E84YGI

27

आओ खेलें खेल

चित्रों में बच्चे कौन–कौन से खेल, खेल रहे हैं? पहचानकर चित्र के नीचे उसका नाम लिखो–

____

____

____

तुम और तुम्हारे दोस्त और कौन–कौनसे खेल खेलते हो? लिखो।

1. ——————————— 2. ———————————

3. ——————————— 4. ———————————

5. ——————————— 6. ———————————

7. ——————————— 8. ———————————

पतंग तो कोई अकेले भी उड़ा सकता है पर अकेले कबड्डी तो नहीं खेल सकते। किस खेल में कितने बच्चे एक साथ खेलते हैं? पता करो और नीचे की तालिका में भरो –

क्र.	खेल का नाम	कितने साथी चाहिए
1.		
2.		
3.		
4.		

साँप सीढ़ी खेलने के लिए एक बोर्ड चाहिए और एक पासा भी। पर कबड्डी, गिल्ली डण्डा, कैरम, क्रिकेट, फुगड़ी, पच्चीसा, खेलने के लिये क्या–क्या चाहिए?
नीचे दी तालिका में लिखो।

क्र.	खेल का नाम	क्या–क्या सामान चाहिए
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

खेल के नियम

हर खेल को खेलने का अपना एक तरीका होता है और उसके अपने ही नियम होते हैं। खेल को इन नियमों के अनुसार ही खेलना पड़ता है चाहे कोई हारे या जीते। तुम जो खेल खेलते हो उनके क्या–क्या नियम हैं? अपनी पसंद के किसी एक खेल के बारे में लिखो कि तुम कैसे खेलते हो?

____

____

____

____

क्या तुम कभी पिट्ठुल खेलते हो? चलो हम तुम्हें पिट्ठुल खेलने का तरीका और उसके नियमों के बारे में बताते हैं।

पिट्ठुल का खेल

यह खेल मैदान में खेला जाता है और इसे बहुत से बच्चे मिलकर एक साथ खेल सकते हैं। पिट्ठुल खेलने के लिए एक गेंद और सात पिट्ठुल चाहिए। अपने गुरुजी से चर्चा करके इस खेल के नियमों को समझ लेना और फिर इसे मैदान में खेलना।

इस खेल को दो समूह मिलकर खेलते हैं। एक समूह में 3 से लेकर 8 बच्चे हो सकते हैं। मैदान में सात पिट्टुलों को एक के ऊपर एक रखते हैं और थोड़ी दूरी से गेंद से इन पिट्टुलों को गिराते हैं। गिराने वाला समूह उन पिट्टुलों को पुनः एक के ऊपर एक जमाने की कोशिश करता है और दूसरा समूह उन्हें गेंद मारकर आउट करने की कोशिश करता है। इस खेल को खेलने के कुछ नियम हैं जो नीचे दिए गए हैं पर यदि तुम चाहो तो अपने नियम खुद मिलकर तय कर सकते हो।

1. सबसे पहले चित – पट करके पिट्टुल फोड़ने/गिराने वाला पहला समूह तय करो।
2. गेंद से निशाना लगाकर पिट्टुल फोड़ने/गिराने की दूरी तय करके वहाँ निशान बना दो।
3. यदि गेंद से पिट्टुल नहीं फूटता और दूसरी टीम के खिलाड़ी उसे एक टप्पे के बाद कैच कर लेते हैं तो मारने वाला आउट हो जाता है। उसके बाद दूसरे साथी की बारी आती है। अगर टीम के सभी खिलाड़ी बगैर पिट्टुल फोड़े कैच आऊट हो जाते हैं तो फिर दूसरे समूह की बारी आती है।
4. जब पिट्टुल फूट जाता है और गेंद कैच कर ली जाती है तो पिट्टुल फोड़ने वाला समूह आउट हो जाता है।
5. पिट्टुल जमाने से पहले यदि गेंद पिट्टुल फोड़ने वाले समूह के किसी खिलाड़ी को लग जाती है तो वह खिलाड़ी आउट हो जाता है।
6. यदि गेंद समूह के किसी साथी को नहीं लगती और वह बच–बचकर पिट्टुल जमा लेते हैं तो दूसरे समूह पर एक अंक चढ़ जाता है।
7. जब एक समूह के सारे खिलाड़ी आउट हो जाते हैं तो दूसरे समूह को पिट्टुल फोड़ने का मौका दिया जाता है।

इस प्रकार यह खेल चलता रहता है।

हमनें क्या सीखा ?

मौखिक

1. तुम्हारी शाला में खेले जाने वाले खेलों के नाम बताओ।
2. बिना सामग्री वाले कौन–कौन से खेल हैं?
3. तुम कौन–कौन से खेल घर (कमरे) के अन्दर खेल सकते हो?

लिखित

1. किन्हीं पाँच मैदानी खेलों के नाम लिखो।
2. (i) पिट्टुल खेलने के लिए कितनी टीमें बनाते हैं?
   (ii) पिट्टुल के खेल में पूरा समूह कब आउट हो जाता है?
   (iii) पिट्टुल में अंक कब चढ़ता है?

खोजो आस–पास

1. तुम्हारे दादा–दादी और माता–पिता जब छोटे थे तब वे कौन–कौन से खेल खेलते थे? पता करो।
2. फुटबाल कैसे खेलते हैं? खेलने का तरीका व खेलने के नियम पता करो।
3. किसी खेल को खेलते समय के दो चित्र बनाओ।
4. विभिन्न खेलों जैसे क्रिकेट, एथलेटिक्स, हॉकी, बैडमिन्टन, वालीबॉल, बास्केटबॉल आदि में खेलने वाले महिला खिलाड़ियों के नाम पता करें एवं अपने दादा–दादी या बड़ों से पूछकर पता करें उनके समय के प्रसिद्ध महिला खिलाड़ी कौन–कौन थे।

E8DUI6