

# ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਗਿਆਨੁਵ੍ਹੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

(ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਐਂਡ ਪੱਧਰ-3)



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ  
ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

**(c) ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ  
ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2017**

All rights including those of translation, reproduction

And annotation etc. are reserved by the

Punjab Government

**ਅਨੁਵਾਦਕ :** ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਆਦਰਸ਼ ਸੀਨੀ.ਸੈਕੰਡਰੀ.ਸਕੂਲ ਜਵਾਹਰ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ, ਮੋਗਾ।

- ਸੋਧਕ :**
1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਭਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਝੰਜੜੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
  2. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਡੇਜੀ ਰਾਣੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸੈਦਪੁਰ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
  3. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਬਨੰਡ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
  4. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਮਨੌਲੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
  5. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਨੀਲਮ ਕੁਮਾਰੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਸਹੌੜਾ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
  6. ਸ਼੍ਰੀ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਿੰਘਪੁਰਾ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
  7. ਸ਼੍ਰੀ ਤਰੁਨ ਭਾਰਤੀ, ਸਰਕਾਰੀ. ਕੰ. ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਘੜੂੰਆਂ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
  8. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਿਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਡਲ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਰੜ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ. ਨਗਰ )

- ਵਿਸ਼ਾ-ਸੋਧਕ :**
1. ਮਿਸ ਦਿਲਰਾਜ ਕੌਰ (ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਟਰੇਨਰ) ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਮਗੌਲੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
  2. ਸ਼੍ਰੀ ਸੰਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਟਰੇਨਰ) ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਜਮਸ਼ੇਰ ਖਾਸ (ਜਲੰਧਰ)

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਜਿਲਦ ਸਾਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ । (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ: 7 ਅਨੁਸਾਰ )
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ/ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਫੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।  
(ਪੰ ਜਾ ਬ ਸ ਕੁ ਲਿਸ ਫਿਆ ਬੋ ਰ ਡਦੀਅ : ਪਾ ਠ-ਪੁ ਸ ਤਕਾ : ਬੋ ਰ ਡਦੇ ‘ਵਾ ਟਰ ਮਾ ਰ ਕਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

## ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸੌਚ ਅਤੇ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੌਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਲੀਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇਹ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇੱਕ ਕੜੀ ਹੈ।

ਵੱਧ ਰਹੀ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਹਿੱਤ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਉਤਪਾਦਨ ਦੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੱਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁਨਰ-ਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਖਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ‘ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਾਲੀਡਿਕੇਸ਼ਨ ਡਰੋਮਵਰਕ’ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ 8 ਅਕਤੂਬਰ 2011 ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਫਰੋਮਵਰਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2014-15, 2015-16 ਅਤੇ 2016-17 ਤੋਂ ‘ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਕਾਲੀਡਿਕੇਸ਼ਨ ਡਰੋਮਵਰਕ’ ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੌਣਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਵੀਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਪਰ ‘ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ’ ਵਿਸ਼ਾ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ-2017-18 ਤੋਂ ਗਿਆਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫਰੋਮਵਰਕ ਅਧੀਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਡਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (N.S.D.C)/ਸੈਕਟਰ ਸਕਿੱਲਜ ਕਾਉਂਸਲ (S.S.C) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਹਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਂਨ. ਐੱਸ. ਕਿਊ. ਐਂਡ. ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੌਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਲ 2017-18 ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਚਾਹੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ  
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

# ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਐਨ. ਐਸ. ਕਿਊ. ਐਂਡ. ਲੈਵਲ 3 ਜਮਾਤ ਗਿਆਰਵੀਂ

ਪੀ. ਐਸ 301 ਐਨ ਕਿਊ 2015

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ/ਵਿਕਾਸ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ/ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਸਤਕ



ਪੀ.ਐਸ.ਐਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ  
ਐਨ. ਸੀ. ਈ. ਆਰ.ਟੀ. ਭੋਪਾਲ

ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਇਸ ਛਪਾਈ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਪੀ-ਰਾਈਟ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ, ਮੁੜਕੇ ਛਪਣਾ, ਅਪਨਾਉਣਾ, ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ ਸਟੋਰੇਜ ਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਅਗੇਤ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨਾਂ ਹਨ।

## ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ : \_\_\_\_\_

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ : \_\_\_\_\_

ਕੋਰਸ/ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ : \_\_\_\_\_

## ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

<b>ਭੂਮਿਕਾ</b>	<b>4</b>
<b>ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ</b>	<b>6</b>
<b>ਰਸੀਦ/ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ</b>	<b>8</b>
<b>ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ</b>	<b>9</b>
<b>ਜਾਣ -ਪਹਿਚਾਣ</b>	<b>10</b>
<b>ਯੂਨਿਟ - 1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ</b>	
ਪਾਠ - 1 : ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣਾ ।	12
ਪਾਠ - 2 : ਖੇਡ ਸਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਸ਼ਦਾਂ ਦੇ ਰੋਲ/ਭਾਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ।	21
ਪਾਠ - 3 : ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਖੇਡਾਂ, ਗੋਮਜ਼ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ।	35
ਪਾਠ - 4 : ਵਾਤਾਵਰਨ, ਪੈਸੇ, ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ।	44
ਪਾਠ - 5 : ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ।	50

## ਭੂਮਿਕਾ

‘ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ, 2005’ ਸਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੜੀਏ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕਲਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕ ਫਰਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤੋਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੋਮਵਰਕ ਨੇ, ਮਨਿਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੌਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਟਰੇਕਿੰਗ ਖੇਤਰਾਂ, ਟੈਕਨੀਕਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੋਮਵਰਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ, ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣੀ, ਸਿੱਖਿਅਤ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਾਏ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਤੋਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਨਿਪੁਨਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੌਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਰਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੱਕ ਹੈ। ਪੰਡਿਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਕੰਸਟੀਟਿਊਟੈਂਟ ਆਫ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨੇ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ N S Q F ਇਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ( 1 to 4 ) ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਹੈ। 1 ਲੈਵਲ 9 ਵੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਵਲ 4 ਕਲਾਸ ਬਾਰਵੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। N O S ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ, ਕਿੱਤਾਮੁੱਖੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹੜੇ (ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਚਕਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਤਾਬ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਦੇਕੇ, ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ, ਇਧਰੋਂ ਉਧਰੋਂ ਪੜ੍ਹਤਾਲ ਕਰਕੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੁੱਰਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਣਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਸਤੇ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੈਲਿਸੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (1986) ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਅਕ ਦਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਕਦਗ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਵੇਲੇ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਹੀਏ, ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾ ਸਮਝੀਏ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣਗੇ। ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੰਬਰ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜਨਅੰਕੜੇ ਅਧਿਐਨ ਉੱਤੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਹੜਾ ਖੇਡ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਉਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਆਸ ਪੜੋਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਤਸ਼ਾਹਨ ਕਰੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆ ਛੋਟੀਆਂ ਲੋਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਰੂਰ ਖੇਡ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸਕੂਲ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੌਰਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਤਰ ਉਵੇਂ ਦੀ ਹਵੇ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ 5000 sq. ਫੀਟ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਥੋ-ਥੋ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੇ।

## ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਜ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਸਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ : -

“ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ”

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਅਤੇ ਐਕੱਡਾਂ/ਟੈਂਸਨਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਭਵਿੱਖ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥੋਜਾਂ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿਚ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਬੜਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ ਕਿ ਥੋਜਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆ ਹਨ ਕਿ 80% ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੋਲੈਸਟੋਰਲ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਦਿਮਾਰੀ ਟੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬੀਜਿਆ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ ਸਗੋਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੰਮ ਵੀ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇਕ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੰਗ ਸਦਕਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਹੁਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੋਚ, ਸਿਹਤ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਾਹਿਰ, ਫਿਜੀਉਥਰੈਪਿਸਟ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਫਸਰ, ਮੈਨੈਜਰ ਆਦਿ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੁਰਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਿਆਨ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਆਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੌਕੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪ	ਸਕੂਲ	ਖੇਡ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਟਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਹਿਰ	-ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ  -ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਟਰੇਨਰ  -ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ	- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ  - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੈਜਰ  - ਪੜ੍ਹਾਈ ਮੈਨੈਜਰ	-ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੇਨਰ  -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ	-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ  -ਫਿਜ਼ੀਓਥਰੈਪਿਸਟ  -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ	-ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੈਨੈਜਰ  -ਦਫਤਰੀ ਅਫਸਰ  -ਕੰਮੈਂਟਰ  -ਪੱਤਰਕਾਰ

ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਦੀ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੂਝਵਾਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੈਵਲ 1 ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੱਗੇ ਕਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਮੌਕਾ ਕਿ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਖੋਜਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਰਸ ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕੋਚ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਪਾਠ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ, ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਰੇਖਾਕਾਰੀ, ਟੁਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣੇ, ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੇ ਰੋਲ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ

ਭਾਰਤ ਦਾ ਜਵਾਨ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲ/ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦਾ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ, ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਨਾਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਭਰੋਸਾ ਦਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਤੋਂ ਵੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ।

ਅੱਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਮੁਸਕਲ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ M H R D ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ N S D C ਦੀ ਸਰਾਹਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਨੂੰ ਢੂਜੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰੋ. ਵਿਨਜ ਸਵਰੂਪ ਮਲਹੋਤਰਾ, ਹੈਡ, ਕਰੀਕੁਲਮ ਡਿਵੈਂਲਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਇਵੈਲਾਏਸਨ ਸੈਂਟਰ (CDEC) ਅਤੇ (NSQF) ਸੈਲ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ ਬੀ ਸਿਵਗੰਡੇ, ਜੁਆਇਟ ਡਰੈਕਟਰ, PSSCNE ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਐਜ਼, ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਵਡਵਾਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਇਸ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਦੁਆਰਾ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਧੰਨਵਾਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ।

## **ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ/ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ /ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੁਆਰਾ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹਰ ਪਾਠ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸੋਖਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਸਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।

### **ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ :- ਜਾਣ ਪਛਾਣ**

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ।

### **ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ :- ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ**

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਠ ਨਾਲ ਅਧਾਰਿਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

### **ਤੀਜਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਅਭਿਆਸ**

ਹਰ ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇ ਕੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾਂ ਹਟੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ।

### **ਚੌਥਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਕਾਬਲੀਅਤ ਜਾਚਣਾ**

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ:- ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### **ਪੰਜਵਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ : - ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ**

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਟੈਂਪਿਕ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਵਧੀਆਂ ਬਣ ਸਕੇਗੀ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ।

## ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਕ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਵੇਂ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ ਉਹੀ ਰਹਿਣਗੇ, ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਤੇ ਦੌੜਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਨ ਦਿਖਾਣ ਦੀ। ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ। ਚਾਹੇ ਇਹ ਮੌਕੇ ਨੌਕਰੀ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀ ਸਕੀਏ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਪੜਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਪੜਾਈ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੜਾਈ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਕਈ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੌਚ, ਫਿਟਨਸ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਆਦਿ। ਆਧੁਨਿਕ ਪੀੜੀ ਦਾ ਆਲਸੀ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇੰਟਰਨੈਟ, ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਗੈਜਟ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

1. ਇਸ ਕਾਰਨ ਯੋਗਾ, ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਜਿੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਨਜ਼ਾਰ ਮਿਲੇ। ਨਵੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜ਼ਿਹੜੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਨੇ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਸਪੋਰਟਸ ਪੱਤਰਕਾਰ, ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

2. ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਰੂਪ ਰੇਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਿਪੁੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਉਲਪਿੰਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ ਇਹ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਨੇਜਰ, ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ, ਮੀਡੀਆ ਮੈਨੇਜਰ ਆਦਿ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਖਿੱਚ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਮੈਂਚਾ ਨੂੰ ਟੀਵੀ ਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਤਨਖਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ। ਇਹਨਾਂ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣਗੇ।

## ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਰੋਲ

ਇਹ ਯੂਨਿਟ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਬਿਲ ਹੋਵੋਗੇ : -

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ।
2. ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਅਤੇ ਪਰਿਸ਼ਦਾਂ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਣ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
3. ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਖੇਡਾਂ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਏ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ।
4. ਇਸ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਕੋਨਮੀ, ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ, ਪੋਲੀਟਿਕਸ ਅਤੇ ਜਿਉਗਰਾਫੀਕਲ ਹਾਲਾਤ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
5. ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੁਣਵਤਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਐਵਾਰਡ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

## ਪਾਠ 1 : ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣਾ

### ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਜਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵੀ ਕਾਢੀ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਐਸ ਐਸ ਧੋਨੀ (ਕ੍ਰਿਕਟਰ) ਵਿਰਾਟ ਕੌਰਲੀ (ਕ੍ਰਿਕੇਟਰ) ਮੈਰੀ ਕੰਮ (ਬਾਕਸਰ) ਸਾਨੀਆ ਨੇਹਾਵਾਲ (ਬੈਡਮਿੰਟਨ) ਲਿਅੰਡਰ ਪੇਸ (ਟੈਨਿਸ) ਵਿਸਵਨਾਥਨ ਆਨੰਦ (ਚੈਸ ਖਿਡਾਰੀ) ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ ਸੋਲੰਦੀ (ਰੈਸਲਰ) ਵੀਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਬੋਕਸਰ) ਸੁਨੀਲ ਚੈਤਰੀ (ਟੁਰਨਬਾਲ) ਆਦਿ ਕੁਝ ਨਾਮ ਹਨ। ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੋਣ ਸੰਸਥਾ (ਲੈਵਲ) ਤੇ, ਜ਼ਿਲਾ ਪੱਧਰ ਤੇ, ਖੇਤਰੀ ਪੱਧਰ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਖਿਲਾੜੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਲੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।



ਰਾਸ਼ਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਸਪੋਰਟਸ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ। ਫਿਰ ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਮਾਲਿਕ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਮੈਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਟਾਟਾ, ਭਾਰਤ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਲਿਮਟਡ (BPCL), ਮਦਰਾਸ ਰਬਰ ਫੈਕਟਰੀ(MRF) ਭਾਰਤੀ ਤੇਲ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਲਿਮਟਡ (IOC), ਭਾਰਤ ਸੰਚਾਰ ਨਗਰ ਲਿਮਟਡ (BSNL) ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਟੇਟ ਦਾ ਨਾਂ ਕਰ ਸਕੋ। ਤਰਜੀਹ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਹੜਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੜਿਆ ਲਿਖਿਆ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਕੁਝ ਸਾਂਝੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰ

**ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ :** ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਆਪਣੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਾਸਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਕਿੱਤਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਬਨਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਲ B.P.Ed. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੀ. ਏ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ 3 ਜਾਂ 4 ਸਾਲ ਦਾ ਬੀ ਪੀ ਈ (BPE) ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਿਲ ਆਫ ਟੀਚਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗਰਾਂਟ ਕਮਿਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਬਣਾਏ ਹਨ ਸਾਰੇ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ B.P.Ed. ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਗੈਜੂਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਹੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਸਕੂਲ ਵਾਸਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਉਚੇਰੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਸਟਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਕੋਚਿੰਗ :** ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਹੜੇ ਸਟੇਟ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੋਚ ਬਨਣ ਵਾਸਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (SAI) ਦੀ ਬ੍ਰਾਂਚ ਹੈ।



ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਚਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਟਰੇਂਡ ਸਿਖਿਅਕ ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਨੌਕਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਕਲੱਬਾਂ ਜਾਂ ਕੋਚਿੰਗ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੇਟਜ਼ (ਰਾਜਪੱਧਰ) ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।



ਕੋਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ, ਗਤੀਵਿਧੀ (movement) ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਹੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਆਲੋਚਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਇਹ ਜੁੜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਵਾਸਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਇੱਛੁਕ ਆਪਣੀ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਪੋਰਟਸ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਇੰਡਸਟਰੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਤੇ ਵੱਖ ਪੈਸਾ ਲਗਾਉਣਾ ਵੀ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਰਸਤਾ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਬਿਜਨਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵੀ ਯਾਦਿਲੂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ, ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਦੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ/ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਬਾਰਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੀ . ਏ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀ . ਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ਕਰ ਕੇ ਐਮ. ਬੀ. ਏ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਜਾਣੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ, ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲੀ ਸਾਰੇ ਸਫਲ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਏਜੰਟ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਦੇ ਸ਼ਿਡਿਊਲ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ, ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲ ਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ। ਨੌਕਰੀ ਜਿਵੇਂ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਟੀਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਟਾਈਗਰ ਸਪੋਰਟਸ, ਭਾਰਤ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈਆ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਣ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਣ। ਕਲੱਬ, ਹੋਟਲ, ਜਿਮਨੇਜੀਅਮ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਂਟਰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦੇ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

### ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਕਟਰ

ਅੱਜ ਫਿਟਨੈਸ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ :-  
ਫਿਟਨਸ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟਰੇਨਰ, ਫਿਟਨੈਸ ਸਲਾਹਕਾਰ।

ਫਿਟਨੈਸ ਸਪੈਸਲਿਸਟ, ਫਿਜੀਕਲ ਥਰੈਪੀ ਸਹਾਇਕ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਸਹਾਇਕ। ਇਹ ਲੋਕ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਕਲਬ, ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਟੀਮ, ਕਾਲਜ ਅਥਲੈਟਿਕ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਲਬਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਏਅਰੋਬਿਕ ਸਟੂਡੀਓਾਂ, ਹੋਟਲਾਂ, ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਸਵਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜਹਾਜ਼ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਟਨੈਸ ਵਰਕਰ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਵੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਫਿਟਨੈਸ ਵਰਕਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਾਂ ਆਪ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਕੇ ਕੰਟਰੈਕਟ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਿਟਾਇਰਡ ਅਥਲੈਟਿਕ ਆਪਣੀ ਜੀਵਿਕਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਖੋਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਫਿਟਨੈਸ ਸਿਖਿਅਕ ਬਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ (NIS) ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਫਿਟਨੈਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕੌਰਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।



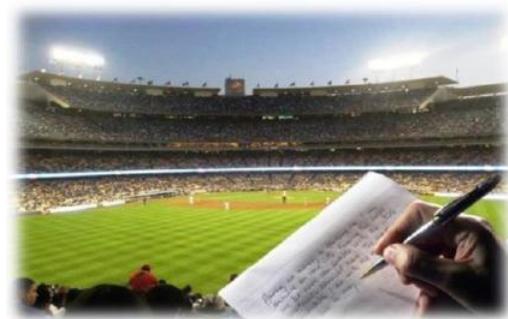
### ਸਮਾਨ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ

ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਬੈਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੈਲਮੇਟ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿੱਤਾ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਪੰਧਰ ਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



### ਪੱਤਰਕਾਰੀ

ਖੇਡ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਾਇੰਸ ਨਿਪੁੰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਕੰਮੋਟਰੀ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਵੀ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਪੈਰੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਚੈਨਲ ਜਿਵੇਂ ਸਟਾਰ ਸਪੋਰਟਸ, ਈ. ਐਸ. ਪੀ. ਐਨ ਸਪੋਰਟਸ (ESPN SPORTS), ਜੀ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਮੈਂਟੇਟਰ (ਅੱਖੀ ਡਿੱਠਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ)



ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਾਲੇ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਨਾਉਣੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਉਹ ਬਾਹਰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜਗੀਆ ਵੀ ਹਨ। ਬਾਰਵੀਂ ਪਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੰਮਿਊਨੀਕੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਤੱਰਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਗਰੈਜ਼ੂਏਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ :** ਸਪੋਰਟਸ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੰਗ ਹੈ ਪਰ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਸਪੋਰਟਸ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋ ਅਖਬਾਰਾਂ, ਟੀਵੀ ਚੈਨਲ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਲਈ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਸਪੋਰਟਸ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਪੋਰਟਸ ਚੈਨਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੰਬਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਜਾਦੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਬਲੀਕੋਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਸਪੋਰਟਸ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਬਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸ ਕਮਿਊਨੀਕੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਤੱਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਲੰਬੇ ਕੋਰਸ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



**ਸਪੋਰਟਸ ਦਵਾਈ :** ਦੌੜਕਾ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਰੋਕਬਾਮ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਫਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਹੱਥਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਡਾਕਟਰ, ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸ਼ਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮ ਬੀ ਬੀ ਐਸ ਜਾਂ ਮਾਸਟਰ ਲੈਵਲ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਸਪੋਰਟਸ ਫਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਉਹ ਆਦਮੀ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਰੋਕਬਾਮ, ਪਹਿਚਾਣ, ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੀ ਮੱਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਚੈਕਿੱਪ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚੀਰੋਪੈਕਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਜਖੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੇਕ, ਪਾਣੀ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਥਰੈਪਿਸਟ ਪਿੰਜਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸੱਟ ਠੀਕ ਓਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਥਰੈਪਿਸਟ ਪਿੰਜਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸੱਟ ਠੀਕ ਓਂਦੇ ਹਨ।



**ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ :** ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੇ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ ਬਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਸਟਰੀ, ਮਾਸਟਰੀ ਸਾਈਂਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ

**ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਿਸਟ :** ਉੱਰਜਾ ਦੀ ਬਗ਼ਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਉੱਰਜਾ ਚੱਕਰ ਦਾ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੈਂਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਜਾ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਵੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈੰਸ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉੱਰਜਾ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾਲ ਪਸੰਦ ਨਾਲ ਸਮੱਝੌਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ/ ਅਡਜੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਚਾਰਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾਤਰ ਨਿਪੁੰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਖੇਤਰ, ਹੈਲਥ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਬਨਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਂ ਡਿਪਲੋਮਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਂ ਡਿਪਲੋਮਾਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### Term to know

1. Expanding : ਫੈਲਾਣਾ
2. Pursue : ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ
3. Rapidly : ਲਗਾਤਾਰ/ਜਲਦੀ
4. Lucrative : ਲਾਭਦਾਇਕ
5. Imparting : ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਦੇਣਾ
6. Diagnose : ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ
7. Popularize : ਮਸ਼ੂਰ ਕਰਨਾ
8. Supplementation : ਦਬਾਈ ਦੇਣਾ / ਪੂਰਕ
9. Supervise : ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ
10. Aspirant : ਕੁਝ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ
11. Urban : ਸ਼ਹਿਰੀ
12. Rehabilitative : ਅਸਲ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਣਾ
13. Therapeutic : ਬੀਮਾਰੀ ਠੀਕ ਕਰਨਾ
14. Modalities : ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ
15. Cryotherapy : ਸਰਜਰੀ ਵੇਲੇ ਠੰਡੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤਣਾ।
16. Thermotherapy : ਅੱਖ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲੇਜ਼ਰ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਣਾ।
17. Chiropractors : ਦਵਾਈ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਸਾਜ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ।
18. Electromagnetic Therapy : ਬਿਜਲੀ ਉੱਰਜਾ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ।
19. Recruitment : ਭਰਤੀ ਕਰਨੀ।

## ਅਭਿਆਸ

### A ਅਤੇ B ਮੈਰਚ ਕਰੋ:

1. ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਪੜਾਈ/ਡਿਗਰੀ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਇਸ ਕਿੱਤਾ/ਕੋਰਸ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਠੀਕ ਉੱਤਰ ਮਿਲਾਓ।

ਸਹੀ ਖਾਨੇ ਤੇ ਠੀਕ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :

ਕਿੱਤਾ (A)	ਨਿਪੁੰਨਤਾ/ਡਿਗਰੀ (B)
ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ	ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੱਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ , ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ।
ਪੱਤਰਕਾਰ	ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮੁੰਬੰਤ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।
ਖੇਡ/ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ	ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਅਖਬਾਰ, ਮੈਗਜਿੰਨ, ਟੀਵੀ ਚੈਨਲ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਖਬਰਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।
ਕੋਚਿੰਗ	ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਕਰਾ ਕੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।
ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੇਨਰ	ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਦੰਡਾਕ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦੇਵੇ।
ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕਲੋਜਿਸਟ	ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲਈ ਸਕੂਲ ਟੀਮ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਟੀਮ, ਸਟੇਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਟਰੋਨਿੰਗ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰੇ।
ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟ੍ਰੀਨਿਸਟ	ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸੀਟ, ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਆਦਿ।
ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਨ	ਆਦਮੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਨਿੱਪੁਨਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ।
ਇਕਯੂਪਮੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ	ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ।
ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ	ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟਰੇਨਰ, ਫਿਟਨਸ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਫਿਟਨੈਸ ਸਪੈਸਲਿਸ਼ਟ ਫਿਜੀਕਲ ਥਰੈਪੀ ਸਹਾਇਕ, ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਸਹਾਇਕ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ

ਡਿਗਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ ਜਿਹੜੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ:

## **ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ :**

2 . ਸਕੂਲ, ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇਣਾ

---

3 . ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ

---

4 . ਫਿਟਨਸ ਹਦਾਇਤਾਂ :

---

5 . ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਨ/ਦਵਾਈ

---

6 . ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ / ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ

---

7 . ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟਰੀਲਿਸਟ / ਖੁਰਾਕ:

---

ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### **ਭਾਗ (ਓ)**

ਫਰਕ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਡਿਗਰੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- 
- 1 . ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਕੋਚ
  - 2 . ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟਰੀਅਨ / ਖੁਰਾਕ
  - 3 . ਫਿਟਨਸ ਟਰੇਨਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ
  - 4 . ਸਪੋਰਟਸ ਪੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ

### **ਭਾਗ (ਅ)**

---

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆ ਤੇ ਕਲਾਸ/ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ:

- 1 . ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ
- 2 . ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕ
- 3 . ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਿਅਨ

#### 4 . ਸਪੋਰਟਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ

##### ਭਾਗ (੪)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ/ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਪੱਧਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਜਾਂ (ਪੱਧਰ) ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ:

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ		
ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਮੌਕੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕਠੀ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਖੇਤਰ ਚੁਨਣ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।		

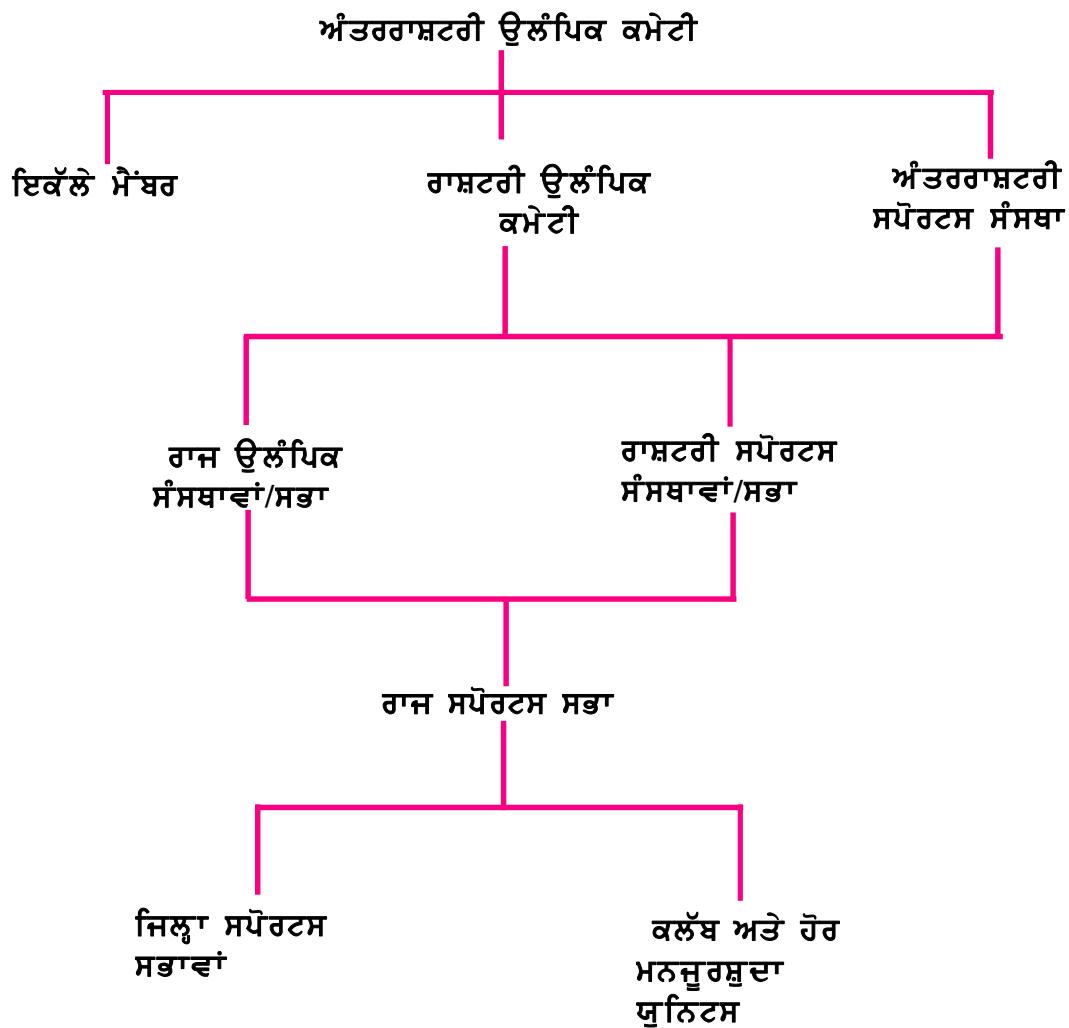
ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਆ ਗਏ ਹਨ:

Rehabilitative, therapeutic, Cryotherapy, Thermotherapy, Chiropractors, Electromagnetic, Therapy

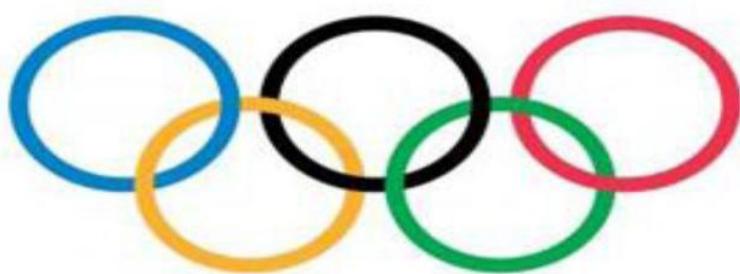
## ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਖੇਡ ਸਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਸ਼ਦਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

### ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਢਾਂਚੇ ਦੁਆਰਾ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੈਂਬਰ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਢਾਂਚੇ ਖੇਡਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।



## ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ



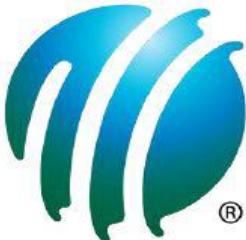
## ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਖੇਡਾਂ / ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 106 ਅਜਾਦ ਮੈਂਬਰ, 206 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀਆਂ ਅਤੇ 34 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਹਨ। ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਾਮਿਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਸਾਂਭਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਲੰਪਿਕ ਕਾਮਨਵੇਲਥ ਖੇਡਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ, ਐਫਰੋ ਏਸੀਆਨ ਖੇਡਾਂ, ਐਸ. ਏ. ਐਫ. ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਤੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

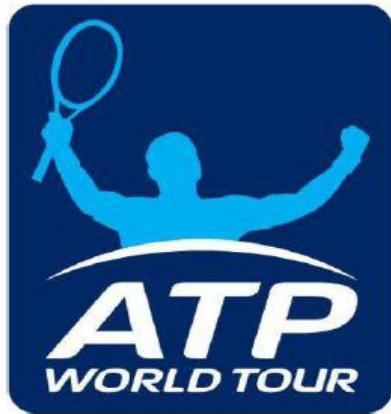
ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਖੁੱਲਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਆਗਿਆ ਲਈ ਚਿੱਠੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਟੀਮ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਦੋਗਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਬਣਤਰ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਬਣਤਰ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਚੈਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਪਨੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸ਼ਟ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੋਟਿੰਗ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

## ਵੱਖਰੇ ਮੈਂਬਰਸ



*International Cricket Council*  
(ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕੌਂਸਲ)



(ਏ. ਟੀ. ਪੀ ਵਰਲਡ ਟੂਰ)

ਇਕੱਲੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਏ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਖਿਡਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਮੈਂਬਰ ਜਿਵੇਂ ਟੈਨਿਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦਾ ਸੰਘ ਇਹ ਆਪ ਹੀ ਮੈਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੇ ਸਾਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਰਤਾ ਟੈਨਿਸ ਸੰਘ ਵੀ ਅੰਰਤਾ ਲਈ ਇਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਘ ਆਪ ਹੀ ਮੈਚ ਖਿਡਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਤੇ ਸਾਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋਂ ਵੱਖਰੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਸ ਖੇਡ ਖਿਡਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਟੈਨਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿਪੁੰਨ ਟੈਨਿਸ ਸੰਘ (ATP) ਆਦਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਨਿਪੁੰਨ ਟੈਨਿਸ ਅੰਰਤਾ (WTA) ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ (ITF) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੈਨਿਸ ਸੰਘ ਵੀ ਹੈ।

### ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸੰਘ :



International Association  
of Athletics Federations  
(ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਥਲੈਟਿਕ  
ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਸੰਘ)



(ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਾਕੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ)  
International Hockey Federation



For the Good of the Game  
(ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਹੰਗਿਆਵੀ ਲਈ)



ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਖਾਸ ਖੇਡ ਵਾਸਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਿਉ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੈਨਿਸ ਸੰਘ ਟੈਨਿਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਕ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਡੇਵਿਸ ਕੱਪ, ਫੈਡ ਕੱਪ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੂਨੀਅਰ, ਸੀਨੀਅਰ, ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫੀਫਾ (FIFA) ਸਾਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਛੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਫੀਫਾ (FIFA) ਵਰਲਡ ਕੱਪ, ਯੂਰੋ ਕੱਪ, ਏਸ਼ੀਆ ਕੱਪ ਆਦਿ। ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸਭਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਦੀ ਇਹ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਪੈਸ਼ਲ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਖੇਡ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

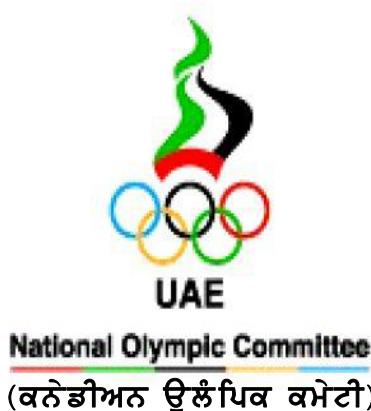
ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਰਾਂਟਾ ਅਤੇ ਟੈਕਨੀਕਲ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਡਿਜਾਇਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ।

- ਇਸ ਲਈ ਨਿਯਮ ਦਿਸਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ।
- ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਅਫਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਏ ਜਾ ਸਕਣ।
- ਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਵਧੀਆ ਕੌਚ ਲੱਭਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕਣ।
- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੈਲੰਡਰ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ।
- ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਰੇਡ ਰੱਖਣਾ।
- ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋਝਨ ਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਜਾ ਦੇਣਾ।
- ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਐਂਟਰੀ ਰੱਖਣੀ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਲਿਹਾਜੀ ਸੌਂਦਾ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੂਲਿਤ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਾ।
- ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾਂ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਭਰੀਆ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ।

ਨਵੇਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾਂ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਭਰੀਆ ਜਾਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ।

## ਨੈਸ਼ਨਲ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ



ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਸਟੇਟ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਹਨ:

ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣੇ ਜਿਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ।
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਣਾ।

## ਗਜ਼ ਉਲੰਪਿਕ ਸਭਾਵਾਂ



(ਤੱਤੀਕੂਰਾ ਗਜ਼ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਘ)



ਹਰਿਯਾਣਾ ਓਲਿਮਿਕ ਸੰਘ



(ਹਰਿਆਣਾ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਘ)

ਗਜ਼ ਉਲੰਪਿਕ ਸਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਉਹੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰ ਉਲੰਪਿਕ ਸਭਾਵਾਂ ਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਗਜ਼ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ:

- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਜ਼ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਗਰਾਂਟ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਸਟੇਡੀਅਮ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਜ਼ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਟੇਟ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਇਸਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੌਝਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕੇ।

## ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ / ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

(ਭਾਰਤੀ ਆਈਫਾ)



ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਟੇਟ ਰਾਜ ਸੰਘ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਿਹੜੇ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਇਸਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਕੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ:

- ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੀਤੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਖਰੀਆਂ-2 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੇਡ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਲਿਆਉਣ।
- ਗਰਾਂਟਾ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸੰਭਾਲੋ ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਬਜਟ ਵਿੱਚੋਂ।
- ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਬਣਤਰ ਗਰਾਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਜ ਤੋਂ ਟੈਕਨੀਕਲ ਮਦਦ ਲਓ।
- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਨਿਯਮ, ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋ।
- ਡਿਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਫਸਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਏ ਜਾ ਸਕਣ।
- ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਲੱਗਾ ਕੇ ਕੋਚ ਚੁਣੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ।
- ਜਿਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਖਿਡਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਅੰਤਰ ਰਾਜੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਣਾ।
- ਸਾਰੇ ਵਰਗ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਕ ਗਰੇਡ ਪੱਧਰ ਚੁਨਣਾ।
- ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜਨ ਲਈ ਜੁਰਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣੀ।
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਜੀ ਵਿੱਚ ਆਗਮਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਚੁਣੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਕਰਨ।
- ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਦੇਵੇਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

- ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਜੋ ਪਬਲਿਕ ਸੈਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਡੀਲ (ਲੈਣ ਦੇਣ) ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਸੁਰਖਿਅਤ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।
- ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਤਾਂ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਪੀਰੀਅਡ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਨਵੀਂ ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂ ਸਕੇ।। ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਸੁਨੇਹਾ ਪੁੰਚਾਣ ਵਾਲਾ ਮੈਂਬਰ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ।

## ਰਾਜ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ/ਸੰਸਥਾਵਾਂ



(ਹਰਿਆਣਾ ਰਾਜ ਬਾਕਸਿੰਗ (ਰਾਜ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਸੰਘ)  
ਸੰਘ)

ਜਿਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਉਹਨਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨਿਟ ਜੋ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਪੈਸ਼ਲ ਖੇਡ ਖਿਡਾਊਂਦੇ ਹਨ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰਾਜ /ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਸਪੋਰਟਸ/ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਾਜ ਦੀ ਕੋਈ ਪਾਲਿਸੀ ਬਨਾਉਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਕ ਬਣਤਰ/ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣੀ ਤਾਂ ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੇਨ/ਸਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹਵਧਾਉਣਾ ਤਾ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਦਾ ਨਾਂ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਬਜਟ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲੀ ਗਰੰਟ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨਿਟਾਂ ਨੂੰ ਗਰੰਟਾ ਅਤੇ ਟੈਕਨੀਕਲ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਨਿਯਮ, ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜੋ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੰਨਣਾ।
- ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸੈਸੀਨਾਰ/ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ ਤਾ ਜੋ ਉਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਜੀ ਨੂੰ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਣ।

- ਕੰਮ ਦੀਆ ਦੁਕਾਨਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਤਾ ਜੋ ਉਹ ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਹਾਇਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਧਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੱਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਕੌਰਸ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣੇ ਹਨ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਭੇਜਣਾ।
- ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਸਟੇਟ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕੈਲੰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ।
- ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨਿਟਾਂ ਨੂੰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸੋਂਪਣੇ।
- ਸਾਰੇ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਟੇਟ ਪੱਧਰ ਤੇ ਗਰੇਡਿੰਗ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ।
- ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤੌੜਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਅਤੇ ਸਜਾ ਦੇਣੀ।
- ਸਟੇਟ/ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੀਮਾਂ ਚੁਨਣੀਆਂ ਤਾ ਜੋ ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰੇ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਟੀਮਾਂ ਚੁਨਣੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰ ਟੀਮ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰੇ।
- ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਦੇਣੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ ਅਵਾਰਡਾਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੁੱਲ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਮਾਨ ਉੱਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਟੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਖੇਡਾਂ/ਸਪੋਰਟ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਨਵੇਂ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾਂ/ਸਪੋਰਟਸ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੀਰੀਅਡ ਵਾਈਸ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੇ ਬੋਲਣਾ।
- ਵਧੀਆਂ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਾਂਟ/ਪੈਸਾ ਭੇਜਣਾ।
- ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਚੁਣ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੀਆਂ-2 ਕਮੇਟੀਆਂ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਨਾ।
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂਬਰ ਚੁਣਨਾ।

### **ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ**

ਸਟੇਟ/ਰਾਜ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੁਝ ਸਪੋਰਟਸ ਬਾਡੀਜ਼/ਕਲੱਬ ਜੋ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਕੰਮ ਇਹ ਹਨ:-

- ਸਟੇਟ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਲੈਣਾ।
- ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਾਲਿਸੀ ਬਣਾਉਣੀ ਜੋ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-2 ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਸਕੇ।
- ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਗਰਾਂਟ ਲੈਣੀ।
- ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣੇ।
- ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਡਿਜਾਇਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲੈਣੀ।
- ਸਪੋਰਟਸ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਕੈਲੰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
- ਟੀਮਾਂ ਚੁਣਨੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਜ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ ਕਰਨ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੈਪ ਅਤੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦਾ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਪੋਰਟਸ ਜੋ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗਿਆਨ ਤੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਚੁਣ ਕੇ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।

## ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨਿਟ



ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨਿਟ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਰਜਿਸਟਰ, ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬਧ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰਕਾਰੀ ਸਟੇਟਸ ਬਣਾ ਸਕਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨਿਟ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

### ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸ਼ਬਦ

Aegis : ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਣਾ

Formulates : ਬਨਾਉਣਾਂ

Infrastructure : ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਣਤਰ (ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ)

Grant : ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੰਮ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ।

Affiliated : ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ

Secure : ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋਣਾ

Sponsors : ਸਮਰਥਨ।

## ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ



## ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਇਕ ਖੇਡ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੱਸੋ :  
ਬਾਕਸਿੰਗ, ਘੋਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ।  
ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਦਾ ਲੋਗੋ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕਟਿਗ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੰਘ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1 . ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੱਸੋ :

ਉ) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ

1 .

2 .

3.

ਅ) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲਪਿਕ ਕਮੇਟੀ

1 .

2 .

3.

ਉ) ਅੰਦਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ

1 .

2 .

3.

**ਸ) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ**

1 .

2 .

3 .

**ਹ ) ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ**

1 .

2 .

3 .

**2 . ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:**

- 1 . ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਇਸ ਲਈ ਬਣੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ \_\_\_\_\_ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕੇ।
- 2 . ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ \_\_\_\_\_ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਅਤੇ ਇਕ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਵੀ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- 3 . ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ \_\_\_\_\_ ਅਤੇ \_\_\_\_\_ ਕੁਝ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- 4 . ਟੈਨਿਸ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਕੌਲ \_\_\_\_\_ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ \_\_\_\_\_ ਔਰਤਾਂ ਲਈ।
- 5 . ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ \_\_\_\_\_ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਪੋਰਟਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- 6 . \_\_\_\_\_ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

**ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ:**

- IOC (ਆਈ. ਓ. ਸੀ.) \_\_\_\_\_
- ICC (ਆਈ. ਸੀ. ਸੀ.) \_\_\_\_\_

- FIFA (ਐਫ . ਆਈ. ਐਫ. ਏ. ) \_\_\_\_\_
- ATP (ਏ. ਟੀ. ਪੀ.) \_\_\_\_\_
- ATP (ਏ. ਟੀ. ਪੀ.) \_\_\_\_\_
- WTP (ਡਬਲਯੂ. ਟੀ. ਏ.) \_\_\_\_\_
- DSA(ਡੀ. ਐਸ. ਏ.) \_\_\_\_\_
- IOS (ਆਈ. ਓ. ਏ.) \_\_\_\_\_

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਇਸ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ (ਉ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ:

- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣਤਰ
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਰਾਜ /ਸਟੇਟ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ।

### ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਖ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ :

- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ ?
- ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ, ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ ?

### ਭਾਗ (ਇ)

#### ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੱਧਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੱਧਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ :

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਵੱਖਰੇ ਉਲੰਪਿਕ ਅਤੇ ਨਾਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਢਾਂਚੇ . ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।		

#### ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ

ਸੰਘ, ਸੰਸਥਾ ਮਾਨਤਾ, ਪ੍ਰਾਪਤ, ਕਮੇਟੀ, ਬਣਤਰ, ਚਲਾਉਣਾ/ਸ਼ਾਸਨ ਕਰਨਾ  
Federation, association, affiliation, Committee, Structure, Governing

## ਪਾਠ-3 ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਖੇਡਾਂ, ਗੋਮਜ਼ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

### ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਆਨੰਦ ਮਜ਼ਾਂ ਲੈਣਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਕੋ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

#### ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਮੰਨੋਰੰਜਨ, ਫਿਟਨਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਸਲ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਪੜਾਈ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਰਨਾ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੌੜਨਾਂ, ਕੁਦਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਣਗਿਣਤ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਫਰਸ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ ਆਦਿ।



#### ਖੇਡਾਂ

ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਖੇਡ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਲੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਰ ਤੱਕ ਗੋਂਦ ਸਭ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੁੱਟੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਖੇਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ। ਨਿਯਮ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣ। ਖੇਡਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲੋਂ ਹਾਰਨ ਨਾਲੋਂ।



ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਲੁਕਣ ਮਿਟੀ, ਸਟਾਪੂ ਆਦਿ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

## ਸਪੋਰਟਸ

ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਾਧੂ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਕਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਪੋਰਟਸ ਖੇਡਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਸਪੋਰਟਸ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕਬੂਲ ਕੀਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਆਦਮੀ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਦਮੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਚੁਨੌਤੀ ਕਰਦੇ ਸਨ।



## ਮਨੋਰੰਜਨ

ਮਨੋਰੰਜਨ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੋਕ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜੁੜਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੋਕ ਕਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਨਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣਾ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰੇ।

ਮਨੋਰੰਜਨ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਗੀਤ, ਖੇਡਾਂ, ਯਾਤਰਾ, ਪੜਨਾ, ਪੋਟਿਗਾ ਅਤੇ ਨੱਚਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨਾ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਇੱਛਾ ਪੂਰਨ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਜੋੜਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਜ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ, ਘਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

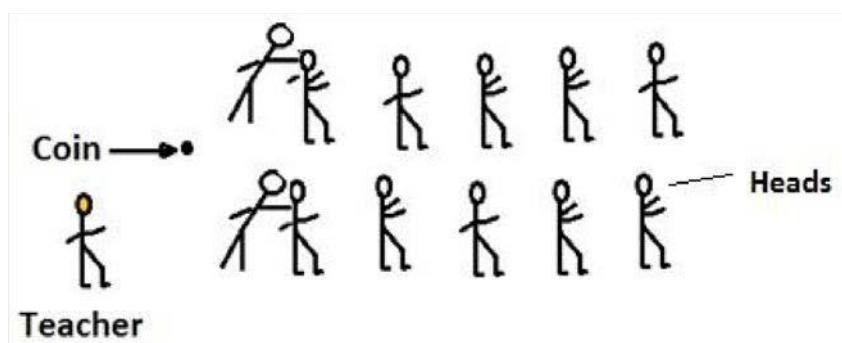
ਲੋਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਹਥਿਆਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਪੈਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਯੋਗ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਜਿਵੇਂ ਬੁਧੀਮਾਨ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਵਰਤਦੇ ਸਨ, ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨਸ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ।

**ਕੁਝ ਮਨੋਰੰਜਨ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਲਈ ਉਦਾਹਰਨਾਂ**

**ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਆਵਾਂ 10 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ**

### ਹੈਡ ਜਾਂ ਟੇਲ

- ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਦੋ ਬੈਂਚਾ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਰਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ, ਇਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਾਇਨ ਵਿੱਚ ਖੜੀ ਹੋਵੇ।
- ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਹੈਡ ਜਾਂ ਟੇਲ। ਖੇਡ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਮੂੰਹੋਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲੇਗਾ।
- ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕੈਪਟਨ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਜਾਣਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਸਿੱਕਾ ਉਛਾਲੇਗਾ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਕੈਪਟਨ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਖੜੇ ਹੋਣਗੇ। ਕੈਪਟਨ ਖੇਡ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਇਕ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਰ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਇਵੇਂ ਖੜਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਗਲਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।
- ਆਖਰੀ ਮੈਂਬਰ ਟੀਮ ਦਾ ਹੈਡ ਜਾਂ ਟੇਲ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਸ ਟੀਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਰ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਜਿੱਤੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ:

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਅੱਜ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਲਣਗੇ।

ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਕੰਨੇ ਗਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

- ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਲੱਭਣ ਦਿਓ।
- ਨਿਯਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਕਹੋਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਹਿਲਾਉਣੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਦਰਮਾ ਕਹੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠ ਜਾਣਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇਂ ਜਾਂ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਸਾਰੀ ਕਲਾਸ ਦੁਆਰਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

### ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣੀ

- ਬੋਰਡ ਤੇ ਇਕ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਲਾਈਨ ਬਣਾਓ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹਰ ਟੀਮ ਨੇ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ।
- ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਪੱਟੇ ਜਾਂ ਕੁਮਾਲ ਨਾਲ ਬੰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਚਾਕ ਨਾਲ।
- ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਟੀਮ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ ਦਿਸ਼ਾਂ ਦੱਸੋਗੀ ਕਿ ਚਿਹਰਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ।
- ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨੱਕ ਬਨਾਉਣ ਨੂੰ ਕਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ।
- ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਈਬ੍ਰੇ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲੇਗੀ। ਅਗਰ ਉਹ ਇਵੇਂ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਨੰਬਰ ਕਟਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਨੰਬਰ ਕੱਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਹਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਚਿਹਰਾ ਬਨਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਬੋਰਡ ਤੇ ਚਾਰ ਚਿਹਰੇ ਹੋਣਗੇ।
- ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਉਸ ਟੀਮ ਲਈ ਵੋਟ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸਦਾ ਚਿਹਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਬਣਿਆ ਹੈ।



### ਮਨੋਰੰਜਨ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੱਡਿਆਂ/ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ

ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਆਦਮੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਖੇਡ ਸੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੀ ਰੋਟੀ ਵਿੱਚ ਦਾਲ ਰੋਟੀ ਸੀ। ਦੁਸਰਾ ਆਦਮੀ ਵੀ ਇਹੀ ਲਾਈਨ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਸੋਮਵਾਰ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਦਾਲ ਰੋਟੀ ਖਾਏ। ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਜਾਗੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਲਾਇਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬੋਲਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਹੋਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੋਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਖੇਡ ਇਕ ਮਜਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

## ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਮ

ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਮੰਨ ਲਵੋ ਬੈਡ ਦਾ ਕਮਰਾ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕਹੋ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਕੰਧਾਂ ਦਾ ਰੰਗ, ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਵ, ਹੋਰ ਜੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਦਿ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾ ਕੇ ਖੇਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਉਸ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਮਜਾਕੀਆ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ/ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

## ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਖੇਡ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਟਿਊਨ (ਧੁਨ) ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਰੁਚੀਪੂਰਵਕ ਦਿਮਾਗੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਗੀਤ ਯੰਤਰ ਤੇ ਜਾਂ ਕੈਰੋਕੇ ਮਸ਼ੀਨ ਉੱਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਉਸ ਧੁਨ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਸਾਰਾ ਗਰੁੱਪ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰਾ ਗੀਤ ਵੀ ਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਕ ਛੋਟਾ ਵੀਡਿਓ ਦਿਖਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਵੀਂ ਫਿਲਮ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸੌਂਕ/ਰੁਚੀ

ਇਹ ਇਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰੁਚੀ ਪਾਲੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਮੰਨ ਲਵੋ ਪੜ੍ਹਨਾਂ, ਚੈਸ ਦੀ ਖੇਡ, ਜਾਂ ਪਜ਼ਲ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗ ਵਰਤਣਾ/ਲਗਾਉਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਗਵਾਨੀ, ਪੋਟਿੰਗ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾਏਗੀ।

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Interchange	: ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵਰਤਣਾ
Systematic	: ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ
Liberty	: ਆਜ਼ਾਦੀ
Engage	: ਭਾਗ ਲੈਣਾ
Leisure	: ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਿਹਲ
Mandeted	: ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ

## ਅਭਿਆਸ

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ 2 ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਿਖੋ, ਇਕ ਤਿੰਨ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਦੌਨੋਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਗੋਲ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖੋ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਲਿਖੋ :

**ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ**

ਉ)

ਅ)

ਇ)

**ਖੇਡਾਂ**

ਉ)

ਅ)

ਇ)

**ਸਪੋਰਟਸ**

ਉ)

ਅ)

ਇ)

**ਮਨੋਰੰਜਨ**

ਉ)

ਅ)

ਇ)

2 . ਮੈਚ /ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ ( ਉੱਤਰ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ

ਗਿਟਾਰ ਵਜਾਉਣਾ

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਮੈਚ

ਕੈਪਿੰਗ

ਲੁੱਕਣ ਮੀਟੀ

ਖੇਡਾਂ

ਸਟਾਪ

ਫਰਸ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਗੁਡਾਈ ਕਰਨਾ

ਮਨੋਰੰਜਨ

ਛੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚ

ਸਪੋਰਟਸ

ਪੋਟਿੰਗ

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਿਸਟ ਦੇਖ ਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ (ਓ)

ਵੱਖ ਵੱਖ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:

- 1 . ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ
- 2 . ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ

### ਭਾਗ (ਅ)

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :

- 1 . ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਆ ਜਾਣ।
- 2 . ਖੇਲ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸਪੋਰਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 3 . ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਭਾਗ (ਇ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੱਧਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਮਿਟ (ਹੱਦ) ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
10 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਓ		
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਓ		

ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ : ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਲਏ ਹਨ।

Recreation : ਮਨੋਰੰਜਨ

Hopscotch : ਸਟਾਪ

Leisure : ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ

Systematic : ਤਰਕੀਬ ਨਾਲ

## ਪਾਠ-4 ਵਾਤਾਵਰਨ, ਪੈਸੇ, ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਭਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

### ਜੁੜੀ ਗਿਆਨ

#### ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਸਪੋਰਟਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੈਤਿਕਤਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਗੋਲ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਤੇਜਿਤ, ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲਲਕਾਰਨਾ। ਲੇਕਿਨ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਮੀਦ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਦੌੜਾਕ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਉਮੀਦ ਦੀ ਅਕਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਸਪੋਰਟਸ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਥਾਂ ਰਹੀ ਸੀ। ਸਪੋਰਟਸ ਇਕ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਸਪੋਰਟ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਜ ਦੀ ਨੀਂਹ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦਿੱਖ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਉੱਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿੰਨਾ ਅਸਰ ਹੈ। ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮਾਜ ਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਹੈ? ਇਕ ਸਮਾਜ ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਰਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਦੀ ਇਕ ਮਹਾਨ ਉਦਾਹਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਨਿਸਚਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਕ ਸਭਿੱਅਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਉਥੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜ ਹੈ।

ਸਭਿਆਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਿਧਾਂਤ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਭਿਆਚਾਰ ਇਕ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਣ ਜਿਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਪੈਸਾ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਸਮਾਜ ਸਭਿਆਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵੱਲ ਘਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਨ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਪੋਰਟਿੰਗ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਵਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ। ਪਰ ਇਹ ਕਾਰਨ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ, ਪੋਲੀਟਿਕਲ ਅਤੇ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਅਗਾਂਹ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਪੋਰਟਿੰਗ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਪੋਰਟਿੰਗ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਦਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਜਿਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਪੋਰਟਸ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

**ਵਾਤਾਵਰਨ :** ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਇਕੋ ਹੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਜਾ ਪਸੰਦ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਥੋਂ ਦੇ ਪੌਣ ਪਾਣੀ ਤੇ, ਥਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਤੇ।

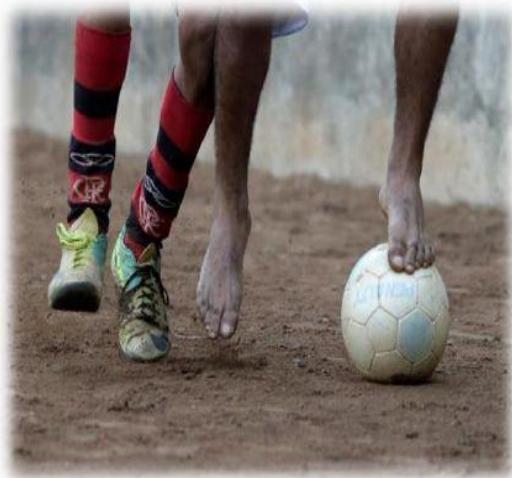


ਖਤਰਨਾਕ ਸਪੋਰਟਸ ਜਿਵੇਂ ਪਹਾੜੀ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ਤੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਸਕੋਟਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਦੱਖਣ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਪੋਰਟਸ ਹਨ ਜੋ ਢਲਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੌੜਾਕ ਜਿਹੜੇ ਕੇਰਲਾ, ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ, ਗੋਆ, ਮਨੀਪੁਰ, ਸਿੱਕਮ, ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਹਨ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਛੁੱਟਬਾਲ, ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕਿਨਾਰੇ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ।

**ਪੈਸਾ :** ਪੈਸਾ ਖੇਡਾਂ / ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਬਣਤਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਪਰ ਉੱਠਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ। ਜਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਸਪੋਰਟਸ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਉਲੱਪਿਕ ਮੈਡਲ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਪੋਰਟਸ ਇੱਕਲਾ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀ ਸਿਰਫ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਾਕਤ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਣਤਰ ਵੀ ਦੱਸਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਚੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ

ਤਨਖਾਹਾਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਾਰਨ ਜਿਆਦਾ ਦਿੱਤੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਦੇਸ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿਡਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਢਾਂਚੇ ਜਾਂ ਇਨਫਰਾਸਟਰਕਚਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸੁੱਖ ਸੰਘ (IPL) ਸੰਸਾਰ ਵਿਚੋਂ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਟੀਮ ਦਾ ਉਠੋਣਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਜਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੋਰਡ ਆਫ ਕੰਟਰੋਲ ਫਾਰ ਕ੍ਰਿਕੇਟ (BCCI) ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਅਮੀਰ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਣ ਉਹ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਪੈਸਾ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਮੱਧ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਰਚ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਡੀਆ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜਨ, ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਚਮਕ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਕੇ ਪੈਸਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਇਸ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਬਾਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਲਮੀ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ / ਸਪੋਰਟਸ ਵੱਲ ਚੇਤਨਾ ਵਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਿੱਚ ਕਬੱਡੀ ਅਤੇ ਹਾਕੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜੀਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲਗਭਗ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਸਨ।

## ਤਕਨੀਕ

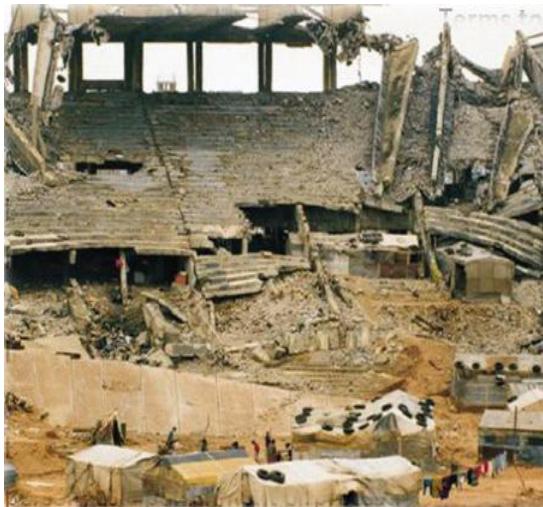
ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਥੀ ਹਨ। ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਜਾਂ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦਾ ਝਲਕਣਾ ਦਾ ਅਰਥ ਪੈਸੇ ਵਿੱਚ ਵਧਾਵਾ। ਇਕ ਦੇਸ਼ ਜਿਹੜਾ ਚੰਗੇ ਪੈਸੇ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਹ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ / ਸਮਰਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਪੋਰਟ ਜਿਸਨੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਣੀ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਇਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕ ਘੱਟ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਇੰਡੀਆ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਡਰੀ ਹੋਈ ਟੀਮ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਲਪਿਕ ਵਿੱਚ ਗਿਣਤੀ ਦੇ 8 ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤੇ। ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਵੀ ਘਟੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਿੱਧਾ ਇਸ ਦੇ ਨਕਲੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਐਸਟੋਰ ਟਰਫ। ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਅਗਾਂਗਵੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸ ਦਾ ਸਪੋਰਟਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਸਟਰੋਲੀਆ ਅਤੇ ਜਰਮਨੀ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਹਾਕੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਉੱਚ ਚੋਟੀ ਤੇ ਹਨ। ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਐਸਟੋਰੋ ਟਰਫ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਾਕੀ ਸਟੇਡੀਅਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ।



## ਗਾਜਨੀਤੀ

ਗਾਜਨੀਤਿਕ ਸਥਿਰਤਾ / ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਪੋਰਟਸ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਇਹੀ ਮਕਸਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੁੱਟੇ ਗਾਜ ਜਿਵੇਂ ਗ੍ਰੀਕ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਸੰਧੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਕਸਦ ਤੋਂ ਉਲਟ।

ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 1916 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਰਲਡ ਵਾਰ 1 ਅਤੇ 1940 ਅਤੇ 1944 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਰਲਡ ਵਾਰ 11 ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। 1920 ਵਿੱਚ ਆਸਟਰੀਆ, ਬੁਲਗੇਰੀਆ, ਜਰਮਨੀ, ਹੰਗਰੀ ਅਤੇ ਤੁਰਕੀ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਾਰ ਰਹੇ ਸਨਵਰਲਡ ਵਾਰ 1 ਵਿੱਚ ਜਾਪਾਨ, ਪੱਛਮ ਜਰਮਨੀ ਅਤੇ ਪੁਰਵ ਜਰਮਨੀ 1948 ਦੀਆਂ ਲੰਡਨ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾਂ ਲੈ ਸਕੇ। 1960 ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗ ਗਈ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਧਰਮ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। 1972 ਵਿੱਚ ਮੂਨਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਫ਼ਰੀਕਨਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਇਤਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ। 20 ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ 1976 ਮਾਊਂਟ੍ਰੀਅਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾਮ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਲਏ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਊਜੀਲੈਂਡ ਦੀ ਰਗਬੀ ਖੇਡ ਨੇ ਦੱਖਣੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਯੂਨਾਈਟਡ ਸੰਯੁਕਤ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ 1980 ਦੀਆਂ ਮਾਸਕੋ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਅਸਵਿਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੋ ਰਾਜਨੈਤਿਕ ਲੜਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ।



Allies: ਇਕ ਦੇਸ਼ ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਟਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਲੀਭਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਅਭਿਆਸ

ਉ) ਤਿੰਨ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜੋ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1 .

2 .

3 .

ਆ) ਉਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਨ / ਜਿਉਗਰਾਫੀ ਲਾਭ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ।

## ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼

1 .

2 .

## ਕੇਰਲਾ

1 .

2 .

## ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ

1 .

2 .

## ਮਨੀਪੁਰ

1 .

2 .

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1 . ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਖੇਡਾਂ/ ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਓ .

ਆ .

ਈ .

ਸ .

2 . ਇਸ ਸਾਲ ਹਾਕੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹਨ।

---

---

---

3 . ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਲੜਾਈ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ?

ਓ .

ਆ .

ਈ .

ਸ .

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁੜ੍ਹਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ ਉ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

- 1 . ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਕਾਰਨ ਜਿਹੜੇ ਸਪੋਰਟਸ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- 2 . ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਸਪੋਰਟਸ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਭਾਗ ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :

- 1 . ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਪੋਰਟ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਿਰਾਵਟ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 2 . ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਾਰਨ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਭਾਗ ਏ

#### ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਉਹਨਾਂ ਮੌਕਿਆ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਜੋ ਦੱਸੋ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੇ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਥੋਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।		
ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਚ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ , ਵਿਸਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।		

#### ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਲਏ ਹਨ।

Economy, Impact, Influence, Boycott, Glamour, Popularity

ਪੈਸਾ, ਨਿਸ਼ਾਨ, ਪ੍ਰਭਾਵ, ਛੱਡ ਕੇ ਚੱਲੋ ਜਾਣਾ, ਚਮਕ, ਮਸ਼ਹੂਰੀ

## ਪਾਠ-5 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ

### ਜੁੜੀ ਗਿਆਨ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਅਵਾਰਡ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦੌੜਾਕਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਾਰਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਦੌੜਾਕਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਾਰਨ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ 2001 ਤੋਂ ਸਪੋਰਟਸ ਐਵਾਰਡ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ, ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ, ਵਰਲਡ ਸੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਜਾਂ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਾਹਿਜ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



### ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਜਤ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਸਪੋਰਟਸ ਐਵਾਰਡ

#### ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ :



ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਪੋਰਟਸ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਾਰਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 5,00,000 ਕੰਸ਼ ਅਵਾਰਡ, ਇਕ ਕਾਂਸੀ ਦੀ ਅਰਜੁਨ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਅਤੇ ਇਕ ਪੇਪਰ ਰੋਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਨੈੂ ਹੁਣ ਇਸ ਅਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਬੋੜਾ ਬਦਲਾਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਐਵਾਰਡ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ



ਇਹ ਐਵਾਰਡ 1985 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਕੌਚ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕੋਚਿੰਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਵਿਚ ਕਾਂਸੇ ਦਾ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਜਾਂ ਮੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 5,00,000 ਕੈਸ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਪੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਐਵਾਰਡ ਦਾ ਨਾਂ ਅਰਜੂਨ ਐਵਾਰਡ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹੀ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਚੰਗੇ ਕੌਚ ਦੇ ਐਵਾਰਡ ਦਾ ਨਾਂ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਰਜੂਨ ਦਾ ਗੁਰੂ।

## ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਐਵਾਰਡ



ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ 2002 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੈਸ਼ 5,00,000 ਰੁਪਏ, ਇਕ ਮੂਰਤੀ, ਪਾਰਟੀ ਡਰੈਸ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਪੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ।

## ਗਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ



ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਗਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ ਨਾਲ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਖੇਲ ਰਤਨਾਂ ਦਾ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਮਤਲਬ “ਸਪੋਰਟਸ ਦਾ ਹੀਰਾ” ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸਾਡੇ ਲੇਟ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਗਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਵਿਚ 7,50,000 ਕੈਸ, ਅਤੇ ਇਕ ਸਮਾਨਤਾ ਪੱਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ 1991 ਤੋਂ 92 ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਉੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਮਾਨ ਦਾ ਐਵਾਰਡ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਸਾਲ ਵਿਚ ਜਿਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵੱਖਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਰਸਾਈ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਐਵਾਰਡ

ਮੌਲਾਨਾ ਅਬਦੂਲ ਕਲਾਮ ਐਵਾਰਡ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ, ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਐਵਾਰਡਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਵਾਰਡ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਕੁਝ ਕੈਸ ਐਵਾਰਡ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Reputed	: ਇੱਜਤਦਾਰ
Figurine	: ਬੁੱਤ
Eligible	: ਕਾਬਲ
Renowned	: ਮਸ਼ਹੂਰ
Exceptioned	: ਵੱਖਰਾ
Categorized	: ਅੰਤਰ ਕਰਨਾ

## ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਵਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ:

ਉ . ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ

1 .

2 .

3 .

ਅ . ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ

1 .

2 .

3 .

ਇ . ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਐਵਾਰਡ

1 .

2 .

3 .

ਸ . ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ

1 .

2 .

3 .

### **ਸਰਾਗ: (Clue)**

ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ ਸੋਲੰਕੀ



- ਅਰਜੂਨ ਐਵਾਰਡ : 2005
- ਰਾਜੀਵ ਖੇਡ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ : 2008

**ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:**

1. \_\_\_\_\_ ਐਵਾਰਡ ਸਪੋਰਟਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਾਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ \_\_\_\_\_ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. \_\_\_\_\_ ਐਵਾਰਡ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਉਚ ਦਰਜੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਵਾਰਡ ਹੈ।
4. ਮੌਲਾਨਾ ਅਬਦੂਲ ਕਲਾਮ ਅਜ਼ਾਦ ਐਵਾਰਡ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ \_\_\_\_\_ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ \_\_\_\_\_ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇ।
5. \_\_\_\_\_ ਐਵਾਰਡ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

### ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ।

ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ :

1. ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ, ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਅਵਾਰਡ, ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਐਵਾਰਡ ਅਤੇ ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ ।

### ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:

1. ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਐਵਾਰਡ ਹਨ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
2. ਇਹਨਾਂ ਐਵਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

### ਭਾਗ (ਏ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਸੀਮਾਂ ਨਹੀਂ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਪੋਰਟਸ ਐਵਾਰਡ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।		

### ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ

ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਲਈ ਹਨ ।

Renowned	: ਮਸ਼ਹੂਰ
Figurine	: ਬੁੱਤ
Exceptional	: ਵੱਖਰਾ

ਰੈਫਰੈਂਸ/ ਹਵਾਲਾ

[www.ioc.org](http://www.ioc.org)

[www.lif.com](http://www.lif.com)

[www.Hum.n kinetics.com](http://www.Hum.n kinetics.com)

# ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

## ਐਨ.ਐਸ.ਕਿਊ. ਐਫ਼ ਲੈਵਲ 3-ਕਲਾਸ ਗਿਆਰਵੀਂ

ਪੀ.ਐਸ. 302-ਐਨ.ਕਿਊ 2015  
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ



ਪੀ.ਐਸ.ਐਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ  
ਐਨ.ਸੀ.ਇੰ.ਆਰ.ਟੀ. ਭੋਪਾਲ

ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਇਸ ਛਪਾਈ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਪੀ-ਰਾਈਟ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ, ਮੁੜਕੇ ਛਪਣਾ, ਅਪਨਾਉਣਾ, ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ ਸਟੋਰੇਜ ਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਅਗੇਤ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨਾਂ ਹਨ।

## ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ : \_\_\_\_\_

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ : \_\_\_\_\_

ਕੋਰਸ/ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ : \_\_\_\_\_

## ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਭੂਮਿਕਾ	4
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	6
ਰਸੀਦ/ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ	8
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	9
ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ	10
ਮੋਡਿਊਲ-2 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ	
ਸੈਸ਼ਨ-1-ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	12
ਸੈਸ਼ਨ-2-ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	25
ਸੈਸ਼ਨ-3-ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਮਝਣਾ	36
ਸੈਸ਼ਨ-4-ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਨਾ	42
ਸੈਸ਼ਨ-5-ਉਹਨਾਂ ਤੱਬਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ	56

## ਭੂਮਿਕਾ

ਗਾਸਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ, 2005 ਸਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜੀਏ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕਲਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕ ਫਰਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤੌਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਨੇ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰੂਪ ਰੇਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਟਰੋਨਿੰਗ ਖੇਤਰਾਂ, ਟੈਕਨੀਕਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ, ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣੀ, ਸਿੱਖਿਅਕ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਾਏ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਤੌਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਨਿੰਪੁਨਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੌਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਰਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੱਕ ਹੈ। ਪੰਡਿਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਕੰਸਟੀਟਿਊਅਂਟ ਆਫ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟਰੋਨਿੰਗ ਨੇ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ N S Q F ਇਕ ਤੌਂ ਚਾਰ (1 to 4) ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਹੈ। 1 ਲੈਵਲ 9 ਵੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਵਲ 4 ਕਲਾਸ ਬਾਰਵੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। N O S ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ, ਕਿੱਤਾਖੁੱਖੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹੜੇ (ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਚਕਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੇਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਤਾਬ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਦੇਕੇ, ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ, ਇਧਰੋਂ ਉਧਰੋਂ ਪੜ੍ਹਤਾਲ ਕਰਕੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੁੱਗਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਣਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਸਤੇ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੌਲਿਸੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (1986) ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿਸੀਪਲਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਅਕ ਦਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਕਦਗ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਵੇਲੇ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਹੀਏ, ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾ ਸਮਯੀਏ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣਗੇ। ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੰਬਰ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜਨਅੰਕੜੇ ਅਧਿਐਨ ਉੱਤੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਹੜਾ ਖੇਡ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਉਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਆਸ ਪੜੋਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਤਸ਼ਾਹਨ ਕਰੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆ ਛੋਟੀਆਂ ਲੋਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਰੂਰ ਖੇਡ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸਕੂਲ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਤਰ ਉਵੇਂ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ 5000 sq ਫੀਟ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਥੋ-ਥੋ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੇ।

## ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਜ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ : -

“ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ”

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਅਤੇ ਔਕੜਾਂ/ਟੈਂਸਨਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਭਰਿਆ ਭਰਿਆ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਬੜਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ ਕਿ ਖੋਜਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆ ਹਨ ਕਿ 80% ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੌਲੈਸਟੋਰਲ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਟੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬੀਜਿਆ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ ਸਗੋਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੰਮ ਵੀ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇਕ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੰਗ ਸਦਕਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਹੁਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਰਿਆ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੌਚ, ਸਿਹਤ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਾਹਿਰ, ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਫਸਰ, ਮੈਨੈਜਰ ਆਦਿ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੋਕੋਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੋਕੋਸ਼ਨਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਿਆਨ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਆਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੌਕੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪ	ਸਕੂਲ	ਖੇਡ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਟਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਹਿਰ	-ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ  -ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਟਰੇਨਰ  -ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ	- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ  - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ  - ਪੜਾਈ ਮੈਨੇਜਰ	-ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੇਨਰ  -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ	-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ  -ਫਿਜ਼ੀਓਥਰੈਪਿਸਟ  -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ	-ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੈਨੈਜਰ  -ਦਫਤਰੀ ਅਫਸਰ  -ਕੰਮੈਂਟੇਰ  -ਪੱਤਰਕਾਰ

ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਦੀ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੂਝਵਾਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੈਵਲ 1 ਇਹ ਵੇਕੋਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੱਗੇ ਕਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਮੌਕਾ ਕਿ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਖੋਜਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਰਸ ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਊਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸਵਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕੋਚ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਪਾਠ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ, ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਰੇਖਾਕਾਰੀ, ਟੁਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣੇ, ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੇ ਰੋਲ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ

ਬਾਰਤ ਦਾ ਜਵਾਨ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫ਼ਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲ/ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦਾ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੌਚ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ, ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੌਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਨਾਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੋਨਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਭਰੋਸਾ ਦਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਤੋਂ ਵੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਮੁਸਕਲ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ M H R D ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ N S D C ਦੀ ਸਗਾਹਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਨੂੰ ਢੂਜੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰੋ. ਵਿਨਯ ਸਵਰੂਪ ਮਲਹੋਤਰਾ, ਹੈਡ, ਕਰੀਕੁਲਮ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਇਵੈਲੂਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (CDEC) ਅਤੇ (NSQF) ਸੈਲ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ ਬੀ ਸਿਵਗੰਡੇ, ਜੁਆਇਟ ਡੈਕਟਰ, PSSCNE ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਐਜ਼, ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਵਡਵਾਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜਿਹਨਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਇਸ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਦੁਆਰਾ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਧੰਨਵਾਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ/ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ /ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੁਆਰਾ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹਰ ਪਾਠ ਇੰਨਾਂ ਸੋਖਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਸਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।

### ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ :- ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿਖੋਗੇ।

### ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ :- ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਠ ਨਾਲ ਅਧਾਰਿਤ ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਤੀਜਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਅਭਿਆਸ

ਹਰ ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇ ਕੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾਂ ਹਟੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ।

### ਚੌਥਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਕਾਬਲੀਅਤ ਜਾਚਣਾ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ:- ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਪੰਜਵਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ : - ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਟੈਂਪਿਕ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਵਧੀਆਂ ਬਣ ਸਕੇਗੀ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

## ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (WHO) ਨੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ”ਸਿਹਤ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਨ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਹੋਣਾ।” ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਗੁਣ ਮਿਲਾਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ”ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ”

ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇੰਜ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਗਾਕ ਖਾਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਿੰਕ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਹੀ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਇੰਜਣ ਨਾਲ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਮੱਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਟਨੈਸ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ, ਗੁਣਵਤਾ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗੀ ਚੁਕੰਨਾਪਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਘੱਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਪਯੋਗੀ ਰੱਹ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸ ਲਟਕਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਆਕੜ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਟ - ਚੋਟ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਕਾਵਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਵੋਗੇ।

ਇਕ ਵਾਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਮੂਡ/ਮਨ ਚੰਗਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਜਵਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬਾ ਅੰਤਰ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ 21 ਦਿਨ ਦੇ ਪਲਸਤਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਮਸਲ/ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਸੁਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਿਨਾਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਅੰਦਰੋਂ ਸੁੰਕੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਪਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਟੀ.ਵੀ., ਲੈਪਟਾਪ, ਟੈਬਲਟ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੰਜੇ/ਪਲੰਘ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਜਿੱਥੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਵਿਸ਼ੇ/ਜਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੋਲ

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬਿਲ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ:-

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ, ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਉਹ ਤੱਥ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਫਿੱਟ ਰੱਖਣ।

## ਪਾਠ-1 : ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

### ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

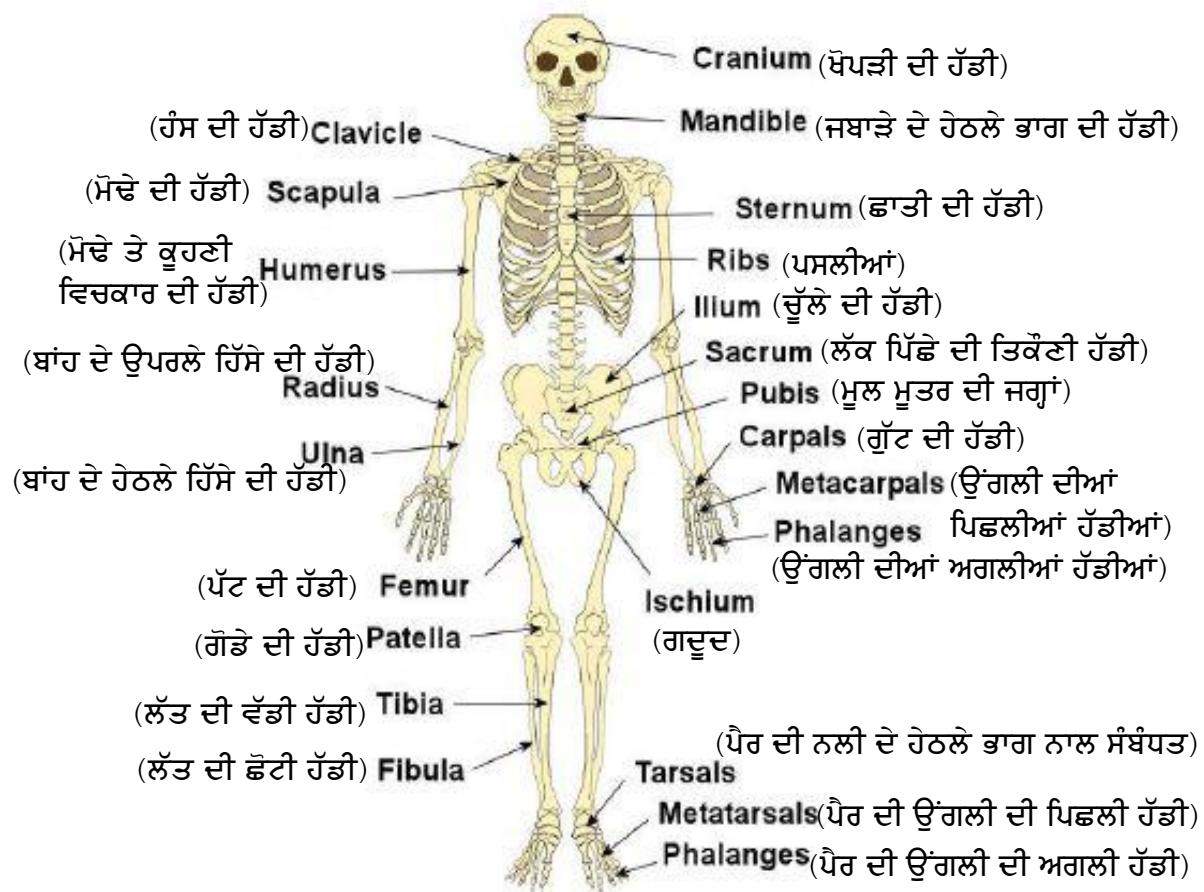
ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜੀਵ ਹੈ। ਮਿਲੀਅਨ ਦੇ ਹਿੱਸਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਿਸਟਮ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਕਣਾਂ/ਅਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕੰਮ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਗਠਿਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਹ ਹਿੱਸੇ ਹਨ:-

