

शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक

सहायक सामग्री



शिक्षा निदेशालय व्यावसायिक शिक्षा शाखा

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

कमरा नंबर 201-207, दूसरी मंजिल, साइंस सेंटर, लिंक रोड करोल बाग,
नई दिल्ली-110005

सहायक सामग्री (2023-2024)

कौशल विषय-शारीरिक गतिविधि

प्रशिक्षक

विषय कोड-418

कक्षा:दसवीं
हिंदी मीडियम

टीम लीडर

क्रमांक	शिक्षक का नाम	विद्यालय का नाम
1.	मयंक शर्मा पीजीटी शारीरिक शिक्षा	कोर एकेडमिक यूनिट

टीम के सदस्य

क्रमांक	शिक्षक का नाम	विद्यालय का नाम
1.	सुनीता शारदा पीजीटी शारीरिक शिक्षा शारीरिक शिक्षा	रायसीना बंगाली स्कूल चितरंजन पार्क नई दिल्ली, विद्यालय कोड-1925198
2.	कनिका गुप्ता पीजीटी शारीरिक शिक्षा	राजकीय प्रतिभा विकास विद्यालय बी-1वसंत कुंज, विद्यालय कोड-1720031
3.	रोहित शारीरिक शिक्षा शिक्षक	स्कूल ऑफ़ एजुकेशन सेक्टर 17 रोहिणी विद्यालय कोड-1413333
4.	महेश शर्मा पीजीटी शारीरिक शिक्षा	जी बी एस एस एस -1, सी ब्लॉक जनकपुरी विद्यालय कोड-1618006
5.	सोनम पीजीटी शारीरिक शिक्षा	रवि शंकर सर्वोदय कन्या विद्यालय-बवाना, विद्यालय कोड-1310042
6.	कैफ़े हाशमी	कोर एकेडमिक यूनिट

विषय- सूची

अध्याय- 1

प्रारंभिक वर्षों में शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक की भूमिकाएं और उत्तरदायित्व

अध्याय- 2

छात्रों का आकलन और मूल्यांकन

अध्याय-3

मुक्त क्रीडा (फ्री प्ले)

अध्याय-4

निगरानी और सूची प्रबंधन

अध्याय -1

प्रारंभिक वर्षों की 'शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक' की भूमिकाएँ और उत्तरदायित्व

मुख्य बिंदु :-

- एक 'शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक' की भूमिकाएँ और उत्तरदायित्व।
- 'शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक' द्वारा संचालित की जाने वाली विभिन्न गतिविधियों का वर्णन करें।

परिचय

आजकल की आधुनिक जीवनशैली में, किसी भी व्यक्ति के संपूर्ण विकास के लिए शारीरिक शिक्षा एक अति आवश्यक भूमिका निभाती है, जबकि शारीरिक गतिविधि, योग या खेल शारीरिक शिक्षा का केवल एक अभिन्न अंग है। शोधानुसार शारीरिक गतिविधि न केवल हमारे शरीर बल्कि मस्तिष्क पर भी सकारात्मक प्रभाव डालती है, जिनमें से कुछ निम्नलिखित हैं :-



1.1 'शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक' की भूमिकाएँ और उत्तरदायित्व

ये योग्य शिक्षक होते हैं और शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से स्वास्थ्य और पुष्टि सिखाते हैं। आयु के अनुरूप विकास दिशानिर्देशों का पालन करके विद्यार्थियों को शारीरिक रूप से शिक्षित बनाते हैं।



❖ एक अच्छे शिक्षक के गुण :-

एक अच्छा शिक्षक अपने विद्यार्थियों को ज्ञान देने के साथ-साथ उनका आदर्श भी बन जाता है, और उनके स्कूल परिसर के साथ-साथ बाह्य समाज में व्यवहार में लाने वाले आचरण पर भी पूरा प्रभाव डालता है।



सीखने के लिए उचित वातावरण बनाएँ।

पेशेवर शिष्टाचार बनाए रखें।

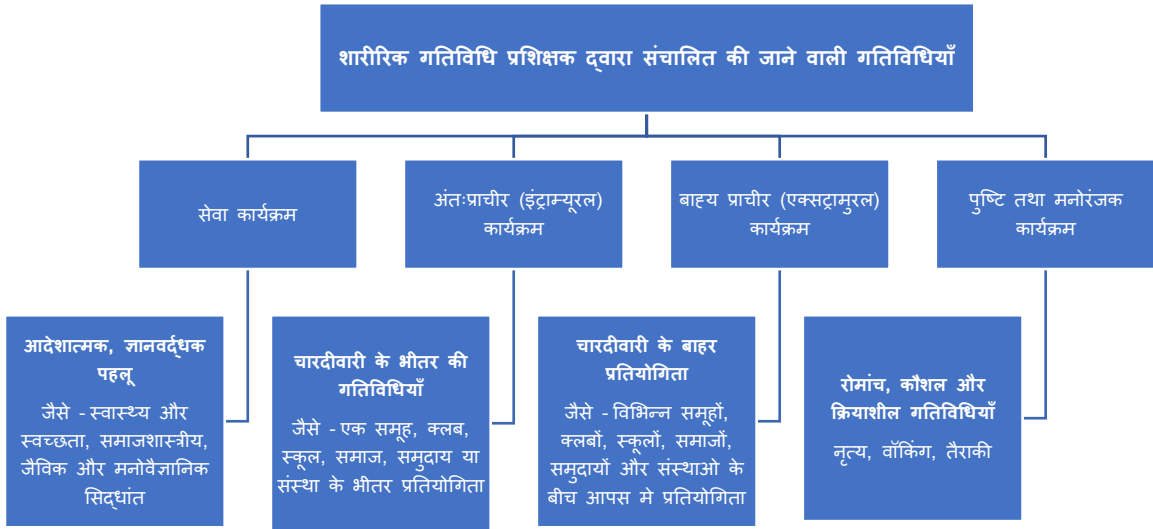
- बौद्धिक, शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक शिक्षा को एकीकृत करके सभी छात्रों में विकास को बढ़ावा दें।
- विद्यालय के कर्मचारियों, अभिभावकों और समुदाय जैसे हितधारकों के साथ सहयोग करके पूरे स्कूल के लिए विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधि के अवसर प्रदान करें।
- दूसरे की राय और पहचान का सम्मान करें और उसे महत्व दें।

- ऐसी पोशाक पहनें जो शारीरिक गतिविधि के माहौल के लिए उपयुक्त हो।
- समय के अनुसार स्कूल आएँ और प्रस्थान करें।
- दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करें।
- विभिन्न प्रकार की उपयुक्त निर्देश रणनीतियों का उपयोग करें जो सभी सीखने की शैलियों और क्षमता स्तरों को संबोधित करें।

चित्र स्रोत: <https://sportsconnect.com/category/coach/page/3>

1.2 'शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक' द्वारा संचालित की जाने वाली गतिविधियाँ

शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र बहुत विस्तृत है, यह केवल विद्यालय या कॉलेज के विद्यार्थियों तक या कुशल खिलाड़ियों तक ही नहीं बल्कि हर आयु, लिंग और शारीरिक क्षमता व स्थिति के लोगों को शामिल करता है। शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत आने वाली शारीरिक गतिविधियों को मुख्य चार भागों में विभाजित किया गया है:-



व्यक्तियों एवं समूहों की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में निम्नलिखित गतिविधियाँ शामिल की गई हैं:-

- **एथलेटिक्स:** सभी ट्रैक और फील्ड इवेंट यानी दौड़ना, कूदना और फेंकना।
- **व्यक्तिगत खेल:** टेबल टेनिस, बैडमिंटन, स्क्वैश आदि।
- **टीम खेल:** हॉकी, फुटबॉल, कबड्डी, खो-खो, क्रिकेट आदि।
- **जुझारू और आत्मरक्षात्मक खेल:** बोडिंग, जूडो, कुश्ती, तलवारबाजी, घुड़सवारी आदि।
- **जलीय खेल:** तैराकी, गोताखोरी, वाटर पोलो आदि।
- **छोटे खेल/ उन्मुक्त क्रीडा:** कैरम, चीनी चेकर, शतरंज, रुमाल झपट्टा, डॉस बॉल, आदि।
- **जिम्नास्टिक:** रोमन रिंग, वॉल्टिंग घोड़ा, पैरेलल बार आदि।
- **सुधारात्मक और पुनर्वास व्यायाम:** दोष या चोट के सुधार के लिए डॉक्टर द्वारा निर्धारित व्यायाम। जैसे - सपाट पैर, गोल कंधा, घुटने टकराना आदि।
- **लोक नृत्य:** गिद्धा, भांगड़ा, झूमर, गरबा आदि।
- **पारंपरिक व्यायाम:** दंड-बैठक, मलखंब, पिरामिड आदि।
- **मनोरंजक गतिविधियाँ:** विश्राम के लिए खेल और गतिविधियाँ, मनोरंजन और खाली समय का उचित उपयोग।

● **साहसिक गतिविधियाँ:** भ्रमण, पर्यटन, यात्राएँ, शिविर, पर्वतारोहण, लंबी पैदल यात्रा ट्रेकिंग आदि।

● **प्रदर्शन:** अभ्यास, मार्च पास्ट, फॉर्मेशन आदि।

प्रारंभिक वर्षों में 'शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक' 3-8 वर्षों के बच्चों के साथ काम करता है। इसलिए यह आवश्यक है कि वह उन गतिविधियों का चयन करें जो उनकी आयु के अनुसार हो। जिसके लिए कुछ उदाहरण निम्नलिखित हैं:-

1. गतिविधि का नाम: आकार पहचानकर्ता

उद्देश्य: एक ही समय में विभिन्न आकृतियों तथा रंगों को पहचानना सीखते हुए विभिन्न लोकोमोटर कौशलों का अभ्यास करना।

आवश्यक बुनियादी सुविधाएँ: खेल का मैदान/ घर के अंदर

आवश्यक समान और उपकरण: प्रत्येक बच्चे के लिए अलग-अलग रंग की आकृतियों वाले कार्ड (शिक्षक द्वारा निर्मित), संगीत सीडी/ड्रम, चॉक/मार्किंग टेप

कक्षा का आकार: 40-50 बच्चे (बड़ा आकार)

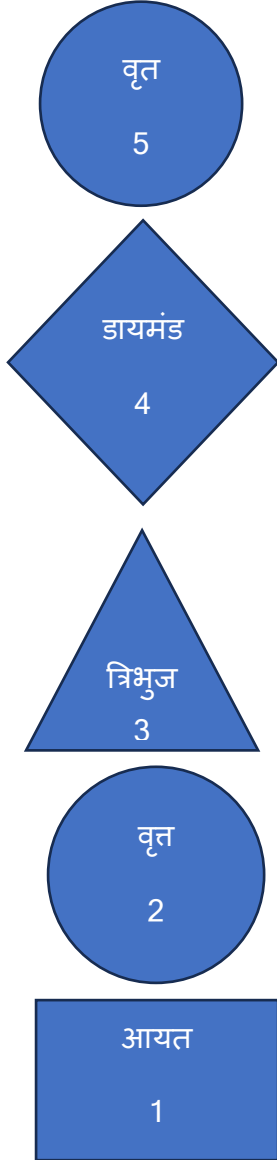
विधि

स्तर 1:

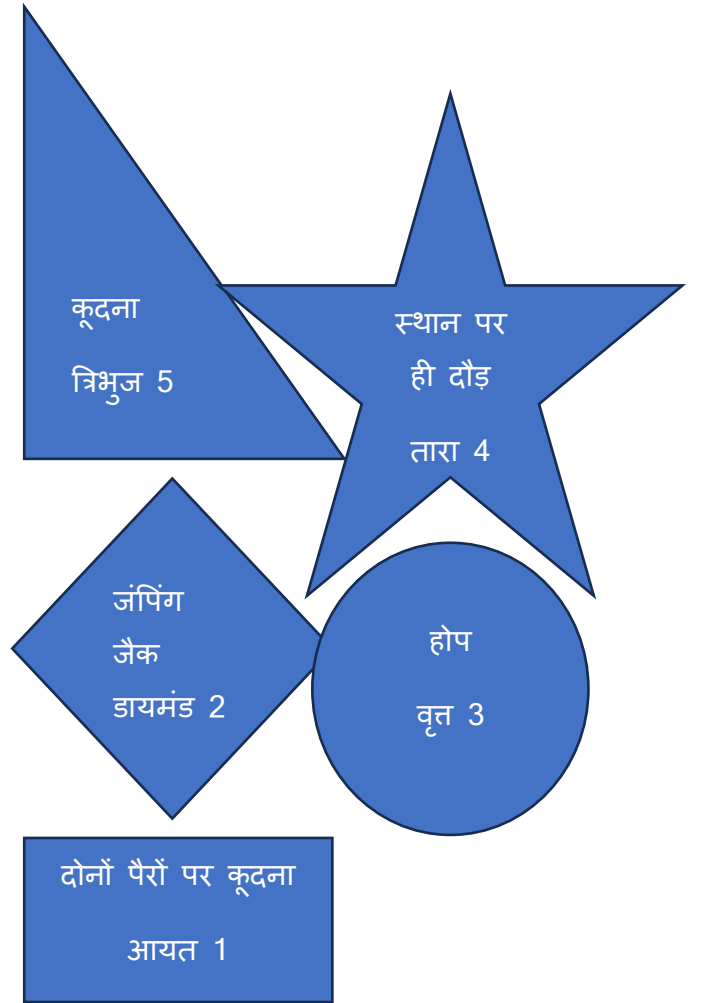
- कक्षा शुरू होने से पहले आकार कार्डों को ज़मीन पर रखें।
- शिक्षक/शिक्षिका को बच्चों को विभिन्न मूल आकृतियों जैसे: वर्ग, त्रिभुज, आयत, वृत्त, आदि से परिचित कराना चाहिए। प्रारंभ का संकेत मिलने पर, बच्चों को शुरुआत करनी है और चारों ओर घूमना है। संगीत बंद हो जाने पर उन्हें एक आकृति के बगल में खड़े हो जाना है।
- उसके बाद शिक्षक/शिक्षिका द्वारा बच्चों से पूछा जाएगा कि "वर्ग, वृत्त आदि के बगल में कौन खड़ा है?" साथ ही पूछें कि वे किस रंग पर खड़े हैं।
- उन्हें निर्देश दें। जैसे:
 - अपने आपको जितना हो सके, उतना छोटा बनाएँ।
 - अपने आपको जितना हो सके, उतना बड़ा बनाएँ।
 - जितना हो सके, स्वयं को ऊपर खींचे ओर आकाश को छूने की कोशिश करें।
 - जितना हो सके, उतना नीचे झूकें और बिना घुटने मोड़े ज़मीन को छूने की कोशिश करें।

➤ हाथों को बगल में फैलाकर, एक बार दाएँ मुड़े और फिर बाएँ मुड़े।

इनके अतिरिक्त अन्य लोकोमोटर कौशल जैसे - रस्सी कूदना, धीमा दौड़ना (जॉगिंग), कूदना आदि गतिविधियों का प्रयोग खेल के मैदान में किया जा सकता है। कार्डों की संख्या कम की जा सकती है ताकि बच्चा आसानी से कार्ड ढूँढ कर उस पर कदम रख सके।



चित्र संख्या 1: स्तर-2
नमूना-1



चित्र संख्या 2: स्तर- 2
नमूना-2

स्तर 2 : आकार की पहचान के लिए हॉप्सकॉच नियम (hopscotch rule)

- हॉप्सकॉच के 2 नमूने (पैटर्न) चिह्नित करें।
- प्रत्येक हॉप्सकॉच पैटर्न पर एक समूह के बच्चों को व्यवस्थित करें।
- बच्चों को विभिन्न आकृतियाँ जैसे: वर्ग, वृत्त, त्रिभुज, डायमंड आदि के बारे में समझाएँ।
- अब बच्चे को आकृतियों पर पहले दाएँ पैर से और फिर बाएँ पैर से छलांग लगाने को कहें।
- बच्चों को हर कदम पर आकृति का नाम बोलने को कहें।

2. गतिविधि का नाम: गेंद को उछालें

उद्देश्य: फेंकने और पकड़ने के कौशल विकसित करना, **बल** का महत्व और स्तरों की अवधारणा को सीखना।

आवश्यक बुनियादी सुविधाएं: खेल का मैदान

आवश्यक समान और उपकरण: नरम गेंदें, प्लास्टिक गेंदें तथा संगीत

कक्षा का आकार: 40-50 बच्चे (बड़ा आकार)

विधि

स्तर 1:

- हर एक बच्चे को एक मुलायम गेंद दें। उन्हें पहले गेंद को हवा में उछालने दें और उसे पकड़ने दें।
- जितना संभव हो, उन्हें इसे उतना ऊपर फेंकने और पकड़ने का प्रयास करने के लिए कहें।
- बच्चों से पूछें कि वे गेंद को ऊपर तक ले जाने के लिए क्या कर रहे हैं? उन्हें बताइए कि यह बल है जिससे हम गेंद को दूर तक फेंक पाते हैं।
- एक बार जब उन्हें उछालने और पकड़ने की आदत हो जाए, तो बच्चों को गेंद को ज़मीन पर उछालने दें और इसे दोनों हाथों से पकड़ने को कहें।
- उन्हें कुछ समय तक इसका अभ्यास करने दें फिर उन्हें यह गिनने के लिए कहें कि वे कितनी बार गेंद को ऊपर व नीचे उछाल रहे हैं।
- अब बच्चों को चार से छह के समूह में बाँट दें। प्रत्येक समूह को एक वृत्त का आकार दें।
- एक बच्चे को एक नरम गेंद के साथ बीच में खड़ा करें।
- वृत्तों को थोड़ा दूर-दूर खड़ा करें।

- घेरे के बीच में बैठा बच्चा घेरे में खड़े बच्चे की ओर नरम गेंद उछालेगा और उसका नाम पुकारेगा।
- जिस बच्चे का नाम पुकारा जाता है वह गेंद पकड़ेगा और उसे घेरे के बीच वाले बच्चे की ओर वापिस फेंकेगा।
- बच्चों के खेल सीखने के बाद उन्हें खेलने के लिए समूह में बाँट दें। टॉसर यानि बीच वाले बच्चे को भी समय-समय पर बदलते रहें।
- फिर बच्चे गेंद को पकड़ने से पहले, उसे एक बार उछाल सकते हैं।

हर बच्चे को एक प्लास्टिक की गेंद दें। बच्चों को इसे उछालकर पकड़ने दें। पहले उन्हें दोनों हाथों से पकड़ने दें। इसके बाद उन्हें इसे एक हाथ से पकड़ने की कोशिश करने दें। अब कक्षा को जोड़ियों (pairs) में बाँट दें और उन्हें एक दूसरे के साथ प्लास्टिक की गेंद फेंकने और पकड़ने दें।

