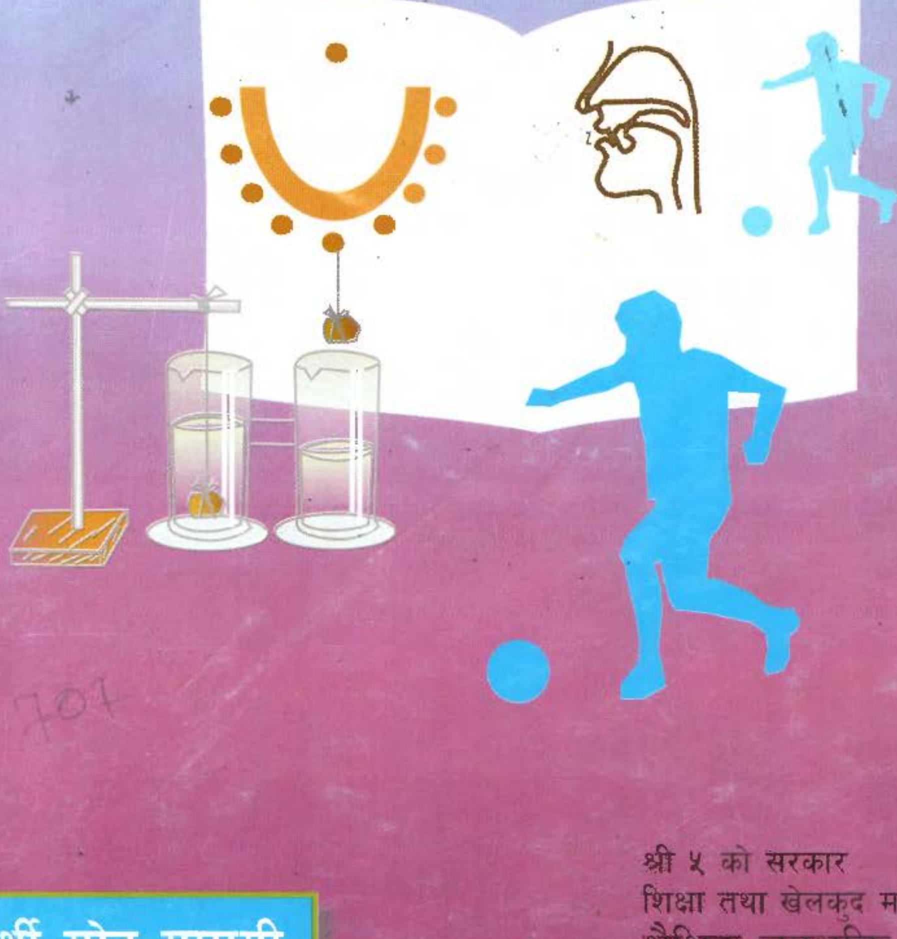
शारीरिक शिक्षा शिक्षण

पूर्वसेवाकालीन प्राथमिक शिक्षक तालिम
(दोस्रो सेमेष्टर)

२०६०



प्रशिक्षार्थी स्रोत सामग्री

श्री ५ को सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

परीक्षणको लागि

परीक्षणका लागि

शारीरिक शिक्षा शिक्षण

पूर्वसेवाकालीन प्राथमिक शिक्षक तालिम

दोस्रो खण्ड

प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्री

श्री ५ को सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक

श्री ५ को सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार प्रकाशकमा

प्रथम संस्करण २०६०

लेखकसमूह
१. श्री ईश्वरीप्रसाद ज्ञवाली
२. श्री गौरी शङ्कर पाण्डे
३. पुण्यप्रसाद घिमिरे

विषयवस्तु सम्पादन
डा. रामकृष्ण महर्जन

भाषासम्पादन
श्री गीरमान थापा

G426

संयोजन
श्री सूर्यप्रसाद गौतम

प्राविधिक सल्लाहकार
१. डा. गजेन्द्रमान श्रेष्ठ
२. डा. विष्णु सिं राई

आवरण डिजाइन
श्री सुमन बज्राचार्य

कम्प्युटर सेटिङ
श्री शशीकला सिमखडा

भूमिका

शारीरिक शिक्षा शिक्षण विषयको प्रस्तुत प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्री १० महिने पूर्वसेवाकालीन प्राथमिक शिक्षक तालिममा सहभागी हुने प्रशिक्षार्थीहरूका लागि अध्ययन सामग्रीको रूपमा तयार गरिएको हो । यो प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्री पूर्वसेवाकालीन प्राथमिक शिक्षक तालिम पाठ्यक्रममा आधारित छ । यस सामग्रीको प्रयोगबाट प्राशिक्षार्थीहरूले तालिममा सिकेका कुराहरूलाई अझ सवलीकरण गर्ने एवम् कक्षाकोठामा प्रयोग गर्न सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा राखिएको छ ।

यस सामग्रीअन्तर्गत प्राथमिक तहमा शारीरिक शिक्षाको अर्थ, महत्व, पाठयोजना र सामग्री निर्माण, खेलसुरक्षा, आधारभूत शारीरिक सीपहरू, शारीरिक व्यायाम र कवाज, खेल र सिर्जनात्मक तथा अनुकरणात्मक क्रियाकलापजस्ता विषयवस्तुहरूको संयोजन गरिएकोछ ।

सामग्री तयारी गर्नका लागि प्रमुखरूपमा पूर्वसेवाकालीन प्राथमिक शिक्षक तालिम पाठ्यक्रमको आधार लिइएको छ । लेखक तथा सम्पादकहरूका लागि प्राविधिक सल्लाहकारबाट अभिमुखीकरण कार्यशाला सञ्चालन भई सामग्रीको स्वरूप निर्धारण गरी तदनुरूप लेखनकार्य अगाडि बढाइएको थियो । लेखनकार्यको क्रममा विभिन्न पुनरावलोकन कार्यशालाबाट आवश्यक सुधार गरी यस रूपमा तयार गरिएको छ ।

प्रस्तुत सामग्री शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्रबाट तयार गरी परीक्षणको रूपमा प्रयोगमा ल्याइएको छ । शिक्षक, प्रशिक्षक, अनुसन्धानकर्ता, शिक्षाविद्‌लगायत यस सामग्रीको प्रयोग तथा अध्ययन गर्ने सम्पूर्ण पाठक वर्गबाट यस सामग्रीमा भएका कमीकमजोरी औंल्याई सुधारका लागि आवश्यक सुझावको अपेक्षा यस केन्द्रले राखेको छ । प्राप्त हुने रचनात्मक सुझावहरूलाई आगामी संस्करणमा समावेश गरिनेछ ।

प्रस्तुत सामग्री तयारी गर्ने कार्यमा संलग्न लेखक, सम्पादक, प्राविधिक सल्लाहकार एवम् सबै महानुभावहरू धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ ।

२०६० साल, असार

अर्जुनबहादुर भण्डारी
कार्यकारी निर्देशक

विषयसूची

		पृष्ठ
एकाइ १	शारीरिक शिक्षाको अर्थ तथा महत्त्व	१
एकाइ २	शारीरिक शिक्षा शिक्षणमा सम्वद्ध पक्षहरू	६
एकाइ ३	शारीरिक शिक्षामा पाठको स्वरूप	१२
एकाइ ४	स्थानीय स्रोतसामग्रीबाट शिक्षण सामग्री निर्माण र प्रयोग	३५
एकाइ ५	खेलमा सुरक्षा	४१
एकाइ ६	शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू	४६
एकाइ ७	शारीरिक व्यायाम तथा कवाज	७४
एकाइ ८	साधारण तथा स्थानीय खेलहरू	९३
एकाइ ९	सिर्जनात्मक खेलहरू	११२
एकाइ १०	बल खेलहरू	१२४
एकाइ ११	जिम्नास्टिक कार्य	१३४

एकाइ – एक

शारीरिक शिक्षाको अर्थ तथा महत्त्व

विषय विस्तार

क) शारीरिक शिक्षाको परिचय

शिक्षा विद्यार्थीको सर्वाङ्गीण विकासको लागि हुनुपर्दछ र सर्वाङ्गीण विकासका लागि एकै प्रकृतिका विषयहरूको शिक्षणबाट मात्र सम्भव छैन । यसका लागि विविध प्रकृतिका विषयले मात्र मार्ग प्रदान हुन सक्दछ । तसर्थ नेपालको प्राथमिक विद्यालय पाठ्यक्रममा शारीरिक शिक्षा ढिलै भए पनि एउटा अनिवार्य विषयको रूपमा स्थापित गरिएको छ । आजको एक्काइसौं शताब्दीमा आएर पनि नेपालका अधिकांश विद्यालयमा शारीरिक शिक्षाको अध्यापन उचित ढङ्गबाट भइरहेको पाइदैन ।

शारीरिक शिक्षा विषयलाई संसारका अधिकांश राष्ट्रहरूले अनिवार्य अध्यापन गर्ने विषय धेरै अगाडि देखि नै लागू गर्दै आएको पाइन्छ र यसको विषयवस्तुको प्रकृतिअनुसारकै शिक्षण गर्ने गरेको पाइन्छ । तर हाम्रो देशमा यस विषयसम्बन्धी अझै कतैकतै साप्ताहिक रूपमा प्रयोग गर्ने, दैनिक कार्यतालिकामा विषय नै नराख्ने, सामाजिक वा भाषाशिक्षणजस्तै ज्ञानको शिक्षण गर्ने जस्ता परम्परा भइरहेको पाइन्छ । तर मानवीय क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने मूल महत्त्व जति शरीरसँग सम्बन्धित छ त्यति अरु पक्षसँग छैन । यसैले पनि शारीरिक शिक्षाको अन्य विषयको तुलनामा फरक पहिचान र महत्त्व रहेको छ भन्नु अतियुक्ति हुँदैन ।

शारीरिक शिक्षालाई कसैले शरीरको माध्यमद्वारा शिक्षा तथा कसैले शरीरसम्बन्धी शिक्षा भनी अर्थ लगाउने गरेको पाइन्छ । तर आज आएर शारीरिक शिक्षालाई "मानव चालको लागि र मानव चालको माध्यमबाट " भन्ने अर्थले व्यापक मान्यता पाएको छ । यस अर्थअनुसार त्यो व्यक्ति शारीरिक तवरले शिक्षित हो जसले आफ्ना सम्पूर्ण नैसर्गिक क्षमताहरू विकास गरी शारीरिक चालको माद्यमबाट आफ्ना भाव व्यक्त गर्ने, खोज अन्वेषण गर्ने, अरुसँग राम्रो सम्वन्ध राख्नेजस्ता गुणको विकास गर्दछ ।

शारीरिक शिक्षा के हो भन्ने कुरा स्पष्ट गर्न निम्न परिभाषाले पनि मद्दत गर्दछन् -

- "शारीरिक शिक्षा मानवीय शारीरिक क्रियाकलापको योग हो जसको छनोट त्यसको उपलब्धिको दृष्टिकोणबाट गरिन्छ ।" जे.एफ. विलियम (J.F.William)

- "शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षाक्षेत्रको त्यो भाग हो जसको सम्वन्ध ठूला मांसपेशिक कार्य तथा त्यससंग सम्बन्धित प्रतिक्रियाहरूसँग छ ।" जे.बि.नायस (J.B. Nash)

- "शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षा प्रक्रियाको त्यो भाग हो जो मांसपेशीहरू जोडदार रूपले सञ्चालन गर्ने कार्यहरू, त्यसप्रति देखाइने प्रतिक्रियाहरू र ती प्रतिक्रियाको कारणबाट व्यक्तिमा आउने परिवर्तनसंग सम्बन्ध छ ।" निक्सन र कोजन्स (Nixon & Cozens)

- "शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षा प्रक्रियाको अभिन्न अङ्ग हो र उद्यम क्षेत्र हो, जसले शारीरिक क्रियाकलापद्वारा शारीरिक, मानसिक , संवेगात्मक तवरले तन्दुरुस्त नागरिक उत्पादन गर्ने लक्ष्य राख्दछ । " Charles A. Bucher.

माथि उल्लिखत परिभाषाको अध्ययनबाट शारीरिक शिक्षाको अर्थलाई निम्न वुँदामा देखाउन सकिन्छ -

१) शारीरिक शिक्षा साधारण शिक्षाको अभिन्न अङ्ग हो ।

२) शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुद यसका माध्यम हुन् ।

३) शारीरिक शिक्षाले शारीरिक गुणका साथै सामाजिक, मानसिक र संवेगात्मक क्षमताहरूको पनि विकास गर्दछ ।

४) शारीरिक शिक्षाका क्रियाकलापहरू योजनावद्ध र वैज्ञानिक सिद्धान्तमा आधारित हुन्छन् ।

यसरी शारीरिक शिक्षाले विभिन्न क्रियाकलापमा अभिन्न अङ्गको रूपमा माध्यम भएर व्यक्तिको शारीरिक , मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक पक्षहरूको सुनियोजित विकास गर्न मद्दत गर्दछ । यसका विभिन्न उद्देश्यमध्ये व्यक्तिको शरीर उत्पादनशील राख्नु म महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरूको नियमित अभ्यास गर्नाले शरीर सञ्चालन गर्न र सन्तुलित आङ्गिक विकास गर्न मद्दत पुग्दछ । समाजमा स्वस्थ समायोजनका लागि यसबाट मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक पोषण प्राप्त हुन्छ । व्यक्तिको उच्चतम् विकास गरी स्वस्थ, उत्पादनशील र निरोगी जीवनयापन गर्ने कुरामा प्रेरित गर्दछ ।

एक्काइसौं शताब्दीमा आएर पनि कतिपय शिक्षक अभिभावक र विद्वत् वर्ग यस शिक्षालाई बरालिने क्रियाकलाप, समय वर्वाद गर्ने क्रियाकलाप, पढाइमा अवरोध वा वाधा खडा गर्ने क्रियाकलापका रूपमा अर्थ लगाउने गर्दछन् तर विज्ञान र प्रविधिले ल्याएका सुविधाहरूले व्यक्तिको शारीरिक खर्चमा आइरहेको कमीले मानसिक तनाव पैदा गरेको छ र शारीरिक शक्ति खर्चमा ह्रास ल्याएको छ । मानवलाई जति मानसिक शक्तिको अभ्यास आवश्यक छ त्यत्तिकै शारीरिक शक्तिको पनि आवश्यकता छ । हरेक प्राणी स्वभावैले क्रियाशील हुन्छन्, यो जैविक विशेषता हो । जव व्यक्तिमा गति बन्द हुन्छ तब उसको जीवन समाप्त हुन्छ । प्राणीको

जीवनसँगै गति निर्धारण हुन्छ र गतिकै आधारमा जीवनको विशेषता निर्धारण हुन्छ । प्राचीन मानवहरू खाना प्राप्त गर्नका लागि सिकारमा जान्थे र विविध प्राकृतिक प्रकोपसंग सामना गर्दथे । त्यसैले उनीहरूलाई आवश्यक वल तथा तागतहरू प्राप्त हुन्थ्यो र तिनै क्रियाकलापको आधारमा आफ्ना आवश्यकता परिपूर्ति गर्दथे । यसैले व्यक्ति क्रियाशील हुनसकेको खण्डमा सभ्यताले ल्याएका यान्त्रिक युगमा पनि आफ्नो शरीर तन्दुरुस्त राख्न सक्छ । व्यक्तिगत तथा सामाजिक जिम्मेवारी कुशलतापूर्वक पूरा गर्न सक्दछ । यिनै तथ्यको आधारमा पनि शारीरिक शिक्षा आजको माग हो र सर्वाङ्गीण विकासको द्वार हो । यो समय वर्वादीको विषय नभएर खेलद्वारा शिक्षा दिने पद्दति हो जसले व्यक्तिको लागि अपरिहार्य शारीरिक , मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक पक्षहरूमा विकास हुन उर्जा प्रदान गर्दछ । यसर्थ यो आजको आवश्यकता हो । अझ भन्ने हो भने यो वालकको अति आफन्त विषय हो ।

ख) शारीरिक शिक्षाको महत्त्व

कुनै पनि विषयको आ-आफ्नै महत्वक्षेत्र हुन्छ । स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणबाट स्वस्थ धारणा असल वानी र सीप विकास हुन्छ भने शारीरिक शिक्षाबाट शारीरिक चाल र गतिमा कुशलता प्राप्त हुन्छ । शारीरिक शिक्षालाई समय वर्वादीको शिक्षाको रूपमा लिनेहरूले पनि यसको महत्त्व लाई आत्मसात गर्नैपर्दछ । शारीरिक शिक्षाको उद्देश्यले नै यो स्पष्ट गर्दछ कि यो विषय केवल शारीरिक पक्षसँग मात्र सम्बन्धित छैन वरु व्यक्तिलाई खेल समूहबाट सामाजिक पक्षको विकास, खेलका नियम, इतिहास, महत्त्वको वोध गराई मानसिक पक्ष र व्यक्तिलाई सन्तुलित संवेगको अभ्यास गराएर संवेगात्मक पक्षमा विकास गर्दछ । यसर्थ शारीरिक शिक्षाको महत्त्वलाई दुईचार हरफमा आँक्न सकिँदैन ।

मानव विकासको अध्ययनले शारीरिक क्रियाकलापको आवश्यकतालाई जोड दिन्छ । जैविक दृष्टिबाट मानिस क्रियाशील प्राणी मानिन्छ । तर आजको मानिस कम शारीरिक कार्य गर्नु परेकोमा आफूलाई गौरवान्वित, भाग्यमानी ठान्दछ । यस किसिमको दृष्टिकोणलाई चुनौति दिँदै शारीरिक क्रियाकलाप स्वस्थ (sound) जीवनयापनको लागि वरदान हुन् भने सिद्ध गर्न पनि शारीरिक शिक्षाको वैज्ञानिक ढङ्गबाट शिक्षण गरिनु आवश्यक हुन्छ । यही यसको प्रमुख महत्त्व हो ।

खेलकुद र बालबालिका एक अर्काका पर्यायजस्तै हुन् । व्यक्ति खेलमा सामेल हुनु भनेको उसमा निहित शारीरिक गति र चालका संभावनाहरू उजागर गर्नु हो ; आत्म सन्तुष्टि लिनु र दर्शकलाई पनि सन्तुष्टि प्रदान गर्नु हो । मनोरञ्जनात्मक तथा सिर्जनात्मक तवरले जीवनको मार्ग प्राप्त गराउने शारीरिक शिक्षाका उद्देश्यलाई निम्न बुँदामा देखाउन सकिन्छ -

१) बालकको सर्वाङ्गीण विकासमा सहयोग गर्दछ ।

२) शारीरिक शिक्षाले व्यक्तिको शारीरिक विकास गर्दछ ।

३) यसले सिर्जनात्मक तवरले फुर्सदको समय सदुपयोग गर्न अभ्यास गराउँदछ ।

४) यसले चिन्तामुक्त बनाई मनोरञ्जन प्रदान गर्दछ ।

५) नियमित शारीरिक अभ्यासले शारीरिक विकृति सुधार्न मद्दत गर्दछ ।

६) सामाजिक विकृति गर्ने वालवलिकाको समयलाई शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुदले सही सदुपयोग गराउँदछ ।

७) राम्रो वा कुशल खेलाडी वन्न सकेमा यसै शिक्षाबाट नाम तथा इनाम प्राप्त हुन्छ ।

८) नेतृत्वशील गुणको विकास गराउन मद्दत गर्दछ ।

९) खेलमा जिम्मेवारी लिने प्रवृतिले जीवन र समाजको जिम्मेवारी लिन सक्ने क्षमता प्रदान गर्दछ ।

१०) अन्य सैद्धान्तिक शिक्षणमा कक्षाकोठामा मात्र बस्दा वाक्क भएका विद्यार्थीलाई बीचमा खेल प्रयोग भएमा सिकाइमा क्रियाशिलता बढाउँदछ ।

११) यो वालकको आफ्नो विषय भएकाले अन्य विषयको तुलनामा वढी प्रामाणिक र आकर्षक ढङ्गले शिक्षण गर्न सकिन्छ ।

१२) यसले शिक्षणमा रोचकता ल्याई वीचैमा विद्यालय छोड्ने समस्याको समाधानमा सहयोग गर्दछ ।

ग) प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रममा शारीरिक शिक्षाको स्थान :

शारीरिक शिक्षा शिक्षण गर्ने व्यक्तिले त्यस विषयको पाठ्यक्रमको बारेमा जानकारी राख्नु आवश्यक छ । यस विषयको साप्ताहिक रूपमा कुन कक्षामा कति घण्टी शिक्षण गर्ने , कुन-कुन विषयवस्तुको शिक्षण गर्ने , के कस्ता तहगत तथा कक्षागत सिकाइ उपलब्धि प्राप्त गराउने हो भन्ने बारेमा स्पष्ट हुनु नै शारीरिक शिक्षा शिक्षणको लागि पाठ्यक्रममा रहेको स्थान पत्ता लगाउनु हो । तसर्थ तपाईं प्राथमिक पाठ्यक्रम अध्ययन गरी निम्न कुरा कहाँ कसरी राखिएका छन् अध्ययन गर्नुस् ।

- शारीरिक शिक्षाको पूर्णाङ्क - ५०
- शारीरिक शिक्षाको साप्ताहिक पाठ्यभार
  कक्षा १-३=(४) कक्षा ४ र ५ = (३)
- शारीरिक शिक्षाको तहगत सिकाई उपलब्धि - १ वटा
  कक्षागत सिकाइउपलब्धि कक्षा १ = ११, कक्षा २ = १२,
  कक्षा ३ = १३, कक्षा ४ = १५, कक्षा ५ = १५
- शारीरिक शिक्षाको क्षेत्र - ७

घ) शारीरिक शिक्षाका क्षेत्रहरू :

१) शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू

२) शारीरिक व्यायाम तथा कवाज

३) साधारण तथा स्थानीय खेलहरू

४) सिर्जनात्मक खेलहरू

५) भकुण्डो खेलहरू

६) जिम्नाष्टिक

७) खेलमा सुरक्षा

शारीरिक शिक्षा शिक्षणसम्बन्धी समय व्यवस्था

कक्षा	साप्ताहिक पाठ्यभार	वार्षिक पाठ्यभार
१ देखि ३ सम्म	४ घण्टी	१२० घण्टी
४ र ५	३ घण्टी	९० घण्टी

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस्

१) शारीरिक शिक्षाले व्यक्तिको सर्वाङ्गीण विकास कसरी गर्दछ ?

२) शारीरिक शिक्षाका परिभाषामध्ये कुन परिभाषामा समग्र पक्षा समेटिएको छ ?

३) शारीरिक शिक्षासम्बन्धी कुधारणाहरू के - के हुन् र कसरी हटाउन सकिन्छ ?

४) शारीरिक शिक्षाको महत्व आफ्नै शब्दमा लेख्नुहोस् ।

५) प्रा.वि.तहमा शारीरिक शिक्षाका क्षेत्रहरू कुन-कुन हुन् ?

६) शारीरिक शिक्षामा के-कस्ता विधि प्रयोग गरी शिक्षण गर्न सकिन्छ ?

७) शारीरिक शिक्षा विषयको मूल्याङ्कन कसरी गर्न सकिन्छ ?

एकाइ – दुई

शारीरिक शिक्षण शिक्षणमा सम्वद्ध पक्षहरू

विषय विस्तार

क) विषयवस्तुको ज्ञान

कुनै पनि विषय शिक्षण गर्न सबैभन्दा पहिले त्यो विषय शिक्षणको उद्देश्य, औचित्य एवम् सम्बन्धित विषयवस्तुको राम्रो ज्ञान हुन आवश्यक पर्दछ । त्यसैगरी शारीरिक शिक्षा शिक्षकमा शिक्षण गर्ने शिक्षकले शारीरिक शिक्षा शिक्षणको उद्देश्य, यो विषय शिक्षणको महत्व र यो विषय शिक्षण गर्ने तरिकासम्बन्धी स्पष्ट धारणा, ज्ञान एवम् सीप हुन आवश्यक पर्दछ ।

प्राथमिक तहमा शारीरिक शिक्षा विषय पठाउनुको उद्देश्य केवल रमाइलो र मनोरञ्जन प्रदान गर्नु मात्र होइन, यसको शिक्षणबाट बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक आदि चौतर्फी विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

१. शारीरिक विकास (Physical Development)

शारीरिक शिक्षाले व्यक्तिको विभिन्न आङ्गिक प्रणाली (Organic System) मा विकास गरी शारीरिक शक्ति बढाउने कार्यक्रममाथि जोड दिन्छ । फलस्वरूप यसबाट व्यक्तिले आवश्यक प्रयास गर्ने योग्यता हासिल गर्दछ । यस उद्देश्यको महत्त्व व्यक्तिको स्फूर्ति, राम्रो कार्यकुशलता र शरीरका स्वस्थ आङ्गिक प्रणालीको उचित विकास र उचित कार्यमा आधारित छ ।

शरीरको आङ्गिक प्रणालीमा मांसपेशीका क्रियाकलापले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । आङ्गिकको अर्थ शरीरको पाचन, रक्तसञ्चार, उत्सर्जन, तापनियन्त्रण, श्वासप्रश्वास र अन्य प्रणालीहरू हुन् । यी विभिन्न प्रणालीहरूलाई झुण्डिने, चढ्ने, दौड्ने, फ्याँक्ने, उफ्रने आदि क्रियाकलापहरूबाट उत्तेजन र तालिम प्राप्त गराउन सकिन्छ । स्वास्थ्य पनि मांसपेशिक क्रियाकलापहरूसँग सम्बन्धित भएको हुँदा शरीरका ठूला मांसपेशीहरूलाई दैनिकरूपले खेलमा प्रयोग गर्नुपर्दछ । साथै क्रियाकलाप गर्दा जोडदाररूपले गर्नुपर्दछ ता कि शरीरका विभिन्न प्रणालीहरू प्रशस्त मात्रामा उत्तेजित होऊन् ।

मांसपेशीहरूलाई जोडदाररूपले कार्यमा लगाउँदा विभिन्न फाइदाहरू हुन्छन् । तालिम प्राप्त मुटुले सम्पूर्ण शरीरलाई उचित मात्रामा खाना पुऱ्याउने गर्दछ । मुटुको धड्कन कोरा मुटुको तुलनामा ढिलो हुन्छ तर प्रति चोटीमा (Stroke) बढी रगत फ्याँक्न (Pump) सक्षम हुन्छ ।

फलतः कोषहरूमा धेरै खाना पुग्दछ र विकारयुक्त पदार्थलाई पनि छिट्टै हटाउने काम हुन्छ । कसरतको समयमा तालिम प्राप्त व्यक्तिको मुटुको धड्कन कम बढ्छ र धेरै समयसम्म काम गर्न सक्ने हुन्छ । तालिम प्राप्त मुटु छिट्टै आफ्नो पहिलेको स्थितिमा आउँछ ।

अध्ययनबाट यो सिद्ध भइसकेको छ कि तालिम प्राप्त व्यक्तिले कम शक्तिको खर्च गरेर कोरा व्यक्तिले भन्दा कुशलतापूर्वक धेरै बेरसम्म काम गर्न सक्दछ । यो तालिम प्राप्त अवस्था व्यक्तिको जीवनमा अत्यावश्यक छ । बिहान उठेपछि राती नसुतुञ्जेलसम्म दैनिक कार्य तथा भैपरी आउने कार्य आदि गर्न स्फूर्ति, बल तथा सहनशीलताको खाँचो पर्दछ । त्यसकारण शारीरिक शिक्षाले दैनिक कार्य गर्न सक्ने स्वस्थ तालिम प्राप्त व्यक्तिको विकासमा सहयोग गर्दछ ।

२. क्रियात्मक तथा शारीरिक चाल विकास (Motor and Movement Development)

कम शक्तिको खर्चबाट कुशल, राम्रो तथा सुन्दर गतिबाट शरीर सञ्चालन गर्ने तथा शारीरिक सावधानीको विकास गर्न सकिन्छ । यस्ता चालहरू हरेक व्यक्तिलाई कुनै पनि कार्य गर्न आवश्यक हुन्छ । क्रियात्मक (Motor) शब्द स्नायु तथा स्नायु कोषिकाले केन्द्रीय स्नायुप्रणाली तथा मांसपेशीको सम्बन्ध जोड्नेबाट लिइएको हो । मस्तिष्कबाट केही प्रभाव (impulse) पठाएको कारणबाट गति आउँछ । यसरी पठाइने प्रभावलाई क्रियात्मक प्रभाव (motor impulse) भनिन्छ ।

मानव चालमा प्रभावकारिता ल्याउन तथा राम्रो चालको विकास गर्न क्रियात्मक सीपमा विकास गर्नुपर्दछ , साथै सीपसम्बन्धी ज्ञान, अभिवृत्ति आदिमा विकास गर्नुपर्दछ । अर्को अर्थमा भन्ने हो भने मानव चालसम्बन्धी शिक्षाको राम्रो ज्ञान भएको व्यक्तिले आफ्नो दैनिक जीवनको कार्यमा सुन्दरता र चालमा कुशलता ल्याउन सक्दछ ।

क्रियात्मक चालको प्रभावकारिता स्नायु र मांसपेशीको उचित सामञ्जस्यतामा आधारित छ । यसले अधिकतम कुशलता र थकानबीच ठूलो अन्तर बढाउँछ । दौड्नु, उफ्रनु, झुण्डिनु, छल्नु, हान्नु, झुक्नु, बोक्नु, फ्याँक्नु आदि क्रियाकलापहरूबाट व्यक्तिलाई दैनिक कार्यहरू कुशलतापूर्वक गर्न योग्य बनाउँछ ।

कुनै पनि व्यक्ति, बालबालिकाहरू आफू निपुण भएको कार्य प्रदर्शन गर्न चाहन्छन् र त्यस कार्यमा उनीहरू मज्जा लिन्छन् । त्यसकारण शारीरिक शिक्षाले सबै व्यक्तिहरूलाई सक्दो सीपहरूको विकास गरी उनीहरूको रुचिको क्षेत्र बढाउने उद्देश्य राख्दछ । फलस्वरूप उनीहरूलाई धेरै मनोरञ्जन प्राप्त भई सामूहिक परिस्थितिमा समायोजन गर्न मदत पुग्दछ ।

३. संज्ञान विकास (Cognitive Development)

शरीरसम्बन्धी ज्ञान विचार गर्ने योग्यतामा आधारित छ । शारीरिक शिक्षाका विषयवस्तु मानव चालसँग सम्बन्धित छन् । शरीरसम्बन्धी ज्ञान विभिन्न विज्ञान, मानविकी तथा अन्य स्रोतहरूबाट प्राप्त हुन्छ, जसले मानव चालको स्वभाव, व्यक्तिको वृद्धि तथा विकासमा मानव

गतिको प्रभावसम्बन्धी कुराहरूको व्याख्या गर्दछ । शारीरिक क्रियाकलाप सिक्न चिन्तनको पनि आवश्यकता पर्दछ, जुन एउटा बौद्धिक क्रियाकलापअन्तर्गत पर्दछ । चिन्तन गर्नको लागि ज्ञान प्राप्त गर्नु आवश्यक छ । व्यक्तिले सिकेका कुराहरू वातावरण र परिस्थितिअनुसार प्रयोग गर्न जान्नुपर्दछ । सबैजसो क्रियाकलापमा व्यक्तिले चिन्तन गर्नुपर्दछ र सोअनुसार स्नायु र मांसपेशीको सामञ्जस्य गरी गति दिनुपर्दछ । यी ज्ञानहरू प्रयत्न र भूलबाट सिक्दछ । सामञ्जस्यता सिकिसकेपछि गाह्रो क्रियाकलाप पनि सजिलो तरीकाले सिक्न सक्दछ ।

व्यक्तिले सामञ्जस्यता मात्र सिकेर पुग्दैन र खेलसम्बन्धी नियम, तरिका, चलाखी आदि पनि सिक्नुपर्दछ । उदाहरणका लागि फूटबल खेलमा नियमहरू सिक्नुका साथै आक्रमण तथा प्रतिरक्षा गर्ने विभिन्न चलाखीहरू पनि सिक्नुपर्दछ । त्यस्तै गरी अनुसरण, नेतृत्व, धैर्य, आत्मविश्वास, अरूलाई सहयोग गर्ने, बचाउ तथा समूहमा मिल्ने आदि ज्ञानहरू पनि हुनु आवश्यक छ ।

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमका लागि स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान, जस्तै - मानव शरीर सरसफाइ, रोगबाट बच्नु, कसरत, सन्तुलित भोजन, स्वास्थ्यप्रतिको दृष्टिकोण, सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा आदिको ज्ञान हुनु जरुरी छ । यसको माध्यमबाट शारीरिक क्रियाकलापलाई नयाँ मोड दिन सकिन्छ । फलतः व्यक्तिले स्वस्थ र अर्थपूर्ण जीवनयापन गर्न सक्छ ।

शारीरिक शिक्षालाई बौद्धिकीकरण गर्न सहभागीहरूलाई विभिन्न प्रश्नहरूबारे विचार गर्न प्रोत्साहन दिनुपर्दछ । जस्तो - किन र कति घण्टा शारीरिक क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ ? नियमहरू किन चाहिन्छ ? आदि । शारीरिक शिक्षा शिक्षकले सहभागीहरूलाई विभिन्न कार्यको छनौट गर्ने, खेलसम्बन्धी चलाखीहरूको योजना गराउने आदि अवसरहरू प्रदान गरी बढी प्रभावकारी ढङ्गले संज्ञानको विकास गर्न सक्दछ ।

४. सामाजिक विकास (Social Development)

व्यक्तिको व्यक्तिगत समायोजन, सामूहिक समायोजन तथा समुदायको सदस्यको रूपमा समायोजन हुन आवश्यक छ । शारीरिक शिक्षामा दिइने क्रियाकलापले यी समायोजन गर्ने क्षमताको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नुका साथै उचित नेतृत्व प्रदान गर्दछ ।

शारीरिक शिक्षाले मानव व्यवहारमा प्रभाव पार्ने अनेकौं बाटाहरू (माध्यमहरू) पत्ता लगाउने गर्दछ । खेलका नियमहरू उदाहरणका लागि प्रजातान्त्रिक जीवनको एक माध्यम हो । खेलमा साँच्चैको प्रजातान्त्रिक व्यवहार देख्न सकिन्छ । खेलमा यदि कसैलाई आदर गर्छ भने उसको खेल्ने योग्यता र खेल कर्तृत्व (Performance) को आधारमा गरिन्छ । यसमा आर्थिकस्तर, जाति तथा अन्य तत्त्वहरूले काम गर्दैनन् र खेल्ने योग्यता र सीप नै सफलताको जड हो ।

समाजलाई राम्रो प्रभाव पार्न आत्म-धारण, शरीर, शारीरिक सीपहरूको राम्रो विकास गर्नुपर्दछ । शारीरिक विशेषताको आधारमा नै कक्षामा मन पराउने या नपराउने कुराको निर्धारण हुन्छ ।

हरेक व्यक्तिको आ-आफ्नो सामाजिक आवश्यकताहरू हुन्छन् जुन पूर्ति हुनु ज्यादै आवश्यक छ । ती हुन् समाजमा मान्य हुनु, सुरक्षित हुनु, आत्म आदर तथा प्यार पाउनु । यी आवश्यकताहरू पूर्ति भएको खण्डमा व्यक्ति सामाजिक तवरले समायोजित मानिन्छ । यदि यी आवश्यकताहरूको पूर्ति भएन भने असामाजिक तत्त्वहरूको विकास हुन सक्दछ ।

प्रजातान्त्रिक समाजमा सहयोग तथा सामूहिक सचेतताको विकास हुनु जरुरी छ । खेलहरूमा कमजोरी खेलाडीहरूलाई सहायता दिने, अरुको अधिकारलाई आदर गर्ने, सहयोगको भावना आदि गुणहरूको विकास हुन्छ । फलतः एक बालक जवान हुँदा आफूले पाएका अनुभवहरू व्यवहारमा उतार्ने गर्दछ । सामाजिक कुशलता, जस्तो - धैर्य, आदरसत्कार, इमान्दारी, सत्यवादी, सहानुभूति आदि खेलाडीपनका गुणहरू खेलकूदकै माध्यमबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । नेतृत्व र अनुसरण गर्ने सीपहरू पनि सामाजिक विकासअन्तर्गत पर्दछन्, जुन शारीरिक शिक्षाको माध्यमबाट उचित तवरले विकास गर्न सकिन्छ ।

(ख) जीउ तताउने र चिस्याउने क्रियाकलाप (Warming up and cool down activities)

जीउ तताउने कसरत कुनै पनि कार्यकलाप गराउनुभन्दा पहिले गराउनुपर्दछ । यसले शरीरका सम्पूर्ण प्रणालीलाई तयारी अवस्थामा राख्दछ । अर्थात् जीउ तताउने कसरतले व्यक्तिलाई शारीरिक अङ्गहरूको हलुका सञ्चालन गरी शरीरका विभिन्न जोर्नीहरू, मांसपेशीहरू, श्वासप्रश्वास तथा रक्तसञ्चार प्रणालीलाई गाह्रो कार्यकलापहरू आउँदै छ भनी सूचना गर्दछ । जीउ तताउने कसरत पनि साधारण र विशिष्ट गरी दुई किसिमका हुन्छन् ।

साधारण जीउ तताउने कसरतअन्तर्गत शरीरका मुख्यमुख्य अङ्गहरू, जस्तै - हात, गोडा, मुटु, फोक्सो, आदिको कसरतहरू पर्दछन् । सबैजसो शारीरिक कार्यकलापको लागि साधारण जीउ तताउने कसरतको आवश्यकता पर्दछन् । साधारण जीउ तताउने कसरत गर्दा सुरुमा विस्तारै गर्नुपर्दछ । साथै विद्यार्थीहरूलाई गराउँदा पनि सबैलाई एकैचोटी गराउनुपर्दछ । साधारण दौड, पछाडि दौड्ने, ऐना दौड, छायाँ दौड, नागवेली दौड, साधारण लखेटाई, आदि कार्यकलापबाट साधारण जीउ तताउने कसरत गराउन सकिन्छ ।

विशिष्ट जीउ तताउने कसरतअन्तर्गत शरीरका कुनै खास मांसपेशी तथा जोनीहरूको कसरत आउँदछ । उदाहरणका लागि गोडाको कसरत, हातको कसरत, पेटको कसरत आदि । यस्ता कसरतहरू साधारण जीउ तताउने कसरत गरेर मात्र गर्नु/गराउनुपर्दछ । हातले टेकेर हिड्ने कार्य गराउनुछ भने पहिला साधारण दौड गरी पछि हातको कसरत गराएर मात्र हातले टेक्ने कार्य गराएमा जीउ तताउने कसरतको अर्थ हुन्छ । यसरी विशिष्ट जीउ तताउने कसरत कुनै खास मांसपेशी जोडदार कार्य गर्नुभन्दा पहिले गर्नु आवश्यक छ ।

शारीरिक शिक्षा कक्षाको अन्तिम भागमा विद्यार्थीहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्ने खालका कार्यकलापहरू दिइनुपर्दछ । मुख्य खेलहरूको शिक्षण भए यस भागमा साधारण नियमहरूमा परिचित गराई खेल खेलाउनु राम्रो हुन्छ । त्यस्तै एथ्लेटिक्स जस्ता एकल खेलहरू छ भने अन्त्यमा प्रतिस्पर्धात्मक किसिमले खेलाउन सकिन्छ । यस भागमा कार्यकलाप दिँदा मुख्य भागमा गाह्रो दिएको हो कि सजिलो दिएको हो भन्ने कुरामा पनि विचार पुऱ्याउनुपर्दछ ।

मुख्य भागमा गाह्रो कार्यकलाप गराइएको छ भने अन्तिम भागमा आराम दिने खालका कार्यकलापहरू गराउनु राम्रो हुन्छ । त्यस्तै मुख्य भाग अलि सुस्त खालको छ भने अन्तिम भागमा अलि सक्रिय हुनुपर्ने कार्यकलाप गराउनु राम्रो हुन्छ । प्राथमिक तहमा सकभर व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धा गराउनु राम्रो नहुने भएको हुँदा मनोरञ्जनात्मक खेलमा साधारण वा स्थानीय खेलबाट छानेर कुनै खेल खेलाउनु उपयुक्त हुन्छ । मनोरञ्जनात्मक खेलपछि विद्यार्थीहरूलाई सुरुमा जीउ तताउने कसरत गराए जस्तै अन्त्यमा जीउ चिस्याउने (Cool down) कसरत पनि गराउनुपर्छ । यसका लागि सुरुमा केही समय विस्तारै दौडन लगाउने र त्यसपछि विभिन्न जोर्नीहरू/मांसपेशीहरू अलि अलि तन्काउने र विस्तारै झटका दिएर आराम अवस्थामा ल्याउनुपर्छ ।

यसरी अन्तिम भागको कार्यकलापपछि विद्यार्थीहरूलाई छुट्टी दिइन्छ । यसमा केही समय बाँकी छँदा नै छुट्टी दिनु राम्रो हुन्छ । यसो भएमा शारीरिक शिक्षाको कक्षा सकेपछि अन्य कक्षाहरूमा जान विद्यार्थीहरूलाई तयारीको लागि सजिलो पर्दछ ।

ग) सामुहिक क्रियाकलापमा जोड :

प्राथमिक तहमा शारीरिक शिक्षा अध्यापन गर्दा जहिले पनि सामुहिक क्रियाकलापमा जोड दिनुपर्छ । यस अवस्थामा उनीहरू शारीरिक रूपमा परिपक्व भइरकेका हुँदैनन् । त्यसैले धेरै तागत पर्ने गरी व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धा गराउने कार्य नगराउनु नै राम्रो हुन्छ । त्यति मात्र नभई समुहिक क्रियाकलापबाट उनीहरूमा सामाजिक गुणको विकास गर्न पनि सकिन्छ ।

घ) सीप प्रदर्शन र अभ्यासमा जोड :

शारीरिक शिक्षा शिक्षण गर्दा व्याख्यान विधि अपनाएर फाइदा हुँदैन । **यसमा** विद्यार्थीहरूको शरीर सन्तुलित ढङ्गमा सञ्चालन गर्नुपर्ने भएको हुँदा आवश्यक सीप प्रदर्शन गरी अभ्यास गराइ हाल्नुपर्छ । सीप अभ्यासको क्रममा विद्यार्थीहरूले सही रूपमा गरेका छैनन् भने तुरून्तै सुधार्नु पर्छ ।

सारांश

शारीरिक शिक्षा विषय प्राथमिक तहका बालबालिकाका लागि अत्यन्तै महत्वपूर्ण विषय हो । यसले वालवलिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा सहयोग पुऱ्याउछ । शारीरिक शिक्षाका सिकाइउपलब्धिहरू शरीर सञ्चालन कार्यबाट हासिल हुन्छन् ।

शारीरिक शिक्षाका विभिन्न क्रियाकलापहरू खेल सञ्चालन गर्नुपूर्व विभिन्न तरिकाबाट जीउ तताउने र जीउ चिस्याउने कार्यहरू आवश्यक छ । प्राथमिक तहका बालबालिकाहरूलाई सामूहिक क्रियाकलाप गराउनु उपयुक्त हुन्छ ।

अभ्यास

१) शारीरिक शिक्षाको अध्यापनले वालवालिकाको शारीरिक , मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक पक्षको विकासमा कसरी मद्दत पुऱ्याउँछ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

२) जीउ तताउने र चिस्याउने विभिन्न क्रियाकलापको सूची बनाई सोहीअनुसार अभ्यास गर्नुहोस् ।

एकाइ : तीन

शारीरिक शिक्षामा पाठको स्वरूप

विषय विस्तार :

क) परिचय :

कुनै पनि विषय शिक्षण गर्ने शिक्षकले त्यस विषयका विषेषता वा सो विषयको कक्षा सञ्चालन गर्दा अपनाउनुपर्ने कुराहरूको जानकारी राख्नुपर्दछ । शरीरिक शिक्षा शिक्षण गर्ने शिक्षकले यो कुरा वुभ्नु जरुरी छ कि यस विषयको कक्षा १ देखि ५ सम्म पाठ्यपुस्तक नभएकाले के पढाउने, पढाउने कि नपढाउने द्विविधा अझै कायमै छ तर यो विषय अन्य विषयजस्तो विषयवस्तु रटाउने नभएर खेलकै माध्यमबाटै शारीरिक शिक्षा सिकाउने वा प्रयोगात्मक प्रकृतिको हुन्छ । यो विषयको पाठको स्वरूपवारे जानकारी प्राप्त गर्नुभन्दा अगावै शारीरिक शिक्षा शिक्षण गर्दा ध्यानमा राख्नुपर्ने कुराहरूको वोध हुनुपर्दछ ।

ख) शारीरिक शिक्षा शिक्षण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. शिक्षकले खेलहरू खेल्न सिकेको हुनुपर्दछ । यसबाट राम्रो प्रदर्शन हुन्छ ।
२. पाठ्यक्रममा उल्लेख भएका खेलमा समय-समयमा शिक्षकले नै अभ्यास गर्नुपर्दछ ।
३. कुनै पनि खेल खेलाउँदा सरलदेखि जटिलतिरको क्रम अपनाउनुपर्दछ ।
४. स-साना विद्यार्थीलाई सकेसम्म व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धा गराउनुहुँदैन ।
५. शारीरिक शिक्षा शिक्षण गर्दा खेलको व्याख्या गर्ने, चित्र देखाउने जस्ता कार्यबाट मात्र खेल परिचय नगराएर खेल खेलेरै प्रदर्शन गर्नुपर्छ ।
६. शिक्षक आफू उपस्थित भएर खेल खेलाउनुपर्दछ ।
७. खेलको प्रदर्शन सबै विद्यार्थीले देख्ने स्थानमा गर्नुपर्दछ ।
८. उपयुक्त खेल सङ्गठन अपनाउनुपर्दछ ।
९. विद्यार्थीलाई गाली गलोच गर्ने पिट्ने र हतोत्साहित पार्ने कार्य नगरी खेल्नका लागि हौसला बढाई प्रेरित गर्नुपर्दछ ।
१०. खेल खेलिरहेका समयमा अवलोकन गरी सुधारका लागि आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुपर्दछ ।

११. कुन खेल खेल्ने हो त्यसको महत्त्व संक्षिप्तमा वताउनुपर्दछ या खेल्दाखेल्दै सिक्ने खालको खेल भए व्याख्या गर्नु आवश्यक छैन ।

१२. कुन कक्षामा कुन क्षेत्रको कुन खेल खेलाउने भन्ने कुरा थाहापाउन पाठ्यक्रमको अध्ययन गर्नुपर्दछ ।

१३. कसरी खेलाउने भन्ने जानकारी लिन, विद्यार्थी, अन्य शिक्षक , शिक्षकनिर्देशिका तालिम प्याकेजहरू र तालिमप्राप्त स्रोतव्यक्तिको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१४. कुन कक्षमा कुन खेल खेलाउने भनी निर्णय गर्न पाठ्यक्रम शिक्षकनिर्देशिका प्रयोग गर्नुपर्छ ।

ग) पाठयोजना (Lesson Planning)

दैनिक क्रियाकलापका कुनै पनि उद्देश्य सफलतापूर्वक प्राप्त गर्न तिनलाई सफल तरिकाले कार्यान्वयन गर्नु आवश्यक छ । सफल कार्यान्वयन त्यसवेला हुन्छ जुनबेला योजनावद्ध तरिकाले कार्य प्रारम्भ र अन्त गरिन्छ । शिक्षणकार्य सञ्चालन गर्नु एउटा संवेदनशील पक्ष हो । हचुवा शिक्षण पद्दतिले वा योजनाविहीन शिक्षणले शिक्षण कता पुग्ने हो र विद्यार्थीको ज्ञान, सीप र अभिवृत्तिमा परिवर्तन ल्याउन होसियारीपूर्वक शिक्षण गर्नुपर्दछ जसका लागि वर्ष पूरा भएपछि के - के उद्देश्य पूरा गराउने , पाठ सकिएपछि कति उपलब्धि प्राप्त गर्ने र दैनिक घण्टीका अन्त्यमा विद्यार्थी के - कस्ता कार्य गर्न सक्षम हने हुनु पर्दछ भन्ने निश्चित बाटो तयार गरिनु नै योजना हो । यो अल्पकालीन तथा लामो अवधिको पनि हुन्छ । यो कार्य पूरा गर्ने तौरतरिकाको अग्रिम तयारी हो ।

कुनै पनि विषय शिक्षण गर्ने शिक्षकले पनि आफ्नो शिक्षण क्रियाकलाप सफल गराउन योजना वनाउनुपर्दछ । ती कुनै पनि योजना बनाउँदा निम्न कुरामा विचार पुऱ्याउनु पर्दछ -

१. विद्यार्थी

२. उपलब्ध भौतिक साधन

३. विद्यालयमा प्राप्त समय

४. शैक्षिक सामग्री

शारीरिक शिक्षा शिक्षणका लागि पनि अरु विषयमा जस्तै कार्ययोजना एकाईयोजना र दैनिक पाठयोजना तयार गरी शिक्षण कार्य सञ्चालन गर्नुपर्दछ । ती योजनाहरूको संक्षिप्त परिचय र उदाहरण निम्नानुसार छन् -

घ) **कार्ययोजना (Work plan)**

यो योजना आवधिक जस्तै ६ महिना , ३ महिना, एक शैक्षिक सत्रभरिको पनि वनाउने गरिन्छ । शिक्षणसिकाइ कार्यकलाप विशेषत : एक वर्षको वा एक शैक्षिक सत्रभरिको वनाउने गरिन्छ , जस्तै -

कार्ययोजनाको ढाँचा

विद्यालय श्री हनुमन्तेश्वर उ.मा.वि.

कक्षा - ४ मिति / साल..............

विषय : .... शिक्षक ....

क्र.सं.	मिति	एकाइ	अनुमानित घण्टी	सामग्री	विधि	मूल्याङ्कन
१	२०६०।१।१६ देखि २०६०।२।२०	सिर्जनात्मक खेलहरू – अनुकरणात्मक – कथात्मक	१२ घण्टी रूमाल, चुन, सिटी	विभिन्न भेषभूषा, मुकुण्डो,	- व्याख्यान - प्रदर्शन - सहभागिता	- प्रश्नोत्तर - अवलोकन - प्रयोगात्मक परीक्षा

यस्तैगरी अन्य एकाइलाई पनि वार्षिक प्राप्त घण्टी वर्गीकरण गरी त्यसमा लाग्ने समयबाट योजना गर्नुपर्दछ ।

ङ) **एकाइयोजना (Unit Plan)**

वार्षिक कार्ययोजना तयार भइसकेपछि पाठका विषयक्षेत्रमा पर्ने एकाइको योजना तयार गर्नुपर्दछ । एउटा एकाइमा के सिकाउने , उद्देश्य के राख्ने , सामग्री के - के प्रयोग गर्ने , कस्ता कार्यकलाप गरी कसरी मूल्याङ्कन गर्ने भन्ने कुराको पूर्वतयारी गर्नु नै एकाइयोजना हो, जस्तै -

एकाइयोजना ढाँचा

विद्यालय : श्री हनुमन्तेश्वर उ.मा.वि मिति : ....देखि..........सम्म

विषय :

एकाइ - सिर्जनात्मक खेल शिक्षक ....

एकाइ	शिक्षण उद्देश्य	विषयसूची	शिक्षण सामग्री	विधि	मूल्याङ्कन
सिर्जनात्मक खेलहरू	– उडाइको नक्कल गर्न – उफ्राइको नक्कल गर्न – हिंडाइको नक्कल गर्न – अवस्था (मानवीय) को भूमिका निर्वाह गर्न	चिल उडाइ , खरायो उफ्राइ, हात्ती हिंडाइ, हाँस हिडाइ, दुःखी, सुखी भएको माग्नेको अभिनय	चुन सिट भेषभूषा	प्रदर्शन, छलफल, व्याख्या, सहभागिता	-अवलोकन -प्रश्नोत्तर

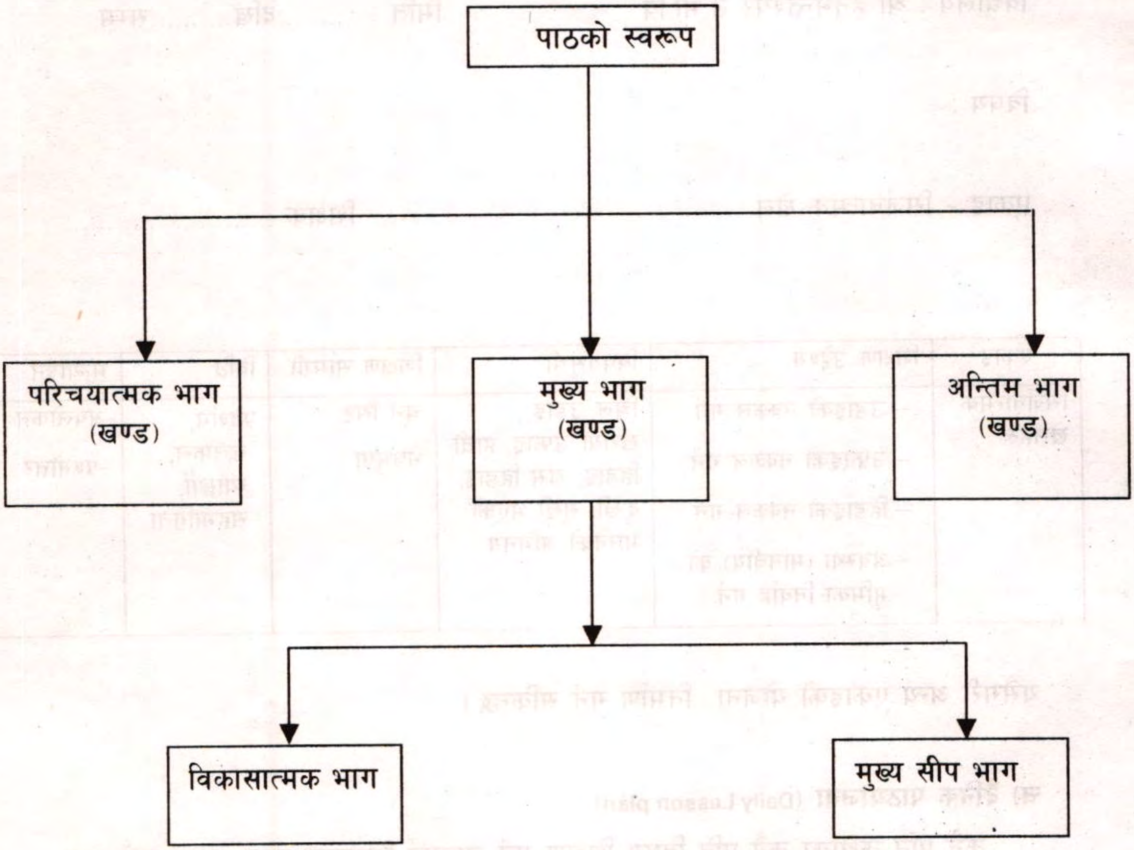
यसैगरी अन्य एकाइको योजना निर्माण गर्न सकिन्छ ।

च) दैनिक पाठयोजना (Daily Lesson plan) :

कुनै पनि कक्षाका कुनै पनि विषय शिक्षण गर्न जानुपूर्व शिक्षकले त्यस पाठबाट के कुरा सिकाउन खोजेको हो, कस्ता सामग्री आवश्यकता पर्दछ , ती उद्देश्य पूरा गर्न शिक्षक विद्यार्थीका के - कस्ता क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने मूल्याङ्कन कसरी गर्ने भन्ने कुराको विवरण नै दैनिक पाठयोजना हो ।

शारीरिक शिक्षाको दैनिक पाठयोजना अन्य विषयको भन्दा केही भिन्न प्रकृतिको वा भिन्न ढाँचाको हुन्छ । त्यसैले सर्वप्रथम शारीरिक शिक्षा शिक्षण गर्ने शिक्षकले यसको ढाँचावरे परिचित हुनुपर्दछ । यस विषयको ढाँचाबारे विद्वानहरूबीच मतभिन्नता छ तैपनि व्यावहारिक रूपले प्रयोग गर्न सकिने निम्न ढाँचालाई प्रयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ -

पाठको स्वरूप (Nature of the lesson)



१) परिचयात्मक खण्ड (Introductory Part)

शारीरिक शिक्षाका प्रयोगात्मक कक्षाहरूमा शिक्षणयोजना तयार गर्दा शुरुमा नै परिचयात्मक भागको प्रयोग गर्नुपर्दछ। यस भाग अन्तर्गत निम्न कार्य गर्नुपर्दछ -

क) विद्यार्थी भेला गर्ने ।

ख) विद्यार्थीको हाजिरी लिने ।

ग) खेलको मुख्य भागको परिचय दिने ।

घ) जीउ तताउने, कसरत गर्ने आदि कार्यहरू गर्नुपर्दछ ।

शारीरिक शिक्षाको प्रयोगात्मक कक्षाहरू सञ्चालन गर्दा निश्चित समयमा उपस्थित हुने वानीको विकास गराउनुपर्दछ । जसका लागि सिट्ठी, घण्टीको सङ्केतबाट वा आफै कक्षामा विद्यार्थी लिन गएर समयमै विद्यार्थी भेला गराउनुपर्दछ । विद्यार्थीको हाजिरी लिंदा सकेसम्म छिटो तरिका अपनाउनुपर्दछ । ठूलो सङ्ख्यामा विद्यार्थी भएमा समूहा हाजिरी प्रणाली अपनाउदा समयको खर्च हँदैन । सानो सङ्ख्यामा भएमा अनुहार हेर्ने, रोल नम्बर बोलाउने, उपस्थिति पाटीबाट, वा भित्तामा नम्बर लेखी सोहीअनुसार उभिन लगाउनुपर्दछ । तर शिक्षकले आफ्नो अनुकूलताअनुसारको हाजिरी पद्दती अपनाउन सक्दछन् ।

परिचयात्मक भागअन्तर्गत गर्नुपर्ने मुख्य कार्य खेलको नाम, उद्देश्य, नियम निर्देशन र पाठसम्बन्धी व्याख्या गराउनु राम्रो हुन्छ जसको जानकारीबाट खेल खेलाउन सजिलो हुने र विद्यार्थी सहभागिता पनि वढाउन सकिन्छ ।

परिचयात्मक खण्डमा नै मुख्य क्रियाकलापको लागि शारीरिक रूपले तयारी गराउन जीउ तताउने कार्य गर्नुपर्दछ । यस कार्यले शरीरका सम्पूर्ण अङ्ग प्रत्याङ्गलाई अर्थात सम्पूर्ण शारीरिक प्रणालीलाई कार्यको लागि तयारी अवस्थामा राख्दछ । यसबाटै शरीरको फोक्सो, मुटु, श्वासप्रश्वास तथा जार्नी आदिलाई यसपछि केही कठीन कार्य आँउदैछ भनेर सूचना गर्न सकिन्छ ।

२) मुख्य भाग (Main Part)

पाठयोजनाको उद्देश्य पूरा गर्न प्रयोग गरिने यो खण्डमा शिक्षकले मुख्य क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्दछ । मुख्य भागलाई विकासात्मक भाग र मुख्य सीप भाग गरी दुई उपखण्डमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । विकासात्मक भागलाई मुख्य सीप भागको सहयोगी कार्यकलाप पनि भनिन्छ । यसअन्तर्गत मुख्य सीप भागमा जुन सीप विकास गर्ने हो त्यसलाई मद्दत गर्ने कार्यकलाप गराउनुपर्दछ ।

विकासात्मक भागका क्रियाकलापहरू सबै खेलमा आवश्यक नपर्न सक्दछ तर भलिवल फिङ्गरिङ पाठ छ भने औलाको कसरत, उफ्रने क्रियाकलाप गर्नु छ भने स्किपिङ, घुँडा माथि उठाएर उफ्रने, जिम्नास्टिक गर्नुछ भने कम्मर तथा घाँटीको विशेष कसरत गराउनु विकासात्मक कसरतका उदाहण हुन् ।

विकासात्मक भागका क्रियाकलापहरू प्रत्यक्षरूपले मुख्य सीप भागसँग सम्बन्धित हुन्छन् । ती कार्य गराइसकेपछि मुख्य सीपको पटक - पटक अभ्यास गराउनुपर्दछ । बल फ्याँक्ने र समात्ने पाठ भए पटक - पटक समाउने र फ्याल्ने कार्य गराउने, हाइजम्प वा लङ्जम्प कार्य भएमा पटक पटक उफ्रिने, नाघ्ने अभ्यास गराउनुपर्दछ जसले मुख्य सीप विकास गर्न मद्दत गरोस् । यस भागमा खेल प्रस्तुतकै क्रममा खेलको राम्रो निरीक्षण/ अवलोकन गरेर आवश्यकताअनुसार सुधार्ने मौका प्रदान गर्नुपर्दछ । विद्यार्थीको खेलको प्रशंसा गरी हौसला प्रदान गर्नुपर्दछ ।

३) अन्तिम भाग (**Ending part)**

शारीरिक शिक्षाको कक्षामा अन्तिम भागको आफ्नै महत्व छ । खेल शुरूगर्दा शारीरिक प्रणालीलाई सक्रिय वनाउन जीउ तताउने क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ भने खेलको अन्तिम १० मिनेट मुख्य क्रियाकलाप गर्दा असामान्य अवस्थामा रहेको फोक्सो, रक्तसञ्चार, जोर्नी तथा मांसपेशी आदिलाई सामान्य अवस्थामा ल्याउन मनोरञ्जनपूर्ण जीउ चिस्याउने (cool down exercise) क्रियाकलाप गराउनु आवश्यक हुन्छ ।

अन्तिम भागमा रमाइलो क्रियाकलाप निम्न खेल व्यायाम गरेर सञ्चालन गर्न सकिन्छ -

क) सामूहिक साधारण तथा स्थानीय खेल खेलाउने ।

ख) सामान्य दौडाइ गरेपछि विभिन्न जोर्नी तथा मांसपेशी तन्काउने र झड्का दिने ।

ग) कथाहरू भन्ने वा कथामा आधारित सिर्जनात्मक कार्य गर्ने ।

तर एथलेटिक्स मुख्य क्रियाकलाप गरिएको छ भने अन्त्यमा प्रतिस्पर्धा गराउनुपर्दछ । प्रा.वि. तहमा व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धा गराउन उपयुक्त नहुने भएकाले सामूहिक खेल खेलाउनु नै उपयुक्त हुन्छ ।

दैनिक पाठयोजनाको ढाँचा - १

विद्यालय श्री हनुमन्तेश्वर उ.मा.वि. मिति :

विषय - शारीरिक शिक्षा कक्षा - ४

एकाइ - भकुण्डो खेल समय - ४५ मिनेट

पाठ - हातका सिपहरू शिक्षक -

पाठ्यवस्तु - समात्ने र फ्याँक्ने (Chest Pass)

उद्देश्य - यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू छातीको सिधा (Chest Pass) बल पास गर्न र समात्न सक्षम हुनेछन् ।

समय	परिचयात्मक खण्ड	विषयवस्तु	शिक्षण विधि	कक्षा सङ्गठन	सामग्री	कैफियत
१० मि	क) परिचयात्मक खण्ड	ऐना दौड, शरीर तताउने कसरत	विद्यार्थी भेला गराउने । हाजिरी लिने । मुख्य खेलको परिचय गराउने । विद्यार्थीलाई ऐना दौड प्रदर्शन गरी गर्न लगाउने । व्यायाम गराउने ।	चित्र	सिट	जीउ तताउन
२५ मि	ख) मुख्य खण्ड	छातीको सिधा वल फाल्ने । अगाडि पछाडि सर्दै वल समाउने	शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई अर्थ गोलाकार सङ्गठनमा राखी आफू अगाडि वीचमा वसेर chest pass गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र साथै कसरी गर्ने भनेर व्याख्या पनि गर्ने ।		वल, सिट	मुख्य सीप विकास गर्न

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
२०५०
पुस्तकालय

			दुवै हातले वल समाई औंलाहरू फिंजाएर दुवै हात एकैसाथ अगाडि लगि वल फाल्नुपर्दछ भनेर बताउने खेलको अभ्यास पटक-पटक गराउँदा खेलकै क्रममा अवलोकन गरी पृष्ठपोषण दिने ।			
१० मिनेट	ग) अन्तिम खण्ड	टाउको माथिबाट वल पास गर्ने प्रतियोगिता	मुख्य क्रियाकलाप गराइसकेपछि विद्यार्थीलाई फाइल सङ्गठनमा राखेर टाउको माथिबाट वल पास गर्ने प्रतियोगिता गराउने । प्रतियोगितामा अगाडि वल नखसाली टाउकोमाथि माथिबाट पास गर्दै अन्तिम विद्यार्थीलाई वल लिएर अगाडि दौडेर आउनेले नम्बर प्राप्त गर्दछ भन्ने वताउने । त्यसपछि जीउ चिस्याउने क्रियाकलाप गराउने ।	चित्र	वलहरू, सिट, चुन	जीउ चिस्याउने

....

विषयशिक्षकको दस्तखत प्रधानाध्यापकको दस्तखत सुपरीवेक्षकको दस्तखत

दैनिक पाठयोजनाको ढाँचा–२

विद्यालय : श्री हनुमन्तेश्वर उ.मा.वि. मिति : २०६०।४।१३

विषय - शारीरिक शिक्षा कक्षा - ४

एकाइ - सिर्जनात्मक खेल समय - ४५ मिनेट

पाठ - अनुकरणात्मक खेल शिक्षक -

पाठ्यवस्तु - हाँस हिंडाइ (जोडीमा)

उद्देश्य - यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू एकल तथा जोडीमा हाँस हिडाइ अनुकरणात्मक खेल खेल्न सक्षम हुनेछन् ।

समय	परिचयात्मक खण्ड	विषयवस्तु	शिक्षण विधि	कक्षा सङ्गठन	सामग्री	कैफियत
१० मि	क) परिचयात्मक भाग	जोडी लखेटाइ शारीरिक अंगको व्यायाम	विद्यार्थी भेला गरी हाजिरी लिने । खेलको परिचय दिने । विद्यार्थीलाई निश्चित क्षेत्रमा उभिन लगाई एकजना नेता छानेर जोडी लखेटाइ खेल खेलाउने । फाइल सङ्गठनमा राखेर टाउकोदेखि खुट्टा सम्मको साधारण व्यायाम गराउने ।	चित्र	सिट, चुन	जीउ तताउन
२५ मि.	ख) मुख्य भाग	एकल हाँस हिडाइ जोडीमा हाँस हिंडाइ ।	विद्यार्थीहरूलाई फाइल वा लाइन सङ्गठनमा राखी पूर्व कक्षामा गरेको एकल हाँस		वल, सिट	मुख्य सिप विकास गर्न

		हिंडाइ ।	हिंडाइ अनुकरण गर्न लगाउने । अव विद्यार्थीहरूलाई जोडीमा वस्न लगाई वाँया हात साथीको हातमा साङ्लो जस्तै वनाएर पुच्छर निकालेर क्वा क्वा कराउदै अगाडि वढ्ने अभ्यास गराउने । अवलोकन गरी आवश्यक सुधार गर्ने ।			
१० मिनेट	ग) अन्तिम खण्ड	नेता चिन्ने खेल	वृत्ताकार सङ्गठनमा वस्न लगाई एकजना नेता टस गरेर छान्ने र शिक्षकले आँखा छोपिदिने र नेता चिन्ने खेल खेलाउने । अन्त्यमा जीउ चिस्याउने कसरत गराउने ।	चित्र	वलहरू , सिट, चुन	जीउ चिस्याउने

....

विषयशिक्षकको दस्तखत प्रधानाध्यापकको दस्तखत सुपरीवेक्षकको दस्तखत

पाठयोजनाका अङ्गहरूको परिचय

क) विषयवस्तु :

पाठयोजनाको यस महलमा उद्देश्य पूर्तिका लागि कार्यकलाप गराउन के कस्ता विषवस्तु समावेश गर्ने भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुपर्दछ । पाठयोजनालाई संक्षिप्त रूपमा र कम समयमा नै वनाउन सकियोस् भन्ने हेतुले विषयवस्तुलाई संक्षिप्त रूपमा प्रस्तुत गर्नुपर्दछ, जस्तै -

एकाइ - शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीप - दोडने उफ्रने, स्किपिङ, हिड्ने आदि ।

एकाइ - भकुण्डो खेल - समात्ने, फ्याँक्ने, ड्रिवल गर्ने, किकिङ आदि ।

एकाइ - जिम्नाष्टिक - पल्टनवाजी आदि ।

एकाइ - सिर्जनात्मक खेल - उडाइ, उफ्राइ, भूमिका निर्वाह आदि ।

ख) शिक्षण विधि :

शिक्षक, विद्यार्थी र वातावरणवीच के-कस्तो कार्यकलाप हुन्छ र त्यो कसरी हुन्छ भन्ने कुराको उल्लेख शिक्षण विधि महलले बताउनुपर्दछ । यो महलमा विषयवस्तु जस्तो संक्षिप्त रूपमा नभै के - कसरी गर्ने हो विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गर्नुपर्दछ । यसै महलमा शिक्षकले व्याख्यान, प्रदर्शन ,सहभागिता आदि कसरी गर्ने हो स्पष्ट लेखिनुपर्दछ । संक्षेपमा शिक्षण विधि भन्नाले शिक्षण अनुभव (learning experiences) लाई निर्देशन र नियन्त्रण गर्ने उपाय भन्ने अर्थ हुन आउँछ तर शिक्षण विधिहरूको क्षेत्र फरक-फरक हुन सक्दछन् । कुनै लामो हुन सक्दछ त कुनै छोटो, कतै शिक्षक सक्रिय भइरहेको हुन्छ त कुनै क्रियाकलापमा विद्यार्थी सक्रिय भइरहेको हुन्छ । को वढी सक्रिय र को कम भन्ने कुराको निर्धारण विषयको स्वभाव (Nature) अनुसार निर्धारण गर्नुपर्ने हुन्छ ।

ग. शिक्षण विधिहरू

कुनै पनि विषयको अध्यापनमा शिक्षण विधिले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । अध्यापन कार्यकलाप सफल र असफल हुनुमा शिक्षण विधिकै बढी भूमिका हुन्छ । शिक्षण विधि जहिले पनि परिस्थिति र वातावरण सुहाउँदो हुनुपर्दछ । परिस्थिति नमिलेको खण्डमा जस्तोसुकै राम्रो विधि पनि असफल हुन सक्दछ ।

शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई पढाउन जानुभन्दा पहिले केही शिक्षण उद्देश्यहरू निर्धारण गर्दछ । ती उद्देश्यहरू पूरा गर्न शिक्षक, विद्यार्थी तथा परिस्थितिबीच विभिन्न कार्यकलापहरू हुन्छन् । यदि ती कार्यकलापहरूको माध्यमबाट शिक्षण उद्देश्य पूरा हुन्छ भने त्यसलाई शिक्षण भन्न सकिन्छ । अर्को शब्दमा शिक्षण उद्देश्य पूरा गर्न शिक्षणसिकाइ वातावरणमा अपनाइने माध्यम, प्रक्रिया तथा गतिविधिलाई शिक्षण विधि भनिन्छ ।

शिक्षण एउटा कला हो जसले एउटा प्रक्रिया अपनाएको हुन्छ र जसको कारणबाट प्रभावकारी सिकाइको परिणाम निस्कन्छ । एउटा अनुभवी शिक्षकले सधैं राम्रो शिक्षण विधिहरू खोज्छन् ताकि विद्यार्थीहरूमा आफूले ईच्छा गरेअनुसार परिवर्तन आओस् । त्यसकारण शिक्षण विधि भन्नाले विद्यार्थीहरूको व्यवहारमा सुहाउँदो परिवर्तन ल्याउन शिक्षकद्वारा अपनाइने प्रक्रिया, गतिविधि तथा माध्यम भनी बुझ्नुपर्दछ ।

हुनत पहिले पहिले शिक्षण विधिलाई "कसरी" भन्ने शब्दमा मात्र सीमित राखिन्थ्यो अर्थात् "कसरी" शब्दलाई मात्र जोड दिइन्थ्यो । विस्तारै-विस्तारै शिक्षाविद्हरूले शिक्षण विधिलाई "कसरी" भन्ने शब्दमा मात्र साँगुरो पार्नु गलत हो भनी अनुभव गरे । किनभने शिक्षण विधिलाई "कसरी" मा मात्र सीमित गर्दा कक्षाको परिस्थिति, विद्यालय वातावरण, विद्यार्थीहरूको अवस्था प्रशासनिक नीतिहरू आदिमा ध्यान दिनुपर्दैनथ्यो । त्यस्तै किताब लेख्नेहरूले पनि समुदायको आवश्यकता के हो, राष्ट्रिय आकाँक्षा के हो, आदि कुरालाई ध्यान दिनुपर्दैनथ्यो साथै कस्तो कार्यक्रम कुन समुदायमा सुहाउँछ आदि कुरामा पनि ध्यान दिइदैनथ्यो । त्यसैले गर्दा शिक्षण विधिलाई "कसरी" मा मात्र सीमित राख्ने प्रथा हराउँदै गयो र आज आएर यसलाई एक विस्तृत रूपमा सोच्न थालियो ।

यसरी उपर्युक्त तथ्यलाई बुझ्दा हामी यही निष्कर्षमा पुग्दछौं कि शिक्षण विधि भन्नाले शिक्षण अनुभवहरूलाई (Learning Experiences) निर्देशन र नियन्त्रण गर्ने एउटा उपाय भनी बुझ्नुपर्दछ । शिक्षण विधिको क्षेत्रहरू फरक-फरक हुन्छन्, कुनै लामो हुन सक्छ त कुनै छोटो कुनैमा शिक्षक सक्रिय हुनु पर्ने हुन्छ त कुनैमा विद्यार्थी जुन आ-आफ्नो स्वभावमा भर पर्दछ । शारीरिक शिक्षा शिक्षणमा प्रयोग गरिने शिक्षण विधिहरू यस प्रकार छन् -

१. व्याख्यान विधि (Explanation)

व्याख्यान विधिमा कुनै कथन, समस्या तथा प्रश्नलाई मौखिक वर्णनबाट स्पष्ट गरिन्छ । खास गरेर शारीरिक शिक्षाको पाठमा यस विधिको प्रयोग पाठ सुरु गर्दा, खेलसम्बन्धी इतिहास तथा खेल्ने नियमहरू पढाउँदा र पाठसम्बन्धी उद्देश्यहरू बताउँदा प्रयोगमा आउँदछ । परिचयात्मक अवधिमा विद्यार्थीहरूको पूर्वस्तरको लेखाजोखा गरी व्याख्यान गर्न पाएको खण्डमा यो विधि प्रभावकारी हुन्छ । यसरी विद्यार्थीहरूको पूर्वस्तर थाहा पाउन सकेमा शिक्षकलाई कहाँबाट पाठ सुरु गर्ने भनी स्पष्ट हुन्छ । यसका लागि विद्यार्थीहरूले कति ज्ञान पाइसकेका छन् भनी पूर्व-परीक्षा लिनु वा छलफल गर्नु राम्रो हुन्छ ।

पाठ प्रस्तुत गर्दा या कुनै पाठको परिचय दिँदा शिक्षकले सम्बन्धित विषयको पृष्ठभूमि तथा इतिहास पूर्णरूपले जानेको हुनुपर्दछ । यदि विद्यार्थीहरूले सम्बन्धित विषयको उत्पत्ति तथा

विकासबारे केही सिक्दछन् भने उनीहरू उत्साहित भएर ती कुराहरू सिक्न तत्पर रहन्छन् । यति मात्र नभइ विभिन्न खेलहरू देश विदेशमा विभिन्न तरिकाबाट खेलिन्छ भन्ने ज्ञान पनि उनीहरूले पाउन सक्छन् ।

विद्यार्थीहरूलाई कुनै पनि शिक्षण स्थलमा व्याख्यान विधि अपनाउन सकिन्छ तर विद्यार्थीहरूलाई सुविधा भएको नभएको, उनीहरूले ध्यान दिएको नदिएको, उनीहरू सुन्न सक्ने ठाउँमा छन्/छैनन्, सूर्यको प्रकाश सीधा उनीहरूको अनुहारमा परेको छ कि, आदि कुराहरूलाई शिक्षकले ध्यान दिनुपर्दछ । यीबाहेक एक सफल शिक्षकले व्याख्यान विधि अपनाउँदा जहिले पनि निम्न कुराहरूलाई ध्यान राख्नुपर्दछ -

(क) व्याख्यान गर्दा जहिले पनि विद्यार्थीहरूलाई उत्प्रेरित गराइ राख्नुपर्दछ । यसका लागि पाठ प्रस्तुत गर्दा रुचिपूर्ण, रङ्गीन तथा असाधारण ढङ्गबाट गर्नुपर्दछ ।

(ख) व्याख्या गर्दा श्रव्य-दृश्य सामग्री प्रयोग गर्न पाएको खण्डमा अझ प्रभावकारी हुन्छ, जस्तै फिल्म, स्लाइड्स, ट्रान्सपरेन्सी तस्बिर, चित्र, चार्ट, टेपरेकर्डर, भिडियो आदि ।

(ग) व्याख्या छोटो र सजिलो हुनुपर्दछ । शारीरिक शिक्षामा विभिन्न कार्यकलापहरू सिकाउँदा सुरुमा नै सबै नियमहरू बताउनुहुँदैन कार्यकलाप सुरु गर्नुका साथै आवश्यकतानुसार नियमहरू बताउँदै जानुपर्दछ ।

(घ) भाषा, बोली तथा स्वर विद्यार्थीहरूको स्तर तथा सङ्ख्या सुहाउँदो हुनुपर्दछ ।

(ङ) व्याख्या गर्दा विद्यार्थीहरूको स्तरभन्दा धेरै बाहिरको उदाहरणहरू दिनुहुँदैन र सकेसम्म विद्यार्थीको पूर्वस्तरसँग सम्बन्ध रहने किसिमबाट गर्नुपर्दछ ।

(च) व्याख्या गर्दा शिक्षक जहिले पनि सतर्क हुनुपर्दछ र कुनै पनि शिक्षण विधि सुहाउँदो वातावरण नभएमा असफल हुन सक्छ भन्ने कुरा शिक्षकले विर्सनुहुँदैन ।

२. प्रदर्शन विधि (Demonstration)

प्रदर्शन भन्नाले कुनै पनि कार्य कसरी गरिन्छ भनी देखाउने माध्यमलाई बुझिन्छ । प्रदर्शन प्रक्रियामा व्याख्यानले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । खास गरेर प्रदर्शनले व्याख्यानलाई अर्थजन्य बनाउनुमा मद्दत गर्दछ ।

प्रदर्शन गर्दा शिक्षकले सबभन्दा पहिले त्यसको उद्देश्यलाई ध्यान दिनुपर्दछ । उद्देश्य भन्नाले विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित बनाउनु, सबै कार्यकलाप राम्ररी देखाउनु अथवा कुनै सीप, अवस्था तथा कार्यलाई विस्तृत रूपमा देखाउनु भनी बुझ्नुपर्दछ । शिक्षकले प्रदर्शन कसरी गर्दा पाठको उद्देश्य पूरा हुन्छ भन्ने कुरामा बढी ध्यान दिनुपर्दछ ।

प्रदर्शन गर्नुभन्दा पहिले प्रदर्शन गरिने कार्यको परिचय दिनुपर्दछ । परिचयको माध्यमबाट शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई कार्यसम्बन्धी प्रक्रियाहरू बताउनुको साथै रुचि जगाउने खालका

वातावरण तयार गर्नुपर्दछ । त्यसपछि विद्यार्थीहरूको समूहअगाडि कार्यको प्रदर्शन गर्नुपर्दछ । प्रदर्शन गर्दा विद्यार्थीहरूलाई अर्ध-चन्द्राकारमा सङ्गठन गर्दा राम्रो हुन्छ । कुनै पनि सीप तथा कार्यहरूको प्रदर्शन गर्दा निम्न सुझावहरूलाई ध्यानमा राख्नु पर्दछ -

(क) प्रदर्शन विद्यार्थीहरूको स्तर सुहाउँदो हुनुपर्दछ । धेरै कुरा गर्ने तथा व्याख्या गर्ने बानीलाई हटाउनुपर्दछ र मुख्य कार्यलाई स्पष्ट रूपमा देखाउनुपर्दछ ।

(ख) प्रदर्शन गर्दा चाहिने सामग्रीहरू कक्षा सुरु हुनुभन्दा पहिले नै जुटाईराख्नुपर्दछ । कुनै कुनै सामग्रीहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लग्दा चोटपटक लाग्ने हुन्छ तसर्थ यस्ता सामग्रीहरू होशियारपूर्वक सार्नुपर्दछ ।

(ग) प्रदर्शन गर्दा कुनै पनि कार्यमा "ऐना विधि" (mirror technique) अपनाउनु पर्दछ । अर्थात विद्यार्थीहरूलाई शिक्षकतिर मुखामुख पर्ने गरी सङ्गठन गर्नुपर्दछ ।

(घ) सम्भव भएमा प्रदर्शन गर्दा सुरुमा ढिलो गति (slow motion) बाट गर्नु राम्रो हुन्छ जुन साधारण चालसँगै परिचित गराएको हुनुपर्दछ । प्रदर्शन अवधिमा या प्रदर्शनपछि सकेसम्म कम आवश्यकता हेरी मात्र व्याख्या गर्नुपर्दछ ।

(ङ) प्रदर्शनपछि प्रश्नहरू सोध्ने अवसर कम दिनुपर्दछ ता कि कार्यकलाप गर्दागर्दै उनीहरूलाई शङ्का लागेका कुराहरू सिक्न पाऊन् ।

(च) प्रदर्शन अवधिमा बचाउका पूर्व-सावधानी कदमहरू कसरी अपनाउने भनी राम्ररी प्रदर्शन गर्नुपर्दछ । कुनै कुनै कार्यकलापहरू अलिकति नमिल्ने ढङ्गबाट गऱ्यो भने नराम्रो परिणाम आउन सक्छ, त्यस्तो कार्यको लागि सुरुमै बचाउको उपायहरू सिकाउनुपर्दछ ।

(छ) प्रदर्शनमा जहिले पनि विद्यार्थीहरूको सहभागिता हुन्छ । विद्यार्थीहरूले एक-एक पटक गरिसकेपछि फेरि एकचोटि दोहोऱ्याएर प्रदर्शन गर्नु धेरै राम्रो हुन्छ । गर्दा विद्यार्थीहरूको गल्तीहरू र राम्रो कार्यहरू पत्ता लगाइ ठीक तरिकासँग प्रदर्शन गर्दा विद्यार्थीहरूले छिट्टै बुझ्दछन् ।

३. सहभागिता (Participation)

शारीरिक शिक्षा शिक्षणमा सहभागिता एउटा प्रमुख भागको रूपमा आउँदछ । विशेष गरी प्रयोगात्मक कक्षामा धेरै समय कार्यकलापमा नै बिताउनु पर्ने हुन्छ । यस अवधिमा शिक्षकले जति सक्छ विद्यार्थीहरूलाई तिनीहरूको आवश्यकतानुसारको कार्यकलापमा निर्देशन दिनुपर्दछ ।

शारीरिक शिक्षामा धेरैजसो कार्यहरू विद्यार्थीहरूले गरेर सिक्ने हुन्छन् । त्यसैले यसमा क्रियात्मक सीप (motor skill) को अभ्यास हुनु आवश्यक छ । अभ्यास अवधिमा शिक्षकले खेल कर्तृत्वलाई (Performance) आवश्यकता हेरी विश्लेषण गर्ने, व्याख्या गर्ने, पुनः प्रदर्शन गर्ने तथा सुधार्ने

गर्नुपर्दछ । यसरी शिक्षकको निर्देशनलाई राम्ररी पालन गरी विद्यार्थीहरू अभ्यास गर्दछन्, गल्तीहरू सुधार्छन् भने राम्रो सिकाइ हुन्छ ।

कहिलेकाहीं कुनै कुनै कार्यकलापहरूमा धेरै विद्यार्थीहरूलाई भाग लिन लगाउनुपर्ने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा विद्यार्थीहरूलाई समूह-समूहमा विभाजन गर्नुपर्दछ । समूह विभाजन गर्दा विद्यार्थी सङ्ख्या, उनीहरूको योग्यता तथा कार्यकलापको स्वभावको आधारमा गर्नुपर्दछ । पाठको सुरुमा नै प्रतिस्पर्धात्मक कार्यकलापहरू दिनुहुँदैन सुरुमा खेलको सीप सिक्न प्रोत्साहन दिनुपर्दछ र सिकिसकेपछि मात्र प्रतिस्पर्धा गराउनु बेश हुन्छ । उदाहरणका लागि खेलमा समूहबीच ड्रिबलिङको रिले गराउनु छ भने सुरुमा ड्रिबलिङ राम्ररी सिकाउनु पर्दछ त्यसपछि मात्र ड्रिबलिङ रिले (प्रतियोगिता) गराउनुपर्दछ । यहाँ केही कक्षा सङ्गठनका उदाहरणहरू दिइएका छन् -

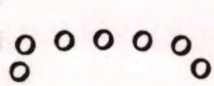
ग) विद्यार्थी सङ्गठन (Organization forms):

शारीरिक शिक्षाको पाठयोजनामा समावेश हुने अङ्गमा विद्यार्थी सङ्गठनले पनि महत्वपूर्ण स्थान राख्दछ । भिन्न भिन्न खेलहरू भिन्नाभिन्न तरिकाबाट खेलिन्छन् । तसर्थ शिक्षकले यस महलमा एउटै Lesson plan पूरा गर्न पनि परिचयात्मक भागमा एक प्रकारको सङ्गठन,मुख्य भागमा छुट्टै र अन्तिम भागमा छुट्टै ढङ्गबाट विद्यार्थीहरूलाई सङ्गठित गरी खेल खेलाउनुपर्ने हुन्छ । यस महलले विद्यार्थीहरू कसरी रहेर खेल खेल्दैछन् भन्ने प्रश्नको स्पष्ट उत्तर प्रस्तुत गर्न सक्नुपर्दछ । साधारणतया शारीरिक शिक्षा शिक्षणका क्रममा निम्नानुसारका सङ्गठनहरू प्रयोग गर्ने परम्परा रहेको छ -

गोलाकार सङ्गठन

यस सङ्गठनमा विद्यार्थीहरूलाई भित्रतिर हेर्न लगाई गोलो घेरामा राखिन्छ । यसमा शिक्षक पनि घेराकै सदस्यको रूपमा रहन्छ ।

अर्ध गोलाकार सङ्गठन



यो सङ्गठन खासगरी जानकारी दिने बेलामा या प्रदर्शन गर्ने बेलामा उपयुक्त हुन्छ । यसमा घेरा आधा मात्र हुन्छ र शिक्षकले घेरातिर अगाडिबाट हेरेर बस्नुपर्छ ।

