



शारीरिक शिक्षण सहायक  
(प्राथमिक वर्ष)

घोरण XI माटे



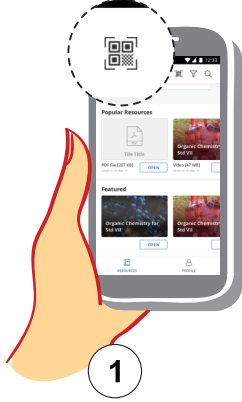
## DIKSHA APP કેવી રીતે ડાઉનલોડ કરશો?

OPTION 1: આપના મોબાઇલના બ્રાઉઝર પર [diksha.gov.in/app](https://diksha.gov.in/app) ટાઇપ કરો.

OPTION 2: ગૂગલ પ્લે-સ્ટોર પર DIKSHA NCTE શોધો અને ડાઉનલોડ બટન દબાવો.

QR કોડનો ઉપયોગ કરીને મોબાઇલ પર ડિજિટલ સામગ્રી કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી?

DIKSHA App ચાલુ કરો | App ની સૂચનાનો સ્વીકાર કરો | યોગ્ય user profile પસંદ કરો



1 પુસ્તકમાં QR કોડને સ્કેન કરવા માટે QR કોડ આઈકનને દબાવો

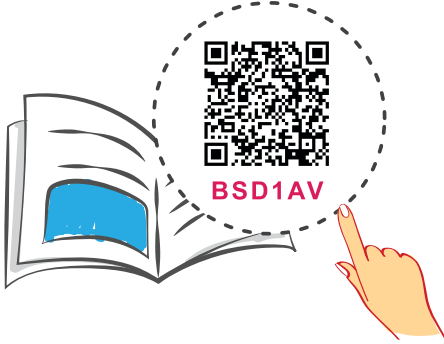


2 મોબાઇલ કેમેરાને QR કોડ પર કેન્દ્રિત કરો

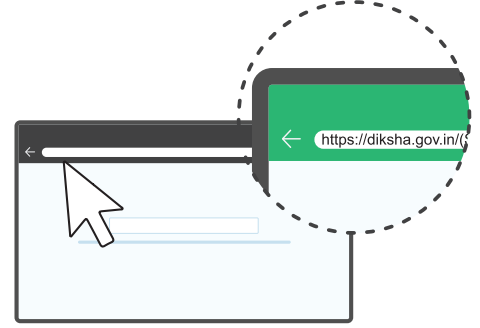


3 સ્કેન થયા બાદ સ્ક્રિન પર QR કોડથી લિંક કરેલી સામગ્રીની સૂચિ રજૂ થાય છે

ડેસ્કટોપ પર ડાયલ કોડનો ઉપયોગ કરીને ડિજિટલ સામગ્રી કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી?



1 QR કોડ નીચે 6 અંકોનો કોડ હશે



2 "diksha.gov.in/gj/get" આપના બ્રાઉઝર પર ટાઇપ કરો



3 સર્ચબારમાં 6 અંકોનો QR કોડ લખો



4 ઉપલબ્ધ સામગ્રીની સૂચિ જુઓ અને કોઈ પણ નવી સામગ્રી પર ક્લિક કરો

## વિષય-સૂચિ

1. પ્રકરણ-1: બાળકના વિકાસમાં શારીરિક શિક્ષણની ભૂમિકા
  - 1.1. બાળકોની શારીરિક અને ભાવનાત્મક જરૂરિયાતોને ઓળખવી
  - 1.2. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને અસર કરતા પરિબલોને ઓળખવા
  - 1.3. બાળકો માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું
2. પ્રકરણ 2: પ્રોપ્સ અને સાધન
  - 2.1. મૂલ્યાંકનના વિવિધ પ્રકારો અને સાધનોનું વર્ણન
  - 2.2. સાધનોની યાદી તૈયાર કરવી
  - 2.3. રમતના મેદાનના નિરીક્ષણની પ્રક્રિયાનું વર્ણન
3. પ્રકરણ 3: સ્વચ્છતા અને સલામતી
  - 3.1. રમતના ક્ષેત્રમાં સ્વચ્છતાની જાળવણી દર્શાવવી
  - 3.2. મૂળભૂત પ્રાથમિક સારવાર દર્શાવવું
  - 3.3. કટોકટી પ્રતિભાવ અને દુર્ઘટના વ્યવસ્થાપનનું વર્ણન
4. પ્રકરણ 4: રમતગમત અને ફિટનેસ
  - 4.1. વાર્ષિક રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓ પસંદ કરવા માટેના માપદંડોનું વર્ણન
  - 4.2. રમતગમત સ્પર્ધાના આયોજન માટે જરૂરી સંસાધનો ઓળખવા
  - 4.3. ફિટનેસ સત્રો યોજવું

# અભ્યાસક્રમ વિશે

શારીરિક શિક્ષણ સહાયક (પ્રાથમિક વર્ષ) પ્રાથમિક શાળા, એપાર્ટમેન્ટ અને ક્લબમાં 12 વર્ષ સુધીના બાળકો માટે રમતગમતની કુશળતા અને ફિટનેસ બનાવવા માટે રમતગમતની મૂળભૂત બાબતો શીખવવાનું કામ કરે છે. શારીરિક શિક્ષણ સહાયક (પ્રાથમિક વર્ષ) અથવા રમતગમત શિક્ષક અથવા શારીરિક શિક્ષણ (પીઈ) શિક્ષક અથવા શારીરિક તાલીમ (પીટી) શિક્ષકના સહાયક એક એવી વ્યક્તિ છે જે પ્રાથમિક સ્તરે બાળકોની રમત પ્રવૃત્તિઓ, કોચિંગ, માર્ગદર્શન અને તાલીમમાં સામેલ છે. શારીરિક તંદુરસ્તીને કાર્ય અને નવરાશની પ્રવૃત્તિઓમાં કાર્યક્ષમ, અસરકારક રીતે અને ઇજા વિના શરીરની કાર્ય કરવાની ક્ષમતાનું માપ છે. વ્યક્તિની જવાબદારીઓમાં વિદ્યાર્થીઓ માટે યોગ્ય રીતે વ્યાપક, સંતુલિત, સંબંધિત અને ભિન્ન શારીરિક શિક્ષણ અભ્યાસક્રમનું અમલીકરણ અને વિતરણ અને સ્પર્ધાત્મક રમતો માટે વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવા અને સામેલ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. તેણે/તેણીને એ સુનિશ્ચિત કરવાની જરૂર છે કે વિદ્યાર્થીઓ શારીરિક શિક્ષણ વર્ગમાં શારીરિક રીતે સક્રિય છે.

**અભ્યાસક્રમના પરિણામો:** અભ્યાસક્રમ પૂર્ણ કર્યા પછી, વિદ્યાર્થીઓ નીચેનું કરવા સક્ષમ થશે:

- બાળ વિકાસમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિના મહત્વના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરવું
- પ્રોપ્સ અને સાધનોના ઉપયોગનું નિદર્શન કરવું
- સ્વચ્છતા અને સલામતીનું જ્ઞાન દર્શાવવું
- વિદ્યાર્થીઓનું મૂલ્યાંકન અને આકારણી કરવી
- રેકોર્ડની જાળવણીમાં એમએસ એક્સેલનો ઉપયોગ દર્શાવો
- કટોકટી વ્યવસ્થાપનના હેતુનું વર્ણન કરવું
- રમતના ક્ષેત્રમાં આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા જાળવવા માટેના પગલાં અનુસરવા.

# स्वीकृति

1. प्रो. विनय स्वरूप मेहरोत्रा, प्रोफ़ेसर अने हेड, पीएसएस सेन्ट्रल एन्स्टिट्यूट ओफ़ वोकेशनल एज्युकेशन, भोपाल
2. श्री तहसीन ज़ैद, सीओओ, स्पोर्ट्स डिजिटल एज्युकेशन डिटनेस एन्ड लेजर सेक्टर काउन्सिल
3. कु. प्रिया द्विवेदी, सिनियर मेनेजर, स्पोर्ट्स डिजिटल एज्युकेशन डिटनेस एन्ड लेजर सेक्टर काउन्सिल
4. श्री आज़ाद भान, हेड- व्यवसायिक शिक्षण, उत्पादन अने तालीम, स्पोर्ट्स विलेज प्रा. लि.
5. श्री हसन अहमद नूरी, मेनेजर - उत्पादन अने तालीम, स्पोर्ट्स विलेज प्रा. लि.

## 1.1 બાળકના વિકાસમાં શારીરિક શિક્ષણની ભૂમિકા

### 1.1. પરિચય

શારીરિક શિક્ષણના ટ્રેન્ડ તાજેતરમાં વિકસ્યા છે જેમાં સામાન્ય રમતો ઉપરાંત વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. વિદ્યાર્થીઓને નાની ઉંમરે ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, બોલિંગ, વોકિંગ, હાઇકિંગ અથવા ફિસ્બી જેવી પ્રવૃત્તિઓનો પરિચય કરાવવાથી વિદ્યાર્થીઓને સારી પ્રવૃત્તિની આદતો વિકસાવવામાં મદદ મળી શકે છે જે પુખ્તાવસ્થામાં પણ કામ આવશે. કેટલાક શિક્ષકોએ યોગ, ઊંડા શ્વાસ લેવા અને માર્શલ આર્ટ જેવી તણાવ-ઘટાડવાની તકનીકોનો સમાવેશ કરવાનું પણ શરૂ કર્યું છે. અભ્યાસોએ દર્શાવ્યું છે કે શારીરિક પ્રવૃત્તિ સ્નાયુબદ્ધ શક્તિ અને સહનશક્તિ, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સહનશીલતા અને અન્ય ઘણા શારીરિક લાભો પ્રદાન કરે છે. તે સામાન્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય, એકાગ્રતા, જાગૃતિ અને સકારાત્મક મૂડમાં સુધારો કરવા જેવા મનોવૈજ્ઞાનિક લાભો પણ પ્રદાન કરે છે. તે કોઈપણ વયના વિદ્યાર્થીને શીખવી શકાય છે જેનાથી તે મિશ્ર ક્ષમતા અને વય વર્ગો માટે આદર્શ છે. વિદ્યાર્થીઓને બિન-પરંપરાગત રમતો શીખવવાથી વિદ્યાર્થીઓને તેમની પ્રવૃત્તિ વધારવા માટે જરૂરી પ્રેરણા પણ મળી શકે છે અને વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ સંસ્કૃતિઓ વિશે શીખવામાં મદદ મળી શકે છે.

સંશોધન દર્શાવે છે કે મગજના વિકાસ અને કસરત વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ છે.

ઘણા લોકો શારીરિક શિક્ષણને શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા રમત તરીકે જુએ છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા રમત એ સમગ્ર શારીરિક શિક્ષણ અભ્યાસક્રમનો માત્ર એક પેટા-સમૂહ છે; જો કે, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા રમત એ સફળ શારીરિક શિક્ષણ કાર્યક્રમનો મુખ્ય પાયો છે. આજના ઉચ્ચ તકનીકી સમાજમાં, વિદ્યાર્થીઓના શારીરિક વિકાસ અને વિકાસમાં સફળ શારીરિક શિક્ષણ બેઠાડું જીવનશૈલી સામે લડવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા, વિદ્યાર્થીઓ આજીવન શારીરિક રીતે સક્રિય અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી જીવવા માટે જ્ઞાન, કૌશલ્યો, યોગ્ય વલણ અને મૂલ્યો પ્રાપ્ત કરે છે. તે વિદ્યાર્થીઓને હલનચલન અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ દ્વારા પોતાને અભિવ્યક્ત કરવાનો માર્ગ પણ પૂરો પાડે છે.

## 1.1 બાળકોની શારીરિક અને ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો

સારા સ્વાસ્થ્યના વિકાસ અને જાળવણી માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ મહત્વપૂર્ણ છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ અનેક રોગો અને આરોગ્યની સ્થિતિઓના જોખમને ઘટાડવામાં અને તમારા જીવનની એકંદર ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. શારીરિક તંદુરસ્તીમાં તમારા શરીરના અવયવોની કાર્યક્ષમ કામગીરીનો સમાવેશ થાય છે. તંદુરસ્તી માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્યને જ નહીં પરંતુ આપણા મનના સ્વાસ્થ્યને પણ પ્રભાવિત કરે છે જેમ કે માનસિક સતર્કતા અને ભાવનાત્મક સ્થિરતા. જ્યારે શારીરિક પ્રવૃત્તિને યોગ્ય પોષણ સાથે જોડવામાં આવે છે, ત્યારે તે વજનને નિયંત્રિત કરવામાં અને સ્થૂળતાને રોકવામાં મદદ કરી શકે છે, જે ઘણા રોગો માટેનું મુખ્ય જોખમ પરિબળ છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ સ્નાયુ બનાવીને અથવા સાચવીને અને શરીરની કેલરીનો ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતામાં સુધારો કરીને શરીરની ચરબી ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રના વૈજ્ઞાનિક સૂચવે છે કે ઓછામાં ઓછા એક કલાકની નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિને આપણી દિનચર્યાનો અભિન્ન ભાગ બનાવવું. એકવાર તમે નિયમિતપણે કસરત કરવાનું શરૂ કરો, પછી તમારા સ્નાયુઓ ટોન થશે; કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ક્ષમતામાં વધારો થશે, લવચીકતામાં સુધારો થશે. જેમ જેમ તમારા શરીરની સ્થિતિ સુધરશે, તેમ તમે જીવનની સારી ગુણવત્તા મેળવવા માટે કસરત શા માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે તેના ઘણા કારણો મળશે. કસરત તણાવ ઘટાડે છે, મૂડ સુધારે છે અને સારી રીતે ઊંઘવામાં મદદ કરે છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ નીચેનામાં મદદ કરે છે:

- સારા સ્વાસ્થ્યનો વિકાસ અને જાળવણી.
- રોગ સામે નિવારક પગલાં લેવા.
- માનસિક અને શારીરિક શક્તિ અને શારીરિક તંદુરસ્તીમાં સુધારો.
- માનસિક એકાગ્રતામાં સુધારો.
- આત્મસન્માનનું નિર્માણ કરવું

શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા કસરતમાં ઘણીવાર ગેરસમજ થાય છે અને વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસમાં એકમાત્ર ફાળો આપે છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને આરોગ્યના અર્થને સમજવું અને અલગ પાડવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

યાલો સમજીએ કે 'સ્વસ્થ' હોવાનો અર્થ શું છે અને સ્વાસ્થ્યના મુખ્ય ઘટકો શું છે.

## હેલ્થ ટ્રાઇંગલ

હેલ્થ ટ્રાઇંગલ- જેને વેલનેસ ટ્રાઇંગલ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે - જીવનના ત્રણ પાસાઓનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે જે શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્યમાં ફાળો આપે છે. ત્રણ ક્ષેત્રોમાં વ્યક્તિની શારીરિક, સામાજિક અને માનસિક સુખાકારી સામેલ છે. દરેક પાસું ત્રિકોણની એક બાજુ બનાવે છે. ત્રણેય ક્ષેત્રો વચ્ચે સંતુલન થાય પછી જ શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. હેલ્થ ટ્રાઇંગલનો ખ્યાલ સૌપ્રથમ વાર 1948 માં વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા દ્વારા રજૂ કરવામાં આવ્યો હતો, જેણે આરોગ્ય અને સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવા માટે એકંદરે સંતુલનની જરૂરિયાત પર ભાર મૂક્યો હતો.



ચિત્ર: 1.1 – હેલ્થ ટ્રાઇંગલ

## શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

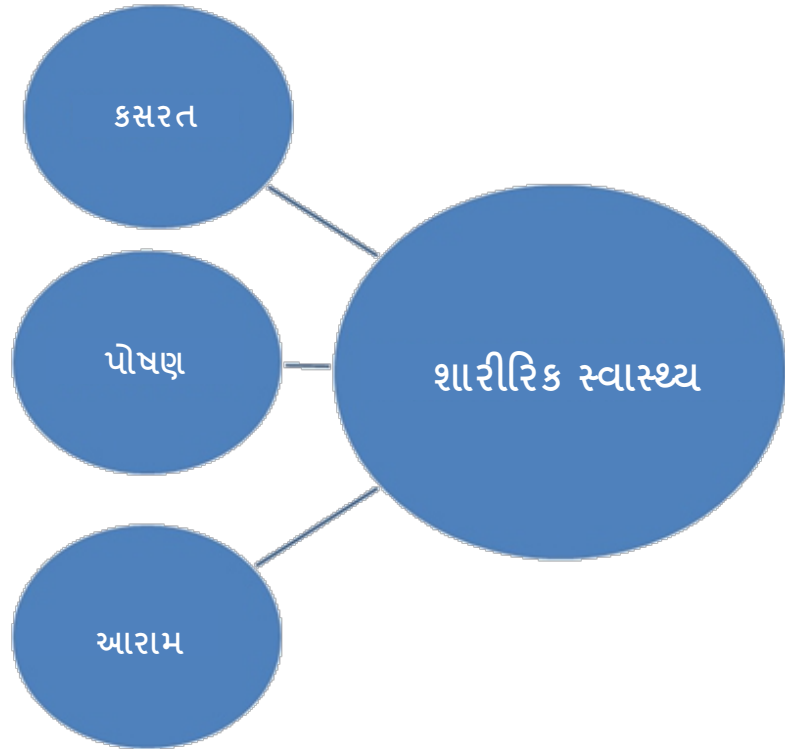


શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એ હેલ્થ ટ્રાઇંગલનો સૌથી મહત્વપૂર્ણ ઘટક છે. જ્યારે આપણે કહીએ છીએ કે વ્યક્તિ શારીરિક રીતે સ્વસ્થ છે, ત્યારે આપણે સમજીએ છીએ કે વ્યક્તિ માત્ર બાહ્ય રીતે સ્વસ્થ (સ્વસ્થ \*બીએમઆઈ) ના સાથે આંતરિક રીતે પણ સ્વસ્થ છે જે તેની તમામ આંતરિક અંગ પ્રણાલીઓના કાર્યક્ષમ કાર્યનો સંદર્ભ આપે છે. આ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાની રીત નીચે આપેલ ચિત્રમાં દર્શાવવામાં આવી છે.

- દરરોજ 1 કલાક કસરત કરવી
- સ્ટ્રેચિંગ અને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર કસરતનો સમાવેશ કરવો

- સંતુલિત આહાર લેવું
- નાસ્તો છોડશો નહીં
- દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણ વખત ખાવું

- દરરોજ ઓછામાં ઓછા 8 કલાક ઊંઘવું
- ઊંઘનો સમય એકસરખો રાખવો
- હંમેશા હસતા રહેવું



ચિત્ર: 1.2 – શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

## માનસિક સ્વાસ્થ્ય

હેલ્થ ટ્રાઇંગલની માનસિક બાજુ વ્યક્તિની જ્ઞાનાત્મક અને ભાવનાત્મક સુખાકારી સાથે જોડાયેલી છે.



ચિત્ર: 1.3 – માનસિક સ્વાસ્થ્ય

વ્યક્તિ માનસિક રીતે સ્વસ્થ છે જો તે નીચેના લક્ષણો દર્શાવે છે:

- તણાવમુક્ત
- સ્પષ્ટ અને હકારાત્મક રીતે વિચારવામાં સક્ષમ
- ધ્યાન અથવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સક્ષમ
- યોગ્ય યાદશક્તિ
- તેની/તેણીની લાગણી પર નિયંત્રણ
- હતાશા અને કોઈપણ માનસિક વિકૃતિઓથી મુક્ત

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ સારી રીતે શીખી શકે છે. શીખવું એ કૌશલ્યો, વર્તન અને જ્ઞાનના વિકાસની યાવી છે.

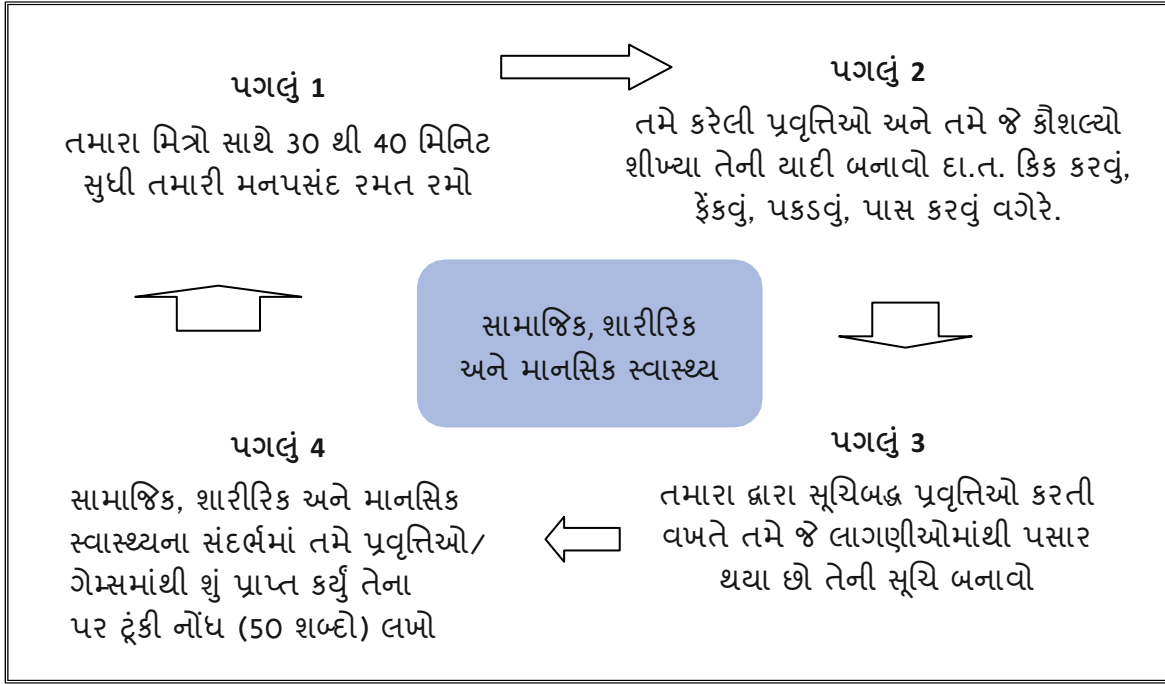
## સામાજિક સ્વાસ્થ્ય

સામાજિક સ્વાસ્થ્ય એ સમાજમાં સુમેળપૂર્વક જીવવાની ક્ષમતા છે. કુટુંબ, મિત્રો અને સમુદાયમાં સંબંધોમાં રોકાણ કરીને વ્યક્તિ સામાજિક સ્વાસ્થ્યનો વિકાસ કરી શકે છે. સામાજિક સ્વાસ્થ્ય એ સમાજમાં વ્યક્તિની ભૂમિકાને સમજવા અને સુમેળભર્યા સમુદાયના જીવન માટે નિર્ધારિત નિયમો અને ધોરણો દ્વારા જીવવા માટે સક્ષમ બનવા વિશે છે. આ માટે પોતાના અને અન્ય લોકો પ્રત્યે આદર, અસરકારક સંચાર કૌશલ્ય, પર્યાવરણ પ્રત્યે સહાનુભૂતિ અને જવાબદારીની જરૂર છે. જ્યાં સુધી વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિઓની જરૂરિયાતોની કાળજી લેવામાં અને સકારાત્મક પ્રતિસાદ આપવા સક્ષમ ન હોય ત્યાં સુધી સામાજિક સ્વાસ્થ્યનું સારું સ્તર પ્રાપ્ત કરી શકાતું નથી.



હેલ્થ ટ્રાઇંગલ પાછળનો એકંદર ખ્યાલ એ ત્રણેય બાજુઓનું સંતુલન રાખવાનું છે. જ્યારે એક બાજુમાં સંતુલન ન હોય, ત્યારે અન્ય બે ક્ષેત્રો પ્રભાવિત થાય છે. ભૌતિક બાજુ અન્ય બે માટે પાયા તરીકે કામ કરે છે, એટલે કે જ્યારે શરીર બીમાર અથવા નબળું થાય ત્યારે ભાવનાત્મક (માનસિક) અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય બંને પર નકારાત્મક અસર થશે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ/રમત શારીરિક સ્વાસ્થ્ય બનાવવાની તક પૂરી પાડે છે, જેનાથી સામાજિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર સીધી અસર થાય છે. ટીમ ગેમ્સ એ પરફેક્ટ સેટ અપ છે જ્યાં વ્યક્તિ વિવિધ પૃષ્ઠભૂમિના લોકો, પ્રાવીણ્યના સ્તરો, વય જૂથો, લિંગ, વગેરે સાથે વાતચીત કરવાનું શીખે છે.



ચિત્ર: 1.5 – સામાજિક, શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટેના પગલાં

તમે શું શીખ્યા છો?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે નીચેનું કરી શકશો

- બાળકોની શારીરિક અને ભાવનાત્મક જરૂરિયાતોને ઓળખવી
- બાળકોના જ્ઞાનાત્મક વિકાસ અને મનો-સામાજિક સુખાકારીને ઓળખવું

## પ્રવૃત્તિ

જરૂરી સામગ્રી:

ઉપરોક્ત સત્રમાં ઉલ્લેખિત પ્રોપ્સ અને સાધનો.

ઉપલબ્ધ પ્રોપ્સ સાથે પ્રવૃત્તિઓ/ રમતોનું સંચાલન કરો અને ઉપયોગને વય યોગ્યતા સાથે સંબંધિત કરો.

## મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની ચેકલિસ્ટ

તમે મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની બધી આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેની ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો.

### ભાગ A

---

વિદ્યાર્થીઓ નીચે આપેલ વચ્ચે તફાવત કરી શકે છે

1. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય
2. માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય
3. જ્ઞાનાત્મક, અસરકારક ડોમેન અને ભૌતિક ડોમેન

### ભાગ B

---

વિષયલક્ષી પ્રશ્નો

1. વ્યક્તિનું શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે એકબીજા સાથે સંબંધિત છે?
2. વ્યક્તિના શારીરિક સ્વાસ્થ્યને સુધારવા માટે કયા પગલાં લેવા જોઈએ?

## 1.2 શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને પ્રભાવિત કરતા પરિબલો

અગાઉના પ્રકરણોમાં આપણે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અથવા રમતગમતને અસર કરતા પરિબલો વિશે શીખ્યા. ચાલો, આ પ્રકરણમાં આપણે સમાજ જેવા અન્ય પરિબલો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને રમત-ગમતની સંસ્કૃતિને પ્રોત્સાહન આપવામાં તેમના પ્રભાવ સમજીએ.

### સંક્ષેપ

- શારીરિક તંદુરસ્તી એ વ્યક્તિની થાક વિના રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ કરવાની ક્ષમતા છે
- શારીરિક તંદુરસ્તીને લગભગ બે ભાગમાં વિભાજીત કરવામાં આવે છે - આરોગ્ય સંબંધિત શારીરિક તંદુરસ્તી અને કૌશલ્ય સંબંધિત શારીરિક તંદુરસ્તી
- શારીરિક તંદુરસ્તી એ એક એવી ક્ષમતા છે જે વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ-અલગ હોય છે અને તે તાલીમ-યોગ્ય પણ હોઈ શકે છે.
- શારીરિક તંદુરસ્તીના 8 ઘટકો છે - સ્નાયુબદ્ધ શક્તિ, વિસ્ફોટક શક્તિ, સ્નાયુબદ્ધ સહનશક્તિ, ઝડપ, ચપળતા, લવચીકતા, કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર સહનશક્તિ અને શરીરની રચના.

### શારીરિક તંદુરસ્તીને અસર કરતા પરિબલો

1. ઉંમર: ઉંમર એ મુખ્ય પરિબલ છે જે શારીરિક તંદુરસ્તીને પ્રભાવિત કરે છે. શારીરિક તંદુરસ્તી શારીરિક કામગીરીનું મૂલ્યાંકન કરીને માપવામાં આવે છે. આ શારીરિક પ્રદર્શન ઉંમર પ્રમાણે બદલાય છે. આ ભિન્નતા સ્નાયુઓ, હાડકાં, ચેતાતંત્ર અને અન્ય આંતરિક અવયવોની વૃદ્ધિ અને વિકાસ પર આધારિત છે. જેમ જેમ આપણી ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ આપણું શારીરિક કદ આપણી કાર્યાત્મક અને કાર્યક્ષમતા સાથે વધે છે.
2. લિંગ: પુરુષ અને સ્ત્રી શરીરની રચના અને શારીરિક કાર્યની દ્રષ્ટિએ અલગ છે. આ તફાવતો કુદરત દ્વારા સોંપાયેલ લિંગ વિશિષ્ટ ભૂમિકાઓને પૂર્ણ કરે છે. તે જ સમયે, આ તફાવતો સ્ત્રી અને પુરુષની શારીરિક તંદુરસ્તીને પણ અસર કરે છે. ચોક્કસ સમયગાળા માટે પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખવા, તેની તીવ્રતા અને શારીરિક તંદુરસ્તીના વિકાસમાં પુરુષ અને સ્ત્રીની ક્ષમતામાં સ્પષ્ટ તફાવત જોવા મળે છે.
3. શારીરિક રચના: શારીરિક રચના એ શરીરના વજનની ટકાવારીનો ઉલ્લેખ કરે છે જે ચરબી રહિત અથવા દુર્બળ પેશી (સ્નાયુઓ) ની તુલનામાં ચરબીથી બનેલી હોય છે. શરીરની રચના સોમેટોટાઇપિંગ દ્વારા સમજાવી શકાય છે. સોમેટોટાઇપિંગ એ શરીરના આકાર અને શારીરિક પ્રકાર પર આધારિત લોકોને ત્રણ અલગ-અલગ પ્રકારોમાં વિભાજીત કરવાની તકનીક છે.

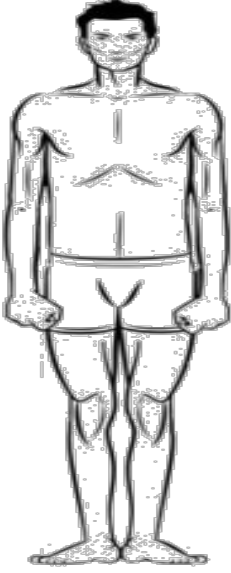
આ પ્રકારો નીચે આપેલ તરીકે ઓળખાય છે

✓ એન્ડોમોર્ફ

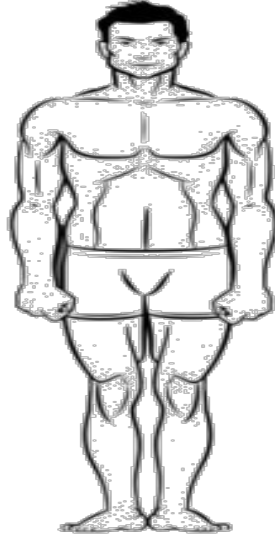
✓ મેસોમોર્ફ

✓ એક્ટોમોર્ફ

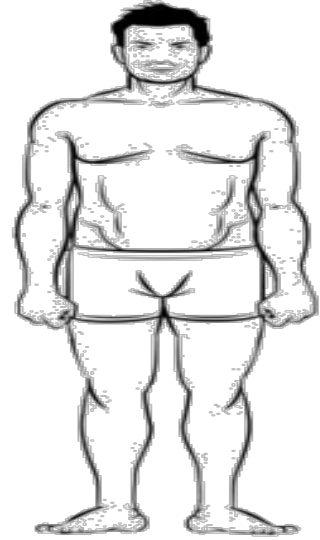
ઇચ્છિત માત્રામાં શારીરિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવામાં ઉપર જણાવેલ દરેક પ્રકારના શરીરના પોતાના ફાયદા અને ગેરફાયદા છે. ઉદાહરણ તરીકે, એક્ટોમોર્ફ એ દુર્બળ અને પાતળી શરીરની ફેમ છે. એક્ટોમોર્ફ માટે એન્ડોમોર્ફ જેટલી જ સ્નાયુબદ્ધ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી અવાસ્તવિક છે.



એક્ટોમોર્ફ



મેસોમોર્ફ



એન્ડોમોર્ફ

ચિત્ર: 1.6 – શારીરિક રચનાનો પ્રકાર

4. પોષણ: ઊર્જા ઇનપુટ અને આઉટપુટ સંતુલન દ્વારા શારીરિક તંદુરસ્તી ખૂબ પ્રભાવિત થાય છે. ઊર્જા ઇનપુટ ખોરાકના સેવન તેમજ ખોરાકની ગુણવત્તાના સ્વરૂપમાં છે અને આઉટપુટ શારીરિક કસરતના સ્વરૂપમાં છે. આ પોષક તત્ત્વોના સેવનનું મહત્વનું તત્વ છે પાણી. ખોરાકની જરૂરિયાત શરીરના પ્રકાર અને પ્રવૃત્તિની પ્રકૃતિના આધારે બદલાય છે. વ્યક્તિએ તેની પ્રવૃત્તિ સ્તર અને તંદુરસ્તી ધ્યેયના આધારે શ્રેષ્ઠ પોષણનું સેવન કરવું જોઈએ.
5. આબોહવાની પરિસ્થિતિઓ: વિવિધ આબોહવાની પરિસ્થિતિઓ વ્યક્તિના તંદુરસ્તીના સ્તરને ઘણી રીતે અસર કરે છે. ખાદ્યપદાર્થો અને પ્રવૃત્તિનું સ્તર વર્ષની ઋતુ પ્રમાણે અલગ હોય છે. આ ઘટનાની સીધી અસર વ્યક્તિના તંદુરસ્તીના સ્તર પર પડે છે. તે સિવાય વિવિધ ભૌગોલિક સ્થળોની આબોહવાની પરિસ્થિતિઓ અલગ અલગ હોય છે. તે સ્થળો પર રહેતા લોકોની ખાદ્ય આદતો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિની પેટર્નમાં આનું મહત્વ છે. વિવિધ આબોહવાની પરિસ્થિતિઓમાં શારીરિક તંદુરસ્તી વિકસાવવા અને જાળવવા માટે વિવિધ તાલીમ આવશ્યકતાઓ જરૂરી છે.

6. જીવનશૈલીની આદતો: વ્યક્તિની તંદુરસ્તી અને સુખાકારીમાં આ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. જે ડેસ્ક જોબ્સ, શહેરનું જીવન, ચાલવાના વિકલ્પોનો અભાવ, એરકન્ડિશન્ડ ઘર અને ઓફિસો, ધૂમ્રપાન અને પીવાની ટેવ, બહારનો ખોરાક ખાવા વગેરેથી શરૂ થાય છે.
7. શારીરિક પ્રવૃત્તિ: જેમ ચર્ચા કરવામાં આવી છે, શારીરિક પ્રવૃત્તિનો અભાવ એ શારીરિક તંદુરસ્તીને અસર કરતા સૌથી મહત્વપૂર્ણ પરિબલોમાંનું એક છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ દરેક ઉંમરે આરોગ્ય માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આપણા શરીરની કોઈપણ પ્રકારની કસરત કે હલનચલન જે ઊર્જાનો ઉપયોગ કરે છે તેને શારીરિક પ્રવૃત્તિ તરીકે વર્ણવવામાં આવે છે. નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં મધ્યમ અને કઠિન કસરતો અને સ્નાયુઓને મજબૂત કરવાની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાનો સમાવેશ થાય છે.

## રમતગમત પર સમાજનો પ્રભાવ

આપણા જીવનમાં અને આપણે જે સમાજમાં રહીએ છીએ તેમાં રમતગમતની શું અસર પડે છે તે આપણે બધા જાણીએ છીએ અને અનુભવીએ છીએ. વિવિધ સમાજોમાં રમતગમતની સકારાત્મક અસરોના અસંખ્ય ઉદાહરણો છે. પરંતુ શું તમે ક્યારેય તેનાથી વિપરીત વિચાર્યું છે? સમાજ રમતગમતને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે? સમાજ કેવી રીતે રમતગમતનો વિકાસ કે તેનું રીશેપ કરે છે?

સમાજની સૌથી સરળ વ્યાખ્યા એ લોકોનો સમૂહ છે જેઓ નિર્ધારિત પ્રદેશ અને સંસ્કૃતિનો હિસ્સો છે. તમામ માનવ સમાજની સંસ્કૃતિ હોય છે અને સંસ્કૃતિ ત્યાં જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે જ્યાં સમાજ હોય. સંસ્કૃતિ એ સમાજના મોટાભાગના લોકોના સંમત ધોરણો, મૂલ્યો, માન્યતાઓ, રુચિઓ, વર્તનનો સંદર્ભ આપે છે. સંસ્કૃતિ એ જીવનનો એક માર્ગ છે જે સમાજના વિવિધ પરિબલો જેમ કે પર્યાવરણ, અર્થતંત્ર, રાજકીય વ્યવસ્થા અને ટેકનોલોજી દ્વારા સીધી રીતે પ્રભાવિત થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, આપણે કહીએ છીએ કે અમુક સમાજો સાંસ્કૃતિક રીતે રમતગમત તરફ લક્ષી છે, તેનો સીધો અર્થ એ છે કે આ પરિબલો તે સમાજમાં રમતગમતની સંસ્કૃતિમાં પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે યોગદાન આપે છે. પરંતુ આ પરિબલો હંમેશા બદલાતા રહે છે અને આ ફેરફારો હકારાત્મક કે નકારાત્મક હોઈ શકે છે. અર્થવ્યવસ્થા, રાજકીય વ્યવસ્થા, ટેકનોલોજીની પ્રગતિ રમત સંસ્કૃતિમાં પ્રગતિ તરફ દોરી શકે છે અને વિકૃતિ પણ તેને પતન તરફ દોરી શકે છે. ચાલો નીચેના પરિબલોના આધારે રમતગમત પર સમાજની સીધી અસરના કેટલાક ઉદાહરણોની ચર્ચા કરીએ.

### પર્યાવરણ:

સમાન વારસો અથવા સંસ્કૃતિવાળા લોકો તેમના ભૌગોલિક સ્થાન, રમતની જગ્યા અને ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરની ઉપલબ્ધતાના આધારે જુદી જુદી રમતો પ્રત્યે જુદો ઝુકાવ અથવા રુચિ હોઈ શકે છે.



ચિત્ર: 1.7 - કેરળમાં વોટર સ્પોર્ટ્સ



ચિત્ર: 1.8 - લદ્દાખમાં વોલીબોલની મજા માણી રહેલા બાળકો

પર્વતારોહણ, સ્કીઇંગ, બંજી જમ્પિંગ, વોટર રાફ્ટિંગ વગેરે જેવી સાહસિક રમતો ભારતના ઉત્તર અને ઉત્તર-પૂર્વીય ભાગોમાં સામાન્ય છે. એ જ રીતે, દરિયાકાંઠાના વિસ્તારોમાં રહેતા લોકોમાં વોટર સ્પોર્ટ્સ, બીચ વોલીબોલ, કાયકિંગ વધુ જોવા મળે છે. કારણ એ છે કે આ રમતો માટે અનુકૂળ સ્થળોની સરળ ઉપલબ્ધતા અને સરળ એક્સેસ તેમને મળે છે. સંભવ છે કે આ ભૌગોલિક સ્થાનોના લોકો અન્ય ભાગોમાં રહેતા લોકો કરતા કુદરતી રીતે તંદુરસ્ત હોય છે કારણ કે તેઓ વધુ શારીરિક માગણીવાળી રમતોના સંપર્કમાં આવે છે. આનાથી તેઓ તે રમતગમતમાં પ્રવેશે છે જેમાં વધુ શારીરિક શક્તિ અને સહનશક્તિની જરૂર હોય છે.

કેરળ, તમિલનાડુ, ગોવા, મણિપુર, સિક્કિમ, પંજાબના ખેલાડીઓએ ફૂટબોલ, બોક્સિંગ, વોલીબોલ, બાસ્કેટબોલ, ટ્રેક એન્ડ ફિલ્ડ જેવી વિવિધ રમતોમાં ઉત્કૃષ્ટ દેખાવ કર્યો છે.

### અર્થતંત્ર:

રમતગમતના વિકાસમાં અર્થતંત્ર મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આધુનિક સમયની રમતગમતમાં શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાના સાધનો અને ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરની જરૂર હોય છે જેથી કરીને ચોક્કસ સ્તરે યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકાય. જે દેશો તેમના સ્પોર્ટ્સ ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર વિકસાવવા માટે જંગી રકમ ખર્ચી રહ્યા છે તેઓ ઓલિમ્પિક મેડલ ટેલીઝમાં આગળ છે. રમતગમત હવે વ્યક્તિગત શૌર્ય પર આધારિત પ્રદર્શન લક્ષી નથી રહ્યું પરંતુ જે ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરનો ઉપયોગ થાય છે તે પણ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ટોચના એથલેટ્સને તેમના પ્રદર્શન માટે ઉચ્ચ પગાર ચૂકવવામાં આવે છે. શ્રેષ્ઠ ઉપલબ્ધ સ્પોર્ટ્સ ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર ધરાવતા દેશો જ તેમને રમાડી શકે છે. આ ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળી ટુર્નામેન્ટની રચના તરફ પણ દોરી જાય છે. ઈન્ડિયન પ્રીમિયર લીગ (આઈપીએલ) આજે ક્રિકેટ જગતના ટોચના ખેલાડીઓને આકર્ષે છે. ભારતીય ક્રિકેટ ટીમનો ઉદય એ દેશમાં યોજાતી ગુણવત્તાયુક્ત ટુર્નામેન્ટનું સીધું પરિણામ છે. બોર્ડ ઓફ કંટ્રોલ ફોર ક્રિકેટ ઇન ઇન્ડિયા (બીસીસીઆઈ) એ વિશ્વની સૌથી ધનાઢ્ય રમત સંસ્થાઓમાંની એક છે અને તે લોકો પાસેથી કમાતા નાણાંને કારણે આટલી મોટી ટુર્નામેન્ટ યોજવાની સ્થિતિમાં છે. ઉચ્ચ વૃદ્ધિ અર્થતંત્ર, ભારતમાં નિકાલજોગ આવક અને નવરાશના સમય સાથે મધ્યમ વર્ગનો ઝડપી વધારો મીડિયા, ઈન્ટરનેટ અને ટેલિવિઝનમાં ઝડપી વૃદ્ધિ, રમતગમતની સામગ્રીમાં રસ અને મૂલ્ય વધારવામાં ફાળો આપે છે. સ્થાનિક અને આંતરરાષ્ટ્રીય કંપનીઓ આ આકર્ષક બજારને લક્ષ્ય બનાવતી જાહેરાતોમાં બોલિવૂડ ઝલેમર ઝડપી વૃદ્ધિને આકર્ષે છે. બોલિવૂડ સ્ટાર્સની સામેલગીરીથી લોકોમાં રમતગમત પ્રત્યે જાગૃતિ આવી છે. આ આકર્ષણ કબડ્ડી અને હોકી જેવી રમતોને પુનર્જીવિત કરી રહ્યું છે જે લગભગ લુપ્ત થવાના આરે હતી.



ચિત્ર: 1.9 – જૂતા વગર ફૂટબોલ રમતું બાળક

### ટેકનોલોજી:

અર્થતંત્ર અને ટેકનોલોજી એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે. ટેકનોલોજીની પ્રગતિ એ અર્થતંત્રની પ્રગતિનું સીધું પરિણામ છે. સારી અર્થવ્યવસ્થા ધરાવતો દેશ ટેકનોલોજી પર ખર્ચ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે, જે કોઈપણ પ્રદર્શન લક્ષી રમત માટે આવશ્યક છે. ભારતીય હોકીનું પતન એ રમતગમતના ક્ષેત્રમાં ટેકનોલોજીની ધીમી પ્રગતિનું પ્રત્યક્ષ પ્રતિબિંબ છે. ઓલિમ્પિકમાં રેકોર્ડ સંખ્યામાં આઠ ગોલ્ડ મેડલ સાથે, ટીમ ઈન્ડિયાથી વિશ્વની બધી ટીમ ડરતી હતી.

