ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Infirmity:- ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜੋਰੀ।
Profession:- ਕੰਮ/ਨੌਕਰੀ
Lifestyle:- ਜੀਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ
Wellness:- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
Cognitive:- ਗਿਆਨ
Harmonious:- ਇਕਸਾਰਤਾ
Empathy:- ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾ
Monotonous:- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਣਾ
Segregate:- ਵੱਖਰਾ
Bio-degradable:- ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣਾ
Piering:- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ
Transmit:- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ
Fatal:- ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ
Spasm:- ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ
Containated:- ਖਰਾਬ ਕਰਨਾ
Syndrome:- ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ 1 ਅਤੇ 2 ਪੂਰੀ ਕਰੋ ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 1: ਕਲਾਸਰੂਮ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸੁੱਰਖਿਆ

ਕਲਾਸਰੂਮ ਦਾ ਸਰਵੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਹੱਲ ਕਰੋ ।

ਸਫ਼ਾਈ

1. ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਝਾੜਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

2. ਕੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੂੜੇਦਾਨ ਹੈ ?
   ਹਾਂ/ਨਾਂ

3. ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ
   ਸ) ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ

4. ਚਾਕਬੋਰਡ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

5. ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਾਲਾ ਖਾਨਾ ਅਤੇ ਡੈਸਕ ਨੂੰ ਝਾੜਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

6. ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਸੁੱਰਖਿਆ

7. ਕੀ ਬਿਜਲਈ ਫਿਟਿੰਗ (ਪੱਖੇ , ਟਿਊਬਾਂ) ਚਾਲੂ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ ?
   ਹਾਂ/ ਨਾਂ

8. ਕੀ ਡੈਸਕ ਦੀਆਂ ਕਿੱਲਾਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ?
   ਹਾਂ/ਨਾਂ

9. ਕੀ ਡੈਸਕ ਨੂੰ ਜੰਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ?
   ਹਾਂ/ਨਾਂ

10. ਕੀ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ ? ਹਾਂ / ਨਹੀਂ

11. ਕੀ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਹਨ ? ਹਾਂ / ਨਹੀਂ

12. ਕਲਾਸਰੂਮ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕੀ ਹੈ ?
    ਕੀ ਡੈੱਸਕ ਖੁਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੀੜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ -2 ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਗਰਾਊਂਡ, ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ ਦਾ ਸਰਵੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ ।

ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

ਸਫਾਈ

1. ਕੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਕੂੜੇਦਾਨ ਹੈ ?
2. ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੈ ?

3. ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਰੇ ਹਨ ?

ਸੁੱਰਖਿਆ :-

4. ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਫਸਟ-ਏਡ ਕਿੱਟ ਹੈ ?

5. ਕੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਾਨ ਹੈ (ਕੱਚ/ਪੱਥਰ) ?

6. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਟੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਜੰਗ ਲੱਗਾ ਸਮਾਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ?

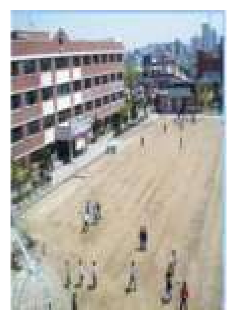
ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ

ਸਫਾਈ

1. ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਝਾੜਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੈ ?
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

2. ਕੀ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਕੂੜੇਦਾਨ ਹੈ ?
3. ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ
   ਸ) ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ

4. ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਿੱਤੇ ਐਵਾਰਡਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਡਸਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
   ੳ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ
   ਅ) ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ
   ੲ) ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ
   ਸ) ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ



ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 3 : ਪਿੰਡ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (Village cleanliness)

ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਸਰਵੇ ਕਰੋ । ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ । ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਉਸਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 4 : ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਭਣਾ (Sickness Tracker)

ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਲੱਭੋ , ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਮਿਤੀ	ਬੀਮਾਰੀ	ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ	ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਦਿਨ

ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

2. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਤੇ ਸੰਖੇਪ ਰਚਨਾ ਲਿਖੋ (20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ)

ੳ). ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਅ). ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

ੲ). ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ

3. ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਿਖੋ ?

ੳ).

ਅ).

ੲ).

4. ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:-

1. ਮਲੇਰੀਆ____________ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਮਲੇਰੀਆ____________ਮੱਛਰ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
3. ਰੈਬੀਜ਼ ਇਕ ____________ ਰੋਗ ਹੈ।
4. ਪੇਚਿਸ਼ ਨੂੰ ____________ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਚੰਗੀ ____________ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

5. ਕੋਈ ਪੰਜ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਨੁੱਕਤੇ ਦੱਸੋ ?

6. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ ?

Disease	**Preventive measures** (ਬਚਾਅ ਲਈ ਉਪਾਅ)
ਤਪਦਿਕ	
ਰੈਬੀਜ਼	
ਮਲੇਰੀਆ	
ਟੈਟਨਸ	
ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ/ਏਡਜ਼(HIV/AIDS)	

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਵੇਖੋ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

1. ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
2. ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ
3. ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ
4. ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ
5. ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
6. ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕੰਮ
7. ਮਿਉਂਸੀਪਲ ਵੇਸਟ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਵੇਸਟ
8. ਖਤਰਨਾਕ ਕੂੜਾ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਕੂੜਾ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

1. ਸਰੀਰਕ , ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ
2. ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
3. ਛੂਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

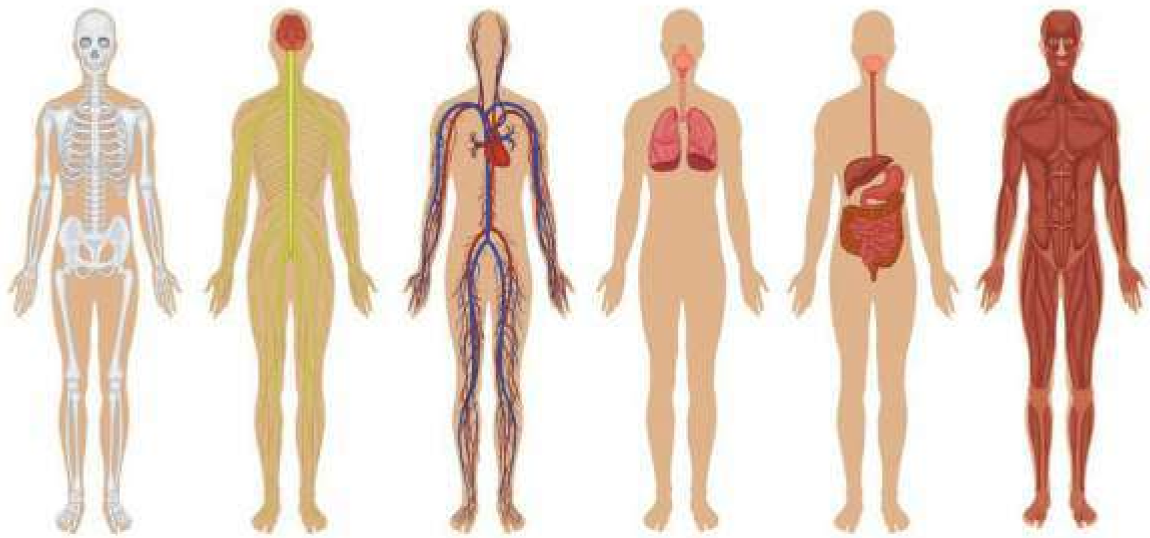
ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਪਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਉਹ ਤੱਤ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ।		
ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਅਨਹਾਈਜੈਨਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ		
ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ		
ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਆਪਸੀ ਮੇਲਵਰਤਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ -2 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ



ਜਿਵੇਂ - ਜਿਵੇਂ - ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਆਪਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਪੜਾਂਗੇ । ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕਾਈ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇੱਕ ਅੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜਿਵੇਂ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਸੌਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿੰਜ਼ਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਠੋਸ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਜੋੜਾ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਤੇ ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਸਾਡੀ ਪਿੰਜ਼ਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ 206 ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ :- ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਪਿੰਜ਼ਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੱਧਾ ਭਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ।ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 650 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਇਕ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਾਡੀ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਕਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਸਾਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀ ਸਜੀਵ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਦੇ ਹਨ । ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੂਖਮ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹਜ਼ਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾ ਸਕਣ ।ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਉਹ ਅੰਗ ਹੁਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਜਲ ਵਾਸ਼ਪ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ । ਨੱਕ ਦੇ ਨਥੁਨੇ, ਸਾਹ ਨਲੀ, ਬਰੋਨਚਰਹਿ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ ।

ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ । ਇਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ–ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਿੱਧੇ, ਘੁੱਲਣਸ਼ੀਲ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਣ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੂਖਮ ਭਾਗ ਸੋਕ ਲੈਣ, ਤੇ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਸਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੂਖਮ ਭਾਗ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ । ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ ਮੂੰਹ, ਮੇਦਾ, ਪੇਟ, ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ, ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮਲ ਦੁਆਰ, ਜਿਗਰ, ਪੈਨਕ੍ਰਿਆਸ, ਪਿੱਤਾ ਹੋਰ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਪਾਚਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਖ਼ੂਨ ਸਾਡੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ । ਸਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਜੀਵਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੁਆਰਾ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦਿਲ, ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਵਹਿਨੀਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ ।

ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਿਮਾਗ , ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਅਸੀਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਹ ਸੁਨੇਹੇ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਭੇਜਦਾ ਹੈ । ਦਿਮਾਗ ਇਕ ਸ਼ਾਟਿਚਹ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ । ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ ਦੀਆਂ ਫ਼ੋਨ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹਨ । ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਕੇਬਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ , ਮੂਤਰ ਥੈਲੀ ਅਤੇ urethra (ਮਲ ਮਾਰਗ) ਇਸ ਦੇ ਅੰਗ ਹਨ।

ਜਣਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਆਪਣੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਣਨ ਕਿਰਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨਾ ਦੇ ਵਿਚ ਜਣਨ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਗ ਪੁਰਸ਼ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਹਨ ਅਤੇ ਔਰਤ ਵਿਚ ਅੰਡਾਸ਼ਹ ਹੈ।ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੇ ਵਿਚ sperms ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਡਾਸ਼ਿਹ ਦੇ ਵਿਚ ਅੰਡਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਡੇ ਅਤੇ sperms ਦੇ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਿਰਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅੰਡਾ ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਦੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਗਿਲਫੀਆਂ (ਗਦੂਨ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ, ਪੁਨਰ ਉਤਪਾਦਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਨਾਅ (STRESS) ਅਤੇ ਅਪਾਤਕਾਲ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਡਰੀਨਲੀਨ ਗਦੂਨ, ਬਲਗਮ ਗਦੂਨ, ਗਲ ਗ੍ਰੰਥੀ, ਲਿੰਗ ਗ੍ਰਥੀ ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਕੁੱਝ ਮੁੱਖ ਗਦੂਨ ਹਨ।

ਲਹੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਅਜਿਹਾ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਅਰਥ ਆਹਾਰ ਪਾਚਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਵਗਾ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲਹੂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਰੂਰੀ / ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ :-

1. ਟਿਸ਼ੂ (ਜੀਵ) ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ (ਜੋ ਕਿ ਹੈਮੋਗਲੋਬਿਨ) ਅਤੇ ਲਾਲ ਰਕਤ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੈ।
2. ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਲੂਕੋਜ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ (ਲਹੂ ਵਿਚ ਘੁਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)।
3. ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਦੁਧੀਆ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ।
4. ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ , ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ (ਸਫ਼ੇਦ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ) ਦਰੁੱਸਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ।
5. ਲਹੂ ਜਮਾਅ (ਖਰਿੰਡ) ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੋ ਸਕੇ।
6. ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਚਕ ਕਾਰਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣਾ।
7. ਸਰੀਰ ਦ PH ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣਾ।
8. ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣਾ।

8. ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਿਕ ਫ਼ੰਕਸ਼ਨ (Hydraulic functions)

ਕਿਰਿਆ

1. Warm up ਕਿਰਿਆ ਕਰੋ । ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖਾਸ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।
2. ਐਨਾਟਸੀ ਡਰੀਬਲਿੰਗ ਕਰੋ ।

ੳ) ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੰਡੋ।

ਅ) ਹਰੇਕ ਜੋੜੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਹੋਵੇ ।

ੲ) ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਗੇਂਦ ਤੋਂ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦਾ ਨਾਮ ਲਵੇ ।

ਸ) ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਗੇਂਦ ਸਮੇਤ ਹੈ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ ਕੇ ਗੇਂਦ ਰੋਕੇ ।

ਹ) ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅੰਗ ਦਾ ਨਾਂਅ ਬੋਲਿਆ ਜਾਏ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Emit:- ਛੱਡਣਾ
Liberation:- ਆਜ਼ਾਦ
Moleules:- ਛੋਟੇ ਕਣ
Soluble:- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੁਲਣਸ਼ੀਲ
Flushed Out:- ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ
Regulating:- ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ

ਅਭਿਆਸ

ਆਪਣੀ ਪੰਸਦ ਦੇ ਤਿੰਨ ਅੰਗ ਚੁਣੋ , ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ ?

1.

2.

3.

