ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

(ਐੱਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਉ. ਐੱਫ. ਪੱਧਰ-2)

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2016 10,000

All rights including those of translation , reproduction and annotation etc. are reserved by the Punjab Government

ਅਨੁਵਾਦਕ : ਸ਼੍ਰੀ ਕੁਲਦੀਪ ਵਰਮਾ
ਸੋਧਕ : ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜੀਤ ਕੌਰ
ਭਾਸ਼ਾ ਸੋਧਕ : ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਦੀਪ ਕੌਰ

ਚੇਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਜਿਲਦ ਸਾਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।(ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ: 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜ਼ੁਰਮ ਹੈ।
(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਮੁੱਲ : 210/-

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ. ਕਨਵਿਨੀਏਂਟ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ , ਜਲੰਧਰ ਰਾਹੀਂ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾਂ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ।

ਵੱਧ ਰਹੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਕਾਰਨ 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 ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁਨਰ-ਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ' ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ 8 ਅਕਤੂਬਰ, 2011 ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2014-15 ਤੋਂ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ' ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੋਣਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਂਵੀਂ ਸ੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ-2015-16 ਤੋਂ ਦਸਵੀਂ ਸ੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਧੀਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਡਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (N.S.D.C) / ਸੈਕਟਰ ਸਕਿਲਜ ਕਾਊਂਸਲ (S.S.C) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਹਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐੱਨ. ਐੱਸ. ਕਿਊ. ਐੱਫ. ਵਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਲ 2015-16 ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਛਪਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੇਅਰਪਰਸਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
A	ਯੂਨਿਟ I	
	ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	
1	ਭੂਮਿਕਾ	4
2	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	5
3	ਧੰਨਵਾਦ	7
4	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ–ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	9
5	ਸ਼ੈਸ਼ਨ–1 : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	12
6	ਸ਼ੈਸ਼ਨ–2 : ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	25
7	ਸ਼ੈਸ਼ਨ–3 : ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	32
8	ਸ਼ੈਸ਼ਨ–4 : ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ	44
B	ਯੂਨਿਟ II	
	ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ	
9	ਭੂਮਿਕਾ	56
10	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	58
11	ਧੰਨਵਾਦ	60

12	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	62
13	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ) ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	65
14	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	88
15	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿਵੇਂ ਚੈੱਕ ਕਰੀਏ	95

C ਯੂਨਿਟ III

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ

16	ਭੂਮਿਕਾ	114
17	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	116
18	ਧੰਨਵਾਦ	118
19	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	12●
2●	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	125
21	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ 1 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ-2)	141
22	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ 3 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ-5)	154
23	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-4 : ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ)	17●
24	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-5 : ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (ਬੇਸਿਕ)	2●5

D ਯੂਨਿਟ IV

ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

25	ਭੂਮਿਕਾ	218
26	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	22●
27	ਧੰਨਵਾਦ	222
28	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	224
29	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਕਰੂਪ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਢੰਗ	227
3●	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਬੇਸਿਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ	24●
31	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਣਾ	248
32	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-4 : ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	259

E ਯੂਨਿਟ V

ਟੀਚਿੰਗ-ਲਰਨਿੰਗ

33	ਭੂਮਿਕਾ	272
34	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	274
35	ਧੰਨਵਾਦ	276
36	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	278

37	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣਾ	28●
38	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ	293
39	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਕਲਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ	3●●
4●	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-4 : ਕਿਸੇ ਈਵੈਂਟ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬਧ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ	31●

F ਯੂਨਿਟ VI

ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

41	ਭੂਮਿਕਾ	32●
42	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	322
43	ਧੰਨਵਾਦ	324
44	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	326
45	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਔਫੀਸੀਏਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ	329
46	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਗਰਾਊਂਡ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਕੋਰਟ ਮਾਰਕਿੰਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	353
47	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਸਪੋਰਟਸ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	362
48	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-4 : ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ	368

G ਯੂਨਿਟ VII

ਪੋਸ਼ਣ (ਟਚਵਗਜਵਜਰਅ)

49	ਭੂਮਿਕਾ	386

50	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	388
51	ਧੰਨਵਾਦ	390
52	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	392
53	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	394
54	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਕੈਲੋਰੋਫਿਕ ਮੁੱਲ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨਾ	417
55	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚਲੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	425

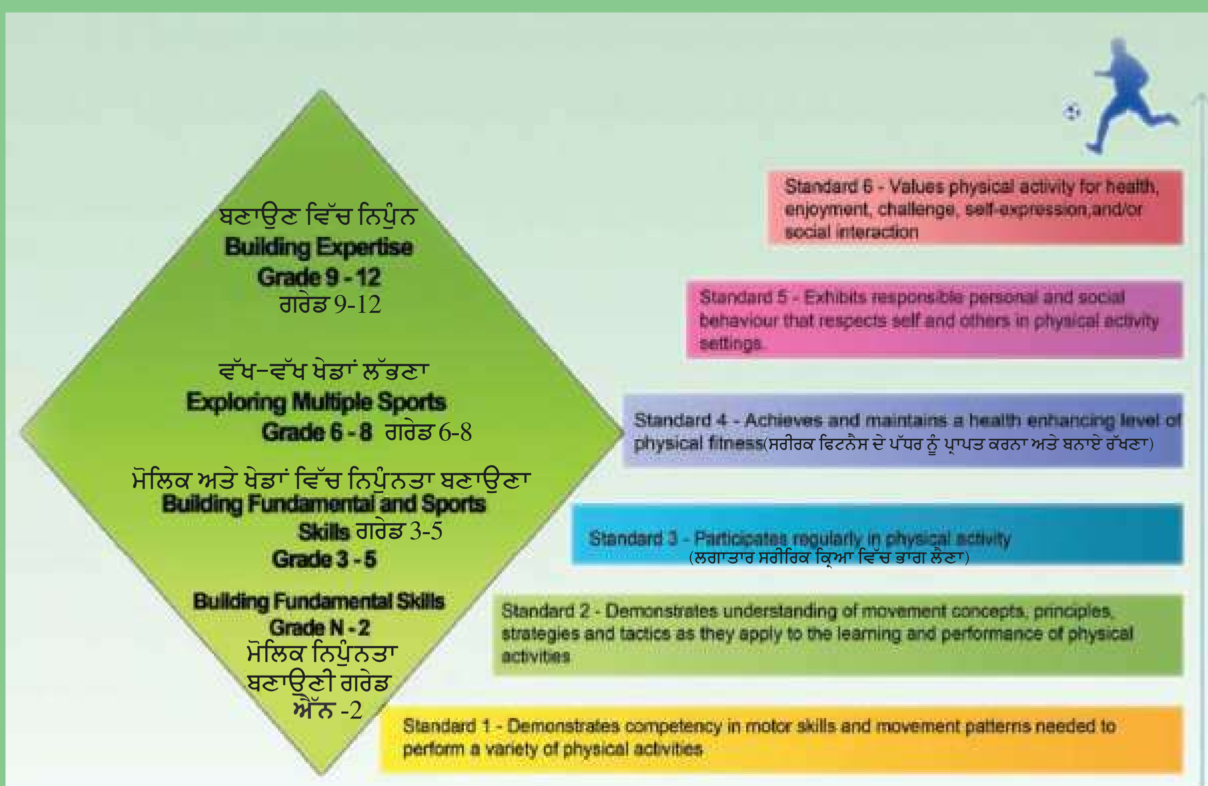
ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ–1

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਐੱਨ. ਐੱਸ. ਕਿਊ. ਐੱਫ. ਲੈਵਲ 2 – ਕਲਾਸ ਦਸਵੀਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ



ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ, ਐੱਨ. ਸੀ. ਈ. ਆਰ. ਟੀ, ਭੋਪਾਲ
PSS Central Institute of Vocational Education, NCERT, Bhopal

ਚੇਤਾਵਨੀ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸੰਸਥਾ, 2014 ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਅਧੀਨ ਸਰੁੱਖਿਅਤ ਹੈ । ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਕਲ, ਰੂਪਾਂਤਰਣ, ਇਲੈਕ੍ਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਣ ਉੱਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	4
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	5
ਧੰਨਵਾਦ	7
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	9
ਮਡਿਊਲ - 1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 1 : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	12
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 2 : ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	25
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –3 : ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	32
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –4 : ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ	44

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ (NSQF) 2015 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NSQF (National Skill Qualification Framework) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਸਿਧਾਤਾਂ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। N S Q F ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਅੰਤਰ-ਖੇਤਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਤ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਗਰੇਡ IX ਤੋਂ ਗਰੇਡ XII ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਰਾਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

SCEALS ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੌਡੂਲਰ ਕਰੀਕੁਲਾ (Modular curricula) ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਇਕਾਈ) ਦਾ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਕਿੱਤਾਮਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ NSQF ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹੈ । ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਗਰੇਡ IX ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ । ਪੱਧਰ ਚਾਰ ਗਰੇਡ XII ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਤਾ-ਰਟਨ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰੀ ਭਾਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ, ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਹੈ । ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 1986 ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ ।

ਇਸ ਯਤਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਵਧੇਗੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀ ਹੋਣਗੇ । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਕੁ ਲਚਕਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੜਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨ ਵਧਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਗੁਆਂਢੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੱਫੁਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅੱਗੇ ਬਹੁਤ ਸਕੋਪ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ । ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ । ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪੜਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਹੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ:

"ਪੜੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ" ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨਾਂ ਸਾਰੇ ਮਸਲਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਖੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ, ਤਣਾਵ ਯੁਕਤ ਜੀਵਨ ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਇੱਕੀਵੀ (21 ਵੀਂ) ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪੀੜੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸਦਾ ਜੀਵਨ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪੀੜੀਆ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ । ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟੇ ਹਨ । ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ । ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 80% ਮੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਮੋਟੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਹੈ । ਇਸ ਕੈਟਾਗਰੀ (ਸ਼੍ਰੇਣੀ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ, ਉੱਚ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਤਨਾਵ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਨਿਯਤਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਉਸਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦਖਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦਯੋਗ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗੀ ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਾਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੈਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ, ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟਸ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ, ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਆਦਿ ਕੁੱਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ । ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੌਕੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਸੈਲਫ (ਖੁੱਦ)	ਸਕੂਲਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਸੈਂਟਰ (ਕੇਂਦਰ)	ਹਸਪਤਾਲ	ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ - ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	- ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ - ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	- ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	- ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਟਸ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	-ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ -ਅਧਿਕਾਰੀ -ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪੱਧਰ-1 ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਕੋਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ Choice ਨੂੰ ਘੋਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰਸ ਪੱਧਰ-2 ਤੱਕ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਪੱਧਰ-4 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਦ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਟੀਮ ਕੋਚ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਜਿਵੇਂ- ਸਕਿਲ, ਨਿਯਮ, ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣਾ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਫਸਟ-ਏਡ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਪਾਠ ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Skill Verse Fitness ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟਰੇਨਰਜ਼ ਦੀ ਖਾਸ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਆਦਿ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕਰਨਗੇ ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਦੇਣ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿੱਤੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਿੱਤਾ । ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲਿਆਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਕੂਲ, ਅਧਿਕਾਰੀ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁੱਭਚਿੰਤਕਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਇਸ ਯਤਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀਆ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸਨ ।