ફિલ્ડ હોકીમાં ભારતીય ટીમના નબળા પ્રદર્શનનો સીધો સંબંધ એસ્ટ્રો-ટર્ફ જેવા કૃત્રિમ મેદાનની રજૂઆત સાથે છે. ટેકનોલોજીની પ્રગતિ અને રમતગમતમાં વિજ્ઞાનની સંડોવણીએ ઓસ્ટ્રેલિયા અને જર્મની જેવા દેશોને ફિલ્ડ હોકીના શિખર તરફ દોરી ગયા છે. તાજેતરના વર્ષોમાં જ ભારતીય હોકી ફેડરેશને દેશભરના હોકી સ્ટેડિયમોમાં એસ્ટ્રો-ટર્ફની રજૂઆત કરી છે.

ભારતીય બજાર રમતગમતના સમગ્ર વ્યવસાયમાં સંસ્થાઓ માટે આકર્ષક સંભાવના રજૂ કરે છે જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- વિશાળ ગ્રાહક બજારમાં પોતાનો હિસ્સો બનાવવાની રીતો શોધતી સ્થાનિક અને આંતરરાષ્ટ્રીય બ્રાન્ડ્સ
- રમતગમત ફેડરેશનોની સહભાગિતા વધારવા અને વ્યાપારી આવક વધારવાની આશા
- રમતગમત માટે નવા સ્થળો શોધતા ઇવેન્ટ અને ટુર આયોજકો
- આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે વિકાસ કરવાનો લક્ષ્યાંક ધરાવતી એજન્સીઓ અને રમતગમત વ્યાવસાયિક સેવાઓ
- નવી તકો શોધવા માંગતા સ્ટેડિયમના આર્કિટેક્ટ્સ અને કોન્ટ્રાક્ટરો

### રાજકીય:

રમતગમતની દુનિયામાં રાજકીય સ્થિરતા અથવા અસ્થિરતાની મોટી અસર થાય છે. કાશ્મીર એક જીવંત ઉદાહરણ છે જ્યાં વર્તમાન રાજકીય પરિસ્થિતિએ તેમને એવા મંચ પર પાછા ધકેલી દીધા છે જ્યાં ફિટ અને સ્વસ્થ રહેવા પર જીવવું એ પ્રાથમિકતા છે. રમવું એ દરેક બાળકોનો મૂળભૂત અધિકાર છે, પરંતુ મોટાભાગે આપણે નાના બાળકોના આર્મીના લોકો પર પથ્થર ફેંકતા ચિત્રો જોયા છે. જો કે ફેંકવું એ એક મૂળભૂત કૌશલ્ય છે પરંતુ આ કૌશલ્યો રમતગમતના મેદાનમાં લાગુ કરવાને બદલે તેઓ તેને રસ્તા પર લાગુ કરે છે.

જેમ આપણે જાણીએ છીએ, ઓલિમ્પિક રમતો ખંડિત ગ્રીક રાજ્યોને એકસાથે લાવવાના હેતુથી યોજવામાં આવી હતી. જ્યારે આ રમતો યોજાઈ ત્યારે યુદ્ધવિરામ જાહેર કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રાચીન ઓલિમ્પિક રમતોના ઇરાદાથી વિપરીત, આધુનિક સમયમાં યુદ્ધને કારણે ઓલિમ્પિક બંધ થઈ ગઈ હતી. 1916ની ઓલિમ્પિક રમતો પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધને કારણે રદ કરવામાં આવી હતી અને 1940 અને 1944ની ઓલિમ્પિક્સ બીજા વિશ્વયુદ્ધને કારણે રદ કરવામાં આવી હતી. 1920માં ઓસ્ટ્રિયા, બલ્ગેરિયા, જર્મની, હંગેરી અને તુર્કીના ભાગ લેવા પર પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવ્યો હતો કારણ કે તેઓ પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધમાં હારેલા પક્ષે હતા. જાપાન, પશ્ચિમ જર્મની અને પૂર્વ જર્મનીએ 1948ની લંડન ગેમ્સમાં ભાગ લીધો ન હતો. 1960 માં, દક્ષિણ આફ્રિકાને તેની જાતિવાદી નીતિને કારણે ઓલિમ્પિકમાં પ્રતિબંધિત કરવામાં આવ્યો હતો. 1972ની મ્યુનિક ગેમ્સમાં ઓછા આફ્રિકન સહભાગીઓ હતા કારણ કે આફ્રિકન દેશોએ રોડેશિયા (હવે ઝિમ્બાબ્વે)ની ટીમની હાજરી સામે વાંધો ઉઠાવ્યો હતો. દક્ષિણ આફ્રિકા સાથે ન્યુઝીલેન્ડના રગ્બી સંપર્કોને કારણે 20 દેશોએ 1976ની મોન્ટ્રીયલ ગેમ્સમાંથી ખસી ગયા હતા. યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ ઓફ અમેરિકા (અને લગભગ 60 સાથીઓએ) 1980 મોસ્કો ઓલિમ્પિક્સ ગેમ્સનો બહિષ્કાર કર્યો. અને રાજકીય ધર્ષણને કારણે નકારાત્મક અસરો ઇતિહાસ સાથે સમાપ્ત થઈ નથી; આજે પણ ભારત અને પાકિસ્તાન જેવા દેશો વિશ્વ કપ સિવાય એક બીજા સામે કોઈ આંતરરાષ્ટ્રીય મેચ રમતા નથી.



ચિત્ર: 1.10 – ટેકનોલોજીની કામગીરી પર સારી અસર પડે છે



ચિત્ર: 1.11 - કાશ્મીરમાં નુકસાન કરેલ સ્ટેડિયમ



ચિત્ર: 1.12 - કાશ્મીરમાં પોલીસને નિશાન બનાવતો છોકરો

તમે શું શીખ્યા છો?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે નીચેનું કરી શકશો

- શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને અસર કરતા પરિબલોને ઓળખવું
- સમાજના વિવિધ પાસાઓ રમતગમતને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે તે સમજાવું

## પ્રવૃત્તિ

જરૂરી સામગ્રી:

ઉપરોક્ત સત્રમાં ઉલ્લેખિત પ્રોપ્સ અને સાધનો.

1. ઉપલબ્ધ પ્રોપ્સ સાથે પ્રવૃત્તિઓ/ રમતોનું સંચાલન કરો અને ઉપયોગને વય યોગ્યતા સાથે સંબંધિત કરો.

## મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની ચેકલિસ્ટ

તમે મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની બધી આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેની ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો.

### ભાગ A

---

નીચે વચ્ચે તફાવત કરો

- સમાજમાં પર્યાવરણીય અને તકનીકી પરિબલો કે જે રમતગમતને હકારાત્મક અસર કરે છે
- સમાજમાં આર્થિક અને રાજકીય પરિબલો કે જે રમતોને નકારાત્મક અસર કરે છે

### ભાગ B

---

વિષયલક્ષી પ્રશ્નો

- સમાજમાં ચાર મુખ્ય પરિબલો જેના કારણે રમતગમતનો વિકાસ થાય છે અથવા વિકૃતિ/પતન થાય છે.
- પર્યાવરણીય પરિબલોને કારણે વિવિધ રમતો વિવિધ પ્રદેશોમાં કેવી રીતે લોકપ્રિયતા મેળવે છે?
- સમાજમાં રમતગમતનો પ્રભાવ શું છે
- સમાજના ચાર મુખ્ય પરિબલો શું છે જે રમતગમતને અસર કરે છે?
- ક્રિકેટ મેચોમાં વપરાતી ત્રણ આધુનિક ટેકનોલોજીની યાદી આપો
- પર્યાવરણીય/ભૌગોલિક ફાયદાઓને લીધે ભારતના જુદા જુદા ભાગોમાં પ્રખ્યાત થયેલી રમતોના નામ આપો.

હિમાચલ પ્રદેશ:

કેરળ

પશ્ચિમ બંગાળ:

મણિપુર:

### 1.3 બાળકો માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન

આપણે પહેલા જ સમજી ચુક્યા છીએ કે રમતો અને રમતગમત બાળકોના સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે. સ્વસ્થ શરીરથી જ સ્વસ્થ મન બને છે. રમતગમત અને રમતો બાળકોની ઊર્જાને ફળદાયી ચેનલો તરફ મોકલે છે. એવું કહેવાય છે કે રમવું એ કિશોરોની નવરાશના સમયની સૌથી ઉપયોગી પ્રવૃત્તિ છે. તે ભવિષ્ય માટેની તાલીમ છે. રમતગમતની તકોની ગેરહાજરીમાં, બાળકો બેઠાડુ પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે કોમ્પ્યુટર ગેમ્સ, વિડીયો ગેમ્સ, ટીવી વગેરેમાં વધુ વ્યસ્ત રહે છે અને અંતમાં મેદસ્વી, સુસ્ત અને માંદગી/રોગનો શિકાર બને છે.



માધ્યમિક શિક્ષણ આયોગએ તમામ શાળાઓ અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ માટે અન્ય જરૂરી ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર સાથે રમતનું મેદાન હોવું ફરજિયાત બનાવ્યું છે. અને જો શાળાઓમાં યોગ્ય રમતના મેદાન ન હોય તો મ્યુનિસિપલ ઉદ્યાનો અથવા પડોશમાં ઉપલબ્ધ કોઈપણ ખુલ્લી જગ્યાનો ઉપયોગ કરવા માટેનું સૂચન કરે છે. સરકારના આ સકારાત્મક પ્રયાસને માળખાગત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કાર્યક્રમ દ્વારા અસરકારક બનાવી શકાય છે.

બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે, શાળામાં શારીરિક શિક્ષણમાં નીચેનાનો સમાવેશ થવો જોઈએ:

- પ્રવૃત્તિઓ મનોરંજક હોવી જોઈએ જેથી કરીને બધા બાળકોને ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય.
- નીચે આપેલ ડાયમંડ સ્ટ્રક્ચર અનુસાર કુશળતા શીખવવું જોઈએ.
- પ્રવૃત્તિઓ, પ્રોપ્સ અને સાધનો 'વય અનુરૂપ' હોવા જોઈએ.
- પ્રવૃત્તિઓનું સંરચિત અને યોગ્ય આયોજન કરવું જોઈએ.
- બધા બાળકોને સામેલ કરવા જોઈએ અને કોઈ પણ પાછળ ન રહેવું જોઈએ.
- દરેક બાળકની પ્રગતિ સતત મૂલ્યાંકન દ્વારા મેપ કરવી જોઈએ અને અધ્યયન નિષ્પત્તિઓ પ્રાપ્ત થાય તેની ખાતરી કરવા માટે ઉપચારાત્મક પગલાં લેવા જોઈએ.

## શારીરિક પ્રવૃત્તિ સત્રો ઓળખવા

આ ઉંમરે, બાળકો પ્રયોગ અને અન્વેષણ કરવા ઉત્સુક હોય છે. બાળકને તમામ રમતગમત કુશળતાનો પરિચય કરાવવા માટેની આ ઉંમર યોગ્ય છે. તેમની હલનચલનની કુશળતા સારી રીતે ટ્યુન હોય છે અને સારી રીતે સંકલિત થઈ ગયું હોય છે. તેઓ તેમના શરીર પર સારું નિયંત્રણ ધરાવે છે, અને તેમની મૂળભૂત કુશળતા તેમના માટે નવી કુશળતા અને નવા હલનચલન સિક્વન્સ કરવા પૂરતી સારી થઈ ગઈ હોય છે. જે બાળકો વિવિધ કુશળતા યોગ્ય રીતે કરી શકતા નથી તેમને તેમની કુશળતા સુધારવા માટે વધારાની અધ્યયન અને અભ્યાસની તકો પૂરી પાડવી જોઈએ. બાળકોને જરૂરી કુશળતા વિકસાવવા માટે પૂરતો સમય મળી રહે તે માટે પ્રેક્ટિસની તકો પૂરી પાડવી જોઈએ. આ ઉંમરે મોટાભાગની કુશળતાને યોગ્ય રીતે કરી શકાય છે. પ્રેક્ટિસ તેમને પર્ફેક્ટ બનાવશે.

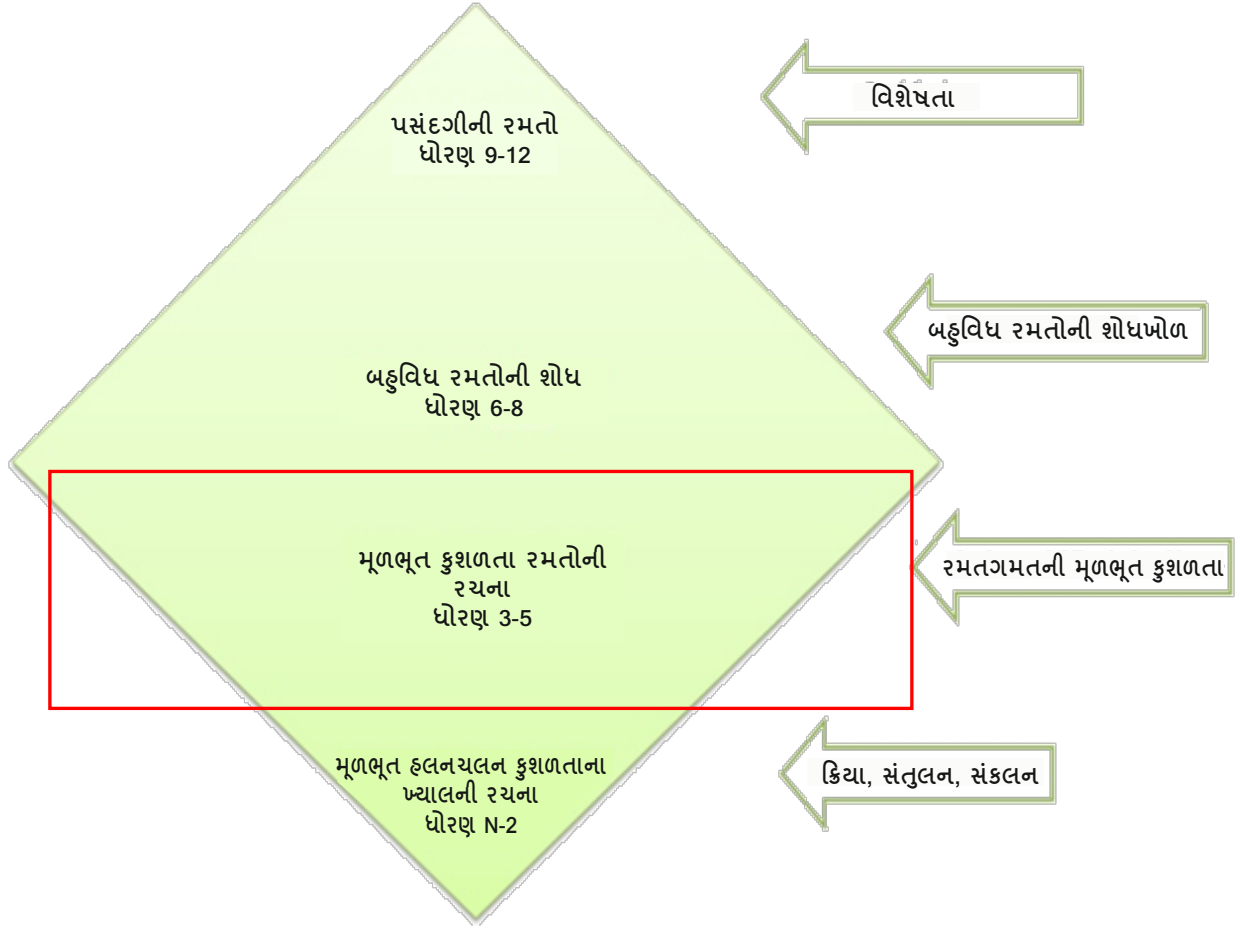
આ ઉંમરે ફિટનેસ પ્રવૃત્તિઓ વધુને વધુ મહત્વપૂર્ણ બની જાય છે. જો હવે બાળકોને રમતગમત અને ફિટનેસની પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ કરવામાં આવે તો બાળક કિશોરાવસ્થા સુધી રમતગમત સાથે સંકળાયેલું રહેશે તેની ખાતરી કરી શકાય છે. જે બાળકો દર અઠવાડિયે ત્રણથી ચાર દિવસે લગભગ એક કલાક મધ્યમથી કઠિન શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લે છે તેઓ એકંદર આરોગ્યમાં વધારો કરી શકે છે.

આ યુગમાં આપણે કોઈ બાળકને કોઈ ખાસ રમતમાં પારંગત ન થવા દેવી જોઈએ, પછી ભલે તે તે રમતમાં ખૂબ જ સારા હોય. તેમને વિવિધ રમતગમત પ્રવૃત્તિઓ શીખવા અને તેમાં ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. આ ઉંમરે, શરીર હજી પણ વિકાસશીલ હોય છે, તેથી, સર્વગ્રાહી વિકાસ માટે તમામ કુશળતાનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે.

આ ઉંમરે, બાળકો મજબૂત સેલ્ફ-ઇમેજ વિકસાવે છે, જેથી અન્ય લોકો તેમના પ્રત્યે કેવી પ્રતિક્રિયા આપે છે તેને સહન કરી શકે. તેઓ નીતિ-નિયમોના આંતરિકકરણના વિકાસના તબક્કામાં પહોંચીને, સાચા અને ખોટાની મજબૂત સમજણ વિકસાવે છે. તેઓ વધુ આત્મનિર્ભર બનવાનું વલણ ધરાવે છે અને સ્વતંત્ર રીતે કામ કરી શકે છે.

બાળકો વ્યક્તિગત ફિટનેસ અને મોટર કુશળતાના લક્ષ્યો બનાવવા અને તેમની પોતાની પ્રગતિનું નિરીક્ષણ કરવા માટે આ સારો સમય છે, કારણ કે તેઓ સ્વ-સુધારણાની તીવ્ર ઇચ્છા ધરાવે છે. આ બાળકો પણ અન્ય લોકો સાથે સંપર્ક માટેની ઇચ્છા અનુભવે છે. આ ઉંમરે બાળકોને રમતો અને ટીમ સ્પોર્ટ્સમાં ખૂબ રસ હોય છે. તેઓ સખત મહેનત કરીને રમશે. આ ઉંમરે, બાળકો તેમની કુશળતા દર્શાવવાનું પસંદ કરે છે અને સ્વેચ્છાએ સમય સાથે વધુ સારું પ્રદર્શન કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તેમનો સમય હવે વધુ નિયંત્રણમાં રહેવાથી તેઓ આનંદ અનુભવે છે. તેઓ સ્પર્ધાત્મક રમતોમાં ખૂબ જ રસ ધરાવે છે.

## શારીરિક પ્રવૃત્તિ સત્રોની રચના



પ્રાથમિક વર્ષોમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિ વિદ્યાર્થીઓના ફિટનેસ સ્તરના વિકાસ ઉપરાંત મુખ્ય રમતોની મૂળભૂત બાબતોના પરિચય પર હોવી જોઈએ. ઉપરોક્ત ચિત્ર સ્પોર્ટ્સ પ્રોગ્રામના પ્રકાર પર વર્ષ/ધોરણ મુજબના ફોકસ વિશે સમજાવે છે.



## મેક્રો-પ્લાનિંગ

મેક્રો પ્લાન એ એક મોટું ચિત્ર છે, તે ટૂંકું અને સંક્ષિપ્ત છે, ફક્ત મહત્વપૂર્ણ હાઇલાઇટ્સને દર્શાવે છે. મેક્રો લેવલ એ તમે શું કરવા માંગો છો તેનો સ્નેપશોટ છે. ઉદાહરણ તરીકે: તમારું અંતિમ ધ્યેય એ છે કે બાળક ફૂટબોલ રમવા માટે સક્ષમ બને જેથી તે તમારું મેક્રો-પ્લાનિંગ છે



ચિત્ર: 1.15 – મેક્રો, મેસો અને માઇક્રો પ્લાનિંગ

## મેસો પ્લાનિંગ

મેસો-પ્લાનિંગ એ દરેક અઠવાડિયે અથવા અઠવાડિયાઓનું વિભાજન છે જે તે ટૂંકા ગાળામાં એક અથવા બે વસ્તુઓને સુધારવાના લક્ષ્ય સાથે કરવામાં આવે છે. ફિટનેસનું મેસો લેવલ એ છે કે તમે જે પરિણામો મેળવશો તેમાં ફેરફાર કરવા માટે તમે આયોજનને કેવી રીતે લાગુ કરો છો.

ઉદાહરણ તરીકે: ફૂટબોલ રમવા માટે, બાળકે કયા મૂળભૂત કુશળતા શીખવી જોઈએ, તમારા આયોજનમાં તેનો અમલ કરવો એ તમારું મેસો પ્લાનિંગ હશે

## માઇક્રો પ્લાનિંગ

માઇક્રો પ્લાનિંગ એ ચોક્કસ કુશળતા અથવા પ્રવૃત્તિઓનું દૈનિક અથવા થોડા દિવસોનું વિભાજન છે જે મેસોસાયકલ અને મેક્રોસાયકલ બંનેમાં નિર્ધારિત ધ્યેયો પ્રાપ્ત કરવા માટે એકબીજાને સુધારવાનું આયોજન કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે: તમે કેવી રીતે સત્રનું આયોજન કરવા જઈ રહ્યા છો જેથી બાળક ફૂટબોલનું મૂળભૂત કુશળતા શીખી શકશે. તે તમારું માઇક્રો પ્લાનિંગ હશે.

## સાપ્તાહિક આયોજન

માઇક્રો પ્લાનિંગના કિસ્સામાં, આપણે એક અથવા બે કુશળતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ. જો કે સાપ્તાહિક આયોજનમાં આપણે પાઠ યોજનાઓના 2 - 3 સેટ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ જેને તમે સમાપ્ત કરવા માંગો છો. આ આયોજન એ મહત્વપૂર્ણ બાબતો છે જે બાળકને લાંબા ગાળાના લક્ષ્યો તરફ લઈ જાય છે. સાપ્તાહિક આયોજન તમને આત્મવિશ્વાસ આપશે અને તે એક ટૂંકા ગાળાનો ધ્યેય છે જે તમે તે જૂથ માટે સેટ કરી રહ્યાં છો. આ સાપ્તાહિક યોજનાઓ પ્રગતિ તપાસવા માટે વર્ગ દરમિયાન દ્રશ્ય મૂલ્યાંકન દ્વારા અનુસરવામાં આવવી જોઈએ.

ધોરણ 4-A- માટે સાપ્તાહિક યોજના- સપ્તાહ 1		ધોરણ 4-A- માટે સાપ્તાહિક યોજના - સપ્તાહ 2	
સોમવાર	એફબી.1: બોલ નિયંત્રણ	સોમવાર	એફબી.1: પાસિંગ
મંગળવાર		મંગળવાર	
બુધવાર		બુધવાર	

ગુરુવાર	એફબી.2: ડ્રિબલિંગ	ગુરુવાર	એફબી.2: શૂટિંગ
શુક્રવાર		શુક્રવાર	
શનિવાર		શનિવાર	

ચિત્ર: 1.16-ઘોરણ 4 ના બાળકો માટે સાપ્તાહિક યોજના

ઘોરણ 3 થી 5 માટે નીચે પાઠ યોજનાઓના ઉદાહરણો આપેલ છે જેને વાંચી, સમજી અને અમલમાં મૂકવા. પાઠ યોજનાની રચના પર ધ્યાન આપો જે ધ્યેયથી શરૂ થાય છે અને અધ્યયન નિષ્પત્તિના નિષ્કર્ષ સાથે સમાપ્ત થાય છે. કૃપા કરીને વોર્મ-અપ અને ફ્લ-ડાઉન કસરતોના વિભાગનો સંદર્ભ લો

જો શક્ય હોય તો તમારા વિસ્તારમાં યોગ્ય શાળા (પ્રાથમિક શાળા) શોધો અને બાળકો સાથે નીચેની પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે પરવાનગી લો.

આ પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય: જમ્યા પછી 2 કલાક  
કારણ: (આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ માટે તે શરીરને પૂરતી ઊર્જા પૂરી પાડશે)

## ફૂટબોલ - બોલ કંટ્રોલ પરના પાઠ

ઉદ્દેશ્ય:	બાળકો પડકારજનક પરિસ્થિતિઓમાં બોલ નિયંત્રણની કુશળતા શીખશે.
સાધનસામગ્રી:	ફૂટબોલ, માર્કિંગ કોન અને સોસર કોન.

### બોલ કંટ્રોલ - 1

એજ્યુકવેટ	વોર્મ-અપ	ટીમ પ્રવૃત્તિ	રમત રમો	ફૂલ-ડાઉન
2 મિનિટ	5 મિનિટ	10 મિનિટ	15 મિનિટ	3 મિનિટ

#### એજ્યુકવેટ 2 મિનિટ

બાળકો સાથે બોલના નિયંત્રણનું મહત્વ અને કેવી રીતે 'ટચ' એ બોલ નિયંત્રણનું સૌથી મહત્વનું પરિબલ છે તેની ચર્ચા કરો.

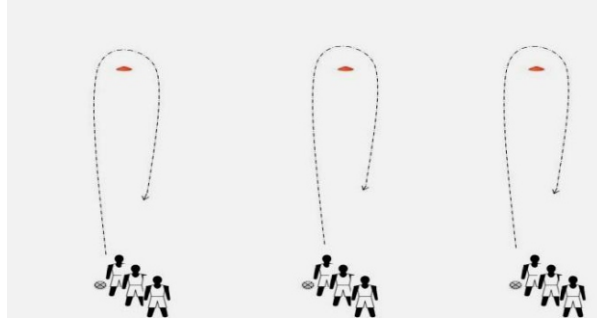
વિશ્વના તમામ મહાન વ્યક્તિત્વો અને પ્રતિભાશાળી લોકોમાં એક વસ્તુ સમાન હતી - 'ટચ.' તેમનો ટચ જ તેમને બાકીના વિશ્વથી અલગ પાડે છે. કોઈ વ્યક્તિ તેના પગથી બોલને ડિએગો મેરાડોનાના જેમ સ્પર્શ કરી શકતું નથી. મધર ટેરેસાની જેમ કોઈએ લોકોના હૃદયને સ્પર્શ કર્યો નથી. તમે જે રીતે 'ટચ કરો છો' તેનાથી જ બધો ફરક પડે છે. તેવી જ રીતે, ફૂટબોલમાં જો તમે તમારા ટચને માસ્ટર કરી શકો; બોલ નિયંત્રણની તમારી ક્ષમતા સરળ અને શ્રેષ્ઠ હશે.

#### વોર્મ-અપ 5 મિનિટ

- ⊛ બાળકોને દસના જૂથમાં વહેંચો. દરેક જૂથમાં એક બોલ હોવો જોઈએ.
- ⊛ દરેક જૂથમાં, એક બાળકે નીચેની પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ અને અન્યોએ સ્પોટ જોગિંગ અને જમ્પિંગ જેક્સ કરવા જોઈએ.
- ⊛ તમારા સોલથી બોલને એક પગથી ખેંચો અને બીજી જ ક્ષણે બીજા પગથી બોલને પાછો ખેંચો.
- ⊛ ઉભેલી સ્થિતિમાં દરેક પગલા પર થોડા સમય (30 સેકન્ડથી 1 મિનિટ) માટે વૈકલ્પિક પગ વડે બોલને ટ્રેપ અને પુલ કરતા રહો.
- ⊛ ધીમેથી શરૂ કરો અને બોલ પરનો કાબૂ ગુમાવ્યા વિના શક્ય તેટલી ઝડપથી કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- ⊛ 30 સેકન્ડ માટે મેદાનમાં બોલને ડ્રિબલ કરો અને તેને તમારા જૂથના નજીકના સભ્યને આપો.
- ⊛ નજીકનો સભ્ય પણ તે જ કરશે. સ્ટ્રેચિંગની કસરત કરો.

#### ટીમ પ્રવૃત્તિ 10 મિનિટ

- ⊛ જૂથને 6 - 8 ટીમોમાં વિભાજિત કરો અને દરેક ટીમને એક બોલ આપો.
- ⊛ ટીમો અન્ય ટીમો સામે રિલેમાં સ્પર્ધા કરશે. મહેરબાની કરીને સેટઅપ માટે નીચેના ચિત્રનો સંદર્ભ લો.



⚽ ડ્રિબલિંગ રિલે - ડ્રિબલરે પાસ કર્યા પછી પાછું જોડાવું જોઈએ.

⚽ દરેક પગલામાં બોલને ટચ કરો - બોલને કિક કરશો નહીં; દરેક પગલા પર તમારી પહોંચમાં રાખો.

રમત રમો

15 મિનિટ

⚽ વર્ગની સંખ્યા અને મેદાનના કદના આધારે ફૂટબોલની 5-A-સાઇડ અથવા 3-A-સાઇડની રમત રમવા માટે બાળકોને ટીમોમાં વહેંચો.

⚽ કોનનો ઉપયોગ કરીને અનેક નાની સાઇડવાળા મેદાનો બનાવો.



કૂલ-ડાઉન

3 મિનિટ

⚽ વર્તુળ, અર્ધ-વર્તુળ અથવા લૂસ રચનામાં કેટલીક સ્ટ્રેચિંગની કસરતો કરો.

બાળકોએ ટ્રંકા પાસ રમવા જોઈએ કારણ કે તે વ્યક્તિગત રીતે બોલ પર બહેતર નિયંત્રણ વિકસાવે છે અને એક ટીમ તરીકે બોલ પર કબજો જમાવવાની ભાવના વિકસાવે છે.

## બોલ કંટ્રોલ - 2

એજ્યુકવેટ	વોર્મ-અપ	ટીમ પ્રવૃત્તિ	રમત રમો	કૂલ-ડાઉન
2 મિનિટ	5 મિનિટ	10 મિનિટ	15 મિનિટ	3 મિનિટ

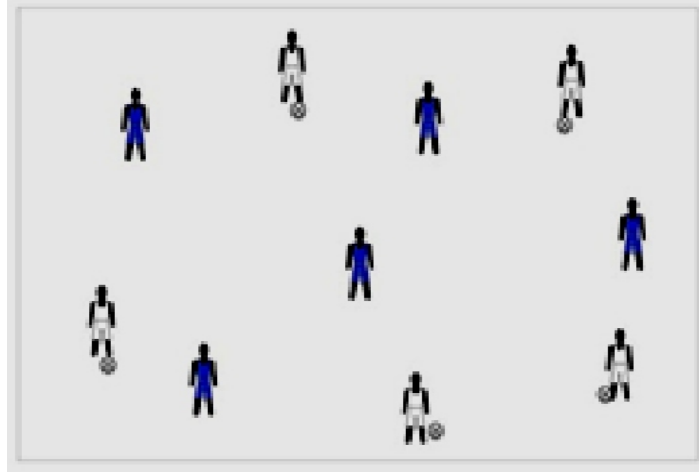
### એજ્યુકવેટ 2 મિનિટ

બાળકો સાથે બોલના નિયંત્રણનું મહત્વ અને કેવી રીતે 'ટચ' એ બોલ નિયંત્રણનું સૌથી મહત્વનું પરિબલ છે તેની ચર્ચા કરો.

ફૂટબોલની રમતમાં પ્રથમ ટચ હંમેશા સૌથી મહત્વપૂર્ણ ટચ હોય છે જેમ કે રિસીવિંગ, મૂવ્સ, ડ્રિબલિંગ વગેરે.

### વોર્મ-અપ 5 મિનિટ

- ❶ બાળકોને જૂથોમાં વહેંચો. 'ડ્રિબલર્સ' અને 'ટેગર્સ' બનાવો
- ❷ જગ્યાની ઉપલબ્ધતા પર નાની ગ્રીડ(ઓ) બનાવો.



- ❶ 'ડ્રિબલર્સ' એ 'ટેગર્સ' થી બચીને બોલને ગ્રીડની અંદર ડ્રિબલ કરવો જોઈએ. 'ટેગર્સ' તેમની પાસેથી બોલ છીનશે.
- ❷ 'ટેગર્સ' માત્ર ચાલી શકે છે અને દોડવાની મંજૂરી નથી.
- ❸ 'ટેગર્સ' એ 'ડ્રિબલર' પાસેથી બોલને છીનવી/ટચ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- ❹ એકવાર 'ટેગર' બોલને છીની લે અથવા ટચ કરે તે પછી તે 'ડ્રિબલર' બની જાય છે.
- ❺ સ્ટ્રેચિંગની કસરત કરો.

### ટીમ પ્રવૃત્તિ 10 મિનિટ

- ❶ જૂથને 6 - 8 ટીમોમાં વહેંચો અને દરેક ટીમ પાસે એક બોલ છે.
- ❷ ટીમોએ અન્ય ટીમો સામે રિલેમાં સ્પર્ધા કરવી જોઈએ. મહેરબાની કરીને સેટઅપ માટે નીચેના ચિત્રનો સંદર્ભ લો.



- ⚽ ડ્રિબલિંગ રિલે - ડ્રિબલરે પાસ કર્યા પછી પાછું જોડાવું જોઈએ.
- ⚽ જો બોલ કોનને સ્પર્શે તો વિદ્યાર્થીએ ફરી શરૂ કરવું જોઈએ.
- ⚽ જે ટીમ પ્રથમ પૂરું કરે છે તે વિજેતા છે.

રમત રમો

15 મિનિટ

- ⚽ વર્ગની સંખ્યા અને મેદાનના કદના આધારે ફૂટબોલની 5-A-સાઇડ અથવા 3-A-સાઇડની રમત રમવા માટે બાળકોને ટીમોમાં વહેંચો.
- ⚽ કોનનો ઉપયોગ કરીને અનેક નાની સાઇડવાળા મેદાનો બનાવો



બાળકોએ શોર્ટ પાસ રમવા જોઈએ કારણ કે તે વ્યક્તિગત રીતે બોલ પર બહેતર નિયંત્રણ વિકસાવે છે અને એક ટીમ તરીકે બોલ પર કબજો જમાવવાની ભાવના વિકસાવે છે.

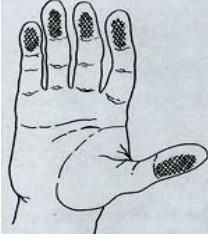
કૂલ-ડાઉન

3 મિનિટ

- ⚽ વર્તુળ, અર્ધ-વર્તુળ અથવા લૂસ રચના કેટલીક સ્ટ્રેચિંગની કસરતો કરો..

## બાસ્કેટબોલ - બોલ કંટ્રોલ પરના પાઠ

ઉદ્દેશ્ય:	બાળકો બોલ હેન્ડલિંગની કુશળતા શીખશે.
સાધન:	બાસ્કેટબોલ, માર્કિંગ કોન અને સોસર કોન.



### બોલ હેન્ડલિંગ - 1

એજ્યુકવેટ	વોર્મ-અપ	ટીમ પ્રવૃત્તિ	રમત રમો	ફૂલ-ડાઉન
2 મિનિટ	5 મિનિટ	10 મિનિટ	15 મિનિટ	3 મિનિટ

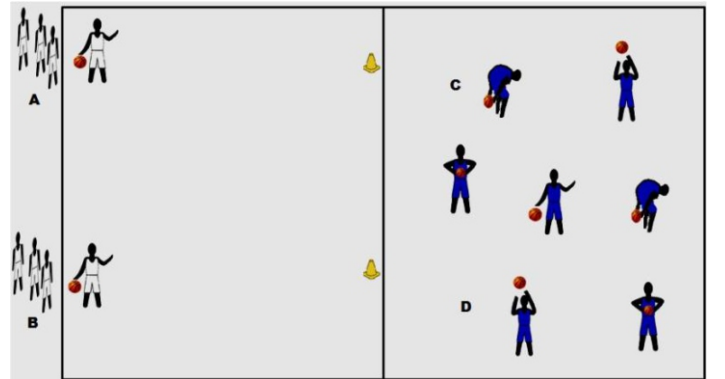
#### એજ્યુકવેટ 2 મિનિટ

બાળકો સાથે બોલના નિયંત્રણનું મહત્વ અને કેવી રીતે 'ટચ' એ બોલ નિયંત્રણનું સૌથી મહત્વનું પરિબલ છે તેની ચર્ચા કરો.

વિશ્વના તમામ મહાન વ્યક્તિત્વો અને પ્રતિભાશાળી લોકોમાં એક વસ્તુ સમાન હતી - 'ટચ.' તેમનો ટચ જ તેમને બાકીના વિશ્વથી અલગ પાડે છે. કોઈ વ્યક્તિ તેના પગથી બોલને ડિએગો મેરાડોનાના જેમ સ્પર્શ કરી શકતું નથી. મધર ટેરેસાની જેમ કોઈએ લોકોના હૃદયને સ્પર્શ કર્યો નથી. તમે જે રીતે 'ટચ કરો છો' તેનાથી જ બધો ફરક પડે છે. તેવી જ રીતે, ફૂટબોલમાં જો તમે તમારા ટચને માસ્ટર કરી શકો; બોલ નિયંત્રણની તમારી ક્ષમતા સરળ અને શ્રેષ્ઠ હશે.

#### વોર્મ-અપ 5 મિનિટ

- બાળકોને 4 જૂથોમાં વિભાજિત કરો - જૂથ A, B, C, D
- કોર્ટના અડધા ભાગમાં એક બીજાની પાછળ ફાઇલ ફોર્મેશનમાં જૂથ A અને B ને ઉભા રાખો. દરેક જૂથ (A અને B) ને એક બોલ આપો.
- અન્ય જૂથો C અને D કોર્ટના બીજા ભાગમાં હોવા જોઈએ.
- નીચેના ચિત્રનો સંદર્ભ લો.



જૂથ A અને B:

● સામે ઊભેલા બાળકે ટચ લાઈનથી સેન્ટર લાઈન સુધી બોલને ડ્રિબલ કરવો જોઈએ અને પાછા ફરવા પર ટીમના સાથીને બોલ પાસ કરવો જોઈએ.

● પછી તે પાછળથી ફરીથી જૂથમાં જોડાય છે.

જૂથ C અને D: નીચે મુજબ કરવું જોઈએ,

શરીરની ફરતે ડ્રિબલ કરો: :

● જમણા હાથથી શરીરની પાછળની બાજુ સુધી ડ્રિબલ કરો, પછી ડાબા હાથ પર સ્વિચ કરો.

● બોલને શરીરની ફરતે મુવ કરો.

● ચાલતી વખતે આનો પ્રયાસ કરો.

ફિગર 8 બનાવો:

● તમારા પગને પહોળા કરીને ઊભા રહો અને જેમ તમે આગળ ઝૂકો ત્યારે સહેજ નમી.

● ફિગર-8 માં બોલને એક પગની નીચે અને તેની આસપાસ અને બીજા પગની નીચે અને આસપાસ પાસ કરો.



figure-8.

કેબ વોક

● જ્યારે તમે બોલ પાસ કરો ત્યારે તમારા પગને હલાવવાનો પ્રયાસ ન કરો.

● તમારા ડાબા પગથી આગળ વધો અને બોલને તમારા જમણા હાથથી તમારા ડાબા પગની નીચેથી તમારી ડાબી તરફ પાસ કરો.

● જ્યારે તમે તમારા જમણા પગથી તમારું આગલું પગલું ભરો છો, ત્યારે તમારા ડાબા હાથથી બોલને તમારા જમણા પગની નીચેથી તમારી જમણી તરફ પાસ કરો.



થોડા સમય પછી ગ્રુપ A, B અને ગ્રુપ C, D વચ્ચેની પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર કરો સ્ટ્રેચિંગની કસરત કરો.

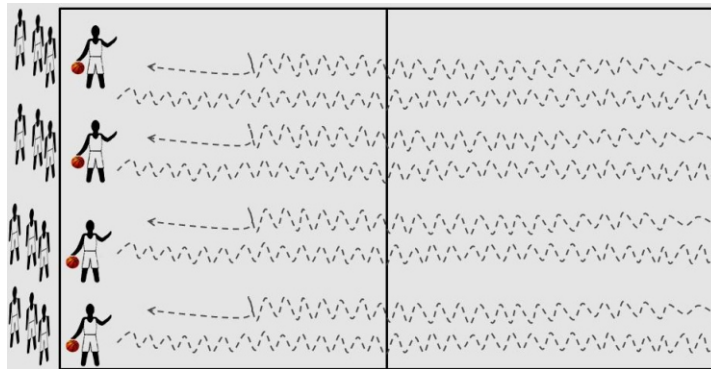
ટીમ પ્રવૃત્તિ

10 મિનિટ

● બાળકોને 4 ના જૂથોમાં વિભાજિત કરો. દરેક જૂથમાં એક બોલ હોવો જોઈએ.

● દરેક લાઈનમાં પ્રથમ બાળક પાસે એક બોલ હોવો જોઈએ.

● નીચેના ચિત્રનો સંદર્ભ લો.



- તમારા આદેશ પર દરેક જૂથમાં પ્રથમ બાળક શક્ય તેટલી ઝડપથી કોર્ટમાં ઉપર અને નીચે ડ્રિબલ કરે છે.
- પાછા ફરવા પર તે ટીમના સાથીને બોલ પાસ કરે છે.
- જે ટીમ પ્રથમ પૂરું કરે છે તે વિજેતા છે.

રમત રમો

15 મિનિટ

- વર્ગને 4 જૂથોમાં વિભાજીત કરો અને બે ટીમો માટે અડધા કોર્ટનો ઉપયોગ કરીને સંશોધિત પાસિંગ ગેમની રમત રમો.
- ડ્રિબલિંગને માત્ર બે પગલાં માટે મંજૂરી છે.
- ટીમ વચ્ચે 10 પાસ 1 પોઈન્ટ બનાવે છે.

*ડ્રિબલ કરતી વખતે તમારી આંગળીઓનો ઉપયોગ કરો અને હથેળીનો નહીં. ડ્રિબલ કરતી વખતે તમારા માથાને ઊંચું રાખો.*

ફૂલ-ડાઉન

3 મિનિટ

- વર્તુળ, અર્ધ-વર્તુળ અથવા લૂસ રચના કેટલીક સ્ટ્રેચિંગની કસરતો કરો.

## બોલ હેન્ડલિંગ - 1

એજ્યુકવેટ	વોર્મ-અપ	ટીમ પ્રવૃત્તિ	રમત રમો	ફૂલ-ડાઉન
2 મિનિટ	5 મિનિટ	10 મિનિટ	15 મિનિટ	3 મિનિટ

### એજ્યુકવેટ

2 મિનિટ

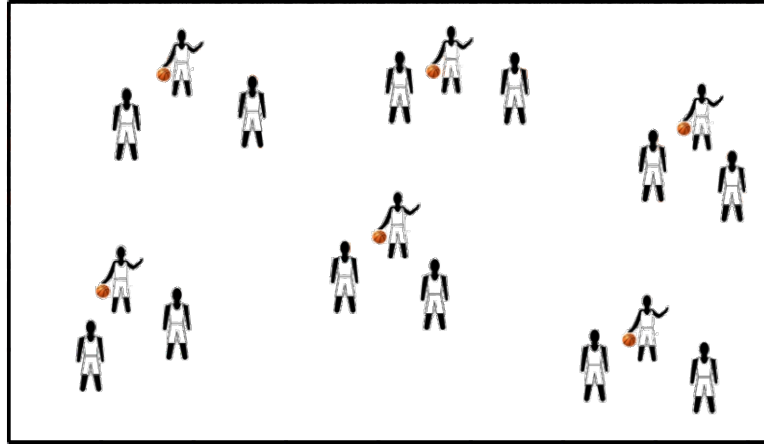
બાળકો સાથે બોલના નિયંત્રણનું મહત્વ અને કેવી રીતે 'ટચ' એ બોલ નિયંત્રણનું સૌથી મહત્વનું પરિબલ છે તેની ચર્ચા કરો.

વિશ્વના તમામ મહાન વ્યક્તિત્વો અને પ્રતિભાશાળી લોકોમાં એક વસ્તુ સમાન હતી - "ટચ" તેમનો ટચ જ તેમને બાકીના વિશ્વથી અલગ પાડે છે. કોઈ વ્યક્તિ તેના પગથી બોલને ડિએગો મેરાડોનાના જેમ સ્પર્શ કરી શકતું નથી. મધર ટેરેસાની જેમ કોઈએ લોકોના હૃદયને સ્પર્શ કર્યો નથી. તમે જે રીતે "ટચ કરો છો" તેનાથી જ બધો ફરક પડે છે. તેવી જ રીતે, ફૂટબોલમાં જો તમે તમારા ટચને માસ્ટર કરી શકો; બોલ નિયંત્રણની તમારી ક્ષમતા સરળ અને શ્રેષ્ઠ હશે.