#### 1. ਪਿੰਜਰ/ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ

ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 206 ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਜਬੂਤ ਢਾਂਚਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਖ/ਸ਼ੇਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਿੱਲਜੁਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਿੰਜਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਬੱਧੜੀ	ਕਰੋਨੀਅਮ, ਮੈਨਡੀਬਲ ਅਤੇ ਮੈਕਸੀਲਾ
ਮੌਢੇ ਦੀ ਹੱਡੀ	ਕਲੈਵੀਕਲ ਅਤੇ ਸਕੈਪੂਲਾ
ਬਾਂਹ	ਹਉਮਰਸ, ਰੇਡੀਅਮ ਅਤੇ ਉਲਨਾ
ਹੱਥ	ਕਾਰਪਲਸ, ਮੈਟਾਕਾਰਪਲਸ ਅਤੇ ਫਲੈਂਗਸ
ਛਾਤੀ	ਸਟਰਨਮ ਅਤੇ ਰਿਬੜ
ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ	ਸਰਵਾਈਕਲ ਰਿਜਨ, ਬਰੋਕਿਕ ਰਿਜਨ, ਲੂੰਬਰ ਰਿਜਨ, ਸੈਕਰਮ ਅਤੇ ਕੋਕੀਸ
ਲੱਤ	ਫੀਮੂਰ, ਤੀਬੀਆ ਅਤੇ ਫੀਬੂਲਾ
ਕੂਹਣੀ	ਤਾਲਸ ਅਤੇ ਕਲਕੇਨਸ
ਪੈਰ	ਟਰਸਲ, ਮੈਟਾਟਰਸਲ ਅਤੇ ਫੈਲਾਂਗਸ



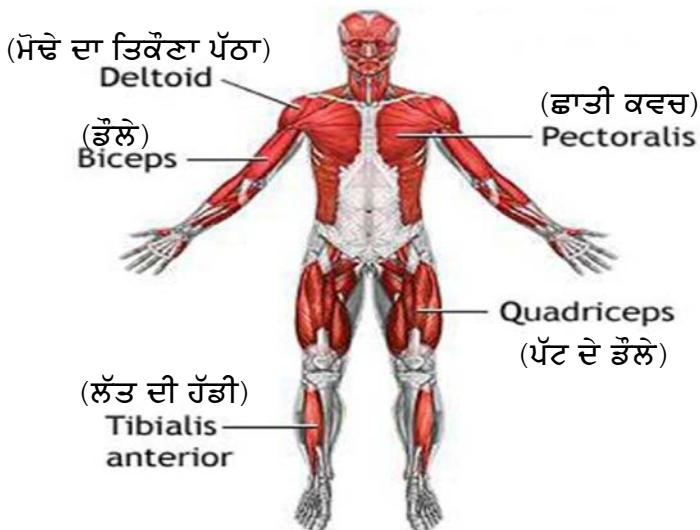
## ਕੰਕਾਲ/ਪਿੰਜਰ ਦੇ 5 ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹਨ।

1. **ਸਹਾਰਾ** :- ਪਿੰਜਰ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
2. **ਦਿੱਖ/ਸ਼ੇਪ/ਬਣਤਰ** :- ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਾਡੇ ਪਿੰਜਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਛੋਟੇ ਹੋਵੋਗੇ।
3. **ਬਚਾਉ** :- ਸਾਡੇ ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
4. **ਹਿੱਲਜੁਲ** :- ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਇਕ ਲਿਵਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
5. **ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ** :- ਨਵੇਂ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਲ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਲੰਬੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

**ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ** :- ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਭਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 650 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿੱਲਜੁਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜੁੜਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### FRONT VIEW (ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ)



(i) **ਪਿੰਜਰ/ਕੰਕਾਲ ਦੀਆ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ** :- ਇਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਕਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੰਕਾਲ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਿੱਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਛਤ/ਵਲੰਟਰੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਕੰਕਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਢੂਜਾ ਨਾਂ (Striated) ਸਟਰੈਟਿਡ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਇਕਰੋਸਕੋਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਟੀਆਂ/ਸਟਰਿਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

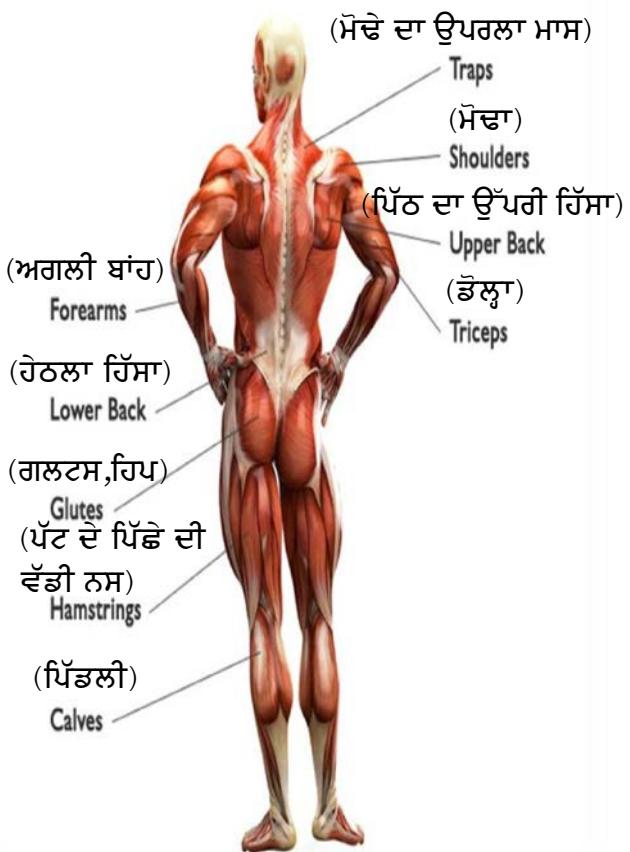
(ii) **ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ/ਨਰਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ** :- ਸਮੂਥ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਣਿੱਛਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਨਾਝੀਆ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪੇਟ, ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ, ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ ਕਿਫਨੀ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਟਰਿਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ।

(iii) **ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ** :- ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਿਰਫ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਣਤਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਕੰਕਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਰਵ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਤੇ ਐਡੋਕਰਾਈਨ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਆਪੇ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਖਾਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਰਨ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

**3. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ** :- ਇਹ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ/ਇਨਸਾਨ ਅਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਉੱਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਰੈਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਸੈਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਲਦੇ ਹੋਏ ਮੌਲਕੀਕਿਊਲ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਫੈਟ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਉੱਰਜਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇਕ ਕੰਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## BACK VIEW (ਪਿੱਛਲਾ ਹਿੱਸਾ)



## ਉਪਰਲੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

1. ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਨਾਸ ਰਸਤਾ
2. ਟਿਊਬ ਜਿਸਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ  
ਨੂੰ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ
3. ਆਵਾਜ਼ ਡੱਬਾ

## ਉਪਰਲਾ ਸਾਹ ਰਸਤਾ

ਉਪਰਲਾ ਸਾਹ ਰਸਤਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ:-

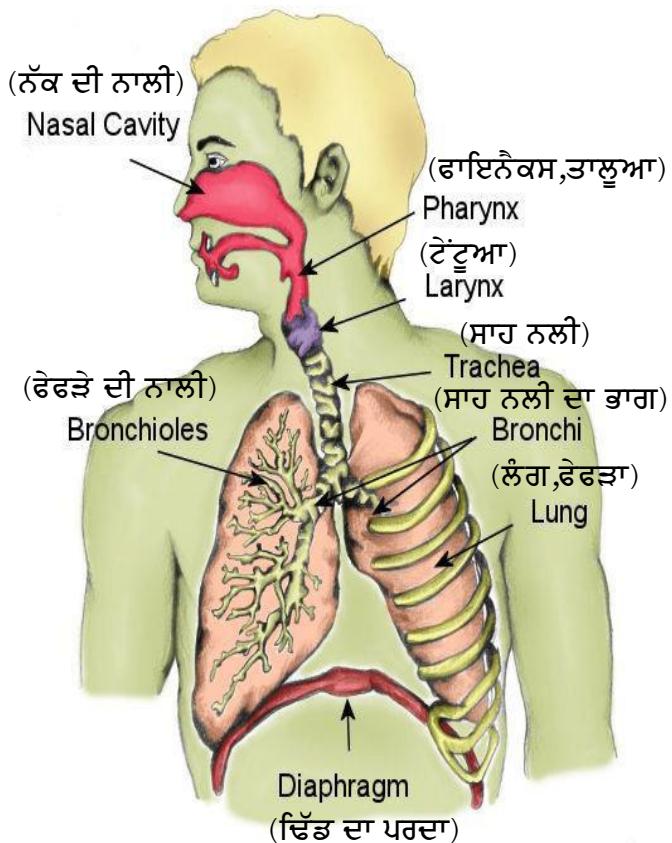
1. ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਨਾਸ :- ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਫਿਲਟਰ/ਪੁਣਦਾ ਅਤੇ ਤਰਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. ਫਾਇਰਨੈਕਸ :- ਇਹ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟਰੈਕੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸਥੇ ਗਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਰੈਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਲੀ ਅਤੇ ਇਸਥੇ ਗਸ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਲਾਅਰਨੈਕਸ :- ਇਸ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਡੱਬਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟਰੈਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ।

## ਹੇਠਲੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ/ਰਸਤਾ

1. (Trachea) ਸਾਹ ਨਾਲੀ
2. (Bronchi) ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਫੇਫੜਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. (Bronchioles) ਇਹ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
4. (Alveloli) ਐਲਵੋਲੀ :- ਇਹ ਮੈਮਲਸ ਦਾ ਫੇਫੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. (Diaphragm) ਇਕ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ।



## ਹੇਠਲਾ ਸਾਹ ਦਾ ਰਸਤਾ

ਹੇਠਲੇ ਸਾਹ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ:-

(i). ਟਰੈਕੀਆਂ :- ਟਰੈਕੀਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਟਿਊਬ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਫਿਰਨੈਕਸ ਅਤੇ ਲੈਰਨੈਕਸ ਤੋਂ ਹਵਾ ਲੈ ਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 10 ਤੋਂ 16 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਹੈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਜਾਂ ਮੋਟਾਈ ਇਕ ਜਵਾਨ ਵਿੱਚ 20 ਤੋਂ 25 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਰੈਕੀਆਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ 15-20 °C ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀਆਂ ਰਿੰਗਜ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ii) ਬਰੋਨਕੀ :- ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਦੋ ਟਿਊਬਾਂ/ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰੋਨਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਰੋਨਕੀ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਫੇਫੜੇ ਵਿੱਚ ਵੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੱਬੀ ਬਰੋਨਕੀ ਤੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸੱਜੀ ਬਰੋਨਕੀ ਨਾਲੋਂ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਰੋਨਕੀ ਕਈ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੈਰਟਰੀ (Tertiary) ਬਰੋਨਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(iii) ਬਰੋਨਕੀਓਲਜ : - ਟੈਰਟਰੀ ਬੋਰਨਕੀ ਲਗਾਤਾਰ ਫੇਫੜਿਆਂ Bronchioles ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਰੋਨਕੀ ਉਲਜ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਰੋਨਕੀ ਉਲਜ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਪਾਇਪਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮੋਟਾਈ 1 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਲਵਿਉਲਰ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਬਣਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਲਵਿਉਲਰ ਝਿੱਲੀਆਂ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(iv) ਐਲਵਿਉਲੀ : - ਐਲਵਿਉਲੀ ਇਕ ਖਾਲੀ ਨਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਐਲਵਿਉਲਰ ਦੀ ਥੈਲੀ/ਝਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਐਲਵਿਉਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਗੈਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਦੀਵਾਰ ਰਾਹੀਂ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਰ ਐਲਵਿਉਲ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਵਾਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਠਾ ਕੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਐਲਵਿਉਲੀ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ।

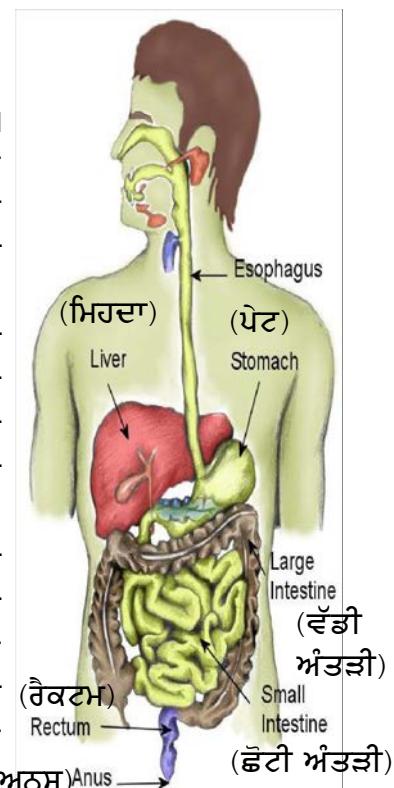
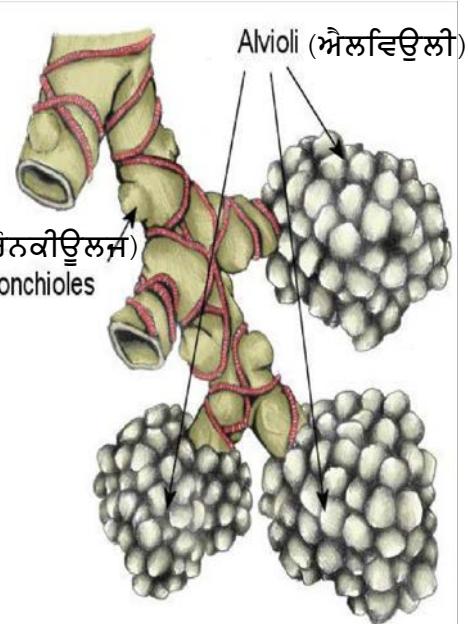
(v) ਪਰਦਾ/ਪੱਟੀ : - ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਚੌੜੀ ਪੱਟੀ/ਸ਼ੀਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਟੀ ਪੱਸਲੀ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਬੋਕਿਕ ਕੈਵਿਟੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### 4. ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਦੇ ਅਤੇ ਘੱਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾ/ਪਚਾ ਸਕਣ, ਫਿਰ ਹੀ ਭੋਜਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਬਾ-ਚਬਾ ਕੇ ਘੱਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ।

ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਇਕ ਇਕੱਠ/ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਪਾਚਨ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਉਰਜਾ, ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮੂੰਹ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਬੁਰਕੀ ਪਾਉੱਂਦੇ ਹੋ, ਪਾਚਣ ਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੱਬਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਟੁੱਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪਾਚਨ ਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ ਮੂੰਹ, ਪੇਟ, ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਨਲੀ, ਮਲ ਨਾਲੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ। ਜਿਗਰ, ਪੈਨਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਗਾਲ ਬਲੈਂਡਰ ਦੂਜੇ ਅੰਗ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



## 5. ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Circulatory system)

ਸਰਕੁਲੇਟਰੀ/ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲ, ਖੂਨ ਨਲੀਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਭੇਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਸੈਲਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਸੈਲ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਜੀਵਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ, ਨਲੀਆਂ/ਆਂਤੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਆਂਤੜੀਆਂ ਸਰਕੁਲੇਟਰੀ/ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ : -

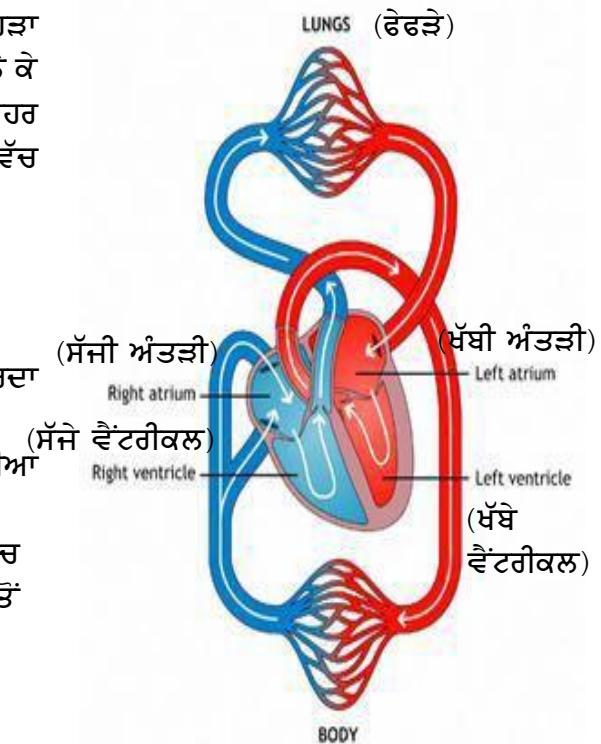
(i) ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ :- ਸਰਕੁਲੇਟਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗੈਸ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਤੱਤ ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਗੈਸਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ, ਨਲੀਆਂ/ਆਂਤੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਆਂਤੜੀਆਂ ਸਰਕੁਲੇਟਰੀ/ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ।

(ii) ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ :- ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੂਨ ਇਹ ਤਾਪਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਵੱਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਗਰਮ ਖੂਨ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੌੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੇ ਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੇ ਗਲੈਂਡ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪਸੀਨਾ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

(iii) ਬਚਾਣਾ :- ਸਰਕੁਲੇਟਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਨ। ਪਲੇਟਲੈਟਸ ਦੂਸਰੇ ਸੈਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਵੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਮਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਖੂਨ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜੁੜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਸੈਲਾਂ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੈਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ :-

- ਇਹ ਟਿਸੂਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ/ਪਾਚਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਯੂਗੀਆਂ ਅਤੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
- ਅਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ/ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਸੈਲ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਰੋਗ ਨਾਸਕ ਅੰਸ਼ ਬਣ ਕੇ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।



- ਜਮਾਉਣਾ, ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਨੋਹਾ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਾਰਮੋਨਜ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਜਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ।

## 6. ਨਾੜੀ/ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ, ਸੁਣ, ਮਹਿਸੂਸ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਜਾਂ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਿਮਾਗ, ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਲੰਬੀ ਨਰਵ ਫਾਈਬਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨੋਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੇਜਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਣਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਨਸਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੋਨ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹਨ। ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੇਨ ਕੇਬਲ ਤਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਸੁਨੋਹੇ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹੈ। ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ:-

(i) ਨਸ ਸੈੱਲ/ਨਿਊਰਾਨ - ਨਿਊਰਾਨ ਨੂੰ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਨਸ ਸੈੱਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈੱਲ ਸਾਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

(ii) ਦਿਮਾਗ - ਦਿਮਾਗ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਮਿਲੀਅਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਰਵ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਤਰਕੀਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਵ ਸੈੱਲ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(iii) ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ - ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਰਵ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਟਿਊਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤਣੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੇਤਨਾ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## 7. ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣਗੇ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਜੋੜਾ, ਮੂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ।

ਗੁਰਦਾ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹ ਤਿੰਨ ਮੂਤਰ ਪਿਸ਼ਾਬ/ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਮੂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਸਤਾ ਪੰਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕਿਡਨੀ/ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ।

## ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ:-

- (i) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- (ii) ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਰਥੀਪੋਇਟਿਨ ਨਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ। ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਰਥੀਪੋਇਟਿਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- (iii) ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਬਣਨਾ।
- (iv) ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।

## 8. ਜਨਮ ਦੇਣ/ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਜੀਵ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਉਤਪਤੀ/ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੁਨਰ ਉਤਪਤੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਅੰਗ ਹਨ ਆਦਮੀ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟੀਕਲ ਅਤੇ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਓਵਰੀ। ਸੈਲ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਟੈਸਟੀਕਲ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਓਵਰੀ ਅੰਡੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਡਾ ਸਪਰਮ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਰਟੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫਰਟੀਲਾਈਜ਼ਡ ਅੰਗ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## 9. ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਗਦੂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ)

ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਗਲੈਡ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ, ਇੱਕਠੇ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਜ ਖੂਨ ਰਾਂਹੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ/ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟਿਸੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਦ ਵੱਧਣ, ਪੁਨਰਉਤਪਤੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਖੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਗਲੈਂਡ ਹਨ :-

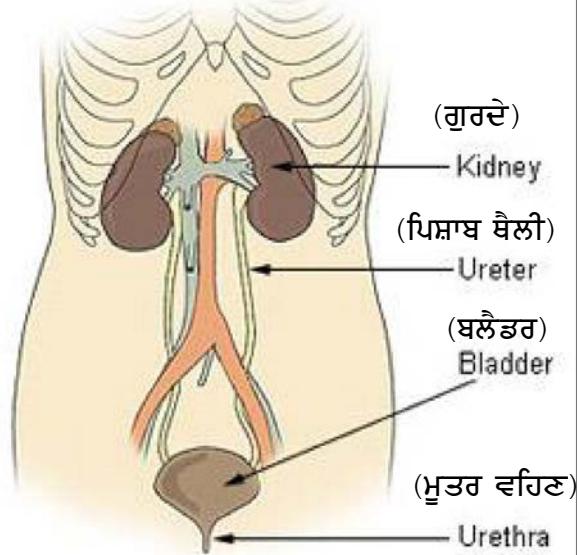
ਐਡਗੀਨਾਲਾਈਨ ਗਲੈਂਡ, ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ, ਪੈਰਾਕਾਈਗਾਇਡ ਗਲੈਂਡ, ਸੈਕਸ ਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਬਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਹਨ।

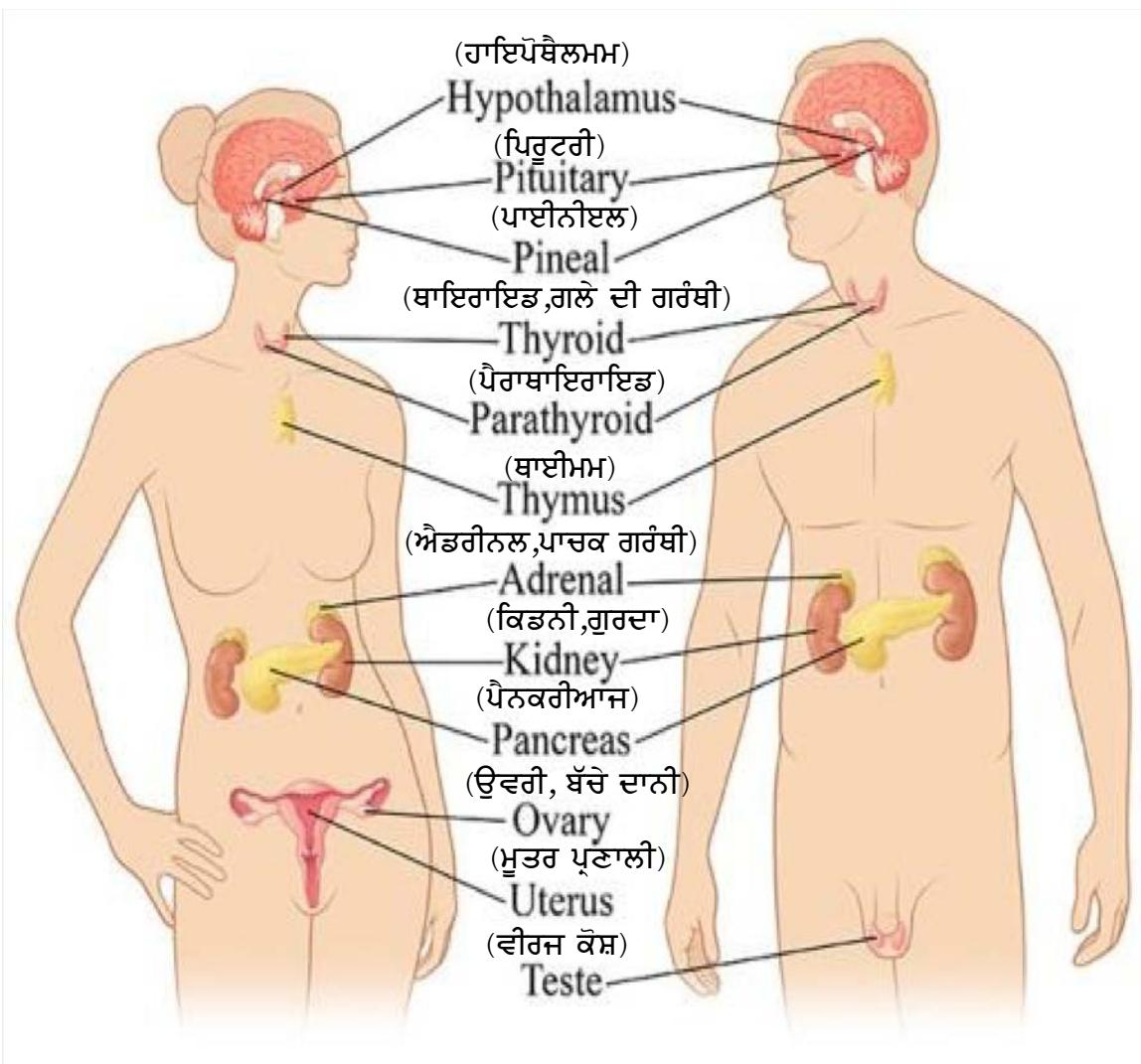
ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ :-

1. ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ/ਪੁਨਰ ਉਤਪਤੀ
2. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ
3. ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਵੱਧਣਾ ਛੁੱਲਣਾ
4. ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ
5. ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
6. ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਗ਼ਬਾਗੀ ਜਾਂ ਸਹੀ ਰੱਖਣਾ।

## (ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗ)

### Components of the Urinary System





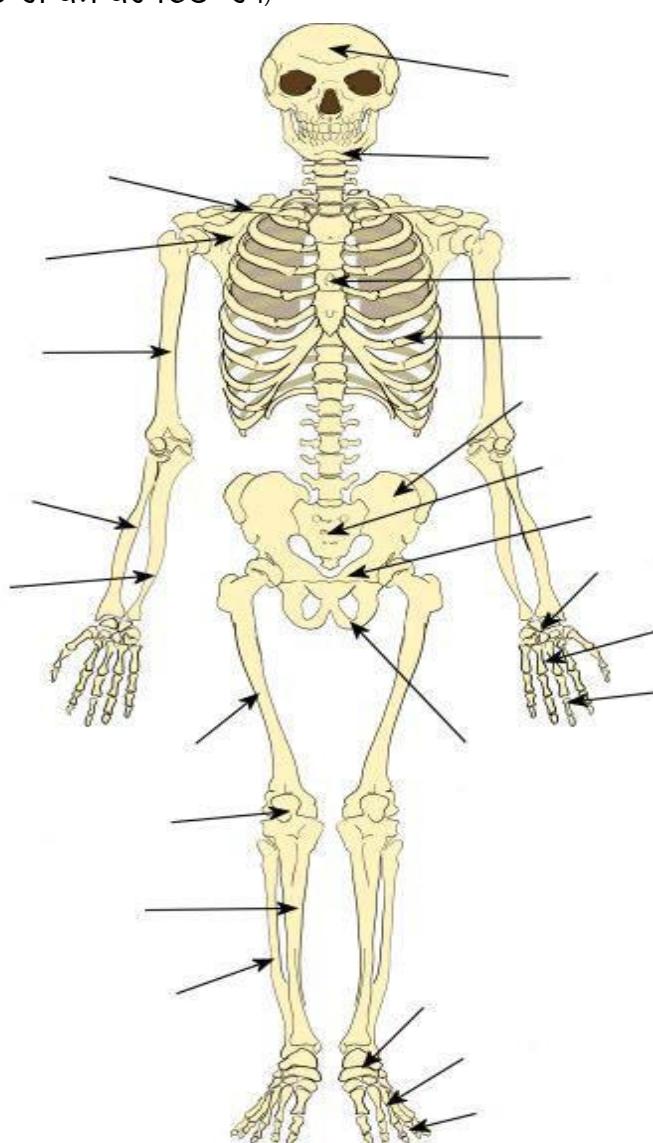
## ਅਭਿਆਸ

1. ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ

- ਉ. ਕਾਰਪਲ (Carpals)
- ਅ. ਮੈਂਡੀਬਲ (Mandible)
- ਇ. ਟੀਬੀਆ (Tibia)
- ਸ. ਫੀਬੁਲਾ (Fibula)
- ਹ. ਫੈਲੰਗਸ (Phalanges)
- ਕ. ਤਾਰਸਲ (Tarsals)

ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

(ਨੋਟ :- ਇਹ ਛੋਟੇ ਤੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।)



## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਹਿੱਸਿਆ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਗੋਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਪ੍ਰਣਾਲੀ	ਹਿੱਸੇ	ਕੰਮ
1.	ਅੰਬੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
2.	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
3.	ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
4.	ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
5.	ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਗਦੂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ)		

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਇਹ ਲਿਸਟ ਚੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਭਾਗ ਓ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ:-

1. ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ।
2. ਉੱਪਰ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਅਤੇ ਹੇਠ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿੱਚ।
3. ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਰਮ ਮਸਲ ਅਤੇ ਕਾਰਡਿਕ ਮਸਲ ਵਿੱਚ।

### ਭਾਗ ਅ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:-

1. ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ
2. ਪੈਰ ਦੇ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਤਾ ਕਰੋ
3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ
4. ਨਰਵ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ
5. ਖੂਨ ਦੇ ਕੰਮ

### ਭਾਗ ਏ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ :-

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਹਾਂ
ਸੰਚਾਰ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ, ਪਿੰਜਰ, ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।		
ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵੱਧਣ ਛੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚ		
ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਇਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ।		

## ਪਾਠ/ਸੈਸ਼ਨ -2 : ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੱਥਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਚਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿੱਚਣ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੁਆਇੰਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਕਤ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਹਿਲਣ/ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ (ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ) ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ :-

ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।

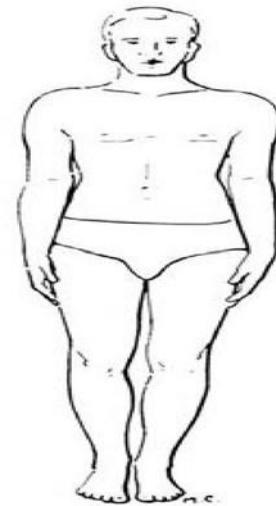
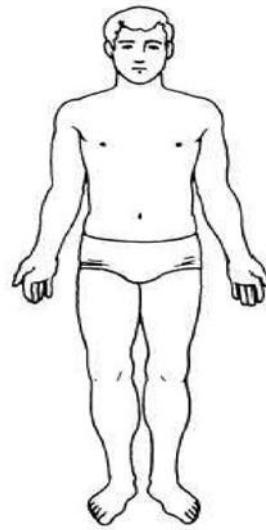
### ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਥਿਤੀ

ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋਣ। ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੋਜ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਲਈ , ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਣੇ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣੇ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਥਿਤੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

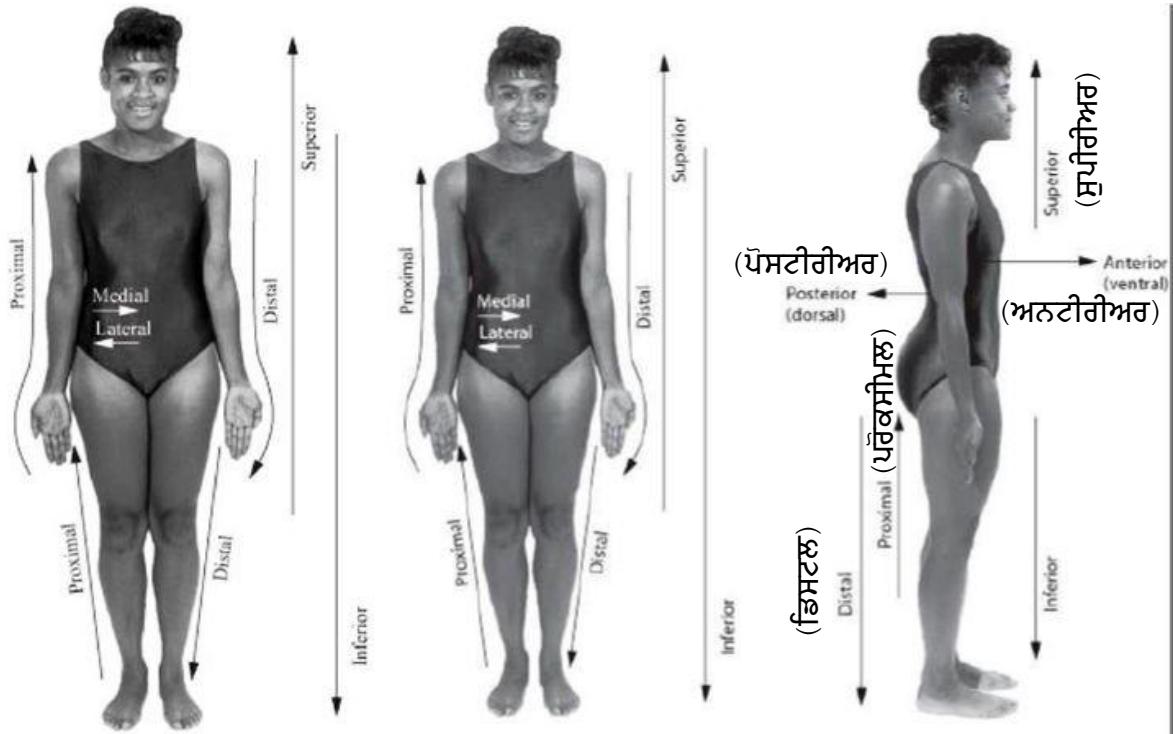
### ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਲਗਭਗ ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ (ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ) ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਪਰ ਇਥੇ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਫਰਕ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜੋ ਉਸ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹਨ। ਦੋ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਹਨ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਕੇ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਹ ਸਪੈਸ਼ਲ ਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੜਚਨ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ

1.	ਵਧੀਆ	ਇਹ ਦੂਜੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾਲੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਹੈ
2.	ਘਟੀਆ	ਦੂਜੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾਲੋਂ ਘਟੀਆ ਹੈ
3.	ਅਗਲਾ	ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ
4.	ਪਿੱਛਲਾ	ਪਿੱਛੇ, ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਪਰੇ ਹੱਟ ਕੇ
5.	ਵਿਚਕਾਰਲਾ	ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਤੀਰ ਵਰਗੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ। ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦਾ ਹੈ।
6.	ਪਾਸਿਆਂ ਦਾ	ਇਹ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਵਾਰ ਜਾਂ ਤੀਰ ਵਰਗੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਰ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਲਾਈਨ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
7.	ਨੇੜੇ	ਇਹ ਜਿੱਥੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਧੜ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਨੇੜੇ।
8.	ਦੂਰ	ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ
9.	ਨਾ ਦੂਰ, ਨਾ ਨੇੜੇ	ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਰਤ/ਸਤਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਂ ਨੇੜੇ
10.	ਗਹਿਰਾ/ਗਹਿਰਾਈ	ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਗਹਿਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
11.	ਮੂੰਹ ਭਾਰ	ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪੇਟ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
12.	ਪਿੱਠ ਭਾਰ	ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬੈਕ ਤੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

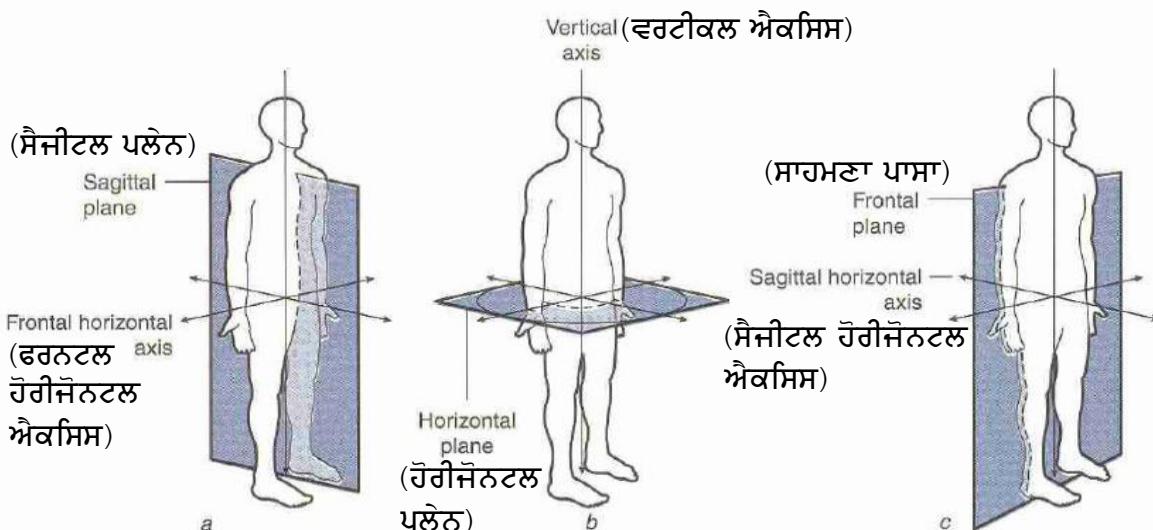


ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜਾਨਣ ਵਾਸਤੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਅਗੇਤਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਪਲੇਨ (Planes) ਅਤੇ ਐਕਸਿਸ (Axis) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਤਿੰਨ ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਮਨਯੋਗ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦਾ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਹਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਪਲੇਨ (Planes) ਹਨ।

(i) ਤੀਰ ਵਰਗ ਸਿੱਧਾ ਪਲੇਨ :— ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ।

(ii) ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ/ਪਲੇਨ :— ਇਹ ਲੇਟਵੀਂ ਰੇਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ।

(iii) ਲੰਬੇ/ਲੇਟੇਦਾਰ ਰੇਖਾ :— ਇਹ ਆਪਣੀ ਸੌਚ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਈ ਰੇਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੱਕ ਤੱਕ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ।



ਐਕਸਿਸ ਇਕ ਲਾਇਨ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪਲੇਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤ/ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਐਕਸਿਸ ਇਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਇਨ/ਰੇਖਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜਾਂ ਉਤੇ ਉਦੋਂ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਲੇਨ ਐਕਸਿਸ ਤੇ ਹੋਵੇ। ਚੱਕਰ ਦੀ ਐਕਸਿਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਲੇਨ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਲੇਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਐਕਸਿਸ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੌਚੀ ਹੋਈ ਰੇਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤਿੰਨ ਪਲੇਨ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਐਕਸਿਸ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਸਿੱਧਾ ਐਕਸਿਸ (Axis)

ਸਿੱਧੇ ਐਕਸਿਸ ਦੀ ਉਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਿੱਧੇ ਪਲੇਨ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਕੋਣ ਤੀਰ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਪਲੇਨ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੇ ਐਕਸਿਸ ਵਿੱਚ ਝੁਕਾਅ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਕਸਿਸ ਅਗਲੇ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਤੀਰ ਵਰਗ ਐਕਸਿਸ (Axis)

ਇਹ ਐਕਸਿਸ ਲੇਟਵੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੀਰ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿੱਧੇ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਐਕਸਿਸ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੀਰ ਦੀ ਐਕਸਿਸ ਇਕ ਸੌਚੀ ਹੋਈ ਰੇਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਪਹਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੀ ਹਿਲਜੁਲ ਸਧਾਰਨ ਹਿਲਜੁਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੀਰ ਵਰਗ ਐਕਸਿਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਦੇਸ਼ਾਂਤਰੀ/ਲੰਬੇ ਦਾਅ ਦੀ ਐਕਸਿਸ

ਇਹ ਇਕ ਸੋਚੀ ਹੋਈ ਰੇਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਕਸਿਸ ਲੰਬੇ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਕੌਣ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਐਕਸਿਸ ਵੱਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਚੱਕਰ ਲੰਬੇ ਦਾਅ ਜਾਂ ਉਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਐਕਸਿਸ ਵੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### (ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਹਿਲਜੁਲ)

### Common movements at major joints of human body

Movements at Shoulder Joint (ਮੌਢੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ)

Glenohumeral							
(ਮੌਢਾ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰਨਾ) Shoulder flexion	(ਮੌਢਾ ਫੈਲਾਣਾ) Shoulder extension	(ਮੌਢੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ) Shoulder abduction	(ਸਿੱਧਾ ਮੌਢਾ ਖੜਾ ਕਰਨਾ) Shoulder adduction	Shoulder horizontal abduction	(ਮੌਢਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੌਡਨਾ) Shoulder horizontal adduction	(ਮੌਢੇ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ) Shoulder external rotation	(ਮੌਢੇ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ) Shoulder internal rotation

(ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ)

Movements at Elbow Joint

(ਕਲਾਣੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਹਿਲਜੁਲ)

Movements at Radioulnar Joint

Elbow		Radioulnar joints		(ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ)	
				(ਹਬੇਲੀ ਦੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਲਾਈ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੌਡਨਾ)	Movements at Hip Joint

(ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਲਚਕਤਾ)

(ਕੂਹਣੀ ਫੈਲਾਉਣਾ)

(ਹਬੇਲੀ ਦੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ  
ਕਲਾਈ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੌਡਨਾ)

ਹਿਲਜੁਲ

Hip flexion (ਚੂਲੇ ਦੀ ਲਚਕਤਾ)	Hip extension (ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ)	Hip abduction (ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ)	Hip adduction (ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ)	Hip external rotation (ਚੂਲੇ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ)	Hip internal rotation (ਚੂਲੇ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ)

(ਚੂਲੇ ਦਾ ਬਾਹਰੀ  
ਘੁੰਮਾਵ)

Movements at Knee Joint (ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਿਲਸੁਲ)

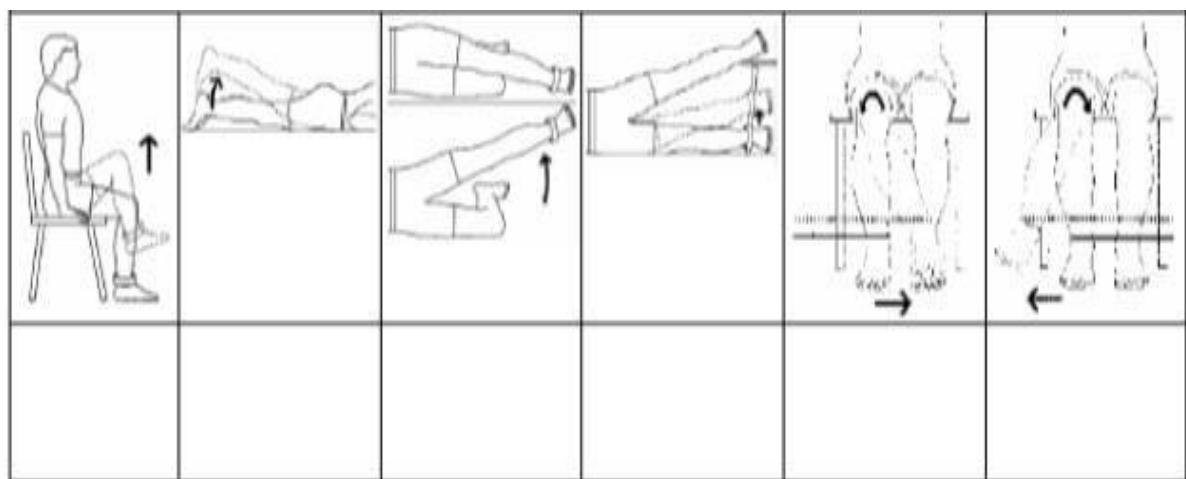
Knee flexion (ਗੋਡਾ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨਾ)	Knee extension (ਗੋਡਾ ਫੈਲਾਉਣਾ)	Knee external rotation (ਗੋਡੇ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਹਿਲਸੁਲ)	Knee internal rotation (ਗੋਡੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿਲਸੁਲ)

Movements at Ankle Joint (ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਿਲਸੁਲ)

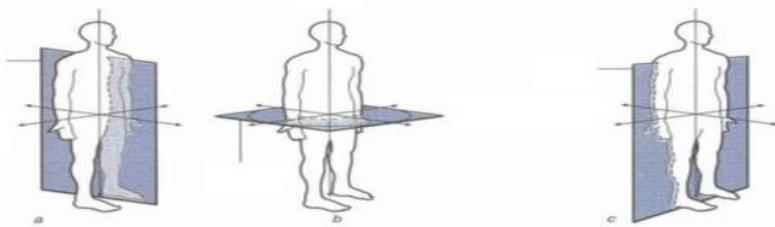
Ankle	
Ankle plantar flexion (ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਹਲ ਵਾਂਗ ਝੁਕਾਅ)	Ankle dorsal flexion (ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ)

## ਅਭਿਆਸ

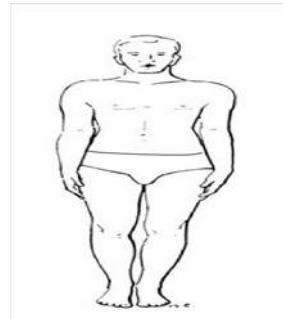
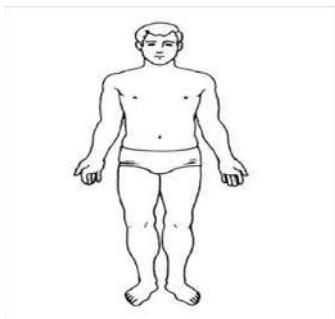
1. Perform in the class, identify and write the movements at hip joint in the space given below  
ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਿਲਸੁਲ ਬਾਰੇ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।



2. Mark the planes and axis of motion (ਪਲੇਨ ਅਤੇ ਐਕਸਿਸ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਓ)



3. ਆਪਣੇ ਕਲਾਸ ਦੇ ਦੋ ਸਹਿਆਠੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ। ਇਕ ਨੂੰ ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਫੰਡਾਮੈਂਟਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ। ਦੋਨੋਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਖੋ:-




4. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਈ, ਸਾਰੇ ਪਲੇਨਜ ਅਤੇ ਐਕਸਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਰਮ (Warm Up) ਹੋਣ ਲੱਗੋ ਇਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

#### ਬਾਲ/ਗੋਂਦ ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਐਜ਼ਕਿਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਜ਼ਕਿਊਟੀ

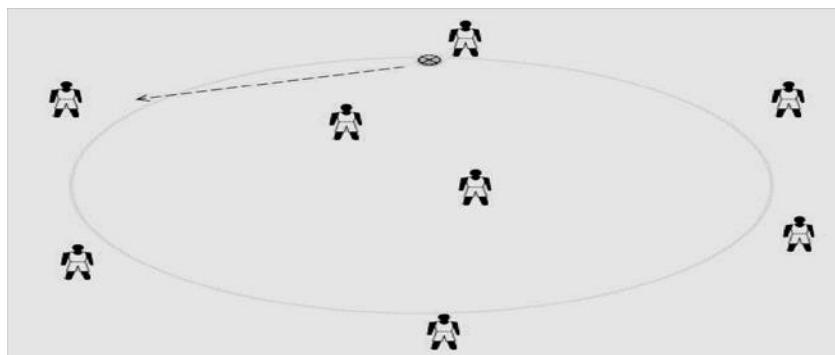
2 ਮਿੰਟ

ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਟੀਮ ਤਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਹਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਟੀਮ ਦਾ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਉਰਜਾ ਲਗਾ ਦੇਵੇ। ਟੀਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੁਝਬੁਝ ਹੋਵੇ ਉਸ ਟੀਮ ਨਾਲੋਂ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹਨ।

## ਗਰਮ ਹੋਣਾ (Warm Up)

2 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ।
- ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬਾਲ ਹੋਵੇ
- ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।
- ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ/ਘੇਰੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
- ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਕੌਲ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖੋਣਗੇ।
- ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਿਆ ਤੋਂ ਗੋਂਦ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਮਲਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੋਂਦ ਪਾਸ ਕਰਨਗੇ।
- ਜੇ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹਮਲੇ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਬਾਲ ਰੋਕਦਾ ਜਾਂ ਖੋਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਰੋਲ/ਹਿੱਸਾ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਪਾਸ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮਲੇ/ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜੋ ਗਲਤ ਪਾਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦਾ ਨੂੰ ਬਚਾਓ/ਪਕੜਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਖਿੱਚ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ - ਅਪੈਂਡਿਕਸ -ਏ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ



## ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਅੱਧੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡਜ (Ground) ਬਣਾਓ।
- ਹਰ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ '10 ਪਾਸ' ਖੇਡਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।
- ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੀ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਓ।

## ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ

15 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਓ ਅਤੇ 5-a ਸਾਇਡ ਜਾਂ 3-a ਸਾਇਡ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਕਰੋ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਹਨ।
- ਕੋਣ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਈ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ



ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਨਿਯਮ - ਕੋਈ ਵੀ ਸਕੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਪਾਸ ਕਰਨੇ ਪੈਂਗੇ।

**ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ**

**3 ਮਿੰਟ**

- ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬੰਦ ਘੇਰੇ, ਅੱਧੇ ਘੇਰੇ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।
- ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਪਲੇਨ ਅਤੇ ਐਕਸਿਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

### ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਭਾਗ ਉ ਨੂੰ ਭਾਗ ਅ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।

ਭਾਗ ਉ	ਭਾਗ ਅ
ਅੰਦਰਲਾ	ਆਰੰਭ ਵਾਲੇ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਪਰੇ
ਸਿੱਧਾ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ	ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਤਾਹ ਦੇ ਨੇੜੇ/ਕੋਲ
ਮੂਹਾ	ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ
ਪੁੱਠਾ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਦੂਰ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਪੈਣਾ
ਬਾਹਰੀ/ਉੱਪਰਲਾ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਪੈਣਾ

ਖਾਲੀ ਬਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

- ਦਿਸ਼ਾ ਟਰਮੀਨੋਜੀ ਦਾ ਅਰਥ..... ਦੂਜੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ/ਉੱਪਰ।
- ਸੈਜੀਟਲ/ਤੀਰ ਪਲੇਨ ..... ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

3. ਤੀਰ ਵਾਲੇ ਐਕਸਿਸ ਨੂੰ ..... ਐਕਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਐਕਸਿਸ ..... ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਲੇਨ ਦੇ ਬਗ਼ਬਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ/ਹਿੱਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### **ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਲਿਸਟ**

ਇਸ ਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

#### **ਭਾਗ ਓ**

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:-

1. ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਫੰਡਾਮੈਂਟਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
2. ਅਗਲੇ ਪਲੇਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਐਕਸਿਸ
3. ਤੀਰ ਵਾਲੇ ਪਲੈਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪਲੈਨ

#### **ਭਾਗ-ਆ**

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ

1. ਸਾਰੇ ਤਿੰਨ ਪਲੇਨਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸਿਸ ਵਿੱਚ
2. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੇ ਲਿਖੋ:-

ਓ) ਅੰਦਰਲਾ (Anterior)

ਅ) ਬਾਅਦ/ਬਾਹਰਲਾ (Posterior)

ਇ) ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਦੂਰ (Prone)

ਸ) ਸਿੱਧਾ ਲੇਟਣਾ (Supine)

#### **ਭਾਗ-ਏ**

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਦ ਨਹੀਂ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ		
ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਹਿਲਜ਼ਲ/ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		

## ਸੈਨਾਨ-3 ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਦੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਇੱਕਦਮ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਥੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜਨ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੇਖਾਂਗੇ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਥਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਸੁਧਰੇਗਾ ਅਤੇ ਮੁੜਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. **ਕਸਰਤ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ** :- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸੀ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਇੱਕਦਮ ਦਿਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰੁਟੀਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

**ਕਸਰਤ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:-**

1. ਤੁਹਾਡੀ ਚਮਕੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ।
  2. ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕਦਮ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ।
  3. ਸਾਹ ਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਬਦਲੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
  4. ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਚਕ ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।
  5. ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵੱਧਣਾ।
  6. ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ।
  7. ਅਚਾਨਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਵੱਧਣਾ।
  8. ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਗਲੈਂਡ ਵੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਧ ਪਸੀਨਾ ਵਰਗੇ ਪਸੀਨਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
  9. ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਜਰੂਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  10. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਰਦ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
2. **ਕਸਰਤ ਦੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ** :- ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੱਕੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
1. **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ** : ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੱਧਾ ਭਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿੱਲਜ਼ਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ

ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੋਕਬਾਮ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਵਧਣਗੀਆਂ ਅਰਥਾਤ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਫਾਇਬਰ ਵੱਧਣਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਸੁਡੋਲ ਸਰੀਰ ਹੋਵੇਗਾ।

### **ਕਸਰਤ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ:**

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਫਾਇਬਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਫਾਇਬਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਮਾਇਓਗਲੋਬਿਨ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮਗਲੋਬਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਮਾਇਓਗਲੋਬਿਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।
5. ਕਾਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਅਤੇ ਫੈਟ/ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਉਤਸਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਆਕਸੀਡੇਸ਼ਨ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਕਾਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਧ ਉਤਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
6. ਹਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਫਾਇਬਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮਾਈਟੋਕਾਂਡਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਈਟੋਕਾਂਡਰੀਆਂ ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਪਾਵਰ ਹਾਊਸ ਹੈ।
7. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਉਤਸਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
8. ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
9. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਤਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
10. ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

**2. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ :** ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੁਪਕੇ ਜੋ ਕਿ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਰਥ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਜਿਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਐਰੋਬਿਕ ਜਾਂ ਸਹਿਣਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ।

### **ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ :**

1. ਫੇਫੜਿਆ ਦੀ ਸਾਹ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਜੀਵ ਸਮਰਥਾ ਵੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।
2. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਗਤੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ।
3. ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਹੜੀ ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (Tidal Volume) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਡਲ ਵੈਲੂਅਮ (Tidal Volume) ਨਾਰਮਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
5. ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਪੈਸ਼ਲੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਵਾ ਮਾਰਗ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਬਦਲਾਅ ਸਮਰਥਾ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
7. **ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ:-** ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਾਲੀਆਂ/ਆਂਤੜੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਇਕ ਪੰਪ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਆਂਤੜੀਆਂ ਪਾਈਪਾਂ ਦਾ ਨੈਟਵਰਕ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

## ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮੋਟਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਸਰਤ ਵੇਲੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਖੂਨ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ/ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4. ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸੰਘਣਤਾ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਸੰਘਣਤਾ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਚਿਪਚਿਪਾਪਣ (Viscosity) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
5. ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਗ ਦੋਵੇਂ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵੇਲੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
6. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ/ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
7. ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
8. ਹੀਮਾਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਵਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
9. ਜਿਆਦਾਤਰ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ।
10. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਾਠ ਦੀ ਤਿਆਰੀ (ਲੈਸ਼ਨ ਪਲੈਨ) ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

ਖੋ-ਖੋ

ਨਿਸ਼ਾਨਾਃ ਖੋ-ਖੋ ਦੀ ਖੇਡ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ।

ਜੜੂਗੀ ਸਮਾਨ : ਖੰਬੇ (Poles)

### ਗਰਮ ਹੋਣਾ - 5 ਮਿੰਟ

ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਦੌੜੋ। ਇੱਕ ਪੈਰ ਉਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੁੱਦੋ।

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜੇ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਤੇ ਚੱਲੋ।

ਇਕ ਖਿਚਵਾਂ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧੋ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ।

### ਕ੍ਰਿਆ 25 ਮਿੰਟ

ਖੋ-ਖੋ: ਇਕੋ ਜਿੰਨੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੋ ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਬਣਾਓ।

ਦੌਨੋਂ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ, ਜੋ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਲਾਇਨ ਦੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਲਾਇਨ ਦੇ ਦੌਨੋਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਖੰਬੇ ਲਗਾਓ। ਇਕ ਬੱਚਾ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਪੋਲ/ਖੰਬੇ ਕੋਲ ਖੜਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ 3 ਜਾਂ 4 ਮੈਂਬਰ ਭੇਜੋ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਹਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਛੂਹਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਾਪਸ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਮੁੜ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕੱਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਲਾਇਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਭੱਜਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਫੜਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ 'ਖੋ' ਬੋਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੇ 3-4 ਖਿਡਾਰੀ ਫੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਗਲੇ 3-4 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ 5 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਖੇਡ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਖਿਚਵਾਂ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧੋ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ।

2. ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਰਗਵੀ (Rugby) ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋਂ ਅਤੇ ਬੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਸਰਤ ਦੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਅਰਥ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

2. ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਖਾਲੀ ਬਾਂਵਾਂ ਭਰੋ

ਓ . ਸਾਰੇ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਸਰਤ ਦੇ ..... ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਅ. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ..... ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇ. ਕਸਰਤ ਦੇ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦਾ ..... ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਭਾਗ ਓ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

1. ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਬੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

### ਭਾਗ ਅ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

1. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਇਕਦਮ ਪ੍ਰਭਾਵ
2. ਹਰ ਰੌਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।

### ਭਾਗ ਏ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਦ ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਨ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ।		
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ		
ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ		
ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ		

## ਸੈਨਾਫ਼-4 : ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

### ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਭਾਗ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਫਿਟਨੈਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਥਕੇ ਪੂਰੇ ਜੋੜ ਤੇ ਹੋੜ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਈਏ।

ਇਥੇ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਭਾਗ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਗ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਗਏ ਹਨ।

(ਉ). ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ : ਇਹ ਪੰਜ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਭਾਗ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡੀਓ ਵੈਸਕੁਲਰ ਸਹਿਣਸਕਤੀ , ਐਨਏਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ /ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕ੍ਰਿਆ
- ਐਨਾਏਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ /ਸਪੀਡ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ
- ਲਚਕੀਲਾਪਨ
- ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣਾ

(ਅ). ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ : ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨਿਉਰੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਪੀਡ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਮਾਪਣ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਹਨ।

(ਉ). ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ : ਆਓ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਫਿਟਨੈਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੀਏ /ਵਿਚਾਰੀਏ।

#### 1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ ਇਕ ਦਬਾਵ ਜਾਂ ਟੈਂਸ਼ਨ (Tension) ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ, ਰਗੜ, ਖਿੱਚਣਾ ਜਾਂ ਧੱਕਣਾ ਆਦਿ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜਬੂਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਭਾਰ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ (Explosive Strength)

ਇਹ ਦੂਸਰਾ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਅੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅਰਥ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ/ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ।

ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਿੰਣਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਚੌੜੀ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਣਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਬਰੋ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੈਸਟ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਚੌੜੀ ਛਾਲ ਨਾਲ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੋਢਿਆ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਬਰੋ ਨਾਲ ਮਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## 3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਸੀਂ ਇਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਬਿਨਾਂ ਬੱਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਲਗਾਉਣਾ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧੇਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵੀ ਵਧੇਰੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ।

ਧੱਕਾ ਦੇਣ ਦਾ ਟੈਸਟ, ਬੈਠਣ ਦਾ ਟੈਸਟ, ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਟੈਸਟ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

ਕਰੰਚ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਧੂਰ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਮਾਪਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਿਠ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## 4. ਗਤੀ

ਗਤੀ ਸਰੀਰ ਫਿਟਨੈਸ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਬੰਧੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਗਤੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ/ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਵੀ ਗਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਤੀ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਮਿਣੀ/ਨਾਪੀ ਜਾਂ ਸਕਦੀ ਹੈ, 30 ਮਿੰਟ ਸਪਰਿੰਟ ਟੈਸਟ ਗਤੀ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਆਮ ਟੈਸਟ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਐਨਾਰੋਬਿਕ (Anaerobic) ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



**5. ਡੁਰਤੀ :** ਡੁਰਤੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨੀ ਜਲਦੀ ਮੌਜੂਨ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਡੁਰਤੀ ਦੂਜੇ ਸਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਆਕਤੀ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਦੂਸਰੀ ਹਰਕਤ/ਹਿਲਜੁਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਬੰਧੀ ਅੰਗ ਗਤੀ, ਤਾਕਤ, ਲਚਕੀਲਾਪਣ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੇਢੇ ਮੇਡੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਇਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਦੌੜਨਾ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਡੁਰਤੀ ਮਿਣਨ ਜਾਂ ਮਾਪਣ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।



**6. ਲਚਕੀਲਾਪਣ:** ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਲਈ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਅੰਗ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਦੀ ਇਵੇਂ ਵੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਜਿਹੜੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੱਗਰੇ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਜਿਹੜੇ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਮਾਪਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚੋ। ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਬਾਹਰੀ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਤੇ ਗਲੂਟਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਠੋ/ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



**7. ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ:** ਇਹ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਤੱਤ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਆਕਤੀ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਕਾਰਡਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਰਡੀਓ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਆਕਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਕਾਰਡਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਟੈਸਟ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਓ. 12 ਮਿੰਟ ਕੂਪਰ (Cooper) ਟੈਸਟ

ਅ. Harvard Step Test

ਇ. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਸ. 600 ਗਜ਼ ਦੌੜ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਹ. 600 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਟੈਸਟ

ਕ. 5 ਮਿੰਟ ਦੌੜ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਦਾ ਟੈਸਟ

**8. ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ:-** ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫੈਟ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭਾਰ ਫੈਟ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਤਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਚਰਬੀ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਅਤੇ ਮਾੜਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ/ਪੋਸਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਧਾਰਨ ਭਾਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਚਾਂਤਾ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਸਹੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਉਚਾਂਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ, ਲਿਖਿਆ ਚਾਰਟ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਉਚਾਂਤਾ/ ਕੈਲੋਰੀ

ਵਰਤੀ ਕੈਲੋਰੀ /ਫੈਲਾਈ

ਸੰਤੁਲਨ = ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਸੰਖਿਆ ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ - ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਸੰਖਿਆ  
ਰਸਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ

ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਇਕ ਕੱਚਾ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਭਾਰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ (BMI) = ਭਾਰ(ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)/ਉਚਾਈ<sup>2</sup> |(ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ)**

(Body Mass Index (BMI) = Weight (in Kg)/ Height<sup>2</sup> (in m))

### ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਲੱਭਣਾ

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਹਰ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਬਦ ਮਾਪੋ

ਮਿਤੀ	ਲੰਬਾਈ(ਮੀਟਰ)	ਭਾਰ(ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)	ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਚਾਰਟ	ਤੰਦਰੁਸਤ/ਘੱਟ ਭਾਰ/ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ

(BMI) ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ = ਭਾਰ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ/ਲੰਬਾਈ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ × ਲੰਬਾਈ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ

BMI ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕੱਚਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਦੀ ਮਦਦ/ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

### ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ (BMI)

ਉਮਰ	ਲੜਕੀਆਂ			ਲੜਕੇ		
	ਘੱਟ ਭਾਰ	ਤੰਦਰੁਸਤ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ	ਘੱਟ ਭਾਰ	ਤੰਦਰੁਸਤ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ
5	<13.5	13.5 to16.8	>16.8	<13.8	13.5 to16.8	>16.8
6	<13.4	13.4to17.1	>17.1	<13.7	13.7 to17	>17
7	<13.4	13.4to17.6	>17.6	<13.7	13.7 to17.4	>17.4
8	<13.5	13.5to18.3	>18.3	<13.8	13.8to18	>18
9	<13.7	13.7to19.1	>19.1	<14	14 to18.6	>18.6
10	<14.0	14.0to20	>20	<14.2	14.2 to19.4	>19.4
11	<14.4	14.4to20.9	>20.9	<14.6	14.6 to20.2	>20.2
12	<14.8	14.8to21.7	>21.7	<15	15 to21	>21
13	<15.3	15.3to22.6	>22.6	<15.5	15.5 to21.9	>21.9
14	<15.8	15.8to23.4	>23.4	<16	16 to22.7	>22.7
15	<16.3	16.3to24.1	>24.1	<16.6	16.6 to23.5	>23.5
16	<16.8	16.8to24.7	>24.7	<17.1	17.1 to24.2	>24.2

## ਐਜੂਸਪੋਰਟਸ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਚਾਰਟ

ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ	ਟੈਸਟ	ਦਿਖਾਉਣਾ/ਸਿਖਾਉਣਾ	ਗਰੇਡ 2 & 3	ਗਰੇਡ 4 & 5
ਹਵਾ ਦੀ ਜਗਾਹ (ਐਰੋਬਿਕ ਮਾਤਰਾ)	ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਟੈਸਟ		600 ਮੀ.	600 ਮੀ.
ਐਨਾਅਰੋਬਿਕ ਮਾਤਰਾ	ਗਤੀ ਟੈਸਟ		30 ਮੀ. ਦੌੜ	30 ਮੀ. ਦੌੜ
ਲਚਕੀਲਾਪਣ	ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚੋ		ਦੂਰੀ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ	ਦੂਰੀ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
ਪੇਟ ਦੀ ਤਾਕਤ	ਬੈਠਕ-ਉੱਠਕ		ਬੈਠਕ-ਉੱਠਕ 30 ਸੈਕੰਡ ਵਿੱਚ	ਬੈਠਕ-ਉੱਠਕ 30 ਸੈਕੰਡ ਵਿੱਚ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ (ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ)	ਖੜੀ ਵੱਡੀ ਛਲਾਂਗ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ	ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ (ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ)	ਮੈਡੀਸਨ ਥਰੋ ਗੋਂਦ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ (1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)	ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ (1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)
ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ	ਭਾਰ/ਲੰਬਾਈ <sup>2</sup>		ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ/ ਮੀਟਰ <sup>2</sup>	ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ/ ਮੀਟਰ <sup>2</sup>

ਫਿਟਨੈਸ ਮਾਪਦੰਡ	ਟੈਸਟ ਦਿਖਾਉਣਾ	ਦਿਖਾਉਣਾ/ਸਿਖਾਉਣਾ	ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉੱਪਰ
ਐਰੋਬਿਕ ਮਾਤਰਾ	ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਟੈਸਟ (ਭੱਜੇ/ਕਸਰਤ ਕਰੋ/ਹੋਲੀ ਕਸਰਤ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ)		600 ਮੀ.
ਐਨਾਐਰੋਬਿਕ ਮਾਤਰਾ	ਸਪੀਡ ਟੈਸਟ		30 ਮੀ. ਦੌੜ
ਲਚਕੀਲਾਪਣ	ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚੋ		ਦੂਰੀ ਸੈਂਭੀ ਵਿੱਚ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ (ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਦੀ)	ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਡਲਾਂਗ ਲਗਾਉਣੀ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ
ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ (ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰੀ ਭਾਗ)	ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ (2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)
ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ	ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ		ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ/ਮੀਟਰ <sup>2</sup>



**ਨਿਸ਼ਾਨਾ -** ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:-

**ਸਮਾਨ ਦੀ ਜੁਰੂਰਤ -** ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ, ਸਿਟ ਅਤੇ ਗੀਚ ਡੱਬਾ, ਮਿਣਤੀ ਲਈ ਟੇਪ, ਕਸਰਤ ਮੈਟ/ਚਟਾਈ, ਛੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕੋਣ (Cones)

**ਗਰਮ ਹੋਣਾ - 5 ਮਿੰਟ**

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਭਜਾਊਣਾ, ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ, ਇਕ ਖਿੱਚ ਵਾਲਾ ਰੁਟੀਨ।

**ਕ੍ਰਿਆ - 25 ਮਿੰਟ**

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ

ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਬਰੋ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਾਕਤ)

- ਲਾਇਨ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦੌਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਪਕੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਉਪਰ ਬਾਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
- ਬਾਲ ਸੁੱਟੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤੈਆ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਬਾਲ ਸੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਹਿੱਲੋ ਨਾ।

ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਚੌੜੀ ਛਾਲ ਲਗਾਉਣਾ (ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ)

- ਲਾਇਨ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੌਢਿਆਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖੋ।
- ਗੋਡੇ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।
- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਕਰ ਕੇ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਓ।
- ਬਿਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਡਿੱਗੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ।

**ਉਠਕ ਬੈਠਕ**

- ਉਠਕ-ਬੈਠਕ ਪੇਟ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਾਪਣ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੈ।
- ਧਰਤੀ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਮੌੜੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਗਰਾਊਂਡ ਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਇਵਾਂ ਕਰਾਸ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੋਲੀਆਂ ਉਲਟੇ ਮੌਚਿਆਂ ਤੇ ਹੋਣ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਪਾਸਾ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ।
- ਹਿਲਜੁਲ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਲੀ ਬਟਨ ਦੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਲੱਗੇ, ਫਿਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ।

#### ਸਪੀਡ/ਗਤੀ ਟੈਸਟ - 30 ਮੀ/ਸਪਰਿੰਟ

- ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਲਾਇਨ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਝੁਕਾਉ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।
- ਤਾਜ਼ੀ ਤੇ ਜਾਂ ਸੁਰੂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ ਦੌੜਨਾ ਸੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਅੱਗੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਖਤਮ ਲਾਇਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।
- ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਨਾ ਦੇਖੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ।
- ਖਤਮ ਲਾਇਨ ਤੇ ਹੋਲੀ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਖਤਮ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

#### ਲਚਕੀਲਾਪਨ - ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚੋ (ਪਿੱਠ ਦਾ ਲਚਕੀਲਾਪਣ)

- ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨਾ ਮੌੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਚੌੜੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਤਲੇ ਦੀ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਜਿਹੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ 2 ਜਾਂ 3 ਸੈਕੰਡ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਇਕਦਮ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦਾ ਪਤਾ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਪਕੜ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ।

#### ਨਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ/ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ - 600 ਮੀ. ਦੌੜ/ਚੱਲਣਾ ਜਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਦੌੜਨਾ

- 600 ਮੀ. ਦੌੜਨਾ/ਚੱਲਣਾ ਜਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਦੌੜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹਵਾ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- 600 ਮੀ. ਦੌੜਨ ਵਾਸਤੇ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਗਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਢਾਲਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਹੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕੋ ।
  - ਇਕੋ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੇ ਜਾਓ ।
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਦਮ ਸਾਹ ਚੜ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਵੀ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਗੇ ।
- ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਟੈਸਟ ਖਤਮ ਕਰ ਲਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ, ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

### **ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ-5 ਮਿੰਟ**

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁੰਮਣ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਹੌਲੀ ਭੱਜਣਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ)  
ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਇੱਕ ਖਿੱਚ ਵਾਲਾ ਰੁਟੀਨ ।

**ਕਿਰਿਆ** :-ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਫਿਟਨੈਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ ।

### **ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਮਾਪ ਸਰਕਟ-ਅਭਿਆਸ**

ਉਦੇਸ਼-ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਮਾਪ ਸਰਕਟ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ।

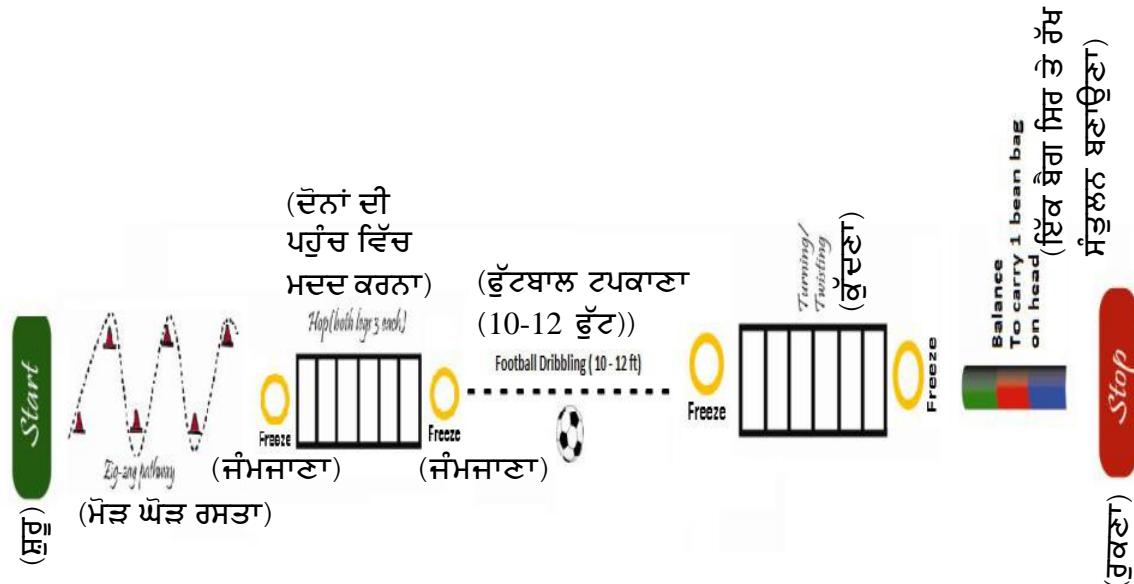
ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ- ਫਲੈਟ ਰਿੰਗਸ, ਸੰਤੁਲਨ ਬੰਭਾ, ਨਰਮ ਗੋਂਦਾਂ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕੋਨ/ਪਲੇਟਾਂ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਬੱਲਾ, ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ (ਗੋਂਦ), ਬੀਨ ਬੈਗ ।

**ਗਰਮ ਹੋਣਾ - 5 ਮਿੰਟ :-** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਤਗੀਕੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸਪੀਡ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
ਅਗਵਾਈ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ, ਖਿੱਚਵਾਂ ਰੁਟੀਨ/ਆਦਤ

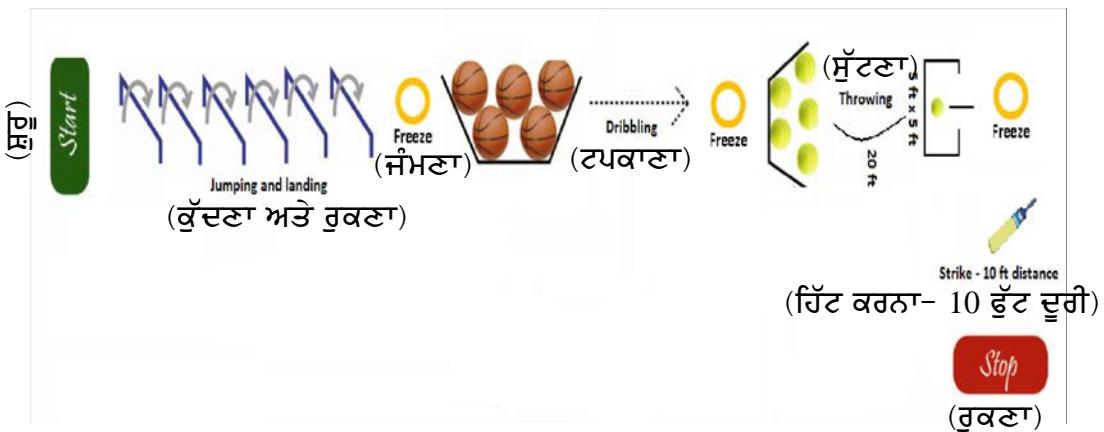
### ਕ੍ਰਿਆ- 25 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ 2 ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਘੇਰੇ ਜਿਵੇਂ ਹੇਠਾਂ ਦਸਿਆ ਹੈ ਬਣਾਓ।
- ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਹਨ - ਦੌੜਨਾ, ਟੱਪਣਾ, ਪੈਰ ਨਾਲ ਟਪਕਾਉਣਾ, ਮੌਜਨਾ/ਤੌਜਨਾ, ਚੋਟ ਮਾਰਨੀ/ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਟਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ।
- ਇਕ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਸਟੇਸ਼ਨ/ਕੰਮ/ਖੇਡ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਗਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਚੱਲੇ ਜਾਣਗੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਪਰਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਖੇਡ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਰਿਹਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੱਸ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਸਟੇਸ਼ਨ-1



## ਸਟੇਸ਼ਨ -2



### ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਹੌਲੀ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ :- ਹੌਲੀ ਜ਼ੋਗ ਕਰਨਾ, ਹੌਲੀ ਚੱਲਣਾ, ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ, ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ )

**ਪਾਠ - ਤਿਆਰੀ :** - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਚੁਣੇ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ:- ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ, ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਾ ਤਿਆਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਧੀਆ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਰਨਗੇ।

### ਅਭਿਆਸ

- ਆਪਣੇ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ BMI ਆਪਣੇ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨਾਲ ਮਿਣਤੀ ਕਰੋ।

#### ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਮਾਪਦੰਡ

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਹਰ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਮਾਪੋ

ਮਿਤੀ	ਉਚਾਈ (ਮੀ.)	ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)	ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ (BMI)	ਸਿਹਤਮੰਦ/ਘੱਟ ਭਾਰ /ਵੱਧ ਭਾਰ

2. ਐਜ਼ੂ ਸਪੋਰਟਸ ਤੰਦਰਸਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ੀਟ/ਪੇਪਰ ਤੇ ਕਰਾਓ।

ਟੈਸਟ ਸਮਾਨ	ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਮਿਣਤੀ	ਮਾਪਣ ਦੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ (ਯੂਨਿਟ)

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇਨਪੁਟ ਸ਼ੀਟ (c) ਆਲ ਰਾਈਟ ਰਿਜ਼ਰਵਡ 2012.SV ਐਜ਼ੂਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਡ  
ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ

(ਸਟੈਂਡਰਡ 6 ਅਤੇ ਉੱਪਰ) - ਇਨਪੁਟ ਸ਼ੀਟ

ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ	ਚੀ ਅਦ ਸਕੂਲ ਬੰਗਲੋਰ	5 ਪੁਆਇੰਟ ਗਰੇਡ  ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਰਤਣੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਿਤ ਗਰੇਡ ਹਨ ਚ, ਅ, ਏ, ਸ ਅਤੇ ਹ (A,B,C,D ਅਤੇ E)
ਕਲਾਸ ਅਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ	ਐਸ - 6	
ਮੁਲਾਂਕਣ ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ	ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਅਸਲੀ ਤਾਰੀਖ	
ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਮ		



## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ 8 ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਓ \_\_\_\_\_

ਅ \_\_\_\_\_

ਏ \_\_\_\_\_

ਸ \_\_\_\_\_

ਹ \_\_\_\_\_

ਕ \_\_\_\_\_

ਖ \_\_\_\_\_

ਗ \_\_\_\_\_

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਇਸ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

### ਭਾਗ ਓ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:-

1. ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ
2. ਮਾਸਪੇਸੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ

### ਭਾਗ ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

1. ਸਿਹਤ ਫਿਟਨੈਸ ਸਬੰਧੀ ਭਾਗ
2. ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਚਾਰ

### ਭਾਗ ਏ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ, ਪਰ ਹੱਦ ਨਹੀਂ:-

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
• ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
• ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
• ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ ਮਾਪਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		

## ਸੈਣਿਨ-5 : ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

### ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

ਪਹਿਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਇਨਸਾਨ/ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇਣ/ਜਿਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਡਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰ ਲਈ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

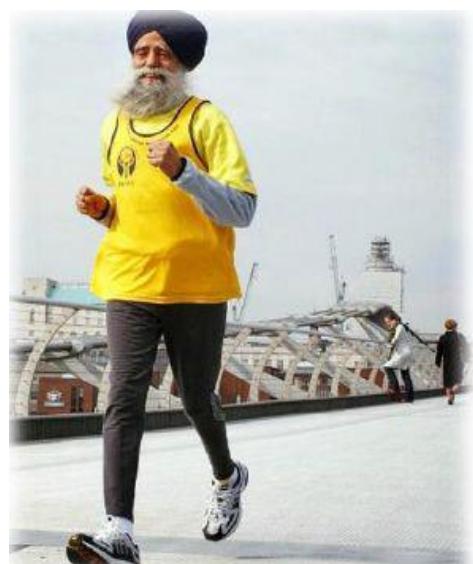
ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਇਹ ਭਾਗ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ/ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੇ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਕੱਚੇ ਤੌਰ/ਤਗੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਗਈ ਹੈ - ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ।
- ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ 8 ਭਾਗ ਹਨ- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਗਤੀ, ਫੁਰਤੀ, ਲਚਕੀਲਾਪਨ, ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ।

### ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ

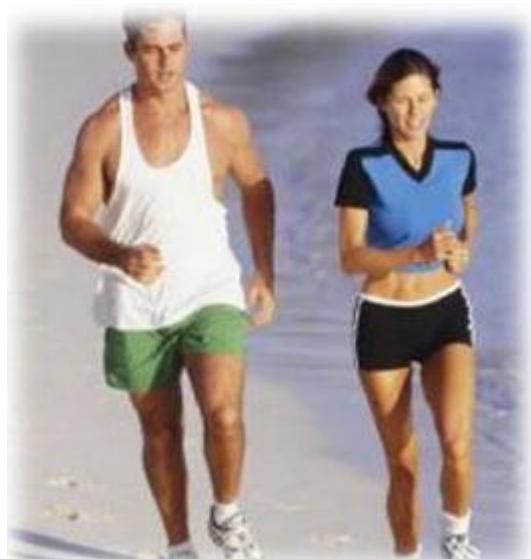
#### 1. ਉਮਰ

ਉਮਰ ਇਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਿੰਨਤਾ ਪੈਦਾਇਸ਼, ਮੁਲਾਂਕਣ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## 2. ਲਿੰਗ

ਅੰਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਿੰਗ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਫਰਕ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਕੰਮ ਸੌਂਪੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਰਕ ਅੰਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਅੰਰਤ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਸਾਡਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਵਾਧਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

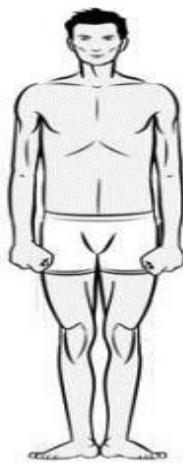


## 3. ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

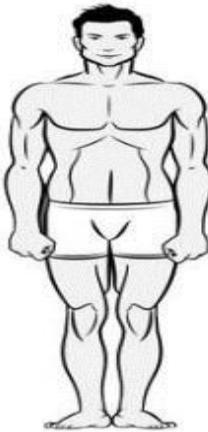
ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਫੈਟ-ਰਹਿਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਸਮੇਟੋਟਾਇਪਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:-

