ଖେଳ ଓ ଯୋଗ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ
ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଖେଳ ଓ ଯୋଗ

ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ସଂସ୍କରଣ

ସମ୍ପାଦକ ମଣ୍ଡଳୀ :

ଶ୍ରୀ ଦିନେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦେବନାଥ

ଶ୍ରୀ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ସାହୁ

ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ୍ୱର ମହାପାତ୍ର

ଶ୍ରୀ ଦିଲୀପ କୁମାର ସାଥୁଆ

ସମୀକ୍ଷକ ମଣ୍ଡଳୀ :

ଶ୍ରୀ ଦିଲୀପ କୁମାର ସାଥୁଆ

ଶ୍ରୀ ବୈରାଗୀ ଚରଣ ବଳ

ଶ୍ରୀ ଜିତେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ସାହୁ

ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ :

ଶ୍ରୀ ଦିଲୀପ କୁମାର ସାଥୁଆ

ସଂଯୋଜକ :

ଡ.ବାମଦେବ ତ୍ରିପାଠୀ

ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଜିକା :

ଡ. ସବିତା ସାହୁ

ପ୍ରକାଶକ : ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମୁଦ୍ରଣ ବର୍ଷ : ୨୦୨୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି : ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଡିଟିପି ଓ ଡିଜାଇନ୍ : ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ ଓ ପ୍ରକାଶନ ସଂସ୍ଥା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ : ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରସ୍ତାବନା

ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ନୀତି ୨୦୨୦ ଅନୁଯାୟୀ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ମୌଳିକ ସ୍ତର ମୂଳଦୁଆ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଆମ ଦେଶର ନୈତିକତା ଓ ସାମ୍ବିଧାନିକ ଢ଼ାଞ୍ଚାରେ ଥିବା ଅମୂଲ୍ୟ ସଂସ୍କାରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିବ ତାହା ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ମୌଳିକ ସାକ୍ଷରତା ଏବଂ ସଂଖ୍ୟାଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସକ୍ଷମ କରିବ । ଏହି ଭିତ୍ତିଭୂମି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ କରିବ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସ୍ତର ତୃତୀୟରୁ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନି ବର୍ଷ ଧରି ମୌଳିକ ଓ ମଧ୍ୟମସ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସେତୁ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିବା ଶିକ୍ଷା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରର ଶିକ୍ଷାଗତ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ମିତ । ଖେଳ-ମାଧ୍ୟମ ଏବଂ ନୂତନ ଆବିଷ୍କାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥିବା ବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଏବଂ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ସଜ୍ଜିକରଣ ସହିତ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ କରାଯାଏ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା, ପଢ଼ିବା, ଲେଖିବା, କହିବା, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ବାଦ୍ୟ ବଜାଇବା ଏବଂ ଖେଳିବା ଆଦି ମାଧ୍ୟମରେ ସାମଗ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଆତ୍ମ-ଅନୁସନ୍ଧାନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା । ଏହି ବ୍ୟାପକ ଆଭିମୁଖ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା, କଳା, ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷା, ଭାଷା, ଗଣିତ, ମୌଳିକ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ବ୍ୟାପକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ ଯେ ପିଲାମାନେ ଉଭୟ ଜ୍ଞାନ-ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ (ଭାବନାତ୍ମକ) ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟମସ୍ତରକୁ ସହଜରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ପାଇଁ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଢ଼ାଞ୍ଚା (ଏନ୍ ସି ଏଫ୍ ଏସ୍ ଇ) ର ସୁପାରିସକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଏନଇପି ୨୦୨୦ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସ୍ତରରେ "ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା" ନାମକ ଏକ ନୂତନ ବିଷୟ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ କ୍ରୀଡା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା; ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ସଫଳ ଯୋଗଦାନ ପାଇଁ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ, ସ୍ଥିରତା, ସହାନୁଭୂତି ଓ ସହଯୋଗ ବିକଶିତ କରିବା ଏହି ବିଷୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଭାରତରେ ଯୋଗର ଏକ ଚମତ୍କାର ପରମ୍ପରା ରହିଛି ଯାହା ମନ ଏବଂ ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ଦକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାରେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଯଥା- ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଆଦି ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରୁ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଏହା ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ମୂଳଦୁଆ ପକାଇବ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା, 'ଖେଳ ଓ ଯୋଗ' ଶୀର୍ଷକ ପୁସ୍ତକ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରୁ ମୌଳିକ କୌଶଳ ବିକଶିତ କରିବ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାନୀୟ ପାରମ୍ପାରିକ ଖେଳରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ପାଇଁ ସତର୍କତାର ସହ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ପାରମ୍ପାରିକ ଖେଳ ଖେଳିବା ଏବଂ ଏହା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ସମୟରେ ମନ

ଆନନ୍ଦିତ ହେବ । ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନର ମୂଳଦୁଆ ପକାଇବା ପାଇଁ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଯୋଗର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଏନସିଏଫଏସଇ ୨୦୨୩ ରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ସମନ୍ୱିତ କରାଯାଇଛି ।

ଖେଳ ଓ ଯୋଗରେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ କ୍ରସ୍-କଟିଂ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯେପରିକି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତୀକରଣ, ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା, ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ମୂଳଦୁଆ ଇତ୍ୟାଦି । ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକ ଯୋଡ଼ି ବା ଦଳଗତ ଶିକ୍ଷାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବ ଏବଂ ଉଭୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଓ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ମୂଲ୍ୟବାନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପିଲାମାନେ ଆଞ୍ଚଳିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳ ମଧ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ପୁସ୍ତକ କେବଳ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ, ବରଂ ପିତାମାତା ଏବଂ ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସମ୍ବଳ ।

ମୁଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଅର୍ପଣ କରୁଛି । ମୁଁ ଏହାର ବିକାଶରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସମସ୍ତ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି ଏବଂ ଏହା ସମସ୍ତ ