

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀ ਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ 'ਚੈਕਲਿਸਟ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖੋ ਕਿ ਆਪ ਦੇ ਪਾਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਨ -

### ਭਾਗ ਓ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ-

1. ਗਰਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ
2. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਸਕੂਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ।
3. ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਸਕੂਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।

### ਭਾਗ ਅ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਤੇ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ -

1. ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
2. ਉਮਰ ਦੇ ਉਪਯੁਕਤ ਪਾਠ-ਖੇਡ ਗਰਾਉਂਡ ਤੇ
3. ਗਰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ
4. ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ

### ਭਾਗ ਬ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੱਧਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਤਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ - ਪਰ ਇਸ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਰਹੇ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਗਿਆਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰੋ।		

**ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ :** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਆਪ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ -

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ, ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ, ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ, ਇਨਫਰਾਸਟਰਕਚਰ (ਆਧਾਰਭੂਤ ਸੰਚਰਨਾ), ਮੰਚ ਸਮੱਗਰੀ (ਜਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਆਧਾਰ), ਉਪਕਰਨ, ਕਿਰਿਆ, ਸੰਤੁਲਨ, ਸੰਯੋਜਨ, ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੌਸ਼ਲ, (ਆਧਾਰ ਭੂਤ ਕੌਸ਼ਲ), ਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਅਕੁਸ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ, ਕੁਸ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ, ਸਹਿਕਾਰੀ ਖੇਡਾਂ, ਗਰਮਾਉਣਾ, ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ, ਅਕੜਾਉਣਾ

## ਸੈਸ਼ਨ 2 ਖੇਡ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਮੰਚ-ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਨ



ਪਰੋਪਸ ਉਹ ਸਾਧਨ/ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ-----

1. ਖੇਡ ਸਥਾਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ।
2. ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ।
3. ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ (ਫਿਟਨਸ) ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ।

ਸਮੱਗਰੀ/ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਖੇਡਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ-  
ਪਰੋਪਸ ਦੇ ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹ ਉਪਯੋਗੀ ਹਨ---

1. ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਚਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ।
2. ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਕਰਣ ਲਈ।
3. ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਲਈ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਰੁੱਚੀ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਣ ਲਈ।

ਉਮਰ ਦੇ ਉਪਯੁਕਤ ਕਿਉਂ?

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਕਈ ਅਵਸਥਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

1. ਅਬੋਧ ਅਵਸਥਾ (Toddless) (ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤਕ)
2. ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਅਵਸਥਾ (Early Childhood) (ਦੋ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਤੱਕ)
3. ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ (ਛੇ ਤੋਂ ਬਾਰਹ ਸਾਲ ਤਕ)
4. ਪੂਰਵ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ (ਨੌਂ ਤੋਂ ਚੌਦਾਂ ਸਾਲ ਤਕ)
5. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ (ਚੌਦਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਇੱਕੀ ਸਾਲ ਤਕ)

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਕਾਸ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਖੇਡ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਉਪਯੁਕਤ ਚੋਣ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ-



1. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨੀਰਸਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇਹ ਸਾਧਨ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ -

(ੳ) ਦੁਰਘਟਨਾ (ਚੋਟ ਲਗਨਾ): ਜੇ ਖੇਡ ਸਾਧਨ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਣ ਪਰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਸੱਟ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਰੁਚੀ ਦੀ ਕਮੀ: ਜੇ ਖੇਡ ਸਾਧਨ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਰੁੱਚੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

1 ਹੇਠ ਲਿਖੇ PROP (ਖੇਡ ਸਾਧਨਾਂ) ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇ:

ਉਪਕਰਨ/ਪਰੋਪ (PROP)	ਪਰੋਪ ਦਾ ਨਾਂ	ਪ੍ਰਯੋਗ
		
		





## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਪ ਦੇ ਪਾਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀ ਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ।

### ਭਾਗ -ੳ

---

ਅੰਤਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ :

1. ਪਰੋਪਸ/ਉਪਕਰਨ

### ਭਾਗ -ਅ

---

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ -

1. ਪਰੋਪਸ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਪਯੋਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ।

### ਭਾਗ-ੲ

---

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੱਧਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਾਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਇਸ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਨਾਂ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਤਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਪਾਠਾਂ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਗਏ।		

**ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ਼ :** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਆਪ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਅਤੇ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ -

ਪਰੋਪਸ (ਖੇਡ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਜਿਵੇਂ ਪੌਲ, ਬੀਮ, ਕੁਸ਼ਨ ਆਦਿ)

ਉਪਕਰਨ, ਸ਼ੰਕੂ ਆਕਾਰ ਦਾ ਸੋਸਰ, ਫੁਰਤੀਲੀ ਪੌੜੀ (Agility Ladder) ਹੁਲਾ ਹੁਪਸ (ਲਕੜ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦਾ ਚੱਕਰ), ਫਲੈਕਸੀ, ਬੀਨ ਬੈਗਜ, ਸਕਾਰਫ ਬੀਨ, ਬੈਗਜ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ (Hurdles) ਬੈਲੇਸਿੰਗ ਬੀਮ ਅਤੇ ਬਿਬਜ

## ਸੈਸ਼ਨ-3: ਯੋਗ ਅਪਨਾਓ

### ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਯੋਗ: ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਅਵਲੋਕਨ (ਪੂਰਵ ਦਰਸ਼ਨ)



‘ਯੋਗ’ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੈ – ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਆਤਮ ਅਵਲੋਕਨ ਲਈ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ, ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ – ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਢਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਯੋਗ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਯੋਗ ਦੀ ਅਸਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ – ਇਹ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ – ਉਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ – ਪਰ ਯੋਗ ਦਾ ਅਸਲੀ ਟੀਚਾ ਮੋਕਸ਼ ਜਾਂ ਮੁਕਤੀ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਗ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਮੁਦਰਾਵਾਂ (Posture) ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਨਾਓ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਸਰੀਰਿਕ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਕੇ.ਐੱਸ ਆਈ ਨਗਰ ਅਨੁਸਾਰ,

“ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ – ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ।”

## ਯੋਗ-ਲਾਭ

---

1. **ਸਰਬਪੱਖੀ ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ (ਫਿਟਨੈੱਸ)** : ਆਪ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵਸਥ ਕਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਚੁਸਤ ਦਰੁੱਸਤ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਵੋ। ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀ ਰਵਿ ਸ਼ੰਕਰ ਨੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ, “ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਹੋਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ- ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਨੇ ਖੁਸ਼ ਮਿਜਾਜ਼, ਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ।” ਮੁਦਰਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਹੈ।
2. **ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ** : ਯੋਗ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਚੋਣ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. **ਤਨਾਓਮੁਕਤੀ** : ਦਿਨ ਵਿਚ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਕੁਝ ਪਲ-ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤਨਾਓ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਆਸਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਤਨਾਓਮੁਕਤੀ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਯੋਗਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥਕਾਨ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਨਾਓ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. **ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ** : ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਨਜ਼ਾਰੇ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਵਿਚਲਿਤ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯੋਗਾ ਸਰਵੋਤਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
5. **ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ** : ਸਾਡਾ ਸਿਸਟਮ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਇੱਕ ਅਦਭੁਤ ਜੋੜ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤਤਾ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੇ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਵਿਚਲਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਸਵਾਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਤਨਾਓਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
6. **ਜਾਗਰੂਕ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ** : ਸਾਡਾ ਮਨ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਝੁਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਯੋਗਾ ਰਾਂਗੀਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਨਾਓਮੁਕਤ ਰਖ ਕੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਰਿਲੈਕਸ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਉਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
7. **ਬਿਹਤਰ ਸੰਬੰਧ** : ਯੋਗਾ ਆਪਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਦੋਸਤਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨ - ਜੋ ਪ੍ਰਸੰਨ, ਤਨਾਓਮੁਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ - ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪ ਆਪਣੇ ਨਜਦੀਕ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

8. **ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ:** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਢਲਨ ਤਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਸਾਡੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਉਲਝਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥਕ ਕੇ ਚੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਲੰਘਾਏ ਕੁਝ ਪਲ ਆਪਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਫਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰਹਿਸ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

9. **ਲਚਕ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾਵਾਂ :** ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੈਨਿਕ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਆਪ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕੋ, ਜੋ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਲਚਕੀਲਾ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਅ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ (Posture) ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਬੈਠਦੇ ਹੋ - ਸੌਂਦੇ ਜਾਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਤ ਪੋਸਚਰ ਕਾਰਣ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

