

३. खेल और दौड़

३.१ मनोरंजनात्मक खेल



नींबू चम्मच दौड़



तीन पाँवों की प्रतियोगिता



लंगड़ी



आँख मिचौली



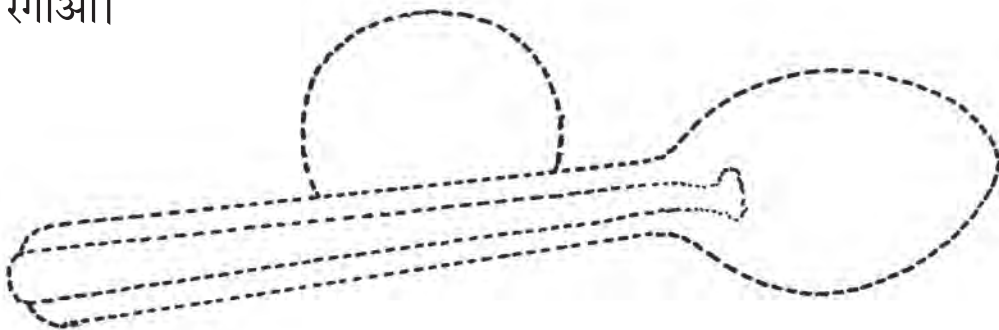
लपक डंडा



विष अमृत

मेरी कृति

चित्र को रंगाओ।



खेल खेलते समय इस बात का ध्यान रखें कि, बच्चे नीचे नहीं गिरेंगे। मैदान को स्वच्छ रखें। विद्यार्थियों से खेल से संबंधित चित्रों का निरीक्षण करवाएँ। इन खेलों जैसे विभिन्न खेलों का प्रात्यक्षिक करवाएँ। इनमें से तुमने कौन-कौन से खेल खेले हैं? शरीर का संतुलन बनाकर खेल खिलवाएँ।