पङ्क्ति सङ्गठन

यस सङ्गठनमा विद्यार्थीहरूलाई एकको बायाँ अर्कालाई राखेर पङ्क्ति बनाइन्छ । खासगरी केही जानकारी दिनुपर्दा यो सङ्गठन राम्रो मानिन्छ । कवाज र पी. टी. मा यो सङ्गठन बढी प्रयोग हुन्छ । यसमा दुई या तीन पङ्क्ति पनि

बनाउन सकिन्छ ।

ताँती सङ्गठन

विद्यार्थीहरूलाई एकपछि अर्को गरी राख्नुलाई ताँती सङ्गठन भनिन्छ । यो पनि दुई या तीन ताँती बनाएर विभिन्न सीपहरूको अभ्यास गराउन सकिन्छ ।

उपर्युक्त सङ्गठनबाहेक अन्य सङ्गठन पनि छन् । शिक्षकले अभ्यास गराउनुपर्ने पाठ हेरी उपयुक्त सङ्गठन छानी अध्यापन गर्नुपर्छ ।

शारीरिक शिक्षा शिक्षणमा विद्यार्थीहरूलाई प्रभावकारी रूपले भाग लिन लगाउन निम्न सुझावहरूलाई ध्यान दिनुपर्दछ -

(क) कुनै पनि कार्यकलाप गराउनुभन्दा पहिले जीउ तताउने कसरत गराउनुपर्दछ । यसरी जीउ तताउने कसरत गराउँदा सकेसम्म मुख्य कार्यकलापसँग सम्बन्धित कार्यकलाप छान्नसकेमा या गराउन सकेमा राम्रो हुन्छ ।

(ख) कार्यकलापसम्बन्धी नियम, खेल्ने चउर तथा समय विद्यार्थीहरूको स्तर, उमेर, सङ्ख्या, परिपक्वता तथा सीपसँग मिल्ने गरी निर्धारण गर्नुपर्दछ । यति मात्र नभई अभ्यास गराउँदा मौसमलाई पनि ख्याल राख्नुपर्दछ ।

(ग) शिक्षकले अभ्यास गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई मनोरञ्जन र सन्तुष्टी प्रदान गराउने खालका कार्यकलापहरू गराउनुपर्दछ । साथै कमजोरी विद्यार्थीहरूलाई पनि उत्साहित पार्नुपर्दछ ।

(घ) कहिलेकाहीँ पूर्ण-आंशिक-पूर्ण (Whole-Part-Whole) विधि अपनाउनुपर्दछ । कुनै कार्यको परिचय दिइसकेपछि विद्यार्थीहरू त्यो कार्य सम्पूर्ण रूपमा गर्दछन् । त्यसपछि विद्यार्थीहरूको कमजोरी पत्ता लागेपछि फेरि त्यस कार्यकलापलाई टुक्रा- टुक्रा गरी सिकाउनुपर्दछ । यस्तो विधि अपनाउँदा पनि विद्यार्थीमा रुचि जाग्न सक्दछ ।

(ङ) कार्यकलापको बीचबीचमा आराम गराउने गर्नुपर्दछ अथवा शारीरिक कार्यकलाप गराउँदा एउटा कार्यबाट अर्को कार्य गराउनु पनि आराम दिनु मानिन्छ तर पहिले हातको कार्य भएपछि हातकै नभई खुट्टा या अन्य कुनै मांसपेशीको कार्य हुनुपर्दछ ।

(च) शिक्षकले अभ्यास गराउनको लागि योजना बनाउँदा यस्तो ढङ्गबाट गराउनुपर्दछ ता कि विद्यार्थी कक्षावधि भरिनै उत्सुक भइ भाग लेओस् ।

घ. शिक्षण विधि छान्दा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू (Factors Determining Choice of Method)

कुनै पनि शिक्षण विधि स्थिर हुँदैन र परिस्थिति र आवश्यकता हेरी बदल्नुपर्ने हुन्छ । एक शिक्षकले अध्यापन गर्दा परिस्थिति सुहाउँदो नभएमा कुनै पनि शिक्षण विधि असफल हुन

सक्छ भन्ने कुरा कहिले पनि बिर्सनुहुँदैन । शिक्षण विधि सफल र असफल बनाउनुमा विभिन्न अवस्थाहरूले प्रभाव पारेको हुन्छ जुन तल वर्णन गरिन्छ -

१. विषयवस्तु (Subject Matter)

विषयवस्तु कुन स्वभावको छ शिक्षण विधि पनि त्यहीअनुसार हुन्छ । उदाहरणका लागि शारीरिक शिक्षाको परिचय, इतिहास, उद्देश्यहरू आदि पढाउनुपर्दा व्याख्यान विधि सबभन्दा राम्रो हुन्छ त कुनै कार्यकलाप कसरी गरिन्छ भनी सिकाउनु पर्दा प्रदर्शन विधि सर्वश्रेष्ठ हुन्छ । त्यसैगरी लामो उफ्राइ (Long Jump) गर्दा शरीरको स्थिति हावामा कसरी हुनुपर्दछ भनी सिकाउनुपर्दा कालोपाटी, चित्र, चार्टको मद्दतले पढाउँदा प्रभावकारी हुन्छ ।

२. विद्यार्थीहरूको पूर्व-अनुभवहरू (Past Experiences of the Pupils)

शिक्षण विधि सफल या असफल बनाउनुमा विद्यार्थीहरूको पूर्व-अनुभवले पनि ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । नयाँ (Beginners) विद्यार्थीहरूलाई र अनुभवी (Advancing) विद्यार्थीहरूलाई एउटै विधिबाट सिकाउँदा दुईमध्ये एक समूहलाई नमिल्न सक्छ । त्यसकारण नयाँ विद्यार्थीहरूलाई आधारभूत सीपहरू सिकाउनुपर्ने हुन्छ त अनुभवीहरूलाई खेलको चलाकी (Strategies) सिकाउनुपर्ने हुन्छ । त्यस्तै अनुभवी विद्यार्थीहरूलाई आदेश दिए मात्र पुग्ने कार्यमा नयाँ विद्यार्थीहरूलाई प्रदर्शन गरेर अभ्यास गराउनुपर्ने हुन्छ ।

३. परिस्थिति (Situation)

अध्यापन गर्ने परिस्थिति जहिले पनि एउटै हुँदैनन् । परिस्थिति फरक भएअनुसार शिक्षण विधिमा पनि हेरफेर गर्नुपर्ने हुन्छ , जस्तो - शिक्षण सामग्री उपलब्ध हुनु नहुनु, चउर या खेल्ने ठाउँ उपलब्ध हुनु नहुनु, विद्यार्थी सङ्ख्या बढी हुनु या कम हुनु आदिले शिक्षण विधि सफल या असफल हुनुमा प्रभाव पार्दछ ।

४. समयको उपलब्धता (Availability of Time)

शिक्षकले आफ्नो अध्यापन कार्य राम्रो बनाउन विभिन्न स्रोतहरूबाट सामग्रीहरू जम्मा गर्दछ तर ऊसँग प्रशस्त समय उपलब्ध नभएमा सामग्रीहरू प्रस्तुत गर्न सक्दैनन् । त्यसैले कुनै पनि विधि अपनाउँदा समयको उपलब्धतामा पनि ध्यान दिनुपर्दछ ।

५. वैज्ञानिक सिद्धान्तहरू (Scientific Principles)

शारीरिक शिक्षाले व्यक्तिको चौतर्फी विकास, जस्तो-शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक तथा संवेगात्मक विकास गर्ने लक्ष्य राख्दछ । यसरी व्यक्तिको चौतर्फी विकास गराउनका लागि शारीरिक कार्यकलापले मद्दत गर्दछ । त्यसकारण शारीरिक शिक्षा शिक्षकले विभिन्न शास्त्रहरू, जस्तै-मानव शरीर तथा आरोग्य शास्त्र, शिक्षा मनोविज्ञान, समाजशास्त्र, आदिको ज्ञान हासिल गर्नु आवश्यक छ किनभने यी विभिन्न क्षेत्रका सिद्धान्तहरूले पनि शिक्षण विधिमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पारेका हुन्छन् ।

मानव शरीरको अध्ययनबाट निम्न सुझावहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ

(क) कार्यकलापहरू विद्यार्थीहरूको उमेर र लिङ्ग सुहाउँदो हुनुपर्दछ ।

(ख) गाह्रो कार्यकलाप गराउनुभन्दा पहिले जीउ तताउने कसरतहरू (Warming up exercises) गराउनुपर्दछ ।

(ग) कार्यकलापहरू लगातार गराइराख्नुहुँदैन किनभने त्यसो गराउँदा विद्यार्थीहरू बढी थाक्छन् ।

(घ) कार्यकलापको अन्त्यमा जीउ चिस्याउने कसरतहरू (Cool down exercises) पनि गराउनुपर्छ ।

शिक्षा मनोविज्ञानको अध्ययनबाट निम्न सुझावहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ

(क) प्रभावकारी सिकाइका लागि विद्यार्थीहरूमा उत्प्रेरणा जगाउनु आवश्यक छ । चाख लाग्ने शिक्षणविधिको प्रयोगले प्रेरणा जगाउनुमा मदत गर्दछ । त्यसैले शिक्षण विधि छान्दा विद्यार्थीहरूलाई चाख लाग्ने विधिको छनौटमा ध्यान दिनुपर्दछ ।

(ख) कुनै पनि कार्य प्रत्यक्ष अनुभवबाट सिकोस् भन्ने सिद्धान्त लिनुपर्दछ ।

(ग) शिक्षकको राम्रो निर्देशनअनुसार कार्यकलापहरू बारम्बार दोहोऱ्याउँदा विद्यार्थीहरूमा निपुणता आउँदछ ।

(घ) नराम्रो कार्यहरू छोड्दै जानुपर्दछ र राम्रो कार्यलाई बारम्बार दोहोऱ्याउने गर्नुपर्दछ । यसका लागि सिकाइका तीन वटा नियमहरू, जस्तो-तत्परता, परिणाम तथा अभ्यासका नियम (Law of readiness, effect and exercise) व्यवहारमा ल्याउनुपर्दछ ।

(ङ) विद्यार्थीहरूको आवश्यकता, रुचि, क्षमता, आदि व्यक्तिगत रूपमा भिन्नभिन्न हुन्छन् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ।

(च) सिकाइको स्थानान्तरण (Transfer of learning) हुने खालका परिस्थितिहरू जुटाउने प्रयास गर्नुपर्दछ ।

समाजशास्त्रको अध्ययनबाट निम्न सुझावहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ

(क) मानिस एक सामाजिक प्राणी हो र ऊ समाजमा नै रहन्छ । त्यसैले कार्यकलापहरू पनि सामूहिक रूपमा हुनुपर्दछ ।

(ख) व्यक्तिलाई आफ्नो अधिकार र कर्तव्य पालन गर्ने खालका परिस्थितिहरू जुटाएर सामाजिक अधिकार र जिम्मेदारीहरू बहन गर्नसक्ने खालको ज्ञान दिनुपर्दछ ।

(ग) सहयोग र प्रतिस्पर्धा प्रगतिको मूल आधार हो भन्ने कुरा बिर्सनुहुँदैन ।

(घ) विद्यार्थीहरूको असमानतालाई खेल्ने मैदानले समान बनाइदिन्छ ।

यसरी उपर्युक्त तत्त्वहरूले शिक्षण विधिमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्ने भएको हुँदा शिक्षकले ती पक्षहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ ।

घ) शिक्षण सामग्री (Teaching Aids) :

शिक्षामा प्रभावकारिता ल्याई सिकाइलाई स्थायित्व प्रदान गर्न शिक्षण सामग्रीको प्रयोग गर्नुपर्दछ । मौखिक व्याख्या (verbalization) को कमी गरी ठोश वस्तुको प्रयोगबाट अर्थपूर्ण सिकाइ गर्न शैक्षिक सामग्रीले सहयोग गर्दछ । बजारिया तयारी खेलकुद सामग्री नपाइएको अवस्थामा शिक्षकले स्थानीय स्तरबाटै प्राप्त गर्न सकिने स्थानीय सामग्री, जस्तै - कपडाको भकुण्डो , टेनिक्वाइट (Ring) स्किपिङ , हाइजम्प स्ट्याण्ड, वार माटो आदि तयार गरी तिनलाई शिक्षण सामग्रीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ङ) शारिरिक शिक्षा शिक्षणमा मूल्याङ्कन (**Evaluation in teaching physical education)**

कुनै पनि कार्यको लेखाजोखा गर्ने प्रक्रियालाई मूल्याङ्कन भनिन्छ । कार्य थालनी गर्नुभन्दा पहिले निर्धारण गरेको उद्देश्यहरू कति पूरा भयो भनेर पत्ता लगाउन मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । यसैका आधारमा कार्यक्रमको प्रभावकारिता मापन गरिन्छ ।

शारीरिक शिक्षामा मूल्याङ्कन गर्दा यसबाट विभिन्न कुराहरूको जानकारी मिल्दछ । शारीरिक शिक्षामार्फत विद्यार्थीमा कत्तिको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास भयो भनेर पत्ता लगाउनु नै शारीरिक शिक्षामा मूल्याङ्कन हो । यसको परिणामबाट निम्न पक्षको सूचना प्राप्त हुनेछ -

१) विद्यार्थीहरूको कमजोरी पत्ता लगाउन ।

२) विद्यार्थीहरूको उपलब्धि निर्धारण गर्न ।

३) विद्यार्थीहरूलाई वर्गीकरण गर्न ।

४) विद्यार्थीहरूको भविष्को योग्यता अनुमान गर्न ।

शारीरिक शिक्षामा मूल्याङ्कनका विधिहरू

शारीरिक पक्ष | मानसिक पक्ष | सामाजिक पक्ष | संवेगात्मक पक्ष

शारीरिक शिक्षाका उद्देश्य क्षेत्रमा पर्ने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक पक्षको मूल्याङ्कन कसरी र के-केको गर्ने भन्ने कुराको जानकारीले मात्र मूल्याङ्कन प्रक्रिया पूरा हुँदैन । जवसम्म जाँचिनुपर्ने वा नापिनुपर्ने कुराहरू कुन-कुन साधनको प्रयोग गरी नापजाँच गर्ने भन्ने कुराको जानकारी हुदैन तव सम्म उचित मूल्याङ्कन हुँदैन । साधारणतया शारीरिक शिक्षाका मूल्याङ्कनका साधनहरूलाई निम्नानुसार देखाउन सकिन्छ -

- अवलोकन
- सहभागिता
- समन्वय
- अनुशासन
- नियमितता
- अभिलेख प्रणाली
- लिखित मौखिक परीक्षा
- शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा आदि ।

शारीरिक शिक्षाका कक्षाहरूमा विद्यार्थी सक्रिय भई सहभागी हुनुपर्ने हुँदा मूल्याङ्कन गर्दा पनि विद्यार्थीहरूले सही रूपमा शारीरिक क्रियाकलाप गरे नगरेको अवलोकन गर्नुपर्दछ । अवलोकनबाट निदानात्मक (summative) मूल्याङ्कनलाई भन्दा निर्माणात्मक (formative) मूल्याङ्कनलाई अपनाउनुपर्दछ । यस प्रक्रियाबाट गलत शारीरिक क्रियाकलापबाट आउने विकृतिहरूबाट बाँच्न सकिन्छ । शारीरिक शिक्षामा मूल्याङ्कन आवधिक वा एकचोटी गरेर सही परिणाम निकाल्न सकिन्न, यसका लागि निरन्तर मूल्याङ्कनको आवश्यकता पर्दछ र यो मूल्याङ्कनको आधार प्रयोगात्मक प्रकृतिको हुनुपर्दछ ।

विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन गर्दा आएको नतिजालाई उनीहरूको क्षमतामा वृद्धि होस् भन्नका लागि विभिन्न तरिकाले अध्ययन गर्नुपर्दछ । समूह वा एकल रूपमै विद्यार्थीको तात्कालिक उपलब्धिको अध्ययन गर्न सकिन्छ । यस किसिमको तुलनात्मक अभ्यास भएमा शिक्षक तथा विद्यार्थी दुवै पक्षलाई आफ्नो बारेमा वास्तविक स्थिति पत्ता लाग्दछ र सुधारको अवसर मिल्दछ । यसर्थ शारीरिक शिक्षाको मूल्याङ्कन गर्दा सैद्धान्तिक पक्षको भन्दा व्यवहारिक पक्षको अध्ययन गरिनु सान्दर्भिक हुन्छ ।

च) शारीरिक शिक्षामा पढाइ समय व्यवस्था :

नेपालको प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम २०४९ ले शारीरिक शिक्षालाई अनिवार्य विषयको रूपमा स्थान दिएको छ । जसका लागि साप्ताहिक तथा वार्षिक घण्टी तथा पूर्णाङ्क निम्नानुसार छ ।

पढाइ समयको व्यवस्था तथा पूर्णाङ्क विवरण

क.सं.	विषय	कक्षा	पूर्णाङ्क	साप्ताहिक घण्टी	वार्षिक घण्टी	वार्षिक पढाइ हप्ता
१	शारीरिक शिक्षा विषय अध्ययन अवधि	१-३	५०	४ पि.	१२० पि.	३० हप्ता
२	शारीरिक शिक्षा विषय अध्ययन अवधि	४-५	५०	३ पि.	९० पि.	३० हप्ता

अभ्यास

१- शारीरिक शिक्षा शिक्षण गर्ने शिक्षकले के-कस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ?

२- पाठयोजना के हो ? यो निर्माण गर्दा के-के कुराले असर गर्दछ ?

३- फरक देखाउनुहोस् -

क) वार्षिक योजना - एकाइ योजना

ख) परिचयात्मक भाग - अन्तिम भाग

ग) व्याख्यान विधि - सहभागिता विधि

४ - नागवेली दौड खेलाउने पाठयोजनाको नमूना तयार गर्नुहोस् ।

५ - कुनै चारवटा विद्यार्थी सङ्गठन लेखी परिचय दिनुहोस् ।

६ - शारीरिक शिक्षामा कुन-कुन कुराको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ ।

७ - एउटा एकाइयोजनाको नमूना तयार गर्नुहोस् ।

एकाइ – चार

स्थानीय स्रोत सामाग्रीबाट शिक्षण सामग्री निर्माण र प्रयोग

विषय विस्तार

क) परिचय

पाठ्यक्रमले तोकेको सिकाइउपलब्धिहरू विद्यार्थीमा सहज सरल र प्रभावकारी ढंगले हस्तान्तरण (विकासको) लागि शिक्षणको वेला प्रयोग गरिने सामग्रीहरू नै शिक्षण सामग्री हुन् । विषयको प्रकृति तथा विद्यार्थीहरूको रुचि, क्षमताको आधारमा शिक्षकले विषयवस्तु हस्तान्तरण गर्नको लागि शिक्षण विधिको छनौट गरी प्रयोग गर्नुपर्छ । शिक्षण विधिलाई जीवन्त बनाउने विधि प्रयोगको समयमा प्रयोग हुने सामग्री महन्वपूर्ण हुन जान्छ । शिक्षणलाई जीवन्त र व्यवहारउपयोगी बनाउनको लाई व्याख्यान विधि मात्र को अवस्थाको अन्त हुनुपर्छ । तसर्थ शिक्षणलाई सूचनामूलक बनाउने हो र वालकेन्द्रित र वस्तुगत शिक्षण गर्ने हो भने शिक्षक र विद्यार्थी वीचको अन्तरकिया शैक्षिक सामग्री मार्फत हुन नितान्त आवश्यक छ ।

प्राथमिक तहमा समावेश भएको शारीरिक शिक्षाको पाठ्यक्रमले तोकको प्राय सबै क्षेत्र तथा एकाइहरूलाई विद्यार्थीहरूसामू शिक्षण गर्दा शैक्षिक सामग्रीको प्रयोगको अपरिहार्यतालाई महत्व दिइन्छ । यो विषय स्वभावैले शारिरीक क्रियाकलापमार्फत दिइने शिक्षा भएकोले हरेक समय कुनै न कुनै क्रियाकलाप गर्दा सामग्रीको सहयोग आवश्यक हुन जान्छ । प्राथमिक तहमा शारीरिक शिक्षा शिक्षणको लागि सर्वप्रथम आधारभूत सामग्री, पाठ्यक्रम, शिक्षक निर्देशिका र अन्य लिखित सूचनामूलक सामग्रीहरू आवश्यक पर्न जान्छन् ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षकको महत्वपूर्ण साथीको रूपमा लिँदै आएका हामीहरू शारीरिक शिक्षाको पाठ्यपुस्तक नहुँदा यसलाई कसरी शिक्षणमा प्रयोग गर्ने भन्ने कुरामा कहिले काही अन्यौल नभएको पनि होइन । तसर्थ यी विभिन्न कुरालाई हटाई शारीरिक शिक्षा शिक्षणलाई मौखिक व्याख्या र कक्षाकोठाको चारदिवारभित्र मात्र सिमित नराखी शारीरिक क्रियाकलापसहितको विद्यालयको आशनसम्म पुऱ्याउनुपर्दछ ।

शारीरिक शिक्षाको क्रियाकलाप गराँउदा पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेको विषयवस्तुलाई मध्यनजर गर्नुपर्छ । खासगरी प्राथमिक तहमा समावेश गरिएका विषयवस्तु अनुसारका क्रियाकलाप गराउँदा आवश्यक मात्रामा शैक्षिक सामग्रीहरू विद्यालयमा हुनु नितान्त आवश्यक छ । सामग्रीविनाको शारीरिक शिक्षाको शिक्षण कल्पना गर्न सकिदैन ।

हाम्रो विद्यालयमा साधारण चौर पक्कै पनि छ । शारीरिक शिक्षाको कक्षा सञ्चालन गर्न पर्याप्त प्राय सबै विद्यालयमा आशनको सुविधा छ । यसका लागि अब बाँकि रह्यो सामग्रीहरू । प्राथमिक तहमा यो विषय शिक्षण गर्न, चुन, डोरी, वलहरू, मादल, सिट्टी, रिङ, केहि थान खम्वाहरू नाप्ने फित्ता, रिकी पीङ डोरी आदिजस्ता सामाग्री उपयोग गर्न सकिन्छ ।

हाम्रो देशका प्राथमिक विद्यालयहरूमा आर्थिक विपन्नताको कारण वजारबाट खरीद गरेर चुन, वलहरू, मादल वा सिट्ठी, रिज, साना खम्वाहरू, डोरीजस्ता सामग्रीहरू ल्याउनु प्राय : असम्भव हुनजान्छ । प्राथमिक विद्यालयमा वालवालिकाहरूका लागि यि सामग्रीहरू वजारबाट खरीद गर्न नसक्दैमा शारीरिक शिक्षा शिक्षण गर्न नसकिने चाहि होइन । ती सामग्रीको वैकल्पिक व्यवस्थाका लागि केवल हामीमा केही सीप र सीपप्रयोगको सकारात्मक सोच मात्र भए पुग्दछ ।

स्थानीय स्रोत र साधनलाई प्रयोग गरेर हाम्रा धेरै समस्याहरू ह्ल हुने सम्भावनालाई विचार गर्नु बुद्धिमानी हुनजान्छ । तसर्थ शारीरिक शिक्षा शिक्षणको लागि पनि आवश्यक पर्ने विभिन्न माथि उल्लेख भएका प्रमुख सामग्रीहरूलाई स्थानीय स्रोतको सहयोगमा तयार पारी प्रयोग गर्न सकिन्छ । ती सामग्रीहरूको चर्चा तल गरिएको छ -

चुन

शारीरिक शिक्षामा खेलको लागि सीमा निर्धारण गर्न, गोलघेरा वनाउन, रेखा तयार पार्न, आदि जस्ता निश्चित स्थानमा चिनो तथा सङ्केत गर्नका लागि चुनको आवश्यकता पर्दछ । तर यस्तो प्रयोजनका लागि चुन नै चाहिन्छ भन्ने होइन । यसको लागि गाउँघरमा पाइने रातोमाटो, सेतो कमेरोको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसको अलावा खरानी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नाप्ने फित्ता

खेलको लागि सीमा निर्धारण गर्न नापको आवश्यकता पर्छ , सोका लागि डोरी वा लामो रीवनलाई Scale को सहायताले नाप्ने फित्ता वनाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

बल

प्राथमिक विद्यालयका बालबालिकाहरूलाई वलखेलहरू कक्षा १ देखि ५ सम्म खेलाउनुपर्ने हुन्छ । यसको साथै अन्य खेलहरूपनि वलको सहायताले खेल्न सकिन्छ । रीलेखेल, ...खेल, तातोआलु आदि । स्थानीय स्रोतको प्रयोग गरी आवश्यकताअनुसारको साइज र तौलको वल वनाउन सकिन्छ ।

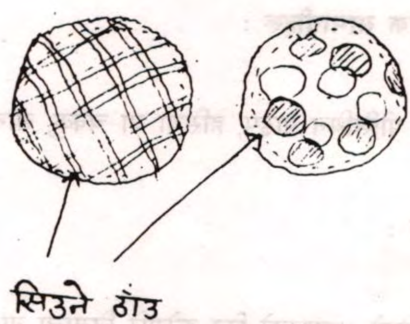
आवश्यक सामाग्री

पुराना लुगाका टुक्रा, सियो, धागो, फोम, कडा वलियो, कपडा जुटको वोरा, पुरानो छाताको कपडा, कैचि आदि

वनाउने तरीका

स्थानीय स्रोतबाट वल वनाउन निम्न तरिका अपनाउनुपर्छ -

क) जुटको वोरा, छाताको कपडा वा कुनै वलियो कपडालाई आफूलाई चाहिने साइजको आकारमा दुईटा गोलो टुक्रा काट्ने ।



ख) दुईवटा गोलो आकारका टुक्राहरूलाई छेउ जोड्दै सिउने र एवम् छेउ खुला राख्ने ।

ग) पुराना कपडाका टुक्राहरूलाई थैलीको मुखबाट राख्दै जाने । आवश्यकमात्रामा वलको आकार आएपछि मुख सिउने ।

घ) छाता वा जुटको वोराको गोलो वल वनाउदा अरु नरम कपडाको तुलनामा वलियो हुनजान्छ ।

ङ) वलको थैलो भित्र फोम वा पुराना मोजाहरू राख्दा वल हल्का सँग उफन्छ ।

रिङ :

विद्यालयमा बालबालिकाहरू रिङ खेल्न मन पराउँछन । दुइ साथी वीच पास गरेर पनि यो खेल खेल्न सकिन्छ भने ठूलो आकारको रिङ गुडाएर खेल्न सकिन्छ ।

रिङ बनाउन आवश्यक सामाग्रीहरू :

निगालाहरू, पोलिथिन पाइप, हसिया या चक्कु, साना काठका टुक्रा

रिङ बनाउने तरिका :

क) वनाउन चाहेको आकारको रिङ हुनेगरि निगाला वा पोलिथिन पाइपलाई काट्ने ।

ख) पोलिथिनको पाइप भए त्यसलाइ गोलो रिङ बनाई त्यसको दुबैतिरको प्वालमा आधा-आधा पर्नेगरी ३/४ इनच लामो काठको टुक्रालाई घुसाउने ।

ग) निगालोको रिङ वनाउने हो भने राम्रोसँग मर्काएर चाहिएको आकारको रिङ वनाउने । त्यो गोलाकार रिङको छेउका दुवै भागलाई डोरी वा तारले बाँधिदिने । निगालोको रिङको वरिपरि कमलो कपडाले वेरिदिने । निगालोको रिङ वनाउनु पहिले नै निगालोसंग मिल्ने थैलो वनाउने र पछि जोडी दिए पनि हुन्छ ।

सिट्ठी :

खेल खेलाउदा आदेशको जरुरत पर्दछ । तसर्थ आदेश दिनको लागि सिट्ठीको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सिट्ठी वनाउन आवश्यक सामग्री : निगालो, साना सिक्री, हँसिया, चक्कू आदि ।

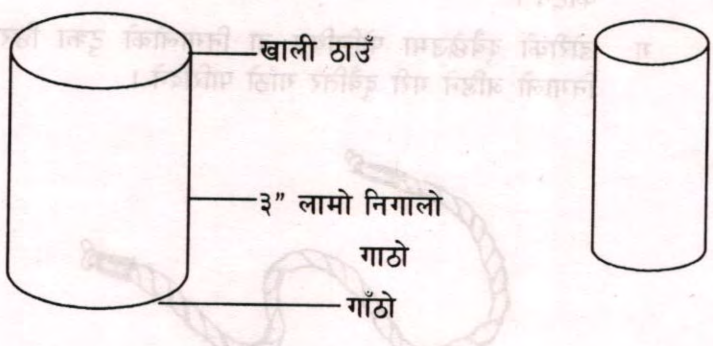
सिट्ठी वनाउने तरिका :

क ३/४" इन्च लामो सानो गोलाइको निगालो लिने । त्यसको एकातिर खुला र अर्कोतिर गाठो राख्ने ।

ख. खुलाठाउँमा चक्कु वा हसियाले चीप्लो वा नरम वनाउने

ग. मुख राखेर ....

घ. सानो शिशिको विर्को निकालेर मुख राखी मुखैले आवाज निकाल्न सकिन्छ ।



ङ. निगालाको दुईछेउमा वरिपरि खाल्डो बनाई मसिनो तार वा डोरीले बाँधिदिने । तारले बाँध्दा खेल्ने क्रममा हातमा चोट लाग्न सक्ने हुँदा डोरीले बाँध्नु राम्रो हुन्छ । साथै निगालोको एकछेउ सानो पारी अर्कोतर्फ प्वालमा घुसाउनुपर्छ ।

ङ. **स्किपिङ डोरी :**

केटीहरूलाई उफ्रदै, नाघ्दै खेल्नको लागि स्किपिङ डोरी सजिलो हुन्छ । यसबाट डोरीलाई दुईजनाले दुईछेउ समाएर घुमाउदै बीचमा अरु १ वा बढी उफ्रदै नाघ्दै खेल्न सकिन्छ ।

स्कीपिङ डोरी वनाउन चाहिने सामाग्रीहरू :

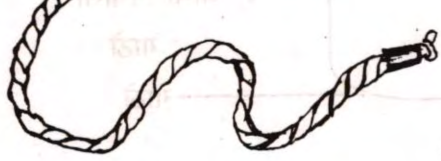
डोरी, कैंचि, पोलिथिन पाइपको टुक्रा वा निगालाको टुक्रा ।

स्किपिङ डोरी वनाउने तरिकाहरू :

क. आवश्यक लम्बाइको डोरी काट्ने ।

ख. ४ ५" इन्च लामो पोलिथिन पाइप वा निगालाको (दुवैतिर प्वाल भएको) टुक्रा काट्ने ।

ग. डोरीको दुबैछेउमा पोलिथिन वा निगालोको टुक्रा छिराउने र सो पाइप वा निगालो अडिने गरी दुवैतिर गाँठो पारिदिने ।



एकाइ – पाँच

खेलमा सुरक्षा

विषय विस्तार

क) परिचय

शरीरिक शिक्षा शिक्षण गर्न सीपवान् शिक्षक यथेष्ट खेलसामग्री, ठूलो खेलमैदान भएर मात्र पुग्दैन खेलमा सुरक्षा पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण छ । यस विषयको शिक्षण गर्दा प्राय शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुद गराउनुपर्ने भएकाले असुरक्षित खेलमैदान र असुरक्षित खेलसामग्रीको कारणबाट विभिन्न दुर्घटनाहरू हुन सक्दछन् । तसर्थ यस विषयको शिक्षणको सफलता तथा असफलताको निर्धारक तत्वमध्ये खेलमा सुरक्षा पनि महत्वपूर्ण क्षेत्र हो । उपयुक्त खेल सुरक्षाहरू खेल खेल्नुपूर्व तय गरिएनन् भने खेलका क्रममै अकल्पनीय दुर्घटनाका परिणामहरू उपस्थित हुन सक्छन् । ती परिणामहरूले शारीरिक शिक्षा शिक्षण गर्ने शिक्षकको शिक्षण सीपमा प्रश्न त उठ्छ नै त्योभन्दा बढी यस बिषय प्रतिको दृष्टिकोणमा नकारात्मक प्रभाव फैलन सक्दछ । यसर्थ सुरक्षित खेल खेलाउनुपर्दछ ।

खेल सुरक्षालाई खेल विज्ञानको वा शारीरिक शिक्षाको अभिन्न अङ्गको रूपमा लिइन्छ । कुनै खेल खेलाइको कल्पनाकासाथ सुरक्षा पनि सँगै गाँसिएर आउने भएकाले पनि खेल विज्ञानले सुरक्षालाई साथै लिएर हिँडेको हुन्छ । खेल सुरक्षा भन्नाले खेल पूर्व सावधानीका उपायहरू अपनाउनु हो । यसले विभिन्न संभाव्य दुर्घटनाहरूबाट बचाउँछ ।

कुनै पनि खेलाडीको खेलमा दुर्घटना हुनासाथ उसलाई सामान्य अवस्थामा ल्याउन धेरै समय लाग्ने र कतिपय दुर्घटनामा शारीरिक अङ्गभङ्गता तथा मृत्यु जस्तो अकल्पनीय परिणामसम्म हुनसक्ने भएको हुँदा सुरक्षित ढङ्गले खेल्नु नै वास्तवमा खेल सुरक्षा हो । खेल लाई असुरक्षित र दुर्घटनामय बनाउने विभिन्न कारक तत्वहरू हुन्छन् ।

क) **खेलाडी जन्य** :

- असावधानी पूर्वक खेल खेल्नु ।
- अनुसाशित ढङ्गले खेल नखेलिनु ।
- वल वा तुजुकको प्रदर्शन (Show) गर्नु ।
- वल मिच्याइ हुलदंगा, मारपिटमा सहभागी वन्नु ।
- खेल अनुसारको पोसाक प्रयोग नर्गनु ।

ख) **क्रियाकलाप जन्य** :

- कुनै-कुनै कियाकलाप आफै खतरापूर्ण हुनु ,
- खतरापूर्ण कियाकलाप सावधनीपूर्वक नगर्नु ।

ग) **शिक्षकजन्य** :

- योजनावद्ध तरिकाले खेल नखेलाइनु ,
- विद्यार्थी के गर्दैछन् भन्ने कुराको वेवास्ता गर्नु ।
- खेलका लागि आवश्यक पूर्वतयारी नगर्नु ।
- आवश्यक निर्देशन नदिइनु ।
- खेलमा शिक्षकको उपस्थिति नहुनु ,
- सीप प्रदर्शनमा आवश्यक कुशलता नहुनु वा "कच्चा वैद्यको मात्रा यमपुरीको यात्रा" हुनु ,
- जीउ तताउने तथा चिस्याउने कार्य उचित तवरले नगरिनु ।

घ) **खेलमैदानजन्य** :

- विद्यार्थी सङ्ख्या अनुपातमा सानो हुनु ,
- खाल्टाखुल्टी, भिरालो, हिलो चिप्लो हुनु ,
- शिशाका टुका, फलामका किला, ढुङ्गा, काठको टुका चौरमा हुनु ,
- निश्चित क्षेत्रमा खेलिने खेललाई पर्याप्त क्षेत्र नहुनु ,

- कम्पाउण्ड नहुनु, गौचरन बन्नु ।

ङ) **खेलसामग्रीजन्य :**

- विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार सामग्री अपर्याप्त हुनु ,
- पुराना भाँचिएका, खियालागेका सामग्रीको प्रयोग हुनु, सामग्रीहरु विद्यार्थीको उमेरअनुसार साना वा ठूला हुनु ,
- सामग्री प्रयोग गर्ने सीप नहुनु ,
- उपयुक्त तरीकाले सुरक्षा तथा संभार नहुनु ।

च) खेलसम्बन्धी नियमजन्य :

- खेलसम्बन्धी नियमको पालन नहुनु ,
- निर्णायकले सानातिना गल्तीलाई सामान्य भनी वेवास्ता गर्नु ,
- खेलको नियम सबैलाई समान रूपमा लागू नहुनु ।

माथिका कारक तत्वहरूको पूर्वसावधानी नै खेलमा सुरक्षा हो । खेल असुरक्षित र अशोभनीय बनाउने उक्त तत्वहरूलाई कमी गरी सुरक्षित खेल बनाउन वा खेलमा सुरक्षाका लागि निम्न व्यवस्था गरिनुपर्दछ ।

१) खेल खेलाउनुभन्दा पहिले खेलमैदानको निरीक्षण गरी त्यहाँ दुर्घटना हुने कारकतत्वलाई हटाइनुपर्दछ । जस्तै - खाल्टाखुल्टी भए पुरिदिनुपर्दछ र ढुङ्गा, छेस्का , काठ, सिसा आदि खेलमैदानमा भए हटाईदिनुपर्दछ । खेल शुरु गर्नुपूर्व विद्यार्थीहरूलाई एकपटक खेलमैदान डुल्न लगाई दुर्घटना गराउन सक्ने कारकतत्वहरू लाई हटाउन निर्देशन दिनुपर्छ ।

२) खेल खेलाउनुभन्दा पहिले जीउ तताउने कियाकलापं गराउनुपर्छ ।

३) जहिले पनि शिक्षकको उपस्थितिमा खेल खेलाइनुपर्दछ ।

४) खेल खेलाइदा जहिले पनि नियमपूर्वक खेलाइनुपर्दछ ।

५) खेलसामग्री टुट्ने, भाँचिने स्थितिको कारणबाट दुर्घटना हुनसक्ने भएकाले खेल शुरु गर्नुभन्दा पहिले खेलसामग्री दुरुस्त अवस्थामा भए नभएको राम्ररी निरीक्षण गरेर मात्र प्रयोगमा ल्याउनुपर्दछ ।

६) शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुद जहिले पनि विद्यार्थीको स्तरअनुसार हुनुपर्छ । क्रियाकलाप गराउँदा सरलदेखि कठिनतिर लैजानुपर्दछ ।

७) पालो पर्खेर खेल्नुपर्ने अवस्थामा पालोअनुसार खेल्न विद्यार्थीहरूलाई सचेत गर्नुपर्दछ ।

८) खेलहरू अनुशासित ढङ्गबाट खेल्नु वा खेलाइनुपर्दछ ।

९) खेल्दा आफू सुरक्षित भई खेल खेल्ने र आफूले अरुलाई चोट नलाग्ने गरी खेल्नु पर्ने कुरामा विद्यार्थीलाई सचेत गर्नुपर्दछ ।

१०) खेल खेल्न उपयुक्त हुने कपडा लगाएर मात्र खेल खेल्नुपर्दछ ।

खेलसामग्रीहरूको संभार तथा प्रयोग

शारीरिक शिक्षाका क्रियाकलाप सुचारु रूपले चलाउन उपलब्ध सामग्रीहरूलाई जहिले पनि प्रयोग गर्न सकिने अवस्थामा राखिनुपर्दछ । यसका लागि सामग्रीहरूको हेरचाह, संभार तथा प्रयोग उचित तवरले गर्नुपर्दछ ।

खेलसामग्री कमी भएको कारणबाट हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न प्रा.वि. तहमा स्थानीय स्तरबाटै खेलसामग्री निर्माण गरी प्रयोग गर्न सकिन्छ । आर्थिक स्थिति मजवुत भएका विद्यालयमा प्रशस्तै सामग्री हुन सक्दछन् । त्यस्ता विद्यालयका शारीरिक शिक्षा शिक्षकले त कुन खेलसामग्री कसरी प्रयोग गर्ने , कहाँ थन्क्याउने, कसरी थन्क्याउने भन्ने बारेमा स्पष्ट हुनुपर्दछ । विद्यालयमा यथेष्ट कोठाहरू भएमा खेलमैदान नजिकै पर्ने छुट्टै कोठामा सामग्री थन्क्याउनुपर्दछ ।

सामग्री राख्ने कोठामा उचित ताप तथा प्रकाशको व्यवस्था हुनुपर्दछ । साथै हावादार, सुख्खा, पानी नचुहिने कोठाको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । सामग्री ठीक ढङ्गले मिलाउन तखता भएको दराज, कीरा, मुसा प्रवेश गर्न नसक्ने गरी मिलाउनुपर्दछ ।

चोरी हुन सक्ने सामग्रीहरू, प्रयोगमा नआउने सामग्रीहरूको छुट्टै व्यवस्था गर्नुपर्छ । शारीरिक शिक्षा शिक्षण गर्ने शिक्षकले सामग्री सम्हाल्न, हेरचाह गर्न र प्रयोग गर्न निम्न सुझावलाई ख्याल गर्नुपर्दछ -

क. सामग्री किन्दा वा निर्माण गर्दा कस्तो सामग्री कुन गुण र आकारको चाहिने हो निक्यौंल गर्नुपर्छ ।

ख. संभव भए सामग्रीमा विद्यालयको लोगो वा छाप प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

ग. खेलसामग्री वितरण गर्दा विद्यार्थी परिचय रेकर्ड गरी दिनुपर्दछ ।

घ. खेलसामग्री प्रयोग गर्दा टुटेफुटेको छ वा सुरक्षित छ छैन निरीक्षण गरेर मात्र दिनुपर्दछ ।

ङ. प्रायजसो प्रयोगमा आउने सामग्री दुरुस्त अवस्थामा राख्नुपर्दछ, मर्मत गर्नुपर्दछ ।

च. सामग्रीलाई खेल समाप्तिपश्चात् ठीक तरिकाले जम्मा गर्नु र थन्क्याउनुपर्दछ ।

छ. सामग्रीको कमी भएमा समूह-समूह बनाई विद्यार्थीहरूलाई खेल खेलाउनुपर्दछ ।

ज. स्थानियस्तरबाट प्राप्त स्रोत, साधनबाटै खेलसामग्री निर्माण गर्न सक्नुपर्दछ ।

शारीरिक शिक्षाको प्राथमिक विद्यालय पाठ्यक्रम, २०४९ मा खेलमा सुरक्षा क्षेत्र पर्दछ तर त्यसमा कुन कक्षामा कस्ता खेल सुरक्षा अपनाउने भन्ने कुरा निर्धारण गर्न कठिन हुन्छ । किनकि खेल असुरक्षित बनाउन सक्ने विभिन्न कारक तत्वहरू हुने भएकाले शिक्षकले खेलको प्रकृति, सामग्रीको अवस्था, खेलमैदान, शिक्षकको शिक्षण सीप क्षमता तथा विद्यार्थी सङ्ख्या, उमेर, क्षमतालाई समेत ध्यानमा राखी संभाव्य दुर्घटना हुन नदिने गरी खेल खेलाउनुपर्दछ । यसर्थ खेलमा सुरक्षा भन्नाले खेल खेल्दा खेलाउँदा सुरक्षित ढङ्को पूर्व तयारी गर्नु हो ।

अभ्यास

१. खेलमा सुरक्षा अपनाइएन भने कस्ता दुर्घटना हुन सक्दछन् ?

२. शारीरिक शिक्षा शिक्षण गर्ने शिक्षकले खेलमा सुरक्षा गर्ने तरिका के हुन सक्लान् ?

३. खेल असुरक्षित बनाउने कारक तत्वहरू के-के हुन ?

४. सुरक्षित खेल खेलाउन कस्ता कस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?

५. "विद्यार्थी आफ्नै कारणबाट खेल असुरक्षित हुनसक्छ" यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ?

