३. खेल और दौड़

३.१ मनोरंजनात्मक खेल

नींबू चम्मच दौड़

तीन पाँवों की प्रतियोगिता

लंगड़ी

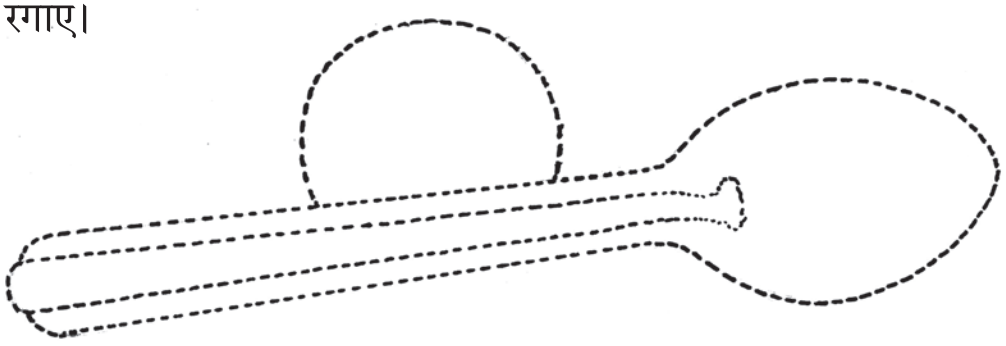
आँख मिचौली

लपक डंडा

विष अमृत

मेरी कृति

चित्र को रंगाए।



खेल खेलते समय इस बात का ध्यान रखों की, 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 है? शरीर का संतुलन बनाकर खेल खेलिएँ।