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਭਾਗ ਅਤੇ ਅੰਗ ਲਿਖੋ :–

ਲੜੀ ਨੰ.	ਸਿਸਟਮ	ਭਾਗ	ਕੰਮ
1.	ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
2.	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
3.	ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
4.	ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
5.	ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਨਿਚੇ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ।

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ
2. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
3. ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ
2. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਕੰਮ

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ:- ਮੋਲੀਕਿਊਲ, ਸੈੱਲ ਟਿਸ਼ੂ, ਆਰਗਨ, ਆਰਗਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਾਗ ਆਰਗਨ ਢਾਂਹਾ ।		
ਸੰਚਾਰ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ, ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ।		
ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ।ਜਾਂ ਨਿਸਾਨ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਿਲਾਓ ।		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ - 3 ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿਵੇਂ ਚੈਕ ਕਰੀਏ ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਭਾਗ

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ੳ) **ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ** : ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੰਜ ਭਾਗਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਕਾਰਡੀਓ ਵੈਸਕੁਲਰ ਐਡੂਰੈਂਸ , ਐਨਰੋਬਿਕ ਯੋਗਤਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਜਾਂਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

- ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ
- ਐਨਡੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ
- ਤਾਕਤ
- ਲਚਕਤਾ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ

ਅ) **ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ** :- ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾੜੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਆਦਮੀ ਇਸ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਦੋਵੇਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਪੀਡ, ਤਾਕਤ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੈਰਾਮੀਟਰ (ਮਾਪਦੰਡ) ਹਨ । ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਜੋ ਕਿ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਕ ਸਟਰਾਇਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਦੇ ਹਨ ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪੈਰਾਮੀਟਰ (ਮਾਪਦੰਡ) ਹਨ ।

ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਜਾਂਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

- ਕਿਰਿਆ (Action)
- ਸੰਤੁਲਨ (Balance)
- ਤਾਲਮੇਲ (Co – ordination)

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਗ

ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ

ਅਭਿਆਸ ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ , ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਕਾਰਡੀਓ ਰੈਸਪੀ ਰੇਟਰੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਫਿਟਨੈਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :-

- ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੌੜਨਾ
- ਜਾਗਿੰਗ
- ਸਵੀਮਿੰਗ
- ਸਾਈਕਲਿੰਗ

ਐਨਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ

ਐਨਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ :- ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ । ਐਨਐਰਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ , ਪ੍ਰੰਤੂ ਆਕਸੀਜਨ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤਾਕਤ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ । ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

- 30 ਮੀਟਰ ਦੌੜ
- 50 ਮੀਟਰ ਦੌੜ
- 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ
- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ

ਤਾਕਤ

ਕਿਸੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਦੁਆਰਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜੋ ਬਲ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ :-

- ਸਟੈਡਿੰਗ ਬਰੋਡ ਜੰਪ (Standing broad jump)
- ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ (Medicine ball throw)

ਲਚਕਤਾ

ਕਿਸੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਹ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਿਵੇਂ - ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

- ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚੋ (Sit and reach)
- ਸਪਲਿਟ (Split)
- ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ (Gymnastics)

ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ : ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਪੂਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਸਦੇ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

$$BMI = \frac{\text{ਵਜਨ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ}}{(\text{ਉਚਾਈ})^2 \text{ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ}}$$

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੈਸਟ ਚਾਰਟ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ	ਟੈਸਟ	ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
ਇਕ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਕਸਰਤ/ਸਾਹ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਟੈਸਟ (Run Jog / Slow jog) ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ		600 ਮੀਟਰ
ਬਿਨਾ ਸਾਹ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਿੱਤ	ਸਪੀਡ ਟੈਸਟ		30 ਮੀਟਰ ਦੌੜ
ਲਚਕੀਲਾਪਨ	ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ		ਦੂਰੀ ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ
ਪੇਟ ਦੀ ਤਾਕਤ	ਸਿੱਟ - ਅੱਪ		1 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਸਿੱਟ -ਅੱਪ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ (ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ)	ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਬਰੋਡ ਜੰਪ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ
ਫੱਟਣ ਦੀ ਤਾਕਤ (ਸਰੀਰ ਦਾ ਓਪੱਰੀ ਹਿੱਸਾ)	ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ (2 ਕਗ)
ਸਰੀਰ ਬਨਾਉਣਾ/ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ	BMI (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਸੂਚੀ)		Kg/ m^2(ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ/ ਮੀਟਰ^2)

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ	ਟੈਸਟ	ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
ਇਕ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਕਸਰਤ/ਸਾਹ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਟੈਸਟ (Run Jog / Slow jog) ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ		600 ਮੀਟਰ
ਬਿਨਾ ਸਾਹ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਿੰਤ	ਸਪੀਡ ਟੈਸਟ		30 ਮੀਟਰ ਦੌੜ
ਲਚਕੀਲਾਪਨ	ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ		ਦੂਰੀ ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ
ਪੇਟ ਦੀ ਤਾਕਤ	ਸਿੱਟ - ਅੱਪ		1 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਸਿੱਟ -ਅੱਪ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ(ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ)	ਸਟੈਡਿੰਗ ਬਰੋਡ ਜੰਪ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ
ਫੱਟਣ ਦੀ ਤਾਕਤ(ਸਰੀਰ ਦਾ ਓਪੱਰੀ ਹਿੱਸਾ)	ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ (2 ਕਗ)
ਸਰੀਰ ਬਨਾਉਣਾ/ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ	BMI (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਸੂਚੀ)		Kg/ m^2(ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ/ ਮੀਟਰ^2)

ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ

ਕਿਰਿਆ : ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੋ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਦੌੜਨਾ (Running)
- ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣਾ(Swift change of direction)
- ਮੁੜਨਾ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ (Turning and Twisting)

ਤਾਲਮੇਲ (Co - ordination)

ਭਿੰਨ - 2 ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਟੈਨਿਸ , ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਅਤੇ ਬੇਸ-ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੱਥ / ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪੈਰ/ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

- ਬਾਲ ਨੂੰ ਬੈਟ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ
- ਬਾਲ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ
- ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ
- ਹਰਡਲ ਦੌੜ

ਸੰਤੁਲਨ **(Balance)** ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਸੰਤੁਲਨ ਭਾਵੇਂ ਸਥਿਰ ਰਹਿ ਕੇ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਰਹਿ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਸ (gymnasts) ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੰਤੁਲਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਬੀਮ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ । ਰੋਜਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ , ਸਾਧਾਰਨ ਉਦਾਹਰਨ ਤੁਰਨਾ , ਪੌੜੀ ਚੜਨਾ ਆਦਿ । ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

- ਤੁਰਨਾ
- ਦੌੜਨਾ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬੀਮ ਤੇ ਤੁਰਨਾ
- ਇੱਕ ਲੱਤ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਜੰਪ ਕਰਨਾ ਤੇ ਖੜਨਾ

ਕਿਰਿਆ (Activity)

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਨਿਚੇ ਇਕ ਕਿਰਿਆ ਦਰਸ਼ਾਈ ਗਈ ਹੈ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਗਰਾਉਂਡ ਵਿਚ ਕਰੋ ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੈਸਟ - ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ

ਉਦੇਸ਼:- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ :- ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ, ਸਿੱਟ ਐਂਡ ਰੀਚ ਬਾੱਕਸ, ਫੀਤਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਟ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕੋਣ ।

Warm up - 5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ –2 ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਲੀ -ਹੌਲੀ, ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਦੌੜੇ ਹਨ ?

ਕਿਰਿਆ —— 25 ਮਿੰਟ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ

ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ

Activity – 25 ਮਿੰਟ

(Muscle Strength)

- ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ **(Upper body strength)**

1. ਲਾਈਨ ਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਖੜੋ ।
2. ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਕੜੋ ।
3. ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ ਲਿਆਓ ।
4. ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਜੋ ਇੱਕ ਚਾਪ (arc)ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣ ਜਾਵੇ ।
5. ਇਸ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪਲ ਲਈ ਕਰੋ ਫਿਰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਸੁੱਟੋ (Throw) ।
6. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ (Highest print) ਤੋਂ ਸੁੱਟੋ ।

- ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਬੋਰਡ ਜੰਪ **(Lower body strength)**

1. ਲਾਈਨ ਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਖੜੋ ।
2. ਗੋਡੇ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ ।
3. ਸਾਹਮਣੇ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇੰਝ ਹੀ ਕਰੋ ।
4. ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਜੰਪ ਲਾਓ ।
5. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਜੰਪ ਲਾਓ ।
6. ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਗਿਰਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲਿਆਓ ।

Sit-UPS:-ਬੈਠਣਾ-ਉਠਣਾ

1. ਜਮੀਨ ਤੇ ਰਿੜਦੇ-ਰਿੜਦੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਉਠਣਾ
2. ਜਮੀਨ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਫਿਰ ਗੋਡੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦਾ ਕੱਟ (x) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਨਾਓ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਮੋਢੇ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਣ ।
4. ਹੋਲੀ- ਹੋਲੀ ਉੱਠਕ-ਬੈਠਕ ਕਰੋ । ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੈਕ (lower Back) ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕਰੋ ।
5. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।
6. ਸਿਰ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਵਾਪਿਸ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ।

- **30m sprint**

ਸਪੀਡ ਟੈਸਟ

1. ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ (start line) ਤੇ ਆਪਣਾ ਤਾਕਤਵਰ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ ।
2. ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ -ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ।
3. ਤਾਲੀ ਵੱਜਣ ਤੇ ਜਾਂ ਸਿਗਨਲ ਸਟਾਰਟ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ।
4. ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਤੇ ਅੰਤਲੀ ਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ ।
5. ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਨਾ ਵੇਖੋ, ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਪੀਡ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ ।
6. ਜਦੋਂ ਤੁਸੌ ਅੰਤਲੀ ਲਾਈਨ (finish line) ਤੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਤੇਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਜਾਓ ।

Flexibility ਲਚਕੀਲਾਪਨ

1. ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ।
2. ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ।
3. ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਨਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ ।
4. ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ।
5. ਬਿਨਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੇ ਹੋਲੀ- ਹੋਲੀ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਵੱਲ ਵਧੋ ।
6. ਇਕਦਮ ਆਪਣੀ ਬੈਕ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਆਉਣ ਲਈ ਝਟਕਾ ਨਾ ਦਿਓ।
7. ਇਕ ਹੱਥ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ
8. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਨੰਬਰ ਮਿਲਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਗਹ ਤੇ 2-3 ਸੈਕਿੰਡ ਬੈਠੇ ਰਹੇ ।

8. ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ ਤਾਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਸੈਕਿੰਡ ਉਸ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ।

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ

- 600 ਮੀਟਰ / ਸੈਰ ਜਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਦੌੜ (**600 m run / walk or 5 min run**)

    1. ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਨਾ ਦੋੜੋ, ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੇਜ਼ ।
    2. ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਹੀ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਦੋੜੋ ।
    3. ਪੂਰੀ ਦੂਰੀ ਤਹਿ ਹਰਕੇ ਹੀ ਰੁਕੋ ।

ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਇਹ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਟੈਸਟ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਕੂਲ ਡਾਊਨ - 5 ਮਿੰਟ (cool down – 5 min)

ਕੀ ਬੱਚੇ (ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਜਾਗਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੇਜ਼ ਚੱਲ ਕੇ) ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਦੌੜੇ ਹਨ ?

ਕ੍ਰਿਆ:- ਨਿੱਚੇ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੈੱਕ ਕਰਾਂਗੇ । ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ।

ਸਕਿਲ ਅਸੈਸਟੈਂਟ ਸਰਕਟ - ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ

ਉਦੇਸ਼:- ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਰਕਟ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ :-ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ, ਬੈਂਲਸਿੰਗ ਬੀਮ, ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕੋਨ / ਸੋਸਰ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ, ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ, ਬੀਨ ਬੈਗ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ - **5 ਮਿੰਟ**

ਕੀ ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆ ਨਾਲ, ਹੌਲੀ, ਤੇਜ਼ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਘੁੰਮੇ ਹਨ ?

ਕਿਰਿਆ —— 25 ਮਿੰਟ

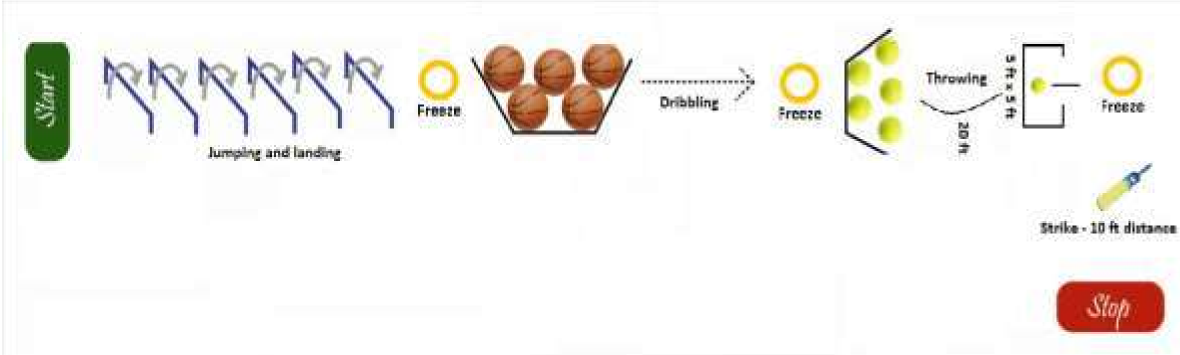
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ

ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ

ਕਿਰਿਆ **– 25 ਮਿੰਟ**

1. ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਸਟੇਸ਼ਨ ਸਰਕਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਾਓ ।
2. ਸਕਿਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਹ ਹਨ :– ਦੌੜਨਾ, ਹੋਪਿੰਗ, ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ, ਘੁੰਮਣਾ, ਸਟਰਾਈਕਿੰਗ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ ।
3. ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਸਟੇਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਜਾਣ ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਰਕਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਇਹ ਘੋਖਣ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
5. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਕਿਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ।

Station 2:



ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ – 5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੌਲੀ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ । (ਉਦਾਹਰਨ:– ਹੌਲੀ–ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਣਾ, ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ) ਬੱਚਾ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਪਾਠ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਜਜ਼ਬਾਤ (emotions) ਚੁਣੋ, ਉਹ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਜਜ਼ਬਾਤ emotions ਹਨ :– (ਉਤਸਾਹਿਤ ਹੋਣਾ, ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ) । ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਹ ਜਜ਼ਬਾਤ (emotions) ਠੀਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਠੀਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੀਤਾ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ ਜੋ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹਨ ?