३.२ बैठे खेल



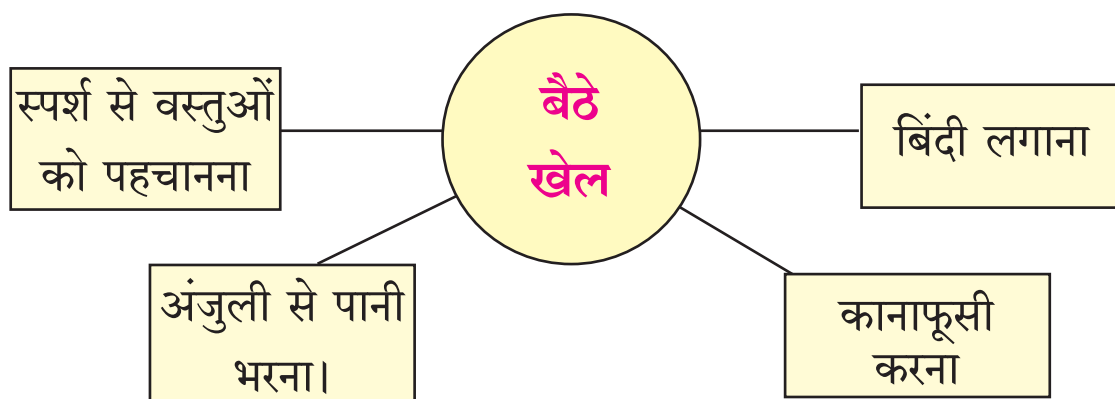
स्पर्श से वस्तुओं को पहचानना

मामा का पत्र



मेरी कृति

निम्न खेलों की जानकारी लेकर खेल खेलो।



३.३ स्थानीय और पारंपरिक खेल



साईकिल का टायर चलाना



लगोरी



अंदर बाहर



आँखमिचौली

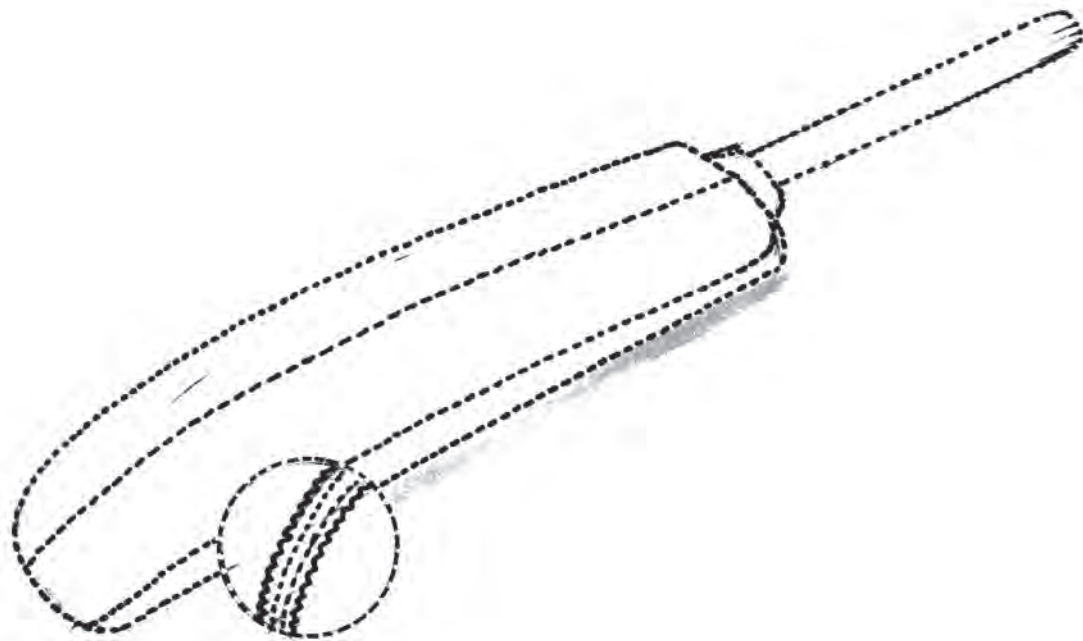
मेरी कृति

इन चित्रों के अतिरिक्त आप अपने पसंदीदा खेल खेलो।

चित्र में दर्शाएँ खेलों का वर्णन करवाएँ। तुम्हारे गाँव में खेले जाने वाले खेलों के नाम बताने के लिए कहें। तुम्हारे पसंदीदा खेल बताने के लिए कहें। इन खेलों जैसे अन्य खेलों का प्रात्यक्षिक करवाएँ।

मेरी कृति

चित्र रंगाओ ।



३.४ विभिन्न खेल और प्रतियोगिताएँ

लचीलेपन के खेल



जमीन पर 'V' आकार में बैठकर सामनेवाली वस्तु उठाना। गेंद पास करना

समन्वय के खेल



गेंद को हवा में उछालना और पकड़ना

गतिमानता के खेल



दौड़ना

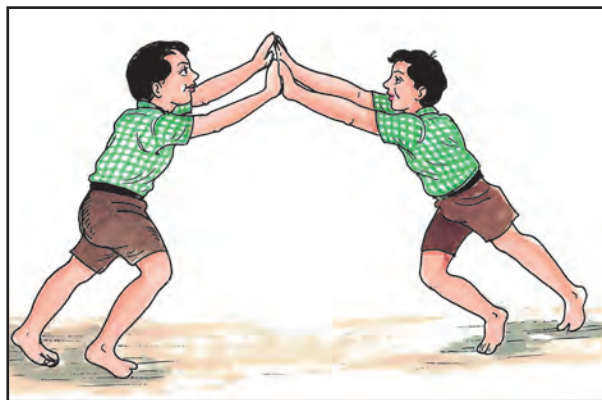


तीन पाँवों की दौड़ प्रतियोगिता

मांसपेशियों के खेल



रस्सी की खींचना



बल लगाना

मांसपेशियों की शक्ति के खेल



कंधों की टक्कर



पीठ पर शक्कर की बोरी उठाना

विभिन्न प्रकार की दौड़ एवं खेल खेलवाएँ