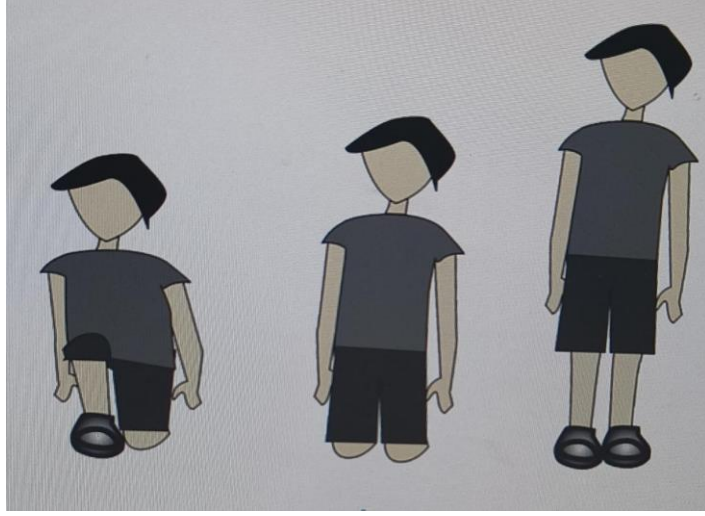


चित्र संख्या 3: स्तर-1

स्तर 2.1:

- कक्षा को चार समूहों में बाँटें।
- बच्चों को इस तरह से खड़ा होने दें कि पहला बच्चा फर्श पर (निम्न स्तर पर) बैठा हो, अगला बच्चा घुटनों के बल बैठा हो (मध्य स्तर पर) और आखिरी बच्चा खड़ा हो (उच्च स्तर पर)। प्रत्येक समूह के बाकी बच्चों के साथ भी यही पैटर्न दोहराएँ।
- प्रत्येक समूह के आरंभ में रहने वाले बच्चे को एक-एक प्लास्टिक की गेंद दें। अब उसे, इसे अगले बच्चे के पास फेंकने के लिए कहें, जो घुटनों के बल बैठा है और फिर वह इसे खड़े बच्चे के पास फेंक देगा।

- इसी तरह बाकी बच्चों को भी अपने बगल वाले की तरफ गेंद फेंकते रहना है।

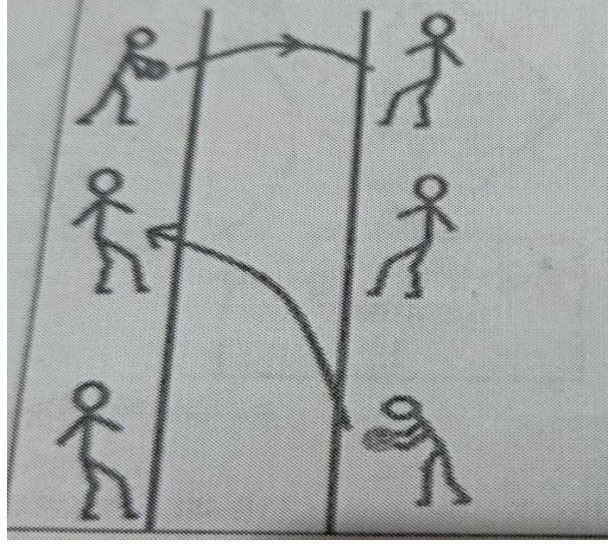


चित्र संख्या 4: स्तर-2.1

स्तर 2.2:

म्यूजिकल कैच

- कक्षा को दो टीमों में विभाजित करें, जो एक दूसरे के सामने, दो पंक्तियों में खड़े हों।
- प्रत्येक टीम से दो विद्यार्थियों को एक गेंद दी जाती है।
- जब संगीत शुरू होता है, तो विद्यार्थी गेंद को विरोधी पक्ष की ओर फेंकेगा। विरोधी पक्ष का प्रतिभागी अपने बराबर वाले साथी को गेंद देता है, वह साथी इसके बाद वापिस विरोधी पक्ष की ओर गेंद फेंकेगा। इस तरह क्रम चलता रहता है।
- संगीत बंद होने तक गेंद आगे-पीछे पास करते रहेंगे। संगीत बंद होने पर, जिसके पास गेंद है वह अपनी ही टीम के अन्य खिलाड़ी को गेंद सौंप देगा और "इसे पकड़ो (catch it)" समूह बनाने के लिए लाइन से दूर चला जाएगा।
- खेल तब तक चलता रहेगा जब तक कि सभी खिलाड़ी लाइन छोड़कर "इसे पकड़ो" समूह में शामिल नहीं हो जाते।

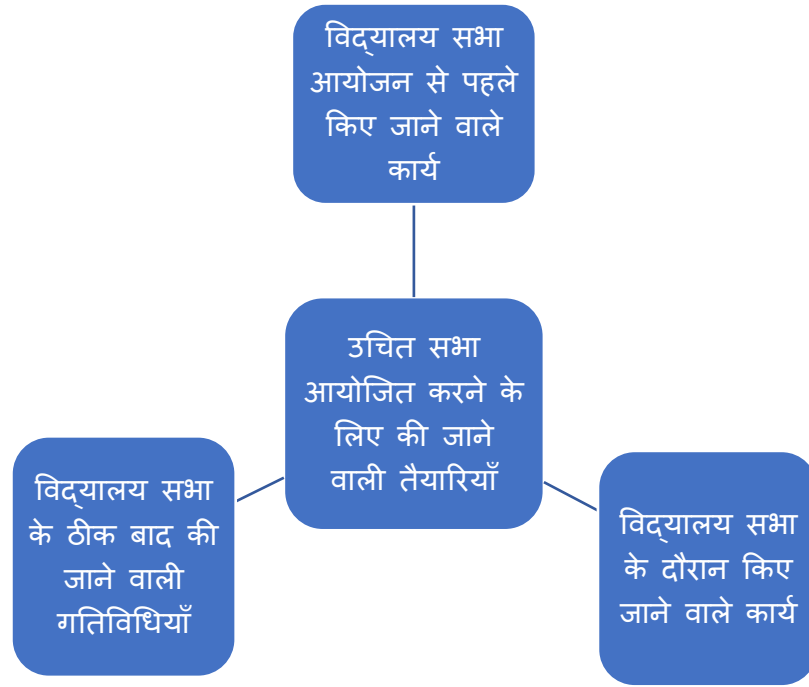


चित्र संख्या 5: स्तर-2.2

1.3 विद्यालय सभा और अभिभावक शिक्षक बैठक आयोजित करें

शिक्षण संस्थानों में उपर्युक्त कर्तव्यों या उत्तरदायित्व के अनुपालन के अतिरिक्त, निम्नलिखित कार्य करना भी 'शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक' के कार्यक्षेत्र का अभिन्न अंग है:-

1. **विद्यालय सभा की योजना बनाना:** किसी भी विद्यालय में विद्यालय सभा का आयोजन, विद्यार्थियों और शिक्षकों को एक ही स्थान पर इकठ्ठा कर, जानकारी साझा करने, ज़रूरी घोषणा करने या किसी विद्यार्थी अथवा शिक्षक को सम्मानित करने के लिए किया जाता है।



❖ **विद्यालय सभा आयोजन से पहले किए जाने वाले कार्य:-**

- सभा के दौरान सबसे पहले सभी कक्षाओं के खड़े होने का स्थान निर्धारित करें और उन्हें अच्छी तरह से खड़े होने की प्रक्रिया के बारे में समझाएँ।
- विद्यार्थियों की इतने अच्छे से तैयारी कराएँ कि वे बिना किसी मार्गदर्शन या पर्यवेक्षण की आवश्यकता के असेंबली क्षेत्र में प्रवेश कर सकें और अपने आप बाहर निकल सकें।
- सभा के लिए एक विषय (एजेंडा) का चुनाव करें और प्रधानाचार्य से अनुमति प्राप्त करें। जैसे -

समय	कार्य
प्रातः 8:00 बजे	इकट्ठा होना
प्रातः 8:00 बजे	प्रार्थना शुरू करना
प्रातः 8:05 बजे	प्रधानाचार्य का संबोधन
प्रातः 8:10 बजे	दैनिक समाचार
प्रातः 8:13 बजे	विषय आधारित गतिविधि - भाषण, रोल प्ले आदि
प्रातः 8:19 बजे	राष्ट्रगान
प्रातः 8:20 बजे	विसर्जन

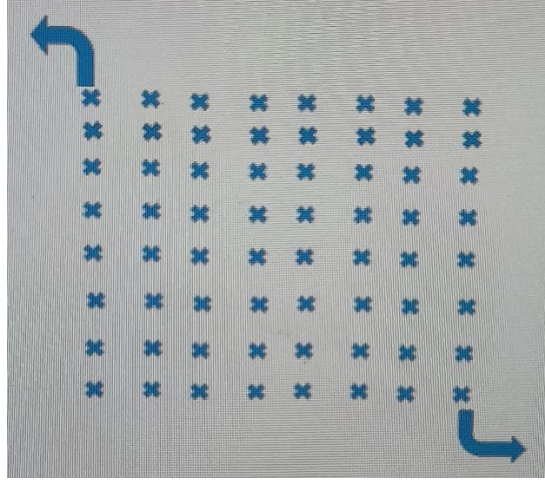
- सभा आयोजित करने के लिए कक्षा-शिक्षकों को शामिल करें तथा विद्यार्थियों को तैयार करें।

❖ **विद्यालय सभा के दौरान किए जाने वाले कार्य:**

- सभी उपकरणों (ऑडियो/विडियो) को अच्छे से जाँच लें ताकि कोई दुर्घटना न हो ओर सारी गतिविधियाँ अच्छे से पूरी हो सके।
- यदि किस विशेष अतिथि को आमंत्रित किया गया है तो प्रधानाचार्य के साथ मिलकर स्वागत की सारी तैयारियाँ सुनिश्चित करें।

❖ **विद्यालय सभा के बाद किए जाने वाले कार्य:**

- विद्यार्थियों का पूर्व निर्धारित तरीके से ही विसर्जन करें ताकि भगदड़ की स्थिति न हो।



चित्र संख्या 6- विद्यार्थियों के विसर्जन का तरीका

- सभी उपकरणों के स्विच बंद करें व सुरक्षित तरीके से रखें।
- शिक्षकों को विद्यार्थियों की व्यक्तिगत स्वच्छता जाँच की ज़िम्मेदारी दें।

❖ **विद्यालय सभा से पहले/ दौरान ध्यान रखने वाली बातें:**

- खराब मौसम (अत्यधिक ठंड/ गर्मी/ तेज़ बारिश) में असेंबली न करें।
- समय 15-20 मिनट से ज़्यादा न हो।
- जूनियर तथा सीनियर विद्यार्थियों की अलग-अलग असेंबली हो।
- लाउडस्पीकर विद्यार्थियों के ज़्यादा पास न हो।
- आपातकाल के लिए प्राथमिक चिकित्सा का प्रावधान करें।

2. अभिभावक-शिक्षक बैठक (PTM) आयोजित करना (शारीरिक शिक्षा के विषय में):

अभिभावक शिक्षक बैठक में अभिभावकों को विद्यालय में पढ़ रहे उनके बच्चों की प्रगति (पढ़ाई या खेल) के बारे में जानकारी दी जाती है। यह माता-पिता के लिए उनके

बच्चे के बारे में पूछताछ करने और शिक्षकों या विद्यालय के संबंध में किसी विशिष्ट विषय पर चर्चा का भी एक अवसर है।



- ❖ अभिभावक शिक्षक बैठक का विषय (एजेंडा) शारीरिक शिक्षा विषय के संदर्भ में -
 - विद्यालय में हो रहे शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के बारे में अभिभावकों को जागरूक करना।
 - विद्यार्थियों की फिटनेस रिपोर्ट पर चर्चा करना।
 - अब तक आयोजित और आगे होने वाले खेल आयोजनों का विवरण साझा करना।
- ❖ अभिभावक-शिक्षक बैठकों का प्रबंधन:
 - **दो-तरफ़ा बातचीत:** अभिभावक-शिक्षक बैठक केवल माता-पिता के लिए आपसे सीखने का अवसर ही नहीं है, बल्कि आपके लिए भी उनसे सीखने का अवसर है। उनके अलावा विद्यार्थी की क्षमता और ज़रूरतों को बेहतर तरीके से कोई और नहीं जानता जोकि विद्यार्थी की सीखने की शैली को सुधारने में आपके लिए ज़रूरी साबित हो सकती है।
 - **सीखने पर जोर:** आप माता-पिता को जानकारी और सुझाव देकर शिक्षित कर सकते हैं कि वे अपने बच्चे को बेहतर सीखने में कैसे मदद करें।
 - **अवसर और चुनौतियाँ:** सभी माता-पिता को अपने बच्चों की ताकत, अद्वितीय शक्तियाँ और उनकी चुनौतियाँ या समस्याओं, दोनों के बारे में आपसे पता चलना चाहिए। इससे माता-पिता को यह महसूस होता है कि आप उनके बच्चे को महत्व देते हैं और उनसे विद्यालय और जीवन में सफल होने की उच्च अपेक्षाएँ रखते हैं।

❖ **अभिभावक-शिक्षक बैठक की तैयारी:** माता-पिता के बैठक में शामिल होने से विद्यार्थियों को काफ़ी सकारात्मक लाभ हो सकते हैं। जैसे स्कूल में उपस्थिति का बढ़ना, शैक्षणिक प्रदर्शन में बढ़ोतरी और विद्यालय के प्रति दृष्टिकोण में सुधार।

एक प्रभावशाली 'अभिभावक-शिक्षक बैठक' के लिए कुछ तैयारियाँ करना ज़रूरी हैं, जो निम्नलिखित हैं -

- माता-पिता को समय से आमंत्रण पत्र भेजें।
- अभिभावक तथा शिक्षक दोनों को बैठक का उद्देश्य पता होना चाहिए।
- सारे स्कूल को अभिभावक-शिक्षक बैठक की जानकारी होनी चाहिए।
- अभिभावकों को स्वयं से परिचित कराएँ।
- बच्चों की उपस्थिति, पढ़ाई व खेल से संबंधित सारे आँकड़े अभिभावकों को दें।
- एक स्वागत योग्य वातावरण बनाएँ।

अभिभावक-शिक्षक बैठक आमंत्रण पत्र का नमूना (Sample)

प्रिय अभिभावक,

हम सत्र 2023-24 की पहली अभिभावक शिक्षक बैठक में संपूर्ण _____ विद्यालय परिवार की ओर से दिनांक _____ को प्रातः _____ बजे आपका स्वागत करते हैं। यह हमारे लिए एक महत्वपूर्ण अवसर है, क्योंकि माता-पिता से बातचीत के जरिए हम विद्यार्थी की प्रगति को आपके साथ साझा करते हैं। इससे हमें भी विद्यार्थी के घर पर हो रहे विकास के बारे में जानने में मदद मिलेगी ताकि हम दोनों मिलकर विद्यार्थी का विकास सुनिश्चित कर सकें।

आभार

< प्रधानाचार्य का नाम और हस्ताक्षर >

* याद रखें कि माता-पिता को कोई भी सूचना / संचार केवल प्रधानाचार्य द्वारा ही भेजा जाना चाहिए।

अधिकांश मामलों में, शिक्षक पत्र लिखता है लेकिन प्रेषक का नाम प्रधानाचार्य का ही होना चाहिए।

अभिभावक की प्रतिक्रिया पत्र

विद्यार्थी का नाम:

कक्षा एवं अनुभाग:

अभिभावक का नाम:

विद्यालय का नाम:

क्या यह बैठक आपके बच्चे के स्वास्थ्य और फिटनेस के बारे में और अधिक समझने में सहायक थी?	हाँ / ना			
क्या आप नियमित रूप से ऐसे सत्रों की आवश्यकता महसूस करते हैं?	हाँ / ना			
क्या आपको लगता है कि स्कूल में शारीरिक गतिविधि कक्षाओं के माध्यम से आपका बच्चा शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय हो गया है?	हाँ / ना			
क्या वह अब अधिक बाहरी खेल (आउटडोर गेम) खेलना पसंद करता/करती है?	हाँ / ना			
क्या आप अपने बच्चे को विशेष कोचिंग/खेल/टूर्नामेंट में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेंगे?	हाँ / ना			
क्या इस मुलाकात से कोई नई सीख मिली, जिसका सीधा फायदा आपको और आपका बच्चे को हो सकता है? यदि हाँ, तो कृपया इस दिन की व्यक्तिगत उपलब्धि को सूचीबद्ध करें। कृपया बेझिझक अपनी व्यक्तिगत टिप्पणी/सुझाव लिखें।	हाँ / ना			
आपको यह सभा कैसी लगी?	बहुत अच्छी	अच्छी	संतोषजनक	असंतोषजनक

2.1 बास्केटबॉल कौशल विकास सत्र आयोजित करना (conducting basketball skill development sessions)

टीम गेम-बास्केटबॉल

कौशल- चेस्ट पास (SKILL- CHEST PASS)

अवधि: 35 मिनट

- सीखने के उद्देश्य:**
- 1) फेंकते समय शरीर का वजन स्थानांतरित करना।
 - 2) फेंकते समय शरीर का वजन संतुलित रखना।
 - 3) लक्ष्य पर फेंकना।

सीखने के परिणाम: विद्यार्थी चेस्ट पास कौशल का प्रभावी ढंग से और कुशलतापूर्वक प्रदर्शन करने में सक्षम हो जाएंगे।

उपकरण : 10-15 बास्केटबाल, मार्कर/शंकु/तोरण (Markers/cones/pylons)

सुरक्षात्मक उपाय:

- ज़मीन खतरे से मुक्त होनी चाहिए।
- हल्की शुरुआती कसरत (warm up) होनी चाहिए।
- सतह साफ़ होनी चाहिए।
- सतह समतल होनी चाहिए।

विधि:

मुद्रा (Stance): 1. पैरों को कंधों जितना चौड़ा करके खड़े हो जाएँ।
2. गेंद को दोनों हाथों से छाती के पास से पकड़ें।

कार्यान्वयन (Execution): 1. लक्ष्य की ओर एक पैर ले जाएँ और साथ ही गेंद को अपने ऊपरी शरीर की ताकत के साथ फेंकें।

2. अपने साथी की छाती पर निशाना लगाए।

पूरा करना (Follow through): फेंकने के बाद पकड़ने वाले की स्थिति तक दौड़ें।

गतिविधि:

1. खिलाड़ियों को 4 के समूह में विभाजित करें और उन्हें 7 गज की दूरी पर वर्गाकार (square formation) खड़ा करें।
2. खिलाड़ी गेंद को दाहिनी ओर खड़े खिलाड़ी की ओर फेंकेगा और फिर उसकी ओर दौड़ेगा और उसकी स्थिति ले लेगा।
3. बाकी खिलाड़ी भी ऐसा ही करेंगे।

परिवर्तन (VARIATIONS): शिक्षक/शिक्षिका विद्यार्थियों को यह गतिविधि अलग-अलग ढंग से करने के लिए प्रेरित करेंगे।

खुद को जाँचे

बहुवैकल्पिक प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1. शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत क्या आता है?

- (अ) खेल (ब) फिटनेस एवं प्रशिक्षण
(स) खेल विज्ञान (द) उपर्युक्त सभी

उत्तर- (द) उपर्युक्त सभी

प्रश्न 2 रिसर्च के अनुसार व्यायाम और मस्तिष्क के विकास के बीच क्या संबंध है?