### વોર્મ-અપ

5 મિનિટ

- બાળકોને ત્રણના જૂથમાં વહેંચો અને દરેક જૂથમાં એક બોલ હોવો જોઈએ.
- તેમને કોર્ટમાં વિખરેલી સ્થિતિમાં રાખો



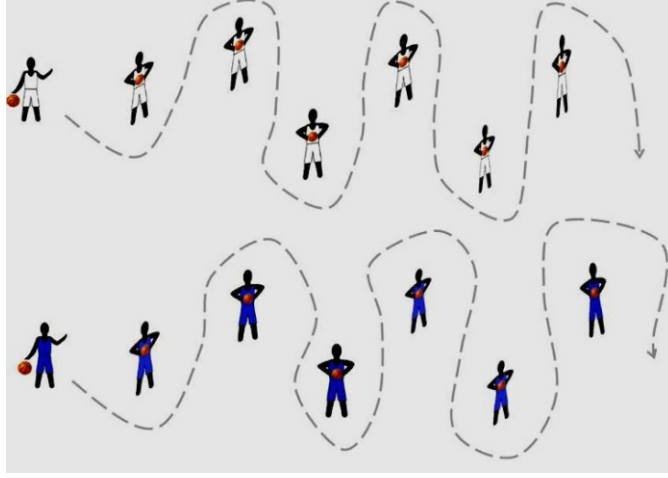
સાઈમન કહે:

- બાળકોને કરવા માટે એક કુશળતા કહો. ઉદાહરણ તરીકે, "સાઈમન કહે છે, તમારા ડાબા હાથથી ડ્રિબલ કરો."
- બાળકોએ ડાબા હાથ વડે ડ્રિબલ કરવાનું શરૂ કરવું જોઈએ જ્યાં સુધી "સાઈમન" કહે, "રુકો".
- વિવિધ આદેશો આપો જેમ કે - તમારા પાર્ટનરને બોલ આપો, બોલ સાથે દોડો, હાથ બદલો, ડ્રિબલિંગ બંધ કરો, બોલને હિપની આસપાસ ગોળ ફેરવો, પગની અંદરથી ડ્રિબલ કરો વગેરે.
- દરેક આદેશ કર્યા થયા પછી જૂથમાં બાળકને બદલો. બોલ વગરના બાળકોએ સ્ટ્રેચિંગ કરવું જોઈએ.
- સ્ટ્રેચિંગની કસરત કરો.

## ટીમ પ્રવૃત્તિ

10 મિનિટ

- જગ્યા અને બોલની ઉપલબ્ધતાના આધારે બાલકોને 2-4 ના જૂથોમાં વિભાજિત કરો.
- જૂથમાં દરેક બાલક પાસે એક બોલ હોવો જોઈએ.
- નીચેના ચિત્રનો સંદર્ભ લો.



- બધા બાલકોને એક વાઈલ્ડિંગ લાઈન બનાવવા કહો જે સાપ જેવી હોય, દરેકના હાથમાં એક બોલ હોવો જોઈએ.
- લાઈનમાં છેલ્લી વ્યક્તિએ સાપ દ્વારા બોલને ડ્રિબલ કરવું જોઈએ, જ્યાં સુધી તે લાઈનની આગળના ભાગમાં પહોંચીને બંધ ન કરે.
- દરેક વખતે જ્યારે બાલક સાપની પૂંછડી બને છે ત્યારે તેણે આગળની તરફ ડ્રિબલિંગ શરૂ કરીને બંધ કરવું જોઈએ.
- જે ટીમ પ્રથમ પૂરું કરે છે તે વિજેતા છે.

## રમત રમો

15 મિનિટ

- વર્ગને 4 જૂથોમાં વિભાજિત કરો અને બે ટીમો માટે અડધા કોર્ટનો ઉપયોગ કરીને સંશોધિત પાસિંગ ગેમની રમત રમો.
- ડ્રિબલિંગને માત્ર બે પગલાં માટે મંજૂરી છે.
- ટીમ વચ્ચે 10 પાસ 1 પોઈન્ટ બનાવે છે.

*ડ્રિબલ કરતી વખતે તમારી આંગળીઓનો ઉપયોગ કરો અને હથેળીનો નહીં. ડ્રિબલ કરતી વખતે તમારા માથાને ઊંચું રાખો.*

## કૂલ-ડાઉન

3 મિનિટ

- વર્તુળ, અર્ધ-વર્તુળ અથવા લૂસ રચના કેટલીક સ્ટ્રેચિંગની કસરતો કરો.

## વોલીબોલ - વોલીબોલના બેઝિક કુશળતા પરના પાઠ

ઉદ્દેશ્ય:	બાળકો વોલીબોલનો મૂળભૂત ખ્યાલ શીખશે - 'કેવી રીતે રમવું અને મૂળભૂત નિયમો'
સાધન:	વોલીબોલ, માર્કિંગ કોન અને સોસર કોન.

### વોલીબોલ બેઝિક્સ - 1

એજ્યુકવેટ	વોર્મ-અપ	ટીમ પ્રવૃત્તિ	રમત રમો	ફૂલ-ડાઉન
2 મિનિટ	5 મિનિટ	10 મિનિટ	15 મિનિટ	3 મિનિટ

#### એજ્યુકવેટ 2 મિનિટ

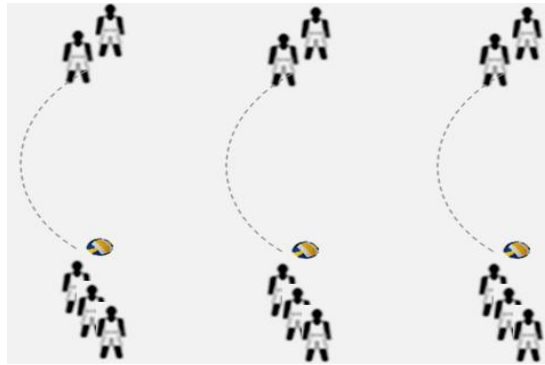
બાળકો સાથે નિયમોના મહત્વ વિશે ચર્ચા કરો. દરેક રમત/સપોર્ટના અમુક નિયમો હોય છે.

એ જ રીતે, આપણા રોજિંદા જીવનમાં આપણે પણ કેટલાક નિયમોનું પાલન કરીએ છીએ; પછી ભલે તે શાળામાં હોય, ઘરમાં હોય કે ટ્રાફિકમાં હોય.

આપણે આપણા બધાના લાભ અને સુખાકારી માટે નિયમોનો આદર કરવો જોઈએ અને તેનું પાલન કરવું જોઈએ.

#### વોર્મ-અપ 5 મિનિટ

- બાળકોને ચારના જૂથમાં વહેંચો. દરેક જૂથે એક ફાઇલ બનાવવી જોઈએ.
- દરેક ફાઇલે બોલને બીજા છેડે ફેંકવો જોઈએ
- થ્રો - બંને હાથથી અને ઓવરહેડ ફેંકવું.
- દરેક થ્રો પછી વિદ્યાર્થીએ પોતાની ફાઇલ પર પાછા જવું જોઈએ અને વારો આવવા પર ફરીથી થ્રો કરવું જોઈએ.
- કૃપા કરીને નીચેના સેટ-અપનો સંદર્ભ લો.
- સ્ટ્રેચિંગની કસરત કરો.



**ટીમ પ્રવૃત્તિ****10 મિનિટ**

- બાળકોને 8 - 10 ના જૂથમાં વહેંચો.
- તેમને થ્રોબોલની રમત રમવા દો. તમે થોડા સમય પછી ટીમો બદલી શકો છો જેથી દરેકને રમવા મળે.
- એક ડ્રોપને મંજૂરી આપીને નિયમમાં ફેરફાર કરો.

**રમત રમો****15 મિનિટ**

- બાળકોને 6 ની ટીમમાં વહેંચો.
- પ્રથમ 2 ટીમોએ 10 પોઈન્ટની વોલીબોલ રમશે અને વૈકલ્પિક રીતે ટીમો બદલવી જોઈએ.
- તમે બધી ટીમોને રમત રમવામાં સમાવવા માટે પોઈન્ટ ઘટાડી શકો છો.
- એક ડ્રોપને મંજૂરી આપીને નિયમમાં ફેરફાર કરો.

રમત મુજબ નિયમો અને હલનચલન પર ધ્યાન આપો.

**ફૂલ-ડાઉન****3 મિનિટ**

- વર્તુળ, અર્ધ-વર્તુળ અથવા લૂસ રચના કેટલીક સ્ટ્રેચિંગની કસરતો કરો.

## વોલીબોલ બેઝિક્સ - 2

એજ્યુકવેટ	વોર્મ-અપ	ટીમ પ્રવૃત્તિ	રમત રમો	ફૂલ-ડાઉન
2 મિનિટ	5 મિનિટ	10 મિનિટ	15 મિનિટ	3 મિનિટ

એજ્યુકવેટ 2 મિનિટ

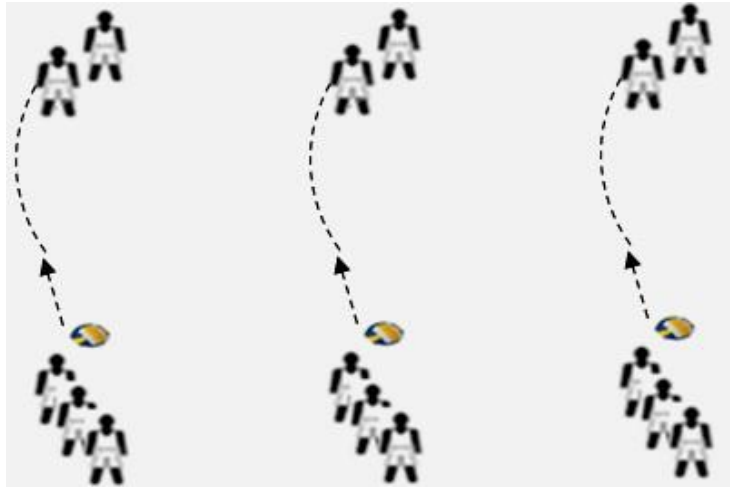
બાળકો સાથે નિયમોના મહત્વ વિશે ચર્ચા કરો. દરેક રમત/સપોર્ટના અમુક નિયમો હોય છે.

એ જ રીતે, આપણા રોજિંદા જીવનમાં આપણે પણ કેટલાક નિયમોનું પાલન કરીએ છીએ; પછી ભલે તે શાળામાં હોય, ઘરમાં હોય કે ટ્રાફિકમાં હોય.

આપણે આપણા બધાના લાભ અને સુખાકારી માટે નિયમોનો આદર કરવો જોઈએ અને તેનું પાલન કરવું જોઈએ.

વોર્મ-અપ 5 મિનિટ

- બાળકોને ચારના જૂથમાં વહેંચો. દરેક જૂથે એક ફાઇલ બનાવવી જોઈએ.
- દરેક ફાઇલે બોલને બીજા છેડે ફેંકવો જોઈએ
- બંને હાથ વડે જમીન પર સારી રીતે ફેંકો અને જમીનને સારા બળ સાથે હિટ થવું જોઈએ.
- સખત બાઉન્સ પછી બોલ બીજા છેડે પહોંચવો જોઈએ.
- દરેક થ્રો પછી વિદ્યાર્થીએ પોતાની ફાઇલ પર પાછા જવું જોઈએ અને વારો આવવા પર ફરીથી થ્રો કરવું જોઈએ.
- કૃપા કરીને નીચેના સેટ-અપનો સંદર્ભ લો.
- સ્ટ્રેચિંગની કસરત કરો.



- બાળકોને 8 - 10 ના જૂથમાં વહેંચો.
- તેમને થ્રોબોલની રમત રમવા દો. તમે થોડા સમય પછી ટીમો બદલી શકો છો જેથી દરેકને રમવા મળે.
- એક ટ્રોપને મંજૂરી આપીને નિયમમાં ફેરફાર કરો.

રમત રમો

15 મિનિટ

- બાળકોને 6 ની ટીમમાં વહેંચો.
- પ્રથમ 2 ટીમોએ 10 પોઈન્ટની વોલીબોલ રમશે અને વૈકલ્પિક રીતે ટીમો બદલવી જોઈએ.
- એક ડ્રોપને વોલી કરવા દો અને બોલ પાસ કરો.
- તમે બધી ટીમોને રમત રમવામાં સમાવવા માટે પોઈન્ટ ઘટાડી શકો છો.
- એક ડ્રોપને મંજૂરી આપીને નિયમમાં ફેરફાર કરો.

*રમત મુજબ નિયમો અને હલનચલન પર ધ્યાન આપો.*

ફૂલ-ડાઉન

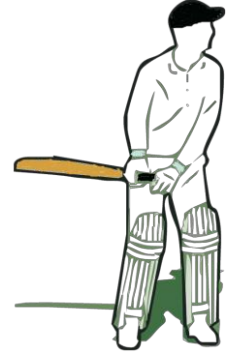
3 મિનિટ

- વર્તુળ, અર્ધ-વર્તુળ અથવા લૂસ રચના કેટલીક સ્ટ્રેચિંગની કસરતો કરો.

## ક્રિકેટ - બેટિંગની બેઝિક કુશળતા પર પાઠ

### ક્રિકેટ બેઝિક્સ - 1

ઉદ્દેશ્ય:	બાળકો બેટિંગ બેઝિક્સ - પકડ અને સ્ટેન્સની સાચી તકનીક શીખશે.
સાધનો:	ક્રિકેટ બેટ, ક્રિકેટ બોલ, સ્ટમ્પ અને કોન



એજ્યુકવેટ	વોર્મ-અપ	ટીમ પ્રવૃત્તિ	રમત રમો	ફૂલ-ડાઉન
2 મિનિટ	5 મિનિટ	10 મિનિટ	15 મિનિટ	3 મિનિટ

**એજ્યુકવેટ** 2 મિનિટ

બાળકો સાથે નિયમોના મહત્વ વિશે ચર્ચા કરો. દરેક રમત/સપોર્ટના અમુક નિયમો હોય છે.

એ જ રીતે, આપણા રોજિંદા જીવનમાં આપણે પણ કેટલાક નિયમોનું પાલન કરીએ છીએ; પછી ભલે તે શાળામાં હોય, ઘરમાં હોય કે ટ્રાફિકમાં હોય.

આપણે આપણા બધાના લાભ અને સુખાકારી માટે નિયમોનો આદર કરવો જોઈએ અને તેનું પાલન કરવું જોઈએ.

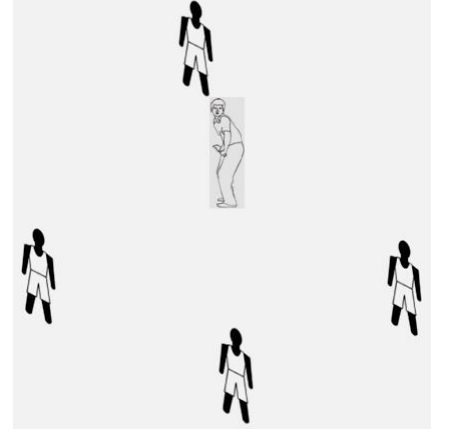
**વોર્મ-અપ** 5 મિનિટ

બાળકોને પ્રવૃત્તિ વિસ્તારની આસપાસ વિવિધ રીતે ફરવા દો, અને ધીમે ધીમે તેમની ગતિ વધારવા દો.

સ્ટ્રેચિંગ રૂટિનનું નેતૃત્વ કરો અથવા વિદ્યાર્થીને કરવા દો.

**ટીમ પ્રવૃત્તિ****10 મિનિટ**

- વર્ગને પાંચના જૂથમાં વહેંચો અને દરેક જૂથમાં એક બેટ અને બે બોલ હોવા જોઈએ.
- કૃપા કરીને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સેટ-અપનો સંદર્ભ લો.
- જૂથમાં દરેક બાળક (બેટ) 6 બોલ રમે છે.
- પકડ અને સ્ટેન્સ પર ધ્યાન આપો અને બેટ્સમેનને કોઈપણ શોટ રમવા દો.
- બોલર ઊભો રહીને બેટ્સમેનના ઘૂંટણના સ્તર સુધી બોલને અંડરઆર્મ કુલ-ટોસ ફેંકે છે.
- જૂથના અન્ય લોકો ફિલ્ડિંગ કરે છે.
- દરેક છ બોલ પછી બેટ્સમેન અને બોલરને બદલો.

**રમત રમો****15 મિનિટ**

- વર્ગને બે જૂથોમાં વહેંચો.
- પ્રતિ ઓવર ત્રણ બોલ સાથેની છ ઓવરની મેચ રમો.
- જગ્યાની ઉપલબ્ધતાના આધારે બાઉન્ડરી ટ્રેકી રાખો.
- "વન-ડ્રોપ વન-હેન્ડ" કેચ આઉટ તરીકેનો સંશોધિત નિયમ લાગુ કરો.

બાળકોએ યોગ્ય પકડ અને સ્ટેન્સ (મુદ્રા) પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

**કૂલ-ડાઉન****3 મિનિટ**

- વર્તુળ, અર્ધ-વર્તુળ અથવા લૂસ રચના કેટલીક સ્ટ્રેચિંગની કસરતો કરો.

## સ્પ્રિન્ટ

ધ્યેય: સ્પ્રિન્ટ સ્ટાર્ટ અને સ્પ્રિન્ટની ટેકનિક શીખવી અને તેનો અભ્યાસ કરવો.

જરૂરી પ્રોપ્સ અને સાધનો: સ્વિમિંગ રિંગ્સ, માર્કિંગ કોન, સોસર કોન, હુલા હૂપ્સ અને બિબ્સ

## કોચિંગ પોઈન્ટ

### સ્પ્રિન્ટિંગ

- વિદ્યાર્થીઓને કહો કે સ્પ્રિન્ટિંગ એ એથલેટીક્સ માટેનો મૂળ છે.
- વિદ્યાર્થીઓને કહો કે તેઓએ તેમનું માથું સ્થિર રાખવું જોઈએ, ધૂજતી હલનચલન ન કરવી જોઈએ.
- સારી સ્પ્રિન્ટિંગ ટેકનિક માટે ઝડપી પ્રતિક્રિયાઓ, સારી એક્સેલરેશન અને દોડવાની કાર્યક્ષમ શૈલી જરૂરી છે.
- શરીરનો ઉપલો ભાગ આગળ તરફ ઝૂકેલો હોય છે.
- હાથને કોણીમાંથી વાળેલા (90°) રાખો.
- સ્વિંગિંગ વખતે હાથ કડક ન હોવા જોઈએ.
- સ્પ્રિન્ટિંગ વખતે વિદ્યાર્થીઓએ પગના બોલ પર દોડવું જોઈએ.

## વોર્મ-અપ - 5 મિનિટ

સરળ વોકિંગ, જોગિંગ અને હળવી સ્ટ્રેચિંગની કસરતો.

## પ્રવૃત્તિ - 25 મિનિટ

### પરિચય અને સ્પ્રિન્ટ પ્રેક્ટિસ (5 મિનિટ)

- વિદ્યાર્થીઓને 10 ના જૂથોમાં વિભાજિત કરો.
- વિદ્યાર્થીઓને 15 મીટરના અંતરે કોનની વચ્ચે શટલ રન કરવાની સૂચના આપો.
- 3 વાર રિપીટ કરો.
- એક્સેલરેશન દરમિયાન હાથના ઉપયોગ અને અસરકારક રીતે દોડવા માટે પાછળના પગથી ધક્કો મારવા વિશે ચર્ચા કરો

### સ્પ્રિન્ટ સ્ટાર્ટ

#### "ઓન યોર માર્ક્સ"

- "ઓન યોર માર્ક્સ" આદેશ પછી વિદ્યાર્થીએ સ્ટાર્ટ લાઇન પર નમેલી (કાઉચ) પોઝિશન ધારણ કરવી જોઈએ (ચિત્રનો સંદર્ભ લો).
- શરીરનું વજન પાછળના ઘૂંટણ અને હાથ પર સમાનરૂપે વહેંચવું જોઈએ.
- હાથ ખભાની પહોળાઈ જેટલા અલગ હોવા જોઈએ.



- વિદ્યાર્થીઓને સ્ટાર્ટ લાઇનને સ્પર્શ ન કરવા માટે કહો.
- ખભા આગળ રાખવામાં આવે છે, હાથથી સહેજ આગળ.
- વિદ્યાર્થીને વધુ મજબૂત પગ આગળ રાખવા માટે કહો.

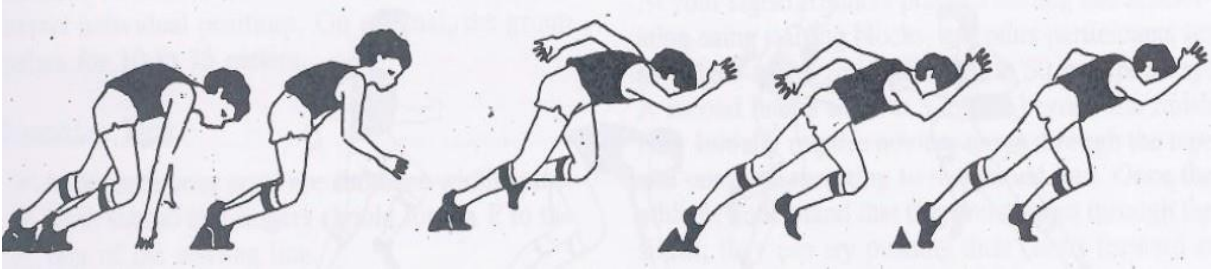
“સેટ”

- "સેટ" આદેશ પર વિદ્યાર્થીએ તેની/તેણીની સીટ પરથી ઊંચા થશે.
- આ સ્થિતિમાં રમતવીર/વિદ્યાર્થી એક વીંટળાયેલા સ્પ્રિંગ જેવા હોય છે.
- શરીરના વજનને હાથ અને પગ સમાન રીતે ટેકો આપે છે.
- પીઠ અને માથું એક સીધી રેખા બનાવે છે, વિદ્યાર્થીને જમીન તરફ જોતા રહેવા કહો



“ગો/કલેપ/ફાયર”

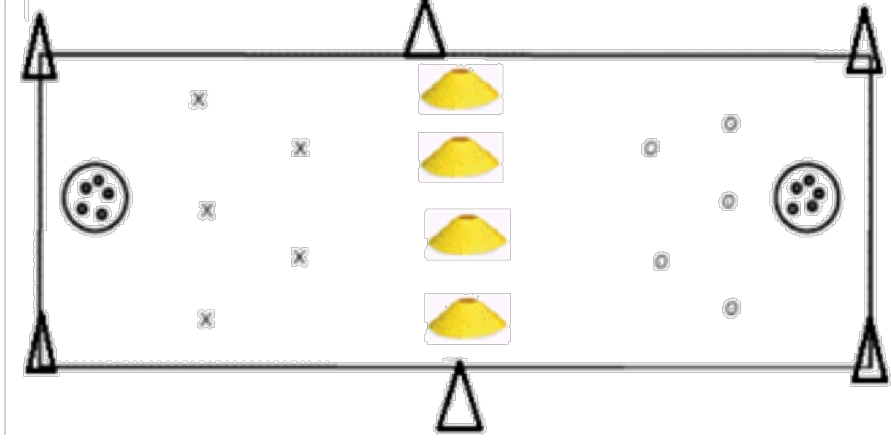
- વિદ્યાર્થીને તેનો/તેણીનો આગળનો પગ જોરથી લંબાવવા કહો.
- પાછળના પગના ધૂંટણને આગળ ધકેલવામાં આવે છે.
- વિદ્યાર્થીને જોરથી હાથ સ્વિંગ કરવા કહો.
- વિદ્યાર્થીઓને પ્રથમ થોડા પગલાઓ માટે આગળ ઝૂકેલા રહેવા માટે કહો.



ગોલ્ડ રશ (15 મિનિટ)

- રમત શરૂ થાય તે પહેલાં લંબચોરસ ક્ષેત્રને ચિહ્નિત કરો.
- વિદ્યાર્થીઓને A અને B ટીમમાં વિભાજિત કરો અને સોસર કોનનો ઉપયોગ કરીને ક્ષેત્રને અડધા ભાગમાં વહેંચો. એક ટીમ બિબ પહેરેલી હોવી જોઈએ.
- મેદાનના બંને છેડે, દરેક ટીમની સાઇડ પર, એક હૂપ હોય છે જેમાં અનેક સ્વિમિંગ રિંગ્સ અથવા માર્કિંગ કોન હોય છે.
- રમતનો ઉદ્દેશ્ય વિદ્યાર્થીઓ માટે બીજી ટીમની સાઇડમાં દોડવા, હૂપમાંથી રિંગ લેવા અને ટેગ થયા વિના તેમની સાઇડમાં પાછા દોડીને આવવાનો છે. વિદ્યાર્થીઓ જ્યારે મેદાનના વિરોધી સાઇડ પર હોય ત્યારે તેમને ટેગ કરી શકાય છે. વિરોધી સાઇડમાં પકડાયેલો કોઈપણ ખેલાડી ફોજન થઈ જાય છે.

- મુક્ત ખેલાડીઓ દોડી શકે છે અને મુક્ત કરવા માટે ફીઝ ખેલાડીઓ સાથે હાથને લિંક કરી શકે છે. જ્યારે બે ખેલાડીઓ લિંક હોય ત્યારે તેઓને ટેગ કરી શકાતા નથી, પરંતુ તરત જ તેમની પોતાની બાજુએ પાછા આવવું જોઈએ. રિંગ્સ ધરાવતા હૂપ માટે એક ગાર્ડ હોય છે, પરંતુ ટીમના કોઈપણ સભ્યને તેમના પોતાના હૂપમાં જવાની મંજૂરી નથી.
- જે ખેલાડીઓ તેને આખા મેદાનમાં વિરોધીઓના હૂપ સુધી પહોંચાડે છે તેમને ટેગ કર્યા વિના તેની અંદર ઊભા રહેવાની મંજૂરી આપવામાં આવે છે, પરંતુ તેઓએ હજી પણ રિંગ સાથે તેમની બાજુમાં પાછું આવવું પડશે. રિંગ સાથે પાછા ફરતી વખતે ટેગ કરેલા કોઈપણ ખેલાડી ફીઝ થશે અને રિંગ પરત કરશે.
- કૃપા કરીને નીચેના ચિત્રનો સંદર્ભ લો



ફૂલ-ડાઉન - 5 મિનિટ

બાળકોને પ્રવૃત્તિ વિસ્તારની આસપાસ ધીમે ધીમે ચાલવા (દા.ત. ધીમું જોગ, ઝડપી ચાલવું) દો. સ્ટ્રેચિંગ રૂટિનનું નેતૃત્વ કરો અથવા વિદ્યાર્થીને નેતૃત્વ કરવા દો.



યોગ એ સારું સ્વાસ્થ્ય, મનનું સંતુલન અને આત્મ-અનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે મન અને શરીરના નિયંત્રણ અને વિકાસ માટે એક વ્યવસ્થિત અને પદ્ધતિસરની પ્રક્રિયા છે. યોગ સ્વાસ્થ્ય વિકસાવવા, એકાગ્રતા વધારવા, લવચીકતા વધારવા અને ઈચ્છાશક્તિને મજબૂત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. જો શક્ય હોય તો, યોગાભ્યાસ માટે દિવસનો નિયમિત સમય નક્કી કરો.

સામાન્ય રીતે, યોગ એ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી શિસ્તબદ્ધ પદ્ધતિ છે. યોગનું અંતિમ ધ્યેય મોક્ષ છે, જો કે આ કેવું સ્વરૂપ લે છે તેની ચોક્કસ વ્યાખ્યા દાર્શનિક અથવા ધર્મશાસ્ત્રીય પ્રણાલી પર આધાર રાખે છે જેની સાથે તે સંયોજિત છે. આધ્યાત્મિક ધ્યેયો ઉપરાંત યોગની શારીરિક મુદ્રાઓનો ઉપયોગ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓને દૂર કરવા, તણાવ ઘટાડવા અને સમકાલીન સમયમાં કરોડરજ્જુને લચકદાર બનાવવા માટે થાય છે. યોગનો ઉપયોગ સંપૂર્ણ વ્યાયામ કાર્યક્રમ અને શારીરિક ઉપચારના રૂટિન તરીકે પણ થાય છે.

“સ્વાસ્થ્ય એ શરીર, મન અને આત્માની સંપૂર્ણ સંવાદિતાની સ્થિતિ છે. જ્યારે વ્યક્તિ શારીરિક વિકલાંગતાઓ અને માનસિક વિક્ષેપોથી મુક્ત થાય છે, ત્યારે આત્માના દરવાજા ખુલે છે.”

- બી.કે.એસ. આયંગર

1. સંપૂર્ણ ફિટનેસ. જ્યારે તમે માત્ર શારીરિક રીતે જ નહીં પણ માનસિક અને ભાવનાત્મક રીતે પણ સંતુલિત હોવ ત્યારે તમે ખરેખર સ્વસ્થ છો. જેમ કે શ્રી શ્રી રવિશંકર કહે છે, “સ્વાસ્થ્ય એ માત્ર રોગની ગેરહાજરી નથી. તમે કેટલા આનંદી, પ્રેમાળ અને ઉત્સાહી છો તે સંદર્ભમાં તે જીવનની ગતિશીલ અભિવ્યક્તિ છે. આ અહીં યોગ મદદ કરે છે: મુદ્રાઓ, પ્રાણાયામ (શ્વાસ લેવાની તકનીકો) અને ધ્યાન એ સર્વગ્રાહી તંદુરસ્તી છે.
2. વજનમાં ઘટાડો. યોગના નિયમિત અભ્યાસ સાથે, આપણું શરીર ક્યારે, શું માંગે છે તે પ્રકારના ખોરાક પ્રત્યે આપણે વધુ સંવેદનશીલ બનીએ છીએ. આ વજન પર નિયંત્રણ રાખવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.
3. તણાવમાં રાહત. દિવસ દરમિયાન થોડી મિનિટો યોગ કરવાથી શરીર અને મન બંનેમાં - દરરોજ એકઠા થતા તણાવથી છુટકારો મેળવવાનો એક સરસ રસ્તો હોઈ શકે છે. યોગ મુદ્રાઓ, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન તણાવ મુક્ત કરવા માટેની અસરકારક તકનીકો છે. તમે એ પણ અનુભવી શકો છો કે કેવી રીતે યોગ શરીરને ડિટોક્સ કરવામાં અને મનને તણાવ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.
4. આંતરિક શાંતિ. કુદરતી સૌંદર્યથી ભરપૂર શાંતિપૂર્ણ, નિર્મળ સ્થળોની મુલાકાત લેવાનું આપણે બધાને ગમે છે. આપણે ખબર નથી હોતી કે શાંતિ આપણી અંદર જ મળી શકે છે અને આપણે દિવસના કોઈપણ સમયે તેનો અનુભવ કરવા માટે મીની-વેકેશન લઈ શકીએ છીએ! દરરોજ યોગ અને ધ્યાન દ્વારા નાની રજાનો લાભ લેવી શકાય છે. બેચેન મનને શાંત કરવા માટે યોગ પણ એક શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.
5. રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં સુધારો. આપણી સિસ્ટમ એ શરીર, મન અને આત્માનું એકીકૃત મિશ્રણ છે. શરીરમાં અનિયમિતતા મન પર અસર કરે છે અને તે જ રીતે મનમાં અપ્રિયતા અથવા બેચેની શરીરમાં વ્યાધિ તરીકે પ્રગટ થઈ શકે છે. યોગ મસાજ અંગો અને સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે; શ્વાસ લેવાની તકનીકો અને ધ્યાન તણાવ મુક્ત કરે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં સુધારો કરે છે.
6. વધુ જાગૃતિ સાથે જીવવું. મન સતત પ્રવૃત્તિમાં સંકળાયેલું હોય છે - ભૂતકાળથી ભવિષ્યમાં જતું હોય છે - પરંતુ ક્યારેય વર્તમાનમાં રહેતું નથી. ફક્ત મનની આ વૃત્તિથી વાકેફ રહેવાથી, આપણે તાણ અથવા ભાવુક થવાથી પોતાને બચાવી શકીએ છીએ અને મનને આરામ આપી શકીએ છીએ. યોગ અને પ્રાણાયામ તે જાગૃતિ લાવવા અને મનને વર્તમાન ક્ષણમાં પાછા લાવવામાં મદદ કરે છે, જ્યાં તે ખુશ અને કેન્દ્રિત રહી શકે છે.
7. વધુ સારા સંબંધો. યોગ તમારા માતાપિતા, મિત્રો અથવા પ્રિયજનો સાથેના તમારા સંબંધોને સુધારવામાં પણ મદદ કરી શકે છે! જે મન હળવા, પ્રસન્ન અને સંતુષ્ટ હોય છે તે સંવેદનશીલ સંબંધોની બાબતોનો સામનો કરવા માટે વધુ સક્ષમ હોય છે. યોગ અને ધ્યાન મનને પ્રસન્ન અને શાંતિપૂર્ણ રાખવાનું કામ કરે છે; જેનાથી તમે તમારી નજીકના લોકો સાથે વિશેષ બંધન શેર કરવાનો લાભ મેળવી શકો છો.

8. ઉર્જા વધે છે. શું તમે દિવસના અંત સુધીમાં સંપૂર્ણપણે થાકેલા અનુભવો છો? દિવસ દરમિયાન બહુવિધ કાર્યો વચ્ચે શટલીંગ કેટલીકવાર ખૂબ જ કંટાળાજનક હોઈ શકે છે. રોજની થોડી મિનિટોનો યોગ લાંબા દિવસ પછી પણ તાજગી અને ઊર્જાવાન અનુભવવાનું રહસ્ય પ્રદાન કરે છે. 10-મિનિટના ધ્યાનથી તમને ઘણો ફાયદો થાય છે, જેનાથી તમે વ્યસ્ત દિવસની વચ્ચે તાજગી અને રિચાર્જ થઈ જાઓ છો.

9. વધુ સારી લવચીકતા અને મુદ્રા. મજબૂત, ક્રોમળ અને લવચીક શરીરથી લાભ મેળવવા માટે તમારે તમારી દિનચર્યામાં યોગનો સમાવેશ કરવાની જરૂર છે. નિયમિત યોગાભ્યાસ શરીરના સ્નાયુઓને સ્ટ્રેચ કરે છે અને તેને ટોન કરે છે અને તેમને મજબૂત પણ બનાવે છે. જ્યારે તમે ઊભા થાવ છો, બેસો છો, સૂવો છો અથવા ચાલો છો ત્યારે તે તમારા શરીરની મુદ્રામાં સુધારો કરવામાં પણ મદદ કરે છે. આ બદલામાં, ખોટી મુદ્રાને કારણે થતી પીડામાં મદદ થાય છે.

10. વધુ સારું અંતર્જ્ઞાન. યોગ અને ધ્યાન તમારી અંતર્જ્ઞાન ક્ષમતાને સુધારવાની શક્તિ ધરાવે છે જેથી તમે સહેલાઈથી સમજી શકો કે સકારાત્મક પરિણામો મેળવવા માટે શું, ક્યારે અને કેવી રીતે કરવું. તે કામ કરે છે. તમારે ફક્ત તેને જાતે અનુભવવાની જરૂર છે. યોગ એ સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે. તેથી પ્રેક્ટિસ ચાલુ રાખો! તમે તમારી યોગાભ્યાસમાં જેટલા ઊંડે જશો, તેના ફાયદાઓ તેટલા જ ગહન છે.

યોગ કરવા માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય: વહેલી સવાર. કારણ: (માનસિક સ્પષ્ટતા વધારો અને રિલેક્સેશન, એન્ડોર્ફિન્સ (ખુશીના હોર્મોન્સ) ના ઉત્પાદનમાં વધારો કરે છે અને શરીરને રહેવા માટે વધુ શારીરિક રીતે આરામદાયક બનાવે છે)

## આસનો

### ઉભેલી સ્થિતિમાં આસનો



વૃક્ષાસન



ત્રિકોણાસન



પદહસ્તાસન



વિરભદ્રાસન



પાર્શ્વકોણાસન



ગરુડાસન

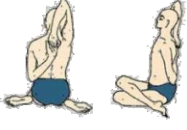


નટરાજસન



ઉત્તાનાસન

## બેસવાના આસનો



ગોમુખાસન



બહુકોણાસન



અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન



સુપ્તવજ્રાસન



યોગમુદ્રા



જાનુ શીર્ષાસન



વક્રાસન



તોલાસન

## સૂવાની સ્થિતિમાં આસન



એકપદ ઉત્તાનાસન



અર્ધ સાલભાસન



રિક્લાઇનિંગ ટ્વિસ્ટ



વિપ્રીતકાર્ની



શલભાસન



ભુજંગાસન



સર્વાંગાસન



હલાસન

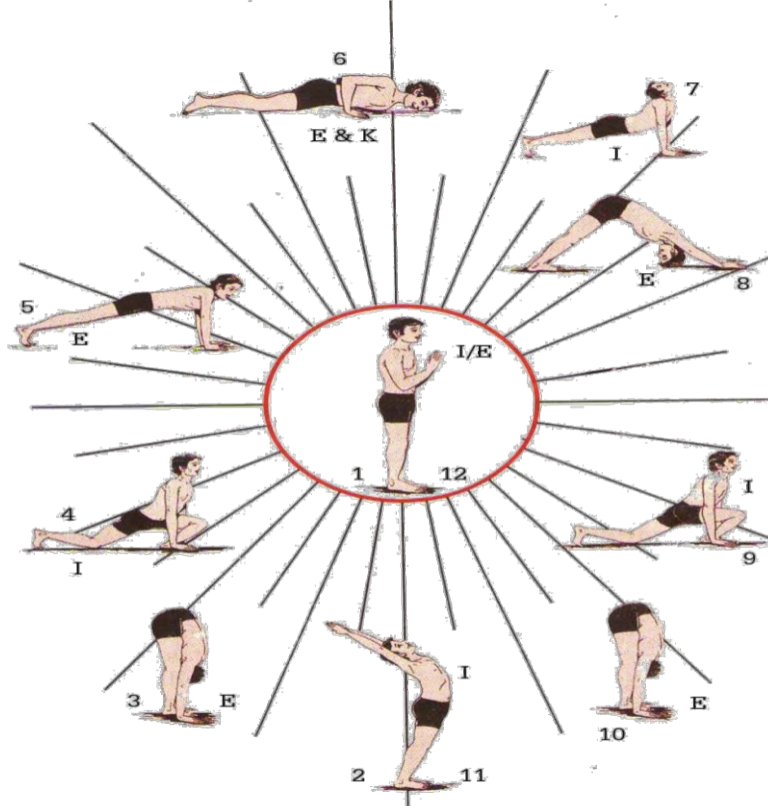
## શવાસન:

- શવાસન તમામ યોગિક કસરતો પૂર્ણ થયા પછી કરવામાં આવે છે.
- પીઠ પર સૂઈ જાઓ. હાથને શરીરની બાજુમાં રાખો, પરંતુ શરીરથી સહેજ અલગ અને હથેલીઓને ઉપરની તરફ રાખીને ફેરવો.
- તમારી આંખો બંધ કરો. ચહેરા સહિત આખા શરીરને રિલેક્સ કરો. શ્વાસનને કુદરતી રીતે થવા દો.
- 2-3 મિનિટ સુધી એક જ સ્થિતિમાં રહો.

## સૂર્ય અભિવાદન (સૂર્ય નમસ્કાર)

સૂર્ય નમસ્કાર એ પ્રકાશના દેવતા સૂર્યની પૂજા છે. સૂર્ય નમસ્કાર એ સૂર્ય અભિવાદનનું બીજું નામ છે. સવારનો સમય શ્રેષ્ઠ છે, પરંતુ કોઈપણ રીતે જો તમે સવારે સૂર્ય નમસ્કાર ન કરી શકતા હોવ તો સાંજે અથવા કાં તો તમારું પેટ ખાલી હોય ત્યારે કરો. સૂર્ય નમસ્કારના ચોક્કસ ફાયદાઓ છે જેમ કે ચરબીમાં ઘટાડો, ફેફસાંનું વિસ્તરણ, રક્ત પરિભ્રમણમાં સુધારો, કબજિયાત વિના સારી પાચનતંત્ર.

સૂર્ય નમસ્કારના 12 પગલાં છે.



આઈ- શ્વાસ લો ઈ- શ્વાસ છોડો કે- શ્વાસ પકડી રાખો

સૂર્ય નમસ્કારના 12 પગલાં:

પગલું 1 (પ્રણામાસન): તમારા પગને એક સાથે રાખીને ઉભા રહો. તમારા હાથની હથેલીઓને છાતીના સ્તરે એકસાથે મૂકો.

પગલું 2 (હસ્ત ઉત્તાનાસન): શ્વાસ લો અને તમારા હાથ ઉપરની તરફ ઊંચા કરો. ધીમે ધીમે તમારા હાથને તમારા માથા ઉપર પાછળની તરફ લંબાવો.

પગલું 3 (પાદહસ્તાસન): શ્વાસ છોડો અને ધીમે ધીમે આગળ ઝૂકો, હાથને પગ અથવા જમીનને સ્પર્શ કરવા દો. તમારા માથાને ઘૂંટણ સુધી સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો. પરંતુ ક્ષમતાથી વધુ કરશો નહીં.

પગલું 4 (અશ્વ સંચલાસન): શ્વાસ લો અને તમારા જમણા પગને પાછું આગળ જવાની સ્થિતિમાં લાવો. તમારા હાથ અને પગને જમીન પર મજબૂત રીતે રાખો. ઉપર જોવાની ખાતરી કરો.

પગલું 5 (ચતુરંગ દંડાસન): શ્વાસ છોડતી વખતે પુશ-અપની શરૂઆતની સ્થિતિની જેમ ડાબા પગને જમણા પગ સાથે લાવો.

પગલું 6 (અષ્ટાંગ નમસ્કાર): જ્યાં સુધી તમારા પગ, ઘૂંટણ, હથેળી, છાતી અને કપાળ ફ્લોરને સ્પર્શ ન કરે ત્યાં સુધી તમે તમારા શરીરને ફ્લોર પર નીચું કરો ત્યારે શ્વાસ છોડવાનું ચાલુ રાખો. આને "સસ્તાંગ નમસ્કાર" કહેવામાં આવે છે જ્યાં શરીરના આઠ અંગો ફ્લોર સાથે સંપર્કમાં હોય છે. આ સ્થિતિમાં નિતંબ ઊંચા રહે છે.

પગલું 7 (ભુજંગાસન): શ્વાસ લો અને આગળ અને ઉપર સ્ટ્રેચ કરો. તમારા ઘડને ઉપાડવા માટે તમારા હાથનો ઉપયોગ કરો. ખાતરી કરો કે તમે જ્યાં સુધી સલામત અને આરામદાયક લાગે ત્યાં સુધી જ પાછળ વળો. (તમારા હાથ કોણીથી વાળેલા રાખી શકો છો). તેને "કોબ્રા પોઝિશન" કહેવામાં આવે છે.

પગલું 8 (અધો મુખ શ્વાનાસન): શ્વાસ છોડો, નિતંબ ઊંચા કરો, માથું નીચું કરો અને જમીનને સ્પર્શતી એડી અને હથેળીઓ ફ્લોર પર રાખીને સંપૂર્ણ કમાન (આર્ક) બનાવો.

પગલું 9 (અશ્વ સંચલાસન): શ્વાસ લો અને આગળ જવાની સ્થિતિમાં તમારા જમણા પગને આગળ કરો.

પગલું 10 (પાદહસ્તાસન): શ્વાસ છોડો અને તમારા પગને એકસાથે લાવીને તમારા માથાને તમારા ઘૂંટણ સુધી લાવવાનો પ્રયાસ કરો.

પગલું 11 (હસ્ત ઉત્તાનાસન): તમારા હાથને તમારા માથા ઉપર ઊંચા કરીને લંબાવી રાખો. સહેજ પાછળ પાછળ ઝૂકો.

પગલું 12: શ્વાસ છોડો અને ધીમી આકર્ષક ગતિમાં તમારા હાથને તમારી બાજુએ જવા દો. તમારા હાથને પ્રાર્થનાની સ્થિતિમાં પાછા લાવીને સમાપ્ત કરો.