६. तपाईंको विद्यालयमा अपनाउनै पर्ने खेलसुरक्षाको सूची वनाउनुहोस् ।

७. खेलसामग्रीको सुरक्षा तथा प्रयोग गर्ने तपाईंको योजना लेख्नुहोस् ।

एकाइ - छ

शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू

विषय विस्तार

परिचय

व्यक्तिलाई कुनै पनि कार्य गर्न शरीर सञ्चालन गर्नुपर्छ । त्यस्तै कुनै पनि खेल खेल्न पनि शरीर सञ्चालन गर्नुपर्छ । यसरी शरीर सञ्चालन गर्ने विभिन्न क्रियाकलापहरूमध्ये हिँड्ने, दौड्ने, उफ्रने र फ्याँक्नेजस्ता कार्यलाई शारीरिक शिक्षामा आधारभूत सीपहरू भनिन्छ । उमेर बढ्दै गएपछि क्रियात्मक (Motor) तथा एथ्लेटिक्ससम्बन्धी सीप नै आधारभूत सीपको रूपमा आउँछ । शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू नगराउने हो भने मानव चालको अस्तित्त्व नै रहँदैन । यी सीपहरूको अभ्यास राम्ररी गरेका विद्यार्थीहरूले विभिन्न खेलमा सफलता पाउन सक्छन् । त्यसैले प्रत्येक शारीरिक शिक्षा शिक्षकले यस्ता क्रियाकलापलाई आधारभूत सीप सम्झी विद्यार्थीहरूलाई अभ्यास गराउनुपर्छ ।

शारीरिक शिक्षाका विभिन्न उद्देश्यहरूमध्ये शरीर तन्दुरुस्त राख्नु पनि एक हो । शरीर तन्दुरुस्त राख्न शरीरका अङ्गहरूलाई राम्ररी चलाउनुपर्छ । यसका लागि व्यक्तिलाई विभिन्न क्रियाकलापमा सहभागी बनाई सक्रिय बनाउनुपर्छ । शारीरिक क्रियाकलापले शरीरको सन्तुलित विकास गर्न शरीर फूर्तिलो बनाउने गर्दछ । यसबाट व्यक्तिले खेलमा पनि सफलता पाउने भएको हुँदा उसले मनोवैज्ञानिक रूपमा पनि सन्तुष्टि प्राप्त गर्छ । त्यसैले विद्यार्थीहरूलाई बढीभन्दा बढी क्रियाकलापमा सरिक गराउनुपर्छ ।

प्राथमिक तहका बालबालिकाहरू ६ वर्षदेखि ११/१२ वर्षसम्मका मात्र हुने भएकाले उनीहरूले सबै क्रियाकलाप गर्न सक्दैनन् । त्यसैले क्रियाकलाप छनौट गर्दा जहिले पनि उनीहरूको स्तर र उमेरलाई ध्यान दिनुपर्छ । आधारभूत सीपहरूलाई प्राथमिक तहमा गतिशील र स्थिर अवस्थाका कार्यहरू गरी विभाजन गरिएको छ । गतिशील अवस्थाका कार्यहरूले शरीरमा वेग (speed), तागत (Strength), लचकता (Flexibility), सामर्थ्य (Power), सहनशीलता (Endurance), सन्तुलन (Balance), तथा चपलता (Agility) जस्ता योग्यताको विकास गर्न सकिन्छ भने स्थिर अवस्थाका कार्यले विशेष गरेर तागत, सहनशीलता, लचकता र सन्तुलनको विकास गर्न सकिन्छ । यहाँ गतिशील तथा स्थिर अवस्थाका विभिन्न कार्यहरूको विवरण दिइएको छ र शिक्षकले त्यसलाई विद्यार्थीको स्तर मिल्ने गरी छनौट गरी अभ्यास गराउन सकेमा विद्यार्थीहरूको शारीरिक विकासमा टेवा मिल्ने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ ।

गतिशील अवस्थाका सीपहरू (Locomotor Skills)

गतिशील अवस्थाका सीपहरूमा शरीर अथवा शरीरका अङ्गहरूलाई चलाउने सीप पर्दछन् । हिड्नु, दौड्नु, उफ्रनु, फ्याँक्नु, हप गर्नु, हातगोडा चलाउनु, आदि यसअन्तर्गतका कार्यहरू हुन् ।

१. हिँड्नु (Walking)

आधारभूत सीपहरूमध्ये हिँड्नु एउटा प्रारम्भिक चरणको सीप मानिन्छ । यो सबैको दैनिक जीवनमा प्रयोग हुन्छ । हिँडाइले खुट्टाको मांसपेशी बलियो बनाउँछ र खुट्टाको जोर्नी पनि बलियो बनाउँछ । भ्वाट्ट हेर्दा हिँडाइ सजिलो भएकाले मानिसले यसलाई त्यति वास्ता गरेको देखिँदैन । गलत हिँडाइको कारण मानिसहरूमा शारीरिक विकृति देखापरेको छ । त्यसैले हिँडाइ सानै उमेरदेखि सही ढङ्गमा गराउनुपर्दछ ।

राम्रो हिँड्नका लागि हिँडाइसम्बन्धी केही निर्देशनलाई ध्यान दिनुपर्छ । जथाभावी हिँड्नाले त्यसको नराम्रो प्रभाव शरीरका अन्य अङ्गहरूमा अप्रत्यक्ष रूपमा पर्न जान्छ । सही तरिकाले हिँड्न सिकेमा त्यसले शरीरलाई सौन्दर्यतासमेत प्रदान गर्छ । हिँडाइको तरिका सिकाउँदा निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ -

- पन्जाको बलले अगाडि धकेल्नुपर्छ ।
- खुट्टालाई पुट्ठादेखि नै चाल्नुपर्छ ।
- कुर्कुच्चाले टेक्नुपर्छ र विस्तारै शरीरको तौल कुर्कुच्चाबाट पन्जातिर लग्नुपर्छ ।
- पन्जा सीधा अगाडि फर्केको हुनुपर्छ ।
- सीधा हेरी हलुकासँग हिँड्नुपर्छ ।
- हातलाई अगाडि पछाडि आरामसित चलाउनुपर्छ ।

विद्यार्थीहरूलाई हिँडाइ सही तरिकाबाट सिकाउन प्रशस्त हिँडाइको अभ्यास गराउनुपर्छ । त्यसका लागि एउटै तरिकाले मात्र हिँड्ने अभ्यास गराउँदा विद्यार्थीहरूले रुचाउँदैनन् । त्यसैले हिँडाइमा पनि विभिन्न तरिका अपनाई अभ्यास गराउनाले उनीहरू रमाउँछन् । यहाँ हिँड्ने तरिकाको विवरण दिइएकोछ -

(क) साधारण तरिकाले हिंड्ने

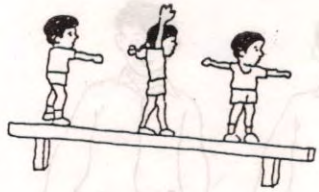
साधारण तरिकाले हिँड्दा दायाँ खुट्टा अगाडि सारेको बेला बायाँ हात अगाडि गएको हुनुपर्छ र बायाँ खुट्टा अगाडि पठाउँदा दायाँ हात अगाडि गएको हुनुपर्छ । टाउको सोझो गरी सीधा हेरेको हुनुपर्छ । पाइला चाल्दा सबभन्दा पहिले खुट्टाको कुर्कुचाले टेक्ने अनि बिस्तारै पैतालाले टेकी पन्जाले टेक्नुपर्छ । हिँडाइको अभ्यासका लागि विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न रेखा, जस्तैः सोझो, बाङ्गोटिङ्गो, गोलो घेरा, आदिमा रमाइलो हुने गरी हिंड्न लगाउनुपर्छ । त्यस्तै हिँडाइमा अर्को सिकाउनुपर्ने तरिका हो पछाडि हिँड्ने र दायाँबायाँ हिँड्ने । पछाडि हिँड्न लगाउँदा विद्यार्थीहरूलाई घुँडा माथि-माथिसम्म उठाउन लगाई शरीर अलि अगाडि झुकाउन लगाउनुपर्छ । यसरी भएन भने पछाडि हिँड्दा धेरैजसो लड्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले पछाडि हिँड्न लगाउँदा शिक्षकले अलि बढी ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

दायाँ र बायाँ हिँड्न लगाउँदा पाइलालाई छेउतिरबाट चाल्न लगाउनुपर्छ । साधारण हिँडाइको राम्ररी अभ्यास भएपछि विद्यार्थीहरूलाई लम्केर हिँड्न सिकाउनुपर्छ । लम्केर हिँड्न लगाउँदा शरीर सीधा र टाउको ठाडो हुनुपर्छ र दुवै हात हिँडाइको तालमा ठीकसँग अगाडि पछाडि चलाउन दिई लमक-लमक गरी फूर्तिसाथ हिँड्न लगाउनुपर्छ ।

(ख) खुट्टाको कुर्कुच्चा र पन्जाले टेकी हिंड्ने

राम्ररी हिँड्नका लागि पाइला अगाडि सार्दा जुन खुट्टा अगाडि सारेको हो त्यसको ठीक विपरित हात अगाडि पठाउनुपर्दछ र खुट्टाले टेक्दा सुरुमा कुर्कुच्चाले टेक्नुपर्छ र त्यसपछि बिस्तारै पैताला र पन्जाले टेक्नुपर्छ । यसरी हिँड्दा गोडा सीधा हुनुपर्छ । राम्ररी अभ्यास गर्नका लागि एउटा रेखा खिची दुवै खुट्टाले रेखामा सीधा कुल्चिन लगाई गराउनु राम्रो हुन्छ । यो हिँडाइ सीधा घेरामा तथा विभिन्न दिशामा गराउन सकिन्छ ।

(ग) **सन्तुलन हिंडाइ**



साधारण हिँडाइको राम्रो अभ्यासपछि विद्यार्थीहरूलाई सन्तुलित तरिकाले हिँडाउने अभ्यास गराउनुपर्छ । यसका लागि विद्यार्थीलाई हिँडाउने बाटो अलि उठेको तर सम्म परेको काठ या इँटाको बनाउनुपर्छ । काठ (beam) या इँटाको हिँड्ने बाटो धेरै फराकिलो हुन हुँदैन र बढीमा ८ इन्चजति मात्र हुनुपर्छ । अग्लाई पनि सुरुमा कम गरी अभ्यास गराउनुपर्छ र पछि अग्लो बनाउँदै लग्दा राम्रो हुन्छ ।

(घ) कुनै वस्तु टाउको अथवा हातमा राखी हिंड्ने

यस प्रकारको हिँडाइले पनि शरीरलाई सन्तुलन राखी हिँड्न मदत गर्छ । यो अभ्यास गराउँदा टाउकोमा पुस्तक, झोला आदि नरम वस्तुमात्र राखिनुपर्छ । अन्यथा खसेर खुट्टामा लागि घाउँचोट हुने सम्भावना हुन्छ ।

(ङ) **कदम मिलाएर हिंड्ने**

यो कार्य जोडीमा या समूहमा गराउनु वेश हुन्छ । यसले विद्यार्थीहरूमा तालमा हिँड्ने बानीको विकास गर्छ । यो अभ्यास गराउँदा शिक्षकले १, २ / १, २ गरी गन्ती गरिदिएमा कदम मिलाउन सजिलो हुन्छ । शिक्षकले १ भन्दा बायाँ खुट्टा चालेर टेक्ने र २ भन्दा दायाँ

खुट्टा चालेर टेक्नुपर्छ । सबैले मिलेर अभ्यास गरेमा यसरी कदम मिलाएर हिँड्नु साह्रै रोचक देखिन्छ ।

(च) नेताको नक्कल गरी हिंड्ने

विद्यार्थीहरूमध्ये राम्ररी हिंड्न जान्ने विद्यार्थीलाई नेताका रूपमा छान्ने । बाँकी विद्यार्थीहरूलाई ठाउँअनुसार आवश्यक समूहमा विभाजन गरी चित्रमा देखाएजस्तै राख्ने । खेल सुरुको सङ्केतमा नेता अगाडि, पछाडि, दायाँ, बायाँ विभिन्न दिशामा हिँड्छन् र अरु विद्यार्थीहरूले नेताको नक्कल गरी हिँड्नुपर्छ । यसरी हिँड्दा नेता अगाडि हिँडे अरु पछाडि, नेता दायाँतिर हिँडे अरु बायाँतिर हिँड्नुपर्छ । नेताका सामु उभिएको कारणले नेताले जुन दिशामा हिँड्छ, अरुले ठीक विपरीत दिशामा हिँड्नुपर्ने हुन्छ । यो अभ्यास समूहमा नाचेको जस्तो देखिने भएकाले साह्रै रमाइलो हुन्छ ।

(छ) तालमा कदम मिलाएर हिंड्ने

विद्यार्थीलाई समूह-समूह बनाई २/३ ताँतीमा राख्नुपर्छ । ताल मिलाउनका लागि एक जनाले ड्रम अथवा कुनै बाजा बजाउनुपर्छ । बाँकी विद्यार्थीहरू उक्त तालमा कदम मिलाएर हिँड्नुपर्छ । सबैको एउटै ताल अथवा कदम होस् भन्नका लागि बजाइनेताललाई १, २, १, २ गरी मुखले बोली दिँदा गन्ती १ मा बायाँ खुट्टा चाल्ने र गन्ती २ मा दायाँ खुट्टा चाल्ने

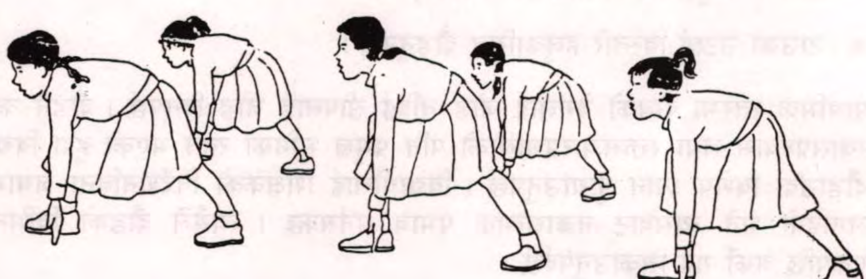
गर्नुपर्छ। ताल र कदम मिलाउनका लागि शिक्षक अलि चनाखो भएर हेर्नुपर्छ। विद्यार्थीहरूले ताल मिलाई कदम मिलाउन जान्यो भने अन्य विभिन्न तालहरू, जस्तै:- ढिलो, चाँडो आदि तरिकाले पनि अभ्यास गराउन सक्छौं। विद्यालयमा ताल दिने कुनै बाजा नभएमा मुखैले १, २; १, २ गरी शिक्षकले गन्दा पनि हुन्छ। विद्यालयमा क्यासेट प्लेयर उपलब्ध भए त्यसको तालमा गानासहित अभ्यास गराउन पाए झन रोचक हुन्छ।

(ज) अगाडि पछाडि हिंड्ने

विद्यार्थीहरूलाई अगाडि पछाडि हिंड्ने अभ्यास गराउँदा पनि छोटो, लामो कदम मिलाएर गराउनुपर्छ। यसमा पछाडि हिंड्न लगाउँदा घुँडालाई अलि माथिसम्म उचाल्न लगाउनुपर्छ अन्यथा शरीर सन्तुलन गर्न गाह्रो हुन्छ। एउटा तरिकाले राम्ररी हिंड्न सिकेपछि शिक्षकले इशारा गरेर कहिले अगाडि र कहिले पछाडि देखाई सोहीअनुसार हिंड्ने अभ्यास गराउनुपर्छ।

(झ) भुईँलाई छुँदै हिंड्ने

यो कार्य गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई धेरै नजिक राख्नुहुँदैन, किनभने भुइँलाई छुने बेलामा सामान्य हिँडाइमा भन्दा धेरै ठाउँ चाहिन्छ। यो हिँडाइको प्रदर्शन गर्ने बेलामा शिक्षकले राम्ररी बायाँ खुट्टा अगाडि सारेको बेलामा दायाँ हातले भुइँ छुने र दायाँ खुट्टा अगाडि सार्ने बेला बायाँ हातले भुइँ छुनुपर्छ।



यी कार्यहरू सबै प्रदर्शन गरिसकेपछि विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी कहिले ताँतीमा, कहिले पङ्क्तिमा र कहिले छरिएर ती कार्यहरूको अभ्यास गराउनुपर्छ।

२. **दौड्नु** (Runing)

हिँड्नुपछिको अर्को आधारभूत चालमा दौड्नु आउँदछ । दौड्दा हात खुट्टा छिटोछिटो चलाउनुपर्ने भएकाले छिटो खुट्टा गल्छ र चाँडै थाक्छ । हेर्दाखेरि दौडनु जति सजिलो देखिन्छ त्यति सजिलो छैन । दौडले खुट्टाको मांसपेशीको विकासको साथै सम्पूर्ण शरीरलाई नै फूर्तिलो बनाउँछ । शरीरको सबै अङ्गका लागि सबभन्दा राम्रो कसरत "दौड" हो ।

विद्यार्थीहरूलाई दौडको अभ्यास गराउँदा विभिन्न रेखामा (सीधा, बाङ्गो, नागवेली) दौडाउनुपर्छ । यसरी दौडाउँदा कक्षा एकका विद्यार्थीहरूलाई हलुकासँग मात्र दौडाउनुपर्छ र कक्षा चढ्दै गएपछि विस्तारै वेग बढाउँदै लग्न सकिन्छ ।

दौडनु सबैजसो खेलको प्रमुख आधारभूत सीप हो । कुनै खेलमा छोटो दौड र कुनै खेलमा लामो दौडको आवश्यकता पर्छ । राम्ररी दौडनाका लागि निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ :

- छोटो दौडमा खुट्टाको पन्जाले टेकी दौडनुपर्छ र लामो दौडमा कुर्कुच्चाले टेकी दौडनु पर्छ ।
- कुइना र घुँडा खुम्चेको हुनुपर्छ ।
- हात र पाखुरालाई अगाडितिर चलाउनुपर्छ ।
- टाउको उठाई विस्तारै हलुकासित दौडनुपर्छ ।

प्राथमिक स्तरमा दौडको वेगलाई जोड नदिई सीपलाई जोड दिनुपर्छ । दौडने कार्यकलापमा स्वासप्रश्वास तथा रक्तसंचारप्रणालीको पनि प्रमुख भूमिका रहने भएको हुँदा विद्यार्थीहरूलाई दौडाउँदा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । विद्यार्थीलाई शिक्षकको निर्देशनबिना जथाभावी दौडन लगाइयो भने त्यसबाट नकारात्मक प्रभाव पर्नसक्छ । त्यसैले दौडको विभिन्न सीपहरू एकपछि अर्को गर्दै सिकाउनुपर्दछ ।

(क) **स्वतन्त्र दौड**

स्वतन्त्र दौड खास गरेर विद्यार्थीहरूलाई जीउ तताउने कसरतका लागि गराइन्छ । यसमा कुनै खास नियम हुँदैन र विद्यार्थीहरूलाई शिक्षकको उपस्थितिमा अगाडि, पछाडि, दायाँ, बायाँ, आफूखुसी दौड्न लगाइन्छ ।

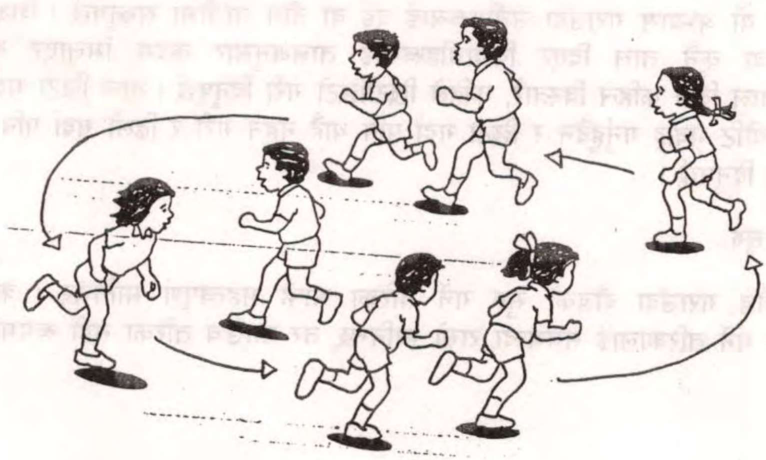
(ख) **विभिन्न तरिकाले दौड्ने**

दौड्दाखेरि विभिन्न तरिकाले दौडन सिक्नुपर्छ । शरीर सञ्चालनका लागि खुट्टा अगाडि फ्याँकेर दौडन सकिन्छ । छिटो दौडनु पर्‍यो भने पन्जाले मात्र टेकेर दौडनुपर्छ तर लामो दौड या विस्तारै दौडनुपर्‍यो भने कुर्कुच्चाले टेकेर पैतालाले टेकी दौड्नुपर्छ ।

यसरी दौडमा साधारण अभ्यास भइसकेपछि विद्यार्थीहरूलाई केही कम दूरी (३० मिटर) को दौड गराउनु राम्रो हुन्छ । दौड गराउँदा को छिटो पुग्न सक्छ भन्दा पनि कसले सही तरिकाले दौडेको छ भनी हेरिनुपर्छ । यसका लागि सुरुको एउटा रेखा र ३० मिटरजति पर अर्को अन्तिम रेखा बनाउनुपर्छ । विद्यार्थीहरूलाई सुरुको रेखा पछाडि उभ्याई शिक्षकले दौडने आदेश दिन्छ र सोहीअनुसार विद्यार्थीहरूलाई दौडाउने अभ्यास गराउनुपर्छ ।

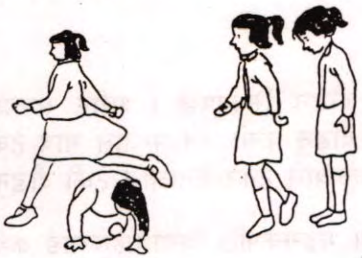
(ग) **स्वतन्त्र रूपमा दौड्ने**

सबै विद्यार्थीहरूलाई खेल्ने चउरमा एउटाएउटा सानो घेरा बनाउन दिने र त्यसमा आफूले चिन्न सक्ने गरी कुनै चिह्न लगाउन दिने । यसका लागि उनीहरूको झोला या पुस्तक प्रयोग गर्न लगाए पनि हुन्छ अथवा घेरामा कुनै अङ्क लेख्न दिए पनि हुन्छ । शिक्षकको सङ्केतमा विद्यार्थीहरू आफ्नो ठाउँ छोडेर विभिन्न घेराहरूमा स्वतन्त्ररूपले दौडन्छन् । साथै, आफू कतिओटा कोठा (घेरा) मा पुग्न सकेको हो गन्दै जान्छन् । जब शिक्षकले सिट बजाउँछन् तब सबै विद्यार्थीहरू आ-आफ्ना घेरामा छिटो भन्दाछिटो फर्कन्छन् । यसरी फर्कंदाँ जो छिटो पुग्छ उसलाई अङ्क दिनुपर्छ । यो दौड ३/४ चोटि गराइसकेपछि तिनीहरूले पाएको अङ्क जोड्न लगाई पहिलो र दोस्रो हुने विद्यार्थी छुट्याई दिनुपर्छ ।



(घ) **नाघ्ने दौड** (Obstacle Race)

नाघ्ने दौडमा केही पाइला दौडेपछि केही उचाइ नाघ्ने गर्नुपर्छ । यस्ता दौडका अभ्यासले खुट्टाको मांसपेशीको विकास भई दौड्न सक्ने बनाउँछ । नाघ्ने दौडको अभ्यास रोचक ढङ्गले गराउन निम्नलिखितअनुसार गराउनुपर्छ -



- सुरुमा विद्यार्थीहरूलाई एउटा ताँतीमा उभ्याउने ।
- ताँतीको पहिलो विद्यार्थी ४/५ पाइला अगाडि दौडेर घोप्टो परी बस्छन् ।
- त्यसपछि ताँतीको दोस्रो विद्यार्थी दौडेर गई घोप्टो परेको विद्यार्थीलाई नाघेर ४/५ पाइला अगाडि दौडेर उनी पनि घोप्टो परी बस्छन् ।
- यस्तै क्रमले सबैले पालैपालो दौडेर, नाघेर घोप्टो परी बस्दै जान्छन् ।
- सबैको पालो सकिएपछि सबभन्दा पहिले घोप्टो परेको विद्यार्थी उठेर अरुले जस्तै सबैलाई नाघेर फेरि सबभन्दा अगाडि पहिलेजस्तै घोप्टो परी बस्छन् । त्यसपछि फेरि दोस्रो, तेस्रो विद्यार्थी पालैपालो दौडेर, नाघेर, घोप्टो परी बस्छन् । यसरी नै सबैको २/२ चोटि पालो पुग्ने गरी अभ्यास गराउनुपर्छ ।

(ङ) **कदम मिलाएर दौडने**

विद्यार्थीहरूलाई यो अभ्यास गराउँदा उनीहरूलाई दुई वा तीन ताँतीमा राख्नुपर्छ । शिक्षकले ड्रम बजाएर वा कुनै ताल दिएर विद्यार्थीहरूलाई तालअनुसार कदम मिलाएर दौड्न लगाउनुपर्छ । ताल दिँदा कहिले बिस्तारै, कहिले छिटोछिटो गरी दिनुपर्छ । ताल छिटो गर्दा या ढिलो गर्दा एकैचोटि भ्वाट्ट गर्नुहुँदैन र छिटो गर्दा पनि थाहै नहुने गरी र ढिलो गर्दा पनि थाहै नहुने गरी ताल दिनुपर्छ ।

(च) **छोटो दौडको सुरु**

कम दूरीको दौड गराउँदा दौडको सुरु गर्ने तरिका सार्है महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । क्राउच तरिकाबाट सुरु गर्ने तरिकालाई सबभन्दा राम्रो मानिन्छ, तर क्राउच तरिका सही रूपमा गर्न

जानेन भने यसबाट झन् घाटा पर्न सक्छ । त्यसैले यो अभ्यास गराउँदा शिक्षक बढी सतर्क हुनुपर्छ ।

क्राउच तरिकाले दौड सुरु गर्दा अन योर मार्क, सेट र गो अथवा पेस्तोल पड्काउने गरिन्छ र विद्यार्थीहरूलाई सोही आदेशअनुसार विभिन्न स्थितिमा राखी दौड सुरु गर्ने अभ्यास गराउनुपर्छ ।

- **अन योर मार्क (On your mark)**

  यो आदेशमा विद्यार्थीहरूलाई सुरुको रेखा नजिकै एउटा बलियो गोडाको पैतालाले सुरुको रेखा अलिकति पछाडि टेक्न लगाउने र अर्को गोडाको घुँडाले अगाडिको गोडाको कुर्कुचाको ठीक बगलमा टेक्न लगाउनुपर्छ । दुवै हातका बूढीऔंला एकातिर र अन्य चार औंला अर्कातिर राखी सुरुको रेखाको नजिकै टेक्न दिनुपर्छ ।

- **सेट (Set)**

  यो आदेशमा अन योर मार्कको स्थितिबाट दुवै गोडा पहिलेकै ठाउँमा राखी पुट्ठालाई काँधभन्दा माथि उठाउनुपर्छ । यो स्थितिमा अगाडिको खुट्टा लगभग ९०° कोणमा रहन्छ र पछाडिको खुट्टाको कोण ९०° भन्दा बढी हुन्छ । शरीरको आधाभन्दा धेरै भार दुई हातमा हुन्छ र अगाडि हेर्न लगाउनुपर्छ ।

- **गो (Go)**

  गो को आदेश वा पेस्तोल पड्काएपछि दुवै हात जमिनबाट झिकेर लगतै पछाडिको खुट्टा अगाडि सारेर दौडन लगाउनुपर्छ । यो अवस्थामा सबभन्दा गल्ती हुने क्षण भनेको दौड सुरु नगरीकन हात झिकेर उभिनु हो । त्यसैले दुवै हात झिक्नासाथ अगाडि लड्न जान्छ

र अगाडि नलडोस् भनी खुट्टा चालेर दौड सुरु गराउनुपर्छ । यसबाट दौडनका लागि गति उत्पन्न हुन्छ ।

यो अभ्यास गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई २/३ ताँतीमा राखी हरेक आदेशमा ताँतीको पहिलो विद्यार्थीलाई सो कार्य गराई अगाडि १०/१५ मिटरसम्म दौडाउने गर्नुपर्छ ।

(छ) उभिएर दौड सुरु गर्ने

कक्षा ५ का विद्यार्थीहरूलाई क्राउच तरिका सिकाए तापनि यस उमेरमा उनीहरूले राम्ररी गर्न नसक्ने भएको हुँदा उभिएर दौड सुरु गर्ने तरिका पनि सिकाउनु आवश्यक छ । यो तरिकाबाट दौड सुरु गर्दा विद्यार्थीहरूलाई २/३ ताँतीमा राखी सुरुको रेखा पछाडि उभिन लगाउने । त्यसपछि आफ्नो शरीर ढल्काएर शरीरको भारलाई विस्तारै अगाडितिर ल्याउने । जब आफू अगाडि लड्न खोज्छ तब खुट्टा सारी दौडन सुरु गराउनुपर्छ ।

यो अभ्यास अलिकति गराइसकेपछि विद्यालयको अनुकूलता हेरी ५० देखि ७५ मिटर जतिको दूरी दौडाएर प्रतियोगिता सञ्चालन गरे पनि हुन्छ । अन्य खेलहरू खेलाउँदा केटाकेटीहरूलाई सँगै खेलाइए तापनि दौडको व्यक्तिगत प्रतियोगिता केटाहरूलाई छुट्टै र केटीहरूलाई छुट्टै प्रतियोगिता गराउनुपर्छ । प्रतियोगितामा विजयी विद्यार्थीहरूलाई पुरस्कारस्वरूप केही दिन पाएमा उनीहरू झन् उत्सुक भएर सहभागी बन्छन् ।

दौडको अभ्यास गराउँदा विविधता र मनोरञ्जन दिने रिले दौड पनि गराउन सकिन्छ । यहाँ एक साधारण रिले दौडको विवरण दिइएकोछ ।

(ज) साधारण रिले दौड

सबभन्दा पहिले विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार बराबर सङ्ख्या हुने गरी चार या पाँच समूहमा विभाजन गर्नुपर्छ । एउटा सीधा रेखा खिची सबै समूहलाई ताँतीमा राखी उक्त रेखाको पछाडि उभ्याउनुपर्छ । त्यसपछि सबै समूहको ५/१० मिटर अगाडि पर्ने गरी एउटा एउटा चिह्न (मेच, झोला, इँटा) राख्नुपर्छ । खेल सुरुको आदेश पाउनासाथ सबै समूहका पहिलो ताँतीमा उभिएको विद्यार्थी अगाडि दौडी अगाडिको चिह्न घुमी फर्कन्छ र आ-आफ्नो समूहको दोस्रो साथीले थापेको हातमा पिटी ताँतीको पछाडि बस्न जान्छ । दोस्रो साथीले दौडी चिह्न घुमेर आउँछन् र तेस्रोको हातमा पिटी फर्कन्छ । यस क्रममा जुन समूहकोले पछिल्लो साथीले चिह्न घुमेर आई छिटो सुरुको रेखा पार गर्छ, उही समूह विजयी हुन्छ ।

(झ) वस्तु टिपी खेलिने रिले

दौडलाई विविधता प्रदान गर्न विद्यार्थीहरूलाई रिले दौड पनि गराउन सकिन्छ । यहाँ कुनै वस्तु टिपी गरिने रिले दौडको वर्णन गरिएकोछ -

खेलको सुरुमा विद्यार्थी सङ्ख्या हेरी बराबर सङ्ख्याको समूहमा विभाजन गरी सुरुको रेखा पछाडि ताँतीमा राखिन्छ । त्यसपछि पहिलो र दोस्रो चिह्नका घेराहरूमा कलम या लट्ठी या रुमाल या सानो ढुङ्गामध्ये कुनै एउटा/एउटा राख्नुपर्छ । खेल सुरुको सङ्केत पाएपछि सबै

समूहमा पहिलो विद्यार्थी दौडेर गई पहिलो चिह्नको घेरामा राखेका वस्तुहरू टिपी दोस्रो साथीलाई ताली पिटी ताँतीका पछाडि बस्न जान्छन् । त्यसपछि दोस्रो, तेस्रो सबैले पालैपालो पहिलो विद्यार्थीले जस्तै सामान एक-अर्कामा साटफेर गरी फर्कन्छन् । एवम् रीतले सबै समूहका अन्तिम विद्यार्थीहरूमध्ये जुन विद्यार्थीले सामान दुई घेरामा साटफेर गरी फर्कदा सुरुको रेखा पार गर्छ, त्यही समूह विजयी हुन्छ ।

यो खेल सिकिसकेपछि शिक्षकले आफ्नो अध्यापन कार्य पूरा भएको सम्भनु हुँदैन । खेल सिक्दै गएपछि भन्भन विद्यार्थीहरू त्यो खेल्नमा रमाउँछन् तर पिरियडभरि त्यही मात्र खेल खेलाइरहँदा विद्यार्थीहरूको रुचि भङ्ग हुने हुन्छ । त्यसैले उनीहरूको रुचिअनुसार पछिपछि पनि खेललाई दोहोऱ्याएर खेलाउनु उपयुक्त हुन्छ ।

(ञ) सङ्ख्या रिले दौड

यो रिले दौडका लागि विद्यार्थीहरूलाई बराबर सङ्ख्याको समूहमा विभाजन गर्नुपर्छ । प्रत्येक समूहका सदस्यहरूलाई सङ्ख्याका आधारमा नम्बरहरू दिइएको हुन्छ, जस्तो- प्रत्येक समूहमा आठजना विद्यार्थी छन् भने सबै समूहको नम्बर १ देखि ८ सम्म हुन्छ र उनीहरू चित्रमा देखाएजस्तै सुरुको रेखा पछाडि क्रमसँगै बस्छन् ।

८ ७ ६ ५ ४ ३ २ १ (क)	|	⊥
८ ७ ६ ५ ४ ३ २ १ (ख)	|	⊥
८ ७ ६ ५ ४ ३ २ १ (ग)	|	⊥
८ ७ ६ ५ ४ ३ २ १ (घ)	|	⊥

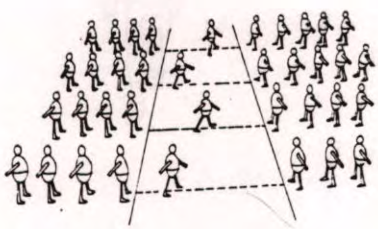
सुरुको रेखा घुम्ने चिह्न

सुरुको रेखाभन्दा केही दूरीमा सबै समूहका अगाडि एउटा/एउटा घुम्ने चिह्न राख्नुपर्छ । खेल सुरु गर्न शिक्षकले १ देखि ८ सम्मका कुनै एउटा नम्बर बोलाउँछ । जुन नम्बर बोलाइएको हो त्यस नम्बरका विद्यार्थीहरू दौडेर गई घुम्ने चिह्न घुमेर फर्की आ-आफ्नो ठाउँमा बस्नुपर्छ । यसरी घुमेर आउँदा पहिला पुग्ने समूहलाई ३, दोस्रालाई २, तेस्रोलाई १ अङ्क प्रदान गर्नुपर्छ । शिक्षकले फेरि अर्को नम्बर बोलाउँछ र खेल पहिलेजस्तै चल्छ । खेलको अन्त गर्न कुनै निर्धारित अङ्क जुन समूहले पहिला प्राप्त गर्छ उही समूह विजयी हुन्छ ।

(ट) शटल रिले (Shuttle relay)

प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरू यो खेल ज्यादै रमाइलो मानी खेल्छन् । यो खेल खेलाउन विद्यार्थीहरूलाई बराबर सङ्ख्याको २ या ३ समूहमा बाँड्नुपर्छ । प्रत्येक समूहलाई करीब एकै साइजको ३० से.मी. जति लामो डन्डा (Baton) दिनुपर्छ ।

दौडने चौरमा १०/१५ मिटरको दूरी बनाई दुईओटा रेखा बनाउनुपर्छ । यसरी दुईओटा रेखा बनाइसकेपछि प्रत्येक समूहलाई फेरि आधाआधा हुने गरी उपसमूह बनाई एकलाई एउटा रेखा पछाडि र अर्कोलाई दोस्रो रेखा पछाडि मुखामुख पर्ने गरी ताँतीमा उभ्याउनुपर्छ । यदि समूहमा विजोर सङ्ख्या भएमा आधा गर्दा जुंन समूहमा एकजना बढी पर्न गएको हो, त्यही समूहबाट खेल सुरु गर्नुपर्छ । खेलको सुरुमा सबै समूहको ताँतीका पहिलो खेलाडी डन्डा लिई दौडन तयार हुन्छन् । शिक्षकले दौड सुरुको आदेश दिइसकेपछि डन्डा समात्नेहरू आफ्नो अगाडिको उप समूहमा दौडेर जान्छन् र ताँतीको पहिलो साथीलाई डन्डा दिई पछाडि बस्न जान्छ । अर्को उपसमूहको पहिलो विद्यार्थी डन्डा हात पर्नासाथ फेरि अगाडि दौडेर उसले पनि पहिलो उपसमूहको दोस्रो साथी (हाल ताँतीको पहिलो) लाई डन्डा दिई पछाडि बस्न जान्छ । एवम् तरिकाले डन्डा पास गर्दै जाँदा अन्तिम साथीहरूमध्ये जुन समूहले डन्डा लिएर दौडी अगाडिको रेखा छिटो पार गर्छ उसैको जीत हुन्छ । यो खेल खेलाउँदा सुरुमै विद्यार्थीहरूले नबुझ्ने हुँदा अलिकति अभ्यास गराएर नियम बुझाइसकेपछि मात्र प्रतियोगिता गराउन पाए राम्रो हुन्छ । यी खेलहरू बाहेक अन्य रमाइला रिले खेलहरू भए शिक्षक आफैले पनि छानेर खेलाउनुपर्छ । यसो गरेमा आफ्नै समुदायमा खेलिने खेलको प्रचार पनि हुने र विद्यार्थीहरू पनि रमाउने हुन्छन् ।



(ठ) अवरोध रिले (Obstacle relay)

अवरोध दौडको अभ्यास रोचक बनाउन यसलाई रिलेको रूपमा पनि खेलाउन सक्छौं । यसका लागि सुरुमा विद्यार्थीहरूलाई बराबर सङ्ख्याको ३ या चार समूहमा विभाजन गर्नुपर्छ ।

रिले दौडका लागि सुरुको रेखा र घुम्ने चिह्न लगाउनुपर्छ सुरुको रेखा र घुम्ने ठाउँका बीचमा एउटै साइजका अवरोधहरू प्रत्येक समूहअगाडि कम्तीमा २/२ ओटा राख्नुपर्छ । दौड सुरुको सङ्केतमा सबै समूहका पहिलो धावक दौडेर गई बाटामा पर्ने अवरोधहरू नाघ्दै घुम्ने चिह्न घुमेर फेरि फर्कन्छन् । फर्कदा पनि अवरोध नाघेर फर्कन्छन् र आफ्नो समूहमा पुगेपछि दोस्रो साथीलाई हातमा पिटी समूहका पछाडि बस्न जान्छन् । पहिलो साथीको ताली पाएपछि दोस्रो साथी पनि त्यसै गरी घुमेर आउँछ । एवम् रीतले जुन समूहको सबभन्दा पछिल्लो खेलाडीले चिह्न घुमेर पहिले सुरुको रेखा आइपुग्छ उही समूह विजयी हुन्छ ।

एकै ठाउँमा उभिएर दौडको अभ्यास

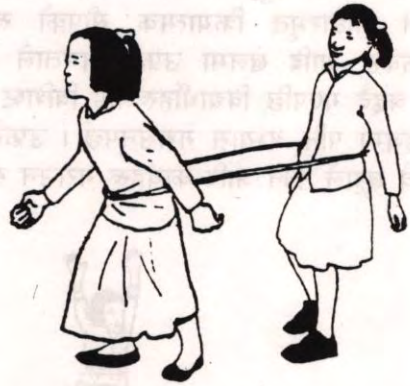
दौडको अभ्यास

विभिन्न किसिमबाट दौड्न सिकेपछि विद्यार्थीहरूलाई विस्तारै व्यक्तिगत प्रतियोगिताको लागि तयार गर्न सकिन्छ । दौडका विभिन्न अभ्यासहरूमध्ये एकै ठाउँमा उभिएर विभिन्न तरिकाले विभिन्न गतिमा दौड अभ्यास गर्नु पनि हो । यस्ता अभ्यासले खासगरेर दौडको कदम मिलाउने, हातखुट्टा चलाउने जस्ता बानीको अभ्यास हुन्छ । यस्ता अभ्यास विभिन्न तरिकाहरूबाट गराउन सकिन्छ ।

तरिका नं. १:

घुँडा माथिसम्म उचाल्ने यो तरिकामा विद्यार्थीहरूलाई एकै ठाउँमा उभ्याई खुट्टालाई घुँडा माथिसम्म आउने गरी चाल्न लगाउनुपर्छ । यो अभ्यास गर्दा सुरुमा विस्तारै दौडेजस्तो गरी खुट्टा चाल्न लगाउनुपर्छ र अलि गर्न जानेपछि छिटो-छिटो चाल्न लगाउनुपर्छ । यो कसरत गर्दा शरीर सिधा बनाउनुपर्छ, अन्यथा पाइला माथि चाल्न गाह्रो हुन्छ । यसरी खुट्टा उचाल्ने अभ्यास गर्दा हातहरू पनि दौडेजस्तै अगाडि-पछाडि चलाउनु राम्रो हुन्छ ।

तरिका नं. २ साथीलाई तान्ने



यो अभ्यासका लागि दुई-दुई जनाको जोडी बनाउनुपर्छ । हरेक जोडीलाई एउटा एउटा डोरीको घेरा बनाई कम्मरमा अगाडि र पछाडिबाट अड्काउने गर्नुपर्छ । अझ साइकलको ट्यूब भए राम्रो हुन्छ । यसो हुँदा अगाडिका साथीको पेटमा र पछाडिका साथीको कम्मर र पिठ्यूँमा डोरी लाग्छ । खेल सुरुको सङ्केतमा अगाडिको साथी जोडले दौडी पछाडिको साथीलाई तानेर अगाडि दौडन्छ र पछाडिकाले सकेसम्म अगाडिकालाई अगाडि दौडन नदिन जीउलाई भारी बनाएर तानी राख्नुपर्छ, तर अगाडिकोले दौडन नसके पनि हात र खुट्टा अगाडि चाली राख्नुपर्छ । यो दौडको अभ्यास केही क्षण गराइसकेपछि अगाडिकोलाई पछाडि र पछाडिको खेलाडीलाई अगाडि राखी फेरि अभ्यास गराउनुपर्छ ।

५० मिटरको दौड

यो दौड कक्षा ४/५ पुगेपछि मात्र गराउनुपर्छ । कक्षा ४ र ५ का विद्यार्थीहरूलाई ५० मिटरको दौड गराउँदा उभिन लगाएरै सुरु गर्नुपर्छ । ५० मिटर दूरी भएको चउर उपलब्ध नभएमा त्योभन्दा दूरी कम भए पनि हुन्छ, तर ५० मिटर भन्दा लामो दूरीको दौड नगराउनु नै वेश हुन्छ । यो दौड गराउँदा सुरुको रेखा र अन्तिम रेखाको चिह्न लगाउनुपर्छ । सम्भव भए दौडने गल्लीको पनि चिह्न लगाउन पाए राम्रो हुन्छ । एकचोटि दौडाउँदा ठाउँ हेरी