ਸਾਡੀ ਇਸ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਕਿੱਤਾਮਈ ਕੋਰਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇਖ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵਧਾਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੱਧਰ–II ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ।

ਅਸੀਂ Dr. Vinay Swarup Mehrotra, ਹੈੱਡ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ (C D E C) , PSSCIVE , Prof-R.B Shivagunde ਸੰਯੁਕਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, PSSCIVE, ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਹਰਿਆਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ N S Q F ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Edusports LasourmentਅਤੇWadhworm ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ।

ਧੰਨਵਾਦ
S C E A L S
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪ ਜੋ ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਹਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ।

ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਕੁ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਨੀਮੇਟਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਿਰਜਨਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ - 1 ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ :- ਇਹ ਭਾਗ ਇਕਾਈ (Unit) ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਇਕਾਈ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ ?

ਭਾਗ -2 ਢੁੱਕਵਾ ਗਿਆਨ : - ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਦੇ ਵਿਸ਼ੇ / ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਉਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਭਾਗ -3 ਅਭਿਆਸ : ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਮਾਤ ਘਰ ਜਾਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਦਰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ ।

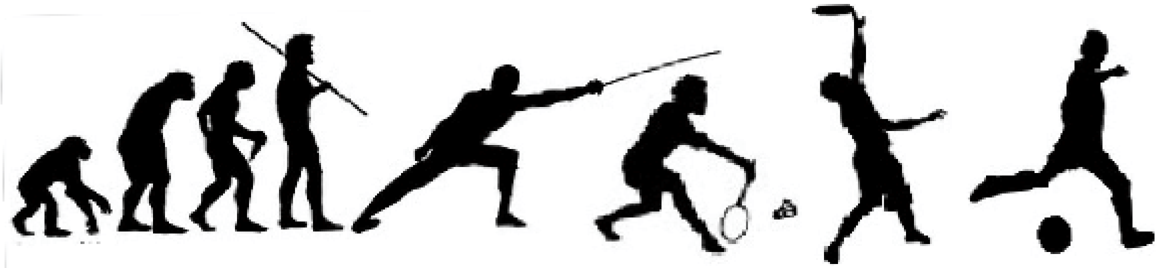
ਭਾਗ -4 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ : ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰੀਵਿਊ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ (ਉੱਨਤੀ) ਚੈੱਕ ਕਰਨਗੇ । ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਗ -5 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਚੈਕਲਿਸਟ : ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਾਪਿਕ ਕਵਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ । ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਣਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ।

ਪੀ ਐੱਸ 201-ਐੱਨ ਕਿਉ 2014

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ



ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉੱਨਤੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਬਲਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਭਿਆਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਧਰਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਕੇ ਨਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉੱਨਵੀਂ ਸਦੀ ਤਕ ਯੂਨਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਉੱਨਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ, ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਤਰ ਨੂ , ਪੀੜੀ ਦਰ ਪੀੜੀ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜੰਗ ਲਈ ਸਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੁੱਖ ਲੋੜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਬਣਾਉਣਾ , ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇੱਕੋ – ਇੱਕ ਹੱਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਆਦਿ ਮਾਨਵ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੈਦਿਕ ਪੀਰੀਅਡ ਅਤੇ ਰੋਮਨ 146 ਬੀ. ਸੀ. ਤੱਕ ਤੈਰਾਕੀ, ਚੜ੍ਹਨਾ, ਦੌੜ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ।

ਅੱਜਕਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਉਸਾਰੀ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਜਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਹੋਸ਼ਿਆਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਇੱਜਤ ਮਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਖਾਸ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਭਿਆਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹਨ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਹਨ ਜਦਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਸੱਚੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ – ਧਨ ਧਰਮ ਅਤੇ ਰੀਤੀ - ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਹੀ ਉਪਯੋਗ ਸਿਰਫ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਸੀ ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਤੇ ਇਹ ‘module’ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।
2. ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।
3. ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਈਵੈਂਟਸ ਦੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।
4. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।

ਸ਼ੈਸ਼ਨ - 1 :- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਢੁੱਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਪੱਧਰ

(ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਕਾਲ - 500000 B. C. ਤੋਂ 50000 B. C. ਤੱਕ)

ਸਾਡੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬੇਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਇਹ ਇੰਨੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹੀ ਕਿ ਮਾਨਵਤਾ। ਪੂਰਵ ਸਭਿਅਤਾ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਜ ਦੀ ਸਭਿਅਤਾ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਮੱਨੁਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਵੱਖ - ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਘਾਟ , ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਸਭਿੱਅਤਾ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸੀ - ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗੱਰੁਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਕੇ। ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਹੁਨਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੈਰਾਕੀ, ਦੌੜਨਾ, ਕੁੱਦਣਾ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਨਾਚ ਆਦਿ ਸਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਗੱਰੁਪ ਫਿਲਿੰਗ ਨੂੰ(group feeling)ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਹੁਨਰ ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕੋ - ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ।

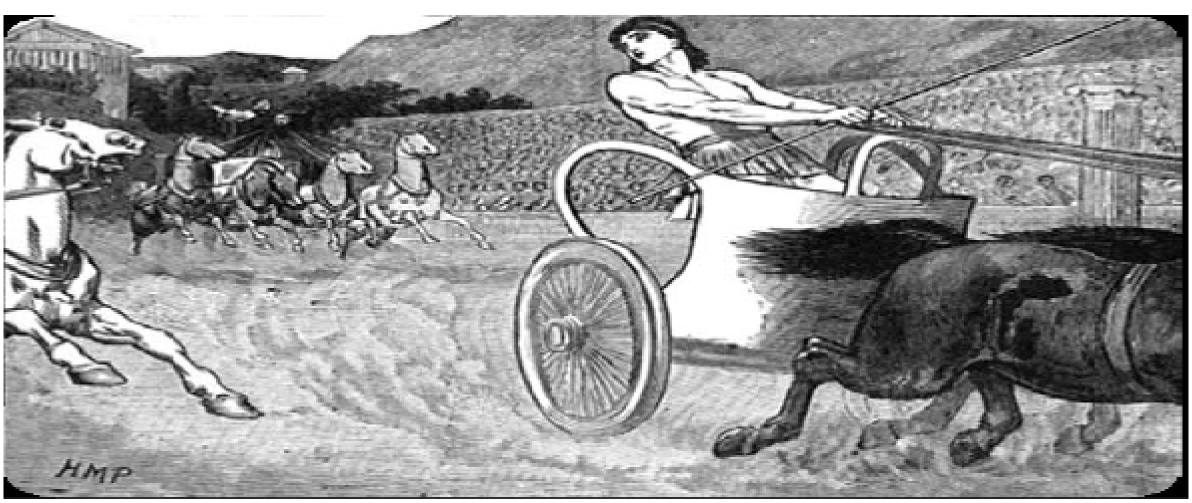
ਕਿਰਿਆਵਾਂ

1. ਦੋ ਗੱਰੁਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ Tag ਖੇਡ ਖੇਡੋ । ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪਕੜਾ - ਪਕੜੀ ਦੀ ਖੇਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਆਦਿ ਮਾਨਵ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਸਨ ਜੋ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ ।

2. ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਜਬੂਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥ੍ਰੋ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥ੍ਰੋ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਬਾਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (Module – 2) ਮਡਿਊਲ - 2 ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ।

3. ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਕੋਨ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀਤਵ ਹੈ । 3 ਕੋਨੀ ਨੂੰ ਗੇਦਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ- ਵੱਖ ਦੂਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਟੋ ।

ਪੁਰਾਣਾ ਸਮਾਂ :- ਜਿਵੇਂ- ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਹੁੰਦੀ ਗਈ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਛੋਟੇ- ਛੋਟੇ ਦੇਸ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਲਏ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਲੋਕ ਗੁਲਾਮਾਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾਂਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਉਨੀਂ ਹੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰਹੀ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਇਹ ਪੁਰਾਤਨ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕੰਮ ਸੀ ਜੀਣਾਂ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ । ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਲੀ- ਹੋਲੀ ਵੱਖ- ਵੱਖ ਸਮਾਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਲੱਗੀਆਂ । ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਆਦਮੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਜੇ ਮਿਲਣਾ ਸੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ,ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਯੋਗਾ, ਆਸਨ ਸਾਧੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਥੇ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਰੱਥ ਦੌੜ, ਘੋੜ, ਹਾਥੀ ਰੇਸ਼ਾ, ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਘੁਲਣਾ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਲਾਠੀ ਬਾਜ਼ੀ ਆਦਿ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਖੋਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ,



ਉਹਨਾਂ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਰੀਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ । ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਹ ਹਨः-

ਭਰਾਸ਼ਰਮः- ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੂਆਤੀ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਕਿਹਾ ਜਾਦਾਂ ਹੈ । ਦੌੜਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਚਟਾਨ ਜਾਂ ਰੇਤ ਦੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਬੈਗ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣ ਸਕਣ ।

ਮਾਲਾਖੰਬः- ਇਹ ਸ਼ਬਦ 'Malla' ਅਤੇ 'Khamb' ਤੋਂ ਬਨਿਆ ਹੈ । 'Malla' ਦਾ ਅਰਥ ਤਾਕਤ ਅਤੇ 'Khamb' ਦਾ ਅਰਥ ਪੋਲ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਖੰਭੇਵਾਲੀ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਖੇਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਪੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਤਿਆ ਪਤਿਆः- ਇਸ ਨੂੰ ਹਮਲੇ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ 9 ਖਾਨੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਚੌੜਾ ਖਾਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਂ ਚੋਰ ਪਕੜਨਾ ਵੀ ਹੈ ।