- ਇੰਡੋਮੋਰਫ/ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ
- ਮਿਜ਼ੋਮੋਰਫ (ਮਾਧਿਅਮ/ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟੇ ਨਹੀਂ)
- ਐਕਟੋਮੋਰਫ (ਪਤਲੇ)

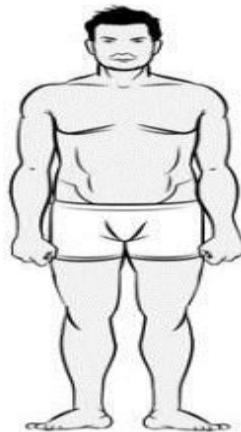
ਹਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜੋ ਉਪਰ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ ਦੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਐਕਟੋਮੋਰਫ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਹੈ। ਐਕਟੋਮੋਰਫ ਲਈ ਇੰਡੋਮੋਰਫ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸਕਿਲ ਹੈ।



4. ਖੁਰਾਕ  
**Ectomorph** (ਪਤਲੇ)



**Mesomorph** (ਮੱਧ ਵਰਗੀ)



**Endomorph** (ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ)

ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਤ੍ਸਾਹ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਤ੍ਸਾਹ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



## 5. ਜਲ-ਵਾਯੂ ਸਥਿਤੀ

ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਪੌਣ-ਪਾਣੀ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਪਾਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਪੱਧਰ ਸਾਲ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਖਰੀ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਮੌਸਮ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖਰੀਆਂ ਜਲਵਾਯੂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਲਈ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਟਰੋਨਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।



6. ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ :- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਬਣਨ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਡੈਸਕ ਨੌਕਰੀ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਏਸੀ ਰੂਮ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰ, ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਣੀ ਅਤੇ ਸ਼ਗਾਬ ਪੀਣੀ, ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਆਦਿ।



7. ਸਗੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ :- ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਗੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਗੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤੱਤ/ਕਾਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਉਮਰ ਵਰਗ ਲਈ ਸਗੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਗੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਗਜਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਗੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਗੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼/ਭਾਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



### ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸ਼ਬਦ

ਇੰਡੋਮੋਰਡ - ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਸਗੀਰ ਗੋਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਚਰਬੀ ਜਮੀਂ ਹੋਵੇ।

ਮਿੜੋਮੋਰਡ - ਪਤਲੇ ਸਗੀਰ ਤੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ।

ਐਕਟੋਮੋਰਡ - ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਸਗੀਰ

## ਅਭਿਆਸ

1. ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣਾ।

ਉਠਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਖੁਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ ਉੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ।

ਅ ਇਹ ਲਿਖੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਦੀ ਬਾਰਮ ਬਾਰਤਾ ਸਾਰਨੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।

ਸ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਸਾਰਨੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

**ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਸਾਰਨੀ**

ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਦਿਨ	ਗਰਾਊਂਡ 1	ਗਰਾਊਂਡ 2	ਗਰਾਊਂਡ 3	ਗਰਾਊਂਡ 4	ਗਰਾਊਂਡ 5	ਗਰਾਊਂਡ 6	ਗਰਾਊਂਡ 7	ਗਰਾਊਂਡ 8
ਸੋਵਾਰ								
ਮੰਗਲਵਾਰ								
ਬੁੱਧਵਾਰ								
ਵੀਰਵਾਰ								
ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ								
ਸ਼ਨੀਵਾਰ								
ਐਤਵਾਰ								

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
  2. ਛੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
  3. ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
  4. ਖਾਲੀ ਬਾਵਾਂ ਭਰੋ।
- ਉ ..... ਦੀ ਕਮੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਅ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ..... ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਏ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੇ ..... ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਜੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ ਉ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

1. ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ/ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ
2. ਤੱਤ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਭਾਗ ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. ਸਮੈਟੋਟਾਇਪਿੰਗ
2. ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ
3. ਸਮੈਟੋਟਾਇਪਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

### ਭਾਗ ਏ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਰਹੋ :-

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
• ਸਗੋਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।		
• ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਗੋਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ		

# ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਐਨ.ਐਸ.ਕਿਊ. ਐਂਡ ਲੈਵਲ 3-ਕਲਾਸ ਗਿਆਰਵੀਂ

ਪੀ.ਐਸ. 303-ਐਨ.ਕਿਊ 2015

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ



ਪੀ.ਐਸ.ਐਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ  
ਐਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਭੋਪਾਲ

ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਇਸ ਡਾਟਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਪੀ-ਰਾਈਟ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ, ਮੁੜਕੇ ਡਪਣਾ, ਅਪਨਾਉਣਾ, ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ ਸਟੋਰੇਜ ਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਅਗੇਤ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨਾਂ ਹਨ।

## ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ : \_\_\_\_\_

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ : \_\_\_\_\_

ਕੋਰਸ/ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ : \_\_\_\_\_

## ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

<b>ਭੂਮਿਕਾ</b>	<b>4</b>
<b>ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ</b>	<b>6</b>
<b>ਰਸੀਦ/ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ</b>	<b>8</b>
<b>ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ</b>	<b>9</b>
<b>ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ</b>	<b>10</b>
<b>ਮੋਡਿਊਲ-3 ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ</b>	
ਸੈਸ਼ਨ-1 : ਪ੍ਰੀ- ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ (1.5-5 ਸਾਲ)	13
ਸੈਸ਼ਨ-2 : ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਗਰੇਡ 1 ਅਤੇ 2) ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।	23
ਸੈਸ਼ਨ-3 : ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ (ਗਰੇਡ 3 ਤੋਂ 5) ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ।	37
ਸੈਸ਼ਨ-4 : ਚਾਰ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਅਗੇਤਰੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ।	50
ਸੈਸ਼ਨ-5 : ਹੁਨਰ ਦੀ ਖੋਜ, ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।	88
ਸੈਸ਼ਨ-6 : ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰਸਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।	100

## ਭੂਮਿਕਾ

‘ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ, 2005’ ਸਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੜੀਏ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕਲਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕ ਫਰਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤੋਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੋਮਵਰਕ ਨੇ, ਮਨਿਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੌਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਟਰੇਕਿੰਗ ਖੇਤਰਾਂ, ਟੈਕਨੀਕਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੋਮਵਰਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ, ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣੀ, ਸਿੱਖਿਅਤ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਾਏ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਤੋਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਨਿਪੁਨਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੌਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਰਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੱਕ ਹੈ। ਪੰਡਿਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਕੰਸਟੀਟਿਊਟੈਂਟ ਆਫ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਸੂਚਨਾਲੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨੇ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ N S Q F ਇਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ( 1 to 4 ) ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਹੈ। 1 ਲੈਵਲ 9 ਵੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਵਲ 4 ਕਲਾਸ ਬਾਰਵੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। N O S ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ, ਕਿੱਤਾਮੁੱਖੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹੜੇ (ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਚਕਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਤਾਬ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਦੇਕੇ, ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ, ਇਧਰੋਂ ਉਧਰੋਂ ਪੜ੍ਹਤਾਲ ਕਰਕੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੁੱਰਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਣਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਸਤੇ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੈਲਿਸੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (1986) ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਅਕ ਦਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਕਦਗ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਵੇਲੇ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਹੀਏ, ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾ ਸਮਝੀਏ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣਗੇ। ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੰਬਰ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜਨਅੰਕੜੇ ਅਧਿਐਨ ਉੱਤੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਹੜਾ ਖੇਡ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਉਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਆਸ ਪੜੋਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਕਰੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆ ਛੋਟੀਆਂ ਲੋਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖੇਡ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸਕੂਲ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਤਰ ਉਵੇਂ ਦੀ ਹਵੇ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ 5000 sq ਫੀਟ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਥੋ-ਥੋ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੇ।

## ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਜ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਸਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ : -

“ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ”

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਅਤੇ ਐਕੱਡਾਂ/ਟੈਨਸਨਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਭਵਿੱਖ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥੋਜਾਂ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿਚ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਬੜਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ ਕਿ ਥੋਜਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆ ਹਨ ਕਿ 80% ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੋਲੈਸਟੋਰਲ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਦਿਮਾਰੀ ਟੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬੀਜਿਆ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ ਸਗੋਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੰਮ ਵੀ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇਕ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੰਗ ਸਦਕਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਹੁਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੋਚ, ਸਿਹਤ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਾਹਿਰ, ਫਿਜੀਉਥਰੈਪਿਸਟ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਫਸਰ, ਮੈਨੈਜਰ ਆਦਿ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੁਰਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਿਆਨ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਆਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੌਕੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪ	ਸਕੂਲ	ਖੇਡ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਟਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਹਿਰ	-ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ  -ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਟਰੇਨਰ  -ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ	- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ  - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ  - ਪੜ੍ਹਾਈ ਮੈਨੇਜਰ	-ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੇਨਰ  -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ	-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ  -ਫਿਜ਼ੀਓਥਰੈਪਿਸਟ  -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ	-ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੇਨੈਜਰ  -ਦਫਤਰੀ ਅਫਸਰ  -ਕੰਮੈਂਟਰ  -ਪੱਤਰਕਾਰ

ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਦੀ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੂਝਵਾਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੈਵਲ 1 ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੱਗੇ ਕਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਮੌਕਾ ਕਿ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਖੋਜਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਰਸ ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕੋਚ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਪਾਠ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ, ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਰੇਖਾਕਾਰੀ, ਟੁਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣੇ, ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੇ ਰੋਲ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ

ਭਾਰਤ ਦਾ ਜਵਾਨ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲ/ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦਾ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ, ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਨਾਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਭਰੋਸਾ ਦਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਤੋਂ ਵੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ।

ਅੱਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਮੁਸਕਲ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ M H R D ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ N S D C ਦੀ ਸਰਾਹਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਨੂੰ ਢੂਜੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰੋ. ਵਿਨਜ ਸਵਰੂਪ ਮਲਹੋਤਰਾ, ਹੈਡ, ਕਰੀਕੁਲਮ ਡਿਵੈਂਲਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਇਵੈਲਾਏਸਨ ਸੈਂਟਰ (CDEC) ਅਤੇ (NSQF) ਸੈਲ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ ਬੀ ਸਿਵਗੰਡੇ, ਜੁਆਇਟ ਡਰੈਕਟਰ, PSSCNE ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਐਜ਼, ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਵਡਵਾਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਇਸ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਦੁਆਰਾ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਧੰਨਵਾਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ।

## **ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ/ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ /ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੁਆਰਾ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੜ੍ਹੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹਰ ਪਾਠ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸੋਖਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਸਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।

### **ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ :- ਜਾਣ ਪਛਾਣ**

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ।

### **ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ :- ਜੜ੍ਹੀ ਗਿਆਨ**

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਠ ਨਾਲ ਅਧਾਰਿਤ ਜੜ੍ਹੀ ਗਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

### **ਤੀਜਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਅਭਿਆਸ**

ਹਰ ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇ ਕੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾਂ ਹਟੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ।

### **ਚੌਥਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਕਾਬਲੀਅਤ ਜਾਚਣਾ**

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ:- ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜੜ੍ਹੀ ਹੈ।

### **ਪੰਜਵਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ : - ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ**

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਟੈਂਪਿਕ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਵਧੀਆਂ ਬਣ ਸਕੇਗੀ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ।

## ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ

ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ/ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਗੁਣਵਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਟਨੈਸ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗੀ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਹੀ ਖੁਗਾਕ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਮੱਰਥਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। 1 ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਤੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦੇ ਸਕੋਗੇ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਧਾ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕੋਗੇ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨ ਲੱਭੋਗੇ ਕਿ ਕਸਰਤ ਚੰਗੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦਬਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉੱਰਜਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵਰਤਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਈਏ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਜਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਆਨੰਦਮਈ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
  - ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਕਿਰਿਆਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਸਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
  - ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਮਾਪਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਨਤੀਜੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਮਾਪਦੰਡ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਹੋਠ ਲਿਖੇ ਮੰਤਰ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ।

**ਮੰਤਰ-1** ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੀ ਉੱਰਜਾ ਕ੍ਰਿਆ :— ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਉੱਰਜਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

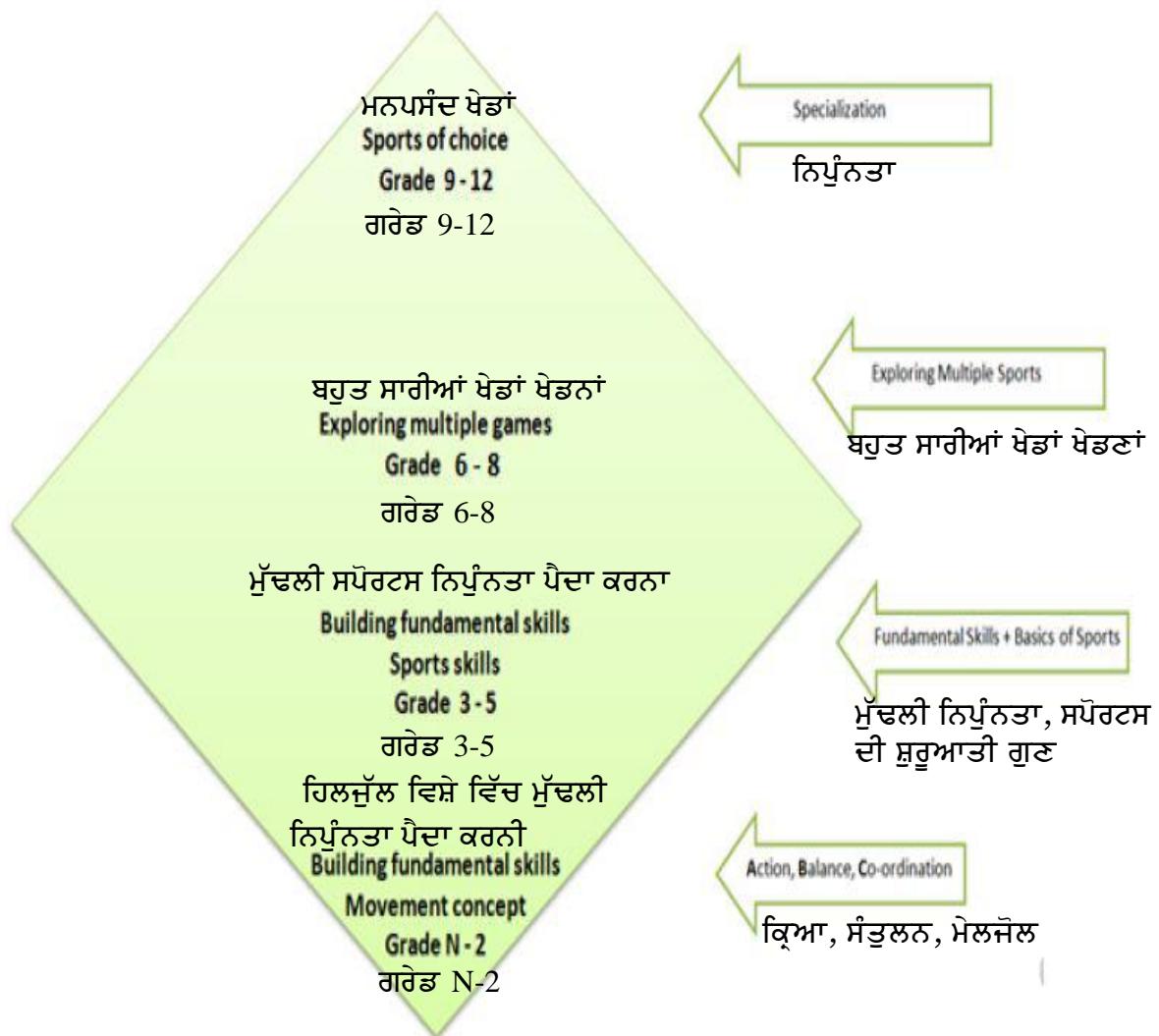
**ਮੰਤਰ-2** ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਜਤ ਕਰੋ :— ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਮੰਤਰ-3** ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੰਚ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ : - ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆਂ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ।

**ਮੰਤਰ -4 :** ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਾ : ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਵੀ ਤਾਰੀਫ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਮੰਤਰ 5 :- ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਮਈ ਬਣਾਓ -** ਕਲਾਸਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਅਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗਰੇਡ 2 ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਜੁੱਲ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ, ਕੰਮ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮੇਲਜੋਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਮੋਡਿਊਲ ਦੇ ਗੋਲ

ਇਸ ਮੋਡਿਊਲ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬਿਲ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ:-

1. ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ, ਕੁੱਦਣ ਵਿੱਚ, ਛਾਲ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ।
2. ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗਰੇਡ 1 ਅਤੇ ਗਰੇਡ 2 ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ।
3. ਗਰੇਡ 3 ਅਤੇ 4 ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਸਪੈਸ਼ਲ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜਿਵੇਂ ਦੌੜਨਾ, ਮੁੜਨਾ, ਮਰੋੜਨਾ, ਕੁੱਦਣਾ ਆਦਿ ਸਿਖਾਉਣਾ ।
4. ਸਪੋਰਟਸ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਟਪਕਾਉਣਾ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੈਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਬੈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗੋਂਦਬਾਜੀ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣੇ ।
5. ਸਕੂਲ ਟੀਮ ਲਈ ਵਧੀਆ ਟੇਲੋਂਟ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਚੁਣੋਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ।
6. ਯੋਗ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

## ਸੈਸ਼ਨ 1: ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ (1.5-5 ਸਾਲ)

### ਜੁੜੀ ਗਿਆਨ

#### ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਗਿਆਨ

ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਪੂਰੇ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਦੇਖਣ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਨਕਲ ਕਰਨ ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕਠੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਵਿਆਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਸਵੇਰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਸਲਾਈਡ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਟਰਾਈਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਂਗ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਲ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪਜਲ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਆਦਿ। ਇਹ ਲੜੀਆਂ ਬਦਲਾਵ ਅਤੇ ਜੁੜਾਵ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਦੇ ਨਿਯਮ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਕ੍ਰਿਆ ਠੀਕ ਹੈ ਉਹ ਛੋਟਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਤੱਕ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਇਵੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਦੀ, ਦੌੜਣ ਦੀ, ਕੁੱਦਣ ਦੀ, ਚੜ੍ਹਣ ਦੀ, ਟਪੂਸੀ ਮਾਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜਾਦੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਖੁੱਲਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

#### ਤੂਪਰੇਖਾ (ਓ, ਅ, ਏ)

ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:-



ਓ- ਕ੍ਰਿਆ - ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਗੁੱਚ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧੀਆਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਹਾਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲ ਜੁਲ, ਸਾਦੀ ਸੈਰ, ਕੁੱਦਣਾ, ਛਾਲ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਰਿੜਣਾ।

ਅ - ਸੰਤੁਲਨ- ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਹਿੱਲਜੁਲ ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸੱਮਰਥਾ ਚੇਤਨਾ ਸਬੰਧੀ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



1 - ਸਥਿਰ ਸੰਤੁਲਨ : ਅਟਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਮੁੱਢ ਸਾਨੂੰ

ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2- ਗਤੀਸੀਲ ਸੰਤੁਲਨ -ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਲ/ਗੇਂਦ ਫੜਨਾ (ਹੱਥ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦਾ ਮੇਲਜੋਲ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦਾ ਮੇਲਜੋਲ)



ਕ੍ਰਿਆ	ਸੰਭਲਨ	ਮੇਲ ਜੋਲ
ਦੌੜਨਾ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਭਲਨ	ਸੁਟਣਾ
ਕੁੱਦਣਾ	ਬਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੇ ਸੁਟਣਾ	ਪਕੜਨਾ
ਇਕ ਪੈਰ ਨਾਲ ਕੁੱਦਣਾ		ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ
ਉੱਛਲਣਾ (hopping) ਫਿਸਲਨਾ		ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ (1.5-5 ਸਾਲ) ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਲਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਚਿੰਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਹੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰੋ।
2. ਔਖੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਲਿਕ ਹਿੱਲਜੁਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਿਵੇਂ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਜੋਗਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਛੋਟੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਔਖੇ ਪੱਧਰ ਵੱਲ ਸਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3. ਪਹਿਲਾਂ ਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਹਿੱਲਜੁਲ ਦੇ ਸਟੈਪਾ ਨੂੰ ਛੋਟੇ -ਛੋਟੇ ਸਟੈਪਾ ਵਿੱਚ ਤੋੜੋ। ਫਿਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧੀਆ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਵੇਲੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਪਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਪੀ/ਨਕਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਰੋ।
5. ਛੋਟੇ ਵਾਕ ਵਰਤੋ। ਸਹੀ ਬੋਲੀ/ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪੋਜ (ਹਾਈ ਫਾਈ, ਤਾੜੀ, ਅੰਗੂਠਾ ਉੱਪਰ ਕਰਨਾ)
6. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲੇ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਨਾਓ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮੰਚ ਦਿਓ।
7. ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡ ਜੇ ਬੱਚੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਬਾਬੂਮ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।
8. ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਣ।

## ਕ੍ਰਿਆ

### ਵਿੰਗਾ ਟੇਢਾ ਦੌੜੋ

#### ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ :

ਤਸਤਰੀ ਕੋਨ/ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਿੰਦੀ ਮਾਰਕ ਰਸਤਾ ਦੱਸਣ ਲਈ, ਬੀਨ ਦੇ ਬੈਗਜ਼, ਬੀਨ ਸਕਾਰਫ, ਘੱਟ ਰੁਕਾਵਟਾਂ

#### ਸੁੱਚਖਿਅਤ ਜਾਣਕਾਰੀ :

ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਸਹੀ ਬੂਟ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ।

#### ਸਿੱਖਣ/ਨਤੀਜਾ :

ਦੌੜਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੋਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਕਿਰਿਆਂ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਮੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।



ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਦੌੜਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਯਾਨ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਲੱਤ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਤੇ ਭਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਤੀ ਬਦਲਣੀ ਹੈ।

#### ਕ੍ਰਿਆ

- ਤਸਤਰੀ ਕੋਨ ਜਾਂ ਵੱਡੇ - ਵੱਡੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਿੰਗੇ ਟੇਢੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ 1 ਮੀ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਲਗਾਓ।
- ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਵਿੰਗੇ ਟੇਢੇ ਦੌੜਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਦੋ ਟੋਕਰੀਆਂ ਬੀਨ ਬੈਗਜ਼ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੀਨ ਸਕਾਰਫ 10 ਮੀ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ।
- ਇਕ ਬੀਨ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬੀਨ ਸਕਾਰਫ ਇਕ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਕੇ ਦੂਸਰੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਕੁਝ ਹੋਰ ਰਸਤੇ ਜਿਵੇਂ ਚੌੜਾ, ਗੋਲ ਆਦਿ ਵੀ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੰਨ/ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੱਪਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਦੌੜੋ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੱਥ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵਾਪਿਸ ਆਓ।
- ਕੁਝ ਰੰਗਦਾਰ ਬੀਨ ਬੈਗ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਖਤਮ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਦੌੜੋ।

## ਸੰਤੁਲਨ

### ਹਵਾਈ ਅੱਡਾ

#### ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ

ਬਿੰਦੀਆ/ ਤਸਤਰੀ ਕੋਨ, ਫਲੈਟ  
ਰਿੰਗਜ਼

#### ਸੁੱਗਖਿਅਤ ਜਾਣਕਾਰੀ :

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਾਂ ਟਕਰਾਉਣ।

#### ਸਿੱਖਣ/ਨਤੀਜਾ :

ਬੱਚੇ ਗਤੀ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਲਾਹੁਣਾ ਸਿੱਖਣਗੇ। ਉਹ ਆਪਣ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਲੈਣਗੇ ਜਦੋਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣਗੇ। ਉਹ ਇਹ ਸਿੱਖਣਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਚੁੱਲਣਾ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਗਤੀ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਗੇ।

#### ਕ੍ਰਿਆ

- ਤਸਤਰੀ ਕੋਨ ਜਾਂ ਗੱਲ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਰਿਐਕਟੈਂਗੂਲਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ ਇਹ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਜਹਾਜ ਉਤਰਨਗੇ।
- ਕੁਝ ਫਲੈਟ ਰਿੰਗਜ਼ ਰੱਬੇ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਜਹਾਜ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਦੇ ਸਾਡੇ ਇਹਨਾਂ ਰਿੰਗਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਕਦੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕਦੀ ਅੰਦਰ ਆਉਣ।
- ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਫੈਲਾਅ ਕੇ ਦੌੜਣਗੇ, ਇਵੇਂ ਐਕਟਿੰਗ ਕਰਨਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਜਹਾਜ ਉੱਤਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਦੌੜੋ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਆਸਪਾਸ।
- ਗੱਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦੌੜੋ, ਪਿੱਛੇ ਦੌੜੋ।
- ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਹਾਜ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਂਡ ਕਮਾਡ ਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੌੜ ਦੇ ਸਬਾਨ ਤੇ ਆ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਬੈਠ ਜਾਣਗੇ।
- ਲੈਡਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਖੜੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਗੋਡੇ ਭਾਰ ਬੈਠ ਜਾਣਗੇ।

## ਮੇਲ ਜੌਲ

### ਹੂਪ ਨਾਲ ਲਚਕਤਾ

#### ਸਾਜੋਂ ਸਮਾਨ

ਹੂਲਾ ਹੂਪ/ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ

#### ਸੁਰਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ :

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜਗ੍ਹਾ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੋ ਬੱਚੇ ਇਕ ਹੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟੀ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

#### ਸਿੱਖਣ/ਨਤੀਜਾ :

ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਹਿੱਲਜੁਲ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਚਕਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਉਹ ਸਾਜੋਂ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਕ੍ਰਿਆ

- ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਖਿਲਾਰ ਦਿਓ।
- ਘੋੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੂਪਸ ਉੱਤੋਂ ਛਾਲਾਂ ਲਗਾਓ।
- ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਨੂੰ ਟੀ.ਸ਼ਰਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਫਰਸ ਤੇ ਸੁੱਟ ਦੇਵੋ। ਫਿਰ ਬੱਲੇ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਹੂਪਸ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਸਿਰ ਉੱਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਪੰਜੇ ਉੱਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਵੋ।
- ਹੂਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛਾਲ ਲਗਾਓ ਛਾਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁੰਮੋ।
- ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਯੋਗਾ ਖਿਚਾਣ ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਘੁੰਮਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਲਈ ਕਰੋ।

#### ਘੋੜ ਗੱਡੀ

- ਦੋ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਵਿੱਚ ਵੱਡ ਜਾਣ ਇਕ ਘੋੜਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਯਾਤਰੀ।

ਘੋੜਾ ਯਾਤਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਛਾਲਾਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਉੱਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕੁਸ਼ਲਤਾ (Skill) ਮੁਲਾਂਕਣ ਘੇਰਾ

**ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ** - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ/ਅੰਦਰਲਾ ਮੈਦਾਨ

**ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ** - ਫਲੈਟ ਰਿੰਗਜ਼, ਸੰਤੁਲਨ ਬੀਮ, ਨਰਮ ਗੇਂਦ, ਕੋਨ/ਤਸਤਰੀ/ਗੋਲ ਬਿੰਦੀਆਂ

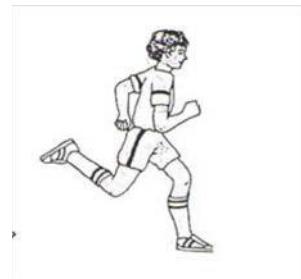
**ਕਲਾਸ ਸਾਈਜ਼ :-** ਵੱਡਾ ਕਲਾਸ ਸਾਈਜ਼ 40-50

### ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ

- ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਘੇਰਾ ਹੈ।
- ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਜਿਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋਣਾ ਹੈ ਦੌੜਨਾ, ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੇ ਕੁੱਦਣਾ, ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਛਾਲ ਲਗਾਉਣੀ, ਅਤੇ ਪਕੜਨਾ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਪਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੀਚਰ/ਅਧਿਆਪਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ।
- ਅਗਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਿਹਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕੇ।

### ਹੇਠਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ

- ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਓ।
- ਲੈਡਿੰਗ ਜਿਵੇਂ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ।
- ਬਾਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਟੱਪਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।



### ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੇ ਕੁੱਦਣ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ

- ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੇ ਟੱਪਣਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਲੱਤ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ।
- ਬਾਹਾਂ ਘੁਮਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰਨੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਜੋਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ
- ਜੋ ਲੱਤ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਉਹ ਕਦੇ ਅੱਗੇ ਕਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹਿੱਲੇਗੀ
- ਜੋ ਲੱਤ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਪੈਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹੇਗਾ।
- ਜਿਹੜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਕੁਦਾਂਗੇ ਉਸ ਦਾ ਗੋਡਾ ਮੁੜੇਗਾ।
- ਪੰਜਾ ਜਿਸ ਲੱਤ ਨਾਲ ਕੁੱਦਣਾ ਹੈ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਗਰਾਊਂਡ ਤੋਂ ਉੱਠੇਗਾ
- ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕੋ।

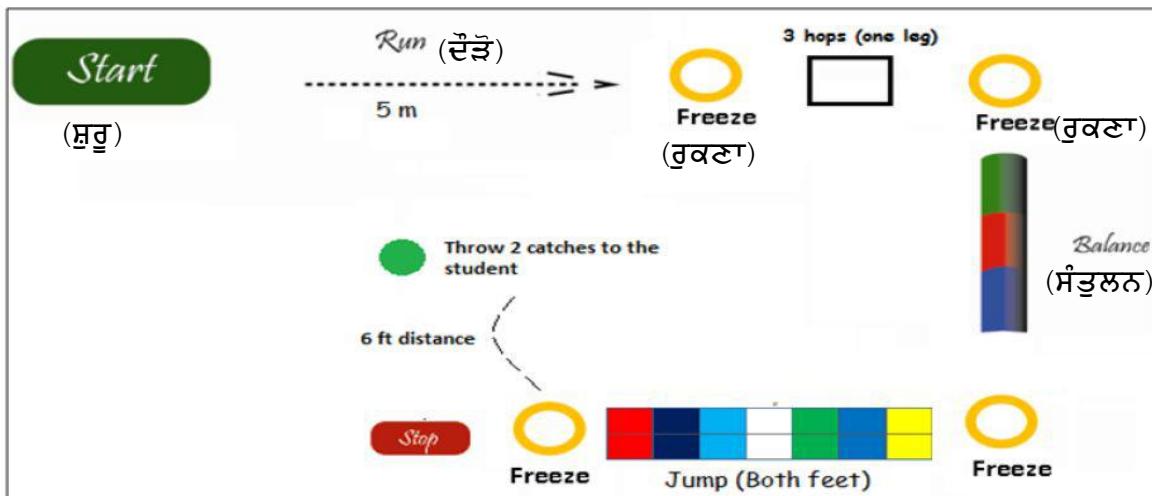


## ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਠੀਕ ਕਰਨੀ

- ਹੱਥ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਰਾ ਪੋਜ਼ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ
- ਸਾਰੀ ਹਿਲਜੂਲ ਦੌਰਾਨ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

## ਕੁੱਦਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਠੀਕ ਕਰੋ

- ਕੁੱਦਣ ਵੇਲੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਓ
- ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਓ।
- ਸਾਰਾ ਢਾਂਚਾ ਠੀਕ ਕਰੋ ਜਿਆਦਾ ਆਕੜ ਕੇ ਨਹੀਂ।



## ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. 1.5 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।
2. ਜੇ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਐਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਜੇ ਬੱਚਾ ਇਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ।

ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਲਾਈਨਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ 1.5 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਗੇ।

ਉ ) \_\_\_\_\_

ਆ ) \_\_\_\_\_

ਇ ) \_\_\_\_\_

2. ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਮੰਤਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਗੇ ।

ਉ ) \_\_\_\_\_

ਅ ) \_\_\_\_\_

ਇ ) \_\_\_\_\_

3. ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪਾਠ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, 1.5 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਢਲੇ ਕੌਸ਼ਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਗਰਾਊਂਡ ਤੇ ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ।

ਉ) ਐਕਸ਼ਨ

ਅ) ਸੰਤੁਲਨ

ਇ) ਮੇਲ ਜੋਲ/ਤਾਲਮੇਲ

## ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕੁਸ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।

1 ਦੌੜਨਾ -

---

---

2 ਇੱਕ ਲੱਤ ਭਾਰ ਕੁੱਦਣਾ-

---

---

3 ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ-

---

---

4 ਕੁੱਦਣਾ-

---

---

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ ਓ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।

1 ਐਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ

2 ਸਥਿਰ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸੰਤੁਲਨ।

### ਭਾਗ ਅ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

1. ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕ੍ਰਿਆ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ?
2. ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਬੰਧੀ ਮੁਦਲੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ?
3. ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਪੁਆਇੰਟ ਹਨ/ਨਿਯਮ ਹਨ ਜੋ 1.5 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਨ ?
4. ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਮੰਤਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਖਾਉਣ ?
5. ਅਗਰ ਜੇ ਇਕ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਐਕਸਨ ਹੋਵੇਗਾ ?

6 ਜੇ ਬੱਚਾ ਇਕ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਅਸਮੱਝਥਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ

**ਭਾਗ ਇ**

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਝਥਾ ਤੇ 1.5 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਐਕਸਨ ਤੇ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
ਬਿਨਾਂ ਬੋਲ ਚਾਲ ਦੇ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਰੋਲ ਪਹਿਚਾਣੋ।		

**ਸ਼ਬਦ ਗਿਆਨ :** - ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਲਏ ਹਨ:-

ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ, ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ, ਮੁੱਢਲੇ ਕੌਸਲ, ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੇ ਕੁੱਦਣਾ, ਰਿੜ੍ਹਨਾ ਉੱਛਲਣਾ, ਟੱਪ-ਟੱਪ ਕਰਨਾ,  
ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਮੁੜਨਾ, ਮੌਜੂਦਨਾ, ਢੁੱਲਤਾ ਮਾਰਨਾ

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Adolescence	-	ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ
Appreciate	-	ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕਰਨੀ
Engaged	-	ਵਿਆਸਤ
Infrastructure	-	ਸਹੂਲਤਾਂ
Age appropriate	-	ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਲਈ ਸਹੀ
Structured	-	ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ
Static	-	ਸਥਿਰ
Dynamic	-	ਗਤੀਸੀਲ
Co-operation	-	ਤਾਲਮੇਲ
Observation	-	ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ
Methodology	-	ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

## ਸੈਨ - 2 : ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਗਰੇਡ 1 ਅਤੇ 2) ਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨੌਜਵਾਨ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਕਾਬਿਲ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੁਣਾਤਮਕ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ‘ਆਪਣਾ ਚੰਗਾ’ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕਲਾ ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ।



ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਮੱਧਗਤੀ ਨਾਲ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ, ਦੌੜਨਾ, ਕੁੱਦਣਾ, ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਕੁੱਦਣਾ ਅਤੇ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਚੱਲਣਾ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ।

**ਉਚਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ** - ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ, ਦੌੜਨਾ, ਤਿਲਕਣਾ, ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਣਾ, ਰਿੜਣਾ ਆਦਿ।

**ਆ - ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ** - ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਉਦਾਹਰਨ : ਸੁੱਟਣਾ, ਕੈਚ ਕਰਨਾ, ਬੈਟ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ, ਰੈਕੋਟ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ, ਗੈਂਦ ਟਪਕਾਉਣਾ ਆਦਿ।

**ਇ - ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ** - ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ - ਮੁੜਨਾ, ਮੌੜਨਾ, ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਆਦਿ।

ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਿਹੜੇ ਇਹਨਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ 5 ਤੋਂ 7 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਗੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਗੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅੰਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ।

- ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
- ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ।
- ਮਨ-ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਮਲਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ।
- ਪੜਾਈ ਦਾ ਤਰੀਕਾ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਾਚਣਾ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਪੁੱਛਣੇ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਪਦੰਡ

5 ਤੋਂ 7 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣਾ

ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰ - ਇਹ ਹੁਨਰ ਹਿੱਲਜੂਲ ਲਈ ਅਤੇ ਸਗੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ਉਦਾਹਰਨ:- ਰੱਸੀ ਟੱਪਣੀ, ਦਗੜ-ਦਗੜ ਕਰਨਾ, ਛਾਲ ਲਗਾਉਣੀ ਆਦਿ। ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ

1. ਵਾਰਮ ਅੱਪ (warm up) ਗੀਤ ਨਾਲ ਸੁਰੂ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ, ਐਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲਜੂਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰ ਸਕਣ।
4. ਹਿੰਮਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵੱਧ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਇਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ, ਉਮਰ ਦੇ ਇਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਗਤੀਵਿਧਿਆਂ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਕੇਂਦਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਂਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮੁਢਲੇ ਕੌਸਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ:- ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ, ਸਗੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਭਾਰ ਸੱਟਣਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਨਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੁਢਲੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬੱਚਿਆਂ (5 ਤੋਂ 7 ਸਾਲ) ਨੂੰ ਡਾਂਸ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰੇਡ 1 ਅਤੇ 2 ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ। ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਹੜਾ ਗੋਲ ਨਾਲ ਸੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਹੀ ਸਕੂਲ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ) ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਲਵੇ।

### ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਮ- ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚੱਕਰ

**ਗੋਲ** - ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ

**ਜੁਰੂਰੀ ਬਣਤਰ** - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

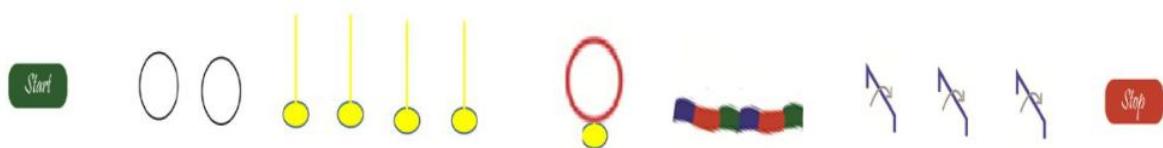
**ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ** - ਫਲੈਟ ਰਿੰਗਜ਼, ਹੂਲਾ ਹੂਪਸ, ਲਚਕੀਲੇ ਪੋਲ, ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲੀ ਛੜੀ, ਛੋਟੀਆਂ ਤੁਕਾਵਟਾਂ, ਗੁਬਾਰੇ, ਐਜ਼ੂਸਪੋਰਟ ਸੀ.ਡੀ ਤੋਂ ਗਰਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ।

**ਕਲਾਸ ਸਾਇਜ਼** - ਵੱਡੀ ਕਲਾਸ 40-50

**ਗਰਮ ਹੋਣਾ** - ਐਜ਼ੂਸਪੋਰਟ ਗਰਮ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋਵੇ

ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧੀਏ :-

- ਉਨ੍ਹੇ ਹੀ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਨ ਹੈ।
- ਜਿੰਨੇ ਚੱਕਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਵੰਡੋ।
- ਜਦੋਂ ਸੁਰੂ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਫਲੈਟ ਰਿੰਗਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਕਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਲਚਕੀਲੇ ਪੋਲਜ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਗਿਰਾਏ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੌੜਨਾ।
- ਖੜੇ ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਵਿੱਚੋਂ ਲੇਟ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਸੰਤੁਲਨ ਬੀਮ ਉਤੇ ਚੱਲੋ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਤੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰੋ।



## ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਮ- ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ

**ਗੋਲ** - ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

**ਲੋੜੀਦੀ ਬਣਤਰ** - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

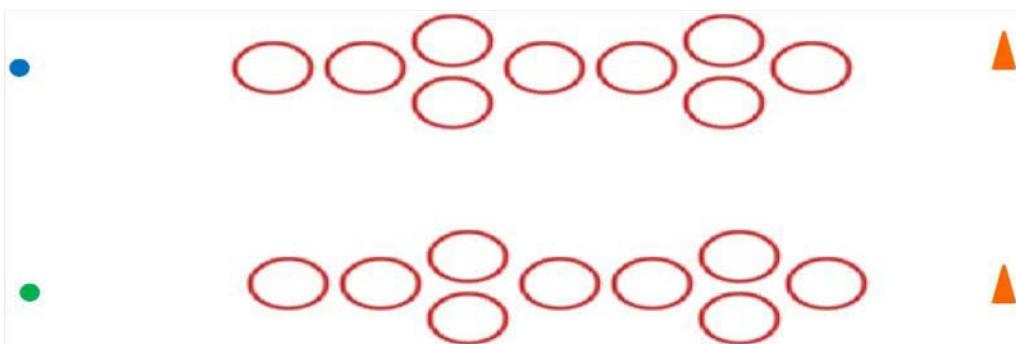
**ਲੋੜੀਦਾ ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ** - ਕੋਨ/ਤਸਤਗੀ/ਗੋਲਬਿੰਡੂ, ਫਲੈਟ ਰਿੰਗਜ਼, ਬੀਨਬੈਗਜ਼, ਐਜ਼ੂਸਪੋਰਟ ਸੰਗੀਤ ਸੀ.ਡੀ. ਤੋਂ ਗਰਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ

**ਕਲਾਸ ਸਾਇੱਜ਼** - ਵੱਡੀ ਕਲਾਸ 40-50

**ਗਰਮ ਹੋਣਾ** - ਐਜ਼ੂਸਪੋਰਟ ਵਾਰਮਅਪ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋਣਾ।

**ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧੀਏ:-**

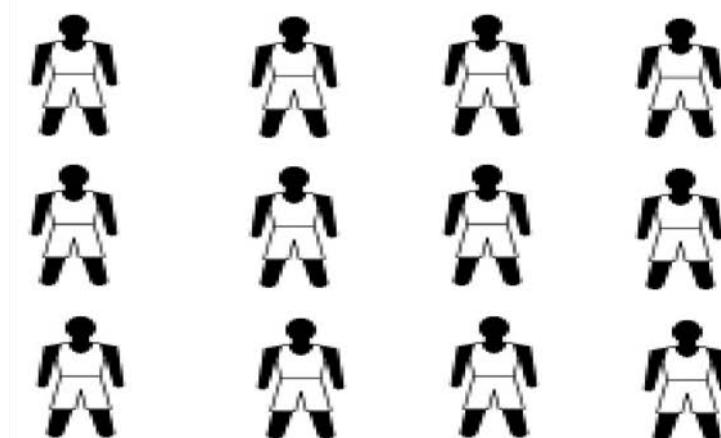
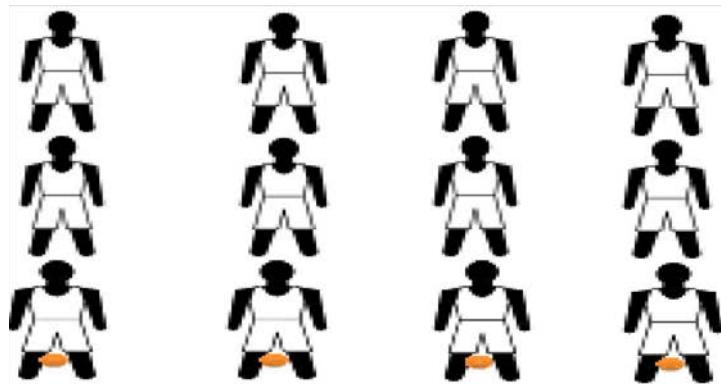
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਫਲੈਟ ਰਿੰਗਜ਼ ਨਾਲ ਚਾਰ ਕੁੱਦਣ ਦੇ ਅਸੱਮਰਥ ਰਸਤੇ ਬਣਾਉ।
- ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਬੀਨ ਬੈਗ ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੇ ਕੁੱਦ ਕੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਫਿਰ ਵਾਪਿਸ ਆਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬੀਨ ਬੈਗ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਅਗਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਵੇ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਗੀਲੇਅ ਦੌੜ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਕੱਢੋ।



**ਚਿਕਨ ਬਾਲ ਦੌੜ**

- ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ 10 ਮੀ ਦੀ ਢੂਗੀ ਤੇ ਬਣਾਉ।
- ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਅੱਧੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਢੂਜੀ ਰੇਖਾ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ।
- ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਇਕ ਗੋਂਦ ਦਿਓ।

- ਹਰ ਗੁੱਪ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਕੜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਕੁੱਦਣਾ ਹੈ।
- ਇਕ ਵਾਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੌਲ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਗੋਂਦ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੇਵੇ।
- ਇਹ ਬੱਚਾ ਵੀ ਗੋਂਦ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕੜੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਕੁੱਦ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ।



**ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਮ-** ਮਰੋੜਨਾ, ਮੁੜਨਾ, ਕੁੱਦਣਾ ਅਤੇ ਤਾੜੀ ਮਾਰਨਾ

**ਉਦੇਸ਼ -** ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ

**ਜਰੂਰੀ ਬਣਤਰ -** ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

**ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ -** ਐਜੂਸਪੋਰਟਸ ਸੰਗੀਤ ਸੀ ਛੀ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਢੌਲ, ਨਰਮ ਗੋਂਦਾ।

**ਕਲਾਸ ਦਾ ਆਕਾਰ -** ਵੱਡੀ ਕਲਾਸ 40 ਤੋਂ 50

### ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧੀਏ :-

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਖਿਲਰ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ। ਐਰੋਬਿਕ ਡਾਂਸ ਦਾ ਹਰ ਸਟੈਪ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ।

- **ਪਹਿਲਾ ਸਟੈਪ -** ਕੁੱਦਣਾ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ - ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੁੱਦੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੌੜੇ ਬਾਹਰਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਘੁੰਮਾਓਂਦੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ।
- **ਦੂਜਾ ਸਟੈਪ -** ਅੱਗੇ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜੋ - ਅੱਠ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਅੱਠ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜੋ।
- **ਤੀਜਾ ਸਟੈਪ -** ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਕੁੱਦ - ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲਦੇ ਹੋਏ ਕੁੱਦੋ ਅਤੇ ਤਾੜੀ ਮਾਰੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁੱਦੋ ਅਤੇ ਤਾੜੀ ਮਾਰੋ।
- **ਚੌਥਾ ਸਟੈਪ -** ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ - ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਮੁੱਕਾ ਬਣਾਓਂਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ।
- **ਪੰਜਵਾਂ ਸਟੈਪ -** ਫੈਲਾਉਣਾ - ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉੰਗਲਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ, ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਗੋਡਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਕਿ ਪੈਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਛੂਹੋ। ਇਹੀ ਕਿਰਿਆ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰੋ।
- **ਛੇਵਾਂ ਸਟੈਪ -** ਦੂਰ ਕੁੱਦਣਾ - ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਕੁੱਦੋ ਅਤੇ ਤਾੜੀ ਵਜਾਓ ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਕੁੱਦੋ ਅਤੇ ਤਾੜੀ ਵਜਾਓ।
- **ਸੱਤਵਾਂ ਸਟੈਪ -** ਮੁੜਨਾ - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਫੈਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਮੁੜੋ ਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਮੁੜੋ।
- **ਅੱਠਵਾਂ ਸਟੈਪ -** ਝੁੱਕਣਾ - ਅੱਗੇ ਝੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਝੁੱਕੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਜ਼ੂਸਪੋਰਟਸ ਸੰਗੀਤ ਸੀ ਡੀ ਡੌਂ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਲਵੇ ਜਾਂ ਡਰੰਮ ਵਰਤੋ। ਤਾਲ ਉੱਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ।

- ਕੁੱਦੋ ਅਤੇ ਮੁੜੋ:- 8 ਵਾਰੀ
- ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰੋ:- 8 ਵਾਰੀ
- ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜੋ:- 8 ਵਾਰੀ
- ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਛਾਲ ਲਗਾਓ:- 8 ਵਾਰੀ
- ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰੋ:- 8 ਵਾਰੀ
- ਮੁੱਕਾ :- 8 ਵਾਰੀ
- ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰੋ:- 8 ਵਾਰੀ
- ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਾਓ:- 8 ਵਾਰੀ
- ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰੋ :- 8 ਵਾਰੀ
- ਪਰੇ ਕੁੱਦੋ :- 8 ਵਾਰੀ
- ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰੋ :- 8 ਵਾਰੀ
- ਇਸਨੂੰ ਮੋੜੋ:- 8 ਵਾਰੀ
- ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰੋ:- 8 ਵਾਰੀ

### ਕ੍ਰਿਆ:-

#### ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਦਦ

ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਵੰਡੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਲਾਇਨ ਅਤੇ ਖਤਮ ਲਾਇਨ 20 ਛੁੱਟ ਦੀ ਢੂਗੀ ਤੇ ਬਣਾਓ।

ਹਰ ਜੋੜੇ ਨੂੰ 2 ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ/ਹੂਲਾ ਹੂਪਸ ਦਿਓ।

ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੇ ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ/ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਅੱਗੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ।

ਸਾਥੀ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ/ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਨਾਲ ਇਵੇਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਆਖਰੀ ਰੇਖਾ ਤੱਕ ਵੱਧਦੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਜੋੜਾ ਆਖਰੀ ਰੇਖਾ ਤੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚੇਗਾ ਉਹੀ ਜਿੱਤੇਗਾ।

**ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਮ-** ਗੋਂਦ ਬੜਕਾਉ/ਟਪਕਾਉ

**ਗੋਲ** - ਗੋਂਦ ਬੜਕਾਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ ।

**ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਤਰ** - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

**ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਚਾਹੀਦਾ**- ਕੌਨ/ਤਸਤਰੀ/ਗੋਲ ਬਿੰਦੂ, ਨਰਮ ਗੋਂਦਾਂ

**ਕਲਾਸ ਸਾਇਜ** - ਵੱਡੀ ਕਲਾਸ 40-50

### ਵਿੰਗੀ ਟੇਡੀ ਦੌੜ (ਗਰਮ ਹੋਣਾ)

- 4 ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਉ । 4 ਸਟੇਸ਼ਨ ਬਣਾਉ 5 ਤਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੌਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਛੁੱਟ ਦਾ ਫਰਕ ਰੱਖੋ ।
- ਗੋਲ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਰੇਖਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਕੌਨ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 4 ਛੁੱਟ ਦੂਰ ਹੋਵੇ ।
- ਗਰੁੱਪ ਇੱਕਲੀ ਫਾਇਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜਾ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਸਾਰੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਿੰਗਾ-ਟੇਢਾ ਕੌਨ ਵਿੱਚੋਂ ਭੱਜੇਗਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਆਖਿਰ ਤੇ ਲਾਇਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਜੁੜੇਗਾ ।
- ਅੱਗਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੱਜਣ/ਦੌੜਣ ਨੂੰ ਕਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿੰਗਾ ਟੇਢਾ ਰਸਤਾ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ । ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ।
- ਇਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਗੋਂਦ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਉ ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਗੋਂਦ ਬੜਕਾਏ ਅਤੇ ਪਕੜੇ ਅਤੇ ਕੌਨਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਵਿੰਗਾਂ ਟੇਢਾ ਚੱਲੋ, ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਵੋ । ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਨੇ ਗੋਂਦ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਬੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟਣੀ ਹੈ ।
- ਇਹ ਖੇਡ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਰਹੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ।

### ਕ੍ਰਿਆ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਰੇਖਾ ਬਣਾ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਹੋ ।

ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਰੇਖਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਕਰੋ ।

ਹਰ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਇਕ ਨਰਮ ਗੋਂਦ ਦੇਵੋ ।

ਹਰ ਜੋੜੇ ਨੂੰ 10 ਛੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਖੜੇ ਕਰੋ ।

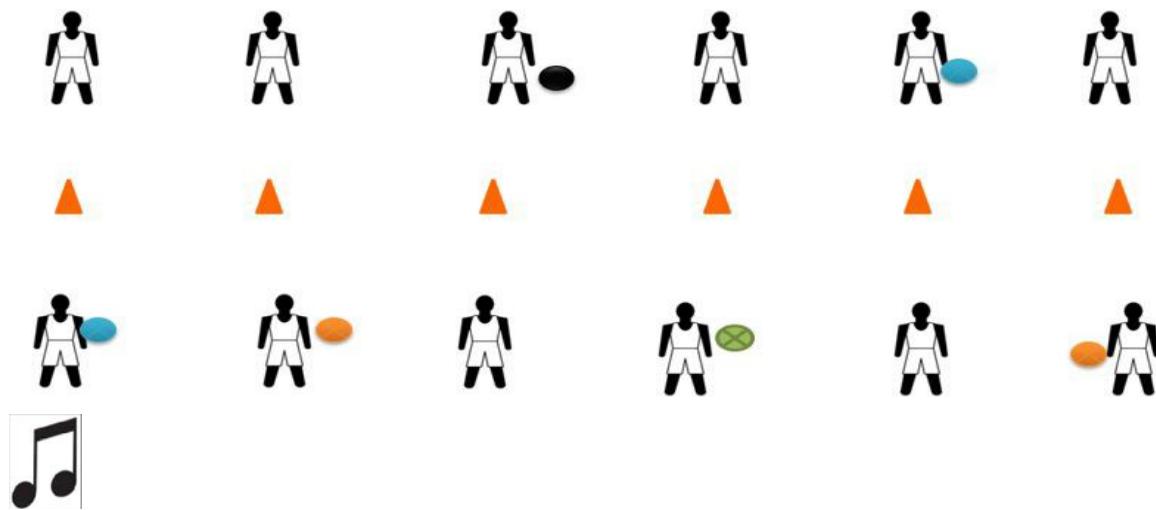
ਇਕ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੌਨ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਰੱਖ ਦੇਵੋ ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਉੱਤੇ ਬੱਚੇ ਗੋਂਦ ਨਾਲ ਤਸਕਰੀ ਕੌਨ ਵੱਲ ਵੱਧਣਗੇ ਅਤੇ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਲੱਕ ਤੱਕ ਫੜਦੇ ਹਨ ।

ਤਸਕਰੀ ਕੌਨ ਦੇ ਕੋਲ, ਬੱਚਾ ਗੋਂਦ ਆਪਣੇ ਸਾਬੀ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਰੇਖਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਉਸਦਾ ਸਾਬੀ ਵੀ ਉਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਖੇਡ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਗੋਂਦ ਬੜਕਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਫੜਦੇ ਹਨ ।



ਗਰਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋਣਾ

**ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਮ-** ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਚੱਕਰ

**ਉਦੇਸ਼** -ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਚੱਕਰ ਲਈ ਭੇਜਣ

**ਬਣਤਰ ਜ੍ਰੂਰੀ** - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ / ਅੰਦਰ

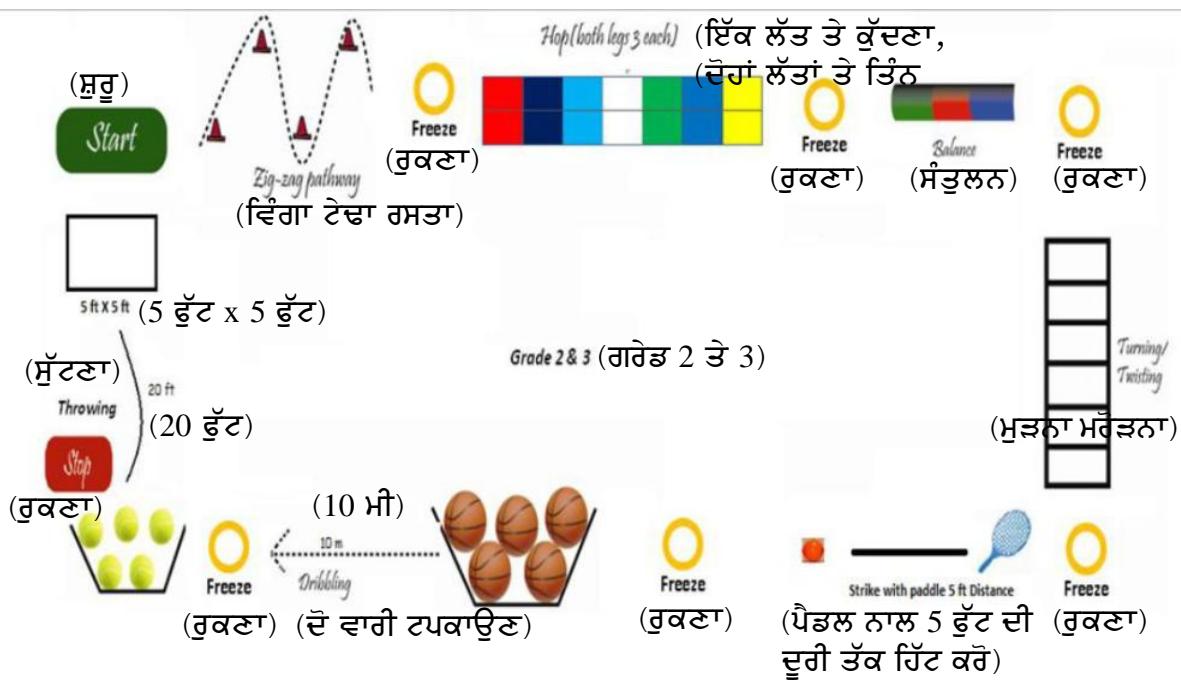
**ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਚਾਹੀਦਾ**- ਫਲੈਟ ਰਿੰਗਾਜ, ਸੰਤੁਲਨ ਬੀਮ, ਨਰਮ ਗੋਂਦਾਂ ਕੋਨ/ਤਸਕਰੀ/ ਗੋਲ ਬਿੰਦੂ, ਫੌਮ ਪੈਡਲ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਗੋਂਦ, ਰਸਤਾ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਗੀਤ ਐਜ਼ੂਸਪੋਰਟਸ ਸੰਗੀਤ ਸੀ. ਡੀ ਤੋਂ

**ਕਲਾਸ ਦਾ ਆਕਾਰ** - ਵੱਡੀ ਕਲਾਸ 40 ਤੋਂ 50

**ਗਰਮ ਹੋਣਾ** - ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਐਜ਼ੂਸਪੋਰਟਸ ਵਾਰਮ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ

**ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧੀਏ**

- ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ
- ਸਾਰੀ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹੋ।
- ਵਿੰਗਾ - ਟੇਢਾ ਦੌੜਨਾ
- ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੇ ਕੁੱਦਣਾ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਓਣਾ।
- ਮੁੜਨਾ ਅਤੇ ਮਰੋੜਨਾ
- ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ
- ਟਪਕਾਓਣਾ
- ਸੁੱਟਣਾ
- ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਹੱਥ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸ ਕੰਮ ਤੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੋ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।



ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰ ਕੀਤਾ : -

1. ਇਸ ਉਮਰ ਗੁੱਟ ਲਈ ਸਿਖਾਊਣ ਦੇ ਨਿਯਮ
2. ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਮੰਤਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Observation - ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ

capable - ਕਾਬਿਲ

Fundamental - ਮੁੱਢਲੀ

Explore - ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ

Moderate - ਵਿਚਾਲੜਾ / ਵਿਚਕਾਰਲਾ

**ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ਼** - ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲਏ ਹਨ।

ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ, ਮੁਲਾਂਕਣ

## ਅਭਿਆਸ

1. 6 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ 3 ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।

ਉ) \_\_\_\_\_

ਅ) \_\_\_\_\_

ਈ) \_\_\_\_\_

2 ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 6 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਠ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ? ਲਗਭਗ 3 ਲਾਇਨਾਂ ਲਿਖੋ।

### ਖੁਲ੍ਹ

ਉ) \_\_\_\_\_

ਅ) \_\_\_\_\_

ਈ) \_\_\_\_\_

### ਖਤਮ

ਉ) \_\_\_\_\_

ਅ) \_\_\_\_\_

ਈ) \_\_\_\_\_

3 ਕਿਸੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦਾ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਿਸੀਪਲ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

ਗਰਾਊਂਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਧਿਆਨ ਲੋਕੋਮੋਟਿਵ ਅਤੇ ਮੈਨੀਪੁਲੇਟਿਵ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਤੇ ਹੋਵੇ। ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ ਵਰਤੋਂ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ

ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ:-

1. ਸਗੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਬਣਤਰ ਹੈ  
ਉ) ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਅਤੇ ਦੱਸੀ ਹੋਈ  
ਅ) ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ  
ਇ) ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ  
ਸ) ਸਾਰੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ।
2. ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ  
ਉ) ਗੋਂਦ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਕਰਨੀ  
ਅ) ਜੈਵਲਿਨ ਬਰੋ  
ਇ) ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਬਰੋ  
ਸ) ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਕੇ ਚੌੜੀ ਛਾਲ
3. ਕਿਹੜੀ ਗਲਤ ਦੌੜਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ:-  
ਉ) ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਉਲੱਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਓ  
ਅ) ਲੈਂਡਿੰਗ ਅੱਡੀ ਤੋਂ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।  
ਇ) ਬਾਹਾਂ ਸਗੀਰ ਦੀ ਵਿਚਾਕਰਲੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਾ ਕਰਨ  
ਸ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
4. ਸਹੀ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀਂ ਫਾਇਦਾ ਹੈ:-  
ਉ) ਸੱਟ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟਦੇ ਹਨ।  
ਅ) ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।  
ਇ) ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਉਮਰ ਸਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।  
ਸ) ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਟੈਂਡਰਡ 1 ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।  
ਉ) ਸਾਫਟਬਾਲ ਡਰਿਬਲ  
ਅ) ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਥੋ-ਥੋ  
ਇ) ਬੀਨ ਬੈਗ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜਣਾ  
ਸ) ਪੈਡਲ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ
- 6 ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ:-  
ਉ) ਇਕ ਪੈਰ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ  
ਅ) ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਬੀਨ ਬੈਗ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ  
ਇ) ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜਣਾ।  
ਸ) ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਲਿਖਣਾ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

### ਭਾਗ (ੳ)

ਉਹਨਾਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਮੈਨੀਪੁਲੇਟਿਵ, ਨਾਨ ਮੈਨੀਪੁਲੇਟਿਵ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਨਿਪੁੰਨਤਾ

### ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

1. 6 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ ਹਨ।
2. ਮੈਨੀਪੁਲੇਟਿਵ ਅਤੇ ਨਾਨਮੈਨੀਪੁਲੇਟਿਵ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ।
3. ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮੈਨੀਪੁਲੇਟਿਵ ਅਤੇ ਨਾਨ ਮੈਨੀਪੁਲੇਟਿਵ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਭਾਗ (੯)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਮੈਨੀਪੁਲੇਟਿਵ ਅਤੇ ਨਾਨ ਮੈਨੀਪੁਲੇਟਿਵ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
ਵਿੰਗਾ ਟੇਢਾ ਦੌੜਣਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੇ ਦੌੜਣਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
ਮੁੜਨਾ ਅਤੇ ਮਰੋੜਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
ਟਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		

### ਸੈਸ਼ਨ -3 : ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ (ਗਰੇਡ 3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ) ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ

8 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਠੀਕ ਉਮਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਇਹ ਹਿਲਜੁਲ ਵਾਲੇ ਕੁਸ਼ਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਕਾਫੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਮਾਸਟਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕੌਸ਼ਲ ਇੰਨੇ ਵਧੀਆਂ ਹਨ। ਕਿ ਉਹ ਨਵੇਂ ਕੌਸ਼ਲ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲੜੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰ ਸਕਣ। ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੌਸ਼ਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਏਗਾ। ਫਿਟਨੈਸ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਅੱਖੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟਾ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਰਵਪੱਖੀ ਸਿਹਤ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਵਧੀਆਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀਆਂ - ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਅਜੇ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਕੌਸ਼ਲਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਫਰਕ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਫਰਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਅਤੇ ਗਲਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਉਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਬਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਦਿਮਾਰੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੇ ਗੋਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਆਪ ਜਾਇਜਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਟੀਮ ਸਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੁਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣਗੇ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਵਿਖਾਉਣਗੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਵੀ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਹ ਸਪੋਰਟਸ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ(8-11) ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਲਾਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
- ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ
- ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
- ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਖੋਜ, ਲਿੰਗ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ (ਹਾਈ ਫਾਈ, ਕਲੈਪ, ਥੰਮਸ-ਅਪ)
- ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ)
- ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣਾ ਅਨੁਭਵ ਦੱਸਣਾ (ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੌਸਲਾ ਦਿਉ, ਗਲਤੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰੋ, ਸਕਾਰਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਦਿਉ)
- ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਾਪਦੰਡ (ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ-ਪੀਣ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਉ, ਟਾਈਲਟ ਜਾਣ ਦਿਉ, ਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਉ)

ਹੇਠਾਂ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜੋ, ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਗਰੇਡ 3 ਅਤੇ 5 ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ। ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀ ਗੋਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਸਕੂਲ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਾਉ।

### ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ (Sprint)

ਉਦੇਸ਼ :- ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਜਰੂਰੀ ਸਮਾਨ - ਤੈਰਾਕੀ ਰਿੰਗਾਜ, ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੋਨ, ਤਸਤਰੀ ਕੋਨ, ਹੂਲ ਹੂਪਸ ਅਤੇ ਬਿਬਜ਼।

### ਕੋਚਿੰਗ ਨਿਯਮ

#### ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨਾ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨਾ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਦਾ ਮੁੱਢਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਸਥਿਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਡਗਮਗਾਊਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਚੰਗੀ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਲਈ ਤਕਨੀਕ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇਜ਼ ਨਤੀਜੇ, ਚੰਗੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕਾ।
- ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉ।
- ਬਾਂਹ 90 ਦੇ ਕੋਨ ਤੇ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਮੋੜੋ।
- ਝੂਲਣ ਲੱਗੇ ਬਾਂਹ ਆਕੜੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਸਮੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਪੰਜਿਆਂ ਤੇ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### ਗਰਮ ਹੋਣਾ-5 ਮਿੰਟ

ਆਸਾਨ ਤੁਰਨਾ, ਜੌਗਿੰਗ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣੀ ਕਸਰਤ

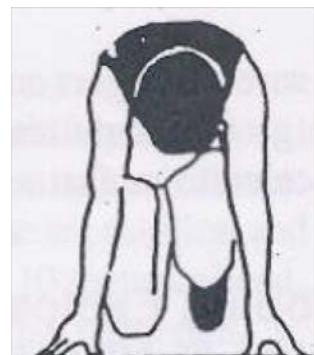
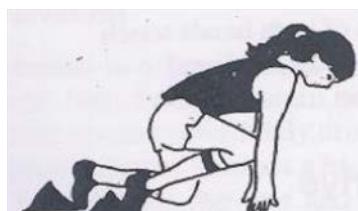
#### ਕ੍ਰਿਆ- 25 ਮਿੰਟ

#### ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਅਭਿਆਸ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 10 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਦਿਓ ਜਿਹੜੇ ਕੋਨ 15 ਮੀ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਰਕੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌੜੋ।
- ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਲਈ ਪਿੱਛਲੇ ਪੈਰ ਤੋਂ ਧੱਕੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

#### ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

“ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ”



- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਕਮ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਰੇਖਾ ਤੇ ਝੁੱਕ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਬਰਾਬਰ ਅਗਲੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਿਆਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਹਾਂ ਮੌਦਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾ।
- ਮੌਢੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰੋ, ਜਗ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਅੱਗੇ ਰੱਖਣ।

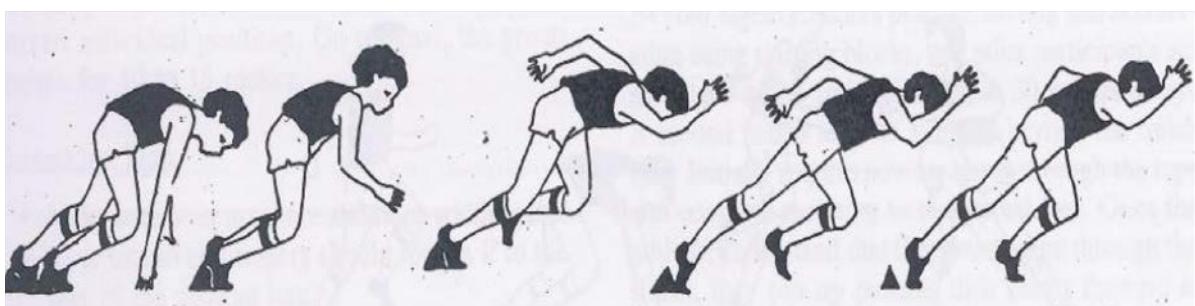
### ਤਿਆਰ (“Set”)

- ਤਿਆਰ ਹੁਕਮ ਉੱਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਚੁੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,
- ਇਸ ਸਟੇਜ ਉੱਤੇ ਐਥਲੀਟ ਮੁੜੇ ਹੋਈ ਸਪਰਿੰਗ ਵਰਗਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਰਾਬਰ ਚੁੱਕਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਦੇਖਣ।



### ਜਾਓ/ਤਾੜੀ/ਹਵਾਈ ਫਾਈਰ

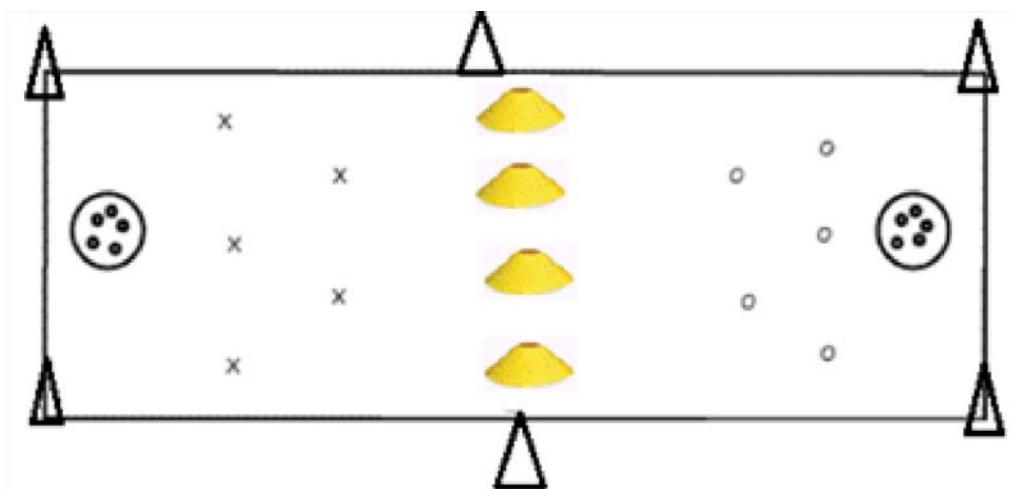
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਦਾ ਗੋਡਾ ਅੱਗੇ ਭੱਜਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਕਦਮ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਝੁੱਕ ਕੇ ਦੌੜੋ।



### (Gold Rush) ਸੁਨਹਿਰੀ ਦੌੜ (15 ਮਿੰਟ)

- ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਇਤਾਕਾਰ ਮੈਦਾਨ ਬਣਾਓ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਅਤੇ ਅਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਤਸਕਰੀ ਕੌਨਾਂ ਨਾਲ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਇਕ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਬਿਬਾ ਪਹਿਨੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਖੇਤ ਦੇ ਦੌਨਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਹਰ ਟੀਮ ਦੇ ਪਾਸੇ ਇਕ ਇਕ ਚੱਕਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤੈਰਾਕੀ ਰਿੰਗਜ਼ ਜਾਂ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੌਨ ਹੋਣਗੇ।
- ਖੇਡਾ ਦਾ ਗੋਲ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੌੜਨਾ, ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਰਿੰਗ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬੰਨੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਭੱਜਣ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਨਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਬੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਆਜ਼ਾਦ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਪਾਸੇ ਭੱਜਣਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਰੁਕੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਿੰਗਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਰਖਵਾਲਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਦੀ ਟੀਮ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਬੰਨਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਰਿੰਗ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਜੋ ਰਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਿਸ ਜਾਂਦਾ ਬੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ- 5 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਇੱਕ ਖਿੱਚਵਾਂ ਰੁਟੀਨ ਹੈ।

## ਛੁੱਟਬਾਲ- ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟਪਕਾਊਣਾ

**ਗੋਲ** -ਬਾਲ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਛੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਟਪਕਾਊਣਾ।

**ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਚਾਹੀਦਾ**- ਛੁੱਟਬਾਲ, ਕੋਨਜ਼, ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਡੋਟਾ ਗੋਲ ਪੋਸਟ, ਬਿੱਬਜ਼, ਅਜਿਲਿਟੀ ਲੈਂਡਰ

### ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਨਿਯਮ

#### ਟਪਕਾਊਣਾ

- ਆਪਣੇ ਟੱਚ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਟੱਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧੋ।
- ਨਰਮ ਟੱਚ ਬਾਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਵੇਲੇ ਬਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਅ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
- ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨਾਲ ਬਾਲ ਹਿੱਟ ਨਾ ਕਰੋ। ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤੋ।

### ਗਰਮ ਹੋਣਾ-5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਗਰਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜੌਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਕੋਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿੰਗਾ-ਟੇਚਾਂ ਦੌੜੋ, ਬੰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਟੱਪੋ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਪੌੜੀ ਤੋਂ ਕੁੱਦੋ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ/ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਵਾਲਾ ਰੁਟੀਨ।

### ਕ੍ਰਿਆ- 25 ਮਿੰਟ

ਛੁੱਟਬਾਲ ਟਪਕਾਊਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ:-

#### ਟਪਕਾਓ ਲਗਭਗ(10 ਮਿੰਟ)

- 5 ਜਾਂ 6 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਇਕ ਛੁੱਟਬਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਇਕ ਲਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਤਸਤਰੀ ਕੋਨ ਹਰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਸਾਰੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਬਾਲ ਟਪਕਾਊਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੈ।
- ਕੋਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਟਪਕਾਓ, ਕੋਨ ਦੇ ਪਾਸੇ ਟਪਕਾਊ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਟਪਕਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਓ।
- ਅਗਲਾ ਸਾਥੀ ਇਵੇਂ ਹੀ ਕਰੇਗਾ।
- ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਵੇਲੇ ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰੋ।



### ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ (15 ਮਿੰਟ)

- ਖੇਡੋਂ a5 Vs 5 , ਛੋਟੀ ਸਾਈਡ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਬਿਨਾਂ ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੇ, ਟਪਕਾਉਣ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ
- ਅਗਲੇ ਨੂੰ ਬਾਲ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ ਪੰਜ ਵਾਰ ਟੱਚ ਕਰੋ ।
- ਛੋਟੇ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਵਰਤੋ ।
- ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਿਬਜ਼ ਵਰਤੋ ।

**ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ - 5 ਮਿੰਟ**

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਇੱਕ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਵਾਲਾ ਕੁਟੀਨ।

## ਖੋ-ਬੋ

**ਨਿਸ਼ਾਨਾ** - ਖੋ-ਬੋ ਖੇਡ ਸਿੱਖਣੀ ਅਤੇ ਖੇਡਣੀ

**ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ** - ਲਚਕੀਲੇ ਪੋਲਜ਼/ਬੰਬੇ ਅਤੇ ਤਸਕਰੀਆਂ

### ਗਰਮ ਹੋਣਾ-5 ਮਿੰਟ

ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਜੱਗ ਕਰੋ। 10 ਵਾਰੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਤੇ ਕੁੱਦੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਤੇ ਆ ਜਾਓ। ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਇਕ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਰੁਟੀਨ

**ਕ੍ਰਿਆ - 25 ਮਿੰਟ**

#### ਖੋ-ਬੋ (15 ਮਿੰਟ)

4 ਗਰੁੱਪ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਮੈਬਰਾਂ ਦੇ ਅਤੇ 2 ਸਟੇਸ਼ਨ ਖੋ-ਬੋ ਦੇ ਬਣਾਓ।

- ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਫਲੈਕਸੀ ਖੰਬੇ ਲਗਾਓ। ਫੜਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ “ਚੇਜ਼ਰ” ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਖੰਬੇ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਸਾਰੇ ਚੇਜ਼ਿੰਗ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਰੇਖਾ ਤੇ ਘੁਟਨੇ ਭਾਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਉਲਟੇ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਣਗੇ।
- ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ 3-4 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਇਕ ਵਾਰ ਜੇ ਚੇਜ਼ਰ ਦਾ ਹੱਥ ਲੱਗ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
- ਚੇਜ਼ਰ ਸਿਰਫ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੌੜ ਸਕਦਾ, ਨਾਂ ਹੀ ਉਹ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਭੱਜਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸੇ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦੌੜਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਚੇਜ਼ਰ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਜਿਸਦੀ ਪਿੱਠ ਉਸ ਵੱਲ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਟੱਚ ਕਰਕੇ ਸ਼ਬਦ ਖੋ-ਬੋਲ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਕ ਵਾਰ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਸੈੱਟ ਦੇ ਤਿੰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪਕੜੇ ਗਏ ਤਾਂ ਦੂਜੇ 3-4 ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ - 5 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਇਕ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਰੁਟੀਨ ਹੈ।

#### ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਰੋਲ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਇਕ ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਟੀਮ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਟੀਮ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗੀ ਜੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸਫ਼ਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

**ਟੱਚ ਰਗਬੀ- ਪਾਸ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਲੈਣਾ**

**ਉਦੇਸ਼ -** ਟੱਚ ਰਗਬੀ ਪਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਲੈਣਾ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

**ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ** - ਰਗਬੀ ਗੋਂਦਾਂ/ਨਰਮ ਗੋਂਦਾਂ, ਕੋਨ/ਤਸਤਰੀ ਅਤੇ ਬਿਬਜ਼

### **ਗਰਮ ਹੋਣਾ- 5 ਮਿੰਟ**

- ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਪਕੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਇੱਕ ਖਿੱਚਵਾਂ ਰੁਟੀਨ।

### **ਕ੍ਰਿਆ- 25 ਮਿੰਟ**

ਟੱਚ ਰਗਬੀ ਫਿਟਨੈਸ, ਤੇਜ਼ੀ , ਬਾਲ ਪਕੜਣ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਹੱਥ ਅੱਖ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



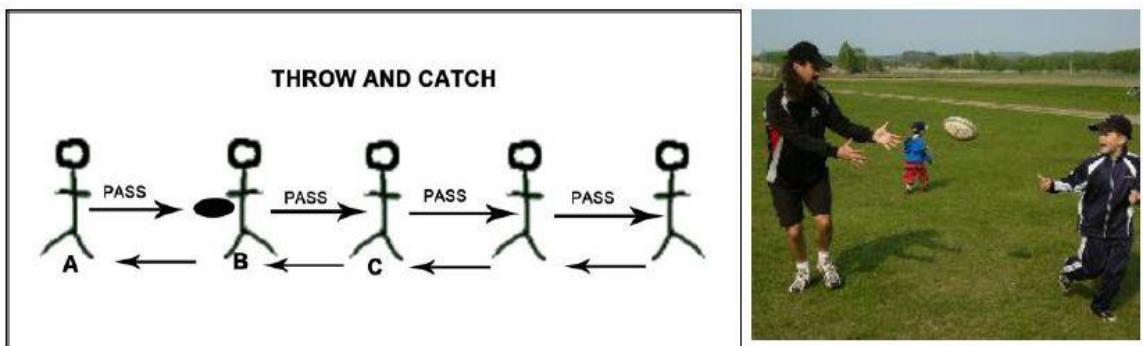
### **ਰਗਬੀ ਬਾਲ ਨਾਲ ਦੌੜਣਾ-(10 ਮਿੰਟ)**

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ, ਅਤੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਗੀਲੇਅ ਕਰਾਓ।
- ਅੱਧੀ ਟੀਮ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਟੀਮ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ 10 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਖੜੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਬਾਲ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜੋ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਗਬੀ ਬਾਲ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।
- ਬਾਲ ਬੜਕਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਪਕੜੋ।
- ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ 8 ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਓ।

### **ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਪਾਸ ਦੇਣਾ(15 ਮਿੰਟ)**

- ਛੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ।
- ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖੜੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰੋ।
- ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬਾਲ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

- ਬਾਲ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਪਾਸ ਕਰੋ।
- ਪਾਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਕੜਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੱਜਦੇ ਹੋਏ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਦੋ ਦੀ ਟੀਮ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੱਜਦੇ ਹੋਏ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।



ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ- 5 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਇੱਕ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਰੁਟੀਨ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. 8 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।
2. ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਰਿਤ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ?
3. ਅਗਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਐਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ ?
4. ਜੇ ਲੜਕੀਆਂ ਉਹ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਰਹੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਰਿਤ ਕਰੋਗੇ ?
5. ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਇਕੋ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

## ਅਭਿਆਸ

ਕੋਈ ਸਹੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 3,4,5 ਗਰੇਡ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੱਭੇ। ਪ੍ਰੰਸੀਪਲ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲਵੇਂ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੋਡੋ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਖੇਡ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੌਸ਼ਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਸ਼ਲਤਾ	ਗੋਮ								
	ਛੁੱਟਬਾਲ	ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ	ਕ੍ਰਿਕਟ	ਟੈਨਿਸ	ਹਾਕੀ	ਬੋ-ਬੋ	ਵਾਲੀਬਾਲ	ਹੈਂਡਬਾਲ	ਘੱਲ
ਚੱਲਣਾ, ਦੌੜਨਾ, ਜੌਗ									
ਕੁੱਦਣਾ, ਰੁਕਣਾ									
ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ									
ਪਕੜਨਾ, ਸੁੱਟਣਾ									
ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਟਪਕਾਊਣਾ									
ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਟਪਕਾਊਣਾ									
ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ									
ਗੋਤਾ ਲਗਾਊਣਾ, ਰਿੜਨਾ									
ਗੋਂਦ ਦੀ ਉਡਾਨ									
ਸੰਤੁਲਤ									

2. ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕੌਸ਼ਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ 8 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ?