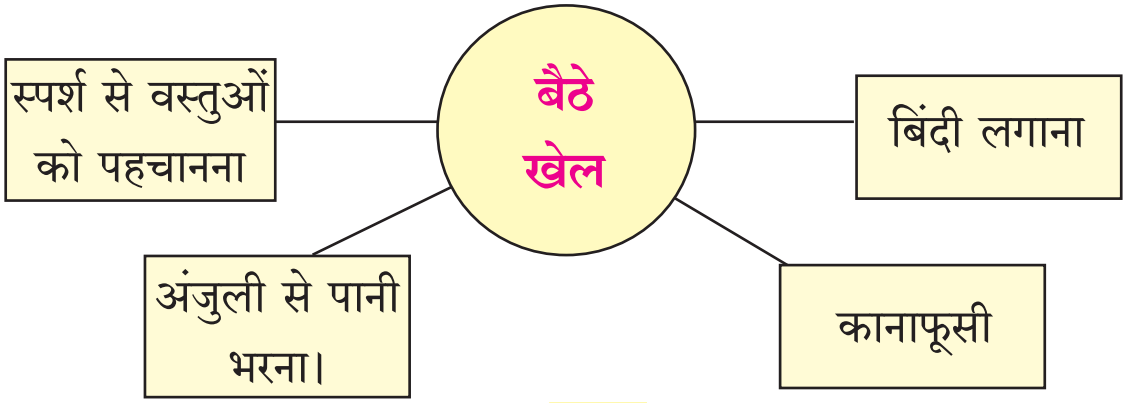
३.२ बैठे खेल

स्पर्श से वस्तुओं को पहचानना

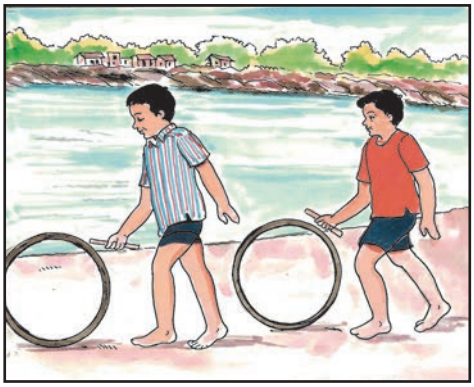
मामा का खत

मेरी कृति

निम्न खेलों की जानकारी लेकर खेल खेले।



३.३ स्थानिक व पारंपरिक खेळ



सायकिल टायर

लगोरी

अंदर बाहर

आँख मिचौली

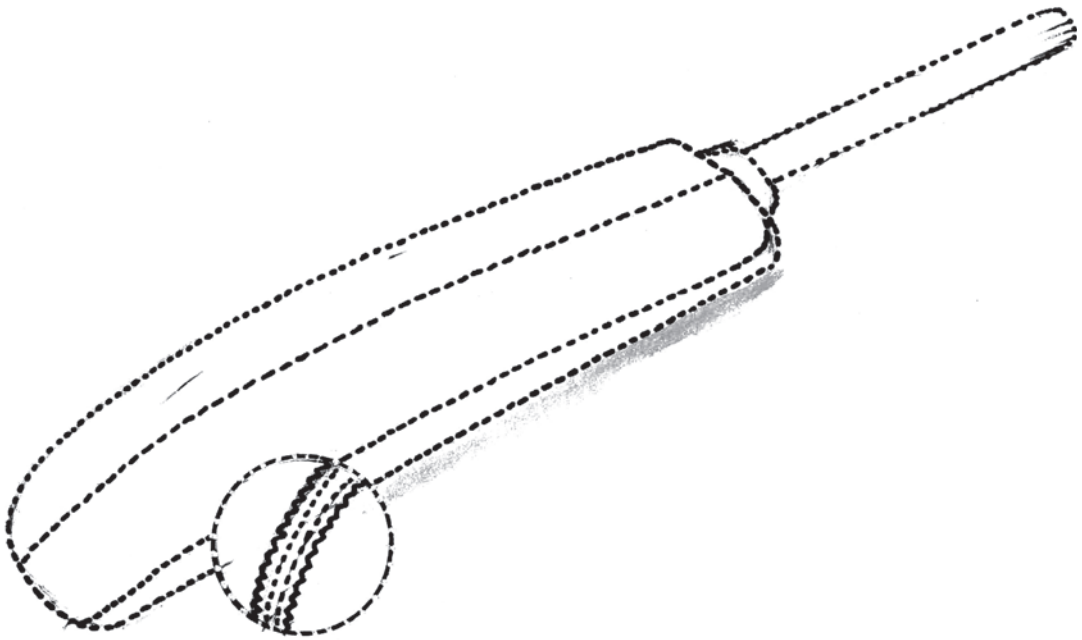
मेरी कृति

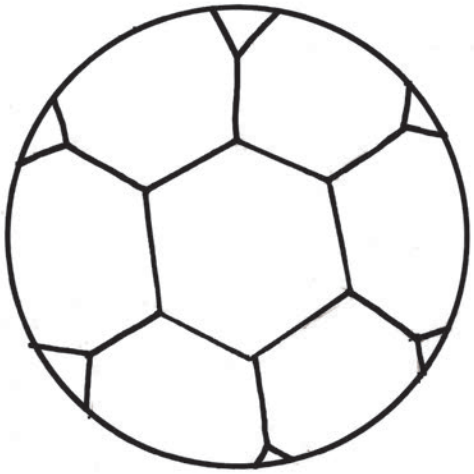
इन चित्रों के अतिरिक्त आपके पसंदीदा खेल खेलो।

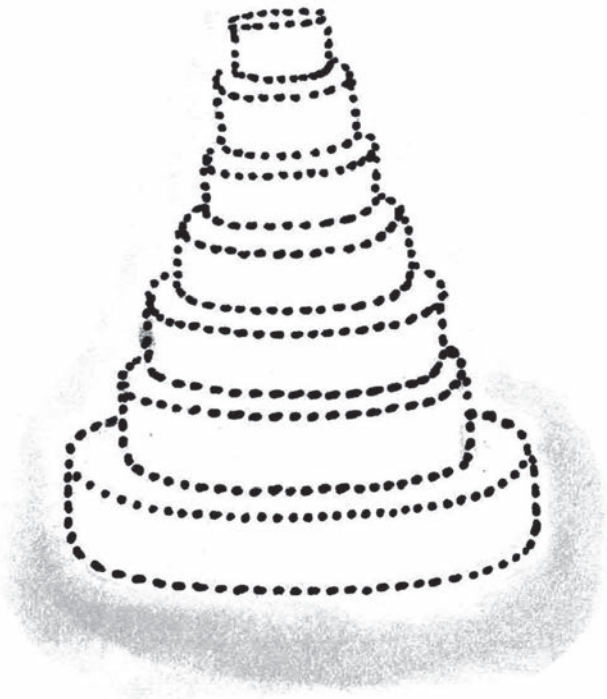
चित्र में दर्शाएँ खेलों का वर्णन करवाएँ। तुम्हारे गाँव में खेले जानेवाले खेलों के नाम बताओं। तुम्हारे पसंदीदा खेल बताएँ। इन खेलों जैसे खेलों का प्रात्यक्षिक करवाएँ।