10. **ਬਿਹਤਰ ਅਨੁਭੂਤੀ :** ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਪਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੈ ਤਾਕਿ ਆਪ ਸਹਿਜ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤਾਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵੀ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗਾ ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਆਪ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਰੂਪੀ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਗਹਿਰਾ ਜਾਉਗੇ - ਉਤਨੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

## ਆਸਣ

ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਸਣ



ਬ੍ਰਿਖ ਆਸਣ



ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਆਸਣ



ਪਦਾਸਤ ਆਸਣ



ਵੀਰਭੱਦਰ ਆਸਣ



ਪਰਸਵਕੋਣ



ਗਰੁੜ ਆਸਣ



ਪਟਰਾਜ ਆਸਣ



ਉਤਾਨ ਆਸਣ

## ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਸਣ



ਗੋਮੁਖ ਆਸਣ



ਬਦਕੋਣ ਆਸਣ



ਅਰਧਮਤਸ ਵੇਂਦਰ



ਸੁਪਤ ਵਜਰਾ ਆਸਣ



ਯੋਗ ਮੁਦਰਾ



ਜਾਨੂ ਸੀਰਸ਼ ਆਸਣ



ਵਕਰ ਆਸਣ



ਤੋਲ ਆਸਣ

## ਲੇਟ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਸਣ



ਏਕਪਦਾ ਉੜਾਨ ਆਸਣ



ਅਰਧ ਸਲੱਭ ਆਸਣ



ਰਾਕਲਿੰਗ ਟਵਿਸ਼ਟ



ਵਿਪਰੀਤ ਕਰਨੀ



ਸਲੱਭ ਆਸਣ



ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ



ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਣ



ਉੱਲ ਆਸਣ

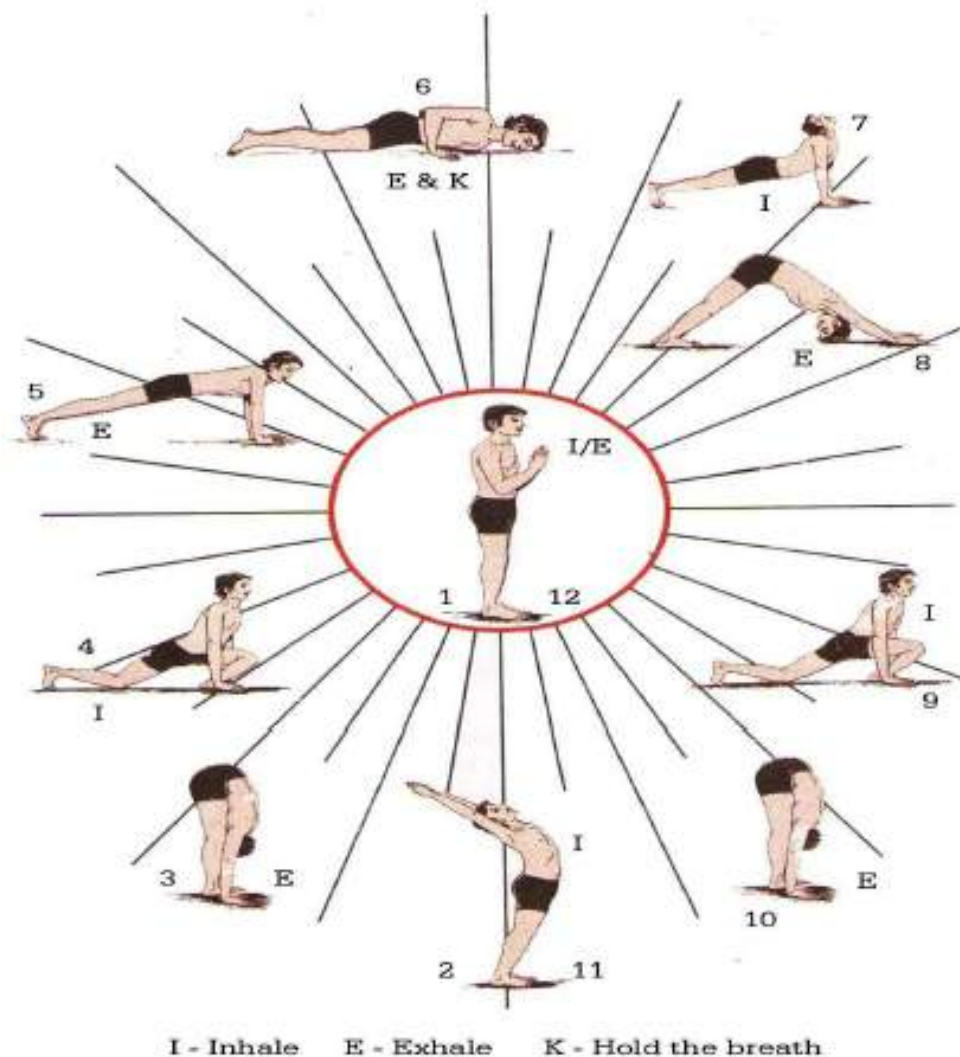
## ਸਵ ਆਸਨ

- ਸਵਆਸਨ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਲੇਟ ਜਾਓ - ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਟ ਕੇ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਹੋਣ।
- ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ - ਸਾਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਸਮੇਤ ਅਰਾਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਖੋ।
- ਸਵਾਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦਿਓ।
- ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ 2-3 ਮਿੰਟ ਲੇਟੇ ਰਹੋ।

## ਸੂਰਯ ਨਮਸਕਾਰ

ਸੂਰਯ ਨਮਸਕਾਰ- ਸੂਰਜ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਦੇਵਤਾ ਦੀ ਪੂਜਾ ਹੈ-ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ 'ਸਨ ਸੇਲਯੂਏਸ਼ਨ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਰਵੋਤਮ ਹੈ - ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਆਪ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਸਵੇਰੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਆਪ ਦਾ ਪੇਟ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਸੂਰਯ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਨਾ, ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ, ਬਿਹਤਰ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ, ਕਬਜ਼ ਰਹਿਤ ਚੰਗੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ।

ਸੂਰਯ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ 12 ਪੜਾਅ ਹਨ।



### **ਸੂਰਯ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਪੜਾਅ :**

**ਪੜਾਅ 1 (ਪ੍ਰਨਾਮ ਆਸਨ) :** ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਇੱਕਠੇ ਕਰਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਉ। ਦੋਵੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।

**ਪੜਾਅ 2 (ਹਸਤਉਤਾਨ ਆਸਨ) :** ਸਾਂਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਉ-ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਪਿਛੇ ਲੈ ਜਾਓ।

**ਪੜਾਅ 3 (ਪਦਰਸਤ ਆਸਨ) :** ਸਾਹ ਛਡਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕੋ -ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਜਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ - ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਦਾ ਸਿਰ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਪਰ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ।

**ਪੜਾਅ 4 (ਅਸ਼ਵ ਸੰਚਾਲਨ ਆਸਨ) :** ਸਾਂਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਟੰਗ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਜਾਉ। ਅੱਗੇ ਕੁੱਦਣ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਜਮੀਨ ਤੇ ਮਜਬੂਤੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਉਪਰ ਨੂੰ ਵੇਖਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।

**ਪੜਾਅ 5 (ਚਤੁਰਅੰਗ ਦੰਡ ਆਸਨ) :** ਸਵਾਸ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਸੱਜੇ ਨਾਲ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਪੁਸ਼ੱਪ ਦੀ ਪਹਲੀ ਸਿਖਤੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾਓ।

**ਪੜਾਅ 6 (ਅਸ਼ਟਅੰਗ ਨਮਸਕਾਰ) :** ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਵਾਸ ਛਡਦੇ ਹੋਏ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਆਪਦੇ ਪੈਰ, ਗੋਡੇ, ਹਥੇਲੀ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਮੱਥਾ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਨਾਂ ਛੂਹ ਜਾਵੇ ਇਸਨੂੰ ਅਸ਼ਟਅੰਗ ਨਮਸਕਾਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਹੋਣ।

**ਪੜਾਅ 7 (ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ) :** ਸਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਅਕੜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਪਰ ਉਠੋ। ਆਪਣੀ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਆਪਣੇ ਧੜ (Torso) ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਆਪ ਉਤਨਾ ਹੀ ਪਿੱਛੇ ਝੁੱਕੇ ਜਿਤਨਾ ਆਪਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ (ਕੁਹਣਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ) ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਬਰਾ ਸਿਖਤੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਪੜਾਅ 8 (ਅਧੋ ਮੁੱਖਸਵ ਆਸਨ) :** ਸਵਾਸ ਛਡਦੇ ਹੋਏ ਹਿਪ ਨੂੰ ਉਪਰ ਉਠਾਓ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਧਕੇਲਦੇ ਹੋਏ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੀ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਚਾਪ ਬਣਾਉ।

**ਪੜਾਅ 9 (ਅਸਵਸੰਚਾਨ ਆਸਨ) :** ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਕੁੱਦਣ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।

**ਪੜਾਅ 10 (ਪਾਦਰਸਤ ਆਸਨ) :** ਸਾਹ ਛਡਦੇ ਹੋਏ ਆਪਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਇੱਕਠੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਪਾਸ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ।

**ਪੜਾਅ 11 (ਹਸਤਉਤਾਨ ਆਸਨ) :** ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾਂਦੇ ਹੋਏ ਫੈਲਾਓ ਥੋੜਾ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕੋ।

**ਪੜਾਅ 12:** ਸਵਾਸ ਛਡਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਜਾਨ ਦਿਓ। ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਿਖਤੀ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆਓ।





2. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਸਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।



## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ

### ਭਾਗ -ੳ

ਅੰਤਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ :

1. ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਆਸਨ
2. ਸੂਰਯਨਮਸਕਾਰ ਦੇ 12 ਆਸਨ ਵਿੱਚ

### ਭਾਗ -ਅ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ -

1. ਯੋਗ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
2. ਉਹ ਯੋਗ/ਆਸਨ ਜੋ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
3. ਸੂਰਯ ਨਮਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ।

### ਭਾਗ-ੲ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪੱਧਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੈ-ਪਰ ਇਸ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਾਂ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਤਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਬੈਠ ਕੇ ਅਤੇ ਲੇਟ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਆਸਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ		
ਸੂਰਯ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਪੜਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ		

ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼: ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਆਪਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖੇ ਅਤੇ ਸਮਝੇ ਹਨ -

Stress : ਤਨਾਓ      Relief : ਅਰਾਮ      Mind : ਮਨ

Soul : ਆਤਮਾ      Asans : ਆਸਨ      Surya Namaskar : ਸੂਰਯ ਨਮਸਕਾਰ

## ਸੈਸ਼ਨ-4: ਖੇਡ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ- ਅਭਿਆਸ

### ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਖੇਡ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ – ਧਾਰਨਾ (ਸੰਕਲਪਨਾ)

**ਖੇਡ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ- ਧਾਰਨਾ**

‘ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ’-ਸਮਾਜ, ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਪਰੰਪਰਾ, ਜਾਂ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਬਦ ‘ਖੇਡ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ’ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਰਥ ਹੈ – ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਅਪਨਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗੁੰਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।



ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ‘ਜਿੱਤਨਾ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਸਰਤ ਕਰਾਉਣਾ, ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨਾ’। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅੱਛੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ – ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਹਿਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਨ ਲਈ ਹੀ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੜਬੜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ- ਅਤੇ ਜੋ ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ – ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਣਾ – ਸੁਰਖਿਅਤ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਵੇਸ਼ਭੁਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ। ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਜੋ ਹਰ ਖੇਡ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੈ – ਸਮੇਂ ਤੇ ਪੁੱਜਣਾ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਚ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਦੇਰ ਨਾਲ ਪੁੱਜਣਾ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਤੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