- (अ) नकारात्मक (ब) सकारात्मक
(स) कोई नहीं

उत्तर- (ब) सकारात्मक

प्रश्न 3 प्रार्थना सभा करने की सही समय अवधि क्या होगी?

- (अ) 5-10 मिनट (ब) 25-30 मिनट
(स) 15-20 मिनट (द) 30-35 मिनट

उत्तर- (स) 15-20 मिनट

प्रश्न 4 अभिभावकों को पीटीएम के लिए निमंत्रण पत्र किसकी तरफ से भेज जाता है?

- (अ) प्रधानाचार्य (ब) कोई भी शिक्षक
(स) कक्षाध्यापक (द) शारीरिक शिक्षा शिक्षक

उत्तर- (अ) प्रधानाचार्य

प्रश्न 5 शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है?

- (अ) शारीरिक विकास (ब) मानसिक विकास
(स) सामाजिक विकास (द) सर्वांगीण विकास

उत्तर- (द) सर्वांगीण विकास

लघु प्रश्न (2 अंक)

प्रश्न 1 'शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक' की आचार संहिता के बारे में बताएं।

- उत्तर - 1) विद्यार्थियों के विकास को बढ़ावा देना।
2) दूसरों के साथ सहयोग करके स्कूल के सभी सदस्यों के लिए शारीरिक गतिविधि के अवसरों का विस्तार करना।
3) पेशेवर और व्यक्तिगत विकास के प्रति समर्पण रखना।
4) व्यक्तिगत और पेशेवर सत्यनिष्ठा का प्रदर्शन।

प्रश्न 2 माता-पिता को पीटीएम के लिए आमंत्रित करने वाला एक नमूना पत्र (sample letter) लिखें।

उत्तर- प्रिय अभिभावक,

हम सत्र 2023-24 की पहली अभिभावक शिक्षक बैठक में संपूर्ण _____
विद्यालय परिवार की ओर से दिनांक _____ को प्रातः _____ बजे आपका स्वागत करते हैं। यह हमारे लिए एक महत्वपूर्ण अवसर है, क्योंकि माता-पिता से बातचीत के जरिए हम विद्यार्थी की प्रगति को आपके साथ साझा करते हैं। इससे हमें भी विद्यार्थी के घर पर हो रहे विकास के बारे में जानने में मदद मिलेगी ताकि हम दोनों मिलकर विद्यार्थी का विकास सुनिश्चित कर सकें।

आभार

< प्रधानाचार्य का नाम और हस्ताक्षर >

प्रश्न 3 पीटीएम कराने के उद्देश्य लिखें।

- उत्तर- 1) स्कूल में हो रहे शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के बारे में अभिभावकों को जागरूक करना।
2) बालक/बालिकाओं की फिटनेस रिपोर्ट पर चर्चा करना।
3) अब तक आयोजित और आगे होने वाले खेल आयोजनों का विवरण साझा करना।

प्रश्न 4 असेंबली/प्रार्थना सभा से पहले/दौरान ध्यान रखी जाने वाली चार बातें लिखें।

उत्तर-

- 1) खराब मौसम (अत्यधिक ठंड/ गर्मी/ तेज़ बारिश) में असेंबली न करें।
- 2) समय 15-20 मिनट से ज्यादा न हो।
- 3) लाउडस्पीकर विद्यार्थियों के ज्यादा पास न हो।
- 4) आपातकाल के लिए प्राथमिक चिकित्सा का प्रावधान करें।

लघु प्रश्न (3 अंक)

प्रश्न 1 शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक सीखने का उचित वातावरण कैसे बना सकते हैं?

उत्तर- सीखने का उचित वातावरण वह होता है जिसमें 'शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक' विद्यार्थी का संज्ञानात्मक, शारीरिक और सामाजिक विकास करें। जिसके लिए निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए -

- 1) सभी विद्यार्थियों के लिए शारीरिक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित शिक्षण वातावरण बनाए रखना।
- 2) प्रत्येक व्यक्ति/विद्यार्थी की गरिमा और मूल्यों का सम्मान करना, और विद्यार्थियों को अपनी स्वयं की पहचान और दूसरों में अंतर को महत्व देने में मदद करना।
- 3) सभी विद्यार्थियों में बौद्धिक, शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक शिक्षा को एकीकृत करके विकास को बढ़ावा देना।
- 4) विद्यार्थियों को एक सकारात्मक सामाजिक संबंध बनाने में मदद करना और टीम के लिए एक सहायक वातावरण प्रदान करना।
- 5) विद्यार्थियों को सक्रिय, जिज्ञासु और बोधगम्य व्यक्ति बनाने में सहायता करना।

प्रश्न 2 माता-पिता की प्रतिक्रिया पत्र का एक नमूना बनाए।

उत्तर- विद्यार्थी का नाम:

कक्षा एवं अनुभाग:

अभिभावक का नाम:

विद्यालय का नाम:

क्या यह बैठक आपके बच्चे के स्वास्थ्य और फिटनेस के बारे में और अधिक समझने में सहायक थी?	हाँ / ना
क्या आप नियमित रूप से ऐसे सत्रों की आवश्यकता महसूस करते हैं?	हाँ / ना
क्या आपको लगता है कि स्कूल में शारीरिक गतिविधि कक्षाओं के माध्यम से आपका बच्चा शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय हो गया है?	हाँ / ना
क्या वह अब अधिक बाहरी खेल (आउटडोर गेम) खेलना पसंद करता/करती है?	हाँ / ना
क्या आप अपने बच्चे को विशेष कोचिंग/ खेल /टूर्नामेंट में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेंगे?	हाँ / ना
क्या इस मुलाकात से कोई नई सीख मिली जिसका सीधा फायदा आपको और आपका बच्चे को हो सकता है? यदि हाँ, तो कृपया इस दिन की व्यक्तिगत उपलब्धि को सूचीबद्ध करें। कृपया बेझिझक अपनी व्यक्तिगत टिप्पणी/सुझाव लिखें।	हाँ / ना
आपको यह सभा कैसी लगी?	बहुत अच्छी अच्छी संतोषजनक असंतोषजनक

प्रश्न 3 खिलाड़ियों की सुविधाओं और उपकरणों की देखभाल की व्यवस्था के लिए किस-किस जोखिम प्रबंधन जाँच की आवश्यकता है?

उत्तर- खेल उपकरण में वे सभी खेल के सामान शामिल हैं, जिनका किसी भी खेल को खेलने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। खेल के वर्गीकरण के आधार पर इनके विभिन्न रूप होते हैं। जिसमें सुरक्षात्मक उपकरण में हेलमेट, कोनी तथा घुटने का गद्दा (elbow & Knee guard), जूते, खेल दस्ताने, कंधों के पैड्स इत्यादि शामिल हैं। खेल के सभी उपकरणों तथा सुविधाओं को किसी की जोखिम से बचा के रखने के लिए निम्न बातों का ध्यान रखना आवश्यक है:

- 1) सबसे पहले इन्हें नियमित रूप से साफ करना और रखरखाव करना। उपकरण के प्रकार के आधार पर, इसमें सतहों को गीले कपड़े से पोछना, हल्के साबुन और पानी के घोल का उपयोग करना, इसके अतिरिक्त इनके भागों को अलग करना और प्रत्येक टुकड़े को साफ करना शामिल हो सकता है।

- 2) **क्षति या टूट-फूट के** किसी भी लक्षण के लिए अपने उपकरण का नियमित रूप से निरीक्षण करना भी आवश्यक है। यदि आपको कोई ऐसी चीज़ नज़र आती है जो सही नहीं लग रही है, तो उसे तुरंत ठीक करें या मरम्मत के लिए किसी पेशेवर के पास ले जाएँ।
- 3) खेल उपकरण की देखभाल में एक और महत्वपूर्ण तत्व **भंडारण** है। जब आप अपने उपकरण का उपयोग नहीं कर रहे हों तो उसे सामान्य तापमान और सूखे स्थान पर रखना महत्वपूर्ण है।
- 4) खेल उपकरणों के लिए जंग एक बड़ी समस्या हो सकती है, खासकर अगर वे धातु से बने हों। जंग से बचने के लिए, प्रत्येक उपयोग के बाद अपने उपकरण को साफ़ करें और सुखाएँ।
- 5) हर एक उपकरण का अपना एक जीवनकाल होता है। किसी भी उपकरण के उपयोग की अवधि समाप्त (expire) हो जाने के बाद इस्तेमाल न करें।

प्रश्न 4 आपातकालीन घटनाओं के होने पर शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक को किस प्रकार प्रतिक्रिया देनी चाहिए?

उत्तर- 1) पहले जाँच लें कि आप और घायल व्यक्ति किसी खतरे में तो नहीं हैं और यदि संभव हो तो स्थिति को सुरक्षित बनाएँ।

2) बुनियादी प्राथमिक उपचार (FIRST AID) दें। जिसमें तत्काल प्राथमिक उपचार के लिए, PRICER विधि का पालन करें: सुरक्षा, आराम, बर्फ, संपीड़न और ऊँचाई और रेफरल।

3) यदि कोई बेहोश है, लेकिन साँस ले रहा है और कोई अन्य चोट नहीं है, जो उसे हिलने-डुलने से रोके। यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे सामान्य रूप से साँस लेता रहे उन्हें निगरानी में रखें।

4) यदि कोई सामान्य रूप से साँस नहीं ले रहा है, तो तुरंत कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन (सीपीआर) शुरू करें और 999 पर कॉल करें।

5) उन्हें ढेर सारा आराम और आश्वासन दें।

प्रश्न 5 अभिभावक-शिक्षक बैठक के लिए शिक्षक को क्या-क्या तैयारी करनी चाहिए।

उत्तर- अभिभावक के PTM में शामिल होने से विद्यार्थियों को काफी सकारात्मक लाभ हो सकते हैं। जैसे स्कूल में उपस्थिति का बढ़ना, शैक्षणिक प्रदर्शन में बढ़ोतरी और विद्यालय के प्रति दृष्टिकोण में सुधार। एक प्रभावशाली 'अभिभावक-शिक्षक बैठक' के लिए कुछ तैयारियाँ करना ज़रूरी हैं, जो निम्नलिखित हैं -

- माता-पिता को समय से आमंत्रण पत्र भेजें।

- अभिभावक तथा शिक्षक दोनों को बैठक का उद्देश्य पता होना चाहिए।
- सारे स्कूल को अभिभावक-शिक्षक बैठक की जानकारी होनी चाहिए।
- अभिभावकों को स्वयं से परिचित कराएँ।
- बच्चों की उपस्थिति, पढ़ाई व खेल से संबंधित सारे आँकड़े अभिभावकों को दें।
- एक स्वागत योग्य वातावरण बनाएँ।

दीर्घ प्रश्न (4 अंक)

प्रश्न 1 'शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक' के व्यक्तिगत तथा पेशेवर शिष्टाचार बताएँ।

उत्तर- 1) ऐसी पोशाक पहनें जो शारीरिक गतिविधि के वातावरण के लिए उपयुक्त हो।

2) समय के अनुसार स्कूल आएँ और प्रस्थान करें।

3) दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करें।

4) विभिन्न प्रकार की उपयुक्त निर्देश रणनीतियों का उपयोग करें जो सभी सीखने की शैलियों और क्षमता स्तरों को संबोधित करें।

5) आजीवन सीखने और पेशे में योगदान देने के लिए प्रतिबद्ध रहें।

6) विभिन्न व्यावसायिक-विकास गतिविधियों में संलग्न रहें। जैसे अनुसंधान परियोजनाएँ, सम्मेलन, प्रस्तुतियाँ, और पढ़ना और स्कूल बुलेटिनों या पत्रिकाओं में योगदान देना।

7) अन्य शिक्षकों को स्वास्थ्य और फिटनेस के क्षेत्र में मार्गदर्शन और सहायता प्रदान करते हुए एक संरक्षक के रूप में कार्य करें।

8) सहकर्मियों के ऊँचाई पर पहुँचने और विद्यार्थी उपलब्धि के मानक स्थापित करने के उनके प्रयासों में प्रोत्साहन और समर्थन दें।

9) अपने भीतर ज्ञान के आधार और शारीरिक शिक्षा की सर्वोत्तम प्रथाओं का लगातार विस्तार करने का प्रयास करें।

प्रश्न 2 विद्यालय सभा करने की योजना कैसे बनाएँ?

उत्तर- किसी भी विद्यालय में विद्यालय सभा का आयोजन, विद्यार्थियों और शिक्षकों को एक ही स्थान पर इकठ्ठा कर, जानकारी साझा करने, ज़रूरी घोषणा करने या किसी विद्यार्थी अथवा शिक्षक को सम्मानित करने के लिए किया जाता है।

❖ सभा आयोजन से पहले किए जाने वाले कार्य

- सभा के दौरान सबसे पहले सभी कक्षाओं के खड़े होने का स्थान निर्धारित करें और उन्हें अच्छी तरह से खड़े होने की प्रक्रिया के बारे में समझाएँ।
- विद्यार्थियों की इतनी अच्छी से तैयारी कराएँ कि वे बिना किसी मार्गदर्शन या पर्यवेक्षण की आवश्यकता के असेंबली क्षेत्र में प्रवेश कर सकें और अपने आप बाहर निकल सकें।
- सभा के लिए एक विषय (एजेंडा) का चुनाव करें और प्रधानाचार्य से अनुमति प्राप्त करें। जैसे -

समय	कार्य
प्रातः 8:00 बजे	इकट्ठा होना
प्रातः 8:00 बजे	प्रार्थना शुरू करना
प्रातः 8:05 बजे	प्रधानाचार्य का संबोधन
प्रातः 8:10 बजे	दैनिक समाचार
प्रातः 8:13 बजे	विषय आधारित गतिविधि - भाषण, रोल प्ले आदि
प्रातः 8:19 बजे	राष्ट्रगान
प्रातः 8:20 बजे	विसर्जन

- सभा आयोजित करने के लिए कक्षा-शिक्षकों को शामिल करें तथा विद्यार्थियों को तैयार करें।

❖ **विद्यालय सभा के दौरान किए जाने वाले कार्य:**

- सभी उपकरणों (ऑडियो/विडियो) को अच्छे से जाँच लें ताकि कोई दुर्घटना न हो ओर सारी गतिविधियाँ अच्छे से पूरी हो सकें।
- यदि किस विशेष अतिथि को आमंत्रित किया गया है तो प्रधानाचार्य के साथ मिलकर स्वागत की सारी तैयारियाँ सुनिश्चित करें।

❖ **विद्यालय सभा के बाद किए जाने वाले कार्य:**

- विद्यार्थियों का पूर्व निर्धारित तरीके से ही विसर्जन करें ताकि भगदड़ की स्थिति न हो।
- सभी उपकरणों के स्विच बंद करें व सुरक्षित तरीके से रखें।
- शिक्षकों को विद्यार्थियों की व्यक्तिगत स्वच्छता जाँच की जिम्मेदारी दें।

प्रश्न 3 बास्केटबाल खेल के किसी कौशल को सीखने के लिए पाठ योजना कैसे बनाएँगे?

उत्तर -

समूह खेल - बास्केटबॉल

कौशल- चेस्ट पास (SKILL-CHEST PASS)

अवधि: 35 मिनट

- सीखने के उद्देश्य:** 1) फेंकते समय शरीर का वजन स्थानांतरित करना।
2) फेंकते समय शरीर का वजन संतुलित रखना।
3) लक्ष्य पर फेंकना।

सीखने के परिणाम: विद्यार्थी चेस्ट पास कौशल का प्रभावी ढंग से और कुशलतापूर्वक प्रदर्शन करने में सक्षम हो जाएंगे।

उपकरण : 10-15 बास्केटबाल, मार्कर/शंकु/तोरण (Markers/cones/pylons)

सुरक्षात्मक उपाय:

- ज़मीन खतरे से मुक्त होनी चाहिए।
- हल्की शुरुआती कसरत (warm up) होनी चाहिए।
- सतह साफ़ होनी चाहिए।
- सतह समतल होनी चाहिए।

विधि:

मुद्रा (Stance): 1. पैरों को कंधों जितना चौड़ा करके खड़े हो जाएँ।
2. गेंद को दोनों हाथों से छाती के पास से पकड़ें।

कार्यान्वयन (Execution): 1. लक्ष्य की ओर एक पैर ले जाएँ और साथ ही गेंद को अपने ऊपरी शरीर की ताकत के साथ फेंकें।

2. अपने साथी की छाती पर निशाना लगाएँ।

पूरा करना (Follow through): फेंकने के बाद पकड़ने वाले की स्थिति तक दौड़ें।

गतिविधि:

1. खिलाड़ियों को 4 के समूह में विभाजित करें और उन्हें 7 गज की दूरी पर वर्गाकार (square formation) खड़ा करें।
2. खिलाड़ी गेंद को दाहिनी ओर खड़े खिलाड़ी की ओर फेंकेगा और फिर उसकी ओर दौड़ेगा और उसकी स्थिति ले लेगा।
3. बाकी खिलाड़ी भी ऐसा ही करेंगे।

अध्याय -2

विद्यार्थियों का आंकलन और मूल्यांकन

परिचय

शिक्षा के क्षेत्र में, एक महत्वपूर्ण कारक जो ज्ञान और विकास के मार्ग को रोशन करने की शक्ति है, वह है: आंकलन और मूल्यांकन। ये जुड़वां प्रथाएँ शैक्षिक सफलता का आधार हैं, जिससे शिक्षकों को विद्यार्थियों की प्रगति को मापने, उनके शिक्षण दृष्टिकोण को तैयार करने और रचनात्मक प्रतिक्रिया प्रदान करने की अनुमति मिलती है। यह अध्याय आंकलन और मूल्यांकन के सार की पड़ताल करता है, एक समग्र शैक्षिक अनुभव को आकार देने में उनके महत्व पर प्रकाश डालता है।

खंड 1: आंकलन और मूल्यांकन का अर्थ

1.1 आंकलन क्या है?

आंकलन, सीधे शब्दों में कहें, तो विद्यार्थियों के ज्ञान, कौशल और समझ के बारे में जानकारी एकत्र करने की प्रक्रिया है। यह एक गतिशील उपकरण है जो शिक्षकों को अपने शिक्षण विधियों की प्रभावशीलता को मापने में सक्षम बनाता है, जबकि विद्यार्थियों को अपनी प्रगति को समझने के लिए सशक्त बनाता है।

1.2 मूल्यांकन क्या है?