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਸਮਰੱਥਾ : ਯੋਗਤਾ

Determine : : ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ

ਪੈਰਾਮੀਟਰ : ਮਾਪਣ ਯੋਗ

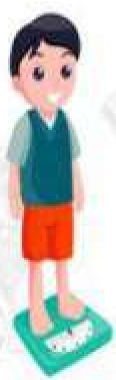
Equilibrium :: ਸੰਤੁਲਨ

2. ਆਪਣਾ BMI ਲਗਾਤਾਰ ਅੰਤਰਾਲ ਤੇ ਮਾਪੋ ।

ਉਚਾਈ ਤੇ ਵਜਨ ਟਰੈਕਰ

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਹਰ-2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਮਾਪੋ ।

ਮਿਤੀ Date	(ਉਚਾਈ) Height (m)	(ਭਾਰ) Weight (kg)	(ਬੀ ਐੱਮ ਆਈ) BMI	ਸਿਹਤਮੰਦ/ਘੱਟ ਭਾਰ/ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ



$$\text{ਬੀ ਐੱਮ ਆਈ} = \frac{\text{ਵਜਨ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ}}{\text{ਉਚਾਈ (ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ) x ਉਚਾਈ(ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ)}}$$

ਬੀ ਐੱਮ ਆਈ						
ਉਮਰ	ਲੜਕੀਆਂ			ਲੜਕੇ		
ਸਾਲ	ਘੱਟ ਭਾਰ	ਸਿਹਤਮੰਦ	ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ	ਘੱਟ ਭਾਰ	ਸਿਹਤਮੰਦ	ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ
5	<13.5	13.5 to 16.8	>16.8	<13.8	13.8 to 16.8	>16.8
6	<13.4	13.4 to 17.1	>17.1	<13.7	13.7 to 17	>17
7	<13.4	13.4 to 17.6	>17.6	<13.7	13.7 to 17.4	>17.4
8	<13.5	13.5 to 18.3	>18.3	<13.8	13.8 to 18	>18
9	<13.7	13.7 to 19.1	>19.1	<14	14 to 18.6	>18.6
10	<14.0	14.0 to 20	>20	<14.2	14.2 to 19.4	>19.4
11	<14.4	14.4 to 20.9	>20.9	<14.6	14.6 to 20.2	>20.2
12	<14.8	14.8 to 21.7	>25.2	<15	15 to 21	>21
13	<15.3	15.3 to 22.6	>22.6	<15.5	15.5 to 21.9	>21.9
14	<15.8	15.8 to 23.4	>23.4	<16	16 to 22.7	>22.7
15	<16.3	16.3 to 24.1	>24.1	<16.6	16.6 to 23.5	>23.5
16	<16.8	16.8 to 24.7	>24.7	<17.1	17.1 to 24.2	>24.2

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਾਲਮ A ਦਾ ਕਾਲਮ B ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਕਾਲਮ A	ਕਾਲਮ B
1.	ਕਾਰਡੀਉਵੈਸਕੁਲਰ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ	ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ
2.	ਲਚਕੀਲਾਪਣ	ਸਾਈਕਲਿੰਗ
3.	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ	ਐਨਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ
4.	ਸਰੀਰਕ ਸੰਰਚਨਾ	ਯੋਗਾ

2. ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ

1. ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ , ਕਾਰਡੀਉਵੈਸਕੁਲਰ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਹੈ ।
2. Stretching (ਕਸਰਤਾਂ) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।
3. ਕਾਰਡੀਉਵੈਸਕੁਲਰ ਕਸਰਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
4. ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ।
5. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਹੈ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ।
6. ਸਰੀਰਕ ਸੰਰਚਨਾ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਫਿੱਟਨੈਸ ਹੈ ।
7. ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਸਰਤ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਭ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

1. ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਨਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ
2. ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਲੱਚਕਤਾ
3. ਕਾਰਵਾਈ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

1. ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
2. ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਫਿੱਟਨੈਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

ਭਾਗ ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਫਿੱਤੇ ਨਾਲ ਮਾਪਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ , ਛਾਤੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਪਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ।		
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਫਿੱਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ।		
ਘੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ Breathing rate ਸਾਹ ਦੀ ਤੇਜੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨਾ ।		

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ–3

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ

ਐੱਨ. ਐੱਸ. ਕਿਉ. ਐੱਫ. ਲੈਵਲ 2 – ਕਲਾਸ ਦਸਵੀਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ, ਐੱਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ, ਭੋਪਾਲ

PSS Central Institute of Vocational Education, NCERT, Bhopal

ਚੇਤਾਵਨੀ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸੰਸਥਾ, 2014 ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਅਧੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ । ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਕਲ, ਰੂਪਾਂਤਰਣ, ਇਲੈਕ੍ਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਣ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	114
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	116
ਧੰਨਵਾਦ	118
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	120
ਮਡਿਊਲ - 3 ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ	121
ਸੈਸ਼ਨ– 1 ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	125
ਸੈਸ਼ਨ– 2 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ 1 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ 2)	141
ਸੈਸ਼ਨ –3 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ 3 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ 5)	154
ਸੈਸ਼ਨ –4 ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ)	170
ਸੈਸ਼ਨ – 5 ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (ਬੇਸਿਕ)	205

ਭੂ ਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ (NSQF) 2015 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NSQF (National Skill Qualification Framwork) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਸਿਧਾਤਾਂ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। NSQF ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਅੰਤਰ-ਖੇਤਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਤ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਗਰੇਡ IX ਤੋਂ ਗਰੇਡ XII ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਰਾਂਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

SCEALS ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੌਡੂਲਰ ਕਰੀਕੁਲਾ (Modularcurricula) ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਇਕਾਈ) ਦਾ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ N S Q F ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ, ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਗਰੇਡ IX ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਪੱਧਰ ਚਾਰ ਗਰੇਡ XII ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਤਾ-ਰਟਨ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ, ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 1986 ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਇਸ ਯਤਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵਿੱਚ ਉਦੋ ਹੀ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਵਧੇਗੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀ ਹੋਣਗੇ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਕੁ ਲਚਕਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨ ਵਧਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਗੁਆਂਢੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅੱਗੇ ਬਹੁਤ ਸਕੋਪ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਉਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪੜਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਹੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ:

" ਪੜੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ " ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨਾਂ ਸਾਰੇ ਮਸਲਿਆਂ ਜਿਵੇ ਖੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ, ਤਣਾਵ ਯੁਕਤ ਜੀਵਨ ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਇੱਕੀਵੀ (21 ਵੀਂ) ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪੀੜੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪੀੜੀਆ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟੇ ਹਨ। ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸ਼ਾਉਦੀ ਹੈ ਕਿ 80% ਮੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਮੋਟੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੈਟਾਗਰੀ (ਸ਼੍ਰੇਣੀ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ, ਉੱਚ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰੋਜ ਅਤੇ ਤਨਾਵ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਨਿਯਤਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਉਸਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦਖਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦਯੋਗ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗੀ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਾਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੈਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ, ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟਸ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ, ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਆਦਿ ਕੁੱਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ () ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੌਕੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਸੈਲਫ (ਖੁਦ)	ਸਕੂਲਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ - ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	- ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ - ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	- ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	- ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜੀਓਥਰੋ ਪਿਟਸ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	-ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ -ਅਧਿਕਾਰੀ -ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਧਰ-1 ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਕੋਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ Choice ਨੂੰ ਘੋਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰਸ ਪੱਧਰ-2 ਤੱਕ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਪੱਧਰ-4 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਦ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਟੀਮ ਕੋਚ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਜਿਵੇਂ- ਸਕਿਲ, ਨਿਯਮ, ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣਾ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਪਾਠ ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Skill Verse Fitness ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟਰੇਨਰਜ਼ ਦੀ ਖਾਸ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਆਦਿ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕਰਨਗੇ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਦੇਣ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿੱਤੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਿੱਤਾ । ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲਿਆਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਕੂਲ, ਅਧਿਕਾਰੀ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁੱਭਚਿੰਤਕਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਇਸ ਯਤਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀਆ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸਨ ।

ਸਾਡੀ ਇਸ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇਖ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵਧਾਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R O), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (C O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ Srividya MajMudar , Javed Azad Khan , Pavan Gamatam , Delix lssac , Anuradha Venkatraman ਅਤੇ Jyoti Maj Mudar ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਨਾਲ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੱਧਰ- II ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Dr. Vinay Swarup Mehrotra, ਹੈੱਡ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ (C D E C) , PSSCIVE , Prof-R.B Shivagunde ਸੰਯੁਕਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, PSSCIVE, ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਹਰਿਆਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ N S Q F ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Edusports Lasourment ਅਤੇ Wadhworm ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ।

ਧੰਨਵਾਦ
S C E A L S
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚੋ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪ ਜੋ ਇਸ ਮਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਹਨ ਬਾਰੇ ਦਸਣਗੇ।

ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਕੁ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਨੀਮੇਟਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਿਰਜਨਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ - 1 ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ :- ਇਹ ਭਾਗ ਇਕਾਈ (Unit) ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਇਕਾਈ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ ?

ਭਾਗ -2 ਢੁੱਕਵਾ ਗਿਆਨ : - ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਦੇ ਵਿਸ਼ੇ / ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਉਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਭਾਗ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਭਾਗ -3 ਅਭਿਆਸ : ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਮਾਤ ਘਰ ਜਾਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ । ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਦਰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ ।

ਭਾਗ -4 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ : ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰੀਵਿਊ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ (ਉੱਨਤੀ) ਚੈਕ ਕਰਨਗੇ । ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਗ -5 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਚੈਕਲਿਸਟ : ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਾਪਿਕ ਕਵਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ । ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਣਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ।

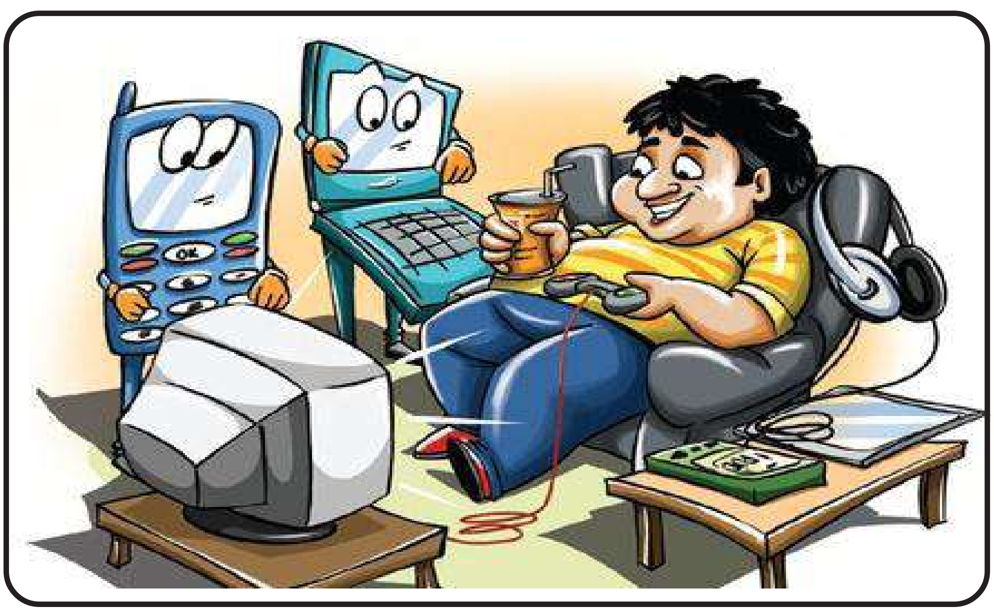
ਪੀ ਐੱਸ 203-ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੌਢ਼ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਕਿ ਕੰਪਿਊਟਰ ਗੇਮਜ਼, ਵੀਡਿਓ ਗੇਮਜ਼, ਟੀ.ਵੀ ਆਦਿ ਵੇਖ ਕੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ, ਆਲਸੀ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੈਠਣ ਕਾਰਣ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਗਰਾਊਂਡ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਕੂਲਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਗਰਾਊਂਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਿਊਂਸਪਲ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਥਾਂ ਤੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:-

(ੳ) ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡ ਤਮਾਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣ ।

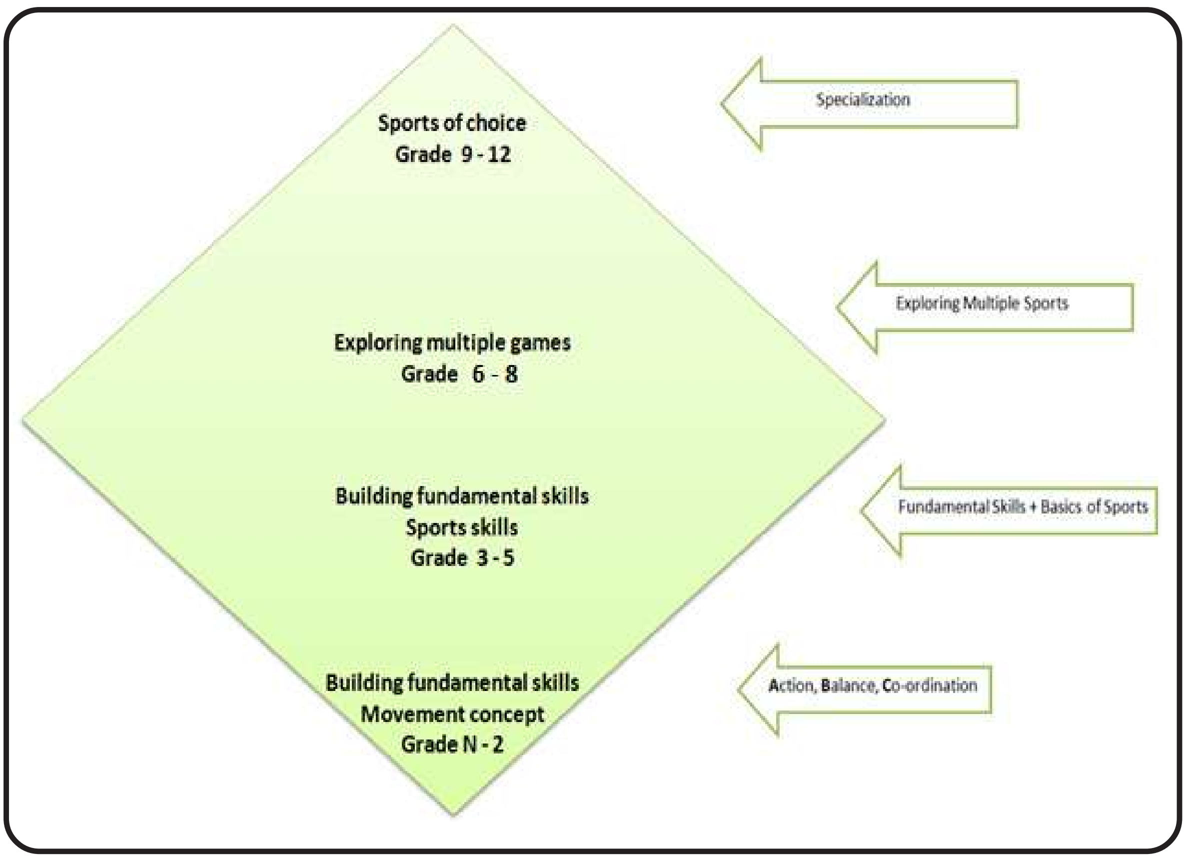
(ਅ) ਸਕਿਲ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤੇ ਢਾਂਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