ਡੰਡਜः- ਇਸ ਵਿਚ ਹੱਥ ਫ਼ਰਸ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਰ ਬੈਂਚ ਉੱਤੇ । ਬੈਠਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪੱਛਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘੁਟਨੇ ਭਾਰ ਬੈਠਨਾ ਉੱਠਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਡੰਡ ਅਤੇ ਬੈਠਕਾਂ ਵੱਖ- ਵੱਖ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਜੋੜੇ ਹਨ । ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਖੋ-ਖੋः- ਇਹ ਇਕ ਖੇਡ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ 8 ਮੈਂਬਰ ਦੋ ਖੰਭਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਉਲਟ ਦਿਸਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਪੋਲ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਵਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਡੋਗਿੰਗ(Dodging) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ Chasing ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਡੋਗਿੰਗ(Dodging) ਟੀਮ ਆਪਣੇ ਤਿੰਨ ਮੈਂਬਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੇਜਿੰਗ(Chasing) ਦਾ ਇਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀਆ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ Dodger ਫੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 9 ਮਿੰਟ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ 'Inning' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਖੇਡ 36 ਮਿੰਟ ਚਲਦੀ ਹੈ । ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪਕੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਜੇਤੂ ਘੋਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਕਬੱਡੀः- ਇਹ ਟੀਮ ਖੇਡ ਹੈ । ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਰੇਡਰ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਲਾਇਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ "ਕਬੱਡੀ, ਕਬੱਡੀ, ਕਬੱਡੀ" ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਬੱਡੀ, ਕਬੱਡੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਵਾਪਿਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਉਹ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਦਾ ਹੈ । ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਨੰਬਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਅਗਰ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਲਾਇਨ ਤੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਦੋ ਰੇਡਰ ਕਬੱਡੀ ਕਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਦੂਜਿਆਂ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਰੋਮਨਜ਼ (Romans), ਈਜਪਟਨਸ (Egyptians) ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਕਸ(Greeks) ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਜੇ ਤਕ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਈ ਸਭਿਆਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਧੁਨਿਕ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ । ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਧਰਮ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਕੇ ਹਨ ।

ਮੱਧਕਾਲੀਨ ਦਾ ਸਮਾਂ (3150 BC- 500 CE) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੇ ਗਰੀਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲਡਨ ਸਮਾਂ ਹੰਡਾਇਆ । ਗ੍ਰੀਸ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਸਨਮਾਨ/ਇੱਜਤ ਦਿੱਤੀ ਜਿੰਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ ਨੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਮੈਥ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਇਹ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਪੁਰਾਣੇ ਗ੍ਰੀਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ । ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਗੋਲ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਐਕਟਿਵ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਸਨ । 19^{th} ਸਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਇਕ ਸਭਿਅਤਾ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਸਪੈਸ਼ਲੀ ਅਥੀਨਸ ਨੇ (Athenians) ਗ੍ਰੀਕ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵੱਧਣਾ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮੇਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਜੀਣ ਲਈ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਸੀ । ਇਹ ਕੰਨਸੈਪਟ ਅੱਜ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ । ਜੋਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਿੰਨਤਾ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਪਹਿਲਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਰੈਫਰੈਂਸ ਦੌੜਕਾਂ ਦੇ ਕੰਪੀਟੀਸਨ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਣੀ ਗ੍ਰੀਕ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ।

ਕਿਰਿਆ :-

1. ਦੋ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ "ਝੰਡਾ ਪਕੜੋ" ਗੇਮ/ਖੇਡ ਖੇਡੋ । ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਝੰਡਾਂ ਖੋਹ ਕੇ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ । ਟੀਮ 2 ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦਾ ਝੰਡਾ ਆਪਣੀ ਸਾਈਡ ਤੇ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹੀ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਖੋਹਣ ਅਤੇ ਭਜਣ ਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਚਕਮਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਝੰਡਾ ਖੋਹਦੇਂ ਹੋ। ਪਹਿਲਾ ਗੋਲੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹਰਾਓ।

ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾਂ ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸੱਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ।

ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ

ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਸਪੈਸ਼ਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ।ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ।ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ 16ਵੀਂ ਅਤੇ 17ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। 18ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਯੂਰਪ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਦੇਖਿਆ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਫੈਲਾਅ ਰਹੇ ਸਨ। Friedrich Ludwing Johann ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪਿਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਖੋਲਿਆ। ਜਰਮਨੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਦੇਸ਼ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਡੈਨਮਾਰਕ, ਫਰਾਂਸ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਸਵੀਡਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਧਦੇ ਦੇਖਿਆ।ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੁੰਦੀ ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਿਮਨੇਜੀਅਮ ਖੋਲੇ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੇ ਇਸਦੀ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਿਸਦਾ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸੀ।1800 ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ। ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ। ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਮਨੇਜੀਅਮ ਕਈ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰ, ਪਾਰਕ ਬਣਾਏ ਗਏ ਤਾਂ ਜੋ ਜੁਰਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। 1900 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜੀਏਟ ਐਥਲੈਟਿਕ ਐਸ਼ੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। 1920 ਅਤੇ 1930 ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧਦੀ ਗਈ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਵਧੀ, ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਗਈ। 1941 ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਲੜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 2 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ/ਆਦਮੀ ਜੰਗ ਲਈ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਮੈਰਿਕਨ ਫੌਜ ਵਾਸਤੇ, 45% ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਫੇਲ ਹੋ ਗਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਅਮੈਰਿਕਨ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋ ਗਈ।

ਦੂਜੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਲੜਾਈ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਯੂਨਾਇਟਡ ਸਟੇਟ ਆਫ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤੇ ਜੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਿਹੜਾ ਹੁਣ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਵੱਖ- ਵੱਖ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਸਬ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਿਕ ਖੇਤਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨः-

ਐਕਸਰਸਾਈਜ ਫਿਜੀਓਲੋਜੀ:-ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀ ਹਰਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਨਸੀਕੋਲੋਜੀ(Kinesiology) : ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਸਲ ਸਿਸਟਮ ਹੱਡਿਆਂ ਦੇ ਢਾਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਇਓ ਮਕੈਨਿਕਸ :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਜਿਕਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੋਟਰ ਪੀਅਰਿੰਗ :ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੋਚ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪੱਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਪੋਰਟਸ ਸੋਸਿਓਲੋਜੀ :ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਬਣਤਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨ ਬਾਰੇ ਪੜਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰੁੱਪ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ।

ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਇਕੋਲੋਜੀ :-ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਦਿਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਈ।

ਸਪੋਰਟਸ ਪੈਡਾਗੋਗੀ :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੋਚਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਇਸਦਾ ਜੋ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਬਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕੱਢੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਛੱਕ ਦੇ ਸਪਰਥਨਸ ਅਤੇ ਅਥੀਨੀਅਨਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਬਾਅ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਲੰਬੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਇੰਸਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਚੰਗੇ ਰਹਿਣ।ਇਹਨਾਂ ਨਵੀਆਂ ਸਾਇੰਸਾਂ ਨੇ ਸੱਚੀ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਛੱਤਰੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਕੀਤਾ । ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀ ਦਿੰਦਾ । ਵੱਧਦੀ ਛੱਤਰੀ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਨਵੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਲਿ ਨਵੀਂ ਸਾਇੰਸ ਵੀ ਆਵੇਗੀ ।

ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ :

1.ਟੀਮ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ।

2. ਉਹਨਾਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ।

3. ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Nurturing (ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਨਾ) **:** taking care of -ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਨਾ

Era (ਸਦੀ ਸੰਨ/ ਸ਼ਤਾਬਦੀ) **:** a long period of time -ਸੰਨ

Pre-historic (ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ/ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸ)**:** period before recorded history - ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਭਾਗ

Ancient (ਪ੍ਰਾਚੀਨ/ ਪੁਰਾਤਨ) **:** beginning of recorded human history to early middle ages - ਸਮਾਂ ਜਿਹੜਾ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

Medieval (ਮੱਧਕਾਲੀਨ) **:** Period between ancient and modern times -ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

Modern (ਆਧੁਨਿਕ) **:** relating to the present or recent times - ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਓ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖੇਡ	ਹੁਨਰ ਜਿਹੜੇ ਯੁੱਧ (ਲੜਾਈ) ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।
1	ਕਬੱਡੀ	
2	ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ	
3	ਖੋ- ਖੋ	
4	ਅੱਟਾ-ਪੱਟਾ	
5	ਡੰਡ	
6	ਬੈਠਕ	

2. ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਖਣਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚੋ।

3. ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧੀ ਉਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਝੰਡਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਖੇਡ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਧਕਾਲੀਨ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਖੇਡ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ ?

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

2. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ:

ੳ) ਰਫਤਾਰ (Kinesiology)

....
....
....

ਅ) ਖੇਡ ਸਿੱਖਿਆ

....
....
....

3 . ਬਾਇਓ ਮਕੈਨਿਕਸ

…………………………………………………..…………………………………

…………………………………………………..…………………………………

…………………………………………………..…………………………………

4. ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਇਕਾਲੋਜੀ (ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ)

…………………………………………………..…………………………………

…………………………………………………..…………………………………

…………………………………………………..…………………………………

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ :-

ਦੌੜਨਾ, ਡੋਜਿੰਗ, ਹੋਪਿੰਗ, ਕੁੱਦਣਾ, ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸਕਿਪਿੰਗ, ਸੁੱਟਣਾ, ਕੈਚ ਕਰਨਾ, ਟੋਸਿੰਗ, ਡਰੀਬਲਿੰਗ, ਸ਼ੂਟਿੰਗ, ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ੀ , ਕੁਸ਼ਤੀ, ਲਿਫਟਿੰਗ, ਬੈਟਿੰਗ, ਬੋਲਿੰਗ, ਬੈਟ ਨਾਲ ਸਟਰਾਇਕ ਕਰਨਾ, ਵੋਲਿੰਗ, ਸਪਾਕਿੰਗ, ਖੋਦਣਾ, ਸੈਟਿੰਗ, ਪਾਸਿੰਗ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਹੈਡਿੰਗ, ਏਮਿੰਗ, ਪਾਇਵੋਟਿੰਗ, ਹਰਡਲਿੰਗ, ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਨਾ, ਰਿੜ੍ਹਨਾ, ਸ਼ਿਲਡਿੰਗ।

ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸ	
ਪ੍ਰਾਚੀਨ	
ਮੱਧ	
ਆਧੁਨਿਕ	

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਤਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆ ਕਰ ਲਈਆ ਹਨ ।

ਭਾਗ (ੳ)

1.ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੁਰਾਤਨ, ਮੱਧ ਯੁੱਗ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ-

1. ਧਰਮ ਦੇ ਵੇਖਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀ
2. ਯੁੱਗ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਚੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

ਭਾਗ (ੲ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸਕ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮੱਧ ਕਾਲੀਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਆਰ		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ - 2 - ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ

"Citius , Altius , Fortius" ਇਹ ਇੱਕ ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਹੁਤ ਤੇਜ , ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ , ਬਹੁਤ ਤਕੜਾ ।

ਉਲੰਪਿਕ ਰਿੰਗ ਅਤੇ ਝੰਡੇ :-

ਉਲੰਪਿਕ ਦਾ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਤੀਕ ਪੰਜ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਰਿੰਗ ਹਨ । ਇਸ ਝੰਡੇ ਦੇ ਪੰਜ ਰੰਗ ਨੀਲਾ , ਕਾਲਾ, ਲਾਲ, ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਹਰਾ ਹਨ । ਪੰਜ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਇੱਕ ਰੰਗ (ਚਿੱਟੇ ਬੈਸ ਤੇ) ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਕੌਮ ਦੇ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪੰਜ ਚੱਕਰ ਜੋ ਕਿ ਪੰਜ ਮਹਾਂਦੀਪ ਯੂਰਪ, ਏਸ਼ੀਆ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਮਹਾਂਦੀਪ, ਅਫਰੀਕਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਉਲੰਪਿਕ 776 ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਲੰਪੀਆ ਵਿਖੇ ਗਰੀਸ ਆਪਣੇ ਭਗਵਾਨ ਜਿਊਸ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ । ਉਦੋਂ ਕੁੱਝ ਅਥਲੈਟਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਯੂਨਾਨੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਰਾਜ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ , ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਲੰਪਿਕ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ । ਉਲੰਪਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜ ਕੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ । ਜਿਸ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਉਸ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈਆਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ।

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਪੈਰ ਦੌੜ (foot race) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੀ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਪੈਨਟੈਥਲਅਨ (ਪੰਜ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਮੁਕਾਬਲਾ) ਦੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 20 ਹੋ ਗਈ। ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਕਈ ਦਿਨ ਚਲਦਾ ਸੀ, ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਟ ਪਹਿਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁੱਤ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਸੀਦੇ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਜੇਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਹਾਰ ਦਿੰਦੇ ਤੇ ਘਰ ਤਕ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਲੰਪਿਕ ਜੇਤੂ ਹੋਏ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।ਉਲੰਪਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਦੋ(2) ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਜਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਲੰਪਿਆਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। 6 ਵੀਂ ਸਦੀ ਈ . ਪੂ. ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਉਲੰਪਿਕ ਖਿਡਾਰੀ ਪਹਿਲਵਾਨ ਮਿਲੋ ਆਫ ਕ੍ਰੋਟੋਨ ਸੀ , ਜੋ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਇਕੱਲਾ ਅਜਿਹਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਛੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਜਿੱਤੀਆਂ ਸਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਨੌਜਵਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਪ੍ਰਤੀਦਵੰਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਰਥਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੀ ਸਨ।

ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ, ਪਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਰੋਮਨ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ ਨੇ ਯੂਨਾਨ ਤੇ ਕਬਜਾ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਰੋਮਨ ਸਾਮਰਾਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਧਰਮ ਇਸਾਈ ਬਣ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ 12ਵੀਂ ਸਦੀ ਤੱਕ ਚਲੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਲ 293 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਮੀਰ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਇਵੈਗਲੋਸਜ਼ਪਾਸ ਨੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਲਈ ਆਰਥਿਕ ਮਦਦ ਕੀਤੀ , ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਏਥੰਜ਼ ਸ਼ਹਿਰ ਚੌਂਕ ਵਿੱਣ 1859 ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਇਵੈਂਗਲੋਸ ਨੇ ਪੈਨਾਥੇਨੀਅਨ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 1870 ਦੇ ਅਤੇ 1875 ਦੇ ਉਲੰਪਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ।ਉਲੰਪਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੋ ਦੇਸ਼ਾਂ (ਯੂਨਾਨ ਅਤੇ ਓਟੋਮਾਨ ਸਮਰਾਜ) ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਦੋ ਅਲੱਗ - ਅਲੱਗ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋਇਆ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਯੁੱਧਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਕਈ ਅਲੱਗ - ਅਲੱਗ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦਾ।ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

1894 ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ - ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ (IOC) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਹੋਈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਕਿ IOC ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਏਥੰਜ਼ , ਯੂਨਾਨ ਵਿੱਚ 1896 ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ , ਜਿੱਥੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਉਲੰਪਿਕ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਤੱਥ :

ਪ੍ਰਾਚੀਨ	ਆਧੁਨਿਕ
1. ਖੇਡਾਂ ਗਰੀਸ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਉਲੰਪਿਆ (olympia) ਵਿਖੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ।	1. ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।
2. ਕੇਵਲ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਸੀ ।	2. ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਦੋਵੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
3. ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰੀਸ ਵਿੱਚ ਜੰਮੇ ਸਨ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਸੀ ।	3. ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
4. ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰ ਵਸਤਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ।	4. ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਵਰਦੀ ਪਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।
5. ਖੇਡਾਂ ਯੂਨਾਨੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਵਤੇ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਸਨ ।	5. ਖੇਡਾਂ ਇੱਕ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਇਕੱਠ ਹੈ।
6. ਕੇਵਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਹੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।	6. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੋਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ।
7. ਕੇਵਲ ਆਰਮੇਚਰ(armature) ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ।	7. ਨੌਸਿਖੀਆ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੋਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
8. ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ।	8. ਉਲੰਪਿਕ ਹਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ।
9. ਖੇਡਾਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ।	9. ਉਲੰਪਿਕ 16 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ।
10. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਯੂਨਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ।	10. ਉਲੰਪਿਕ ਅੰਤਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ।

ਉਲੰਪਿਕ ਲਹਿਰ-ਉਲੰਪਿਜਮ

ਉਦੇਸ਼ ਜਿਹੜੇ ਉਲੰਪਿਕ ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਸਨ ਉਹ ਉਲੰਪਿਕ ਚਾਰਟ 1982 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :-

- ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹਨ ।
- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜਰੀਏ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਜੋ ਕਿ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਣ ਸੰਸਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇ ।

- ਉਲੰਪਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਅੰਤਰ - ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣ ਸਕੇ ।
- ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸਾਲਾ ਮਹਾਨ ਖੇਡ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ।

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਇਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ (ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ) ਇੱਕ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਸੀ 1994 ਦੇ ਉਲੰਪਿਕ ਪਾਠ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅੱਠ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ, ਦੂਜਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਉਲੰਪਿਜ਼ਮ ਜੀਵਨ ਦਾ ਫਲਸਫਾ ਹੈ , ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਜੋੜਦਾ ਹੈ । ਉਲੰਪਿਜ਼ਮ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਮੁੱਢਲੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਉਲੰਪਿਜ਼ਮ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਇਕਸੁਰ ਮਾਨਵ ਵਿਕਾਸ ।
- ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ।
- ਖੇਡ ਪ੍ਰਤਿਸਪਰਧਾ ਲਈ ਯਤਨ ।
- ਆਪਸੀ ਸਨਮਾਨ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰਤਾ ।
- ਸਤਿਕਾਰ , ਨਿਰਪੱਖਤਾ , ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ।
- ਮਿਤੱਰਤਾ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਭਾਈਚਾਰਾ ।
- ਸ਼ਾਤੀ , ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਅੰਤਰ - ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

1. ਟਰਾਇਐਂਫ : ਜਿੱਤ, ਵਿਜੇ, ਫਤਿਹ ।
2. ਪੈਂਟਾਥਲਅਨ : ਪੰਜ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ (ਲੰਮੀ ਛਾਲ, ਬਰਛਾ ਸੁੱਟ , ਚਕਲੀ ਸੁੱਟ, ਪੈਰ ਦੌੜ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ।
3. ਅਲੰਪਿਐਡ : ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੂਨਾਨ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚਲਾ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ।
4. ਫਿਲੈਨਥਰਅਪਟਿਸ : ਜਨ ਹਿਤੈਸ਼ੀ, ਮਾਨਵ ਪ੍ਰੇਮੀ , ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ।
5. ਟਰੂਸ : ਅਸਥਾਈ ਯੁੱਧਬੰਦੀ, ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਦੀ ਸੰਧੀ ।
6. ਜਿਮਨਿਜਿਅਮ : ਕਸਰਤ ਘਰ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਛੱਡਿਆ ਹੋਇਆ ਮੈਦਾਨ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਆਧੁਨਿਕ ਉਲਪਿੰਕ ਵਿੱਚੋ ਖੇਡਾਂ ਚੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਈਵੈਂਟ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ੳ) ਯੋਜਨਾ

ਅ) ਸੰਸਥਾ

ੲ) ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ

....

....

....

....

....

....

....

....

2. ਉਲਪਿਜ਼ਮ ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿਸ ਆਦਰਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

....

....

....

....

....

....

....

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ?

....

....

....

....

....

....

....

2. ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਏ.ਓ.ਜੀ. (AOG) ਜਾਂ ਐੱਮ.ਓ.ਜੀ. (MOG)

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ
(Ancient Olympic Games)–

1. ਦੋਨੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ__________
2. ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਰਵਸਤਰ_____________
3. ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ____________
4. ਗਰੀਸ ਵਿੱਚ ਜੋ ਪੈਦਾ (ਜੰਮੇ) ਹੋਏ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ_______________

ਆਧੁਨਿਕ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ -
(Modern Olympic Games)

5. ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ______________
6. ਖੇਡਾਂ 16 ਦਿਨ ਲਈ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ___________________
7. ਕੇਵਲ ਆਰਮੇਚਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੀ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਸੀ____________
8. ਕੌਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸਥਾਈ ਜੰਗਬੰਦੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਦਲਾਓ ਆਏ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਦਿੱਤਿਆਂ ਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ

1. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਗਰੀਸ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਤੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ।
2. ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਲਪਿੰਜ਼ਮ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ, ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ।

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ।		
ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਜਮ ਦੇ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ।		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 3 :: ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਇਤਿਹਾਸ

ਉਸ ਸਮੇਂ ਯੋਗਾ ਮੁਕੰਮਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਇਲਮ ਸੀ । ਚੀਨੀ ਯਾਤਰੀ ਹਿਊਨ ਸਾਂਗ ਨੇ 'ਯੋਗ ਸ਼ਾਸਤਰ' ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਨਾਲੰਦਾ ਵਿਸ਼ਵ -ਵਿਦਿਆਲਾ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਵੈਦਿਕ ਯੁਗ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਭਿੱਆਚਾਰ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । 975 ਈ. ਪੂ: ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਰੱਥ ਦੌੜ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੀ ਰੀਝ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਯੂਨਾਨ ਦੋਵੇਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੀ ਸੀ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਜ - ਕਲ੍ਹ ਦੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੱਫੁਲਿਤ ਹੋਏ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਰੂਪ ਹਨ ।

ਸਿੰਧੂ ਘਾਟੀ ਸਭਿਅਤਾ (3250 BC ਤੋਂ 2750 BC)

ਮੋਹੰਜੋਦਾਰੋ ਅਤੇ ਹੜੱਪਾ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਪੁਰਾਤੱਤਵ ਖੁਦਾਈਆਂ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਵ ਵੈਦਿਕ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪੁਖਤਾ ਸਬੂਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਖੁਦਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਨੱਚਦੀ ਹੋਈ ਲੜਕੀ ਦਾ ਬੁੱਤ ਉਸ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ । ਦੂਜਾ ਮੁੱਖ ਮੁਕਾਬਲਾ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਪਤਾ ਖੁਦਾਈ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਤੋਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤੈਰਾਕੀ ਕੁੰਡ ਵਰਗਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ।

ਵੈਦਿਕ ਕਾਲ (2500 BC – 600 BC) ਈ. ਪੂ: ਰਿਗ ਵੇਦ ਦੇ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਰੱਥ ਦੌੜ, ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਘੁੜ ਸਵਾਰੀ, ਫੌਜੀ ਰਣਨੀਤੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਭਾਰ ਤੋਲਣ, ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ।

ਭਾਰਤੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਰੁ-ਸ਼ਗਿਰਦ/ਪ੍ਰਥਾ ਓਨੰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ । ਤਿਰੁਵੇਦਾਚਾਰੀਆ ਨੇ ਵੀ ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਘੁੜ ਸਵਾਰੀ, ਗੋਲਾ ਸੁੱਟ ਅਤੇ ਰੱਥ ਦੌੜ ਵਰਗੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਮਾਨਸ ਉਲਾਸ (1135 ਈ.) ਵਿੱਚ ਸੋਮੇਸ਼ਵਰ ਨੇ ਹੀ ਭਰਾਸ਼ੁਮ (ਭਾਰ ਤੋਲਣ) ਬ੍ਰਹਮਾਸ਼੍ਰਮ (ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ) ਅਤੇ ਮਾਲਸਤੰਭਾ (ਕੁਸ਼ਤੀ 0 ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ । ਵੈਦਿਕ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰੱਥ ਦੌੜ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੀ । ਲੋਕ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਸਨ । ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਨ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਹਰ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਲ ਜਿਵੇਂਕਿ ਲੁੱਕਣ - ਮਿੱਚੀ, ਛੂ - ਛਲੀਕਾ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ । ਰਿਗ ਵੇਦ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਦਿਕ ਆਰਿਯਨ ਲੋਕ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ।

ਮੁੱਢਲਾ ਹਿੰਦੂ ਕਾਲ (600 ਈ . ਪੂ: ਤੋਂ 320 ਈ. ਪੂ:)

ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲਚਸਪੀ ਇਸ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵੇਖੀ ਗਈ । ਅਯੋਧਿਆ, ਕਿਸ਼ਕਿੰਦਾ ਅਤੇ ਲੰਕਾ ਇਸ ਕਾਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰ ਸਨ । ਰੱਥ ਦੌੜ ਅਤੇ ਘੁੜ ਸਵਾਰੀ ਮੁੱਖ ਸਨ । ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਹੀ ਖੇਡ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਤੈਰਾਕੀ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਵਨ ਨੇ ਅਸ਼ੋਕ ਵਾਟਿਕਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੈਰਾਕੀ ਕੁੰਡ ਬਣਵਾਇਆ ਸੀ । ਚੌਸਰ ਦੀ ਖੇਡ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸੀ । ਚਤੁਰੰਗ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਤਰੰਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੀ ਇਸ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਉਨੱਤ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਇਸ ਖੇਡ ਦੀ ਧਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਗੇਂਦ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਨ ।

ਇਸ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਬਾਰੇ ਵੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਕੁੱਦਣਾ, ਪੰਜਾ ਲੜਾਉਣਾ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਲੁੱਕਣ-ਮੀਟੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਨ । ਗੇਂਦ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਕਿਸ਼ਨ ਵੀ ਗੋਪੀਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਸਨ । ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਸੀ, ਵੀ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਮਹਾਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੌਰਵਾਂ ਅਤੇ ਪਾਂਡਵਾ ਦੇ ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ ਖੇਡਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਯੁਧਿਸ਼ਟਰ ਡਾਈਸ (Dice) ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਸੀ ਇਹ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਰਾਜ, ਆਪਣੇ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਤੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹਾਰ ਗਿਆ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੀ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆਂ । ਭੀਮ ਅਤੇ ਦੁਰਯੋਧਨ ਤੈਰਾਕੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਸਨ ਸਾਰੇ ਪਾਂਡਵ ਅਤੇ ਕੌਰਵ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਦੁਰਯੋਧਨ ਦੇ ਸੱਦੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਗੰਗਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਬਾਅਦ ਦਾ ਹਿੰਦੂ ਪੀਰੀਅਡ (Later Hindu Period (320AD-1200 AD))

ਤਕਸ਼ੀਲਾ ਅਤੇ ਨਾਲੰਦਾ ਯੁਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਈਆਂ। ਤਕਸ਼ੀਲਾ ਫੌਜੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਪਹਾੜ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੀ। ਨਾਲੰਦਾ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਇਕ ਅਟੁੱਟ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਇਆ। ਗੁਪਤ ਰਾਜ ਦਾ ਹਰਸ਼ਵਰਧਨ ਇਕ ਮਾਹਨ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਪਰਜਾ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਨਰਸਿਮਨ ਇਕ ਮਹਾਨ ਪਹਿਲਵਾਨ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਹ ਪਲਵ ਰਾਜਵੰਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੀ।

ਮੁਗਲ ਪੀਰੀਅਡ (Mughal Period (1000A.D – 1757 A.D.)

ਕੁੱਝ ਭਾਰਤੀ ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਲਖੰਬ (Malkhamb) ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਹੈਗਿੰਗ ਮਲਖੰਬ (Hanging malkhamb) ਅਤੇ ਰੋਪ ਮਲਖੰਬ (Rope malkhamb) ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸਵਾਮੀ ਸਮਰੱਥ ਰਾਮਾਦਾਸ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1200 ਵਾਰ ਸੂਰਿਯਾ ਨਮਸਕਾਰ (Surya namaskar) ਕਰਦਾ ਸੀ ਉਸਨੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨਿਆ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕੀਤਾ। ਜ਼ਿੰਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਹਨੂੰਮਾਨ ਦੇ ਮੰਦਰ ਅਤੇ ਇਸ ਸੂਰਿਯਾ ਨਮਸਕਾਰ, ਢੰਡ, ਹੈਵੀ ਕਲੱਬ ਸਵਿਮਇੰਗ, ਮਲਖੰਬ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਤਲਵਾਰ ਬਾਜ਼ੀ ਆਦਿ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਮੁਗਲਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੋੜਸਵਾਰੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਸੀ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪੋਲੋ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਲੀ ਸਟੇਜ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ।

ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਤਾ

ਪੁਰਾਤਨ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡਾਂ	ਆਧੁਨਿਕ ਨਾਮ
ਸ਼ਤਰੰਜ	ਚੈਸ
ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ	ਆਰਚਰੀ
ਗੁਲੀ ਡੰਡਾ	ਕ੍ਰਿਕੇਟ
ਚਤੁਰੰਗ	ਡਾਈਸ
ਪਾਸੀ - ਯੁੱਧਾ	ਟੰਗ ਆਫ਼ ਵਾਰ
ਭਰਾਸ਼ਰਮ	ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ
ਯੋਗਾ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰ	ਸਾਰੇ ਚਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਯੋਗਾ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜੀ ਸ਼ਾਸਨ ਦੌਰਾਨ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਭਾਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਿਸਟਮ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਮਲੇ ਜਿਵੇਂ ਮੁਗਲ, ਪੁਰਤਗਾਲੀ, ਫਰੈਂਚ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹੋਏ ਸਨ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਾਕਮ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਲੈ ਆਏ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਆਓ ਹੁਣ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖੀਏ।

ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ

- ਪਹਿਲਾ ਉਲਪਿੰਕ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ 1928 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਿਆ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਦੇਸ਼ ਹਾਲੈਂਡ ਨੂੰ ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ 3-0 ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ। 1970 ਦੇ ਮੱਧ ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਨੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ 8 ਸੋਨ ਤਗਮੇ ਜਿੱਤੇ। 1975 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਉਦਘਾਟਨੀ ਪੁਰਸ਼ ਹਾਕੀ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਵੀ ਜਿੱਤਿਆ।

  ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਹਾਕੀ ਦਾ ਜਾਦੂਗਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਾਕੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ ਰਿਹਾ।

- ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਭਾਰਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੇਡ ਹੈ ਭਾਰਤੀ ਕੌਮੀ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਟੀਮ ਨੇ ਬਹੁਤ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਜਿੱਤੇ।

  1983 ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ:- ਕਪਿਲ ਦੇਵ ਦੀ ਕਪਤਾਨੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਵੈਸਟ ਇੰਡੀਸ ਨੂੰ 43 ਦੌੜਾਂ ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ। ਉਸ ਦਿਨ ਦੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਦਰ ਅਮਰਨਾਥ (3/12 ਅਤੇ 26) ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸ ਸ੍ਰੀ ਕਾਂਤ ਦਾ 38 ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ।

- **2002 ਆਈ. ਸੀ. ਸੀ. ਚੈਂਪਿਅਨ ਟਰਾਫ਼ੀ:-** ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਜੇਤੂ ਰਹੇ।

- **2007 ਆਈ. ਸੀ. ਸੀ. ਵਰਲਡ 20-20 ਸਾਊਥ ਅਫਰਿਕਾ ਵਿੱਚ:-** ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧੋਨੀ ਦੀ ਕਪਤਾਨੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਹ ਮੈਚ ਜਿੱਤਿਆ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਪਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ 5 ਦੌੜਾਂ ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਟੀ-20 ਦਾ ਚੈਂਪਿਅਨ ਰਿਹਾ।

- **2011 ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ** : ਮਹਿਮਾਨ ਨਵਾਜ਼ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਸੀ। ਭਾਰਤ ਦਾ ਫਾਇਨਲ ਮੈਚ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵਨਖੜੇ ਸਟੇਡੀਅਮ (**Wankhede Stadium**) ਮੁੰਬਈ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ।

ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ ਦੀਆਂ 214 ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਕੇ, ਕਪਤਾਨ ਧੋਨੀ ਨੇ ਅਖੀਰਲੀ ਗੇਂਦ ਤੇ ਛੱਕਾ ਮਾਰ ਕੇ ਛੇ ਵਿਕਟਾਂ ਨਾਲ ਫਾਇਨਲ ਮੈਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਝੋਲੀ ਪਾਇਆ। ਧੋਨੀ ਨੂੰ ਮੈਨ ਆਫ ਦੀ ਮੈਚ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।ਇਸ ਮੈਚ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਨੇ 1983 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਜਿੱਤਿਆ।

- **2013 ਆਈ. ਸੀ. ਸੀ. ਚੈਂਪੀਅਨ ਟਰਾਫ਼ੀ** :- ਇਹ ਵੀ ਭਾਰਤ ਨੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਪੰਜ ਦੌੜਾਂ ਨਾਲ ਹਰਾ ਕੇ ਜਿੱਤਿਆ। ਜੇਤੂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ $2 ਮਿਲੀਅਨ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ। ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਲਕਰ ਮਾਸਟਰ ਬਲਾਸਟਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੇ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਸਦਕਾ ਹਾਰਦੇ ਮੈਚਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਿਆ। ਉਹ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਨਵੰਬਰ 2013 ਵਿੱਚ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਗਏ। ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ ਨਾਲ ਨਵਾਜਿਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਛੋਟਾ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਮਿਲਿਆ।

- ਭਾਰਤ 1950 ਅਤੇ 1960 ਵਿੱਚ ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਅਨ ਪਾਵਰ ਹਾਊਸ ਸੀ। 1950 ਵਿੱਚ ਫੀਫਾ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਨੂੰ ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫੀਫਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਾਰਨ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦਿੱਤਾ।ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਮੈਚ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਸੁਨਿਹਰੀ ਯੁੱਗ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਤਿਹਾਸ ਰਚਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ 1956 ਸਮਰ ਉਲੰਪਿਕ ਜੋ ਕਿ ਮੈਲਬੋਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਏਸ਼ੀਅਨ ਟੀਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕੋ ਟੀਮ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜੀ ਨੇਵੀਲੀ ਡੀ ਸੋਜ਼ਾ(Neville D' Souza) ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਤਿੰਨ ਗੋਲ ਇੱਕਠੇ ਕੀਤੇ। ਉਸਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਉਲੰਪਿਕ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਤੋੜ ਸਕਿਆ।

- ਲੈਂਡਰ ਪੇਸ ਅਤੇ ਮਹੇਸ਼ ਭੁਪਤੀ ਨੇ ਪੁਰਸ਼ ਡਬਲਜ਼ ਅਤੇ ਮਿਕਸਡ ਡਬਲਜ਼ ਟੈਨਿਸ ਗਰੈਂਡ ਖਿਤਾਬ ਜਿੱਤੇ।

- ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਸਤਰੰਜ਼ ਦਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੌਂਕ ਵੱਧ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਸਦਾ ਸਟਾਰ ਪਲੇਅਰ ਜੀ. ਐਮ. ਵਿਸ਼ਵਨਾਥਨ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਉਹ ਪਿਛਲਾ ਵਿਸ਼ਵ ਚੈਂਪੀਅਨ ਵੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਬਿਲਿਆਰਦ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਸੀ।
- ਬਿਲਿਅਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਵਿਲਸਨ ਜੋਨਸ ਮਾਈਕਲ ਫਰੇਗ ਅਤੇ ਗੀਤ ਸੇਠੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਦਰਜਾ ਦਵਾਇਆ।

ਅਭਿਨਵ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦਰਾ ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ੂਟਰ ਹੈ ਜੋ 10 ਮੀਟਰ ਏਅਰ ਰਾਈਫਲ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਚੈਂਪੀਅਨ ਰਿਹਾ। ਉਹ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਇਕੱਲੇ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ ਸੋਲੰਕੀ ਪਹਿਲਵਾਨ ਹੈ ਨੇ 66 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵੀ ਸਟਾਇਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜੋ ਕਿ ਫਿਲਾ ਵਿੱਚ 2010 ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਵਿੱਚ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਿਆ , ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ 66 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਫ੍ਰੀ ਸਟਾਇਲ ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜੋ ਕਿ ਲੰਡਨ 2012 ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਸਿਲਵਰ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ 66 ਕਿਲੋ ਫ੍ਰੀ ਸਟਾਇਲ ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜੋ ਕਿ 2008 ਵਿੱਚ ਬੀਜਿੰਗ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ।

· ਸਾਇਨਾ ਨੇਹਵਾਲ ਇੱਕ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦੀ ਖਿਡਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਦਸੰਬਰ 2010 ਵਿੱਚ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਵਰਲਡ ਫ਼ੈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੇ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਦਾ ਰੈਂਕ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਵਿੱਚ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਵਰਲਡ ਜੂਨੀਅਰ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਜਿੱਤਿਆ। ਇਹ ਪਹਲੀ ਭਾਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਜੂਨ 2009 ਵਿੱਚ ਸੁਪਰ ਸੀਰੀਜ਼ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਜਿੱਤਿਆ।

· ਵੀਜੇਂਦਰ ਸਿੱਘ ਬਾਕਸਰ ਨੇ 2008 ਬੀਜਿੰਗ ਸਮਰ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਉਲੰਪਿਕ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਿਆ।

- ਐਮ. ਸੀ. ਮੈਰੀ ਕਾਮ (M C Mary Kom) ਇੱਕ ਬਾਕਸਰ ਹੈ ਉਹ ਪੰਜ ਵਾਰ ਵਰਲਡ ਬਾਕਸਿੰਗ ਚੈਂਪੀਅਨ ਰਹੀ। ਇਹ ਹੀ ਇੱਕਲੀ ਔਰਤ ਬਾਕਸਰ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਛੇ ਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤੇ। ਇਸਨੇ ਭਾਰਤ ਲਈ 2012 ਵਿੱਚ ਲੰਡਨ ਉਲਪਿੰਕ ਵਿੱਚ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ।

- ਗਗਨ ਨਾਰੰਗ ਏਅਰ ਰਾਈਫਲ ਸੂਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਟਰ ਹੈ। ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਲੰਡਨ ਉਲਪਿੰਕ ਨੂੰ ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕੀਤਾ। ਇਸਨੇ 10 ਮੀਟਰ ਏਅਰ ਰਾਈਫਲ ਵਿੱਚ ਲੰਡਨ ਉਲਪਿੰਕ 2012 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਲਈ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ।
- ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਫਲਾਇੰਗ ਸਿੱਖ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਭਾਰਤੀ ਐਥਲੀਟ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਭਾਰਤ ਲਈ ਕਾਮਨ ਵੈਲਥ ਗੇਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ਉਸਨੇ ਭਾਰਤ ਵਲੋਂ 1956 ਵਿੱਚ ਸਮਰ ਉਲਪਿੰਕ ਮੈਲਬੋਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ, 1960 ਵਿੱਚ ਸਮਰ ਉਲਪਿੰਕ ਰੋਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 1964 ਵਿੱਚ ਸਮਰ ਉਲਪਿੰਕ ਟੋਕੀਓ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਸਦਕਾ ਪਦਮ ਸ੍ਰੀ Indian's Fourth highest civilian ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਗਿਆ।

- ਕਰਨਲ ਰਾਜਵਰਧਨ ਸਿੰਘ ਰਾਠੌਰ ਜੋ ਇੱਕ ਸ਼ੂਟਰ (ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ) ਹੈ । ਅਥੇਨਸ (Athens) ਵਿੱਚ 2004 ਉਲਪਿੰਕ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ ਡਬਲ ਟੈਰਪ ਵਿੱਚ ਸਿਲਵਰ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤ ਕੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।
- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਦੂਕੌਣ ਸਾਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਚੈਮਪਿਅਨਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਰਤੀ ਸਨ ਉਸਨੇ 1980 ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚੋਂ ਓਪਨ ਖਿਤਾਬ ਜਿੱਤਿਆ ।
- ਪਰਿ ਮਾਰਜ਼ਨ ਨੇਗੀ ਇੱਕ ਸ਼ਤਰੰਜ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ ਉਹ ਭਾਰਤ ਦਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦਾ ਗਰੈਂਡ ਮਾਸਟਰ ਹੈ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਛੋਟਾ ਜੀ. ਐਮ. ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜੀ. ਐਮ. ਵਿੱਚੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਹੈ ।

- ਪੀ. ਟੀ. ਉਸ਼ਾ ਉਲਪਿੰਕ ਫਾਇਨਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਸੀ ਉਹ 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ ਵਿੱਚ 1984 ਲਾੱਸ ਏਂਜਲਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੀ ਸੀ । ਊਸ਼ਾ 1/100 ਵਾਂ ਸੈਕਿੰਡ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਕੇ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਮੈਡਲ ਖੋ ਬੈਠੀ ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਘਟਨਾਵਾਂ(Major sporting events in india)

Major sporting events ਜੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਕ੍ਰਿਕੇਟ (Cricket)