५/६ जना पनि दौडाउन सकिन्छ । हरेक समूहमा दौडने समूह हेरी पहिला या पहिला दोस्रा हुने छानेर पछि फाइनल दौडाइ पहिला, दोस्रा, तेस्रा छुट्याउनुपर्छ । दौड प्रतियोगिता गराउँदा शिक्षक एक्लैले सुरु पनि गर्ने पहिला, दोस्रा पनि छुट्याउने काम गर्न नसक्ने हुँदा सहयोगका लागि विद्यार्थीहरूलाई नै तयार गर्नुपर्छ । साथै छात्रहरू र छात्राहरूको प्रतियोगिता छुट्टाछुट्टै गराउनु पर्ने हुँदा छात्रहरूको दौडमा छात्राहरू र छात्राहरूको दौडमा छात्रहरूलाई काममा लगाए झन् राम्रो हुन्छ । शिक्षक जहिले पनि अन्तिम रेखामा बस्नु राम्रो हुन्छ । दौड सुरु गराउँदा साना कक्षा भएकाले १, २, ३ भन्न लगाएर गराउनु नै वेश हुन्छ ।

३. उफ्रनु (Jumping)

दौडने कार्य राम्ररी सिकेपछि विद्यार्थीहरूलाई विस्तारै उफ्रने कार्यकलाप सिकाउन सकिन्छ । उफ्रने कार्यकलापले पनि खुट्टाको मांसपेशीका साथै सम्पूर्ण शरीरको कसरत गराउँदछ । उफ्रनुलाई पनि आधारभूत क्रियात्मक सीपको रूपमा लिइन्छ । भलिबल, फुटबल, बास्केटबल, क्रिकेट, आदि खेलमा उफ्रने क्षमताले धेरै मदत गर्छ । उफ्रने क्रियाकलाप गराउँदा कक्षा चढ्दै गएपछि विद्यार्थीहरूलाई विशिष्ट क्रियाकलापतिर केन्द्रित गर्ने उद्देश्यले लङ्जम्प र हाइजम्प पनि अभ्यास गराउनुपर्छ । उफ्रने कार्य गराउँदा दुई खुट्टाले टेक्ने, एक खुट्टाले टेक्ने, दुवै खुट्टाले टेक्ने आदि कार्यहरू गराउन सकिन्छ ।

यसरी साधारण उफ्राइ सिकिसकेपछि सानासाना वस्तुहरू राखी उफ्रन नाघ्न लगाउने, भोलाहरू नाघ्न लगाउने, डोरी राखी नाघ्न लगाउने आदि गराउनुपर्छ ।

उफ्रनुका प्रमुख उद्देश्यहरूमा उफ्रेर टाढा पुग्नु वा उफ्रेर माथि पुग्नु हो । उफ्रने सीपको अभ्यास दौडने अभ्यास राम्ररी गरेपछि मात्र गर्नुपर्छ । राम्ररी उफ्रनाका लागि खुट्टाको मांसपेशी बलियो बनाउनुपर्छ । यसका लागि खुट्टाको कसरत राम्ररी गर्नुपर्छ । उफ्रँदा निम्न कुरामा विषेश ध्यान दिनुपर्छ -

- हात र पाखुरालाई पछाडिबाट अगाडि र तलबाट माथितिर चलाउनुपर्छ ।
- घुँडा र गोलीगाँठो खुम्च्याउनुपर्छ ।
- खुम्च्याइएको अङ्गलाई तन्काउनुपर्छ ।

राम्ररी उफ्रनका लागि उफ्राइका विभिन्न अभ्यासहरू गर्नुपर्छ । यहाँ केही उदाहरणहरू दिइएको छ -

(क) **उफ्रेर एडी जोड्ने**

उफ्राइअन्तर्गत विविध किसिमबाट अभ्यास गराउन विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न सङ्गठनमा राखी उफ्राइको अभ्यास गराउनुपर्छ । तीमध्ये एकै ठाउँमा उफ्री हावामा एडी जोडी दुवै खुट्टाले टेक्ने पनि एक हो । यस कार्यको अभ्यासका लागि सुरुमा शिक्षकले राम्ररी प्रदर्शन गर्नुपर्छ । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई घेरामा राखी शिक्षकले सङ्केत दिँदै अभ्यास गराउनुपर्छ ।

(ख) हात मच्चाएर उफ्रने

यस कार्यको अभ्यास गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई अर्धघेरामा राख्दा राम्रो हुन्छ । यो कार्य गराउनुभन्दा पहिले शिक्षकले कसरी गर्ने भनी प्रदर्शन गरेर देखाउनुपर्छ । सुरुमा घुँडा अलि खुम्च्याएर दुवै हातलाई अलिकति पछाडि लगी बस्नुपर्छ । त्यसपछि खुट्टाले भुइँमा जोडले झट्का दिएर सकेसम्म माथि उफ्रने प्रयास गर्नुपर्छ । यसरी माथि उफ्रँदा दुवै हातलाई माथि तानेको जस्तो गरी लग्नुपर्छ । माथि उफ्रिसकेपछि टाउको र खुट्टालाई अलि पछाडि लगी शरीरलाई धनुषजस्तो बनाउनुपर्छ । त्यसपछि भुइँमा ल्यान्ड गर्नुपर्छ ।

यस कार्यको प्रदर्शनपश्चात् विद्यार्थीहरूलाई पनि अभ्यास गराउनुपर्छ । यदि विद्यार्थीहरूले शरीरलाई धनुषजस्तो बनाउन सकेन वा हावामा एकक्षण अडेर बस्न सकेन भने बेन्चमाथि उभिन लगाएर त्यसबाट उफ्रन लगाई सो कार्य गराउनुपर्छ । यसरी गरेमा हावामा धेरै समय बस्न पाउँछ र हावामा गरिने कार्य गर्न सजिलो हुन्छ ।

(ग) **स्टान्डिङ ब्रोडजम्प**

एकै ठाउँमा उभेर लामो उफ्रने (Standing broad jump) कार्य गराउनुभन्दा पहिले उफ्रिने ठाउँमा चिह्न लगाउनुपर्छ । चिह्न लगाउँदा उफ्रने रेखा र नाघ्ने रेखा करिब एक मिटरजति टाढा खिच्नुपर्छ । सुरुमा शिक्षकले उफ्रने ठाउँमा बसी रेखा नकुल्चीकन दुवै हात मच्चाएर उफ्रने तरिका प्रदर्शन गर्नुपर्छ । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई ताँतीमा राखेर पालैपालो अभ्यास गराउनुपर्छ । अभ्यास गराउने क्रममा विद्यार्थीले राम्ररी गर्न जानेन भने सुधार्ने तथा पुन:

प्रदर्शन गर्ने कार्य गर्नुपर्छ । निर्धारित दूरी सबै विद्यार्थीले नाघ्न सकेमा दूरी अलिकति बढाउनुपर्छ ।

(घ) **जम्पिङ बक्सको प्रयोग गरी उफ्रने**

यो अभ्यास खासगरेर लङजम्पको लागि हो । उफ्रेर ल्यान्ड गर्ने खाल्डोमा मसिनो बालुवा वा नरम मसिनो माटो भर्नुपर्छ । खाल्डोको अगाडि करिब ३० से.मी. जति अग्लो बाकस राख्नुपर्छ । विद्यार्थीहरूलाई केही दूरीबाट दौडेर आई बाकसमा टेकेर उफ्रन लगाउने गर्नुपर्छ । यो अभ्यासले उनीहरू हावामा धेरै वेर अड्न सक्ने हुन्छन् र पछि गएर लङजम्पमा हावामा गरिने कार्य गर्न सक्षम हुन्छन् ।

(ङ) **लङजम्पको अभ्यास**

प्राथमिक स्तरमा पूरै लङजम्प नै गराउनु उपयुक्त हुँदैन, तर उनीहरूलाई तरिकाचाहिँ सिकाउँदै जानुपर्छ । विद्यार्थीहरूलाई लङजम्प गर्न लगाउदा शरीरलाई हावामा कसरी ह्याङ अथवा झुन्डेको जस्तो बनाउने भन्ने कुरा सिकाउनुपर्छ । हुन त हावामा ह्याङ बनाउनलाई धेरै दूरी उचाइसम्म उफ्रनुपर्छ । त्यसैले विद्यार्थीलाई कुनै अग्लो ठाउँ बेन्च वा जम्पिङ बक्स वा स्प्रिङ बोर्ड (उपलब्ध भएमा) प्रयोग गरी अभ्यास गराउँदा कक्षा ४/५ ले पनि हावामा झुन्डेको जस्तो बनाउन सक्छन् । यो कार्य गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई ताँतीमा राख्नुपर्छ । उफ्रने ठाउँ (स्यान्ड पिट) भन्दा अलि वर एउटा बेन्च वा जम्पिङ बक्स राख्नुपर्छ ।

विद्यार्थीहरू ६/७ पाइला एप्रोच लिएर त्यस बेन्चमा टेकी उफ्रन्छन् र हावामा झुन्डेको जस्तो शरीर बनाई ल्यान्ड गर्छन् । यो कार्य ४/५ चोटि गरेपछि जम्पिङ बक्स (बेन्च) हटाएर पनि यस्ता अभ्यासहरू गराउँदै जानुपर्छ ।

(च) लङजम्प

यस्तै गरी १०/१५ मीटर पछाडिबाट दौडेर आएर पनि लामो उफ्राइको अभ्यास गराउन सकिन्छ । यसका लागि उफ्रने दूरी अलि बढाएर राख्नुपर्छ । विद्यार्थीहरूलाई उफ्रन लगाउँदा उनीहरू कहाँदेखि दौडनुपर्छ, कुन खुट्टामा टेकेर उफ्रनुपर्छ आदि कुराहरू अभ्यास गराउनुभन्दा पहिले नै सिकाउनुपर्छ । दौडेर गरिने लामो उफ्राइका लागि उफ्रने ठाउँमा मसिनो बालुवा राखेको हुनुपर्छ । यसका लागि उफ्रने खाल्डो एक फुटजति खनेर त्यसमा बालुवाले भर्नुपर्छ । बालुवा नपाउने ठाउँमा भने मसिनो नरम माटो भए पनि राख्नुपर्छ । यति तयारी भइसकेपछि विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो उफ्रन लगाउनुपर्छ । शिक्षकले कुन-कुन विद्यार्थीले नाघ्न सकेन र राम्ररी उफ्रन जानेन, त्यसलाई ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । साथै, उक्त दूरी सबैले आरामसित उफ्रन सक्छन् भने अलि-अलि गरी दूरी बढाउनु राम्रो हुन्छ ।

(छ) हाइजम्प (Highjump)

हाइजम्पमा पनि विद्यार्थीहरूले कति माथि उफ्रन सक्छ भन्दा पनि कसरी उफ्रन्छ भनी ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । उफ्रने अभ्यास गराउनुभन्दा पहिले उफ्रने ठाउँ (Sand pit) को व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

सुरुमा करिब २ फुटजति उचाइ राखेर विद्यार्थीलाई उफ्रन लगाउनुपर्छ । उचाइ निर्धारण गर्न क्रसबार भए राम्रो हुन्छ तर छैन भने दुई जना विद्यार्थीलाई डोरी समात्न लगाएर उचाइ बनाउन लगाउनुपर्छ । सुरुमा उफ्रन लगाउँदा विद्यार्थीहरूलाई आफ्नै तरिकाले उफ्रन लगाउनुपर्छ । त्यसपछि मात्र कैंची तरिकाले हाइजम्म गराउन सिकाउनुपर्छ ।

हाइजम्प गर्न सिकाउन सुरुमा विद्यार्थीहरूलाई घुँडा नखुम्चाईकन दुवै खुट्टा पालैपालो माथि पठाउने कसरत गराउनुपर्छ । त्यसपछि उफ्रने क्रसबार अथवा डोरीबाट ४०/४५° कोण पर्ने गरी ताँतीमा राख्ने, पालैपालो नाघ्न लगाउने र नाघिसकेपछि आफ्नो ताँतीको पछाडि बस्न पठाउने । यो अभ्यास दायाँ-बायाँ दुवैतिरबाट गराउनुपर्छ र पछि विद्यार्थीलाई जतातिरबाट सजिलो हुन्छ, त्यतैतिरबाट उफ्रने अभ्यास गराउनुपर्छ । विद्यार्थीको अवस्था र रुचि हेरी क्रसबारको उचाइ अलि कम राख्नु नै वेश हुन्छ ।

हाइजम्पका लागि कसरत गराउँदा अन्य तरिका पनि अपनाउन सकिन्छ । यसका लागि उचाइ १ फुटजति मात्र राख्नुपर्छ । विद्यार्थीहरूलाई अलिकति छड्के पारेर क्रसबारतिर दौडाउनुपर्छ र क्रसबार नजिक आएपछि जुन खुट्टा क्रसबार नजिक पर्छ त्यसैमा उफ्रेर क्रसबार नाघेर त्यही खुट्टाले टेक्नुपर्छ भनी अभ्यास गराउनुपर्छ । दोस्रो चरणमा आएर त्यस्तै गरी उफ्रनुपर्छ तर उफ्रिसकेपछि हावामा एक फन्को घुमी दौडेको दिशातिर फर्की भुइँमा टेक्नुपर्छ भनी अभ्यास गराउनुपर्छ ।

कैँची तरिकाले हाइजम्प गर्ने

कैँची तरिकाले हाइजम्म गराउँदा पनि कम उचाइ राखेर मात्र सिकाउनुपर्छ । सुरुमा विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो टेक-अफ खुट्टा अनुसार दायाँतिरबाट हाइजम्प गर्ने वा बायाँतिरबाट हाइजम्प गर्ने भनी छुट्याई सोहीअनुसार ताँतीमा राख्नुपर्छ ।

एप्रोचका लागि क्रसबारदेखि ३५-४५° को कोणमा करीब ७ पाइलाजति दौडन लगाउनुपर्छ । त्यसपछि बार नजिकको खुट्टा जोडले उचाल्ने र टेक अफ गर्ने खुट्टा भुइँबाट जोडले उठाएर क्रसबार नाघ्न लगाउनुपर्छ । क्रसबार नाघिसकेपछि विस्तारै ल्यान्ड गर्न लगाउनुपर्छ । ल्यान्ड गर्दा जुन खुट्टा पहिले उठाएको हो, त्यसैले पहिला टेकेको हुनुपर्छ । क्रसबार नाघ्दा दुवै खुट्टा कैँचीजस्तै चल्ने भएकाले नै यो विधिबाट गरिने हाइजम्पलाई कैँची तरिका भनिएको हो ।

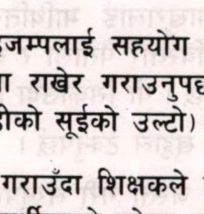
उफ्रेर हावामा घुम्ने

यी कार्य स्ट्राडल तरिकाको हाइजम्पलाई सहयोग हुने सहायक क्रियाकलाप हुन् । यो कार्य गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई ताँतीमा राखेर गराउनुपर्छ । यो गराउँदा बायाँ खुट्टामा टेक अफ गर्नेलाई उफ्रेर दायाँतिरबाट (घडीको सूईको उल्टो) घुम्न लगाई ल्यान्ड गर्न लगाउनुपर्छ ।

विद्यार्थीहरूलाई उफ्रने अभ्यास गराउँदा शिक्षकले उनीहरूलाई ताँतीमा राखी क्रमैसँग नाम बोलाई उफ्रन लगाउनुपर्छ । विद्यार्थीहरूले गरेका कार्य राम्ररी निरीक्षण गरी आवश्यक सुधार गरी दोहोऱ्याएर अभ्यास गराउनुपर्छ ।

४. हपिङ (Hopping)

हपिङ पनि उफ्रने कार्यकलाप जस्तै हो । यसमा विद्यार्थीहरू खूब रमाउँछन् । हपिङले पनि उफ्राइले जस्तै शरीरको विकास गर्नमा मदत गर्छ । हपिङमा पनि उफ्राइमा जस्तै खुट्टाको मांसपेशी चलाउने हुँदा यस्ता कार्यले खुट्टाको मांसपेशीको विकास गर्छ र बलियो बनाउँछ ।



हपिङ भन्नाले जुन खुट्टाले जमिन छोडी उफ्रेको हो, सोही खुट्टाले टेक्ने कार्य भनी बुझ्नुपर्छ । हपिङ एक खुट्टाले वा दुवै खुट्टाले गर्न सकिन्छ । हप गर्न लगाउँदा उफ्रने बेला हातलाई सँगै

चलाउन दिनुपर्छ । यो कार्य गराउँदा सुरुमा एकै ठाउँमा गर्न सिकाउनुपर्छ र त्यसपछि अगाडि बढ्न लगाउनुपर्छ ।

हपिङ (Hopping) गराउँदा कहिले एक खुट्टामा र कहिले दुवै खुट्टामा गराउनुपर्छ । हपिङ पनि उफ्राइको एक रूप भएको हुँदा यसबाट पनि खुट्टाको मांसपेशीको विकास हुन्छ । यसको अभ्यास गराउँदा ४/५ जनाको समूहसमूह बनाई एकैसाथ निश्चित दूरीसम्म हपिङ गर्न लगाउँदा विद्यार्थीहरू रमाउँछन् । यीबाहेक हपिङसम्बन्धी अन्य खेलहरू, जस्तै- रिले, खुडकिला चढ्ने र लखेट्ने खेल खेलाउन सकेमा पनि उनीहरू रमाउने गर्छन् ।

हप गर्दा जुन खुट्टाले उफ्रेको हो सोही खुट्टाले नै टेक्नुपर्छ । यो कार्यमा हप नगरेको खुट्टाको घुँडा खुम्च्याउनुपर्छ । हप गर्दा पाखुरालाई माथितिर लग्दा बढी गर्न सकिन्छ र हप गरिसकेपछि टेक्दा सुरुमा पन्जाले र विस्तारै पैताला र कुर्कुच्चाले टेक्नुपर्छ । हपिङ खास गरेर नृत्य र विभिन्न खेलहरूमा प्रयोग हुन्छ । यो सिकाउँदा निम्न कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ -

- एउटा खुट्टाले हावामा उफ्री उही खुट्टाले टेक्नुपर्छ ।
- पाखुरालाई पनि माथितिर उडेको जस्तो गरी लग्नुपर्छ ।
- टाउकाले माथि हेरेको हुनुपर्छ ।
- घुँडा खुम्च्याउनुपर्छ ।

हपिङ अभ्यास गराउन हपिङ एकै ठाउँमा बसी सिकेपछि दुवै खुट्टालाई आलोपालो गरी गराउनुपर्छ । त्यसपछि हपिङ गर्दा हावामा दायाँ या बायाँ फर्की टेक्न लगाउने अभ्यास गराउनुपर्छ । यसरी सिकिसकेपछि यसलाई अझ रोचक बनाउन सङ्गठित खेलको रूपमा गराउनुपर्छ ।

५. स्किपिङ (Skipping)

स्किपिङ पनि उफ्रने कार्य हो । यो कार्यकलापले हात, खुट्टा र शरीरको मांसपेशीको राम्ररी विकास हुन्छ । त्यति मात्र नभई यस कार्यले स्नायु र मांसपेशीबीच सामञ्जस्यता ल्याँउछ । डोरीलाई दुई हातले दुई छेउमा समाई घुमाउने र घुमेको डोरीलाई हलुकासँग फुत्तफुत्त उफ्रेर नाघ्नुलाई स्किपिङ भनिन्छ ।

स्किपिङ सुरुमा गर्दा गाह्रो हुन सक्छ । सबभन्दा पहिला स्किपिङ गर्ने डोरीलाई दुई छेउमा दुई हातले समाती डोरीको बीच भाग खुट्टा अगाडि आउने गरी विस्तारै घुमाउनुपर्छ । डोरी अगाडि आएपछि दुवै खुट्टाले उक्त डोरीलाई नाघ्नुपर्छ । यस्तै प्रकारले डोरी घुमाउँदै नाघ्दै गर्नुपर्छ । यसरी स्किपिङ राम्ररी अभ्यास गराइसकेपछि स्किपिङ गर्दै दौड्ने, दुईजना साथीलाई डोरी समात्न लगाई बीचमा स्किप गर्ने आदि गराउनुपर्छ । यहाँ स्किपिङका केही अभ्यास गर्ने तरिकाको उदाहरण दिइएको छ -

(क) अगाडि र पछाडिबाट डोरी स्किप गर्ने

यो सीप सिकाउन सुरुमा विद्यार्थीहरूलाई अर्ध घेरामा राखी शिक्षकले विस्तारै प्रदर्शन गरी देखाउनुपर्छ । त्यसपछि सुरुमा डोरी दुई छेउमा दुई हातले समाती डोरीलाई पछाडिबाट टाउको माथि लग्दै घुमाउने र खुट्टा अगाडि आएपछि त्यसलाई नाघ्नुपर्छ । यसरी डोरी घुमाउँदै नाघ्नुपर्छ । अगाडिबाट राम्ररी अभ्यास गरेपछि विद्यार्थीलाई पछाडिबाट पनि अभ्यास गराउनुपर्छ । यसका लागि तयारी स्किपिङ डोरी भए राम्रो हुन्छ । यही तवरमा उपलब्ध सामग्रीबाट (बाबियो, पराल) तयार गरेको डोरी राम्रो हुन्छ ।

(ख) एक खुट्टाले हप गर्दै डोरी स्किप गर्ने

यो कार्य गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई दुवै खुट्टाबाट पालैपालो स्किप गर्न लगाउनुपर्छ । यसका लागि सुरुमा दायाँ खुट्टाले मात्रै र पछि देब्रे खुट्टाले मात्रै अभ्यास गराउनुपर्छ । दुवै खुट्टाले हप गरेजस्तै डोरी नाघ्न सकेको खण्डमा दुवै खुट्टाले पालैपालो स्किप गर्न लगाउनुपर्छ ।

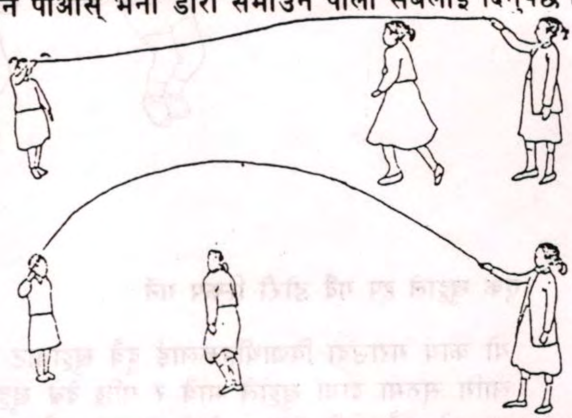
विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार डोरी नपुगेमा समूह विभाजन गरी अन्य समूहलाई कुनै पाठसँग सम्बन्धित कसरतहरू गराउनु उपयुक्त हुन्छ ।

(ग) हातलाई क्रस गरी डोरी स्किप गर्ने

यो कार्य गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई आ-आफ्नो डोरी समाउन लगाई अगाडिबाट पछाडि घुमाई स्किप गराउनुपर्छ । स्किप गर्दा एकचोटि सीधा र अर्कोचोटि हात क्रस गराउनुपर्छ । यो कार्य पछाडिबाट स्किप गर्दा मात्र मिल्छ ।

(घ) घुमिरहेको डोरीमा पसी स्किप गर्ने

यो कार्य गराउँदा अलि लामो डोरी दुई जनाले समाउन लगाई घुमाउन दिनुपर्छ । त्यसपछि बाँकी विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो घुमिरहेको डोरीमा छिर्न लगाई स्किप गराई निस्कन लगाउने गर्नुपर्छ । यो कार्य सबैले गर्न पाओस् भनी डोरी समाउने पालो सबैलाई दिनुपर्छ ।



(ङ) डोरी स्किप गरी अगाडि बढ्ने

यो अभ्यास गराउन उपलब्ध डोरीको सङ्ख्याअनुसार विद्यार्थीहरूको समूह बनाउनुपर्छ । त्यसपछि उनीहरू ताँतीमा रहेर कुनै निश्चित ठाउँ घुमेर आफ्नो समूहमा फर्कन्छन् र दोस्रो साथीलाई पालो दिन्छन् । यसैलाई रोचक ढङ्गले अभ्यास गराउन रिलेको रूपमा पनि खेलाउन सकिन्छ ।

स्थिर अवस्थाका सीपहरू (Non-locomotor skills)

आधारभूत सीपअन्तर्गत आउने अर्को सीप हो स्थिर अवस्थाका सीपहरू । यसरी गरिने सीपमा शारीरिक चाल भएको देखिँदैन तर शरीरले बल र तागत प्रयोग गरिरहेको हुन्छ । यस्तो कार्यहरूलाई आइसोमेट्रिक एक्सरसाइज (Isometric exercise) पनि भनिन्छ । स्थिर अवस्थाका सीपहरूले पनि शरीरका मांसपेशीको विकास गर्नुका साथै क्रियात्मक सीपअन्तर्गत शारीरिक तागत (Strength) विकास गर्नुमा मदत गर्छ । स्थिर अवस्थाका कार्यहरूमा भित्तालाई घचेट्ने, गऱ्हौं वस्तु उचाल्न खोज्ने, तान्ने आदि कार्यहरू पर्छन् । यहाँ विद्यार्थीहरूलाई अभ्यास गराउन मिल्ने केही उदाहरणहरू दिइन्छ -

(क) साथीलाई धकेल्ने र तान्ने

साना कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई यससम्बन्धी सीपहरूको लागि सबै विद्यार्थीहरूलाई दुई-दुई जनाको जोडी बनाउन लगाउनुपर्छ । त्यसपछि एकजना अगाडि र अर्को पछाडि उभिन लगाउनुपर्छ खेलको सुरुमा पछाडिको विद्यार्थीले अगाडिको साथीलाई दुवै हातले घचेट्न खोज्नुपर्छ र अगाडिको विद्यार्थी पछाडिको साथीको हातमा अडेस लिएर बस्नुपर्छ । केही समयपछि अडेस लिने र धकेल्ने विद्यार्थीको पालो फेर्नुपर्छ ।

त्यस्तै, साथीलाई तान्ने खेलमा दुई-दुई विद्यार्थी एक आपसमा पिठ्यु एक अर्काको हात समातेर बस्नुपर्छ । खेलको सुरुमा एक जनाले तानेर अगाडि लग्नुपर्छ र अर्को मन नमानी

हिँडेजस्तो दऱ्हो गरी बस्नुपर्छ । यसमा पनि हरेक विद्यार्थीलाई पालै पालो तान्ने अवसर दिनुपर्छ । त्यस्तै दुईजना दायाँ-बायाँ बसी बीचकोलाई तान्ने कार्य पनि गराउन सकिन्छ ।

(ख) पिठ्यूँ जोडी पालैपालो बोक्ने

यो कार्यमा दुवै विद्यार्थीलाई पिठ्यूँ जोडी दुवैले पछाडितिर हात घुसाई समात्न लगाउनुपर्छ । त्यसपछि एकले अर्कालाई बोक्दा दुवै साथीले खुट्टा खुम्च्याउन दिनु हुँदैन । यो ५/५ पटकसम्म गराउँदा राम्रो हुन्छ ।

(ग) पिठ्यूँमा पिठ्यूँ जोडी साथीलाई तान्ने

यस कार्यका लागि सबै विद्यार्थीहरूलाई दुई-दुई जनाको जोडी बनाउनुपर्छ । तिनीहरूलाई एकआपसमा पिठ्यूँ जोड्न लगाई हात समात्न लगाउनुपर्छ । शिक्षकका इसारामा अगाडि फर्केका विद्यार्थीले आ-आफ्ना साथीलाई तानेर लग्छ । निश्चित दूरीमा विद्यार्थी पछाडि बस्छन् र अर्को साथीको तान्ने पालो हुन्छ । यस किसिमको कसरतले विद्यार्थीहरूमा खास गरेर हातको तागतको विकास हुन्छ ।

(घ) डोरी चढ्ने र झर्ने

यसका लागि सुरुमा मोटो डोरीलाई रूखमा अथवा दलिनमा अथवा बारमा कस्सिने गरी बाँधेर झुन्ड्याउनुपर्छ । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो चढ्न र झर्न दिने गराउनुपर्छ । यो अभ्यास गराउँदा एउटै खाले दुई अथवा दुईभन्दा बढी डोरीहरू झुन्ड्याई अभ्यास गराउन पाए झन प्रतिस्पर्धात्मक ढङ्गले गराउन सकिन्छ र अभ्यास रोचक हुन्छ ।

यीबाहेक स्थिर अवस्थाका सीपहरूमा शिक्षकले हेरेर तल्लो कक्षामा गराइसकेका साथीलाई तानेर घचार्ने, बारमा झुल्ने, साथीलाई बोक्ने आदि पनि अभ्यास गराउन सकिन्छ ।

(ङ) **बारमा झुल्ने र झुन्डिने**

सबैजसो विद्यालयमा भर्टिकल बारहरू उपलब्ध नहुन पनि सक्छ । त्यसैले बारमा झुन्डिने कार्य गराउँदा ठाउँअनुसार रूख, दलिन आदि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी क्रियाकलापहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो गराइए तापनि बारमा झुन्डिएर के गर्ने भन्ने कुरामा विद्यार्थीहरूलाई स्वतन्त्र छोड्नुपर्छ ताकि उनीहरू आफ्नो इच्छा अनुसार मच्चिने, पुल अप गर्ने, बारमा घुम्ने आदि कार्य गरून् ।

यदि बारको व्यवस्था हुन नसक्ने विद्यालय छ भने त्यस्ता विद्यालयहरूमा रूखमा डोरी बाँधेर डोरी चढ्ने र झर्ने क्रियाकलाप गराएमा पनि हात पाखुराको मांसपेशी राम्रो हुन्छ ।

सारांश

प्रत्येक व्यक्ति आफ्नो दैनिक जीवन यापनको क्रममा विभिन्न प्रकारले शरीर सञ्चालन गर्ने कार्यकलापमा संलग्न रहन्छ । यसप्रकारको हिड्ने, उफ्रने, दौडने, तान्ने, धकेल्ने, फ्याँक्नेजस्ता कार्यहरू शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीप हुन । यस्ता आधारभूत सीप नभएको व्यक्ति असमान्य अवस्थामा पुग्दछ । त्यसैले प्राथमिक तहदेखि नै यस्ता सीपहरूको क्रमिक अभ्यास वालवालिकाहरूलाई गराउनुपर्दछ । प्राथमिक तहका लागि विभिन्न प्रकारका हिडाइ, दौडाइ, उफ्राइ, हपिङ र अभ्यास गराउनुपर्दछ ।

अभ्यास

क) प्राथमिक तहका लागि पाठ्यक्रमद्वारा निर्धारित आधारभूत सीपअन्तर्गतका शारीरिक कार्यहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

ख) शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीप शिक्षण गर्नाले बालबालिकाहरूलाई के-कस्तो फाइदा पुग्दछ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

शारीरिक व्यायाम तथा कवाज

विषय विस्तार

परीचय

क) शारीरिक व्यायाम

शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सञ्चालन गरी शरीरलाई स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त राख्ने क्रियाकलापलाई शारीरिक व्यायाम वा कसरत वा पी.टी. भनिन्छ । शारीरिक व्यायामले शरीरका मांसपेशीलाई बलियो बनाउनुको साथै शरीरमा फूर्तिलोपन, लचिलोपन र छरितोपन ल्याउँछ । कुनै पनि व्यक्तिको चौतर्फी विकास गर्नमा व्यायामले मदत गर्छ ।

शारीरिक व्यायाम गर्दा शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सन्तुलित ढङ्गमा सञ्चालन गर्नुपर्छ । त्यसैले कहिले हातको त कहिले गोडाको र कहिले कम्मरको त कहिले घाँटीको कसरत गर्नुपर्छ । व्यायाम गर्दा एकरूपता होस् भनेर एउटा पी.टी. तालिकालाई १६ या ३२ गन्तीमा गराइन्छ । व्यायाम गर्दा एक टेबुलपछि अर्को तालिका गर्दै जानुपर्छ । यसरी व्यायाम गर्ने क्रममा पहिलो तालिकाको अन्तिम गन्तीमा अर्को तालिकाको लागि तयारी अवस्थामा आउनुपर्छ ।

शारीरिक व्यायाम गर्दा कुनै पनि तालको माध्यम प्रयोग गर्न सकिन्छ । ड्रम अथवा सङ्गीतको तालमा गरिने व्यायाम बढी प्रभावकारी देखिन्छ । यस्ता उपकरण नभएको विद्यालयमा मुखले गनेर पनि व्यायाम गराउन सकिन्छ । शारीरिक व्यायाम पनि सामानको साथमा र खाली हातमा गरी दुई तरिकाले गर्न सकिन्छ । व्यायाम गर्न अरु खेलहरूमा जस्तो निश्चित ठाउँको आवश्यकता पर्दैन । यसको लागि जहाँसुकै, जस्तोसुकै ठाउँमा बसेर पनि गर्न/गराउन सकिन्छ । शारीरिक व्यायाम गराउँदा शिक्षकले निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ -

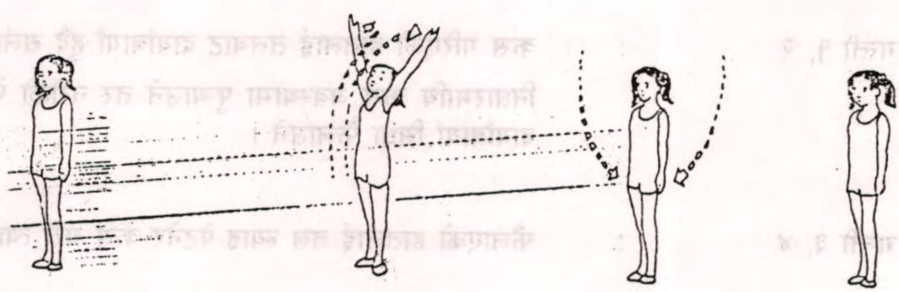
- शारीरिक व्यायामको लागि आवश्यक सामग्रीहरूको व्यवस्था कक्षा सुरु हुनुभन्दा पहिले नै गर्नुपर्छ ।
- खेलमैदानको उपयुक्तता हेरी ठीक दूरीमा विद्यार्थीहरूलाई उभिन लगाउने । अगाडितिर होचा र पछाडितिर अग्ला विद्यार्थीहरू उभ्याउने ।
- विद्यार्थीहरूको अनुहारमा घाम नपर्ने वा कुनै कुराले बाधा नपार्ने किसिमले उभ्याउने र शिक्षक सधैँ विद्यार्थीहरूले राम्ररी देख्ने ठाउँमा उभिने ।

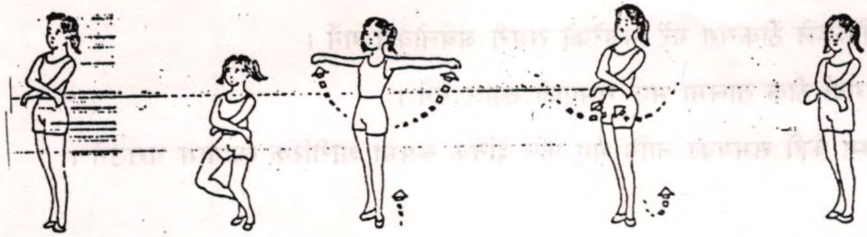
- क्रियाकलाप प्रदर्शनसँगै मात्र व्याख्या गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूले ठीकसँग गरे/नगरेको राम्ररी अवलोकन गर्ने ।
- गन्ती गर्दा ठीक तालमा भए/नभएको ख्याल गर्ने ।
- सकेसम्म केही समयको लागि भए पनि दैनिक रूपमा शारीरिक व्यायाम गराउने ।

विद्यार्थीहरूलाई शारीरिक व्यायाम गराउँदा एकरूपता आउने गरी कुनै पनि तालिकाअनुसार गराउँदा हुन्छ । तर ती तालिकाअनुसारका कसरतहरू उनीहरूका स्तरसुहाउँदो हुनुपर्छ । कुनै कुनै तालिकाहरू त शिक्षक आफैले पनि बनाएर गराउन सक्छ । यहाँ प्राथमिक पाठ्यक्रममा समाविष्ट गरिएका जम्मा १३ वटा पी.टी. तालिकाहरू प्रस्तुत गरिन्छ । तालिकाहरू १३ वटा भए तापनि तालिका नम्बर १२ र १३ पहिलेकै तालिकाका कसरतहरू दोहोरिएको छ ।

तालिका नं. १

शुरूको अवस्था	:	सतर्क
गन्ती १, २, ३, ४	:	दुवै हातलाई अगाडिबाट कानको सिधा माथिसम्म उठाइ दायाँ बायाँबाट झार्ने र बगलमा राख्ने (हात कुमको सिधा अगाडि पुग्दा १, कानको सिधा ठाडो माथि पुग्दा २, कुमको सिधा दायाँ बायाँ पुग्दा ३ र बगलमा पुग्दा ४ भन्ने । तर गन्तीका साथ हात नरोकी सरासर घुमाउने)
		गन्ती (५, ६, ७, ८), (९, १०, ११, १२), (१३, १४, १५, १६) मा पनि १, २, ३, ४ मा जस्तै गर्ने तर १६ मा पुग्दा हातलाई कम्मर अगाडि क्रस गरेर राख्ने । यो पि टी नं. २ को शुरू अवस्था हो । यो पि टी ले हातको कसरत गराउँदछ ।





तालिका नं. २

शुरू अवस्था : पि टी नं. १ को १६ गन्तीको अवस्था

गन्ती १ : घुँडा खुम्चाई, अलिअलि कुर्कुच्चा उठाई, फेरी घुँडा सिधा पार्दै हातलाई फैलाएर दायाँबायाँ सिधा पार्ने ।

गन्ती २ : शुरूको अवस्थामा पुग्ने । लगातार गन्ती १६ सम्म गर्ने । यो पिटीले हात र खुट्टाको कसरत गराउँदछ ।

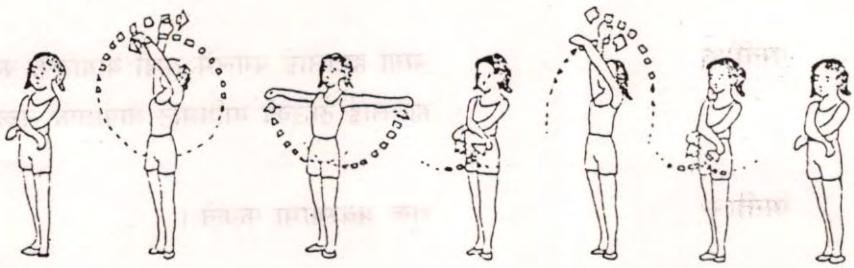
तालिका नं. ३

शुरू अवस्था : तालिका नं. २ को अवस्था

गन्ती १, २ : क्रस गरिएको हातलाई तलबाट दायाँबायाँ हुँदै सर्लक्क निधारमाथि क्रस अवस्थामा पुऱ्याउने तर नरोकी फेरि तल ल्याएर दायाँबायाँ सिधा फैलाउने ।

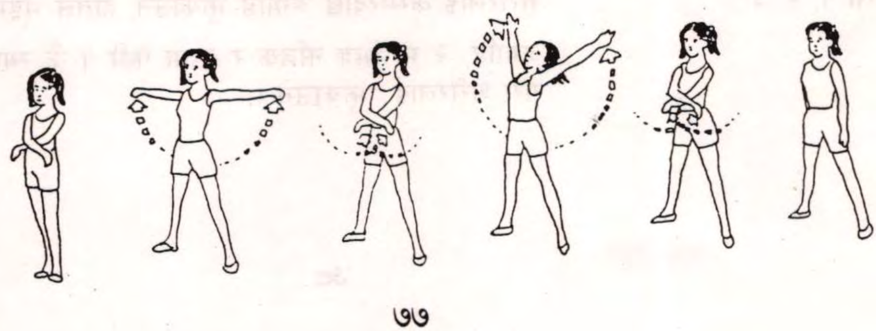
गन्ती ३, ४ : फैलाएको हातलाई तल ल्याइ पेटनेर क्रस गरी त्यहीबाट सोझै

माथि उठाइ दायाँबायाँ फैलाउँदै तल झारी शुरू अवस्थामा पुग्ने । यो पि टी पनि गन्ती १६ सम्म गर्ने । यो पि टी ले हातको र काँधको कसरत गराउँछ ।



तालिका नं. ४

शुरू अवस्था	:	तालिका नं. २ को अवस्था
गन्ती १	:	हातलाई दायाँबायाँ फैलाउँदै, सँगै गोडाफाट गरेजस्तो गरी दायाँ गोडा सार्ने ।
गन्ती २	:	फैलाएको हातलाई मात्र शुरू अवस्थामा लैजाने ।
गन्ती ३	:	दुवै हातमाथि उठाई, टाउको पछाडि ढल्काएर आकाशतर्फ हेरी हात र छाती तन्काउने ।
गन्ती ४	:	गन्ती २ को अवस्थामा जाने । यो पि टी बाट हात र छातीको कसरत हुन्छ । गन्ती १६ सम्म गरेपछि १६ औं गन्ती खुट्टा फाटेकै अवस्थामा हात बगलमा राख्ने ।



तालिका नं. ५

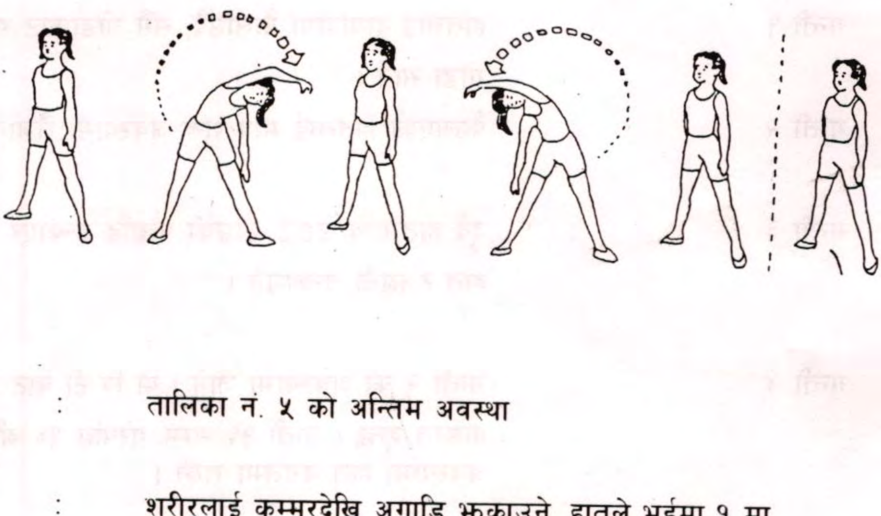
शुरू अवस्था : पि टी नं. ४ को १६ औं गन्तीको अवस्था

गन्ती १ : बायाँ हातलाई बगलमै राखी बायाँतर्फ कम्मर भाँची दायाँ हातलाई टाउको माथिबाट बायाँतर्फ लच्काउने ।

गन्ती २ : शुरू अवस्थामा फर्कने ।

गन्ती ३ : गन्ती १ मा जस्तै तर यसपटक दायाँतर्फ कम्मर भाँच्ने र बायाँ हात उठाएर टाउको माथिबाट दायाँतर्फ लच्काउने ।

गन्ती ४ : गन्ती २ कै अवस्थामा जाने । १६ गन्तीसम्म गरेपछि १६ औं गन्तीमा शुरूको अवस्थामा रहने । यस पि टी बाट हात, घाँटी र कम्मरको कसरत हुन्छ ।



तालिका नं. ६

शुरू अवस्था : तालिका नं. ५ को अन्तिम अवस्था

गन्ती १, २, ३ : शरीरलाई कम्मरदेखि अगाडि झुकाउने, हातले भुईमा १. मा अगाडि, २ मा भित्र नजिक र ३ मा फेरि १ कै स्थानमा छोएजस्तै गरी शरीरलाई झुकाउने ।