(ੲ) ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਉਮਰ , ਗੁੱਟ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

(ਸ) ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਠੀਕ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

(ਹ) ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

(ਕ) ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ ।



ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਦਾ ਮਡਿਊਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ :-

1. ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ।
2. ਗਰੇਡ 1 ਅਤੇ ਗਰੇਡ 2 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ।
3. ਗਰੇਡ 3 ਅਤੇ ਗਰੇਡ 4 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ।
4. ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ।
5. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ।

ਸ਼ੈਸਨ 1 : ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਉਮਰ ਉਪਯੁਕਤ ਹੁਨਰ (ਸਕਿਲਜ਼) - ABC ਫਰੇਮਵਰਕ

ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ (3 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ) ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਵੇਖਣ, ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੀਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੀ - ਸਕੂਲਰਜ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਸਲਾਈਡ ਤੇ ਥੱਲੇ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਿਛਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਅੱਜ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਉਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਨਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਚਾਹੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਬਾਲਗ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਬਾਲਗ ਲਈ ਨਹੀਂ।ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਛੋਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜਵਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਕੁਦਣਾ, ਚੜਨਾ, ਉਛਲਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ–

(ੳ) **ਕਾਰਵਾਈ (Action)**-ਇੱਕ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਅਸਥਿਰਤਾ ਜੰਪ, ਸਧਾਰਨ ਤੁਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਰਿੜ੍ਹਨਾ, ਘਿਸਰਨਾ ਆਦਿ ।

(ਅ) **ਸੰਤੁਲਨ (Balance)** - ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਦੀ ਫੰਕਸ਼ਨ (ਅੱਖ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਅੰਗ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਸਟਮ) ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾਂ ਖੜਨ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ ਹੈ ।

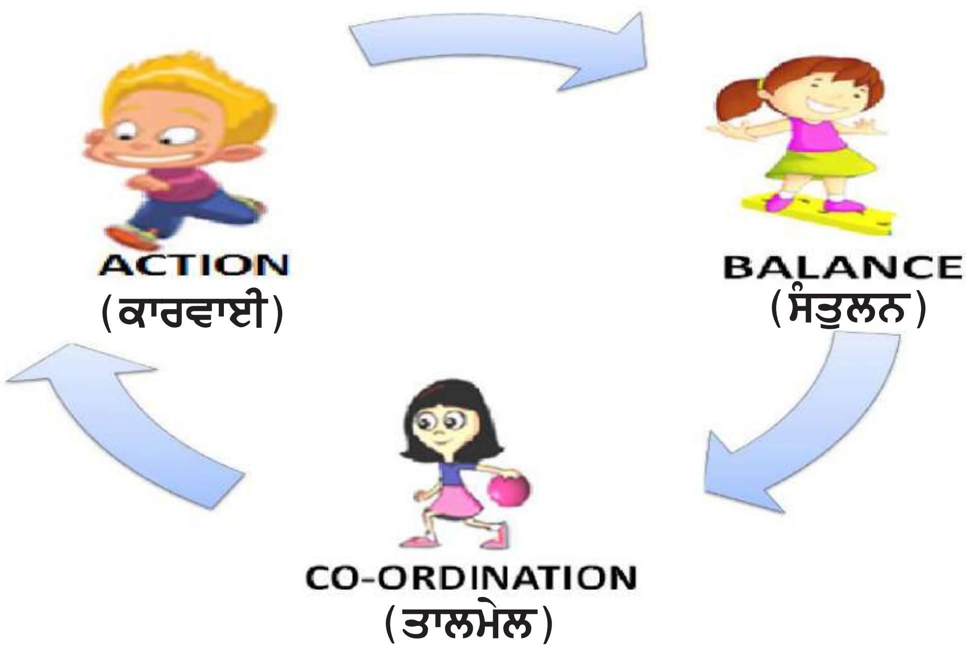
ਸੰਤੁਲਨ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :–

ੳ) **ਸਥਿਰ ਸੰਤੁਲਨ** - ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਖੜ ਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ।

ਅ) **ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਸੰਤੁਲਨ** - ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ।

(ੳ) **ਤਾਲਮੇਲ (Co - ordination)**- ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਵੇਦੀ ਫੰਕਸ਼ਨ , ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ । ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ (ਹੱਥ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ , ਪੈਰ ਅੱਖ ਤਾਲਮੇਲ)

ਕਾਰਵਾਈ	ਸੰਤੁਲਨ	ਤਾਲਮੇਲ
ਦੌੜਨਾ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ	ਥਰੋਇੰਗ
ਕੁੱਦਣਾ	ਭਾਰ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ	ਕੈਚਿੰਗ
ਉੱਛਲਣਾ		ਕਿਕਿੰਗ
ਸਲਾਇੰਡੀਗ		ਸਟਰਾਇਕਿੰਗ



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ (1.5 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ***ਸਿੱਖਿਆ ਨੁਕਤੇ*** ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ-

- ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਕਿਲਜ਼ (ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿਲਜ਼) ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖਿਡੌਣੇ।

• ਮਜ਼ਾਕ ਅਤੇ ਅੰਦੂਰਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ।

• ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ Hi-fi, ਤਾਲੀ ਬਜਾਣਾ, thumps-up ।

• ਟੀਚਿੰਗ ਕਾਰਜ਼ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ) ।

• ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇਣਾ (ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇਣਾ) ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ, ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ) ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਗਰੇਡ ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਕੇ.ਜੀ 2 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਸਮਝ ਕੇ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।

Action

RUN FOR FUN

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-

ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ , ਸਕਾਰਫ਼ , ਬੀਨ ਬੈਗ , ਕੋਨ (cone) / ਸੋਸਰ ਕੋਨ ਰਸਤਾ ਦਰਸ਼ਾਉਣ ਲਈ ।

Safety tips :-

ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ
ਕਿਰਿਆ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

Learning outcomes:

ਸਹੀ ਦੌੜਨ ਦਾ ਪੋਸਚਰ ਉਹ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਬਿੱਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੇ ਹੋਣ , ਹੱਥ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਇੱਕ ਦੁਜੇ ਦੇ ਉਲਟ ਘੁੰਮਣ ।
ਸਰੀਰ ਦਾ ਗਲਤ ਪੋਸਚਰ , ਹੱਥ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਹਰਕਤ (movement) ਆਦਿ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪਰੇਖਣ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੂਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੌੜਦੇ ਹਨ ।

ਦੌੜਨਾ ਇੱਕ ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਸਕਿਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ । ਇਹ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਕਿਰਿਆ :-

1. ਕੋਨ , ਸਟੇਸ਼ਨ , ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ (Hula hoops) , ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਰਸਤੇ ਬਣਾਉ ।
2. ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਨ ਬੈਗ (Bean – Bag) ਰੱਖੋ ।
3. ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਖੜ੍ਹੋ ।
4. ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਹੌਲੀ , ਤੇਜ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਦੌੜੋ , ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੱਕੋ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਿੱਕ ਕਰੋ ।
5. ਭਿੰਨ - 2 ਰਸਤਿਆਂ ਤੇ ਜੋ ਕਿ Cone(ਕੋਨ)ਸੋਸਰ ਨਾਲ ਦਰਸ਼ਾਏ ਗਏ ਹਨ ਵੱਲ ਚਕਰਾਕਾਰ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਚਾਲ ਨਾਲ ਦੋੜੋ ।
6. ਦੌੜਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਸਹੀ ਪੋਸਚਰ ਦਾ ਪਰੇਖਣ ਕਰੋ ।
7. ਬੱਚੇ (ਪਹਾੜ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਦੌੜੋ, ਦੌੜੋ, ਦੌੜੋ) ਖੇਡ ਖੇਡਣਗੇ ।
8. ਬੱਚੇ ਦਰਸ਼ਾਏ ਗਏ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੌੜਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾ ਬੀਨ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ ਸਕਾਰਫ਼ ਦਿਖਾਉਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰੁੱਕ ਜਾਣਗੇ ।
9. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਨਿ ਬੀਨ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ ਸਕਾਰਫ਼ ਦਿਖਾਉਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਏ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਗੇ ।
10. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿਊਜ਼ੀਕਲ ਚੇਅਰਸ ਖੇਡ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਕਿਰਿਆ(Action)

ਉਛਲਣਾ , ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ (HOP, SKIP, JUMP)

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ / ਸੱਮਗਰੀ

ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ/ਪੋਲੀ ਸਪਾਟ, ਟੱਪਣ ਵਾਲੀ ਰੱਸੀ , ਹਰਡਲ, ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ/ਹੁੱਲਾ ਹੂਪ

ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ

ਬੱਚੇ ਜੇਕਰ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਇੱਕ ਪੈਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ । ਕਿਸੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅੜਚਨ ਤੋਂ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ । ਕ੍ਰਿਆ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਸਿੱਖਣਾ (Learning outcomes) :

ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਉੱਛਲੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੇ ।

ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਲੱਤਾਂ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹੋਣ ।

ਉਛਲਣਾ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਕਿਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿਲਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤੁਲਨ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ , ਵਜ਼ਨ ਬਦਲਣਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਗੋਡੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਝੁੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਉੱਛਲਣਾ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਅਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਲੈਅ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਕ੍ਰਿਆ :-

ਉਛਲਣਾ :-

- ਪੋਲੀ ਸਪਾਟ/ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਦੇ ਉਪਰ ਉਛਲੋ, 3 – 5 ਵਾਰ ਇੱਕ ਲੱਤ ਦੇ ਭਾਰ ਉਛਲੋ ਫਿਰ ਲੱਤ ਬਦਲੋ ।
- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਓ ।
- ਪੋਲੀ ਸਪਾਟ/ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਇੱਕ ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਤੱਕ ਉੱਛਲੋ ।
- ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਛਲੋ ।

ਭਾਰ ਲਾਉਣਾ :–

- ਇੱਕ ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਤੱਕ ਛਾਲ ਲਾਓ ।
- ਜਦ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨਿਚਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਟਰੇਂਡ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਹਰਡਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ :–

- ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ ।
- ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ । ਪੰਜ ਵਾਰ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ ।

ਸੰਤੁਲਨ (Balance)

FUN WITH BEAN BAGS AND WALKING BEAM

ਸੰਤੁਲਨ Balance

FUN YOGA

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-

ਸਮਾਨ ਸਤਿਹ ਵਾਲਾ ਘਾਹ ਵਾਲਾ ਗਰਾਊਂਡ

ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ :-

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ ਵਸਤੂ ਨਾ ਪਈ ਹੋਵੇ । ਕ੍ਰਿਆ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

ਸਿੱਖਣਾ (Learning outcomes) :

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਕੰਟਰੋਲ , ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਕ੍ਰਿਆ :-

ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ :-

- ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ (Shape) ਬੈਠ ਕੇ , ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ, ਲੇਟ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ :-

- ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਸ਼ੇਪਵਿੱਚ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਰ ਕਰੋ ।

ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ :-

- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਬਣਾਓ ।
- ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਰੀਰ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਓ ।

ਬੈਠਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਮੇਂ

- ਬੈਠ ਕੇ ਇੱਕ ਲੱਤ ਉੱਚੀ ਕਰੋ ।ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਚੂਲਾ (Hips) ਫ਼ਰਸ ਤੇ ਹੋਵੇ। ਹੱਥਾ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾ ਉੱਚੀਆਂ ਚੱਕੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਇਕਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ
- ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਹਿਲਾਓ ।
- ਲੱਤਾ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਫ਼ਰਸ ਤੇ ਬੈਠੋ ।
- ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਝੁਕਾਇਆਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੂਹੋ।
- ਇੱਕ ਲੱਤ ਚੱਕੋ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੂਹੋ । ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਵੀ ਇੰਝ ਹੀ ਕਰੋ।ਦੋਵੇ ਲੱਤਾਂ ਚੱਕੋ ਅਤੇ ਦੋਵੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ।
- ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ (cross) ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ।

ਤਾਲਮੇਲ Coordination

ਬਾਊਂਸ ਅਤੇ ਥਰੋ
(BOUNCE AND THROW)

ਤਾਲਮੇਲ (Coordination)

ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਕਰਨਾ
(KICK THE BALL)

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-
ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ / ਫੁੱਟਬਾਲ /ਬਾਲ ਪਿੰਨ / ਸੋਸਰ ਕੋਨ / ਪਾਲੀਸਪਾਟ

ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ :-
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਸਤੂ ਨਾ ਪਈ ਹੋਵੇ । ਕ੍ਰਿਆ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

Learning outcomes:

ਪੈਰ - ਅੱਖ ਤਾਲਮੇਲ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਬਾਲ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕਿੱਲ ਡਿਵਲੈਪ (Develop) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਜਿੰਨੀ ਥਾਂ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਬਾਲ ਡਰਿਬਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਕਰਨਾ , ਪੈਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਬੇਸਿਕ ਸਕਿੱਲ ਹੈ ।

ਕ੍ਰਿਆ :-

- ਇੱਕ ਹਿੱਸੇਦਾਰ (Partner) ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਕਿੱਕ ਮਾਰੋ ।
- ਕੋਨ (cones) ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਲਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿੱਕ ਮਾਰ ਕੇ ਕੋਨ ਸੁੱਟੋ।
- ਕੋਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਮਾਰਕ (Mark) ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਲ ਕਿੱਕ ਮਾਰੋ ।
- ਹੁਣ ਦੋ ਕੋਨਾ ਦੇ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿੱਕ ਲਗਾਓ ।
- ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਦੂਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਕਿੱਕ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧਤਾ(Accuracy) ਰੱਖੋ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Adolescents: ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਜੁਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ

Engaged: ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਰੁੱਲੇ ਹੋਣਾ

Infrastructure: ਸਹੂਲਤਾਂ

Age appropriate: ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਾ

Structured: ਯੋਜਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ

Static: ਜਿਹੜਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਥਿਰ

Dynamic: ਘੁੰਮਦਾ ਹੋਇਆ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਘੁੰਮਦੀ ਹੋਈ

Co-operation: ਇੱਕਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

Observation: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚਣਾ

Methodology: ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ

ਅਭਿਆਸ

1) 1.5 ਤੋ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਹੁਨਰਾਂ (Skills) ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।

2. ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨਰਸਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ?

