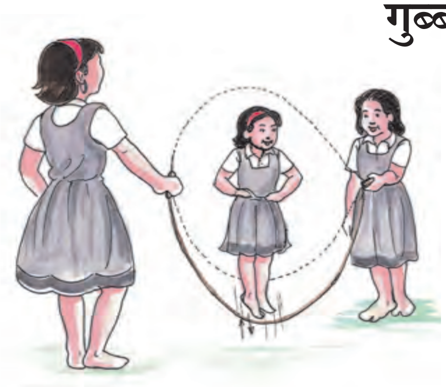
३. खेल और प्रतियोगिताएँ

३.१ मनोरंजनात्मक खेल

बोरा दौड़

गुब्बारा उड़ाते हुए ले जाना



घूमती रस्सी पर कूदना

लंगड़ी लगाते हुए आउट करना

गेंद से छुआछुऔवल

- उपर्युक्त पद्धति से विविध प्रकार के मनोरंजनात्मक खेल खिलवा लें। ध्यान रखें, सभी विद्यार्थी कालांश में सक्रिय रहेंगे।
- विद्यार्थियों की सुरक्षा की दृष्टि से मैदान, सामग्री और अन्य बातों की ओर ध्यान दें। दिव्यांग और बीमार विद्यार्थियों से उनकी क्षमता के अनुसार खेल खिलवा लें।

३.२ बैठकवाले खेल

बालटी में गेंद डालना

पूँछ लगाना

कागजी कपों की मीनार बनाना

चिड़ियाँ फुर्र र्

वस्तुओं को पहचानना

मेरी कृति

निम्न खेल खेलकर देखो।

लूडो

शतरंज

साँप–सीढ़ी

- जब मैदान पर खेलने की स्थिति न हो, तब बैठकवाले खेलों का आयोजन करें।
- घरेलू/बैठकवाले खेल लेते समय सक्रियता को अधिक महत्त्व दें।

३.३ स्थानीय और पारंपारिक खेल

झिम्मा

टिपरी

लेजिम

- परिसर में प्रचलित स्थानीय और पारंपरिक खेलों का अभ्यास करवा लें।
- सहजता से उपलब्ध होनेवाले साधनों द्‌वारा विविध खेलों की निर्मिति करें।

३.४ विविध खेल

माँसपेशियों को बलिष्ठ बनाने वाले खेल

बार से लटकना

रस्सी को पकड़कर झूलना

लपक डंडा

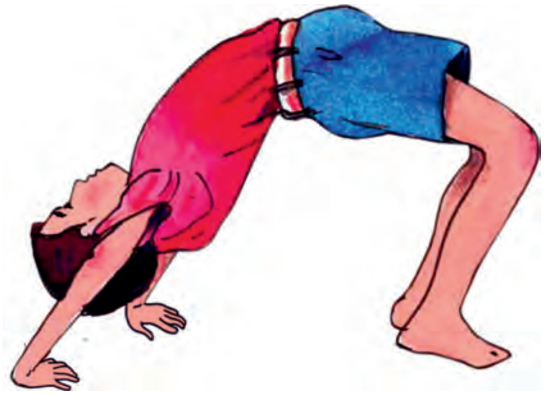
माँसपेशियों को बलिष्ठ बनाने वाले खेल

गेंद फेंकना

लंगड़ी

- उपर्युक्त खेलों से माँसपेशियों का दमखमपन और उनकी शक्ति बढ़ने में मदद मिलती है। खेलते समय सुरक्षा को महत्त्व दें।
- निर्धारित समय में माँसपेशियों के दमखम और शक्ति के नए खेल आपकी उपस्थिति में ही लें।
- विद्‌यार्थियों में खेल के माध्यम से कसरत करने का संस्कार उत्पन्न करने का प्रयत्न करें।

लचीलापन बढ़ाने वाले खेल



कमान बनाना

पैर तानना अथवा खींचकर फैलाना

समन्वय के खेल

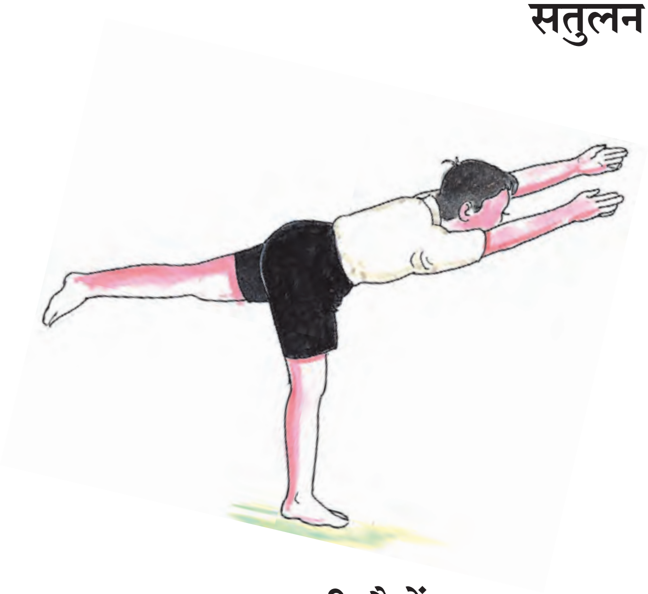
पीछे मुड़कर गेंद देना/लेना

टप्पा देकर गेंद पकड़ना

- एक-दूसरे के साथ समन्वय रखने वाले, सामग्रीवाले और सामग्रीरहित विविध नए खेलों का निर्माण करें जिनसे शरीर का लचीलापन बढ़ेगा। उनका वार्षिक नियोजन करें।

दौड़ने की प्रतियोगिता

संतुलन के खेल



टी बैलेंस

सिर पर नोट बुक रखकर चलना

- उपर्युक्त गति के खेल लेते समय सुनिश्चित करें कि मैदान में किसी प्रकार का गतिरोध न हो।
- यह भी देखें कि मैदान, खेलने की जगह खुली और सुरक्षित है। साथ ही संतुलन के खेल लेते समय यदि संतुलन खोकर गिरने की स्थिति उत्पन्न होती है तो ऐसी स्थिति में क्या सावधानी बरतनी चाहिए, इसकी जानकारी विद्‌यार्थियों को खेल खेलने से पहले दे दें।

३.५ विविध प्रतियोगिताएँ

तेज चलने की प्रतियोगिता

बत्तख चाल की प्रतियोगिता

३.६ छोटे खेल

फुटबॉल

गेंद को धकेलते हुए ले जाना

- गुट विरुद्ध गुट और एक विरुद्ध एक; ऐसी विविध प्रतियोगिताओं का आयोजन करें। प्रारंभिक और अंतिम रेखा पहले ही निर्धारित करें।
- प्रतियोगिता के समय विद्यार्थी नियमों का भंग न करें; इसकी तरफ ध्यान दें। सफलता प्राप्त खिलाड़ी और गुटों को तालियाँ बजाकर और शाब्दिक बधाई दें। हारे हुए खिलाड़ियों का सहभागी होने के लिए अभिनंदन करें।
- विशेष दिव्यांग विद्यार्थियों को भी खेल और प्रतियोगिताओं में उनकी क्षमता के अनुसार सहभागी करा लें।

मेरे प्रिय खेल

◆ पसंदीदा खेल की सामग्री के चित्र बनाने के लिए कहें। जैसे-पसंदीदा खेल क्रिकेट के लिए सामग्री-बल्ला, गेंद, स्टंप आदि।

FGEILI