मूल्यांकन का व्याख्यात्मक पहलू है। यह वह जगह है जहाँ मूल्यांकन के दौरान एकत्र किए गए आंकड़ों के आधार पर निर्णय लिए जाते हैं। मूल्यांकन विद्यार्थी प्रगति के बारे में निर्णय लेने को सूचित करते हैं, जिससे शिक्षकों को शिक्षण विधियों को अनुकूलित करने और सीखने के परिणामों में सुधार करने की अनुमति मिलती है।

खंड 2: नैदानिक आंकलन (Diagnostic Assessment)

2.1 नैदानिक आंकलन की परिभाषा

एक पाठ्यक्रम या इकाई की शुरुआत में, शिक्षक विद्यार्थी व्यक्तिगत ताकत और कमजोरियों की पहचान करने के लिए नैदानिक आंकलन को नियोजित करते हैं। आंकलन का यह रूप व्यक्तिगत शिक्षण रणनीतियों की नींव रखता है।

2.2 नैदानिक आंकलन का महत्व

नैदानिक आंकलन प्रभावी शिक्षा के खजाने को खोलने की कुंजी है। उन क्षेत्रों को इंगित करके जहाँ विद्यार्थियों को समर्थन की आवश्यकता होती है, शिक्षक हर विद्यार्थी की सफलता

सुनिश्चित करने के लिए अपने निर्देश को अनुकूलित कर सकते हैं। पूर्व-परीक्षण और सर्वेक्षण जैसे उपकरण मूल्यवान नैदानिक उपकरणों के रूप में काम करते हैं।

मूल्यांकन के प्रकार

Formative Evaluation: प्रारंभिक मूल्यांकन एक सतत प्रक्रिया है। यह मूल्यांकन विद्यार्थियों और शिक्षकों को चल रही प्रतिक्रिया प्रदान करने के उद्देश्य से निर्देश के दौरान विद्यार्थियों की सीखने की प्रगति की निगरानी के लिए उपयोग किया जाता है।

Summative Evaluation: योगात्मक मूल्यांकन कार्यक्रम के परिणाम का मूल्यांकन करता है। इस प्रकार का मूल्यांकन पाठ्यक्रम के अंत में दिया जाता है कि विद्यार्थी ने किस हद तक सीखने के परिणामों में महारत हासिल की है।

Diagnostic Evaluation: नैदानिक का अर्थ होता है, सटीक समस्या का पता लगाना। नैदानिक मूल्यांकन के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थी (उनकी ताकत और कमजोरी) को जान सकता है। यह मूल्यांकन सीखने की समस्या के कारणों का पता लगाने में भी मदद करता है। इन समस्याओं को उपचारात्मक उपायों द्वारा हल किया जा सकता है।

खंड 3: खेल में कौशल आंकलन

3.1 कौशल आधारित आंकलन

खेल की दुनिया में, कौशल आंकलन एक महत्वपूर्ण तत्व है। इसमें विशिष्ट एथलेटिक दक्षताओं का आंकलन करना शामिल है, जो व्यक्तिगत विकास और टीम के प्रदर्शन दोनों के लिए आवश्यक है।

3.2 कौशल आंकलन के प्रकार

स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि का आंकलन निम्नलिखित क्षमताओं को मापकर किया जा सकता है: एरोबिक क्षमता, एनारोबिक क्षमता, शक्ति, लचीलापन, शरीर की संरचना।

कौशल से संबंधित पुष्टि का आंकलन निम्नलिखित क्षमताओं को मापकर किया जा सकता है: चपलता, गति, संतुलन, समन्वय, प्रतिक्रिया समय।

खेल में विभिन्न प्रकार के कौशल आंकलन नियोजित किए जाते हैं, जिनमें शामिल हैं:-

प्रदर्शन मूल्यांकन: इसमें एक खिलाड़ी के विशिष्ट कौशल को निष्पादित करने की क्षमता का आंकलन करते हैं। जैसे बास्केटबॉल में शूटिंग सटीकता, फुटबॉल में गेंद नियंत्रण, या क्रिकेट में बल्लेबाजी।

कौशल अभ्यास: कोच विशिष्ट कौशल का मूल्यांकन और सुधार करने के लिए ड्रिल का उपयोग करते हैं, जैसे ड्रिबलिंग, पासिंग या सर्विंग।

खेल की स्थिति: यह आकलन करना कि खिलाड़ी एक खेल की गतिशीलता के भीतर कैसे प्रदर्शन करते हैं, जैसे कि टीम के खेल में निर्णय लेना।

फिटनेस परीक्षण: शारीरिक क्षमताओं, जैसे धीरज, शक्ति और गति, का मूल्यांकन समग्र प्रदर्शन को मापने के लिए किया जाता है।

खंड 4: आंकलन उपकरण और प्रक्रियाएँ

4.1 आंकलन उपकरण

खेल में, आंकलन उपकरण, स्प्रिंट समय को ट्रैक करने के लिए स्टॉपवॉच के उपयोग से लेकर तकनीक आंकलन के लिए वीडियो विश्लेषण तक भिन्न होते हैं। प्रत्येक उपकरण कौशल आंकलन के लिए डेटा/सूचना प्रदान करने के उद्देश्य से कार्य करता है।

4.2 आंकलन प्रक्रियाएँ

खेल में आंकलन प्रक्रिया में विशिष्ट परीक्षणों को डिजाइन करना, कौशल मूल्यांकन करना और प्रतिक्रिया प्रदान करना शामिल है। निष्पक्षता, वैधता और विश्वसनीयता महत्वपूर्ण विचार हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि एथलीटों का सही आंकलन किया जाता है।

गतिविधि 1

शरीर की संरचना (Body Composition): शरीर में पतले ऊतक की तुलना में शरीर में वसा की सापेक्ष मात्रा के संदर्भ में शरीर के घटक भाग। इसे निम्नानुसार मापा जा सकता है :-

Body Mass Index (BMI) = Weight (in kg) / Height² (in m)

बॉडी मास इंडेक्स (BMI) = वजन (किग्रा में) / ऊँचाई² (मीटर में)

Height and weight tracker

Measure your height and weight every 2 month

Date	Height(M)	Weight (kg)	B.M.I	Healthy/Overweight /Underweight

B.M.I Table

Age	BMI					
	Girls			Boys		
Years	Underweight	Healthy	Overweight	Underweight	Healthy	Overweight
5	<13.5	13.5 to 16.8	>16.8	<13.8	13.8 to 16.8	>16.8
6	<13.4	13.4 to 17.1	>17.1	<13.7	13.7 to 17	>17
7	<13.4	13.4 to 17.6	>17.6	<13.7	13.7 to 17.4	>17.4
8	<13.5	13.5 to 18.3	>18.3	<13.8	13.8 to 18	>18
9	<13.7	13.7 to 19.1	>19.1	<14	14 to 18.6	>18.6
10	<14.0	14.0 to 20	>20	<14.2	14.2 to 19.4	>19.4
11	<14.4	14.4 to 20.9	>20.9	<14.6	14.6 to 20.2	>20.2
12	<14.8	14.8 to 21.7	>25.2	<15	15 to 21	>21
13	<15.3	15.3 to 22.6	>22.6	<15.5	15.5 to 21.9	>21.9
14	<15.8	15.8 to 23.4	>23.4	<16	16 to 22.7	>22.7
15	<16.3	16.3 to 24.1	>24.1	<16.6	16.6 to 23.5	>23.5
16	<16.8	16.8 to 24.7	>24.7	<17.1	17.1 to 24.2	>24.2

बीएमआई शरीर में वसा और पतले ऊतक के सापेक्ष अनुपात का एक संकेतक है। यह सिर्फ एक हल्का संकेतक है और अच्छी सलाह के लिए बाल रोग विशेषज्ञ से परामर्श लेने की अत्यधिक अनुशंसा की जाती है।

गतिविधि 2

गतिविधि: नीचे एक गतिविधि दी गई है जहाँ हम स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस को मापने के कुछ विशिष्ट तरीकों का अभ्यास करेंगे। इस क्रिया को ज़मीन पर करें।

कौशल मूल्यांकन सर्किट - अभ्यास

उद्देश्य: कौशल मूल्यांकन सर्किट सीखना और अभ्यास करना।

सामग्री और उपकरण आवश्यक: फ्लैट रिंग्स, बैलेंसिंग बीम, सॉफ्ट बॉल्स, फुटबॉल, बास्केटबॉल, शंकु / तश्तरी, क्रिकेट बैट, टेनिस बॉल, बीन बैग।

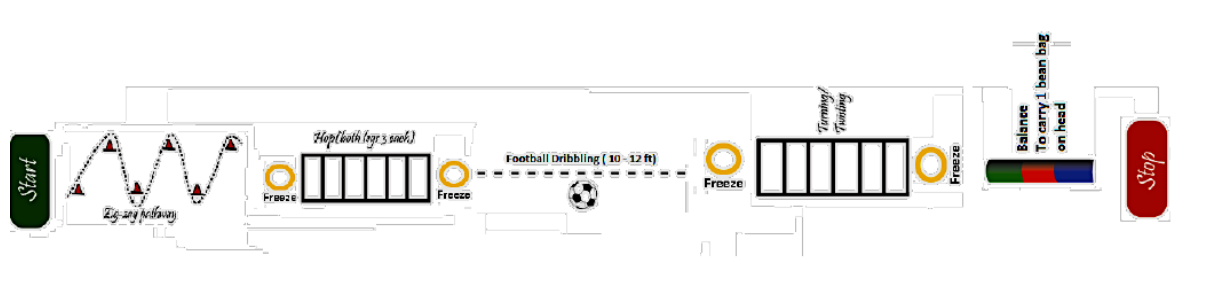
हल्की शुरुआती कसरत (वार्म-अप) - 5 मिनट

बच्चों को विभिन्न तरीकों से गतिविधि क्षेत्र के चारों ओर घुमाते हैं। धीरे-धीरे उनकी गति बढ़ाते हैं। नेतृत्व करें, या एक विद्यार्थी का नेतृत्व करने को दें, स्ट्रेचिंग रूटीन को पूरा करें।

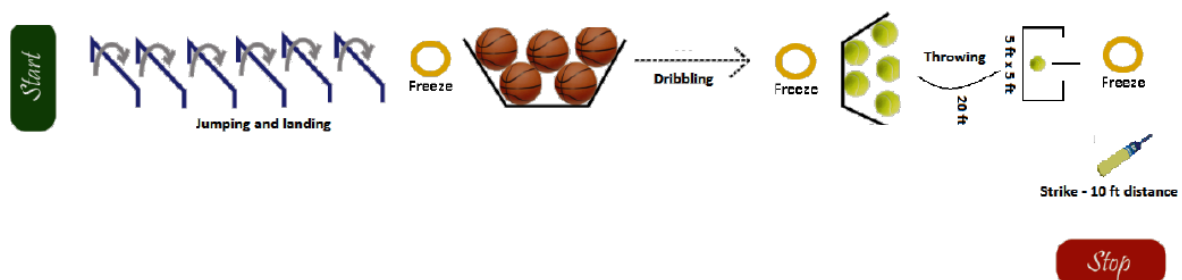
गतिविधि - 25 मिनट

- कक्षा को दो समूहों में विभाजित करें और नीचे उल्लेखित सर्किट के रूप में दो स्टेशन बनाएँ।
- जिन कौशलों का मूल्यांकन किया जाएगा, वे हैं: दौड़ना, होपिंग, पैरों से ड्रिबलिंग, घुमाना/मुड़ना, प्रहार करना, हाथ से ड्रिबलिंग करना और फेंकना।
- एक बार जब बच्चे स्टेशन पूरा कर लेते हैं तो समूह दूसरे स्टेशन पर चला जाएगा।
- बच्चों को उपरोक्त कौशल का उपयोग करके सर्किट के माध्यम से जाने की आवश्यकता है और शिक्षक को यह देखना चाहिए कि वे कैसा प्रदर्शन करते हैं।
- यदि कोई बच्चा किसी विशेष कौशल को अच्छी तरह से प्रदर्शित करने में सक्षम नहीं है, तो उसे सुधार करने के लिए अधिक अभ्यास करवाया जा सकता है।

स्टेशन (Station) 1



स्टेशन (Station) 2



कूल-डाउन (Cool-down) - 5 min

गतिविधि क्षेत्र के चारों ओर बच्चों को धीरे-धीरे (उदाहरण के लिए, धीमी गति से जॉगिंग, तेज चलने में) आगे बढ़ने दें। नेतृत्व करें, या एक विद्यार्थी का नेतृत्व करने को दें, स्ट्रेचिंग रूटीन को पूरा करें।

पाठ : तैयारी (Lesson: Preparation)

बच्चों को निम्नलिखित भावनाओं में से चुनने के लिए कहें कि वे अब कैसा महसूस कर रहे हैं और क्यों? भावनाएं हैं - उत्साह, खुशी, उदासी, गुस्सा। उनसे पूछें कि क्या वे फिटनेस टेस्ट

में अच्छा प्रदर्शन करने के बारे में आश्वस्त महसूस करते हैं? उन्हें बताएं कि उन्होंने अच्छी तैयारी की है और वे निश्चित रूप से अच्छा प्रदर्शन करेंगे।

इस सत्र को पूरा करने के बाद, आप :-

- आंकलन और मूल्यांकन योजना बनाने में सक्षम हो सकेंगे।
- फिटनेस के स्वास्थ्य और कौशल घटकों की पहचान कर सकेंगे।
- बच्चों के लिए कौशल मूल्यांकन का संचालन कर सकेंगे।

आंकलन रिपोर्ट तैयार करें और प्रतिक्रिया प्रदान करें

परिचय

एथलेटिक्स की दुनिया में खेल रिपोर्ट एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। वे घटनाओं का एक व्यापक अवलोकन प्रदान करती हैं, प्रदर्शन का विश्लेषण करती हैं, और सुधार के लिए सिफारिशें प्रदान करती हैं। इस अध्याय में, हम खेल रिपोर्ट तैयार करने और रचनात्मक प्रतिक्रिया प्रदान करने की प्रक्रिया का पता लगाएँगे।

सूचना पहचान

इससे पहले कि आप एक खेल रिपोर्ट तैयार करना शुरू करें, सभी आवश्यक जानकारी इकट्ठा करना आवश्यक है। इसमें शामिल हैं:

1. **आयोजन (इवेंट) का विवरण:** खेल आयोजन के बारे में जानकारी एकत्र करें। जिसमें तिथि, स्थान और शामिल टीमों अथवा एथलीट शामिल हैं।
2. **कार्यक्षमता डेटा:** व्यक्तिगत और टीम के प्रदर्शन पर डेटा एकत्र करें। इसमें स्कोर, आँकड़ें और कोई उल्लेखनीय उपलब्धियाँ शामिल हो सकती हैं।
3. **मुख्य विशेषताएँ:** खेल या घटना के सबसे महत्वपूर्ण क्षणों की पहचान करें। जैसे कि लक्ष्य, टचडाउन, टूटे हुए रिकॉर्ड या असाधारण नाटक।
4. **चोट और घटनाएँ:** घटना के दौरान होने वाली किसी भी चोट या महत्वपूर्ण घटनाओं पर ध्यान दें, क्योंकि वे समग्र रिपोर्ट को प्रभावित कर सकते हैं।

आंकलन चक्र

योजना

कार्यान्वित करना

आंकलन

रिपोर्ट/संशोधन



रिपोर्ट का विश्लेषण

जानकारी एकत्र करने के बाद, डेटा का विश्लेषण करने और इसे एक संरचित रिपोर्ट में प्रस्तुत करने का समय है। यहाँ बताया गया है कि यह कैसे करना है:-

- 1. परिचय:** अपनी रिपोर्ट एक संक्षिप्त परिचय के साथ शुरू करें, जो घटनाक्रम को एक मंच प्रदान करता है। इसमें शामिल टीमों या एथलीटों और खेल के महत्व का उल्लेख करें।
- 2. आयोजन (इवेंट) सारांश:** अंतिम स्कोर और प्रमुख हाइलाइट्स सहित घटनाक्रम का एक संक्षिप्त सारांश प्रदान करें। यह पाठक को एक त्वरित अवलोकन देता है कि क्या हुआ।
- 3. प्रदर्शन विश्लेषण:** व्यक्तिगत खिलाड़ियों या टीमों के प्रदर्शन का विश्लेषण करें। अपने विश्लेषण का समर्थन करने के लिए आंकड़ों और डेटा का उपयोग करें और उत्कृष्ट प्रदर्शन या उन क्षेत्रों को हाइलाइट करें, जिनमें सुधार की आवश्यकता है।
- 4. चोट और घटना की रिपोर्ट:** यदि घटनाक्रम के दौरान कोई चोटिल हुआ या अन्य महत्वपूर्ण घटना घटी, तो एक विस्तृत विवरण प्रदान करें। इसमें शामिल व्यक्तियों, घटना की प्रकृति और खेल पर इसके प्रभाव के बारे में जानकारी शामिल करें।
- 5. निष्कर्ष और सिफारिशें:** घटनाक्रम से मुख्य निष्कर्षों को संक्षेप में प्रस्तुत करें। दोनों टीमों अथवा एथलीटों के लिए और कार्यक्रम आयोजकों के लिए सुधार के लिए सिफारिशें प्रदान करें।

निष्कर्ष और सिफारिश

आपकी खेल रिपोर्ट के निष्कर्ष को घटनाक्रम के संबंध में एक स्पष्ट सारांश प्रस्तुत करना चाहिए। सिफारिशों को भविष्य के प्रदर्शन और घटनाओं को बढ़ाने के तरीकों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए :-

1. **निष्कर्ष:** अपनी रिपोर्ट के मुख्य बिंदुओं को संक्षेप में प्रस्तुत करें। घटना के महत्व और असाधारण (स्टैंडआउट) क्षणों को उजागर करें।
2. **सिफारिशों:** सुधार के लिए रचनात्मक सुझाव दें। इसमें प्रशिक्षण रणनीतियाँ, टीम संचार या आयोजन प्रबंधन शामिल हो सकते हैं। अपनी सिफारिशों में विशिष्ट और कार्रवाई योग्य सुझाव दें।

अपनी रिपोर्ट संशोधित करें

एक बार जब आप अपनी खेल रिपोर्ट का मसौदा तैयार कर लेते हैं, तो इसे संशोधित और संपादित करना आवश्यक है। इन चरणों का पालन करें:-

1. **प्रूफरीडिंग:** व्याकरण, विराम चिह्न और वर्तनी त्रुटियों की जाँच करें। सुनिश्चित करें कि आपकी रिपोर्ट स्पष्ट और संक्षिप्त है।
2. **स्पष्टता और संरचना:** रिपोर्ट की समग्र संरचना और प्रवाह की समीक्षा करें। सुनिश्चित करें कि जानकारी तार्किक रूप से प्रस्तुत की गई है और इसका पालन करना आसान है।
3. **डेटा सटीकता:** सटीकता सुनिश्चित करने के लिए सभी आंकड़ों और डेटा को दोबारा जाँचें।

प्रतिपुष्टि (फीडबैक) प्रदान करना

फीडबैक खेल रिपोर्टिंग प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह खिलाड़ियों, कोचों और कार्यक्रम आयोजकों को बेहतर बनाने में मदद करता है। प्रभावी प्रतिक्रिया प्रदान करने का तरीका यहाँ बताया गया है:

प्रतिपुष्टि (फीडबैक) के दस्तावेज़ीकरण के चरण

1. **विशिष्ट बनें:** प्रतिक्रिया प्रदान करते समय, इस बारे में विशिष्ट रहें कि क्या अच्छी तरह से किया गया था और क्या सुधार की आवश्यकता है। अस्पष्ट टिप्पणियों से बचें।
2. **उदाहरण का उपयोग करें:** घटना से ठोस उदाहरण लेकर अपनी प्रतिक्रिया को मज़बूती से पेश करें। यह व्यक्तियों को आपकी टिप्पणियों को समझने में मदद करता है।
3. **रचनात्मक बनें:** गलतियों या कमियों पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय सुधार के लिए सुझाव दें।

4. **संचार को प्रोत्साहित करें (Encourage Communication):** एक खुला संवाद बनाएँ, जहाँ खिलाड़ी, कोच और आयोजक प्रश्न पूछ सकते हैं या आपकी प्रतिक्रिया के बारे में स्पष्टीकरण माँग सकते हैं।

प्रतिपुष्टि (फीडबैक) के उद्देश्य

1. **प्रदर्शन में वृद्धि (Performance Enhancement):** प्रतिक्रिया का प्राथमिक लक्ष्य खिलाड़ियों और टीमों को अपने प्रदर्शन में सुधार करने में मदद करना है।

2. **प्रेरणा (Motivation):** रचनात्मक प्रतिक्रिया व्यक्तियों और टीमों को उत्कृष्टता के लिए प्रयास करने के लिए प्रेरित कर सकती है।

3. **जवाबदेही (Accountability):** प्रतिक्रिया व्यक्तियों और संगठनों को उनके कार्यों और प्रदर्शन के लिए जिम्मेदार ठहराती है।

4. **निर्णय (Decision-Making):** प्रतिपुष्टि भविष्य के प्रशिक्षण, रणनीतियों और घटना संगठन के बारे में निर्णय को बेहतर बना सकता है।

अंत में, खेल रिपोर्ट तैयार करना और प्रतिक्रिया प्रदान करना खेल की दुनिया के आवश्यक घटक हैं। इस अध्याय में उल्लेखित चरणों का पालन करके, आप जानकारीपूर्ण रिपोर्ट बना सकते हैं और खिलाड़ियों / एथलीटों और टीमों को अपने प्रयासों में उत्कृष्टता प्राप्त करने में मदद करने के लिए मूल्यवान प्रतिक्रिया प्रदान कर सकते हैं।

शारीरिक शिक्षा विद्यार्थी प्रगति रिपोर्ट

उदाहरण

विद्यार्थी की जानकारी

विद्यार्थी का नाम: कृष्ण

कक्षा शिक्षक: महेश शर्मा

ग्रेड: 2

स्कूल वर्ष: 2023-2024

मूल्यांकन बिंदु (Evaluation Key)

3 = उत्कृष्ट: विद्यार्थी ग्रेड-स्तर की अपेक्षाओं से अधिक है।

2 = सक्षम: विद्यार्थी ग्रेड-स्तर की अपेक्षाओं को पूरा करता है।

1 = सुधार की जरूरत है: विद्यार्थी को ग्रेड-स्तर की अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए अधिक अभ्यास की आवश्यकता है।

NA = अवलोकन नहीं किया गया।

K-12 शारीरिक शिक्षा के लिए राष्ट्रीय मानक	अवलोकन उपकरण	ग्रेडिंग टर्म द्वारा अवलोकन स्कोर।		
		अवधि 1	अवधि 2	अवधि 3
मानक 1. शारीरिक रूप से साक्षर व्यक्ति विभिन्न प्रकार के मोटर कौशल और क्रियात्मक पैटर्न में योग्यता प्रदर्शित करता है।				
एक परिपक्व पैटर्न का उपयोग करना छोड़ दें	विभिन्न सेटिंग्स में संरचित अवलोकन / वीडियो	2	3	3
1- और 2-फुट टेक-ऑफ और लैंडिंग का उपयोग करके क्षैतिज सतह पर कूदने और उतरने के लिए 5 महत्वपूर्ण तत्वों में से 4 को प्रदर्शित करता है।	विभिन्न सेटिंग्स में प्रदर्शन करते समय संरचित अवलोकन (कौशल / फिटनेस सर्किट ड्रिल)	2	3	2
स्थिरता और सहायक आधार के साथ उल्टी स्थिति में संतुलन।	समूह-समर्थित संतुलन प्रदर्शन, स्टेशन प्रदर्शन (सहकर्मी और शिक्षक)	NA	2	2
सामान्य स्थान में चलते समय पसंदीदा हाथ का उपयोग करके ड्रिबल्स	समूह अभ्यास, सहकर्मी प्रतिक्रिया, खेल की तरह अभ्यास शिक्षक से स्टिक प्रतिक्रिया	NA	2	2
एक परिपक्व पैटर्न के साथ लगातार आगे और पीछे एक स्व-मुड़ी हुई रस्सी कूदता है।	शिक्षक द्वारा वीडियो विश्लेषण	2	3	2
एक परिपक्व पैटर्न का उपयोग करके नीचे फेंकना।	समूह अभ्यास, खेल जैसा अभ्यास, शिक्षक से प्रतिक्रिया	NA	2	3

मानक 2. शारीरिक रूप से साक्षर व्यक्ति गति और प्रदर्शन से संबंधित अवधारणाओं, सिद्धांतों, रणनीतियों और रणनीति के ज्ञान को लागू करता है।		अवधि 1	अवधि 2	अवधि 3
सामान्य स्थान में लोकोमोटर कौशल को एक लय में जोड़ता है।	कॉल-एंड-रिस्पॉंस शिक्षक अवलोकन, संगीत के लिए शिक्षक के नेतृत्व वाली प्रगति, साथी पैटर्न।	2	2	3
मानक 3. शारीरिक रूप से साक्षर व्यक्ति शारीरिक गतिविधि और फिटनेस के स्वास्थ्य-बढ़ाने वाले स्तर को प्राप्त करने और बनाए रखने के लिए ज्ञान और कौशल प्रदर्शित करता है।		अवधि 1	अवधि 2	अवधि 3
निर्देश और अभ्यास के उत्तर में शारीरिक शिक्षा वर्ग में सक्रिय रूप से संलग्न है।	चल रही प्रतिक्रिया	3	3	3
मानक 4. शारीरिक रूप से साक्षर व्यक्ति ज़िम्मेदार व्यक्तिगत और सामाजिक व्यवहार प्रदर्शित करता है जो स्वयं और दूसरों का सम्मान करता है।		अवधि 1	अवधि 2	अवधि 3
व्यवहार और प्रदर्शन कार्यों के साथ कक्षा प्रोटोकॉल के लिए ज़िम्मेदारी स्वीकार करता है।	चल रही प्रतिक्रिया	2	2	2
शिक्षक-डिज़ाइन की गई शारीरिक गतिविधियों में	चल रही प्रतिक्रिया	2	3	3

नियमों और शिष्टाचार की भूमिका को पहचानता है।				
मानक 5. शारीरिक रूप से साक्षर व्यक्ति स्वास्थ्य, आनंद, चुनौती, आत्म-अभिव्यक्ति और / या सामाजिक संपर्क के लिए शारीरिक गतिविधि के मूल्य को पहचानता है।		अवधि 1	अवधि 2	अवधि 3
"अच्छे स्वास्थ्य संतुलन" के मूल्य को पहचानता है।	प्रश्नावली का उपयोग करके चल रही प्रतिक्रिया	2	3	NA

विद्यार्थी का ग्रेड के आधार पर मूल्यांकन करने हेतु शिक्षक नोट्स का नमूना
टर्म 1: उत्साह के साथ भाग लेता है, लेकिन दूसरों का सीखने से ध्यान भंग करता है।
टर्म 2: अच्छी तरह से सुनता है और दूसरों के साथ अच्छी तरह से काम करता है / खेलता है।
टर्म 3: सीखने की जिम्मेदारी लेता है।

प्रश्न और उत्तर

एक अंक के प्रश्न

प्रश्न 1. निम्नलिखित में से कौन-सा मूल्यांकन का प्रकार है?

1. नैदानिक मूल्यांकन (Diagonastic) 2. खो-खो 3. क्रिकेट 4. बास्केटबॉल

प्रश्न 2. निम्नलिखित में से कौन-सा कौशल संबंधी मोटर घटक है?

1. शक्ति 2. एरोबिक क्षमता 3. लचीलापन 4. गति

प्रश्न 3. निम्नलिखित में से कौन-सा आंकलन टूल है?

1. स्टॉपवॉच 2. हार्ट रेट मॉनिटर 3. vo2 मैक्स 4. ये सभी

प्रश्न 4. निम्नलिखित में से कौन-सा स्वास्थ्य संबंधी मोटर घटक है?

1. चपलता 2. गति 3. शरीर की संरचना 4. संतुलन

दो अंक के प्रश्न

प्रश्न 1. आंकलन क्या है?

उत्तर. आंकलन, सीधे शब्दों में कहें, तो विद्यार्थियों के ज्ञान, कौशल और समझ के बारे में जानकारी एकत्र करने की प्रक्रिया है। यह एक गतिशील उपकरण है जो शिक्षकों को अपने शिक्षण विधियों की प्रभावशीलता को मापने में सक्षम बनाता है, जबकि विद्यार्थियों को अपनी प्रगति को समझने के लिए सशक्त बनाता है।

प्रश्न 2. नैदानिक (Diagnostic) आंकलन क्या है?

उत्तर. नैदानिक मूल्यांकन आपको किसी विषय के अपने विद्यार्थियों के वर्तमान ज्ञान, उनके कौशल और क्षमताओं की पहचान करने और शिक्षण होने से पहले गलत धारणाओं को स्पष्ट करने में मदद कर सकता है। विद्यार्थियों की ताकत और कमजोरियों को जानने से आपको बेहतर योजना बनाने में मदद मिल सकती है कि क्या पढ़ाना है और इसे कैसे सिखाना है।

प्रश्न 3. मूल्यांकन का महत्व क्या है?

उत्तर. शक्ति और सुधार के क्षेत्र चिह्नित करना- परीक्षण का प्रमुख उपयोग विद्यार्थी की शक्ति पहचानना और उन क्षेत्रों को चिह्नित करना है जिन पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

सीखने और शिक्षण प्रक्रिया में आपेक्षित सुधार करना: मूल्यांकन से पता चलेगा कि कौन-सी शिक्षण युक्तियों ने काम किया है और किन्हें संशोधित करने / आवश्यकता अनुरूप बदलने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए यदि ऊपरी शरीर की ताकत कम है तो उस पर ध्यान केंद्रित करने वाली गतिविधियों को दोहराने की आवश्यकता है।

प्रतिभा की पहचान - एक सामान्य बैटरी परीक्षण विद्यार्थी की बुनियादी क्षमताओं का एक अनुमान प्रदान कर सकती है। यह बच्चों को प्रतिस्पर्धात्मक रूप से खेलने के लिए प्रेरित करने के लिए एक उद्देश्य विधि के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। बेशक, विद्यार्थियों के झुकाव और खेल की पसंद को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

चार अंक के प्रश्न

प्रश्न 4. आंकलन और मूल्यांकन के बीच में अंतर बताइए?

पहलू (ASPECT)	आंकलन (ASSESSMENT)	मूल्यांकन (EVALUATION)
उद्देश्य (Purpose)	एक विशिष्ट बिंदु पर किसी विद्यार्थी के प्रदर्शन, कौशल या ज्ञान के बारे में जानकारी इकट्ठा करना।	किसी कार्यक्रम, परियोजना या व्यक्ति की प्रभावशीलता, गुणवत्ता या मूल्य के बारे में निर्णय या निर्णय लेना।
समय (Timing)	अक्सर सीखने की प्रक्रिया के दौरान निरंतर चलने वाली गतिविधियाँ। जैसे क्विज़, परीक्षण, असाइनमेंट या अवलोकन।	आमतौर पर सीखने की प्रक्रिया या गतिविधि के अंत में या बाद में होता है, जो समग्र परिणामों या प्रभाव पर ध्यान केंद्रित करता है।
केंद्र (Focus)	मुख्य रूप से प्रतिक्रिया प्रदान करने और सीखने में सुधार करने के लक्ष्य के साथ व्यक्तिगत सीखने और समझने पर ध्यान केंद्रित है।	व्यापक तस्वीर पर केंद्रित है, जैसे कि क्या कोई कार्यक्रम अपने उद्देश्यों को पूरा करता है या यदि किसी कर्मचारी का प्रदर्शन संगठनात्मक लक्ष्यों को पूरा करता है।
मानदंड(Criteria)	आंकलन मानदंड अक्सर स्पष्ट रूप से परिभाषित होते हैं और सीखने के उद्देश्यों से जुड़े होते हैं।	मूल्यांकन मानदंड व्यापक रूप से भिन्न हो सकते हैं और स्थिति के लिए प्रासंगिक विशिष्ट लक्ष्यों और प्रदर्शन मैट्रिक्स पर आधारित होते हैं।
तरीके (Methods)	विभिन्न तरीके, जैसे क्विज़, परीक्षा, परियोजनाएं, अवलोकन और आत्म-मूल्यांकन।	विधियों में सर्वेक्षण, साक्षात्कार, अवलोकन, दस्तावेज़ विश्लेषण और अन्य डेटा संग्रह तकनीक शामिल हो सकते हैं।
प्रतिपुष्टि (Feedback)	सुधार के लिए विद्यार्थियों को तत्काल प्रतिक्रिया प्रदान किया जाता है।	मूल्यांकन प्रक्रिया के आधार पर तत्काल प्रतिक्रिया प्रदान कर सकते हैं या नहीं भी कर सकते हैं।

परिणाम का उपयोग (Use of Result)	व्यक्तिगत सीखने की प्रगति को मापने और शिक्षण रणनीतियों को समायोजित करने के लिए उपयोग किया जाता है।	निर्णय लेने, कार्यक्रमों में सुधार करने, संसाधनों को आवंटित करने, या प्रदर्शन से संबंधित परिणामों को निर्धारित करने के लिए उपयोग किया जाता है।
---------------------------------	--	--

अध्याय: 3
उन्मुक्त क्रीडा (फ्री प्ले)



3.1 उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले):

यह एक विधि है जो बच्चों को स्वतंत्र रूप से खेलने की, जिस भी तरह से वे चाहते हैं, की अनुमति देती है। उन्मुक्त क्रीड़ा में हार और जीत आवश्यक नहीं है। इस गतिविधि का उद्देश्य सिर्फ मनोरंजन होता है।



चित्र संख्या 1: उन्मुक्त क्रीड़ा

स्पोर्ट्स:

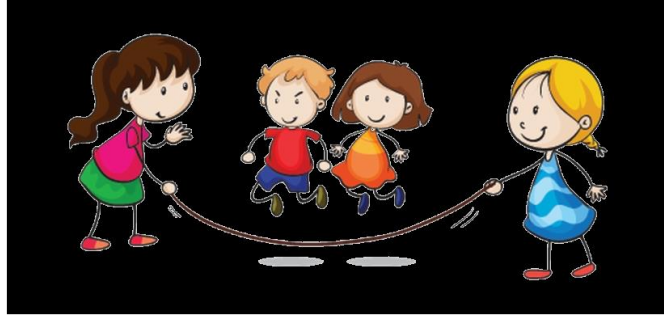
स्पोर्ट्स एक शारीरिक गतिविधि है जिसमें नियमों के साथ भाग लेना होता है। स्पोर्ट्स का उद्देश्य प्रतिस्पर्धा या मनोरंजन होता है। खेलों में राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय शासी संगठन हॉकी, बास्केटबॉल, वॉलीबॉल आदि जैसे खेलों के लिए नियम और विनियम स्थापित करते हैं।



चित्र संख्या 2 :स्पोर्ट्स

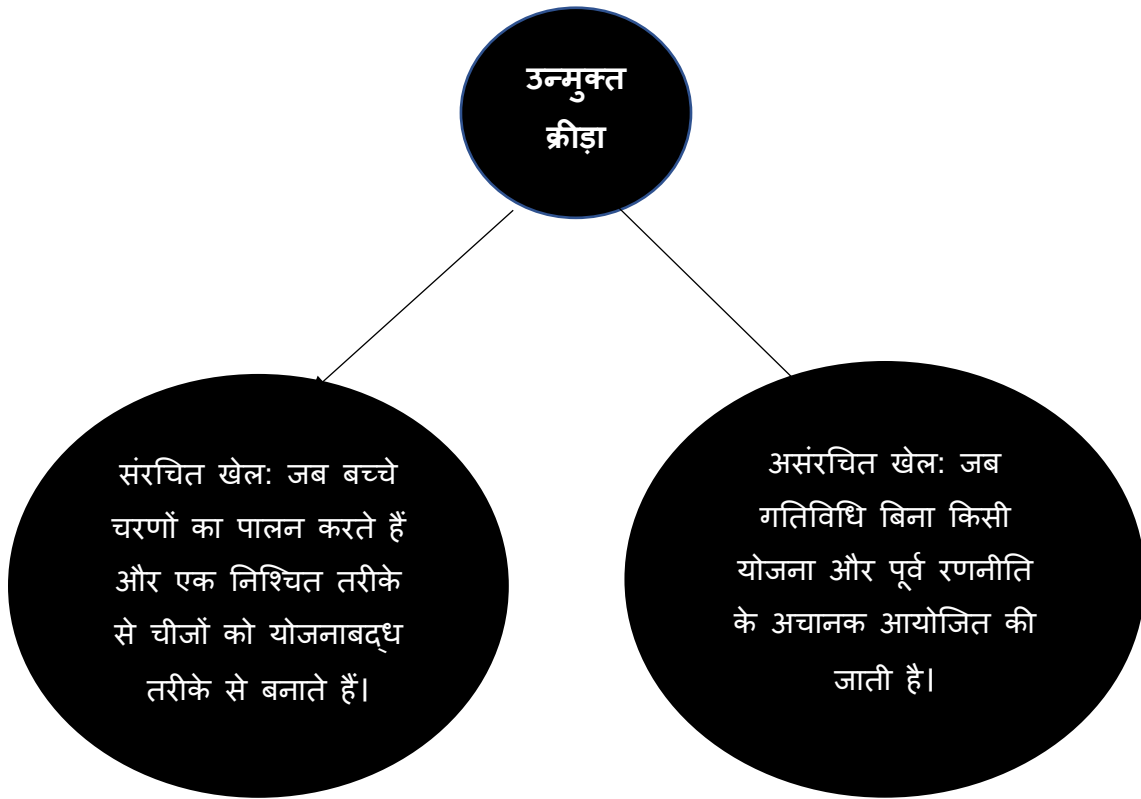
खेल:

यह एक ऐसी गतिविधि है जिसके नियम प्रतिभागियों द्वारा निर्धारित किए जाते हैं और इसे स्वतंत्र रूप से या समूहों में खेला जा सकता है। प्रतिभागी खेल जीतना चाहते हैं, लेकिन एकमात्र लक्ष्य आनंद उठाना होता है। जैसे बर्फ और पानी आदि।



चित्र संख्या 3:खेल

उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) को आगे दो भागों में विभाजित किया गया है :-



बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ आयोजित करते समय उन्मुक्त क्रीड़ा के अधिक उपयोग के फायदे और नुकसान दोनों हैं।

लाभ	हानि
1. रचनात्मकता को प्रोत्साहित करता है।	1. गलत तकनीक विकसित हो सकती है।
2. रुचि बनाए रखता है।	2. मूल्यांकन नहीं किया जा सकता।
3. स्वामित्व की भावना को बढ़ावा देता है।	3. प्रगति को ट्रैक नहीं किया जा सकता।

3.2 उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) के घटक

- **शारीरिक खेल:** नृत्य और गेंद खेल शारीरिक खेल के महत्वपूर्ण उदाहरण हैं। यह आपके बच्चे की मांसपेशियों, हड्डियों और शारीरिक क्षमताओं के विकास में सहायता करता है, आपके बच्चे को जितना संभव हो सके, चलने-फिरने के लिए प्रोत्साहित करता है।
- **सामाजिक खेल:** बच्चे दूसरों के साथ खेलकर बारी-बारी से खेलना, सहयोग करना और साझा करना सीखते हैं। इससे उनकी मौखिक क्षमताओं के विकास में भी मदद मिलती है। अपने बच्चे को खेल के मैदानों में ले जाने से सामाजिक खेल विकसित करने में मदद मिल सकती है। नए बच्चों से मिलने में माता-पिता भी उनकी मदद कर सकते हैं।
- **रचनात्मक खेल:** रचनात्मक खेल में युवाओं को स्केचिंग, संगीत के साथ अभ्यास और निर्माण का प्रयोग करना शामिल है। इससे उन्हें अपनी गतिशील क्षमताओं में सुधार करने में सहायता मिलती है। रचनात्मक खेल बच्चों को दूरी और आकार के बारे में भी सिखाता है।
- **काल्पनिक खेल:** कल्पना का प्रयोग करके खेलने से विद्यार्थियों की संचार क्षमताओं में सुधार होता है। अपने खुद के गेम डिजाइन करना उनके लिए फायदेमंद है।

3.3 उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) का महत्व:

- मस्तिष्क का विकास
- रचनात्मकता
- सामाजिक कौशल
- योजना कौशल
- मोटर विकास
- समस्या समाधान
- भाषा विकास
- दृश्य धारणा
- स्वतंत्रता
- श्रवण धारणा

3.4 मनोरंजक गतिविधियों को प्रभावित करने वाले कारक

मनोरंजक गतिविधियों, विशेष रूप से खेल में संलग्न होना, बच्चों के लिए सक्रिय रहने, सामाजिक कौशल विकसित करने और स्वस्थ जीवन शैली की नींव बनाने का एक मज़ेदार और प्रभावी तरीका है। हालाँकि, विभिन्न कारक, मनोरंजक खेलों में बच्चे की भागीदारी और उनके अनुभव को प्रभावित कर सकते हैं।

1. **सुविधाओं तक पहुँच:** पार्क, खेल के मैदान और स्पोर्ट्स क्लब जैसी खेल सुविधाओं की उपलब्धता स्थान के अनुसार अलग-अलग होती है। इन सुविधाओं तक सीमित पहुँच वाले क्षेत्रों में रहने वाले बच्चों को मनोरंजक खेलों में शामिल होने के कम अवसर मिल सकते हैं।

2. **माता-पिता की भागीदारी:** माता-पिता अपने बच्चों को मनोरंजक खेलों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सहायक माता-पिता जो शारीरिक गतिविधि को महत्व देते हैं, वे अपने बच्चों को मनोरंजन गतिविधि में शामिल होने के लिए प्रेरित करने की अधिक संभावना रखते हैं।

3. **मित्रता:** किसी बच्चे के दोस्तों और साथियों का खेल में भाग लेने की उसकी पसंद पर अक्सर काफी प्रभाव पड़ता है। यदि बच्चे के दोस्त खेल में शामिल हैं, तो उनके इसमें शामिल होने की अधिक संभावना है।

4. **सामाजिक दबाव:** साथियों का दबाव दोनों तरह से काम कर सकता है। कुछ बच्चों को उनके दोस्तों द्वारा खेलों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है, जबकि कुछ बच्चों को भाग न लेने के लिए दबाव महसूस हो सकता है क्योंकि खेल में भाग न लेने को "असामान्य" माना जाता है।

5. **लिंग रूढ़िवादिता:** सामाजिक अपेक्षाएँ और रूढ़ियाँ कुछ गतिविधियों में बच्चे की रुचि को प्रभावित कर सकती हैं। लड़कों और लड़कियों को पारंपरिक लिंग मानदंडों के आधार पर विशिष्ट मनोरंजक गतिविधि की ओर या उससे दूर ले जाया जा सकता है।

6. **स्वास्थ्य स्थितियाँ:** अस्थमा या एलर्जी जैसी स्वास्थ्य समस्याएं बच्चे की गतिविधियों में भाग लेने की क्षमता को प्रभावित कर सकती हैं। ऐसे मामलों में उचित चिकित्सा मार्गदर्शन और आवास आवश्यक है।

3.2.1 उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) का उद्देश्य

उन्मुक्त क्रीड़ा या स्वतंत्र खेल, खेल और शारीरिक गतिविधियों का एक अनिवार्य घटक है। यह विभिन्न उद्देश्यों को पूरा करता है जो व्यक्तियों के समग्र विकास में योगदान देता है, खासकर युवाओं के लिए। उन्मुक्त क्रीड़ा के प्रमुख उद्देश्यों में शामिल हैं:-

- **शारीरिक फिटनेस:** स्वतंत्र खेल बच्चों को उनकी शारीरिक फिटनेस, जैसे ताकत, चपलता और समन्वय बढ़ाने में मदद करता है।
- **मानसिक विकास:** स्वतंत्र खेल रचनात्मकता, समस्या-समाधान और आलोचनात्मक सोच को प्रोत्साहित करके संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा देता है।
- **सामाजिक कौशल:** जैसे-जैसे युवा जुड़ते हैं और असहमतियों को दूर करना सीखते हैं, यह सहयोग, संचार और सहयोग को प्रोत्साहित करता है।
- **तनाव से राहत:** स्वतंत्र खेल दबी हुई ऊर्जा और भावनाओं को बाहर निकालकर तनाव से राहत देता है।
- **खेल के प्रति प्रेम पैदा करना:** यह खेल और शारीरिक गतिविधियों के प्रति जुनून विकसित करने में मदद करता है जो जीवन भर बना रह सकता है।
- **रचनात्मकता:** इससे बच्चे में रचनात्मकता और रचनात्मक होने की क्षमता विकसित होगी जो बच्चों को आगे के जीवन में भी मदद करेगी।

3.2.2 उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) की उपयुक्त गतिविधियों का चयन

निःशुल्क खेल गतिविधियों का चयन करते समय, प्रतिभागियों की उम्र और कौशल स्तर पर विचार करें। बच्चों के लिए उपयुक्त गतिविधियों में शामिल हो सकते हैं:-

- **टैग गेम:** टैग, फ्रीज़ टैग, या टनल टैग जैसे गेम दौड़ने और भागने के कौशल को बढ़ावा देते हैं।
- **बॉल गेम:** फुटबॉल, बास्केटबॉल और कैच हाथ-आँख समन्वय और टीम वर्क में सुधार के लिए उत्कृष्ट हैं।
- **बाधा पाठ्यक्रम:** सुरंगों, शंकु और हुप्स के साथ बाधा पाठ्यक्रम डिजाइन करना चपलता और रचनात्मकता को प्रोत्साहित करता है।
- **रिले दौड़:** रिले दौड़ सहनशक्ति बढ़ाने के साथ-साथ टीम वर्क और प्रतिस्पर्धा सिखाती है।
- **रस्सी कूदें:** रस्सी कूदने की गतिविधियाँ हृदय संबंधी फिटनेस और समन्वय विकसित करने में मदद करती हैं।

3.2.3 उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) के लिए समूहों का वर्गीकरण

उम्र, कौशल स्तर और रुचियों के आधार पर प्रतिभागियों का समूह बनाना यह सुनिश्चित करता है कि स्वतंत्र खेल गतिविधियाँ सभी के लिए आनंददायक और सुरक्षित हैं। श्रेणियाँ शामिल हो सकती हैं:-

- **आयु समूह:** शारीरिक और विकास संबंधी अंतरों को ध्यान में रखते हुए प्रतिभागियों को आयु-उपयुक्त समूहों में विभाजित करें।
- **कौशल स्तर:** उन्नत प्रतिभागियों को चुनौती देने और शुरुआती लोगों के लिए एक सहायक वातावरण प्रदान करने के लिए कौशल स्तरों के आधार पर समूह बनाएँ।
- **रुचि समूह:** प्रतिभागियों की रुचियों पर विचार करें, जैसे टीम खेल, व्यक्तिगत खेल, या रचनात्मक खेल, उन्हें समान विचारधारा वाले साथियों के साथ संरेखित करने के लिए।

3.2.4 उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) के लिए क्षेत्र चयन

उन्मुक्त क्रीड़ा या स्वतंत्र खेल के लिए उपयुक्त क्षेत्र का चयन करना सुरक्षा और आनंद के लिए महत्वपूर्ण है। स्थान चुनते समय निम्नलिखित कारकों पर विचार करें:-

- **सुरक्षा:** सुनिश्चित करें कि क्षेत्र नुकीली वस्तुओं या ट्रिपिंग खतरों जैसे खतरों से मुक्त है।
- **आकार:** जगह इतनी बड़ी होनी चाहिए कि चुनी गई गतिविधियों को बिना भीड़भाड़ के समायोजित किया जा सके।
- **पहुँच क्षमता:** ऐसा क्षेत्र चुनें, जहाँ सभी प्रतिभागियों की आसानी से पहुँच हो, जिसमें गतिशीलता चुनौतियों वाले लोग अर्थात् जिन्हें चलने फिरने में किसी प्रकार की समस्या हो, वे भी शामिल हों।
- **विविधता:** संगठित खेल और रचनात्मक खेल दोनों के लिए विकल्पों वाला एक विविध स्थान, आदर्श कहा जा सकता है।

3.2.5 उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) में समूहों के लिए उपकरण चयन

उपयोग किए गए उपकरण चुनी गई गतिविधियों और प्रतिभागियों के आयु समूह से मेल खाने चाहिए। उपकरण में शामिल हो सकते हैं:

- **गेंदें:** फुटबॉल गेंदें, बास्केटबॉल, टेनिस गेंदें, या छोटे बच्चों के लिए फोम बॉल जैसे नरम विकल्प।

- **कूदने वाली रस्सियाँ:** विभिन्न ऊँचाइयों को समायोजित करने के लिए कूदने वाली रस्सियों की अलग-अलग लंबाई।
- **शंकु, हुप्स और मार्कर:** इनका उपयोग बाधा कोर्स और सीमाएँ बनाने के लिए किया जा सकता है।
- **सुरक्षा गियर:** गतिविधि के आधार पर, हेलमेट या घुटने के पैड जैसे सुरक्षा गियर आवश्यक हो सकते हैं।

3.2.6 उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) गतिविधियों का आयोजन

एक सफल उन्मुक्त क्रीड़ा सत्र सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित दिशानिर्देशों का पालन करें :-

- **स्पष्ट नियम:** सभी प्रतिभागियों को गतिविधि के नियम बताएँ और सुरक्षा दिशानिर्देशों पर जोर दें।
- **रोटेशन:** रोटेशन की योजना बनाएँ ताकि सभी प्रतिभागियों को विभिन्न गतिविधियों में शामिल होने का मौका मिले।
- **पर्यवेक्षण:** सुरक्षा और नियमों का पालन सुनिश्चित करते हुए खेल की निगरानी के लिए जिम्मेदार वयस्कों या प्रशिक्षकों को नियुक्त करें।
- **विविधता:** विभिन्न रुचियों और क्षमताओं को पूरा करने के लिए गतिविधियों का मिश्रण शामिल करें।
- **समावेशिता:** विकलांग प्रतिभागियों के लिए आवास/उचित स्थान की व्यवस्था करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि हर कोई गतिविधियों का आनंद ले सके।

पाठ का नाम: डिस्कवरी प्ले

उद्देश्य: बच्चों को अपना खेल डिज़ाइन करने और सभी आयु के अनुसार उपयुक्त प्रॉप्स का उपयोग करके रचनात्मक बनने में मदद करना।

आवश्यक बुनियादी ढाँचा: खेल का मैदान/घर के अंदर

आवश्यक उपकरण: सभी प्रॉप्स, ट्रेनिंग आर्क, हुला हुप्स, फ्लेक्सी पोल, पैराशूट, बीन बैग स्कार्फ, वार्मअप संगीत

कक्षा का आकार: 40-50 का बड़ा वर्ग आकार

आगे कैसे बढ़ें :-

- आयु के अनुरूप सभी प्रॉप्स को गोलाकार क्षेत्र में बिछाएँ।

- जब बच्चे अंदर आएँ तो बच्चों को अपना परिचय दें। उनका अभिवादन करें और उन्हें अभिवादन का उत्तर देने को कहें।
- बच्चों को बताएँ कि आज उन्हें रंगीन प्रॉप्स की दुनिया का पता लगाने की अनुमति दी जाएगी। बच्चे वृत्ताकार क्षेत्र में धीरे-धीरे दौड़ते हैं। शिक्षक संगीत बजा सकते हैं।
- शिक्षक संगीत बंद कर देता है, और एक प्रॉप्स का नाम पुकारता है। बच्चे ढेर में से प्रॉप्स ढूँढते हैं। बच्चे विभिन्न प्रॉप्स के नाम सीखते हैं।
- इस गतिविधि में शिक्षक द्वारा प्रॉप्स के उपयोग बता कर बच्चों से प्रॉप्स को पहचानने और ढूँढने के लिए कहा जा सकता है।

सीखने के परिणाम:-

- विद्यार्थियों के सामाजिक कौशल में सुधार करेगी।
- यह गतिविधि उनके मस्तिष्क के विकास में मदद करेगी।

3.3.1 पुनर्वास में उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) की भूमिका

- **बढ़ी हुई गतिशीलता:** उन्मुक्त क्रीड़ा एथलीटों को अपने शरीर को उन तरीकों से स्थानांतरित करने की अनुमति देता है जो संरचित पुनर्वास कार्यक्रमों में शामिल नहीं हो सकते हैं। यह लचीलेपन को बढ़ावा देता है और प्राकृतिक गति पैटर्न को पुनः प्राप्त करने में मदद करता है।
- **आत्मविश्वास बढ़ाना:** उन्मुक्त क्रीड़ा में छोटी-छोटी जीत हासिल करने से एक खिलाड़ी/एथलीट का आत्मविश्वास काफी बढ़ सकता है, जो उनके समग्र स्वास्थ्य लाभ के लिए आवश्यक है।
- **सामाजिक समर्थन:** उन्मुक्त क्रीड़ा में संलग्न होने में अक्सर दोस्त, टीम के साथी, यहाँ तक कि नए परिचित भी शामिल होते हैं, जो पुनर्वास प्रक्रिया के दौरान एक आवश्यक सहायता प्रणाली प्रदान करते हैं।
- **तनाव में कमी:** मज़ेदार गतिविधियाँ एंडोर्फिन हार्मोन जारी करती हैं, जो तनाव को कम करती हैं और एक खिलाड़ी/एथलीट के समग्र स्वास्थ्य में बढ़ोतरी करती हैं।
- **प्रगतिशील दृष्टिकोण:** कम प्रभाव वाली, आनंददायक गतिविधियों से शुरुआत करें और जैसे-जैसे आपका पुनर्वास आगे बढ़े, धीरे-धीरे तीव्रता बढ़ाएँ।
- **संतुलन:** संरचित पुनर्वास अभ्यास और उन्मुक्त क्रीड़ा के बीच संतुलन बनाएँ। पुनर्प्राप्ति प्रक्रिया में दोनों की अपनी-अपनी भूमिकाएँ हैं।

3.3.2 विषमांगी से सजातीय समूह -

मनोरंजक गतिविधियाँ या पुनर्वास, विविध समूहों का प्रबंधन, एक आवश्यक कौशल है। अक्सर, प्रतिभागियों के कौशल स्तर, रुचियाँ और शारीरिक क्षमताएँ अलग-अलग होती हैं। प्रभावी समूह गतिशीलता के लिए, विषम समूहों से, जहाँ प्रतिभागियों की अलग-अलग विशेषताएँ होती हैं, सजातीय समूहों में संक्रमण करना महत्वपूर्ण है, जहाँ वे सामान्य गुण साझा करते हैं। यह अधिक केंद्रित और अनुकूलित उन्मुक्त क्रीड़ा के अनुभव की अनुमति देता है।

विषम समूह:

सीखने के अवसर: प्रतिभागी एक-दूसरे के अनुभवों और कौशल से सीख सकते हैं।

उन्नत सामाजिक संपर्क: विविध समूह सामाजिक समावेशिता और समझ को बढ़ावा देते हैं।
चुनौतीपूर्ण धारणाएँ: विभिन्न दृष्टिकोणों के साथ मुठभेड़ पूर्वकल्पित धारणाओं को चुनौती देती है और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देती है। सहकर्मी समर्थन को बढ़ावा दें। प्रतिभागियों को एक-दूसरे का समर्थन और सहायता करने के लिए प्रोत्साहित करें।

सुनने को प्रोत्साहित किया जाता है: प्रतिभागियों को एक-दूसरे के विचारों और ज़रूरतों को सुनने और उनका सम्मान करने के लिए प्रोत्साहित करें।

प्रोत्साहन प्रदान करें: सभी प्रतिभागियों को शामिल होने और गतिविधियों का आनंद लेने के लिए प्रोत्साहित और प्रेरित करें।

सजातीय समूह:

कौशल विकास: प्रतिभागी कौशल विकास को बढ़ावा देने के लिए अपने स्तर के अनुरूप गतिविधियों में संलग्न हो सकते हैं।

केंद्रित शिक्षण: समान रुचि वाले प्रतिभागियों के साथ गहन चर्चा और अभ्यास संभव है।

परामर्श और सहकर्मी शिक्षण: इन समूहों में, परामर्श और सहकर्मी शिक्षण प्रमुख हो जाता है। अधिक अनुभवी प्रतिभागी उन लोगों का मार्गदर्शन और समर्थन कर सकते हैं जो अभी भी अपने कौशल विकसित कर रहे हैं। एक सहकारी सीखने के माहौल को बढ़ावा दिया जाता है।

संरचना प्रदान करें: समूह के हितों और लक्ष्यों के अनुरूप गतिविधियों की योजना बनाएँ और व्यवस्थित करें।

प्रेरित करें: नेता मनोबल बढ़ा सकते हैं और प्रतिभागियों के बीच उत्साह बनाए रख सकते हैं।

उपलब्धियों का जश्न मनाएँ: सफलताओं को पहचानने और जश्न मनाने से समूह की उपलब्धि की भावना मजबूत हो सकती है।

3.3.3 उपयुक्त उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) गतिविधि का चयन:

विद्यार्थियों की अधिकतम संभव भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए अनुकूली मनोरंजक गतिविधि पारंपरिक या मनोरंजक खेल के संशोधित संस्करण के रूप में की जा सकती है।

3.3.4 सत्र का समय और उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) की समय सारणी:

निःशुल्क खेल सत्रों का शेड्यूल उनकी सफलता का एक महत्वपूर्ण पहलू है। विचार करने योग्य कारकों में शामिल हैं:

दिन का समय: प्रतिभागियों के ऊर्जा स्तर और प्राथमिकताओं पर विचार करें। कुछ लोगों के लिए सुबह का सत्र उपयुक्त हो सकता है, जबकि अन्य को शाम का सत्र पसंद आ सकता है।

आवृत्ति: लक्ष्यों और गतिविधियों की तीव्रता के आधार पर, सत्र दैनिक, साप्ताहिक या विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुरूप हो सकते हैं।

3.3.5 प्रत्येक सत्र का रिकॉर्ड डेटा:

उन्मुक्त खेल के प्रत्येक सत्र के लिए डेटा रिकॉर्ड करना, विशेष रूप से पुनर्वास के संदर्भ में, प्रगति पर नज़र रखने, सूचित निर्णय लेने और व्यक्तिगत देखभाल प्रदान करने के लिए महत्वपूर्ण है। डेटा में शामिल होना चाहिए :-

प्रतिभागी जानकारी: प्रत्येक प्रतिभागी का रिकॉर्ड रखें, जिसमें उनका स्वास्थ्य इतिहास और विशिष्ट लक्ष्य शामिल हों।

प्रगति ट्रेकिंग: नियमित रूप से शारीरिक क्षमताओं, दर्द के स्तर, या अन्य प्रासंगिक मैट्रिक्स में सुधार का दस्तावेजीकरण करें।

प्रतिक्रिया: प्रतिभागियों को अपने अनुभवों और सुधार के लिए किसी भी चिंता या सुझाव पर प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करें।

सुरक्षा रिकॉर्ड: भविष्य में सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करने के लिए सत्र के दौरान किसी भी घटना या चोट का दस्तावेजीकरण करें।

प्रश्न और उत्तर

प्रश्न: 1 किस क्रिया में खिलाड़ी बिना किसी नियम के भाग ले सकता है?

1. खेल 2. स्पोर्ट्स 3. उन्मुक्त क्रीड़ा 4. इनमें से कोई नहीं

प्रश्न: 2. इनमें से कौन-सा उन्मुक्त क्रीड़ा का उद्देश्य नहीं है?

1. शारीरिक फिटनेस 2. सामाजिक विकास 3. मानसिक कौशल 4. अर्थ प्राप्ति

प्रश्न: 3. उन्मुक्त क्रीड़ा का आयोजन करते समय इनमें से किस गतिविधि का ध्यान रखना चाहिए है?

1. काल्पनिक खेल 2. आर्थिक स्थिति 3. विविधता 4. कठोर व्यवहार रखने की

प्रश्न: 4. जब गतिविधि बिना किसी योजना और पूर्व रणनीति के अचानक आयोजित की जाती है, उसे क्या कहते हैं?

1.समावेशित 2. असंरचित खेल 3. विषम समूह 4. स्पोर्ट्स

प्रश्न: 5. हमें उन्मुक्त क्रीड़ा करते समय कौन-सी गतिविधि नहीं करनी चाहिए?

1. गेंदे 2. कूदने वाली रसी 3. हूपस 4. वेट लिफ्टिंग

2 अंकों के प्रश्न

प्रश्न: 1. उन्मुक्त क्रीड़ा की व्याख्या स्पष्ट शब्दों में करें?

उत्तर : यह एक विधि है जो बच्चों को स्वतंत्र रूप से खेलने की, जिस भी तरह से वे चाहते हैं, की अनुमति देती है। उन्मुक्त क्रीड़ा में हार और जीत आवश्यक नहीं है। इस गतिविधि का उद्देश्य सिर्फ मनोरंजन होता है।

उन्मुक्त क्रीड़ा (फ्री प्ले) को आगे दो भागों में विभाजित किया गया है -

संरचित खेल: जब बच्चे चरणों का पालन करते हैं और एक निश्चित तरीके से चीजों की योजना बनाते हैं।

असंरचित खेल: जब गतिविधि बिना किसी योजना और पूर्व रणनीति के अचानक आयोजित की जाती है।

प्रश्न: 2. उन्मुक्त क्रीड़ा के चार महत्व लिखें?

उत्तर : मस्तिष्क का विकास

- रचनात्मकता
- सामाजिक कौशल
- योजना कौशल

प्रश्न: 3. उन्मुक्त क्रीड़ा के कोई दो उद्देश्य बताइए?

उत्तर: **मानसिक विकास:** उन्मुक्त क्रीड़ा रचनात्मकता, समस्या-समाधान और आलोचनात्मक सोच को प्रोत्साहित करके संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा देता है।

सामाजिक कौशल: जैसे-जैसे युवा जुड़ते हैं और असहमतियों को दूर करना सीखते हैं, यह सहयोग, संचार और सहयोग को प्रोत्साहित करता है।

4 अंकों के प्रश्न

प्रश्न 1. उन्मुक्त क्रीड़ा की पाठ योजना बनाइए?

उत्तर: पाठ का नाम: धुन पर नृत्य करना

उद्देश्य: समकालिक गतिविधियों और संतुलन कौशल का प्रदर्शन करना।

प्रॉप्स और उपकरण की आवश्यकता: म्यूजिक सीडी/ड्रम, म्यूजिक प्लेयर

बच्चों को तितर-बितर क्रम में व्यवस्थित करें। यदि आपके पास संगीत है तो संगीत सीडी का उपयोग करें। या फिर वादक या ड्रम का प्रयोग करें।

- गाना सुनने के बाद बच्चों से निम्नलिखित क्रम प्रस्तुत करने को कहें।

चरण, दिए गए संकेत शब्दों का उपयोग करते हुए -

- कूदें और घुमाएँ: 16 गिनती

- अंदर-बाहर छलांग: 16 गिनती
- मार्च यथास्थान: 18 गिनती
- आगे और पीछे: 8:32 गिनती तक दौड़ें
- मार्च यथास्थान: 18 गिनती।
- कूदें और घुमाएँ: 16 गिनती
- अंदर-बाहर छलांग: 16 गिनती
- मार्च यथास्थान: 18 गिनती
- पंच: 12 गिनती

अपनी समझ और आवश्यकता के अनुरूप, इसमें कुछ नया करें और गतिविधियाँ जोड़ें।

इन गतिविधियों का अक्सर अभ्यास करें ताकि बच्चे भी खेल दिवस पर इनका प्रदर्शन कर सकें।

शिक्षण के परिणाम:

- विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार आएगा।
- विद्यार्थियों का संतुलन कौशल बढ़ेगा।

प्रश्न 2. उन्मुक्त क्रीड़ा के चार लाभ और हानि लिखिए?

लाभ	हानि
1. रचनात्मकता को प्रोत्साहित करता है।	1. गलत तकनीक विकसित हो सकती है।
2. रुचि बनाए रखता है।	2. मूल्यांकन नहीं किया जा सकता।
3. स्वामित्व की भावना को बढ़ावा देता है।	3. प्रगति को ट्रैक नहीं किया जा सकता।
4. संचार को बढ़ावा देता है।	4. विवादों का कारण बन सकता है।

अध्याय - 4

निगरानी और सूची प्रबंधन

परिचय

इन्वेंट्री से तात्पर्य भविष्य में या व्यवस्थित तरीके से उपयोग करने के उद्देश्य से स्टॉक की गई वस्तुओं, सामग्रियों से है। 'इन्वेंट्री' शब्द आम तौर पर उत्पादन व्यवसाय से जुड़ा होता है जिसमें कच्चे माल का उत्पादन, भंडारण और बिक्री और उपभोग के लिए बाज़ार में जारी किया जाता है। बड़े पैमाने की व्यावसायिक इकाइयाँ अपने माल और कच्चे माल को संग्रहीत करने के लिए विशाल गोदामों का उपयोग करती हैं। इसलिए, इन वस्तुओं और कच्चे माल पर नज़र रखने के लिए एक मजबूत इन्वेंट्री प्रबंधन प्रणाली का होना बहुत ज़रूरी है। अधिकांश व्यवसाय और संगठन सॉफ्टवेयर आधारित इन्वेंट्री प्रबंधन प्रणाली का उपयोग करते हैं।

4.1 समय-समय पर इन्वेंट्री जाँच का महत्व



चित्र स्रोत : <https://www.shutterstock.com/image-photo/still-life-group-sports-equipment-womens-1993249961>

किसी भी संस्थान के लिए इन्वेंट्री बहुत ही महत्वपूर्ण पहलू में से एक है। इन्वेंट्री का मतलब होता है भंडार या सामान सूची। यह महत्वपूर्ण इस लिए भी है क्योंकि इसके इस्तेमाल से लागत कम होने, सामान खत्म होने से पहले पता लगाने और बजट को सही जगह पर इस्तेमाल करने के संबंध में आवश्यक जानकारी मिलती है। इन्वेंट्री को समय-समय पर जाँच करते रहने

से हमें पता चलता है कि हमारे पास कितना सामान आया था? कितना सामान हमने इस्तेमाल किया है? और कितना सामान अब हमारे पास बचा हुआ है?

इन्वेंट्री को दो तरह से जाँचा जाता है :-

1. उपभोज्य वस्तुओं की सूची
2. गैर-उपभोज्य वस्तुओं की सूची

उपभोज्य वस्तुओं की सूची, जैसा कि नाम से पता चलता है, उन वस्तुओं की सूची है जो प्रकृति में उपभोग योग्य हैं। उदाहरण के लिए कार्यालय स्टेशनरी, कलम, कागज़, पानी और खाना। खेलों में उपभोग्य वस्तुएँ, ऐसी आपूर्तियाँ हैं, जो जल्दी खराब हो जाती हैं और तुरंत या नियमित अंतराल पर बदल दी जाती हैं। खेलों में उपभोज्य वस्तुओं के उदाहरणों में शामिल हैं: शटल कॉक, टी.टी. गेंदें, जाल, बल्ले, लॉन टेनिस गेंदें, स्टिक, फुटबॉल, हॉकी गेंदें, वॉलीबॉल, क्रिकेट गेंदें।

गैर-उपभोज्य चीजों का मतलब यह नहीं है कि वे अजेय-अमर हैं, और वे हमेशा के लिए बनी रहती हैं। गैर-उपभोज्य वस्तुओं का एक निश्चित जीवनकाल होता है और वे अपने पहले उपयोग में नष्ट नहीं होती या पूरी तरह से उपयोग में नहीं आती हैं। इनका दोबारा उपयोग किया जा सकता है।

गैर-उपभोज्य वस्तुएँ वे वस्तुएँ हैं जिनका उपयोग, समय के साथ होने वाले क्षरण के अलावा वस्तु को बदले बिना भी करते रहा जा सकता है। गैर-उपभोज्य वस्तुओं के उदाहरणों में शामिल हैं: फर्नीचर, भूमि, स्टॉक, उपकरण, भवन, प्रोजेक्टर, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, कुर्सियाँ, वाहन, किताबें, घरेलू सामान। गैर-उपभोज्य या स्थायी उपकरणों के उदाहरण गोल पोस्ट (फुटबॉल, हॉकी, हैंडबॉल), बाधा दौड़, बास्केटबॉल पोल, नेट बॉल पोल, लॉन टेनिस पोल, जिमनास्टिक उपकरण, शक्ति प्रशिक्षण उपकरण आदि हैं।

4.2 इन्वेंट्री बनाए रखने की प्रक्रिया

पाँच चरणीय इन्वेंट्री प्रबंधन प्रक्रिया:

1. उत्पादों को प्राप्त करें और उनका निरीक्षण करें।
2. उत्पादों को क्रमबद्ध रखें और स्टॉक करें।
3. ग्राहक का ऑर्डर स्वीकार करें।
4. पैकेज और शिप ऑर्डर पूरा करें।
5. नए स्टॉक को पुनः व्यवस्थित करें।

अपने इन्वेंट्री प्रबंधन को अनुकूलित करने के लिए युक्ति -

1. योजना बनाते रहें।
2. प्राथमिकता वाले उत्पादों को पहले रखें।
3. सभी हितधारकों को शामिल करें।
4. अपने दृष्टिकोण को अपने बिजनेस मॉडल से मिलाएँ।
5. सही उपकरण चुनें।

सामग्री सूची

संख्या नंबर	सामग्री का नाम	अप्रैल			मई		
		उपलब्ध	क्षतिग्रस्त	खोया	उपलब्ध	क्षतिग्रस्त	खोया
1	12 फीट पैराशूट						
2	24 फीट पैराशूट						
3	चपलता सीढ़ी						
4	चपटी छल्लों वाली चपलता सीढ़ी						
5	बहुरंगी हुला हुप्स						
6	सपाट वलय						
7	तश्तरी शंकु						
8	पॉलीस्पाॅट्स						
9	शंकुओं को 1 से 9 तक की संख्याओं से चिह्नित करना						
10	अंकन शंकु 12"						
11	शंकुओं का अंकन 15"						
12	बीन बैग - दुपट्टा						
13	बीन बैग						
14	संशोधित आधार के साथ लचीले खंभे						
15	क्लिप्स में शामिल होना						
16	6" कदम बाधा						
17	9" कदम बाधा						
18	12" कदम बाधा						
19	संशोधित आधार के साथ प्रशिक्षण आर्क						
20	बहुउद्देशीय जिम मैट						
21	बैलेंस बीम सेट						

22	प्लास्टिक की गेंदें						
23	फ़ोम पैडल बैट (लाल, हरा, पीला)						
24	रिले बैटन						
25	फ़्रिस्बी						
26	नरम गेंदें (छोटी)						
27	सॉफ्ट बॉल (बड़ी)						
28	बास्केटबॉल - आकार 3						
29	बास्केटबॉल - आकार 5						
30	बास्केटबॉल - आकार 7						
31	पीयू हाथ से सिला फुटबॉल - आकार 3						
32	पीयू हाथ से सिला फुटबॉल - आकार 4						
33	पीयू हाथ से सिला फुटबॉल - आकार 5						
34	पीयू वॉलीबॉल - आकार 4						
35	थ्रोबॉल						
36	रग्बी नरम						
37	रग्बी बॉल - जूनियर						
38	रग्बी बॉल - वरिष्ठ						
39	1 किलोग्राम। दवा गेंद						
40	2 किलो. दवा गेंद						
41	बॉल स्टोरेज डफेल/टोट बैग						
42	नायलॉन बिब - हरा						
43	नायलॉन बिब्स - नारंगी						
44	टैनिंस - बॉल						
45	प्लास्टिक क्रिकेट बैट-आकार 2						
46	लकड़ी का क्रिकेट बैट - साइज़ 4						
47	लकड़ी का क्रिकेट बैट - साइज़ 6						
48	क्रिकेट स्टंप सेट						
49	वर्णमाला कार्ड सेट (ए - जेड)						
50	नंबर कार्ड सेट (0 - 9)						
51	फुट पंप						
52	म्यूजिक प्लेयर और पेन ड्राइव						
53	पॉप अप फुटबॉल गोल पोस्ट - बड़ा						
54	मिनी फुटबॉल नेट						

55	हैंडबॉल साइज़ 1- (50-52 सेमी)						
56	नरम उड़ता						
57	फ़ोम जेवलिन						
58	सुरंग						
59	मिनी वॉलीबॉल नेट						
60	वॉलीबॉल नेट के लिए फ्लेक्सि पोल						
61	शॉट पुट (रबड़)						
62	डिस्कस (रबड़)						

अपनी प्रगति की जाँच करें -

बहुविकल्पीय प्रश्न

- इन्वेंट्री शब्द आम तौर पर किस से जुड़ा होता है? 1
 - खेल
 - उत्पादन व्यवसाय
 - खेती
 - सिक््युरिटी
- इन्वेंट्री का दूसरा नाम क्या है? 1
 - भंडार
 - जाँच
 - आविष्कार
 - आवश्यकता
- इन्वेंट्री से किन वस्तुओं की जाँच कर सकते हैं? 1
 - उपभोज्य वस्तुओं की सूची
 - गैर-उपभोज्य वस्तुओं की सूची
 - दोनों
 - कोई भी नहीं
- इन्वेंट्री प्रबंधन प्रक्रिया कितने चरण की होती है? 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
- निम्नलिखित में से कौन सी वस्तु गैर-उपभोज्य वस्तुओं की सूची में आती है? 1
 - शटल कॉक
 - टी.टी. गेंदें
 - गोल पोस्ट
 - फुटबॉल

व्यक्तिनिष्ठ प्रश्न

1. इन्वेंट्री क्या होती है? 2

उत्तर: इन्वेंट्री का मतलब होता है भंडार या सामान सूची।

2. उपभोज्य वस्तुओं क्या होती है? 2

उत्तर: उपभोज्य वस्तुओं की सूची, जैसा कि नाम से पता चलता है, उन वस्तुओं की सूची है जो प्रकृति में उपभोग योग्य हैं।

3. गैर-उपभोज्य वस्तुओं का उदाहरण दें। 2

उत्तर: फर्नीचर, भूमि, स्टॉक, उपकरण, भवन, प्रोजेक्टर, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, कुर्सियाँ, वाहन, किताबें, घरेलू सामान।

व्यक्तिपरक प्रश्न

1. इन्वेंट्री को समय-समय पर क्यों जाँचना चाहिए? 4

उत्तर: इन्वेंट्री को समय-समय पर जाँचना इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि इसके इस्तेमाल से लागत कम होने, समान खत्म होने से पहले पता लगाने और बजट को सही जगह पर इस्तेमाल करने के संबंध में आवश्यक जानकारी मिलती है। इन्वेंट्री को समय-समय पर जाँच करते रहने से हमें पता चलता है कि हमारे पास कितना सामान आया था? कितना सामान हमने इस्तेमाल किया है? और कितना सामान अब हमारे पास बचा हुआ है?