3). 1.5 ਤੋ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਉਚਿਤ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਂ ਹੋਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਵਾਸ ਕਾਇਮ ਹੋ ਸਕੇ।

4. ਜਦੋਂ ਦੋ ਬੱਚੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਗੇਂਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਬਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਕਿਵੇ ਹੱਲ ਕਰੋਗੇ ? ਤਿੰਨ ਸੁਝਾਓ ਦਿਓ ।

ੳ) ____

ਅ) ____

ੲ) ____

5. ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਸੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ(ਬੱਚਪਨ) ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ ਇੱਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਐਕਸ਼ਨ ਬੈਲੰਸ(Balance) ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ।

ੳ) ਕਾਰਵਾਈ (Action) ____

ਅ) ਸੰਤੁਲਨ (balance) ____

ੲ) ਤਾਲਮੇਲ (co - ordinadian) ____

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਾਲਮ A ਅਤੇ ਕਾਲਮ B ਦਾ ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ:-

ਕਾਲਮ A	ਕਾਲਮ B
1. ਕਾਰਵਈ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਤੁੰਲਨ
2. ਸਤੁੰਲਨ	ਦੌੜਨਾ
3. ਤਾਲਮੇਲ	ਸੁੱਟਣਾ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਵੇਖੋ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ :-

1. ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ
2. ਸਥਿਰ ਸਤੁੰਲਨ ਅਤੇ ਗਤੀਸੀਲ ਸੰਤੁਲਨ ।
3. ਸਤੁੰਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :–

1. ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ।
2. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਗਮ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਮਹਤੱਤਾ ।
3. 1.5 ਤੋ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆਂ ਅੰਕ (teaching point)।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜਾਉਣ ਲਈ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਦੱਸੋ ਜੋ ਕਿ ਸਕਿਲ ਦਰਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ।
5. ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ (ਅਸਮਰੱਥ) ਹੈ। ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਉਸ ਦੀ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ ?
6. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਪਿਆਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ?

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਹੇਠਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
1.5 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜਾਉਣ ਲਈ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ । ਕਾਰਵਾਈ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ।		
ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ :- 1. ਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ । 2. ਸੰਤੁਲਨ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੁੰਜ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਉੱਤੇ ਸਥਿਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ । 3. ਤਾਲਮੇਲ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀ ਹੈ ।		

ਸੈਸ਼ਨ -2 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ 1 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ – 2)

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਵੰਗਾਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਲਾਇਕ ਸਕੂਲੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ' ਨਿੱਜੀ ਸ਼੍ਰੇਸਠ ' ਕੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਛੋਟੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਦ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਥੋੜਾ - ਥੋੜਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ

ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਠੀਕ ਸੈਰ ਕਰਨਾ , ਦੌੜਨਾ , ਛਾਲ ਲਾਉਣਾ , ਉਛਲਣਾ , ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਆਦਿ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਲੋਕੋਮੋਟਰ , ਮੈਨੀ ਪੁਲੇਟੀਵ ਤੇ ਨਾਨ - ਮੈਨੀ ਪੁਲੇਟੀਵ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) - ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਸਕਿੱਲਜ਼ (**Lokomoter skills**) :– ਉਹ ਸਕਿਲਜ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ ਕਰਨਾ , ਦੌੜਨਾ, ਰਿੜ੍ਹਨਾ, ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਝੀ ਥਾਂ ਉਛਲਣਾ, ਲੋਲਿੰਗ ਆਦਿ।

ਅ) ਮੈਨੀਪੁਲੇਟੀਵ ਸਕਿੱਲਜ਼ :– (**Manipulative skills**) :– ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ :– ਸੁੱਟਣਾ , ਕੈਚ ਕਰਨਾ , ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ , ਰੈਕਟ , ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰਨਾ।

ੲ) ਨਾਨ - ਮੈਨੀਪੁਲੇਟਿਵ ਸਕਿੱਲਜ਼ :- (**Non – manipulative skills**) :– ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੜਨਾ, ਘੁੰਮਣਾ , ਸੰਤੁਲਨ ਆਦਿ।

ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀ ਸਕਿਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ (5-7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਕਿਲਜ (ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿਲ) ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ।
- ਮਜਾਕ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਰਿਆ ।
- ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ hi-fi , ਤਾਲੀ ਵਜਾਉਣਾ , thumps-up ।
- ਟੀਚਿੰਗ ਕਾਰਜ਼ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦੁਆਰਾ)
- ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇਣਾ (ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇਣਾ)
- ਸੁੱਰਖਿਆਂ ਉਪਾਅ (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ, ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ)

5 ਤੋ 7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲੋਕੋਮੋਟਿਵ ਸਕਿਲ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਉਣਾ ।

ਲੋਕੋਮੋਟਿਵ ਸਕਿਲਜ (Locomotive skills): ਇਹ ਹੁਨਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇ ਸਕਿਪਿੰਗ, ਹਲੋਪਿੰਗ, ਲੀਪਿੰਗ ਆਦਿ ।

ਕਿਵੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ :-

1) ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਜਿਵੇ ਕਿ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਜੌਗਿੰਗ ਔਖੀਆਂ ਸਕਿਲਜ ਜਿਵੇ ਕੱਟਣਾ ਅਦਿ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ-ਕਦਮ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ।
2) ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਐਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਤੋੜ-ਤੋੜ ਕੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਟੈਪ ਕਰਕੇ ਸਿਖਾਓ ।
3) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਕਾ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦਿਓ ।
4) ਬੱਚੇ ਨੂੰ monipuladive ਅਤੇ non-monipuladive ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੱਚਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੰਮ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਨੱਚਣ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾਂ ਗਤੀ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ । ਤੁਸੀ 5 ਤੋ 7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਨੱਚਣ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਥੱਲੇ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ , ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ 1 ਅਤੇ 2 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਓ । *ਪਾਠ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ।*

ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਓ।

ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਂ - ਤੇਜ ਚੱਲਣਾ ।

ਉਦੇਸ਼ :- ਚੁਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਤੇਜ ਹਰਕਤ ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ।

ਸਮਾਨ -ਕੋਨਸ ,ਪਲਾਸਟਿਕ ਗੇਂਦ , ਟੋਕਰੀਆਂ , ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ ।

ਕਲਾਸ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ : 40-50 ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਲਾਸ ਆਕਾਰ

How to Proceed

ਲੈਵਲ- I

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਫਲੈਟ ਰਿੰਗਸ ਨੂੰ 3 ਮੀਟਰ , 6 ਮੀਟਰ , 9 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰੱਖੋ । ਹਰੇਕ ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਗੇਦ ਰੱਖੋ । ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਟੋਕਰੀ ਰੱਖੋ ।
- ਵਿਸਲ ਵੱਜਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਦੌੜ ਕੇ ਪਹਿਲੀ ਬਾਲ ਚੱਕੇਗਾ ਅਤੇ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇਗਾ ।ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਦੋੜ ਕੇ ਦੂਜੀ ਬਾਲ ਚੱਕੇਗਾ ਅਤੇ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇਗਾ,ਅੰਤ ਤੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਜਾਓ।
- ਜੋ ਹਕਰਤ ਬੱਚਾ ਅਖੀਰਲੀ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਸਮੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲ ਚੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਤਿੰਨ ਗੇਦਾਂ ਵਾਪਿਸ ਰੱਖਣ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਗ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਗੇਮ ਉਦੋ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋ ਅਖੀਰਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ।
- ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਭਿੰਨ -ਭਿੰਨ ਲੋਕੋਮੋਟਰ (Locomoter) ਸਕਿਲਜ ਜਿਵੇ ਕਿ ਹੋਪਿੰਗ , ਸਕਿਪਿੰਗ ਆਦਿ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਮੰਨ ਲਓ ਬੱਚੇ ਜ਼ਗਿ ਜਿਗ-ਜੈਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ 15 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ ।
- ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਗੇਂਦ ਦਿਓ।ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਗੇਂਦ ਲੈ ਕੇ ਦੌੜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਗੇਂਦ ਦੂਜੇ zig-zag ਵਾਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਓ ।ਇਸ ਨੂੰ ਇੰਝ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਗੇਂਦ ਅਖੀਰਲੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ।ਹੋਪਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕੀਪਿੰਗ ਵੀ ਇੰਝ ਕਰੋ।

ਲੈਵਲ 2 : ਟੈਗ ਅਤੇ ਹੋਪ ਖੇਡ

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਾਊਂਡਰੀ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਚੁਣੋ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋ ਇੱਕ ਰੱਖ ਕੇ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਖਿਲਾਰ ਦਿਓ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਟੈਗਰਜ਼ ਟੈਗ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਰੀ ਟੈਗ ਕੀਤਾ ਜਾਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੌਕੇ ਤੇ ਉਛਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਦਾ ਹੈ ਜੇ ਰਹਿੰਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਟੈਗ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ।

ਟੈਗਰਜ਼ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ।

ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਂ - **(ਸਾਂਤਾ ਟਰੇਲ)**

ਉਦੇਸ਼ :- ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਸਕਿਲਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ।

ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ -ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਗੇਦਾਂ, ਟੋਕਰੀਆ, ਬੈਲਸਿੰਗ ਬੀਮ, ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ, ਰੱਸੀ ਪੌੜੀ, ਸੋਸਰ/ਕੋਨ ।

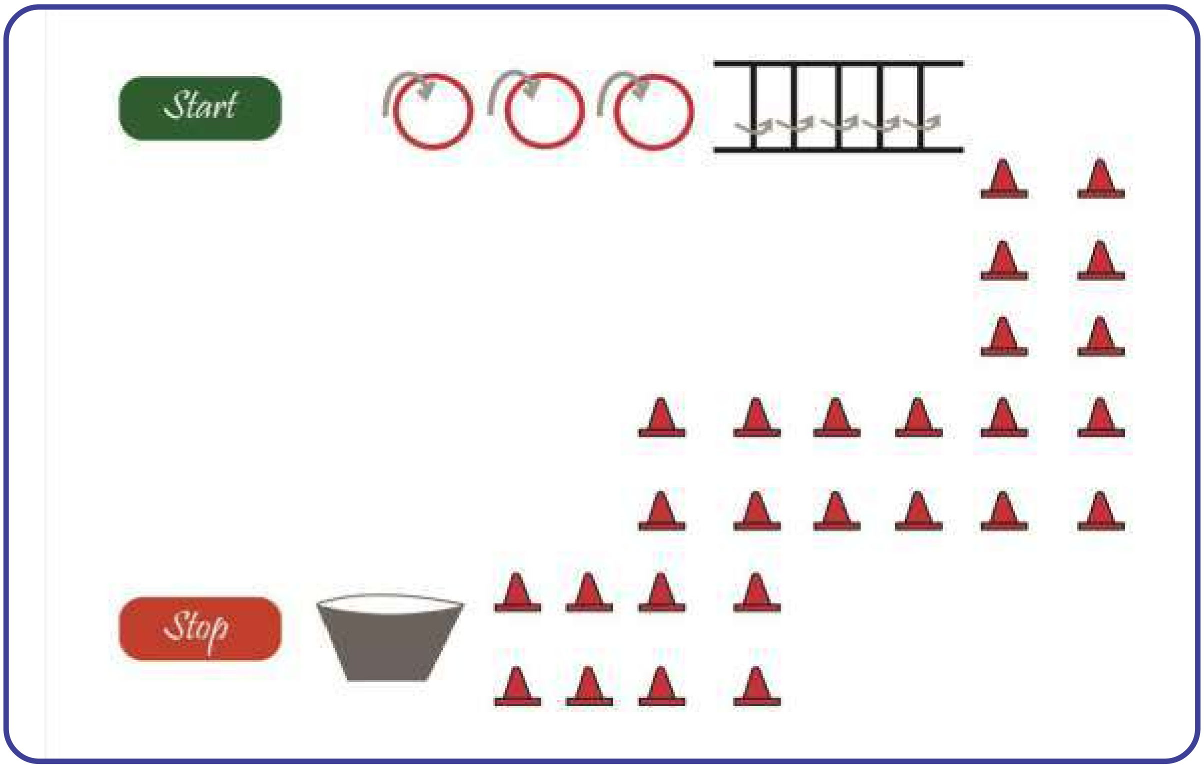
ਕਲਾਸ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ : ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ 40-50.