गन्ती ४ : शुरूको अवस्थामा पुग्ने ।

गन्ती ५, ६, ७ : बुँढी औंला पेटतर्फ र अन्य औंला पिठ्यूँतर्फ फर्काइ हात कम्मरमा राखी शरीरलाई ३ पटक पछाडि लच्काउने ।

गन्ती ८ : शुरूको अवस्थामा आउने । यस पि टी बाट कम्मरको, छातीको र पिठ्यूँको कसरत हुन्छ ।

तालिका नं. ७

शुरूको अवस्था : तालिका नं. ६ मा जस्तै ।

गन्ती १ : दुवै हात, अनुहारसमेत कम्मरदेखि माथिको भागलाई दायाँतर्फ फर्काउने ।

गन्ती २ : त्यसैगरी बायाँतर्फ फर्काउने ।

गन्ती ३ : गन्ती १ मा झैं गर्ने ।

गन्ती ४ : गन्ती २ मा झैं गर्ने ।

गन्ती ५ : हात र अनुहार दायाँतर्फ माथि फर्काइ शरीरलाई समेत तल फर्काउने ।

गन्ती ६ : बायाँतर्फ हात तल झारी अनुहारसमेत बायाँतर्फ तल फर्काउने ।

गन्ती ७ : गन्ती ५ जस्तै गर्ने ।

गन्ती ८ : गन्ती ६ जस्तै गर्ने ।

गन्ती ९ : गन्ती २ जस्तै गर्ने ।

गन्ती १० : गन्ती १ जस्तै गर्ने ।

गन्ती ११ : गन्ती ४ जस्तै गर्ने ।

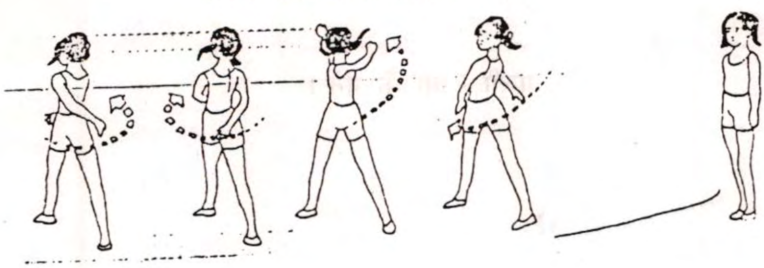
गन्ती १२ : गन्ती ३ जस्तै गर्ने ।

गन्ती १३ : हात र अनुहार बायाँतर्फ माथि फर्काई शरीरलाई समेत बायाँ बटार्ने ।

गन्ती १४ : दायाँतर्फ हात तल झारी अनुहारसमेत बायाँतर्फ तल फर्काउने ।

गन्ती १५ : गन्ती १३ मा जस्तै गर्ने ।

गन्ती १६ : सतर्क अवस्थामा रहने ।



तालिका नं. ८

शुरूको अवस्था : शतर्क अवस्था ।

गन्ती १ : गोडाफाटमा जस्तै बायाँ गोडा फाटी दुवै हातका औंलाले कुममा छुने ।

गन्ती २ : कुर्कुच्चा उठाउने, पन्जाको भरमा उभिने, हातलाई सिधा माथि उठाउने ।

गन्ती ३ : गन्ती २ मा फर्कने ।

गन्ती ४ : शुरूको सतर्क अवस्थामा फर्कने ।

गन्ती ५ : यसपाली गन्ती १ मा जस्तै तर दायाँ गोडा फाटी कार्य गर्ने ।

गन्ती ६ : गन्ती २ मा जस्तै गर्ने ।

गन्ती ७ : गन्ती ५ मा फर्कने ।

गन्ती ८ : सतर्क अवस्थामा रहने । ९ देखि १६ सम्म गिन्ती गर्दा क्रमशः १ देखि ८ सम्मको कार्य दोहोऱ्याउने । यस पि टी बाट हातको, खुट्टाको, कम्मरको र ढाडको कसरत हुन्छ ।

तालिका नं. ९

तालिका नं. ९

शुरूको अवस्था	:	सतर्क अवस्था ।
गन्ती १, २	:	गोडाफाटमा जस्तै गोडा फाटेर, कम्मरदेखि निँहुरेर दुवै हातको औँलाले दायाँ गोडाको बुँढी औँलानेर छुनेगरी २ पटक लच्किने ।
गन्ती ३, ४	:	विस्तारै उठ्दै हातलाई पछाडि लगी छाती तन्काएर २ पटक पछाडि लच्किने ।
गन्ती ५, ६	:	गन्ती १, २ मा जस्तै तर बायाँ साइडमा गर्ने ।
गन्ती ७, ८	:	गन्ती ३ र ४ मा जस्तै गर्ने । गन्ती ९ देखि १६ सम्म गर्न क्रमशः १ देखि ८ सम्मका क्रियाकलाप दोहोऱ्याउने । १६ औं गन्तीमा चित्रमा देखाए जस्तो अवस्थामा रहने जुन १० नं. पि टी को लागि शुरू गर्ने अवस्था हो । यस पि टी बाट हातखुट्टाको, ढाडको, कम्मरको र छातीको कसरत हुन्छ ।

तालिका नं. १०

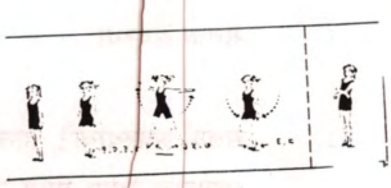
शुरूको अवस्था	:	चित्रमा देखाएजस्तै ।
गन्ती १, २, ३, ४	:	दायाँतर्फ माथि भइरहेको दुवै हातलाई शरीरसँगै निहुराएर बायाँतर्फ लाने र बायाँ साइडबाट हात र शरीरलाई माथि उठाई पुरा एक फन्का घुमाएर बायाँतर्फ हात माथि पुऱ्याउने ।
गन्ती ५, ६, ७, ८	:	बायाँतर्फ माथि भइरहेको दुवै हातलाई शरीरसँगै निहुरिएर दायाँतर्फ लाने र त्यहाँबाट हात र शरीरलाई माथि पूरा एक फन्को घुमाएर दायाँतर्फ पुऱ्याउने अर्थात शुरूको अवस्थामा पुग्ने । १६ सम्म गन्ती गर्न पुनः एकपटक १ देखि ८ सम्मकै कार्य दोहोऱ्याउने । १६ औं गन्तीमा सतर्क अवस्थामा आउने । यस पि टी बाट सम्पूर्ण शरीरको कसरत हुन्छ ।

तालिका नं. ११

शुरू अवस्था	:	सतर्क अवस्था
गन्ती १, २, ३, ४	:	सतर्क अवस्थाबाटै, हातलाई टपक्क बगलमा राखी चारपटक सिधा माथि उफ्रने ।

गन्ती ५	:	उफ्रेर दुवैगोडा सँगै फाट्ने साथै हात पनि फैलाउने ।
गन्ती ६	:	सतर्क अवस्थामा आउने ।
गन्ती ७	:	गन्ती ५ मा जस्तै गर्ने ।
गन्ती ८	:	सतर्क अवस्थामा आउने ।
गन्ती ९, १०,११, १२	:	गन्ती १, २, ३, ४ मा जस्तै गर्ने ।
गन्ती १३	:	गन्ती ५ मा जस्तै गर्ने ।
गन्ती १४	:	सतर्क अवस्थामा आउँने ।
गन्ती १५	:	गन्ती १३ मा जस्तै गर्ने ।
गन्ती १६	:	२ नं. तालिकाको शुरू अवस्थामा पुग्ने । यस पि टी बाट सम्पूर्ण शरीरको कसरत हुन्छ ।

तालिका नं. १२ र १३ क्रमशः तालिका नं. १ र २ नै हुन् । तालिकाहरू क्रमशः सरलबाट जटिलतर्फ मिलाएर राखिएको छ । सबै तालिका सिकिसकेपछि तालिका नं. १ बाट शुरू गरेर लगातार ११ नं. सम्म व्यायाम गराउन सकिन्छ । यसरी व्यायाम गरी ११ नम्बरमा पुग्दा थाकिसकेको शरीर र मांसपेशीलाई विस्तारै आराम दिन पुनः सरल तालिकामध्ये २ र १ लाई थपेर १२ र १३ नम्बर तालिका बनाइएको छ ।



(ख) कवाज

परिचय

हामीले गर्ने शारीरिक क्रियाकलापहरूमध्ये समूहमा मिलेर गरिने क्रियाकलापहरूलाई कवाज भनिन्छ । समूहमा मिली आदेशमा ठीक तरिकाले कवाज खेल्दा निकै आनन्द आउनुका साथै अरुले हेर्दा पनि रमाइलो हुन्छ । कवाजबाट शारीरिक कसरत पनि प्रशस्त हुन्छ । कसरतबाट शारीरिक थकावट आउँछ र खान रुच्ने, निद्रा आउने र शरीर पनि हृष्टपुष्ट भई स्वच्छ र फूर्तिलो हुन्छ । प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई सजिलो तरिकाबाट कवाज खेलाउनु, कक्षा रोचक बनाउनु असल शिक्षकको कर्तव्य हो । कवाजबाट ठीक तरिकाले हिँड्ने बानीको पनि विकास हुन्छ ।

यसबाट विद्यार्थीहरूमा समूहमा मिली एक-आपसको दूरीको विचार राखी गन्ती, लय वा तालमा कवाज खेल्ने बानीको पनि विकास हुन्छ । साथै बालबालिकाहरू कवाजको महत्त्व बुझी सोअनुसार कार्य गर्न सक्षम हुन्छन् ।

कवाजबाट प्राथमिकस्तरका बालबालिकाहरूका हातखुट्टाका मांसपेशी तथा नसाहरूले तालिम प्राप्त गर्छ साथै विद्यार्थीहरूलाई सचेतता अपनाउन लगाई आदेशको पालना गराई अनुशासित र धैर्यताकासाथ लय, ताल वा गन्तीमा कवाज खेल्नसक्ने क्षमताको वृद्धि गराउनु कवाजको मुख्य उद्देश्य हो ।

स्वस्थ शरीरका लागि कवाजका विभिन्न क्रियाकलापहरू नियमित रूपमा गराउनु आवश्यक हुन्छ । कवाजका अभ्यासहरू समूहमा एकसाथ ताल मिलाएर गराउँदा ज्यादै रमाइलो र आकर्षक देखिन्छ । यस्ता क्रियाकलापबाट विद्यार्थीहरूको समूहमा मिलेर खेल्ने सामाजिक भावनाको विकास गर्न सकिन्छ । कवाजको अभ्यासबाट हाम्रो शरीरको मांसपेशी र जोर्नीहरूको उपयुक्त विकास हुन्छ । त्यसका साथै बालबालिकाहरूमा आज्ञापालन र अनुशासनको पनि सही ढङ्गले विकास हुन्छ । कवाजको क्रियाकलापबाट केटाकेटीहरूको हात, खुट्टा र शरीरको समन्वयात्मक चाल र गतिको उपयुक्त ढङ्गले विकास गर्ने कार्यमा प्रशस्त सहयोग पुग्छ ।

खासगरी कवाज खेलाउन आवश्यकताअनुसार सिट्ठी, ड्रम वा सम्भव भए कवाज म्युजिक र मैदानको आवश्यकता पर्छ । मैदानको क्षमताअनुसार विद्यार्थी सङ्ख्या भेला गराई कवाज खेलाउनु शिक्षकको कर्तव्य हुन्छ ।

कवाज गराउँदा शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- कवाज खेलाउन आवश्यक मैदान तथा सामग्रीको व्यवस्था गर्ने ।
- समयलाई विचार गरी कति कार्य गराउने हो सो विचार गरी कार्यकलाप निर्धारण गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूको अवस्था र मनोभावनाको विचार गरी कार्यकलापहरू गराउने ।

- सरल तरिकाले रमाइलो वातावरण सिर्जना गरी कार्यकलाप सञ्चालन गर्ने ।
- प्रोत्साहन, प्रशंसा र पुरस्कार आदिको व्यवस्था गरी प्रतियोगितात्मक भावनाको विकास गराउने ।
- शिक्षकलाई लागेका अन्य आवश्यक कुराहरू विचार गरी कार्यकलापहरू सञ्चालन गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूले ठीक तरिकाले काम गरेका छन्, छैनन् शिक्षकले हेरी विचार गरी आवश्यकताअनुसार सच्याउँदै जानुपर्छ ।
- शिक्षकले आदेश दिँदा फुर्तिलो र चर्को स्वरले दिनुपर्छ र कार्य पनि फुर्तिसाथ गर्नुपर्छ ।
- आदेश दिँदा जहिले पनि शिक्षक सतर्क अवस्थामा बस्नुपर्छ ।
- विद्यार्थीहरूले विभिन्न कवाजहरू राम्ररी सिकेमा शिक्षकले हेरी अन्य थप कार्य पनि गराउन सकिनेछ ।

कवाजमा गरिने विभिन्न कार्यहरूमध्ये प्राथमिक तहमा गराउन सकिने केही कार्यहरूको विवरण तल दिइएको छ ।

१. सतर्क

सतर्क अवस्थामा शरीरलाई खम्बाजस्तै राखिन्छ । सतर्कमा बस्दा दुवै गोडाको एडी जोडिएको, पन्जा v आकारमा ३०° देखि ४५° कोणमा राखिन्छ । गोडा र शरीर तन्किएको र दुवै हात खुकुलो मुठी बाँधी पुट्ठाको बगलमा राखिन्छ । यस अवस्थामा बस्दा छाती अलि फुलाउने, पेट अलि दबाउने र मुख बन्द गरी सीधा हेरेको हुनुपर्छ । कवाजमा कुनै पनि कार्य सतर्क अवस्थाबाटै गरिन्छ ।

२. **गोडाफाट**

गोडाफाटको अवस्थामा दुवै हात पछाडि राखी बायाँ गोडालाई ३० से.मी. जति खोली शरीरको भार दुवै गोडामा बराबर राखी उभिइन्छ । यस अवस्थामा दुवै हात पछाडि लगी दायाँ हात माथि र बायाँ हात तल राखी बुढी औंलाहरू एक आपसमा कस गरी राखिन्छ । गोडाफाटमा बस्दा शरीरको अवस्था सीधा र दह्रो हुनुपर्छ । सतर्क अवस्थाबाट गोडाफाटको आदेश पाउनासाथ बायाँ गोडालाई १५ से.मी. जति उठाई ३० से.मी. सम्म फाड्ने गर्नुपर्छ । दुवै हात पछाडि लग्ने र बायाँ गोडा बजाउने काम सँगसँगै हुनुपर्छ ।

३. **दायाँ फर्क**

यो कार्य सतर्क अवस्थाबाट गरिन्छ । यो कार्य गर्दा ठीक तरिकाले गोडा र शरीर दायाँतिर फकाई पछाडिको गोडा जोड्नुपर्छ ।

दायाँ फर्कको आदेश पाउनासाथ दायाँ गोडाको एडी र बायाँ गोडाको पन्जा दायाँतिर घुमाई १ गन्तीमा दायाँतिर ९०$^{\circ}$ को कोणमा फर्केर २ गन्तीमा पछाडिको बायाँ गोडा ८" अगाडि उठाई दायाँ गोडाको एडीमा बराबरसँग मिलाई जोड्नुपर्छ ।

४. **बायाँ फर्क**

बायाँ फर्कको आदेश पाउनासाथ सतर्क अवस्थाबाट दायाँ फर्कको ठीक उल्टो एक गन्तीमा बायाँ गोडाको एडी र दायाँ गोडाको पन्जा घुमाई बायाँतिर ९०$^{\circ}$ को कोणमा फर्की २ गन्तीमा पछाडिको दायाँतिर गोडा ६" उठाई बायाँ गोडाको एडीमा बराबर हुने गरी जोड्नुपर्छ ।

५. पूरा फर्क

यो कार्य पनि सतर्क अवस्थाबाट सुरु गरिन्छ । यसमा पूरा फर्कको आदेश पाउनासाथ एक गन्तीमा दायाँतिरबाट दायाँ गोडाको एडी र बायाँ गोडाको पन्जा घुमाई १८०$^{\circ}$ को कोणमा घुमी गोडा ६" माथि उठाई दायाँ गोडामा जोडी शरीरको स्थिति एकसाथ सीधा गर्नुपर्छ ।

६. ताँती वा पङ्क्तिमा मिलेर ठीकसँग उभिने

एकपछि अर्को पछाडि हुँदै बस्दै जानु ताँती (File) हो र एकको दायाँ या बायाँ बस्नु पङ्क्ति (Line) हो । ताँती वा पङ्क्तिमा मिलाउँदा आदेशअनुसार पहिला एउटा दायाँ निर्देशकलाई आफ्नो ठाउँमा सतर्क अवस्थामा उभ्याउनुपर्छ । त्यसपछि त्योभन्दा बायाँ छेउमा अर्को एक जना खुट्टा सतर्कमा र हातचाहिँ खुकुलो मुट्ठी पारी दायाँ निर्देशकको कुममा छोए नछोएको दूरी मिलाई हात झारी सतर्कमा बस्छ । एवम् रीतले आदेशानुसार कुनै बायाँ छउमा मिल्दै जान्छ र कुनै पछाडिबाट त्यस्तै कुममा हात सीधा गर्दै उभिँदै जान्छ । अगाडि र दायाँबाट सीधा भइसकेपछि विद्यार्थीहरू ताँतीमा वा पङक्तिमा सतर्क अवस्थामा बस्छन् ।

७. गोडा चाल र अड

कवाजमा सबै कार्य सतर्क अवस्थाबाट गरिन्छ । गोडाचालको आदेश मिल्नासाथ विद्यार्थीले सुरुमा बायाँ खुट्टा करीब ६ इन्च उठाई एक गन्तीमा जमिनमा टेक्नुपर्छ र गन्ती दुईमा दायाँ खुट्टा त्यस्तै उठाई जमिनमा बजार्नुपर्छ । गोडा चाल्दा दुवै गोडाको पन्जा अलिकति भित्रपट्टि फर्काउनु वेश हुन्छ । सकेसम्म तिघ्रालाई समानान्तरमा उठाउनु राम्रो हुन्छ । टोली अड्को

आदेश जहिले पनि बायाँ गोडामा (१,२,१ को तालमा) दिनुपर्छ । यो आदेश पाउनासाथ दायाँ गोडामा चेक गरी बायाँमा एक र दायाँमा दुई गरी अड्नुपर्छ । गोडा चाल्दा सबै समूहसँग बराबर ताल र उचाइमा मिलेको हुनुपर्छ ।

फराकिलो ठाउँ र विद्यार्थीहरूको सङ्ख्या हेरेर आवश्यकताअनुसार उनीहरूलाई २ देखि ४ ओटासम्म लाइन बनाई कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई बराबर लाइनमा पङ्क्तिबद्ध भई सतर्क अवस्थामा उभ्याउनुपर्छ । सबै जनालाई लाइन वा पङ्क्तिमा उपयुक्त ढङ्गले उभ्याइसकेपछि २/४ पटक गोडाफाट र सतर्कको अभ्यास गराउने । उनीहरूलाई सतर्कको अवस्थामा ल्याएपछि "टोलीले गोडा चाल गर्ला" भनी सूचना दिएर "गोडा चाल" को आदेश दिने । यो आदेशमा सबै जना आ-आफ्नो स्थान र लाइनमा ताल मिलाएर एकैसाथ गोडा चालिरहेका हुन्छन् । यसरी गोडा चाल्दा शिक्षकले १,२,१ - १,२,१ गरी ताल दिइराख्नुपर्छ या ड्रम बजाएर ताल दिइराख्नुपर्छ । गन्ती १ मा बायाँ गोडा बजार्ने र गन्ती २ मा दायाँ गोडा बजार्ने भनी राम्ररी निर्देशन दिई सोहीअनुसार गरे/नगरेको राम्ररी निरीक्षण गर्नुपर्छ ।

८. छिटो हिँड र अड

कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई बराबर लाइन अथवा पङक्तिमा सतर्क स्थितिमा राख्ने । सङ्ख्या हेरेर लाइन २ देखि ४ सम्म बनाउन सकिन्छ । गोडा चाल र अडको अभ्याससँगै छिटो हिँडको अभ्यास गराउन सकिन्छ । छिटो हिँडिरहेका समयमा बीच-बीचमा उपयुक्त तरिकाले अडको अभ्यास गराउन सकिन्छ । अडको आदेश दिँदा जहिले पनि बायाँ खुट्टा चाल्नु सँगसँगै दिनुपर्छ र विद्यार्थीहरूलाई गोडाचालमा अडेजस्तै दायाँ खुट्टामा चेक गरी बायाँ (१) दायाँ (२) गरी पाइला चाली अड्नुपर्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- विद्यार्थीहरूको पङ्क्ति राम्रोसँग मिलेको छ अथवा छैन हेर्नुपर्छ ।
- होचा विद्यार्थीलाई सबभन्दा अगाडि अग्लालाई पछाडिको पङ्क्तिमा राख्ने ।
- छिटो हिँड्दा खुट्टा, हात र शरीरको स्थिति अड्न सकिन्छ, त्यसको राम्रोसँग प्रदर्शन गर्ने ।

- अड्ने क्रममा खुट्टाको चाल राम्रोसँग मिलाउने ।
- छिटो हिँड र अडको अभ्यास बाजा, सङ्गीत तथा तालमा गराउन कोसिस गर्ने ।

९. छिटो हिँडबाट दायाँ नजर र सीधा नजर

विद्यार्थीहरूलाई गोडा चाल र छिटो हिँडको स्थितिमा दायाँ नजरको आदेश दिएपछि उनीहरू सबैले आफ्नो टाउको दायाँतर्फ फर्काउनुपर्छ । यसो गर्दा खुट्टाको चाल र गतिलाई छिटो हिँडकै स्थितिमा अगाडि बढाउनुपर्छ । दायाँ नजरको क्रम सकिनासाथ सीधा नजरको आदेश दिनुपर्छ र विद्यार्थीहरू पहिले छिटो हिँडमा हिँडेजस्तै टाउको सीधा गरी हिँड्छन् ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- छिटो हिँडको स्थितिमा विद्यार्थीहरूको पङ्क्ति अथवा लाइन मिलेको छ, छैन हेर्ने ।
- छिटो हिँडाइमा सबैको खुट्टा र हातको ताल मिलाउन कोसिस गर्ने ।
- छिटो हिँड्नबाट दायाँ नजर र सीधा नजरको कार्य नमिलेमा फेरि रोकेर सुरु गराउने ।
- विद्यार्थीहरूको सङ्ख्या र मैदानको उपलब्धता हेरेर अभ्यास गराउने ।
- क्रियाकलाप बढी रोचक, आकर्षक र मनोरञ्जनपूर्ण गराउन तालमय सङ्गीत, बाजा, ड्रम आदिको प्रयोग गर्ने ।

नोट

शारीरिक व्यायाम र कवाज सकेसम्म नियमित रूपले गराउनु राम्रो हुन्छ । यस्ता क्रियाकलापहरू विद्यार्थीहरूको समूहमा प्रतियोगितात्मक ढङ्गले सञ्चालन गर्न सकेमा अझ बढी प्रभावकारी हुन सक्छ । यस्ता किसिमका कसरतहरू बढीभन्दा बढी दोहोऱ्याएर अभ्यास गराउन सकेमा बालबालिकाहरूको चौतर्फी विकासमा सहयोगी साबित हुनसक्छ ।

एकाइ - आठ

साधारण तथा स्थानीय खेलहरू

विषय विस्तार

क) परिचय

बालबालिकाको उमेर भनेको ज्यादै क्रियाशील रहनुपर्ने उमेर हो । तसर्थ उनीहरूले चकचक गरिरहेका देखिन्छन् । यो चकचकेपन उनीहरूको प्राकृतिक विशेषता हो । खेल्न मनपराउनु, खेलप्रति रुचि राख्नु बालकको उन्नत स्वभाव हो र उनीहरूको शारीरिक आवश्यकता पनि हो । यस एकाइअन्तर्गत सस्तो र सुल्भ तरिकाबाट खेल खेलाउन सकिने खेलहरूका बारेमा चर्चा गरिनेछ ।

दौड्ने, लखेट्ने, छुने, समात्ने र उफ्रनेजस्ता आधारभुत कियाकलाप समावेश भएका मुख्य खेलहरूका लागि सहयोगी हुने खेलहरूलाई साधारण खेल भनिन्छ भने साधारण खेलका जस्तै विशेषता भएका तर फरक-फरक खेलाइ तरिका, फरक-फरक नाम भएका र स्थान विशेषका खेलहरूलाई स्थानीय खेल भनिन्छ ।

यी साधारण तथा स्थानीय खेलहरू खेल्नका लागि निश्चित खेलमैदान, निर्धारित क्षेत्र, खेलसामग्री, खेलनियम आदिको जरुरत कम हुन्छ । यसलाई जहाँ पनि खेल्न र खेलाउन सजिलो हुने भएकाले पनि यी खेललाई साधारण खेल भनिएको हो । यी खेलहरू खेलाउन धेरै पैसा खर्च गर्न नपर्ने भएकाले हाम्रोजस्तो विपन्न राष्ट्रमा त वरदान सावित भएका छन् । बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकासका लागि यी खेलहरू उपयोगी हुने भएकोले प्राथमिक विद्यालय पढ्ने विद्यार्थीहरूका निमित्त यस्ता खेलहरूको प्रयोगलाई महत्वपूर्ण स्थान दिइएको छ ।

बालबालिकाहरूलाई खेल खेल्न साह्रै मन पर्दछ । अझ उनीहरू साधारण तथा स्थानीय खेल धेरै मन पराउँदछन् । आफ्नै वरपरको परिवेशमा खेलिने खेल मिलाएर खेलाएमा बालकहरू लाभान्वित हुन्छन् । यी खेलहरू सुन्दा, पढ्दा र हेर्दा साधारणजस्तो लागेपनि बालकको सर्वाङ्गीण विकासमा महत्वपूर्ण स्थान राख्छन् । नेपाल बहुजाति बहुसाँस्कृतिक र वहुभौगोलिक राष्ट्र हो । यहाँका अन्य परम्परामा फरकपन पाइएझै स्थानीय खेल, सस्कृतिगत खेल तथा भौगोलिक स्वरूपअनुसारका खेल खेलिने गरेको पाइन्छ । तिनै खेलको माध्मबाट बालकको बौद्धिक तथा रचनात्मक प्रतिभा विकासका साथै उनीहरूमा स्वस्थ प्रतियोगितात्मक भावनाको समेत उपयुक्त विकास हुनजान्छ । तसर्थ शिक्षक यस एकाईअन्तर्गत खेलाइने खेलहरूवारे शिक्षक सचेत रहनुपर्दछ । बालकको खेल खेल्ने

अधिकारको ढोका खुल्ला राख्न सक्नुपर्दछ । यी खेलका विशेषता, प्रकार, खेल्ने तरिका आदिको संक्षिप्त उदाहरण तल प्रस्तुत गरिन्छ ।

१. गोलाकार सङ्गठनमा खेलिने केही खेलहरू

नमस्ते

यो खेल घेरामा खेलिने गरिन्छ । यसबाट दौड्ने, परिचय लेनदेन गर्ने चलाखी पक्षको विकास हुन्छ । स-साना वालवालिकाहरूलाई यस खेलले मनोरञ्जन प्रदान गर्दछ ।

क्रियाकलाप

- सबै विद्यार्थीलाई घेरामा उभिन लगाउने र एकजना विद्यार्थीलाई नेता छान्न लगाउने ।
- नेताले घेराबाहिर घुमेर एकजना साथीलाई छुन्छ ।
- छोइएको साथी छुनेको विपरित दिशातिर दौडन्छ र त्यसरी दौड्दा जहाँ छुने र छोइने जम्का भेट हुन्छ त्यही नमस्ते गरी मिलाउदा परिचय लेनदेन गर्दछन् ।
- अब दुवैजना वेजोडले दौडिएर छोइएको विद्यार्थीको खाली स्थानमा आएर वस्ने कार्य गर्ने ।
- अगाडि आएर वस्नेले स्थान पाउँदछ । ढिला आइपुग्ने नेता वन्दछ क्रमशः यसै तरिकाबाट निश्चित समयसम्म खेल खेलाउन सकिन्छ ।

सङ्ख्यामा होऊ

यो एक मनोरञ्जनात्मक खेल हो । यसबाट निर्देशन सुन्ने, तत्कालै साथी खोज्नेजस्ता चलाखीपूर्ण सीप विकास हुनाका साथै शारीरिक कसरत पनि पर्याप्त हुन्छ ।

क्रियाकलाप

- सबै विद्यार्थीलाई घेरामा उभिन लगाउने र खेल्ने तरिकाको वर्णन तथा प्रदर्शन गर्ने ।
- सबै विद्यार्थीलाई घडीको सुइ घुमेझैं म्यूजिकमा वा तालमा घुम्न लगाउने
- यति सङ्ख्या (२ ३ ४ ५ ६) होउ भनेर निर्देशन शिक्षकले दिने ।

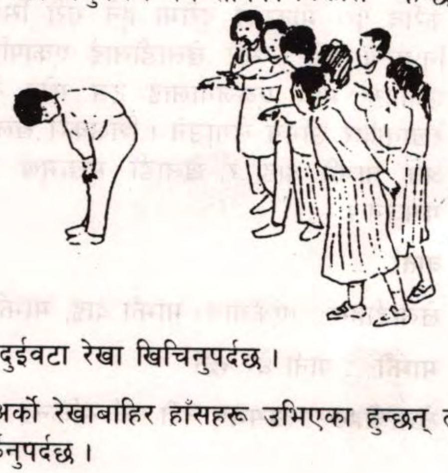
सङ्ख्यामा मिल्न नआएका विद्यार्थी खेलबाट बाहिरिन्छन् । पछिसम्म ठीक सङ्ख्यामा रहनेले धेरै समय खेल्न पाउँदछ र सङ्ख्या नमिल्ने पुन: खेल्न पाउने खेलाडी खेलबाट बाहिरिन्छन् ।

यसै गरेर साधारण तथा स्थानीय खेलहरूमध्ये घेरामा खेलिने खेल खेलाउनुपर्दछ, जस्तै - मुसो विरालो, टोपी लुकाइ, नेता चिन्ने, भित्रबाहिर, आऊजाऊ, मेवाकाट्ने, घेराभित्रको साँढे यतियति पानी आदि जस्ता थुप्रै खेलहरू घेरामा खेल्ने गरिन्छ । शिक्षकले आफ्नो वरिपरि भएका वा चलिरहेका खेलहरूलाई बढीभन्दा बढी प्रयोग गर्न सकेमा खेलप्रति अनिच्छुक विद्यार्थीहरूलाई पनि खेलमा सहभागी गराउन सकिन्छ ।

२. पङ्क्ति सङ्गठनमा खेलिने खेल

फ्याउरो र हास :

फ्याउरो र हाँस निश्चित क्षेत्रभित्र खेलिने खेल हो । यसमा विद्यार्थी सङ्गठन शुरु गर्दा अवस्थामा नै खेलिन्छ । यो खेल एकजना विद्यार्थी फ्याउरो र अन्य विद्यार्थी हाँस भएर खेल्दछन् । फ्याउरो हुनेले ललेट्छ अरु भाग्दछन् । मनोरञ्जनात्मक तरिकाले दौड्ने, लखेट्ने छक्याउने, हाँस तथा फ्याउराको आवाजको अनुकरण गर्ने सीपको विकास हुन्छ ।



क्रियाकलाप

- कम्तिमा १० मीटरको दूरीमा दुईवटा रेखा खिचिनुपर्दछ ।
- एउटा रेखाबाहिर फ्याउरो र अर्को रेखाबाहिर हाँसहरू उभिएका हुन्छन् तर फ्याउरो हाँसको विपरीत दिशातिर फर्कनुपर्दछ ।

- शिक्षकले खेल शुरुको इसारा दिनासाथ दुवै हात पछाडि राखेर अलि कुप्रोपरी हाँसहरू क्वाक-क्वाक कराउदै फ्याउरो नजिकै पुग्दछन् ।
- हाँसहरू नजिकै आएको अन्दाज पाएपछि फ्याउरो बुरुक्क उफ्रेर हाँसतिर फर्केर फ्याउ गरी कराउदै हाँसलाई लखेट्दछ ।
- हाँसहरू यस अवस्थामा दौडेर आफ्नो सुरक्षित रेखाभित्र पस्दछन् ।
- यदि कसैलाई छोइयो भने छोइएका खेलाडीहरू खेलबाट बाहिरिन्छन् ।
- अन्त्यमा जुन विद्यार्थी बाँकी रहन्छ ऊ विजयी हुन्छ र फ्याउरो वन्दछ एवम् प्रकारले खेल दोहोऱ्याएर खेलाउन सकिन्छ ।
- अर्को तरिकाअनुसार फ्याउरोले छोइएकाहरू सबै फ्याउरो बन्दछन् र बाँकि हाँस रहन्छन् यो क्रियाकलाप गरेर पनि खेलाउन सकिन्छ ।

यस्तै अन्य धेरै साधारण तथा स्थानीय खेलहरू आफ्नो अनुकूलताअनुसार अर्ध गोलाकार सङगठनमा खेलाउन सकिन्छ ।

माझी दाइ

यो समूहमा खेलिने रमाइलो खेल हो । यस कियाकलापबाट विद्यार्थीको सर्म्पूण पक्षको विकास हुन्छ । मैत्रीपूर्ण वार्तालाप गरेर शुरु गरिने यो खेल विद्यार्थीका लागि साह्रै मनमोहक तथा रुचिकर हुन्छ । यसबाट दौड्ने, भाग्ने, बँच्ने जस्ता आधारभूत सीपको विकास हुन्छ ।

क्रियाकलाप

करीव १० मीटरको दूरीमा हुने गरी सिधा रेखाबाट कुनै वस्तुको चिन्ह राखी सीमा निर्धारण गर्ने । सबै खेलाडीलाई एकापट्टिको रेखाबाहिर पङ्क्तिमा उभिन लगाउने । उनीहरू मध्ये एकजनालाई टस गरेर नेता छान्ने र उसलाई माझी वनाई अर्को रेखावाहिर उभिन लगाउने । शिक्षकले खेलका नियम प्रदर्शनात्मक प्रस्तुतीसँगै बताउने । अव माझी दाइ र खेलाडी मुखामुख बनाइ राखेर बीचको नदीको बारेमा वार्ता गराउने ।

वार्ता

खेलाडीहरू : (एकैसाथ) माझी दाइ, माझी दाइ, नदी कति गहिरो छ ?

माझी : पानी धेरै छैन

खेलाडीहरू : त्यसभए नदी तर्न सकिन्छ ?

माझी : अभिनयात्मक रूपमा भन्छ, कम्मरमा हात राखेर सबै एउटै तरिकाबाट आउ

खेलाडी : माझीले भनेझै माझीतिर आउछन् । माझीचाँहि खेलाडी भएको क्षेत्रमा जान्छ । बिच बाटोमा जो जसलाई छुनसक्दछ ती सबै खेलाडी माझी बन्दछन् । अन्त्यमा एकजना विद्यार्थी बाँकी रहन्छ त्यो विजयी हुन्छ र माझी बन्ने मौका प्राप्त गर्दछ र खेल दोहोरिन्छ ।

अन्य यस्ता खेलहरू पनि यसै सङ्गठनमा खेलाउन सकिन्छ ।

ग. चिल र चल्ला

यो पनि समूहमा खेलिने ज्यादै रोचक खेल हो । यस खेलका निमित्त निश्चित घेराको आवश्यकता पर्दैन । यस खेलमा एउटा चिलले कसरी माउबाट छुट्टिएका चल्ला चिलले टिप्दै लैजान्छ भन्ने जानकारी मिल्नुका साथै मनोरञ्जन प्राप्त हुन्छ समूहमा खेलिने भएकाले एउटाले अर्कोलाई पक्रेर बस्नुपर्ने हुन्छ ।

क्रियाकलाप

- सबै विद्यार्थीलाई ताँती (File) मा उभिन लगाउने
- टस गरेर एक चिल र एक माउ छनोट गर्ने
- बाँकी सबै विद्यार्थीलाई चल्ला वनाउने
- माउको पछाडि सबै विद्यार्थीलाई कम्मर कम्मर समाएर एउटा सिकिजस्तै बनाउन लगाउने ।
- सिकीको अगाडि माउ र माउको केही अगाडि चिल उभिएको हुन्छ ।
- शिक्षकले खेल शुरुको सङ्केत पाउनासाथ चिलले पुछारका चल्ला छुने प्रयास गर्दछ माउ चाँहि वचाउने प्रयास गर्दछ ।
- चिलबाट वँच्न यता उता दौडदा सिकी टुटाउनुहुँदैन ।

- अन्तिमका खेलाडी छोइदै गइन्छ । छोइएकाहरू खेलबाट बाहिरिन्छन् ।
- यसैगरी खेल अन्त हुन्छ र फेरि दोहोऱ्याएर खेलाउन सकिन्छ ।

घ. निश्चित क्षेत्रमा खेलिने खेलहरू

यस अन्तर्गत विशेष गरी साधारण लखेटाइ खेलहरू पर्दछन् ।

हात्ती लखेटाइ :

यो खेल हात्तीको नक्कल गरी खेलिन्छ । यसबाट विद्यार्थीहरूलाई हात्तीको धारणा दिन, मनोरञ्जन गराउन साथै होसियारीपन, मेलमिलाप, वचावटका साथै आवश्यक मात्रामा शारीरिक कसरत गराउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

- विद्यार्थी भेला हुने आवश्यक क्षेत्र निर्धारण गर्ने ।
- शिक्षकले खेलको प्रदर्शनात्मक व्याख्या गर्ने ।
- टस गरेर एक जना नेता छान्ने र उसलाइ हात्ती बनाउने
- हात्ती बन्ने विद्यार्थीले वायाँ हातले नाक समाउने र दायाँहातले वाँया हातभित्र घुसाएर सुँड बनाउने ।
- शिक्षकको इसारा प्राप्त भएपछि अरू साथीलाई लखेट्दै सुँडले छुने ।
- छोइएका विद्यार्थीहरू हात्ती बन्दै जान्छन र अन्त्यमा बाँकि विद्यार्थी विजयी हुन्छ र पुन : यी हात्ती भएर खेल शुरु गरिन्छ ।
- दौडदा हात्ती बनुन्जेलसम्म नाकबाट हात निकाल्नु हुँदैन ।

जापानी लखेटाइ

यो खेल पनि एक प्रकारको दगुरेर समूहमा खेलिने खेल हो । यो खेल खेल्दा दुवै हाल स्वतन्त्र रूपले चलाएर दौडन पाइँदैन र यो निश्चित समयमा मात्र खेलिन्छ । दौडने, छल्ने भाग्नेजस्ता आधारभूत क्रियाकलापहरू यस खेलबाट प्राप्त हुन्छन् । । बालकहरू मन पराएर यो खेल खेल्दछन् ।

क्रियाकलाप

- खेल मैदनमा विद्यार्थीलाई भेला गरी खेलको लागि निश्चित क्षेत्र निर्धारण गरी प्रदर्शनात्मक खेल तरिका देखाउने ।
- टस गरेर एकजना नेता छनौट गरी खेल शुरु गर्न निर्देशन दिने ।
- शिक्षकको निर्देशन पाउनासाथ नेता वन्नेले छुनका लागि लखेट्ने ।
- छोइएको विद्यार्थीले नेता बन्ने मौका पाउँदछ तर पहिलो साथीले शरीरको जुन भागमा छोएको हो त्यसै भागमा हात राखी अर्कोलाई छुन दौडनुपर्दछ ।
- निश्चित समय सम्म मात्र खेल खेलाउने ।

सिक्रि लखेटाई

यो खेल निर्धारित क्षेत्रभित्र समूहमा खेलिने खेल हो । कतिपय रमाइला खेलहरूमध्ये यो पनि एउटा हो । समन्वय, तालमेल तथा आपसी सहयोगका आधारमा खेलिए पनि यसबाट चनाखोपन र दौडने क्षमतामा विकास हुन्छ ।

क्रियाकलाप

- विद्यार्थी उपस्थिति गराई निश्चित खेलक्षेत्र निर्धारण गर्ने र प्रदर्शन गरी खेलतालिका बनाउने ।
- टस गरेर एकजना विद्यार्थी नेता छान्ने ।
- नेता बन्नेले शिक्षकको खेल सुरुको इसारा पाएपछि अरू छरिएर रहेका साथीहरूलाई छुन जाने ।
- छोइएका खेलाडीहरूले हात समात्दै सिक्री बनाएर बाँकी रहेका खेलाडी छुने र अन्त्यमा बाँकी रहेको खेलाडी विजयी बन्दछ र पुन खेल सुरु गर्नका लागि नेता बन्दछ ।
- खेल खेल्दा सीमा बाहिर भएको विद्यार्थी आउट हुन्छ ।

रुखमा लोखर्के

यो खेल समान्यत गोलो बनाएर खेलिने हो । यस खेलमा एकजना शिकारी बन्दछ वाँकी विद्यार्थी रुख र लोखर्के बन्दछन् । लखेट्ने, भाग्ने, छल्ने कार्यहरू धेरै हुने भएकोले विद्यार्थीमा दौडनें सिप तथा चपलताको विकास हुन्छ ।

क्रियाकलाप

- सबै विद्यार्थीलाई ३/३ जनाको समूह बनाएर संगठित गर्ने र दुई जना विद्यार्थी वाँकी राख्नु पर्दछ ।
- तीनजना मध्ये दुईजना लाई मुखामुख गरेर हाज समाती उभिन लगाउने र वाँकी एकजनालाई दुईको वीचमा लोखर्के बनाउने ।
- दुईजना वाँकी भएका विद्यार्थीमध्ये एकजना शिकारी र अर्को लोखर्के बन्दछ । ती दुई शिकारी तथा स्वतन्त्र लोखर्के भभाग दौड शुरु गर्दछन
- शिकारी तथा लोखर्के घेरा बाहिरबाटै भाग्नु पर्दछ र थाकेको अवस्थाम कुनै पनि नजिकको रुखभित्र पस्न पाउँदछ ।
- थाकेको लोखर्के रुखभित्र पसिसकेपछि पहिलो त्यहाँ वसेको लोखर्के तुरुन्तै ठाउँ छोठेर शिकारी लाई छक्याउँदै भाग्नु पर्दछ ।
- यदि शिकारीले घेरा बाहिरै लोखर्केलाई छुन सकेमा उक्त लोखर्के शिकारी वन्दछ र शिकारी चाहिँ स्वतन्त्र लोखर्के बन्दछ र खेल जारी रहन्छ ।

- विद्यार्थीलाई पालैपालो रुख लोखर्के स्वतन्त्र लोखर्के र शिकारी बनाउँदै मनोरञ्जनात्मक तरिकाबाट खेल खेलाउनु पर्दछ ।

राम रावण

यो दुई समूहमा खेलिने प्रतिशपर्धात्मक खेल हो । यसले विद्यार्थीहरूमा प्रतिशपर्धात्मक भाव विकास गर्न र चपलताको विकास गर्ने मद्दत यस वाहेक दौडने लखेटने छुने र भाग्ने जस्ता शारिरीक चालका आधारभूत सीपहरूको विकास गराउँदछ । यो खेल मुखा मुख लाइन सङ्गठनमा खेलिने खेल हो ।