તમે શું શીખ્યા છો?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે નીચે માટે સમર્થ હશો

- બાળકો માટે ઉંમરને અનુરૂપ રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું
- બાળકો માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓના આયોજનના વિવિધ સ્તરો બનાવવા
- યોગના ફાયદા સમજાવવા
- આસનોના પ્રકારો ઓળખવા

## પ્રવૃત્તિ-1

જરૂરી સામગ્રી:

ઉપરોક્ત સત્રમાં ઉલ્લેખિત પ્રોપ્સ અને સાધનો.

ઉપલબ્ધ પ્રોપ્સ સાથે પ્રવૃત્તિઓ/ રમતોનું સંચાલન કરો અને ઉપયોગને વય યોગ્યતા સાથે સંબંધિત કરો.

## મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટે ચેકલિસ્ટ

તમે મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની બધી આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેની ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો.

### ભાગ A

---

તફાવત આપો

1. મૂળભૂત કુશળતા અને રમતગમત વિશિષ્ટ કુશળતા
2. ઉભા અને બેસવાના આસનો
3. સૂર્ય નમસ્કારના પગલાં

### ભાગ B

---

વિષયલક્ષી પ્રશ્ન

1. 8 થી 11 વર્ષની વય જૂથના બાળકો માટે શીખવાના મુદ્દા શું છે?
2. કોઈપણ રમત-ગમતના વિશિષ્ટ કુશળતા શીખવતા પહેલા મૂળભૂત કુશળતા શીખવવું શા માટે મહત્વનું છે?
3. 8 થી 11 વર્ષની વય જૂથમાં વિશેષતા શા માટે શરૂ ન થવી જોઈએ?

4. ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ અને ક્રિકેટમાંની મૂળભૂત કુશળતા શું છે
5. કોઈપણ રમત-ગમતના વિશિષ્ટ કુશળતા શીખતા પહેલા મૂળભૂત કુશળતા શીખવું શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?
6. શા માટે 8 થી 11 વર્ષની વય જૂથના બાળકો માટે વિશેષતાની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી?
7. યોગના ફાયદા સમજાવો.

## 2. પ્રોપ્સ અને સાધનો

રમતગમતની સુવિધા એ ઇમારત, માળખું અથવા એવી જગ્યા છે જ્યાં રમતગમતની તાલીમ અથવા સ્પર્ધા યોજવામાં આવે છે. રમતગમતની સુવિધાને રમતગમત સ્થળ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. રમતગમતની સુવિધામાં જરૂરી ડિઝાઇન અને રોકાણો નક્કી કરવા માટે, આવી સુવિધાના હેતુ વિશે સ્પષ્ટતા હોવી જરૂરી છે. આવી સુવિધાનો હેતુ સામુદાયિક મનોરંજન કેન્દ્રથી લઈને સ્પર્ધાઓ યોજવા માટેની સુવિધા સુધી ભિન્ન હોઈ શકે છે. રમતગમતની સુવિધાની સફળતા તેના ઉપયોગ દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. સુવિધાને લોકપ્રિય બનાવવા માટે તેને સારી રીતે સજ્જ અને જાળવવાની જરૂર છે.

શ્રેષ્ઠ અનુભવ મેળવવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતા પ્રોપ્સ અને સાધનો રમતગમતની સુવિધાનો પેટા-સમૂહ અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે.

ચાલો, પહેલા પ્રોપ્સ અને સાધનો વચ્ચેનો તફાવત સમજીએ

પ્રોપ્સ એ ટૂલ્સ/શિક્ષણ સહાયકો છે જેનો આપણે નીચે માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ

1. રમવાની જગ્યાઓને ચિહ્નિત કરવા
2. કુશળતા શીખવા અને પ્રેક્ટિસ કરવા
3. ફિટનેસ સુધારવા

સાધન એ રમત સાથે સંકળાયેલ તમામ સામગ્રી છે જે રમત રમવા માટે જરૂરી છે.

પ્રોપ્સના ઉપરોક્ત પ્રાથમિક ઉપયોગ સિવાય તેઓ નીચેમાં પણ ઉપયોગી છે.

1. કોઈપણ શારીરિક પ્રવૃત્તિને રંગીન અને આકર્ષક બનાવવા
2. કુશળતાની પ્રેક્ટિસ કરવા માટે વિવિધ પ્રકારની ડ્રિલ્સ બનાવવામાં મદદ કરવા
3. વય યોગ્ય પડકારો બનાવવામાં મદદ કરવા
4. બાળકોની રુચિ અને વ્યસ્તતા વધારવા.

## 2.2 પ્રોપ્સ અને સાધનોની પસંદગીને અસર કરતા પરિબલો



રમતગમતના સાધનો અથવા પ્રોપ્સ (ઉપર ચર્ચા કર્યા મુજબ) રમતગમતનો અનુભવ કરાવવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તેઓ આકાર, કદ, પ્રકાર વગેરેમાં ભિન્ન હોય છે, જે ઇન્ડોર/આઉટડોર રમત, શીખનારાઓની ઉંમર, ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરની ઉપલબ્ધતા વગેરે પર આધારિત હોય છે. રમતના પ્રકારને ધ્યાનમાં લીધા વિના, કેટલાક મહત્વપૂર્ણ પરિબલો છે જે કોઈપણ રમતના સાધનોની પસંદગી કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. આ છે:

1. ઉંમર અનુરૂપ: સાધન/પ્રોપ્સ ઉંમરને અનુરૂપ હોવા જોઈએ

2. ઉદ્યોગ ધોરણ: તેઓ ઉદ્યોગની માર્ગદર્શિકા મુજબ ઉત્પાદિત હોવા જોઈએ. દા.ત. ટેનિસ બોલ ચામડાના નહીં પણ રબરના બનેલા હોવા જોઈએ, ક્રિકેટ બેટ ધાતુના નહીં પણ લાકડાના બનેલા હોવા જોઈએ વગેરે.



3. રમતગમતનો પ્રકાર: તેઓ રમતગમતના પ્રકાર મુજબ પસંદ કરવા જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે, ફૂટબોલ રમવા માટે બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ અને તેનાથી વિપરીત.



1. ઈન્ફાસ્ટ્રક્ચર: રમતના પ્રકાર અને તે ક્યાં રમાય છે તેના આધારે પ્રોપ્સ અને સાધનોની પસંદગી નક્કી કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ઈન્ડોર કોર્ટ/પ્લે એરિયાને બહારના સાધનો કરતાં ઓછા રગડ સાધનોની જરૂર પડે છે જે સીધા સૂર્ય અને અન્ય કઠોર હવામાનના સંપર્કમાં આવતા હોય છે. સાધન અને પ્રોપ્સનો પ્રકાર મોબાઈલ (કામચલાઉ) અને કાયમી રમવાની જગ્યા દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, સ્થાયી ગોલ પોસ્ટ્સ, બાસ્કેટબોલ પોસ્ટ્સ, વોલીબોલ પોલ્સને કાયમી નિયુક્ત જગ્યાએ સ્થાપિત કરવા જરૂરી છે. જો પ્લે એરિયાનો ઉપયોગ બહુહેતુક પ્રવૃત્તિ માટે કરવામાં આવે છે, તો તે જ સાધનોના ડિસમેન્ટલ કરી શકાય તેવા, મોબાઈલ પ્રકારનો ઉપયોગ કરવાનો રહેશે.



1. જૂથનું કદ: તેઓની ગણતરી શીખનારાઓની સંખ્યા પ્રમાણે થવી જોઈએ. જો વિદ્યાર્થીઓનું મોટું જૂથ હોય, ઉદાહરણ તરીકે, 40 વિદ્યાર્થીઓ એક સમયે રમે છે, તો શ્રેષ્ઠ છે કે તેમને નાના જૂથોમાં વિભાજિત કરવું અને દરેક જૂથને રમવા માટે પૂરતી સંખ્યામાં પ્રોપ્સ આપવા જોઈએ. નાના જૂથને ફૂટબોલ માટે નાના કદની ગોલ પોસ્ટ, મોબાઈલ ક્રિકેટ સ્ટમ્પ વગેરે જેવા સાધનોના કસ્ટમાઇઝેશનની પણ જરૂર પડે છે. આમ, રમતગમતની તાલીમના આયોજન દરમિયાન પ્રોપ્સ અને સાધનોની પસંદગીને પ્રભાવિત કરે છે.
2. બજેટ: પ્રોપ્સ અને સાધનોની પસંદગીને પ્રભાવિત કરતા સૌથી મહત્વપૂર્ણ પરિબલોમાંનું એક છે બજેટની ઉપલબ્ધતા. રમતગમતના સાધનોની કિંમતો તેમની ગુણવત્તા પર સીધી અસર કરે છે. સાધનોની કિંમત સોથી લાખ સુધીની હોય છે. કેટલીક ઓછી જાણીતી બ્રાન્ડની સરખામણીમાં અગ્રણી આંતરરાષ્ટ્રીય ઉત્પાદકો જેમ કે નાઈકી, એડિડાસ, પુમા, વગેરે પ્રીમિયમ કિંમત સાથે આવે છે. અનુભવ (રમવામાં સરળતા, આરામ, ટકાઉપણું) પણ બ્રાન્ડના આધારે બદલાય છે કારણ કે સાધન અને પ્રોપ્સનું ઉત્પાદન કરતી વખતે તેઓ ઉદ્યોગના ધોરણોને વધુ સારી રીતે અનુસરે છે અને વધુ સારી સામગ્રીનો ઉપયોગ કરે છે.

શા માટે પ્રોપ્સ અને સાધનો ઉંમર અનુરૂપ હોવા જોઈએ?

બાળકોમાં શારીરિક વિકાસ ધીમે ધીમે થાય છે. શારીરિક વિકાસના વિવિધ તબક્કાઓ છે-

1. ટોડલર્સ (એક થી ત્રણ વર્ષ)
2. પ્રારંભિક બાળપણ (બે થી છ વર્ષ)
3. પ્રાથમિક શાળા (છ થી બાર વર્ષ)
4. પૂર્વ કિશોરાવસ્થા (નવથી ચૌદ વર્ષ)
5. કિશોરાવસ્થા (ચૌદ વર્ષથી એકવીસ વર્ષ સુધી)

આ વિકાસના તબક્કામાં બાળકોની શારીરિક ક્ષમતા અલગ-અલગ હોય છે અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને પ્રોપ્સ અને સાધનોને યોગ્ય રીતે પસંદ કરવા જરૂરી છે.

પ્રોપ્સ અને સાધનોની યોગ્ય પસંદગી ખાતરી કરે છે

1. રમતમાં કંટાળાની ગેરહાજરી
2. બાળકોને વ્યસ્ત રાખવા માટે પડકારની હાજરી

જો પ્રોપ્સ ઉંમર અનુરૂપ પસંદ કરવામાં ન આવે તો તે નીચેમાં પરિણમી શકે છે

- a. ઈજા: જો પ્રોપ્સ વધુ ઉંમરવાળા માટે હોય અને તેનો ઉપયોગ નાના જૂથ માટે થાય
- b. રસનો અભાવ: જો પ્રોપ્સ નાની ઉંમરવાળા માટે હોય અને મોટી ઉંમરના જૂથ માટે ઉપયોગમાં લેવાતા હોય.

કેટલાક સામાન્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતા પ્રોપ્સ અને સાધનોની સૂચિ

સાધનો/ પ્રોપ	સાધનો/ પ્રોપનું નામ	ઉપયોગ
	પેરાશૂટ	જગ્યાના વિવિધ સ્તરો (ઉચ્ચ, મધ્ય અને નિમ્ન), ટીમના સભ્યો વચ્ચે સંકલન શીખવવા.
	એજીલીટી લેડર	જમ્પિંગ, હોપિંગ અને ટ્રવિસ્ટ અને ટર્ન.
	ફુલા હૂપ	જમ્પિંગ, હોપિંગ, કમરને ફેરવવું
	ફ્લેટ રીંગ	જમ્પિંગ, હોપિંગ, હાથ-આંખનું સંકલન
	સોસર કોન	બાઉન્ડરી બનાવવી
	માર્કિંગ કોન	બાઉન્ડરી બનાવવી

	<p>બાસ્કે</p>	<p>ફેંકવું અને લક્ષ્ય પ્રેક્ટિસ</p>
	<p>બીન બેગ સ્કાર્ફ</p>	<p>ફેંકવું અને પકડવું, હાથ-આંખનું સંકલન</p>
	<p>બીન બેગ</p>	<p>ફેંકવું અને પકડવું, બીન બેગ બેલેન્સ</p>
	<p>ફોગ બીન બેગ</p>	<p>ફેંકવું અને પકડવું, બીન બેગ બેલેન્સ</p>
	<p>સંશોધિત બેઝ સાથે ફ્લેક્સી પોલ</p>	<p>લક્ષ્ય સેટ કરવા અને માર્કિંગ</p>
	<p>સ્ટેપ હર્ડલ</p>	<p>કુદવાની પ્રવૃત્તિઓ</p>
	<p>ટ્રેનિંગ આર્ક (બેઝ વિના)</p>	<p>કોલિંગ</p>

	<p>જિમ મેટ</p>	<p>ફન્ટ રોલ, બેક રોલ, કોલિંગ</p>
	<p>બેલેન્સ બીમ</p>	<p>સંતુલનવાળી પ્રવૃત્તિઓ</p>
	<p>પ્લાસ્ટિક બોલ</p>	<p>ફેંકવું અને પકડવું અને સ્ટ્રાઇક</p>
	<p>પ્લાસ્ટિક રેકેટ</p>	<p>પ્લાસ્ટિક બોલ સાથે સ્ટ્રાઇક કરવું</p>
	<p>રિલે બેટન</p>	<p>બેટનની આપલે માટે રિલે રેસ</p>
	<p>સ્કિપિંગ રોપ</p>	<p>કુદવું</p>
	<p>સોફ્ટ બોલ</p>	<p>ફેંકવું, પકડવું અને ડ્રિબલ કરવું</p>



સ્પોન્જ રિંગ

ફેકવું અને પકડવું



બાસ્કેટબોલ

બાસ્કેટબોલ રમત અને સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ.



ફૂટબોલ

ફૂટબોલ રમત અને સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ.



વોલીબોલ

વોલીબોલ રમત અને સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ.



વોલીબોલ નેટ

વોલીબોલ -રમત માટે



રગ્બી બોલ

રગ્બી રમત અને સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ.



મેડિસિન બોલ

ફેકવાથી શરીરના ઉપરના ભાગની તાકાત

	<p>મેશ બેગ</p>	<p>પ્રોપ્સ/બોલ્સનો સંગ્રહ</p>
	<p>ડફલ બેગ / ટોટ બેગ</p>	<p>પ્રોપ્સનો સંગ્રહ</p>
	<p>બીબ</p>	<p>પ્રતિસ્પર્ધાથી અલગ રહેવા માટે ટીમની રમતમાં જર્સી તરીકે વપરાય છે.</p>
	<p>ટેનિસ બોલ</p>	<p>ફેકલું, પકડલું, ક્રિકેટ અને ટેનિસની રમત</p>
	<p>પ્લાસ્ટિક ક્રિકેટ બેટ</p>	<p>ક્રિકેટ – રમત માટે (જુનિયર વિદ્યાર્થીઓ માટે)</p>
	<p>લાકડાનું ક્રિકેટ બેટ</p>	<p>ક્રિકેટ – રમત માટે (સિનિયર વિદ્યાર્થીઓ માટે)</p>
	<p>સ્ટમ્પ સેટ</p>	<p>લક્ષ્ય પ્રેક્ટિસ અને ક્રિકેટ</p>



આલ્ફાબેટ કાર્ડનો સેટ

પઝલની રમત



નંબર કાર્ડનો સેટ (0 -9)

પઝલની રમત



કુટ પંપ

બોલ ફૂલાવવું



ફર્સ્ટ-એઇડ બોક્સ

મૂળભૂત પ્રાથમિક સારવાર



લગોરી

લગોરી રમત



સીટ અને રિચ બોક્સ

પીઠની લવચીકતા માપવા માટે



સ્ટોપવોચ

સમયની નોંધ



વેઇંગ સ્કેલ

વજન માપવા માટે



હાઈટ ચાર્ટ


ઊંચાઈ માપવા માટે

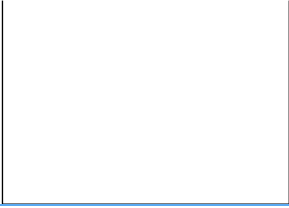


માપન ટેપ

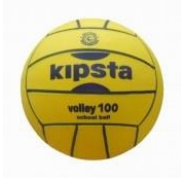
અંતર માપવા માટે

1. પ્રોપ્સના નામ અને ઉપયોગ લખો

સાધનો/ પ્રોપ	સાધનો/ પ્રોપના નામ	ઉપયોગ
		
		
		
		
		
		













## પ્રવૃત્તિ- 2

ઉપલબ્ધ પ્રોપ્સ સાથે ઓન-ગ્રાઉન્ડ પ્રવૃત્તિઓ/ રમતોનું સંચાલન કરો અને ઉપયોગને ઉંમર અનુરૂપતા સાથે સંબંધિત કરો.

## મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટે ચેકલિસ્ટ

તમે મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની બધી આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેની ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો.

તફાવત કરો

1. પ્રોપ્સ અને સાધનો
2. કામચલાઉ અને કાયમી રમતની જગ્યા

વિષયલક્ષી પ્રશ્નો:

- પ્રોપ્સ અને સાધનોની પસંદગીને અસર કરતા પરિબલોની યાદી બનાવો
- શા માટે પ્રોપ્સ અને સાધનો ઉંમર-અનુરૂપ હોવા જોઈએ?
- રમતની પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન બિન-ઉંમર અનુરૂપ પ્રોપ્સ અને સાધનો પસંદ કરવાની નકારાત્મક અસરો શું છે

તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે નીચેનું કરી શકશો

- રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે ઉંમર-અનુરૂપ પ્રોપ્સ અને સાધનોને ઓળખવા
- જરૂરિયાત મુજબ પ્રોપ્સ અને સાધનો પસંદ કરવા
- ઉંમરને અનુરૂપ પાઠ અને કુશળતા માટે યોગ્ય રીતે પ્રોપ્સ નક્કી કરવા
- બિન-ઉંમર વિશિષ્ટ પ્રોપ્સ અને સાધનોના ઉપયોગ સાથે સંકળાયેલ જોખમને ઓછું કરવું

## 2.3 રમતના મેદાનની જાળવણી અને નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા

રમતગમત સુવિધાઓનું નિરીક્ષણ અને જાળવણી



રમતની જગ્યા (ગ્રાઉન્ડ, કોર્ટ, વગેરે) અને રમતના સાધનો વપરાશ અને અન્ય પરિબલોના આધારે ફેરફારોને આધીન છે. તેથી, તેઓનું નિયમિતપણે નિરીક્ષણ કરવું આવશ્યક છે. નિરીક્ષણની આવર્તન ઘણા પરિબલો દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે જેમાં ઉપયોગ, વધુ પડતો ઉપયોગ, સાધનોની ઉંમર અને સામગ્રી અને બાહ્ય પરિબલો જેવા કે વપરાશકર્તાઓની ઉંમર, આબોહવા, આગ જેવા અકસ્માતો.

### ઓછી આવર્તનવાળા નિરીક્ષણો

ઘણીવાર ત્રિમાસિક અથવા અર્ધ-વાર્ષિક રીતે કરવામાં આવે છે, ઓછી આવર્તનવાળા નિરીક્ષણ એ સાધનની ઊંડાણપૂર્વકની તપાસ છે અને સરફેસ પરના ઘસારા શોધવા કરવામાં આવે છે. આ નિરીક્ષણ માટે યાંત્રિક જ્ઞાન અને રમતના સાધનો અને સરફેસિંગ ધોરણો વિશે વ્યાપક જ્ઞાન ધરાવતા સ્ટાફ સભ્યની જરૂર હોય છે. નિરીક્ષણ દરમિયાન અથવા તેના પછી તરત જ, સ્ટાફ તપાસમાં મળી આવેલ સમસ્યાઓના નિવારણ માટે નિવારક જાળવણી અને સમારકામ કરવું જોઈએ અને/અથવા ક્ષતિગ્રસ્ત સાધનોને દૂર કરવા જોઈએ. આ પ્રકારની જાળવણીનું ઉદાહરણ નિરીક્ષણ દરમિયાન નોંધવામાં આવેલી ભારે ઘસારાવાળી ચેઇનને બદલવાનું છે.

## ઉચ્ચ આવર્તનવાળા નિરીક્ષણો

ઘણીવાર દૈનિક અથવા સાપ્તાહિક રીતે કરવામાં આવે છે, ઉચ્ચ આવર્તનવાળા નિરીક્ષણો ઉપયોગ, હવામાન અને/અથવા તોડફોડને કારણે વારંવાર બદલાતી પરિસ્થિતિઓને માટે કરવામાં આવે છે. ઉચ્ચ આવર્તનવાળા નિરીક્ષણ દરમિયાન, સ્ટાફ રમતના મેદાનની સ્થિતિને તપાસે છે અને સુધારે છે જેમ કે લૂઝ-ફિલ સરફેસની ઊંડાઈ, સ્વચ્છતા સમસ્યાઓ અને કચરો અને ભંગારની હાજરી. જો કોઈ જોખમો મળી આવે, તો સ્ટાફે શાળા અથવા એજન્સી પ્રક્રિયાઓનું પાલન કરવું જોઈએ જેમ કે દસ્તાવેજીકરણ પૂર્ણ કરવું, વિસ્તારનો ઉપયોગ બંધ કરવો અને/અથવા સમસ્યા સુધારવી.



રમતની જગ્યાના નિરીક્ષણ માટે નીચેની ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો.

ક્રમ નં.	પ્રશ્ન	√ અથવા X	સુધારાત્મક પગલાં	જવાબદાર વ્યક્તિ	પૂર્ણ થવાની તારીખ
	સામાન્ય				

શું રમતનું મેદાન સામાન્ય રીતે સ્વચ્છ અને સારી રીતે જાળવવામાં આવે છે?				
શું રાહદારીઓ અથવા સાયકલ પર સવાર લોકો દ્વારા રમતના મેદાન સુધી સુરક્ષિત રીતે પહોંચી શકાય છે?				
શું ઓટોમોબાઈલ પાર્કિંગ વિસ્તારો રમતના મેદાનથી ભૌતિક રીતે અલગ છે?				
શું ફેન્સિંગ અને ગેટ સારી સ્થિતિમાં છે?				
શું રમતના મેદાન અને સાધનોના ઉપયોગને લગતા માહિતીપ્રદ ચિહ્નો પૂરા પાડવામાં આવેલ છે?				
શું ચિહ્નો લેખિત અને ગ્રાફિક બંને ફોર્મેટમાં રજૂ કરવામાં આવે છે?				
શું રમતના મેદાનના સરફેસ પર પાણીના ખાબોચિયા બનતા અટકાવવા યોગ્ય ડ્રેનેજ આપવામાં આવે છે?				
શું શૌચાલય સ્વચ્છ અને સારી રીતે જાળવવામાં આવે છે?				
શું રમતના મેદાન વિસ્તારો યુટિલિટી બોક્સ, ડ્રેનેજના ખાડા, ગટરના કવર અને અન્ય વસ્તુઓથી મુક્ત છે જે પડી જવાનું કારણ બની શકે છે?				
શું વૃક્ષો તિરાડ અથવા છૂટક શાખાથી મુક્ત છે?				
શું ઝાડીઓ અને ઝાડ પર જંતુનાશકો/ હર્બિસાઇડ્સનો ઉપયોગ થાય છે?				
શું તોડફોડથી થતા નુકસાનના કોઈ સંકેતો છે?				
રમતના મેદાનના સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે વિસ્તારો દોડવાની રમતો				

	રમાય છે તે વિસ્તારોથી અલગ છે?				
	શું રમતના મેદાનના સાધનો ટક્કરને રોકવા માટે અલગ કરવામાં આવેલ છે?				
	શું વોકવે સક્રિય ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનોથી દૂર સ્થિત છે				
	શું વોકવે સરફેસની છૂટક સામગ્રી, અનિયમિતતા અને લપસણો પદાર્થોથી મુક્ત છે જે લપસવાનું કારણ બની શકે છે?				
	શું વ્હીલચેરના વ્યક્તિઓ માટે ઓછામાં ઓછું એક પ્રાથમિક પ્રવેશ આપવામાં આવેલ છે?				
	શું પ્રવેશદ્વાર પર તીવ્ર ઢાળ અને સ્તરોમાં અચાનક ફેરફાર ટાળવામાં આવે છે?				
	શું વોકવેઝ સ્પષ્ટ રીતે વ્યાખ્યાયિત છે?				
	શું પાથવે ઓછામાં ઓછા 1.22 મીટર પહોળા છે?				
	દેખરેખ				
	શું રમતનું મેદાન સક્રિયપણે દેખરેખ હેઠળ છે?				
	શું સુપરવાઈઝર જરૂરી ફરજો કરવા માટે પ્રશિક્ષિત છે?				
	શું રમતના મેદાન અને સાધનોના સમારકામનો રેકોર્ડ રાખવામાં આવે છે?				
	જાળવણી				
	શું રમતના મેદાનની નીચેનો અને તેની આસપાસનો વિસ્તાર શોક શોષક સામગ્રીથી સજ્જ છે?				
	શું તમામ સાધનો ઉપયોગમાં લેવાતા હોય ત્યારે દેખીતી રીતે સ્થિર હોય છે?				
	શું લાકડાના માળખાકીય ઘટકો સડો,				

	મોટી તિરાડો અને ફાંસથી મુક્ત છે?				
	શું સાધનો બહાર આવતા ભાગ અને પ્રોજેક્શનથી મુક્ત છે જેમાં બાળકોના કપડાં ફસાઈ શકે છે?				
	શું સાધનો બાળકોને ઇજા પહોંચાડી શકે તેવા પિંચ, કશ અને શીયરિંગ પોઇન્ટથી મુક્ત છે?				
	શું બાળકોના માથાને ફસાવી શકે તેવા વિસ્તારોને દૂર કરવા માટે સાધન ફેબ્રિકેટ કરવામાં આવેલ છે?				
	શું પાસે આવેલા માળખાકીય તત્વો 55 ડિગ્રી કરતા વધારેનો વર્ટેક્સ કોણ બનાવે છે?				
	શું સાધનોના બેઝ ટ્રીપિંગના જોખમોથી મુક્ત છે?				
	શું સાધનોની ઉપર અને આસપાસના વિસ્તારો લટકતા જોખમોથી મુક્ત છે?				
	શું લેડર, સીડી અને રેમ્પ આ રિપોર્ટના કોષ્ટક 2 માં સૂચિબદ્ધ જરૂરિયાતો અનુસાર બનાવવામાં આવ્યા છે?				



રમતગમતના સરફેસની ગુણવત્તા જાળવી રાખવા માટે, નિયમિત જાળવણી કરવી જરૂરી છે જેમ કે-

- પીચમાંથી પાંદડા, પથ્થરો, કાંકરા, ચમકપથ્થર, તીક્ષ્ણ વસ્તુઓના ટુકડાઓ દૂર કરો
- દરરોજ ફ્લોરને સ્વાઇપ કરો; જો તે સિમેન્ટેડ ફ્લોર હોય.
- કોર્ટ પર માત્ર ભલામણ કરેલ ફૂટવેરને જ મંજૂરી આપો
- પીચ અને તેની આસપાસની સ્વચ્છતા જાળવો.
- પ્રોપ્સ અને સાધનોની સ્વચ્છતા અને ગુણવત્તા જાળવો
- ગોલ પોસ્ટ, વોલીબોલ પોલ્સ, બાસ્કેટબોલ પોસ્ટ વગેરેની જાળવણીની સમયાંતરે તપાસ કરો.
- પૂરતી ડસ્ટબીન રાખો

વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા એક વખત વિશેષ જાળવણી:

- જમીનનું સ્તર અને ઢોળાવ એવો હોવો જોઈએ કે પાણી ભરાઈ ન જાય
- ડ્રેનેજ સિસ્ટમનું સમારકામ અને તપાસ કરો
- વ્યાવસાયિક મશીનરી સાથે ખાસ બ્રશિંગ (દા.ત. સિમેન્ટેડ ફ્લોર માટે)
- તમામ કૃત્રિમ ટર્ફ માટે જાળવણી સૂચનાઓને કાળજીપૂર્વક અનુસરો

પ્રોપ્સ અને સાધનોની જાળવણીના ઉદાહરણો:

પ્રેશર કાળજીપૂર્વક તપાસો. વિવિધ બોલ માટે પ્રેશર નીચે મુજબ છે;

ફૂટબોલ – 5.5-16PS

બાસ્કેટબોલ – 7-9PS

વોલીબોલ – 5.8-6.5PS

બોલનો ઉપયોગ કરતા પહેલા:

- ✓ પ્રેશરને ઠીક કરવા માટે બોલને ફુલાવો.
- ✓ તમે બોલને ફુલાવો તે પહેલાં સોયને ભીની કરો.
- ✓ બોલને ફુલાવવા માટે, એક સમયે થોડી માત્રામાં હવા નાખતી વખતે બોલને દબાવવો.
- ✓ એકસાથે વધુ પડતી હવા સાથે બોલને ફુલાવવાથી અંદરની ટ્યુબ/બ્લેડરને નુકસાન થશે.
- ✓ મશીનો વડે બોલને ફુલાવવાનું ટાળો કારણ કે તેનથી તે વધારે ફુલાઈ શકે છે.



**Football**  
pressure 5.5-16PS



**Basketball**  
pressure 7-9PS



**Volleyball**  
pressure 5.8-6.5PS



બોલનો ઉપયોગ કર્યા પછી:

- ✓ ઉપયોગ કર્યા પછી થોડી હવાને બહાર કાઢો. જો ઉપયોગ કર્યા પછી બોલમાં સમાન હવાનું પ્રેશર રહે છે, તો બોલ વિસ્તૃત અથવા વિકૃત થઈ શકે છે.
- ✓ સરફેસને નરમ કપડાથી સાફ કરો.
- ✓ જો તમે સરળતાથી ગંદકી દૂર કરી શકતા નથી, તો બોલને ભીના કપડાથી સાફ કરો.

- ✓ જો તમે ભેજવાળા કપડા વડે ગંદકી દૂર કરવામાં અસમર્થ હોવ તો, હળવા ડિટરજન્ટવાળા પાણીથી ભીના કરેલા કપડાથી બોલને લૂછી લો.
- ✓ જો તમે બોલને સાફ કરવા માટે હળવા ડિટરજન્ટનો ઉપયોગ કરો છો, તો બાકી રહેલા કોઈપણ ડિટરજન્ટને સારી રીતે સાફ કરો જેથી તે બોલની સરફેસ પર ન રહે. (ડિટરજન્ટથી ડાઘ પડી શકે છે).
- ✓ પછી સૂકા કપડાથી બોલને સાફ કરો.
- ✓ સારી રીતે હવાની અવરજવરવાળી સીધા સૂર્યપ્રકાશવાળી જગ્યાએ બોલને સૂકવો. તેને લાંબા સમય સુધી સીધા સૂર્યપ્રકાશ હેઠળ ન રાખો.
- ✓ જો બોલ વરસાદથી ભીજાઈ ગયો હોય, તો કાપડનો ઉપયોગ કરીને ભેજ અને ગંદકીને સાફ કરો. બોલને હવાની અવરજવરવાળી સીધા સૂર્યપ્રકાશવાળી જગ્યાએ સૂકવો



#### બોલ સ્ટોર કરવા માટે:

- ✓ સીધા સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કમાં હોય તેવી જગ્યાએ બોલને મુકવાનું ટાળો.
- ✓ ગરમ અથવા ભીના સ્થળોએ બોલને સ્ટોર કરવાનું ટાળો.
- ✓ બોલને સારી હવાવાળી જગ્યાએ સ્ટોર કરો.
- ✓ બોલને નિયમિતપણે ફુલાવો અને સીધા સૂર્યપ્રકાશથી દૂર સારી હવાવાળી જગ્યાએ સ્ટોર કરો.

જો સાધનો ઉપયોગમાં ન હોય તો પણ, તેને નિયમિત સફાઈ અને જાળવણીની જરૂર હોય છે. પ્રોપ્સ અને સાધનો જાળવવા માટે તમારે નીચેની પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ:

1. પ્રવૃત્તિ પછી, પ્રોપ્સ/સાધનોને સાફ કરવા માટે સૂકા કપડાનો ઉપયોગ કરો અને સીધા સૂર્યપ્રકાશથી દૂર સારી હવાવાળી જગ્યાએ સ્ટોર કરો.
2. ક્ષતિગ્રસ્ત પ્રોપનો ઉપયોગ ટાળવા માટે પ્રોપ્સ/સાધનોની સ્થિતિની નિયમિત તપાસ કરો.
3. પ્રોપ્સ/ સાધનોને આખો દિવસ સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં ન છોડો. તે પ્રોપ્સ/સાધનનું જીવન ઘટાડશે.
4. લોખંડ/ધાતુના બનેલા પ્રોપ્સ અને સાધનોને ભીની જગ્યાએ સ્ટોર કરશો નહીં. ભેજથી કાટ થઈ શકે છે.

1. કોઈપણ ચામડાના પ્રોપ્સ અને સાધનો પર પાણી ન લગાવો. સાફ કરવા માટે હંમેશા સૂકા કપડાનો ઉપયોગ કરો.

તમે શું શીખ્યા છો?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે નીચેનું કરી શકશો

- રમતના મેદાન અને સાધનોની સ્થિતિને અસર કરતા કારણોને ઓળખવા
- રમતના મેદાન અને સાધનોની નિરીક્ષણ માટેની યોજના બનાવવી
- નિરીક્ષણ માટે ચેકલિસ્ટ બનાવવી
- યોગ્ય હવાના પ્રેશર સાથે બોલને ફુલાવવું
- રમતગમતની સુવિધાઓ કેવી રીતે જાળવવી તે દર્શાવવું

### પ્રવૃત્તિ

1. શિક્ષકની મદદથી ઉપરોક્ત ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરીને તમારી શાળામાં રમતના મેદાન અને સાધનોનું નિરીક્ષણ કરો.

જરૂરી સામગ્રી:

એર પ્રેશર રીડિંગ મીટર સાથે એર પંપ, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ

2. તમારા વિદ્યાર્થીઓને યોગ્ય પ્રેશર સાથે બોલને ફુલાવવા, પ્રોપ્સ અને સાધનોની સફાઈ અને જાળવણીમાં સામેલ કરો.

### તમારી પ્રગતિ ચકાસો

તમારા વિદ્યાર્થીઓ મૂલ્યાંકન માટેની તમામ આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરી શકે છે કે કેમ તે તપાસવા માટે નીચેની ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો.

તફાવત કરો

1. ઓછી આવર્તનવાળા અને ઉચ્ચ આવર્તનવાળા નિરીક્ષણો
2. બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ અને ફૂટબોલ માટે પ્રેશરની માત્રા
3. બોલના ઉપયોગ પહેલાં અને પછી માટેની જાળવણી પ્રક્રિયા

વિષયલક્ષી પ્રશ્નો

1. રમતના મેદાન અને સાધનોની સ્થિતિને અસર કરતા પરિબળો સમજાવો
2. ઓછી આવર્તનવાળા અને ઉચ્ચ આવર્તનવાળા નિરીક્ષણોનું વર્ણન કરો
3. પ્રોપ્સ અને સાધનોની જાળવણી કેવી રીતે કરવી જોઈએ?
4. બોલ, પ્રોપ્સ અને સાધનો કેવી રીતે સ્ટોર કરવા જોઈએ?
5. ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ અને વોલીબોલને ફુલાવવા માટેનું યોગ્ય પ્રેશર કયું છે?

### 3. સ્વચ્છતા અને સલામતી

સ્વચ્છતા એ તમારી જાતને અને તમારી આસપાસની જગ્યાઓને સ્વચ્છ રાખવાની પ્રથા છે, ખાસ કરીને રોગના ફેલાવાને રોકવા. સારી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા રાખવાનો અર્થ છે પોતાની સંભાળ રાખવી અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી જીવવી.

સારી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા એ સારા સ્વાસ્થ્ય માટેનું પ્રથમ પગલું છે. તે તમને ખરાબ સ્વાસ્થ્યથી બચાવવાના સાથે તમારી આસપાસના લોકોને પણ ખરાબ અંગત આદતોથી ઉદ્ધવતી બીમારીથી બચાવે છે.

તમારા હાથ ધોવા, નહાવા, બ્રશ કરવા જેવી આદતો એકવિધ અને કંટાળાજનક લાગે છે, પરંતુ તે બધી મહત્વપૂર્ણ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા હેઠળ આવે છે. તેનાથી તમે પોતાના માટે સારું અનુભવો છો અને તમને બેક્ટેરિયા, વાયરસ અને બીમારીઓથી મુક્ત રાખે છે. તમારા સ્વાસ્થ્યને બચાવવા માટે, તમારે તમારા શરીર, વાળ, મોં અને દાંતને નિયમિતપણે સાફ કરવું જોઈએ. તમારે સ્વચ્છ કપડાં પહેરવા જોઈએ.

કેટલાક સામાન્ય સ્વચ્છતા અને સફાઈના નિયમો:

- દરરોજ સ્નાન કરો
- ભોજન પહેલાં અને પછી પાણી અને સાબુથી હાથ ધોવા.
- જ્યારે તમે રમીને ઘરે આવો ત્યારે હંમેશા હાથ, ચહેરો અને પગ ધોવા.
- વાળને નિયમિત ધોવા અને ઓળવા.
- કપડાં અને અન્ડરગાર્મેન્ટ્સ વારંવાર બદલવું.
- હાથ અને પગના નખ નિયમિતપણે કાપો.
- સૂતા પહેલા પગ ધોવા.
- તમારા રોજિંદા કપડાં પહેરીને ક્યારેય સૂવું નહિ.
- ધોયા વગર ફળો અને શાકભાજી ન ખાવા.
- હંમેશા રૂમાલ સાથે રાખવો.

નીચેના લખાણમાં તમે સ્વચ્છતા અને સફાઈના કેટલાક સામાન્ય નિયમો વિશે શીખશો અને તમે આમ કરવાના કારણોને પણ સમજી શકશો અને તેનો આદર કરશો. જો તમે સ્વસ્થ પ્રથાઓનું પાલન કરશો, તો તમે સ્વસ્થ અને લાંબુ જીવન જીવી શકશો. તમે વધુ ઉત્પાદક અને કાર્યક્ષમ પણ બનશો.

### 3.1 રમત ક્ષેત્રમાં સ્વચ્છતાની જાળવણી

#### રમતના મેદાનની સ્વચ્છતા

આપણી આસપાસની સ્થિતિ સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે. ફિટ અને સ્વસ્થ રહેવા માટે આપણે આપણી આસપાસના અને રમતના વિસ્તારની કાળજી લેવી ખૂબ જ જરૂરી છે. શ્રેષ્ઠ મેળવવા તેમજ ભવિષ્ય માટે સાચવવા માટે આપણે આપણી આસપાસની સ્થિતિ પ્રત્યે જવાબદાર વર્તન દર્શાવવું જોઈએ.

આ કેટલીક વસ્તુઓ છે જે તમે મદદ કરવા માટે કરી શકો છો.

- કચરો ન નાખો, કચરો નાખવા માટે હંમેશા તમારી સાથે બેગ રાખો અને તેનો ડસ્ટબિનમાં નિકાલ કરો
- કચરો માત્ર ડસ્ટબિનમાં જ ફેંકો
- જાહેર સ્થળોએ અથવા જમીન પર થૂંકશો નહીં
- તમારા ચેબ્જિંગ રૂમને સાફ રાખો
- છોડને તોડશો નહીં; રમતના ક્ષેત્રની આસપાસ ફૂલો અને પાંદડા તોડશો નહીં
- કચરાને બાયોડિગ્રેડેબલ અને નોન-બાયોડિગ્રેડેબલ કેટેગરીમાં અલગ કરો

સ્વાસ્થ્ય જાળવવા અને જંતુઓ અને બીમારીના ફેલાવાને રોકવા માટે જંતુનાશક અને સફાઈ એજન્ટોનો ઉપયોગ કરો, તે એક પ્રક્રિયા છે જેનો હેતુ સ્વસ્થ વાતાવરણ પ્રદાન કરવાનો છે. તેને લોકોની સુખાકારીને અસર કરતી મૂળભૂત પર્યાવરણીય પરિસ્થિતિઓના ધોરણને સુધારવા અને જાળવવાના હેતુથી કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ તરીકે પણ વર્ણવી શકાય છે.



તમે ઇન્ડોર રમો અથવા આઉટડોર રમો, સાધન સ્વચ્છ છે અને સારી રીતે જાળવવામાં આવે તેની ખાતરી કરવા માટે સાધનને એક વાર જોવું મહત્વપૂર્ણ છે. કેટલાક મુદ્દાઓ જે તમારે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે તે નીચે મુજબ છે:

- કોઈ તૂટેલા સાધનો અને પ્રોપ્સ ન હોવા જોઈએ
- લાકડાના સાધનોમાં તિરાડ કે ફાંસ ન હોવી જોઈએ
- ધાતુના સાધનોને કાટ લાગવો જોઈએ નહીં
- બાળકોને અસુરક્ષિત અને ખતરનાક વિસ્તારો/સ્થળો, જો કોઈ હોય તો તેની જાણ હોવી જોઈએ
- રમતના મેદાન પરની સરફેસની સામગ્રી નિયમિતપણે જાળવવી જોઈએ જેથી કરીને સરફેસિંગ ઢીલી રીતે પેક્ડ હોય અને તમામ યોગ્ય વિસ્તારોને આવરી લે - ખાસ કરીને રમતના મેદાનના સાધનોની આસપાસના ફોલ ઝોન.
- રમતના મેદાનના સાધનો ટકાઉ સામગ્રીથી બનેલા હોવા જોઈએ જે હવામાનને કારણે તૂટી ન જાય અથવા વધુ પડતા ઘસાઈ ન જાય.
- સુનિશ્ચિત કરો કે સ્લાઇડ્સ, સ્વિંગ વગેરે જેવા સાધનોની સામે પૂરતી ખાલી જગ્યા છે. જ્યારે સાધનો ઉપયોગમાં હોય ત્યારે બાળકોને નજીક ન આવવા દો.
- વસ્તુઓ (જેમ કે હાર્ડવેર, ડ-આકારના હુક્સ, બોલ્ટ્સ, નખ અને તીક્ષ્ણ અથવા અપૂર્ણ કિનારી) માટે તપાસો જે સાધનો પર ચોંટી જાય છે અને બાળકને કાપી શકે છે અથવા કપડાં ફસાઈ શકે છે.
- સાધનો પરના તમામ હાર્ડવેર સુરક્ષિત હોવા જોઈએ, જેમાં કોઈ છૂટક અથવા તૂટેલા ભાગો ન હોય. પ્લાસ્ટિક અને લાકડું નબળા પડવાના કોઈ ચિહ્નો દર્શાવવા જોઈએ નહીં, અને કોઈ ફાંસ અથવા કાટવાળી સપાટી હોવી જોઈએ નહીં.
- જો રમતના મેદાનમાં સેન્ડપીટ હોય, તો તીક્ષ્ણ લાકડીઓ અથવા તૂટેલા કાચ જેવા જોખમી કાટમાળની તપાસ કરો અને ખાતરી કરો કે રેતીમાં જંતુઓ નથી. પ્રાણીઓના દૂષણને રોકવા માટે ઉપયોગમાં ન હોય ત્યારે સેન્ડપીટને ઢાંકીને રાખવું
- કચરો ઉપાડીને અને સાધનનો યોગ્ય ઉપયોગ કરીને તમારું રમતનું મેદાન સ્વચ્છ અને સુરક્ષિત રાખો. સલામતી સંબંધિત કોઈપણ સમસ્યા માટે તાત્કાલિક ઉચ્ચ અધિકારીઓને જાણ કરો
- જો કોઈપણ સાધન તૂટેલું, ઢીલું અથવા તેમાં જાળવણીની જરૂર જણાય, તો તેને તરત જ ઓફ-લિમિટ તરીકે નિયુક્ત કરો; યોગ્ય અધિકારીઓને સમસ્યાની જાણ કરો અને પૂર્ણ કરવા માટે ફોલોઅપ કરો

તમારા શાળાના રમતના મેદાન અને સામાન્ય વિસ્તારનું સર્વેક્ષણ કરો અને નીચેની પ્રશ્નાવલી ભરો.