ਲੈਵਲ –1

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅੱਜ ਉਹ santa claus ਦੀ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਸਥਾਨ ਤੇ ਤੋਹਫੇ ਲ਼ਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।
- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਕੋਲ 2 ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਗੇਦਾਂ ਹੋਣ ।
- ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰਕਟ ਬਣਾਓ (ਨਿੱਚੇ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਵੇਖੋ)
- ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਸਰਕਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਕੋਨ ਜਾਂ ਮਾਰਕਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ Starting line ਮਾਰਕ ਕਰੋ ।
- ਹਰੇਕ ਸਰਕਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਟੋਕਰੀਆਂ ਰੱਖੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੋਹਫਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ Santa trail ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿੰਨ -ਭਿੰਨ ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਸਕਿਲਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਿਪਿੰਗ , ਕਰਾਲਿੰਗ , ਟੀਪ–ਟੋਇੰਗ ਅਤੇ ਵਾਪਿਸ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਓ।
- ਰਸਤਾ ਆਇਲੈਂਡ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਵੱਡੀ ਟੋਕਰੀ ਰੱਖੀ ਹੋਣੀ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਗਿਫਟ (ਛੋਟੀਆ ਗੇਦਾਂ) ਵੱਡੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ Santa ਦੀ ਗਿਫਟ ਵੰਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।
- ਉਹ ਉਸ ਸਮੇ ਤੱਕ ਗਿਫਟ ਵੰਡਣਗੇ ਜਦ ਤੱਕ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਗਿਫਟ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ।

ਲੈਵਲ 2

ਨੰਬਰ ਮਾਰਕ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਟੋਕਰੀਆਂ ਰੱਖੋ , ਛੋਟੀਆਂ ਗੇਦਾਂ ਤੇ ਨੰਬਰ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਟੋਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦਾਂ ਪਾਓ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕਿ ਟੋਕਰੀ ਤੇ ਲਿਖੀਆ ਹਨ , ਉਸ ਤੋ ਇੱਕ ਘੱਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਧ।



ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਂ -ਦੂਰੀ ਤੇ ਸਿੱਟਣਾ (Throwing for a Distance)

ਉਦੇਸ਼ :- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਥਰੋ ਦੇ ਬੁਨਿਯਾਦੀ ਨਿਯਮ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ।

ਸਹਾਇਕ ਸੱਮਗਰੀ :- ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ , ਕੋਨ / ਫੁੱਟਬਾਲ

ਕਲਾਸ ਦਾ ਆਕਾਰ :- 40 -50

ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ :-

ਲੈਵਲ - 1

- ਵਾਰਮ - ਅੱਪ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਤੇ) ਹੋ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੀ ਥਰੋ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਠ ਦਾ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ ।
- ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਗੇਂਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵਿੱਰੁਧ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥਰੋ ਸਿੱਟ ਰਹੇ ਹਨ ।
- ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਚੂਨੇ ਜਾਂ ਕੋਨ ਨਾਲ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ 8-10 ਫੁੱਟ ਪਿੱਛੇ ਖੜਨ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਖੜੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕੋਨ ਰੱਖੋ ।
- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ ਦਿਓ । ਕੀ ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ? ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਸੁੱਟੇਗਾ ਜੇਕਰ ਬਾਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਦਮ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੋਨ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦਿਓ ।ਤਾਂ ਜੋ ਗੇਂਦ ਠੀਕ ਥਾਂ ਤੇ ਸੁੱਟੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਸਟੈਪ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਕਰ ਦਿਓ ।
- ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਗੇਂਦ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਨਾਂ ਛੂਹ ਲਏ , ਉਸ ਦੇ ਕੋਨ ਨੂੰ ਵੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈੱਟ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- 'ਗੋ' ਸਿਗਨਲ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਗੇਂਦ ਤੇ ਕੋਨ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਆਪਣੀ ਗੇਮ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਣਗੇ । ਜਦੋਂ ਉਹ ਥਰੋ ਕਰਨ ਦੀ ਸਕਿਲ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਡੋਜ ਬਾਲ (Dodge ball) ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣਗੇ । (ਜੋ ਕਿ ਅਗਲੇ ਪੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ)
- ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਸਕਿਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ।

ਲੈਵਲ-2

ਫਲੈਕਸੀ ਪੋਲ 'ਤੇ ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ (Hula Hoops) ਫਿਕਸ ਕਰੋ । ਉਸੇ ਹੀ ਢੰਗ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ । ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਲ ਲਾਈਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ ਵੱਲ ਸੁੱਟਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਡਾਜ਼ ਬਾਲ

ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਵੱਡਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਸਰਕਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੈਲਾ ਦਿਓ । ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਗਰੁੱਪ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਸਾਫਟ ਬਾਲ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ

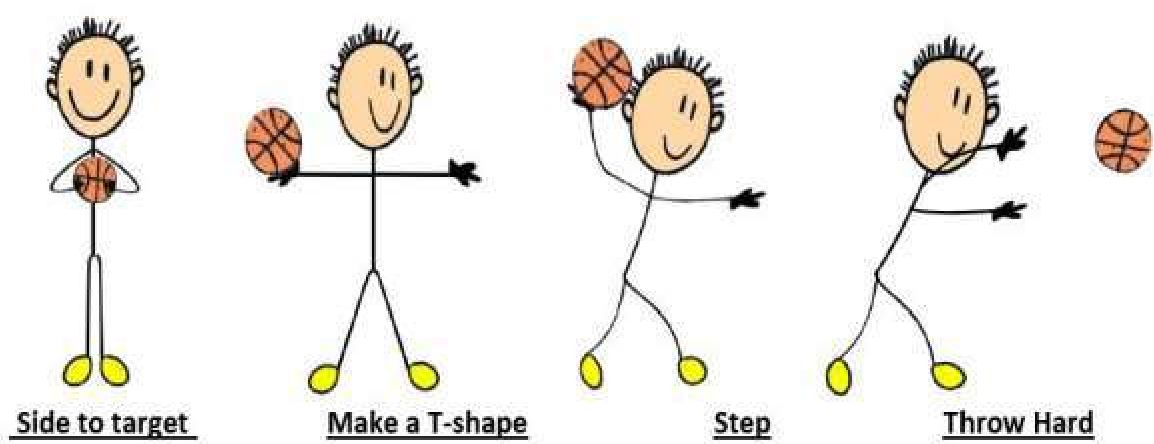
ਸਰਕਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੜ੍ਹਾ ਗਰੁੱਪ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡੋਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸਰਕਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਹਿੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਓ । ਜਿਹੜਾ ਗਰੁੱਪ ਸਰਕਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੀ ।

ਓਵਰ ਹੈੱਡ ਥਰੋ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਚਿੱਤਰ ਵੇਖੋ)

- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਗੇਂਦ ਵੱਲ ਰੱਖੋ ।
- ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਟੀ-ਸ਼ੇਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ।



ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਂ - ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਸਰਕਟ

ਉਦੇਸ਼ - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿੱਟਨੈਸ ਸਰਕਟ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਲੋਕੋਮੋਟਰ, ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿੱਲ ਹਨ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

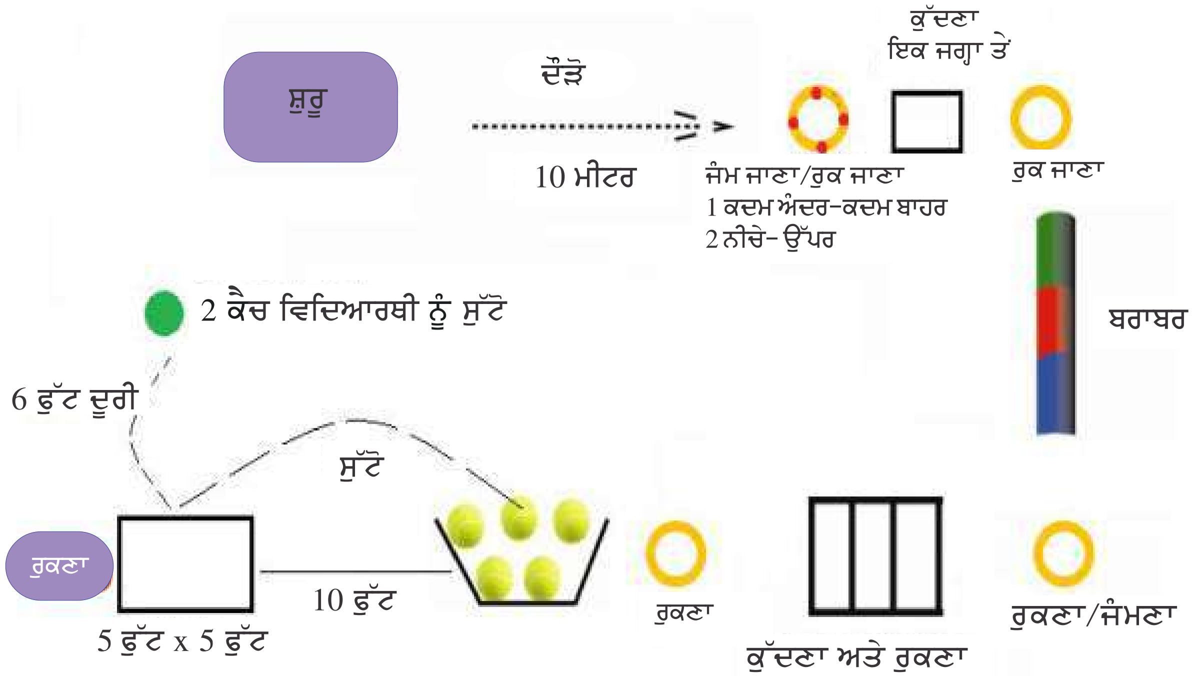
ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ / ਇੰਨਡੋਰ

ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ - ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ , ਸੰਤੁਲਿਤ ਬੀਮ , ਸਾਫਟ ਗੇਂਦ , ਕੋਨ / ਸੋਸਰ , ਹੁਲਾ ਹੋਪਸ / ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ ।

ਕਲਾਸ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ : ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਕਾਰ 40-45

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ

- ਜਿਹੜੀ ਸਕਿੱਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਹ ਦੌੜਨਾ, ਉੱਛਲਣਾ , ਸੰਤੁਲਿਤ ਛਲਾਂਗ ਲਾਉਣਾ, ਲੈਂਡਿੰਗ, ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜਨਾ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰਹੋਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ।
- ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਕਈ ਸਟੇਸ਼ਨ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਕਈ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਹੁਨਰ ਦਾ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

1. ਇਸ ਉਮਰ ਗੁੱਟ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ
2. ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਭਿਆਸ

1. ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ 1 ਅਤੇ 2 ਗਰੇਡ ਨਾਲ)। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਦੀ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਅਤੇ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਇੱਕੋ ਹੀ ਉਮਰ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ।

2) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੁਨਰ (ਸਕਿੱਲ) ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ -

ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਕਿੱਲ	ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ
ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ	
ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੱਕ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰਨਾ	
ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਨਾ	
ਸਿਰ 'ਤੇ ਬਿਨ-ਬੈਗ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ	
ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਲਿਖਣਾ	
ਤਾਲੀਆਂ ਵਜ਼ਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੌੜਨਾ	
ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਕੁੱਦਣਾ	
ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਪੈਰ ਭਾਰ ਤੁਰਨਾ	

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਾਲਮ A ਅਤੇ ਕਾਲਮ B ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।

ਕਾਲਮ A	**ਕਾਲਮ B**
(ੳ) ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਸਕਿਲ	ਚਲਣਾ
(ਅ) ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲ	ਸੰਤੁਲਨ
(ੲ) ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲ	ਪਕੜਨਾ

2. ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਵਿੱਚੋ ਦੱਸੋ ਕਿਹੜਾ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜਾ ਗਲਤ ।

(ੳ) ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਸਕਿਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ।

(ਅ) ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਸਕਿਲ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਦੇ ਦੇਖੋ ।

(ੲ) ਲਾਲ ਪ੍ਰੰਬਧਨ ਸਾਡੇ ਅੱਖ-ਹੱਥ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

(ਸ) ਬਾਲ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਨਾ ਇੱਕ ਨਾਨ ਮੈਨੁਪੁਲੇਟਿਵ ਸਕਿਲ ਹੈ ।

(ਹ) ਮਰੋੜਨਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਧੁਰੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹੈ

3) ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:-

1. ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼
2. ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਅਤੇ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

(1) 6 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

(2) ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।

(3) ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:-

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼ ਦਾ ਸਿੱਖਣ ਕਿਰਿਆਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।		
ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਾਭ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।		
ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਾਭ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।		
ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਅਤੇ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।		

ਸੈਸ਼ਨ-3 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ (3 ਤੋਂ 5 ਗਰੇਡ) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ।

ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬੱਚਿਆ ਲਈ ਖੇਡ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੈ।ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਕਿਲਜ਼ ਇੱਕ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਾਲਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਹੈ, ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁਨਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ , ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਭਿਆਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ । ਜੇ ਬੱਚੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ।ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਦਿਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਛਡਾਂਗੇ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਸਾਰੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਗੇ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ । ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਵੈਚਿਤਰਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਉਸ ਪੜ੍ਹਾਅ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਜਿਸ ਤੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਇੰਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਸਵੈ ਨਿਰਭਰ ਬਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ , ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਵੈ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇੱਛਾ ਹੈ।ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਖੇਡਦੇ ਹਨ , ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਗੇ।ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁਣ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਸਪੋਰਟਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣਗੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਕਿਲ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਗੇ।

(8-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ , ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:—

- ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਕਿਲਜ਼ (ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿਲਜ਼) ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖਿਡੌਂਣੇ।
- ਮਜ਼ਾਕ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ Hi-fi, ਤਾਲੀ ਵਜਾਉਣਾ Thumps-up ।
- ਟੀਚਿੰਗ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦੁਆਰਾ) ।
- ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇਣਾ (ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇਣਾ)।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਪਾਅ (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ , ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ , ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ)