क्रियाकलाप

- विद्यार्थीलाई चित्रमा उल्लेख सङ्गठनमा दुई समुह बनाएर उभिन लगाउने
- टस गरेर एक समूहलाई राम र अर्को समूहलाई रावण वनाउने ।
- शिक्षकले प्रदर्शन गरी खेलको नियम वताउने साथै खेल्ने तरिका देखाउने ।
- शिक्षकले राम भन्दा रामको लाईनमा उभिएका सबैले दौडेर रावणलाई छुन जाने र रावण समूहकाले आफ्नो सुरक्षित क्षेत्रमा जाने
- शिक्षकले रावण भन्ने शब्द निकालेमा राम समूह सुरक्षित क्षेत्रमा जाने ।
- निश्चित रेखा नकाट्दै छोइएका राम भए रावण बन्छन् र रावणको भए रावण वन्छन् । आफ्नो नाम नआउदा सुरक्षित क्षेत्रमा जाने र आफ्नो नाम आएमा लखेट्दै छुन जाने गर्नुपर्छ ।
- ५/७ मिनेट खेलाएपछि उक्त अवधिभित्र जुन समूहमा वढी सङ्ख्यामा खेलाडी हुन्छन् त्यसै समूहको विजय हुन्छ ।
- शिक्षकले विद्यार्थीलाई कसको नाम वोलाईदै छ भन्ने थाहा नदिन वा भुक्याउन रा.रा.रा.................. रावण, रा.........रा...........राम गरी बोलाउनु पर्दछ जसले खेललाई रमाइलो बनाँउदछ ।

ग. रुमाल टिपाई

यो खेल पनि राम रावण खेलकै सङ्गठनमा खेलिन्छ चलाखि पन, छक्याउने, दौड्ने, भाग्ने, छल्ने तथा प्रशस्तै मनोरञ्जन प्रदान गर्ने यो खेल बालबालिकाहरूले खुवै मनपराएर खेल्दछन् ।

कियाकलाप

- चित्रमा उल्लेख गरिए झैं १५ देखि २० मिटरको खेल क्षेत्र निर्धारण गरी मुखा मुख गरेर उभिन लगाइ हरेक खेलाडी लाई आ-आफ्नो नम्बर दिने ।
- विद्यार्थीलाई आ-आफ्नो नम्बर सम्झिरहन निर्देशन दिने ।
- शिक्षकले खेलको प्रदर्शन गर्दै नियम तथा खेल्ने तरिका वनाउने
- अव खेलको निर्देशन दिँदा शिक्षकले कुनै नम्बर भन्ने । शिक्षकबाट जुन नम्बर भनिन्छ जस्तै २ , दुवै समूहबाट रुमाल टिप्नको लागि दौड्ने ।
- रुमाल भएको स्थानमा रुमाल क्षेत्रको घेराभित्र नपसी विस्तारै रुमाल टिपेर आफ्नो समूह भएतिर जाने । यसरी रुमाल लिएर विपक्षीले छुन नपाउँदै आफ्नो क्षेत्रभित्र प्रवेश गर्न सकेको खण्डमा त्यो समूहले १ अंक प्राप्त गर्दछ ।
- सुरक्षित क्षेत्रमा नपुग्दै विपक्षीले छोएमा त्यो अङ्क विपक्षीले प्राप्त गर्दछ ।
- यो खेल रुमाल केन्द्रित भएकोले रुमालै नटिपेको भए लखेट्न नजानेर रुमाल टिपेर आफ्नो सुरक्षित क्षेत्रमा प्रवेश गरी अङ्क प्राप्त गर्नुपर्दछ ।
- निश्चित समय खेलाइसकेपछि जुन समूहको अङ्क वढी हुन्छ त्यही समुह विजयी वन्दछ ।

कुकुर फुक्यो

यो निश्चित घेरा भित्र खेल्ने मैदानको निर्धारण गरी एकजना विद्यार्थी कुकुर वन्ने र अरु सबै विद्यार्थी बनी लखेट्ने र भाग्ने प्रकियाद्वारा खेलिने खेल हो । यस खेलमा विद्यार्थीले प्रशस्तै दौड्नु पर्दछ । यसले शारीरिक कसरतका साथै मनोरञ्जन पनि प्राप्त हुन्छ ।

क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरू उपस्थित गरी खेल तरिका, नियम प्रदर्शन गर्दै वनाइदिने ।
- सबै विद्यार्थीहरू सीमानाभित्र छरिएर बसी कुनै न कुनै काम गरेको अभिनय गर्ने ।
- टस गरेर एउटा विद्यार्थीलाई कुकुर वनाउने र घेरा बाहिर वस्न लगाउने र शिक्षकले उसका आँखा छोपी दिने ।

- शिक्षकले कुकुर फुक्यो भनी आँखा खोलिदिने घेरा वाहिर रहेको कुकुर वनेको विद्यार्थीलाई हवाङ्.................हवाङ.............गर्दै घेरा भित्रका विद्यार्थीलाई लखेट्न लगाउने ।
- घेरा भित्र रहेका विद्यार्थीहरू कुकुरको छुवाइबाट वच्न घेरा भित्रै यताउता दौड्ने ।

  छोइएका विद्यार्थीहरू घेरा बाहिर गइ एक ठाउँमा बस्ने र अन्त्यमा जुन विद्यार्थी बाँकी रहन्छ त्यो विद्यार्थी विजयी हुन्छ र पुनः खेल खेलाउनु परेमा विजयी विद्यार्थीलाई कुकुर वनाउनु पर्दछ ।

हुलाकी दाई (घेरामा)

हुलाकी दाई विद्यार्थीहरूलाई बढी रमाइलो र मनोरञ्जन प्रदान गर्नका लागि खेलाइने खेल हो । यस खेलबाट प्रा.वि. तहमा पढ्ने विद्यार्थीहरूमा प्रतियोगितात्मक र बौद्धिक विकास गर्न मद्दत गर्दछ । यस खेलबाट वढी सतर्क छिटो छरितो हुनु, आफ्नो गाउँ वा शहरको नाप संभने जस्ता महत्वपूर्ण क्षेत्रमा विकास हुन्छ र यो समूहमा खलिने खेल हो ।

क्रियाकलाप

- कक्षाका सबै विद्यार्थीलाई हात समातेर गोलो घेरामा उभिन लगाउने र आ-आफ्नो स्थानमा वस्न लगाउने । प्रदर्शन गरी नियम वनाउने ।
- ट्रस गरेर एकजना खेलाडीलाई हुलाकी दाई बनाउने ।
- घेरामा बसेका विद्यार्थीहरूलाई एउटा-एउटा गाउँ वा शहरको नाम दिने र आ-आफ्नो नाम संभिरहन निर्देशन दिने ।

अव हुलाकीलाई घेरामा बसेका मध्येबाट एकजनाले चिट्ठी पाल्पा लगिदिनुस् भनेर चिट्ठी वुभाउने ।

वरिपरिका खेलाडीमा को पाल्पा हो ? चिन्ने कोशिस गरी चिनेर चिट्ठी बुभाउने तर उक्तविद्यार्थी पाल्पा होइन रहेछ भने होइन भनेर टाउको हल्लाउने । तीन पटक सम्म नचिनेमाहुलाकी वन्नेले रमाइलो दण्ड पाउदछ जस्तै नाँच्ने गाउने, कथा भन्ने चुटकिला भन्ने आदि ।

यदि ठीक स्थान पत्तालगाई चिठी बुझाइयो भने पाल्पा बन्न विद्यार्थी नयाँ हुलाकी बन्छ र हुलाकी दाई पाल्पा बन्दछ । यसैगरी यस खेललाई मनोरञ्जनात्मक तवरले खेलाउन सकिन्छ ।

विद्यार्थी कुन शहरको हुलाकीलाई थाहा हुँदैन ।

स्थानीय खेलहरू

परिचय

नेपाल पहाड, तराई, उपत्यका र हिमालको संयुक्त रूप हो । प्रत्येक भागमा फरक-फरक धर्म सँस्कृति वर्ग र जातका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । यही फरक संस्कृति, परम्परा, जातजाति भौगोलिक बनावटले मानिसहरू पनि फरक-फरक शारीरिक क्रियाकलापमा समावेश हुने गर्दछन् । गाउँघरतिर आ-आफ्नै स्थानीय तरिका र विधि अनुसार खेलिने धेरै प्रकारका खेलहरू हुन्छन् । तरवार चलाउनु, कुस्ती खेल्नु, घोडा चढ्नु, उफ्रनु, दौड्नु छेलो फाल्नु धनुषवाण चलाउनु आदि कार्यहरू पौराणिक कथाहरू रामायण, महाभारत जस्ता ग्रन्थहरू बाटै खेलिदै आएका खेलहरू हुन् तर कतिपय खेलहरू लोप हुँदै गएको पाइन्छ । यस्ता खेलको माध्यमबाट पुरानो सँस्कृति परम्परा पनि हस्तान्तरण हुँदै आएको हुन्छ ।

आधुनिक खेलकुदको विकास र प्रसारले गर्दा हाम्रा विभिन्न क्षेत्रमा खेलिने साँस्कृतिक महत्त्व कैयौ स्थानीय खेलहरू विस्तारै एकपछि अर्को गर्दै लोप हुँदै गएका छन् । केही औंलाले गन्न सकिने सङ्ख्याका स्थानीय खेलहरू मात्र गाउँघर र शहरका छेउछाउमा खेल्ने गरेको पाइन्छ । तर कुनै पनि तहबाट यी खेलहरूलाई कार्यक्रमवद्धरूपमा अगाडि ल्याउन सकिएको छैन । तसर्थ आधुनिक खेलकुदको सङ्क्रमणबाट सुरक्षित गर्दै स्थानीय खेलहरूको संरक्षण र विकास गर्नु आवश्यक छ । यो अभिभारा विद्यालय तथा शारीरिक शिक्षा क्षेत्रका शिक्षक, विद्यार्थी र विषय विशेषज्ञहरूको काधमा आएको छ । यी खेललाई सुरक्षित राख्न धेरै भन्दा धेरै प्रयोग गर्नुपर्दछ खोजी गर्नुपर्दछ र खेल्नुपर्दछ । स्थान अनुसार फरक-परक तरिका तथा नामले खेलिने यी खेलहरू शाब्दिक अर्थमा सामान्य लागेपनि महत्त्वका हिसावले उच्च छन् ।

हाम्रो देशका विभिन्न भागमा धेरै प्रकारका स्थानीय खेलहरू खेलिन्छन् । त्यस मध्ये प्राथमिक विद्यालयको शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रमले केहीखेलहरूको उजागर गरी खेल्न खेलाउन थालिएको छ । यो महत्त्वपूर्ण शुरुआत हो । शिक्षक विद्यार्थी तथा विज्ञपहरूले अरू अन्य स्थानअनुसार खेलिने खेलहरूको खोजी गरी खेल खेलाउनु पर्दछ यिनै

उल्लेखित खेलमात्र खेलाउने भन्ने धारण हटाइ अन्य आफ्नो वरिपरिका स्थानीय खेलहरू पनि खेलाउनु पर्दछ । यी जिम्मेवारीको नेतृत्व शिक्षक वर्गमा छोडिएको छ ।

२. केही स्थानीय खेलहरू

क. घ्वाइकासा

यो खेल नेवारी सम्प्रदायका वालबालिकाले खेल्ने गर्दथे तर आज आएर नेपालको सबै क्षेत्रमा यो खेल प्रचलनमा छ । घ्वाँई भन्ने शब्द नेवारी भाषामा प्रयोग गरिन्छ । घ्वाँइको अर्थ ढ्याक र कासाको अर्थ खेल भएकोले यस खेललाई घ्वाँईकासा भनिएको हो ।

यो खेल निश्चित स्थानमा खेलिन्छ र एक प्रकारको कोर्ट नै वनाइएको हुन्छ जसको लम्वाई ६ देखि १० फिटसम्म हुन्छ भने चौडाइ ३ फिट देखि ४ फिट सम्म प्रयोग गरिन्छ । यसरी निर्मित कोर्टमा घ्वाई फालेर खेलिन्छ घ्वाई करिव १,१/२" देखि २" सम्मको चाक्लो र पातलो खालको कुनै पनि बस्तु प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर ढुङ्गा सबै क्षेत्रमा पाईने हुँदा यसकै प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । यो विभिन्न तरिकाले बनाएर खेल्ने गरेको पाइन्छ ।

खेल्ने तरिका

उपरोक्त विभिन्न प्रकारका कोर्टमा ५/६ जना विद्यार्थीहरू समूहमा मिली एक आपसमा नियम वनाएर खेल खेल्दछन् । एकजनाले १ नं. कोठामा घ्वाँइ राखी त्यसलाई एक खुट्टाले १ न.. कोठाबाट ५ न.. कोठा सम्म हान्दै घिसारिन्छ । ५ नं. कोठामा घ्वाइ भएमा प्रत्येक कोठाको वीच कुल्चेर ५ नं. पुग्दछ त्यहाबाट घ्वाइलाई विस्तारै खुट्टाले हानेर ६ न.. कोठामा पुऱ्याइ १० सम्म पुऱ्याउदछ । यो कार्य सफलताकासाथ पूरागर्न सकेमा खेलको पहिलो चरण पूरा हुन्छ । तर पूरा गर्न नसके वा वीचैमा गल्ती भएमा पनि अर्कोको पालो आँउछ । सबै खेलाडीले पालैपालो खेल खेली कति चरण हो त्यति चरण पूरा गर्दछन् ।

सबै चरणहरू पार गरेपछि कोर्टको अगाडि गएर पछाडिबाट कोर्टमा घ्वाइँ फाल्ने गरिन्छ र जुन कोठामा घ्वाँईपर्छ त्यो कोठा उसको नियन्त्रणमा हुन्छ र अरूले त्यसमा कुल्चन /टेक्न पाउदैन । त्यसपछि औंलाहरूमा घ्वाँइ राखी सन्तुलित भै एक खुट्टाले प्रत्येक कोठामा हप गर्ने, एउटा खुट्टा उठाइ त्यस खुट्टाको माथिपटि घ्वाँइ राखी प्रत्येक कोठामा एक खुट्टाले टेकी हप गर्ने साथै आँखा चिम्लेर विभिन्न तरिका प्रयोग गरी चरणहरू निर्धारण गर्न र खेल्न सकिन्छ ।

तेलकासा

यो खेल पनि नेवारी समुदायबाट आएको हो । तेलको शाब्दिक अर्थ तयार भयो ? र कासको अर्थ तेलकासा भनिएको हो । यस खेललाई विभिन्न स्थानमा विभिन्न प्रकारले खेल्ने गरिन्छ ।

यस खेलमा खेलाडीको खास सङ्ख्या निश्चित हुँदैन । खेलाडी मध्येबाट एकजना नेता वन्दछ त्यो एक कुनामा (लक्ष्य) आँखा छोपेर वस्दछ अरु साथिहरू नेताले नदेख्ने गरी लुक्छन् र लुकिसकेपछि उनीहरू तेल भन्दछन् । यसको अर्थ हो हामी लुकीसक्यौ तिमी खोज्न आए हुन्छ भनेर नेतालाई खेज्ने अनुमति दिइएको हो । यसपछि नेताले संभाव्य स्थानहरूमा खोज्दछ । नेताले लुकेका मध्ये कसैलाई छुन सकेमा छोइएको व्यक्ति नेता वन्नुपर्दछ । लुक्ने खेलाडीहरूमा नेताबाट छल्दै लक्ष्यमा आइ पुगेपछि सुरक्षित हुन्छ । सबै लुक्ने खेलाडी लक्ष्यमा आउन सफल भएमा पुनः नेताले नै खेल सुरू गर्दछ । यस्तो अवस्थामा नेतालाई रमाइलो सजाँय पनि दिन सकिन्छ ।

गट्टाखेल

स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलहरू मध्ये गट्टा खेल पनि महत्वपूर्ण र सबै क्षेत्रमा खेलिने खेल हो । गोठालो जाँदा, मेलोपात आदि स्थानमा पनि यो खेल खेलिन्छ । यो खेल विशेष गरी महिलाहरूले खेल्न मन पराउछन् । यो खेल वसेर खेलिने हुँदा त्यती शारीरिक कसरत हुदैन तर यसबाट स्नायु मांसपेशिक सामाञ्जस्यता विकस गर्न उपयोगी मानिन्छ । विशेष गरेर यस खेलमा ५ वटा वरावर आकारका ढुङ्गा वा अन्य वस्तुबाट खेलिन्छ । यो निम्न तवरले खेलिन्छ ।

एक गट्टा

सबै गट्टालाई जमिनमा एक हातले छर्ने र आफ्नो इच्छाले कुनै एक गट्टा टिप्ने । यस खेलमा टिपेको गट्टा माथि फ्याँकिन्छ र भूँइका अरु गट्टा टिप्दै अर्को हातमा राख्दै गरिन्छ । माथि फालिएको गट्टा भूँइमा नखस्दै हावामै समाउनु पर्ने हुन्छ ।

दुई गट्टा

सबै गट्टा भूइँमा छरी एउटा गट्टा टिपेर माथि फाली दुई दुई गट्टा टिप्दै जानुपर्दछ ।

तीन गट्टा

सबै गट्टा भूँइमा छर्ने र कुनै एक गट्टा टिपी पहिलो एक वा तीन र पहिला ३ वा एक गट्टा टिप्ने ।

ठाडी

तीन गट्टाको खेल सकिएपछि यो क्रमको खेल खेलिन्छ । यसमा सबै गट्टा एक हातले लिने र एउटा गट्टा दुई औंलाका टुप्पाले समात्ने । अव त्यो अगाडि समातिएको गट्टा माथि फालेर चारवटा गट्टाहरू त्यही हातले जमिनमा राख्ने र माथि फालिएको गट्टा भूँइमा नझर्दे समात्ने (समात्न नसकेमा अर्कोको पालो आँउछ) फेरी त्यो गट्टा माथि फालीभूँइका चारैवटा गट्टा टिप्ने यो क्रम दुईपटक दोहोऱ्याउने ।

फर्काइ

सबै गट्टाहरू एक हातले लिने आलिकति माथि गट्टाहरू एक हातले लिने आलिकति माथि फ्याकेर हातको उल्टा पटि अड्याउने र फेरि सबै गट्टा माथि फाली हातको सुल्टापटि समाउने । कुनै गट्टा तल झरेमा हातमा रहेका गट्टामध्ये एउटालाई माथि फ्याँकी एक-एक गरेर तलको गट्टा टिप्दै जाने । यो कार्य तीन पटकमा नसकेमा अर्कोको पालोआउँछ ।

छिम्के

सबै गट्टा सुल्टोबाट एउटा हातमा समात्ने र माथि फालेर उल्टो पटि अड्याउने उल्टो हातमा रहेका गट्टाहरूमध्ये साथीले जुन गट्टा चेपुवाका लागि दिन्छ अरु गट्टा खसाली तोकिएको गट्टा उल्टैबाट च्याप्ने र भूँइमा झरेका गट्टाहरू चेपुवालाई माथि फालेर सबै गट्टा टिप्ने । साथीले दिएको गट्टा भूँइमा खसेमा , फालिएको गट्टा नसमातिएमा अर्कोकोपालो आउछ ।

घोडे

हातमा लिएका सबै गट्टाभूइँमा छर्ने र तुरुन्तै चोर औँला माझी औला माथि खप्ट्याएर वुढी औंला र माझी औंला भूइमा टेकाइ प्वाल बनाउने र घोडा थप्ने अर्को हातले छरिएका गट्टाहरू मध्ये कुनै एक गट्टा टिपेर माथि फाल्दै भूइँमा छरिएका गट्टा एकएक गर्दै घोडा मुनि छिराउदै जाने यस क्रममा माथि फालिएको गट्टा भूइँमा झर्न दिनु हुदैन । छिराउन लागेको गट्टा एकै पटक छिर्नु पर्दछ । गट्टा नछिरेमा तथा माथि

फालिएको गट्टा तल झरेमा , गट्टा सार्दा अन्य गट्टालाई छोएमा खेल पूरा हुँदैन र साथीको पालो आउँदछ । नत्र लगातार खेल अगाडि वढ्दछ ।

बाकस

यो तरिका घोडे तरिका जस्तै हो तर फरक के छ भने दुई औलाले टेकेर घोडा वनाइ हत्केलाको पछाडिको भागले जमिनमा टेकी वाकस जस्तो वनाएर त्यसै भित्र घोडेको जस्तै गरी गट्टा छिराउनु पर्दछ ।

यो वाहेक आफ्नो वरिपरि विभिन्न तरिकाले गट्टा खेल्ने गरेको हुनसक्दछ , त्यसै अनुसार खेलाउन सकिन्छ ।

लक्कु ढाल्ने

साधारण भकुण्डो र ढुङ्गाको माध्यमबाट खेलिने लक्कु ढाल्ने खेल निकै रोचक र कसरतपूर्ण हुन्छ । यो खेल गाउँघरका बालबालिकाले खुवै रमाएर योखेल खेल्दछन् । यस खेलकालागि जति ठूलो चउर भयो त्यत्तिकै खेल्नलाई सजिलो पर्दछ । योखेल खेल्नकोलागि एउटा साधारण वल २/३" को सातवटा चाक्ला ढुङ्गाहरूको आवश्यकता पर्दछ । खेलमैदान ठूलो भएमा १५।२० जनाको समूह पनि वनाउन सकिन्छ भने सानो खेल मैदान छ भने ५/६ जनाको समूहमा खेल्नु पर्ने हुन्छ ।

क्रियाकलाप

- खेलमैदानको आकार अनुसार विद्यार्थी समूह निर्माण गर्ने र खेल तरिका वताउने ।
- टस गरेर लक्कु ढाल्ने र बलले हिर्काउने समूह निर्धारण गर्ने ।
- मैदानको वीच भागमा लक्कु खडा गर्ने ।
- टस जित्ने समूहलाई निश्चित दूरीबाट लक्कु ढाल्न लगाउने र अर्को समूहलाई बलले हिर्काउन निर्देशन दिने ।
- लक्कु ढाल्नेले ३ पटकसम्म लक्कु ढाल्न पाउँदछ (एक व्यक्तिले) तीन पटकसम्म हान्दा पनि लक्कु ढलेन भने उसको पालो सकिन्छ र त्यही समूहको अर्को साथीको पालो आउँदछ ।

- यदि लक्कु ढलेमा विपक्षीले तुरून्त बल समाती लक्कु ढाल समूहलाई लाग्नेगरी बलले हिर्काउनु पर्दछ र त्यो बलले लक्कु ढाल समूहलाई नलागेमा अर्को साथी दौडेर गइ लक्कु खडा गर्नुपर्दछ ।
- हिर्काएको बलले कुनै पनि लक्कु ढाल समूहलाई नलागेमा लक्कु खडा गरेमा "गेम" भन्दै कराउनु पर्दछ र एक गेम विपक्षीलाई लाग्दछ ।
- तर विपक्षीले हानेको बलले लागेमा गेम गर्न पाइदैन र लक्कु ढालले समूह विपक्षी बन्दछ र विपक्षी लक्कु ढाल्ने समूहमा परिणत हुन्छ ।
- खेलको अन्त्यमा जुन समूहको बढी गेम हुन्छ त्यो समूह विजयी हुन्छ ।

यस बाहेक हातले छेक्ने, टाउकोले छेक्ने, बल किकिङ गर्न पाउने जस्ता विभिन्न तरिकाबाट लक्कु ढाल्ने खेल आफ्नो स्थानमा जे जसरी खेलिन्छ त्यसलाई नै अवलम्बन गर्नुपर्दछ ।

डण्डीवियो

यो खेल विद्यार्थीहरू दुई समूहमा विभाजित भै खेलिने खेल हो । एउटा ४५ से.मी. जति लामो डण्डी र १५ से.मी. जति लामो वियो प्रयोग गरी खेलिने भएकोले यसलाई "डण्डीवियो" भनिएको हो । यो खेल नेपालको सबै भागतिर खेखिन्छ तर खेल्ने तरिका डण्डी र वियोको लम्वाइ भने फरक फरक आकारको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यस खेलबाट फ्याँक्ने, समात्ने, दौडने जस्ता आधारभूत सीपहरूको विकास हुनुका साथै मनोरञ्जन पनि प्राप्त हुन्छ ।

क्रियाकलाप

- विद्यार्थी सङ्ख्या हेरेर ४/५ देखि १०/१५ जनाको समूह बनाउने ।
- टस गरेर एक समूह विया हान्ने र अर्को समूह वियो समात्ने गरी निर्धारण गर्ने र शिक्षकले प्रदर्शन गरी नियम बताउने ।
- वियो समात्ने खेलाडीले खेलमैदानभित्र रहेर वियो समात्ने ।

- वियो हान्नेले समात्ने खेलाडीहरू छलेर वियो हान्ने (डण्डीको टुप्पाले)।
- वियो भूँईमा नखस्दै समातिएमा वियो हान्ने आउट हुन्छ र त्यसै समूहको अर्कोको पालो आउँदछ ।
- वियो समात्न नसकी भूँईमा झरेमा वियो हान्नेले वियो हानेकै स्थानमा डण्डी तेर्स्याएर राखिदिने ।
- वियो समात्ने समूहको एक जनाले डण्डीलाई ताकेर वियो डण्डी भएको स्थानमा फाल्ने ।
- डण्डीमा वियोले लागेमा त्यो वियो हान्ने खेलाडी बाहिरिन्छ नलागेमा पहिलेको जस्तै टुप्पाले वियो हुर्याउने वा ठ्याक लगाउने र टाढा पुर्याई दिने तर यस अवस्थामा वियो समात्नेले समातमा पनि त्यो खेलाडी आउट हुन्छ ।
- एक, दुई, तीन कति ठ्याक लगाएर वियो पर पुर्याएको हो धेरै ठ्याक भए दुगुना त्रिगुना चौगुना डण्डी वा वियोले नापेर कोरी लगाउने गरिन्छ वा अङ्क दिइन्छ ।
- एक पक्षका सबैले होपछि अर्कोको पालो आउँदछ र अन्त्यमा जसको कोरी अङ्क) बढी हुन्छ त्यो विजयी हुन्छ ।

यसैगरी अन्य धेरै प्रकारले पनि स्थानअनुसार डण्डी वियो खेल्न सकिन्छ । शिक्षकले आफ्नो विद्यालयको समुदायको समुदायमा खेल्ने गरेको तरिकालाई सक्दो प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

९. अगाडि बढेर अड्

विद्यार्थीहरूलाई पङ्क्तिबद्ध राखी गोडा चालको क्रिया ताल मिलाएर गराइराख्दा "अगाडि बढ्" को आदेश दिनुपर्छ । सो आदेशमा सबैलाई एकैसाथ अगाडि बढ्न दिनुपर्छ । अगाडि बढ्दा गोडाचालको ताललाई कायमै राख्नुपर्छ । यसरी अगाडि बढिरहेको समयमा अड्को आदेश दिने । यो अड्को आदेशमा उनीहरूलाई दायाँ खुट्टामा चेक गराई १,२ गनेर दुई पाइला चाली अड्न लगाउनुपर्छ । यो अभ्यास बारम्बार दोहोऱ्याएर गराउनुपर्छ । अड्को समयमा सबैजना एकैसाथ ताल मिलाएर अडेको हुनुपर्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- छिटो हिँडेको बेलामा विद्यार्थीहरूको लाइन मिलेको छ/छैन चेक गर्ने ।
- गोडा चालेको समयमा सबै जनाको हात र खुट्टाको ताल हेर्ने ।
- अगाडि बढेको समयमा अड्को कार्य ठीकसँग गरेको छ वा छैन चेक गर्ने र बारबार प्रदर्शन गरेर सुधार्ने ।
- गोडा चाल र अगाडि बढेको क्रियासँगै बायाँ फर्क, दायाँ फर्क, पूरा फर्क आदिको अभ्यास पनि गराउने ।
- छिटा गोडा चाल र अगाडि बढेका क्रियाहरू बाजा वा सङ्गीतको तालमा गराउनु बढी रोचक र आकर्षक हुन्छ ।

कवाजमा आदेश दिँदा पहिले सूचना दिनुपर्छ । यहाँ केही कार्यको सूचना र आदेश दिने तरिकाको विवरण दिइएकोछ ।

कार्य	सूचना	आदेश
गोडाफाट	टोलीले गोडाफाटला	गोडा .... फाट्
सतर्क	टोली सतर्कमा आउला	स .... तर्क
दायाँफर्क	टोली दायाँ फर्केला	दायाँ .... फर्क
छिटो हिँड्	टोली छिटो हिँडला	छिटो .... हिँड
अड		टोली .... अड्

सारांस

शारीरिक व्यायाम तथा कवाजको माध्यमबाट शरीर तन्दुरुस्त र फूर्तिलो राख्नुको साथै आज्ञापालन तथा सामूहिक रूपमा कार्य गर्ने जस्ता गुणहरूको विकास हुन्छ । शारीरिक व्यायाम शरीरका विभिन्न अङ्गको अभ्यास (कसरत) हुनेगरी एकरूपताका साथ गराउन सकिन्छ । प्राथमिक तहका लागि १ देखि १३ नम्वर सम्मका तालिका प्रस्तुत गरिएका छन् । शरीरिक व्यायाम गराउदँदा गन्ती, सिठ्ठी वा ड्रमको तालमा १६ गन्तीसम्म गराउनुपर्दछ ।

कवाजअन्तर्गत सर्तक, गोडाफाट , दायाँ फर्क, वायाँ फर्क, पुराफर्क, गोडाचाल, अघि बढ, दायाँ र सीधा नजरजस्ता कार्यकलापहरू यस तहमा गराउनुपर्दछ ।

अभ्यास

क) शारीरिक व्यायम (P=T) तथा कवाजले बालबालिकाको कुनकुन पक्षको विकासमा मद्दत पुऱ्याउँछ ? वयान गर्नुहोस् ।

ख) प्राथमिक तहमा शिक्षण गर्नुपर्ने पी.टी. तथा कवाज सामूहिक रूपमा अभ्यास र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

ग) पि.टी तथा कवाजको सुक्ष्म शिक्षण गरी प्रशिक्षकबाट पृष्ठपोषण लिनुहोस् ।

अभ्यास

१) बर्तमान युगमा साधारण तथा स्थानीय खेलको के महत्व छ ?

२) कुनै एउटा घेरामा सङ्गठित भई खेलिने खेलको तरिका लेख्नुहोस् ।

३) साधारण तथा स्थानीय खेलले मुख्य खेललाई कसरी सहयोग पुऱ्याउँदछ ?

४) साधारण र स्थानीय खेलका कुनै ५ वटा विशेषता लेख्नुस् ।

५) डण्डी बियो खेल तपाइँको समुदायमा कसरी खेलिन्छ ?

६) राम-रावण खेल खेलाउँदा शिक्षकले गर्नुपर्ने पूर्व तयारी लेख्नुस् ।

७) चिल र चल्ला खेलले विद्यार्थीलाई के-कस्ता पक्षमा विकास गर्न सहयोग गर्दछ ?

८) टिप्पणी लख्नुस् -

क) घ्वाँइ　　ख) लक्कु

ग) बियो　　घ) रूमाल

९) हुलाकी दाइ खेलको विद्यार्थी सङ्गठन लेख्नुस् ।

१०) साधारण तथा स्थानीय खेल खेलाउँदा शिक्षकले के-कस्ता कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ ?

एकाइ – नौ

सिर्जनात्मक खेलहरू

विषय विस्तार

क) परिचय र महत्व

खेलबाट बालबालिकाहरूको शरीर तन्दुरुस्त हुनुको साथै उनीहरूलाई मनोरञ्जन दिने कार्य पनि हुन्छ । खेलकै माध्यमबाट उनीहरूले आफ्ना भावना शक्ति पनि प्रदर्शन गर्न सक्दछन् । प्रा.वि. तहका वालवालिकाहरू स्वभावैले अभिनय गर्न नक्कल गर्न अर्थात अनुकरण गर्न खुवै मन पराउँछन् । सिर्जनात्मक तथा अभिव्यक्तिसिल कला विषयमा यी कार्यहरू अभिनय विधा भित्र पर्दछन् र शारीरिक शिक्षामा यिनै क्रियाकलालाई सिर्जनात्मक खेल भनिन्छ । यी क्रियाकलापहरूमा समावेश हुँदा विद्यार्थीहरूले विभिन्न शारीरिक गतिविधि सञ्चालन गर्नुपर्दछ । यसर्थ यी खेल पनि हुन् ।

पशुपंक्षी तथा जीवजन्तुका कतिपय व्यवहार अनुकरण गर्न लायक हुन्छन । प्राथमिक उमेरका बालबालिकाहरू यी कार्यहरू स्वभावैले गरिरहेका हुन्छन् । कहिले विरालोको नक्कल , कहिले हाँस, कुखुराको त कहिले समाजका विभिन्न पात्रहरूको भूमिका निर्वाह गरिरहेका हुन्छन् । यो वाल स्वभाव हो र उनीहरूको मनोविज्ञान पनि हो । यसैलाई सिर्जनात्मक खेल भनिन्छ ।

सिर्जनात्मक र अभिनयात्मक प्रतिभाको विकास गर्न आवाजको अनुकरण, हिँडाइ तथा उफ्राईको अनुकरण , उडाइको अनुकरण, विभिन्न मान्वीय व्यवहार प्रदर्शन गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ । यस प्रकारका क्रियाकलापले बालबालिकाहरूमा स्वस्थ मनोरञ्जन प्राप्त हुनुका साथै उनीहरूको शारीरिक, मनसिक, सामाजिक तथा सिर्जनात्मक प्रतिभाको विकास र अनुकरणीय स्वभाव बढ्दै जान्छ । यसर्थ यस उमेरका विद्यार्थीहरूलाई यस्ता क्रियाकलाप प्रशस्तै गराउनु र उनीहरूलाई क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुपर्दछ ।

सिर्जनात्मक खेल

अनुकरणात्मक खेल

कथात्मक खेल

आवाज हिडाँइ उफ्राइ उडाइ दौडाइ बसाइ सुताइ ससाना कथामा पात्र बनी सो पात्रको भूमिका निर्वाह वा नाटकीकरण गर्ने । जस्तै खरायो र सिंह, स्याल र अङ्गुर आदी ।

ख) सिर्जनात्मक खेलको महत्व

- वालवालिकाहरूलाई स्वस्थ मनोरञ्जन प्रदान गर्दछ ।
- उनीहरूलाई आफ्ना भावना व्यक्त गर्ने अवसर प्रदान गर्छ ।
- शारीरिक विकासका साथै मानसिक, सामाजिक र सिर्जनात्मक क्षमताको विकास प्रदर्शन गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ ।
- सिर्जनात्मक अभिव्यक्तिमा सहयोग गर्दछ ।
- कुनै क्रियाकलापलाई उपयुक्त ढङ्गले सिर्जना गर्न अबलोकन चिन्तन, मनन् र अभ्यास गर्ने वानिको विकास गराउदछ ।
- गरेर सिक्ने (Learning by doing) हुन्छ ।
- प्रतिभाको प्रष्फुटन तथा विकासको ढोका खोल्दछ ।
- अनुकरणीय स्वभावको विकास हुन्छ ।

ग) सिर्जनात्मक खेल एकाइ अन्तर्गत गर्नुपर्ने कक्षागत कार्यहरू

कक्षा - २ : प्रकारका जीवजन्तुको नक्कलगरी उफ्रने ।

१) पुतली उडाइ

२) हाँसको हिँडाइ आदि

३) शिक्षकले भनेका विभिन्न कथामा आधारित कार्य गर्न

कक्षा - २ : विभिन्न प्रकारको जीवजन्तुहरूको नक्कल गरी उफ्रने ।

१) भ्यागुत्तो उफ्राई

२) खरायो उफ्राई

३) शिक्षकले भनेका कथामा आधारित कार्य समुहमा गर्न

कक्षा - ३ : मान्छेको विभिन्न अवस्था नक्कल गर्ने

१) खुसी भएको दु:खी भएको अवस्थाको हिँडाइको नक्कल गर्ने

२) भरियको नक्कल गरी हिड्ने आदि

३) कथामा आधारित कार्य गर्न

कक्षा - ४ : जोडीमा मिली विभिन्न प्रकारका जनावरहरूको नक्कल गर्ने (हिड्न, दौडन, उफ्रन, सुत्न आदि) कथामा आधारित कार्य गर्न ।

कक्षा - ५ : समुहमा मिलेर विभिन्न प्रकारका नक्कल गर्ने र कथामा आधारित कार्यको साथै नौला जनावर तथा वोट विरुवाको अभिनय गर्न ।

घ) सिर्जनात्मक खेल खेल्ने / खेलाउने तरिकाहरू

क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नु पुर्व शिक्षकले निम्न कुरामा छलफल सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

- वालवालिकालाई मन परेका चराचुरुङ्गी जन्तु जनावरहरू के के हुन् ?
- क-कसले क-कस्ता अभिनय गर्दछन् अबलोकन गरी जो जे जान्दछ सोही गराउने ।
- अभिनय , अनुरण तथा कुनै सिर्जनागर्न प्रोत्साहित गर्ने ।
- लजालु विद्यार्थीलाई बढी प्रोत्साहित गरी मौलिकतालाई प्राथमिकता दिनुपर्दछ ।
- हौसलाप्रद मूल्याङ्कन गरी प्रोत्साहन, पुरस्कार, स्यावासी प्रदान गर्नुपर्दछ ।

सिर्जनात्मक खेलहरू

१) पुतली उडाइ

१. परिचय

वालवालिकाका वरिपरिको वतावरणमा पुतलीहरू उडिरहेका हुन्छन् । विभिन्न पुतलीका विभिन्न चालहरू हुन्छन् ती अति नै सुन्दर हुन्छन् । यस क्रियाकलापबाट विद्यार्थीले मनोरञ्जनका साथै शरीरलाई लचिलो हल्का पारी हिड्न , मांशपेशीलाई द्रुततर रूपले चलाउन, अभिनयात्मक प्रस्तुतीकरण गर्न पनि सहयोग प्राप्त गर्दछन् ।

२. क्रियाकलाप

- खेल्ने स्थान निर्धारण गरी सम्पुर्ण विद्यार्थीलाई गोल घेरा वनाइ उभिन लगाउने उभिदा एक अर्कोबाट टाढा भएर उभिन लगाउने ।
- शिक्षकले पुतली उडाइ खेल शुरु गर्न निर्देशन दिने
- निर्देशन प्राप्त भएपछि आ-आफ्ना स्थानमा एकै साथ हात फैलाई गोडाको चाल मिलाएर शरीरलाई हल्का तथा लचकदार बनाई हात फैलाउदै खुम्चदै निहुरिएर अगाडि बढ्नु पर्दछ । एकै ताल र चालमा कार्य गर्नुपर्दछ ।
- वेलावेलामा सामान्य विश्राम दिइ हौशला प्रदान गर्नुपर्दछ ।

२. हाँसको हिडाइ

खेल परिचय

यो अभिनयात्मक खेल हो । खेलको माध्यमबाट हाँससित परिचित गराउन र मनोरञ्जन प्रदान गर्न यो खेल उपयुक्त मानिन्छ । यसबाट समूहमा मिलेर काम गर्ने र शरिरको भारलाई खुट्टाले सन्तुलित रूपमा प्रयोग गर्नु , हाँसको बोली क्वाँ....क्वाँ...क्वाँ.. नक्कल गर्ने जस्ता सीप प्राप्त हुन्छन् ।

क्रियाकालाप

- जीउ तताउने कार्य गर्ने । जस्तै , ऐना दौड , शारीरिक व्यायाम

- खेलमैदानमा विद्यार्थी भेला गराई हाँसको बारेमा छलफल गर्ने ।
- मैदानमा एक अर्केबाट करिव ५/ ६ मिटरको दूरीमा २ वटा रेखाहरू बनाउने /सीमाना वा कुनै चिनो लगाउने ।
- निश्चित गरिएको स्थानको एकातिर विद्यार्थीहरू लाई टुक्रुक्क बस्न लगाउने र सँगै शिक्षक पनि वस्ने
- शिक्षकले सबै विद्यार्थीले देख्ने गरी क्वाँ...क्वाँ....क्वाँ .....कराउदै हाँस हिडेको अभिनय गरेर देखाई, सबै विद्यार्थीलाई सोही अनुसार क्रियाकलाप गराउने ।
- सामूहिक प्रतियोगिता जस्तै गराउने र को -को अगाडि आइ पूग्दछन् उनीहरूलाई प्रथम, द्वितीय, तृतीय गरी छुट्याउन सकिन्छ ।

३. घोडाको टक-टक

खेल परिचय

यो पनि अभिनयात्मक क्रियाकलाप हो । विद्यार्थीहरूलाई मनोरञ्जनका साथै पिंडौला र तिघ्राका मांसपेशी सञ्चालन गर्न, अभिनय गर्न यस क्रियाकलापले मद्दत पुऱ्याउदछ ।

चित्र

क्रियाकलाप

- एउटा निश्चित रेखामा विद्यार्थीलाई लहरै उभिन लगाउने ।
- शिक्षकले घोडाको टक-टक अभिनयात्मक खेल प्रदर्शन गरी विद्यार्थीलाई गर्न लगाउने ।
- खेल खेल्दा एकौ साथ घुँडा माथि उचाल्दै लामो कदम चाली टक-टक आवाज निकाल्दै हिड्ने ।
- हिड्दाखेरी अगाडिको खुट्टा अगाडि नै पर्ने गरी घोडा उफ्रे जस्तो गरी हिँड्नु पर्दछ ।

३) भ्यागुत्ता उफ्राइ खेल :

१. परिचय

सामान्यत : भ्यायुतो उफ्रेर आ-आफ्ना क्रियकालप सञ्चालन गर्ने जनावर हो । यसले पछिल्लो खुट्टालाई आधार वनाएर अगाडि उफ्रन्छ । यस खेलले शरीर सन्तुलन राख्न , उफ्रन , हात खुट्टाको मांसपेशी चालउन , जोर्नी खुम्चाउन र तन्काउन मद्दत गर्दछ साथै जीउ तताउने क्रियाकलाप , विशेष गोडा , पिंडौला जोर्नी र कम्मरको व्यायाममा ज्यादा जोड पर्दछ ।

२) **क्रियाकलाप :**

तरिका - १

- विद्यार्थीलाई सामान्य जीउ तताउने कार्य गराइसकेपछि लहरै मिलेर वस्न लगाउने ।
- दुवै हातलाई भुइँमा टेक्न लगाइ जीउ अगाडि झुक्न लगाउने ।
- खुट्टामा जोड दिए अगाडि वढ्न लागउने ।

तरिका - २

- विद्यार्थीलाई टुक्रुक्क वस्न लगाउने र दुवै हात गर्धनमा राख्न लगाउने ।
- सम्भव भएसम्म खुट्टा जोड्न लगाउने ।

- सङ्केतअनुसार जोडले उफ्रदै अगाडि वढ्न लगाउने ।
- कम्मरमा दुवै हात राखेर पनि यो कार्य गर्न सकिन्छ ।

४) खरायो उफ्राइ खेल

१) परिचय

खरायो चञ्चल तथा विनोद प्रिय जनावर हो । यसले पनि पछिल्लो खुट्टाको भरमा उभिन सक्दछ । यस खेलले विद्यार्थीहरूको शरीरलाई लचिलो र फूर्तिलो बनाउन मद्दत गर्दछ । यो खेल समूहमा खेल्दा मनोरञ्जनात्मक देखिन्छ ।

२) क्रियाकलाप

- घुँडा खुम्च्याइ टुक्रुक्क वसेझै गर्ने ।
- हात टेकेर उफ्रने र उफ्रदा पछिल्ला खुट्टा फालेझै गर्ने ।
- शरीरको पछिल्लो भाग यताउता, तलमाथि गर्दै उफ्रने ।
- टाउको पनि समय समयमा तल माथि गर्ने ।
- उफ्रदा हात र खुट्टा एकै साथ सञ्चालन गरी वुर्लुक्क उफ्रने ।
- सुरुमा जीउ तताउने कार्य गर्ने ।