### રમતના મેદાન

#### સ્વચ્છતા

1. શું રમતના મેદાનની નજીક ડસ્ટબિન છે?

2. પીવાના પાણીનો સ્ત્રોત નજીકમાં છે?

3. શું શૌચાલય નજીકમાં છે?

#### સલામતી

4. શું પ્રાથમિક સારવાર કીટ પાસે છે?

5. શું રમતના મેદાન પર કોઈ જોખમી સામગ્રી છે (કાચ/પથ્થરો)?

6. રમતના સાધનોમાં છૂટક અથવા તૂટેલા ભાગો, કાટ લાગેલા ટુકડાઓ અને ખામીયુક્ત ભાગો માટે તપાસ?



### કોમન એરિયા

#### સ્વચ્છતા

1. કોમન એરિયાના સ્વીપીંગ અને મોપિંગનું આવર્તન

a દૈનિક

b અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત કરતાં વધુ અથવા તેના બરાબર

c અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત કરતાં ઓછું

2. ડસ્ટબિન છે?

3. કોમન એરિયાના ડસ્ટબિન ખાલી કરવાનું આવર્તન

a. દૈનિક

b. અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત કરતાં વધુ અથવા તેના બરાબર

c. અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત કરતાં ઓછું

d. લાગુ નહીં

4. ડિસ્પ્લે કેસોને લૂછવાનું આવર્તન, જેમ કે શાળા પુરસ્કારો ધરાવતા હોય

a. અઠવાડિયા માં એકવાર

b. મહિનામાં એક વાર

c. છ મહિનામાં એકવાર

d. વર્ષમાં એક વાર



## રમતી વખતે સલામતી

- યોગ્ય વોર્મ-અપ વિના શારીરિક પ્રવૃત્તિ શરૂ કરશો નહીં
- રમતી વખતે યોગ્ય સ્પોર્ટ્સના પોશાક (જૂતા, કપડાં) નો ઉપયોગ કરો
- તમારી પાણીની બોટલ હંમેશા ગ્રાઉન્ડ પર લઈ જાઓ અને હાઈડ્રેટ રહો
- ગ્રાઉન્ડ પર હલનચલન કરતા લોકો અને વસ્તુઓથી સાવચેત રહો
- જે જગ્યાઓ પર રમતો રમાઈ રહી છે તેને પાર ન કરો
- રમતગમતના સાધનોનો હથિયાર તરીકે ઉપયોગ કરશો નહીં
- જો ઈજા થાય, તો શિક્ષક/કોચની તાત્કાલિક મદદ લો
- તમારા રમતના મેદાનને ખીલા, પથ્થરો, કાચ, ધાતુ વગેરે જેવી તીક્ષ્ણ વસ્તુઓથી મુક્ત રાખો.
- તમારા શરીરને તેની મર્યાદાથી વધુ પુશ ન કરો
- ક્ષતિગ્રસ્ત અથવા ઘસાઈ ગયેલા રમતગમતના સાધનોનો ઉપયોગ કરશો નહીં



યોગ્ય રમત પોશાક



## સ્વિમિંગ પૂલમાં સલામતી

- ❑ તમારા પ્રવેશ અને બહાર નીકળવા વિશે ફરજ પરના સ્ટાફને જાણ કરો
- ❑ હંમેશા સ્વિમિંગ પહેલા અને પછી સ્નાન કરો
- ❑ યોગ્ય દેખરેખ વિના ક્યારેય સ્વિમિંગ પૂલમાં પ્રવેશશો નહીં, પછી ભલે તમારી પાસે ફ્લેલી ટીચિંગ એઇડ્સ (ફ્લોટ્સ) હોય અથવા તમે સારા તરવૈયા હોઉં
- ❑ હંમેશા યોગ્ય સ્વિમિંગનો પોશાક પહેરો
- ❑ છીછરા પાણીમાં ડૂબકી મારશો નહીં
- ❑ પૂલની આસપાસ અને અંદર હોર્સ પ્લે ટાળો
- ❑ ભારે ભોજન પછી તરવાનું ટાળો
- ❑ ડૂબતી વ્યક્તિને બચાવવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં, મદદ માટે બોલાવો
- ❑ ડૂબવાનું અનુકરણ ન કરો
- ❑ લાંબા સમય સુધી અને તમારી ક્ષમતાથી વધુ તરવું નહીં
- ❑ સ્વિમિંગ કરતા પહેલાં શૌચાલયનો ઉપયોગ કરો
- ❑ થૂંકવા/નાકને સાફ કરવા માટે પૂલ ગટરનો ઉપયોગ કરો
- ❑ જો તમે કોઈપણ ચેપ/ચામડીના રોગ/ખુલ્લા ઘાથી પીડિત હોવ, તો પૂલમાં જશો નહીં



તમે શું શીખ્યા છો?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે નીચેનું કરી શકશો

- રમતના મેદાનની સ્વચ્છતા જાળવવાનાં પગલાંઓ ઓળખવા
- પર્યાવરણીય સ્વચ્છતા જાળવવાનાં પગલાંઓ ઓળખવા

પ્રવૃત્તિ

ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરીને તમારી શાળાના રમતના મેદાનમાં સ્વચ્છતાનું સર્વેક્ષણ કરો

તમારી પ્રગતિ તપાસો

તફાવત કરો

1. રમતનું મેદાન અને કોમન એરિયાની સ્વચ્છતા
2. મ્યુનિસિપલ કચરો અને તબીબી કચરો
3. જોખમી કચરો અને બિન-જોખમી કચરો

વિષયલક્ષી પ્રશ્નો

1. રમતના ક્ષેત્ર અને સાધનોની સ્થિતિને અસર કરતા પરિબલો સમજાવો
2. રમતના મેદાનમાં સ્વચ્છતા જાળવવાના પગલાંની યાદી બનાવો
3. પોતાને અને પોતાના વાતાવરણને સ્વચ્છ રાખવું શા માટે મહત્વનું છે?

## 3.2 મૂળભૂત પ્રાથમિક સારવાર દર્શાવવું

### પ્રાથમિક સારવાર - ખ્યાલ

પ્રાથમિક સારવાર એ સંભવિત જટિલતાને રોકવા માટે સરળ પરંતુ તદ્દન અસરકારક અને સક્રિય પગલાંનું સંયોજન છે. પ્રાથમિક સારવાર એટલે યોગ્ય તબીબી સહાય ન આવે ત્યાં સુધી 'દર્દી' ને આપવામાં આવતી સારવાર.

પ્રાથમિક સારવાર આપવી એ એક મહત્વપૂર્ણ કુશળતા છે. સરળ પ્રક્રિયાઓ કરીને અને અમુક દિશાનિર્દેશોનું પાલન કરીને, વ્યાવસાયિક તબીબી સહાય ન આવે ત્યાં સુધી બેઝિક સારવાર આપીને જીવન બચાવવું શક્ય બની શકે છે.



### પ્રથમ સહાય - હેતુ અને મૂળભૂત સિદ્ધાંતો

પ્રાથમિક સારવારનો હેતુ ડોક્ટરની સેવાઓ પ્રાપ્ત થાય અથવા હોસ્પિટલ અથવા દર્દીના ઘરે પરિવહન દરમિયાન જીવનને બચાવવા, પુનઃપ્રાપ્તિમાં મદદ કરવાનો અને ઇજાને વધતા અટકાવવાનો છે. જ્યારે તમે પ્રાથમિક સારવાર કરો ત્યારે હંમેશા મદદ માટે બોલાવા માટે કોઈને મોકલો.

#### સિદ્ધાંતો:

1. પ્રથમ વસ્તુઓ ઝડપથી, શાંતિથી અને ગભરાટ વિના કરો
2. દર્દીને શક્ય તેટલું ઓછું ખસેડીને શોકથી બચાવો અથવા સારવાર કરો.
3. વધુ પડતો પ્રયાસ ન કરો
4. તણાવ ઓછો કરવા માટે દર્દી અને આસપાસના લોકોને આશ્વાસન આપો
5. કોઈપણ થતો રક્તસ્રાવ બંધ કરો
6. શ્વાસ બંધ થઈ ગયો હોય તો કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ આપો.

## ચીરા અને ઉઝરડા

ચીરા અને ઉઝરડા એ મોટા થવાનો ભાગ છે. બાળકોની સુરક્ષાને લઈને ચિંતિત ન બનો અને તેમને અન્વેષણ કરતા અટકાવો નહીં. તે જ સમયે જ્યારે તેઓ પોતાને ઇજા પહોંચાડે ત્યારે શું કરવું તે વિશે જાણો. જો ચીરા ઊંડા હોય અને રક્તસ્રાવ બંધ ન થાય, તો તબીબી સહાય મેળવો.

### શુ કરવું?

- ધાને પાણીથી સાફ કરો.
- જો ધામાંથી લોહી નીકળતું હોય, તો લોહીનો પ્રવાહ બંધ કરવા તેને દબાવો.
- તે કરવા માટે જંતુરહિત ગૌઝ અથવા બેન્ડેજનો ઉપયોગ કરો.
- રક્તસ્રાવને ધીમો કરવા માટે ઇજાગ્રસ્ત ભાગને હૃદયના સ્તરથી ઉપર ઉઠાવો.
- જ્યારે રક્તસ્રાવ બંધ થઈ જાય, તો ધાને કવર કરો, જો જરૂરી હોય તો સ્વચ્છ બેન્ડેજ વડે તે કરો.

નિવારણ: બાળકોને તીક્ષ્ણ વસ્તુઓને યોગ્ય ટેકનિકથી કેવી રીતે હેન્ડલ કરવું તે શીખાવો. જ્યારે તેઓ તે કરે ત્યારે તેમના પર નજર રાખો. શાળામાં અને ઘરમાં બાળકોના વાતાવરણને સુરક્ષિત બનાવો, એટલે કે તીક્ષ્ણ ખૂણા, કાચનું ફર્નિચર, છરી વગેરે જેવી તીક્ષ્ણ વસ્તુઓ સુધી તેમની પહોંચ ટાળો.

## ગરમીથી થકાવટ

### ચિહ્ને અને લક્ષણો

- તીવ્ર તરસ
- સ્નાયુમાં નબળાઈ
- ઉબકા, ક્યારેક ઉલ્ટી થવી
- માથાનો દુખાવો
- વધારે પરસેવો થવો
- પ્રતિભાવશક્તિમાં ઘટાડો અથવા ચેતના ગુમાવવી
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

### શુ કરવું?

- બાળકને છાંયા નીચે લાવો, તેના કપડાં ઉતારો અને તેને તેના પગ ઊંચા કરીને સુવાડો.
- જો બાળક સજાગ હોય, તો તેના માથા પર ઠંડા સ્પોન્જનો ઉપયોગ કરો.
- તેને ઠંડુ પાણી અથવા સ્પોર્ટ્સ ડ્રિંકના ઘૂંટડા પીવડાવો
- જો તેને ઉલટી થાય, તો ગૂંગળામણને રોકવા માટે તેને સાઇડ પર ફેરવો.
- હીટસ્ટ્રોકના કિસ્સામાં તાત્કાલિક તબીબી મદદ લેવી.

## શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

જો કોઈ વ્યક્તિ શ્વાસ લેવાનું બંધ કરે, તો જુઓ કે ખભા પર સ્પર્શ કરવામાં આવે ત્યારે તે વ્યક્તિ બોલે છે અથવા પ્રતિસાદ આપી શકે છે. જો નહીં, તો મદદ માટે કોલ કરો - અને તરત જ પ્રાથમિક સારવાર શરૂ કરો. મદદ માટે નજીકના લોકોને મોકલો. પરંતુ જો તમે એકલા હોવ, તો મદદ માટે જતા પહેલા એક મિનિટ માટે બેઝિક લાઈફ સપોર્ટ કરો.

1. વ્યક્તિને તેની પીઠ પર ફ્લોર પર સુવાડો.
2. માથું નમાવો, જેથી હડપચી ઉપર તરફ પોઇન્ટ કરે. જડબાના હાડકાની નીચે આંગળીના ટેરવા મૂકીને આમ કરો, પછી વ્યક્તિના કપાળ પર હળવા હાથે દબાવતી વખતે હળવા હાથે ઊંચું કરો. જીભ ગળાને અવરોધતી નથી તેની ખાતરી કરવા માટે આ કરવામાં આવે છે.
3. શ્વાસની તપાસ કરતી વખતે આ રીતે માથું પકડી રાખો. જુઓ કે છાતી ઊંચી અને નીચી થઈ રહી છે, અથવા શ્વાસ સાંભળવા અને તમારા ગાલ પર શ્વાસ અનુભવવા માટે તમારા કાન તેમના મોંની બાજુમાં મૂકો. માત્ર 10 સેકન્ડ માટે તપાસો.
4. જો સામાન્ય શ્વાસોશ્વાસ થતો હોય, તો મદદ ન આવે ત્યાં સુધી ઉપર વર્ણવ્યા પ્રમાણે માથું પકડી રાખો. જો શ્વાસોચ્છવાસ ન થતો હોય અથવા હાંફતા શ્વાસ થતા હોય, તો બેઝિક લાઈફ સપોર્ટ શરૂ કરો.

## ચીરા

### રક્તસ્રાવ

તમામ પ્રકારના રક્તસ્રાવમાં, શક્ય તેટલી ઝડપથી રક્તના પ્રવાહને રોકવું મહત્વપૂર્ણ છે.

### નાના ચીરા

નસોમાં નાના ચીરા થોડીવારમાં રક્તસ્રાવ અને ગંઠાઈને રોકે છે. પછી વિસ્તારને ઘોઈ નાખવો જોઈએ, અને ટોચ પર આરામથી પ્લાસ્ટર મૂકવો જોઈએ.

### ઊંડા ચીરા

નસોમાં વધુ ઊંડો ચીરા ઘેરું રક્ત ઉત્પન્ન કરે છે જે ધીમે ધીમે અને સતત બહાર નીકળે છે. તેને જંતુરહિત અથવા સ્વચ્છ કપડા વડે ઘા પર હળવું દબાણ કરવાથી અટકાવી શકાય છે, ત્યારબાદ સ્વચ્છ અથવા જંતુરહિત બેન્ડેજ લગાવી શકાય છે. મોટેભાગે, આ ઘાને ટાંકા અથવા ઝલુઇંગની જરૂર હોય છે, અને તેથી પ્રાથમિક સારવાર પછી તબીબી સારવાર જરૂરી હોય છે.

### ચોકીંગ

ચોકીંગ એ વાતાવરણમાંથી ફેફસામાં હવાના પ્રવાહમાં યાંત્રિક અવરોધ છે. આ સામાન્ય રીતે ત્યારે થાય છે જ્યારે ખોરાક કે જે સારી રીતે ચાવ્યો ન હોય તે અટકી જાય છે. આ ત્યારે પણ થાય છે જ્યારે કોઈ વિદેશી વસ્તુ ગળામાં અથવા વિન્ડપાઇપમાં આવી જાય છે. ચોકીંગ કરતી વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે હાથની હિલચાલ સાથે વાતચીત કરી શકે છે, અને તેનો હાથ તેના ગળાની સામે મૂકી શકે છે.

આવા કિસ્સામાં તેને/તેણીને ચોક્કસપણે મદદની જરૂર પડશે, તેથી તેના માટે સહાય બોલાવો. કારણ કે ચોક્કસ મગજમાં જતા ઓક્સિજનને કાપી નાખે છે, પ્રાથમિક સારવાર શક્ય તેટલી ઝડપથી સંચાલિત થવી જોઈએ.

### પ્રાથમિક સારવાર

પ્રાથમિક સારવાર આપવા માટે, પેટને લગતા થ્રસ્ટ્સ (હેમલિય મેનુવર) કરો, જે નીચે આપેલ છે:

- વ્યક્તિની પાછળ ઊભા રહો. તમારા હાથને કમરની આસપાસ લપેટી લો. વ્યક્તિને સહેજ આગળ ઝુકાવો.
- એક હાથ વડે મુઠ્ઠી બનાવો. તેને વ્યક્તિની નાભિથી સહેજ ઉપર રાખો.
- મુઠ્ઠીને બીજા હાથથી પકડો. ઝડપી, ઉપર તરફના થ્રસ્ટ આપીને પેટમાં જોરથી દબાવો - જાણે વ્યક્તિને ઊંચકવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા હોય.
- જો જરૂરી હોય તો, કુલ 5 પેટના થ્રસ્ટ્સ કરો. જો અવરોધ હજુ પણ દૂર ન થયો હોય, તો પાંચ-પાંચ ચક્કું પુનરાવર્તન કરો.

બેભાન વ્યક્તિના વાયુમાર્ગને સાફ કરવા:

- વ્યક્તિને તેની પીઠ પર ફ્લોર પર સુવાડો
- વાયુમાર્ગ સાફ કરો. જો ગળાના પાછળના ભાગમાં અવરોધ દેખાય અથવા ગળામાં ઊંચું હોય, તો મોંમાં આંગળી નાખો અને અવરોધનું કારણ સાફ કરો. ખોરાક અથવા વસ્તુને શ્વાસનળીમાં ઊંડે સુધી ન ધકેલવાની કાળજી રાખો, જે નાના બાળકોમાં સરળતાથી થઈ શકે છે.
- કાર્ડિયોપલ્મોનરી રિસુસિટેશન (સીપીઆર) શરૂ કરો જો વસ્તુ અટકેલી રહે છે અને તમે ઉપરોક્ત પગલાં લીધા પછી વ્યક્તિ પ્રતિક્રિયા નથી આપતું. સીપીઆરમાં વપરાતા છાતીના સંકોચન વસ્તુને દૂર કરી શકે છે. સમયાંતરે મોંની તપાસ કરવાનું યાદ રાખો.

### બેઝિક રમતોની ઇજાઓ

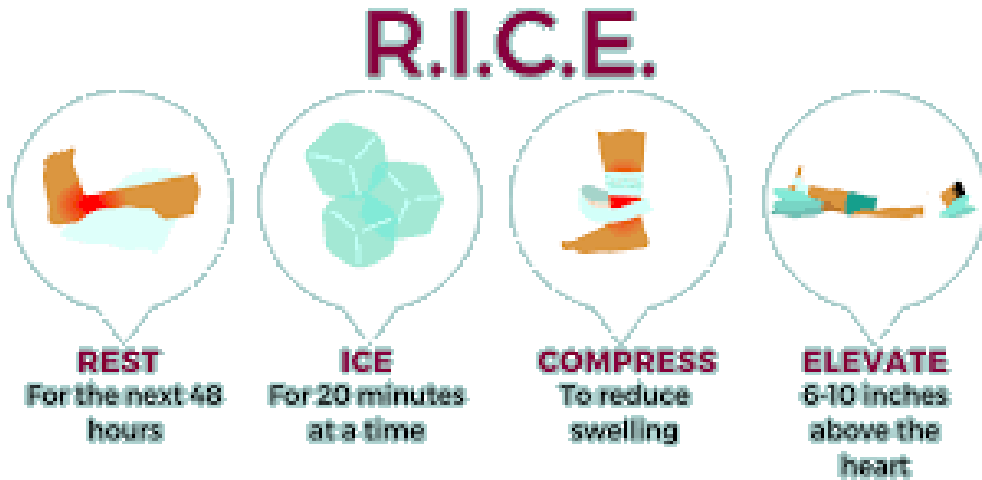
રમતની ઇજાઓ એવી ઇજાઓ છે જે સામાન્ય રીતે સંગઠિત રમતો, તાલીમ સત્રો અથવા ફિટનેસ પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેતી વખતે થાય છે. આ ઇજાઓ યોગ્ય સલામતી સાધનોના અભાવ, અયોગ્ય તાલીમ, વગેરેને કારણે થઈ શકે છે. ઇજા તીવ્ર આઘાતજનક અથવા ક્રોનિક ઇજા હોઈ શકે છે. તીવ્ર આઘાતજનક ઇજા બળના એક જ ઉપયોગને કારણે થાય છે, ઉદાહરણ તરીકે સ્ટ્રેન, મચકોડ, ફેકચર વગેરે. જ્યારે ક્રોનિક ઇજા પુનરાવર્તિત ખોટી તાલીમને કારણે સમયાંતરે થાય છે. આમાં સ્ટ્રેસ ફેકચર, ટેન્ડોનિટિસ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

1. મચકોડ: અસ્થિબંધન એ પેશીઓ છે જે શરીરના સાંધાને સ્થિર અને ટેકો આપે છે. મચકોડ એ અસ્થિબંધનના તંતુઓ ફાટી જવાને કારણે થતી અસ્થિબંધનની ઇજા છે. અસ્થિબંધન આંશિક રીતે ફાટી શકે છે, અથવા તે સંપૂર્ણપણે ફાટી શકે છે. મચકોડવાળા અસ્થિબંધન ઝડપથી સૂજી જાય છે અને સામાન્ય રીતે, દુખાવો અને સોજો જેટલો વધારે હોય છે, તેટલી જ વધુ ગંભીર ઇજા થાય છે.
2. સ્નાયુમાં સ્ટ્રેન: સ્નાયુમાં સ્ટ્રેન એ સખત પ્રવૃત્તિના પરિણામે સ્નાયુને થતી ઇજા છે. સ્ટ્રેન એ સ્નાયુ અથવા કંડરાનું ટૂંકાવું, ખેંચાવું અથવા ફાટી જવું છે.

### મચકોડ માટે પ્રાથમિક સારવાર

આર.આઈ.સી.ઈ. માટેની સૂચનાઓને અનુસરો.

1. ઇજાગ્રસ્ત અંગને આરામ આપો અને બધી પ્રવૃત્તિઓ ટાળો.
2. વિસ્તાર પર બરફ લગાવો. ઇજા પછી સોજો ઓછો કરવામાં મદદ કરવા માટે કોલ્ડ પેકનો ઉપયોગ કરો. ઇજા પછી શક્ય તેટલી વહેલી તકે વિસ્તારને બરફ લાગવાનો પ્રયાસ કરો અને તેને 15 થી 20 મિનિટ સુધી, દિવસમાં ચારથી આઠ વખત, પ્રથમ 48 કલાક સુધી અથવા સોજો સુધરે ત્યાં સુધી બરફ લગાવાનું ચાલુ રાખો. તેનો લાંબા સમય સુધી ઉપયોગ કરશો નહીં, કારણ કે તેનાથી પેશીઓને નુકસાન થઈ શકે છે.
3. ઈલાસ્ટિક વ્રેપ અથવા બેન્ડેજથી વિસ્તારને કમ્પ્રેસ કરો.
4. સોજો રોકવા અથવા મર્યાદિત કરવામાં મદદ કરવા માટે જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે ઇજાગ્રસ્ત અંગને તમારા હૃદયની ઉપર ઉંચો કરો.





- ઈમરજન્સી ફોન નંબરોની યાદી - નજીકની હોસ્પિટલ, શાળાના આચાર્ય, વિશ્વસનીય ટેક્સી ડ્રાઈવર
- ધાબળો (નજીકમાં સંગ્રહિત)

તમે શું શીખ્યા છો?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે સમર્થ નીચેનું કરી શકશો

- આરઆઈસીઈ પદ્ધતિ દર્શાવવી
- ચોકીંગ માટે બેઝિક પ્રાથમિક સારવારની પ્રક્રિયા દર્શાવવી
- મચકોડ માટે બેઝિક પ્રાથમિક સારવારની પ્રક્રિયા દર્શાવવી
- રક્તસ્રાવ અને ચીરા માટે બેઝિક પ્રાથમિક સારવાર પ્રક્રિયા દર્શાવવી

### જરૂરી સામગ્રી:

જરૂરી સામગ્રી:

ચાર્ટ-પેપર, ફર્સ્ટ એઇડ કીટ

1. ચાર્ટ પેપર પર પ્રાથમિક સારવારના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો લખો અને તેને તમારી રમતગમત અને શારીરિક શિક્ષણ પ્રયોગશાળામાં પ્રદર્શિત કરો.
2. પ્રાથમિક સહાયનું ઓન-ગ્રાઉન્ડ પ્રદર્શન કરો. પ્રદર્શન કરતી વખતે પ્રાથમિક સારવારના પગલાંને યાદ રાખો.

### તમારી પ્રગતિ તપાસો

નીચેના વાક્યો સાચા છે કે ખોટા તે જણાવો.

- I. ચોકીંગ ત્યારે થાય છે જ્યારે વિન્ડપાઈપમાંથી પસાર થતો માર્ગ અવરોધિત થાય છે -

\_\_\_\_\_

- II. સ્નાયુઓની નબળાઈ એ ગરમીથી થતા થાકનું લક્ષણ છે -

\_\_\_\_\_

- III. અયોગ્ય તાલીમ એ રમતગમતની ઇજાઓનું કારણ નથી -

\_\_\_\_\_

હીટ સ્ટ્રોક અને ગરમીનો થાક સમાન છે - \_\_\_\_\_

તફાવત કરો

1. ગરમીથી થાક અને હીટ સ્ટ્રોક

## 2. ફર્સ્ટ એઇડ બોક્સ અને મેડિકલ કીટ

વિષયલક્ષી પ્રશ્નો:

1. આરઆઈસીઈ શું છે?
2. બેઝિક રમત ઇજાઓ કઈ છે?
  - a. પ્રાથમિક સારવારના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો શું છે?
  - b. મયક્રોડ અને સ્ટ્રેન માટે બેઝિક પ્રાથમિક સારવાર શું છે?
  - c. ગરમીથી થાક અને હીટ સ્ટ્રોકના ચિહ્નો અને લક્ષણો શું છે?
  - d. પ્રાથમિક સારવારના છ સિદ્ધાંતો શું છે?

### 3.3 કટોકટી પ્રતિભાવ અને દુર્ઘટના વ્યવસ્થાપન

રમતની ઇજાઓ સામાન્ય રીતે વધુ પડતા ઉપયોગ, સીધી અસર અથવા શરીરના અંગો સહન કરી શકે તે કરતાં વધુ અસરને કારણે થાય છે. રમતની ઇજાઓ બે પ્રકારની છે: તીવ્ર અને ક્રોનિક. એક ઇજા કે જે અચાનક થાય છે, જેમ કે ખરાબ લેન્ડિંગને કારણે પગની ઘૂંટીમાં મચકોડ થવું, તેને તીવ્ર ઇજા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ક્રોનિક ઇજાઓ સ્નાયુ જૂથો અથવા સાંધાઓના વારંવાર વધુ પડતા ઉપયોગને કારણે થાય છે. નબળી તકનીક અને માળખાકીય અસાધારણતા પણ ક્રોનિક ઇજાઓના વિકાસમાં ફાળો આપી શકે છે. કોઈપણ રમતની ઇજા માટે તબીબી ધ્યાન એ મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે તમને લાગે તે કરતાં વધુ ગંભીર ઇજા થઈ શકે છે.

#### રમતની ઇજાઓના પ્રકાર

ઇજાઓના પ્રકાર	લક્ષણો
પગની ઘૂંટીમાં મચકોડ	દુખાવો, સોજો અને જડતા
ઉઝરડા	ત્વચા પર નાના રક્તસ્રાવના ધબ્બા
ચીરા અને ઘર્ષણ	હળવાથી ગંભીર રક્તસ્રાવ, ઘૂંટણ અને કોણીઓ આ પ્રકારની ઇજા માટે સંવેદનશીલ હોય છે
ડીહાઇડ્રેશન	શરીરમાંથી પાણીની ખૂબ જ કમી થવાને કારણે ગરમીનો થાક અને હીટ સ્ટ્રોક
ગ્રોઇન સ્ટ્રેન	ગ્રોઇનના વિસ્તારમાં દુખાવો અને સોજો
હેમસ્ટ્રિંગ સ્ટ્રેન	દુખાવો સોજો અને ઉઝરડા
ઘૂંટણના સાંધાની ઇજાઓ	દુખાવો, સોજો અને જડતા
સ્ટ્રેસ ફ્રેક્ચર	ગંભીર પીડા, આ ઇજા સામાન્ય રીતે વારંવાર ફૂદકા મારવા અથવા સખત સરફેસ પર દોડવાના કારણે થાય છે. નલાસ્થિમાં દુખાવો એ આ ઇજાનું ઉદાહરણ છે

ઇજાગ્રસ્ત ભાગને વધુ નુકસાન ન થાય તે માટે નીચે કેટલીક પ્રાથમિક સારવાર પદ્ધતિઓ આપેલી છે;

- આરામ કરવું - ઇજાગ્રસ્ત વિસ્તારને ટેકો આપો અને 48-72 કલાક સુધી ઉપયોગ કરવાનું ટાળો.
- બરફ - પ્રથમ 48-72 કલાક માટે દર બે કલાકે 20 મિનિટ માટે ઇજાગ્રસ્ત જગ્યા પર બરફ લગાવો.
- કમ્પ્રેશન - એ વિસ્તાર પર એક મજબૂત ઈલાસ્ટિક બેન્ડેજ લગાવો, જે પીડાદાયક સ્થળની ઉપર અને નીચે વિસ્તરે છે.
- એલિવેશન - ઇજાગ્રસ્ત વિસ્તારને હંમેશા હૃદયના સ્તરથી ઉપર ઉઠાવેલું રાખો. નીચલા અંગની ઇજાના કિસ્સામાં, ઇજાગ્રસ્ત ભાગને સ્થિર રાખો.
- રેફરલ - શક્ય તેટલી વહેલી તકે, ડોક્ટરને મળો
- ગરમી નહીં - ગરમી લાગુ કરશો નહીં, તેનાથી રક્તસ્રાવ વધશે
- રમવું કે દોડવું નહીં - દોડવું કે કસરત કરવાથી રક્તનો પ્રવાહ વધે છે, સાજા થવામાં વિલંબ થાય છે
- મસાજ કરવું નહીં- મસાજ સોજો અને રક્તસ્રાવને વધારે છે, તેમજ સાજા થવામાં વિલંબ કરે છે

તમે રમતની ઇજાઓને કેવી રીતે અટકાવશો?

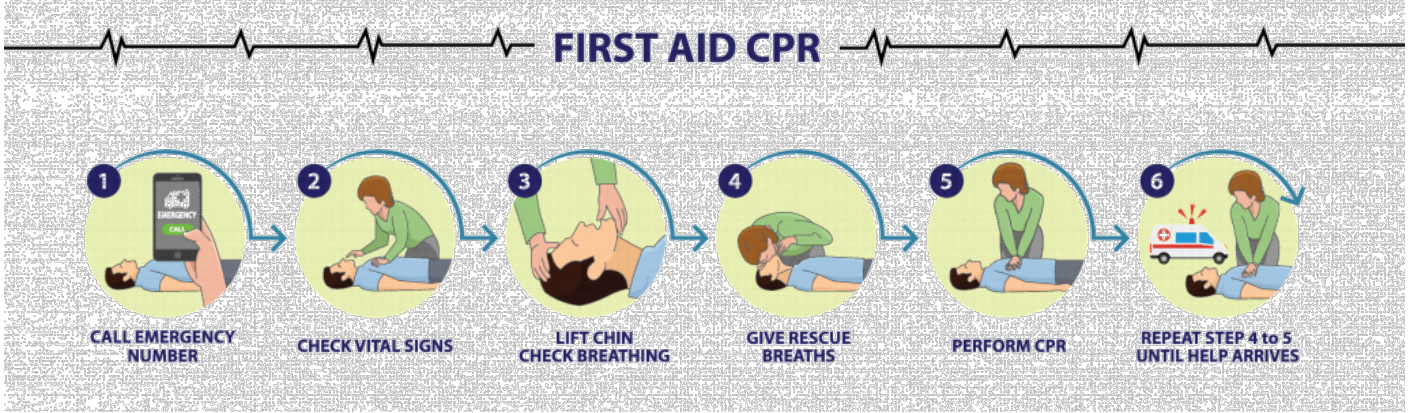
રમતની ઇજાઓને રોકવા માટે એથલીટ અથવા ક્રોચે ધ્યાનમાં રાખવાના કેટલાક સામાન્ય મુદ્દા નીચે આપ્યા છે;

- તમારી રમતની ગતિમાં હળવાશથી શરૂ કરીને અને ધીમા, સતત સ્ટ્રેચ કરીને સારી રીતે વોર્મ અપ કરો.
- યોગ્ય ફૂટવેર પહેરો.
- જો જરૂરી હોય તો, નબળા અને ઇજાગ્રસ્ત સાંધાને ટેપ અથવા સ્ટ્રેપ કરો.
- યોગ્ય સુરક્ષા સાધનોનો ઉપયોગ કરો, જેમ કે માઉથ ગાર્ડ, હેલ્મેટ અને પેડ.
- રમત પહેલા, દરમિયાન અને પછી પુષ્કળ પ્રવાહી પીવો.
- દિવસના સૌથી ગરમ સમયમાં કસરત કરવાનું ટાળો.
- એકંદરે ફિટનેસનું સારું સ્તર જાળવો, ખાસ કરીને 'ઓફ સિઝન'માં.
- સુનિશ્ચિત કરો કે સ્નાયુઓની પૂરતી શક્તિ સાથે ફિટનેસ સ્તર શ્રેષ્ઠ છે.
- સુનિશ્ચિત કરો કે તાલીમમાં યોગ્ય ઝડપ અને ઈમ્પેક્ટ કાર્યનો સમાવેશ થાય છે જેથી સ્નાયુઓ રમતની પરિસ્થિતિની માંગને પહોંચી વળવા સક્ષમ હોય.
- ફિટનેસના સ્તરથી વધુ મહેનત કરશો નહીં. ધીમે ધીમે તાલીમની તીવ્રતા અને અવધિમાં વધારો કરવો.
- સારા ફોર્મનો ઉપયોગ કરો અને પ્રદર્શન કુશળતાની સાચી તકનીક શીખો અથવા શીખવો.

- હળવા, સતત સ્ટ્રેચ સાથે તાલીમ સત્ર પછી કુલ-ડાઉન કરો.
- સત્રો અને પુનરાવર્તનો વચ્ચે પર્યાપ્ત પુનઃપ્રાપ્તિ સમયની મંજૂરી આપો.
- ફિટનેસનું સ્તર જાણવા માટે નિયમિત સ્વાસ્થ્ય અને રમતના વિશિષ્ટ મૂલ્યાંકન કરો.

## કાર્ડિયોપલ્મોનરી રિસુસિટેશન (સીપીઆર)

સીપીઆર કટોકટી દરમિયાન કરવામાં આવે છે જ્યારે અચાનક કાર્ડિયાક અરેસ્ટ થવાથી વ્યક્તિનું હૃદય ધબકતું બંધ થઈ જાય ત્યારે તે વ્યક્તિનો જીવ બચાવવા માટે કરવામાં આવે છે. જો તાત્કાલિક કરવામાં આવે તો સીપીઆર બચવાની તકો વધારી શકે છે.



ઔપચારિક સીપીઆર તાલીમ વિના બિન-આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાઓ અથવા બાયસ્ટેન્ડર્સ માટે:

મોં-થી-મોં શ્વાસ આપ્યા વિના, ફક્ત કમ્પ્રેશનથી સીપીઆર, અથવા ફક્ત હાથથી સીપીઆર માટેની આ ભલામણ છે. ઔપચારિક તાલીમ વિનાના લોકો માટે સીપીઆરના આ સંસ્કરણની ભલામણ કરવામાં આવે છે જેઓ એક પુખ્ત અથવા કિશોરને હોસ્પિટલ અથવા તબીબી સુવિધાની બહાર અચાનક બેભાન થતા જુએ છે, ઉદાહરણ તરીકે ઘરે, કામ પર, પાર્કમાં અથવા વ્યવસાયના સ્થળે.

જો તમે કોઈ કિશોર કે પુખ્ત વયના વ્યક્તિ અચાનક બેભાન થતા જુઓ, તો ઝડપથી કાર્ય કરવું જોઈએ અને ફક્ત હાથના સીપીઆર માટે આ પગલાંને અનુસરો:

પગલું 1: શ્વાસ તપાસો

શ્વાસના ચિહ્નો માટે તપાસો - કાં તો છાતી ઊંચી અને નીચી થશે અથવા શ્વાસને અનુભવો અથવા સાંભળો.

પગલું 2: મદદ માટે કોલ કરો (એમ્બ્યુલન્સ - 112)

જો વ્યક્તિ શ્વાસ ન લેતી હોય અથવા હાંફતી હોય, તો કોઈને 112 પર કોલ કરવા કહો અથવા પોતે કોલ કરો

પગલું 3: છાતીના કમ્પ્રેશન કરવા માટે તમારા શરીરને સમાયોજિત કરો

પીડિતની બાજુમાં નમો. પીડિતના ઉરોસ્થિ (બ્રેસ્ટબોન) નો છેડો શોધવા માટે તમારી આંગળીઓનો ઉપયોગ કરો, જ્યાં પાંસળી એક સાથે આવે છે. ઉરોસ્થિની ટીપ પર બે આંગળીઓ મૂકો. તમારા બીજા હાથની હીલને તમારી આંગળીઓ ઉપર મૂકો (પીડિતના ચહેરાની સૌથી નજીકની બાજુએ). પછી તમારા બીજા હાથની હીલને પ્રથમ હાથની ઉપર મૂકો, જેથી તમારા હાથ સ્ટેક થઈ જાય (આંગળીઓને એકબીજા સાથે ગૂંથવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે).

#### પગલું 4: છાતીના કમ્પ્રેશન કરો

મદદ આવે ત્યાં સુધી છાતીની મધ્યમાં સખત અને ઝડપી દબાણ કરો. તમે તમારા દબાણમાં શક્તિ ઉમેરવા માટે તમારા શરીરના વજનનો ઉપયોગ કરી શકો છો. દબાણ કરવું મહત્વપૂર્ણ છે, પ્રતિ મિનિટ 100 થી 120 કમ્પ્રેશન આપો. જે બી ગીઝના ગીત “સ્ટેઈન’ અલાઈવ” ના ટેમ્પો જેવું જ છે.

પુખ્ત અને કિશોરવયના પીડિતો માટે, ભલામણ કરેલ કમ્પ્રેશનની ઊંડાઈ ઓછામાં ઓછી 2 ઇંચ (5 સે.મી.) છે, અને 2.4 ઇંચ (6 સે.મી.) કરતાં વધુના છાતીના કમ્પ્રેશનની ઊંડાઈ ટાળવી જોઈએ. બાળકો માટે (1 વર્ષથી તરુણાવસ્થા સુધી), ભલામણ કરેલ કમ્પ્રેશનની ઊંડાઈ લગભગ 2 ઇંચ (5 સે.મી.) છે.

પીડિતની છાતી પરથી તમારા હાથને દૂર કરશો નહીં, ફક્ત તમારું વજન હટાવો. કમ્પ્રેશન વચ્ચે પીડિત પર ઝૂકવાનું ટાળો - છાતીને તેની સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછી આવવા દો.

#### પગલું 5: મદદ માટે રાહ જુઓ

મદદ ન આવે ત્યાં સુધી કમ્પ્રેશન કરવાનું ચાલુ રાખો.

## છાતીના કમ્પ્રેશન



પુખ્ત



↓ 2 ઇંચ  
નીચે દબાવો



બાળક



↓ 2 ઇંચ  
નીચે દબાવો



શિશુ



↓ 1.5 ઇંચ  
નીચે દબાવો

100 પ્રતિ મિનિટના દરે 30 છાતીના કમ્પ્રેશન કરો, છાતીને દરેકની વચ્ચે ઊંચી થવા દો

## રમતગમતની ઇજાઓ નું પુનર્વસન

સારવાર અને પુનર્વસન ઇજાના પ્રકાર અને ગંભીરતા પર આધાર રાખે છે. જો ઇજાના 24 કલાક પછી પણ દુખાવો ચાલુ રહે તો ડોક્ટરને મળો. પોતાની રીતે સારવાર કરવાનો ક્યારેય પ્રયાસ કરશો નહીં જે ઇજાને વધુ ખરાબ કરી શકે છે. ફિઝિયોથેરાપી ઇજાગ્રસ્ત ભાગને પુનઃસ્થાપિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે અને ઇજાના આધારે, તાકાત અને લવચીકતાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે કસરતોનો સમાવેશ કરી શકે છે. ઇજા પછી રમતમાં પાછા ફરવું એ ડોક્ટર અથવા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટના મૂલ્યાંકન પર આધારિત છે. ઇજા યોગ્ય રીતે સાજી થાય તે પહેલાં રમવાનો પ્રયાસ કરવાથી વધુ નુકસાન થશે અને પુનઃપ્રાપ્તિમાં વિલંબ થશે. નરમ પેશીઓની ઇજા માટેનું સૌથી મોટું જોખમ પરિબળ એ અગાઉની ઇજા છે. આ દરમિયાન, તમે તમારી ઇજાનો સમાવેશ થતો ન હોય તેવી કસરતના પ્રકારો પસંદ કરીને તમારી ફિટનેસ જાળવી શકો છો; ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે તમારા મચકોડવાળા કાંડુ સાજું થઈ રહ્યું હોય ત્યારે સ્થિર સાયકલ ચલાવો.

મોટાભાગના પુનર્વસન કાર્યક્રમો વિવિધ તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે, એક તીવ્ર તબક્કો, ઇજા પછી તરત જ, મધ્યમ અથવા પુનર્વસવાટનો તબક્કો જ્યાં ઉદ્દેશ્ય સામાન્ય હલનચલન અને શક્તિ પાછી મેળવવાનો હોય છે અને અંતે એક કાર્યાત્મક અથવા રમત વિશેષ તબક્કો જ્યાં કસરતો પ્રવૃત્તિ સાથે વધુ સુસંગત હોય છે. આ તબક્કાઓ નીચેના કોષ્ટકમાં વધુ સમજાવવામાં આવ્યા છે:

તબક્કાઓ	દરેક તબક્કા દરમિયાન નોંધવાના મુદ્દા
કાર્યાત્મક પ્રવૃત્તિઓ	સારવારના સમયગાળા પછી પ્રથમ હલનચલન, આ હલનચલન ઇજાગ્રસ્ત ભાગમાં કાર્ય કરવા માટે જરૂરી તાકાત અને લવચીકતા વિકસાવે છે
રમતની પ્રવૃત્તિ, ચોક્કસ કસરત અને તાલીમ	ખૂબ ઓછી તીવ્રતા - આ પ્રવૃત્તિઓ તાલીમ શરૂ કરવા માટે પૂરતી સ્નાયુબદ્ધ સહનશક્તિ વિકસાવવા માટે છે
બ્રેસિંગ અને ટેપિંગ	ઇજાગ્રસ્ત ભાગને વધારાનો ટેકો અને રક્ષણ પૂરું પાડવા માટે ઇજાગ્રસ્ત ભાગને બ્રેસિંગ અથવા ટેપિંગ કરવું
મોડલિટી	લોડ બેરિંગ ક્ષમતા વધારવા ગતિ, અવધિ અને પ્રતિકારના સંદર્ભમાં હલનચલનની તીવ્રતામાં વધારો
હલનચલન ક્ષમતાની પુનઃપ્રાપ્તિ	સંપૂર્ણ તીવ્રતામાં પ્રવૃત્તિઓ કરવાની ક્ષમતા. ઇજાગ્રસ્ત ભાગ શ્રેષ્ઠ તાલીમ ભાર સહન કરવા માટે તૈયાર છે

## પુનર્વસન માટે કસરતો



નીચેની કસરતો સામાન્ય રીતે પુનર્વસન માટે કરવામાં આવે છે:

પગની ઘૂંટીની કસરતોમાં પિંડીના સ્નાયુઓ, એચિલીસ કંડરાની ઇજાઓ અને પગની ઘૂંટીમાં મચકોડ સહિતની ઘૂંટી માટે પુનર્વસન કસરતનો સમાવેશ થાય છે.

હાથ અને કોણીની કસરતો બાઇસેપ્સ અને ટ્રાઇસેપ્સ સ્નાયુઓ તેમજ આગળના ભાગમાં આગળ વધતા અને સુપિનેટ કરતા સ્નાયુઓના કામ કરવા માટે કરવામાં આવે છે.

પીઠના સ્નાયુઓને કામ કરવા માટે પીઠની કસરતો કરવામાં આવે છે.