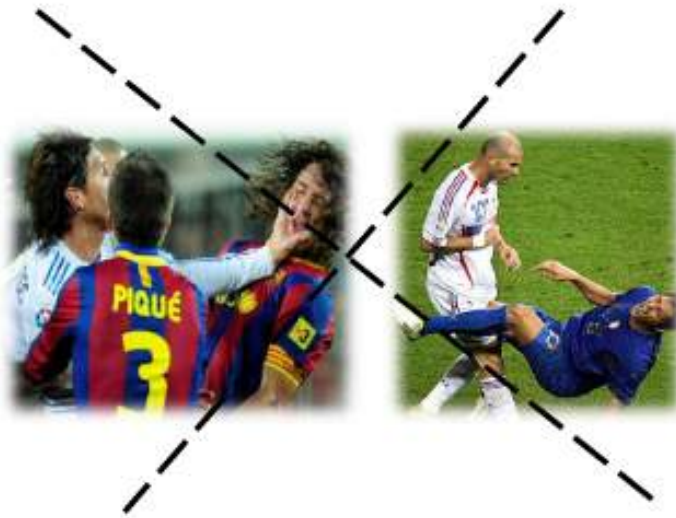
ਖੇਡ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਜੋ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਣ-ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਕ (ਵਿਰਾਮ) ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਲੈਣਾ। ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦੇਣਾ ਇਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਸਮਰਥਾ ਪ੍ਰਤੀ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਠ/ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਖੇਡਣ ਤੋਂ

ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜੇਤੂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹਾਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰੀ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਕਿੰਤੂ ਪਰੰਤੂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਾਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਵਧਾਈ ਦੇਣ ਵਿਚ ਪਹਿਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਵਾਲੇ ਬੇਸ਼ਕ ਜੇਤੂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ ਦੇਣ ਪਰੰਤੂ ਜੇਤੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ ਜਾਂ ਤਾਰੀਫ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਮਾਰਟਿਨ (2005) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ “ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ-ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਵਿਯਕਤੀ ਆਪਣੀ ਮੰਜੂਰੀ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਮੰਡ ਜਾਂ ਆਪਸੀ ਤਾਰੀਫ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।”

ਵਡਿਆਈ, ਪਾਰਿਵਾਰਕ ਘਮੰਡ ਜਾਂ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ (ਚੰਗੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ)

- ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਅਮਪਾਇਰ ਜਾਂ ਰੈਫਰੀ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਕਿੰਤੂ ਪਰੰਤੂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀ ਜਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਓ।
- ਫੱਟੜ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਥਾਂ ਬਣਾਓ, ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ (ਡਾਕਟਰੀ) ਸਟਾਫ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਭੀੜ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਫੱਟੜ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਖਿਡਾਰੀ-ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਾੜੀ ਲਗਾਉ।
- ਜੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਚੰਗੇ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਨਮਾਨਪੂਰਵਕ ਰਹੋ।
- ਖੇਡ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ, ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਜੈਘੋਸ਼ (Three Cheers) ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ -
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਖਾਂਦਰੂ (ਨਵੇਂ) ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਪੂਰਵਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਅਨੁਭਵੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ - ਨਾਂ ਤਾਂ ਆਲੋਚਨਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੁਝਾਓ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਕ ਨਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜਦ ਤਕ ਖੇਡ ਚਲਦੀ ਹੈ- ਤਾਂ ਉਸਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਕਸਰ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਵਲੋਕਨ (ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਨਾ) ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਅਡਿਗ ਰਹੋ- ਜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿੱਤਨ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਪਰੰਤੂ ਕਦੇ ਵੀ ਅਨਉਚਿਤ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਟੀਮ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਖੇਡਿਆ ਜਾਵੇ ਨਾ ਕਿ ਵਿਯਕਤੀਗਤ ਸ਼ਾਨ ਲਈ। ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਕੁਝ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਿਤਾਰੇ ਵਾਂਗ ਚਮਕਣ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਕਾਰਣ ਹਾਰ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਝਿੜਕੋ ਨਾ।
- ਸਿਰਫ ਜਿਤਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਲਈ ਖੇਡੋ।
- ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਾਰ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ।
- ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਵੈਰ ਭਾਵ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਕਦੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਚਾਹੇ ਹਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿੱਤ-ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਰਹੋ।
- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਤਿ ਨਿਮਰ ਰਹੋ।





## ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਵਲੋਕਨ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪ ਪਾਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

### ਭਾਗ -ੳ

ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।

- (1) ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ

### ਭਾਗ -ਅ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1. ਮੂਲ ਖੇਡ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ
2. ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ।

### ਭਾਗ-ੲ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੱਧਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਤਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਖੇਡ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰਾਂ ਦਾ ਖੇਡ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕੀਤਾ।		

