धूलिश्च वयम्
दयायाः दृष्टिं सदैव कुर्यात्
त्वमेव बंधुश्च सखा त्वमेव
त्वमेव माता पिता त्वमेव
त्वमेव बंधुश्च सखा त्वमेव

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

क्रीडां तथा कूर्दनं विना शिक्षा अपूर्णा अस्ति । प्रस्तुतपाठे काश्चन क्रीडाः क्रीडायोगानुसारम् आधारिताः सन्ति । एताः अस्मान् अनुशासनम्, उत्तरदायित्वम् सहनशीलतां, निरंतरतां तथा उद्देश्यं प्रति कार्यकरणं शिक्षयन्ति । एषः क्रीडायाः स्वगुणो भवति । एषः समन्वयेन सह समूहदिशां शांतिं तथा भव्यतां शिक्षयति। एषः जागरूकतायां रचनात्मकतायां तथा निपुणतायां बलं प्रददाति । वयं देशभक्ते तथा प्रेरणायाः गीतानि शिक्षितवन्तः ।

ikBkUrh; ç'u

1. समूहे यौगिकक्रीडानाम् अभ्यासं कुर्यात् ।
2. रचनात्मकक्रीडाः समूहे तथा व्यक्तिगतरूपे क्रीडेत् । तथा सहैव अन्यनवीनरचनात्मकक्रीडानां ज्ञानं प्राप्तं कुर्यात् ।
3. समूहे देशभक्तिगीतानि स्मर्येत् ।

mÙkjekyk

10-1

1. जागरूकता तथा संख्या
2. जागरूकता तथा एकाग्रता

10-2

1. पार्सलपेटिका
2. कुंभ–भञ्जनम्