1. ਇੰਡੀਅਨ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਲੀਗ –20 ਆਈ. ਪੀ. ਐਲ.
2. ਰਣਜੀ ਟਰਾਫੀ (ਪਹਿਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਰਾਜ ਕ੍ਰਿਕੇਟ)

ਫੁੱਟਬਾਲ (Football)

1. 1– ਲੀਗ (ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਫੁੱਟਬਾਲ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ)
2. IFA ਸ਼ੀਲਡ , ਸੰਤੋਸ਼ ਟਰਾਫੀ (ਫੁੱਟਬਾਲ)

ਹਾਕੀ (Hockey)

1. ਹਾਕੀ :– ਹਾਕੀ ਇੰਡੀਆ ਲੀਗ (ਐਚ ਆਈ ਐਲ)

ਬੈਡਮਿੰਟਨ (Badminton)

1. ਇੰਡੀਅਨ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਲੀਗ

ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਨ ਰੇਸਿੰਗ (Formula One racing)

1. ਇੰਡੀਅਨ ਗਰੈਂਡ ਪਰੀਕਸ (Indian Grand Prix - Motor Sport)

ਲਾਅਨ ਟੈਨਿਸ (Lawn Tennis)

1. ਚੇਨਈ ਓਪਨ (ਲਾਅਨ ਟੈਨਿਸ)

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ।

1. Asian Games (1951 ਅਤੇ 1982)
2. Cricket World cup (1987, 1996 ਅਤੇ 2011)
3. Afro – Asian Games (2003)
4. Hockey World cup (2010)
5. Common wealth Games (2010)

Major International Sporting events in the world

1. ਉਲਪਿੰਕ ਗੇਮਜ਼ (ਸਾਰੇ ਵਰਗ) The Olympic Games
2. ਫੀਫਾ ਵਰਲਡ ਕੱਪ (Fifa world cup)
3. ਕੋਮਨਵੈਲਥ ਗੇਮਜ਼ (Common wealth Games)
4. ਏਸ਼ੀਅਨ ਗੇਮਜ਼ (Asian Games)
5. ਆਲ - ਅਫਰੀਕਾ ਗੇਮਜ਼ (All – Africa Games)
6. ਪੈਨ ਅਮਰੀਕਾ ਗੇਮਜ਼ (Pan American Games)
7. ਗਰੈਂਡ ਸਲੈਮ - ਟੈਨਿਸ ਅਲੱਗ - ਅਲੱਗ ਸਥਾਨ ਤੇ (Grand slam – Tennis in different location)
8. ਪੀ ਜੀ ਏ ਟੂਰ - ਗੋਲਫ (PGA Tour – Golf)
9. ਵਰਲਡ ਅਥਲੈਟਿਕ ਚੈਮਪੀਅਨਸ਼ਿਪ (World Athletic championship)

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ	
Doctrines	ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
Poise	ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ
Zest	ਉਤਸ਼ਾਹ
Prevalent	ਪ੍ਰਚਲਿਤ
Invasion	ਹੱਲਾ/ਚੜ੍ਹਾਈ
Embraced	ਸਵਿਕਾਰ ਕਰਨਾ

ਅਭਿਆਸ

1. ਉਹਨਾਂ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ ।

2. ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ :-

ਕਾਲਮ ੳ	ਕਾਲਮ ਅ
1. Cricket (ਕ੍ਰਿਕੇਟ)	• Vijender Singh (ਵਿਜੇਂਦਰ ਸਿੰਘ)
2. Football (ਫੁੱਟਬਾਲ)	• Abinav Singh Bindra (ਅਭਿਨਵ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦਰਾ)
3. Hockey (ਹਾਕੀ)	• Neville D' Souza (ਨੇਵੀਲੀ ਡੀ ਸੁਜਾ)
4. Shooting (ਸ਼ੂਟਿੰਗ)	• Mary Com (ਮੈਰੀ ਕਾੱਮ)
5. Chess (ਚੈੱਸ)	• Sachin Tendulkar (ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੂਲਕਰ)
6. Billiards (ਬਿੱਲੀਅਰਡ)	• Major Dhyan Chand (ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ)
7. Boxing (ਬਾੱਕਸਿੰਗ)	• Sania Nehwal (ਸਾਇਨਾ ਨੇਹਵਾਲ)
8. Badminton (ਬੈਡਮਿੰਟਨ)	• Sushil Kumar Solanki (ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ ਸੋਲੰਕੀ)
9. Wrestling (ਰੇਸਲਿੰਗ)	• Vishwanathan Anand (ਵਿਸ਼ਵਨਾਥਨ ਆਨੰਦ)
10. Boxing (ਬਾੱਕਸਿੰਗ)	• Geet Sethi (ਗੀਤ ਸੇਠੀ)

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

....

....

....

....

....

....

2. ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ :-

ਕਾਲਮ A	ਕਾਲਮ B
1. Indian Premier League (ਇਡੀਅਨ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਲੀਗ)	• Football (ਫੁੱਟਬਾਲ)
2. Ranji Trophy (ਰਣਜੀ ਟਰਾਫੀ)	• Cricket (ਕ੍ਰਿਕੇਟ)
3. Fifa World Cup (ਫੀਫਾ ਵਰਲਡ ਕੱਪ)	• Golf (ਗੋਲਫ)
4. Grand Slam (ਗਰੈਂਡ ਸਲੈਮ)	• Motor sport (ਮੋਟਰ ਸਪੋਰਟ)
5. PGA Tour (ਪੀ ਜੀ ਏ ਟੂਰ)	• Cricket (ਕ੍ਰਿਕੇਟ)
6. Indian Grand Prix (ਇੰਡੀਅਨ ਗਰੈਂਡ ਪਰੀਕਸ)	• Lawn Tennis (ਲਾਅਨ ਟੈਨਿਸ)

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਚੈਕਲਿਸ਼ਟ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ।

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਭਾਰਤੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ ।
2. ਫੁੱਟਬਾਲ , ਸ਼ਤਰੰਜ , ਕ੍ਰਿਕੇਟ , ਸ਼ੂਟਿੰਗ , ਕੁਸ਼ਤੀ , ਮੁੱਕੇਬਾਜੀ ਅਤੇ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

1. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਤਰੰਜ , ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ ਅਤੇ ਤੀਰ ਅੰਦਾਜੀ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਆਧੁਨਿਕ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਨਤਾ

ਭਾਗ (ੲ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਾਰ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ :-

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
ਮੁੱਖ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸੂਚੀ		

ਸੈਸ਼ਨ -4 : ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ

ਢੁੱਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਥਾਂ (Importance of Sports in a Society)

ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਨਾ ਕੇਵਲ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਕਿਵੇਂ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ , ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ , ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਲੀਡਰਸ਼ੀਪ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਖੇਡਾਂ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ (ਸਕਿਲ) ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਆਦਿ ਜਿਹੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ , ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ , ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਕਿਲ ਹਨ । ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਕੇ ਟੀਮ ਜਾਂ ਟੋਲੀ ਦੀ ਜਿੱਤ ਹੋਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਮੂਹ ਟੋਲੀ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਹੋਣੀ ਹੈ । ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ - ਇਕੱਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ । ਟੀਮ ਦੀ ਜਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੇਲ - ਕੁਦ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਅੱਜ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮੈਂਬਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ , ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕੁੱਦ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮੱਨੁਖ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦੇ ਉਤਾਰ - ਚੜਾਅ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸਨਮਾਨਿਤ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਸਕੇ । ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ , ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰ ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਸਕੇ । ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਜਰੂਰੀ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੂਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਚਰਨਾ ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤਨਾ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।ਸਮੂਹ ਉਹ ਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਹੋਏਗਾ ਜਿਸਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਮਾਜ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਣਗੇ ।ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਖਦੇ ਹਾਂ । ਭਿੰਨ -ਭਿੰਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਇਕ ਗੱਰੁਪ ਵਿਚ ਖੇਡਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਖੇਡ ਗਰਾਉਂਡ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ -ਭਿੰਨ ਸਮੁਦਾਇ ਦੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੁਜੇ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ । ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗਜ਼ਾਰੀ , ਸਕਿਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀਆ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ਉਲਪਿੰਕ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਇਸ ਲਈ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਲੜਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ। ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਲੜਾਈਆਂ ਅਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਨਸੀਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰੇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਕ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮ ਸਕਦਾ ਸੀ।

- **ਹੋਮਲੈਸ ਵਰਲਡ ਕੱਪ**

  ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬੇਘਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਇਸ ਕੱਪ ਦੀ ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ 77 % ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ - ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਹੋਮਲੈਸ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਕੰਮ - ਸੰਬੰਧੀ, ਖੇਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਡਿਊਟੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ।

- **The North American Indigenous Games** ਹਰੇਕ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸੀ।

- **ਬਰਾਜ਼ੀਲ (Brazil)** ਨੇ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਂਉਣ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ Luta pela paz ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਿੱਥੇ ਲੜਾਈਆਂ, ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਪੈ ਸਕੇ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਿਰਿਆ ਬਾਕਸਿੰਗ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ 60% ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਟਰੇਨਰ ਪਹਿਲੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ।

- **Australian Institute Of Criminology** ਦੀ ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਪਰਾਧ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ।

- **Georgia Peace Camp ਅਤੇ Summer Peace Camp Bulgaria** ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਤੱਤ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਵਧੀਆ ਸੰਬੰਧ ਖੇਡਾਂ ਰਾਂਹੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਦੂਰ - ਦੁਰਾਡੇ ਅਮਨ, ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **National Republic cf Tanzania 'S Sports Development** ਵਿਭਾਗ ਨੇ **Tanzania** ਦੇ ਰਫੂਜੀਆਂ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਰ ਕੀਤੀ।

ਸਮਾਜਿਕ ਨਾ - ਬਰਾਬਰੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਵਿਚ ਖੇਡ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣ *

- ਛੱਤੀਸਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸੁਕਮਾ ਜਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ **ਇੰਡਿਆ - ਯੁਨੀਸੈਫ਼** (**India- UNICEF's**) ਦੀ ਇੱਕ ਸੱਟਡੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਭਰੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ । ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਟਾ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕੇ ਗਏ । ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ Errabore ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ Porta cabins ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਏ । ਮੇਨ ਸਿੰਘ ਧਰੁਵ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਜੋ ਤਣਾਅ ਸੀ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ।