मेरी कृति

चित्र रंगाए।







RB92U2

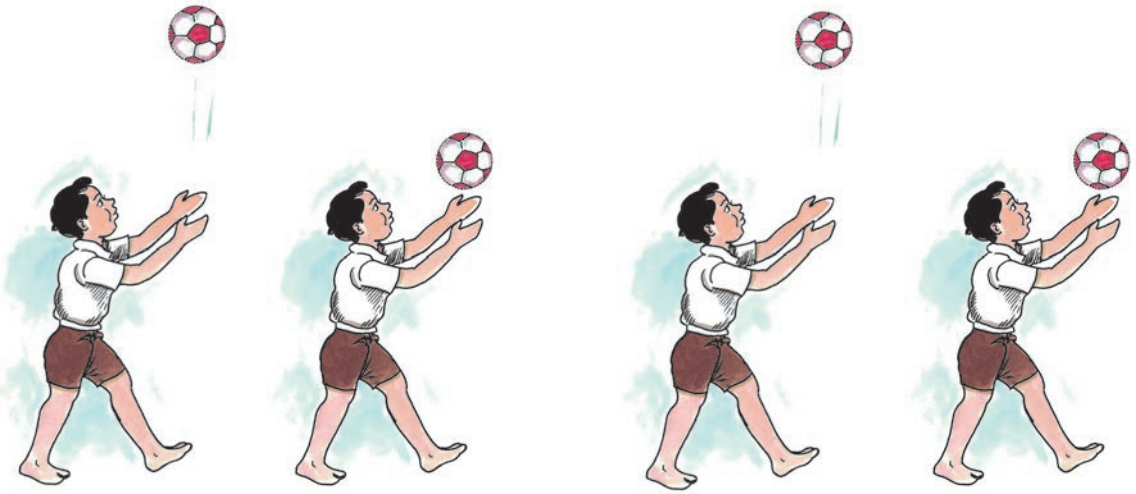
३.४ विभिन्न खेल और प्रतियोगिता

लचीलापन के खेल

जमीनपर 'V' आकार में बैठकर सामनेवाली वस्तु को उठाना।

गेंद पास करना

समन्वय के खेल



गेंद को हवा में फेंकना और पकड़ना

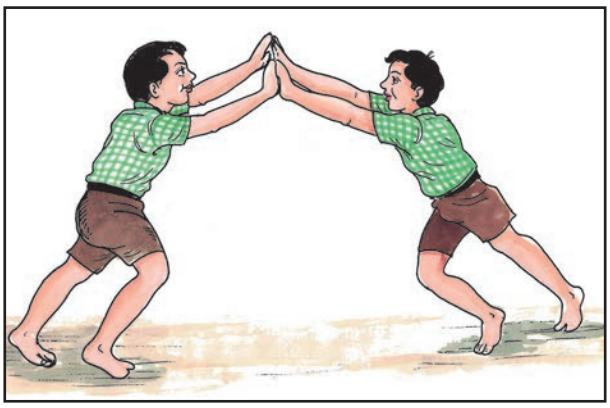
गतीमानता के खेल

३० मीटर दौड़ना

तीन पाँवों की प्रतियोगिता

मांसपेशियों

रस्सी खिंचना



ताकद लगाना

मांसपेशियों की ताकद/शक्ति

कंधों की टक्कर

पीठ पर शक्कर की बोरी उठाना

विभिन्न प्रकार की दौड़ एवं खेल लें।