કોર અને પેટની કસરતોનો ઉપયોગ ઘડને કામ કરવા માટે કરવામાં આવે છે અને પીઠનો દુખાવો ટાળવા માટે આદર્શ છે.

હિપ અને ગોઇનની કસરતોનો ઉપયોગ એડક્ટર અને હિપ સ્નાયુઓને કામ કરવા માટે થાય છે.

ઘૂંટણની કસરતો જાંઘની ઇજાઓમાંથી પુનર્વસન માટે પ્રારંભિક, મધ્યમ અને અંતના તબક્કાની કસરતોને આવરી લે છે જેમાં હેમસ્ટ્રિંગ સ્ટ્રેનની કસરતો, ક્વાડ્રિસેપ્સ સ્ટ્રેન તેમજ જમ્પર્સ ની, ઇલિયોટિબિયલ બેન્ડ ફિક્શન સિન્ડ્રોમ અને ઘૂંટણની અસ્થિબંધન ઇજાઓનો સમાવેશ થાય છે.

ખભાની કસરતો ખભાના પુનર્વસન માટેની કસરતો અને સામાન્ય અભિગમને આવરી લે છે.

કાંડાના મચકોડ અને હાથની અન્ય ઇજાઓમાંથી સાજા થવા માટે કાંડા અને હાથની કસરતો.

તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે નીચેનું કરી શકશો

- સીપીઆરના પગલાં દર્શાવવા
- રમતની ઇજાઓમાંથી પુનર્વસન માટે સ્ટ્રેચિંગ કસરતનું પ્રદર્શન કરવું
- પુનર્વસન પ્રક્રિયાને વેગ આપવા માટે પગની ધૂંટીની કસરતો દર્શાવવી
- પુનર્વસન પ્રક્રિયાને વેગ આપવા માટે પીઠ, હિપ અને ગ્રોઇનની કસરતો દર્શાવવી

### પ્રવૃત્તિ

1. સીપીઆર કરવું
2. સામાન્ય રમત ઇજાઓ માટે પુનર્વસન કરવું

### તમારી પ્રગતિ તપાસો

1. ઉપરના લખાણનો સંદર્ભ લઈને નીચેની કોલમ ભરો

ઇજાનો પ્રકાર	લક્ષણો
પગની ધૂંટીમાં મચકોડ	
	ત્વચા પર નાના રક્તસ્રાવના ધબ્બા
	હળવાથી ગંભીર રક્તસ્રાવ, ધૂંટણ અને કોણીઓ આ પ્રકારની ઇજા માટે સંવેદનશીલ હોય છે
ડીહાઇડ્રેશન	
ગ્રોઇન સ્ટ્રેન	
	દુખાવો સોજો અને ઉઝરડા
ધૂંટણ સાંધાની ઇજાઓ	
	ગંભીર પીડા, આ ઇજા સામાન્ય રીતે વારંવાર ફૂટકા મારવા અથવા સખત સરફેસ પર દોડવાને કારણે થાય છે. નલાસ્થિમાં દુખાવો એ આ ઇજાનું ઉદાહરણ છે

## 2. તફાવત કરો

- a. ઇજાગ્રસ્ત પગની ઘૂંટીમાં કાર્યાત્મક પ્રવૃત્તિઓ અને રમત-ગમતની વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિઓ
- b. પુનર્વસનના વિવિધ તબક્કાઓ
- c. સીપીઆરના વિવિધ પગલાં

## વિષયલક્ષી પ્રશ્નો

1. રમતની ઇજાઓની સારવાર દરમિયાન પુનર્વસનના 5 તબક્કા કયા છે?
2. સીપીઆર કરવાનાં પગલાં શું છે?
3. રમતની ઇજાઓની ઘટનાને રોકવા માટે કયા સામાન્ય મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ?
4. પગની ઘૂંટીમાં મચકોડના સામાન્ય લક્ષણો શું છે?

## 4. રમતગમત અને ફિટનેસ

### સ્વાસ્થ્ય

સ્વાસ્થ્ય એ માણસની સૌથી મોટી સંપત્તિ છે; જેની પાસે સ્વાસ્થ્ય છે તેણે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. તે કરવા માટે, તેને સ્વસ્થ જીવનશૈલી કેવી રીતે જીવી શકાય તેનું પૂરતું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. સ્વાસ્થ્ય એ માત્ર રોગની ગેરહાજરી નથી, પણ જીવંત શરીરની એક સકારાત્મક ગુણવત્તા છે, જેમાં વ્યક્તિના કાર્ય માટે યોગ્યતા અને સુખ એ વિશિષ્ટ ગુણ છે. સ્વાસ્થ્ય એ માર્ગ છે; સ્વાસ્થ્ય માટે કોઈ માર્ગ નથી. જીવન જીવવાની તમામ આદતો સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપતી હોવી જોઈએ. સ્વાસ્થ્ય શબ્દ કોઈ અમૂર્ત વસ્તુ નથી પણ સાપેક્ષ ખ્યાલ છે. તેમાં આપણે માંદગીથી વધુ સારા અને સકારાત્મક સ્વાસ્થ્ય તરફની સ્વતંત્રતાનો સાતત્ય જોઈએ છે.

ડબ્લ્યુએચઓ (વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન) અનુસાર, "સ્વાસ્થ્ય એ માત્ર રોગ અથવા અશક્તિની ગેરહાજરી નથી પણ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિ છે." તાજેતરમાં આ વ્યાખ્યાને વિસ્તૃત કરવામાં આવી છે અને તેમાં ઉમેરવામાં આવ્યું છે, "સ્વાસ્થ્યના સ્તરની પ્રાપ્તિ જે દરેક વ્યક્તિને સામાજિક અને આર્થિક રીતે ઉત્પાદક જીવન જીવવા માટે સક્ષમ બનાવશે."

### શારીરિક ફિટનેસ

એન્જિન માટે ફાઇન-ટ્યુનિંગ જે છે; તેવું જ શારીરિક ફિટનેસ માનવ શરીર માટે છે. તે આપણને આપણી ક્ષમતા મુજબ કાર્ય કરવા સક્ષમ બનાવે છે. ફિટનેસને એવી સ્થિતિ તરીકે વર્ણવી શકાય છે જે આપણને વધુ સારા દેખાવામાં, આનંદદાયક અનુભવવામાં અને આપણા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરવામાં મદદ કરે છે. વધુ વિશિષ્ટ રીતે, તે છે "નવરાશના સમયની પ્રવૃત્તિઓનો આનંદ માણવા અને કટોકટીની માંગને પહોંચી વળવા માટે બાકી રહેલી ઊર્જા સાથે, દૈનિક કાર્યોને ઉત્સાહપૂર્વક કરવાની ક્ષમતા. તે નિભાવવાની, સહન કરવાની, તાણનો સામનો કરવાની, અતંદુરસ્ત વ્યક્તિ કાર્ય ન કરી શકે તેવા સંજોગોમાં કાર્ય કરવાની ક્ષમતા છે અને સારા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીનો આધાર છે".

### શારીરિક ફિટનેસના લાભો

ફિટનેસ માટે કસરત માત્ર ઓલિમ્પિક આશાવાદીઓ અથવા સુપરમોડેલ્સ માટે નથી. વાસ્તવમાં, પ્રારંભ કરવા માટે તમે ક્યારેય ખૂબ ફિટ, ખૂબ યુવાન અથવા ખૂબ વૃદ્ધ હોતા નથી. તમારી ઉંમર, લિંગ અથવા જીવનમાં ભૂમિકાને ધ્યાનમાં લીધા વિના, તમે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિથી લાભ મેળવી શકો છો. જો તમે પ્રતિબદ્ધ છો, તો યોગ્ય આહારના સંયોજનમાં કસરત તમને એકંદર સુખાકારીની ભાવના પ્રદાન કરવામાં મદદ કરી શકે છે અને લાંબી માંદગી, અપંગતા અને અકાળ મૃત્યુને રોકવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વધારો અથવા શારીરિક ફિટનેસના કેટલાક ફાયદા છે:

આના દ્વારા આરોગ્યમાં સુધારો:

- હૃદય અને ફેફસાંની કાર્યક્ષમતામાં વધારો
- સ્નાયુઓની શક્તિમાં વધારો
- ડાયાબિટીસ અને હૃદય રોગ જેવી મોટી બીમારીઓનું જોખમ ઘટાડે છે
- વજનમાં ઘટાડો
- કોલેસ્ટ્રોલ સ્તરમાં ઘટાડો
- બ્લડ પ્રેશરમાં ઘટાડો

આના દ્વારા સુખાકારીની સુધારેલ ભાવના:

- ઉર્જા સ્તરમાં વધારો
- ઊંઘની ગુણવત્તામાં સુધારો
- માનસિક તીક્ષ્ણતામાં વધારો
- તણાવમાં ઘટાડો
- તણાવનો સામનો કરવાની ક્ષમતામાં સુધારો

આના દ્વારા દેખાવમાં સુધારો:

- વજનમાં ઘટાડો
- મુદ્રામાં સુધારો
- ટોન્ડ સ્નાયુઓ

આના દ્વારા ઉન્નત સામાજિક જીવન:

- સુધારેલ સેલ્ફ-ઇમેજમાં સુધારો
- મિત્રો અથવા પરિવારના સભ્યો સાથે પ્રવૃત્તિ શેર કરવાની વધુ તકો
- નવા મિત્રો બનાવવાની તકોમાં વધારો

આના દ્વારા સ્ટેમિનામાં વધારો:

- ઉત્પાદકતામાં વધારો
- વારંવાર થતી ઇજાઓમાં ઘટાડો
- શારીરિક ક્ષમતાઓમાં વધારો
- નાની બીમારીઓ માટે રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં સુધારો

## 4.1 વાર્ષિક રમતની પ્રવૃત્તિઓ પસંદ કરવી

શાળાકીય વાર્ષિક રમતની પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન દરેક શૈક્ષણિક વર્ષની શરૂઆતમાં કરવામાં આવે છે. વાર્ષિક પ્રવૃત્તિઓને રમત માટેના 'લક્ષ્ય' સાથે સીધી રીતે મેપ કરવામાં આવે છે.

આ શાળાના વિઝન અને મિશન સાથે સંરેખિત છે અને તેથી શાળા સંચાલનની સંમતિ હોય છે. આ ઉપરાંત, શાળા માટેની રમતની પ્રવૃત્તિ વિવિધ પરિબલો દ્વારા પણ નક્કી કરવામાં આવે છે જેમ કે:

- ✓ શાળામાં ઉપલબ્ધ ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર
- ✓ શાળા દ્વારા નિયુક્ત પીઈ શિક્ષક/ કોચ અને તેમની વિશેષતા
- ✓ રમતગમતમાં શાળાની ભૂતકાળની સિદ્ધિઓ/ ઇતિહાસ
- ✓ શાળાનો પ્રકાર (છોકરાઓ, છોકરીઓ, સહ-શિક્ષણ)
- ✓ વિવિધ રમતોમાં વિદ્યાર્થીઓનું સ્તર
- ✓ શાળા જ્યાં આવેલી છે તે પ્રદેશમાં રમતગમતની લોકપ્રિયતા

એકવાર લક્ષ્યો નક્કી થઈ જાય પછી વિવિધ રમતો અને શ્રેણીઓ માટે ટીમો બનાવવાની જવાબદારી પીઈ અને રમતગમત વિભાગની છે.

શાળાની સ્થાપનામાં, એ નોંધવું અગત્યનું છે કે વિવિધ રમતો અને શ્રેણીઓ માટે પસંદગી ત્યારે જ થઈ શકે છે જ્યારે વિદ્યાર્થીઓને અમુક હદ સુધી ચોક્કસ રમતોની તાલીમ આપવામાં આવે. તેથી, ટીમોની પસંદગીમાં એક પ્રક્રિયાનો સમાવેશ થાય છે જેને કાળજીપૂર્વક આયોજન અને અમલમાં મુકવામાં આવે છે. ટીમ પસંદગી માટેની વ્યાપક પ્રેક્ટિસ પ્રક્રિયામાં ત્રણ તબક્કાઓ હોઈ શકે છે:

1. પ્રતિભા શોધ: જ્યાં વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ રમતોમાં પૂરતું એક્સપોઝર આપવામાં આવે છે અને પછી તેમની રુચિના સ્તરો અને ઓળખાયેલ રમતની રમત રમવા માટે જરૂરી કુશળતા સમૂહોના આધારે જૂથબદ્ધ કરવામાં આવે છે.
2. પ્રતિભાની ઓળખ: વર્તમાન સહભાગીઓને ઓળખવા, જેઓ પહેલેથી જ તેમની પસંદગીની રમત રમી રહ્યા છે, જેમાં શ્રેષ્ઠ બનવાની સંભાવના છે. આ તબક્કામાં શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સમાજશાસ્ત્રીય લક્ષણોને માપીને વિવિધ સમયગાળા દરમિયાન કામગીરીના અનુમાનનો સમાવેશ થાય છે.
3. પ્રતિભા વિકાસ: વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષણનું યોગ્ય વાતાવરણ પૂરું પાડવું જેથી તેમની રમતની પ્રતિભાને સાકાર કરી શકાય.

ચાલો આપણે કેટલીક લોકપ્રિય રમતો માટેની પસંદગી પ્રક્રિયા અને માપદંડોને સમજીએ.



દરેક બાળક એક સારા રમતવીર બનવાની ક્ષમતા સાથે જન્મે છે જો તેઓને યોગ્ય ઉંમરે યોગ્ય તક આપવામાં આવે. કુશળતા પ્રાપ્તિમાં સરળતા અને વિકાસ ઘણા પરિબળોથી પ્રભાવિત થાય છે, જેમાં બહુ ઓછા જન્મજાત હોય છે, ઉદાહરણ તરીકે તાલીમની યોગ્યતા. વાસ્તવમાં, પુરાવાઓ ઉપલબ્ધ છે જે એ હકીકત તરફ નિર્દેશ કરે છે કે હેતુપૂર્વકની પ્રેક્ટિસ દ્વારા યોગ્યતાના સ્તરને મહત્તમથી વધુ સુધારી શકાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, વ્યક્તિઓ ઘણીવાર તેમની પોતાની અપેક્ષાઓ અને અન્યની અપેક્ષાઓ કરતાં પણ આગળ વધી જાય છે. તાલીમ પદ્ધતિમાં ફેરફાર દર્શાવવામાં આવ્યો છે કે જેનાથી ઓછી યોગ્યતા ધરાવતા હોય તેવા વ્યક્તિઓના પ્રદર્શનમાં પણ વધારો થાય છે.

#### પ્રતિભા વિકાસ

વિદ્યાર્થીઓને યોગ્ય શિક્ષણ વાતાવરણ પૂરું પાડવું  
જેથી પ્રતિભાને સાકાર કરી શકાય

#### પ્રતિભા ઓળખ

વર્તમાન સહભાગીઓને ઓળખવા, જેઓ પહેલેથી જ તેમની પસંદગીની રમત રમી રહ્યા છે, જેમાં સર્વોત્તમ રમતવીર બનવાની સંભાવના છે. શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સમાજશાસ્ત્રીય લક્ષણોને માપવા દ્વારા વિવિધ સમયગાળા દરમિયાન કામગીરીનું અનુમાન કરવું

#### પ્રતિભા શોધ

સંભવિત રમતવીરની શોધ જેઓ હાલમાં રમતગમતમાં સામેલ નથી

## પ્રતિભા શોધ, ઓળખ અને વિકાસની પ્રક્રિયા

નીચેના મૂલ્યાંકન સાથે શરૂ કરવા માટે અગાઉના પ્રકરણમાં ઉલ્લેખિત પાઠનું આયોજન કરો

### ફૂટબોલ



		<b>Football</b>
પ્રતિભા શોધ	જગ્યા વિશે જાગૃતિ	અન્ય ખેલાડીઓ વચ્ચે સુરક્ષિત અંતર રાખીને આસપાસ દોડી શકે છે
પહેલો મહિનો-પસંદગી	બોલ કંટ્રોલ	જ્યારે બોલ તેની પાસે આવે છે ત્યારે તેને કંટ્રોલ કરે છે અથવા તેને લાત મારે છે
	પગનો ઉપયોગ	બંને પગનો ઉપયોગ કરી શકે છે
	દિશાસૂચ	બોલને મેદાનના એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી ડ્રિબલ કરી શકે છે
	બોલ સાથે સંપર્ક	ખેલાડી પગના જુદા જુદા ભાગોથી સંપર્ક કરે છે (અંદર, બહાર, ઇનસ્ટેપ, સોલ, હીલ, પગનો અંગુઠો)
	પાસ કરવાની ક્ષમતા	ટીમના સાથીને બોલ પાસ કરી શકે છે
	શૂટિંગ	ગોલ તરફ શોટ લઈ શકે છે
	સહનશક્તિ	એક કલાક સુધી સતત રમી શકે છે

પ્રતિભા ઓળખ	બોલ કંટ્રોલ	બંને પગ વડે સતત 5 થી 10 વખત બોલને જગલ કરવામાં સક્ષમ છે
3 મહિના પછી - ટીમ બિલ્ડીંગ	ડ્રિબલિંગ	જુદી જુદી દિશામાં ડ્રિબલ કરતી વખતે બોલને પગની નજીક રાખી શકે છે
	પાસિંગ	પગની અંદરના ભાગનો ઉપયોગ કરીને ટીમના સાથીને ચોકસાઈ સાથે પાસ કરી શકે છે
	એટેકીંગ	1v1 પરિસ્થિતિમાં પ્રતિસ્પર્ધાને હરાવી શકે છે
	ડિફેન્ડિંગ	પ્રતિસ્પર્ધાને ખલેલ પહોંચાડી શકે છે અને જ્યારે પ્રતિસ્પર્ધા પાસે બોલનો કબજો હોય ત્યારે બોલને પાછો મેળવી શકે છે
	કિકીંગ	ગ્રાઉન્ડ લેવલ પર અને લાંબા પાસ કરવા માટે હવામાં પણ બોલને લાત મારી શકે છે (વિવિધ દિશામાં)
	શૂટિંગ	થોડા બળ અને ચોકસાઈ સાથે ગોલ પર શૂટ કરી શકે છે
	સ્પ્રિન્ટ	દિશામાં ઝડપી ફેરફાર સાથે ઓછામાં ઓછા 15 મીટર સુધી દોડી શકે છે
	સહનશક્તિ	એક કલાક સુધી સતત જોગ/દોડી શકે છે

## પ્રતિભા વિકાસ

શાળા પછીના કોચિંગ સત્રો માટે સૂચક સાપ્તાહિક તાલીમ યોજના.

દિવસ	વોર્મ-અપ સત્ર	એરોબિક ફિટનેસ	શક્તિ અને સામર્થ્ય વિકાસ	ટેકનિકલ (કુશળતા ડ્રિલ)	ટેક્ટિકલ (મૂલ્ય/રચના/ વ્યક્તિગત પ્રેક્ટિસ)	મેચ પ્રેક્ટિસ (નાની સાઇડવાળી, સંશોધિત રમતો)	કૂલ ડાઉન સત્ર
સોમ	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
મંગળ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
બુધ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
ગુરુ	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
શુક્ર	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
શનિ		મેચ રમત					
રવિ	આરામ						

શાળા પછીના કોચિંગમાં વિવિધ વય જૂથો માટે નીચેની કુશળતા આવરી લેવી જોઈએ

	આવરી લેવા માટેની કુશળતા	10 ની નીચે	13 ની નીચે	16 ની નીચે
	ફૂટબોલ	બોલ કંટ્રોલ	✓	✓
પાસિંગ અને રિસિવિંગ		✓	✓	✓
પગ, જાંઘ અને છાતીથી પ્રાપ્ત કરવું		X	X	✓
ડ્રિબલિંગ		✓	✓	✓
કિકીંગ/શૂટીંગ		✓	✓	✓
હેડિંગ		X	✓	✓
બોલનો કબ્જો		✓	✓	✓
ફ્રી કિક		X	✓	✓
પેનલ્ટી કિક		X	✓	✓
કોર્નર કિક અને મૂલ્સ		X	X	✓
ગોલ કીપિંગ		✓	✓	✓
એટેકીંગ અને ડિફેન્ડિંગ મૂલ્સ		X	✓	✓
રમવાની ક્ષમતા		✓	✓	✓
ફૂટબોલના નિયમ		✓	✓	✓
શબ્દભંડોળ		✓	✓	✓

ટીમ પસંદગી માટે નીચેના પરિમાણોનો ઉપયોગ કરો

ટીમ પસંદગી	બોલ કંટ્રોલ	શરીરના જુદા જુદા ભાગો - પગ, જાંઘ, છાતી, માથું વડે બોલને કંટ્રોલ કરી શકે છે
ટીમ પસંદગી	ડ્રિબલિંગ	ગતિમાં અને દિશામાં ઝડપી ફેરફાર સાથે બોલને ડ્રિબલ કરી શકે છે
	પાસિંગ	બોલ સાથે દોડતી વખતે સતત ચોકસાઈ, પ્રેશર અને બળ સાથે ટીમના સાથીને પાસ કરી શકે છે.
	એટેકીંગ	પ્રતિસ્પર્ધાને હરાવી શકે છે અને કબ્જો જાળવી શકે છે. ખુલ્લી જગ્યામાં અને વિરોધીના ગોલ તરફ આગળ વધે છે. પાસ મેળવવા માટે જગ્યા બનાવે છે
	ડિફેન્ડિંગ	બોલને સમયસર ટેકલ કરે છે, નિયુક્ત ઝોનને આવરી લે છે અને ટીમના સાથીને સહાય કરે છે
	કિકીંગ	ચોકસાઈ સાથે ગ્રાઉન્ડ લેવલ પર અને લાંબા પાસ કરવા માટે હવામાં પણ બોલને લાત મારી શકે છે (વિવિધ દિશામાં)
	શૂટીંગ	સતત ડિનિશિંગ સાથે બળ અને ચોકસાઈથી ગોલ પર શૂટ કરી શકે છે
	સ્પિન્ટ	દિશામાં ઝડપી ફેરફાર સાથે ઓછામાં ઓછા 15 મીટર સુધી દોડી શકે છે

સહનશક્તિ

એક કલાક સુધી સતત જોગ/દોડી શકે છે

## બાસ્કેટબોલ



		બાસ્કેટબોલ
પ્રતિભા શોધ	જગ્યા વિશે જાગૃતિ	અન્ય ખેલાડીઓ વચ્ચે સુરક્ષિત અંતર રાખીને કોર્ટની આસપાસ દોડી શકે છે
પહેલો મહિનો-પસંદગી	બોલ કંટ્રોલ	પાસિંગ અને રિસીવીંગ વખતે બોલને મજબૂત રીતે પકડી રાખે છે
	હાથનો ઉપયોગ	બોલને ડ્રિબલ કરવા માટે બંને હાથનો ઉપયોગ કરે છે
	દિશાસૂઝ	સતત રીતે બોલને બાઉન્સ (ડ્રિબલ) કરવામાં સક્ષમ, જોગિંગ, દોડતી વખતે એક છેડેથી બીજા છેડા સુધી ડ્રિબલ કરી શકે છે
	સ્ટેન્સ	શરીરના વજનને સમાનરૂપે વિતરિત કરીને, પગને સહેજ અલગ રાખીને બોલને પકડીને અથવા ડ્રિબલ કરતી વખતે આરામદાયક રહે છે
	પાસિંગ	ટીમના સાથીને બોલ પાસ કરી શકે છે
	શૂટિંગ	ફ્રી શોટ, 2 પોઇન્ટર લઇ શકે છે
	સહનશક્તિ	10 મિનિટ સુધી સતત રમી શકે છે

પ્રતિભા ઓળખ	બોલ કંટ્રોલ	જુદી જુદી દિશામાં જતી વખતે બોલને ડ્રિબલ કરવામાં સક્ષમ છે
3 મહિના પછી - ટીમ બિલ્ડિંગ	પાસિંગ	ટીમના સાથીને ચોકસાઈ સાથે પાસ કરી શકે છે
	એટેકીંગ	જ્યારે આગળ વધવા માટે સમય અને જગ્યા હોય ત્યારે ખુલ્લી જગ્યા તરફ એટેક કરે છે
	ડિફેન્ડિંગ	પ્રતિસ્પર્ધીને ખલેલ પહોંચાડી શકે છે અને જ્યારે પ્રતિસ્પર્ધી પાસે બોલનો કબજો હોય ત્યારે બોલને પાછો મેળવી શકે છે
	શૂટિંગ	થોડી ચોકસાઈ સાથે બંને હાથ વડે બોલ પકડીને ફ્રી શોટ, 2 પોઇન્ટર લઇ શકે છે
	સ્પ્રિન્ટ	પાસ મેળવવા માટે ખુલ્લી જગ્યાઓમાં ઝડપથી જઈ શકે છે/ બનાવી શકે છે
	સહનશક્તિ	10 મિનિટ સુધી સતત જોગ/દોડી શકે છે

## પ્રતિભા વિકાસ

શાળા પછીના કોચિંગ સત્રો માટે સૂચક સાપ્તાહિક તાલીમ યોજના.

વધુ તાલીમ યોજનાઓ માટે મોડ્યુલ 'એથલીટનો વિકાસ' નો સંદર્ભ લો

દિવસ	વોર્મ-અપ સત્ર	એરોબિક ફિટનેસ	શક્તિ અને સામર્થ્ય વિકાસ	ટેકનિકલ (કુશળતા ફિલ)	ટેક્ટિકલ (મૂલ્ય/રચના/વ્યક્તિગત પ્રેક્ટિસ)	મેચ પ્રેક્ટિસ (નાની સાઇડવાળી, સંશોધિત રમતો)	કુલ ડાઉન સત્ર
સોમ	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
મંગળ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
બુધ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
ગુરુ	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
શુક્ર	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
શનિ		મેચ રમત					
રવિ	રજા						

શાળા પછીના કોચિંગમાં વિવિધ વય જૂથો માટે નીચેની કુશળતા આવરી લેવી જોઈએ

	આવરી લેવા માટેની કુશળતા	10 ની નીચે	13 ની નીચે	16 ની નીચે
	બાસ્કેટબોલ			
	બોલ હેન્ડલિંગ	✓	✓	✓
	બોલ કંટ્રોલ	✓	✓	✓
	ડ્રિબલિંગ	✓	✓	✓
	પાસ	✓	✓	✓
	પિલોટિંગ	X	✓	✓
	શૂટિંગ	✓	✓	✓
	રિબાઉન્ડિંગ	X	✓	✓
	બાસ્કેટબોલ વિશેષ ફિટનેસ	X	✓	✓
	રમતના નિયમો: ઉલ્લંઘન	✓	✓	✓
	ઓફેન્સ અને ડિફેન્સ વ્યૂહરચના	X	✓	✓
	રમવાની ક્ષમતા	✓	✓	✓
	શબ્દભંડોળ	✓	✓	✓

ટીમ પસંદગી માટે નીચેના પરિમાણોનો ઉપયોગ કરો

ટીમ પસંદગી	ડ્રિબલિંગ	ગતિમાં અને દિશામાં ઝડપી ફેરફાર સાથે બોલને બંને હાથ વડે ડ્રિબલ કરી શકે છે
ટીમ પસંદગી	પાસિંગ	બોલ સાથે દોડતી વખતે સતત ચોકસાઈ, પ્રેશર અને બળ સાથે ટીમના સાથીને પાસ કરી શકે છે.
	એટેકીંગ	પ્રતિસ્પર્ધીને હરાવી શકે છે અને કબજો જાળવી શકે છે. સ્વાભાવિક રીતે ખુલ્લી જગ્યામાં અને પાસ મેળવવા માટે વિરોધીની કોર્ટ તરફ જાય છે
	ડિકેન્ડિંગ	બોલને સમયસર ટેકલ કરે છે, નિયુક્ત ઝોનને આવરી લે છે અને ટીમના સાથીને ટેકો સહાય કરે છે
	શૂટિંગ	સતત ફિનિશિંગ સાથે બળ અને ચોકસાઈ સાથે બાસ્કેટ પર શોટ લઈ શકે છે
	સ્પ્રિન્ટ	પાસ મેળવવા માટે ખુલ્લી જગ્યાઓમાં ઝડપથી જઈ શકે છે/ બનાવી શકે છે
	સહનશક્તિ	10 મિનિટ સુધી સતત જોગ/દોડી શકે છે

## વોલીબોલ



		વોલીબોલ
પ્રતિભા શોધ	જગ્યા વિશે જાગૃતિ	ટીમના સાથી ખેલાડીઓ વચ્ચે સુરક્ષિત અંતર રાખીને કોર્ટની આસપાસ ફરી શકે છે
પહેલો મહિનો- પસંદગી	બોલ કંટ્રોલ	પાસ અને રિસીવ કરતી વખતે બોલને મજબૂત રીતે પકડી રાખે છે
	હાથનો ઉપયોગ	બોલ સાથે સંપર્ક કરવા માટે બંને હાથનો ઉપયોગ કરે છે
	સ્ટેન્સ	શરીરના વજનને સમાનરૂપે વિતરિત કરીને, પગને સહેજ અલગ રાખીને બોલ રિસીવ કરતી વખતે આરામદાયક રહે છે
	પાસ કરવાની ક્ષમતા	ટીમના સાથીને બોલ પાસ કરી શકે છે
	સહનશક્તિ	સતત 15 મિનિટ રમી શકે છે
	ચપળતા	ઝડપ અને સરળતાથી દિશા બદલી શકે છે

પ્રતિભા ઓળખ		
3 મહિના પછી - ટીમ બિલ્ડીંગ	પાસિંગ	એટેકીંગની તૈયારી માટે ટીમના સાથી પાસે બોલ સેટ કરી શકે છે
	સ્પાઇકિંગ	ફૂટી શકે છે અને વિરોધીઓના કોર્ટ તરફ બોલ નાખવા માટે બોલ સાથે સમયસર સંપર્ક કરી શકે છે
	સહનશક્તિ	સતત 15 મિનિટ રમી શકે છે
	ચપળતા	ઝડપ અને સરળતાથી દિશા બદલી શકે છે
	ફૂલવું	પ્રતિસ્પર્ધાના કોર્ટ તરફ બોલને નાખવા માટે ઊંચું ફૂટી શકે છે

## પ્રતિભા વિકાસ

શાળા પછીના કોચિંગ સત્રો માટે સૂચક સાપ્તાહિક તાલીમ યોજના.

વધુ તાલીમ યોજનાઓ માટે મોડ્યુલ 'એથલીટનો વિકાસ' નો સંદર્ભ લો

દિવસ	વોર્મ-અપ સત્ર	એરોબિક ફિટનેસ	શક્તિ અને સામર્થ્ય વિકાસ	ટેકનિકલ (કુશળતા ફિલ)	ટેક્ટિકલ (મૂલ્ય/રચના/વ્યક્તિગત પ્રેક્ટિસ)	મેચ પ્રેક્ટિસ (નાની સાઇડવાળી, સંશોધિત રમતો)	કુલ ડાઉન સત્ર
સોમ	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
મંગળ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
બુધ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
ગુરુ	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
શુક્ર	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
શનિ		મેચ રમત					
રવિ	રજા						

શાળા પછીના કોચિંગમાં વિવિધ વય જૂથો માટે નીચેની કુશળતા આવરી લેવી જોઈએ

	આવરી લેવા માટેની કુશળતા	13 ની નીચે	16 ની નીચે
	વોલીબોલ		
	બોલ સંપર્ક અને હેન્ડલિંગ	✓	✓
	સર્વિસ	✓	✓
	પાસિંગ	✓	✓
	સેટિંગ	✓	✓
	સ્પાઇકિંગ	X	✓
	બ્લોકીંગ	X	✓
	ડિગીંગ	X	✓
	રમતના નિયમો	✓	✓
	રમવાની ક્ષમતા	✓	✓
	કોર્ટ સ્પષ્ટીકરણો	✓	✓
	શબ્દભંડોળ	✓	✓

ટીમ પસંદગી માટે નીચેના પરિમાણોનો ઉપયોગ કરો

પ્રતિભા વિકાસ		
ટીમ પસંદગી	પાસિંગ	ઠચ્છિત સ્તરે સાતત્યપૂર્ણ ચોકસાઈ સાથે ટીમના સાથીને આંગળીના ટેરવે બોલ સેટ કરી શકે છે
	સ્પાઈકિંગ / ડિગીંગ	ફૂટી શકે છે અને બળ સાથે વિરોધીના કોર્ટ તરફ બોલ નાખવા માટે બોલ સાથે સમયસર સંપર્ક કરી શકે છે
	સહનશક્તિ	સતત 15 મિનિટ રમી શકે છે
	ચપળતા	ઝડપ અને સરળતાથી દિશા બદલી શકે છે અને બોલ સુધી પહોંચી શકે છે
	ફૂલવું	ચોક્કસ સમય સાથે વિરોધીના કોર્ટ તરફ બોલને નાખવા માટે ઊંચું ફૂટી શકે છે

તમે શું શીખ્યા છો?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે નીચેનું કરી શકશો

- વ્યક્તિની શારીરિક શક્તિ, સહનશક્તિ અને લવચીકતાને તપાસવા માટે વોર્મ અપ કસરત, એરોબિક કસરત અને ફૂલ ડાઉન કસરત કરાવવી
- બોલ કંટ્રોલ, હાથનો ઉપયોગ, દિશાસૂઝ, સ્ટેન્સ, પાસિંગ અને શૂટિંગ સંબંધિત વિવિધ કુશળતા શીખવવાની યોગ્યતા દર્શાવવી
- જગ્યા વિશે જાગૃતિ, બોલ કંટ્રોલ, હાથનો ઉપયોગ, દિશાસૂઝ, સ્ટેન્સ, પાસિંગ અને શૂટિંગ અંગે વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતાનું મૂલ્યાંકન કર્યા પછી ચેકલિસ્ટ ભરવી.

### પ્રવૃત્તિ

1. 6-8 ધોરણના શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાંથી પ્રતિભાશાળી ખેલાડીઓને ઓળખો અને ટીમો બનાવો. ટીમો બનાવો અને તેમને સ્થાનિક ટુર્નામેન્ટમાં ભાગ લેવડાવો. નિયમિત ધોરણે તેમની કુશળતા અને ફિટનેસ પ્રગતિને મેપ કરો.
2. તમારી પસંદગીની કોઈપણ રમતમાં કોચિંગના સત્રની યોજના બનાવો.
3. પ્રતિભા શોધ, પ્રતિભા ઓળખ અને પ્રતિભા વિકાસના આધારે શાળા ટીમની પસંદગીની પ્રક્રિયા સમજાવો. તમે તમારી પસંદગીની કોઈપણ રમત લઈ શકો છો. (તેને કાગળોની અલગ શીટ પર કરો)

### તમારી પ્રગતિ તપાસો

તફાવત કરો

1. પ્રતિભા શોધ, પ્રતિભા ઓળખ અને પ્રતિભા વિકાસ

વિષયલક્ષી પ્રશ્નો:

1. પ્રતિભા શોધ શું છે?
2. પ્રતિભા ઓળખ શું છે?
3. પ્રતિભા વિકાસ શું છે?
4. પ્રતિભા શોધ દરમિયાન કુશળતા ઉપરાંત અન્ય કઈ વિશેષતાઓ છે જે તમે ટીમની રમતના સંદર્ભમાં શોધી શકો છો?

## 4.2 રમતની સ્પર્ધાનું આયોજન

આ પ્રકરણમાં આપણે શાળામાં વિવિધ રમતગમતના કાર્યક્રમોનું આયોજન કેવી રીતે કરવું તે અંગે ચર્ચા કરીશું. શાળામાં કોઈપણ મહિનામાં થઈ શકે તેવા કાર્યક્રમની યાદી નીચે મુજબ છે. અમલના મહિના દરમિયાન આ દરેક કાર્યક્રમની યોજના પ્રક્રિયા અને અમલ ટૂલ્સનો ઉપયોગ કરો.

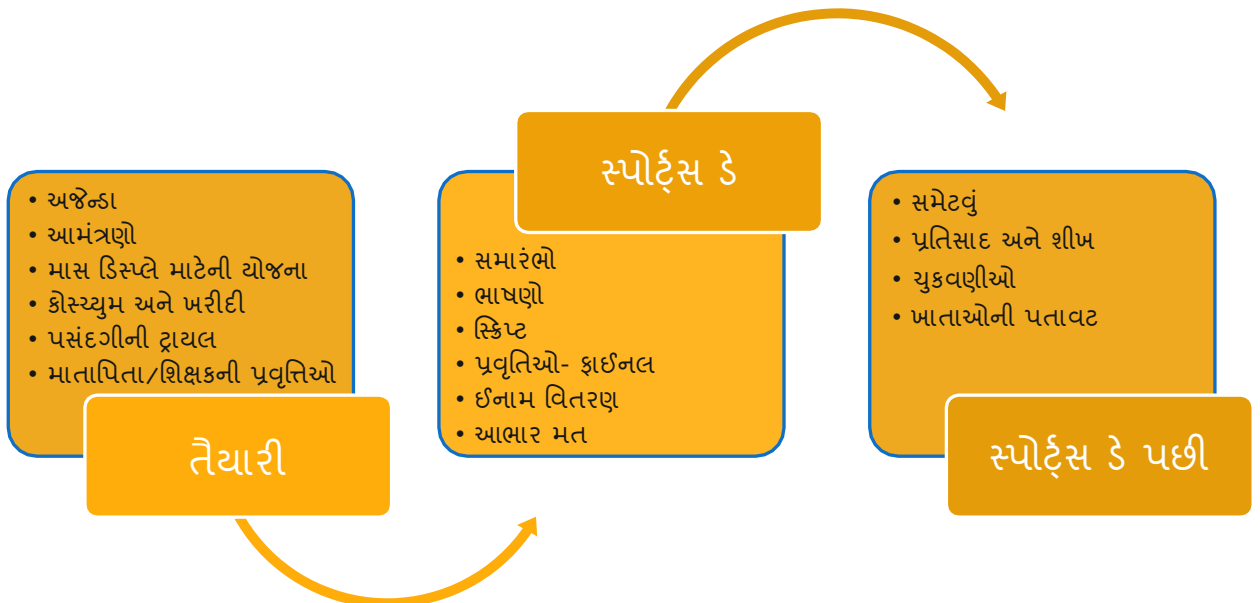
એક વર્ષમાં મહત્વપૂર્ણ કાર્યક્રમની સૂચિ

- સ્પોર્ટ્સ ડે
- ઇન્ટ્રામ્યુરલ અને એક્સ્ટ્રામ્યુરલ ટુર્નામેન્ટ
- સ્વતંત્રતા દિવસ/ પ્રજાસત્તાક દિવસ
- ફાઇર્સ ડે/ મધર્સ ડે/ ગ્રેન્ડ-પેરેન્ટ્સ ડે / ચિલ્ડ્રન્સ ડે
- સમર/વિન્ટર કેમ્પ

### સ્પોર્ટ્સ ડેનું આયોજન

સ્પોર્ટ્સ ડે એ કોઈપણ શાળામાં સૌથી વધુ રાહ જોવાતા કાર્યક્રમોમાંનો એક છે. સમગ્ર શાળા સ્પોર્ટ્સ ડેમાં સામેલ થાય છે. સ્પોર્ટ્સ ડેને સફળ બનાવવામાં મેનેજમેન્ટ, શિક્ષકો, બિન-શિક્ષણ સ્ટાફ, વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ બધાનો ફાળો હોય છે. આટલી મોટી સંખ્યામાં લોકો અને પ્રવૃત્તિઓ સામેલ હોય તેવા કોઈપણ કાર્યક્રમનું યોગ્ય આયોજન કરવામાં આવે તો જ તે સફળ થઈ શકે છે. કોઈપણ મોટા કાર્યક્રમમાં ત્રણ મહત્વપૂર્ણ તબક્કા હોય છે:

- સ્પોર્ટ્સ ડે પહેલાં (તૈયારીનો તબક્કો)
- સ્પોર્ટ્સ ડે
- સ્પોર્ટ્સ ડે પછી



## 1. સ્પોર્ટ્સ ડે પહેલાં અથવા તૈયારીનો તબક્કો:

સ્પોર્ટ્સ ડે માટેની તૈયારી કાર્યક્રમના દિવસના ઓછામાં ઓછા એક મહિના પહેલાં શરૂ કરવામાં આવે છે. એકવાર સ્પોર્ટ્સ ડે માટેનો કાર્યક્રમ નક્કી થઈ જાય, તૈયારીઓ શરૂ કરવાની જરૂર છે. વિવિધ ભૂમિકાઓ/કાર્યો હોઈ શકે છે જ્યાં વિવિધ વિભાગોના લોકોએ યોગદાન આપવાની જરૂર છે. સ્પોર્ટ્સ ડેના સંગઠનમાં લાક્ષણિક ભૂમિકાઓ નીચે મુજબ છે.

- સ્પોર્ટ્સ ડે માટે અજેન્ડા સેટ કરવું
- ફરજો સોંપવી
- મુખ્ય મહેમાન અને માતા-પિતાને આમંત્રણ આપવું

### A. સ્પોર્ટ્સ ડે માટે અજેન્ડા સેટ કરવું

સ્પોર્ટ્સ ડે અજેન્ડાનું ઉદાહરણ

સ્પોર્ટ્સ ડે શેડ્યૂલ

<શાળાનું નામ>

<તારીખ>

<સ્થળ>

❖ એસેમ્બલી	સવારે 8.50
❖ મુખ્ય મહેમાનનું આગમન	સવારે 9.00
❖ સ્વાગત પ્રવચન	સવારે 9.00
❖ જ્યોત પ્રગટાવવી	સવારે 9.05
❖ સ્પોર્ટ્સ ડે ખુલ્લો જાહેર કરવું	સવારે 9.10
❖ કુચ્છા છોડવા	સવારે 9.10
❖ મુખ્ય મહેમાનનું વક્તવ્ય	સવારે 9.15
❖ માર્ચ પાસ્ટ	સવારે 9.20
❖ ધ્વજવંદન	સવારે 9.45
❖ સામૂહિક પ્રદર્શન	સવારે 10.00
❖ પ્રવૃત્તિ શરૂ થાય છે	સવારે 10.15
❖ ઇનામ વિતરણ	બપોરે 12.00
❖ આભારનો મત	બપોરે 12.15

## B. ફરજો સોંપવી

- વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ માસ ડ્રીલ અને ડિસ્પ્લે માટે તૈયાર કરવું
- સ્પોર્ટ્સ ડેમાં ભાગ લેનાર એથ્લિટ્સની પસંદગી
- ફેસિલિટીનું વ્યવસ્થાપન - મહેમાનો, વાલીઓ, વિદ્યાર્થીઓ માટે બેઠક વ્યવસ્થા, પાણી- નાસ્તા, શૌચાલયની સુવિધા વગેરે
- સામગ્રીની ખરીદી
- સ્પોર્ટ્સ ડે માટે સમારોહના માસ્ટર: બે થી ત્રણ શિક્ષકોને કામ સોંપો કે જેઓ સારી ભાષા કૌશલ્ય ધરાવતા હોય અને જેઓ કાર્યક્રમની વિગતો સમયાંતરે અપડેટ કરી શકે.
- કાર્યક્રમ માટે આમંત્રણ
- સ્પોર્ટ્સ ડે પર ફરજોની સોંપણી

શાળા સ્પોર્ટ્સ ડે માટે થીમ પસંદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ પર્યાવરણ, ઋતુઓ, પૃથ્વી, ઔદ્યોગિકીકરણ વગેરે હોઈ શકે છે. આ થીમનો ઉપયોગ સામૂહિક પ્રદર્શન, કોસ્ચ્યુમ અને સંગીતને માર્ગદર્શન આપવા માટે થઈ શકે છે. વિવિધ ધોરણોના વિદ્યાર્થીઓને સામૂહિક પ્રદર્શન માટે પસંદ કરી શકાય છે. જવાબદાર શિક્ષકો સાથે પ્રેક્ટિસ સત્રને ટાઈમ ટેબલમાં સોંપવું જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે 100-200 વિદ્યાર્થીઓના સમૂહને સમન્વયિત રીતે પ્રદર્શન કરાવવા માટે ઘણી પ્રેક્ટિસની જરૂર પડે છે. એકથી બે મહિનાની દૈનિક પ્રેક્ટિસ સામાન્ય રીતે શાળાઓ દ્વારા સોંપવામાં આવે છે.