ਓ) ਬਾਸਕਟਬਾਲ \_\_\_\_\_

ਅ) ਛੁੱਟਬਾਲ \_\_\_\_\_

ਇ) ਤੇਜ਼ ਦੌੜ \_\_\_\_\_

ਸ) ਕ੍ਰਿਕਟ \_\_\_\_\_

ਹ) ਬੋ-ਬੋ \_\_\_\_\_

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

### ਭਾਗ (ੳ)

ਮੁਢਲੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਪੈਸੀਫਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

### ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ-

1. 8 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ ਹਨ ?
2. ਕੋਈ ਵੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸਪੈਸੀਫਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਢਲੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
3. 8 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕਰਨ (Specialization) ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ?
4. ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਮੁਢਲੇ ਕੌਸ਼ਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਡੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ, ਟੱਚ ਰਗਬੀ ਵਿੱਚ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

### ਭਾਗ (ਈ)

ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
(on your mark) ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਹੁਕਮ ਸੁਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਐਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।		
“get set go” ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੁਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।		
ਟੱਚ ਰਗਬੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਡੁੱਟਬਾਲ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕੌਸ਼ਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕੌਸ਼ਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਬੱਖ-ਬੱਖ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕੌਸ਼ਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਕ੍ਰਿਕਟ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕੌਸ਼ਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		

**ਸ਼ਬਦ ਸੰਗ੍ਰਹਿ :** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖੇ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲਏ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਜਾਓ, ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ, ਟਪਕਾਉਣਾ, ਮੁੱਖ, ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕਰਨ (Specialization)

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- Across – ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਢੂਜੇ ਪਾਸੇ
- Acceleration – ਅਚਾਨਕ ਗਤੀ ਦਾ ਵੱਧਣਾ
- Specialize – ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣਾ।
- Tolerate – ਸਹਿਣਾ
- Gratification – ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਹੋਣਾ
- Monitor – ਚੈਕ ਕਰਨਾ, ਦੇਖਣਾ
- Execute – ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ
- Mastery – ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣਾ
- Encourage – ਹਿੰਮਤ ਦੇਣੀ।
- Self Image- ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗਿਆਤ ਹੋਣਾ।

## ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਚਾਰ ਟੀਮ ਸਪੋਰਟਸ ਦੀ ਅਗੇਤਰੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ



ਐਬਲੀਟ ਜਿਹੜੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਿਧੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਜੂਨੀਅਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਉਚ ਦਰਜੇ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੀਨੀਅਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 12 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਣ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਚੁਨਣ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ, ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

- ਕਈ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਐਬਲੀਟਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਜੂਨੀਅਰ ਪੱਧਰ(14-18) ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਜੂਨੀਅਰ ਚੈਪੀਅਨ ਜਾਂ ਰਾਸਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਪਰ ਸੀਨੀਅਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਰਾਸਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸਟਰੀ ਕਲਾਸ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਈ।

- ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੱਮਰਥਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰਥਾ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੱਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਧੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੱਟ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋਣਾ, ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਵਾਜ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੋਸਤਾਨਾ ਰਿਸਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (12-16) ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ
- ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸਮਾਨ
- ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪੋਜ਼, ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਜਤ ਨਾਲ ਬੁਲਾਉਣਾ/ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ
- ਸਿਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ (ਦਿਖਾ ਕੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ, ਵਿਆਖਿਆ, ਉਦਹਾਰਨਾਂ, ਸਾਥੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਆਪ ਰੈਲ ਕਰਨਾ, ਵੀਡੀਓ ਦਿਖਾ ਕੇ)
- ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ/ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੌਸਲਾ ਦਿਉ, ਅਨੁਭਵ ਦੇਣਾ, ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਦੋ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ)
- ਵੱਡਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਰਹੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਪਦੰਡ(ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ, ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾ ਪਾਠ ਯੋਜਨ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਗਰੇਡ 6 ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ। ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਗੋਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ।

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ 6,7,8, ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ।

### ਟਪਕਾਊਣਾ (Dribbling)

<b>ਗੋਲ -</b>	ਬੱਚੇ ਟਪਕਾਊਣ ਦਾ ਕੌਸ਼ਲ ਚੁਣੌਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣਗੇ।
<b>ਸਮਾਨ-</b>	ਛੁੱਟਬਾਲ, ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੋਨ ਅਤੇ ਤਸਤਰੀ ਕੋਨ

### ਕੋਚਿੰਗ ਨਿਯਮ

ਟਪਕਾਊਣ ਵੇਲੇ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਵੇਲੇ ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ। ਜਿਆਦਾ ਗਤੀ ਲਈ ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਥਲੈਟਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ।	ਪੱਧਰ 1
ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੰਜਿਆਂ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਤੀ ਨਾਲ ਟਪਕਾਊਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਕੁੱਦ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।	ਪੱਧਰ 2
ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟਪਕਾਊਣ ਵੇਲੇ ਟਪਕਾਊਣ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਦਾ ਗੋਡਾ ਚੁੱਕੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇਗਾ।	ਪੱਧਰ 3

## (ਟਪਕਾਊਣਾ-1) Dribbling-1

ਐਜੂਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਬੇਡ ਬੇਡੋ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਜੂਕੀਊਟੀ

2 ਮਿੰਟ

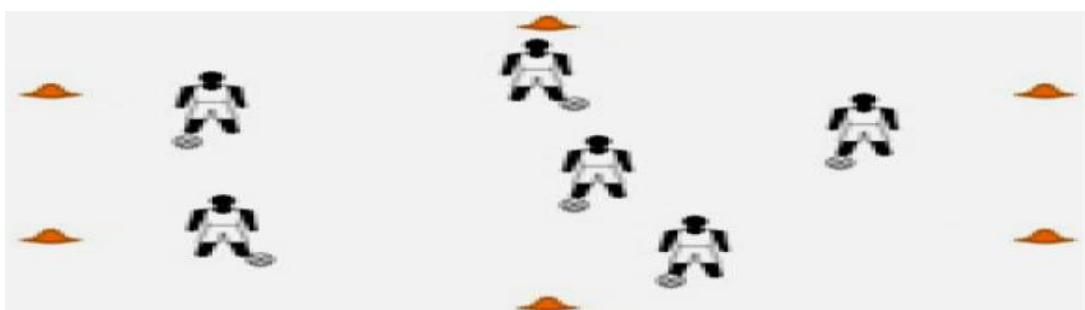
ਟਪਕਾਊਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ : ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਟਪਕਾਊਦੇ ਹੋ , ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਲ ਕਿਸੇ ਨੇ ਖੋ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ ਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਟੀਮ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਦਿ ਪ੍ਰਤਿ ਆਪਣੇ ਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ

5 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਕੋਨਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਓ।

ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਕ੍ਰਿਆ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੋੜ ਕਰਨਾ ਹੈ।

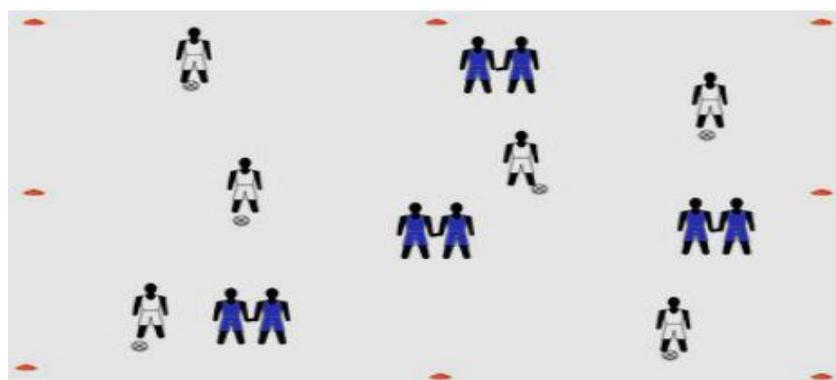


- ❖ ਹਰ ਬੱਚੇ ਕੌਲ ਚੱਕਰ ਅੰਦਰ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਜਾਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬਾਲ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਘੁੰਮ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ❖ 1 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਅਗਲਾ ਗਰੁੱਪ ਇਵੇਂ ਹੀ ਕਰੇਗਾ
- ❖ ਟਪਕਾਊਣਾ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ- ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਵਧਾਊਂਦੇ ਜਾਓ ਜਿਵੇਂ : ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਾਲ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਟਪਕਾਊਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਲ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ।
- ❖ ਖਿੱਚ (stretching) ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।

ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ❖ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਅੱਧੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਾਇਜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਓ।
- ❖ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਬਾਲ ਤੋਂ ਜੋੜੇ ਬਣਾਓ।
- ❖ ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਟਪਕਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਫੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਉਹ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਪਰੇ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਜੁੜੇ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ 2-2 ਵਿੱਚ ਖਿੰਡ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਚਾਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲਾ ਆਖਰੀ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



- ❖ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ।
- ❖ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਟਪਕਾਊਣ ਵੇਲੇ ਉੱਪਰ ਦੇਖਣ, ਬਾਲ ਵੱਲ ਨਹੀਂ।

**ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ**

**15 ਮਿੰਟ**

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਓ 5 ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਜਾਂ 3 ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਛੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਕੌਨ ਵਰਤ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਓ।



**ਖੇਡ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਪਕਾਊਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਦਿਓ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਫੇਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਹਿੰਮਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਪਕਾਊਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ।**

**ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ**

**3 ਮਿੰਟ**

- ❖ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਚੱਕਰ ਬਣਤਰ ਨੇੜੇ, ਅੱਧੇ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀ ਬਣਤਰ ਕੌਲ ਕਰੋ।
- ❖ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

## Dribbling-2

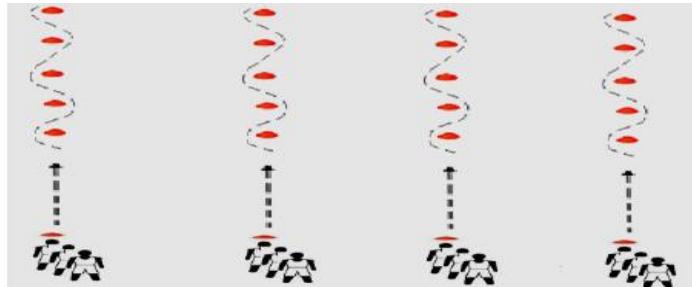
ਐਜ਼ੂਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡੋ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਜ਼ੂਕੀਊਟੀ      2 ਮਿੰਟ

ਟਪਕਾਊਣਾ ਆਪਣੇਪਣ ਹੈ- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਹੋ , ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਥੋਹੀ ਨਹੀਂ ਗਈ ਲੋਕਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇਪਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਹਿੰਮਤ ਦਿਓਗੇ ?

ਗਰਮ ਹੋਣਾ      5 ਮਿੰਟ

- ❖ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ 4 ਜਾਂ 6 ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਇਕ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਬਣਤਰ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਬਣਤਰ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ।



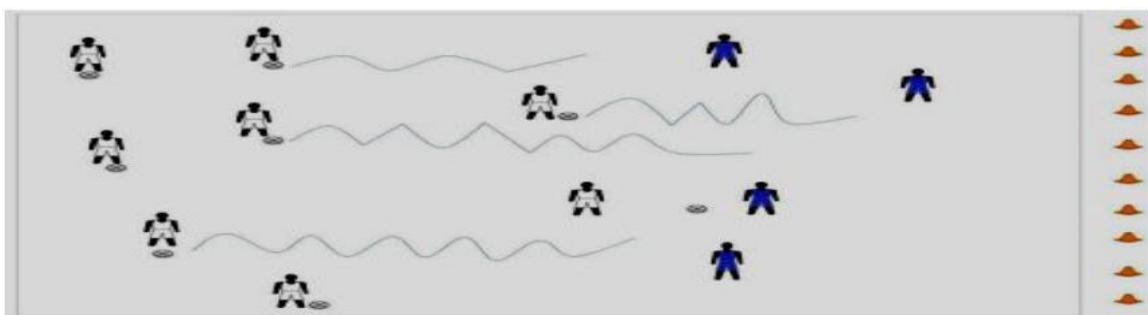
- ❖ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਸਿੱਧੀ ਟਪਕਾਏਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੌਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੰਗਾ-ਟੇਢਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਪਿਸ ਆਵੇਗਾ।
- ❖ ਸਾਬਿ ਨੂੰ ਬਾਲ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਪਣੀ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਚਲੋ ਜਾਵੋ।
- ❖ ਹੁਣ ਸਾਬਿ ਦੀ ਵਾਰੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟਪਕਾਊਣ ਦੀ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੱਕ ਜੰਗਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ❖ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਸੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਲਾ ਚਿੱਤਰ ਦੇਖੋ
- ❖ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।

ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ      10 ਮਿੰਟ

## ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ❖ ਇਕ ਜੰਗਲਾ/ਜਾਲੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜੰਗਲੇ ਦੇ ਨਾਲ 10 ਲੰਬੇ ਕੋਨ ਜੰਗਲੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਲਗਾਓ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਸੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੇਲਰ ਅਤੇ ਪਾਈਰੇਟਸ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਪਾਈਰੇਟਸ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤ ਸੇਲਰ ਬਚਾਓ ਕਰਦੇ ਹਨ।



- ❖ ਹੁਕਮ ਮਿਲਣ ਤੇ, ਪਾਈਰੇਟਯ ਟਪਕਾਊਣ ਨੂੰ ਸੇਲਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਅਤੇ ਖਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਖਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪਾਈਰੇਟਸ ਨੂੰ ਕੋਨ ਬਾਲ ਨਾਲ ਥੱਲੇ ਡੇਗ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੋਨ ਡੇਗ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬਾਲ ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ।

## ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ

15 ਮਿੰਟ

- ❖ ਅਗਰ ਪਾਈਰੇਟੋਸ ਸੇਲਰਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਲ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਅਸਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ❖ ਹਰ 2 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਲ ਬਦਲੋ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ 5 ਇਕ ਪਾਸੇ /3 ਇਕ ਪਾਸੇ ਛੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਦੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਪਕਾਊਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਦਿਓ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਿੰਮਤ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟਪਕਾਊਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਧਾਈਗੀ।

ਪਿਆਨ  
ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ

## ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ

3 ਮਿੰਟ

- ❖ ਸਟਰੈਚਟਿੰਗ ਕਸਰਤਾਂ ਚੱਕਰ ਬਣਤਰ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਢਿਲੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਰੋ।
- ❖ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕਰੋ।

## Dribbling-3

ਐਜ਼ੂਕੀਓਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡੋ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਜ਼ੂਕੀਓਟੀ

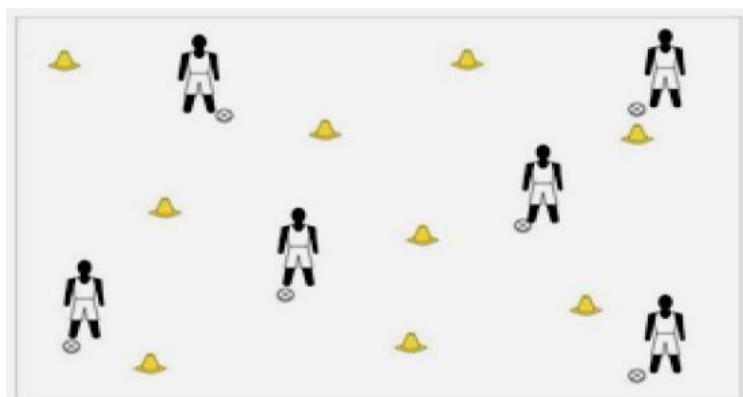
2 ਮਿੰਟ

ਟਪਕਾਉਣਾ ਆਪਣਾਪਣ ਹੈ- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਟਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਬੋਹ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੰਪਤੀ (belongingness) ਦੀ ਭਾਵਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦੇਵੋਗੇ ?

ਗਰਮ ਹੋਣਾ

5 ਮਿੰਟ

- ❖ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਇਕ ਜਾਲ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਛੱਤ ਦੇ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਨ ਲਗਾਓ।
- ❖ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਲ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਬਣੇ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

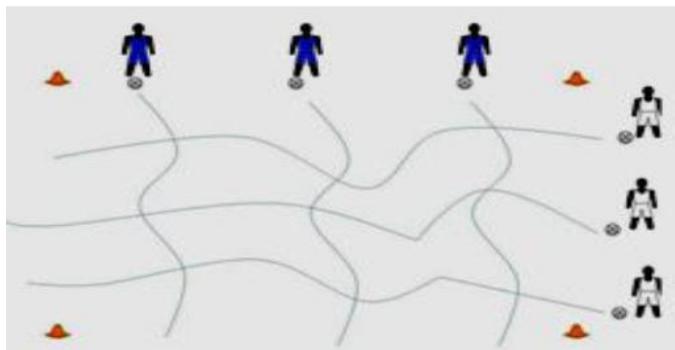


- ❖ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਬਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਲ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਟਪਕਾਉਣ ਨੂੰ ਕਰੋ।
- ❖ ਇਹ 1 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ❖ ਟਪਕਾਉਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗਤੀ ਵਧਾਓ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਸ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਬਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਟਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੂਸਰੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਖਿੱਚਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ❖ ਕੌਨ ਵਰਤ ਕੇ ਜਾਲ ਬਣਾਓ।
- ❖ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੋਏ ਥੋੜਾ ਵੱਡਾ ਜਾਲ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਟਪਕਾਉਣ ਨੂੰ ਕਰੋ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਬੱਚੇ ਕੌਲ ਇਕ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ 2 ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਜਾਲ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਜੌਗਿਗਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੇਖਾ ਖਿੱਚਣ, ਚਿਹਰਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਲ ਦੇ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੋ। ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



- ❖ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਟਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਰੂ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ।
- ❖ ਜਿਹੜਾ ਗਰੁੱਪ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਆਵੇਗਾ ਉਹ ਜਿੱਤੇਗਾ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਟਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਭਿੜਣ/ਟਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਫਰਕ ਤੇ ਰੱਖਣ। ਜੇ ਬਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕਾਫੀ ਦੂਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜਿਆਦਾਤਰ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਣਗੇ/ਜਾਂ ਬਾਲ ਗਵਾ ਦੇਣਗੇ।

## ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ

15 ਮਿੰਟ

- ❖ ਕੌਨ ਵਰਤ ਕੇ ਕਈ ਪਾਸਿਆਂ ਵਾਲੇ ਮੈਦਾਨ ਬਣਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 5 ਜਾਂ 3 ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਟੀਮ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਖਿਡਾਓ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ  
ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ

ਖੇਡ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਪਕਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਫੇਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਟਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਗਾ।

- ❖ ਸਟਰੈਚਟਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਚੱਕਰ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਰੋ।
- ❖ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

### ਟਪਕਾਊਣਾ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ

<b>ਗੋਲ -</b>	ਬੱਚੇ ਹਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਟਪਕਾਊਣ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਿੱਖਣਗੇ।
<b>ਸਮਾਨ -</b>	ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੌਨਜ਼ ਅਤੇ ਤਸ਼ਤਰੀ ਕੌਨਜ਼।

#### ਕੋਚਿੰਗ ਨਿਯਮ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਟਪਕਾਓ। ਕਦੀ ਵੀ ਬਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾਂ ਟਪਕਾਓ।  
ਆਪਣੇ ਪੰਜੇ ਤੇ ਰੋ ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਹੋ।

ਪੱਧਰ 1

ਆਪਣੇ ਘੁਟਨੇ/ਗੋਡੇ ਮੌੜੇ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜਲਦੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕੋ। ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੀ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ।

ਪੱਧਰ 2

ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਬਚਾਊਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਰਤੋਂ।  
ਬਾਲ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪੱਧਰ 3



## ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਟਪਕਾਊਣਾ-1

ਐਜੂਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਬੇਡ ਬੇਡੋ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾਂ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਜੂਕੀਊਟੀ

2 ਮਿੰਟ

ਟਪਕਾਊਣ ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਹੈ- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਬਾਲ ਬੋਹੁ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਈ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ, ਟੀਮ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਦਿ ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਜਮਾਓ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ

5 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟਪਕਾਊਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, ਲੱਤ ਦੇ ਹੋਠੋਂ, ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੋਂ।
- ❖ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ ਬਾਲ ਟਪਕਾਊਣਾ ਹੈ।
- ❖ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ, ਪਿੱਛੇ, ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਬਾਲ ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਹਨ।

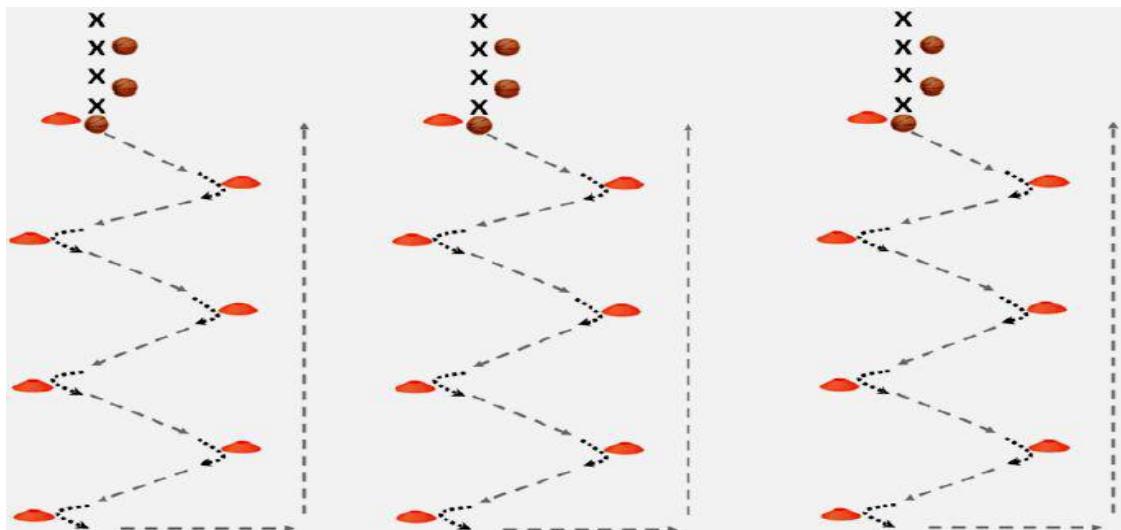


ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ❖ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਚਾਰ/ਪੰਜ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਉਪਰ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਾਊਂਡ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ❖ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਗਾ-ਟੇਢਾ ਟਪਕਾਊਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਕੋਨ ਤੋਂ ਮੁੜਣਗੇ- ਕੋਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਨਹੀਂ। ਲੇਕਿਨ ਕੋਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੋਂ।
- ❖ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨ ਲਈ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨ ਲਈ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਵਰਤੋਂ।
- ❖ ਆਖਰੀ ਕੋਨ ਤੋਂ ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਆਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਿ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਫਾਇਲ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਓ।
- ❖ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਤੱਕ ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲੈਅ ਨਰਮ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਾਂ ਕੀ ਗਤੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

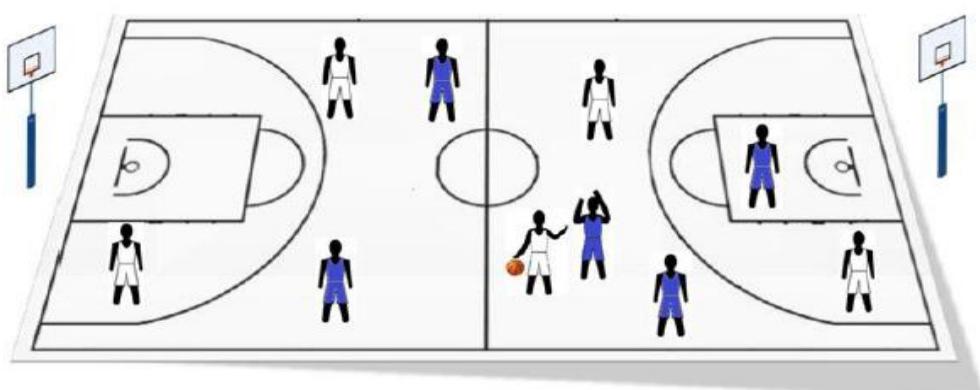
- ❖ ਲਗਾਤਾਰ ਟਪਕਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਕੋਲੋ ਪਾਸ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਪੱਪਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਤੀ ਵਧਾਓ।



**ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ**

**15 ਮਿੰਟ**

- ❖ ਦੋ ਜਾਂ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਮੈਦਾਨ ਵਰਤ ਕੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋਂ।



ਧਿਆਨ  
ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ

ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਟਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਗਲੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵਰਤਣ ਨਾਕਿ ਹਥੇਲੀ , ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਟਪਕਾਉਂਦੇ ਵੇਲੇ ਉੱਪਰ ਦੇਖਣ।

## ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ

3 ਮਿੰਟ

❖ ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਿੱਚਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।

❖ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

### ਨੰਬਰ ਇੱਕਠੇ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਖਿੱਡਾਰੀ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹੂਪ ਦੇ ਉੱਤੋਂ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਬਾਸਕਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਟੀਮ ਦੇ ਨੰਬਰ ਵਧਾਉਣਾ ਤਿੰਨ, ਦੌ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨੰਬਰ। ਜੇ ਕੋਈ ਖਿੱਡਾਰੀ ਤਿੰਨ ਨੰਬਰ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਸੂਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਸਕਟ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਦੋ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਲ ਸੂਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਚੱਲ ਕੇ ਟਪਕਾਉਣਾ- 2

ਐਜੂਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡੋਂ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

## ਐਜੂਕੀਊਟੀ

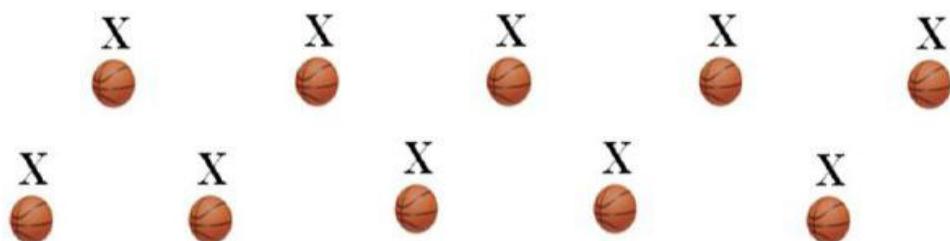
2 ਮਿੰਟ

ਟਪਕਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪਤੀ (belongingness) ਹੈ- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਟਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸਵਾਸ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖੋਹ ਕੇ ਲੈ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ, ਟੀਮ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।

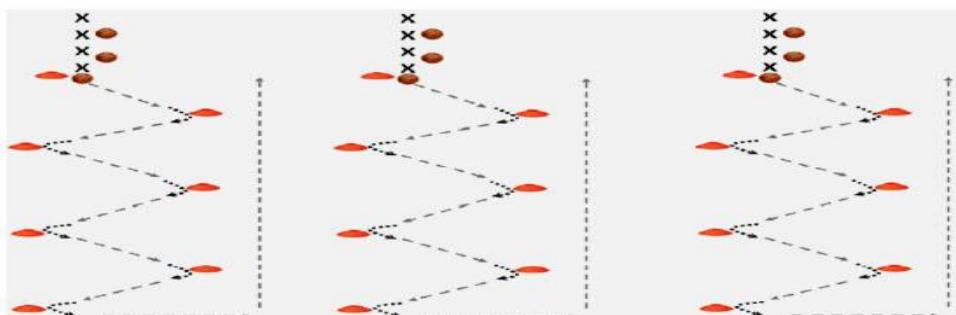
## ਗਰਮ ਹੋਣਾ

2 ਮਿੰਟ

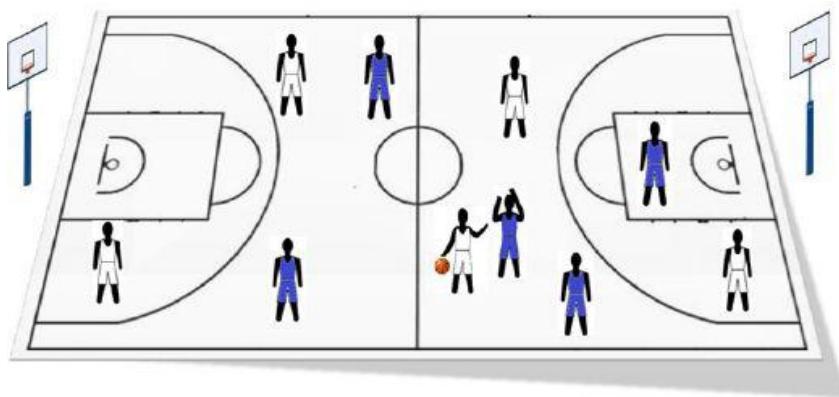
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟਪਕਾਉਣਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ
- ❖ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਓ।
- ❖ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਟਪਕਾਉਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ, ਪਿੱਛੇ, ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਟਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ।



- ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ 4-5 ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋਂ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਮੈਦਾਨ ਬਣਾਓ।
- ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਵਿੰਗਾ-ਟੇਢਾ ਟਪਕਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਨ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਦੀ ਮੁੜਦਾ ਹੈ। ਕੌਨ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਨਹੀਂ ਲੇਕਿਨ ਕੌਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੋਂ।
- ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨ ਲੱਗੇ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨ ਵੇਲੇ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਵਰਤੋਂ।
- ਆਖਗੀ ਕੌਨ ਤੋਂ ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਟਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਧੇ ਵਾਪਿਸ ਆਉ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਾਇਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਜਾਓ।
- ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਟਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੈਅ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿ ਗਤੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਟਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਪਾਸ ਦੇ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੇਖ ਕੇ ਗਤੀ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇ।



ਦੋ/ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਉ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਤੇ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋਂ ਪੂਰਾ/ਅੱਧਾ ਮੈਦਾਨ ਵਰਤ ਕੇ।



ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਉਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਟਿਪਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਾ ਕਿ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਟਪਕਾਉਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਟਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ।

### ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ 3 ਮਿੰਟ

- ❖ ਚੱਕਰ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਿੱਚਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ
- ❖ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

### ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਲ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਹੂਪ ਤੋਂ ਹੋਈ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਅਸੀਂ ਬਾਸਕਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨੰਬਰ ਟੀਮ ਦੇ ਵੱਧਦੇ ਹਨ 3, 2 ਇਕ ਨੰਬਰ।

ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ 3 ਨੰਬਰ ਵਾਲੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਬਾਲ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਸਕਟ ਦੇ 3 ਨੰਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸਦੇ 2 ਨੰਬਰ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਲ ਸ਼ੂਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਟਪਕਾਉਣਾ-2

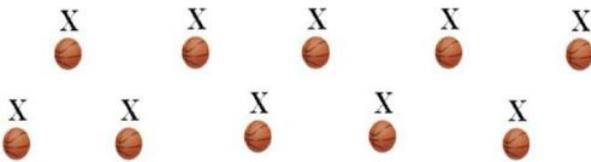
ਐਜੂਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡੋਂ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

### ਐਜੂਕੀਊਟੀ 2 ਮਿੰਟ

ਟਪਕਾਉਣਾ ਆਪਣੀ ਸੰਪਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਟਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਲ ਖੋਹ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪਤੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ, ਟੀਮ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਆਦਿ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਸੰਪਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ।

### ਗਰਮ ਹੋਣਾ 2 ਮਿੰਟ

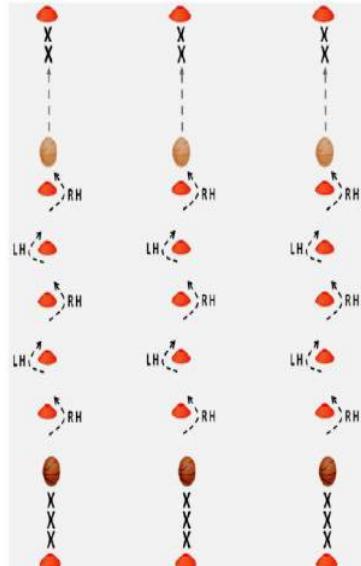
- ❖ ਬੱਚੇ ਟਪਕਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਪਿਛੋਂ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਓ।
- ❖ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਟਪਕਾਉਣ ਦਿਸ਼ਾ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ, ਪਿੱਛੇ, ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਬਾਲ ਟਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ  $\frac{4}{5}$  ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਕਿਰਿਆ ਸੈਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਫਾਇਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਥਿਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 8 ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਂਗ ਟਪਕਾਊਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਨ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ, ਖੱਬੇ-ਸੱਜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਬਾਲ ਟਪਕਾਊਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨ ਲਈ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।
- ਆਖਗੀ ਕੋਨ ਤੋਂ ਮੁੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਇਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ  $\frac{4}{5}$  ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਾਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਇਲ ਦੇ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ

15 ਮਿੰਟ

- ❖ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਜਾਂ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਇਹ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਪੂਰਾ/ਅੱਧਾ ਮੈਦਾਨ ਵਰਤ ਕੇ ਖੋਡੋ।



ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਕਿ ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਟਿਪ ਵਰਤਣ ਨਾ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਬੇਲੀਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਟਪਕਾਊਂਦੇ ਵੇਲੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ

3 ਮਿੰਟ

- ❖ ਕੁਝ ਖਿੱਚਵੀਆਂ ਚੱਕਰ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ
- ❖ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

## ਨੰਬਰ ਇੱਕਠੇ ਕਰਨਾ

ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਲ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਸ਼ੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਬਾਲ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜਰਦਾ ਹੋਇਆ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਸਕਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਰਥ ਹੈ ਟੀਮ ਦੇ 3, 2 ਜਾਂ ਇੱਕ ਨੰਬਰ 1 ਨੰਬਰ ਵਧਾਉਣ।

ਜੇ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ 3 ਨੰਬਰ ਵਾਲੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਸ਼ੂਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਸਕਟ ਦੀ ਕੀਮਤ 3 ਨੰਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ 2 ਨੰਬਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਲ ਸ਼ੂਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਪਾਸ ਦੇਣ (Passing) ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ

ਉਦੇਸ਼ - ਸਮਾਨ -	ਬੱਚੇ ਪਾਸ ਦੇਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਕੌਸ਼ਲਤਾ ਸਿੱਖਣਗੇ। ਵਾਲੀਬਾਲ, ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੋਨ ਅਤੇ ਤਸਤਰੀ ਕੋਨਜ਼
<b>ਕੋਰਚਿੰਗ ਨਿਯਮ</b>	
ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਹੋਲੇ ਹੋ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਪਾਸ ਦੇਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਥੋੜੇ ਝੁਕਾਓ	ਪੱਧਰ-2
ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਾਊਂਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਛੱਲੇ ਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪੰਜਿਆਂ ਤੇ ਹੋ ਜਾਓ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਮੌਜੂਦੇ ਜਦੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਕ ਕੋਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਟੇਢੇ-ਮੇਢੇ ਜਾਓ।	ਪੱਧਰ-2

## ਪਾਸ ਦੇਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ-1

ਐਜੂਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡੋਂ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਜੂਕੀਊਟੀ

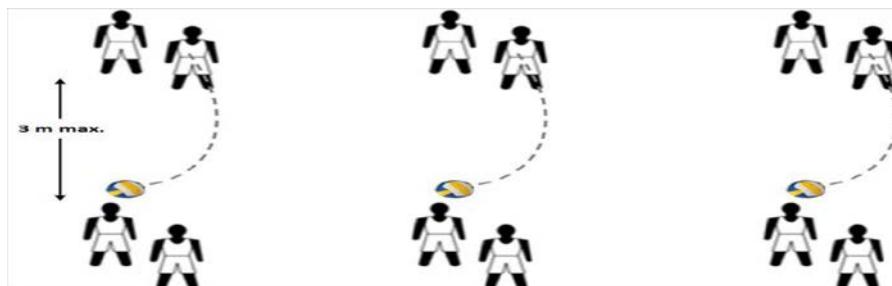
2 ਮਿੰਟ

ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਹਿਭਾਗੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਸ ਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਭਾਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਹਿਭਾਗੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਨ। ਦੋ ਇਹੋ ਜਿਹੜੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਇਹ ਖੇਡ ਹੋਵੇ, ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ।

## ਗਰਮ ਹੋਣਾ

5 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 4 ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਇਕ ਬਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਫਾਇਲ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ। ਦੋਨਾਂ ਫਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚ 3 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ❖ ਫਾਇਲ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਬੀ ਨੂੰ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣੀ ਹੈ - ਬਾਂਹ ਹੇਠੋਂ ਸੁੱਟਣਾ।
- ❖ ਸਾਬੀ ਨੇ ਵੀ ਵਾਪਿਸ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣੀ ਹੈ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਸ ਕਰਕੇ (ਬਾਂਹ ਹੇਠੋਂ)
- ❖ ਪਹਿਲੇ ਜੋੜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫਾਇਲ ਦਾ ਅਗਲਾ ਜੋੜਾ ਵੀ ਇਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰੇਗਾ।
- ❖ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।



## ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਪਹਿਲੀਆਂ 2 ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਵਾਲੀਬਾਲ 10 ਅੰਕਾਂ ਤੱਕ ਖੇਡਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰੀ- ਵਾਰੀ ਹੀ ਟੀਮ ਬਦਲ ਦੇਣੀ ਹੈ।
- ❖ ਸਿਰਫ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਪਾਸਿੰਗ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੈੱਟ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਾਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਭਾਗ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੰਕ ਘਟਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ❖ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰੋ ਇਕ ਅੰਕ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਕਰੋ।

## ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ

15 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਪਹਿਲੀਆਂ 2 ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ 10 ਅੰਕਾਂ ਤੱਕ ਖੇਡਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਾਰੋ- ਵਾਰੀ ਟੀਮ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।
- ❖ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਸੈਂਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੰਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪਿਆਨ  
ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ

ਖੇਡ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਨਿਯਮ ਪੱਕਾ ਬਣਾਉ ਕਿ ਨੈੱਟ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਪਾਸ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਦੇਣੇ ਹਨ।

**ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ**    3 ਮਿੰਟ

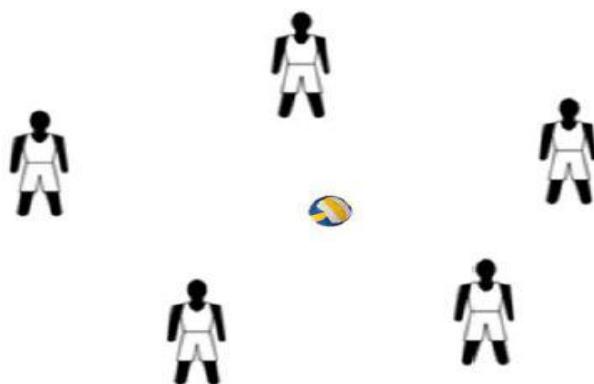
ਚੱਕਰ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।

### ਪਾਸ ਦੇਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ-2

ਐਜੂਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੱਡੋ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

**ਗਰਮ ਹੋਣਾ**    2 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 4/5 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਇਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬਾਲ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ।
- ❖ ਗਰੁੱਪ ਬਾਂਹ ਹੋਠੋਂ ਪਾਸ ਦੇ ਕੇ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ।
- ❖ ਖਿੱਚਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।



### ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਪਹਿਲੀਆਂ 2 ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ 10 ਅੰਕਾਂ ਤੱਕ ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੀਮ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।
- ❖ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੋਵੇਗੀ।
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਖਿਡਾਊਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ❖ ਨਿਯਮ ਬਦਲੋ ਕਿ 3 ਪਾਸ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਾਲ ਨੈੱਟ ਤੋਂ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

### ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ

15 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਪਹਿਲੀਆਂ 2 ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ 10 ਅੰਕਾਂ ਤੱਕ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟੀਮ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।
- ❖ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਖਿਡਾਊਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੰਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹਗੀ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨੈੱਟ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 3 ਪਾਸ ਦੇਣੇ ਜੜ੍ਹਗੀ ਹਨ।

### ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ

3 ਮਿੰਟ

- ❖ ਕੁਝ ਚੱਕਰ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ (stretching) ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।

## ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ/ਸੈਟਿੰਗ

<b>ਉਦੇਸ਼:-</b>	ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸੈਟਿੰਗ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਿੱਖਣਗੇ।
<b>ਸਮਾਨ :-</b>	ਵਾਲੀਬਾਲ, ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੋਨਜ਼ ਅਤੇ ਤਸਤਰੀ ਕੋਨਜ਼

### ਕੋਰਿੰਗ ਨਿਯਮ

ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ- ਦੂਜੀ ਬਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੈਟਰ (Setters) ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਸੈਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਲ (ਗੈਂਦ) ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਚੱਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਤੁਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ :- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਸਿੱਧਾ ਉੱਥੇ ਲਿਜਾਉ ਜਿੱਥੇ ਬਾਲ ਪਾਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਪਰਖ ਸੈਟਰ ਨੂੰ ਜਿਧਰ ਗੈਂਦ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਜਾਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਗਰ ਉਹ ਜਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਚੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ ਪਰਖ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਪੱਧਰ-2

ਬਾਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਹੋਏ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਮਾਰਨਾ :- ਸੈਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੈਂਦ ਕਿੱਥੋਂ ਦੀ ਪਾਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਕਿ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣੀ ਕਿੰਨੀ ਅੱਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੇਖਕੇ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਦੇ ਪਾਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਣ।

ਪੱਧਰ-2

ਤਰਤੀਬ ਵਾਰ ਚੱਲੋ- ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ- ਅੱਗੇ ਵੱਧੋ- ਨਿਸ਼ਾਨ - ਸੈਟ

Target - Move - Spot - Set

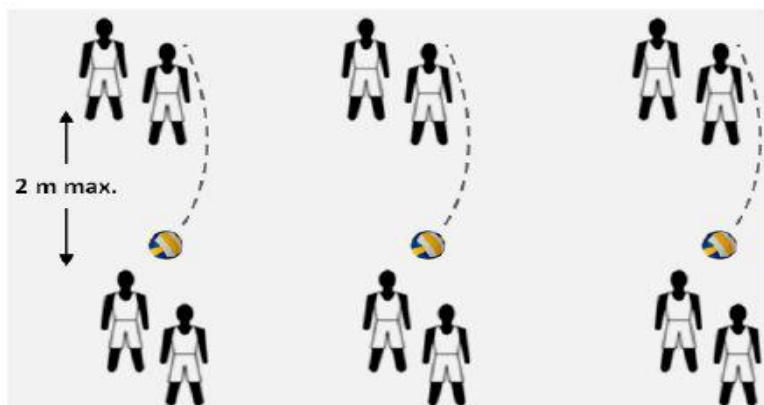
ਐਜੂਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡੋ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ
ਐਜੂਕੀਊਟੀ		2 ਮਿੰਟ		

ਸਹੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਧਿਆਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਗੇ।

### ਗਰਮ ਹੋਣਾ

5 ਮਿੰਟ

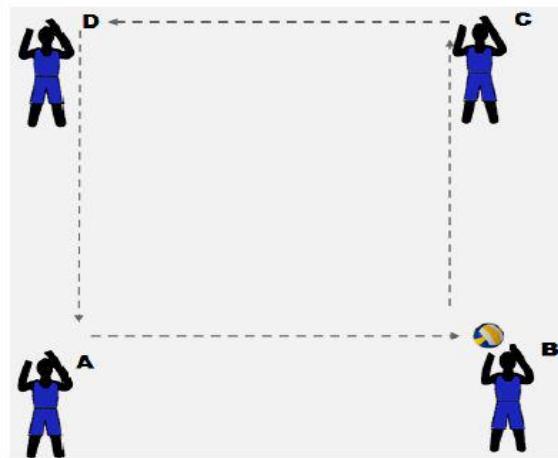
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਫਾਇਲ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਵਿਰੋਧੀ ਫਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚ 2 ਮੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟੇ ਵਰਤ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਤੋਂ ਦੀ ਪਾਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।



### ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਇਕ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ 4 ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ 8 ਤੋਂ 10 ਫੁੱਟ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਦੀ ਸੁਕੇਅਰ ਬਣਤਰ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ।
- ❖ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ❖ A ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ B ਨੂੰ ਪਾਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ B ਨੂੰ ਬਾਲ C ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ C ਨੂੰ D ਨੂੰ।
- ❖ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ A ਕ੍ਰਿਆ ਬਿਨਾਂ ਬਾਲ ਡੇਰੋ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਰੋ।



### ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ

15 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਪਹਿਲੀਆਂ 2 ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ 10 ਅੰਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰੋ- ਵਾਰੀ ਹੀ ਟੀਮਾਂ ਬਦਲ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ❖ ਦੂਜੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੰਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ❖ ਨੈੱਟ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਜਰੂਰੀ ਸੈਟਿੰਗ ਮਿਲਾਓ।



**ਬਾਲ ਦੀ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਝਥਾ ਨਾਲੋਂ ਬਾਲ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।**

ਧਿਆਨ  
ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ

### ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ

3 ਮਿੰਟ

- ❖ ਕੁਝ ਖਿਚੱਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਚੱਕਰ, ਅਰਧ- ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।

## ਸੈਟਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ-2

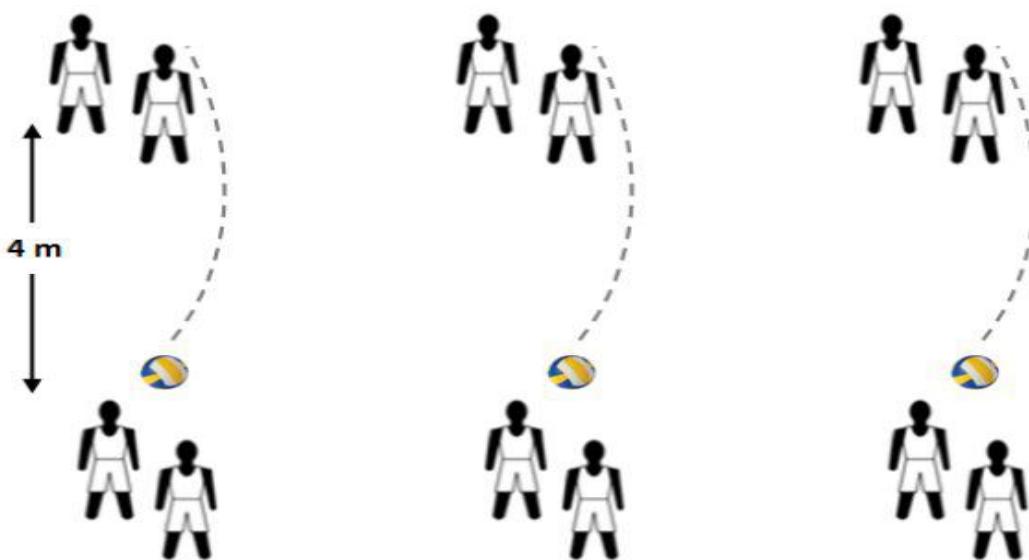
ਐਸ਼ੂਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡੋ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਸ਼ੂਕੀਊਟੀ      2 ਮਿੰਟ

ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਓਗੇ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ      2 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 4 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਅਤੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਫਾਈਲ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਦੋਨਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਫਾਈਲਾਂ ਵਿੱਚ 4 ਮੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟੇ ਵਰਤ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਤੋਂ ਦੀ ਪਾਸ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫਾਈਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜੁੜ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।



ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ 5 ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਟੀਮ ਬਦਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਤੋਂ ਦੀ ਪਾਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ❖ ਨੈੱਟ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਜੁੜੀ ਸੈਟਿੰਗ ਮਿਲਾਓ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ

15 ਮਿੰਟ

- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ❖ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ 10 ਅੰਕਾਂ ਤੱਕ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰੋ- ਵਾਰੀ ਟੀਮ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਨੰਬਰ/ ਅੰਕ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸੱਮਰਥਾ ਨਾਲੋਂ ਬਾਲ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਓ।

ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ

3 ਮਿੰਟ

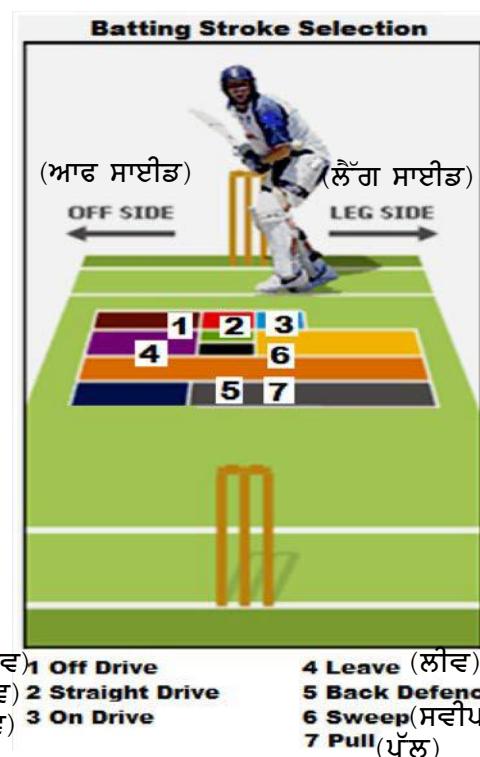
- ❖ ਕੁਝ ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖਿਚੱਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਚੱਕਰ।

# ਕ੍ਰਿਕਟ - ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਗੋਂਦਬਾਜ਼ੀ ਤਕਨੀਕ ਉਤੇ ਪਾਠ

❖ ਉਦੇਸ਼-	ਬੱਚੇ ਬਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਗੇ।
❖ ਸਮਾਨ-	ਕ੍ਰਿਕਟ ਬੈਟ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਬਾਲ, ਸਟੰਪਜ ਅਤੇ ਕੋਨਜ਼

## ਕੋਚਿੰਗ ਨਿਯਮ

ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਮੌਚਾ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਬਾਲ ਦੀ ਰੇਖਾ ਤੇ ਲਿਆਓ। ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਪੈਰ ਬਾਲ ਦੀ ਰੇਖਾ ਤੇ ਲਿਆਓ। ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਅੰਗੂਠਾ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੌਜੋ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਖੇਡ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਾਲ ਵੱਲ ਦੇਖੋ।	ਪੱਧਰ-1
ਬਾਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੌਜੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧੇ ਬੈਟ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਬੈਟ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਨਾ ਖੇਡੋ। ਸ਼ਾਟ ਮਾਰਨ ਲੱਗੇ ਸਗੀਰ ਅਤੇ ਬੈਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਥਾਂ/ਫਾਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।	ਪੱਧਰ-2



# ਬੱਲੇਬਾਜੀ ਤਕਨੀਕ-1

ਐਜੂਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਪੇਡਣਾ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਜੂਕੀਊਟੀ

2 ਮਿੰਟ

ਬੈਟ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇ ਠੀਕ ਟੱਚ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਬੱਲੇਬਾਜੀ ਵਿੱਚ ਟੈਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਮਹਾਨ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਲੋਕ ਜੋ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਟੱਚ (touch) ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਟੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਿਵੇਂ ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੂਲਕਰ ਆਪਣੇ ਬੈਟ ਨਾਲ ਟੱਚ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਟੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਿਵੇਂ ਮਦਰ ਟੈਰੈਸਾ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਟੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ

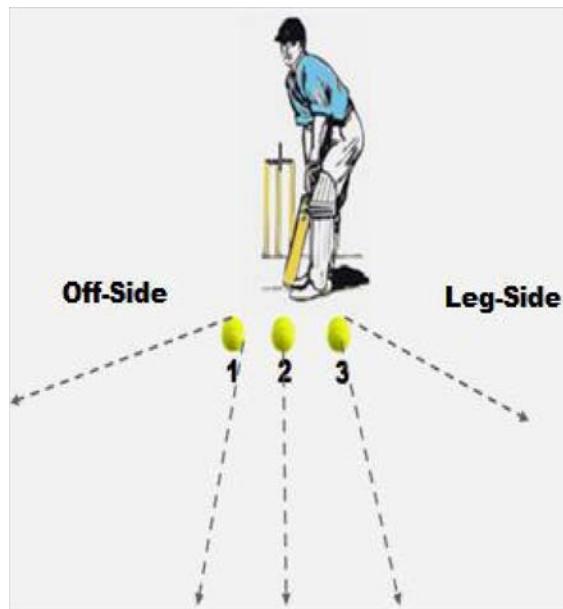
2 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦਿਓ।

ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ 5 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਇਕ ਬੈਟ ਅਤੇ 2/3 ਬਾਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਰ ਬੱਚਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ 6 ਬਾਲਾਂ ਖੇਡੇਗਾ।
- ਗੋਂਦਬਾਜ ਖੜਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਬਾਂਹ ਹੋਠੋਂ ਪੂਰੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਬੱਲੇਬਾਜ ਦੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸੁੱਟਗਾ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਬਾਲ -1 ਗੋਂਦਬਾਜ ਬਾਲ ਨੂੰ ਲਾਇਨ 1 ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਆਫਸਾਈਡ ਖੇਡੇਗਾ।
- ਬਾਲ-2 ਗੋਂਦਬਾਜ ਬਾਲ ਨੂੰ ਲਾਇਨ 2 ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਬਾਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧਾ ਖੇਡੇਗਾ।
- ਬਾਲ -3 ਗੋਂਦਬਾਜ ਬਾਲ ਨੂੰ 3 ਲਾਇਨ ਤੇ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਗੋਂਦਬਾਜ ਆਨਸਾਈਡ ਖੇਡੇਗਾ।
- ਹਰ ਗੋਂਦਬਾਜ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਬਾਲਾਂ ਸੁੱਟਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿਲਡਿੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 6 ਡਲਿਵਰੀਆਂ ਬਾਅਦ ਗੋਂਦਬਾਗੋਂਦਬਾਜ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਗੋਂਦਬਾਜ ਬਦਲੋ।



### ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ 15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- 6 ਓਵਰ ਵਾਲਾ ਮੈਚ ਖੇਡੋ ਹਰ ਓਵਰ ਵਿੱਚ 3 ਬਾਲਾਂ ਹੋਣ।
- ਥਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਾਉਂਡਰੀ ਬਣਾਓ।
- ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ, ‘ਇਕ ਡਰਾਪ ਇਕ ਹੱਥ’ ਕੈਂਚ ਆਉਟ



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ 3 ਮਿੰਟ

- ਕੁਝ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਚੱਕਰ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ।

## ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਤਕਨੀਕ-2

ਐਜ਼ੂਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡੋ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

**ਐਜ਼ੂਕੀਊਟੀ**      **2 ਮਿੰਟ**

ਬੈਟ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੀ ਠੀਕ ਟੱਚ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਟੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਮਹਾਨ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਲੋਕ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਟੱਚ ਕਰਕੇ ਹੀ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਟੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਿਵੇਂ ਸਚਿਨ ਤੌਰੋਂ ਲੁਕਾਰ ਦੇ ਬੈਟ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਟੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਿਵੇਂ ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

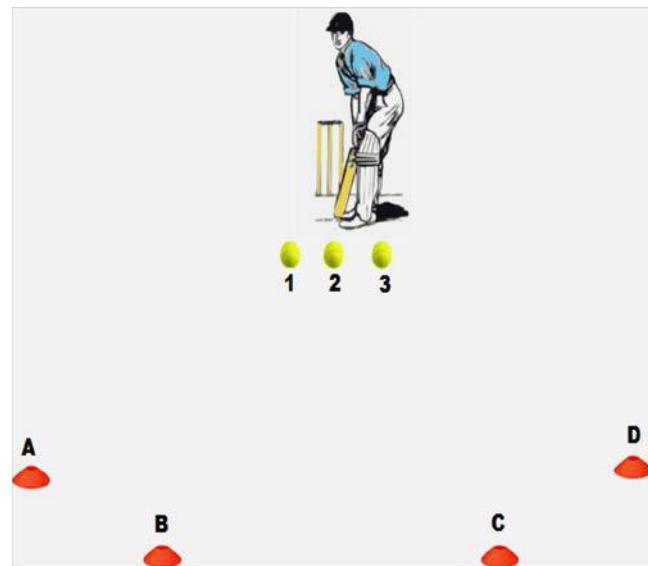
**ਗਰਮ ਹੋਣਾ**      **2 ਮਿੰਟ**

ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅੱਗੇ ਵੱਧੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦਿਓ।

**ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ**      **10 ਮਿੰਟ**

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ 5 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋਂ ਅਤੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਇਕ ਬੈਟ ਅਤੇ 2/3 ਬਾਲਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹਰ ਬੱਚਾ 6 ਬਾਲਾਂ ਖੇਡੇਗਾ।
- ਗੋਂਦਬਾਜ ਖੜਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਹੋਠੋਂ ਬਾਲ ਇਕ ਠੱਪੇ ਨਾਲ ਬੱਲੇਬਾਲ ਵੱਲ ਸੁੱਟੇਗਾ।
- ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ ਜਿਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਬਾਲ -1 ਗੋਂਦਬਾਜ ਲਾਇਨ 1 ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਕੋਨ A ਅਤੇ ਕੋਨ B ਵਿੱਚ ਖੇਡੇਗਾ।
- ਬਾਲ-2 ਗੋਂਦਬਾਜ ਲਾਇਨ 2 ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਲ ਬਾਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧਾ ਖੇਡੇਗਾ।
- ਬਾਲ - 3 ਗੋਂਦਬਾਜ ਲਾਇਨ 3 ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕੋਨ C ਅਤੇ ਕੋਨ D ਵਿੱਚ ਖੇਡੇਗਾ।
- ਹਰ ਗੋਂਦਬਾਜ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਗੋਂਦਾਂ ਸੁੱਟਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਫੀਲਡਿੰਗ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।
- 6 ਡਾਲਿਵਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਲੇਬਾਜ ਅਤੇ ਗੋਂਦਬਾਜ ਬਦਲੋ।



**ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ**

**15 ਮਿੰਟ**

ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।

ਛੇ ਓਵਰਾਂ ਦਾ ਮੈਚ ਖੇਡੋ ਹਰ ਓਵਰ ਵਿੱਚ 3 ਬਾਲਾਂ ਹੋਣ।

ਬਾਂ ਤੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਾਉਂਡਰੀ ਬਣਾਉ।

ਬਦਲੋ ਹੋਏ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ, “ਇਕ ਡਰਾਪ ਇਕ ਹੱਥ” ਕੈਚ ਆਉਟ

ਧਿਆਨ  
ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ**

**3 ਮਿੰਟ**

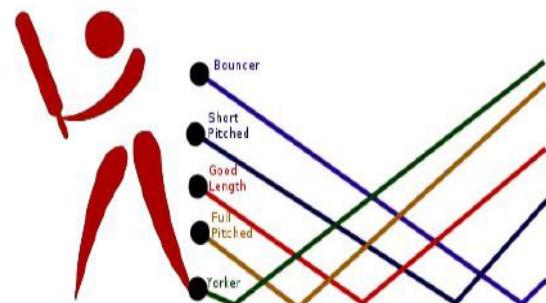
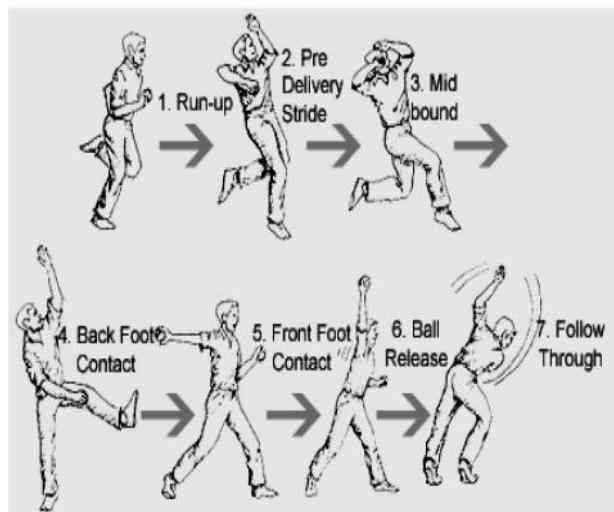
ਕੁਝ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਚੱਕਰ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ।

# ਗੋਂਦਬਾਜੀ ਉੱਤੇ ਪਾਠ

<span style="color: red;">❖ ਉਦੇਸ਼ -</span>	ਬੱਚੇ ਗੋਂਦਬਾਜੀ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਸਿੱਖਣਗੇ।
<span style="color: red;">❖ ਸਮਾਨ -</span>	ਕ੍ਰਿਕਟ ਬੈਟ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਬਾਲ, ਸਟੰਪ/ਡੰਡੇ, ਅਤੇ ਕੋਨਜ਼

## ਕੋਚਿੰਗ ਨਿਯਮ

<p>ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੌੜਨ ਦੀ ਸਪੀਡ/ਗਤੀ ਰੱਖੋ।          ਭੱਜਦੇ ਸਮੇਂ ਗੋਂਦ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਲਾਈਨ ਤੇ ਲੈਂਬ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਗੋਂਦ ਸੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ          ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।</p> <p>ਆਪਣੇ ਭੱਜਣ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਡਲਿਵਰੀ ਛਾਲ ਉੱਚੀ ਤੇ ਲੰਬੀ          ਰੱਖੋ।</p> <p>ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣੀ ਹੈ।          ਡਲਿਵਰੀ/ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਆਪਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗੋਂਦ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।          ਪੂਰੀ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਾਲ ਸੁੱਟੋ।</p> <p>ਜਿਸ ਥਾਂ ਨਾਲ ਬਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਣੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।          ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿੱਛਲੇ ਪੈਰ ਤੇ ਪਾਓ।          ਕਲਾਈ ਨਾਲੋਂਆਪਣੇ ਮੌਢੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਰਤੋ।          ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਛਾਤੀ ਕਰ ਕੇ ਬਾਲ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।</p>	<p>ਪੱਧਰ-1</p> <p>ਪੱਧਰ-2</p>
---	-----------------------------



## ਗੋਂਦਬਾਜੀ-1

ਐਜੂਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡੋਂ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਜੂਕੀਊਟੀ

2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਗੋਂਦਬਾਜੀ ਵਿੱਚ, ਗੋਂਦ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ

2 ਮਿੰਟ

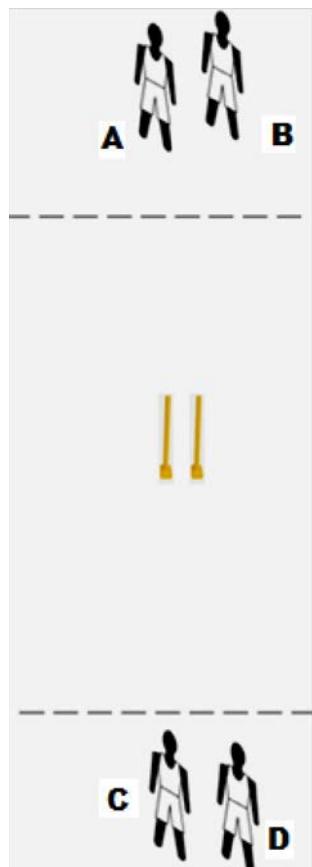
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ ਦਿਓ।

ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਵੇਂ ਰੂਟੀਨ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦਿਓ।

ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਕੌਲ ਇਕ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਫਿਰ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ, ਦੋ ਬੱਚੇ ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸੈਟਿੰਗ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ 20 ਤੋਂ 25 ਮਿੰਟ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਕ ਡੰਡਾ/ਸਟੰਪ ਜਾਂ ਫਲੈਕਸੀ ਖੰਭਾ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੜਾ ਕਰ ਦਿਓ।
- A ਅਤੇ B ਇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਨ, C ਅਤੇ D ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਨ।
- ਪਹਿਲਾਂ A ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਜ ਕੇ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਟੰਪ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗਾ।
- ਹੁਣ B ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗਾ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।
- ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਸਟੰਪ ਤੇ ਗੋਂਦ ਮਾਰੇਗੀ ਉਹੀ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ।



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ

15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਸੀਮਤ ਓਵਰਾਂ ਦਾ ਮੈਚ ਖੇਡੋ ਹਰ ਓਵਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਬਾਲਾਂ ਹੋਣ।
- ਥਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਾਉਡਰੀ ਬਣਾਓ।
- ਨਵਾਂ ਬਦਲਿਆਂ ਹੋਇਆ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ “ਵਨ ਡਰਾਪ ਵਨ ਹੈਂਡ“ ਕੈਂਚ ਆਉਟ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੋਵੋ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚਾ ਇਕ ਓਵਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰੇ।

ਧਿਆਨ  
ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ

3 ਮਿੰਟ

- ਕੁਝ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਚੱਕਰ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ।

## ਗੋਂਦਬਾਜ਼ੀ -2

ਐਜ਼ੁਕੀਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡੋ	ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਜ਼ੁਕੀਊਟੀ

2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਗੋਂਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ, ਗੋਂਦ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ

2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਤਗਿਕੇ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ ਦਿਓ।

ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਚਵੇਂ ਰੂਟੀਨ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦਿਓ।

ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਕੌਲ ਇੱਕ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਫਿਰ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ, ਦੋ ਬੱਚੇ ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈਟਿੰਗ ਕਰੋ।
- ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ 20-25 ਮਿੰਟ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦੋ ਡੰਡੇ/ਸਟੰਪ/ਫਲੈਕਸੀ ਖੰਭੇ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ।
- ਸਟੰਪ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਲੰਬਾ ਖੇਤਰ ਮਾਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੀਨ ਬੈਗ ਜਾਂ ਤਸਤਰੀਆਂ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ ਕੀ ਹੈ।
- A ਅਤੇ B ਇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ C ਅਤੇ D ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਨ।
- ਪਹਿਲਾਂ A ਪੂਰੀ ਤੌਜੀ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗਾ।
- ਹੁਣ C ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗਾ।
- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਂਦਬਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।
- ਸਾਰੇ ਗੋਂਦਬਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਕਡ ਲੰਬੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਟੀਮ ਜਿਹੜੀ ਮਾਰਕਡ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਗੋਂਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜੇਤੂ ਹੈ।



- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਓਵਰਾਂ ਵਾਲਾ ਮੈਚ ਖੇਡੋਂ ਪਰ ਹਰ ਓਵਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਗੇਂਦਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਥਾਂ ਤੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਾਉਂਡਰੀ ਬਣਾਓ।
- ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ “ਵਨ-ਡਰਾਪ ਵਨ-ਹੈਂਡ“ ਕੈਂਚ ਆਊਟ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੋਵੋ ਕਿ ਹਰ ਥੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਓਵਰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ।

ਧਿਆਨ  
ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ

**ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

- ਕੁਝ ਖਿਚੱਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਚੱਕਰ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।

### ਜਾਨਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

specialization - ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ/ਨਿਪੁੰਨਤਾ।

prevent - ਰੋਕਣਾ

Mature - ਪੂਰਾ ਸਮਝਦਾਰ

Multiple - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ

**ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ** - ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਕਰ ਲਏ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲਏ ਹਨ।  
ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ, ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ, ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ, ਤਕਨੀਕ

### ਅਭਿਆਸ

1 ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੌਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇੱਕ- ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਲਗਾਓ।

ਉ) ਡੁੱਟਬਾਲ- ਟਪਕਾਊਣ

ਅ) ਬਾਸਕਟਬਾਲ - ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ ਟਪਕਾਊਣਾ

ਇ) ਵਾਲੀਬਾਲ- ਇੱਕ ਤੌਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ

ਸ) ਕ੍ਰਿਕਟ- ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਗੋਂਦਬਾਜ਼ੀ

## ਮੁਲਾਂਕਣ

- 1) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਸੈਸ਼ਨ ਲੈਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਨ ਦੱਸੋ।
- (ਉ) ਪੁਰਾਤਨ ਗਰਮ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ।
- (ਅ) ਪੂਰੀ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੀਆ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਬਦਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ।
- (ਇ) ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਉਣੀਆਂ।
- 2) ਪਹਿਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ 3 ਅੰਤਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ :

- 1.
- 2.
- 3.

ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ :

- 1.
- 2.
- 3.

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ (ਉ)

---

ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਪਹੁੰਚ (Approaches) ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

1. ਪਹਿਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
2. ਮੁੱਢਲੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕੁਸ਼ਲਤਾ।

#### **ਭਾਗ - (ਆ)**

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. 12 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਪੜਾਈ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਨਿਯਮ ਹਨ ?
2. ਛੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਏਂ।
3. ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਛੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

#### **ਭਾਗ - (ਭ)**

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ,

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
• ਟਪਕਾਉਣ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।		
• ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਟਪਕਾਉਣ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।		
• ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।		
• ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।		
• ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।		

## ਸੈਸ਼ਨ-5 : ਹੁਨਰ ਦੀ ਖੋਜ, ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

### ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ



ਹਰ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਬਣ ਸਕੇ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੌਸ਼ਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਕਈ ਤੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਕਿ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਦੁਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਘੱਟ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਪੋਰਟਿੰਗ ਹੁਨਰ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸਟੇਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਹੁਨਰ ਖੋਜ
- ਹੁਨਰ ਪਹਿਚਾਣ
- ਹੁਨਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

### **ਹੁਨਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ**

ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ।

### **ਹੁਨਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ**

ਵਰਤਮਾਨ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮੱਰਥਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਬਿਡਾਰੀ ਬਣ ਸਕਣ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਂਅਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸਣਾ।

### **ਹੁਨਰ ਦੀ ਖੋਜ**

ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਖੋਜ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

## ਹਨਰ ਖੋਜ, ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਓ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

### ਛੁੱਟਬਾਲ



### ਛੁੱਟਬਾਲ

ਦੀ ਖੋਜ ਹਨਰ	ਬਾਂ/ਜਗਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਪਾਸ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਚੋਣ	ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ	ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਉਸ ਕੋਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰੇ ਕਿੱਕ ਮਾਰੋ।
	ਪੈਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
	ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਸੋਚ/ ਸਮਝ	ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਬੁੜਕਾਓ।
	ਬਾਲ ਨਾਲ ਮੇਲ	ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਅੰਦਰਵਾਰ, ਬਾਹਰਵਾਰ, ਅੰਦਰਵਾਰ, ਤਲਾ, ਅੱਡੀ, ਪੰਜਾ)
	ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ	ਉਹ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਸ਼ੁਟਿੰਗ/ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ	ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਕਿੱਕ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ	ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਨਰ ਪਹਿਚਾਣ	ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ	ਦੱਨੋਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰੀ ਬਾਲ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਕਰਨਾ
3 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ - ਟੀਮ ਬਣਾਉਣਾ	ਟਪਕਾਊਣਾ	ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਟਪਕਾਊਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਾਲ ਪੈਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣਾ
	ਪਾਸ ਕਰਨਾ	ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤ ਕੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਟੀਮ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ।
	ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ	ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ 1 ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਹਰਾਉਣਾ।
	ਬਚਾਊਣ	ਵਿਰੋਧੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਬਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
	ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ	ਬਾਲ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਪਾਸ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਸੂਟਿੰਗ/ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ	ਗੋਲ ਤੇ ਕੁਝ ਜੋਰ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੂਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਤੇਜ਼ ਦੌੜ	ਇੱਕਦਮ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 15 ਮੀ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ	ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਜੋਗ/ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।	

## ਹੁਨਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ

ਹਫਤਾਵਾਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਚਿੰਗ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਲਈ “ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ” ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਮੋਡਿਊਲ ਦੇਖੋ।

ਦਿਨ	ਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ	ਫਿਟਨੈਸ ਐਰੋਬਿਕ	ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ	ਤਕਨੀਕੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ	ਤਰੀਕੇਮਈ ਹਰਕਤ/ਬਣਤਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਕਟਿਸ	ਮੈਚ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਛੋਟੀਆਂ ਬਦਲਵੀਆ ਖੇਡਾਂ	ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਸੈਸ਼ਨ
ਸੋਮਵਾਰ	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
ਮੰਗਲਵਾਰ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
ਬੁੱਧਵਾਰ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
ਵੀਰਵਾਰ	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
ਸਨਿੱਚਰਵਾਰ		Match Play ਮੈਚ ਖੇਡਣੇ					
ਐਤਵਾਰ		Rest ਆਰਾਮ					

ਸਕੂਲ ਕੋਚਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਕਵਰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

	ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ	10 ਤੋਂ ਥੱਲੇ	13 ਤੋਂ ਥੱਲੇ	16 ਤੋਂ ਥੱਲੇ
ਛੁੱਟਬਾਲ	ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ	✓	✓	✓
	ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫੜਨਾ	✓	✓	✓
	ਪੱਟ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਫੜਨਾ	✗	✗	✓
	ਟਪਕਾਊਣਾ	✓	✓	✓
	ਕਿੱਕ ਜਾਂ ਸ਼ੁਟ	✓	✓	✓
	ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ	✗	✓	✓
	ਬਾਲ ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ	✓	✓	✓
	ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ	✗	✓	✓
	ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ	✗	✓	✓
	ਕਾਰਨਰ ਕਿਕ ਮੂਵ	✗	✗	✓
	ਗੋਲ ਕੀਪਿੰਗ	✓	✓	✓
	ਅਟੈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡਿਫੈਂਡਿੰਗ ਮੂਵ	✗	✓	✓
	ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ	✓	✓	✓
	ਛੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ	✓	✓	✓
	ਸ਼ਬਦਾਵਾਲੀ	✓	✓	✓

ਟੀਮ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡ ਅਪਣਾਓ।

ਟੀਮ ਦੀ ਚੋਣ	ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ	ਬਾਲ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਟਪਕਾਊਣਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣੀ
	ਪਾਸ ਕਰਨਾ	ਬਾਲ ਨਾਲ ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਹਮਲਾ	ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਹਾਂਡ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਗੋਲ ਵੱਲ ਜਗਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
	ਬਚਾਊਣਾ	ਬਾਲ ਪਕੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੇ ਖੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਮ ਸਾਬਕਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
	ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ	ਲੰਬਾ ਪਾਸ ਦੇਣ ਲਈ ਬਾਲ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕਿੱਕ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ।
	ਸ਼ੁਟਿੰਗ	ਜੋਰ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੋਣਿਆ ਗੋਲ ਉੱਤੇ ਸ਼ੁਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਤੇਜ਼ ਦੌੜ	ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 15 ਮੀ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ	1 ਘੰਟੇ ਲਈ ਜੰਗ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਬਾਸਕਟਬਾਲ



ਬਾਸਕਟਬਾਲ		
ਹੁਨਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ	ਬਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਚੋਣ	ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ	ਬਾਲ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜਨਾ ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
	ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਬਾਲ ਨੂੰ ਬੜਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ
	ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਸਮਝ	ਇੱਕ ਬਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਬਾਂ ਤੇ ਜੰਗਿੰਗ ਅਤੇ ਦੌੜ ਦੇ ਹੋਏ ਲਗਾਤਾਰ ਬਾਲ ਬੜਕਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ।
	ਪਾਸ ਕਰਨਾ	ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਲ ਨੂੰ ਪਕੜਦੇ ਜਾਂ ਬੜਕਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਵੰਡ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
	ਸ਼ੁਟਿੰਗ	ਬਾਲ ਟੀਮ ਸਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੀ ਸ਼ਾਟ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, 2 ਪੁਆਇੰਟਰ
	ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ	10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਸਕਟਬਾਲ		
ਹੁਨਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ	ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ	ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਜਾਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਬਾਲ ਬੜਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਬਿਲ ਹੈ।
3 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ - ਟੀਮ ਬਣਾਉਣਾ	ਪਾਸ ਕਰਨਾ	ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਪਾਸ ਕਰਨਾ।
	ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ	ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਲ ਹਮਲਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਬਾਂ ਹੈ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੈ।

	ਬਚਾਓ ਕਰਨਾ	ਜਦੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਦਾ ਬਾਲ ਤੇ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਵਿਰੋਧੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
	ਸ਼ੁਟਿੰਗ	2 ਪੁਆਇੰਟਰ ਪਕੜਨ ਵਾਲੀ ਬਾਲ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਫਰੀ ਸ਼ਾਟ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨਾ	ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਆਉਣਾ/ਪਾਸ ਫੜਨ ਲਈ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣੀ।
	ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ	10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਦੌੜ ਅਤੇ ਜੌਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਹੁਨਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ

ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਚਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ

ਜਿਆਦਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਲਈ “ਇਕ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ” ਮੌਡਿਊਲ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੇ

ਦਿਨ	ਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ	ਫਿਟਨੈਸ ਐਰੋਬਿਕ	ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ	ਤਕਨੀਕੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ	ਤਰੀਕੇਮਈ/ਬਣਤਰ ਹਰਕਤਾਵਾਂ/ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ	ਮੈਚ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਛੋਟੀਆਂ ਬਦਲਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਸੈਸ਼ਨ
ਸੋਮਵਾਰ	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
ਮੰਗਲਵਾਰ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
ਬੁੱਧਵਾਰ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
ਵੀਰਵਾਰ	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ				ਮੈਚ ਖੇਡਣਾ			
ਐਤਵਾਰ	ਆਰਾਮ						

ਸਕੂਲ ਕੋਚਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੌਸ਼ਲ ਕਰੋ:-

ਬਾਸਕਟਬਾਲ	ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਜਿਹੜੀ ਕਰਨੀ ਹੈ	10 ਤੋਂ ਥੱਲੇ	13 ਤੋਂ ਥੱਲੇ	16 ਤੋਂ ਥੱਲੇ
		ਬਾਲ ਫੜਨਾ	✓	✓
	ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ	✓	✓	✓
	ਟਪਕਾਉਣਾ	✓	✓	✓
	ਪਾਸ ਕਰਨਾ	✓	✓	✓
	Pivoting ਪੀਵਿਉਟਿੰਗ/ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ	✗	✓	✓
	ਸ਼ੁੱਟਿੰਗ	✓	✓	✓
	ਫਿਰ ਜੋੜਨਾ	✗	✓	✓
	ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਸਪੈਸ਼ਲ ਫਿਟਨੈਸ	✗	✓	✓
	ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਭੰਗ ਕਰਨਾ	✓	✓	✓
	ਲੜਾਈ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਤਰੀਕਾ	✗	✓	✓
	ਖੇਡਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ	✓	✓	✓
	ਸ਼ਬਦਾਵਾਲੀ	✓	✓	✓

## ਟੀਮ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਪਦੰਡ ਵਰਤੋਂ

ਟੀਮ ਚੋਣ	ਟਪਕਾਊਣਾ	ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬਾਲ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੜਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਟੀਮ ਚੋਣ	ਪਾਸ ਕਰਨਾ	ਟੀਮ ਸਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਨਾਲ ਭੱਜਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ, ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ	ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
	ਬਚਾਊਣਾ	ਬਾਲ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੰਭਾਲੋ, ਜੋ ਥਾਂ ਦੱਸੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਘੋਰੋ ਅਤੇ ਟੀਮ ਸਾਬੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
	ਸ਼ੁਟਿੰਗ	ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਵਾਗੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਗੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਤੇਜ਼ ਦੌੜ	ਜਲਦੀ ਅੰਦਰ ਜਾਓ ਪਾਸ ਲੈਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਬਣਾਓ।
	ਸ਼ਹਿਣਸ਼ਕਤੀ	10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਜੌਗ/ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵਾਲੀਬਾਲ



ਹੁਨਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ	ਵਾਲੀਬਾਲ
ਚੋਣ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ	ਬਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
	ਦੂਜੇ ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸੁੱਗਖਿਆਤ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਘੁੰਮਣਾ।
	ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ
	ਬਾਲ ਨਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਕੜਨ ਵੇਲੇ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜੋ।
	ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
	ਬਾਲ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗੋਂਦ ਫੜੋ।
ਸਟੈਂਸ/ਪੈਂਤੜਾ	ਸਟੈਂਸ/ਪੈਂਤੜਾ
	ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੋਂਦ ਪੈਰ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੜਦੇ ਹਾਂ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵੰਡਦਾ ਹੈ।
	ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ
ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਛੁਰਤੀ	ਬਾਲ ਟੀਮ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰੋ।
	15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਖੇਡਣਾ ਗਤੀ ਅਤੇ ਛੁਰਤੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣਾ

ਹੁਨਰ ਪਹਿਚਾਣ		
ਟੀਮ ਬਨਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ	ਪਾਸ ਕਰਨਾ	ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਮ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਬਾਲ ਸੈਂਟ ਕਰਨੀ।
	ਖੋਦਣਾ (spiking)	ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਭੱਜਣ ਲਈ ਛਾਲ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ	15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਛੁਰਤੀ	ਗਤੀ ਅਤੇ ਛੁਰਤੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣਾ
	ਕੁੱਦਣਾ	ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਗਾਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਰੋਧੀ ਵੱਲ ਬਾਲ ਸੁੱਟੀ ਜਾਵੇ।

## ਹੁਨਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ

ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਚਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਹਫਤੇ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ

ਜਿਆਦਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਲਈ “ਇਕ ਐਥਲੀਟ ਦਾਬਣ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ “ ਮੌਡਿਊਲ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੋ !

ਦਿਨ	ਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ	ਫਿਟਨੈਸ ਐਰੋਬਿਕ	ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ	ਤਕਨੀਕੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ	ਤਰੀਕੇਮਈ/ਹਰਕਤ,ਬਣਤਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ	ਮੈਚ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਛੋਟੀਆਂ ਪਾਸ ਬਦਲਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਸੈਸ਼ਨ
ਸੋਮਵਾਰ	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
ਮੰਗਲਵਾਰ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
ਬੁੱਧਵਾਰ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
ਵੀਰਵਾਰ	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
ਸੁੱਕਰਵਾਰ	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
ਸਨਿਚੱਰਵਾਰ				ਮੈਚ ਖੇਡਣਾ			
ਐਤਵਾਰ	ਆਰਾਮ						

ਸਕੂਲ ਕੋਚਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੌਸ਼ਲ ਕਰੋ:-

ਵਾਲੀਬਾਲ	ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਜਿਹੜੀ ਕਰਨੀ ਹੈ	13 ਤੋਂ ਥੱਲੇ	16 ਤੋਂ ਥੱਲੇ
	ਬਾਲ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜਨਾ	✓	✓
	ਸਰਵਿਸ	✓	✓
	ਪਾਸ ਕਰਨਾ	✓	✓
	ਸੈਟਿੰਗ	✓	✓
	(Spiking)	✗	✓
	ਰੈਕਣਾ	✗	✓
	ਖੋਦਣਾ	✗	✓
	ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ	✓	✓
	ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਝਥਾ	✓	✓
	ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਵਿਸਿਸ਼ਟਤਾ	✓	✓
	ਸ਼ਬਦਾਵਾਲੀ	✓	✓
		✓	✓

ਟੀਮ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਪਦੰਡ ਅਪਨਾਓ।

ਹੁਨਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ		
ਟੀਮ ਦੀ ਚੋਣ	ਪਾਸ ਕਰਨਾ	ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਨਜ਼ਾਹੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਬੀਆਂ ਵੱਲ ਬਾਲ ਭੇਜਣਾ।
	ਬੋਦਣਾ(spiking) digging	ਡਲਾਂਗ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਪੂਰੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ	15 ਮਿੰਟ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਖੇਡ/ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਫੁਰਤੀ	ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਕੁੱਦਣਾ	ਇੰਨਾ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਸੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਜਾਨਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Identification - ਪਹਿਚਾਣ

Innate - ਬਿਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨੀ

Acquisition- ਗਿਆਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

Ease- ਕੋਈ ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਕਰਨਾ

Establish- ਤੈਆਰ ਕਰਨਾ/ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ

Competency- ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ

Groomed- ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਕਸਦ ਲਈ

ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ- ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲਏ ਹਨ। ਖੋਜ, ਪਹਿਚਾਣ, ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ, ਤਕਨੀਕੀ, ਤਰੀਕਾ ਮਈ, ਮਾਪਦੰਡ

ਨੋਟ: ਉੱਪਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਲੇਖਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਹੈ। ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਤਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਕਰਤਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ,

### ਅਭਿਆਸ

1. 6-8 ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਹੁਨਰਮੰਦ ਖਿਡਾਰੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਕ ਟੀਮ ਬਣਾਓ। ਟੀਮ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਲ ਟੂਰਨਾਮੈਟ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਪੋ।
2. ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਕੋਰਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣਾ

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਟੀਮ ਚੁਣਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੜਾ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਹੁਨਰ ਖੋਜ, ਹੁਨਰ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਤੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ (ੳ)

ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।

1. ਹੁਨਰ ਖੋਜ, ਹੁਨਰ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ

### ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

1. ਹੁਨਰ ਖੋਜ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਹੁਨਰ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀ ਹੈ ?
3. ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਕੀ ਹੈ ?
4. ਹੁਨਰ ਖੋਜ ਦੌਰਾਨ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਚੈਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

### ਭਾਗ (ਏ)

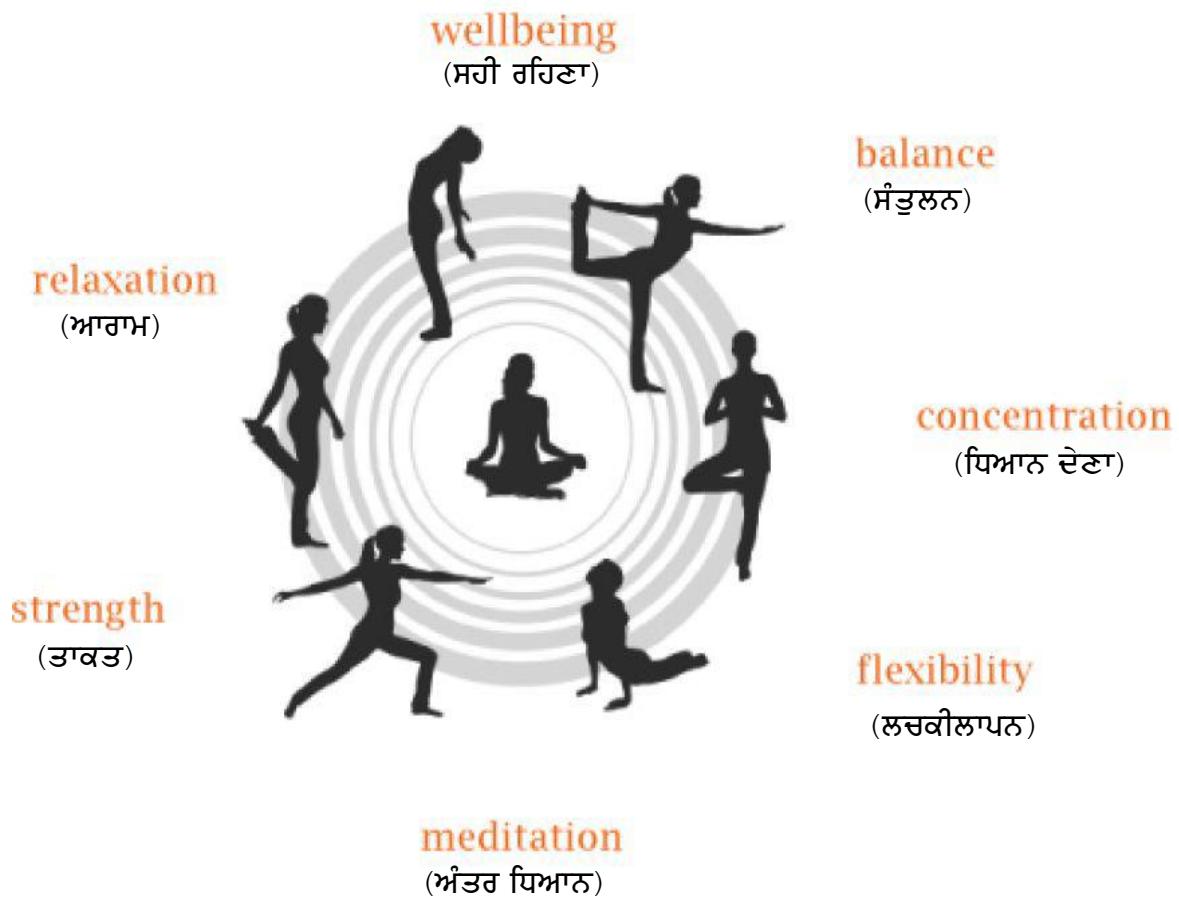
ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਦੇਖਣ ਲਈ ਗਰਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ, ਐਰੋਬਿਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਠੰਢੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਰੱਖੋ।		
ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿਖਾਉਣ ਜਿਵੇਂ ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦਿਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਸਮਝ, ਰੋਕਣਾ, ਪਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ੁਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੇ ਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬਾਲ ਕੰਟੋਰੋਲ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਸਮਝ, ਪਾਸ ਕਰਨਾ, ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਟਿੰਗ ਆਦਿ ਦੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।		

## ਸੈਸ਼ਨ -6 : ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ

### ਜੁਗੀ ਗਿਆਨ/ਜਾਣਕਾਰੀ

ਯੋਗਾ— ਯੋਗਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਠਰੋਲ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਸੁਧਾਰਨ, ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਯੋਗ ਪੈਕਟਿਸ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਯੋਗਾ ਗੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਅਨੁਸਾਸਨਿਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਦਾ ਗੋਲ ਮੋਖਸ਼ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਅਸਲੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਫਿਲਾਸਫੀਕਲ ਜਾਂ ਥੀਓਲੋਜੀਕਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਆਤਮਿਕ ਸਾਂਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਯੋਗਾ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਪੋਜ ਸਰੀਰਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਦਿਮਾਰੀ ਭਾਰ (ਤਣਾਅ) ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਨੂੰ ਇਕ ਪੂਰੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਥਰੈਪੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

“ ਸਿਹਤ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਪੂਰਨ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ , ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਆਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੇਨਿਯਮੀਅਂ ਤੋਂ ਆਜਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦੁਆਰ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ”। ਬੀ .ਕੇ . ਐਸ .ਲਿੰਗਰ

## ਯੋਗਾ ਦੇ ਲਾਭ

**1. ਸਰਵਪੱਖੀ ਫਿਟਨੈਸ-** ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਹੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੰਦਰੂਸਤ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫਿਟ ਹੈ । ਜਿਵੇਂ ਸ੍ਰੀ ਰਵੀ ਸ਼ੰਕਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਹ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਖੁਸ਼, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ । ਯੋਗਾ ਆਸਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਹੋਣਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਫਿਟਨੈਸ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

**2. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ** - ਲਗਾਤਾਰ ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਜੋ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਕਾਫੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ । ਇਹ ਭਾਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਤੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।

**3. ਟੈਂਸ਼ਨ/ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ-** ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਯੋਗਾ ਆਸਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਹੋਣਾ ਟੈਂਸ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ । ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਟੈਂਸ਼ਨ ਵੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ।

**4. ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਾਂਤੀ-** ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼, ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਸੀਂ ਯੋਗਾਂ ਲਈ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਯੋਗਾ ਅਸਾਂਤ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆਂ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ।

**5. ਅਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਸੁਧਾਰਨਾ-** ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮ ਮਨ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਯੋਗਾ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਦਬਾਅ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ ।

**6. ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ**- ਦਿਮਾਗ ਲਗਾਤਾਰ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਆਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਭੂਤਕਾਲ/ਪੁਰਾਤਨ ਤੋਂ ਝੂਲਦਾ ਹੋਇਆ ਭਵਿੱਖ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਕਦੀ ਵੀ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਵਾਈਏ । ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

**7. ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਨਾਉਣਾ**- ਯੋਗਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਦਿਮਾਗ ਜਿਹੜਾ ਬਕਾਵਟ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਖੁਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ ਨਾਜ਼ਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਫਾਇਦੇ ਉਠਾਓ ।

**8. ਉਰਜਾ ਵਧਾਉਣਾ** - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਲਝਾ ਲੈਣਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਯੋਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਭਰਿਆ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੀ ਬਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਵੀਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਵੇਗਾ।

**9. ਚੰਗਾ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਅਤੇ ਪੋਜ਼**- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਤਕਤਾ ਹੈ, ਲਚਕੀਲਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰਰੋਜ਼ ਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੋਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਸਦੇ ਬਦਲੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਜ਼ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਵੇਗਾ।

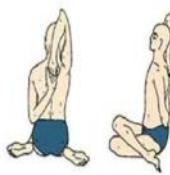
**10. ਚੰਗੀ ਸੋਚ/ਅਹਿਸਾਸ-** ਯੋਗ ਅਤੇ ਅੰਤਰਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਯੋਗ ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਹੋਣਗੇ।

### Asanas (ਆਸਨ)

#### Standing Asanas (ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਆਸਨ)



## Sitting Asanas (ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਆਸਾਨ)



Gomukhasana  
(ਗੌਮੁਖ ਆਸਾਨ)



Baddhakonasana  
(ਬਡਕੋਨ ਆਸਾਨ)



Ardhamatsyendrasana  
(ਅਰਧ ਮਡਸੇ ਆਸਾਨ)



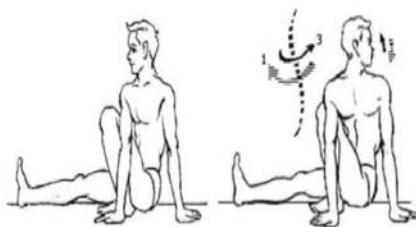
Suptavajrasana  
(ਸੁਪਤਵਜਰ ਆਸਾਨ)



Yogamudra  
(ਯੋਗ ਮੁਦਰਾ)



Janu shirshasana  
(ਜਾਨੁ ਸੀਰਸ ਆਸਾਨ)



Vakrasana  
(ਵਕਰ ਆਸਾਨ)



Tolasana  
(ਤੌਲ ਆਸਾਨ)

## Asanas in lying position



Ekpada uttanasana  
(ਇਕਪਾਦਾ ਉਤਾਨ ਆਸਾਨ)



Ardha salbhasana  
(ਅਰਧ ਸਲਾਬਾ ਆਸਾਨ)



Reclining Twist  
(ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੁੜਨਾ)



Vipreetkarni  
(ਵਿਪਰੀਤ ਕਰਨੀ)

## Shavasana:

- Shavasana is performed after completion of all the yogic exercises.
- Lie down on the back. Keep the arms alongside the body, but slightly separated from the body, and turn the palms to face upwards.

- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਸਗੋਰ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਸਮੇਤ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਓ। ਸਾਹ ਕੁਦਰਤੀ ਆਉਣ ਦਿਓ।
- 2-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।

### **ਸੂਰਜ ਸੈਲੂਟੇਸ਼ਨ/ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ**

ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਪੂਜਾ ਹੈ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਦੇਵਤੇ ਦੀ। ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਸੂਰਜ ਸੈਲੂਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਹੈ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਘਟਾਉਣਾ ਫੇਫੜੇ ਛੁੱਲਾਉਣਾ, ਖੂਨ ਵਹਾਅ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਚੰਗੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

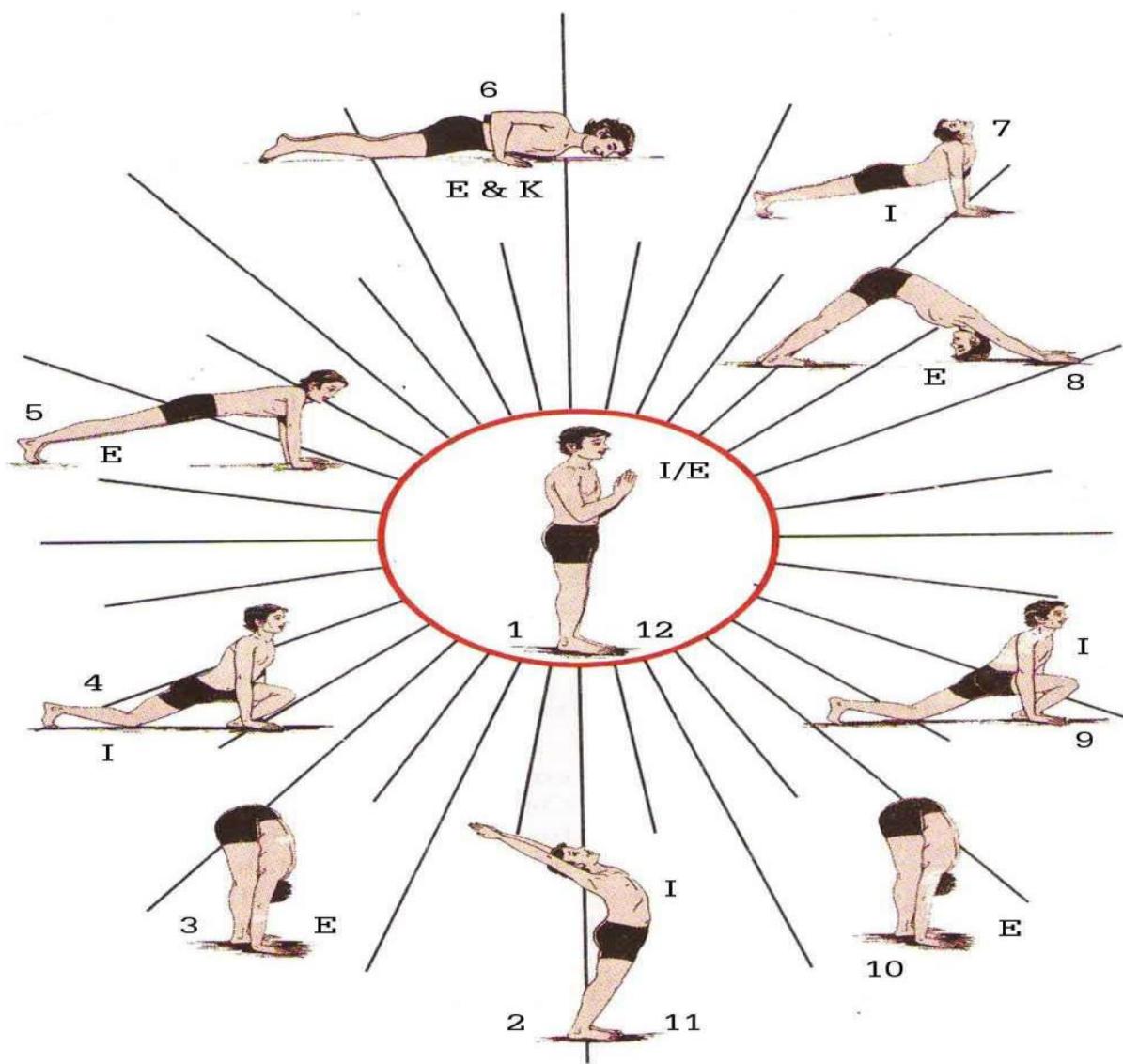
### **12 ਪੁਆਇੰਟ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ**

**ਕਦਮ 1-** (ਪ੍ਰਣਾਮ ਆਸਨ) ਆਪਣੇ ਦੌਨੋਂ ਪੈਰ ਜੋੜ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਦੌਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਛਾਤੀ ਤਕ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖੋ।

**ਕਦਮ 2 -** (ਹਸਤਉਤਾਨ ਆਸਨ) ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ।

**ਕਦਮ 3 -(ਪਦਾਸਤ ਆਸਨ)** ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਦਿਓ। ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ। ਪਰ ਹੱਦ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵੱਧੋ।

**ਕਦਮ 4 -(ਅਸ਼ਵਸੰਚਾਲ ਆਸਨ)** ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝਪੱਟੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਟਿੱਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਉਪਰ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।



I - Inhale      E - Exhale      K - Hold the breath  
 (ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ)      (ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ)      (ਸਾਹ ਰੋਕਣਾ)

**ਕਦਮ 5** (ਚਤੁਰੰਗ ਆਸਨ) ਹਵਾ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲਿਆਓ ਪਹਿਲੀ ਧੱਕੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ।

**ਕਦਮ 6** (ਅਸਟਾਂਗ ਨਮਸਕਾਰ) ਲਗਾਤਾਰ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ, ਗੋਡੇ, ਤਲੀਆਂ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਮੱਥਾ ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ। ਇਸਨੂੰ ਅਸਟਾਂਗ ਨਮਸਕਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਦੇ 8 ਹਿੱਸੇ ਧਰਤੀ/ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਚੂਲੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਕਦਮ 7** (ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ) ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ।

ਧੜ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਪਿੱਠ ਝੁਕਾਣੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਲੱਗੇ। ਇਸਨੂੰ ਕੋਬਰਾ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਕਦਮ 8:-** ( ਅਧੋ ਮੁੱਖ ਸਵਾਨ ਆਸਨ) ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਆਪਣੇ ਚੁਲੇ/ਨਿਤੰਬ, ਉੱਪਰ ਉੱਠਾਓ। ਸਿਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਦੀ ਤਰਾਂ ਅੱਡੀਆਂ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਹੋਣ ਹਥੇਲੀਆਂ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਉੱਤੇ ਹੋਣ।

**ਕਦਮ 9 :-** ( ਅਸ਼ਵ ਸੰਚਾਰ ਆਸਨ) ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਝਪੱਟੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।

**ਕਦਮ 10 :-** ( ਪਾਦਹਸਤ ਆਸਨ) ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੌਨੇ ਪੈਰ ਜੋੜੋ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**ਕਦਮ 11 :-** ( ਹਸਤ ਉਤਾਨ ਆਸਨ) ਆਪਣੀ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਤੋਂ ਦੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਥੋੜਾ ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੋ।

**ਕਦਮ- 12 :** ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਾਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

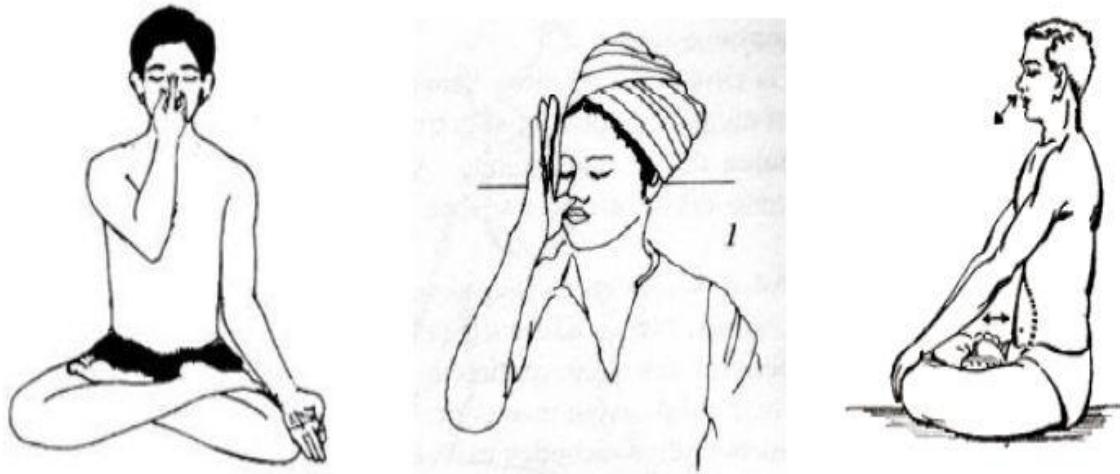
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਪਿਸ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਖਤਮ ਕਰੋ।

### **ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ- ( ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ)**

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਪ੍ਰਾਣ ਜਾਂ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਦੋ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਪ੍ਰਾਣ, ਜਿੰਦਗੀ ਉਰਜਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਆਧਾਰ ਤਾਕਤ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਹ ਦਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ, ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਲਗਭਗ 50 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ।

- **ਅਨੁਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** - ਵਾਗੀ ਵਾਗੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- **ਉਜਲੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** - ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੂੰਘਾ ਸਾਹ
- **ਭਸਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** - ਧੌਕਣੀ ਵਰਗੀ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਗਹਿਰੀ ਸਾਹ
- **ਕੁਮਵਕਥਾ-** ਸਾਹ ਰੋਕਣਾ
- **ਵਿਲੋਮਾ-** ਰੁੱਕ ਰੁੱਕ ਕੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣਾ
- **ਉੜਗੀਬ ਕੁੰਭਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** - ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜਾ ਅਕਸਰ ਓਮ ਮੰਤਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਕਪਾਭਵਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** - ਥੋਪੜੀ ਚਮਕਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ
- **ਸ਼ਿਤਾਲੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** - ਸਾਹ ਠੰਡੇ ਕਰਨਾ- ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੀਭ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ।
- **ਸੂਰਯਾ ਭੇਦਰਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** ਅਤੇ ਚੰਦਰ ਭੇਦਰਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ- ਇਕ ਨਾਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਦਾ, ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਚੰਦਰਮਾ ਨਾਲ,
- **ਸਾਮਾ ਵਰੀਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** - ਬਰਾਬਰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ,
- **ਅਗਨੀਸਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ**- ਪੇਟ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ,
- **ਭਰਾਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** - ਮੱਖੀ ਵਾਲਾ ਸਾਹ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਭਿੰਨਭਿੰਨਾਹਟ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨੀ
- **ਅਗਨੀ ਪਾਸਨਾ-** ਅੱਗ ਵਾਲਾ ਸਾਹ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ।



## ਧਿਆਨ

ਧਿਆਨ ਨੂੰ 'ਜਾਨਾ' (jhana) ਵੀ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸ਼ੁੱਧ/ਸਾਫ਼ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਹੈ, ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਣਾ। ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਟਰੇਂਡ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋਣ ਲਈ, ਧਿਆਨ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਧੀ ਅਤੇ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਅਲਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੌਖਕ ਦੇ ਆਖਰੀ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦਇਆ, ਧਿਆਰ, ਸ਼ਹਿਣਸ਼ਕਤੀ, ਉਦਾਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਫ਼ੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮ ਇਕੱਠੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨ, ਇਕੱਲੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਨੰਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ।



### ਜਾਨਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Yogic	ਯੋਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ
Chaos	ਕੁੱਝ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣਾ
Steady	ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਇਕਾਗਰ
Establish	ਸੈਟ ਕਰਨਾ, ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ
Immunity	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ
Concentration	ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ
Willpower	ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ
conjugated	ਜੋੜਨਾ
Harmony	ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ
Disability	ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ
Distraction	ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣਾ

## ਅਭਿਆਸ

1. ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ ਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਯੋਗਾ ਦੇ ਆਸਨ ਬਣਾਓ।
2. ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ।
3. ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਯੋਗਾ ਆਸਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਰ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਓ।

ਦਿਨ	ਸਵੇਰੇ	ਸ਼ਾਮ
ਸੋਮਵਾਰ		
ਮੰਗਲਵਾਰ		
ਬੁਧਵਾਰ		
ਵੀਰਵਾਰ		
ਸ਼ੁਕ੍ਰਵਾਰ		
ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ		
ਐਤਵਾਰ		

4. ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗਾ ਆਸਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰਧਿਆਨ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਤਿੰਨ ਯੋਗਿਕ ਆਸਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜਿਹੜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਖੜੀ ਸਥਿਤੀ

ਉ) \_\_\_\_\_

ਅ) \_\_\_\_\_

ਇ) \_\_\_\_\_

### ਬੈਠਵੀਂ ਸਥਿਤੀ

ਉ) \_\_\_\_\_

ਅ) \_\_\_\_\_

ਇ) \_\_\_\_\_

### ਲੇਟਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ

ਉ) \_\_\_\_\_

ਅ) \_\_\_\_\_

ਇ) \_\_\_\_\_

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ (ੳ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

- ਆਸਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ (ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ), ਧਿਆਨ(ਅੰਤਰਧਿਆਨ)

### ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

- ਯੋਗਾ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?
- ਆਸਨ ਜਿਹੜੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਬੈਠਕੇ ਅਤੇ ਲੇਟ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ ਲਾਭ
- ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ/ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਲਾਭ

### ਭਾਗ (ਈ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਖੜੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੋ ਯੋਗਿਕ ਆਸਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਬੈਠਵੀਂ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੋ ਯੋਗ ਆਸਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਲੇਟਵੀਂ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੋ ਯੋਗ ਆਸਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		

ਸ਼ਬਦ ਗਿਆਨ :- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਲੇ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਕਰ ਲਏ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲਏ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ, ਦਬਾਅ, ਵਧਾਉਣਾ, ਅਗੋਤਰਾ ਗਿਆਨ

# ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਐਨ.ਐਸ.ਕਿਊ. ਐਂਡ ਲੈਵਲ 3-ਕਲਾਸ ਗਿਆਰਵੀਂ

ਪੀ.ਐਸ. 304-ਐਨ.ਕਿਊ 2015

ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ



ਪੀ.ਐਸ.ਐਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ  
ਐਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਭੋਪਾਲ

ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਇਸ ਡਾਟਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਪੀ-ਰਾਈਟ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ, ਮੁੜਕੇ ਡਪਣਾ, ਅਪਨਾਉਣਾ, ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ ਸਟੋਰੇਜ ਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਅਗੇਤ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨਾਂ ਹਨ।

## ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ : \_\_\_\_\_

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ : \_\_\_\_\_

ਕੋਰਸ/ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ : \_\_\_\_\_

## ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਭੂਮਿਕਾ ਲਿਖਣੀ	4
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	6
ਰਸੀਦ/ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ	8
ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ	9
ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ	10
ਮੋਡਿਊਲ-4 ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ	
ਸੈਸ਼ਨ -1 : ਟਰੋਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।	12
ਸੈਸ਼ਨ -2 : ਮੌਸਮੀ ਅਤੇ ਬੇਮੌਸਮੀ ਟਰੋਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ।	23
ਸੈਸ਼ਨ -3 : ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ।	28
ਸੈਸ਼ਨ-4 : ਸਾਧਾਰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਨਾ/ ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ।	40
ਸੈਸ਼ਨ -5: ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣਾ।	47

## ਭੂਮਿਕਾ

‘ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ, 2005’ ਸਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੜੀਏ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕਲਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕ ਫਰਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤੌਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਨੇ, ਮਨਿਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਟਰੇਕਿੰਗ ਖੇਤਰਾਂ, ਟੈਕਨੀਕਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ, ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣੀ, ਸਿੱਖਿਅਤ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਾਏ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਤੌਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਨਿੱਪੁਨਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੌਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਰਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੱਕ ਹੈ। ਪੰਡਿਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਕੰਸਟੀਟਿਊਟੈਂਟ ਆਫ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨੇ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ N S Q F ਇਕ ਤੋਂ ਚਾਰ (1 to 4) ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਹੈ। 1 ਲੈਵਲ 9 ਵਿੱਚ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਵਲ 4 ਕਲਾਸ ਬਾਰਵੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। N O S ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ, ਕਿੱਤਾਭੁੱਖੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹੜੇ (ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ) ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਚਕਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੇਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਤਾਬ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਦੇਕੇ, ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ, ਇਧਰੋਂ ਉਧਰੋਂ ਪੜ੍ਹਾਤਾਲ ਕਰਕੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੁੱਗਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਣਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਸਤੇ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੌਲਿਸੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (1986) ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿਸੀਪਲਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਅਕ ਦਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਕਦਗ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਵੇਲੇ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਹੀਏ, ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾ ਸਮਯੀਏ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣਗੇ। ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੰਬਰ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜਨਅੰਕੜੇ ਅਧਿਐਨ ਉੱਤੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਹੜਾ ਖੇਡ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਉਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਆਸ ਪੜੋਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਕਰੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆ ਛੋਟੀਆਂ ਲੋਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖੇਡ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸਕੂਲ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਤਰ ਉਵੇਂ ਦੀ ਹਵੇ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ 5000 sq ਫੀਟ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਥੋ-ਥੋ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੇ।

## ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਜ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਸਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ : -

“ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ”

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਅਤੇ ਐਕੱਡਾਂ/ਟੈਨਸਨਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਭਵਿੱਖ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥੋਜਾਂ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿਚ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਬੜਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ ਕਿ ਥੋਜਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆ ਹਨ ਕਿ 80% ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੋਲੈਸਟੋਰਲ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਦਿਮਾਰੀ ਟੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬੀਜਿਆ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ ਸਗੋਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੰਮ ਵੀ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇਕ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੰਗ ਸਦਕਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਹੁਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੋਚ, ਸਿਹਤ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਾਹਿਰ, ਫਿਜੀਉਥਰੈਪਿਸਟ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਫਸਰ, ਮੈਨੈਜਰ ਆਦਿ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੁਰਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਿਆਨ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਆਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੌਕੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪ	ਸਕੂਲ	ਖੇਡ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਟਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਹਿਰ	-ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ  -ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਟਰੇਨਰ  -ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ	- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ  - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ  - ਪੜ੍ਹਾਈ ਮੈਨੇਜਰ	-ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੇਨਰ  -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ	-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ  -ਫਿਜ਼ੀਓਥਰੈਪਿਸਟ  -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ	-ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੌਨੈਜਰ  -ਦਫਤਰੀ ਅਫਸਰ  -ਕੰਮੈਂਟਰ  -ਪੱਤਰਕਾਰ

ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਦੀ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੂਝਵਾਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੈਵਲ 1 ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੱਗੇ ਕਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਮੌਕਾ ਕਿ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਖੋਜਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਰਸ ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕੋਚ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਪਾਠ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ, ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਰੇਖਾਕਾਰੀ, ਟੁਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣੇ, ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੇ ਰੋਲ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ

ਭਾਰਤ ਦਾ ਜਵਾਨ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਭਾਬੀਵਾਲ/ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ, ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਨਾਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਭਰੋਸਾ ਦਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਤੋਂ ਵੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ।

ਅੱਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਫੌਕਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ M H R D ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ N S D C ਦੀ ਸਰਾਹਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਨੂੰ ਢੁਜੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰੋ. ਵਿਨਯ ਸਵਗੁਪ ਮਲਹੋਤਰਾ, ਹੈਡ, ਕਰੀਬੁਲਮ ਡਿਵੈਂਲਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਇਵੈਲਿਏਸਨ ਸੈਂਟਰ (CDEC) ਅਤੇ (NSQF) ਸੈਲ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ ਬੀ ਸਿਵਗੰਡੇ, ਜੁਆਇਟ ਡਰੈਕਟਰ, PSSCNE ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਐਜ, ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਵਡਵਾਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜਿਹਨਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਇਸ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਦੁਆਰਾ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਧੰਨਵਾਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ।

## **ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ/ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ /ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੁਆਰਾ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹਰ ਪਾਠ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸੋਖਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਸਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।

### **ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ :- ਜਾਣ ਪਛਾਣ**

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ।

### **ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ :- ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ**

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਠ ਨਾਲ ਅਧਾਰਿਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

### **ਤੀਜਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਅਭਿਆਸ**

ਹਰ ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇ ਕੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾਂ ਹਟੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ।

### **ਚੌਥਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਕਾਬਲੀਅਤ ਜਾਚਣਾ**

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ:- ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### **ਪੰਜਵਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ : - ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ**

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਟੈਂਪਿਕ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਵਧੀਆਂ ਬਣ ਸਕੇਗੀ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ।

## ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ

ਇਹ ਮੋਡਿਊਲ ਐਬਲੀਟ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਟਰੇਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਐਬਲੀਟ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਯੋਗ ਐਬਲੀਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ 8 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੋਜਨਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਐਬਲੀਟਾਂ ਦੇ ਅਗਾਂਹਵਧ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਐਬਲੀਟ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਇੱਕ ਟਰੇਨਰ/ਕੋਚ ਦੀ ਐਬਲੀਟ ਦੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਟਰੇਨਰ/ਕੋਚ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਿਆਦੀ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੀ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨਪੰਦ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਕੇ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ:- ਸਹੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿਵਸਥਾ, ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ। ਇਹ ਤੱਤ ਐਬਲੀਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪੀਗੀਅਡ ਉਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਪੀਗੀਅਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹੈ। ਜੇ ਸੱਟ/ਚੋਟ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪੁਨਰ ਵਾਪਸੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਐਬਲੀਟਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਐਬਲੀਟ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟ/ਚੋਟ ਖਾਏ ਆਪਣੇ ਅਗਾਂਹਵਧ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕੋਚ ਇਸ ਕਾਬਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਐਬਲੀਟ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਚ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪਾ ਸਕੇ।

ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਐਬਲੀਟ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾ ਸਕੇ।

ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇੱਕ ਕੋਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਿਟਨੈਸ ਯੋਜਨਾ, ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰਹੇਗਾ।

ਐਬਲੀਟਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਤ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾਜ਼ੂਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੀ ਸਿਰਫ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੋਚ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਉਸਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਏ। ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਅਗਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧੀਆ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਣਗੇ।

## ਮੋਡਿਊਲ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ :-

ਇਸ ਮੋਡਿਊਲ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬਿਲ ਹੋਵੋਗੇ :-

1. ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ।
2. ਡੱਬੇ ਤੋਂ ਛਾਲ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ।
3. ਖਰਗੋਸ਼ ਛਲਾਂਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ।
4. ਗਤੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ।
5. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ।
6. ਫਾਰਟਲੇਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ।
7. ਟਰੇਨਿੰਗ ਕੈਲੰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਤਿਆਰੀ, ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪੀਗੀਅਡ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ।
8. ਸਾਹ ਅਵਰੋਧ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ।
9. ਮੌਚ ਆਉਣ ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ।
10. ਖੂਨ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਕੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ।
11. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਸੁਭਾਅ ਰੱਖਣਾ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਪੋਰਟਸ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ।
12. ਉਹਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਹੋਰ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ:- ਸਮੇਂ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨੀ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਆਦਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ।

## ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ

### ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟਰੇਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗੀ। ਟਰੇਨਿੰਗ ਇੱਕ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣਾ, ਸਿਖਾਉਣਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਕਾਬਲੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ। ਇਹ ਮੌਟਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਉਹਨਾਂ ਹਿਲਜੁਲ/ਕੰਮ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹਨ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਤਾਕਤ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਆਦਿ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਗਾਤਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇੱਥੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਹਨ:-

1. ਇਹ ਇਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਟਰੇਨਿੰਗ, ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ, ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬੀ ਕਸਰਤ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਬਕਾਵਟ ਨੂੰ ਸਹਿਣਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
4. ਇਹ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਨਿਪੁੰਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
5. ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪੈਸੀਫਿਕ ਸਪੋਰਟ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ।
6. ਸਪੋਰਟਸ ਸਪੈਸ਼ਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਇੱਥੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਉਸ ਗਹਿਰਾਈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੋਣਵੀਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਹੈ। ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਟਰੇਨਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਨ ਐਰੋਬਿਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਐਰੋਬਿਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ।

ਐਨਅਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਲਗਭਗ 60 ਸੈਕੰਡ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਰੱਸੀ ਖਿੱਚਣਾ ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ। ਅਗਰ ਇਹ ਖੇਡਾਂ 10 ਸੈਕੰਡ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਰੇਨਿੰਗ ਜਿਹੜੀ ਐਨਅਰੋਬਿਕ ਤੇ ਟਿਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਐਨਅਰੋਬਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

ਐਰੋਬਿਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਐਰੋਬਿਕ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਹੈ।

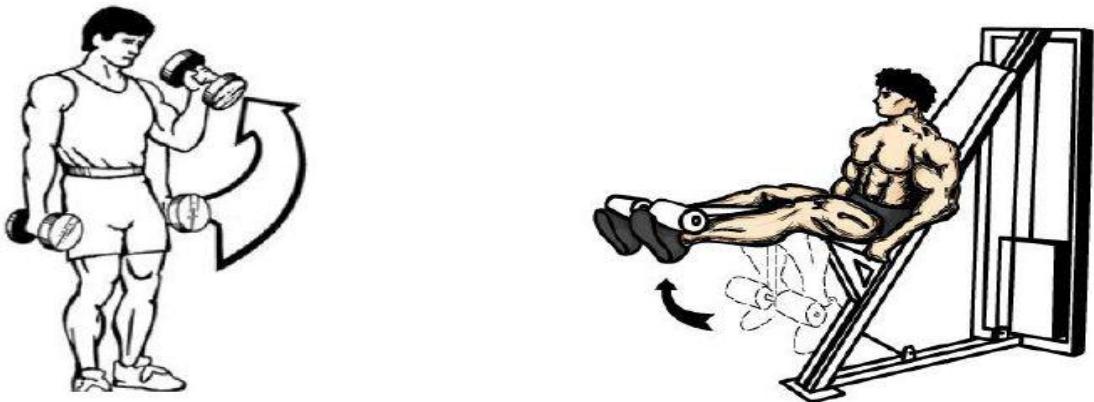
ਇੱਥੋਂ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਫਿਟਨੈਸ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਪੋਰਟਸ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵੱਲ ਵੇਖੀਏ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉਸ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਗੋਲ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰ ਸਪੋਰਟਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਫਿਟਨੈਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਉਹ ਹਨ ਤਾਕਤ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਪੀਡ।

## ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਰੋਕ ਵਧਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਭਾਰ, ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਗਰੁੱਪ ਆਫ਼ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ੴ) ਭਾਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕਾ

ਭਾਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕਾ ਤਾਕਤ, ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਰ ਦੇ ਵਿਹੁੱਧ ਖੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੁੰਘੜਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ : ਬਾਰਬੈਲ, ਡੰਬਬੈਲ ਜਾਂ ਪਾਰ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ।



ਭਾਰ ਜਾਂ ਰੋਕ ਟਰੋਨਿੰਗ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਜਿਵੇਂ : ਡੱਮਬੈਲ

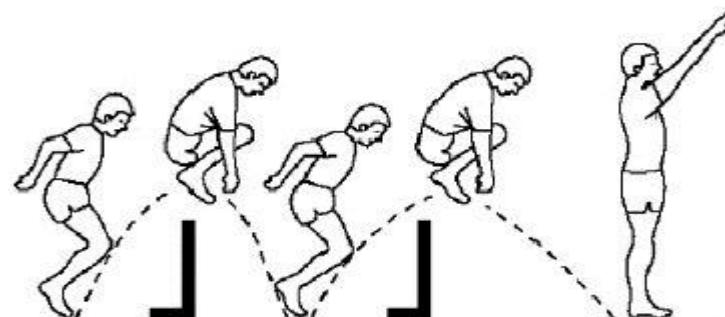
### ਅ) ਪਲਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਟਰੋਨਿੰਗ ਤਰੀਕਾ

ਇਸ ਟਰੋਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਫਾਇਬਰ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਹ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਘੱਟ ਸੁੰਘੜਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਇਕਦਮ ਉਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੁੰਘੜਨਾ ਲੰਬਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਫਾਇਬਰ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਵੇਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਸਪਰਿੰਗ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਇਕਦਮ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ: ਹਰਡਲ ਛਾਲ, ਡੱਬਾ ਛਾਲ, ਗਹਿਰੀ ਛਾਲ ਅਤੇ ਬਾਊਂਡਿੰਗ, ਦੋ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਛਾਲ, ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ, ਤਾਜ਼ੀ ਮਾਰ ਕੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਛਾਲ ਲਗਾਉਣਾ ਆਦਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ।

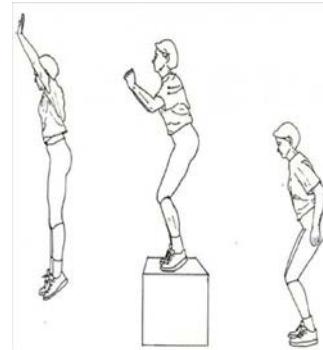
### ਹਰਡਲ ਹੋਪਿੰਗ

- ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 8 ਤੱਕ ਹਰਡਲ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਲਗਾਓ।
- ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਹੋ ਕੇ ਹਰਡਲ ਤੋਂ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਓ।
- ਆਗਾਮ ਨਾਲ ਘੁਟਨੇ ਮੌਜੂਦੇ ਹੋਏ ਛਾਲ ਲਗਾਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਖੜਨ ਵੇਲੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਹੋਵੇ।



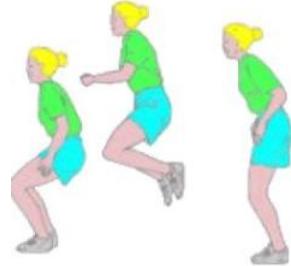
### ਬੈਕਸ ਜੰਪ

- ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਸੀਂ ਬਾਂਹ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਡੱਬੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ।
- ਬਾਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਝੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਉੱਪਰ ਛਾਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਛਾਲ ਲਗਾਓ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਡੱਬੇ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ ।
- ਇਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਓ ।



### ਬਨੀ ਹੈਪ

- ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੋਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ, ਥੱਲੇ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਦੌਨੋਂ ਬਾਹਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲਿਆਓ ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਅੱਗੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਓ, ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਫਿਰ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਓ ।



### **ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ**

ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੀਕ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਝਥਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਜੰਗਿੰਗ, ਤੈਰਾਕੀ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਆਦਿ। ਜਿਵੇਂ: ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਬਕਾਵਟ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਘੱਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ/ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਨੁਭਵ ਬਕਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਚਾਬੀ ਹੈ। ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ: ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਪੀਡ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਟਾਈਪ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰਿਸਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ।
  - ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
  - ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
  - ਹੱਡੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:-

#### **(ੴ) ਐਰੋਬਿਕ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕਾ:-**

ਲਗਾਤਾਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਐਰੋਬਿਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਢੇਢ ਘੰਟਾ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਟਰੇਨਿੰਗ ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਐਰੋਬਿਕ, ਜਿਮ ਸਰਕਟ ਕਲਾਸਾਂ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਤੈਰਾਕੀ, ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਜੰਗਿੰਗ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੀ, ਹੌਲੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਬਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ 'ਆਰਾਮ' ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਐਰੋਬਿਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ।



### ਅ) ਰੁਕਣਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕਾ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੌਨੋਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ 10-80 ਮੀਟਰ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਤੇ 60 ਸੈਕਿੰਡ ਆਰਾਮ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਦੌੜ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਗਤੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲੇ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਅੱਧ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀਆਂ

ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਦੌੜਨ ਦੀ 10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ 40 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 1 ਕਿਲੋਮੀਟਰ 4 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕੋਗੇ, 4 ਮਿੰਟ ਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਕੇ, ਤਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦੌੜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਆਪ ਬਣੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਘੁੰਮ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।





#### ੯) ਫਾਰਟਲੇਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕਾ

ਫਾਰਟਲੇਕ ਇੱਕ ਸਵੀਡਸ਼ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਤੇਜ਼ ਖੇਡਣਾ"। ਇਹ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਭੂਮੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਫਾਰਟਲੇਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਫਾਰਟਲੇਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ। ਫਾਰਟਲੇਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਬੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਸਮਰੱਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜਿਵੇਂ: ਗਤੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਐਰੋਬਿਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ। ਫਾਰਟਲੇਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੇ ਕੋਰਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਾਲਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਭਿੰਨਤਾ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 6 ਉਦਾਹਰਨ ਹੋਣਗੇ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਦੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 30 ਸੈਕੰਡ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜਾ ਕਰਨ ਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕਦਮ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕਦਮ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਸਿਸਟਮ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਸਤੇ। ਇਹ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੌੜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

#### ੧੦) ਗਤੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

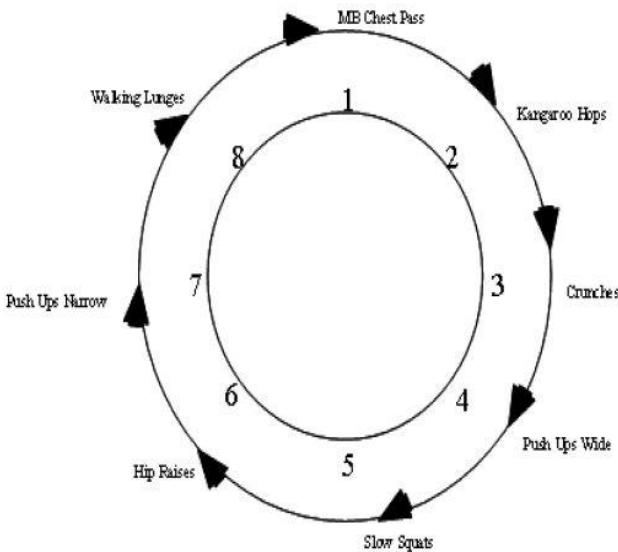
ਗਤੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਤੀ ਇੱਕ ਤੇਜ਼/ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਸਪੋਰਟ ਤੱਬ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਤੇਜ਼ ਦੌੜ, ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਛੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਹਾਕੀ ਆਦਿ ਸਪੀਡ ਨੂੰ ਮੀਟਰ ਪਰ ਸੈਕੰਡ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਕਸ਼ਨ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਪੋਰਟਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਪੀਡ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਾਂਝੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਸਪੀਡ ਵਧਾਉਣ ਉੱਤੇ।

### (ੴ) ਚੱਕਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕਾ

ਚੱਕਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਉਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਪਾਇਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਖਾਸ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ 10 ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕ੍ਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਫਿਟਨੈੱਸ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।



### (ਅ) ਜਵਾਬੀ ਗਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤਰੀਕਾ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ ਪਰ ਇਹ ਕੌਚ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੌਚ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਪੋਜੀਸ਼ਨਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸਕਦਾ ਹੈ- ਚਿਹਰਾ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟੋ, ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ, ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਝੁਕਣਾ/ਬੈਠਣਾ। ਕੌਚ 20 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਛਾਲ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਸ ਵੱਲ ਦੌੜ ਕੇ ਆਉਣਗੇ।



### ੯) ਵਧੀ ਹੋਈ ਗਤੀ ਦੌੜ ਤਰੀਕਾ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਥਲੀਟ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ। ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਈ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਉੱਪਰ। ਪਹਾੜੀ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਦੌੜਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਦੌੜ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ।

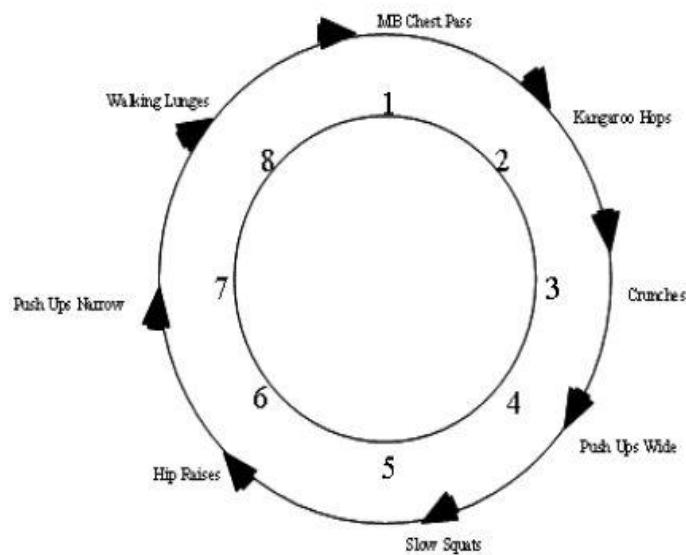


### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Training Method	ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ
Aerobic Method	ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ
Plyometric Training	ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣਾ
Resistance Training	ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
Circuit training	ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਸੁਧਾਰਨਾ
Interval training	ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਨਐਰੋਬਿਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ
Fartlek	ਸਵੀਡਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕਾਰਡੀਓਸ਼ੈਕੂਲਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣਾ

## ਅਭਿਆਸ

1. ਟਰੋਨਿੰਗ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਟੇਸ਼ਨ/ਖੇਡਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।



- ✓ ਲਗਾਤਾਰ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਹੋਵੋ।
- ✓ ਹਰ ਕਸਰਤ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 25 ਸੈਕਿੰਡ ਕਰੋ।
- ✓ ਦੌਨੋਂ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਕਰੋ।
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਆਰਾਮ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜੰਗਿੰਗ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਪਾਓ।
- ✓ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਉਦੋਂ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਸਾਰਾ ਸਟੇਸ਼ਨ/ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਦੋ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ✓ ਦੋ ਸੈੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ

ਭਾਗ (ਓ) ਨੂੰ (ਆ) ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ :

ਭਾਗ ਓ	ਭਾਗ ਅ
ਗਤੀ ਵਧਾਉਣਾ	ਫਾਰਟਲੇਕ ਟਰੋਨਿੰਗ
ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣਾ	ਹਰਡਲ ਹੋਪਿੰਗ
ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣਾ	ਅਕਸੈਲਰਿਸ਼ਨ

ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ ।

- ਜਵਾਬੀ ਗਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤਰੀਕਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ।
- ਫਾਰਟਲੇਕ ਟਰੋਨਿੰਗ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ।
- ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਟਰੋਨਿੰਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਵਧਣ ਲਈ ।
- ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਟਰੋਨਿੰਗ ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਨਐਰੋਬਿਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਗਤੀ ਦੌੜ ਤਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਐਥਲੀਟ ਘੱਟ ਸਪੀਡ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ।
- ਚੱਕਰ ਟਰੋਨਿੰਗ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਫਿਟਨੈਸ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

### ਭਾਗ ਓ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ :

- ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਰੁੱਕ-ਰੁੱਕ ਕੇ ਟਰੋਨਿੰਗ
- ਚੱਕਰ ਟਰੋਨਿੰਗ ਅਤੇ ਫਰਟਲੇਕ ਟਰੋਨਿੰਗ

### **ਭਾਗ (ਅ)**

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ :

1. ਐਰੋਬਿਕ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਟਰੋਨਿੰਗ ਦੇ ਫਾਇਦੇ।
2. ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟਰੋਨਿੰਗ ਜਿਹੜੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ।
3. ਤਿੰਨ ਟਰੋਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਿਹੜੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ।

### **ਭਾਗ (ਥ)**

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲਿਮਟਿਡ ਨਹੀਂ -

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਭਾਰ ਟਰੋਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
(ਬੰਨ ਟੱਪਣਾ) ਹਰਡਲ ਹੋਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
(ਡੱਬਾ ਛਾਲ) ਬੋਕਸ ਜੰਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
(ਖਰਗੋਸ਼ ਛਾਲ) ਬਨੀ ਹੋਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
ਗਤੀ ਟਰੋਨਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਟਰੋਨਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
ਫਾਰਟਲੇਕ ਟਰੋਨਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		

## ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਮੌਸਮੀ ਅਤੇ ਬੋਰੋਜ਼ਮੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

### ਜੁਹੂ ਗਿਆਨ

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਪੋਰਟਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੀਰੀਓਡਾਈਜੇਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪੀਰੀਓਡਾਈਜੇਸ਼ਨ ਗੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਲ ਭਰ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੰਡ ਹੈ। ਕੋਚ ਆਪਣੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਨੂੰ ਪੀਰੀਓਡਾਈਜੇਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੀਰੀਓਡਾਈਜੇਸ਼ਨ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਅਤੇ ਬੋਰੋਜ਼ਮੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੌਸਮ ਦਾ ਅਰਥ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬੋਰੋਜ਼ਮ ਦਾ ਅਰਥ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮੀ ਅਤੇ ਬੋਰੋਜ਼ਮੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਟਰੇਨਿੰਗ ਹਰ ਵੱਖਰੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਸਗੋਂ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਾਲ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- (ਉ) ਤਿਆਰੀ ਪੀਰੀਅਡ
- (ਅ) ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਪੀਰੀਅਡ
- (ਇ) ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੀਰੀਅਡ

ਤਿਆਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਬੋਰੋਜ਼ਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦੋ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੌਸਮ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

#### ਤਿਆਰੀ ਪੀਰੀਅਡ

ਤਿਆਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਬੋਰੋਜ਼ਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨਾਂ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਫਿਟਨੈਸ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਇਸ ਪੀਰੀਅਡ ਦੌਰਾਨ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਤਿਆਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ, ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਕਤ, ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਆਦਿ। ਘੱਟ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਤਿਆਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤੱਤ ਹਨ। ਤਿਆਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

#### ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਪੀਰੀਅਡ

ਇਸ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੇਸ/ਦੌੜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਪੀਰੀਅਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟਰੇਨਿੰਗ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਟਰੇਨਿੰਗ ਇਸ ਪੀਰੀਅਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੱਲ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਤਿਆਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਪੀਰੀਅਡ ਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਾਲ ਦਾ ਮੌਸਮੀ ਸਮਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਬਦਲਾਵ ਵਾਲਾ ਪੀਰੀਅਡ

ਇਹ ਪੀਰੀਅਡ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਪੀਰੀਅਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਵਾਲਾ ਪੀਰੀਅਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਵਾਲਾ ਪੀਰੀਅਡ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਲਾਵ ਪੀਰੀਅਡ ਦਾ ਸਮਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਰੈਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਇਸ ਬਦਲਾਵ ਪੀਰੀਅਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟਰੇਨਿੰਗ ਮੌਸਮ ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਖੇਡਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਸਾਧਾਰਨ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀਆਂ। ਇਸ ਪੀਰੀਅਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਪੀਰੀਅਡ ਸਪੈਸ਼ਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਾਲ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬਦਲਾਵ ਪੀਰੀਅਡ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਆਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਲਾਵ ਪੀਰੀਅਡ ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਰਾਮ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਗੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਾਲ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੀਰੀਅਡ	ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ	ਮਹੀਨੇ
ਤਿਆਰੀ ਪੀਰੀਅਡ	ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ	1 ਤੋਂ 6
ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਪੀਰੀਅਡ ਅਤੇ ਉੱਚ ਚੋਟੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲਾ ਪੀਰੀਅਡ	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਾਪੋਰਟਸ ਤਕਨੀਕ, ਦੌੜ ਜਾਂ ਮੈਚ ਪੂਰੀ ਚੋਟੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ	7 ਤੋਂ 11
ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਪੀਰੀਅਡ	ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ, ਜੇ ਜਿਆਦਾ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।	12 ਮਹੀਨੇ, ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਚੋਟ ਜਿਆਦਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।

ਚੌਟੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ	ਜੁਲਾਈ	ਅਗਸਤ	ਸਤੰਬਰ	ਅਕਤੂਬਰ	ਨਵੰਬਰ	ਦਸੰਬਰ	ਜਨਵਰੀ	ਫਰਵਰੀ	ਮਾਰਚ	ਅਪ੍ਰੈਲ	ਮਈ	ਜੂਨ
ਭਾਰ ਟਰੇਨਿੰਗ												
ਗਤੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ												
ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਮੈਚ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ												

## ਅਭਿਆਸ

- ✓ ਤਿਆਰੀ ਪੀਰੀਅਡ, ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਪੀਰੀਅਡ ਅਤੇ ਬਦਲਾਵ ਪੀਰੀਅਡ ਦੇ ਤਿੰਨ ਖਾਨੇ ਬਣਾਓ।
- ✓ ਉਹ ਅਭਿਆਸ-ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਰ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ

ਖਾਲੀ ਬਾਂਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਬਦਲਾਵ ਪੀਰੀਅਡ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇੱਕ ਦਮ ਆਉਦੀ ਹੈ ਬਾਅਦ \_\_\_\_\_ ਪੀਰੀਅਡ
2. ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਪੀਰੀਅਡ ਦੇ ਦੌੰਗਾਨ ਕਸਰਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ \_\_\_\_\_ ਹੈ।
3. ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਪੀਰੀਅਡ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ \_\_\_\_\_ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ।
4. ਬਦਲਾਵ ਪੀਰੀਅਡ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਸਪੈਸ਼ਲੀ \_\_\_\_\_ ਸਾਲ।
5. ਘੱਟ ਦਰ ਵਾਲੀ ਸਾਧਾਰਨ ਕਸਰਤ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪਦਾਰਥ ਹਨ \_\_\_\_\_ ਪੀਰੀਅਡ।
6. ਤਿਆਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਹੈ ਵਿੱਚ \_\_\_\_\_ ਮੌਸਮ ।
7. \_\_\_\_\_ ਸਾਰੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਾਲ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਮੌਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਜਿਸਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਅਤੇ ਬੇਮੌਸਮੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੇਂਦੇ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ (ਓ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।

1. ਮੌਸਮੀ ਅਤੇ ਬੇਮੌਸਮੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ।

### ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :

1. ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਾਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੀਰੀਅਡ
2. ਬਦਲਾਵ ਪੀਰੀਅਡ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਪੀਰੀਅਡ ਦੇ ਇੱਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।

### **ਭਾਗ (੯)**

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਟਰੇਨਿੰਗ ਕੈਲੰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਤਿਆਰੀ ਤੇ, ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਤੇ ਅਤੇ ਬਦਲਾਵ ਪੀਰੀਅਡ ਤੇ		

## ਸੈਸ਼ਨ-3 : ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ

### ਜੂਰੀ ਗਿਆਨ

#### ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਵਿਚਾਰ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੇਲ ਹੈ ਸਾਦੇ ਪਰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪਦੰਡ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਸੰਭਵ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ। ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਦੇਣਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ। ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿੱਧੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ, ਤੇ ਮੁੱਢਲਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾ ਲਵੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਕਾਇਦਾ ਕਿੱਤਾ ਮੁੱਖੀ ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ।



#### ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਕੰਮ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣਾ, ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਸੱਟ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਘਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਭੇਜੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

#### ਸਿਧਾਂਤ :-

- ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਡਰੇ ਕਰੋ।
- ਝਟਕੇ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਟੈਂਸ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਅਗਰ ਸਾਹ ਰੁਕ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਨਕਲੀ ਸਾਹ ਦੇਵੋ।

## ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਕਾਵਟ

### ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਪਸੀਨਾ ਜਿਆਦਾ ਆਉਣਾ
- ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਹੋਸ਼ ਨਾ ਰਹਿਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਂ ਥੱਲੇ ਲਿਆਓ, ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਨੰਗੇ ਕਰੋ।
- ਅਗਰ ਬੱਚਾ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਸਿਰ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਭਰਿੰਕ ਪਿਲਾਓ।
- ਅਗਰ ਉਸਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਾਸਾ ਬਦਲੋ।
- ਅਗਰ ਲੂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਮ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

### ਸਾਹ ਨਾ ਆਉਣਾ

ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਦਮੀ ਬੋਲ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੌਛੇ ਤੋਂ ਹਿਲਾਓ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਵੋ। ਆਸ-ਪਾਸ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਭੇਜੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਹੋ ਪਹਿਲਾਂ ਆਸਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਵੋ।

1. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ।
2. ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਠੰਡੀ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਹੋਵੇ, ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਉੱਗਲਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਇਵੇਂ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਿਰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਦਬਾਓ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਭ ਕਿਤੇ ਤਾਲੂ ਨਾਲ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।
3. ਸਿਰ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਹ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਹੇਠਾਂ ਉੱਪਰ ਜਾ ਰਹੀ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਨ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਲ ਕਰ ਕੇ ਸਾਹ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। 10 ਸੈਕੰਡ ਹੀ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
4. ਅਗਰ ਸਾਹ ਸਾਧਾਰਨ ਵਾਂਗੂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਪਕੜੀ ਰੱਖ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ। ਅਗਰ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਤੁਕ-ਤੁਕ ਕੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੱਢਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

**ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ :** ਜਦੋਂ ਕਿਤੇ ਖੂਨ ਵਗੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਖੂਨ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।

**ਧਮਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ :**

ਧਮਣੀ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਧਮਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਨਬਜ਼ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਵੀ ਵੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਿੱਕਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## **ਨੱਕ ਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ**

ਇੱਕ ਨੱਕ ਦਾ ਖੂਨ ਉਦੋਂ ਵਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨੱਕ ਦੀ ਬਲਗਮ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਨਾਜ਼ੀ ਫੱਟਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਲਈ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## **ਖੂਨ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ :**

1. ਨਾਸਾ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ 10 ਮਿੰਟ ਦਬਾਓ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾਜ਼ਾਂ ਢੱਬੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਖੂਨ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ।
2. ਜਦੋਂ ਨਾਸਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਵੇਗਾ।
3. ਅਗਰ ਖੂਨ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਮ ਡਾਕਟਰ ਕੌਲ ਜਾਵੋ।  
ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਗਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ?

## **ਜੁੱਕਾ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਗਰਮੀ**

**ਬਚਾਓ :** ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾਸਾਂ ਧੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੱਕ ਸਿਣਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੋਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕਦਮ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੋਂ ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕਦਮ ਡਾਕਟਰ ਕੌਲ ਜਾਵੋ।

## **ਕੱਟ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ**

ਕੱਟ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਵੱਧਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਿਆਦਾ ਚਿੰਤਿਤ ਨਾ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕੋ। ਪਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੋਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੱਟ ਛੂੰਘੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਤੁਕਦਾ, ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਲਵੋ।

## **ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?**

- ਜਖਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਅਗਰ ਜਖਮ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਖੂਨ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕੋਈ ਬੈਂਡੇਜ ਉੱਤੇ ਲਗਾਓ।
- ਜਖਮੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ, ਜਖਮ ਢੱਕ ਦਿਓ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਬੈਂਡੇਜ ਲਗਾਓ।

**ਬਚਾਓ :** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਤਿੱਬੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਕੜਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਭਰਪੂਰ ਰੱਖੋਂ ਤਿੱਖੇ ਕੌਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੇੜੇ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਕੱਚ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਿਵੇਂ, ਚਾਕੂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

## ਛੋਟੇ ਕੱਟ :

ਇਹ ਕੱਟ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਅਤੇ ਜੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ। ਉਹ ਭਾਗ ਤਦ ਧੋ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਉਪਰ ਪੱਟੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਗਹਿਰੇ ਕੱਟ :

ਗਹਿਰੇ ਕੱਟ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਲਾ ਖੂਨ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਜਖਮ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਪੱਟੀ /ਬੈਂਡੇਜ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸੀਤਾ ਜਾਂ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਚ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਕੁਝ ਅੜ ਜਾਣਾ :

ਇਹ ਇੱਕ ਮਕੈਨੀਕਲ ਰੋਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਗਲ ਵਿੱਚ ਅੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਅੜ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੱਥ ਨਾਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਸਮਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਗਲੇ ਤੇ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰੋ। **ਕਿਉਂ ਕਿ ਸਾਹ ਅੜ /ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਅੜਣ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ,** ਇਸ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦੇਵੋ।

## ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ :

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

- ਆਦਮੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ : ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਕ ਤੇ ਲਪੇਟੋ, ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਧਕੇਲੋ।
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮੁੱਕਾ ਬਣਾਓ : ਮੁੱਕੇ ਨੂੰ ਧੁਨੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਰੱਖੋ।
- ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮੁੱਕਾ ਪਕੜੋ : ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਉੱਤੋਂ ਦੀ ਠੋਕੋ- ਜਿਵੇਂ : ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਪਰ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਪੰਜ ਵਾਰ ਪੇਟ ਨੂੰ ਧੱਸਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ। ਜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਬਲਾਕੇਜ਼ ਨਾ ਖੁੱਲੇ ਫੇਰ ਤੋਂ ਇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।

## ਬੋਹੋਸ਼ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਵਾ/ਸਾਹ ਚਲਾਉਣਾ :

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਭਰਨੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ।
- ਹਵਾ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣਾ : ਗਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਉਪਰ ਜੇ ਬਲਾਕੇਜ਼ ਦਿਖਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਗਲ ਮੁੱਹ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਲਾਕੇਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਾਵਧਾਨ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹਵਾ ਪਾਈਪ ਵਿੱਚ ਛੂਂਘੀ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਨਾੜੀ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ :** ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਟਿਕੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦਬਾਅ ਨਾਲ (CPR) ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਵੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਮੂੰਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚੈਕ ਕਰੋ।

### ਆਮ ਸਪੋਰਟਸ ਸੱਟਾਂ/ਚੋਟਾਂ :

ਸਪੋਰਟਸ ਚੋਟਾਂ ਉਹ ਚੋਟਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਦੋਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ। ਇਹ ਚੋਟਾਂ ਬਚਣ ਦਾ ਪੂਰਾ/ਛੁੱਕਵਾਂ ਸਮਾਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਹੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੋਟ ਘੱਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਵੀ। ਮਾਮੂਲੀ ਚੋਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਾੜੀ ਤੇ ਨਾੜੀ ਚੜਨਾ, ਮੋਚ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਫਰੈਕਚਰ ਹੋ ਜਾਣੀ ਆਦਿ ਜਿਥੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵੱਧ ਚੋਟ ਗਲਤ ਟਰੇਨਿੰਗ ਕਾਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਰੈਕਚਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਚੋਟ ਆਦਿ।

**1. ਮੋਚ ਆਉਣਾ :** ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੜ ਉਹ ਟਿਸ਼ੂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੋਚ ਇੱਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਚੋਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਾਸ ਫੱਟਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਜੋੜ ਅੱਧਾ ਜਾ ਪੂਰਾ ਵੀ ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੋਚ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੋਜ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨੀਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੋਟ ਹੋਵੇਗੀ।

**2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮੁੜ ਜਾਣਾ :** ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮੁੜਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਾਰਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਟ ਮੁੜਨ, ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਫੱਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਮੋਚ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ :

ਆਰ.ਆਈ.ਸੀ.ਐਸ. ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੰਨੋ :

1. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬਰਫ ਲਗਾਓ ਜਦੋਂ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 15-20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਬਰਫ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, 4 ਤੋਂ 8 ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ, ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੋਜ ਘੱਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਵੀ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਟਿਸ਼ੂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਇਲਾਸਟਿਕ ਕਵਰ ਜਾਂ ਬੈਂਡੇਜ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
4. ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੋਜ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਖਮੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।

### ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕਿੱਟ :

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕਿੱਟ ਉਨੀਂ ਹੀ ਭਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ। ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕੇ। ਜੇ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਵੇਂ ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬ
- ਜਾਲੀ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਇਜ਼ ਵਿੱਚ
- ਗੂੰਦ ਵਾਲੀ ਟੇਪ।
- ਪੱਟੀ ਜਿਹੜੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਇਜ਼ ਵਿੱਚ
- ਇਲਾਸਿਟ ਪੱਟੀ/ਬੈਂਡੇਜ
- ਪੱਚਰ/ਕਮਠੀ ਜਿਹੜੀ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਟੋਲ/ਵਾਇਪਸ
- ਸਾਬਣ
- ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਕਰੀਮ
- ਐਂਟੀਸਪੈਟਿਕ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ
- ਹਾਈਡਰੋਕੋਰਟੀਸੋਨ ਕਰੀਮ
- ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ ਅਤੇ ਇਬੂਪਰੋਫਿਨ
- ਟਵੀਜਰ - ਛੋਟੇ ਜੰਤਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੁੱਟੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ
- ਤਿੱਖੀ ਕੈਂਚੀ
- ਸੇਫਟੀ ਪਿੰਨ
- ਡਿਸਪੋਜ਼ਲ ਠੰਡੇ ਪੈਕ
- ਕੈਲੇਮਾਟਿਨ ਲੋਸ਼ਨ
- ਡਿਟੋਲ/ਸੈਟਲੋਨ ਲੋਸ਼ਨ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ਦਸਤਾਨੇ
- ਟੱਚ ਅਤੇ ਐਕਸਟਰਾ ਬੈਟਰੀ

## ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ



### ਕੱਟ ਅਤੇ ਜਖਮ/ਝਰੀਟਾਂ

ਕੱਟ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਵੱਧਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਿਤ ਨਾ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕੋ। ਪਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੱਟ ਢੂੰਘੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

### ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੋਟ

#### ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

##### ਗਰਮੀ ਦੀ ਸੱਟ

- ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ
- ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਹੋਸ਼ ਨਾ ਰਹਿਣਾ
  - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼
  - ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ  $40^{\circ}\text{C}$  ਤੋਂ ਉੱਤੇ।

##### ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਕਾਵਟ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਕਬੀੰ ਵਾਰੀ ਉਲਟੀ
- ਸਿਰ ਦੁੱਖਣਾ
- ਪਸੀਨਾ ਵੱਧ ਆਉਣਾ

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਜਖਮ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਜਖਮ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਖਮ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਰੁਕ ਜਾਵੇ। ਜਖਮੀ ਹਿੱਸਾ ਦਿਲ ਨਾਲੋਂ ਉਪਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਰੁਕ ਜਾਵੇ, ਜਖਮ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਬੈਂਡੇਜ ਨਾਲ।

### ਕੀ ਕਰੀਏ ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਂ ਥੱਲੇ ਲਿਟਾਓ, ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰੋ, ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਨੰਗੇ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ, ਠੰਡੀ ਪੱਟੀ ਉਸਦੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਉਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਉਹ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਾਸਾ ਪਲਟੋ।
- ਜੇ ਲੂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਮ ਡਾਕਟਰ ਕੌਲ ਲੈ ਜਾਓ।

**ਸਾਵਧਾਨੀ :** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਕੜਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਾਓ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ

## ਖਿੱਚ ਅਤੇ ਮੋਚ

ਖਿੱਚ ਉਦੋਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੋਚ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਢੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਡਰਾਵਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਾਅ ਸੀਰੀਅਸ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 3 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਰ.ਆਈ.ਸੀ.ਈ. ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਵਰਤੋਂ।

**ਆਰਾਮ :** ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਬਰੱਦ ਦਾ ਪੈਕ ਲਗਾਓ 20 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ 4 ਤੋਂ 8 ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ।

**ਦਬਾਅ :** ਸੱਟ ਨੂੰ ਇਲਾਸਟਿਕ ਬੈਂਡੇਜ ਨਾਲ ਦੋ ਦਿਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਢੱਕ ਦਿਓ।

**ਬੋਲਣਾ :** ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੋਜ ਘੱਟ ਸਕੇ। ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਰਾਸਿਟਾਮੋਲ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਦੇਵੋ।

## ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਉਪਰ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਝੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜਿੱਥੋਂ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਥੋਂ ਨੱਕ/ਨਾਸਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਲਗਾਓ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ। 2 ਮਿੰਟ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਖੂਨ ਜਮਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪੱਟੀ ਲਾਉਣ ਲਈ ਜਥਮ ਉੱਤੇ।

ਦੂਜੀ ਨਾਸ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਨਾਸ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੇ।

## ਇਹ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਸੁੱਕਾ ਮੌਸਮ, ਗਰਮੀ

**ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ :** ਦਰਦ, ਚੋਟ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹਿਲਾਉਣਾ ਅੱਖਾ, ਤਾਕਤ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੋਜ ਆਉਣੀ ਅਤੇ ਖਰੋਚ ਆਉਣੀ।

**ਬਚਾਓ :** ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਨਮਕ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਪਰੇਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਸਿਣਕਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਬਚਾਓ :** ਗਰਮ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਹਲਕੀ-ਛੁਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਪਹਿਨੋ।

## ਮੌਚ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਦਾ ਇਲਾਜ

- ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋ।
- ਆਰ.ਆਈ.ਸੀ.ਈ. 48 ਘੰਟੇ ਲਈ ਵਰਤੋ (ਆਰਾਮ, ਬਰਫ, ਦਬਾਅ, ਉੱਚਾਈ ਆਰਾਮ) : (R) ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਾਓ।  
ਬਰਫ : (I) ਸੱਟ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਬਰਫ ਦਾ ਪੈਕ ਲਗਾਓ।  
ਦਬਾਅ : (C) ਸੱਟ ਨੂੰ ਇਲਾਸਟਿਕ ਬੈਂਡੇਜ ਨਾਲ 2 ਦਿਨ ਤੱਕ ਢੱਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੱਟ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।  
ਉੱਚਾਈ : (E) ਸੱਟ ਲੱਗੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੌਜ ਨਾ ਆਵੇ।

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

First Aid	: ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ
Bruise	: ਖੋਂਚ
Nose Bleed	: ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ
Strain	: ਖਿੱਚ ਪੈਣੀ
Sprain	: ਮੌਚ ਆਊਣੀ
Rice	: ਆਰਾਮ, ਬਰਫ ਪੈਕ, ਦਬਾਅ, ਉੱਚਾਈ
Pain	: ਦਰਦ
Swelling	: ਸੌਜ
Injury	: ਸੱਟ/ਚੋਟ

## ਅਭਿਆਸ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ ਤੇ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ।
2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਆਪਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਲੈਬ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ।
3. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੇਠਾਂ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਲਾਇਨਾਂ ਠੀਕ (✓) ਹਨ ਜਾਂ (✗) ਗਲਤ।

- (1) ਹਿਚਕੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਪਾਈਪ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (2) ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- (3) ਅਧੂਰੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਪੋਰਟਸ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- (4) (Heat stroke) ਗਰਮੀ ਦੀ ਮਾਰ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਕਾਵਟ ਇੱਕੋ ਹਨ।

2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਛੇ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. ਕੱਟ ਅਤੇ ਖਰੋਂਚ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ ?