खरायो उफ्राइ चित्र

५) यसै गरी अन्य विभिन्न अभिनयात्मक वा सिर्जनात्मक खेलहरू जस्तै - मृग दौडाइ, हाती हिँडाइ, चिल उडाइ आदि एकल, जोडी तथा समूहमा गराउनुपर्दछ ।

६) खुसी भएको र दुःखी भएको अवस्थाको हिँडाइको नक्कल

परिचय

मानिसका सामान्य स्वभावभन्दा फरक अवस्थाहरू दुःखी, सुखी अवस्थाहरू मनोतरङ्ग अनुसार प्रकट हुन्छन् । विद्यार्थीहरूलाई खुसी र दुःखी हुँदा कसो गर्दछौ ? रमाएको र दुःखी भएको मानिस कस्ता देखिन्छन् ? गर्दछ ? प्रश्न गरी नक्कल गरी देखाउन लागउनु पर्दछ । यसबाट , शारीरिक अवस्था , मुखाकृति, हिँडाइ हँसाइ, रुवाइ, दिक्दारी प्रफुल्लता जस्ता कुराहरू नक्कल गर्न मद्दत पुग्दछ ।

क्रियाकलाप

- खेल्न निर्धारण गरिएको खेल स्थलमा फरक फरक हुनेगरी पङ्क्तिमा उभिन लगाउने ।
- शिक्षकले दुःखी र खुसीका अवस्थाहरू प्रदर्शन गरी देखाउने ।
- एकैसाथ सबै विद्यार्थीहरूलाई खुसी अवस्था गर्न लगाउने ।
- निश्चित स्थानमा पुगिसकेपछि सुरु स्थानमा फर्कन लगाउने ।
- खुसी हँदाको अवस्थाझै अव दुःखी भएको अवस्थामा गर्न लगाउने ।
- निर्देशन अनुसार प्रदर्शन गर्नेलाई हौसला तथा प्रोत्साहन प्रदान गर्ने ।
- यस्तै अन्य मानवीय अवस्था जस्तै - मातेको, ध्यान गरेको, केटाकेटी भएको , माग्ने, बूढावूढी भएको आदि विद्यार्थीको रुचि अनुसारका कार्य गराउने ।

७) जोडीमा मृग दौडाइ

क) परिचय

मृग सबै विद्यार्थीको लागि परिचित जनावर त होइन तर कतिपय वालवालिका भने यसलाई चिडियाखाना तथा आफ्नै गाँउमा देखेका हुनसक्दछन् । मृगसंग परिचित भएका

वावालिकाहरूलाई त्यसको बारेमा कसरी भाग्छ /दगुर्छ भन्न लगाउने विद्यार्थी परिचित छैनन् भने शिक्षकले नै मृगको बारेमा वताइदिने। एक्लै एक्लै कसरी दगुर्छ देखाइदिने र जोडीमा गर्दा केही अप्ठ्यारो हुन्छ भन्ने कुरा अवगत गराउने । यस प्रकारको क्रियाकलापबाट अनुकरणात्मक सीपको विकास त हुन्छ नै यसका साथै हातगोडाका माँसपेशीहरू, जोर्नीहरू विकसित हुन मद्दत पुग्दछ वा सञ्चालनमा सहयोग पुग्दछ।

ख) क्रियाकलाप

- खेलको लागि सुरक्षित खेलमैदानमा विद्यार्थीलाई उपस्थित गराउने
- हल्का दौड गराइ शारीरिक व्यायामबाट जीउ तताउने कार्य गर्ने।
- एउटा विद्यार्थीको सहयोगमा जोडीमृग कार्य प्रदर्शन गर्ने।
- विद्यार्थीसङ्ख्या, खेलमैदानको आधारमा विद्यार्थीहरूको जोडी बनाउने।
- जोडि बनाउँदा विद्यार्थीलाई आ-आफ्नो भित्रपट्टिको गोडा नखुस्कनेगरी बाँध्न लगाउने।
- तीन खुट्टा र हात टेकी निश्चित रेखामा उभिन लगाउने।
- मृगले झै हात खुट्टा फ्याँकेर अगाडि दौडन निर्देशन दिने।
- विद्यार्थीको क्षमता तथा रुचि अनुसार यो कार्य लम्ब्याउन वा दोहोऱ्याउने।

ग) ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- विद्यार्थीहरूको धेरै जोडी भए पालैपालो खेलाउनु पर्छ।
- खुट्टा राम्ररी बाँधिएको छ छैन अबलोकन गर्नुपर्छ।

- खुट्टा बाँधेपछि दुई-चार पटक एकै स्थानमा उफ्रिन लगाउनु पर्दछ ।
- लडेमा वा बन्धन खुस्किएमा शिक्षकले तत्कालै सहयोग गर्नुपर्छ ।
- छिटो दौडनेभन्दा ठीक ढङ्गबाट अनुकरण गर्ने सल्लाह दिनुपर्दछ ।
- सही अनुकरण गर्ने विद्यार्थीलाई प्रोत्साहित तथा उत्प्रेरित गर्ने गर्नुपदर्दछ ।
- यस्तै गरी हाँस हिंडाइ, हात्ती हिंडाइ आदि जोडीमा र समूहमा पनि गराउनुपर्दछ ।

८) समुहमा हात्ती हिंडाइ

क) परिचय

तराई तथा शहरका कतिपय विद्यार्थीहरूले हात्ती देखेका हुन्छन् । प्रायजसो हात्ती नदेख्ने विद्यार्थीहरूले पनि यसको चित्र देखेका हुन्छन् । सबै विद्यार्थीलाई हात्तीका बारेमा थाहा छैन भने जसलाई थाहा छ उसलाइ हिंडेको नक्कल गर्न , कराएको नक्कल गर्न लगाउनु पर्दछ । यसबाट आवाजको अनुकरण, एकै तालमा अगाडि बढ्ने सीप , हिँडाइको अनुकरण गर्ने सीपको विकास हुन्छ । एउटा हातले नाक समाई अर्के हात छिराउने र निहुरिदै हिड्नाले कम्मर तथा विभिन्न मांसपेशीको विकास हुन्छ ।

क्रियाकलाप

- तोकिएको सुरक्षित खेलमैदानमा विद्यार्थीलाई निश्चित रेखामा पङ्क्तिवद्ध रूपले उभिन लगाउने ।
- हात-गोडा तथा शरीरको सञ्चालन गरि जीउ तताउने कार्य गर्ने ।
- शिक्षकले खेल परिचय गराई हात्ती कराएको , (नरसिंह वाजाको आवाज भै) हिँडेको अभिनयात्मक प्रदर्शन गर्ने र व्याख्या गर्ने ।
- विद्यार्थीलाई हात्ती जस्तो वनाउन खुट्टा अलि फाडेर एउटा हातले नाक समात्ने र अर्को हात नाक समातेको हातको वीचबाट वाहिर ल्याई सूँड जस्तो बनाउन लगाउने ।
- पहिले उभिएकै स्थानमा विद्यार्थीहरूलाई हात्ती कराएको आवाज अनुकरण गर्न लगाउने ।

- १२-१५ मिटरको दूरिमा पुग्ने र फर्कने निश्चित रेखा राखी विद्यार्थीलाई कराउदै हिंडेको अनुकरण गर्न लगाउने ।
- आवश्यकता अनुसार मनोरञ्जनपूर्ण तरिकाले दुई चारपटक दोहोऱ्याउने ।
- खेलमैदानको आकार अनुसारका समूह निर्माण गरी अभ्यास गराउने ।
- खेलको अन्त्यमा मनोरञ्जनात्मक अन्य खेल खेलाउन सकिन्छ ।

यसैगरी अन्य जनावरको बारेमा समूहमा खेल खेल्न सकिन्छ ।

९) कथानक सिर्जनात्मक खेल

क) सिंह र खरायो

सिंह र खरायो एउटा मनोरञ्जनपूर्ण कथा हो । यो खेलमा एउटा सिंह हुन्छ उसले जनावरहरू जथाभावी खाएर जंगलमा हाहाकर मच्चाएको हुन्छ । जंगली जनावर एक आपसमा सल्लाह गर्दछन् र एक दिन एक जनावर सिंह कहाँ पठाउने निर्णय गर्दछन् । सिंहकहाँ सबै जनावर गएर विन्ती गदृछन् र सिहले पनि सो प्रस्ताव स्वीकार्दछ र एक दिन एक जनावर पालै पालो सिंहको सिकार बन्दै जान्छन् । एक दिन एउटा खरायोको पालो आउदछ । खरायोले सिंहलाई सिध्याउने योजना वनाएर डराउदै कराउदै सिंहकाहाँ अवेर पुग्दछ । अवेर भएकोले सिंह ङ्यार्र-ङ्यार्र आवाज निकाल्दै रिसाएर झम्टन खोज्दछ । खरायोले अर्को सिंहले बाटोमा अवरोध गरेकोले ढिलो भएको कुरा बताउँदछ । सिंह अझै गर्जेर म हुँ यहाँको राजा अरु कोही हुनै सक्दैन भन्दै रिसाउँदछ । खरायोले अर्के सिंह अलिपर इनारमा भएको कुरा विन्ती चढाउदछ र पछि पछि आउन अनुरोध गर्दछ । सिंह खरायोको पछि - पछि जान्छ र खरायोले जंगलको राजा म हुँ भन्ने सिंह त्यहाँ इनारमा भएको वताउँदछ । सिंह इनारमा गएर हेर्छ नभन्दै त्यस्तै सिंह पानीमा आफ्नै छाँया सिंह देख्छ र झम्टन्छ र ग्वाम्म इनारमा हामफालेर सिंह मर्दछ अनि सबै जनावर रमाउदै कराउदै नाच्न थाल्छन् ।

विद्यार्थीहरू मध्ये एउटाले सिंहको अभिनय गर्दछन् र अरु विद्यार्थीहरूले विभिन्न जनावरको भूमिका निर्वाह गर्दछन् । जस्तै हात्ती, हाँस, स्याल, खरायो, वाँदर आदि । सबै विद्यार्थी आ-आफ्नो ढाड वा टाउकोमा आ-आफ्नो जातको नाम लेखी टाँसेर छरिएर वस्दछन् जसमा खरायोको सङ्ख्या वढी हुन्छ ।

ख) स्याल र अङ्गुरको खेल

कथा

हिड्दै गरेको स्यालले बाटोमा अङ्गुरको झुप्पा झुण्डिइरहेको देख्दछ तर त्यो रुखको अग्लो स्थानमा भएकोले उफ्रदा -उफ्रदा खान नै सक्दैन र थाकेर हिड्दछ ।

खेलमैदानको विचमा एउटा कृत्रिम रुख वनाई वा लट्ठी गाडी भए अङ्गुर नै नभए अङ्गुरको चित्र झुण्ड्याउने । विद्यार्थीले एक-एक गरी स्याल बनेर चार हात खुट्टा टेकी त्यस स्थानमा पुगी कथाको स्यालझै अभिनय गरीपालेपालो खेल खेल्दछन् । खेल खेल्दा थाकेको अभिनय , जिव्रो निकाल्ने, र्‍याल चुहाउने, ओठ चाट्ने अभिनय गराउनुपर्दछ ।

यसैगरी अन्य स-साना कथाहरूमा विद्यार्थीहरूलाई कथानक सिर्जनात्मक खेल खेलाउनु पर्दछ ।

अभ्यास

१) सिर्जनात्मक क्रियाकलापलाई किन खेल भनिएका हुन् पुष्टि गर्नुस् ।

२) सिर्जनात्मक खेलबाट वालकमा के-कस्ता सीपको (पक्षको) विकास हुन्छ ?

३) तपाईलाई खेल्न आउने एउटा सिर्जनात्मक खेल खेलाउने पाठयोजना तयार गर्नुस् ।

४) सिर्जनात्मक खेलको के महत्त्व छ ? लेख्नुस् ।

५) पुतली उडाइको विद्यार्थी सङ्गठन देखाउनुस् ।

६) सिर्जनात्मक खेल एकाइमा के-कस्ता शैक्षिक सामग्री प्रयोग गर्न सकिन्छ सूचि तयार पार्नुस् ।

७) कुनै एउटा कथानक खेल खेलाउने क्रियाकलाप लेख्नुस् ।

बल खेलहरू

विषय विस्तार

क) परिचय

बल खेल भन्ने वित्तिकै भलिबल, ह्यान्डबल, वास्केटबल, फूटबल आदि खेललाई वुभिन्छ । यी खेलहरू खेल्नकालागि उच्च शारीरिक दक्षता तथा सीपको आवश्यकता पर्दछ । शरीरिक रूपमा पनि यी खेलहरूखेल्नको निश्चित मापदण्ड आवश्यक हुन जान्छ । निश्चित शारीरिक उचाई, तौल , उमेरका मानिसमात्र यी खेलका पेशेवर खेलाडी वन्न सक्दछन् । यी खेलका लागि एकैपटक सीप सिक्न सकिन्छ भन्ने होइन र प्राथमिक तहका वालवालिका भविश्यमा स्तरीय खेलाडी वन्दछन भन्ने पनि होइन । प्राथमिक तहका वालवालिका स्वभावैले खेलका भोका हुन्छन् । शरीरिक क्षमताको आधारमा उनिहरूलाई विभिन्न शारीरिक क्रियाकलाप गराउनु र खेल्ने अवसर दिनु हाम्रो कर्तव्य हो भने उनीहरूको नैसर्गिक अधिकार पनि हो । प्राथमिक तहका वालवालिकाहरूलाई बलको सहयोगमा विभिन्न शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेल खेलाउन सकिन्छ । बल खेल मार्फत विद्यार्थीहरूले आफ्ना खेल खेल्ने रुचि अनुसार खेल्न पाउछन भने साथसाथै बलखेलका विभिन्न आधारभूत सीप पनि सिक्ने मौका पाउँछन् । फलस्वरूप उनीहरूले भावि जीवनमा बल खेलका उच्च दक्षता हासिल गर्न आधारभूत क्षमता आफूमा विकास गर्ने मौका पाउछन् ।

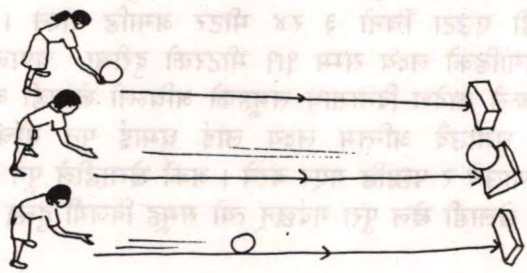
प्राथमिक तहमा बल खेलका आधारभूत सिपहरू निम्नानुसार छन् ।

- हातले बललाई गुडाउदै निश्चित ठाँउसम्म पुऱ्याउने ।
- हातले बललाई गुडाएर रिले खेल खेल्ने ।
- हातले वाङ्गो टिङ्गो रेखामा बल गुडाउने ।
- हातले बल समात्ने ।
- कम्मर मुनिबाट बल फाल्ने र समाउने ।
- पेट (छातिनेर) बाट बल फाल्ने र समाउने ।
- टाउको माथिबाट बल फाल्ने र समाउने

- यहाँ माथि दिइएका सिपलाई एक वा दुई हातले फाल्ने ।
- हातले ड्रिबल गरि निश्चित ठाउँमा फाल्ने
- हातले ड्रिबल गरि छल्ने र निश्चित ठाउमा फाल्ने ।
- हातले ड्रिबल गरि रिले खेल खेल्ने ।
- भलिबल खेलमा हातले सर्भिस गर्ने पासिङ गर्ने ।
- खुट्टाले ड्रिबल गरि बललाई निश्चित ठाउमा पुराउने ।
- बललाई ट्र्यापिङ गर्ने ।
- खुट्टाले, छातीले, पेटले, घुडाले, टाउकाले ट्रापिङ गरी खुट्टाले हान्ने ।
- खुट्टाले विभिन्न तरिकाबाट बल हान्ने ।
- समूहमा फूटबल तथा भलिबल खेल्ने ।

ख) हातले बललाई गुडाउदै निश्चित ठाउसम्म पुऱ्याउने

उभिएर हातले बललाई समाती कुनै निश्चित ठाउ वा चिन्ह लाई छुनेगरि गुडाउने , यसो गर्दा केही निहुरिएर पनि गर्न सकिन्छ । यस कार्यबाट लक्ष्य सम्म बललाई गुडाउन जीउको सन्तुलन , लगाउनु पर्ने बल (शरीर ताकत) को उपयोग आदि कुरा पनि विस्तारै मिल्न जान्छ ।

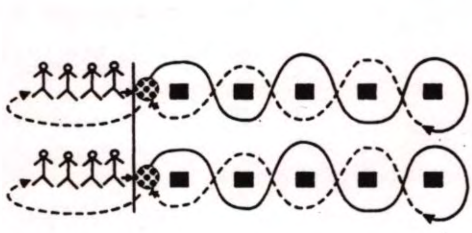


ग) हातले बल गुडाएर रिले खेल खेल्ने

दुई समुहमा विद्यार्थीहरूलाई वाड्ने र ३।४ मीटर अगाडि कुनै वस्तु राख्ने र आदेश दिने । आदेश पाउनासाथ अगाडिको खेलाडी बललाई हातले गुडाउदै लक्ष्यलाई घुमाएर पुन लाइनको अगाडि लगाएको चिनोमा बल राखि आफू पछाडि गएर लाइनमा वस्ने र अर्को खेलाडीले बल गुडाउन सुरु गर्ने । यसरी जुन समूहका सबै खेलाडीले सो कार्य पुरा गर्छ । त्यो समूह विजयी हुन्छ । यसबाट दौडदै , हिड्दै बल गुडाउने र समूहमा प्रतिस्पर्धाको भावनाबाट खेल खेल्ने सीपको विकास हुन्छ ।

घ) हातले वाङ्गो टिङ्गो रेखामा बल गुडाउने

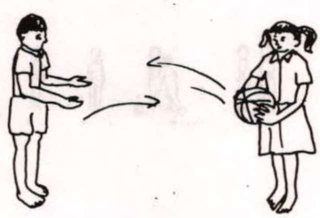
बल खेल अन्तर्गत वाङ्गो टिङ्गो रेखामा बल गुडाउने खेलबाट जीउ तथा शरीर ताकतको तालमेल गराई अगाडि वढ्ने क्षमताको विकास हुन्छ । यसमा पनि सहभागिहरूलई दुई समुहमा वाडी एउटा चिनो ३ र४ मीटर अगाडि राख्ने । समूह लाइनमा वस्ने र लाइनदेखि अगाडिको लक्ष्य सम्म १।१ मीटरको दुरीमा चप्पल वा झोल वा कुनै वस्तु राख्ने । शिक्षकले आदेश दिनासाथ समूहको अघिल्लो खेलाडी बल लाई अगाडि राखिएको वस्तुहरूलाई घुमाउदै अन्तिम लक्ष्य लाई घुमाई पून वीचका वस्तुहरूलाई घुमाएर लाइनसम्म ल्याउने र पछाडि गएर वस्ने । अर्को खेलाडीले पून खेल शुरु गर्ने । यसरी जुन समूहका सबै खेलाडी खेल पुरा गर्दछन् त्यो समूह विजयी हुन्छ ।



क) बल फाल्ने र समात्ने

बललाई एक वा दुइ हातले समाउने र फाल्ने गर्नु पर्छ । बल फाल्दा र समाउँदा जीउ , हात तथा खुट्टा तन्काएर वा खुम्चाएर लच्कनु र तालमेल मिलाउनु पर्दछ ।

- बल फाल्दा कम्मर मूनिबाट केही निहुरिएर फाल्नु पर्छ । यसरी फाल्दा साथीलाई दिने वा कुनै लक्ष्य सम्म फाल्ने गर्नुपर्छ ।



- छातीनेरबाट बल फाल्दा दुईहातले बललाई समाई अगाडितिर फाल्नुपर्छ । यसरी फाल्दा पनि लच्कीएर फाल्दा बललाई केहि टाढासम्म पुऱ्याउन सकिन्छ । यसरी फाल्दा पनि साथीलाई वा लक्ष्य सम्म पुग्ने गरि फाल्ने गर्नुपर्छ ।

- टाउको माथिबाट बल फाल्दा पनि एक वा दुई हातले बल समाति फाल्न सकिन्छ । यसरी बल फाल्दा साथीलाई वा लक्ष्य सम्म पुग्ने गरि बल फाल्नु पर्छ । यसमा पनि शरीरको लचकताले बल फाल्न सजिलो र टाढा सम्म पुग्ने हुन्छ ।

ङ) हातले ड्रिबल गरी छल्ने र निश्चित स्थानमा फाल्ने

बललाई एक वा दुइहातले समाई भुइँमा वजाउँदै अगाडि वढ्ने र साथीहरूलाई छल्दै निश्चित ठाउमा फाल्ने । यो सीप खासगरि ह्यान्डबल तथा वास्केटबलका उच्च सीप विकास गर्न सहयोगी सावित पनि हुनेछ । यसरी ड्रिबल गर्दा अगाडि पछाडि फर्कन सकिन्छ बललाई मूनीबाट पनि अगडी पछाडि शर्न सकिन्छ यसो गर्दै अगाडि वढ्नु पर्छ ।

च) हातले ड्रिबल गर्दै खेलीने रिले खेल

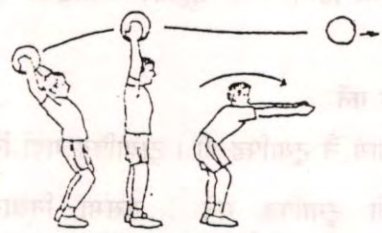
सहभागिहरू दुई समूहमा विभाजित भई दुई लाइनमा वस्ने । लाइन अगाडिको चिनो ३।४ मिटर अगाडि राख्ने र हातले ड्रिबल गर्दै अगाडिको खेलाडी आगाडी वढ्ने र चिनो लाई घुमाएर पून : अर्को साथीलाई बल दिने । यसो गरी खेल्दा जुन समूहका सबै खेलाडीले छिटो ड्रिबल गरी सक्दछन त्यो समूह विजयी हुन्छ । यो खेल खेल्दा आदेश दिनुपर्छ भने खेलाडीहरू ड्रिबल गरी सकेपछि आफ्नै लाइनको पछाडि उभिनु पर्छ ।

छ) भलिबल खेल अन्तर्गत सर्भिस तथा पासिङ गर्ने

भलिबल हातले खेलिने खेल हो । यस खेलसँग सम्बन्धित विभिन्न सीपहरूमध्ये यहाँ सर्भिस र पासिङ सीपको जानकारी गराइएको छ ।

- सर्भिस भन्नाले एकहातले बल समाति हावामा फाल्ने र अर्कोहातले हान्ने कार्यलाई वुझाउछ । सर्भिस गर्दा कम्मरनिरबाट र टाउको मथिबाट गर्न सकिन्छ । टाउको माथिबाट सर्भिस गर्दा बल कडा हुने हुँदा विपक्षलाई बल नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन्छ । तर प्राथमिक तहमा कम्मर मुनिबाट सभिस गराउनु उपयुक्त हुनेछ ।

टाउको माथिबाट गरिने सर्भिसको चित्र :



पासिङ

- बललाई हातले हानेर एउटा साथिबाट अर्को साथिलाई दिने सीप नै पासिङ हो । पासिङ दुईहातका औलाहरू जोल्ठाएर मुट्ठी वनाई मुट्ठीदेखि कुहिना सम्मको भागले वा नारीले हानेर गर्न सकिन्छ । अर्को तरीकाबाट पासिङगर्दा दुवै हातका औंलाहरू

फिजाएर अनुहार अगाडि ठडाएर हत्केलाका भागले हानिन्छ । यसरी हान्दा आवाज आउनु हुदैन , औंलाहरूलाई लचकदार वनाएर हान्ने गर्नुपर्छ ।

ज) खुट्टाले ड्रिबल गरि निश्चित ठाउँमा हान्ने ।

फूटबल खेलमा महत्वपूर्ण सीपको रूपमा ड्रिबलिङलाई लिइन्छ । खुट्टाले बललाई एकठाउँमा गुडाएर पुराउने कार्य नै ड्रिबल हो । साथीलाई पास दिँदा, निश्चित स्थानसम्म बल पुऱ्याउनु नै ड्रिबलिङ हो । यसरी ड्रिबल गर्दा खुट्टाको वुढी औलादेखि कुर्कुच्चासम्म गोडाकोबहिरी भागले हिर्काएर गर्न सकिन्छ ।

बललाई टाढा सम्म हान्न परेमा खुट्टाको अगाडिको भागले हानिन्छ ।

झ) बललाई ट्रयापिङ गर्ने

बललाई रोक्ने कार्य नै ट्रयापिङ हो । ट्रायापिङ गर्दा निम्नानुसार गर्न सकिन्छ ।

- टाउकोले ट्रयापिङ गर्ने : यसमा निधार भन्दा माथिको भागले बललाई नियन्त्रणमा लिने गरिन्छ र लक्ष्य सम्म हान्न सजिलो हुन्छ ।

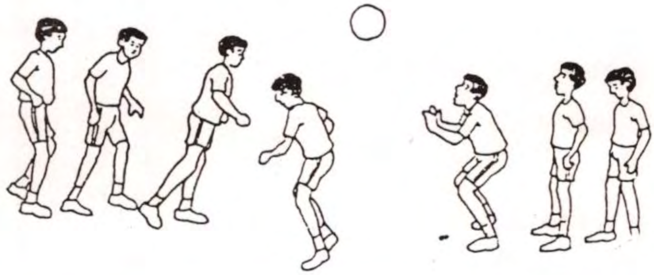
- छातीले ट्रयांपिङ गर्ने : टढाबाट वा आफू सामू उमठेर आएको बललाई छातीले रोक्ने क्रिया नै छातीले ट्रयापिङ गर्नु हो ।

- घुँडाले ट्रयापिङ गर्ने : घुँडाले पनि ट्रयापिङ गरिन्छ यसो गर्दा ट्रयापिङ गर्ने खुट्टालाई केही उठाएर पछाडि लगी खुट्टा भुइँमा राखिन्छ ।

- खुट्टाको ट्रयापिङ : दुई खुट्टाको गोली गाठोदेखि तलको कुर्कुच्चा जोडेर पन्जाहरू फट्टाएर राखेर बललाई रोकी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा दुवै खुट्टालाई केही खुम्चाउनु पर्छ भने एउटै खुट्टाले पनि ट्रयापिङ गर्न सकिन्छ जसमा खुट्टाको भित्री भाग वा पैतालाले बललाई रोकिन्छ यसो गर्दा कुर्कुच्चालाई भुइ नजिक राखी पैताला केही उचाल्नु पर्छ ।

ञ) **समूहमा फूटबल तथा भलिबल खेल्ने**

समूहमा विभाजित भएर केही दुरी टाढा मुखामुख पर्नेगरी समूहलाई राखी, सर्भिस , पासिङ गराउन सकिन्छ । कोर्ट वनाई जाली राखेर पनि खेल्न सकिन्छ ।



- गोलो घेरामा सहभागिहरू छरिएर वस्ने, वीचमा एकजना खेलाडी वस्ने गोलो घेरामा खुट्टाले बल पास गरी खेल्ने र वीचको खेलाडीले बल खोस्न खोज्ने । विचको खेलाडीलाइ छलेर बल अर्को साथीलाई दिने । यसरी खेल्दा वीचको खेलाडीले बल खोसेमा उ घेरामा उभिएर खेल्छ र जसले हान्दा बल वीचको खेलाडीले खोस्छ उ चाहि नयाँ वीचको खेलाडी वन्छ ।

- फूटबल खेलका सीपहरू अभ्यास गर्न सहभागिहरू दुई समूहमा वाँडीइ मुखामुख गरी वाडिने र खुट्टाले ड्रीबल गरी हान्ने र रोक्ने गरी खेल्न सकिन्छ ।

अभ्यास

क) बलखेल अन्तरगतका सीपहरूका सूचि बनाउनुहोस् ।

ख) हातले बलफाल्ने ३ वटा तरिकाहरू लेख्नुहोस्

ग) स्वीङ्ग (swing) लिएर बल फाल्नु भनेको के हो ?

घ) बल गुडाएर खेल्ने रिले कसरी खेलाउनु हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ङ) हातको ड्रिवलिङ सीप बलको कुन खेलसंग सम्बन्धित छ ?

च) सर्भिस कसरी गरिन्छ ?

छ) भलिबलमा पासीङ कसरी गरिन्छ ?

ज) ट्र्यापीङ कुन कुन तरिका बाट गर्न सकिन्छ ?

झ) फूटबल र भलिबलका सीपहरू अभ्यास गर्न कंस्ता कस्ता खेल खेलाउन सकिन्छ ? १।१ वटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

एकाइ - एघार

जिम्नास्टिक कार्य

विषय विस्तार

क) परिचय

जिम्नास्टिक कार्यअन्तर्गत विकासात्मक कसरतहरू, पल्टनबाजी कार्य, सामग्रीसहितका कार्य आदि पर्छन् । यस्ता क्रियाकलापहरूबाट शारीरिक विकास तथा वृद्धिमा मदत पुग्नुका साथै शरीरमा सामर्थ्य, लचकता, चपलता, तागत, सन्तुलन र मांसपेशीय सामञ्जस्यता तथा सहनशीलताको विकासमा मदत पुग्छ, तर यसअन्तर्गतका सबै क्रियाकलापहरू हाम्रो देशका धेरैजसो विद्यालयहरूमा भौतिक सुधिवा तथा साधनहरूको कमीले गराउन नसकिने देखिएकाले यहाँ बिनासामग्री गर्न सकिने कार्य मात्र समावेश गरिएको छ । ती क्रियाकलापहरूलाई बिनासामग्री सानो ठाउँ अथवा खेलमैदान अथवा चउरमा नै गराउन सकिन्छ । यहाँ केही कसरतहरू दिइएका छन् । शिक्षकले आफ्नो विद्यालयको सुविधा र अनुकूलता हेरी अन्य कार्य पनि गराउन सक्नेछ ।

१. सुतेर खुट्टा चलाउने

- सबभन्दा पहिले उत्तानो परेर सुत्ने ।
- दुवै खुट्टा माथि उठाउने र दुवै हात कम्मरमा राख्ने ।
- अब खुट्टा अलि खुम्च्याउने र दौडेजस्तै दुवै खुट्टा छिटो-छिटो चलाउने र पहिलेको अवस्थामा आउने ।

नोट- यसरी भुलाउने कार्य एक्लै सम्भव नभए साथीसँग मिलेर गर्ने ।

२. **सुतेर खुट्टाले साइकल चलाए झैं गर्ने ।**

- सर्वप्रथम विद्यार्थीहरूलाई उतानो गरी सुताउने ।
- त्यसपछि दुवै हात टाउको पछाडि राख्न लगाई खुट्टा माथि उठाउन लगाउने ।
- अनि विस्तारै खुट्टाले साइकलको प्याडल चलाए झैं गरी एकपछि अर्को खुट्टा घुमाउन लगाउने ।
- उक्त कार्य सुरुमा विस्तारै गराउने र अलिपछि छिटो-छिटो गर्न लगाउने ।

उक्त कार्य विद्यार्थीहरूलाई रुचिपूर्ण भएमा १/२ पटक फेरि दोहोऱ्याउने ।

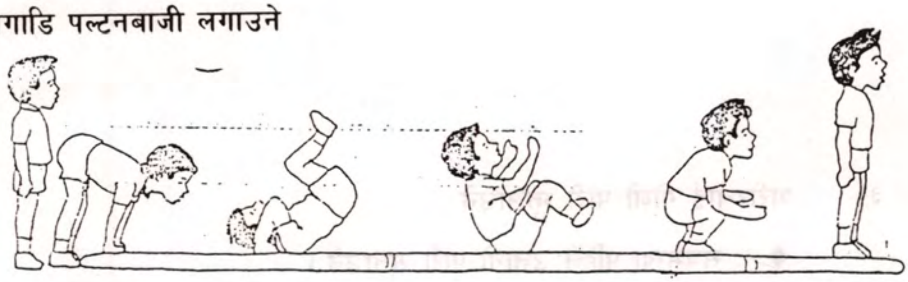
३. शरीरलाई गोलो पारी भुलाउने

- सबभन्दा पहिले उत्तानो पारी सुताउने ।
- दुवै खुट्टा खुम्च्याएर पेटनिर ल्याई हातले ऐडीमा करेली पारी समाउन लगाउने ।
- अनि सकभर दुवै घुँडालाई चिउँडोनिर र टाउको घुँडानिर पारी शरीरलाई गोलो पारी राख्न लगाउने । त्यसपछि गोलो भएको शरीरलाई बेस्सरी अगाडि-पछाडि हल्लाएर (भुलाएर) राख्न लगाउने र केही बेरपछि अगाडितर्फ टुक्रुक्क बस्न लगाउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई रुचि लागेमा सो कार्य फेरि १/२ पटक दोहोऱ्याउने ।

४. दुवै खुट्टाले टाउको माथिबाट जमिन छुने

- सर्वप्रथम सबै विद्यार्थीहरू उत्तानो पारी सुताउने ।
- त्यसपछि दुवै हातको हत्केलाले कमरमा अडेस दिएर जमिन छुने गरी टाउको पछाडि लान दिने ।
- अनि दुवै खुट्टा सीधा पारेर जमिन छुने र खुट्टा खुम्च्याई पछाडि पल्टने प्रयास गराउने ।
- शिक्षकले र साथीहरूको मदतले नसक्ने विद्यार्थीहरूलाई पछाडि पल्टने कोसिस गराउने ।

५. अगाडि पल्टनबाजी लगाउने



- सर्वप्रथम विद्यार्थीलाई साँजलो हुने गरी टुक्रुक्क बस्न लगाउने ।
- त्यसपछि कुर्कुच्चा उठाई हातको पन्जाले अगाडि जमिनमा टेक्न लगाउने ।
- अनि शरीरलाई अगाडि हुत्याउन लगाउने तर टाउकाले नटेकी पाखुराका बीचमा पारी लुकाउने कोसिस गर्नुपर्छ ।
- शरीरलाई अगाडि हुत्याएपछि दुवै खुट्टाले टेकी शरीरलाई सीधा पारी उठ्ने कोसिस गराउने ।

- शिक्षकले अबलोकन गरी राम्ररी गर्न नजान्ने र टाउको लुकाउन नसक्नेलाई फेरि सुधारी गर्न लगाउने, तर सुरुमा २/३ पल्टको पल्टनबाजीभन्दा बढी नगराउने । रिङ्टा लाग्ने डर हुन्छ, तर जोजो गर्न सक्छन् र रमाउँछन् उनीहरूलाई अलि धेरैपटक गर्ने मौका दिन सकिन्छ ।

६. पछाडि पल्टनबाजी लगाउने

- सर्वप्रथम आफूलाई सजिलो हुने गरी टुक्रुक्क बस्न लगाउने ।
- त्यसपछि दुवै हात टाउको पछाडि लगी हातको पन्जाले भुइँ छुन्ने गरी हुतेर पछाडि पल्टन लगाउने ।
- अनि दुवै खुट्टा उठाउन लगाई विस्तारै टाउको पछाडि लगी जमिन छुन लगाइ उठ्ने प्रयास गराउने ।
- शिक्षकले अबलोकन गरी असमर्थ विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गरी फेरि दोहोऱ्याउन लगाउने । पछाडि पल्टनबाजी गर्न नसक्ने विद्यार्थीहरूलाई अन्य खाले पल्टनबाजी गराउने ।

७. अगाडि पल्टनबाजी (खुट्टा फटाएर)

पङ्क्तिबद्ध भएर खुट्टा फाटेर उभिने, हातले जमिनमा टेकी टाउको दुवै हातका बीचमा पारी, शरीरलाई अगाडितर्फ हुल्याएजस्तो गरी अगाडि पल्टनबाजी लगाउने, अनि अगाडितिर दुवै खुट्टा फटाएर सुरुको अवस्थां झैं उभिने ।

८. पछाडि पल्टनबाजी (खुट्टा फटाएर)

पङ्क्तिबद्ध भएर खुट्टा फटाएर उल्टो फर्की उभिने, हात टाउको माथिबाट पछाडि लगी हुत्तिन तयार हुने, अनि शरीरलाई गोलो पार्दै हातले जमिनमा टेक्ने, खुट्टा पछाडि लैजाने तथा अन्त्यमा खुट्टा फटाएर फेरि उल्टो फर्किएको अवस्थामा सीधा उभिने ।

९. उभिएर अगाडि पल्टनबाजी (खुट्टा सीधा पारी फटाएर)

- सर्वप्रथम शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई अर्धचन्द्राकार घेरामा उभिन लगाई आफूले सो कार्य गरेर प्रदर्शन गर्ने ।
- त्यसपछि सबै विद्यार्थीहरूलाई सीधा रेखामा पङ्क्तिबद्ध भएर उभिन लगाउने तर विद्यार्थीहरूका बीच पर्याप्त दूरी राखिएको हुनुपर्छ ।
- जमिन समथर र सुरक्षित हुनु आवश्यक छ, सकभर घाँस अथवा दूबो भएको मैदान भए बेश हुन्छ । सिमेन्ट इँटा/ढुङ्गा छापिएका ठाउँमा भए म्याटको आवश्यकता हुन्छ ।
- सीधा उभिएको अवस्थाबाट अगाडि पल्टने र दुवै हातको सहयोगले सीधा उठ्ने कोसिस गर्न लगाउने ।
- पल्टनबाजी लगाउँदा र उभिँदा खुट्टा खुम्चिन नहुने, सीधा राख्नुपर्ने कुरामा ध्यान दिन लगाउने ।
- यदि कुनै विद्यार्थीले गर्न नसकेमा उसलाई दोहोऱ्याई, तेहऱ्याई सुधार्ने मौका दिने ।
- सो कार्य गर्न सानो ठाउँ भएमा समूहमा विभाजन गरी पालैपालो सबैलाई मौका दिने ।
- विद्यार्थीहरूको आवश्यकता र रुचिअनुसार २/३ पटक दोहोऱ्याउन सकिनेछ ।

१०. उभिएर पछाडि पल्टनबाजी (खुट्टा सीधा पारी फटाएर)

- पल्टनबाजी गर्न उभिँदा अगाडि नफर्की अर्कोतिर (पछाडि) फर्की पछाडि पल्टनबाजी लगाउने, तर खुट्टा सीधा पारी उभिन नभुल्ने ।
- यदि कुनै विद्यार्थीले यो कार्य राम्ररी गर्न नसकेमा उसलाई मदत गर्ने, दोहोऱ्याई-दोहोऱ्याई गर्ने र सुधार्ने मौका दिने ।
- एक-अर्काका बीच प्रशस्त दूरी हुनु आवश्यक छ, नत्रभने एक-अर्काबीच चोटपटक लाग्नसक्छ । त्यसैले खेलस्थान अपर्याप्त भएमा विद्यार्थीहरूलाई स-सानो समूहमा विभाजन गरी पालैपालो अभ्यास गर्ने मौका दिने ।
- खेलमैदान कडा सतहको भएमा म्याट प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- विद्यार्थीहरूको आवश्यकता र रुचिअनुरूप २/३ पटक दोहोऱ्याउन सकिनेछ ।

११. **लिप फ्रग जम्प (भ्यागुता उफ्राइ)**

- खेलमैदानको निरीक्षण र सीमाङ्कनपश्चात् विद्यार्थीहरूलाई खेल सुरु गर्ने रेखा अगाडि उभिन लगाउने ।
- तत्पश्चात् केही रमाइला र शरीर तताउने काममा सघाउने क्रियाकलापहरू गराउने ।
- त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई पुनः खेल्ने स्थानमा उभ्याई शिक्षकले भ्यागुता उफ्राइको नमुना प्रदर्शन गर्ने ।
- शिक्षकले सङ्केत दिनासाथ सबै विद्यार्थीहरू (स्थान नपुग भए समूहमा) तयारी अवस्थामा भ्यागुता झैं बस्ने त्यसपछि दुवै हातको भरमा दुवै खुट्टाको बलले अगाडि उफ्री फेरि भ्यागुता झैं गरी बस्न लगाउने ।
- उफ्रदा सीधा अगाडि उफ्रने र छेउछाउका साथीहरूलाई धक्का नदिने गरी अभ्यास गराउने ।
- निश्चित सीमासम्मपुगेपछि एकछिनको विश्राम गराई त्यस्तै गरी फिर्ता आउन दिने ।
- यस क्रियाकलापले विद्यार्थीहरूको हातगोडाको सङ्कुचन र विस्तारले लचकता र मांसपेशीको विकासमा सघाउ पुऱ्याउँछ, तर असमर्थहरूका निमित्त विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

१२. काँधले टेकेर अगाडि पल्टने

अगाडि पल्टनबाजी र पछाडि पल्टनबाजी (खुट्टा फटाएर) गरेजस्तै- पल्टनबाजी गर्दा हातले जमिनमा नटेकी काँधले मात्र जमिन तथा म्याट छोएर अगाडि पल्टनबाजी लगाउने अभ्यास गराउनुपर्छ । बरु दुवै हातले घुँडाभन्दा तल्लो भागमा समाती खुट्टा खुम्च्याएर डल्लो आकार (Tuck position) मा अगाडि पल्टने कोसिस गरिन्छ । यसमा पल्टनबाजी गर्दा ढिलो नगरी अलि छिटो-छिटो गर्नुपर्छ ।

सर्वप्रथम खेलमैदानको उचित प्रबन्ध पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई अर्धचन्द्राकार घेरामा राखी आफूले सो कार्यको प्रदशर्न गर्ने तथा गर्ने तरिकाको व्याख्या गरिदिने ।

- त्यसपछि सीधा रेखामा पङ्क्तिबद्ध भएर उभिन लगाउने, तर उनीहरू बीच पर्याप्त दूरी हुनुपर्छ ।
- जमिन समथर, सकभर घाँस वा दूवो उम्रिएको हुनुपर्छ । सिमेन्ट, ईंटा, ढुङ्गा छापिएका ठाउँमा म्याटविना यस्ता कार्य गराउनु हुँदैन ।
- यदि कुनै विद्यार्थीले गर्न नसकेमा वा रिङ्गटा लागेमा विस्तारै दोहोऱ्याई, तेहऱ्याई गर्न हौसला दिने ।
- सो कार्यलाई समुहमा एकैचोटि पनि गराउन सकिन्छ वा ज्यादै धेरै विद्यार्थीहरू भएमा २ ३ समूहमा विभाजन गरेर पनि गर्न सकिन्छ ।

- विद्यार्थीहरूको क्षमता, आवश्यकता र रुचिअनुरूप सो कार्य २/३ पटक दोहोऱ्याएर पनि गराउन सकिन्छ ।

सारांश

जिम्नाष्टिक अन्तर्गतका कार्यहरू उच्चतम शारीरिक कसरत पर्ने खालका भए तापनि प्राथमिक तहकालागि यस अन्तर्गतका अत्यन्त आधारभूत सीपहरू मात्र राखिएका छन् । साधारण पल्टन वाजीहरू र शरीर भुलाउने कार्यकलापहरू प्राथमिक तहका वालवालिकाहरूलाई अभ्यास गराउनुपर्दछ ।

अभ्यास

क) जिम्नाष्टिक कार्यकालागि आवश्यक पर्ने र स्थानिय रूपमा उपलब्ध सुकेको घाँस वा स्याउला पराल आदि संकलन गर्नुहोस् ।

ख) प्राथमिक तहमा शिक्षण गर्नुपर्ने जिम्नाष्टिक कार्यको अभ्यास र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।