**ਸ਼ਬਦ-ਕੋਸ਼ :** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ-

ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ, ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ, ਇਸ਼ਾਰੇ, ਮਹੱਤਵ, ਦਰਸ਼ਕ, ਗੜਬੜੀ, ਸ਼ਾਨ, ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਅਤੇ ਵਿਨਮਰਤਾ





## ਨਿਯਮ 2 (ਕਾਨੂੰਨ) ਬਾਲ (Balls)

ਫੁੱਟਬਾਲ ਦਾ ਅਕਾਰ ਗੋਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਚਮੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਢੁਕਵੇਂ ਵਸਤੂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 3 ਖਿਡਾਰੀ

- ਇੱਕ ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਗਿਆਰ੍ਹਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਗੋਲਕੀਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 7 ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣ।

## ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 4 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ

- ਜਰਸੀਆਂ, ਨਿੱਕਰ, ਬੂਟ, ਲੰਬੀ ਜੁਰਾਬਾਂ (Stockings), ਲੱਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡਜ/ਨਿਯਮ

## (ਕਾਨੂੰਨ) 5 ਰੈਫਰੀ

- ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਮੈਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।

## ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 6 ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ

- ਦੋ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਜੋ ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਮੈਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

## ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 7 ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ

- ਦੋ 45-45 ਮਿੰਟ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਟਾਇਮ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਔਧਾ ਟਾਇਮ

## ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 8 ਖੇਡ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ।

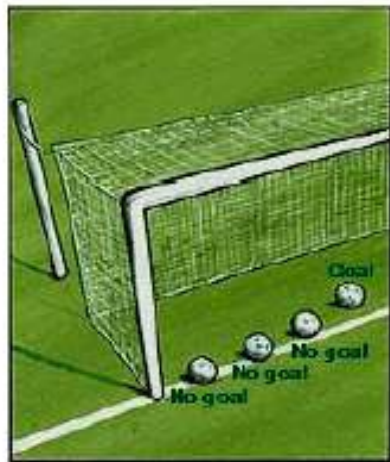
- ਇੱਕ ਸਿੱਕਾ ਉਛਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਟੀਮ ਜੋ ਕਿ ਟਾਸ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਗੋਲ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰੇਗੀ ਮੈਚ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ।
- ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੱਕ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਟਾਸ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਦੂਜੇ ਹਾਫ ਵਿੱਚ ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੱਕ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਚ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਟੀਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਗੋਲਾਂ ਤੇ ਹਮਲੇ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 9: ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਾਲ



### ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 10 ਸਕੋਰਿੰਗ (ਗੋਲ ਮੰਨੇ-ਗਿਨੇ ਜਾਣ) ਦਾ ਤਰੀਕਾ

- ਇੱਕ ਗੋਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਸਾਰਾ ਬਾਲ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲਵੇ। ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਅਤੇ ਕਰੌਸ ਬਾਰ ਦੇ ਥੱਲਿਉਂ ਅਤੇ ਗੇਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਯਮ ਦੀ ਅਵਹੇਲਨਾ ਗੋਲ ਕਰਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।



### ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 11 ਆਫ਼ਸਾਈਡ

- ਆਫ਼ਸਾਈਡ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਗੁਨਾਹ ਨਹੀਂ
- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਆਫ਼ ਸਾਈਡ ਸਿਥੱਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੀ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਆਫ਼ ਸਾਈਡ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ-ਜੇ-

- ਉਹ ਬਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।
- ਉਹ ਨੇੜੇ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਅੰਤਿਮ ਦੋ ਪ੍ਰਤਿਦਵੰਦੀਆਂ ਨਾਲ ਲੈਵਲ ਤੇ ਹੈ।

### ਇਸਨੂੰ ਆਫ਼ਸਾਈਡ ਆਫੈਂਸ ਨਹੀਂ ਗਿਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਗੋਲ ਕਿੱਕ ਤੋਂ
- ਇੱਕ ਅੰਦਰ ਕੀਤੀ ਥਰੋ ਤੋਂ
- ਇੱਕ ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ ਤੋਂ

## ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 12 ਨਿਯਮ ਉਲੰਘਨ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਣਾ।
- ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਠੋਕਰ ਦੇਣਾ (ਟੰਗ ਮਾਰਨਾ) ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਝਪਟ ਪੈਣਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਆਰੋਪ ਲਾਉਣਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਚੋਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਫੜਨਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਬੁਕਨਾ।
- ਫੁੱਟਬਾਲ ਨੂੰ ਜਾਨ ਬੁੱਝ ਕੇ ਫੜਨਾ (ਗੋਲਕੀਪਰ ਦਾ ਆਪਣੇ Penalty Area ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)

## ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 13 ਫਰੀ ਕਿੱਕ (Free Kicker)

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਧੀ (ਪ੍ਰਤੱਖ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਉਲੰਘਨ (ਫਾਉਲ) ਕਰਨ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲਤਿਆਨਾ (ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਨਾ) ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਠੋਕਰ ਦੇਣਾ (ਟੰਗ ਮਾਰਨਾ) ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਝਪਟ ਪੈਣਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਆਰੋਪ ਲਾਉਣਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਚੋਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਨਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਫੜਨਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਬੁਕਨਾ।
- ਬਾਲ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿਚ ਰਖਣਾ
- 

## ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 14 ਪਿਨੈਲਟੀ ਕਿੱਕ

- ਪਿਨੈਲਟੀ ਕਿੱਕ ਉਸ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਨਾ ਆਪਣੇ ਪਿਨੈਲਟੀ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੇਡ ਚਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸਿੱਧੀ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਪਿਨੈਲਟੀ ਕਿੱਕ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਗੋਲ ਬਨਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 15 ਅੰਦਰ ਬਾਲ ਥਰੋ ਕਰਨਾ (The Throw in)

- ਅੰਦਰ ਬਾਲ ਥਰੋ ਕਰਨਾ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਥਰੋ ਇਨ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਬਾਲ ਟੱਚ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੈਦਾਨ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿਚ।
- ਥਰੋ ਇਨ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਗੋਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

### ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 16 ਗੋਲ ਕਿੱਕ

- ਗੋਲ ਕਿੱਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਗੋਲ ਕਿੱਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿਚੋਂ-ਪਰ ਉਸ ਬਾਲ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਹਮਲਾਵਰ ਟੀਮ ਨੇ ਸਪਰਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ
- ਇੱਕ ਗੋਲ ਗੋਲ ਕਿੱਕ ਤੋਂ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸਿਰਫ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਲਾਫ।

### ਨਿਯਮ (ਕਾਨੂੰਨ) 17 - ਕੋਰਨਰ (ਕੋਨੇ ਤੋਂ) ਕਿੱਕ

- ਇੱਕ ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਕੋਰਨਰ ਕਿੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਲ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚੋਂ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿਚੋਂ-ਜਿਸਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਹੀ ਟੀਮ ਨੇ ਛੁਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਇੱਕ ਗੋਲ ਕੋਰਨਰ ਕਿੱਕ ਤੋਂ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸਿਰਫ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ।

## ਬਾਸਕਟਬਾਲ



### ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਪੰਜ (5) ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਜ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿਕਲਪ (ਬਦਲੇ) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਸਕੋਰਿੰਗ (Scoring)

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਬਾਸਕਟ ਦੇ ਵਿਚ ਬਾਲ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵੱਡੇ ਰਿੰਗ (ਛੱਲੇ) ਵਿੱਚੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਾਸਕਟ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 3, 2 ਜਾਂ 1 ਅੰਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਤਿੰਨ ਬਿੰਦੂਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਬਾਸਕਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਸਕਟ ਲਈ 3 ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ 2 ਅੰਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਫਾਉਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ੍ਰੀ ਥਰੋ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਲ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਕ ਨਿਯਮ ਦੇ ਉਲੰਘਣਾ ਤੇ 1 ਅੰਕ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜਨਾ :

ਇਹ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਥਰੋ ਲਈ ਬਾਲ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੋਂ ਜਿਥੋਂ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯਮ ਦੀ ਅਵਹੇਲਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ -

**ਬਾਲ ਲੈ ਕੇ ਭਜਣਾ (Travlling):** ਬਾਲ ਦਾ ਗਰਾਉਂਡ ਤੇ ਠੱਪਾ ਪਾਏ ਬਿਨਾ ਦੋ ਕਦਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।