શારીરિક શિક્ષણ વિભાગે સ્પોર્ટ્સ ડે પર યોજનાર રમતગમતના કાર્યક્રમો નક્કી કરવાની જરૂર છે. વિદ્યાર્થીઓને હીટ્સ દ્વારા તાલીમ અને પસંદગી કરવાની જરૂર છે.

નિયમિત ટાઈમ ટેબલમાં આ બંને પ્રવૃત્તિઓ માટે પૂરતો સમય ફાળવવો જરૂરી છે.

## ફેસિલિટી વ્યવસ્થાપન

શારીરિક શિક્ષણ સ્ટાફને મેદાન અને પ્રેક્ષક વિસ્તાર તૈયાર કરવાની ફરજ સોંપવામાં આવે છે. આમાં રમતગમતના મેદાનને લેવલિંગ, માર્કિંગ, સફાઈનો સમાવેશ થઈ શકે છે. મુખ્ય મહેમાનો અને શ્રોતાઓ માટે ડાયસ અને પોડિયમ, ધ્વજારોહણના થાંભલા અને ધ્વજ, શામિયાણા, ખુરશીઓ, ટેબલ, પી.એ.સિસ્ટમ, રમતગમતની જગ્યાની સજાવટ વગેરેની સુવિધાઓનું આયોજન કરવાની જરૂર છે. સામાન્ય રીતે સ્પોર્ટ્સ ડે પર શાળાનો ધ્વજ ફરકાવવામાં આવે છે.

## ફેસિલિટી વ્યવસ્થાપનની ચેકલિસ્ટ

માર્કિંગ	ચૂનો પાવડર/ પીઓપી- ગ્રાઉન્ડની સ્થિતિ પર આધાર રાખીને
ગ્રાઉન્ડ્સ મેન	જરૂર મુજબ
ગ્રાઉન્ડની તૈયારી	પાણી આપવું / લેવલિંગ / પથ્થરો / સલામતી / કોર્ટની સ્વચ્છતા
સીમાંકન/બેરિકેડીંગ	એલિવેટેડ રોપની બાઉન્ડરી
ટ્રેક અને ફીલ્ડના સાધનો	હર્ડલ્સ, સ્ટાર્ટિંગ બ્લોક્સ
સ્ટોપ વોચ	જરૂર મુજબ
ફ્લોપર/વ્હીસલ/ગન	જરૂર મુજબ
ટેબલ	જરૂર મુજબ
ખુરશીઓ	જરૂર મુજબ
પાણીનું ડિસ્પેન્સર	જરૂર મુજબ
પીએ સિસ્ટમ	જરૂર મુજબ
ફર્સ્ટ એઇડ કીટ	જરૂર મુજબ
તબીબી સુવિધા/દવાઓ/ઓઆરએસ/ઝુકોઝ	જરૂર મુજબ
શૌચાલય	સ્વચ્છતા તપાસો
શામિયાણા/ ખુરશીઓ	જરૂર મુજબ
શાળા ધ્વજ, ઘર ધ્વજ, કુગા, કબૂતર, ટોચ, બુકે	જરૂર મુજબ
પ્રમાણપત્રો, ચંદ્રકો, ટ્રોફી	જરૂર મુજબ
આમંત્રણ કાર્ડ	જરૂર મુજબ

ખરીદી: સ્પોર્ટ્સ ડે માટે તમામ વિભાગો દ્વારા જરૂરી તમામ વસ્તુઓ તપાસો અને સૂચિબદ્ધ કરો અને સમયસર તેમની ખરીદી કરો.

### C. મુખ્ય મહેમાન અને વાલીઓને આમંત્રણ

રમતગમતની પૃષ્ઠભૂમિમાંથી આવતા મુખ્ય અતિથિને શોધો. તેને/તેણીને એડવાન્સમાં આમંત્રિત કરો. તેની સાથે તમારી શાળા વિશે વાત કરો અને તેને તમારી થીમ વિશે અથવા તેના ભાષણમાં કોઈ ચોક્કસ વાત પર ભાર મૂકે તે વિશે પણ કહો. તમારા વક્તાઓએ કેટલા સમય સુધી બોલવાનું છે તે વિશે પહેલાં જ તેઓને સૂચિત કરી દેવા જોઈએ. તમારો સ્પોર્ટ્સ ડે શેડ્યૂલ પર ચાલવો જોઈએ અને તેનો અર્થ એ છે કે અજેન્ડા પરની દરેક આઇટમ સમયસર શરૂ અને સમાપ્ત થવી જોઈએ.

બધા વાલીઓને એડવાન્સમાં આમંત્રિત કરો.

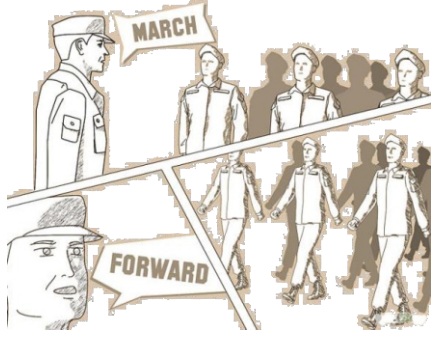
## 2. સ્પોર્ટ્સ ડે:

જો વિવિધ વ્યક્તિઓને સોંપવામાં આવેલી ફરજો અને જવાબદારીઓ યોગ્ય રીતે પૂર્ણ કરવામાં આવે તો કાર્યક્રમનો દિવસ સરળ બની જાય છે. સ્પોર્ટ્સ ડે પહેલા આયોજિત વસ્તુઓ યોગ્ય છે તેની ખાતરી કરવા માટે હંમેશા ચેકલિસ્ટ હોવું જોઈએ. વધુમાં, સમગ્ર સ્પોર્ટ્સ ડે (કાર્યક્રમનો દિવસ) યોગ્ય રીતે વ્યાખ્યાયિત કરવાનો છે. સ્પોર્ટ્સ ડેના એક કે બે દિવસ પહેલા ડ્રેસ રિહર્સલની કરવી જોઈએ.

ઇવેન્ટના દિવસે ચેકલિસ્ટ	હા/ના/ એન. એ.
1.માર્ચ પાસ્ટ	
1.1 ગ્રાઉન્ડ માર્કિંગ	
1.2 ડ્રમ અને સ્ટીક્સ (ઓછામાં ઓછા 2 ડ્રમ અને 4 સ્ટીક્સ)	
1.3 હાઉસ ફ્લેગ્સ, હાઉસ પ્લેકાર્ડ્સ	
1.4 ફ્લેગ સ્ટેન્ડ	
2.માસ ડ્રીલ	
2.1 ગ્રાઉન્ડ માર્કિંગ - પ્રવેશ અને બહાર નીકળવા સાથે રચના(ઓ).	
2.2 પીએ સિસ્ટમ અને સંગીતની સીડી	
2.3 શિક્ષકને સોંપાયેલ ફરજ સાથે તેમનું નામ	
2.4 પ્રોપ્સ	
3.એથલેટિક ઇવેન્ટ્સ અને મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ	
3.1 ટ્રેક માર્કિંગ	
3.2 ઇવેન્ટ્સ સૂચિ	
3.3 અધિકારીઓ - કોમ્પિટિશન ડિરેક્ટર, સ્ટાર્ટર, ટાઈમ કીપર્સ વગેરે.	
3.4 સ્ટાર્ટર સ્ટેન્ડ / ક્લેપર / ગન	
3.5 સ્ટોપ વોચ	
3.6 રિલે માટે બેટન્સ	
3.7 એથલેટિક ઇવેન્ટ્સ અને મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓથી સંબંધિત પ્રોપ્સ અને સાધનો	
3.8 ઇવેન્ટ પૂર્ણતા શીટ્સ	
4.ઈનામ સમારોહ	
4.1 પ્રમાણપત્રો, ટ્રોફી/મેડલ - રિબન સાથે 1લું, 2જું અને 3જું સ્થાન	
4.2 મેડલ પ્રસ્તુત કરવા માટે ટ્રે	
4.3 મહેમાનનું નામ(ઓ) - ઈનામ આપવા માટે	
4.4 આભાર મત	
5.ફેસિલિટી વ્યવસ્થાપન	

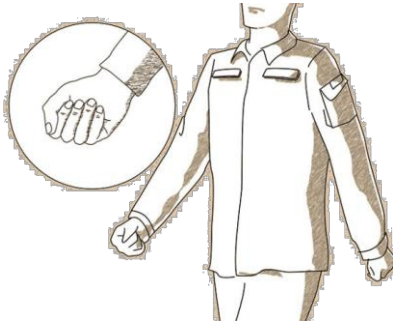
5.1 સ્વયંસેવકો - સ્વયંસેવકોને કાર્યોનું વિતરણ અને તેમની ભૂમિકા વિશે માહિતી	
5.2 વોશ રૂમ/ ટોઇલેટ	
5.3 પીવાનું પાણી	
5.4 વિદ્યાર્થીઓ અને પ્રેક્ષકો માટે શામિયાણા, ખુરશીઓ, ટેબલ	
5.5 વિક્ટરી સ્ટેન્ડ	
5.6 સ્ટેશનરી વસ્તુઓ - કાગળ, પેન/પેન્સિલ, ભૂંસવા માટેનું રબર, શાર્પનર, વગેરે.	
5.7 કુચ્છા	
5.8 પીએ/ મ્યુઝિક સિસ્ટમ - સ્પીકર્સ અને કોર્ડલેસ માઇક્રોફોન સહિત બહુવિધ માઇક્રોફોન્સ	
<b>6. પ્રાથમિક સારવાર</b>	
6.1 ફર્સ્ટ-એઇડ બોક્સ	
6.2 ડોક્ટર/નર્સ	
6.3 આઇસ પેક/બોક્સ	
<b>7. અન્ય</b>	
7.1 હાઉસ સ્પર્ધાનું પોઇન્ટ ટેબલ	
7.2 સ્પોર્ટ્સ ડે શેડ્યૂલ - ઘણી બધી નકલો	
7.3 બુકે	
7.4 મુખ્ય મહેમાન અને વિશિષ્ટ મહેમાન માટે નાસ્તો, પાણીની બોટલો	
7.5 વિવિધ થીમ પરના પ્લેકાર્ડ્સ - ગ્લોબલ વોર્મિંગ, ગો ગ્રીન અર્થ, ડ્રગ્સનો દુરુપયોગ વગેરે.	

## માર્ચ પેસ્ટ



સ્પોર્ટ્સ ડે દરમિયાન માર્ચ પાસ્ટ મહત્વની ઇવેન્ટ છે. માર્ચ પાસ્ટ એટલે ટ્રુપ્સની માર્ચ પાસ્ટ પરેડ પાસ્ટ જેમાં એક વ્યક્તિ તેમની સમીક્ષા કરી રહી હોય. તે એક ઔપચારિક પ્રકારનું વોકિંગ છે જેમાં સ્થિર હીલની બીટ અને કેડન્સ (તાલ) નો સમાવેશ થાય છે. તે ઘણીવાર સમાન રંગના પોશાકમાં કરવામાં આવે છે અને પ્લેકાર્ડ્સ સાથે માર્ચિંગ બેન્ડ્સ સાથે હોય છે. માર્ચ પાસ્ટ વિવિધ કારણોસર યોજવામાં આવે છે. તે કાં તો લશ્કરી પરેડ, સ્પોર્ટ્સ ડે દરમિયાન પરેડ અથવા અન્ય પ્રસંગો હોઈ શકે છે જ્યાં

સહભાગીઓ રચનામાં માર્ચ કરે છે.



તમારે જે ચોક્કસ માર્ચિંગ નિયમોનું પાલન કરવાનું છે તેનાથી પોતાને પરિચિત કરો. કેટલીક બેઝિક બાબતો છે જે માર્ચના તમામ સ્વરૂપોને લાગુ પડે છે.

ધ્યાનની સ્થિતિમાં ઊભા રહેવાથી માર્ચ શરૂ થાય છે. આ સ્થિતિમાં, તમારા પગ એડી પર એકસાથે હોય છે અને લગભગ 45 ડિગ્રીના કોણ પર અલગ કરવામાં આવે છે. તમારી એક સીધી મુદ્રા હોવી જોઈએ, અને હડપચી આગળ હોવી જોઈએ. તમારા હાથ તમારી બાજુઓ પર હોવા જોઈએ અને તમારી હથેળીઓ થોડી વાળેલી હોવી જોઈએ, કસેલી નહીં (જેમ કે તમે કરિયાણાની બેગ પકડી રહ્યા છો).

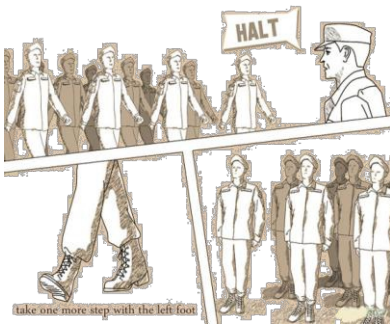
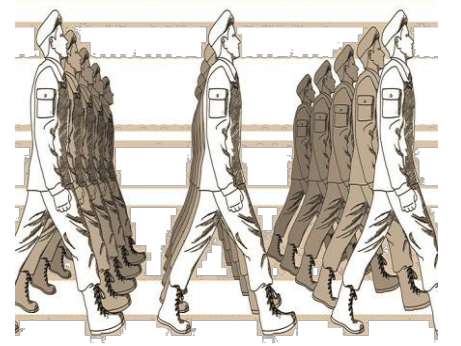


માર્ચ શરૂ કરવા માટે આદેશની રાહ જુઓ. સૌથી સામાન્ય આદેશ "ફોરવર્ડ, માર્ચ" છે, "ફોરવર્ડ" એ દિશા છે જેમાં તમારે માર્ચ કરવાનું છે. તમારા ડાબા પગથી માર્ચ કરવાનું શરૂ કરો. જો તમારા પગ યોગ્ય રીતે સજ્જિત હોય, તો તમે માર્ચ કરી રહેલા દરેકની એડીના બીટ સાંભળી શકશો, જે તમને કેડન્સ જાળવવામાં મદદ કરશે.



જ્યારે તમે માર્ચ કરો ત્યારે તમારા હાથને કુદરતી રીતે હલાવો. તમારી આંગળીઓને તમારી હથેળીમાં વાળેલી રાખો, પરંતુ તમારા હાથને કુદરતી રીતે આગળ અને પાછળ સ્વિંગ થવા દો. તેમને તમારી બાજુઓ પર સીધા ન રાખો, અથવા બળજબરીથી તેમને આગળ અને પાછળ ફેરવો.

સીધી મુદ્રા અને પ્રોફેશનાલિઝમ જાળવી રાખો. તમારી ચાલમાં ત્વરિત અને ચોક્કસાઈ હોવી જોઈએ. તમારી હડપચી ઉપર રાખો અને ગર્વથી જુઓ. તમારી આંખો આગળ રાખો. ડાબી કે જમણી તરફ જોશો નહીં. તમારી આગળ અને જમણી બાજુના લોકો સાથે સંરેખિત રહેવા માટે તમારી પેરિફેરલ વિઝનનો ઉપયોગ કરો. સમગ્ર માર્ચ દરમિયાન લગભગ સમાન અંતર (સામાન્ય રીતે હાથની લંબાઈ) જાળવો.



રોકવા માટે આદેશ આપવામાં આવે ત્યાં સુધી માર્ચ કરતા રહો. આદેશ આપ્યા પછી ડાબા પગથી વધુ એક પગલું ભરીને માર્ચ રોકો અને પછી ધ્યાનની સ્થિતિમાં પાંચ આવવા માટે જમણા પગને પાછા લાવો.

માર્ચ પાસ્ટ પછી તે માસ ડ્રીલ છે જે પ્રેક્ષકોનું ધ્યાન આકર્ષિત કરે છે.

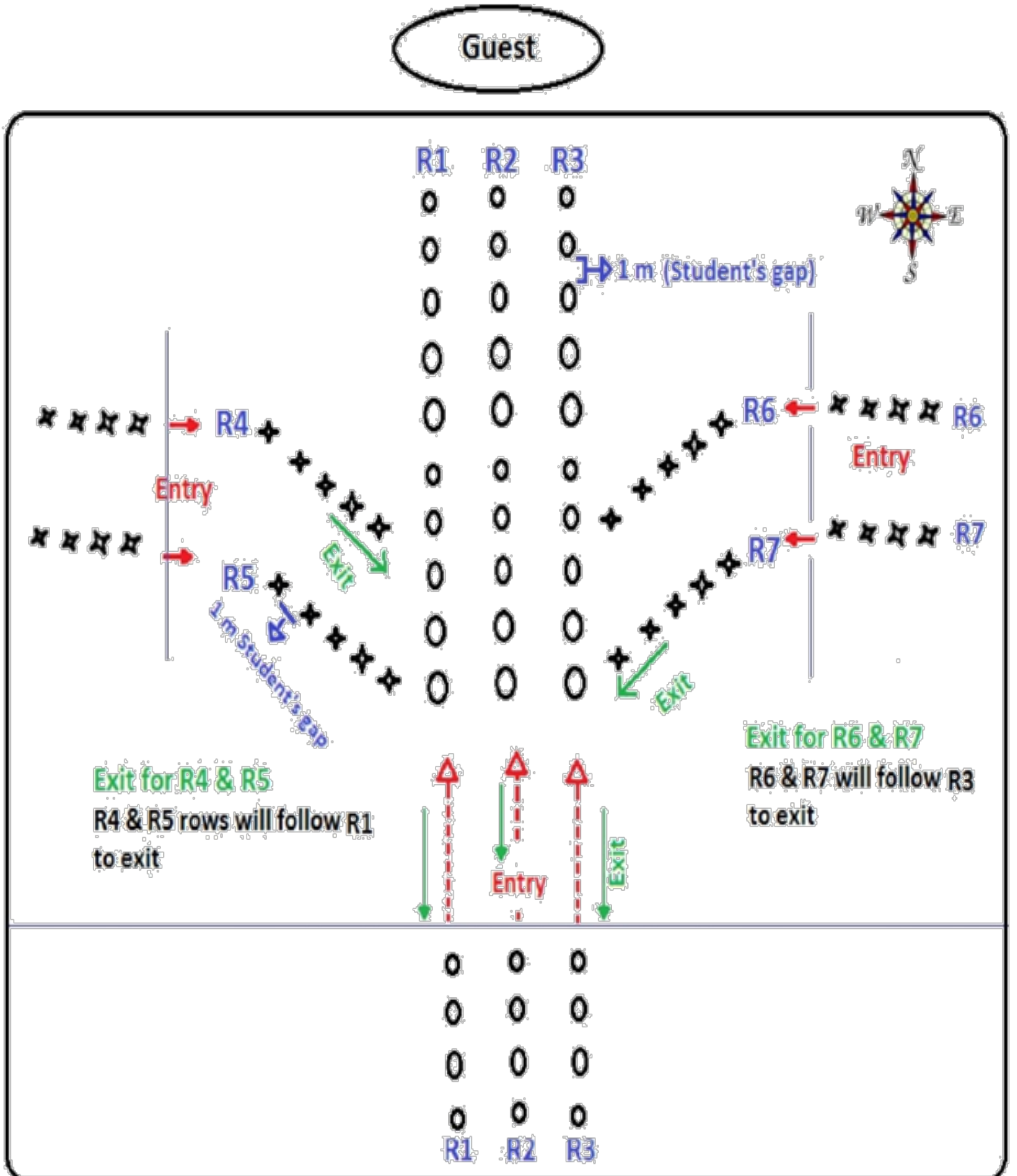
## માસ ડ્રીલ

માસ ડ્રીલ એ સ્પોર્ટ્સ ડેના અજેઠાની બીજી મહત્વપૂર્ણ ઇવેન્ટ છે. તમામ માસ ડ્રીલ્સ થીમ આધારિત હોય છે, અને થીમ્સ સ્વચ્છ ભારત, વૈદિક સંસ્કૃતિ, ઔદ્યોગિકીકરણ વગેરે જેવી હોઈ શકે છે. સારા માસ ડિસ્પ્લેમાં નીચેના તત્વો હોય છે

1. થીમ પર સમન્વયિત ક્રિયાઓ.
2. સારું લાઈવ સંગીત. જો તમે બોલિવૂડ ગીતોનો ઉપયોગ કરો છો તો ખાતરી કરો કે તેમાં સારા શબ્દો હોય જે ઇવેન્ટ માટે અર્થપૂર્ણ છે, અન્યથા ઇન્સ્ટ્રુમેન્ટલ પીસ વગાડો.
3. રંગબેરંગી કોસ્ચ્યુમ.
4. સારી એન્ટ્રી અને એક્ઝિટની વ્યૂહરચના.



માસ ફીલ ફોર્મેશનનું ઉદાહરણ નીચે આપેલ છે



### 3. સ્પોર્ટ્સ ડે પછી: તે સામાન્ય રીતે ઇવેન્ટની સમાપ્તિ છે.

કાર્ય	પ્રક્રિયા	✓/✗
પ્રોપ્સ સંગ્રહ	તમામ પ્રોપ્સ અને સાધનો, સ્કોર બોર્ડ, કાર્ડ્સ, સ્ટેશનરી એકત્રિત કરો અને નિયુક્ત સ્થાન પર પાછા મૂકો. કૃપા કરીને મેદાન/કોર્ટને સાફ રાખો; સ્થળ છોડતા પહેલા તમામ પેકેટો, કાગળો સાફ કરો.	
હેન્ડઓવર	જો ઉધાર લીધેલ હોય, અલગ-અલગ જગ્યાએથી ભાડે લીધેલ હોય તો વિવિધ પ્રોપ્સ અને સાધનો પાછા આપો	
રિપોર્ટ	રિપોર્ટ તૈયાર કરો અને તેને વિવિધ વિભાગોને મોકલો	
હિસાબની પતાવટ	બિલની ચુકવણી અને રજૂઆત, ખર્ચનું સ્ટેટમેન્ટ, ખાતાની ઓફિસમાં બેલેન્સની રકમ જમા કરવી.	
ટીમ મીટિંગ અને પ્રતિસાદ	ઇવેન્ટનું મૂલ્યાંકન કરો: શું યોગ્ય રહ્યું અને જે ક્ષેત્રોમાં સુધારાની જરૂર છે તેની ચર્ચા કરો	

### સ્પોર્ટ્સ ડે

સ્પોર્ટ્સ ડે હંમેશા આખા વર્ષમાં ખૂબ જ રાહ જોવાતી ઇવેન્ટ છે. કૃપા કરીને તમારી મનપસંદ ઇવેન્ટ્સને રેટ કરો અને તે પણ નોંધો કે જેને તમે આવશ્યક માનો છો



	બહુ સરસ!	ઠીક	જરાય નહિ
માર્ચ પાસ્ટ			
માસ ડિસ્પ્લે			
એરોબિક્સ			
માર્શલ આર્ટ			
સ્પોર્ટ્સ/ગેમ્સ			
એથ્લેટિક્સ			
શિક્ષકની રેસ			
માતા-પિતાની રેસ			

1. તમારા હાલના સ્પોર્ટ્સ ડે વિશે તમને શું ગમે છે?

2. તમે તમારા હાલના સ્પોર્ટ્સ ડેમાં શું ઉમેરવા માંગો છો?

તમે શું શીખ્યા છો?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે નીચેનું કરી શકશો

- સ્પોર્ટ્સ ડેના આયોજનનું જ્ઞાન દર્શાવવું
- માર્ચ પાસ્ટને કમાન્ડ કરવાનું જ્ઞાન દર્શાવવું
- સ્પોર્ટ્સ ડે માટે ઉદઘાટન સમારોહનું અજેન્ડા બનાવવા માટે જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરવું
- સ્પોર્ટ્સ ડેના સમાપન સમારોહ માટે અજેન્ડા તૈયાર કરવાના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરવું

### પ્રવૃત્તિઓ

1. માસ ડ્રીલ દરમિયાન કરી શકાય તેવી 6 વિવિધ પ્રકારની ફી હેન્ડ એક્સરસાઇઝનું નિદર્શન કરો.
2. તમારા શારીરિક શિક્ષણના પિરિયડમાં માર્ચ પાસ્ટની પ્રેક્ટિસ કરો - દરેક વિદ્યાર્થીને આદેશ આપવાની તક મળવી જોઈએ.
3. સ્પોર્ટ્સ ડે માટે એક મોડેલ અજેન્ડા તૈયાર કરો

### તમારી પ્રગતિ તપાસો

તમે મૂલ્યાંકન પ્રવૃત્તિ માટેની બધી આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે નીચેની ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો.

તફાવત કરો

1. માર્ચ પાસ્ટના વિવિધ આદેશો
  2. માસ ડ્રીલ દરમિયાન એન્ટ્રી પ્રક્રિયા અને એક્ઝિટ પ્રક્રિયા
- 
1. સારા માસ ડિસ્પ્લેના 4 ઘટકો લખો
    - a.
    - b.
    - c.
    - d.
  2. સ્પોર્ટ્સ ડે અજેન્ડામાં 3 લાક્ષણિક વસ્તુઓ કઈ છે?
    - a.
    - b.

### विषयलक्षी प्रश्नो

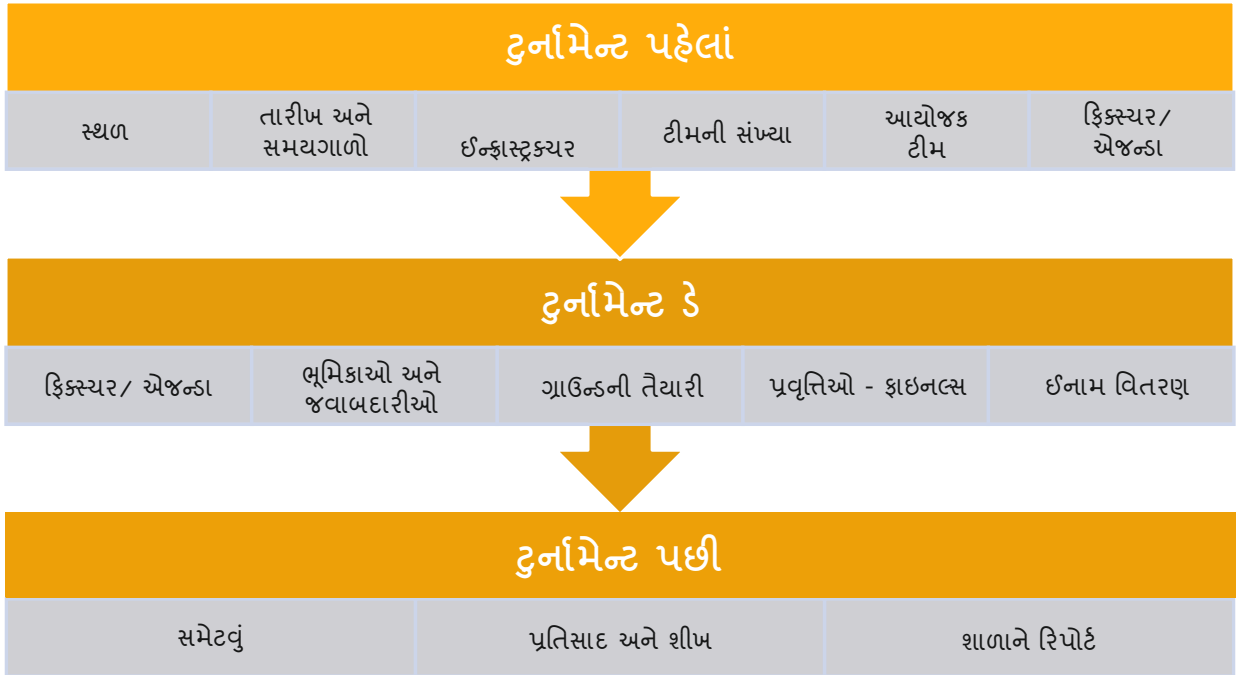
1. शाढामां स्पोट्टस डे केवी रीते उजववो?
2. मार्य पास्ट केवी रीते शीभवजुं?
3. मास ड्रिल केवी रीते करवी?

## ટુર્નામેન્ટનું આયોજન

ટુર્નામેન્ટ એ સ્પર્ધા છે જેમાં પ્રમાણમાં મોટી સંખ્યામાં સ્પર્ધકો સામેલ થાય છે; જે રમત કે સપોર્ટમાં ભાગ લે છે. ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરવાનું કાર્ય ખૂબ જ સરળથી અત્યંત જટિલ સુધીનું હોઈ શકે છે. રમતના પ્રકાર પર આધાર રાખીને, તમારી પાસે વ્યક્તિગત ખેલાડીઓ, નાની ટીમો અથવા મોટી ટીમો હોઈ શકે છે. તમારી ટુર્નામેન્ટ એક દિવસથી લઈને કેટલાક મહિનાઓ સુધી ચાલી શકે છે. તમે સંચિત પોઈન્ટ અથવા નોક આઉટ પર વિજેતા નક્કી કરી શકો છો. બહુવિધ સ્થાનો/દેશોમાં અથવા એક જ સ્ટેડિયમમાં ટુર્નામેન્ટ રમાડી શકો છો.

આ સત્રમાં, આપણે સાદી ટુર્નામેન્ટો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીશું જે સામાન્ય રીતે શાળા કક્ષાએ યોજવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે ત્રણ તબક્કા હોય છે જેમાં તમે કોઈપણ ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરી શકો છો.

- ટુર્નામેન્ટ પહેલાં
- ટુર્નામેન્ટ ડે
- ટુર્નામેન્ટ પછી



## ટુર્નામેન્ટ પહેલાં

શાળા ફૂટબોલ ટુર્નામેન્ટ યોજવાનું નક્કી કરી શકે છે. પૂછવા માટેના તાત્કાલિક પ્રશ્નો છે-



1. સ્થળ - આપણે ટુર્નામેન્ટ ક્યાં યોજીશું?
2. તારીખ અને સમયગાળો - ટુર્નામેન્ટ ક્યારે છે?
3. કેટલી એન્ટ્રીઓ - ભાગ લેનાર ટીમોની અપેક્ષિત સંખ્યા
4. શું ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર ઉપલબ્ધ છે - શું શાળા પાસે ટુર્નામેન્ટ યોજવા માટે મેદાન અને આવશ્યક સાધનો છે?
5. ઉપલબ્ધ સંસાધનોની સંખ્યા - ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરવા માટે જરૂરી લોકોની કુલ સંખ્યા.

આમાંના કેટલાક પ્રશ્નો એકબીજા સાથે સંબંધિત છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો મારી પાસે માત્ર એક મેદાન અને બે શિક્ષકો હોય તો હું ટુર્નામેન્ટ માટે કેટલી ટીમોને આમંત્રિત કરું છું તે માર્યાદિત થઈ શકે છે. જો મારી પાસે ખેલાડી માટે રાત રહેવાની વ્યવસ્થા નથી, તો હું ટુર્નામેન્ટને માત્ર એક દિવસ સુધી મર્યાદિત કરી શકું છું.

એકવાર તારીખ, સ્થળ અને પ્રતિસ્પર્ધીઓની સંખ્યા નક્કી થઈ જાય પછી વ્યક્તિ આયોજનની વિગતોમાં જાય છે. નીચેના પૃષ્ઠો ટુર્નામેન્ટ આયોજન અને અમલીકરણના વિવિધ પાસાઓનો ટૂંકો સારાંશ દર્શાવે છે.

### TEAM MANAGEMENT

- Registrations: Invitations
- Making participants list
- Tournament structure, fixtures
- Information to teams
- Props and equipment required
- Team attire
- Rules for the tournament

### FACILITY MANAGEMENT

- Medical facilities
- Ground (levelness and marking)
- Props and Equipment list
- Music and P.A System
- Food and Beverage (Breakfast, Lunch, refreshments, Drinking Water, etc.)
- Venue Operation (Shamiana, Table & Chair, Baricade, Flex, Banners, etc.)
- Camera
- Help Desk + Washroom, Toilets

### STATION MANAGER/ OFFICIALS

- Ground Marker
- Fixtures
- Footballs, Basketballs
- Bibs, Whistle, Flags

### ANNOUNCER/ INAURGRATION

- Trophies, Certificates
- Script
- Runner
- Score board update

## ટુર્નામેન્ટનું આયોજન

કોઈપણ સ્તરે ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરવા માટે સંપૂર્ણ આયોજન અને તૈયારી કરવી જરૂરી છે. તમારા રમતગમતના શિક્ષકો સાથે પરામર્શ કરીને તમારી શાળામાં શક્ય હોય તેવી રમતની આંતર-વર્ગ ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરો.

## ટુર્નામેન્ટના આયોજન માટે માર્ગદર્શિકા

આયોજક સમિતિની રચના કરો. સમિતિના સભ્યોને નીચેની જવાબદારીઓ સોંપો.

### આયોજક સમિતિ

ટુર્નામેન્ટના આયોજનના વિવિધ પાસાઓની જવાબદારી સંભાળવા માટે આયોજક સમિતિમાં વિવિધ ટીમના સભ્યો હોવા જોઈએ.

### ટીમની જવાબદારીઓ

**ટુર્નામેન્ટનું માળખું:** ટુર્નામેન્ટ ફિક્સચરનું આયોજન.

**ટીમોને માહિતી:** ટીમોએ તેમની મેચો વિશે અગાઉથી જ જાણ કરવી જોઈએ.

**પ્રોપ્સ અને સાધનો:** ખાતરી કરો કે પ્રોપ્સ અને સાધનો તૈયાર અને ઉપલબ્ધ છે.

**રમતગમતનો પોશાક:** રમતગમતનો પોશાક અગાઉથી નક્કી કરવો જોઈએ. દા.ત. પીઈ ડ્રેસ, હાઉસ ડ્રેસ, સ્પોર્ટ્સ ડ્રેસ અને ફૂટવેર.

### ગ્રાઉન્ડની તૈયારીઓ

**ગ્રાઉન્ડની તૈયારી:** ગ્રાઉન્ડની તૈયારી વિશે ખાતરી કરો

દા.ત. લેબલીંગ, માર્કિંગ, ગોલ પોસ્ટ નેટ વગેરે.

**પીવાનું પાણી અને રિક્રેશમેન્ટ:** મેદાનમાં પૂરતું પીવાનું પાણી હોવું જોઈએ

**સ્કોર બોર્ડ અને માર્કર:** સ્કોર બોર્ડ, માર્કર અને ઇન્યાર્જ વ્યક્તિ હોવી જોઈએ

**પી.એ. સિસ્ટમ:** જો શક્ય હોય તો જાહેરાત, અપડેટ અને કોમેન્ટ્રી માટે પીએ સિસ્ટમ ગોઠવો.

**પ્રાથમિક સારવાર:** મેચ દરમિયાન મેદાનમાં ફર્સ્ટ-એઇડ બોક્સ હોવું જોઈએ.

**ટેન્ટ/છાંચડાવાળો વિસ્તાર:** મુખ્ય મહેમાન, મહેમાનો અને ખેલાડીઓ માટે ટેબલ અને ખુરશીઓ સાથે છાંચડાવાળો વિસ્તાર હોવો જોઈએ.

### અધિકારીઓ

**અધિકારીઓ:** રેફરી, આસિસ્ટન્ટ રેફરી અને ટેબલ અધિકારીઓ અગાઉથી નક્કી કરવા જોઈએ.

**નીતિ-નિયમોની પુસ્તક:** નીતિ-નિયમોની પુસ્તક ટેબલ અધિકારીઓ પાસે ઉપલબ્ધ હોવી જોઈએ

### સમારંભો

**ઈનામ:** ઈનામ અગાઉથી નક્કી કરીને ગોઠવવું જોઈએ. દા.ત. ટ્રોફી, મેડલ, કપ અને પ્રમાણપત્ર.

**મુખ્ય મહેમાન:** શક્ય હોય તો મુખ્ય મહેમાનની વ્યવસ્થા કરો. દા.ત. પ્રિન્સિપાલ, વાઈસ-પ્રિન્સિપાલ, ટ્રસ્ટી અથવા કોઈપણ પ્રખ્યાત રમતગમતના વ્યક્તિ.

ચેકલિસ્ટ શું છે અને તેની સાથે કામ કરવાના ફાયદા શું છે?

ચેકલિસ્ટ એ એક સાધન છે જે તમને એ સુનિશ્ચિત કરવામાં મદદ કરે છે કે તમે ઇવેન્ટનું આયોજન કરતી વખતે કોઈ પણ મહત્વપૂર્ણ વસ્તુને ભૂલતા નથી અથવા ચુકતા નથી. તે એક કાર્યકારી દસ્તાવેજ છે જે જેમ જેમ વ્યક્તિ શીખે છે તેમ અપડેટ થાય છે. ચેકલિસ્ટ સાથે કામ કરવાના ઘણા ફાયદા છે. આ નીચે આપેલા છે:

1. તમે અગાઉથી યોજના બનાવી શકો છો અને સારી રીતે તૈયારી કરી શકો છો.
2. તમે બધી વસ્તુઓની યાદી બનાવી શકો છો જેથી કરીને કંઈપણ ભૂલી ન જવાય.
3. ચેકલિસ્ટ સાથે ટીમના નવા સભ્યોને કાર્યો સોંપવાનું સરળ છે.
4. તે સમગ્ર આયોજન અનુભવને તણાવમુક્ત બનાવે છે કારણ કે તમે ચોક્કસ લોકો પર નિર્ભર હોતા નથી.
5. તે મોટી ટીમો સાથે કામ કરવાનું શક્ય બનાવે છે અને સારી દેખરેખ નિયંત્રણ આપે છે.

## ટુર્નામેન્ટ ૩

ટુર્નામેન્ટના દિવસે તમામ તૈયારીઓ ફાળવી જરૂરી છે. ટુર્નામેન્ટ શરૂ થવાના સમયના ઓછામાં ઓછા એક કલાક પહેલાં આખી ટીમ સ્થળ પર હાજર રહે તે જરૂરી છે. ટીમે તમામ ચેકલિસ્ટની સમીક્ષા કરવી જોઈએ અને તેમની વ્યક્તિગત જવાબદારીઓ માટે તૈયારી કરવી જોઈએ. ટુર્નામેન્ટ મેનેજરે સમગ્ર દિવસ માટે સંચાર માળખા અને અજેન્ડા પર ફરીથી ભાર મૂકવો જરૂરી છે. ઇવેન્ટ્સની સૂચિમાં પ્રારંભ અને સમાપ્તિનો સમય હોવો જોઈએ અને જવાબદાર વ્યક્તિ સોંપેલ હોવી જોઈએ. તૈયારીના તબક્કામાં તમે જેટલા વધુ પ્રયત્નો કરશો તે ટુર્નામેન્ટના દિવસે તેટલું સરળ બનશે.

સાવચેત રહો: જો તમે જેટલી પણ તૈયારી કરી હોય તો પણ ટુર્નામેન્ટ દરમિયાન અણધાર્યાં મુદ્દાઓ આવશે. ટીમના તમામ સભ્યો માટે તેમની લાગણીઓને કાબૂમાં રાખવી, એકબીજા પર વિશ્વાસ કરવો, એકબીજા પર આધાર રાખવો અને દોષની રમતમાં પડ્યા વિના સમસ્યાઓનું સમાધાન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. ટીમ જે રીતે એકબીજાને ટેકો આપશે તે ઇવેન્ટની સફળતા નક્કી કરશે.



## ટુર્નામેન્ટ માળખું

નોકઆઉટ ટુર્નામેન્ટ માટેની માર્ગદર્શિકા

કોઈ ખેલાડી અથવા ટીમને રમ્યા વિના પ્લેઓફના આગલા રાઉન્ડમાં જવા દેવાની બાય પ્રેક્ટિસ. તે સામાન્ય રીતે સ્પર્ધામાં સંખ્યાબંધ પ્રવેશકર્તાઓનું પરિણામ છે જે બેની પાવર નથી (એટલે કે, 2, 4, 8, 16, વગેરે નહીં)

ટુર્નામેન્ટમાં તમારી પાસે કેટલી ટીમો છે?

ચાલો કહીએ કે N એ ટીમોની કુલ સંખ્યા છે અને જો N 2 ના પાવરની બરાબર હોય તો કોઈ બાય નહીં: દા.ત. 4, 8, 16, 32...

જો N એ 2 નો પાવર નથી. તો પછી 2 ના નેક્સ્ટ પાવર ને X ગણો. X માંથી ટીમોની કુલ સંખ્યા (N) બાદ કરો. દા.ત. જો 16 માં 2 નો નેક્સ્ટ પાવરમાં 10 ટીમ હોય તો  $X = 16$  અને  $N = 10$  તેથી,  $16 - 10 = 6$ . તેથી ટુર્નામેન્ટમાં બાયની કુલ સંખ્યા 6 થશે.

### બાય વિનાનું ફિક્સર (8 ટીમો)



### ફાઇવેલ બાય સાથેનું ફિક્સર



કુલ મેચોની સંખ્યા  $N-1$  (N એ ટીમોની કુલ સંખ્યા છે). દા.ત. જો ટીમોની કુલ સંખ્યા 10 છે તો કુલ 9 મેચ રમાશે. ફિક્સર ફાઇવેલ માટે કૃપા કરીને તમારા પીબી/ સ્પોર્ટ્સ શિક્ષકો અથવા કોચનો સંપર્ક કરો.



## ટુર્નામેન્ટ પછી

પગલું/ક્રમ	સાધન	પ્રક્રિયા/કાર્ય	ક્યારે	✓/x	ટિપ્પણીઓ (જો કોઈ હોય તો)
1	પ્રોપ્સ સંગ્રહ	તમામ પ્રોપ્સ અને સાધનો, સ્કોર બોર્ડ, કાર્ડ્સ, સ્ટેશનરી એકત્રિત કરો અને નિયુક્ત સ્થાન પર પાછા મૂકો. કૃપા કરીને મેદાન/કોર્ટને સાફ રાખો; સ્થળ છોડતા પહેલા તમામ પેકેટો, કાગળો સાફ કરો.	ઇવેન્ટનો દિવસ		
2	શાળાને રિપોર્ટ	કુલ સહભાગીઓ, પ્રતિભાશાળી ખેલાડીઓ, શ્રેષ્ઠ ખેલાડીઓ, વિજેતા ટીમ વગેરેનો ઉલ્લેખ કરતો એક વ્યાપક રિપોર્ટ અને આભાર પત્ર શાળાના આચાર્યને મોકલો.	ટુર્નામેન્ટના +3 દિવસની અંદર		
3	શાળા એસેમ્બલી લીગ ઇનામો	પ્રિન્સિપાલને આગામી તાત્કાલિક એસેમ્બલી દરમિયાન 5 મિનિટ આપવા વિનંતી કરવું. ઈનામોનું પુનઃવિતરણ કરો - રનર્સ-અપ, વિજેતા ટીમ, શ્રેષ્ઠ ખેલાડી અને સૌથી વધુ સ્કોરર.	આગામી એસેમ્બલી દિવસ		
4	ડેશ બોર્ડ અપડેટ	વિજેતાઓ, સહભાગીઓના ફોટા, ઓપન ફ્રીડબેક/ ટિપ્પણી માટે સફેદ ચાર્ટ મૂકો.	ટુર્નામેન્ટના દિવસથી +3 દિવસની અંદર		

ભવિષ્યની ટુર્નામેન્ટ માટે ઉપયોગમાં લેવા માટે તમામ અનુભવો અને શીખનું દસ્તાવેજીકરણ કરી શકાય છે. શું તમે અન્ય ફાયદાઓ વિશે વિચારી શકો છો અને ચેકલિસ્ટને વધુ મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરી શકો છો?

તમે શું શીખ્યા છો?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે નીચેનું કરી શકશો

- નોક આઉટ ટુર્નામેન્ટ ફિક્સચર તૈયાર કરવાના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરવું
- ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓ સાથે ટુર્નામેન્ટ આયોજન સમિતિની રચનાનું જ્ઞાન દર્શાવવું
- શૈક્ષણિક વર્ષમાં શાળાની મહત્વપૂર્ણ ઇવેન્ટને ઓળખવાનું જ્ઞાન દર્શાવવું

### પ્રવૃત્તિઓ

1. તમારી શાળામાં આંતરવર્ગીય ટુર્નામેન્ટની યોજના બનાવો અને ચોક્કસ ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓ સાથે આયોજન સમિતિની રચના કરો.
2. નોક આઉટ ટુર્નામેન્ટ માટે 22 ટીમોની ફિક્સચર તૈયાર કરો.