3 ਤੋਂ 5 ਗ੍ਰੇਡ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ , ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਸੁਝਾਓ । ਪਾਠ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਖਤਮ ਕੀਤਾ।ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਇੱਕ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ) ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ ।

ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਂ :- ਜਿਗ ਜੈਗ ਟੋਸ ਕ੍ਰਿਕੇਟ/ਮੋੜ ਘੇੜ ਕਰਕੇ ਬਾਲ ਅਰਨੀ

ਉਦੇਸ਼:- ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਥਰੋ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕੜਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ, ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ, ਬਿਨ ਬੈਗ, ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ, ਕੋਣ, ਵਿਕਟਾਂ ।

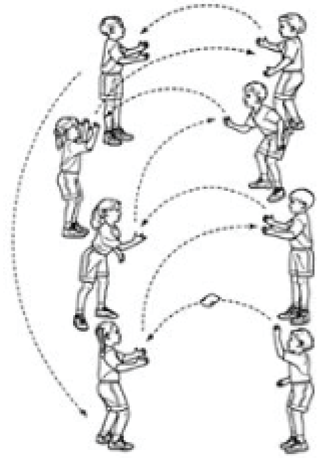
Warm – Up – 5min

ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜਨਾ :-ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਪਕੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦੋ ਤੋਂ ਇੱਕ , ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਚਾਈ ਤੇ ਸਿਖ਼ਰ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ।

Activity – 25min

Zig-Zag Toss (5min):-

- ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬ ਦਿਓ।ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਹਾਮਣੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਬੀਨ ਬੈਗ ਜਾਂ ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ।
- ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਦਾ , ਦੂਜੇ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਨ ਬੈਗ ਜਾਂ ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਨਾਲ ਟਾੱਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਦਾ ਦੂਜਾ , ਦੂਜੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇੰਝ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਦੋਨੇ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਟਾੱਸ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਕਿ ਬੱਚਾ Zig-Zag Toss ਕਰਨਗੇ , ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਹੋਣਗੇ।



ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੈੱਚ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ - 5 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ – ਚਾਰ ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਕੋਲ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਰਟਨਰ (ਭਾਗੀਦਾਰ) 2-3 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜਨਗੇ।
- ਇੱਕ ਪਾਰਟਨਰ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ ਨਾਲ 20 ਤੋਂ 30 ਵਾਰ ਕੈੱਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਕਰਵਾਏਗਾ।
- ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਜੀਸ਼ਨਾਂ ਬਦਲ ਲੈਣਗੇ।
- ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਟਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਵਧਾਉਦੇ ਰਹੋ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ -15 ਮਿੰਟ

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਮੈਚ-

- ਸਾਡੀ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪ, ਦੋ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ 4-5 ਓਵਰ ਦਾ ਮੈਚ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਏ।
- ਬੈਟ, ਟੈਨਿਸ ਗੇਂਦਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਿਕਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਅਰਾਮ ਕਰਨਾਂ–5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਹੌਲੀ–ਹੌਲੀ ਕਿਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ।
ਅਗਵਾਈ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ

ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਂ :- **Touch Rungby**

ਉਦੇਸ਼:- **Touch Rungby** ਖੇਡ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-- Rungby ਗੇਂਦਾਂ / ਸਾਫਟ ਗੇਂਦਾਂ , Cones / ਸੋਸਰ

ਗਰਮਾਉਣਾ 5 ਮਿੰਟ

- ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਥਰੋ ਅਤੇ ਕੈੱਚ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਵਾਈ, ਸਕੈਚਿੰਗ ਰੁਟੀਨ।

ਕਿਰਿਆ 25 ਮਿੰਟ

Touch Rungby ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ , ਬਾਲ ਹੈਡਲਿੰਗ ਸਕਿਲਜ਼ ਹੱਥ , ਅੱਖ ਤਾਲਮੇਲ ਇਸਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਰਲ ਕੇ ਵੀ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਯਮ- (1)

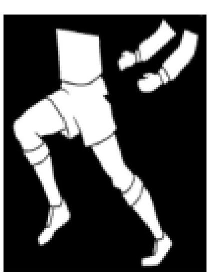
ਟੀਮ : ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ 5 ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਬਦਲਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ- ਸਾਰੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲਈ 5 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਹਾਫ ਟਾਈਮ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਬਰੇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

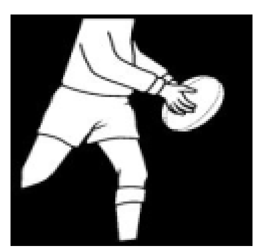
ਟਾੱਸ- ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਟਾੱਸ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ , ਉਸਨੂੰ ਬਾੱਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਗਰਾਊਂਡ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਰੋਲ ਬਾਲ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਲ ਬਾਲ(***Roll Ball***) :

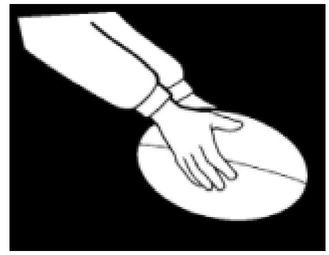
'ਰੋਲ ਬਾਲ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਟੱਚ(***Touch***) : ਟੱਚ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂੱਹਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਛੂੱਹਣਾ । ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੂੱਹਣ ਤੇ ਰੋਲ ਬਾਲ ਪ੍ਰਫਾਰਮ (Perform) ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ।

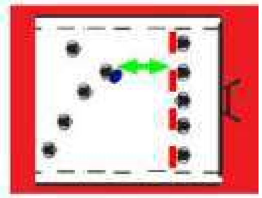


ਹਰ ਟੀਮ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਚਾਰ ਵਾਰ ਛੂਹ ਸਕਦੀ ਹੈ ।



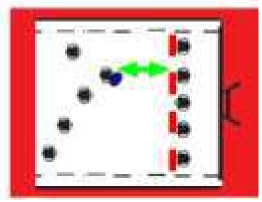
ਸਕੋਰਿੰਗ :- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਲ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਹੋਵੇ , ਅਤੇ ਉਹ (ਸਕੋਰ ਲਾਈਨ) ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਪਾਰ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਮਨਾਹੀ ਹੈ । ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੋਆਇੰਟ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਪਾਸਿੰਗ :- **ਬੈਕ ਸਾਈਡ** :- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਪਾਸ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ , ਹੌਲਾ ਜਿਹਾ ਧੱਕਾ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ , ਥਰੋ ਜਾਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਆਨ ਸਾਈਡ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਫਾਰਵਰਡ ਪਾਸਿੰਗ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ । ਡਰਾਪ ਬਾਲ ਉਲਟ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।



ਆਫ ਸਾਈਡ :- ਸਾਰੇ ਰੱਖਿਅਕ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਪੰਜ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੋਣਗੇ । ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ ਰੋਲ ਬਾਲ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਣਗੇ ।

ਕਿਕਿੰਗ :- ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ ਅਲਾਉਡ ਨਹੀਂ ਹੈ



ਰੋਲਿੰਗ :- ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੂਜਾ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵਾਪਿਸ ਵੀ ਬੁਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ :- ਖੇਡ ਕੇਂਦਰ ਰੇਖਾ (Center line) ਤੋਂ ਹਮਲਾਰ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਰੋਲਿੰਗ ਬਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

- ਹਮਲਾਵਰ ਟੀਮ ਟ੍ਰਾਈ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਬਾਲ ਲੈਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
- ਬੈਕਵਰਡ ਪਾਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਸ ਕੋਲ ਬਾਲ ਹੋ ਛੂਹਿਆ ਜਾਵੇ , ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਲ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਰੋਲਿੰਗ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਜਿੱਥੋਂ ਉਹ ਛੂਹਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ।
- ਉਹ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਗਿਆ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ 'ਮਾਰਕ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
  ਇੱਕੋ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਬਾਲ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕੇਵਲ ਚਾਰ ਛੂਹ (Four touch) ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
- ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਵੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਾਲ ਦੁਜੇ ਪਾਸੇ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ (ਪੰਜ ਮਿੰਟ)

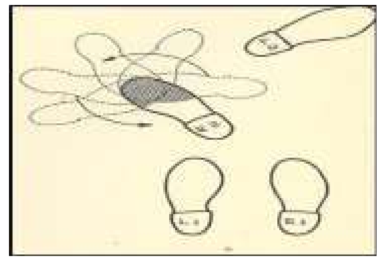
ਕੀ ਬੱਚੇ ਕਿਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਘੁੰਮੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਹੌਲੀ - 2 ਚੱਲਣਾ , ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਚਲੇ ਹਨ) ਅਗਵਾਈ , ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਵਾਈ ਆਦਿ ।

ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਂ :- ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ, ਫ਼ੁੱਟ ਵਰਕ ਅਤੇ ਸੂਟਿੰਗ ।

ਉਦੇਸ਼:-ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਟਿੰਗ ਸਕਿਲ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ (Pivoting) ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-- ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ, ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ, ਕੋਨ / ਸੋਸਿਉਰ ਤੇ ਬਿਬਜ਼ ।

Pivoting (ਘੁੰਮਣਾ)



ਇੱਕ ਪੈਰ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

- ਦੂਜਾ ਪੈਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਥਰੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋ , ਤੁਸੀਂ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਦੀ ਬਾਲ ਤੇ ਮੁੜਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾਉਣਾ ।

Shooting (ਸ਼ੂਟਿੰਗ) :–

- ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੱਥ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ।
- ਬਾਲ ਦਾ ਗੱਰਿਪ ਕੇਵਲ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਵੇ ।
- ਬਾਕੀ ਹੱਥ ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਂਝ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ।
- ਇੱਕ ਹੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਬਾਲ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਲਿਆਓ ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ , ਆਪਣੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੁੜੋ ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋਗੇ ।
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੰਧਨਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁੱਦਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੱਦ ਜਾਓ ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ (ਵਾਰਮ ਅੱਪ) - 5 ਮਿੰਟ

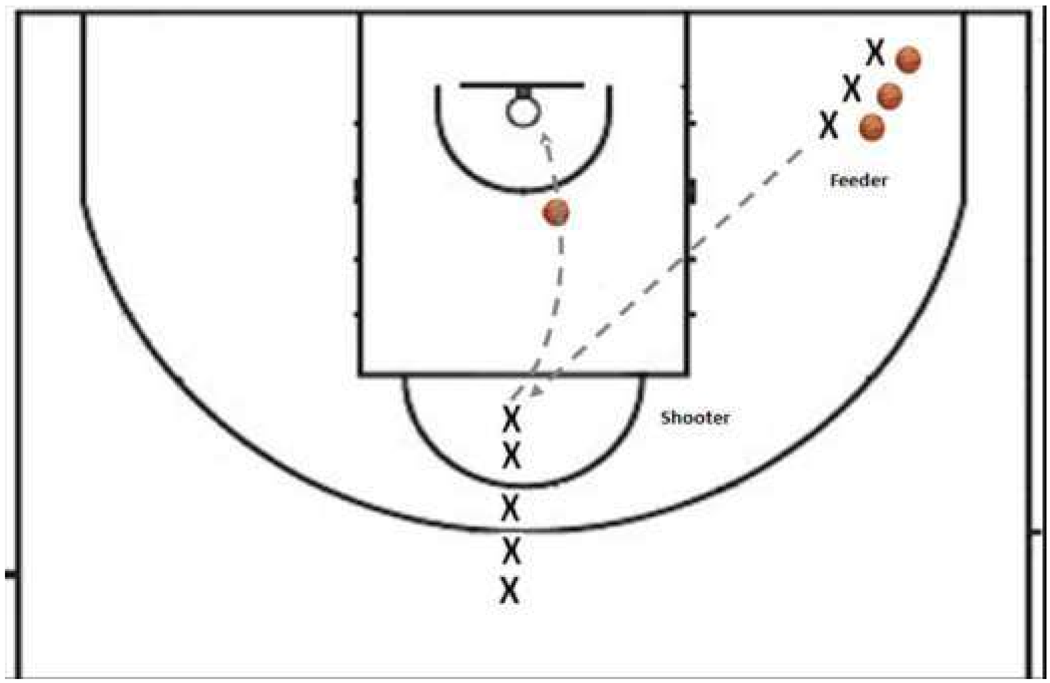
- ਗੱਰੁਪ ਨੂੰ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਰਗ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜਣਗੇ ।
- Á ਖਿਡਾਰੀ Bਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲ ਕਰੇਗਾ, B ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ C ਡਰਿਬਲ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਇੰਝ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- ਅਗਵਾਈ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਵਾਈ ।

ਕਿਰਿਆ :- 25 ਮਿੰਟ

ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਸਟਾਰ (10 ਮਿੰਟ)

- ਗੱਰੁਪ ਨੂੰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ , ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਅੱਧੇ - 2 ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ।
- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਫ੍ਰੀ - ਥਰੋ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਲ ਸੂਟ ਕਰੇਗਾ ।ਫਿਰ ਜਾ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇਗਾ ।

- ਪਹਿਲਾ ਫੀਡਰ ਬਾਲ ਲੈਕੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਪਾਸ ਕਰੇਗਾ । ਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਿਸ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਜਾ ਖੜੇਗਾ ।
- ਇੰਝ ਇਹ ਡਰਿਲ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ , ਕੋਰਟ ਦੇ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਫੀਡਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ।
- ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ , ਨਾਂ ਕਿ ਕੇਵਲ ਬਾਸਕਟ ਵੱਲ ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫਟ ਬਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਫਿਰ ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਦੇ ਦਿਓ।



Game play- 15 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅੱਧਾ ਗਰਾਊਂਡ ਲੈ ਕੇ ਸੋਧੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡੋ ।
- ਹਰੇਕ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੂਲਾ ਹੂਪ (Hula Hoop) ਘੱਟ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਖੇਤਰ ਲਈ ਟੰਗੋ ।
- ਠੀਕ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ।
- ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਵਜੋਂ **Bibs** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਓ - 5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਹੌਲੀ - 2 ਤੇ ਫਿਰ ਤੇਜ਼ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਗਏ ਹਨ ?
ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਵਾਈ ।

ਪਾਠ - ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ :-

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀ ਕੌਣ ਹੈ । ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਟੀਮ ਜਿੱਤ ਜਾਏ । ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗੀ ਜੇਕਰ ਉਸ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਟੀਮ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਜਿੱਤ ਜਾਏ ।

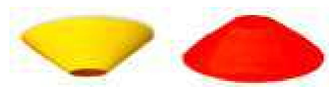
ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਮ :– ਤਾਲਮੇਲ ਖੰਡ (ਡਰੇਗਨ ਟੇਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ)

ਉਦੇਸ਼ :- ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੇਮਜ਼ ਖੇਡਣਾ । ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ , ਤਾਕਤ , ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਲਿਆਉਣੀ , ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :– ਸਾਊਸਰ, ਕੋਨ , ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ , ਵਾਲੀਬਾਲ , ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ (ਪੰਜ ਮਿੰਟ)

ਸਾਊਸਰ ਨੂੰ ਉਛਾਲੋ - ਚੁਸਤੀ , ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਟੀਮ ਵਰਕ ।



- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ A ਅਤੇ B ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਅੱਧੇ ਕੋਨਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਕੋਨਾ ਨੂੰ ਪੁੱਠੇ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।
- ਸਿੱਧੇ ਕੋਨ ਟੀਮ A ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਕੋਨ ਟੀਮ B ਨੂੰ ਸੋਂਪੋ ।
- ਟੀਮ A ਦਾ ਕੰਮ ਟੀਮ ਭ ਦੇ ਕੋਨ ਨੂੰ ਉਛਾਲਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੋਨ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਮ B ਵੀ ਇੰਝ ਕਰੇਗੀ ।
- ਜਿਸ ਟੀਮ ਦੇ ਕੋਨ ਘੱਟ ਉਛਾਲੇ ਜਾਣਗੇ ਉਹ ਹੀ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ ।
- ਇੰਝ ਦੋ ਮਿੰਟ ਖੇਡੋ, ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਦੋ ਮਿੰਟ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ।
- ਅਗਵਾਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਵਾਈ ।

ਕਿਰਿਆ - 25 ਮਿੰਟ

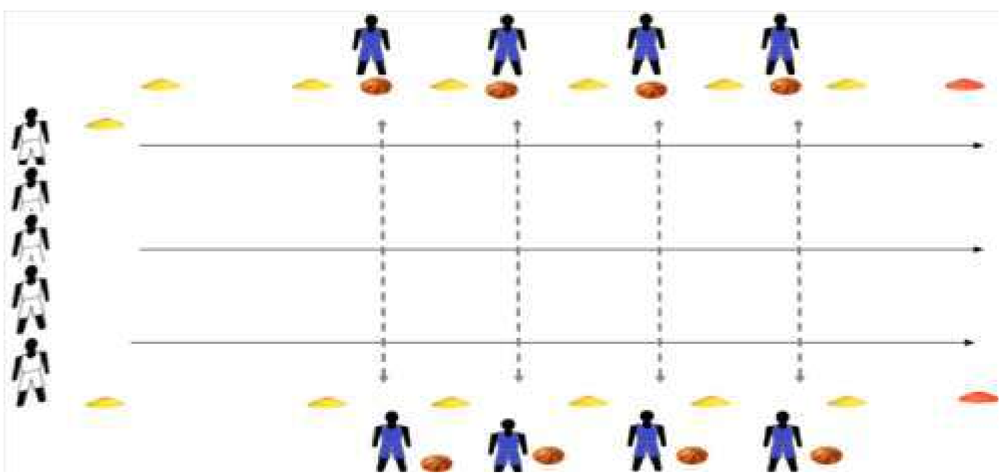
ਡਰੇਗਨ ਦੀ ਪੂੰਛ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ :-

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 10 - 12 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- 10, 9 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਮਰ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਬਣਾਉਣਗੇ । ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹੇਗਾ । ਇਹੋ ਡਰੇਗਨ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਦਸਵਾਂ ਬੱਚਾ ਜੋ ਡਰੇਗਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਕੋਲ ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ ਹੋਵੇਗੀ । ਉਹ ਡਰੇਗਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਮਤਲਬ ਡਰੇਗਨ ਦਾ ਅਗਲਾ ਬੱਤਾ ।
- ਡਰੇਗਨ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੇਗਾ ।

ਡਰੇਗਨ ਦੀ ਪੂੰਛ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

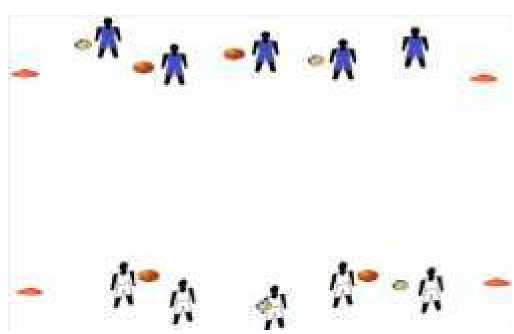
ਬੰਬਾਰਮੈਂਟ :- ਜੰਪਿੰਗ , ਲੈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਥ੍ਰੋਇੰਗ :-

• ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ , ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ **ਰਨਿੰਗ ਟੀਮ** ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਟੀਮ **ਬੰਬਾਰੀ ਟੀਮ** ਹੋਵੇਗੀ ।
• ਬੰਬਾਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬੰਬਾਰੀ ਜੋਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਲੀਬਾਲ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ ਲੈ ਕੇ ਖੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
• ਬੰਬਾਰੀ ਟੀਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਥ੍ਰੋ ਰਨਿੰਗ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਜ਼ ਵੱਲ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ।
• ਰਨਿੰਗ ਟੀਮ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰੇ ਬਿਨ੍ਹ ਜਾਂ ਆਰਭਿੰਕ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਅੰਤਲੀ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਚਲੇਗੀ । ਜੋ ਬਾਲ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਤਲੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਕਰੇਗਾ ਉਹ ਟੀਮ ਲਈ ਪੁਆਇੰਟ ਲਏਗਾ ।
• ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ , ਰਨਿੰਗ ਟੀਮ ਬੰਬਾਰੀ ਟੀਮ ਬਣੇਗੀ ਅਤੇ ਬੰਬਾਰੀ ਟੀਮ ਰਨਿੰਗ ਟੀਮ ਬਣੇਗੀ ।
• ਜਿਸ ਟੀਮ ਦੇ ਵੱਧ ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ ਉਹ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ ।



ਫਾਇਰ ਥ੍ਰੋ :- ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ :-

• ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
• ਥਰੋਇੰਗ (Throwing) ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਗੇਮ (Catching game) ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਣਗੀਆਂ । ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦਾ ਆਪਣਾ ਜੋਨ ਹੋਵੇਗਾ । ਜੋ ਕਿ 15 - 20 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਖੜ੍ਹਨਗੀਆਂ । ਗੇਮ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਥ੍ਰੋ ਸੁੱਟ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ।
• ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜੋਰ ਨਾਲ ਥ੍ਰੋ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਥ੍ਰੋ ਸਿਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਨੀਵੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
• ਜੇਕਰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਥ੍ਰੋ ਪਕੜ ਨਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਥ੍ਰੋ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁਆਇੰਟ ਮਿਲੇਗਾ ।
• ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 1 ਪੁਆਇੰਟ ਮਿਲੇਗਾ ਜੇਕਰ ਥ੍ਰੋ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਜੋਨ ਤੋਂ ਬਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਵੇਗੀ।



ਫੁੱਟਬਾਲ - ਡਰਿਬਲਿੰਗ , ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ

ਉਦੇਸ਼: ਡਰਿਬਲਿੰਗ, ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ ਸਕਿਲਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ।

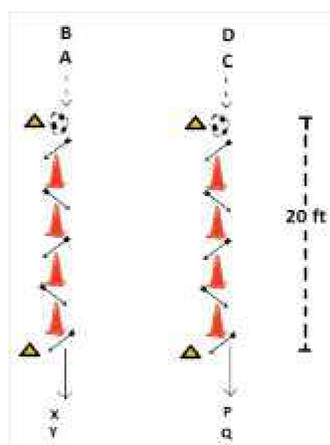
ਲੋੜੀਦਾਂ ਸਮਾਨ: ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਦਾਨ / ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਨ ।

ਸਮੱਗਰੀ: ਫੁੱਟਬਾਲ , ਕੋਨ / ਸੋਸਰ ।

ਕਲਾਸ ਦਾ ਆਕਾਰ – 40-50 ਵੱਡਾ ਕਲਾਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ : ਮੋੜ ਘੇਰ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜਨਾ

- ਨਿੱਚੇ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਡਰਿਲ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- 4 - 4 ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ 20 ਫੁੱਟ ਹੋਵੇ।
- A ਨੂੰ 'X' ਤੱਕ ਜਿਗ – ਜ਼ੈਗ ਡਰਿਬਲ ਕਰਾਓ ਅਤੇ 'X' ਨੂੰ ਅਗਲੇ 'X' ਤੱਕ ਪਾਸ ਦੇ ਕੇ ਪਹਿਲੇ 'X' ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਗ ਜਾਵੇ
- 'X' ਹੁਣ 'B' ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦਹੁਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ।



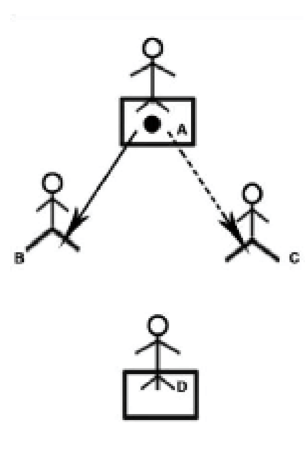
ਪਾਸ ਥਰੋ *(Pass Throw)*-

- ਕੀ ਬੱਚੇ ਇੰਝ ਹੀ ਚਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹਨ ?
- ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਚਿਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਦੇਣਾ । ਇਸ ਪਾਸ 'B' ਜਾਂ 'C' ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਪਾਸ ਦੇਣਾ ਹੈ ।

❖ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ 2 ਲਾਈਨਾਂ ਬਣਾਓ। A ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਖੜੇਗਾ ਅਤੇ D ਨੂੰ ਪਾਸ ਦੇਵੇਗਾ B ਜਾਂ C ਦੇ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ D ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

❖ D ਡਰਿਬਲ ਕਰਕੇ ਬਾੱਲ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ A ਨੂੰ B ਜਾਂ C ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇਵੇਗਾ A ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ।

❖ B ਅਤੇ C ਨਾਲ ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ ਦੁਹਰਾਓ A ਜਾਂ D ਵੱਲੋਂ ਵੀ



Game (ਖੇਡਾਂ) 15min

❖ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੋਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਓ।

❖ ਦੋਨਾਂ ਟੀਮਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀਬਸ(bibs) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ 4 ਜਾਂ 6 ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।

Cool Down: ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (5 ਮਿੰਟ)

ਪਾਠ:

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਬੁਲਾਓ 'ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸੁਣੋ'। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ, ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ ਸਕਿਲਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

(1) 8 ਤੋ 11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਿਆ ਅੰਕ ।

(2) ਜੇਕਰ ਕੁੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਦਿਖਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋਗੇ ।

(3) ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ ?

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :-

Practice:- ਕਿਸੇ ਗੋਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨਾ

Specialize:- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ

Monitor:- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ

Execute:- ਕੋਈ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ

Mastery:- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਰੱਖਣਾ

ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਜੋ ਸਕਿਲਜ਼ (skills) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਲਸਟ ਬਣਾਓ , ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਵੀ ਕੰਡਕਟ ਕਰੋ ।

(1) ਬਾਸਕਿਟ ਬਾਲ

(2) ਟੱਚ ਰਗਬਾਏ (Touch Rugby)

(3) ਫੁੱਟਬਾਲ

2. ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋਗੇ ਜਿਹੜਾ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀ ਕਰਦਾ ?

ਤੁਸੀਂ : ਅੰਕਿਤ , ਤੂੰ ਫੁੱਟਬਾਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ?

ਅੰਕਿਤ : ਸਰ, ਮੈਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਮੈਨੂੰ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਪਸੰਦ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ: ______________________________

ਬੱਚਾ: ______________________________

ਤੁਸੀਂ: ______________________________

ਬੱਚਾ: ______________________________

ਤੁਸੀ: ______________________________

ਬੱਚਾ: ______________________________

ਤੁਸੀ: ______________________________

ਬੱਚਾ: ______________________________

ਤੁਸੀ: ______________________________

ਬੱਚਾ: ______________________________

ਤੁਸੀਂ: ______________________________

ਬੱਚਾ: ______________________________

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਪੰਜ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰਾਂ (ਸਕਿੱਲਜ) ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ?

ੳ) ____________________

ਅ) ____________________

ੲ) ____________________

ਸ) ____________________

ਹ) ____________________

2. ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ, 3-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸੁਝਾਓ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹੋਣ

ਲੜੀਂ ਨੰ.	ਹੁਨਰ (Skills)	ਖੇਡ (Game)
1.	ਰਸੀਵਿੰਗ, ਪਾਸਿੰਗ ਤੇ ਸ਼ੂਟਿੰਗ	
2.	ਬੈਟਿੰਗ, ਬੋਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰਨਿੰਗ	
3.	ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਗਣਨਾ, ਪੜਤਾਲ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਰਣਨੀਤੀ ਸਕੇਟਿੰਗ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਹੱਥ ਅੱਖ ਤਾਲਮੇਲ, ਦੌੜਨਾ, ਡਰਿਬਲਿੰਗ, ਜਿਕਿੰਗ	
4.	ਸਕੇਟਿੰਗ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਹੱਥ ਅੱਖ ਤਾਲਮੇਲ, ਦੌੜਨਾ, ਡਰਿਬਲਿੰਗ, ਜਿਕਿੰਗ	