- **ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਪੋਰਟਸ** : ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਲਪਿੰਕ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ , ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਅਥਲੀਟ ਲਿਆਂਦੇ ।ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਪੋਰਟਸ ਨੇ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਗਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਅਥਲੀਟ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਅਥਲੀਟ ਲਿਆਂਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਟੀਮ ਵਰਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਹੈ ।

- **GRS** (**ਜੀ ਆਰ ਐਸ**) :- ਜ਼ਮੀਨੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਰਤ ਕੇ ਅਫਰੀਕਾ HIV ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੀ ਪਾੱਪਲਰ ਗੇਮ ਫੁੱਟਬਾਲ ਨਾਲ GRS (Grass Root Soccer) GRS ਲੋਕਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ HIV ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਕੋਚ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ । ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੋਕਲ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ।

- **ਮੈਜਿਕ ਬੱਸ** : ਮੈਜਿਕ ਬੱਸ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ । ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ, ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਔਖੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਣ । ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮੈਜਿਕ ਬੱਸ ਸਿੱਖਿਅਕ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ-ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਣ ਦੀ ਥੋੜੀ ਰਕਮ ਵਿੱਚ ਹਰ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ।

- **ਕਿਟਸ ਫਾਰ ਅਫਰੀਕਾ** ਗੈਰ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਖਿਲਾੜੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਉਥ ਅਫਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਗ਼ਰੀਬ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਸ਼ਦ, ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਮਕਸਦ ਹੈ ਗਰੀਬੀ ਘਟਾਉਣੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ । ਇਹ ਯੂਥ ਅਗ਼ਾਹਵਧੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਬਨਾਉਣ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਇਹ ਜੋ ਫੰਡ ਕਿਟਸ ਫਾਰ ਅਫਰੀਕਾ ਇੱਕਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕਿੱਟਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ।

- **ਮੂਵਿੰਗ ਦਾ ਗੋਲਪੋਸਟ(MTG)**: ਕੀਨੀਆ ਲੋਕਲ ਅਤੇ ਯੂਥ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਲਿੰਗ ਭੇਦ ਭਾਵ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਹਿੰਮਤ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਅਭਿਮਾਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਟਬਾਲ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਪ੍ਰਿਆਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਣਨ ਸਬੰਧੀ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਧਿਕਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Acquiring:- ਸਿੱਖਣਾ/ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।

Indigenous:- ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ।

Personalskills:- ਨਿੱਜੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ।

Social skills:- ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਪੁੰਨਤਾ।

Socialization:- ਸਮਾਜੀਕਰਨ।

Tolerance:- ਸਹਿਣਾ।

Behaviour:- ਸੁਭਾਅ।

Gedibillity:- ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗਨੀ।

Gender sensitivity:- ਲਿੰਗ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ।

Equality:- ਸਮਾਨਤਾ।

Community:- ਸਮਾਜ।

Communal:- ਸੰਪ੍ਰਦਾਈ।

Specially-abled:- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ/ਅਪਾਹਿਜ।

ਅਭਿਆਸ

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ , ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ । ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਵੀਹ ਲੋਕ ਓਮਰ ਗੁੱਟ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਹੋਣ ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੋਰਟ ਫੋਲੀਓ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਿਪੋਰਟ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਓ ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਨਾਂ :

ਉਮਰ:

ਕਿੱਤਾ : ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਫ਼ਤਰੀ ਕੰਮ ਕੋਈ ਹੋਰ____________

		ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1.	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ?		
2.	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ?		
3.	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ?		
4.	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ?		
5.	ਕੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਾਤਮਕ ਦਬਾਉ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?		
6.	ਕੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਦਬਾਉ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?		
7.	ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ ਕੀ ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ?		

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :-

ੳ) ਸਮਾਜਿਕ ਰਚਨਾ

....
....
....
....
....
....

ਅ) ਸਮਾਜਿਕ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ

....
....
....
....
....

ੲ) ਖੇਡਾਂ ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

....
....
....
....
....

2. ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ -ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਉ ।

1) ਕੌਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਗ

ੳ)________________________

ਅ)________________________

2. ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਮਾਨਤਾ

ੳ)________________________

ਅ)________________________

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਤਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਲਿੰਗ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।
2. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡਣ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾਉ ।
2. ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ।

ਭਾਗ (ੲ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਾਰ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ :-

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ		

Further Reading

ਕਿਤਾਬਾਂ

Essentials of physical Education : Ajmer singh , Jagdish Bains , Jagtar singh

ਐਕਨਾਲਜੇਮੇਂਟ ਅਤੇ ਰੈਫਰੈਂਸ

ਉਲਪਿੰਕ ਲਹਿਰ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ

www. Dympic .org.

ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸ਼ੋਸ਼ੀਏਸ਼ਨ

www. iaaf .org.

ਅੰਤਰਰਤਸ਼ਟਰੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਐਸ਼ੋਸ਼ੀਏਸ਼ਨ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ

www. fifa. Com.

ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਗੋਲਫ ਐਸ਼ੋਸ਼ੀਏਸ਼ਨ

www. Pga.com

www.pgatour.com

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਇੱਕ ਏਜੰਡਾ

www. designedtomove. org

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ-2

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ. ਐੱਸ. ਕਿਊ. ਐੱਫ. ਲੈਵਲ 2 - ਕਲਾਸ ਦਸਵੀਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ, ਐੱਨ. ਸੀ. ਈ. ਆਰ. ਟੀ, ਭੋਪਾਲ

PSS Central Institute of Vocational Education, NCERT, Bhopal

ਚੇਤਾਵਨੀ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸੰਸਥਾ, 2014 ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਅਧੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ । ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਕਲ, ਰੂਪਾਂਤਰਣ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਣ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	56
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	58
ਧੰਨਵਾਦ	60
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	62
ਮਡਿਊਲ - 2 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ	63
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 1 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ) ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।	65
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 2 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।	88
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –3 ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿਵੇਂ ਚੈੱਕ ਕਰੀਏ (Basic)	95

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ (NSQF) 2015 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NSQF (National Skill Qualification Framwork) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਸਿਧਾਤਾਂ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। NSQF ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਅੰਤਰ-ਖੇਤਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਤ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਗਰੇਡ IX ਤੋਂ ਗਰੇਡ XII ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

SCEALS ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੌਡੂਲਰ ਕਰੀਕੁਲਾ (Modular curricula) ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਇਕਾਈ) ਦਾ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਕਿੱਤਾਮਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ N S Q F ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ, ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਗਰੇਡ IX ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ । ਪੱਧਰ ਚਾਰ ਗਰੇਡ XII ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਤਾ-ਰਟਨ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰੀ ਭਾਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ, ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਹੈ । ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 1986 ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ ।

ਇਸ ਯਤਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਵਧੇਗੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀ ਹੋਣਗੇ । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਕੁ ਲਚਕਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੜਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨ ਵਧਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਗੁਆਂਢੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅੱਗੇ ਬਹੁਤ ਸਕੋਪ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਉਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪੜਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਹੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ:

" ਪੜੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ " ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨਾਂ ਸਾਰੇ ਮਸਲਿਆਂ ਜਿਵੇ ਖੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ, ਤਣਾਵ ਯੁਕਤ ਜੀਵਨ ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਇੱਕੀਵੀ (21 ਵੀਂ) ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪੀੜੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸਦਾ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪੀੜੀਆ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟੇ ਹਨ। ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਦੀ ਹੈ ਕਿ 80% ਮੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਮੋਟੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੈਟਾਗਰੀ (ਸ਼੍ਰੇਣੀ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ, ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਜ ਅਤੇ ਤਨਾਵ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਨਿਯਤਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਉਸਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦਖਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦਯੋਗ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗੀ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਾਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੈਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ, ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟਸ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ, ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਆਦਿ ਕੁੱਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੌਕੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਸੈਲਫ (ਖੁਦ)	ਸਕੂਲਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ - ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	- ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ - ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	- ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	- ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਟਸ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	-ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ -ਅਧਿਕਾਰੀ -ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਪੁਨੰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੈਵਲ 1 ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਕੋਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ Choice ਨੂੰ ਘੋਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰਸ ਪੱਧਰ-2 ਤੱਕ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਪੱਧਰ-4 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਦ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਟੀਮ ਕੋਚ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਜਿਵੇਂ- ਸਕਿਲ, ਨਿਯਮ, ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣਾ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਪਾਠ ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Skill Verse Fitness ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟਰੇਨਰਜ਼ ਦੀ ਖਾਸ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਆਦਿ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕਰਨਗੇ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਦੇਣ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿੱਤੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਿੱਤਾ । ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲਿਆਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਕੂਲ, ਅਧਿਕਾਰੀ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁੱਭਚਿੰਤਕਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਇਸ ਯਤਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀਆ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸਨ ।

ਸਾਡੀ ਇਸ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇਖ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵਧਾਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ Srividya MajMudar , Javed Azad Khan , Pavan Gamatam , Delix lssac , Anuradha Venkatraman ਅਤੇ Jyoti MajMudar ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਨਾਲ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੱਧਰ – II ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Dr. Vinay Swarup Mehrotra, ਹੈੱਡ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ (C D E C) , PSSCIVE , Prof-R.B Shivagunde ਸੰਯੁਕਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, PSSCIVE , ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਹਰਿਆਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ N S Q F ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Edusports Lasourment ਅਤੇ Wadhworm ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ।

ਧੰਨਵਾਦ
S C E A L S
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚੋ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪ ਜੋ ਇਸ ਮਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਹਨ ਬਾਰੇ ਦਸਣਗੇ।

ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਕੁ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਨੀਮੇਟਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਿਰਜਨਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ - 1 ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ :- ਇਹ ਭਾਗ ਇਕਾਈ (Unit) ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਇਕਾਈ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ ?

ਭਾਗ -2 ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ : - ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਦੇ ਵਿਸ਼ੇ/ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਭਾਗ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਭਾਗ -3 ਅਭਿਆਸ : ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਮਾਤ ਘਰ ਜਾਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ । ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਦਰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ ।

ਭਾਗ -4 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ : ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰੀਵਿਊ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ (ਉੱਨਤੀ) ਚੈੱਕ ਕਰਨਗੇ । ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਗ -5 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਚੈਕਲਿਸਟ : ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਾਪਿਕ ਕਵਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ । ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਣਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ।