३. खेल और स्पर्धाएँ

३.१ मनोरंजनात्मक खेल

रस्सा कसी

पहाड़ पर आग लगी, दौड़ो–दौड़ो

संगीत कुर्सी

सिर के ऊपर से गेंद देना

रिंग गेंद

पैरों में गेंद पकड़कर चलना

- विविध मनोरंजक खेल खेलवाएँ। कालांश में सभी विद्यार्थी सक्रिय रहें, इसका ध्यान रखें।
- सुरक्षा की दृष्टि से मैदान, खेल सामग्री आदि पर ध्यान दें। दिव्यांग और बीमार विद्यार्थियों द्वारा खेले जाने वाले खेल भी खेलवाएँ।

३.२ आंतरिक खेल

शतरंज

कैरम

३.३ स्थानीय और पारंपरिक खेल

छुआछुऔवल

लपक डंडा

- मैदान पर खेलने योग्य स्थिति न होने पर आंतरिक खेलों का आयोजन करें । पर्यायी/वैकल्पिक खेल ढूँढ़कर विद्यार्थियों को विविध खेल खेलने के लिए प्रोत्साहित करें ।
- विद्यार्थियों द्वारा कौन-कौन-से स्थानीय एवं पारंपरिक खेल खेले जाते हैं, उनका अंकन करें ।

३.४ लघु खेल

पैरों के बीच में से गेंद फेंकना

निशाना साधना

गेंद जीतो

रूमाल फेंक

मेरी कृति

साए को छूना, बाघ–बकरी, रप्पा–रप्पी, रिंग पकड़ना जैसे खेलों की जानकारी प्राप्त करके अपने मित्रों के साथ खेलो ।

- खेलों से गति, संतुलन, मांसपेशियों में दम, मांसपेशियों की ताकत, शरीर का लचीलापन आदि का विकास होता है । इन सभी के कारण आगे जाकर किसी खेल में कौशल प्राप्त हो सकता है, यह समझाएँ ।
- छोटे–छोटे खेलों द्‌वारा नियमों का पालन करना सिखाएँ ।

३.५ विविध स्पर्धाएँ

लंगड़ी स्पर्धा

आलू स्पर्धा

चम्मच और नीबू स्पर्धा

लाठी संतुलन स्पर्धा

मेरी कृति

पीछे–पीछे उल्टा दौड़ना, खजाना लूटना जैसी स्पर्धाओं की जानकारी प्राप्त करके अपने मित्रों के साथ खेलो ।

- गुट बनाकर एक गुट के विरुद्ध दूसरा गुट ऐसी विविध स्पर्धाओं का आयोजन करें । प्रारंभिक एवं अंतिम रेखा पहले से निश्चित करें ।
- विद्यार्थी स्पर्धा के समय नियमों को तोड़ तो नहीं रहें इस पर बारीकी से ध्यान दें । विजयी खिलाड़ी एवं गुट का तालियाँ बजाकर अभिनंदन करें । पराजित खिलाड़ियों का भी उनकी सहभागिता के लिए अभिनंदन करें ।
- विशेष आवश्यकताओंवाले दिव्यांग विद्यार्थियों को भी उनकी क्षमताओं के अनुसार खेल तथा स्पर्धाओं में शामिल करें ।