---

---

---

---

---

---

---

---

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ (ੳ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ :

1. ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਧੱਕਾ
2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਡੋਬਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕਿੱਟ

### ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

1. ਆਰ.ਆਈ.ਸੀ.ਈ. ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ।
2. ਮੁੱਖ ਸਪੋਰਟਸ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਬਾਮ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ।

### ਭਾਗ (ਈ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅੜਨ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ।		
ਮੌਚ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ।		
ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਅਤੇ ਕੱਟਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ।		

## ਸੈਲਾਨ-4 : ਸਾਧਾਰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਨਾ/ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ

### ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

ਖੇਡ ਚੋਟਾਂ ਜਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਪੋਰਟਸ ਚੋਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 1. ਨੁਕੀਲੀ/ਤੇਜ਼ 2. ਪੁਰਾਣੀ ਜਿਹੜੀ ਚੋਟ ਇੱਕ ਦਮ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ : ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਮੌਚ ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਕਾਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਚੋਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀ ਚੋਟ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋੜ। ਮਾੜੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀ ਚੋਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹਰ ਸਪੋਰਟਸ ਚੋਟ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਾਦਸਾਗ੍ਰਸ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਸਪੋਰਟਸ ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ

ਚੋਟ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ	ਲੱਛਣ
ਗਿੱਟਾ ਮੌਚ	ਦਰਦ, ਸੌਜ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਜਗ੍ਹਾ
ਖਰੋਂਚਾ	ਚਮੜੀ ਤੇ ਛੋਟੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚਟਾਕ
ਕੱਟ ਅਤੇ ਖਰੋਂਚ	ਘੱਟ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ, ਘੁਟਨੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਪਾਣੀ ਖਤਮ ਹੋਣਾ	ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਚੂਲ੍ਹੇ ਦਾ ਦਰਦ	ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੌਜ ਚੂਲ੍ਹੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੇ
ਗੈਮਸਟਰਿੰਗ ਦਰਦ	ਦਰਦ, ਸੌਜ ਅਤੇ ਖਰੋਂਚਾਂ
ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸੱਟ	ਦਰਦ, ਸੌਜ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ
ਅੰਦਰੂਨੀ ਫਰੈਕਚਰ	ਬਹੁਤ ਦਰਦ, ਇਹ ਜਿਆਦਾਤਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਲ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਤਲ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਦਰਦ ਇਸ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

## ਸਾਧਾਰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਚੋਟਾਂ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸਾਧਾਰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਚੋਟਾਂ ਹਨ, ਮੋਚ, ਖਿੱਚ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੱਟ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਖਿਡਾਰੀ/ਐਬਲੀਟ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਦੁਬਾਰਾ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਤਗੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੋਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਆਰਾਮ :** ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ 48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- **ਬਰਫ :** ਬਰਫ ਲਗਾਓ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹਰ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ 48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਇਵੇਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- **ਦਬਾਓ :** ਚੋਟ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਬੈਂਡੇਜ਼ ਲਗਾਓ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ।
- **ਉੱਚਾਈ :** ਦਰਦ/ਚੋਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ। ਅਗਰ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ।
- **ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ :** ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਕੌਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ।
- **ਗਰਮੀ ਨਹੀਂ :** ਗਰਮੀ ਨਾ ਦੇਵੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਹੋਰ ਵੀ ਵਗੇਗਾ।
- **ਨਾ ਖੇਡਣਾ/ਦੌੜਣਾ :** ਦੌੜਨਾ/ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧੇਗਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਜਖਮ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- **ਕੋਈ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ :** ਮਸਾਜ ਨਾਲ ਸੌਜ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਜਖਮ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

## ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਪੋਰਟਸ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋਗੇ ?

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਾਧਾਰਨ ਲਾਇਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇੱਕ ਕੋਚ ਜਾਂ ਐਬਲੀਟ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਪੋਰਟਸ ਚੋਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋਵੋ, ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ।
- ਸਹੀ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ।
- ਜਖਮੀ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਟੋਪ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਫਿਰ ਤੋਂ ਨਾ ਹਿੱਲ ਜਾਣ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।
- ਸਹੀ ਸਮਾਨ ਪਾਓ ਜਿਵੇਂ : ਮੂੰਹ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਹੈਲਮੇਟ ਅਤੇ ਪੈਡਜ਼।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪੂਰਾ ਵਧੀਆ ਕਰ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਿਟ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਉਰਜਾ ਵੀ ਕਾਫੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਬਕਾਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਟਰੋਨਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ।
- ਸਹੀ ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਸਿਖਾਓ।
- ਟਰੋਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਂਤ ਹੋਵੋ।
- ਟਰੋਨਿੰਗ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਰੱਖੋ।
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਰਹੇ।

**ਸਪੋਰਟ ਚੋਟਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ :** ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚੋਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੋਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੇ ਜੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਵੀ ਆਪ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਚੋਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖਗ਼ਬ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਫਿਜੀਓਥਰੈਪੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਚੋਟ ਉੱਤੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸੱਟ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖੇਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚੋਟ ਨੂੰ ਖਗ਼ਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਆਉਣ ਤੇ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੱਟ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਵੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਚੁਣ ਕੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੱਟ ਹੋਰ ਨਾ ਵਧ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਕਲਾਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੱਟ, ਇੱਕ ਦਮ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅੱਧ ਵਿਚਾਲੇ ਜਿੱਥੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਤਾਕਤ ਲਈ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਕ੍ਰਿਆ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਪੜਾਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :-

ਸਟੇਜ/ਪੜਾਵ	ਹਰ ਸਟੇਜ ਤੇ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
ਕੰਮ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ	ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲੀ ਹਿਲਜੁਲ, ਇਹ ਹਿਲਜੁਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ
ਸਪੋਰਟਸ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਟਰੋਨਿੰਗ	ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਪੱਧਰ ਤੇ - ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਟਰੋਨਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨ।
ਪਲੱਸਤਰ ਅਤੇ ਟੋਪ ਕਰਨਾ	ਪਲੱਸਤਰ ਜਾਂ ਟੋਪ ਕਰਨਾ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
ਬਦਲਾਵ	ਹਿੱਲਜੁਲ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਾ ਦੇਣਾ ਗਤੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤੁਕਾਵਟ ਵਧਾਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧ ਸਕੇ।

ਹਿੱਲਜੁਲ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਪੂਰੇ ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਜਖਮੀ ਹਿੱਸਾ ਟਰੋਨਿੰਗ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ।

## ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ

ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਕਲਾਈ ਦੀ ਕਸਰਤ : ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਨ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ, ਪੱਠਾ ਦੁਖਣ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗੁੱਟ ਦੀ ਮੌਚ
- ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਕਸਰਤਾਂ : ਡੋਲੇ ਅਤੇ ਟਰਾਈਸਪੈਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਾਹਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਪਿੱਠ ਦੀ ਕਸਰਤ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।
- ਪੇਟ ਦੀ ਕਸਰਤ ਲੱਕ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਚੂਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਜਾਂਗ ਦੀ ਕਸਰਤ ਚੂਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਘੁਟਨੇ ਦੀ ਕਸਰਤ ਪਹਿਲੀ, ਵਿਚਲੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਵੱਡੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਨਾੜੀ ਅਤੇ ਚਾਰ ਸਿਰ ਵਾਲੀ ਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਨਾਲ ਹੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਘੁਟਨੇ/ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨਾਲ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਇਲੋਟੀਬੀਅਲ ਬੈਂਡ ਫਰੀਕਸ਼ਨ ਸੱਟਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮੌਢੇ ਦੀ ਕਸਰਤ ਮੌਢੇ ਦੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕਲਾਈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਕਸਰਤ ਗੁੱਟ ਮੌਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਨੇ ਉਪਰਲੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ/ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਭਰੋ :

ਸੋਰਟ ਸੱਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਰ	ਲੱਛਣ

2. ਸਪੋਰਟਸ ਚੋਟਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰ ਕੇ ਲਿਖੋ :

- ਦਬਾਓ : ਇਲਾਸਟਿਕ ਬੈਂਡੇਜ ਜਖਮੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਗਾਓ, ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਥੱਲੇ।
- ਬਰਫ਼ : ਜਖਮੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਬਰਫ਼ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਤੱਕ।
- ਜਾਣਾ : ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਓ।
- ਆਰਾਮ : ਜਖਮੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ 48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਉੱਚਾਈ : ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਜਖਮੀ ਹਿੱਸਾ ਦਿਲ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ। ਅਗਰ ਲੱਤ ਥੱਲਿਓਂ ਜਖਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਖਮੀ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਹਿਲਾਓ।
- ਦੌੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਖੇਡੋਂ ਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਇਸ ਨਾਲ ਸੋਜ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਗਰਮੀ ਨਾ ਦੇਵੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਭਾਗ (ਓ) ਨੂੰ (ਅ) ਨਾਲ ਮੈਚ ਕਰੋ।

ਭਾਗ (ਓ)	ਭਾਗ (ਅ)
ਸਟੇਜ 1	ਸਪੋਰਟਸ ਕ੍ਰਿਆ, ਸਪੈਸ਼ਲ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ
ਸਟੇਜ 2	ਬਦਲਾਵ
ਸਟੇਜ 3	ਹਿੱਲਜੁਲ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ
ਸਟੇਜ 4	ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ
ਸਟੇਜ 5	ਬਰੋਸਿੰਗ ਅਤੇ ਟੇਪਿੰਗ

ਭਾਗ (ਓ)	ਭਾਗ (ਅ)

2. ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਾਰਨ ਪੁਆਇੰਟ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਕੋਚ ਅਤੇ ਐਬਲੀਟ ਨੂੰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ (੮)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।

1. ਜਖਮੀ ਗਿੱਟੇ ਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਿਰਿਆ।
  2. ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਟੇਜ਼ਾਂ/ਹਿੱਸੇ।

### **ਭਾਗ (ਆ)**

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕਣਗੇ

1. ਕੂਹਣੀ ਮੌਚ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਲੱਛਣ
2. ਸਪੋਰਟਸ ਸੱਟ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ/ਠੀਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ 5 ਸਟੇਜ਼ਾਂ।

### **ਭਾਗ (ਈ)**

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਸਪੋਰਟਸ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਖਿੱਚ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਕਸਰਤ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦੱਸਣਾ।		
ਪਿੱਠ ਦੀ ਕਸਰਤ ਇਸਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।		
ਚੂਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਜਾਂਗ ਦੀ ਕਸਰਤ ਇਸਦੀ ਪੁਨਰਸਥਾਪਨਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦੱਸਣਾ।		
ਗੋਡੇ ਦੀ ਕਸਰਤ ਇਸ ਦੀ ਪੁਨਰਸਥਾਪਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਕਸਰਤ ਇਸਦੀ ਪੁਨਰਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਮੌਢੇ ਦੀ ਕਸਰਤ ਇਸ ਦੀ ਪੁਨਰਸਥਾਪਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		

## ਸੈਸ਼ਨ-5: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣਾ

### ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਉਸ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਹੜੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। (WHO) “ਅਡਾਪਟਿਵ” ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਅਰਥ ਵਿਅਕਤੀ ਅਗਾਂਹਪੱਖੀ ਸੋਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹ ਉਮੀਦ ਦੀ ਕਿਰਨ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਾਂਹਵਾਂ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਵੇ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸਟੇਜ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੁਸ਼ਲ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸਿਖਾਈਆਂ ਜਾਣ।



- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵੀ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਿੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੱਸ ਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿੱਚਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪੂਰਾ ਵਧੀਆ ਸਟੇਜ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ।

ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਟੱਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਸਪੋਰਟਸ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਮੇਲ ਜੋਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ। ਸਪੋਰਟਸ ਇੱਕ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ ਵਰਤਣ ਲਈ ਜਵਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਬਰਾਬਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕੋਚਿੰਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਵਾਨਾਂ

ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ਼ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਵੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਐਬਲੀਟ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਕਿੱਤਾ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਨਾਲ ਚੱਲੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਐਬਲੀਟ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਬਣਾਉਣ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਪਲੈਟੋ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਖਰੀਦ ਲਈਏ, ਮਸ਼ਹੂਰ ਫਿਲਾਸਫਰ ਅਤੇ ਸੈਥੈਮੈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜੋ ਗ੍ਰੀਕ ਤੋਂ ਹੈ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੀਮਤ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕੀ ਸਪੋਰਟਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਹਿਚਾਣ ਲਈ ਗਈ ਸੀ। ਪਲੈਟੋ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖੇਤਰ ਕੁਝ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਪੋਰਟਸ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ :

- 1. ਅਸਫਲ/ਫੇਲ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ** : ਸਪੋਰਟਸ ਖੇਡਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹਾਰੇ ਹੋਏ/ਫੇਲ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਹਾਰਨਾ ਵੀ ਉਨਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੱਨਾ ਜਿੱਤਣਾ ਕਿਉਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਫੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਫੇਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਲਈ ਵਰਤਣਾ। ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਜਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਹਾਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਅਗਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰ ਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 2. ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ** : ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ। ਸਪੋਰਟਸ ਆਦਮੀ ਜਿਹੜੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਨਾਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਡਲ ਜਾਂ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਇਨਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- 3. ਸਪੋਰਟਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਬਣਿਆ ਜਾਵੇ** : ਸਪੋਰਟਸ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਟੀਮ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਤਿਆਗਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਪੋਰਟਸ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝਾ ਗੱਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।



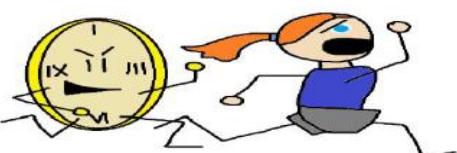
4. ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ : ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕੁਝ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ। ਇਹ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਗੀਆਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕੇਗੀ।

5. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿੱਖਣਾ : ਆਪਣੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ

ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਗਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਸਪੋਰਟਸ ਇੱਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਧੀਆਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਸਾਸਨ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਣ।



6. ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ : ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਐਥਲੀਟਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਟਾਈਮਟੋਬਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤੀਏ। ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।



ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀ ਹੈ ?

ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਸਮਾਂ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕੱਢ ਦਿਓ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੋਲ ਚੁਣੋ।
- ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ।
- ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਫਿਕਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਬਣੋ।
- ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਬਣੋ।

## ਅਭਿਆਸ

1. ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਓ।

ਉ) ਫੁੱਟਬਾਲ

ਅ) ਖੋ-ਖੋ

ਇ) ਕ੍ਰਿਕੇਟ

ਸ) ਟਚ ਰਗਬੀ

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਖਾਲੀ ਬਾਂਵਾਂ ਭਰੋ :

ਉ) ਦੌਨੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਦੁਆਰਾ ..... ਅਤੇ ਐਕਾਟਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ।

ਅ) ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ..... ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇ) ..... ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਸ) ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਸਹੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਧੇ ਲਈ ..... ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ।

2. ਉਹ ਕਿਹੜੇ 6 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖੇਡ ਸਪੋਰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

---

---

---

---

---

---

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ (ੳ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ :

- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕੌਸ਼ਲ

### ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :

- ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ
- 6 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਜਿਹੜੇ ਖੇਡ ਸਪੋਰਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

### ਭਾਗ (ਇ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।		
ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਪੋਰਟਸ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ ਅਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।		
ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਪੋਰਟ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪੱਕੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।		

# ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਐਨ.ਐਸ.ਕਿਊ. ਐਫ ਲੈਵਲ 3-ਕਲਾਸ ਗਿਆਰਵੀਂ

ਪੀ.ਐਸ. 305-ਐਨ.ਕਿਊ 2015

ਸਿਖਾਉਣਾ/ਪੜਾਉਣਾ - ਸਿੱਖਣਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ



ਪੀ.ਐਸ.ਐਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ  
ਐਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਭੁਪਾਲ

ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਇਸ ਛਪਾਈ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਪੀ-ਰਾਈਟ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ, ਮੁੜਕੇ ਛਪਣਾ, ਅਪਨਾਉਣਾ, ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ ਸਟੋਰੇਜ ਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਅਗੇਤ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨਾਂ ਹਨ।

## ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ : \_\_\_\_\_

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ : \_\_\_\_\_

ਕੋਰਸ/ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ : \_\_\_\_\_

## ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

<b>ਭੂਮਿਕਾ ਲਿਖਣੀ-</b>	<b>4</b>
<b>ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ-</b>	<b>6</b>
<b>ਰਸੀਦ/ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ-</b>	<b>8</b>
<b>ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ-</b>	<b>9</b>
<b>ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ-</b>	<b>10</b>
<b>ਮੋਡਿਊਲ-5- ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ/ਸਿਖਾਉਣਾ-ਸਿੱਖਣਾ</b>	
<b>ਸੈਸ਼ਨ-1-ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਚਾਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।</b>	<b>12</b>
<b>ਸੈਸ਼ਨ-2-ਟਰੇਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ।</b>	<b>19</b>
<b>ਸੈਸ਼ਨ-3-ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ ਰਸਤੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।</b>	<b>25</b>
<b>ਸੈਸ਼ਨ-4-ਕੋਚ ਇਕ ਆਦਰਸ਼।</b>	<b>30</b>
<b>ਸੈਸ਼ਨ-5- ਟੀਮ ਬਣਾਉਣਾ।</b>	<b>35</b>

## ਭੂਮਿਕਾ

‘ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ, 2005’ ਸਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੜੀਏ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕਲਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕ ਫਰਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤੌਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਨੇ, ਮਨਿਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਟਰੇਕਿੰਗ ਖੇਤਰਾਂ, ਟੈਕਨੀਕਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ, ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣੀ, ਸਿੱਖਿਅਤ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਾਏ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਤੌਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਨਿੱਪੁਨਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੌਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਰਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੱਕ ਹੈ। ਪੰਡਿਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਕੰਸਟੀਟਿਊਟਾਂ ਆਫ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨੇ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ N S Q F ਇਕ ਤੋਂ ਚਾਰ (1 to 4) ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਹੈ। 1 ਲੈਵਲ 9 ਵਿੱਚ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਵਲ 4 ਕਲਾਸ ਬਾਰਵੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। N O S ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ, ਕਿੱਤਾਭੁੱਖੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹੜੇ (ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ) ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਚਕਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੇਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਤਾਬ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਦੇਕੇ, ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ, ਇਧਰੋਂ ਉਧਰੋਂ ਪੜ੍ਹਾਤਾਲ ਕਰਕੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੁੱਗਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਣਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਸਤੇ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੌਲਿਸੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (1986) ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿਸੀਪਲਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਅਕ ਦਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਕਦਗ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਵੇਲੇ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਹੀਏ, ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾ ਸਮਯੀਏ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣਗੇ। ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੰਬਰ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜਨਅੰਕੜੇ ਅਧਿਐਨ ਉੱਤੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਹੜਾ ਖੇਡ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਉਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਆਸ ਪੜੋਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਕਰੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆ ਛੋਟੀਆਂ ਲੋਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖੇਡ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ।

ਸਕੂਲ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਤਰ ਉਵੇਂ ਦੀ ਹਵੇ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ 5000 sq ਫੀਟ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਥੋ-ਥੋ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੇ।

## ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਜ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਸਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ : -

“ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ”

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਅਤੇ ਐਕੱਡਾਂ/ਟੈਂਸਨਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਭਵਿੱਖ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥੋਜਾਂ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿਚ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਬੜਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ ਕਿ ਥੋਜਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆ ਹਨ ਕਿ 80% ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੋਲੈਸਟੋਰਲ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਦਿਮਾਰੀ ਟੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬੀਜਿਆ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ ਸਗੋਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੰਮ ਵੀ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇਕ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੰਗ ਸਦਕਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਹੁਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੋਚ, ਸਿਹਤ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਾਹਿਰ, ਫਿਜੀਉਥਰੈਪਿਸਟ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਫਸਰ, ਮੈਨੈਜਰ ਆਦਿ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੁਰਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਿਆਨ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਆਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੌਕੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪ	ਸਕੂਲ	ਖੇਡ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਟਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਹਿਰ	-ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ  -ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਟਰੇਨਰ  -ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ	- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ  - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ  - ਪੜ੍ਹਾਈ ਮੈਨੇਜਰ	-ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੇਨਰ  -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ	-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ  -ਫਿਜ਼ੀਓਥਰੈਪਿਸਟ  -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ	-ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੈਨੈਜਰ  -ਦਫਤਰੀ ਅਫਸਰ  -ਕੰਮੈਂਟਰ  -ਪੱਤਰਕਾਰ

ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਦੀ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੂਝਵਾਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੈਵਲ 1 ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੱਗੇ ਕਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਮੌਕਾ ਕਿ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਖੋਜਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਰਸ ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕੋਚ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਪਾਠ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ, ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਰੇਖਾਕਾਰੀ, ਟੁਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣੇ, ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੇ ਰੋਲ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ

ਭਾਰਤ ਦਾ ਜਵਾਨ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲ/ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦਾ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੌਚ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ, ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੌਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਨਾਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਭਰੋਸਾ ਦਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਤੋਂ ਵੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ।

ਅੱਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਮੁਸਕਲ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ M H R D ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ N S D C ਦੀ ਸਰਾਹਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਨੂੰ ਢੂਜੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰੋ. ਵਿਨਜ ਸਵਰੂਪ ਮਲਹੋਤਰਾ, ਹੈਡ, ਕਰੀਬੁਲਮ ਡਿਵੈਂਲਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਇਵੈਲਾਏਸਨ ਸੈਂਟਰ (CDEC) ਅਤੇ (NSQF) ਸੈਲ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ ਬੀ ਸਿਵਗੰਡੇ, ਜੁਆਇਟ ਡਰੈਕਟਰ, PSSCNE ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਐਜ਼, ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਵਡਵਾਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਇਸ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਦੁਆਰਾ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਧੰਨਵਾਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ/ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ /ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੁਆਰਾ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੜ੍ਹੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹਰ ਪਾਠ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸੋਖਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਸਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।

### ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ :- ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ।

### ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ :- ਜੜ੍ਹੀ ਗਿਆਨ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਠ ਨਾਲ ਅਧਾਰਿਤ ਜੜ੍ਹੀ ਗਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਤੀਜਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਅਭਿਆਸ

ਹਰ ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇ ਕੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾਂ ਹਟੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ।

### ਚੌਥਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਕਾਬਲੀਅਤ ਜਾਚਣਾ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ:- ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜੜ੍ਹੀ ਹੈ।

### ਪੰਜਵਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ : - ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਟੈਂਪਿਕ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਵਧੀਆਂ ਬਣ ਸਕੇਗੀ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ।

ਪੜਾਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ, ਜਦਕਿ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਅਰਥ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨੀ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ/ਕ੍ਰਿਆ ਟਰੇਨਰ ਜਾਂ ਕੋਚ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਪੜਾਉਣਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਇਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ। ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਿੱਖਿਅਕ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਜਾਂ ਨਾ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਅਧਿਆਪਕ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੌਸਤਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਸਾਡੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜਾ ਜਾ ਸਿਖਲਾਈ/ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ, ਆਪਣੇ ਦੌਸਤਾਂ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਅਸੀਂ ਨਾ ਤਾਂ ਸਿੱਖਣਾ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ ਨਾਂ ਹੀ ਸਿਖਾਣਾ। ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪ ਨਹੀਂ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਪਰ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿੱਤਾ ਮੁੱਖੀ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੀਏ। ਆਪਸੀ ਬਾਤਚੀਤ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਸੀ ਬਾਤਚੀਤ ਦਾ ਬੋਲ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਬੋਲੀ ਉੱਤੇ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੁਣਨਾ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ/ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਮੋਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਪੜਾਂਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਤਚੀਤ/ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤਾਂਗੇ।

ਹੋਰ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਧਿਆਪਨ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲੀ ਨੌਕਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੜਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸੌਚ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਪਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਪੜਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤਹਿਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਰਫ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਕੈਨ/ਪੜ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸੁਣ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜਾਈ ਲਈ ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਵੀ ਪੜਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੋਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਾਗੇ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਮੋਡਿਊਲ ਦੇ ਟੀਚੇ/ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਮੋਡਿਊਲ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਬਿਲ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ:-

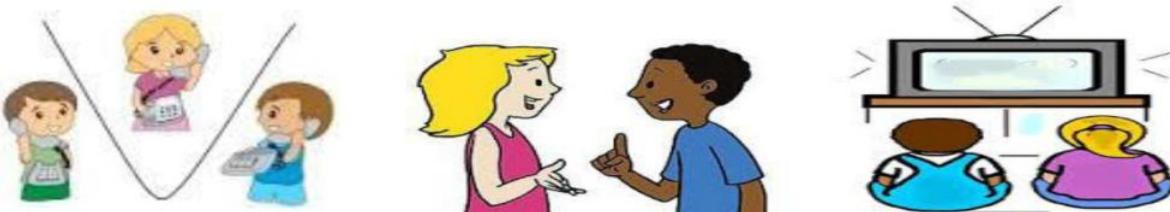
1. ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਅਣਮੌਖਿਕ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ।
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਪਤਾ ਕਰਨਾ।
3. ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੇਲ, ਛੂਹਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।
4. ਇਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪਲੈਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
5. ਇਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਬਿਲ ਕੋਚ ਬਣਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
6. ਇਕ ਚੰਗੇ ਕੋਚ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ।
7. ਟੀਮ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।

## ਸੈਨਾਨ -1 ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਚਾਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸੰਚਾਰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਇਕ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸੰਚਾਰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ਬੋਲ ਕੇ ਸੰਚਾਰ :- ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਮੂੰਹ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਰੋਡੀਓ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਧਨ।
- ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸੰਚਾਰ :- ਮੂੰਹ ਦੇ ਭਾਵ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੋਜ, ਤਰੀਕਾ, ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਟੋਨ, ਅੱਖ ਮਿਲਾਉਣਾ।
- ਲਿਖ ਕੇ ਸੰਚਾਰ :- ਚਿੱਠੀ, ਈ-ਮੇਲ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ



ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬੋਲ ਕੇ ਸੰਚਾਰ/ਸੰਦੇਸ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ ਸ਼ਬਦਾ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜੜ੍ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਚਾਰ/ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਅਸਮਰਥ ਰਹੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਵੇਂ ਵੀ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਜੇ ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਤਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਚਾਰ/ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

### ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸੰਦੇਸ਼/ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ:-

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬੋਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ (ਸੰਚਾਰ ਲਈ) ਸ਼ਬਦਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਉਤਰਾਈ ਚੜਾਈ ਅਤੇ ਧੁਨੀ, ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਦੋਨੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੋ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਅਰਥ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਜੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਬੋਲਣਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉਪਰ-ਨੀਚੇ ਹਿਲਾਂਦੇ ਹਨ 'ਹਾਂ' ਕਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ/ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ, ਪਰ ਮੌਦੂਦੇ ਚੜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਭਾਵਨਾ ਵਿਅਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ "ਕੀ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ ਧੰਨਵਾਦ", ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਭਾਵੁਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ।
- ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਰਿਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਗੀਜ਼ਿਵਿਤ/ਪਰਿਭਾਸਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।
- ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੋਨੋਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਅਤੇ ਨਾ ਬੋਲ ਕੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਹਿੰਟ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ/ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਸੰਚਾਰਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸਿਲ ਨਾ ਬਣੋਂ ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸੰਚਾਰਕਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਹੈ-

1. ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ
2. ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲਜੁਲ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾ
3. ਪੌਜ
4. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ
5. ਛੂਹਣਾ
6. ਵਿੱਥ
7. ਆਵਾਜ਼

### ਮੁੰਹ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ



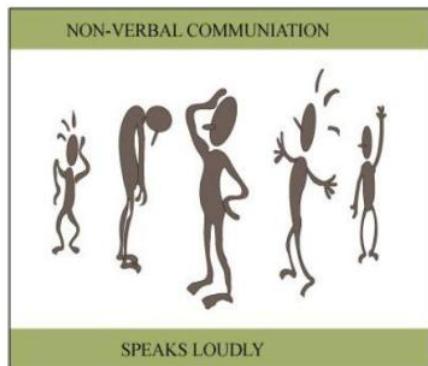
ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਾਬਿਲ ਹੈ ਅਣਗਿਣਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਸੰਸਾਰਿਕ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਜਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ੀ, ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਹੈਰਾਨੀ, ਡਰ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਸਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ, ਮੁਸਕਰਾਹਟ, ਗੁੱਸਾ, ਅੱਖ ਮਾਰਨੀ, ਨਜ਼ਰਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਭਰਵੱਟੇ ਚੜਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੋਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਖਿਚਵਾ ਲੱਗਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਰਵੱਟੇ ਚੜਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਗੱਲ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਾਂ।



## ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸੰਦੇਸ਼-ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ, ਪੱਖ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਸੁਖਮ/ਬਾਰੀਕ ਹਿਲਜੁਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਲੋਕਾ ਪ੍ਰਤੀ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠੇ, ਤੁਰਦੇ, ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਪਕੜੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬੋਰ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

(ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸਮਝਾਉਣਾ)



(ਉਚੀ ਬੋਲਣਾ)

## ਸੰਕੇਤ/ਅੰਗ ਸੰਚਾਲਨ

ਸੰਕੇਤ ਸਾਡੇ ਹੋਜਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੰਮਾ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੱਥ ਹਿਲਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਲਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬਹਿਸਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜੁੜ੍ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਸੰਕੇਤ ਬੋਲ ਚਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਹ ਬੋਲਚਾਲ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ।



## ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ

ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸੰਚਾਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ, ਧਿਆਰ, ਖਿੱਚ ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਸੰਚਾਰ/ਵਹਾਉ ਨੂੰ ਜਾਗੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ/ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



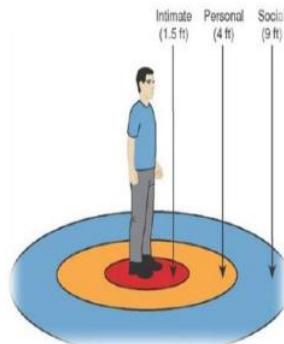
ਅੱਖ ਦਾ ਮਿਲਾਉਣਾ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਵੇਖਣ ਦਾ ਅਰਥ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸਪੀਚ/ਭਾਸ਼ਣ ਦੇ ਮਟੀਰੀਅਲ ਉੱਤੇ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਸੀਂ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ। ਸੰਚਾਰ ਇਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਸੁਨਣ ਵਾਲਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਖਾਂ ਝਪਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਗੱਲ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕੇਗਾ। ਅੱਖ ਮਿਲਾਉਣਾ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਗੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੋਲ ਨਾਂ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰ ਚੁਗਾਂਦੇ ਹੋ | ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਜ਼ਰ ਮਿਲਾਉਣਾ ਇਕ ਰੁਚੀ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਸਗੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅੰਗ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ੀ, ਮਾਣ, ਫਿਕਰ, ਡਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਦੁੱਖ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸਪਰਸ਼:-** ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਸਪਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਮੌਢੇ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਧਖਪਾਹਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਘੁੱਟ ਕੇ ਨਿਧਾ ਗਲ ਨਾਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਥਪਕੀ ਪਿੱਠ ਤੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਲੀ ਥਪਕੀ ਸਿਰ ਤੇ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਕੜ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਅਤੇ ਡਰਾਵਨਾ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਪਰਸ਼ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵੀ ਵਰਤਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰੀ ਸਭਿਅਤਾ ਵਿੱਚ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਥੇ ਕੁਝ ਹੱਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ, ਘੁੱਟ ਕੇ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਦਾ ਦਾ ਅਰਥ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਦਾ ਅਰਥ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।



**ਗੈਪ/ਜਗ੍ਹਾ :** - ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਗੀਰਕ ਗੈਪ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਗੀਰਕ ਗੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸੁਨੇਹੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵੇਲੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਆਦਾਂ ਨਜਦੀਕ ਖੜਾ ਹੈ। ਗੈਪ/ਫਰਕ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੋਸਤਾਨਾ ਫਰਕ, ਅੰਦਰੂਨੀ/ਆਪਣਾ ਫਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਗੈਪ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਗੈਪ। ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਾਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੀਏ।



**ਆਵਾਜ਼ :** - ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਨੂੰ ਪੜਦੇ ਹਨ। ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜਿਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਗੈਪ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਉੱਚੀ ਬੋਲੇਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਟੋਨ ਕੀ ਹੈ, ਟੋਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ, ਅਤੇ ਤਰੰਗਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦਸਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਆਹ, ਉਹ ਆਦਿ ਸਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਟੋਨ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਸਾ, ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਚੁੱਭਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



### ਯਾਦ ਰੱਖਣ/ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- Reinforce - ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ/ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ
- Sensitive - ਢੂਜਿਆ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਜਲਦੀ ਕਰਨਾ/ਨਰਮ
- Subtle - ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- Aggression - ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
- Sarcasm - ਕਿਸੇ ਦਾ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਜਾਕ ਉਡਾਣਾ/ਗੱਲ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰਨਾ

## ਅਭਿਆਸ

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪੀਰੀਅਡ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ

ਨਾ ਬੋਲ ਕੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ	ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ
ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਣਾ	ਅਮਿਤ ਨੇ ਜਦੋਂ ਗੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਤਾਲੀਆਂ ਬਜਾਈਆਂ।

2. ਬਿੰਨਾਂ ਬੋਲੇ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਬੰਧਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ : -

ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣਾ	ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ	ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ
ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ	ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ
ਮਜਬੂਤ/ਘੱਟ ਕੇ ਹੱਥ ਮਿਲਾਣਾ	ਭੁਚੀ ਨਾ ਦਿਖਾਉਣਾ
ਅੱਖ ਨਾ ਮਿਲਾਣਾ	ਚੁਸਤ

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰਾ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਉ.

ਅ.

ਈ.

2. ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।

ਉ. \_\_\_\_\_

ਅ. \_\_\_\_\_

ਈ. \_\_\_\_\_

3. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਚਾਣੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ, ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਉੱਤਰ 'ਅ' ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ:-

ਉ	ਅ
ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਣਾ	
ਮੌਢੇ ਚੜਾਉਣਾ	
ਮੁਸਕਰਾਨਾ	ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ
ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ	
ਈ.ਮੇਲ ਭੇਜਣਾ	

ਉ	ਅ
ਗੱਲਾ ਕਰਨਾ	
ਭਰਵੱਟੇ ਚੜਾਨਾ	
ਜੱਫੀ ਪਾਊਣਾ	
ਸਲਾਮ ਕਰਨਾ	
ਚਿਲਾਣਾ	
ਹੱਥ ਮਿਲਾਣਾ	
ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ	
ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣਾ	

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਜੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ-ਉ

ਬੋਲਚਾਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।

### ਭਾਗ-ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ-

1. ਸੰਚਾਰ ਕੀ ਹੈ ? ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
2. ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ?
3. ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਹਰ ਇਕ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਓ।

### ਭਾਗ-ਏ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ:-

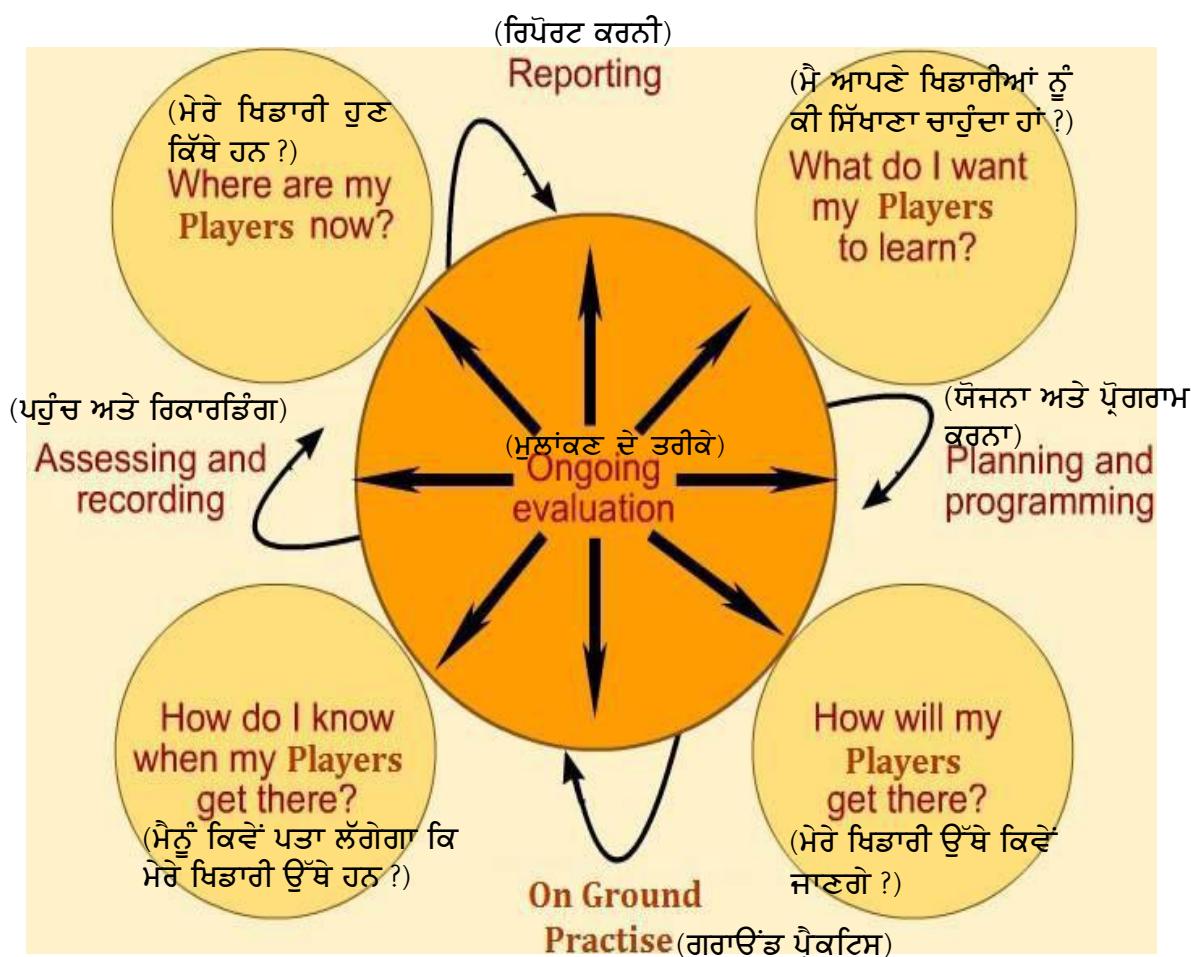
ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਬਿਨਾਂ ਬੋਲ ਚਾਲ ਦੇ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਰੋਲ ਪਹਿਚਾਣੋ।		

## ਸੈਲਾਨ-2 : ਟਰੇਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਮੁਲਾਕਣ

ਇਕ ਚੰਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ 4 ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਪੜਾਈ ਜਾਂ ਕੋਚਿੰਗ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

- **ਯੋਜਨਾ** :- ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਅਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ।
- **ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ** :- ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਣੇ/ਦੇਣੇ/ਲਗਾਉਣੇ ।
- **ਮੁਲਾਕਣ ਕਰਨਾ** :- ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ । ਇਹ ਤੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਐਂਡਜਸਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
- **ਕਿਰਿਆ** :- ਅਥਲੀਟ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਗੇ ।



ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਠ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿਹੜਾ ਪਾਠ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਮਾਪਦੰਡ ਤੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਜੁਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੰਤਰ ਸਾਫ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਇਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਕੁਝ ਲਗਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਜੋਸ਼ ਨਾ ਦਿਖਾਉਣ, ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਕੌਸ਼ਲ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਨਾ ਆਉਣ। ਕੁਝ ਕੋਚ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੋਚਾਂ ਲਈ ਜੁਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਖਿਡਾਇਆ ਜਾਵੇ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਹੱਟ ਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜੁਰੂਰੀ ਹੈ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਯੋਜਨਾ, ਪੜਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੀਏ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਜੁਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੁਰੂਰੀ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰੋਕਾਰਟਿਸ ਲਈ ਇਨਾਮ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੋਜਨਾ, ਅਤੇ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਇਕ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਅਧਿਆਪਕ/ਕੋਚ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੋਧ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਡੈਮਿੰਗ ਸਾਇਕਲ/ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਸੀਵਾਰਟ ਚੱਕਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਇਥੇ ਕੁਝ ਮਾਪਦੰਡ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਤੱਤ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ।

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਲਗਨ ਦਿਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡ ਇਵੈਂਟਸ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰੰਭ ਕਰਨ। ਇਕ ਠੋਸ ਮਾਪਦੰਡ ਮਿਣਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।
2. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਤੰਦਰੁਸਤ, ਕ੍ਰਿਆਸੀਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਆਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹਿਣ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਖੇਤਰਫਲ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
4. ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚੰਗਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ, ਸੰਭਾਲ, ਠੀਕ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸੁਧਾਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਜਲਦਬਾਜੀ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਰੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਕਾਰਨ ਸਗੋਰਕ ਸਿਖਿਆਂ ਪਾਠਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ/ਲੀਡਰ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਫਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਕੂਲ ਲੀਡਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਧੀ :** ਮੁਲਾਂਕਣ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਸੰਬੰਧੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

1. ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ:- ਤੁਸੀਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋਗੇ।

2. ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ:- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ, ਸਪੈਸੀਫਿਕ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੀਆਂ।

3. ਬਣਤਰ, ਸਾਧਨ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀ ਹੈ:- ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਸਟਾਫ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੋਣਾ ਜਿਹੜਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕੇ।

4. ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ:- ਕੀ ਇਹ ਸਕੂਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕੂਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।



5. ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ:- ਕਿਹੜੇ ਟੈਮਪਲੇਟ ਵਰਤੇ ਜਾਣਗੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਸਪੋਰਟ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਗਰੇਡਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

6. ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ।

7. ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਵੇਂ ਦੁਹਰਾਓ- ਸਕੂਲ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹਵਧ ਰਫਤਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

8. ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ, ਈ ਮੇਲ ਭੇਜਣਾ, ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਗਰਾਫ ਚਾਰਟ ਮਿਲਾਉਣੇ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਏ ਕੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਮ ਬੋਝ ਜਾ ਭਾਰ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾਵੇ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਹੀ ਭਾਵੁਕ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਖੇਤਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗਾਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਉਸ ਆਧਾਰਿਤ ਕੋਈ ਕਦਮ ਨਾ ਉਠਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਾਂ ਤਾਂ ਕੋਚ ਲਈ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ, ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਚਿੰਗ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਪੀਰੀਓਡਿਕ ਅਤੇ ਸੁਖਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੋਚ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਾਫੀ ਅਲੋਚਨਾਤਮਕ ਹੈ।

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Unenthusiastic : ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾ ਦਿਖਾਣਾ

Evaluation : ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਅੰਦਰਾਂਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

Framework : ਬਾਹਰੀ ਬਣਤਰ

Quantitatively : ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ

Critical : ਮੈਰਿਟ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ

Concrete : ਵਾਧੂ ਨਹੀਂ

Sensitive : ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇਕਦਮ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਨਾ।

### ਅਭਿਆਸ

1. ਉਹਨਾਂ ਚਾਰ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਜਿਹੜੇ ਪੜਾਈ ਜਾਂ ਕੋਚਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ? ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।

2. ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਛੋਟਾ ਕਰਕੇ ਇਸਦੀ ਜਰੂਰਤ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

---

---

---

---

---

---

---

---

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਪੰਜ ਮਾਪਦੰਡਾ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੀ ਸ੍ਰੋਣੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ।

- (i) \_\_\_\_\_
- (ii) \_\_\_\_\_
- (iii) \_\_\_\_\_
- (iv) \_\_\_\_\_
- (v) \_\_\_\_\_

2. ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਲਿਖੋ ?

- (i) \_\_\_\_\_
- (ii) \_\_\_\_\_
- (iii) \_\_\_\_\_
- (iv) \_\_\_\_\_
- (v) \_\_\_\_\_

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਲ ਲਿਖੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ - ਓ

1. ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

### **ਭਾਗ - ਅ**

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੋ।

- ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਪਦੰਡ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਫ਼ ਦੱਸਣ ਕਿ ਜੋ ਟਰੋਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹ ਚੰਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

### **ਭਾਗ - ਈ**

ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਯੋਜਨਾ ਸਮਝੋ, ਕਰੋ, ਚੈਕ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਉੱਤੇ ਸੋਚੋ ਟ੍ਰੋਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ		
ਟ੍ਰੋਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਉਸ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਭਾਵੁਕਤਾ ਦੱਸਣਾ।		

## ਸੈਸਨ 3: ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ/ਅੰਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਉਹਨਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਦਿਖਦੇ ਹਨ। ਕੋਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਕੋਚਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ, ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਦੇਣੀ, ਹਦਾਇਤਾ ਦੇਣੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਚਿੰਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਚਿੰਗ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਫਿਟਨੇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸਰਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਕ ਸਫਲ ਕੋਚ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾ, ਭਰਪੂਰ, ਸਾਕਰਾਤਮਕ, ਹੌਸਲੇ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਜਰੂਰੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸਕੋ।



### ਧਰਮ/ਪੰਥ :

ਇਕ ਕੋਚ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਅੱਖੇ ਓਹਲੇ ਨਾਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਅਥਲੀਟ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ। ਕੋਚਿੰਗ ਧਰਮ ਉਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕੋਚ ਨੂੰ ਇਕ ਕੋਚ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਏਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣਾ ਚੰਗਾ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਚ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਵਾਅਦਾ ਨਿਭਾਉਣ ਤਾਂ ਜੋ ਅਥਲੀਟਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਆ ਸਕਣ।

**ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨਾ:** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੋਚ ਜਦੋਂ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੁਖ ਕਾਰਨ ਜਿੱਤਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿੱਤਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਮਾਜ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਥਲੀਟਾ ਕਰੈਕਟਰ ਬਿਲਡਿੰਗ ਅਤੇ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਅਨੰਦਸ਼ੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਜ਼ੋਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਿੱਤਣ ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਗੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਅਰਥ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

**ਕੁਸ਼ਲਪੂਰਵਕ ਬਣੋ :-** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਅਥਲੈਟਿਕ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ।

**ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾਪਨ ਪਹਿਚਾਣੋ** ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੇ ਰੁਚੀ ਦੇ ਕੰਮਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਓ। ਚੰਗਾ ਟੀਚਾ ਅਸਲੀ ਗੋਲ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ :-** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਚੱਲਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਦਫਤਰੀ ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀ/ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਬੋਲ-ਚਾਲ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਖਾਉਣਾ।

**ਸਪੋਰਟ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰੋ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲਾ ਬਣਾਓ :-** ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਤੰਗ ਹੋ ਕੇ ਸਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਅਬਲੀਟਾਂ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤ ਰਹੋ : - ਉਹ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਅਬਲੀਟਾਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਫਿਟ ਰਹਿਣ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੀ ਸੀਜਨ। ਫਿਟਨੈਸ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਨ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

**ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ :-** ਸ਼ੁਲੋ ਮੈਨਜਮੈਂਟ, ਦੂਜੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਗਾਂਹ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਵੱਖਰੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ :-** ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਕਿ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗੁਣਵਤਾ ਹੈ, ਕੋਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਬਲੀਟ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੋਚਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਮਿਲਵਰਤਣ ਵਾਲੀ ਸੌਂਕ ਅਤੇ ਅਥਲੀਟ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਕਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।



**ਨਿਯਮਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣਾ :-** ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਰੋਧੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਡਰਗ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਉਣਾ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖੇਡ ਹਮੇਸਾ ਸਦਾਚਾਰਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

**ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ:-** ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਕਿ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੇਲੇ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਕਿ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਅਤੇ ਅੱਗ ਵੱਧਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

### ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

strive -	ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ
curb -	ਰੋਕਣਾ
conform -	ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣਾ
ethical -	ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁਝਣਾ
assess -	ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ
alternative -	ਚਾਰਾ/ਸੰਭਾਵਨਾ

## ਅਭਿਆਸ

1. ਤੁਸੀਂ ‘ਕੋਚਿੰਗ ਸਿਧਾਂਤ’ ਸਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

---

---

---

---

---

---

---

2. ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ 5 ਕੋਚਿੰਗ ਸਿਧਾਂਤਾਂ/ਪੰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਾਠ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿੱਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਹੋ।

---

---

---

---

---

---

---

3. ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਕੋਚ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਗਾਓ। ਤਿੰਨ ਕੋਚਿੰਗ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜਿਹਨਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਸੰਖੇਪ ਕਰਦੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

---

---

---

---

---

---

---

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਉਸ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦੇਖਿ ਹੈ। ਕੋਈ ਇਕ ਕੋਚਿੰਗ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਚ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਪੰਜ ਲਾਇਨਾ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।
- 
- 
- 
- 
- 
- 

2. ਕੋਚਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਚ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰੀ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਜਤ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ।	ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ
ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ, ਸਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰਗਜ਼ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।	ਉਦਾਹਰਨ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ
ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।	ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਅਨੁਸਾਸਨ
ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲੋਟ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਂਟਣਾ।	ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਉਣੀ
ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਣਾ।	ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।  
ਭਾਗ ਉ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।

1. ਯਤਨ ਅਤੇ ਧਰਮ/ਪੰਥ/ਤਰੀਕਾ
2. ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਬੇਈਮਾਨੀ
3. ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਅਨੈਤਿਕ
4. ਅਨੁਸਾਸਨ ਅਤੇ ਨਾ ਅਨੁਸਾਸਨ

## **ਭਾਗ ਅ**

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

1. ਕੋਚਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਇਕ ਕੋਚ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕੋਚ ਬਣਨ ਲਈ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## **ਭਾਗ ਏ**

ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
• ਕੋਚਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਜਿਹੜੇ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਟਰੋਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਸਕਣ		
• ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲਾ ਕੋਚ ਬਣਨ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ। ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
• ਕੋਚਿੰਗ ਸੈਮੀਨਾਰ ਲਗਾਉਣੇ ਜਿਹੜੇ ਕੋਚਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ।		

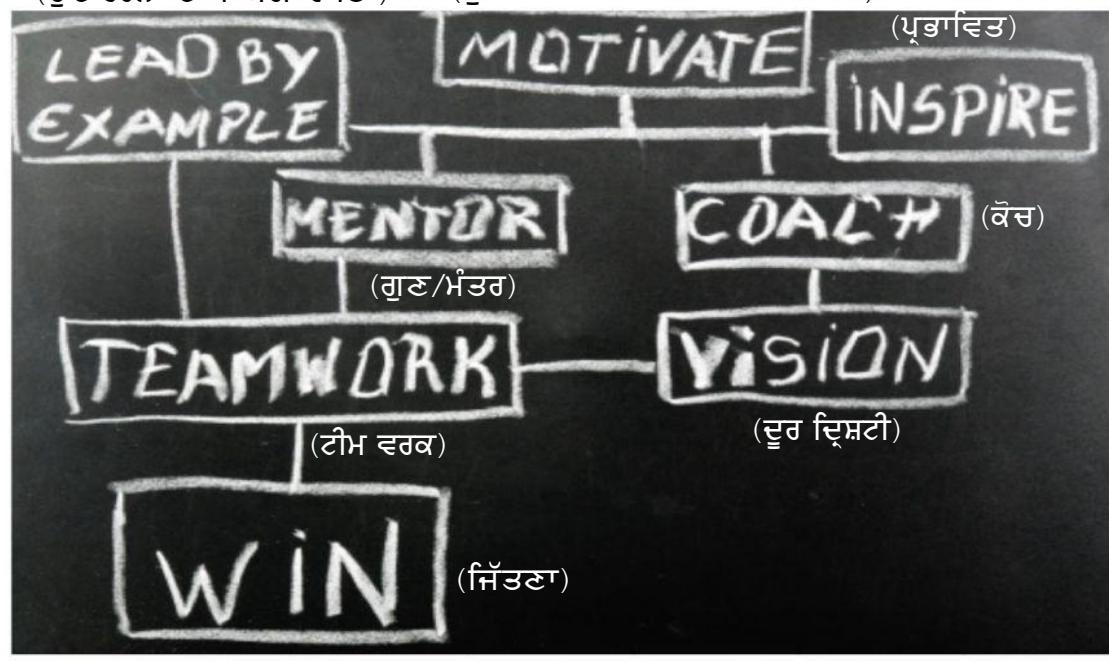
## ਸੈਸ਼ਨ-4 : ਕੋਚ ਇਕ ਆਦਰਸ਼

ਆਦਰਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸੁਭਾਅ, ਉਦਾਹਰਨ ਜਾਂ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਰੀਸ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

(ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ)

(ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਫੀਲਡ ਲਈ)

(ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ)



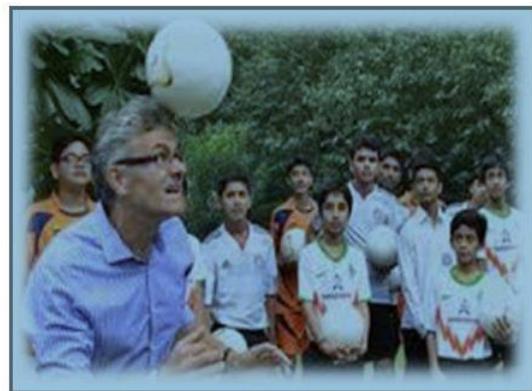
ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਟੀਨੇਜਰ ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਵਰਗਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਇੱਜਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁਣਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਆਦਰਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਬੰਚਿਆਂ ਅਤੇ 3 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਦੇ ਬੰਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ ਬਣਨਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਦਰਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਪੋਰਟਸ, ਕੋਚ, ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਫਰਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਉਰਜਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਪੋਰਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੀਡਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾ ਨਾਲ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਕੋਸਲਤਾ ਅਗਾਂਹਵੱਧਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਤੀਜੇ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਸਪੋਰਟਸ ਤੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਚੰਗੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਚ ਚੰਗੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਐਥਲੀਟ/ਖਿਡਾਰੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਇੱਜਤਮਾਨ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ/ਬਚਾਉਣਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

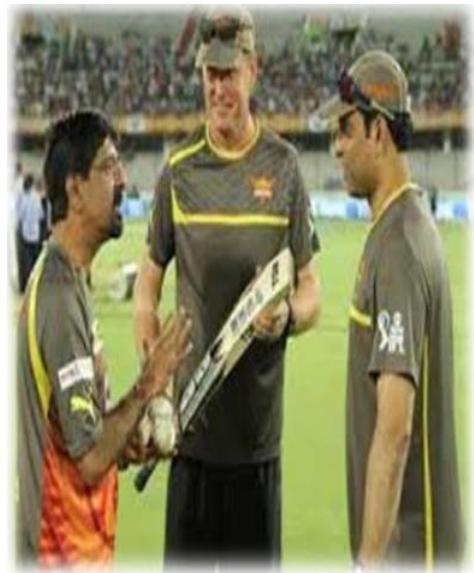
ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸਪੋਰਟ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਲੀਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੂਰੀ ਗੁਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਰੋਲ ਮਾਡਲ/ਆਦਰਸ਼ ਬਣਨ ਲਈ ਆਪਨਾਉਣੇਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਇੱਜਤਮਾਣ ਦੇਣਾ, ਵਾਅਦੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ।

**1. ਇੱਜਤਮਾਨ**—ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਾਂ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਉਵੇਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੇ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਚਾ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਉਲਟਾ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗਲਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਵੋ। ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਇੱਜਤ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਓ।

**2. ਆਪਣਾ ਵਾਅਦਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ** :—ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਾਂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਹ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲਈ ਆਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਤੋੜਨ ਦੇਵੋਗੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਗ਼ਬਾਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



**3. ਗਿਆਨ** : - ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕੋਚਿੰਗ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਾਓ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਚਿੰਗ ਫਿਲਾਸ਼ੀ, ਕੋਚਿੰਗ ਸਟਾਇਲ, ਟੀਚਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਕੋਚ ਜਾਣ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਕੋਚਿੰਗ ਨੂੰ ਅਥਲੀਟ ਦੇ ਦ੍ਰਿਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੀ। ਲੇਕਿਨ ਕੋਚ ਦਾ ਰੋਲ ਸਿਰਫ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਅਥਲੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਸ਼ ਭਰਨਾ ਹੈ। ਕੋਚ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟ ਵਾਸਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੂਰੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਭਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਉਹ ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਸਪੋਰਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਵੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਗਾਤਾਰ, ਕੋਚ ਦੇ ਰੋਲ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹਨ, ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਾਲਾ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਿਅਕ/ਮੁਰਸ਼ਦ, ਸਹੂਲਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਯੋਜਨਾਬੰਧੀ ਕਰਨਾ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਝਰਨਾ/ਫੁਹਾਰਾ ਹੈ।



ਕੋਚ ਦਾ ਰੋਲ ਹੈ ਕਿ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸਹੀ ਸਰਤਾਂ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੇ ਕੇ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਅਥਲੀਟ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ।

**ਕੋਚ ਇਸਕਾਬਿਲ ਹੋਵੇਗਾ:** ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ, ਦੂਜੇ ਅਥਲੀਟਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ, ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਕੋਸ਼ਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੈਸਟ ਵਰਤੇਗਾ, ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਸਪੈਸ਼ਲ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤਣ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਿਹਨਾ ਨੂੰ ਉਹ ਕੋਰਿੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Emulate-ਨਕਲ ਕਰਨੀ

Facilitator-ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਆਵੇ, ਅਗਵਾਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।

Demonstrate or-ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ

Assessor- ਜਿਹੜਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

Mentor-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਯੋਗ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਅਕਤੀ

Motivate-ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ

Supportive-ਹੱਲਾ ਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣਾ

Accountable- ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਦੇਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ

### ਅਭਿਆਸ

1. ਆਦਰਸ਼ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

---

---

---

---

2. ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਜਰੂਰੀ ਗੁਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਨ ਲਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ?

(i) \_\_\_\_\_

(ii) \_\_\_\_\_

(iii) \_\_\_\_\_

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਹਨ

ਆਦਰਸ਼ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਚੰਗੀ ਬਣਾ ਸਕਣ।	
ਕੋਚ ਦਾ ਇਹ ਰੋਲ/ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਰੱਖੋ।	
ਚੰਗੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਅਥਲੀਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਚ ਜਿਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	
ਇਕ ਚੰਗਾ ਕੋਚ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾੜਾ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰੀ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।	
ਆਦਰਸ਼ ਕੋਚ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਤੋੜਨ ਦਿੰਦੇ।	

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

### ਭਾਗ ਚ

ਇਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ/ਆਦਰਸ਼ ਕੋਚ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।

### ਭਾਗ ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

- ਜੂਰੀ ਗੁਣ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ।
- ਆਦਰਸ਼ ਦਾ ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

### ਭਾਗ ਈ

ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਮਿਆਰ/ਪੱਧਰ ਸਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਆਦਰਸ਼ ਲਈ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਜੂਰੀ ਤਾਂਤ੍ਰਿਕ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ		
ਚੰਗੇ ਆਦਰਸ਼ ਦੇ ਲਾਭ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		

## ਸੈਣਨ 5 ਟੀਮ ਬਣਾਉਣਾ

ਟੀਮ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਉਸ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਟੀਮਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਟੀਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਣ ਤੇ ਇਕ ਟੀਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗੁਣ ਸਾਂਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਕਸਦ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਮ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਇਹ ਟੀਮ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਉਦੋਂ ਦਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਗਾਂਹਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਟੀਮ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਗਰਾਊਂਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਦਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਟੀਮ ਤੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।



### ਟੀਮ ਬਣਾਉਣ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੇਜਾਂ :

ਟੀਮ ਨਿਰਮਾਣ ਵਾਸਤੇ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਸੀ। ਇਹ ਕੰਮ ਟੀਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਬੁਰਸ, ਡਬਲਿਊ. ਟਕਮੈਨ ਨੇ 1960 ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ, ਹੁਣ ਉਹ 'ਉਹੀਓ ਸਟੇਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ' (ohio state university) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਹਨ।

### ਸਟੇਜ਼-1 ਨਿਰਮਾਣ :

ਟੀਮ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੌਰਾਨ, ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਜ਼ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕੰਮ ਲਈ ਵੀ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਟੀਮ ਦਾ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਟੀਮ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਸ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ, ਟੀਚਾ, ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਰੋਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣ ਸਕੇ।

## **ਸਟੇਜ਼ -2 ਸਿਧਾਂਤ**

ਸਿਧਾਂਤਕ ਸਟੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰਜ਼ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਟੀਮ ਗੋਲ ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੌਨੋਂ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਵਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਜ਼ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਧੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਏ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਟੀਮ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੈਂਬਰਜ਼ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂਬਰਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## **ਸਟੇਜ਼ -3 ਤੁਢਾਨ**

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਟੀਮ ਆਪਣੇ ਗੋਲ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰ ਸਕਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਟੀਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦਾ ਕੰਮ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਟੀਮ ਦੇ ਟੀਚਿਆ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਵੱਡੇ ਟੀਚਿਆ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੀਚਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ।

## **ਸਟੇਜ਼ -4 ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ**

ਟੀਮ ਦੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਤੋਂ ਟੀਮ, ਮੈਂਬਰਜ਼ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂਬਰਜ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮਰਥਾ ਅਤੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਜ਼ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੀਮ ਆਪਣੇ ਗੋਲ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਿਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਾਅਦਾ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਸਟੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਜ਼ ਦੀ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਕੰਮ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਟੀਮਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਟਕੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



## **ਸੰਯੁਕਤ ਟੀਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲਈ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ**

ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਝਵੀਝ ਤੋਂ ਬਿੰਨਾਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਟੀਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੁਣ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਚੈਪੀਅਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥ ਹੈ।

- ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸਦੇ ਦੁਆਰਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ।

- ਇਸ ਦੇ ਕੋਚ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਲੀਡਰਸਿਪ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।
- ਟੀਮ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ
- ਟੀਮ ਦੀ ਇੱਕਜੁਟਤਾ

ਉਹ ਟੀਮਾਂ ਜੋ ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਇਕ ਸਾਂਝੇ ਗੋਲ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆ ਅਤੇ ਕੋਚਾ ਵਿੱਚ ਚਰਿਤਰ ਨਿਰਮਾਣ, ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਦੋਸਤੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕੁਝ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਿੰਦਗੀਭਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਯੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਗੋਲ ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਟੀਮ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਕ ਗੁਣਵਾਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਖੁਸ਼ਨਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੀ ਗਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੇਗਾ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਜੇਤੂ ਟੀਮ six C's ਟੀਮ ਨਿਰਮਾਣ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**1. ਸਾਧਾਰਨ ਗੋਲ** :- ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਦਾ ਇਕੱਲਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਟੀਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਗੋਲ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਗੋਲ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ। ਗੋਲ ਪੱਕੀ ਤਰਾਂ ਟੀਮ ਤੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਕੌਰਿੰਗ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਟੀਮ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੋਲ, ਟੀਮ ਦੇ ਗੋਲ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਜੂਰ ਫਿਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



**2. ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ** :- ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਟੀਚੇ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਰਹਿਣਾ ਟੀਮ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਖਾ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਹਰ ਗਲਤ ਵਿੱਚ ਗੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਲ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਗਰੂਪ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਸਾਰੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਖਿਡਾਰੀ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਫਰਜ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

**3. ਪੁਰਕ ਰੋਲ** :- ਸਫਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰੋਲ ਲੈ ਕੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਲ, ਜਦੋਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਇਕਜੁਟਤਾ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਦਵਾਉਂਦੀ/ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੀਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸਾਰੇ ਰੋਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**4. ਸਾਫ਼ ਸੰਚਾਰ/ਗੱਲਬਾਤ :-** ਸਫ਼ਲ ਟੀਮ ਕੋਰਟ/ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੋਣ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਟੀਮ ਦੀ ਅਸਰਦਾਇਕਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਮਨਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**5. ਉਸਾਰੂ ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਕਸ਼ਮਕਸ਼, ਟੱਕਰ :-** ਸਫ਼ਲ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਝਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟੱਕਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਜਿਆਦਾਤਰ ਕੌਚ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲੜਾਈ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਉਹ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਜਿਸਨੇ ਕਦੇ ਟੱਕਰ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹ ਟੀਮ ਦੀ ਟੱਕਰ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਟੀਚਿਆ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ।

**6. ਇਕਸਾਤਗਾ/ਮੇਲ :-** ਸਫ਼ਲ ਟੀਮਾ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਇੱਜਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਗਹਿਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮੌਕਾ ਲੱਭਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਗਰੂਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਆਦਾਤਰ ਖਿਡਾਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਗਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।

ਇਕਸਾਤਗਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤੱਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜਿਆਦਾਤਰ ਤਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦੀ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

### ਅਭਿਆਸ

1. ਟੀਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?

ਉ. \_\_\_\_\_

ਅ. \_\_\_\_\_

ਇ. \_\_\_\_\_

2. ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਟੀਮ ਨੂੰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਉਹਨਾਂ “Six C's ਟੀਮ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜਿਹੜੀ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਟੀਮ ਦੀ ਫੋਟੋ ਲਗਾਓ। ਉਸ ਟੀਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।

### 3 ਖਾਲੀ ਬਾਂਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਟੀਮ ਕੁਝ ਗੁਣਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ \_\_\_\_\_
2. ਟੀਮ ਦਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਟੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਨ ਰੂਪਰੇਖਾ 1960 ਵਿੱਚ \_\_\_\_\_ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ।
3. ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਕੌਲ ਹੈ ਇਕੱਲਾ, ਸਾਧਾਰਨ \_\_\_\_\_
4. ਟੀਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੌਲ ਜਿਆਦ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਜੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਘੱਟ ਦਰਜੇ ਦਾ \_\_\_\_\_ ਸਾਰੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. \_\_\_\_\_ ਸਾਇਦ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

#### ਭਾਗ ਓ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

1. ਟੀਮ ਦੀ ਸਮੱਚਥਾ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ
2. ਤੱਥ ਜੋ ਟੀਮ ਦੀ ਸਮੱਚਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

#### ਭਾਗ ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

1. ਟੀਮ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਟੇਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
2. ਸੰਯੁਕਤ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ?
3. ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ?

#### ਭਾਗ ਇ

ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
• ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ 6C's ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਦਰਸਾਉਣਾ		

## References

- 1) <http://www.helpguide.org/articles/relationships/nonverbal-communication.htm> (advanced communication)
- 2) <http://www.skillsyouneed.com/ips/nonverbal-communication.html> (no- verbal communication)
- 3) [http://www.ofsaa.on.ca/sites/default/files/PDFs/Coaches\\_Creed.pdf](http://www.ofsaa.on.ca/sites/default/files/PDFs/Coaches_Creed.pdf) (coaching creeds)
- 4) <https://www.competitivedge.com/special-%E2%80%9Cwhat-makes-good-coach%E2%80%9D> (coaching creeds)
- 5) <http://hrweb.berkeley.edu/guides/managing-hr/interaction/team-building/steps> (team development)
- 6) <http://hrweb.mit.edu/learning-development/learning-topics/teams/articles/stages-development>  
(Team development)
- 7) <http://truesport.org/articles/coaches/role-modeling-in-sports-and-coaching/> (role model)
- 8) <http://www.brianmac.co.uk/coachsrs.htm> (role model)
- 9) <http://www.etini.gov.uk/evaluating-physical-education.pdf> (evaluating lesson plan)
- 10) [http://www3.hants.gov.uk/do\\_you\\_have\\_high\\_quality\\_pe.pdf](http://www3.hants.gov.uk/do_you_have_high_quality_pe.pdf) (evaluating lesson plan)

# ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਐਨ.ਐਸ.ਕਿਊ. ਐਫ ਲੈਵਲ 3-ਕਲਾਸ ਗਿਆਰਵੀਂ

ਪੀ.ਐਸ. 306-ਐਨ.ਕਿਊ 2015  
ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟਸ/ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ



ਪੀ.ਐਸ.ਐਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ  
ਐਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਭੋਪਾਲ

ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਇਸ ਛਪਾਈ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਪੀ-ਰਾਈਟ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ, ਮੁੜਕੇ ਛਪਣਾ, ਅਪਨਾਉਣਾ, ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ ਸਟੋਰੇਜ ਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਅਗੇਤ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨਾਂ ਹਨ।

## ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ : \_\_\_\_\_

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ : \_\_\_\_\_

ਕੋਰਸ/ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ : \_\_\_\_\_

## ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਭੂਮਿਕਾ ਲਿਖਣੀ	4
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	6
ਰਸੀਦ/ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ	8
ਡੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ	9
ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ	10
ਮੋਡਿਊਲ-6- ਸਪੋਰਟਸ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ।	
ਸੈਸ਼ਨ-1-ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ।	12
ਸੈਸ਼ਨ-2-ਦਫਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਗੇਤਰੀ ਸਿੱਖਿਆ	24
ਸੈਸ਼ਨ-3-ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ	56
ਸੈਸ਼ਨ-4-ਮਾਰਚ ਪਾਸ/ਪਰੇਡ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	68

## ਭੂਮਿਕਾ

‘ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ, 2005’ ਸਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੜੀਏ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕਲਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕ ਫਰਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤੋਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੋਮਵਰਕ ਨੇ, ਮਨਿਸ਼ਟਰੀ ਆਫ ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਵੈਕੇਸ਼ਨਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਟਰੇਕਿੰਗ ਖੇਤਰਾਂ, ਟੈਕਨੀਕਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੋਮਵਰਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ, ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣੀ, ਸਿੱਖਿਅਤ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਾਏ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਵੈਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਤੋਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਨਿਪੁਨਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੌਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਰਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੱਕ ਹੈ। ਪੰਡਿਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਟਰਲ ਇੰਸਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੈਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਕੰਸਟੀਟਿਊਟੈਂਟ ਆਫ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨੇ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ N S Q F ਇਕ ਤੋਂ ਚਾਰ (1 to 4) ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਹੈ। 1 ਲੈਵਲ 9 ਵੀਂ ਦੇ ਬਗਾਬਰ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਵਲ 4 ਕਲਾਸ ਬਾਰਵੀਂ ਦੇ ਬਗਾਬਰ ਹੈ। N O S ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ, ਕਿਤਾਬੁੱਖੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹੜੇ (ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ) ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਚਕਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋਡਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਤਾਬ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਦੇਕੇ, ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ, ਇਧਰੋਂ ਉਧਰੋਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੁੱਰਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਣਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਸਤੇ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੈਲਿਸੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (1986) ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਅਕ ਦਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਕਦਗ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਵੇਲੇ ਬਗਾਬਰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਹੀਏ, ਸਿਰਫ ਗਿਆਨ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾ ਸਮਝੀਏ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣਗੇ। ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੰਬਰ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜਨਅੰਕੜੇ ਅਧਿਐਨ ਉੱਤੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਹੜਾ ਖੇਡ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਉਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਆਸ ਪੜੋਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਕਰੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆ ਛੋਟੀਆਂ ਲੋਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖੇਡ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸਕੂਲ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਤਰ ਉਵੇਂ ਦੀ ਹਵੇ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ 5000 sq ਫੀਟ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਥੋ-ਥੋ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੇ।

## ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਜ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਸਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ : -

“ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ”

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਅਤੇ ਐਕੱਡਾਂ/ਟੈਨਸਨਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਭਵਿੱਖ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥੋਜਾਂ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿਚ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਬੜਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ ਕਿ ਥੋਜਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆ ਹਨ ਕਿ 80% ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੋਲੈਸਟੋਰਲ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਦਿਮਾਰੀ ਟੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬੀਜਿਆ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ ਸਗੋਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੰਮ ਵੀ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇਕ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੰਗ ਸਦਕਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਹੁਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੋਚ, ਸਿਹਤ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਾਹਿਰ, ਫਿਜੀਉਥਰੈਪਿਸਟ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਫਸਰ, ਮੈਨੈਜਰ ਆਦਿ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੁਰਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਿਆਨ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਆਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੌਕੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪ	ਸਕੂਲ	ਖੇਡ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਟਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਹਿਰ	-ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ  -ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਟਰੇਨਰ  -ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ	- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ  - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ  - ਪੜ੍ਹਾਈ ਮੈਨੇਜਰ	-ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੇਨਰ  -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ	-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ  -ਫਿਜ਼ੀਓਥਰੈਪਿਸਟ  -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ	-ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੇਨੈਜਰ  -ਦਫਤਰੀ ਅਫਸਰ  -ਕੰਮੈਂਟਰ  -ਪੱਤਰਕਾਰ

ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਦੀ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੂਝਵਾਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੈਵਲ 1 ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੱਗੇ ਕਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਮੌਕਾ ਕਿ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਖੋਜਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਰਸ ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕੋਚ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਪਾਠ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ, ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਰੇਖਾਕਾਰੀ, ਟੁਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣੇ, ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੇ ਰੋਲ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ

ਭਾਰਤ ਦਾ ਜਵਾਨ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲ/ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦਾ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੌਚ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ, ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੌਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਨਾਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਭਰੋਸਾ ਦਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਤੋਂ ਵੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ।

ਅੱਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਮੁਸਕਲ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ M H R D ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ N S D C ਦੀ ਸਰਾਹਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਨੂੰ ਢੂਜੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰੋ. ਵਿਨਜ ਸਵਰੂਪ ਮਲਹੋਤਰਾ, ਹੈਡ, ਕਰੀਕੁਲਮ ਡਿਵੈਂਲਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਇਵੈਲਾਏਸਨ ਸੈਂਟਰ (CDEC) ਅਤੇ (NSQF) ਸੈਲ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ ਬੀ ਸਿਵਗੰਡੇ, ਜੁਆਇਟ ਡਰੈਕਟਰ, PSSCNE ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਐਜ਼, ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਵਡਵਾਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਇਸ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਦੁਆਰਾ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਧੰਨਵਾਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ।

## **ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ/ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ /ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੁਆਰਾ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹਰ ਪਾਠ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸੋਖਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਸਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।

### **ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ :- ਜਾਣ ਪਛਾਣ**

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ।

### **ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ :- ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ**

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਠ ਨਾਲ ਅਧਾਰਿਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

### **ਤੀਜਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਅਭਿਆਸ**

ਹਰ ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇ ਕੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾਂ ਹਟੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ।

### **ਚੌਥਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਕਾਬਲੀਅਤ ਜਾਚਣਾ**

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ:- ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### **ਪੰਜਵਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ : - ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ**

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਟੈਂਪਿਕ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਵਧੀਆਂ ਬਣ ਸਕੇਗੀ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ।

## ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟਸ (Events) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟਸ (Events) ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਔੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਦੀਆਂ ਇਵੈਂਟਸ (Events) ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬੰਧਤ ਖੇਡ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਹੁਣ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਪੋਰਟਸ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿੱਤਾ ਮੁੱਖੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅੱਜ ਇਕ ਵੱਡਾ ਬਿਜਨੈਸ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਬੰਧਕ/ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਹੁਤ ਮੰਗ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਆਧੁਨਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਜਿਵੇਂ ਬਜਟ, ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ/ਯੁਕਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਆਰਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਆਦਿ।

ਇਵੈਂਟਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਿਲ ਬਣਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਆਦਾ ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਸ਼ਹੂਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈ ਸਪੋਰਟਸ ਡੇਅ (Sports day)।

ਕਿਸੇ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਟ੍ਰੈਨਿਗ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਿਆਰੀ, ਜਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਖਰਚੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਇਵੈਂਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਵੈਂਟਸ ਜਾਂ ਇੰਟਰ ਸਕੂਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਡੇਅ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ/ਇਵੈਂਟਸ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪੂਰੀਆਂ ਸਹੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹੀ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਅਨੁਭਵ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤ ਦੇਵੇਗਾ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ।

## ਮੋਡਿਊਲ ਦੇ ਗੋਲ

ਇਸ ਮੋਡਿਊਲ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ “ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟਸ” ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕੋਗੇ ਕਿ :-

1. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ
2. ਆਯੋਜਿਤ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ।
3. ਆਯੋਜਿਤ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ
4. ਮਾਰਚ ਪਾਸ (ਪਰੋਡ) ਅਤੇ ਮਾਸ ਡਿਸਪਲੇ (ਨੁਮਾਇਸ਼) ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ।

## ਸੈਸ਼ਨ - 1 ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ

ਇਕ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਾਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੋਂ ਅੱਖੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਖੇਡ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਿਡਾਰੀ ਹਨ, ਛੋਟੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਇਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਨੰਬਰ ਜੋੜਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ/ਹਰਾਉਣ ਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਕ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਦੇ/ਸਧਾਰਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗੇ ਜਿਹੜੇ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਸਟੇਜਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਪਹਿਲੇ/ਪ੍ਰੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ
- ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਦਿਨ
- ਪੋਸਟ/ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

### ਪ੍ਰੀ-ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

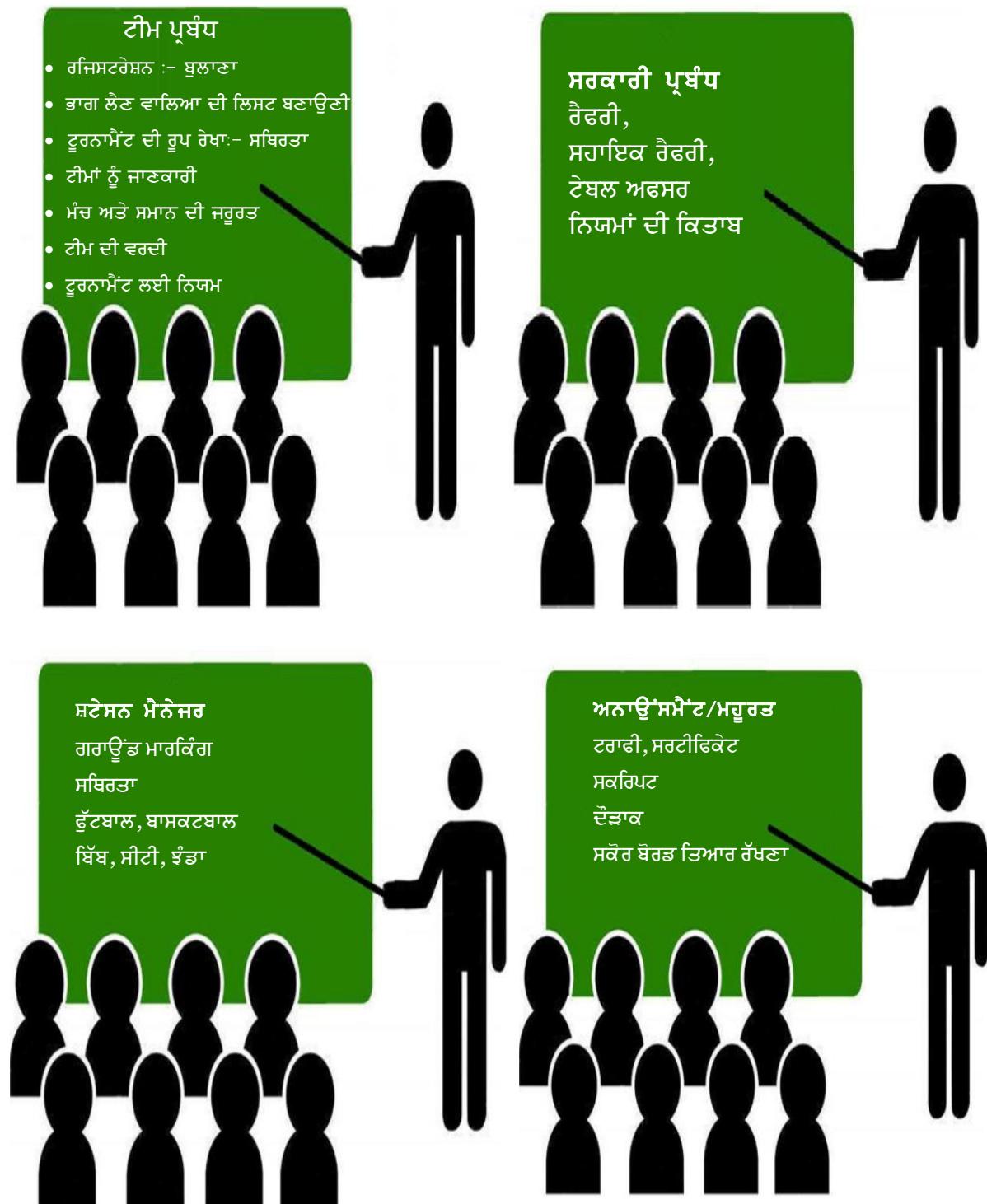
ਡੁੱਟਬਾਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਇਕ ਸਕੂਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕਦਮ ਪੁੱਛੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ



1. ਜਗਾ/ਥਾਂ - ਅਸੀਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਿਥੇ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ?
2. ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ - ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਿਸ ਦਿਨ ਹੋਵੇਗਾ ?
3. ਕਿੰਨੀਆ ਟੀਮਾਂ - ਕਿੰਨੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
4. ਕੀ ਬਣਤਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ - ਕੀ ਸਕੂਲ ਕੋਲ ਗਰਾਊਂਡ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਹੈ ?
5. ਮੌਜੂਦ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ - ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ?

ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਕ ਗਗਾਊਂਡ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਅਧਿਆਪਕ ਹਨ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤੇ ਰੋਕ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਬੁਲਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਅਗਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਦਿਨ ਲਈ ਕਰਾਵਾਗਾ।

ਇਕ ਵਾਰ ਮਿਤੀ, ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕੇਗਾ। ਹੇਠਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਗੁਜਾਰੇ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ/ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।



## ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਪੋਰਟਸ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰ ਕਲਾਸ ਸਪੋਰਟਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜੋ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਉਣੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਣ।

### ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾ

ਇਕ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਓ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਓ।

**ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ :** ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲੈ ਸਕਣ।

**ਟੀਮ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ :-**

**ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ** :- ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ।

**ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ** :- ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੈਚਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।

**ਮੰਚ ਅਤੇ ਸਮਾਨ** :- ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਮੰਚ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਤਿਆਰ ਹੈ।

**ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ** :- ਸਪੋਰਟਸ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੁਣ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀਈ ਡਰੈਸ, ਹਾਊਸ ਡਰੈਸ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰੈਸ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ।

**ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ**

**ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ** :- ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੇਬਲਿੰਗ, ਮਾਰਕਿੰਗ, ਗੋਲ ਨੈੱਟ ਆਦਿ।

**ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ** :- ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਲਈ ਕਾਢੀ ਪਾਣੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਸਕੋਰ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਮਾਰਕਰ** :- ਇੱਥੇ ਸਕੋਰ ਬੋਰਡ, ਮਾਰਕਰ ਅਤੇ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਪੀ.ਏ. ਪ੍ਰਣਾਲੀ** :- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਅਨਾਉਸਮੈਂਟ, ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੰਮੈਂਟਰੀ ਲਈ ਪੀ.ਏ. ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ।

**ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ** :- ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਟੈਂਟ/ਛਾਂ ਦੀ ਥਾਂ** :- ਉੱਥੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ, ਮਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਦਫਤਰੀ :**

**ਦਫਤਰੀ** : ਰੈਫਰੀ, ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਅਫਸਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

**ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ** :- ਟੇਬਲ ਅਫਸਰਾਂ ਕੋਲ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਗੀਤੀ ਰਿਵਾਜ :**

**ਇਨਾਮ** :- ਇਨਾਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਅਤੇ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਟਰਾਫ਼ੀ, ਮੈਡਲ, ਕੱਪ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ।

**ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ** :- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਲਿਆਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਵਾਇਸ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਅਕਤੀ।

ਉਪਰ ਦਰਸਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਰੋਲ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

### ਰੋਲ ਅਤੇ ਡਿਊਟੀ

ਟੀਮ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲਣਾ	ਡਿਊਟੀ	ਨਾਮ	ਵਾਧੂ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ
ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ	ਸਾਰਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ। ਸਾਰੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ		
ਟੀਮ ਪ੍ਰਬੰਧਕ	ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ : ਬੁਲਾਣਾ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ। ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਚ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਟੀਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਨਿਯਮ		
ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ/ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕ	ਮੈਡੀਕਲ ਸਹੂਲਤ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਨਿਸਾਨੀ ਮੰਚ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲਿਸਟ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਪੀ ਏ ਸਿਸਟਮ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਥਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ (ਕੁਰਸੀ ਮੇਜ਼ ਆਦਿ) ਕੈਮਰਾ ਮਦਦ ਬੈਂਚ, ਬਾਥਰੂਮ, ਟਾਈਲਟ		
ਗਰਾਊਂਡ / ਸਟੋਨਨ ਮੈਨੇਜਰ	ਮੈਨੇਜਰ-1 ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਰ ਬਿਬ, ਸਕੌਰ, ਸਮਾਨ, ਸੀਟ/ ਸਥਾਪਨਾ		
ਦਫਤਰੀ	ਰੈਫਰੀ-ਟੀਮ-1 ਰੈਫਰੀ-ਟੀਮ-2 ਰੈਫਰੀ-ਟੀਮ-3 ਟੋਬਲ ਅਫਸਰ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਦੌੜਾਕ		
ਦੇਖਣ ਵਾਲਿਆ ਦਾ ਮੈਨੇਜਰ			
ਅਨਾਊਂਸਰ/ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ	ਸਕਰਿਪਟ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨਾਊਂਸਰ ਸਕੌਰ ਬੋਰਡ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਰਨਰ		
ਗਸ਼ਤ ਮੈਨੇਜਰ	ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ, ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਲਿਖਣਾ, ਤਿਆਰੀ, ਮੈਡਲ ਅਤੇ ਟਰਾਫੀ, ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ		

ਹਰ ਟੀਮ ਲੀਡਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਵੱਧ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਡੀਟੋਲ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਟੁਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ।

### ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਇਕ ਜੰਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਵੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਪੱਕਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਭੁੱਲੇ ਜਾਂ ਛੱਡ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ।

ਇਹ ਇਕ ਕੰਮ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਯਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ/ਲਾਭ ਹਨ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ:-

1. ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਕੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਭੁੱਲੇ ਨਾ।
3. ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਟੈਂਸ਼ਨ ਫੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸੀਫਿਕ ਆਦਮੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹੋ।
5. ਇਹ ਵੱਡੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਰੇਖ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਹੇਠਾਂ ਟੀਮ ਮੈਨੇਜਰ ਲਈ ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਲਈ ਮੰਚ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਲੜੀ ਨੰ:	ਮੰਚ ਨਾਮ	ਨੰਬਰ ਜੁੜੀ	✓ ✘
1.	ਗੋਲ ਪੋਸਟ(ਸੈਟ)		
2.	ਫੁੱਟਬਾਲ(ਸਾਇਜ 4)		
3.	ਬਾਸਕਟਬਾਲ (ਸਾਇਜ 5)		
4.	ਬਾਸਕਟਬਾਲ (ਸਾਇਜ 7)		
5.	ਕਾਰਨਰ ਝੰਡਾ		
6.	ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਟੇਬਲ ਦਫਤਰੀ ਕਿੱਟ		
7.	ਰੈਫਰੀ ਬਿਬ		
8.	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਿਬ (2ਰੰਗ)		
10.	ਫੁੱਟਬਾਲ ਸ਼ਿਨ ਗਾਰਡ ਅਤੇ ਸਟਾਕਿੰਗ (shin guard)		
11.	ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਨੈੱਟ		
12.	ਸਟਾਪ ਵਾਚ(ਘੜੀ)		
13.	ਸੀਟੀ		
14.	ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਿੱਟ		
15.	ਹਵਾ ਵਾਲਾ ਪੰਪ ਅਤੇ ਸੂਈ		
16.	ਸਟੈਂਡੀਜ		
17.	ਬੈਨਰ		
18.	ਕੈਮਰਾ		

ਲੜੀ ਨੰ:	ਮੰਚ ਨਾਮ	ਨੰਬਰ ਜੁੜੀ	✓ ✗
19.	ਛੱਤਰੀ		
20.	ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ		
21.	ਗਰਉਂਡ ਨੰਬਰ ਸਟੈਂਡ		
22.	ਕੈਨੋਪੀ		
23.	ਮੈਗਾ ਫੋਨ		
24.	ਵਾਕੀ-ਟਾਕੀ		
25.	ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ		

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਟੇਲਡ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ।

### ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਿਨ

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਸਾਰੀ ਟੀਮ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚਣ। ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸੰਚਾਰ ਰੂਪਰੇਖਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਾ ਸੁਰੂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤੇ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨ ਰਹੇਗਾ।

ਹੇਠਾਂ ਟੀਮ ਮੈਨੇਜਰ ਕੋਲ ਮੰਚ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੈ ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ:-



ਟੇਬਲ ਅਫਸਰਾਂ ਦੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ		✓ ✗
ਬਿਬ (2 ਰੰਗ)	ਜਿੰਨੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ	
ਸਥਾਪਨਾ	1 ਪਰ ਗਰਾਊਂਡ+ਵਾਧੂ ਕਾਪੀਆਂ ਜਿੰਨੀ ਜਰੂਰਤ	
ਸਕੋਰ ਸੀਟ	1 ਪਰ ਗਰਾਊਂਡ+ ਵਾਧੂ ਕਾਪੀਆਂ ਜਿੰਨੀ ਜਰੂਰਤ	
ਨੰਬਰ ਮਿਲਾਣ ਲਈ ਸੀਟ	1 ਪਰ ਸਪੋਰਟ ਪਰ ਗਰੁੱਪ+ਵਾਧੂ ਕਾਪੀਆਂ ਜਿੰਨੀ ਜਰੂਰਤ	
ਸਟਾਪ ਵਾਚ	1 ਪਰ ਗਰਾਊਂਡ/ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ	
ਸੀਟੀ	1 ਪਰ ਰੈਫਰੀ	
ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ	ਪੈਨ, ਪੈਨਸਿਲ, ਰਬੜ, ਸਾਰਪਨਰ, ਮਾਰਕਰ, ਡਸਟਰ, ਪਿੰਨਜ ਆਦਿ	
ਹਵਾ ਪੰਪ ਅਤੇ ਸੂਈ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2+ ਵਾਧੂ ਜਿੰਨੀ ਜਰੂਰਤ	

ਗਰਾਊਂਡ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ		✓ ✗
ਮਾਰਕਿੰਗ	ਨਿੱਬੂ ਪਾਊਡਰ/ਪੋਪ-ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇ	
ਬੋਰਡ ਡਿਸਪਲੇ ਲਈ	1 ਪਰ ਥਾਂ	
ਗਰਾਊਂਡ ਨੰਬਰ ਸਟੈਂਡ	1 ਪਰ ਗਰਾਊਂਡ/ਮੈਦਾਨ (1,2,3,4.....)	
ਗਰਾਊਂਡ ਆਦਮੀ	1 ਪਰ ਗਰਾਊਂਡ	
ਗਰਾਊਂਡ ਤਿਆਰੀ	ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ/ਪੱਧਰਾ ਕਰਨਾ/ਪੱਧਰ/ਸਹੂਲਤ/ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ	
ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ	ਗੱਸੀ ਬੰਧਨ ਖੋਲਣੇ	
ਕੈਨੋਪੀ, ਮੇਜ਼, ਕਰਸੀ	ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਾਸਤੇ/ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ	
ਛੱਤਰੀ	1 ਪਰ ਗਰਾਊਂਡ/ਮੈਦਾਨ	

**ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ :** - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਅਣਦੇਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ ਕਰਨ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਬਿਨਾਂ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਏ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੀਮ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਰਾਮ ਦੇ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਬਣਤਰ

ਪਛਾੜਣ/ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ

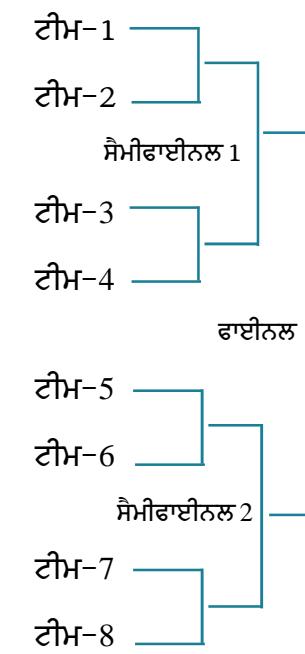
**ਬਿਨਾਂ ਖੇਡੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ** :- ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡੇ ਹੀ ਅਗਲੇ ਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੋ ਜਾਣਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆ ਟੀਮਾਂ ਹਨ ?

ਆਉ ਅਸੀਂ ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁੱਲ N ਟੀਮਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਬਰਾਬਰ ਹੈ 2 ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਫਿਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ ਨਹੀਂ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ 4,8,16,32।

ਅਗਰ N 2 ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗਲੀ 2 ਦੀ ਤਾਕਤ = x ਮੰਨੋ। ਕੁੱਲ ਨੰਬਰ N ਟੀਮ ਦੇ x ਵਿੱਚੋਂ ਘਟਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇੱਕ 10 ਟੀਮਾਂ ਹਨ, ਅਗਲੀ 2 ਦੀ ਤਾਕਤ 16 ਹੈ ਤਾਂ x=16 ਅਤੇ N=10 ਇਸ ਲਈ x-N=16-10=6। ਇਸ ਲਈ ਕੁੱਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਬਾਬੀ 6 ਹੋਣਗੇ।

**ਸਥਾਪਨਾ ਬਿਨਾਂ ਬਾਬੀਜ਼ ਦੇ (8 ਟੀਮਾਂ)**

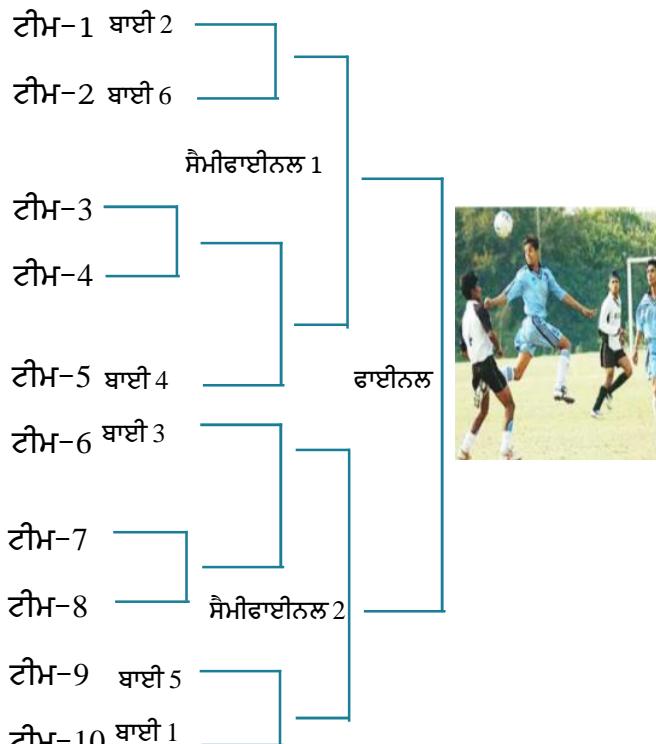


ਮੈਚ ਦੇ ਕੁੱਲ ਨੰਬਰ= N-1

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਗਰ ਕੁੱਲ ਟੀਮਾਂ 10 ਹਨ, ਕੁੱਲ ਖੇਡੇ ਗਏ ਮੈਚ=9

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕੋਚ/ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਅਲੋਕੇਟਿੰਗ ਫਿਕਸ਼ਨਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

**ਸਥਾਪਨਾ ਬਾਬੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ**



## ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਕਦਮ/ ਲਾਇਨ	ਹਥਿਆਰ	ਤਗੀਕਾ/ਕੰਮ	ਕਦੋਂ	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਥਨ
1	ਮੰਚ ਦਾ ਇਕੱਠ	ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੰਚ ਅਤੇ ਸਮਾਨ, ਸਕੋਰ ਬੋਰਡ, ਕਾਰਡ, ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖ ਦੇਵੋ। ਗਰਾਊਂਡ/ਮੈਦਾਨ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ; ਗਰਾਊਂਡ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਪੈਕਟ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁੱਕ ਲਏ ਜਾਣ।	ਇਵੈਂਟ ਵਾਲਾ ਦਿਨ		
2	ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਓ	ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੰਸੀਪਲ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਚਿੱਠੀ ਭੇਜੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਖਿਡਾਰੀਆ, ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ, ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।	ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ		
3	ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਇਨਾਮ ਵੰਡਣੇ	ਪ੍ਰੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਭਾ ਵਿੱਚ 5 ਮਿੰਟ ਦੇਣ। ਇਨਾਮ ਫਿਰ ਤੋਂ ਵੰਡੋ। ਰਨਰ ਅਪ ਇਨਾਮ, ਜੇਤੂ ਟੀਮ, ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਸਕੋਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ	ਅਗਲੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਭਾ ਵਿੱਚ		
4	ਡੈਸ਼ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਫੋਟੋ ਲਗਾਓ	ਜੇਤੂਆਂ, ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਫੀਡ ਬੈਕ ਚਾਰਟ/ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਥਨ ਬਾਰੇ ਬੋਰਡ ਤੇ ਲਗਾਓ	ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ		

ਸਾਰਾ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Distinct - ਵੱਖਰਾ

Aggregate - ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੱਗਭਗ ਵਿੱਚ

Voucher - ਕਾਰਜ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜਿਸ ਤੇ ਪੈਸੇ ਲਿਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਕੁਝ ਖਰੀਦਣਾ।

Beverage - ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜੇ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕਸ

Water Dispenser - ਬਰਤਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕੱਢ ਲਵੋ/ਕੇਤਲੀ ਵਰਗਾ ਡਰੰਮ

Campy - ਕਿਸੇ ਤੇ ਕਪੜਾ ਸੁੱਟ ਕੇ ਢੱਕਣਾ/ਟੈਂਟ

Demarcation - ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹੱਦਬੰਦੀ ਕਰਨੀ।

## ਅਭਿਆਸ

1. ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਲ ਅਤੇ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵੰਡੋ। ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਕੂਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਓ - ਫੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਸਟੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਸਟੇਜ਼ਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ।

ਉ.

ਅ.

ਏ.

2. ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਪੰਜ ਲਾਭ ਦੱਸੋ ?

ਉ.

ਅ.

ਏ.

3. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ/ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਤੇ ਡਿਊਟੀਆਂ ਲਿਖੋ ?

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

### ਭਾਗ-ਓ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:-

1. ਪਛਾੜਣ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸੰਘ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ
2. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭ

### ਭਾਗ-ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
2. ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਲ ਅਤੇ ਡਿਊਟੀਆਂ ਹਨ ?
3. ਗਗਾਉਂਡ ਮੈਨੋਜਰ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਅਫਸਰਾਂ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਲੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਗਗਾਉਂਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਪੁਆਇੰਟ/ਤੱਥ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

### ਭਾਗ- ਬ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ:-

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਅੰਤਰ ਕਲਾਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ		
ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ		
ਸਥਾਪਨਾ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।		
ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਸਟੇਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।		
ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ		

ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ : ਵਿਸਵਾਸ/ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਕਰ ਲਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲਏ ਹਨ।

ਪ੍ਰੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ, ਪੋਸਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ, ਚੈਕਲਿਸਟ, ਸਹੂਲਤ, ਮਹੂਰਤ, ਦਫਤਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਰਸਮ-ਰਿਵਾਜ਼, ਰਿਪੋਰਟ।

## ਸੈਸ਼ਨ-2 : ਦਫਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਗੋਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ



ਦਫਤਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੂਰਨਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਟੂਰਨਮੈਂਟ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਫਤਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਬਾਡੀਜ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮੱਖ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਿਖਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਭੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਅਤੇ ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦਫਤਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਹੁਕਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਖੇਡ ਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸਵਾਰਥ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਫੈਸਲਾ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮ ਮੰਨਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਫਸਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ, ਅੰਪਾਇਰ, ਜੱਜ, ਆਰਬਿਟਰ, ਬਾਇਕਮੈਨ, ਕਮੈਟਰੀ, ਟਾਇਮਕੀਪਰ ਟੱਚ ਜੱਜ ਜਾਂ ਟੈਕਨੀਕਲ ਅਫਸਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਫਸਰਾਂ/ਦਫਤਰੀਆਂ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ/ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਸਪੋਰਟਸ/ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਮ	ਦਫਤਰੀ ਦਾ ਟਾਈਟਲ
ਭੁੱਟਬਾਲ	ਰੈਫਰੀ
ਬਾਸਕਟਬਾਲ	ਰੈਫਰੀ, ਸਕੋਰਰ, ਟਾਈਮਰ
ਵਾਲੀਬਾਲ	ਰੈਫਰੀ, ਸਕੋਰ ਕੀਪਰ ਅਤੇ ਲਾਇਨ ਜੱਜ
ਕ੍ਰਿਕੇਟ	ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਸਕੋਰਰ
ਟੈਨਿਸ	ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਜੱਜ
ਅਥਲੈਟਿਕਸ	ਟਰੈਕ ਅੰਪਾਇਰ, ਲਾਇਨ ਜੱਜ, ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਜੱਜ, ਕੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਇਵੈਂਟਸ ਦਾ ਜੱਜ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਜੱਜ
ਗੋਲਡ	ਮਾਰਸ਼ਲ
ਹਾਕੀ	ਅੰਪਾਇਰ
ਬੈਡਮਿੰਟਨ	ਰੈਫਰੀ, ਅੰਪਾਇਰ, ਲਾਇਨ ਜੱਜ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਜੱਜ
ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ	ਟੂਰਨਮੈਂਟ ਰੈਫਰੀ, ਮੈਚ ਅੰਪਾਇਰ, ਸਹਾਇਕ ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਲਾਇਨ ਜੱਜ
ਕਬੱਡੀ	ਰੈਫਰੀ, ਅੰਪਾਇਰ, ਸਕੋਰਰ
ਤੈਰਾਕੀ	ਰੈਫਰੀ, ਸਟਰਟਰ ਅਤੇ ਜੱਜ
ਖੋ-ਖੋ	ਰੈਫਰੀ, ਟਾਇਮ ਕੀਪਰ, ਸਕੋਰਰ ਅਤੇ ਲਾਇਨਮੈਨ

## ਸ਼ੁਦੂਆਤ

ਸ਼ਬਦ - ਰੈਫਰੀ, ਛੁੱਟਬਾਲ ਸੰਘ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਕੈਪਟਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਦੀ ਲੜਾਈ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਅੰਪਾਇਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਟੀਮ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਅੰਪਾਇਰ ਲਿਆਏਗੀ ਜਿਹੜਾ ਟੀਮ ਕੈਪਟਨ ਨੂੰ ਗੇਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ ਤੀਜਾ ਬੰਦਾ ਜਿਹੜਾ ਨਿਊਟਰਲ (ਬਿਨਾ ਪੱਖਪਾਤ ਵਾਲਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅੰਪਾਇਰ ਝਗੜਾ ਹੱਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। 1891 ਤੱਕ ਰੈਫਰੀ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਲਾਈਨਮੈਨ ਬਣ ਗਏ। ਅੱਜ ਕਈ ਛੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਸਾਇਡ/ਪਾਸਾ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਨਿਊਟਰਲ ਰੈਫਰੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਛੁੱਟਬਾਲ ਸੰਘ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਕੱਪੜੇ

ਇਕ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਵਰਦੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਦੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਫਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਰੈਫਰੀ ਜਿਆਦਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਵਰਦੀਆਂ ਸਾਇਦ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣ। ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਵਰਦੀਆਂ ਅਹੁਦਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਯੋਗ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਪੁਰਾਣੀ ਕਾਲੀ ਵਰਦੀ ਛੁੱਟਬਾਲ ਸੰਘ ਦੇ ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਖੜੀ ਕਾਲੀ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਲਾਈਨ ਵਾਲੀ ਵਰਦੀ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਨ ਸਪੋਰਟਸ ਰੈਫਰੀਆ ਦੁਆਰਾ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਅਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਰੈਫਰੀਆਂ ਲਈ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮਕਦਾਰ ਪੀਲੀ, ਹਰੀ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਵਰਦੀ ਪਾਉਣਾ।

## ਸਮਾਨ

ਰੈਫਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

### ਸੀਟੀ

ਸਜ਼ਾ ਮਾਰਕਰ/ਈਡਾ

ਇਸ਼ਾਰਾ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਖੇਡ ਦਾ ਡਾਟਾ ਕਾਰਡ

ਸਟਾਪ ਵਾਚ।

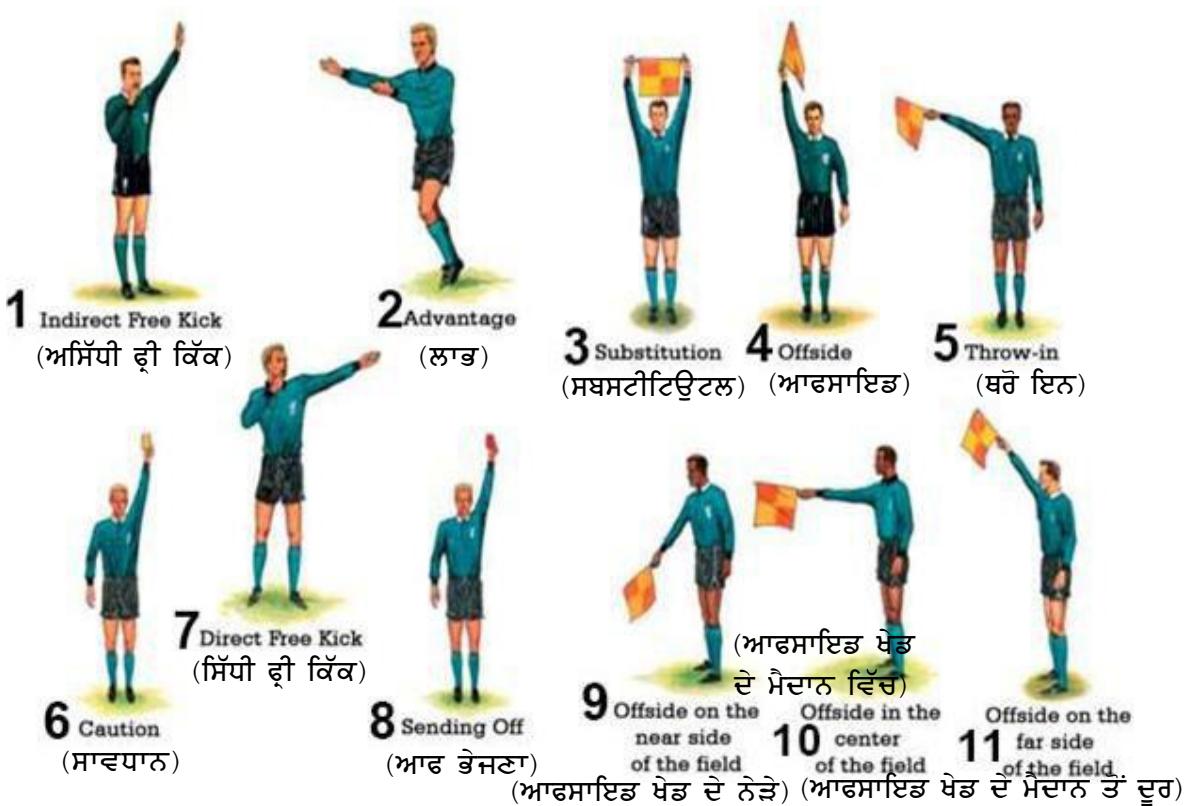
## ਸਰਕਾਰੀ - ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਖੇਡਾਂ

### ਛੁੱਟਬਾਲ (ਸੰਘ)

ਇੱਕ ਛੁੱਟਬਾਲ ਸੰਘ ਮੇਚ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਖੇਡ ਦੇ ਉੱਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਜਿਸ ਖੇਡ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਚੌਥਾ ਆਫੀਸੀਅਲ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਯੂ.ਐਫ.ਐਫ. ਦੋ ਛੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਇੱਥਰ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੜਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਗੋਲ ਲਾਇਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੀ ਜੁਆਨੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਬਾਲ ਗੋਲ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਛੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ 17 ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਰੈਫਰੀ/ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਗਲਤ ਬਾਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਚ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਿਗਨਲ ਛੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਕਾਨੂੰਨ ਨੰਬਰ 7 - ਪੈਨਲਟੀ ਕਿਕ (ਸਿਗਨਲ ਨੰਬਰ 7)
- ਕਾਨੂੰਨ ਨੰਬਰ 11 - ਗਲਤ ਪਾਸੇ (ਸਿਗਨਲ ਨੰਬਰ 9,10,11)
- ਕਾਨੂੰਨ ਨੰਬਰ 12 - ਗਲਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕੇ ਕਰਨਾ (ਸਿਗਨਲ ਨੰਬਰ 6)
- ਕਾਨੂੰਨ ਨੰਬਰ 13 - ਫ੍ਰੀ ਕਿਕ (ਸਿਗਨਲ 1,7)
- ਕਾਨੂੰਨ ਨੰਬਰ 15 - ਸੁਟੋ (ਸਿਗਨਲ 5)
- ਕਾਨੂੰਨ ਨੰਬਰ 9 - ਬਾਲ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ (ਸਿਗਨਲ 5)

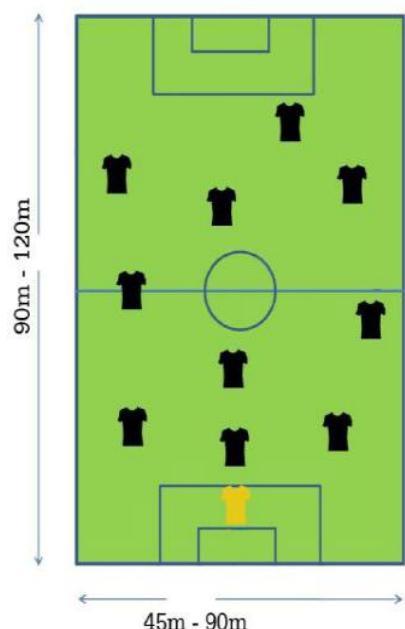


### **ਕਾਨੂੰਨ -1 :- ਖੇਡ ਦਾ ਖੇਤਰ**

ਖੇਡ ਦਾ ਖੇਤਰ ਆਇਤਾਕਾਰ ਗੂਲਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬਾਈ :- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 90 ਮੀ. ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 120 ਮੀ.

ਚੌਝਾਈ :- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 45 ਮੀ. ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 90 ਮੀ.



### **ਕਾਨੂੰਨ -2 :- ਬਾਲ**

ਬਾਲ ਗੋਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



### **ਕਾਨੂੰਨ -3 :- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ**

ਇਕ ਮੈਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 11 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗੋਲਕੀਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੈਚ ਉੰਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਖੇਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਵਿੱਚ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ।

### **ਕਾਨੂੰਨ -4 :- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਨ**

ਜਰਸੀ, ਸਾਰਟਸ, ਜੁੱਤੇ, ਸਿਨ ਪੈਡਜ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ



### **ਕਾਨੂੰਨ -5 :- ਰੈਫਰੀ**

ਰੈਫਰੀ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਚ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਕਾਨੂੰਨ -6 :-** ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ, ਰੈਫਰੀ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੈਚ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

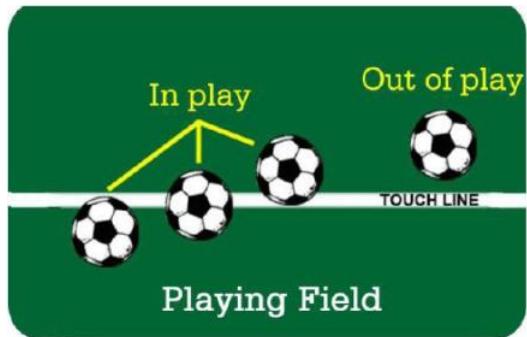
### **ਕਾਨੂੰਨ -7 :- ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ**

ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਪੀਰੀਅਡ 45 ਮਿੰਟ ਦੇ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ ਸਮਾਂ ਦੋ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਵਿੱਚ।



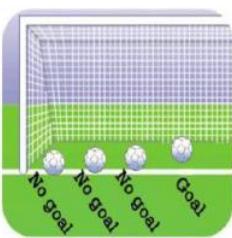
**ਕਾਨੂੰਨ -8** - ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।

**ਕਾਨੂੰਨ -9** - ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ



**ਕਾਨੂੰਨ -10** - ਸਕੋਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਉਦੋਂ ਗੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਰਾ ਬਾਲ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੋਲ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਕਰਸਬਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਸ਼਼ਰਤੇ ਕਿ ਟੀਮ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

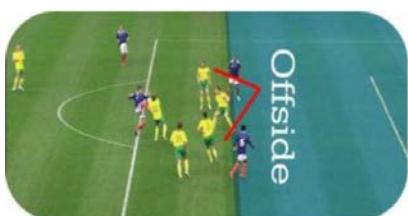


**ਕਾਨੂੰਨ -11** - ਇਕਪਾਸੇ

ਇਹ ਕੋਈ ਜੁਗਮ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਆਫਸਾਈਡ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਗੋਂਦਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਦੂਜਾ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਗੋਂਦ ਲਾਇਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ।

ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਆਫਸਾਈਡ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ :-



- ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚਾਲੇ ਖੜਾ ਹੈ

• ਉਹ ਦੂਜੇ ਆਖਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖੜਾ ਹੈ।

• ਉਹ ਦੂਜੇ 2 ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖੜਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕੋਈ ਆਫਸਾਈਡ ਜੁਗਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸਿੱਧਾ ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

• ਗੋਲ ਕਿਕ ਦੁਆਰਾ

• ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

• ਜਾਂ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਕਿੱਕ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਕਾਨੂੰਨ 12** : ਗਲਤ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ

ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਚ ਗਲਤ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲਤੀ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਥੋਂ ਤੱਕ ਜਿਆਦਾ ਸੀ।



• ਸਿੱਧੀ ਫੀ ਕਿੱਕ

• ਅਸਿੱਧੀ ਫੀ ਕਿੱਕ

• ਪਨੈਲਿਟੀ ਕਿੱਕ

• ਪੀਲਾ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਉਣਾ/ਸਾਵਧਾਨ

• ਲਾਲ ਕਾਰਡ/ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ

**ਕਾਨੂੰਨ 13** - ਫੀ ਕਿੱਕ

ਸਿੱਧੀ ਫੀ ਕਿੱਕ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਫਾਊਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

• ਕਿੱਕਜ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਦੂਜੇ ਤੇ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਦੀ

• ਟ੍ਰਿੱਪ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਰੋਧੀ ਤੇ ਟ੍ਰਿੱਪ ਕਰਨ ਦੀ

• ਵਿਰੋਧੀ ਤੇ ਛਾਲ ਲਗਾਉਣੀ

• ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਫਾਇਨ ਲਗਾਉਣਾ



• ਵਿਰੋਧੀ ਤੇ ਹਮਲਾ ਜਾਂ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

• ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ

• ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

• ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਪਕੜਣਾ

• ਵਿਰੋਧੀ ਤੇ ਬੁੱਕਣਾ, ਬਾਲ ਫੜ ਲੈਣਾ।



### ਕਾਨੂੰਨ - 14 : ਪੈਨਲਿਟੀ ਕਿੱਕ

ਪੈਨਲਿਟੀ ਕਿੱਕ ਪੁਰੀ ਟੀਮ ਦੇ ਵਿਕ੍ਰਿਧੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਲਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਧੀ ਫੀ ਕਿੱਕ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਖੇਡ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਗੋਲ ਪੈਨਲਿਟੀ ਕਿੱਕ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਸਕੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### ਕਾਨੂੰਨ - 15 : ਅੰਦਰ ਸੁੱਟਣਾ

• ਅੰਦਰ ਸੁੱਟਣਾ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

• ਅੰਦਰ ਸੁੱਟਣਾ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਰੀ ਬਾਲ ਟੱਚ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਗਗਾਊਂਡ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ।



- ਸਿੱਧਾ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਗੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ, ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।

• ਹਰੇਕ ਪੈਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਟੱਚ ਲਾਈਨ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟੱਚ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗਗਾਊਂਡ ਤੇ।



- ਦੌਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬਾਲ ਫੜਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੋਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਬਾਲ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਲ ਉਥੋਂ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡੀ ਸੀ।

### ਕਾਨੂੰਨ - 16 : ਗੋਲ ਕਿੱਕ

ਗੋਲ ਕਿੱਕ ਨੂੰ ਨਿਰਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਰੀ ਬਾਲ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਗਗਾਊਂਡ ਉੱਤੋਂ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂਕਿ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਹਮਲੇ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੇ ਟੱਚ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।



### ਕਾਨੂੰਨ - 17: ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ

ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ ਦਾ ਉਦੋਂ ਨਿਰਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਰੀ ਬਾਲ ਗੋਲੇ ਲਾਈਨ ਉੱਤੋਂ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਗਗਾਊਂਡ ਉੱਤੋਂ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ। ਬਚਾਓ ਪੱਖ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਗੋਲ ਸਕੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।



## ਰੈਫਰੀ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

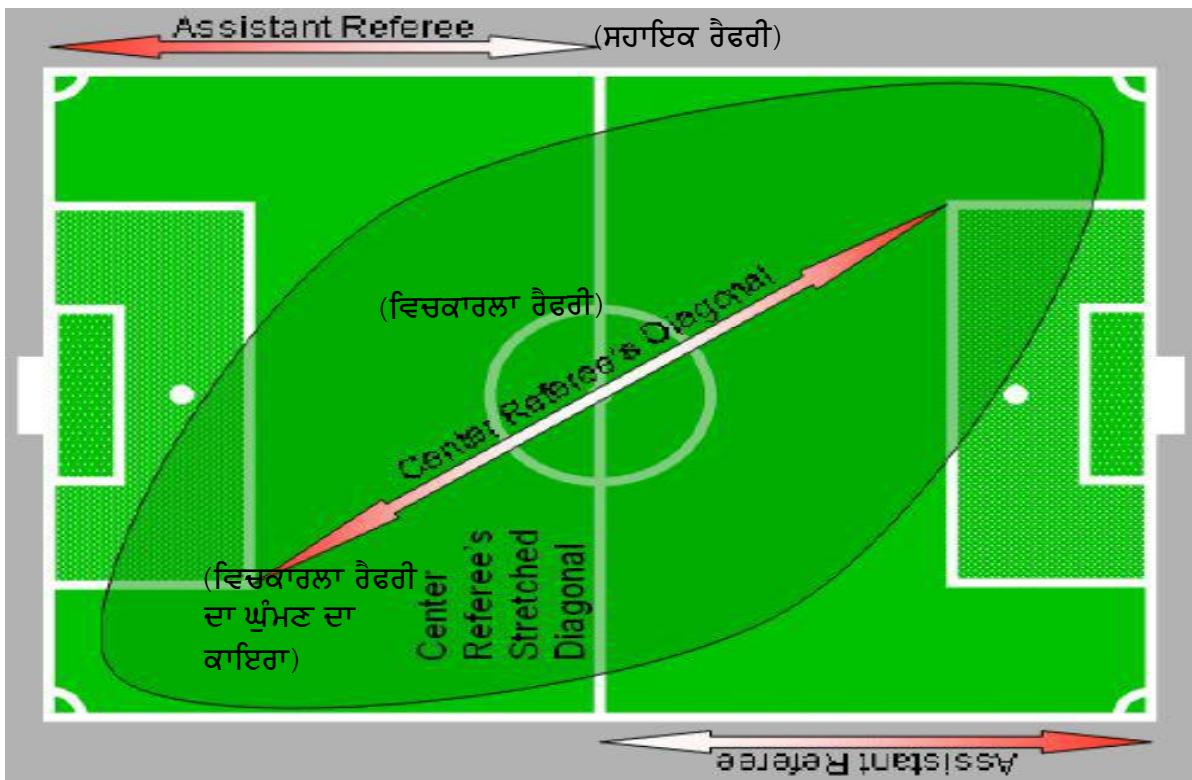
- ਰੈਫਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਊਟੀ ਹੈ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਨਾਂ ਕਿ ਖੇਡ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ।
- ਸਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਗੋਂਦਾਂ/ਗਰਾਊਂਡ/ਮਾਰਕਿੰਗ/ਨੈੱਟ/ਪੋਸਟਾਂ ਖੇਡ ਸੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੈਕ ਕਰੋ।
- ਪੂਰੀ ਵਰਦੀ ਵਿੱਚ ਆਓ। ਹੱਸਮੁੱਖ ਰਹੋ। ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- ਜਿੰਨੀ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਰਹੋ - ਐਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ, ਗੋਂਦ ਨਹੀਂ।
- ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਦਿਖੇ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਕਰੋ।
- ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਦੂਜੇ ਰੈਫਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਬੇਝਿਜਕ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪੋ। ਨੈੱਟ, ਪੋਲ, ਗਰਾਊਂਡ ਆਦਿ।
- ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪੋ- ਚੇਨ, ਨਹੁੰ, ਅੰਗੂਠੀ- ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ।
- ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਵਰਦੀ ਪੂਰੀ ਹੈ - ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਰੈਫਰੀ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ

- ਖਿਡਾਰੀਆਂ/ਟੀਮ ਨੂੰ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿਉ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਵੋ।
- ਚੇਨ, ਰਿੰਗ, ਘੜੀ ਪਾ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਵੋ, ਜਿਹੜੀ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਪੱਖਪਾਤ ਨਾ ਦਿਖਾਓ
- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੇ ਨਾ ਚਿਲਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚੀਕੋ ਜਿਵੇਂ ਏ/ਉਏ/ਹੈਲੋ/ਛੋਟੂ/ਨਹੀਂ ਆਦਿ।
- ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੀਟੀ ਨਾ ਬਜਾਓ- ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੋ।
- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਗੋਮ ਨਾ ਦੇਖੋ - ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਇਮੇਜ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗਾ।
- ਜਿਆਦਾ ਸਖਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ- ਤੁਹਾਡਾ ਹਰ ਫੈਸਲਾ ਖੇਡ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ/ਕੋਚ/ਬੈਣ ਭਰਾ/ਦੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੌਸਲਾ ਨਾ ਦਿਓ ਇਸ ਨਾਲ ਖੇਡ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਲੰਗੜਾ ਕੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੁਨੋਹਾ ਭੇਜੋ।
- ਖੇਡ ਵੇਲੇ ਨਾ ਤਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੈਂਡਫੋਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਬਿਨਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਵਾਲਾ ਕਾਨੂੰਨ-18, -ਕਾਮਨਸੈਂਸ

## ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣਾ



### ਰੈਫਰੀ ਸੀਟੀ

ਸੀਟੀ ਕੋਈ ਗਿਟਾਰ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਥੇ ਕੀ ਕਰੀਏ।

- ਛੋਟੀ/ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਬੀਪ : ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡੋ | ਸੋਚੋ "ਜਾਓ"।
- ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਛੋਟੇ ਬੀਪ : ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕਾ, ਜਦੋਂ ਦੂਜਾ ਥਾਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਥਰੋ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਚੋ "ਲੇਕਿਨ ....."
- ਵਿਚਕਾਰਲਾ :- ਗਲਤ ਕੰਮ ਲਈ ਰੋਕਣਾ/ਸੱਟ- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਸੋਚੋ "ਰੋਕੋ"।
- ਲੰਬੀ :- ਖੇਡ ਪੂਰੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਬੁਰੇ ਫਾਊਲ ਲਈ ਰੁਕੋ। ਸੋਚੋ - ਰੁਕੋ
- ਅੱਧੀ ਪਰ ਲੰਬੀ : ਅੱਧਾ ਸਮਾਂ, ਸੋਚੋ "ਅੱਧਾ ਸਮਾਂ—"
- ਦੁੱਗਣਾ ਅੱਧਾ ਪਰ ਲੰਬਾ - ਖੇਡ ਖਤਮ। ਸੋਚੋ "ਇਹ ਖੇਡ ਹੈ।"



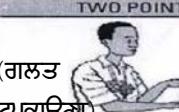
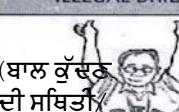
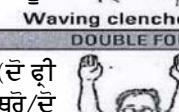
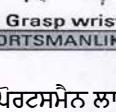
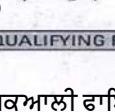
## ਬਾਸਕਟਬਾਲ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਅੰਪਾਇਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਾਸਟਰੀ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਸੰਘ ਵਿੱਚ, ਲੀਡ ਓਫੀਸ਼ੀਅਲ ਨੂੰ "ਕਰੀਓ ਚੀਫ" ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦੋ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਦਫਤਰੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਕੋਲ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਪਾਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੀਡ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਫਤਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਇਸ਼ਾਰੇ ਹਨ ਜੋ ਦਫਤਰੀ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

## LAWS OF BASKETBALL

### OFFICIALS' SIGNALS

	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>
(2 ਪੁਆਇਟ) (One finger, one point) <i>'Flag' from wrist</i>	TWO POINTS	WAVE ARMS ACROSS BODY	(ਟਾਇਮ ਰੋਕਣਾ) Open palms, Fingers together <i>STOP THE CLOCK</i>	(ਵਾਪਸ ਬਲ ਭੇਜਣਾ) Finger extended <i>BALL RETURNED TO BACKCOURT</i>	TRAVELLING	(ਲੜਾਈ ਹੁੰਦੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ) Violation signal Direction of play <i>VIOLATION OUT OF BOUNDS</i>	
	<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>
(ਗਲਤ ਰੱਖਾਉਣਾ) <i>Illegal dribble</i>	3 SECOND VIOLATION	FINGERS SIDEWAYS	(ਵਾਪਸ ਬਲ ਭੇਜਣਾ) Finger extended <i>GARAU'DA</i>	(ਰੋਕਣਾ) Hold up number of player <i>TO DESIGNATE OFFENDER</i>		(ਪੁਸ਼ਿੰਗ) <i>PUSHING</i>	
	<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>
(ਬਾਲ ਕੱਢਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜੰਪ ਬਾਲ) <i>Jump ball situation</i>	JUMP BALL SITUATION	PERSONAL FOUL	(ਰੋਕਣਾ) Hold up number of player <i>TO DESIGNATE OFFENDER</i>	(ਰੋਕ ਦੇਣਾ) Both hands on hips <i>BLOCKING</i>		(ਪੁਸ਼ਿੰਗ) <i>PUSHING</i>	
	<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>
(ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ) <i>Illegal use of hands</i>	HOLDING	PERSONAL FOUL	(ਰੋਕ ਦੇਣਾ) Both hands on hips <i>BLOCKING</i>	(ਚਾਰਜਿੰਗ, ਫਾਟਿਲ) Clenched fist striking open palms <i>CHARGING</i>			
	<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>
(ਡਬਲਫਾਊਲ) <i>Double foul</i>	BLOCKING	DOUBLE FOUL	(ਬਿਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤੀ) Grasp wrist <i>GRASPING</i>	(ਗਲਤੀ ਕਾਰਨ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ) <i>CHARGING</i>			
	<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>
(ਦੋ ਵੀ ਥਰੋ/ਦੋ ਅਜ਼ਾਦ ਥਰੋ) <i>Two free throws</i>	TECHNICAL FOUL	DOUBLE FOUL	(ਇਕ ਵੀ ਥਰੋ/ਇਕ ਅਜ਼ਾਦ ਥਰੋ) Index finger <i>ONE FREE THROW</i>	(ਅਨਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਲਾਈਕ ਫਾਊਲ) <i>UNSPORTSMANLIKE FOUL</i>		(ਡਿਸਕੁਆਲੀ ਫਾਇਂਗ ਫਾਊਲ) <i>DISQUALIFYING FOUL</i>	

## ਮੈਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੱਕ ਕਰੋ

1. ਮੈਚ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕੋਰ ਸੀਟ ਚੱਕ ਕਰੋ।
2. ਘੜੀ ਠੀਕ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।
3. ਗਲਤੀ ਲਈ ਕਾਰਡਜ, ਇਸ਼ਾਰੇ ਆਦਿ ਬਾਕੀ ਜਰੂਰੀ ਸਮਾਨ
4. ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾ ਆਵੇ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਦੇਖਰੇਖ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ
5. ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਅਤੇ ਟੋਬਲ ਦਫਤਰੀ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ

## ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

### ਸਕੋਰ ਕੀਪਰ

- ਖੇਡ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਤੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ।
- ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸੀਟ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

### ਹਸਤਾਖਰ

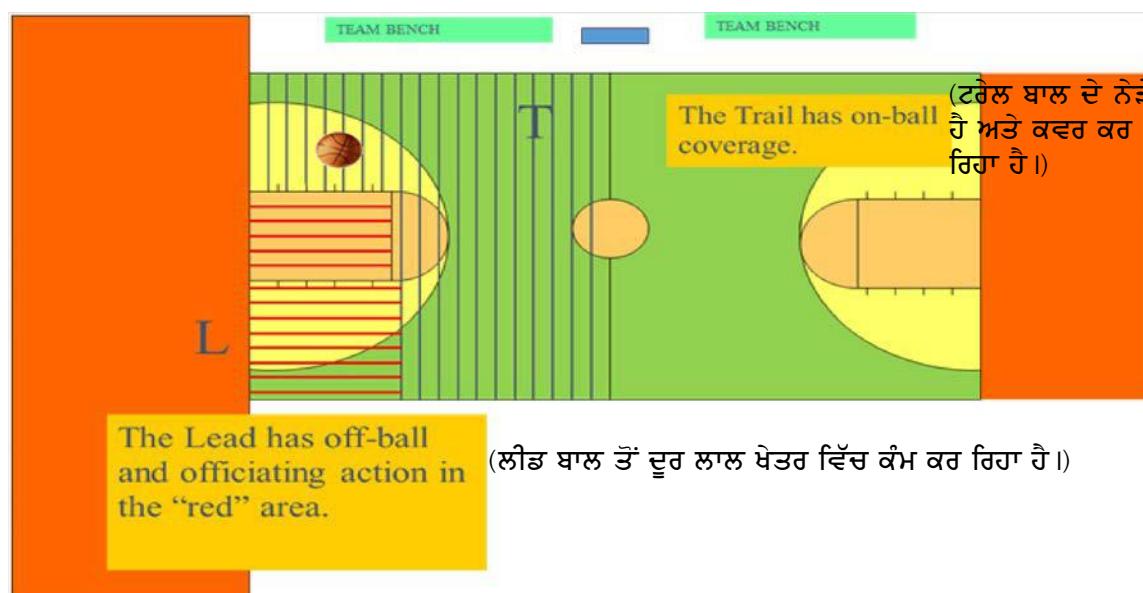
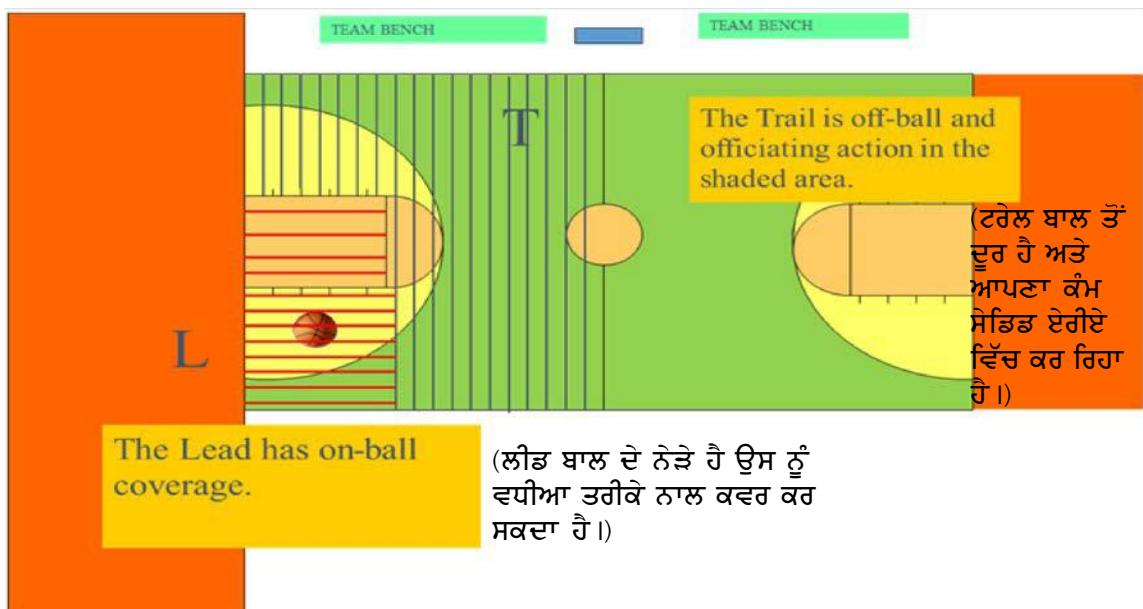
- ਦੋਨੋਂ ਕੈਪਟਨ ਸੀਟ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖ ਸਕਣ ਕਿ ਸਕੋਰ ਠੀਕ ਲਿਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਤੂ ਠੀਕ ਘੱਟਾਂਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

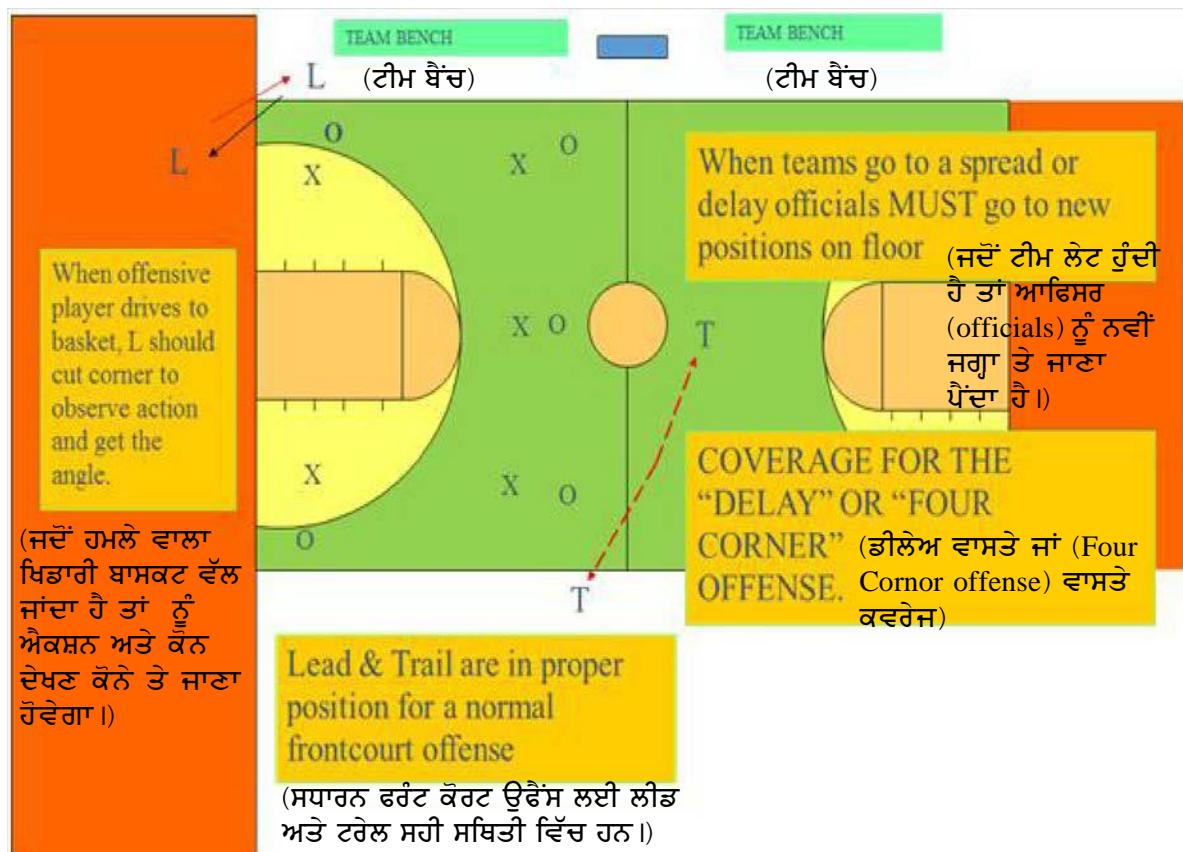
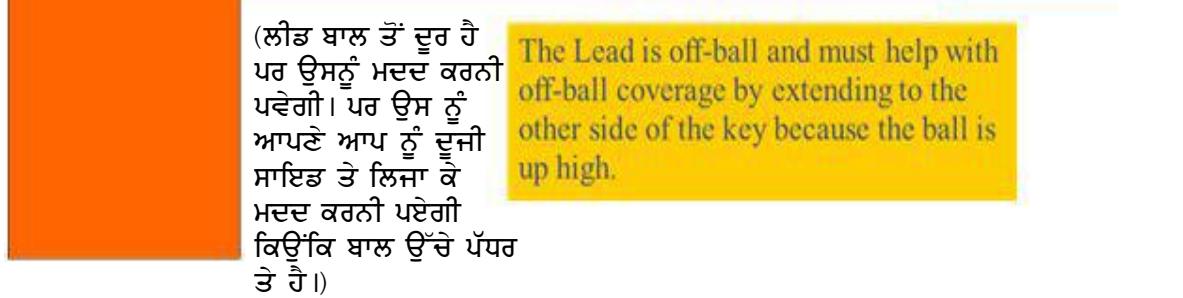
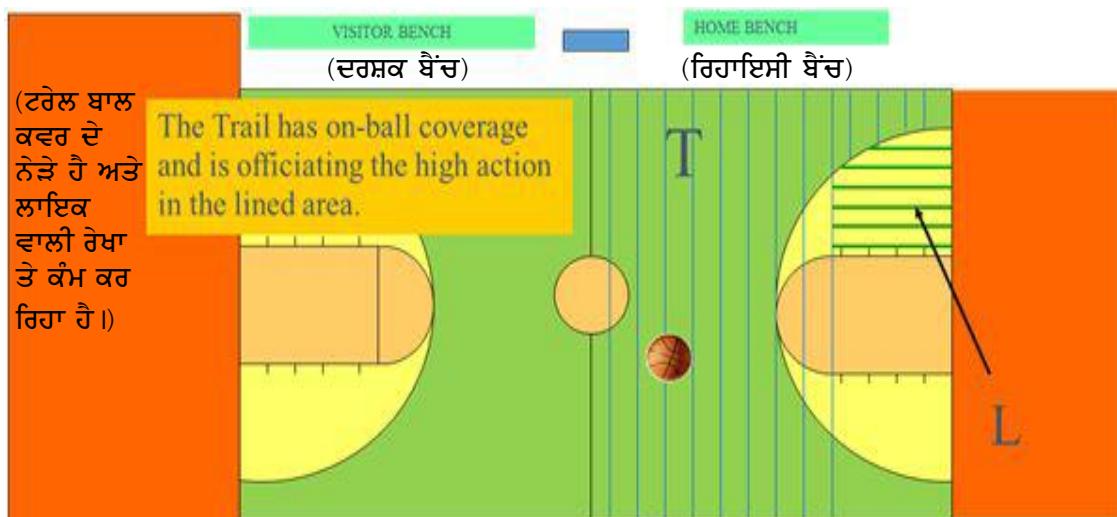
### ਟੀਮ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸਿਪ

- ਦੋਨਾਂ ਟੀਮਾਂ ਲਈ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸਿਪ ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੋਰ ਕੀਪਰ, ਦਫਤਰੀ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕੈਪਟਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

## ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਮਕੈਨਿਕਸ - ਬਾਲ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਜਾਵੇ (ਮੁਢਲਾ ਕਵਰਜ ਖੇਤਰ)

ਇੱਥੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ 2 ਚੁਸਤ ਦਫ਼ਤਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੀਡ ਅਤੇ ਟਰੇਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੀਡ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟਰੇਲ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਸਾਰੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਗਾਇਡ ਲਾਇਨ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਲਾਇਨ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਉਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਲ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗੋਂਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਬਾਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਂਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਿਖ ਰਹੀ ਹੈ ਲੀਡ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਗੋਂਦ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਟਰੇਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। L ਐਲ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਗੋਂਦ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ ਅਤੇ T ਟੀ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਜਿਹੜਾ ਬਾਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ।





## ਕਿਵੇਂ ਚੰਗੇ ਦਫ਼ਤਰੀ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚੋ। (ਗੋਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾ)
- ਸਹੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੀ ਸੀਟੀ ਅਧਿਕਾਰ ਨਾਲ ਮਾਰੋ
- ਖੇਡ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਉਠਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਬੋਲੋ।

## ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ

### ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਇਕ ਟੀਮ 5 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ 5 ਖਿਡਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਘੇਰਾ

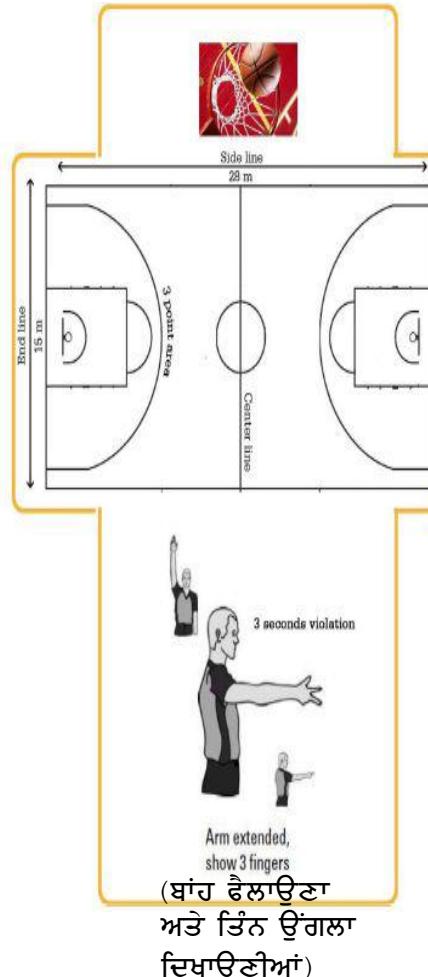
ਖੇਡ ਵਾਲਾ ਮੈਦਾਨ ਫਲੈਟ ਅਤੇ ਸਖਤ ਤਲਾ/ਸਤ੍ਰਾ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 28 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਚੋੜਾਈ 15 ਮੀ ਅੰਦਰ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਮਾਪੀ ਜਾਵੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਜਿਵੇਂ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਟੀਮ ਮੇਂਬਰਾਂ ਦੇ ਬੈਂਚਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਚ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ 2 ਮੀ. ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### ਬੰਗ ਕਰਨਾ/ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ

ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿਫਟ/ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ ਬਰੋ-ਇਨ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੀ ਤੋੜਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਇਲਾਵਾ ਜਿਹੜੀ ਸਿੱਧੀ ਆਖਿਰੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੈ।

### ਜਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਾਲ ਬੜਕਾਏ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦਮ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਤੁਰਦਾ ਹੈ।



### ਦੋ ਵਾਰ ਟਪਕਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਟਪਕਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਟਪਕਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਦੌਨੋਂ ਹੱਥ ਇਸ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਟਪਕਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### 3 ਸੈਕੰਡ

ਜਦੋਂ ਟੀਮ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਗੋਂਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸੈਕੰਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ।

## ਗਲਤ

ਫਾਊਲ ਇਕ ਗੈਰਕਾਨੁੰਨੀ ਹਰਕਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਫਾਊਲ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

1. **ਬਚਾਓ ਵਾਲਾ ਫਾਊਲ**:- ਪਹਿਲੇ ਨੂੰ ਬਚਾਓ ਵਾਲਾ ਫਾਊਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਪਰਾਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਅਪਮਾਨਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਚਾਓ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋ। ਜਿਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਗੋਂਦ ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਚਾਓ ਬਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਪੱਕਾ ਦੇਣਾ, ਰੋਕਣਾ, ਅੜਾਵਾ, ਮਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਪਕੜਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

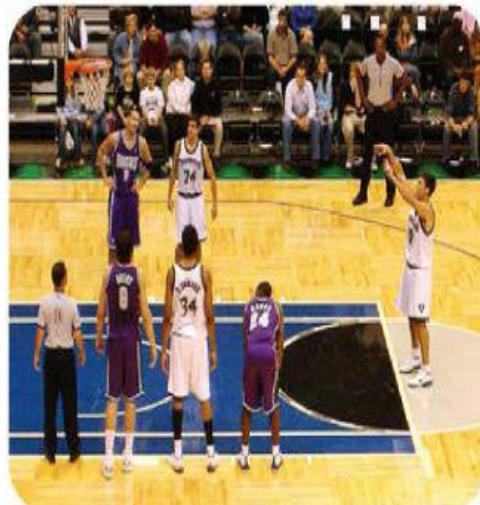
**ਅਪਰਾਧੀ ਫਾਊਲ**:- ਦੂਜਾ ਅਪਰਾਧੀਕ ਫਾਊਲ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਉਦੋਂ ਫਾਊਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਬਚਾਓ ਡੀਫੈਂਡਰ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਸਕੋਰਿੰਗ

ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਉਦੋਂ ਨੰਬਰ ਸਕੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਂਦ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਮੌਰੀ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੋਕਰੀ ਸਕੋਰ ਟੀਮ ਦੇ ਸਕੋਰ ਵੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ 3, 2 ਜਾਂ 1 ਪੁਆਇੰਟ।

ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤਿੰਨ ਨੰਬਰ ਵਾਲੀ ਲਾਇਨ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸ਼ੂਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੋਕਰੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤਿੰਨ ਨੰਬਰ ਹੋਵੇਗੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੋ ਨੰਬਰ।

ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਫਾਊਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਨੰਬਰ ਹੀ ਜੁੜੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਫੀ ਬਰੋ ਲਾਇਨ ਤੋਂ ਸ਼ੂਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।





## ਵਾਲੀਬਾਲ

ਪਹਿਲੇ ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਮੈਚ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਟੈਂਡ ਤੋਂ ਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਨੈੱਟ ਦੇ ਉੱਤੋਂਵੀ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਾਰਾ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਰੈਫਰੀ, ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲੇ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਮਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਨੈੱਟ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਰੈਫਰੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਕੋਰਰ ਸਕੋਰ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਦੂਜਾ ਰੈਫਰੀ

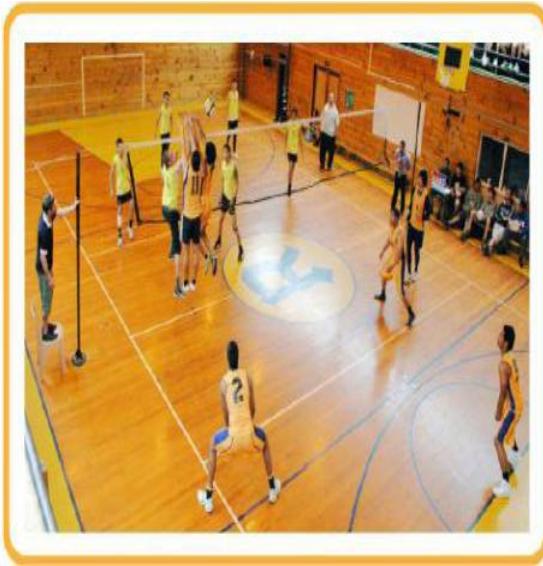
1 (ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚੱਲੋ) Illegal Alignment/Improper Server	2 Line Violation (ਲਾਈਨ ਭੰਗ)	3 Illegal Hit (ਗਲਤ ਹਿਟ)	4 Delay of Service (ਸਰਵਿਸ ਲੇਟ)	5 (ਨੈੱਟ ਉੱਤੋਂ) Over-the-Net
6 Net Foul or Net Serve (ਗਲਤ ਸਰਵਿਸ)	7 (ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਿਛੇ ਤੋਂ ਹਮਲਾ) Legal Back Row Attack	8 (ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਿਟ) Illegal Attack of Serve/Back Row Attack	9 (ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੋਕ) Illegal Block/Screening	10 (ਬਾਲ ਛੂਹ ਗਈ) Ball Touched
11 Four Hits (ਚਾਰ ਹਿਟ)	12 Double Hit (ਡਬਲ ਹਿਟ)	13 Ball Lands In-Bounds (ਹੱਦ ਦੇ ਅੰਦਰ)	14 Out-of-Bounds/Antenna Violation (ਹੱਦ ਤੋਂ ਬਾਹਰ)	15 (ਸਰਵਿਸ ਸ਼ੁਰੂ) Begin Serve
16 (ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ) Authorization to Enter	17 (ਪੁਆਇੰਟ) Point	18 (ਫਿਰ ਤੋਂ ਖੋਡੋ) Replay/Re-serve	19 (ਬਾਰਬਰ) Substitution	20 (ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਦਲਾਅ) Illegal Substitution
21a (ਟੀਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ) Team Time-Out	21b (ਦਫਤਰੀ ਮੈਬਰਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ) Officials Time-Out	22 (ਬਿਨੂੰ ਕਾਰਨ ਦੇਰ) Unnecessary Delay	23 (ਖੇਡ ਖਤਮ) End of Game	24 (ਕਾਨੂੰਨ ਬਚਲਣਾ) Change of Courts

## ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ

ਵਾਲੀਬਾਲ ਇਕ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੈੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਵੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਨੈੱਟ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਭੇਜ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਡੇਗਣਾ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵਾਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਖੇਤਰਫਲ

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਵਿਥ ਆਇਤਾਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਹੈ  $18 \times 9$  ਮੀ. ਆਸਪਾਸ ਤੋਂ ਖੁੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 3 ਮੀਂ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਮਾਪ ਦੰਡ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 7 ਮੀ. ਉਚਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ। ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲਾਇਨਾਂ 5 ਸੈਂਫਿਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



### ਨੈੱਟ ਉਚਾਈ

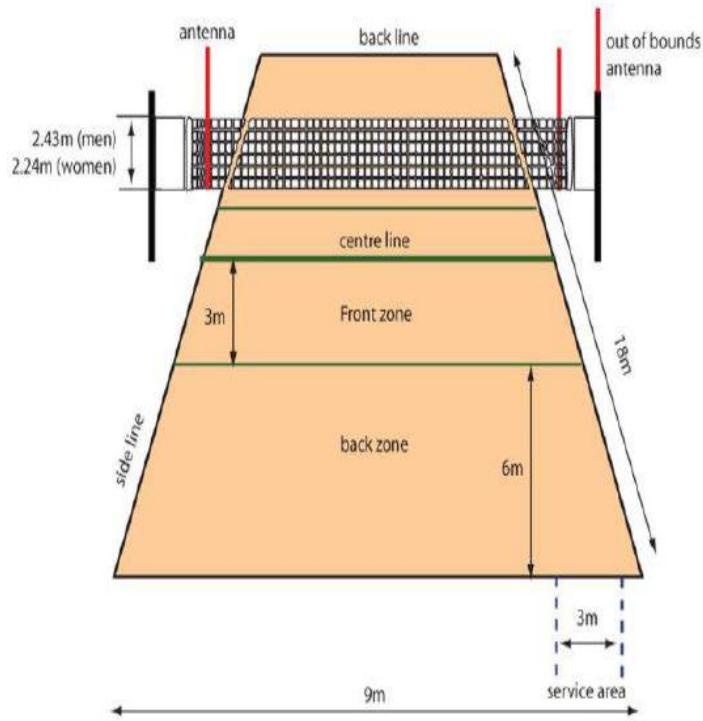
ਨੈੱਟ ਉਚਾਈ ਆਦਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ - 2.43

ਮੀ.

ਨੈੱਟ ਉਚਾਈ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ - 2.24 ਮੀ.

### ਐਨਟੀਨਾ

ਐਨਟੀਨਾ ਇਕ ਮੁੜਣ ਵਾਲੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਸੋਟੀ ਹੈ। ਇਹ 1.80 ਮੀ ਲੰਬੀ ਅਤੇ 10 ਮੀ. ਇਸ ਦਾ ਘੇਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਾਇਬਰ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਨਟੀਨਾ ਬਾਹਰ ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬੰਨਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਨਟੀਨਾ ਵੀ ਨੈੱਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



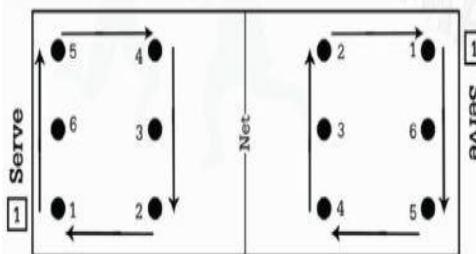
### ਗੋਦਾਂ

ਗੋਂਦ ਗੋਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੇ ਜਾਂ ਸਿੰਬੈਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਬੜ ਦਾ

ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਬਿਲਕੁਲ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੰਗ ਬਿਰੰਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਰ 260-280 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਖਿਡਾਰੀ

ਇਸ ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 6 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਲਾਕਵਾਈਜ਼ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਘੁੰਮਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇਸਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕਲਾਕਵਾਈਜ਼ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਇੱਕ ਥਾਂ ਅੱਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਜਿਹੜਾ ਖਿਡਾਰੀ 2 ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ 1 ਤੇ ਅੱਗੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਰਵ ਕਰਨ ਨੂੰ, ਜਿਹੜਾ 1 ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ 6 ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

1996 ਵਿੱਚ, ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦੀ ਵਾਲੀਬਾਲ, ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਰੋਲ ਕੱਢਿਆ, ਦਾ ਲਿਬਰੋ।

ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਕੀ ਟੀਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਜਗਸੀ ਪਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੈਕਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਬਦਲਾਵ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਲਿਬਰੋ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਨੈੱਟ ਦੇ ਉਤੋਂ ਜਾਂ ਅਗਲੀ ਲਾਇਨ ਤੇ ਘੁੰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਰਵ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਮੈਦਾਨ ਪਿੱਛੇ ਖੜਨਾ।

## ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

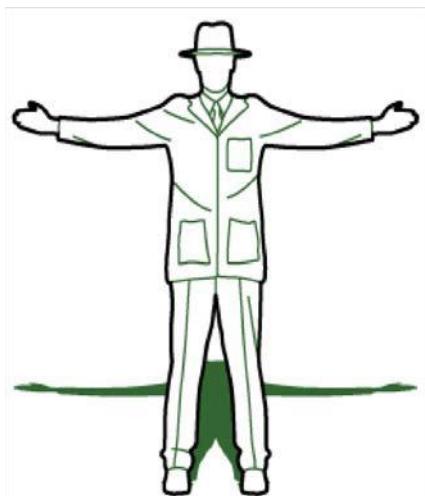
ਟੀਮ ਕੋਲ ਬਾਲ ਵਾਪਿਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੰਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ ਸਰਵਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਿੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਰਵਰ ਦੁਆਰਾ ਨੈੱਟ ਉਤੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਇਵੇਂ ਹੀ ਖੇਡ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਂਹ ਗਰਾਊਂਡ ਤੇ ਡਿੱਗ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਰੋਲ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ ਉਹ ਪੁਆਇਟ ਸਕੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਰੈਲੀ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਵ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕਲਾਕਵਾਈਜ਼ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨੰਬਰ ਅੱਗੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ।

## ਸਕੋਰਿੰਗ ਸਿਸਟਮ

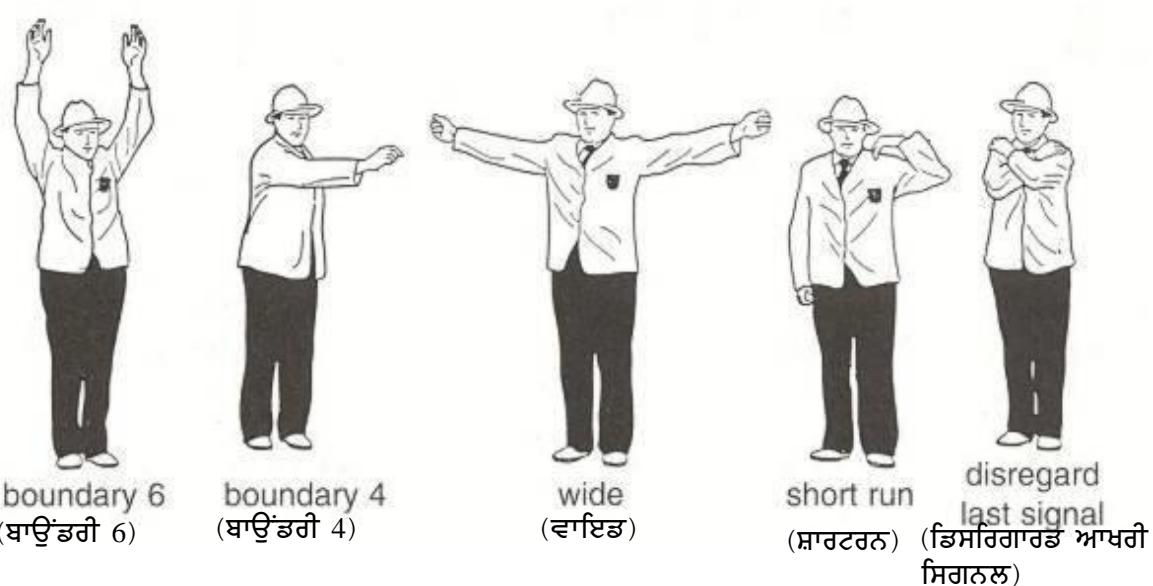
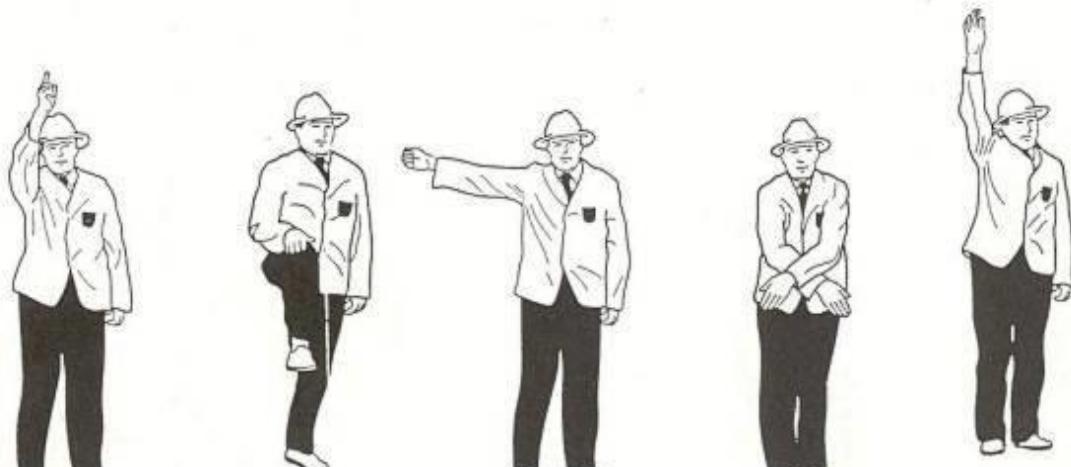
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚ ਪੰਜ ਸੈੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਖੇਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਸੈੱਟ ਖੇਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ 25 ਅੰਕਾਂ ਤੇ, ਆਖਿਰੀ ਸੈੱਟ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 15 ਅੰਕਾਂ ਤੇ। ਇਕ ਟੀਮ ਨੂੰ 2 ਅੰਕਾਂ ਤੇ ਜਿੱਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਸੈੱਟ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਗੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੂਜੀ ਟੀਮ 2 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੀ।





## ਕ੍ਰਿਕਟ

ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ, ਮੈਚ ਅੰਪਾਇਰ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਗੋਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਈ.ਸੀ.ਸੀ (ਕ੍ਰਿਕਟ ਕੋਡ ਆਫ਼ ਕੰਡਕਟ) ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਲਈ ਪਲੈਨਿੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਖੇਡ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ 20 ਅੰਪਾਇਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਤੀਜਾ ਜੋ ਖੇਡ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅੰਪਾਇਰ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਵੀ ਕਈ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਅੰਪਾਇਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਵਿਕਟ ਦੇ ਧਿਛੇ ਖੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਾਉਲਰ ਦੇ ਆਖਿਰ ਤੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਬੈਟਸਮੈਨ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਢੂਗੀ ਤੇ ਅੱਗੇ ਖੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



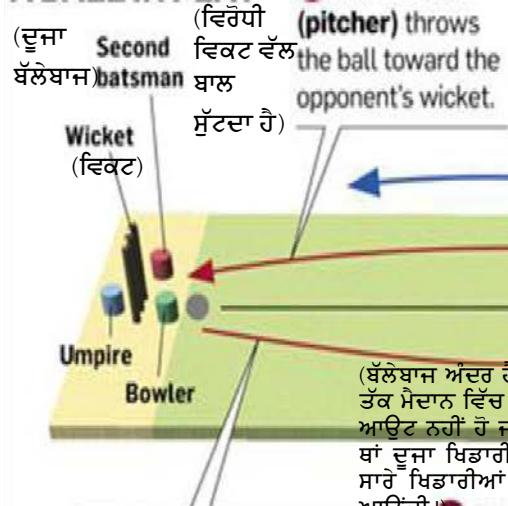
کرکٹ جیسا کھانے والے نال میل دی ہے۔ اس دا  
مੁੱਖ مکਸد وੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕੋਰ/ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ  
ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਲਗਭਗ 100 ਤਕ ਪੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ  
ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਖੇਡ 5 ਘੰਟੇ 30 ਮਿੰਟ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਟੀਮ  
ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਟਿੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(ਬਾਲ 5.5 ਔਂਸ  
ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ  
ਚਮੜੇ ਦੀ ਬਣੀ  
ਹੁੰਦੀ ਹੈ।)

**The ball**  
is about  
5.5 ounces  
and is made  
of leather.



## A BALL IN PLAY



**3 Each batsman runs**  
to the opposite wicket.  
They can cross more than  
once during a play.

**4 The batsman is "in" (up)**  
until he is out; replaced by a  
teammate until every player  
has had a turn.

**Each team**  
has 11  
players who  
take turns  
batting and  
fielding.

(ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 11 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ 2 ਵਾਰੀ  
ਬੈਟਿੰਗ ਤੇ ਫੀਲਡਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ)



**Playing field**  
About 150 yards  
across

**A wicket** is three  
stumps (2 ft.-8 in.  
tall) with two bails  
placed on top (ਇਹ ਤਿੰਨ ਢੰਡੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ  
ਦੇ ਵੇਲਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

(ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ, ਆਉਂਟ ਹੋਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ)

## SCORING RUNS

**■ The batsman**  
runs to the  
opposite wicket  
when the ball is  
struck.

(ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਨੂੰ  
ਸਟਾਰਾਇਕ ਕੀਤਾ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਟਸਮੈਨ  
ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਕਟ ਵੱਲ  
ਭੱਜਦਾ ਹੈ)

**■ A ball hit out of**  
the playing field  
in the air scores  
six runs; on the  
ground scores  
four.

(ਇਕ ਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ  
ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ  
ਹੈ ਤਾਂ 6 ਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਗਰਾਊਂਡ  
ਵਿਕਟ ਵੱਲ ਤੇ ਗਰੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਰ ਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

## GETTING OUT Among the ways to get out:

**■ A bowler's**  
pitch passes the  
batsman, hitting  
the wicket, knock-  
ing the bails off.

(ਇਕ ਬਾਲ ਪਿੱਚ ਬੈਟਸਮੈਨ  
ਦੁਆਰਾ ਪਾਰ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।  
ਵਿਕਟ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਕੇ ਵੇਲਣ  
ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

**■ The batsman**  
accidentally  
knocks off a bail.

(ਬੈਟਸਮੈਨ ਅਚਾਨਕ  
ਵੇਲਣ ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿੱਦਾ  
ਹੈ)

**■ If a ball is**  
caught in midair.  
(ਜੇਕਰ ਬਾਲ ਹਵਾ ਵਿੱਚ  
ਫੜ ਲਈ ਜਾਵੇ।)

## ਕ੍ਰਿਕਟ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡੀਏ ?

(ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਬੈਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਗਿਆਰਾਂ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਹ ਗਹਿ ਤੋਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਗੇਮ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਸੌ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਖੇਡੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਗਲੋਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਿਟਿਸ ਕਪਨਵੰਲੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ। ਇਹ ਇਗਲੋਂਡ, ਭਾਰਤ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਸ੍ਰੀਲੰਕਾ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ। ਆਉ ਇਸ ਤੋਂ ਨਜ਼਼ਰ ਮਾਰੀਏ।)

### The playing field

A large, oval, grassy space with a diameter between 450 and 500 feet.  
(ਵੱਡੀ ਓਵਲ ਘਾਹ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਿਸਦਾ ਡਾਇਆ ਅੰਦਰ 450 ਤੋਂ 500 ਫੁੱਟ ਹੈ।)

### Cricket

#### Fielders

#### Traditional positions

#### (ਫੀਲਡਰ,

#### ਰਵਾਇਤੀ

#### ਸਥਿਤੀਆਂ)

#### (ਵਿਕਟ ਤਿੰਨ ਫੰਡੀ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ

ਪਿੱਚ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ

ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੜੀਆਂ ਫੰਡੀਆਂ ਉੱਤੇ

ਦੋਨੋਂ ਵੇਲਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

#### (ਵਿੰਡ

ਅਪ ਕੀ

#### (ਸਟੂਪ)

#### What a wind-up!

ਕ੍ਰਿਕਟ ਬੋਲਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਚ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੜੀਆਂ ਫੰਡੀਆਂ ਉੱਤੇ

ਦੋਨੋਂ ਵੇਲਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

#### Run up

#### Stride

#### Mid-bound

#### (ਦੱਤਨਾ)

#### (ਸਟੋਰਾਈਡ)

#### (ਅਪ ਵਿਚਾਲੇ)

ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੈ)

#### Scoring runs, getting outs

#### A ball is bowled,

#### bouncing once in

#### front of the batsman.

(ਗੇਮ ਦੀ ਬਾਊਲਿੰਗ ਕੀਤੀ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ

ਇਕ ਵਾਰ

ਬੈਟਸਮੈਨ ਦੇ

ਸਾਰਾ ਮਣੌ

ਟਕਾਈ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ।)

#### (ਆਊਟ ਰਿਕਾਰਡ

#### ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ

#### ਗੇਂਦ ਕਿਕਟ ਨਾਲ

#### ਟਕਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੈਟ

#### ਦੇ ਨਾਲ ਛੂਹ ਕੇ ਚਲੀ

#### ਜਾਂਦੀ ਹੈ।)

## ਬੱਲੇਬਾਜ਼ (Batsman)

(ਦੋ ਬੈਟਸਮੈਨ ਪਿੱਚ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੌਲ ਬੀਲਿਓ ਲਕੜੀ ਦਾ ਪੱਧਰਾ ਬੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਕਰ ਇੱਕ ਬੈਟਸਮੈਨ ਬੈਟਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦੂਜਾ ਸਕੋਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਲ ਹਿੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਭੱਜਣਾ, ਦੁਨੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਕੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਉਕੀਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫੀਲਡਿੰਗ ਟੀਮ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਿੱਚ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ।)



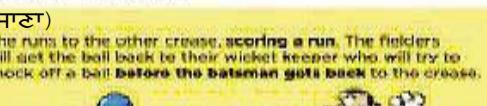
(ਬਾਊਲਰ ਬਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੇਲਣ ਨੂੰ ਭੇਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਟਸਮੈਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੇਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕਾਗ਼ਜ਼

#### Bowling

A bowler's primary mission is to get the batsman out. He throws a small ball towards the batsman, bouncing it once before it arrives. Skilled bowlers can release the ball with so much spin it jumps off the ground in a different direction, fooling the batsmen.



ਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਗੇਂਦ ਬੈਸਬਾਲ ਦੀ ਗੇਂਦ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪਤਤ ਕਾਰਕ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੌਤੀ 2 ਸਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਨਾਲ ਢਾਈ ਬੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚਿੱਟੀ ਗੇਂਦ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰੰਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।)



(ਇਹ ਦੂਸਰੀ ਰੇਖਾ ਵੱਲ ਸਕੋਰ ਲੈਣ ਲਈ ਦੱਤਦਾ ਹੈ। ਫੀਲਡਰ ਗੇਂਦ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਕੇ ਵਿਕਟ ਕੀਪਰ ਨੂੰ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੇਲਣ ਨੂੰ ਬੈਟਸਮੈਨ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।)

## ਅਬਲੈਟਿਕ ਇਵੈਂਟਸ

ਇਥੇ ਅਬਲੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਵੈਂਟਸ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ 100 ਮੀ. ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਤੋਂ ਸੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ, ਫਿਰ ਮੈਰਾਬਨ ਅਤੇ ਲੋਹ ਪੁਰਸ ਵਰਗੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰੀ ਵਿਆਕਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਇਵੈਂਟਸ ਲਈ।

- ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਫ਼ਤਰੀ ਮੈਂਬਰ** - ਇਹ ਉਹ ਦਫ਼ਤਰੀ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੇਖਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤਾਲੀ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਬੰਦੂਕ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੀਟੀ ਨਾਲ।
- ਟਰੈਕ ਅੰਪਾਈਰ** :- ਇਹ ਉਹ ਦਫ਼ਤਰੀ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੌੜਾਕ ਆਪਣੀ ਲਾਇਨ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਰੇਖਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੌੜਨਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਦੇਖਣ ਲਈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਦੇਖਣ ਕਿ ਕਿਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਉਲੰਘਣਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।
- ਦੌੜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਜੱਜਮੈਂਟ** :- ਉਹ ਦੌੜ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਸਮਕੌਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇਹ ਹੁਕਮ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਤਮ।
- ਸਮਾਂ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ** :- ਦੌੜਣ ਦੀਆਂ ਇਵੈਂਟਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮਾਂ ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲਾਇਨ ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਿਸ ਦੌੜਾਕ ਨੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਖਤਮ ਕੀਤੀ। ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ ਸਟਾਪ ਵਾਚ ਤੇ ਸਮਾਂ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।



### **ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ**

Gathering	-	ਇਕੱਠ
Diagnosis	-	ਪਹਿਚਾਣਨਾ
Ensuring	-	ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ
Arrigning	-	ਡਿਊਟੀ ਦੇਣੀ
Enthusiasm	-	ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਝੁਸ਼ ਹੋਣਾ
Association football	-	ਫੁੱਟਬਾਲ ਸੰਘ
Partisan	-	ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ
Attire	-	ਕੱਪੜੇ
Spherical	-	ਜੀਰੋ ਦੀ ਸ਼ਕਲ
Infringement	-	ਨਿਯਮ ਤੌੜਨੇ
Penalizing	-	ਸਜਾ ਦੇਣੀ
Substitute	-	ਬਦਲਣਾ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੇ
Infractins	-	ਗਲਤ ਬੋਲਣਾ/ਕਰਨਾ
Presidingover	-	ਸਥਾਪਿਤ/ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

## અભિਆસ

### 1. બાસકટબાલ

રૈફરી દુઆરા બાસકટબાલ વિંચ દિંતે ગણે ઇસ્થારે પડા/નોટ કરો અતે દિંતી હોઈ જગ્યાનું જાં બાં તે લિખો:-

દફતરી ઇસ્થારે

OFFICIALS' SIGNALS			
	1		2
TWO POINTS	CANCEL SCORE	STOP THE CLOCK	TRAVELLING
	5		6
ILLEGAL DRIBBLE	3 SECOND VIOLATION	BALL RETURNED TO BACKCOURT	VIOLATION OUT OF BOUNDS
	9		10
JUMP BALL SITUATION	PERSONAL FOUL	TO DESIGNATE OFFENDER	PUSHING
	13		14
ILLEGAL USE OF HANDS	HOLDING	BLOCKING	CHARGING
	17		18
DOUBLE FOUL	TECHNICAL FOUL	UNSPORTSMANLIKE FOUL	DISQUALIFYING FOUL
	21		22
TWO FREE THROWS	ONE FREE THROW		

1. દો ન૰ંબર/પુઆએંટ

2. સકોર કૈસલ

3. ઘર્ઝી રોકો

- |                             |                               |                                 |
|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 4. ਚੱਲਣਾ/ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ         | 10. ਆਪਣੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗਲਤ           | 16. ਫਾਈਨ                        |
| 5. ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਟਪਕਾਊਣਾ       | 11. ਬੁਰਾ ਕਰਨਾ                 | 17. ਦੋ ਵਾਰੀ ਆਊਟ/ਗਲਤ             |
| 6. 3 ਸੈਕਿੰਡ ਹਿੰਸਾ           | 12. ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ                 | 18. ਤਕਨੀਕੀ ਗਲਤੀ                 |
| 7. ਬਾਲ ਵਾਪਿਸ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਪਰਤੀ | 13. ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ | 19. ਬਿਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤੀ |
| 8. ਹਿੰਸਾ ਲਿਮਿਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ     | 14. ਪਕੜਨਾ                     | 20. ਬਾਹਰ ਕਢਣਾ ਗਲਤੀ ਕਾਰਨ         |
| 9. ਬਾਲ ਕੁੱਦਣਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ      | 15. ਰੋਕ ਦੇਣਾ                  | 21. 2 ਆਜ਼ਾਦ/ਬੇਕਾਰ ਥਰੋ           |
|                             |                               | 22. ਇੱਥ ਆਜ਼ਾਦ/ਬੇਕਾਰ ਥਰੋ         |

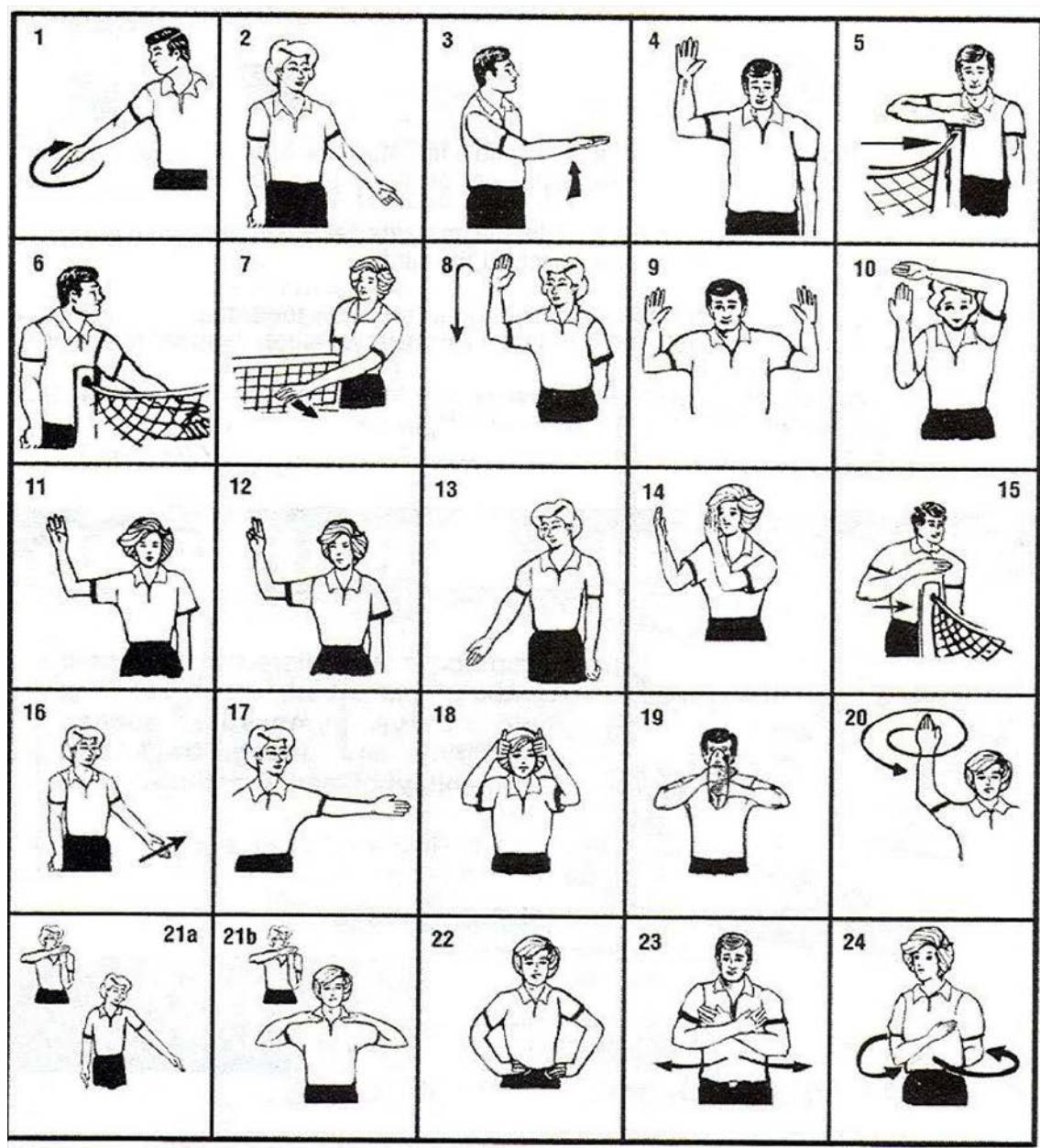
2. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਫਸਰ ਦੇ ਕੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

### 3. ਵਾਲੀਬਾਲ

ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਇਸ਼ਾਰੇ ਪਤਾ/ਨੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਖੋ:-

**ਦਫਤਰੀ ਇਸ਼ਾਰੇ**



1.....

2.....

3.....

4.....

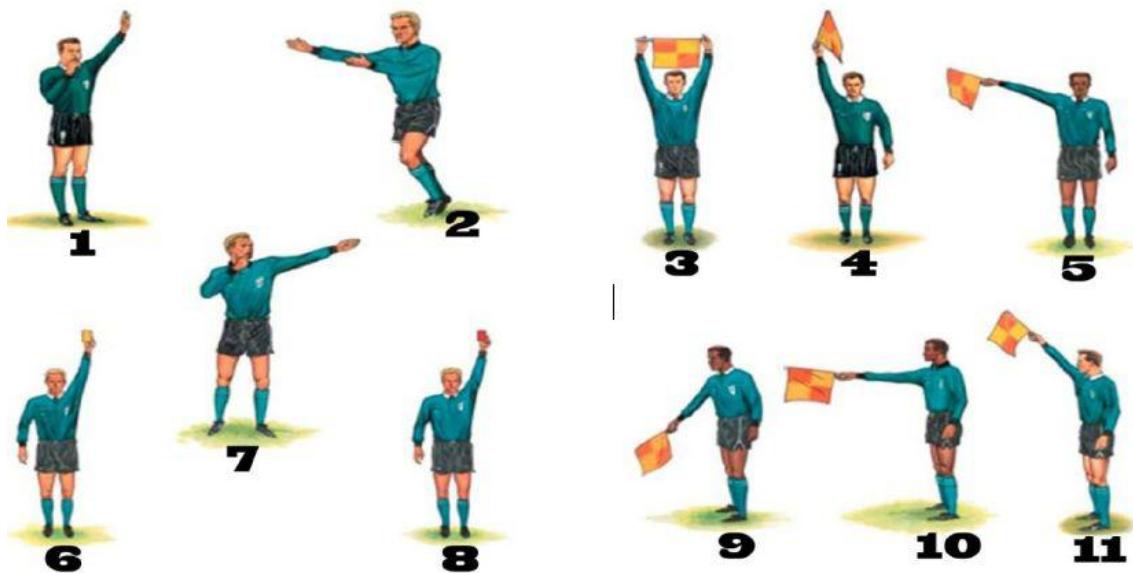
5.....

6.....

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 7.....  | 8.....  | 9.....  |
| 10..... | 11..... | 12..... |
| 13..... | 14..... | 15..... |
| 16..... | 17..... | 18..... |
| 19..... | 20..... | 21..... |
| 22..... | 23..... | 24..... |

#### 4. ਛੁੱਟਬਾਲ

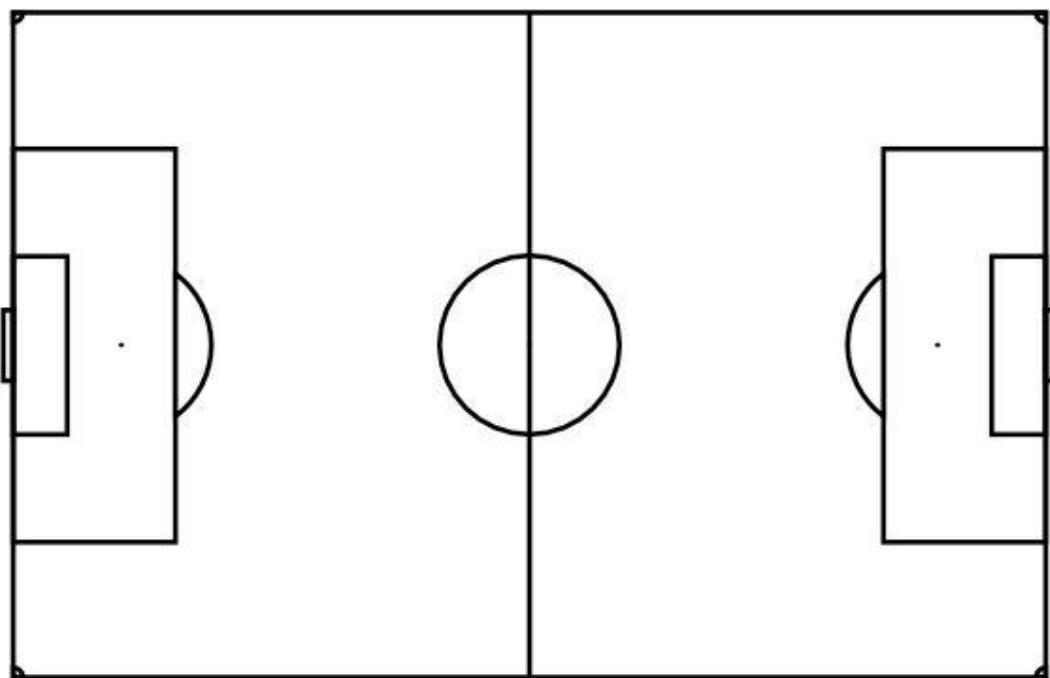
ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ ਛੁੱਟਬਾਲਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਇਸ਼ਾਰੇ ਪਤਾ/ਨੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਖੋ:-  
ਦਫਤਰੀ ਇਸ਼ਾਰੇ



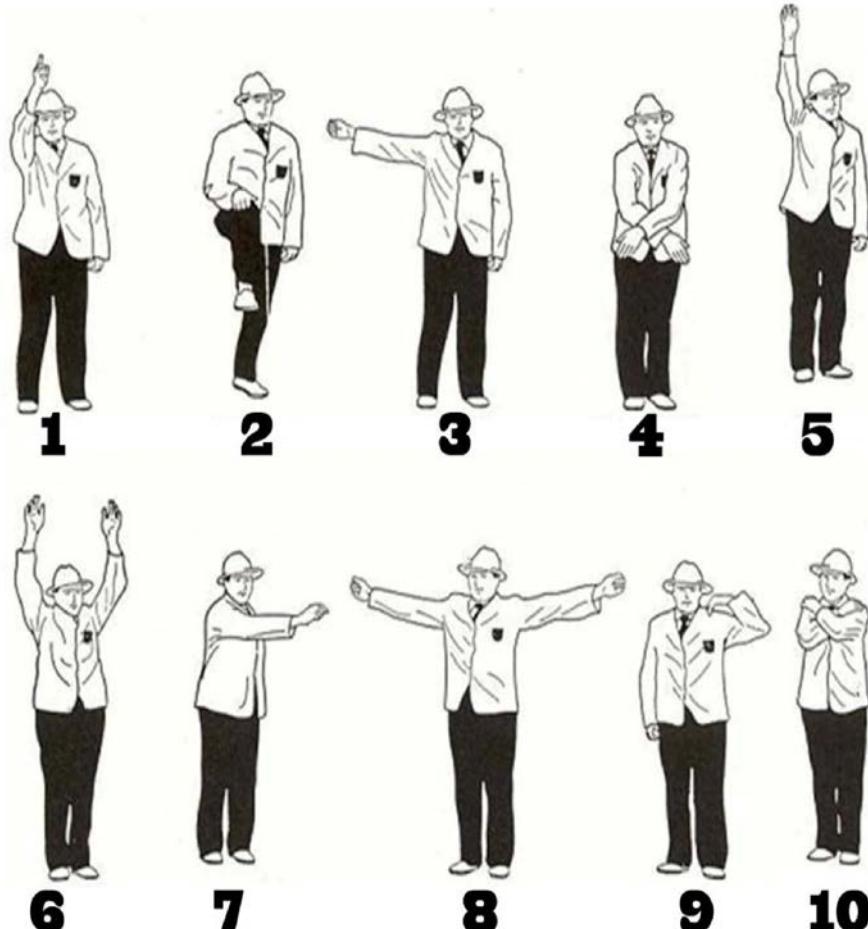
- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 1..... | 2..... | 3..... |
|--------|--------|--------|

- 4..... 5..... 6.....
- 7..... 8..... 9.....
- 10..... 11.....

5. ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੈਫਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਗਗਾਊਂਡ ਉੱਤੇ ਦਰਸਾਓ।



6. ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਅੰਮਪਾਇਰ ਦੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਇਸ਼ਾਰੇ ਪਹਿਚਾਣੋ ਅਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਜਗਾ ਤੇ ਲਿਖੋ ?



- 1..... 2..... 3.....  
4..... 5..... 6.....  
7..... 8..... 9.....  
10.....

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ?

a) ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ | (Violation in Basketball )

b) ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਘੁੰਮਣਘੇਰਤਾ | (Player rotation in Volleyball)

c) ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਲਿਬੋ | (libero in Volleyball)

2. ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ 7 ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ (List 7 rules of Football)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

b. બાસકટબાલ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6
- 7.

c. વાલીબાલ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6
- 7.

d. ક્રિકટ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6
- 7.

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਜਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ-ੳ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।

1. ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੀ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ।
2. ਛੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ।
3. ਪੈਨਲਿਟੀ ਕਿੱਕ ਅਤੇ ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ
4. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦਾ ਨਿਯਮ ਤੋੜਨਾ ਅਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਖੇਡ
5. ਵਾਈਡਬਾਲ ਅਤੇ ਲੈੱਗ ਬਾਈ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਿੱਚ

### ਭਾਗ-ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

1. ਛੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਸ਼ਾਰੇ ਰੈਫਰੀ ਅਤੇ ਅੰਪਾਇਰ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ।
3. ਅੰਪਾਇਰ ਦੀ ਵਰਦੀ

### ਭਾਗ-ਈ

ਕਾਰਗਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂ
• ਛੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਮੈਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ		
• ਛੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਬਾਲੀਬਾਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਅੰਪਾਇਰ ਜਾਂ ਦਫਤਰੀ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਗਈ।		
• ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਫਸਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਏ ਦੇ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ।		

### ਸ਼ਬਦ ਗਿਆਨ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲਏ ਹਨ।

(Competency, attire, umpire, referee, laws)

ਕੰਪੀਟੈਂਸੀ, ਅਟਾਇਰ, ਅੰਪਾਇਰ, ਰੈਫਰੀ, ਕਾਨੂੰਨ

## ਸੈਸ਼ਨ-3: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਅਤੇ ਇਵੈਂਟਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ

### ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ

ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਵੈਂਟਸ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਸਕੂਲ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਨਾਨ-ਟੀਚਿੰਗ ਸਟਾਫ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਮਾਪੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਇਵੈਂਟਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸਾਮਿਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਇਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹੋਣ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੱਡੀ ਇਵੈਂਟਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਟੇਜਾਂ/ਪੜਾਮ ਹਨ:-

1. ਪ੍ਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ
2. ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ
3. ਪੋਸਟ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ

#### ਤਿਆਰੀ

- ਕਾਰਜ ਸੂਚੀ
- ਬੁਲਾਣਾ/ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ
- ਸਮੂਹ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ
- ਵਰਦੀ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ
- ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਟਰਾਇਲ
- ਮਾਪੇ/ਅਧਿਆਪਕ  
ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ

#### ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ

- ਗੀਤੀ ਰਿਵਾਜ਼
- ਭਾਸ਼ਣ
- ਸਕਰਿਪਟ
- ਆਖਰੀ-ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
- ਇਨਾਮ ਵੰਡ ਸਮਾਰੋਹ
- ਧੰਨਵਾਦ ਭਾਸ਼ਣ

#### ਪੋਸਟ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ

- ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਪਿਛਲਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ  
ਗਿਆਨ
- ਭੁਗਤਾਨ

1. ਪ੍ਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ/ਤਿਆਰੀ :- ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਇਵੈਂਟਸ ਤੋਂ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੂਰਾ ਫਾਇਨਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ : -

- ੳ- ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਲਈ ਸਾਰੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਅ- ਡਿਊਟੀਆਂ ਵੰਡਣੀਆਂ
- ਈ- ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਦੇਣਾ

#### ੴ) ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ

ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਦੀ ਸਾਰਨੀ

(ਸਕੂਲ ਨਾਮ)

(ਮਿਤੀ)

(ਬਾਂ)

• ਅਸੈਂਬਲੀ	8.50 am
• ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਦਾ ਪਹੁੰਚਣਾ	9.00 am
• ਸਵਾਗਤੀ ਭਾਸ਼ਨ	9.00 am
• ਮਸ਼ਾਲ ਜਗਾਣਾ	9.05 am
• ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਦਾ ਆਰੰਭ	9.10 am
• ਗੁਬਾਰੇ ਛੱਡਣੇ	9.10 am
• ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਭਾਸ਼ਨ	9.15 am
• ਮਾਰਚ ਪਾਸ	9.20 am
• ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣਾ	9.45 am
• ਸਮੂਹ ਦਿਖਾਵਾ	10.00 am
• ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ	10.15 am
• ਇਨਾਮ ਵੰਡ	12.00 noon
• ਧੰਨਵਾਦ ਭਾਸ਼ਨ	12.15 pm
• ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਾਣ	12.25 pm
• ਵਿਦਾਇਗੀ	12.30 pm

## ਆ- ਡਿਊਟੀਆਂ/ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੰਡਣੀਆਂ

- (ਚ) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸਮੂਹ ਕੰਮਾਂ (ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ) ਅਤੇ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
- (ਅ) ਐਥਲੀਟ ਚੁਣਨੇ ਜੋ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਗੇ।
- (ਇ) ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ- ਮਹਿਮਾਨਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦਾ, ਪਾਣੀ ਦਾ, ਖਾਣਪੀਣ ਦਾ, ਟਾਇਲਟ ਸਹੂਲਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ।
- (ਸ) ਸਮਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
- (ਹ) ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਲਈ ਰਸਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਸਟਰ:- ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਲਗਾਓ ਜਿਹੜੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਵੈਂਟਸ ਦੀ ਡਿਟੋਲ ਦੱਸਦੇ ਜਾਣ
- (ਕ) ਇਵੈਂਟ/ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਸਦਾ
- (ਖ) ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਤੇ ਡਿਊਟੀਆਂ ਦੀ ਵੰਡ

ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਪੈਸਲ ਥੀਮ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਮੌਸਮ, ਧਰਤੀ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਆਦਿ। ਇਕ ਥੀਮ ਨੂੰ ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ ਲਈ ਡਰੈਸ ਅਤੇ ਸੰਗਿਤ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਕਲਾਸਾਂ ਤੋਂ ਚੁਣੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲਗਭਗ 100 ਤੋਂ 200 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜੁੜ੍ਹਤ ਹੈ। ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਸਕੂਲ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟਸ ਸਪੋਰਟਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਟਰੇਨਡ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਡਿਊਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਰਾਊਂਡ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗਾ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਗਰਾਊਂਡ ਕਰਨਾ, ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ। ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਡਾਈਸ ਅਤੇ ਮੰਚ ਝੰਡੇ ਲਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਲੋਹੇ ਦੇ ਖੰਬੇ ਅਤੇ ਝੰਡੇ, ਟੈਂਟ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਮੇਜ਼, ਪੀ ਏ ਸਿਸਟਮ, ਬੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਆਦਿ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜੁੜ੍ਹਤ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਕੂਲ ਝੰਡਾ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਤੇ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਮਾਰਕਿੰਗ ਗਰਾਊਂਡ ਆਦਮੀ	ਨਿੰਬੂ ਪਾਊਡਰ/ਕਲੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜੁੜ੍ਹਤ ਹੋਵੇ।
------------------------	---

ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ	ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ/ਪੱਧਰਾ ਕਰਨਾ/ਪੱਥਰ ਹਟਾਉਣੇ/ਸਹੂਲਤ/ਸਫ਼ਾਈ
ਸੀਮਾ ਬੱਧੀ	ਰੱਸੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਬੋਲਣੀ
ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਸਮਾਨ	ਰੁਕਾਵਟ, ਬਲਾਕ ਰੱਖਣੇ
ਸਟਾਪ ਵਾਚ/ਘੜੀ	ਜਿੰਨੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ
ਤਾੜੀ/ਸੀਟੀ/ਬੰਦੂਕ	ਜਿਵੇਂ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।
ਮੇਜ਼	ਜਿਵੇਂ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।
ਕੁਰਸੀਆਂ	ਜਿਵੇਂ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।
ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਣ ਵਾਲਾ	ਜਿਵੇਂ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।
P A ਸਿਸਟਮ	ਜਿਵੇਂ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।
ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਟ	ਜਿਵੇਂ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।
ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤ ਦਵਾਈ/ਓਅਰਐਸ/ਗੁਲੂਕੋਜ਼	ਜਿਵੇਂ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।
ਆਰਾਮ ਦਾ ਕਮਰਾ	ਸਫ਼ਾਈ ਦੇਖਣੀ
ਟੈਂਟ/ਕੁਰਸੀਆਂ	ਜਿੰਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।
ਸਕੂਲ ਝੰਡਾ/ ਹਾਊਸ ਝੰਡਾ, ਗੁਬਾਰੇ, ਕਬੂਤਰ, ਟਾਰਚ, ਛੁੱਲਾਂ ਦੇ ਗੁਲਦਸਤੇ	ਜਿੰਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।
ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਮੈਡਲਜ਼, ਟਰਾਫੀਜ਼	ਜਿੰਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।
ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ	ਜਿੰਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।

### ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਓ।

### ੪- ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਬੁਲਾਣੇ

ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਚੰਗੇ ਸਪੋਰਟਸ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਗੇਤਰੇ ਹੀ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਦਿਓ। ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੀਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸਲ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਇਕ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬੋਲਣਾ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਰੂ ਅਤੇ ਖਤਮ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਵੀ ਅਗੇਤਰੇ ਹੀ ਬੁਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## 2. ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ

ਇਵੈਂਟਸ/ਇਵੈਂਟ ਦਾ ਦਿਨ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਡਿਊਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਸਹੀ ਹਨ। ਇਥੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੈਕਲਿਸਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ ਉਹ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰਾ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਵਧੀਆ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਰੈਸ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵੀ ਇਵੈਂਟਸ ਤੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਵੈਂਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ	ਹਾਂ/ਨਾਹਿੰ
<b>ਮਾਰਚ ਪਾਸ/ਪਰੇਡ</b>	
ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ	
ਡਰੰਮ ਅਤੇ ਸੌਟੀਆਂ (2 ਡਰੰਮ ਅਤੇ 4 ਸੌਟੀਆਂ)	
ਹਾਊਸ ਝੰਡਾ, ਹਾਊਸ ਪਲੇਕਾਰਡਜ਼	
ਝੰਡਾ ਸਟੈਂਡ	
<b>ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ</b>	
ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ- ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣਾ	
ਪੀ.ਏ.ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸੀ.ਡੀ	
ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਤੇ ਨਾਮ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਜੋ ਲਗਾਈ ਗਈ	
ਮੰਚ	
<b>ਅਥਲੈਟਿਕ ਇਵੈਂਟਸ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ</b>	
ਟਰੈਕ ਮਾਰਕਿੰਗ	
ਇਵੈਂਟ ਦੀ ਲਿਸਟ	
ਅਫਸਰ- ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ ਆਦਿ	
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਟੈਂਡ/ਤਾਲੀ/ਬੰਦੂਕ	
ਸਟਾਪ ਵਾਚ/ਘੜੀ	
ਬੈਂਡਰਿਲੇ ਦੌੜਾਂ ਵਾਲੀ ਛੜੀ (Batons)	
ਮੰਚ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਅਥਲੈਟਿਕ ਇਵੈਂਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਤੇ	
ਹੋਰ ਆਨੰਦ ਮਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ	

ਇਵੈਂਟ ਦੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਸੀਟਾਂ

### ਇਨਾਮ ਸਮਾਰੋਹ

ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਟਰਾਫੀਜ਼/ਮੈਡਲਜ਼ - ਫਸਟ, ਸੈਕਿੰਡ ਅਤੇ ਬਰਡ ਸਥਾਨ ਰਿਬਨ ਦੇ ਨਾਲ

ਮੈਡਲ ਲਈ ਟਰੇਅ

ਮਹਿਸਾਨ ਦਾ ਨਾਮ- ਇਨਾਮ ਵੰਡਣ ਲਈ

ਧੰਨਵਾਦ ਵੋਟ

### ਆਰਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵੰਡਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ  
ਦੇ ਰੋਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਕਮਰੇ/ਟਾਇਲਟ

ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ

ਟੈਂਟ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਮੇਜ਼ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ

ਜੇਤੂ ਸਟੈਂਡ

ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ- ਪੇਪਰ, ਪੈਂਨ/ਪੈਨਸਿਲ, ਰਬੜ, ਸ਼ਾਰਪਨਰ ਆਦਿ

ਗਬਾਰੇ

ਸੰਗੀਤ ਸਿਸਟਮ- ਸਪੀਕਰ, ਮਾਈਕਰੋਫ਼ਾਨ ਆਦਿ

### ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਡੱਬਾ

ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ

ਬਰਫ ਪੈਕ/ਡੱਬਾ

### ਦੂਜੇ

ਹਾਊਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੰਬਰ/ਅੰਕ ਮੇਜ਼

ਸੌਫ਼ਟਵੇਰ ਦਿਵਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ

ਗੁਲਦਸਤੇ

ਸਨੈਕਸ, ਪਾਣੀ ਦੀਆ ਬੋਤਲਾਂ ਮੁੱਖ ਮਹਿਸਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹਿਸਾਨਾਂ ਲਈ

ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਥੀਮ ਤੇ ਝਾਕੀਆਂ- ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ, ਹਰੀ-ਭਰੀ, ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਆਦਿ

## ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਕੰਮ	ਤਰੀਕਾ	✓/✗
ਮੰਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ	ਸਾਰੇ ਮੰਚ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ, ਸਕੋਰ ਬੋਰਡ, ਕਾਰਡਜ, ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਗਰਾਊਂਡ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰਾ ਗਰਾਊਂਡ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਕਾਗਜ ਅਤੇ ਪੈਕੇਟ ਉਠਾਓ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਜਾਓ।	
ਫੜਾਊਣਾ	ਜੇ ਮੰਚ ਜਾ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਕਰੋ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ ਤੇ।	
ਰਿਪੋਰਟ	ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਭੇਜੋ।	
ਖਰਚੇ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਬਿਲ ਦਿਓ, ਖਰਚੇ ਦੀ ਲਿਸਟ, ਬਾਕੀ ਪੈਸੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਜਮਾ ਕਰਵਾਓ।	
ਟੀਮ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ	ਇਵੈਂਟਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ: ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।	

## ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ

ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੰਡੀਆਰ ਵਾਲੀ ਇਵੈਂਟ/ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਕਿਟ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਪਸੰਦ ਇਵੈਂਟ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਜਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।



ਮਾਰਚ ਪਾਸ	ਵਾਹ	ਠੀਕ	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ			
ਐਰੋਬਿਕ			
ਮਾਰਸ਼ਲ ਕਲਾ			
ਸਪੋਰਟਸ/ ਖੇਡਾਂ			
ਅਥਲੈਟਿਕ			
ਅਧਿਆਪਕ ਦੌੜ			
ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਦੌੜ			

1. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ?

2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੁਣ ਵਾਲੇ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।

## ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Agendr -	ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲਿਸਟ
Planning-	ਯੋਜਨਾ
Bye -	ਬਿਨਾਂ ਖੇਡੇ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ ।
Fixture -	ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ
Massdisplay-	ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਗੁਜਰਨਾ
March Past-	ਪਰੇਡ
Flag Hoisting-	ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣਾ
Facility Managment-	ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕ

## ਆਭਿਆਸ

1. ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸਟੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਲਈ ਏਜੰਡਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

2. ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ।

### **Preparation stage (ਸਟੇਜ ਦੀ ਤਿਆਰੀ)**

- 1.
- 2.
- 3.

### **During the Sports Day (ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ)**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Post Sports Day (ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)**

- 1.
- 2.
- 3.

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ -੬

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:-

1. ਅਥਲੈਟਿਕ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਤੇ ਖੇਡੀਆਂ ਗਈਆਂ।
2. ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਦੀ ਸਕਰਿਪਟ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਦਾ ਭਾਸ਼ਨ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ।

### ਭਾਗ-ਅ

1. ਸਕੂਲ ਲਈ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?
2. ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਰੋਲ ਹੈ ?
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਰੋਲ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ ?

### ਭਾਗ-ਈ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਮਿਟ ਨਹੀਂ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
• ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਟੇਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।		
• ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਚੈਕਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਹੈ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।		
• ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਰੋਲ ਅਤੇ		

**ਸ਼ਬਦ :-** ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ। (ਹੇਠਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ) ਤਿਆਗੀ, ਕੰਮ ਦੀ ਸੂਚੀ, ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਮਾਸ ਡਰਿਲ, ਸਮੂਹ ਦਿਖਾਵਾ।

## ਸੈਣ-4 : ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

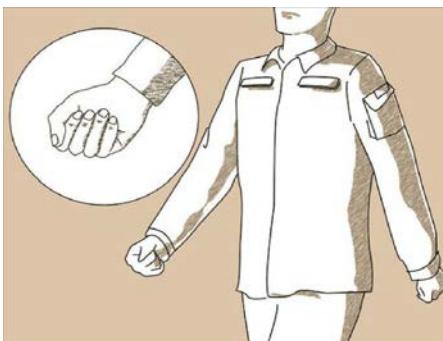


ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮਾਰਚ ਪਾਸ/ਪਰੇਡ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਵੈਂਟ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਕਮਾਂਡਜ ਬਾਰੇ ਸਿਖੋਗੇ ਤੇ ਕਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਹੈ।

ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਇਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਪਰੇਡ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਜਿਹੜਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਹੜੀ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਲੈਅ ਅਤੇ ਥਪਕ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਇਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਦੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਰਚ ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਫੜਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਹੀ ਸਚਾਈ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫੌਜ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਗਿਆ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਫੌਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਟਿੱਸ਼ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚਲਾਇਆ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰ ਲਏ ਗਏ।

ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਲਟਰੀ ਪਰੇਡ, ਪਰੇਡ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਵਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕਜੁੱਟ ਬਣਕੇ ਮਾਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ, ਲੱਤ ਹਿੱਲਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਾਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



## ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਓ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਇਥੇ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।



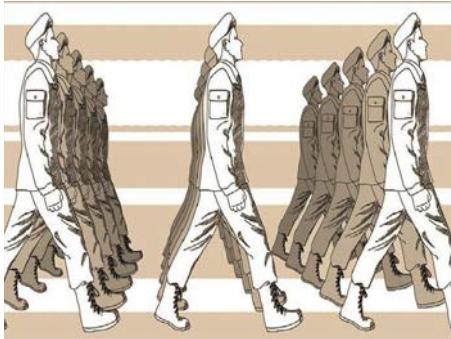
ਮਾਰਚਿੰਗ ਸਿੱਧੇ ਖੜਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਅੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਜੁੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਅੱਗੋਂ 45 ਡਿਗਰੀ ਕੌਨ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਅਕੜ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਤਾਂ ਜੋ ਅੱਗੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਘੁੱਟ ਕੇ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।



ਮਾਰਚਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਤੁਸੀਂ ਕਮਾਂਡ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਕਮਾਂਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ “ਅੱਗੇ ਮਾਰਚ ” “ਅੱਗੇ ” ਉਹ ਦਿਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਚਿੰਗ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਲੈਅ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

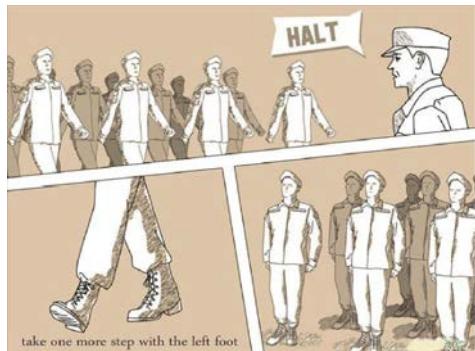


ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਹਿਲਣ ਦਿਓ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਅਕੜਾ ਕੇ ਨਾਂ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਜਬਰਦਸਤੀ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਹਿਲਾਓ।



ਫੌਜੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਧਮਾਕਾ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ। ਸੱਜੇ ਜਾਂ ਖੱਬੇ ਨਾ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੀ ਦਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਜੋ ਲੋਕ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਲਗਭਗ ਮਾਰਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ।



ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਰਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਰਾਮ ਦੀ ਕਮਾਂਡ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਮਾਰਚ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਕਦਮ ਖੱਬੇ ਜਦੋਂ ਕਮਾਂਡ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਵਾਪਿਸ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।

ਆਓ ਹਣ ਮਾਰਚਿੰਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ।

### ਮੰਚ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ:- ਡਰੰਮ ਅਤੇ ਕੋਨ

#### ਗਰਮ ਹੋਣਾ-5 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਜੌਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧੇ। ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਨੂੰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

#### ਕਿਰਿਆ -25 ਮਿੰਟ

##### ਇੱਕ ਲਾਇਨ ਬਣਤਰ

ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਲਾਇਨ ਬਣਤਰ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਕ ਲਾਇਨ ਬਣਤਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

##### ਦੋ ਲਾਇਨ ਬਣਤਰ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਇਕ ਲਾਇਨ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਲਾਇਨ ਦੇ ਸੁਰੂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ 2 ਗਿਨਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਾਂਡ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ 2 ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਦੋਨਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਦੋ ਲਾਇਨ ਬਣਤਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

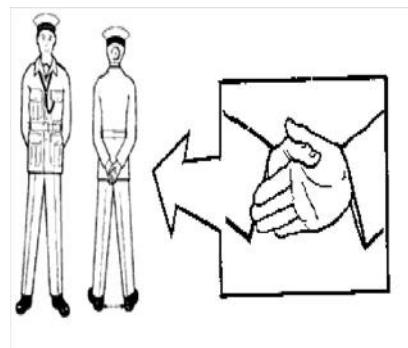
## ਮਾਰਚ ਪਾਸ

ਮਾਰਚਿੰਗ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸਾਸਨ ਅਤੇ ਆਗਿਆ ਪਾਲਣ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ

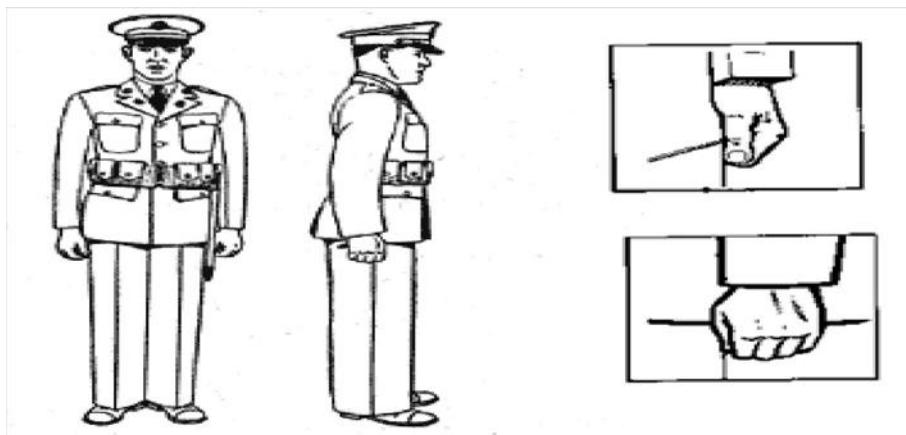
ਕਮਾਂਡ ਮਿਲਣ ਤੇ "ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ" ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਗੋਡਾ ਅੱਗੇ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਖੱਬੇ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆ ਉੰਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜ ਲਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਦੌਨੋਂ ਕੂਹਣੀਆ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਬਰਾਬਰ ਦੌਨੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



## ਸਾਵਧਾਨ

- ਇਹ ਕਮਾਂਡ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਵਧਾਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਜੋੜੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ, 45 ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਕੌਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਵੀ ਸ਼ੇਪ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਦੌਨਾ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਛਾਤੀ ਫੁੱਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੀਰ ਵਾਂਗੂ ਅਤੇ ਮੌਢੇ ਚੌੜੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਉੰਗਲਾਂ ਘੁਮਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਗੂਠਾ ਸਿੱਧਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉੰਗਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੀ ਪੈਂਟ ਨਾਲ ਲੱਗੇ, ਉੰਗਲਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜੋੜ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਂਟ ਨੂੰ ਛੂਹੋ।
- ਚੁੱਪਚਾਪ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਬੋਲੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਨਾ ਜਾਵੇ।



## ਲਾਇਨ ਬਣਾਓ

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਕਮ ਤੇ "ਲਾਇਨ ਬਣਾਓ" ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਲਾਇਨ ਬਣਾ ਕੇ ਲੀਡਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਲਾਇਨ ਬਣਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਬੱਚਾ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਖੱਬੇ ਮੁੜ੍ਹੋ

- ਇਹ ਹੁਕਮ ਖੱਬੇ ਮੁੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਖੱਬੇ ਮੁੜ੍ਹ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨਾਲ, 90 ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਕੌਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਰਹੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਜੀ ਅੱਡੀ ਗਰਾਊਂਡ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠੀ ਰਹੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਨੂੰ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਠੀ ਅੱਧੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।

## ਸੱਜੇ ਮੁੜ੍ਹੋ

- ਇਹ ਹੁਕਮ ਸੱਜੇ ਮੁੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਸੱਜੇ ਮੁੜ੍ਹਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜ੍ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਜੀ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ/ਤਲੇ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ 90 ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਕੌਨ ਬਣਾਏ। ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਅੱਡੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲਟਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਅੱਧੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਵਧਾਨ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕੋ।

## ਮੁੜ੍ਹੋ

- ਇਹ ਕਮਾਂਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਸੱਜੀ ਅੱਡੀ ਤੇ 180 ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਕੌਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੁੜ੍ਹੋ ਜਦਕਿ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਨਾ ਮੌਜੂਦੇ। ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬੱਲੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਅੱਧੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ।
- ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਪਿਛੋਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।

## ਮਾਰਕ ਟਾਈਮ

ਪੈਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਰੱਖਣਾ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ, ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਸਹੀ ਲੈਅ ਅਤੇ ਤਰਕੀਬ ਵਿੱਚ, ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਟਾਈਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਹੁਕਮ ਮਿਲਣ ਉੱਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਰੋ।

- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਗੋਡੇ ਤੱਕ ਚੁੱਕੋ। ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਨ ਤੇ ਚੁੱਲੇ ਵੱਲ ਮੌਜੂਦੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ, ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਗਰਾਊਂਡ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਚੁੱਕੋ ਸੱਜਾ ਕੋਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ 90 ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਕੋਨ ਚੂਲੇ ਕੋਲ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਗਰਾਊਂਡ ਤੇ ਲੈ ਆਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਚੁੱਕੋ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਅਤੇ 90 ਡਿਗਰੀ ਕੋਨ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਹੁਕਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨੰ:1 ਤੇ 2 ਸਟੈਪ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ”ਇਕ-ਦੋ“ ”ਇਕ-ਦੋ“ ਬੋਲਦੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਜਾਓ। ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਠੀ ਅੱਧੀ ਬੰਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਗਰੁੱਪ/ਗਰੁੱਪ ਵਿਰਾਮ

- ਇਹ ਮਾਰਚਿੰਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਹੁਕਮ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਅੰਤਰ ਨਾਲ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਕੇ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ”ਗਰੁੱਪ/ਸੁਕੈਡ“ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰਾਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ”ਚੈਕ“ ਗਿਣੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਕਦਮ ਰੱਖੋ। ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਰੁੱਕੋ।

### ਇਕ ਚੰਗੇ ਮਾਰਚ ਦੇ ਇਹ ਗੁਣ ਹਨ :

- ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਵਰਦੀ।
- ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਮਾਰਚਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋਣੇ ਹਨ।
- ਸਾਰਿਆ ਦੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ, ਮੌਢੇ ਥੱਲੇ, ਸਰੀਰ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾ ਦੀ ਚਾਲ ਕ੍ਰਿਸਪ (crisp) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਕ ਚੰਗਾ ਬੈਂਡ ਜਿਹੜਾ ਮਾਰਚਿੰਗ ਦੀ ਟੋਨ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

## ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ

ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ ਦੂਜੀ ਇਵੈਂਟ ਹੈ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਵਸ਼ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਇਵੈਂਟ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗੇ ਸਮੂਹ ਦਿਖਾਵੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਉ. ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਅ. ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਸੰਨਚਿਤ ਸੰਗੀਤ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਸੰਗੀਤ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਅਰਥ ਹੋਣਾ ਮੌਕੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਜ਼ ਸੰਗੀਤ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਈ. ਰੰਗ ਬਿਰੰਗੇ ਕੱਪੜੇ।
- ਸ. ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

## ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ ਦੇ ਮੰਚ ਅਤੇ ਡਰੈਸ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਡਰਿੱਲ (ਤਿਆਰੀ/ ਬਣਾਉਣਾ)	ਮੰਚ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ/ਡਰੈਸ (ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ)
ਖੁੱਲੀ ਕਸਰਤ ਹਾਕੀ ਪਾਕੀ	ਹਾਊਸ ਦੀ ਵਰਦੀ/ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜੇ, ਦਸਤਾਨੇ ਹਾਊਸ ਡਰੈਸ/ਰੰਗਦਾਰ ਡਰੈਸ, ਦਸਤਾਨੇ, ਹੋਰਬੈਂਡ(ਲੜਕੀਆਂ) ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਬਣੇ ਪੋਮ ਪੋਮ ਅਤੇ ਫਰਿਲਾਂ
ਪੋਮ-ਪੋਮ ਕਸਰਤ ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ ਕਸਰਤ ਬੈਟ ਅਤੇ ਬਾਲ ਕਸਰਤ ਐਰੋਬਿਕ	ਪੋਮ-ਪੋਮ, ਦਸਤਾਨੇ, ਹੋਰਬੈਂਡ ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ, ਟੋਪੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਟ, ਨਰਮ ਗੋਂਦ, ਟੋਪੀ ਦਸਤਾਨੇ, ਬਾਂਹ ਦਾ ਬੈਂਡ, ਟੋਪੀ, ਨਰਮ ਗੋਂਦ
ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਹੂਲਾ ਕਸਰਤ ਛੱਤਰੀ ਕਸਰਤ ਘੰਟੀ ਕਸਰਤ ਝੰਡਾ ਕਸਰਤ ਯੋਗਾ ਦਿਖਾਉਣਾ	ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਹੂਲਾ ਰੂਪ ਇਕ ਰੰਗ/ਜਿਆਦਾ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਛੱਤਰੀ ਘੰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਲੱਬ ਵੱਖਰੇ-2 ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਝੰਡੇ, ਟੋਪੀ, ਦਸਤਾਨੇ, ਚਿੱਟੀ ਡਰੈਸ, ਜਿਮ/ਯੋਗਾ ਦਰੀ ਹਾਊਸ ਡਰੈਸ/ ਰੰਗਦਾਰ ਡਰੈਸ

## ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ-ਸੈੰਪਲ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ = 100

ਮੰਚ = ਗੋਲ ਰਿੰਗ/ਹੂਲਾ ਟੂਪ

ਬਣਾਉਣਾ = ਉਲਟੇ ਤੀਰ ਬਣਾਉਣੇ

20 ਵਿਦਿ.  $\times$  3 ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾ (R<sub>1</sub>, R<sub>2</sub>, & R<sub>3</sub>) = 60 ਵਿਦਿ.

10 ਵਿਦਿ.  $\times$  4 ਡਾਈਗਨਲ ਰੇਖਾ (R<sub>4</sub>, R<sub>5</sub>, R<sub>6</sub> & R<sub>7</sub>) = 40 ਵਿਦਿ.

ਸਮਾਂ = 3-5 ਮਿੰਟ

ਸੰਗੀਤ = ਪੀ.ਏ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸੰਗੀਤ ਸੀ.ਡੀ, ਡਰੰਮ ਅਤੇ ਸੋਟੀਆਂ

ਮਾਰਕਿੰਗ = ਕਲੀ ਜਾਂ ਰਸੀ ਵਰਤੋਂ

R<sub>1</sub>, R<sub>2</sub>, & R<sub>3</sub> ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਗੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵਲੋਂ

ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ = ਅੰਦਰ R<sub>4</sub> ਅਤੇ R<sub>5</sub> ਪੱਛਮ ਵਲੋਂ ਅਤੇ R<sub>6</sub> & R<sub>7</sub> ਖੇਤਰ ਦੇ ਪੂਰਵ ਵੱਲੋਂ

R<sub>4</sub> & R<sub>5</sub>, R<sub>1</sub> ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਅਤੇ R<sub>6</sub> & R<sub>7</sub>, R<sub>3</sub> ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਜਾਣਗੇ।

ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੈਸਨ - 15-20 ਸ਼ੈਸਨ

ਨੋਟ:- ਇਹ ਇਕ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ "ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ" ਦਾ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ "ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ" ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## Guest

R1    R2    R3

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

0    0    0

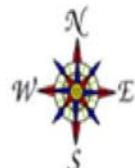
0    0    0

0    0    0

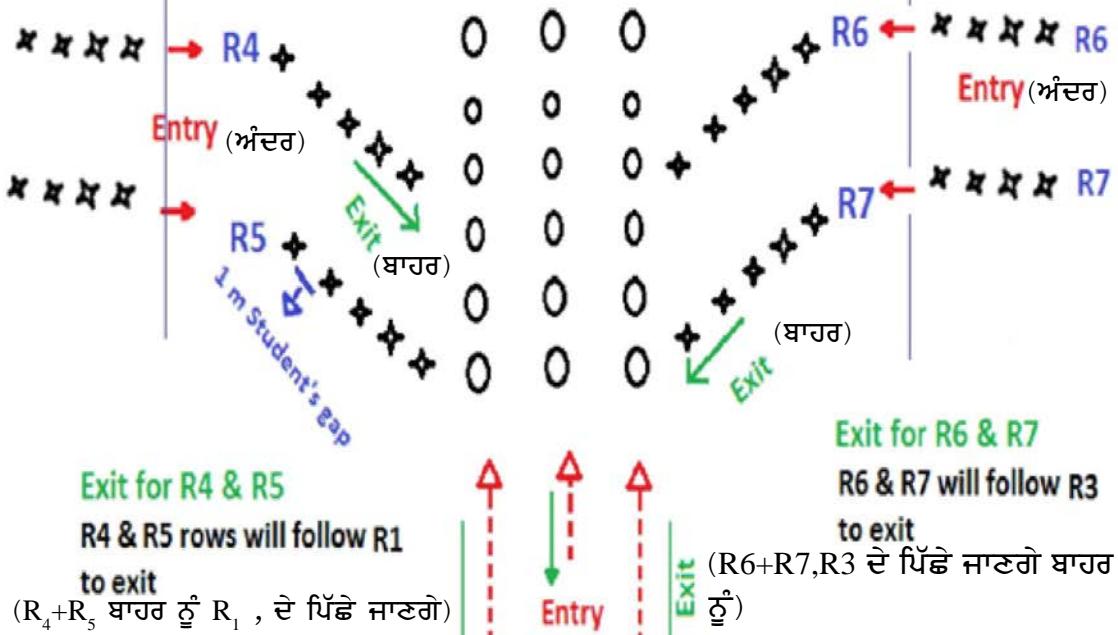
0    0    0

0    0    0

R1    R2    R3



(ਵਿਦਿਆਰਸੀ ਫੈਸਲਾ)  
1 m (Student's gap)



**ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਸੈੰਪਲ  
ਹੁਲਾ ਹੂਪ/ਰਿੰਗ/ਛੱਤਰੀ/ਪੋਮ-ਪੋਮ/ਗੁਬਾਰੇ**

**1st ਅਭਿਆਸ ਸੈੱਟ**

<b>ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ:-</b> ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਧਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਠੀਕ/ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹੂਪਸ ਜਾਂ ਗੋਲ ਰਿੰਗ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੱਗੇ, ਕੁਹਣੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਣ।	<b>1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਓ</b>	<b>2. ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ ਸਿਰ ਉੱਪਰ</b>	<b>3. ਵਾਪਿਸ ਨੰ 1</b>	<b>4. ਵਾਪਿਸ ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ</b>
    				

**2nd ਅਭਿਆਸ ਸੈੱਟ**

<b>ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ:-</b> ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹੂਪਸ ਜਾਂ ਰਿੰਗ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਹੋਣ।	<b>1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਓ</b>	<b>2. ਆਪਣੇ ਸਗੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ (90 ਡਿਗਰੀ) ਮੋੜੋ</b>	<b>3. ਵਾਪਿਸ ਨੰ 1</b>	<b>4. ਵਾਪਿਸ ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ</b>
    				

**3rd ਅਭਿਆਸ ਸੈੱਟ**

<b>ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ :-</b> ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹੂਪਸ ਜਾਂ ਰਿੰਗ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੱਗੇ, ਕੁਹਣੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਣ।	<b>1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਓ</b>	<b>2. ਆਪਣੇ ਸਗੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ (90 ਡਿਗਰੀ) ਮੋੜੋ</b>	<b>3. ਵਾਪਿਸ ਨੰ 1</b>	<b>4. ਵਾਪਿਸ ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ</b>
    				

#### 4th ਅਭਿਆਸ ਸੈਟ

<b>ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ:-</b> :- ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੌਢੇ ਬਰਾਬਰ ਚੰਡਾਈ ਤੇ ਅਤੇ ਹੂਪਸ ਜਾਂ ਰਿੰਗਜ਼ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਣ।	1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਓ	2. ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੂਲਾ ਹੂਪਸ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਜਮੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ	3. ਵਾਪਿਸ ਨੰ 1	4. ਵਾਪਿਸ ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ
				

#### 5th ਅਭਿਆਸ ਸੈਟ

<b>ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ:-</b> ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੌਢੇ ਬਰਾਬਰ ਚੰਡਾਈ ਤੇ ਅਤੇ ਹੂਪਸ ਜਾਂ ਰਿੰਗਜ਼ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਣ।	1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਓ	2. ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਅਤੇ ਰਿੰਗਜ਼ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ	3. ਵਾਪਿਸ ਨੰ 1	4. ਵਾਪਿਸ ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ।
				

#### 6th ਅਭਿਆਸ ਸੈਟ

**ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ:-** ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੌਢੇ ਬਰਾਬਰ ਚੰਡਾਈ ਤੇ ਅਤੇ ਹੂਪਸ ਜਾਂ ਰਿੰਗਜ਼ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਣ।

1. ਸੱਜਾ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਮੌਢੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਫੈਲਾਓ
2. ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਮੌਡੋ। ਹੂਲਾ ਹੂਪਸ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੇੜੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ
3. ਫਿਰ ਦੂਜਾ ਸਿੱਧਾ/ ਸੱਜਾ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਓ।
4. ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਮੌਡੋ। ਹੂਪਸ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

5. ਖੁੱਲਾ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਓ।
  6. ਆਪਣੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਮੌਜੋ। ਹੁਪਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।
  7. ਫਿਰ ਖੱਬਾ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਓ।
  8. ਆਪਣੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਮੌਜੋ।
- ਫਿਰ ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ।

### 7th ਅਭਿਆਸ ਸੈਟ

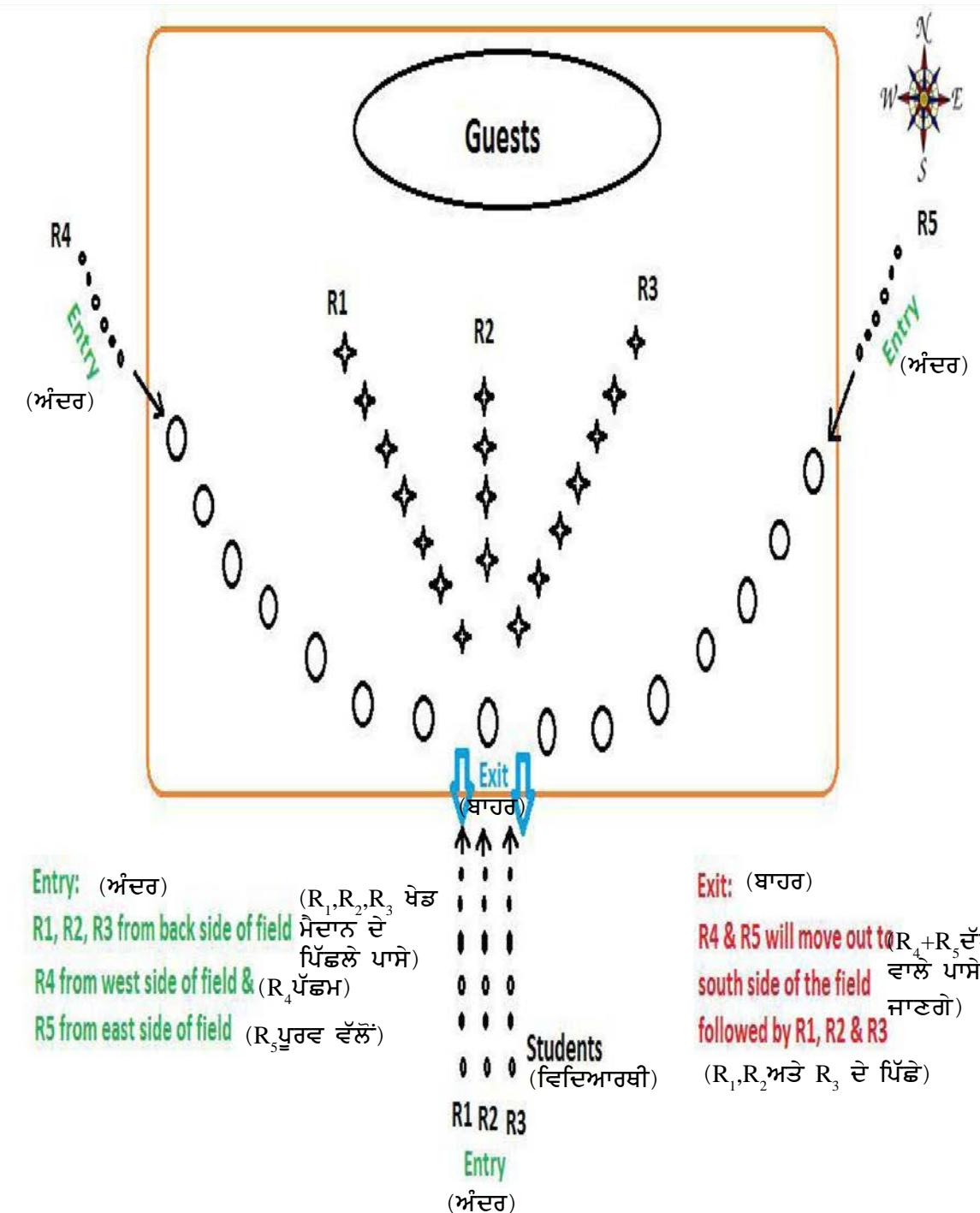
**ਸਾਵਧਾਨ ਸਥਿਤੀ :** ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੌਢੇ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਬਰਾਬਰ ਅਤੇ ਹੁਪਸ ਜਾਂ ਰਿੰਗਜ਼ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਾਹਾਂ/ ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ।

1. ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਹੁਪ/ਰਿੰਗ ਧਰਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲਿਆਓ।
2. ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਤੀਰ ਵਾਂਗ ਬਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

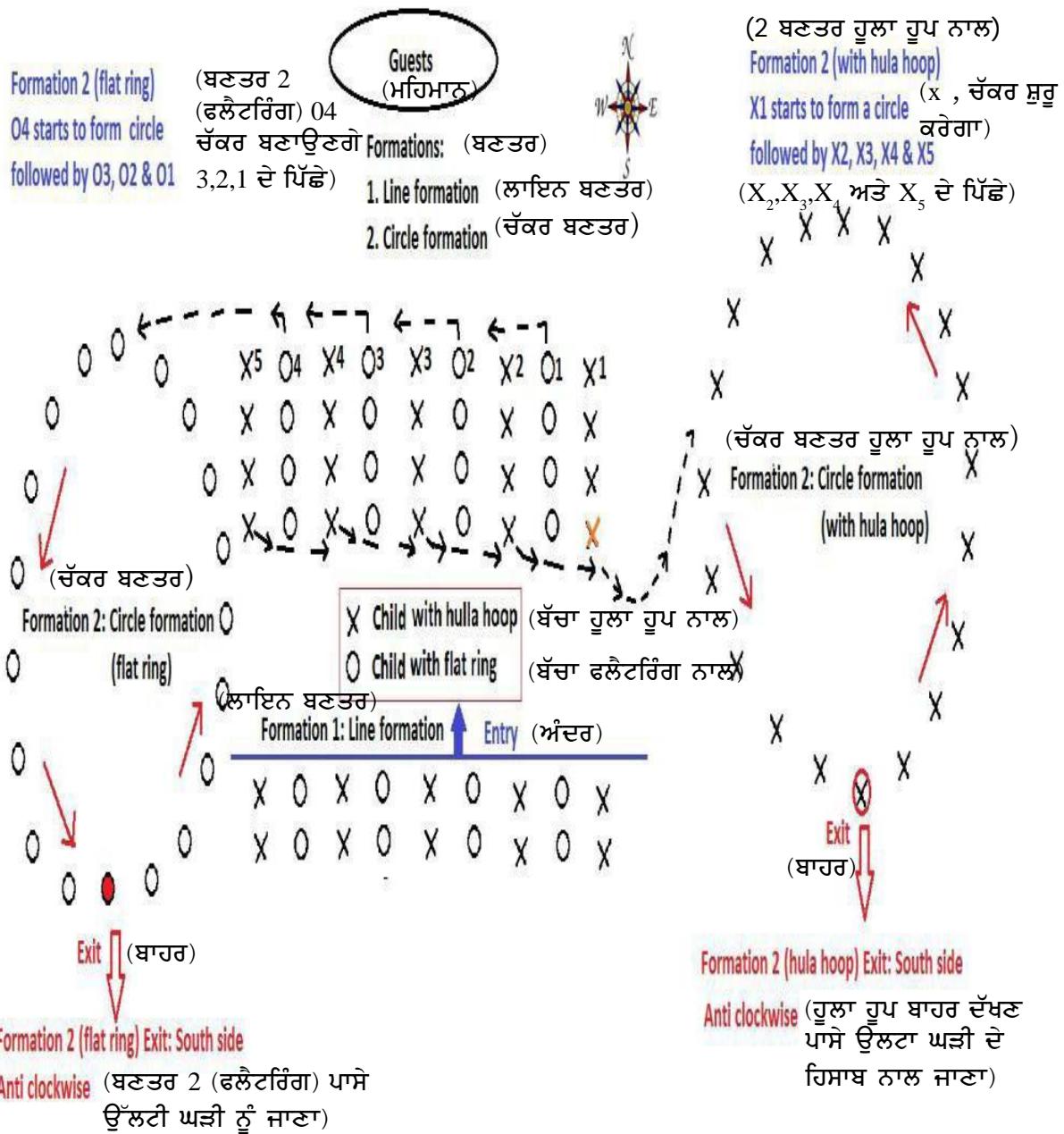


## SEMI CIRCLE AND V - FORMATIONS WITH ENTRY AND EXIT

(ਅੱਧਾ ਚੱਕਰ ਅਤੇ (v) ਬਣਤਰ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ)

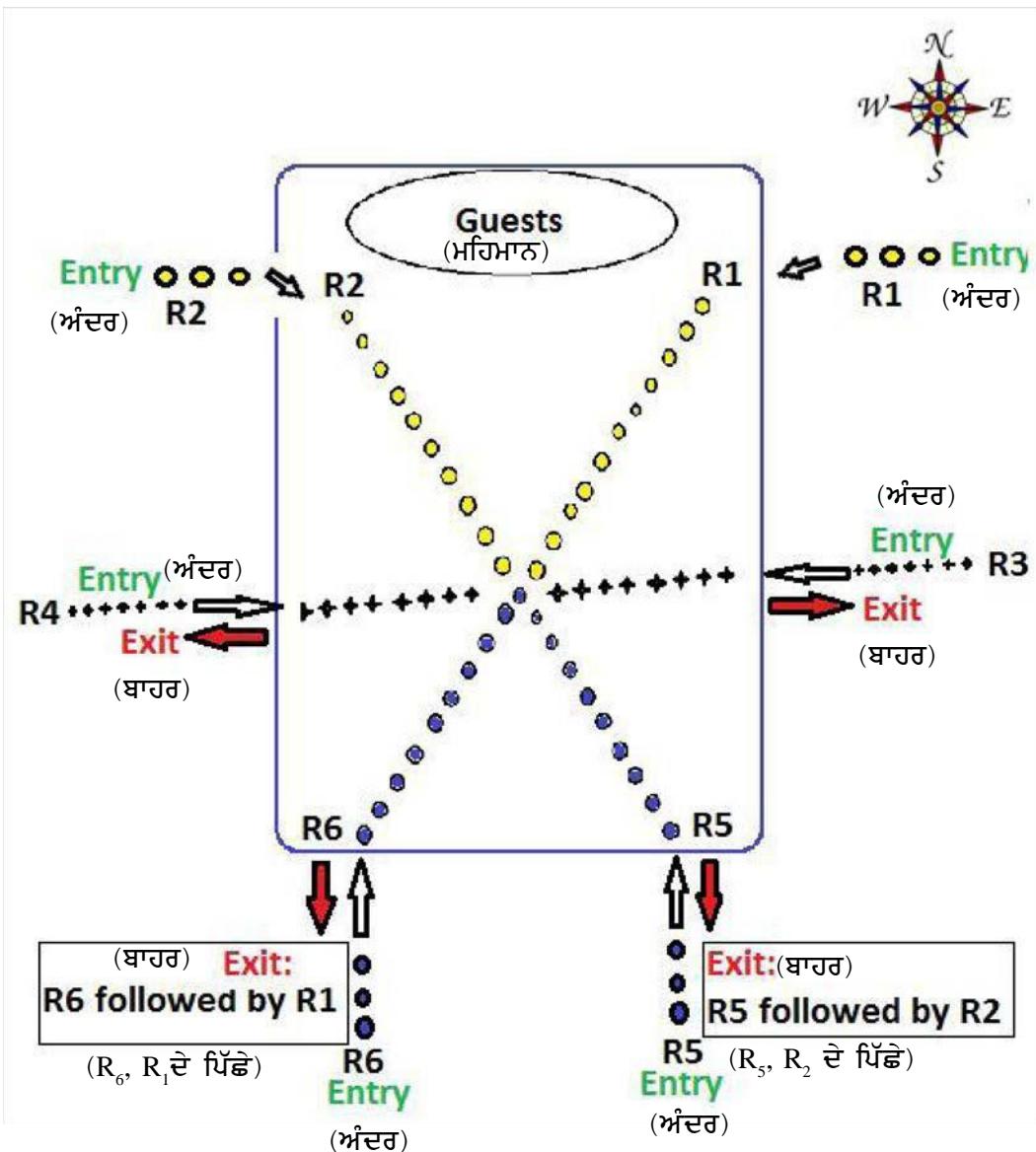


## LINE AND CIRCLE FORMATION (ਲਾਇਨ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਣਾ)



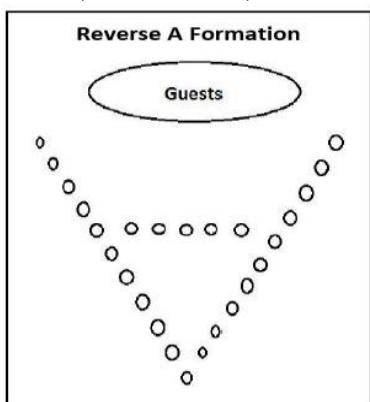
## X – FORMATION WITH ENTRY AND EXIT

(ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਬਣਤਰ)

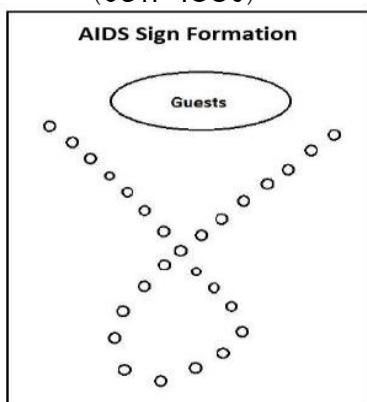


## MORE FORMATIONS (ਜਿਆਦਾ ਬਣਤਰਾਂ)

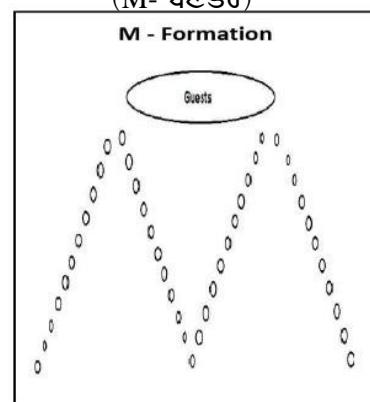
(ਵਾਪਿਸ ਬਣਤਰ)



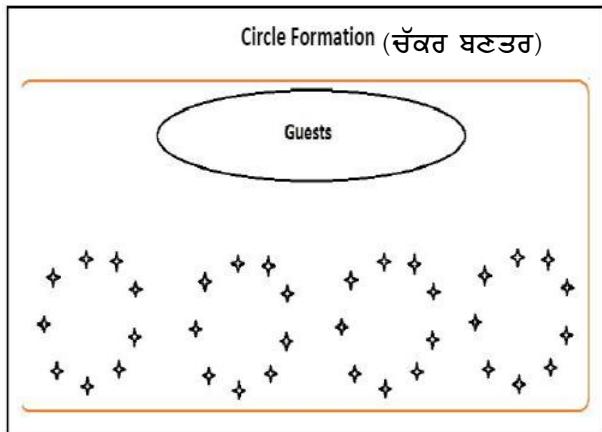
(ਈਡਜ਼ ਬਣਤਰ)



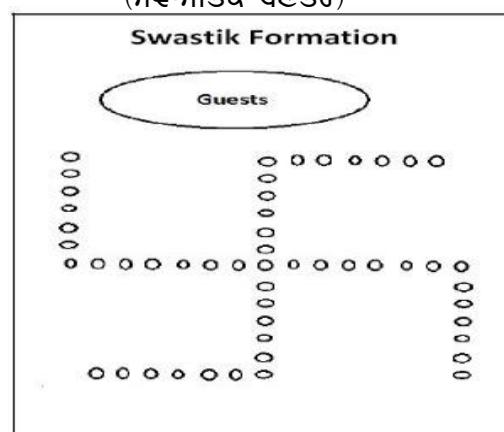
(M- ਬਣਤਰ)



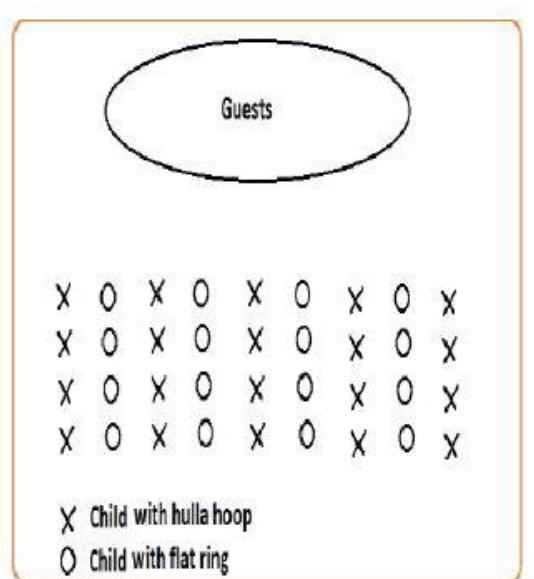
(ਸਵਾਸਤਿਕ ਬਣਤਰ)



**Swastik Formation**

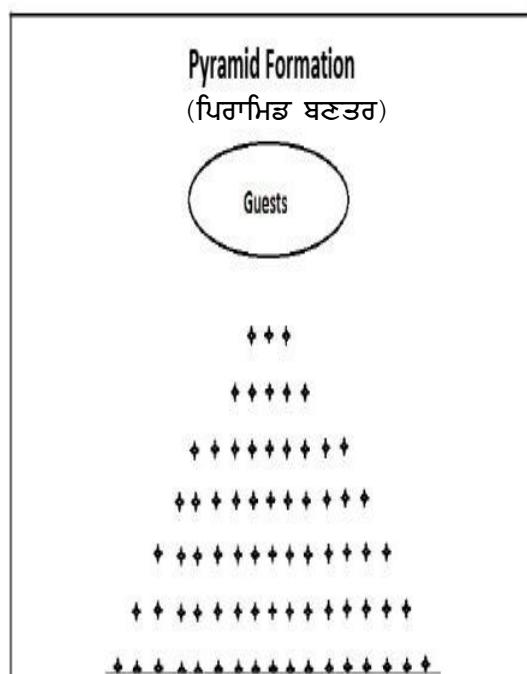


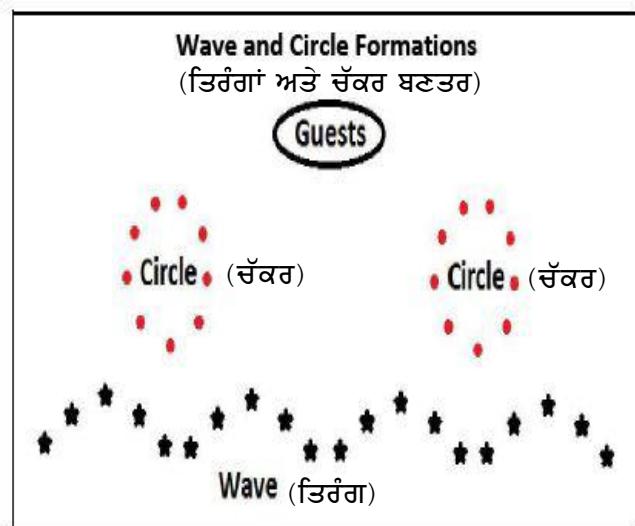
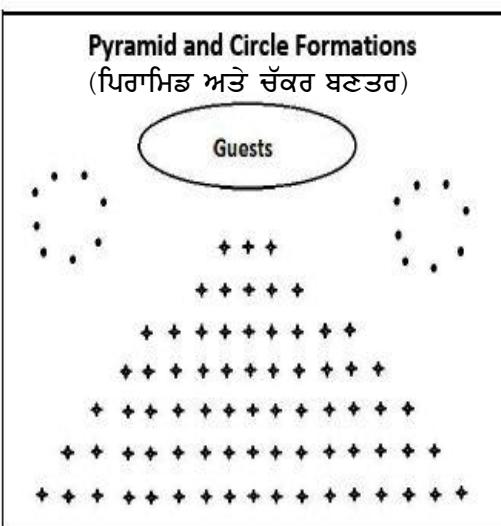
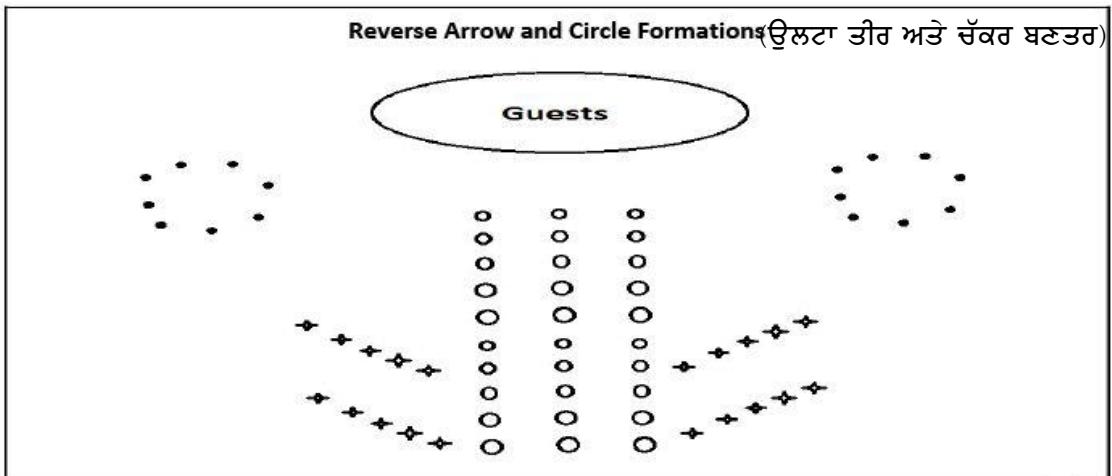
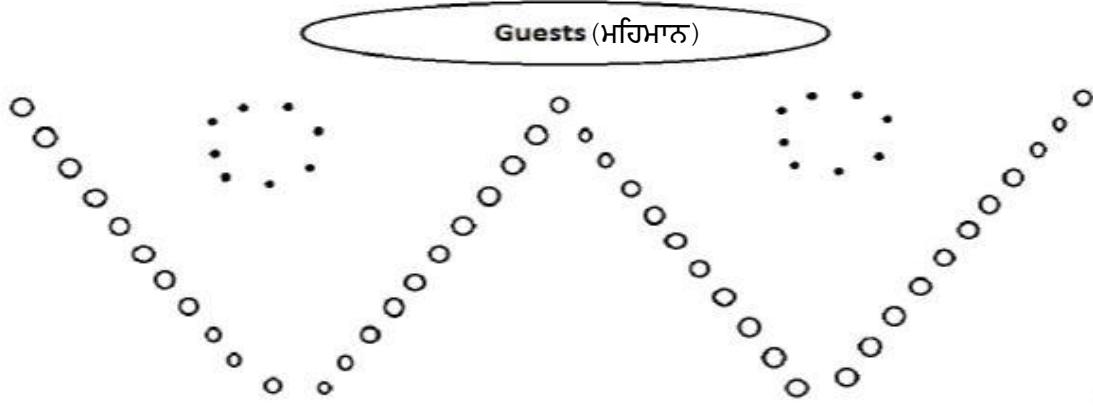
(ਲਾਇਨ ਬਣਤਰ) **Line Formation**



**Pyramid Formation**

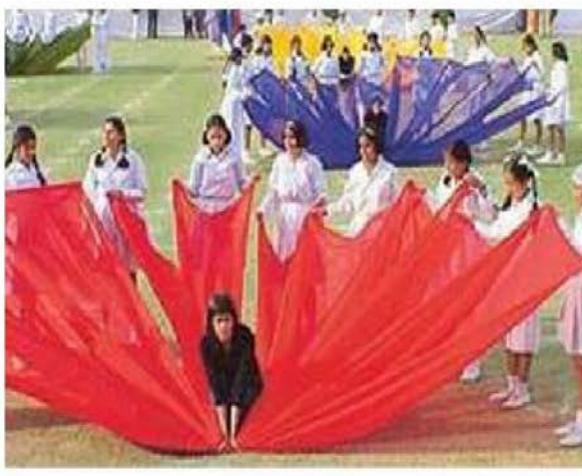
(ਪਿਰਾਮਿਡ ਬਣਤਰ)





## **PROPS WITH FORMATIONS**

(ਮਾਸ ਡਰਿਲ) ਪਰੋਸ ਬਣਤਰ ਨਾਲ







### Terms to know

**Cadence:** Balanced, rhythmic flow, as of poetry or oratory ਇਕਸਾਰਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ, ਸੰਗੀਤ

**Troops:** A group or company of people, animals, or things ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ

**Steady:** Firm in position or place; fixed ਇਕ ਥਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ

## ਅਭਿਆਸ

1. ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਦਿਨ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਇਵੈਂਟਸ ਤੇ ਮਾਰਚ ਖਾਸ ਅਤੇ ਮਾਸ ਡਿਸਪਲੇਅ, ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਉਮਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਮਾਸ ਡਿਸਪਲੇਅ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਦੇ ਕੋਈ ਪੰਜ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

2. ਇਕ ਚੰਗੇ ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਦੇ ਕੀ ਗੁਣ ਹਨ ?

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

3. ਚੰਗੇ ਮਾਸ/ਸ਼ੋਆ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹਨ।

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਗ - ਓ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

1. ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਅਤੇ ਮਾਸ ਡਰਿੱਲ
2. ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣਾ

### ਭਾਗ - ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ

1. ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕਿਹੜੀਆ ਕਮਾਂਡਾ ਹਨ ?
2. ਚੰਗੇ ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਦੇ ਕੀ ਗੁਣ ਹਨ ?
3. ਚੰਗੇ ਮਾਸ ਡਿਸਪਲੇਅ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹਨ ?
4. ਸਾਰੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਹੜੀ ਮਾਸ ਡਿਸਪਲੇਅ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਭਾਗ - ਏ

ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਸਟ ਨਹੀਂ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
• ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਕਮਾਂਡ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।		
• ਮਾਸ ਡਿਸਪਲੇਅ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਢੱਸੋ।		

**ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ :-** ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲਏ ਹਨ।

ਮਾਰਚ ਪਾਸ, ਬਣਤਰ, ਅੰਦਰ, ਬਾਹਰ