### તમારી પ્રગતિ તપાસો

1. શાળા વર્ષમાં 4 મહત્વપૂર્ણ ઇવેન્ટની યાદી આપો?
  - a.
  - b.
  - c.
  - d.
2. ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરતી વખતે ચેકલિસ્ટ સાથે કામ કરવાના 5 ફાયદા શું છે?
  - a.
  - b.
  - c.
  - d.
  - e.

3. ખાલી જગ્યા પૂરો

- a. \_\_\_\_\_ એ એક સાધન છે જે શારીરિક શિક્ષણ શિક્ષકને એ સુનિશ્ચિત કરવામાં મદદ કરે છે કે શાળામાં ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરતી વખતે તે/તેણી કોઈ મહત્વની બાબત ચૂકી ન જાય.
- b. આયોજક ટીમે ટુર્નામેન્ટ શરૂ થવાના સમયના ઓછામાં ઓછા \_\_\_\_\_ પહેલા સ્થળ પર હાજર રહેવું જોઈએ.
- c. \_\_\_\_\_ એ ટીમ અથવા ખેલાડીને રમ્યા વિના પ્લે ઓફના આગલા રાઉન્ડમાં જવા દેવાની પ્રથા છે.

તફાવત કરો:

ટુર્નામેન્ટ સંસ્થાના ત્રણ તબક્કા: ટુર્નામેન્ટ પહેલા, ટુર્નામેન્ટ ડે અને ટુર્નામેન્ટ પછી

વિષયલક્ષી પ્રશ્નો

1. ટુર્નામેન્ટ ચેકલિસ્ટ સાથે કામ કરવાના ફાયદા શું છે?
2. ટુર્નામેન્ટ પછીની ચેકલિસ્ટ શું છે?
3. ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરવા માટેની માર્ગદર્શિકાનો અભ્યાસ કરવાની શા માટે જરૂર છે?

### 4.3 ફિટનેસ સત્રો યોજવું

જ્યારે તમે કોઈ રમત રમો છો, ત્યારે તમે તેમાં શ્રેષ્ઠ કરવા માંગો છો. તાલીમ તમારી ફિટનેસને સુધારે છે અને તમારા પ્રદર્શનમાં સુધારો કરે છે. શારીરિક ફિટનેસના મૂળભૂત ઘટકો જેમ કે સહનશક્તિ, શક્તિ, ઝડપ અને લવચીકતા વિવિધ તાલીમ પદ્ધતિઓ દ્વારા વિકસાવી શકાય છે જેનું અહીં ટૂંકમાં વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

સંખ્યાબંધ કારણોસર તાલીમ મહત્વપૂર્ણ છે. આમાંના કેટલાક કારણો નીચે મુજબ છે.

- ✓ તે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ક્ષમતા વધારે છે.
- ✓ તે તમારા શરીરની વધારાની ચરબીને ઊર્જામાં રૂપાંતરિત કરવામાં મદદ કરે છે.
- ✓ તે તમારા સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે, તેમને લાંબા સમય સુધી શ્રમને કારણે થતા તાણ પ્રત્યે વધુ સહનશીલ બનાવે છે.
- ✓ તે જોડાયેલી પેશીઓને મજબૂત બનાવે છે (કંડરા અને અસ્થિબંધન)
- ✓ તે તમારી ચોક્કસ રમતમાં ફાઇન ટ્યુન કરી શકાય છે જે તમને તમારા પ્રદર્શનને ઝડપથી સુધારવામાં મદદ કરશે.

#### આરોગ્ય સંબંધિત ઘટકો

**એરોબિક ક્ષમતા:** તે ઓક્સિજનની મહત્તમ માત્રા છે જેનો શરીર કસરત સત્ર દરમિયાન ઉપયોગ કરી શકે છે. તે ઓક્સિજનની હાજરીમાં કાર્ય, રૂટિન, પ્રવૃત્તિને પૂર્ણ અથવા કરવા માટેની ક્ષમતા છે. કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર કસરતનો ઉપયોગ હૃદયના સ્નાયુઓને મજબૂત કરીને અને બાકીની કાર્ડિયો શ્વસન તંત્રને વિકસાવીને એરોબિક ક્ષમતા સુધારવા માટે થાય છે. તેને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ફિટનેસ પણ કહેવામાં આવે છે જેમાં હૃદય અને રુધિરવાહિનીઓને કામ કરતા સ્નાયુઓને લાંબા સમય સુધી ઓક્સિજન પૂરો પાડવાની જરૂર પડે છે. એરોબિક ક્ષમતાના કેટલાક ઉદાહરણો છે,

- ✓ લાંબા અંતર સુધી દોડવું
- ✓ જોગિંગ
- ✓ તરવું
- ✓ સાયકલિંગ

**એનારોબિક ક્ષમતા:** ઓછા ઓક્સિજન અથવા બચાવેલ ઓક્સિજનની હાજરીમાં કાર્ય, રૂટિન, પ્રવૃત્તિને પૂર્ણ કરવાની અથવા કરવા માટેની ક્ષમતા. એનારોબિક કસરત એ અલ્પકાલીન, ઉચ્ચ-તીવ્રતાની પ્રવૃત્તિ છે, જ્યાં તમારા શરીરની ઓક્સિજનની માંગ ઉપલબ્ધ ઓક્સિજન પુરવઠા કરતાં વધી જાય છે. એનારોબિક કસરત ઊર્જા સ્ત્રોતો પર આધાર રાખે છે જે સ્નાયુઓમાં સંગ્રહિત થાય છે અને એરોબિક કસરતથી વિપરીત, હવામાંના (શ્વાસ લેવું) ઓક્સિજન પર આધારિત નથી. કેટલાક ઉદાહરણો છે,

- ✓ 30 મીટર દોડ
- ✓ 50 મીટર દોડ

- ✓ 100 મીટર દોડ
- ✓ વેઇટ લિફ્ટિંગ

તાકાત: તે મહત્તમ બળ છે જે એક સ્નાયુ અથવા સ્નાયુઓના જૂથમાં એક મહત્તમ સંકોચન દરમિયાન વિકસાવી શકાય છે. કેટલાક ઉદાહરણોમાં સમાવેશ થાય છે,

- ✓ સ્ટેબિલિટી બ્રોડ જમ્પ (પગની સ્કોટક તાકાત)
- ✓ મેડિસિન બોલ થ્રો (ખભાની સ્કોટક તાકાત)

લવચીકતા: તે સાંધા પર શક્ય હલનચલનની શ્રેણી છે. ફિટનેસનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે જેને આપણે વૃદ્ધાવસ્થામાં રાખવાની જરૂર છે. શિશુઓમાં કુદરતી કોમળતા હોય છે અને તેઓ તેમના અંગૂઠાને ચૂસી શકે છે. જેમ જેમ આપણે મોટા થઈએ છીએ તેમ આપણે લવચીકતા ગુમાવીએ છીએ. લવચીકતાના કેટલાક ઉદાહરણોમાં સમાવેશ થાય છે,

- ✓ સીટ અને રિય - તમારા ઘૂંટણને વાળ્યા વિના તમારા અંગૂઠાને સ્પર્શ કરો
- ✓ સ્પ્લિટ
- ✓ જિમ્નેસ્ટિક્સ
- ✓ યોગ - આસનો

વેઇટ અથવા રેઝિસ્ટન્સ તાલીમ: પ્રાથમિક વર્ષનાં બાળકો માટે ભલામણ કરવામાં આવતી નથી.

વિદ્યાર્થીઓનું ફિટનેસ સ્તર વિકસાવવા માટે નીચેની પ્રવૃત્તિઓ કરો.

ફિટનેસ માટે સહકારી રમતો

પ્રવૃત્તિ - 1

હેતુ: વિવિધ સહકારી રમતો રમવી. આનાથી બાળકોને ચપળતા, શક્તિ, સંતુલન અને લવચીકતા જેવા ચોક્કસ ફિટનેસ ઘટકો વિકસાવવામાં મદદ મળશે.

જરૂરી પ્રોપ્સ અને સાધનો: સોસર, કોન, સોફ્ટબોલ, વોલીબોલ, બાસ્કેટબોલ અને ફૂટબોલ.

વોર્મ-અપ - 5 મિનિટ



સોસર ફિલિપ કરો - ચપળતા, સંતુલન અને ટીમ વર્ક

- બાળકોને બે ટીમોમાં વિભાજિત કરો - A અને B
- રમતના ક્ષેત્રમાં સોસર કોનને વિતરિત કરો કે જેમાંનો અડધા નીચે તરફ અને બાકીનો અડધા ઉપરની તરફ હોય.
- ઉપર તરફના કોનને ટીમ A ને અને નીચે તરફના કોનને ટીમ B ને સોંપો.
- ટીમ A નું કામ ટીમ B ના કોનને ફિલિપ કરવાનું છે અને તેમના પોતાના કોનને ફિલિપ કરતા અટકાવવાનું છે. ટીમ B પણ આવું જ કરશે.
- જે ટીમના કોન સૌથી ઓછા પલટાયા છે તે વિજેતા છે.
- 2 મિનિટ માટે રમત રમો, વિદ્યાર્થીઓને 1 મિનિટ માટે આરામ કરવા દો અને પછી વધારાની 2 મિનિટ માટે રમત ચાલુ રાખો.
- સ્ટ્રેચિંગ રૂટિન લીડ કરો અથવા વિદ્યાર્થીને કરવા દો.

પ્રવૃત્તિ - 25 મિનિટ

ડ્રેગનની પૂંછડીને સ્પર્શ કરવી - ચપળતા, સંતુલન અને ટીમ વર્ક (10 મિનિટ)

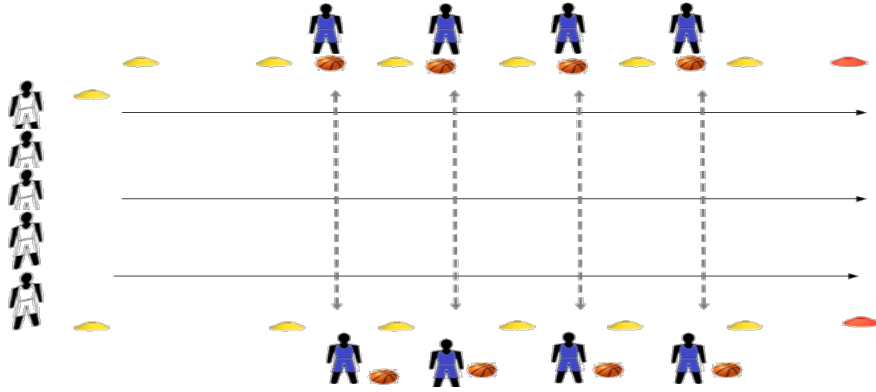
- બાળકોને 10 - 12 ના જૂથમાં વહેંચો.
- 10 ના જૂથમાં, 9 બાળકોએ અન્યની કમરને પકડીને એક લાઈન બનાવવી જોઈએ - આદર્શ રીતે સૌથી ઊંચું બાળક આગળ અને સૌથી ટૂંકું પાછળનું હોવું જોઈએ. આ ડ્રેગન છે.
- જે બાળક ડ્રેગન રચનાનો ભાગ નથી (10મું બાળક) તેની પાસે સોફ્ટ બોલ હશે.
- તેણે/તેણીએ ડ્રેગનની પૂંછડી એટલે કે ડ્રેગનના છેલ્લા બાળકને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- એક ટીમ તરીકે ડ્રેગન ખસશે અને પૂંછડીમાં સ્પર્શ થવાનું ટાળશે.



## ડ્રેગનની પૂંછડીને સ્પર્શ કરો

બોમ્બાર્ડમેન્ટ: જમ્પિંગ, લેન્ડિંગ અને ફેંકવું

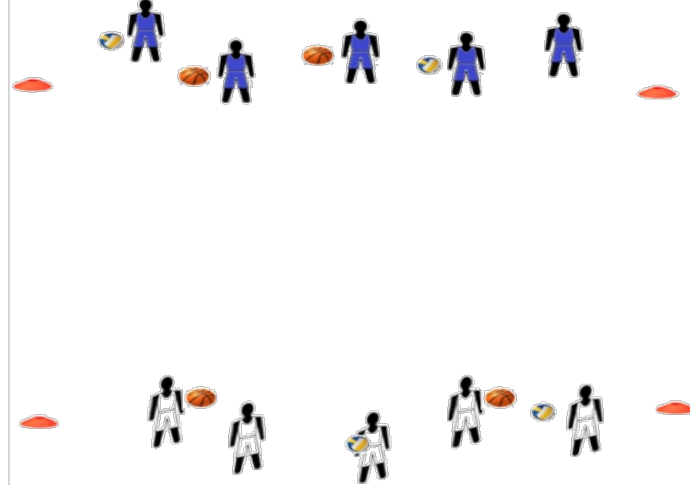
- સહભાગીઓને 2 ટીમોમાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યા છે, 1 ટીમ 'રનિંગ ટીમ' છે અને બીજી ટીમ 'બોમ્બાર્ડમેન્ટ ટીમ' છે.
- બોમ્બાર્ડમેન્ટ ટીમે વોલીબોલ અને સોફ્ટબોલ સાથે બોમ્બાર્ડમેન્ટ ઝોનની બંને બાજુએ ઊભા રહેશે.
- બોમ્બાર્ડમેન્ટ ટીમનો ઉદ્દેશ્ય દોડી રહેલી ટીમના સભ્યોને ઘૂંટણની નીચે અને માત્ર અંડર આર્મ થ્રો કરીને બોલ મારવાનો છે.
- રનિંગ ટીમ બોલને સ્પર્શ કર્યા વિના સ્ટાર્ટિંગ લાઈનથી એન્ડ લાઈન તરફ વધશે છે, જે કોઈ પણ બોલને સ્પર્શ્યા વિના એન્ડ લાઈનને પાર કરે છે તે ટીમ માટે એક પોઈન્ટ કમાશે.
- જ્યાં સુધી દરેક આઉટ ન થાય અને કુલ પોઈન્ટ નોંધવામાં ન આવે ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રહેશે.
- હવે, ટીમ બદલો એટલે કે રનિંગ ટીમ બોમ્બાર્ડમેન્ટ ટીમ બનશે અને બોમ્બાર્ડમેન્ટ ટીમ રનિંગ ટીમ બનશે.
- જે ટીમ વધુ પોઈન્ટ મેળવે છે તે વિજેતા છે.



બોમ્બાર્ડમેન્ટ

ફાયર થ્રો: શરીરના ઉપલા ભાગની તાકાત અને થ્રો

- બાળકોને બે ટીમોમાં વહેંચો.
- બંને ટીમો થ્રોઇંગ અને કેચિંગની રમતમાં એકબીજા સામે ટકરાશે. દરેક ટીમનો પોતાનો ઝોન હશે અને તે વિરોધી ટીમથી 15 થી 20 મીટર દૂર ઊભી રહેશે. એક ટીમના સભ્ય દ્વારા વિરોધી ઝોનમાં થ્રો કરવા સાથે રમત શરૂ થાય છે.
- વધુ તાકાત માટે ઓવરહેડ થ્રોનો ઉપયોગ કરો પરંતુ થ્રો હેડ લેવલથી નીચો હોવો જોઈએ.
- જો વિરોધી થ્રો પકડવામાં નિષ્ફળ જાય તો થ્રોઇંગ ટીમને એક પોઈન્ટ મળે છે.
- જો થ્રોઇંગ ટીમ બોલને વિરોધીના ઝોનની બહાર થ્રો કરે તો વિરોધી ટીમને પોઈન્ટ મળે છે.



ફૂલ-ડાઉન - 5 મિનિટ

બાળકોને પ્રવૃત્તિ ક્ષેત્રની આસપાસ ધીમે ધીમે (દા.ત., ધીમા જોગમાં, બ્રિસ્ક વોક) ચાલવા દો.  
સ્ટ્રેચિંગ રૂટિનને લીડ કરો અથવા વિદ્યાર્થીને કરવા દો.

## પ્રવૃત્તિ - 2

હેતુ: નીચલા શરીરની તાકાત વિકસાવવા

જરૂરી ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર: રમતનું મેદાન

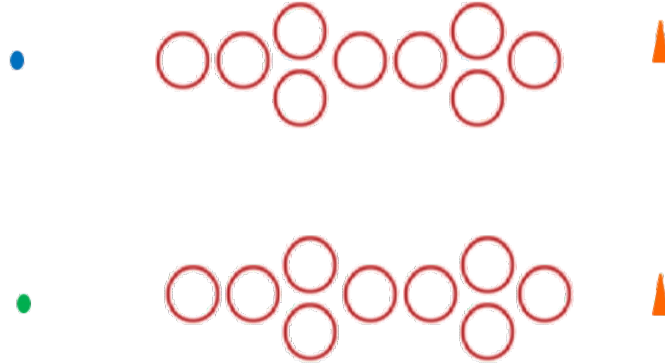
જરૂરી પ્રોપ્સ અને સાધનો: કોન/સોસર/પોલીસ્પોટ્સ, ફ્લેટ રિંગ્સ, બીન બેગ્સ

વર્ગની સંખ્યા: 40-50નું મોટું વર્ગની સંખ્યા

વોર્મ અપ: ડાયનામિક અને સ્ટેટિક

કેવી રીતે કરવું

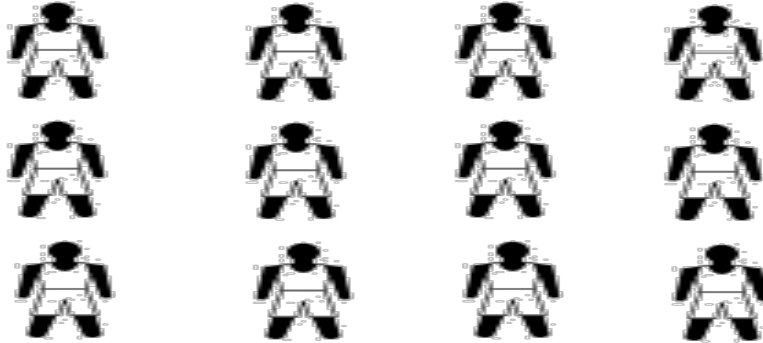
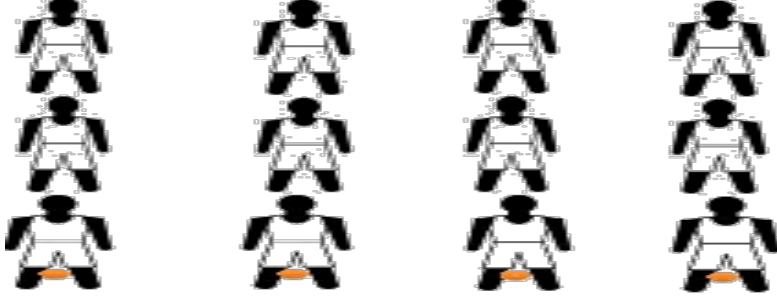
- બાળકોને ચાર જૂથોમાં વહેંચો
- ફ્લેટ રિંગ્સનો ઉપયોગ કરીને ચાર હોપસ્કોચ પાથવે બનાવો (ચિત્રનો સંદર્ભ લો)
- દરેક જૂથના પ્રથમ બાળકે બીન બેગને ફ્લેટ રિંગની અંદર ફેંકી દેવી જોઈએ અને હોપ કરતી વખતે તેને એકત્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. પછી બાળક પાછું આવશે અને સામે ઊભેલા ટીમના સાથીને બીન બેગ આપશે.
- તેને રિલે બનાવો અને વિજેતા ટીમ પસંદ કરો.



ચિકન બોલ રેસ

- 10 મીટરના અંતરે બે લાઈન દોરો
- સમાન ચાર જૂથો સાથે ચાલુ રાખો. આ વખતે દરેક જૂથમાંથી અડધા બાળકો બીજી લાઈન પર ઊભા રહેશે (ચિત્રનો સંદર્ભ લો)
- દરેક જૂથને એક બોલ આપો
- દરેક જૂથમાંથી પ્રથમ બાળકે તેમના ઘૂંટણની વચ્ચે બોલને પકડશે અને પાર્ટનર તરફ ફેંકશે અને પાર્ટનર તરફ ફેંકશે અને પાર્ટનર તરફ ફેંકશે.

- એકવાર તે/તેણી તેના/તેણીના પાર્ટનર પાસે પહોંચી જાય, તેમને બોલ પાર્ટનરને સોંપવા માટે કહે.
- આ બાળક બોલને તેમના ઘૂંટણની વચ્ચે પકડીને તેમના પાર્ટનર તરફ ફેરવે.
- જ્યાં સુધી તમામ બાળકોને ચિકન બોલ રેસમાં ભાગ લેવાની તક ન મળે ત્યાં સુધી આ પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખો.



### પ્રવૃત્તિ-3

હેતુ: વિવિધ સહકારી રમતો રમવી. આનાથી બાળકોને ચપલતા, શક્તિ, સંતુલન અને લવચીકતા જેવા ચોક્કસ ફિટનેસ ઘટકો વિકસાવવામાં મદદ મળશે.

જરૂરી પ્રોપ્સ અને સાધનો: સોસર/કોન, વોલીબોલ, સોફ્ટબોલ, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ.

#### વોર્મ-અપ - 5 મિનિટ

વિદ્યાર્થીઓને પ્રવૃત્તિના ક્ષેત્રની આસપાસ વિવિધ રીતે ફરવા દો, પહેલાં ધીમે ધીમે પછી તેમની ગતિ વધારવાનું કહો. સ્ટ્રેચિંગ રૂટિનને લીડ કરો અથવા વિદ્યાર્થીને કરવા દો (નમૂના માટે પરિશિષ્ટ જુઓ).

#### પ્રવૃત્તિ - 25 મિનિટ

તમે વર્ગની સંખ્યાના આધારે જૂથો બનાવી શકો છો અને એક સાથે પ્રવૃત્તિઓ કરી શકો છો.

##### 1. સર્કલ રેસ: ચપલતા અને ટીમ વર્ક

- બાળકોને પાંચની ટીમમાં વિભાજિત કરો.
- દરેક ટીમ તેમના હાથ જોડીને વર્તુળ બનાવશે અને સ્ટાર્ટિંગ લાઈનની પાછળ ઉભા રહેશે.
- ફિનિશિંગ લાઈન 15 થી 20 મીટરના અંતરે ચિહ્નિત થયેલ છે.
- સિગ્નલ પર, બંને ટીમો વર્તુળ અકબંધ છે તેની ખાતરી કરીને ફિનિશિંગ લાઈન તરફ દોડે છે.
- દોડતી વખતે, ટીમે વર્તુળને તોડ્યા વિના રોટેશન તરીકે પણ આગળ વધવું જોઈએ.
- જે ટીમ પ્રથમ ફિનિશ લાઈનને પાર કરશે/સ્પર્શ કરશે તે વિજેતા બનશે.



##### 2. કિંગ અને પોન: ફેંકવું અને ફૂટવર્ક

- બધા સહભાગીઓ એક બંધ વર્તુળ બનાવશે.
- વર્તુળની મધ્યમાં વોલીબોલ/સોફ્ટબોલ રાખો.
- વર્તુળમાં દરેક વ્યક્તિએ એક પગ આગળ રાખવો જોઈએ જે અંગૂઠાને બોલ તરફ હોય (વર્તુળની મધ્યમાં રાખવું).
- શિક્ષક દ્વારા વર્તુળની મધ્યમાં બોલ ફેંકવામાં આવે છે.
- જેને પણ બોલ સ્પર્શ કરે છે, તે પોન (પ્યાદુ) બની જશે અને અન્ય સહભાગીઓને બોલ મારવાનો પ્રયાસ કરશે જ્યારે અન્ય સહભાગીઓ બોલને ડોજ કરીને પોતાનું રક્ષણ કરશે. ધૂંટણના સ્તરની નીચે જ મારવાની મંજૂરી છે.
- પોન (પ્યાદા) ને અન્ય બાળકોને મારવા માટે ફિબલ કરવાની અને આગળ વધવાની મંજૂરી છે.
- જ્યારે પણ કોઈ બાળકને બોલ વાગે છે ત્યારે તે પોન (પ્યાદા) સાથે જોડાશે.
- બે કે તેથી વધુ પોન (પ્યાદા) અન્યને મારવા માટે કોઈપણ દિશામાં આગળ વધવા માટે જ પાસ થશે.
- જે બાળક અંત સુધી “નોટ આઉટ” રહે છે તેને 'કિંગ' કહેવામાં આવશે.

#### 4. બોલવિચ- જમ્પિંગ અને ટીમ વર્ક

- બાળકોને 6 ની ટીમમાં વિભાજીત કરો. દરેક ટીમ પાસે 5 મોટા બોલ હોવા જોઈએ - બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, ફૂટબોલ અને સોફ્ટબોલ.
- એક સ્ટાર્ટ લાઈન રાખો. ફિનિશ લાઈન 10 મીટર દૂર હોવી જોઈએ.
- દરેક ટીમે તેમની છાતી અને તેમના આગળના બાળકની પીઠની વચ્ચે સેન્ડવિચ કરેલા બોલ સાથે એક લાઈન બનાવીને ઊભા રહેશે - એક બોલ બે ભાગીદારો વચ્ચે સેન્ડવિચ કરેલો હશે.
- તેમના હાથ બાજુ તરફ લંબાવેલા હશે અને તેઓ સિગ્નલ/સ્ટાર્ટ પછી બોલને સ્પર્શ કરી શકશે નહીં.
- દરેક ટીમે બોલને પાડ્યા વિના સ્ટાર્ટિંગ લાઈનથી ફિનિશ લાઈન તરફ જશે. કોઈપણ ટીમ જે બોલને નીચે પડી દેશે તેઓ સ્ટાર્ટ લાઈન પર પાછા આવશે અને રેસ ફરી શરૂ કરશે. જે ટીમ જે પહેલાં પૂર્ણ કરશે તે વિજેતા છે.



કૂલ-ડાઉન - 5 મિનિટ

બાળકોને પ્રવૃત્તિ ક્ષેત્રની આસપાસ ધીમે ધીમે (દા.ત., ધીમા જોગમાં, બ્રિસ્ક વોક) ચાલવા દો. સ્ટ્રેચિંગ રૂટિનને લીડ કરો અથવા વિદ્યાર્થીને કરવા દો.

## વોર્મ-અપ અને ફૂલ-ડાઉન કસરત

યોગ્ય વોર્મ અપથી કામ કરતા સ્નાયુમાં રક્તનો પ્રવાહ વધી શકે છે જેના પરિણામે સ્નાયુઓની જડતા ઓછી થાય છે, ઇજાનું જોખમ ઓછું થાય છે અને કાર્યક્ષમતામાં સુધારો થાય છે. વોર્મિંગ અપના વધારાના ફાયદાઓમાં શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક તૈયારીનો સમાવેશ થાય છે.

યોગ્ય વોર્મ અપના ફાયદા:

- સ્નાયુના તાપમાનમાં વધારો - સ્નાયુઓની અંદર તાપમાન વધે છે જેનો ઉપયોગ વોર્મ-અપ રૂટિન દરમિયાન થાય છે. ગરમ થયેલ સ્નાયુ વધુ બળપૂર્વક સંકુચિત થાય છે અને વધુ ઝડપથી રિલેક્સ થાય છે. આ રીતે ઝડપ અને શક્તિ બંને વધારી શકાય છે. ઉપરાંત, સ્નાયુઓના વધારે પડતા સ્ટ્રેચ થવાના અને ઇજા થવાની સંભાવના ઘણી ઓછી છે.
- શરીરના તાપમાનમાં વધારો - આ સ્નાયુઓની ઇલાસ્ટીસિટીને સુધારે છે, સ્ટ્રેન અને ખેંચનું જોખમ પણ ઘટાડે છે.
- રક્ત વાહિનીઓ પોહળી થાય છે - આ રક્ત પ્રવાહ સામે પ્રતિકાર ઘટાડે છે અને હૃદય પર તણાવ ઓછો કરે છે.
- રક્તના તાપમાન માં વધારો - રક્તનું તાપમાન વધે છે કારણ કે તે સ્નાયુઓમાંથી પસાર થાય છે, અને જેમ જેમ રક્તનું તાપમાન વધે છે, હિમોગ્લોબિન સ્નાયુઓમાં વધુ સરળતાથી ઓક્સિજન મુક્ત કરે છે. આનો અર્થ એ છે કે કાર્યશીલ સ્નાયુઓને ઓક્સિજનનો થોડો વધારો જથ્થો ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવે છે, જે સહનશક્તિ અને કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરે છે.
- ગતિની સુધારેલી શ્રેણી - સાંધાની આસપાસની ગતિની શ્રેણીમાં વધારો થાય છે.
- હોર્મોનમાં બદલાવો - તમારું શરીર ઊર્જા ઉત્પાદનના નિયમન માટે જવાબદાર વિવિધ હોર્મોન્સનું ઉત્પાદન વધારે છે. વોર્મઅપ દરમિયાન, હોર્મોન્સનું આ સંતુલન ઊર્જા ઉત્પાદન માટે વધુ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને ફેટી એસિડ્સ ઉપલબ્ધ કરાવે છે.
- માનસિક તૈયારી - મનને ક્લિયર કરીને, ફોકસ વધારીને અને કુશળતા અને વ્યૂહરચનાઓની સમીક્ષા કરીને કોઈ ઇવેન્ટ માટે માનસિક રીતે તૈયારી કરવા માટે પણ વોર્મ-અપ એક સારો સમય છે. સકારાત્મક છબી પણ એથલીટને આરામ આપી શકે છે અને એકાગ્રતા વધારી શકે છે.

## સરળ રાખો:

---

માર્ચ: સ્થળ પર માર્ચ કરો. તમારા ધૂંટણને ઉંચા કરો અને તમારા હાથને સંકલિત રીતે હલાવો. વિવિધ ગતિશીલ ક્રિયાઓ કરો જેમ કે એક પગ પર, બે પગ પર ફૂંટવું અને શિક્ષક દ્વારા આપવામાં આવેલા સંકેતો પર આગળ અને પાછળ ચાલવું.

ટિપ ટોચ: તમારા અંગૂઠાની છેડા પર ચાલો.

લેટ્સ બોક્સ: સ્થિર ઊભા રહો અને તમારી સામે હવાને મુક્કો મારીને 'શેડો બોક્સ' (દેખીતી રીતે કોઈને સ્પર્શશો નહીં!).

ધૂજો અને હલો: તમારા શરીરને ધૂજારીની ગતિમાં હલાવો.

વળો અને તમારા પગને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો. બંને સાઇડ પર પડખાભેર વળો

### સ્મગ્લર્સ

- આ રંગીન હૂપ્સ અને રંગીન બીન બેગનો ઉપયોગવાળી વોર્મ અપ રમત છે.
- તમે જે વિસ્તારમાં કામ કરી રહ્યા છો તેની આસપાસ હૂપ્સને વિતરિત કરો. વર્ગને અડધા ભાગમાં વહેંચો – સ્મગ્લર્સ અને 'ગુડીઝ'. ગુડીઝને બીન બેગને તેમના યોગ્ય રંગવાળા હૂપમાં મૂકવા માટે 30 સેકન્ડની શરૂઆત આપવી જોઈએ. વ્હિસલ પર, સ્મગ્લર્સ તેમના સાચા હૂપમાંથી બીન બેગ 'ચોરી' કરશે અને તેને ખોટી રીતે મૂકશે.
- 'ગુડીઝ' એ સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાનો પ્રયાસ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. ઘણી મજા આવે છે, અને હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે!

## જંગલ પ્રવાસ

---

બાળકોને જંગલ પ્રવાસ પર લઈ જાઓ. તેમને તે તમામ અનુભવોનો આનંદ માણવા દો જે કોઈને જંગલમાં હાઈકિંગ કરતી વખતે મળે છે. શિક્ષકે યોગ્ય આદેશો આપવા જોઈએ અને બાળકોએ યોગ્ય ક્રિયા કરવી જોઈએ:

- લોગ પર ફૂંટકો
- શાખાઓ નીચે ડક (નીચે વળો) કરો
- ક્વિક્સેન્ડમાં ઊંચા ધૂંટણ
- વાઘથી દોડો
- સાપ પાસેથી અવાજ ન થાય એ રીતે ચાલો
- વાંદરાઓ સાથે વાત કરો (ઉહ, ઉહ, આહ, આહ), વગેરે.

આ ખરેખર બાળકોને ઉત્સાહિત કરે છે અને તેઓને ખુબ મજા આવે છે!

## વિપરીત કરો

---

બાળકોએ ખૂબ ધ્યાનથી સાંભળવું જોઈએ!

- ગો પર - બાળકોએ રોકાવું જોઈએ.
- સ્ટોપ પર - બાળકોએ ચાલી અથવા દોડીને જગ્યાની આસપાસ ફરવું જોઈએ.
- અપ પર - બાળકોએ બેસવું અથવા સૂવું જોઈએ.
- ડાઉન પર - બાળકોએ છત સુધી સ્ટ્રેચ કરવું જોઈએ.

શિક્ષક ઈચ્છે તો ખોટી ક્રિયા કરતા બાળકોને પકડી શકે છે.

## એરોબિક વોર્મ અપ

---

તમે વોર્મ અપ રૂટિન તરીકે લગભગ 5-10 મિનિટ માટે કોઈપણ ક્રમમાં નીચેની એરોબિક કસરત કરી શકો છો.

### જમણે અને ડાબે હોપ કરો

જમણા પગથી શરૂ કરીને, તમારી જગ્યાએ ઉભા રહો અને હોપ કરો. ડાબી બાજુએ પુનરાવર્તન કરો. બાળકોને ક્યૂ કરો: રાઇટ હોપ, લેફ્ટ હોપ.

### જમણે ફૂદો અને વળો

તમારા પગ એકસાથે રાખીને અને હિપ્સ પર હાથ રાખીને શરૂ કરો, આઠ વાર તમારી જગ્યાએ ફૂદો. છેલ્લા ફૂદકા પર, જમણી તરફ એક ક્વાર્ટર વળો. ફરીથી તમારી જગ્યાએ આઠ વાર ફૂદો અને છેલ્લા ફૂદકા પર બીજું ક્વાર્ટર વળો અને ફૂદવાનું અને વળવાનું ચાલુ રાખો.

### ઇન-એન્ડ-આઉટ જમ્પ

પગને એકસાથે ખસેડીને ઉપર ફૂદો અને પછી તમારા પગને એકસાથે રાખીને ઉપર ફૂદો.

### પંચ

સ્થાને ઊભા રહીને, એક હાથ લંબાવો અને પછી બીજાને બળપૂર્વક પંચ બનાવીને આગળ લાવો.

### ફૂદકો અને ગોળ ફરો

તમારા પગ એકસાથે રાખીને, તમારી જગ્યાએ ફૂદો, તમારા બંને હાથને તમારા શરીરની સામે ગોળ ફેરવો. તમારી કોણીને તમારા શરીરની નજીક રાખો અને તમારા હાથથી નાના વર્તુળો બનાવો.

### આગળ અને પાછળ દોડો આઠ

આઠ પગલાં આગળ દોડો અને પછી આઠ પગલાં પાછળ દોડો.

## સ્ટ્રેચિંગ:

---

સ્ટ્રેચિંગના સૂચિબદ્ધ ફાયદાઓમાં સામેલ છે:

- શારીરિક ફિટનેસમાં વધારો
- કુશળ હલનચલન શીખવાની અને કરવાની ક્ષમતામાં વધારો
- માનસિક અને શારીરિક આરામમાં વધારો
- શરીરની જાગૃતિ માટે ઉન્નત વિકાસ
- સાંધાઓ, સ્નાયુઓ અને કંડરાને ઇજા થવાનું જોખમ ઘટે છે
- સ્નાયુના દુખાવામાં ઘટાડો
- સ્નાયુના તણાવમાં ઘટાડો
- સ્ટ્રેચ કરો ત્યારે યાદ રાખવા જેવી બાબતો

*સ્ટ્રેચિંગની કસરત હંમેશા માથાથી પગ સુધી અથવા માથાથી પગ સુધી કરવી*

1. ફૂલવું નહીં.
2. તેને આરામદાયક રાખો. જ્યાં સુધી તમને દુખાવો ન થાય ત્યાં સુધી ક્યારેય સ્ટ્રેચ કરશો નહીં.
3. ઓછામાં ઓછા 10 સુધી ગણો... ધીમે ધીમે.
4. કોલ્ડ સ્નાયુને સ્ટ્રેચ કરશો નહીં. ખાતરી કરો કે તમે સ્ટ્રેચ કરતા પહેલા થોડીવાર જોગિંગ કરો છો.
5. દોડતા પહેલા થોડું સ્ટ્રેચ કરો. પછી વધારે સ્ટ્રેચ કરો.

**રિફ્લેક્શન રૂટિન:**

---

- ▶ તમે તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો
- ▶ તમારી સ્ટ્રેચિંગની કસરત સમાપ્ત થઈ
- ▶ તમારું ફૂલ ડાઉન શરૂ થયું
- ▶ તમે એક રમત રમી રહ્યા હતા
- ▶ તમે પ્રવૃત્તિ માટે તૈયારી કરી રહ્યા હતા
- ▶ તમે શિક્ષકની સૂચનાઓ સાંભળી રહ્યા હતા
- ▶ તમે વોર્મ અપ કરી રહ્યા હતા
- ▶ તમે ગ્રાઉન્ડ પર પ્રોપ્સ અને સાધનો જોયા
- ▶ તમે વિચારી રહ્યા હતા કે આજે તમે શું રમશો
- ▶ તમારો અગાઉનો વર્ગ પૂરો થયો
- ▶ કોઈએ વાત ન કરવી જોઈએ (આ રિફ્લેક્શન કસરત દરમિયાન સંપૂર્ણ મૌન જાળવો. આ રિફ્લેક્શન કસરત છાંયડાવાળા વિસ્તારમાં કરો).

1



ગરદન (સાઇડ)

2



ગરદન (આગળ અને પાછળ)

3



શોલ્ડર પોસ્ટેરિયર

4



શોલ્ડર ઓવરહેડ

5



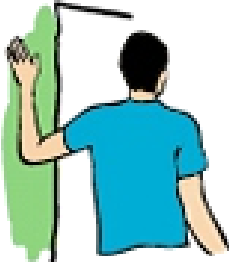
સાઇડ ટ્રન્ક

6



શોલ્ડર એક્સટેન્શન

7



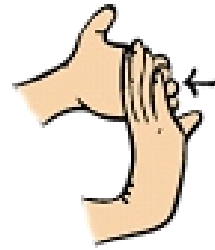
છાતી

8



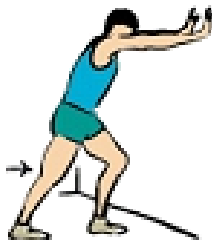
રીસ્ટ ફ્લેક્સન

9



રીસ્ટ એક્સટેન્શન

10



કાંફ

11



ક્વાડ્રિસેપ્સ (સ્ટેન્ડિંગ)

12



હેમસ્ટ્રેંગ (સ્ટેન્ડિંગ)

13



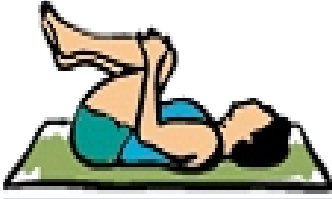
સાઇડ લંજ

16



હેમસ્ટ્રેંગ (સીટિંગ)

19



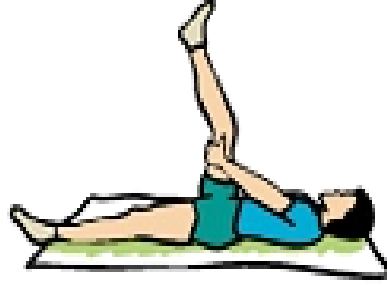
ધૂંટણથી છાતી

14



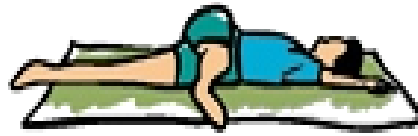
ફોરવર્ડ ફ્લેક્શિયન

17



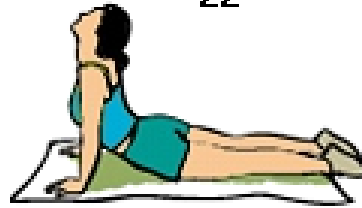
હેમસ્ટ્રેંગ (સુપિન)

20



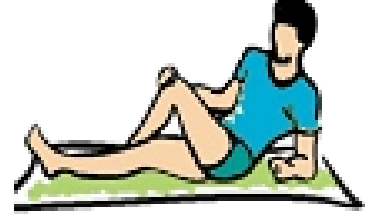
સ્પાઇન ટ્વિસ્ટ

22



કોટ સ્ટ્રેચ

15



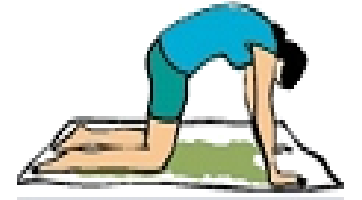
સીટિંગ હિપ સ્ટ્રેચ

18



ક્વાડ્રિસેપ્સ (સાઇડમાં)

21



કોટ સ્ટ્રેચ

શું થાય છે જ્યારે તમે સ્ટ્રેચ કરો છો?

સાંધામાં હાડકાના છેડાને આવરી લેતી કોમલાસ્થિ પેશીઓને પોષક તત્વોનો કોઈ સક્રિય પુરવઠો હોતો નથી. કોમલાસ્થિને તેની આસપાસના સાંધાના પ્રવાહીમાંથી કણોના સ્થળાંતર દ્વારા પોષણ આપવામાં આવે છે, જેને સાયનોવિયલ પ્રવાહી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. સાયનોવિયલ પ્રવાહીને શ્રેષ્ઠ રીતે શોષવા માટે, કોમલાસ્થિ પ્રેશર અને સક્શન બળમાં ફેરફારનો આધાર લે છે.

તે ચોક્કસપણે આ નિયમિત લયબદ્ધ એક્સચેન્જ છે જે કોમલાસ્થિના પુરવઠાને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે અને જે લવચીકતા કસરતો સાથે પ્રાપ્ત થાય છે. નિયમિત સ્ટ્રેચિંગની કસરત કરતા રહેવાથી કોમલાસ્થિનું પોષણ વધે છે અને તમામ જોડાયેલી પેશીઓ લૂઝ થાય છે. સ્ટ્રેચિંગની કસરત કરતી વખતે બાહ્ય અને અંતર બંને રીતે એકાગ્રતા જરૂરી છે.

તમે શું શીખ્યા છો?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે નીચેનું કરી શકશો

- વોર્મ અપ અને ફૂલ ડાઉનની કસરતો કરો
- ફિટનેસ વિકસાવવા માટે પ્રવૃત્તિઓ કરો

### પ્રવૃત્તિ

1. તમારા શિક્ષકની મદદથી, ફિટનેસ બનાવવા માટે પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરો.

### તમારી પ્રગતિ તપાસો

તફાવત કરો

1. વોર્મ-અપ અને ફૂલ-ડાઉન
2. શરીરનો ઉપરનો ભાગ અને શરીરનો નીચેનો ભાગ

વિષયલક્ષી પ્રશ્નો

1. તાકાત સુધારવા માટે વિવિધ પ્રકારની તાલીમ કઈ છે?
2. જ્યારે તમે સ્ટ્રેચ કરો છો ત્યારે શું થાય છે તે સમજાવો

## જવાબો/હિન્ડ્સ

### પ્રકરણ 3.2

ભાગ A

I) સાચું

II) સાચું

III) ખોટું

IV) ખોટું

### પ્રકરણ 3.3

ભાગ A

1) દુખાવો, સોજો અને જડતા

2) ઉઝરડા

3) ચીરા અને ઘર્ષણ

4) શરીરમાંથી વધુ પડતા પાણીની કમીને કારણે ગરમીનો થાક અને હીટ સ્ટ્રોક

5) ગ્રોઇન વિસ્તારમાં દુખાવો અને સોજો

6) હેમસ્ટ્રિંગ સ્ટ્રેન

7) દુખાવો, સોજો અને જડતા

8) સ્ટ્રેસ ફ્રેક્ચર

### પ્રકરણ 4.2

ભાગ A

3. a) ચેકલિસ્ટ

b) એક કલાક

(c) બાય