2. इन्वेंट्री को बनाए रखने की प्रक्रिया क्या है? 4

उत्तर: पाँच-चरणीय इन्वेंट्री प्रबंधन प्रक्रिया:

1. उत्पादों को प्राप्त करें और उनका निरीक्षण करें।
2. उत्पादों को क्रमबद्ध रखें और स्टॉक करें।
3. ग्राहक का ऑर्डर स्वीकार करें।
4. पैकेज और शिप ऑर्डर पूरा करें।
5. नए स्टॉक को पुनः व्यवस्थित करें।



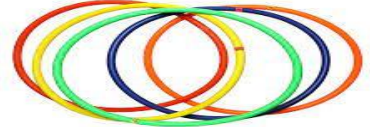



सामग्री और उपकरण प्रबंधित करें -

खेल को अच्छी तरह से खेलने का अनुभव प्राप्त करने में खेल उपकरण या सामग्री महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे इनडोर/आउटडोर खेल, सीखने वालों की उम्र, बुनियादी ढाँचों की उपलब्धता आदि जैसे कारकों के आधार पर आकार, प्रकार आदि में भिन्न होते हैं। खेल के प्रकार के बावजूद, कुछ महत्वपूर्ण कारक हैं जिन्हें ध्यान में रखना आवश्यक है। किसी भी खेल उपकरण का चयन करते समय ध्यान रखें। ये हैं :-

- 1. आयु उपयुक्तता:** उपकरण/सामग्री आयु के अनुसार होने चाहिए। जैसे फुटबॉल, बास्केटबाल खेलने के लिए बॉल का साइज़ बच्चों की आयु से निर्धारित किया जाता है।
- 2. उद्योग मानक:** इनका निर्माण उच्च मानक के अनुसार किया जाना चाहिए। जैसे चमड़े की नहीं बल्कि रबर की बनी टेनिस बॉल, क्रिकेट के बल्ले लकड़ी से बना हो न कि धातु आदि से।
- 3. खेल के अनुसार:** इनका चयन खेल के प्रकार के अनुसार किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए बास्केटबॉल, वॉलीबॉल का उपयोग फुटबॉल खेलने के लिए नहीं किया जाना चाहिए।
- 4. बुनियादी ढाँचा:** खेल के प्रकार और जहाँ इसे खेला जाता है, उसके आधार पर सामग्री और उपकरणों का चयन निर्धारित किया जाता है। उदाहरण के लिए इनडोर कोर्ट/खेल क्षेत्र के लिए बाहरी उपकरण की तुलना में कम मज़बूत उपकरणों की आवश्यकता होती है जो सीधे सूर्य और अन्य कठोर मौसम के संपर्क में आते हैं। उपकरण और सामग्री का प्रकार अस्थायी और स्थायी खेल के स्थान अथवा मैदान द्वारा निर्धारित किया जाता है।
- 5. समूह का आकार:** उनकी गणना शिक्षार्थियों की संख्या के अनुसार की जानी चाहिए। यदि विद्यार्थियों का एक बड़ा समूह, उदाहरण के लिए, 40 विद्यार्थी एक समय में खेलते हैं, तो उन्हें छोटे समूहों में विभाजित करना हमेशा सबसे अच्छा होता है और प्रत्येक समूह को खेलने के लिए पर्याप्त संख्या में सामग्री दिए जाने चाहिए। छोटे समूह को फुटबॉल के लिए छोटे आकार के गोल पोस्ट, मोबाइल क्रिकेट स्टंप आदि जैसे उपकरणों के अनुकूलन की भी आवश्यकता होती है, इस प्रकार, खेल प्रशिक्षण की योजना के दौरान सामग्री और उपकरणों के चयन को प्रभावित किया जाता है।
- 6. बजट:** सामग्री और उपकरणों के चयन को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक बजट उपलब्धता है। खेल उपकरणों की कीमतें सीधे उनकी गुणवत्ता से प्रभावित होती हैं। उपकरण की कीमत कुछ सौ से लेकर लाखों तक होती है। नाइके, एडिडास, प्यूमा आदि जैसे अग्रणी अंतरराष्ट्रीय निर्माता कुछ कम-ज्ञात ब्रांडों की तुलना में प्रीमियम कीमत के साथ आते हैं। अनुभव (खेलने में आसानी, आराम, स्थायित्व) भी ब्रांड के आधार पर भिन्न होता है

क्योंकि उपकरण और सामग्री का निर्माण करते समय बेहतर सामग्रियों और उद्योग मानकों का बेहतर पालन किया जाता है।



कुछ सामान्यतः उपयोग किए जाने वाले सामग्री और उपकरणों की सूची -

उपकरण/ प्रॉप्स	प्रॉप्स /उपकरण का नाम	प्रयोग
	पैराशूट	अंतरिक्ष जागरूकता के विभिन्न स्तरों (उच्च, मध्य और निम्न) को पढ़ाना, टीम के सदस्यों के बीच समन्वय।
	चपलता सीढ़ी	कूदना और मुड़ना और घूमना।
	हूला हूप	कूदना, कमर घुमाना, हाथ-आँख का समन्वय
	तश्तरी शंकु	सीमाओं को चिह्नित करना
	अंकन शंकु	सीमाओं को चिह्नित करना
	टोकरी	फेंकना एवं लक्ष्य अभ्यास

	<p>बीन बैग दुपट्टा</p>	<p>फेंकना और पकड़ना, हाथ से आँख का समन्वय</p>
	<p>बीन थैला</p>	<p>फेंकना और पकड़ना, बीन बैग संतुलन</p>
	<p>मेंढक बीन बैग</p>	<p>फेंकना और पकड़ना, बीन बैग संतुलन</p>
	<p>संशोधित आधार के साथ फ्लेक्सि पोल</p>	<p>लक्ष्य एवं चिह्न निर्धारित करना</p>
	<p>कदम बाधा</p>	<p>कूदने की गतिविधियाँ</p>
	<p>प्रशिक्षण आर्क (आधार के बिना)</p>	<p>क्रॉलिंग</p>
	<p>जिम मैट</p>	<p>फ्रंट रोल, बैक रोल, क्रॉलिंग</p>
	<p>बैलेंसिंग बीम</p>	<p>शरीर का संतुलन बनाना</p>
	<p>प्लास्टिक की गेंद</p>	<p>फेंकना और पकड़ना और प्रहार करना</p>
	<p>प्लास्टिक रैकेट</p>	<p>प्लास्टिक की गेंद से प्रहार</p>

	रिले बैटन	डंडों के आदान-प्रदान के लिए रिले दौड़
	कूदने की रस्सी	रस्सी कूदना
	नरम गेंद	फेंकना, पकड़ना और ड्रिब्लिंग करना
	स्पंज रिंग्स	फेंकना और पकड़ना
	बास्केटबाल	बास्केटबॉल खेल और संबंधित गतिविधियाँ।
	फुटबॉल	फुटबॉल खेल और संबंधित गतिविधियाँ।
	वालीबॉल	वॉलीबॉल खेल और संबंधित गतिविधियाँ।
	वॉलीबॉल जाल	वॉलीबॉल - खेल खेलना
	रग्बी गेंद	रग्बी खेल और संबंधित गतिविधियाँ।
	मेडिसन गेंद	फेंकने से शरीर के ऊपरी हिस्से को मजबूती मिलती है
	जालीदार बैग	सामग्री/गेंदों का भंडारण

	डफ़ल बैग / टोट बैग	सामग्री का भंडारण
	बिब्स (Bibs)	प्रतिद्वंद्वी से अलग दिखने के लिए टीम गेम में जर्सी के रूप में उपयोग किया जाता है।
	टैनिस - बॉल	फेंकना, पकड़ना, क्रिकेट और टेनिस खेल
	प्लास्टिक क्रिकेट बैट	क्रिकेट - खेल (जूनियर विद्यार्थियों के लिए)
	लकड़ी का क्रिकेट बल्ला	क्रिकेट - खेल (वरिष्ठ विद्यार्थियों के लिए)
	स्टंप सेट	लक्ष्य अभ्यास और क्रिकेट
	फुट पंप	गैदों को फुलाना
	प्राथमिक उपचार पेटी	बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा
	बैठो और पहुँचों बॉक्स	पीठ के लचीलेपन को मापने के लिए
	स्टॉपवॉच	समय का ध्यान रखना
	वजन नापने का पैमाना	वजन मापने के लिए

	ऊँचाई चार्ट	ऊँचाई मापने के लिए
	मापने का टेप	दूरी मापने के लिए

2.1 सूचीबद्ध उपकरणों की रिपोर्ट

उपकरण रिपोर्ट आपको अपने उपकरण को ट्रैक करने, विश्लेषण करने और उसके बारे में निर्णय लेने में मदद कर सकती है। उनमें शामिल हो सकते हैं:-

उपकरण स्थिति रिपोर्ट: आपकी सूची में उपकरण के प्रत्येक भाग की स्थिति का सारांश प्रस्तुत करता है। इसमें मेक, मॉडल, सीरियल नंबर, इंस्टॉलेशन तिथि और स्थान जैसे विवरण शामिल हैं।

उपकरण मूल्यांकन रिपोर्ट: विभिन्न विकल्पों के परीक्षण, विश्लेषण और तुलना के आधार पर निष्कर्षों और सिफारिशों का सारांश प्रस्तुत करता है।

उपकरण रखरखाव रिपोर्ट: संचालन प्रबंधकों द्वारा उपकरणों के रख-रखाव में बिताए गए मासिक घंटों की समीक्षा करने और पिछले वर्ष की तुलना करने के लिए उपयोग किया जाता है।

बीमा पॉलिसी रिपोर्ट द्वारा उपकरण: आपकी बीमा पॉलिसियों को सूचीबद्ध करता है। आप उस पॉलिसी के अंतर्गत आने वाले सभी उपकरणों की सूची देखने के लिए एक पॉलिसी का चयन कर सकते हैं।

उपकरण रिपोर्ट: पुराने उपकरणों को ट्रैक कर सकते हैं, वारंटी स्लिप/कार्ड का हिसाब रख सकते हैं और प्रतिस्थापन के अवसरों की पहचान कर सकते हैं।

2.2 नए उपकरणों के लिए निधि का अनुमान

संगठन पहले उन उपकरणों की रूपगत विशेषताएँ (कॉन्फ़िगरेशन) निर्धारित करता है जिन्हें वे बाज़ार से खरीदना चाहते हैं। रूपगत विशेषताएँ निर्धारित करने के बाद, संभावित उत्पाद विक्रेताओं की शॉर्टलिस्टिंग के लिए इन रूपगत विशेषताओं को GEM (गवर्नमेंट ई मार्केटप्लेस (जीईएम) - GeM) पोर्टल पर अपलोड किया जाएगा।

फिर सभी संभावित विक्रेताओं की एक तुलनात्मक शीट उनकी कीमत और रूपगत विशेषताओं और डिलीवरी समय के आधार पर बनाई जाती है। फिर तुलना पत्रक के आधार पर, सर्वोत्तम

कीमत और न्यूनतम डिलीवरी समय वाले सर्वश्रेष्ठ विक्रेता को उपकरण की खरीद का अनुबंध दिया जाता है।

प्रस्तावित उपकरण प्रशिक्षण/प्रतियोगिताओं में उपयोग के लिए आईओसी/अंतरराष्ट्रीय महासंघों द्वारा स्वीकृत अंतरराष्ट्रीय मानक के होने चाहिए।

संगठन अधिकृत एजेंसियों से उपकरणों की खरीद के लिए सामान्य प्रक्रिया का पालन करेगा। यदि यह केवल एक फर्म द्वारा निर्मित स्वामित्व वाली वस्तु है, तो निर्माता/एकमात्र वितरक से इस आशय का प्रमाण पत्र प्राप्त किया जाना चाहिए। उपकरणों की खरीद के लिए चालान/बिल/रसीदें प्राप्त की जानी चाहिए।

यदि ऐसे उपकरणों की खरीद में आयात, लाइसेंसिंग आदि शामिल हैं तो देश के वैधानिक प्रावधानों का पालन करना संगठन की जिम्मेदारी होगी।

2.3 उपकरणों की मरम्मत के लिए धन का अनुमान

- खेल उपकरणों की मरम्मत की लागत उपकरण की गुणवत्ता, उम्र और उपयोग की स्थितियों के आधार पर भिन्न हो सकती है। हालाँकि, आम तौर पर, आपको सालाना मूल खरीद मूल्य का 3-5% बजट देना चाहिए।
- इस बजट में शामिल होना चाहिए: उपभोग्य वस्तुएँ, हिस्से, रखरखाव, उपयोगकर्ता प्रशिक्षण।
- उपकरण की मरम्मत या बदलने का निर्णय लेते समय, आपको निम्नलिखित कारकों पर विचार करना चाहिए:
- मरम्मत की लागत: शोध से पता चलता है कि उपभोक्ता प्रतिस्थापन विकल्प के सापेक्ष मरम्मत कार्य की लागत पर विचार करते हैं।
- सुरक्षा: पुराने उपकरण खराब होने पर श्रमिकों को चोट लग सकती है।
- श्रम लागत: विभिन्न आकार की मशीनों को अलग-अलग मात्रा में श्रम की आवश्यकता होती है।
- मशीनरी लागत: ऑपरेटर कौशल के विभिन्न स्तरों की आवश्यकता वाले संचालन के लिए अलग-अलग मजदूरी दरें लागू हो सकती हैं।
- प्रतिस्थापन विश्लेषण: वस्तुओं या उपकरणों को उनके भौतिक जीवन के अंत के बजाय उनकी आयु की निर्धारित समय सीमा के अनुसार बदलना चाहिए।

2.4 खरीदे गए और मरम्मत किए गए उपकरणों की मौद्रिक रिपोर्ट

खेल उपकरण एक उपभोज्य संपत्ति है। जब खरीदा जाता है, तो इसका आय और व्यय खाते से भुगतान किया जाता है। परिसंपत्ति के भुगतान के लिए उपयोग किए गए खाते को क्रेडिट किया जाता है। अतिरिक्त संपत्ति और नकदी में कमी को दर्शाने के लिए बैलेंस शीट को अद्यतन किया जाता है।

उपकरण की खरीद को रिकॉर्ड करने के लिए, आप यह कर सकते हैं:-

- विशिष्ट उपकरण खाते को डेबिट करें।
- जिस खाते से आपने संपत्ति के लिए भुगतान किया है उसे क्रेडिट करें।
- अतिरिक्त संपत्ति और नकदी में कमी को दर्शाने के लिए बैलेंस शीट को अद्यतन करें।

अपनी प्रगति की जाँच करें

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. प्रशिक्षण आर्क क्या काम आता है? 1
अ) कूदना ब) फेंकना
स) क्रॉलिंग द) पकड़ना
2. GeM का पूर्ण रूप बताओ। 1
अ) गवर्नमेंट ई मार्केटप्लेस ब) रतन
स) ग्लोबल ईमेल मार्केट द) गवर्नमेंट इलेक्ट्रॉनिक माल
3. मरम्मत के लिए आम तौर पर कितने प्रतिशत बजट देना चाहिए? 1
अ) 1-2% ब) 5-7%
स) 10-15% द) 3-5%
4. प्रतिद्वंद्वी से अलग दिखने के लिए टीम गेम में जर्सी के रूप में क्या उपयोग किया जाता है? 1
अ) डफल बैग ब) बिब्स (Bibs)
स) बीन बैग द) चपलता सीढ़ी
5. खेल उपकरण आम तौर पर किस तरह की संपत्ति है? 1

अ) अतिरिक्त

ब) उपभोज्य

स) सार्वजनिक

द) पारिवारिक

व्यक्तिनिष्ठ प्रश्न

1. GeM का उपयोग बताए।

2

उत्तर: GeM पोर्टल का पूरा नाम गवर्नमेंट ई-मार्केटप्लेस (Government e-marketplace) है। यह एक ऑनलाइन मार्केट है, जहाँ कोई भी व्यक्ति घर बैठे, सरकार के साथ जुड़कर व्यापार कर सकता है। यह पोर्टल विशेष रूप से सरकारी खरीद-फरोख्त के लिए बनाया गया है। इसमें सरकारी अधिकारियों द्वारा सामान्य प्रयोग में आने वाली वस्तुओं और सेवाओं की खरीद की जा सकती है।

2. सूचीबद्ध उपकरणों की रिपोर्ट में क्या-क्या शामिल हो सकते हैं?

2

उत्तर: उपकरण स्थिति रिपोर्ट, उपकरण मूल्यांकन रिपोर्ट, उपकरण रखरखाव रिपोर्ट, बीमा पॉलिसी रिपोर्ट द्वारा उपकरण, उपकरण रिपोर्ट।

3. बजट में क्या-क्या शामिल होना चाहिए?

2

उत्तर: उपभोग्य वस्तुएँ, हिस्से, रखरखाव, उपयोगकर्ता प्रशिक्षण, मरम्मत की लागत, सुरक्षा, श्रम लागत, मशीनरी लागत, प्रतिस्थापन विश्लेषण।

व्यक्तिनिष्ठ प्रश्न

1. खेल उपकरण का चयन करते समय क्या ध्यान रखें?

4

उत्तर: किसी भी खेल उपकरण का चयन करते समय निम्न बातों का ध्यान रखें :-

1. आयु उपयुक्तता: उपकरण/सामग्री आयु के अनुसार होने चाहिए। जैसे फुटबॉल, बास्केटबाल खेलने के लिए बॉल का साइज़ बच्चों की आयु से निर्धारित की जाती है।

2. उद्योग मानक: इनका निर्माण उच्च मानक के अनुसार किया जाना चाहिए। जैसे चमड़े की नहीं बल्कि रबर की बनी टेनिस बॉल, क्रिकेट का बल्ला लकड़ी से बना हो न कि धातु आदि से।

3. खेल के अनुसार: इनका चयन खेल के प्रकार के अनुसार किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, बास्केटबॉल, वॉलीबॉल का उपयोग फुटबॉल खेलने के लिए नहीं किया जाना चाहिए।

4. बुनियादी ढाँचा: खेल के प्रकार और जहाँ इसे खेला जाता है, उसके आधार पर सामग्री और उपकरणों का चयन निर्धारित किया जाता है।

5. समूह का आकार: उनकी गणना शिक्षार्थियों की संख्या के अनुसार की जानी चाहिए। यदि विद्यार्थियों का एक बड़ा समूह, उदाहरण के लिए, 40 विद्यार्थी एक समय में खेलते हैं, तो उन्हें छोटे समूहों में विभाजित करना हमेशा सबसे अच्छा होता है और प्रत्येक समूह को खेलने के लिए पर्याप्त संख्या में सामग्री दिए जाने चाहिए।

6. बजट: सामग्री और उपकरणों के चयन को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक बजट उपलब्धता है। खेल उपकरणों की कीमतें सीधे उनकी गुणवत्ता से प्रभावित होती हैं। उपकरण की कीमत कुछ सौ से लेकर लाखों तक होती है।

2. नए उपकरण की निधि का अनुमान कैसे लगाते हैं?

4

उत्तर: संगठन पहले उन उपकरणों की रूपगत विशेषताएँ (कॉन्फिगरेशन) निर्धारित करता है जिन्हें वे बाज़ार से खरीदना चाहते हैं। रूपगत विशेषताएँ निर्धारित करने के बाद, संभावित उत्पाद विक्रेताओं की शॉर्टलिस्टिंग के लिए इन रूपगत विशेषताओं को GEM (गवर्नमेंट ई मार्केटप्लेस (जीईएम) - GeM) पोर्टल पर अपलोड किया जाएगा।

फिर सभी संभावित विक्रेताओं की एक तुलनात्मक शीट उनकी कीमत और रूपगत विशेषताओं और डिलीवरी समय के आधार पर बनाई जाती है। फिर तुलना पत्रक के आधार पर, सर्वोत्तम कीमत और न्यूनतम डिलीवरी समय वाले सर्वश्रेष्ठ विक्रेता को उपकरण की खरीद का अनुबंध दिया जाता है।

प्रस्तावित उपकरण प्रशिक्षण/प्रतियोगिताओं में उपयोग के लिए आईओसी/अंतरराष्ट्रीय महासंघों द्वारा स्वीकृत अंतरराष्ट्रीय मानक के होने चाहिए।

संगठन अधिकृत एजेंसियों से उपकरणों की खरीद के लिए सामान्य प्रक्रिया का पालन करेगा। यदि यह केवल एक फर्म द्वारा निर्मित स्वामित्व वाली वस्तु है, तो निर्माता/एकमात्र वितरक से इस आशय का प्रमाण पत्र प्राप्त किया जाना चाहिए। उपकरणों की खरीद के लिए चालान/बिल/रसीदें प्राप्त की जानी चाहिए। यदि ऐसे उपकरणों की खरीद में आयात, लाइसेंसिंग आदि शामिल है तो देश के वैधानिक प्रावधानों का पालन करना संगठन की जिम्मेदारी होगी।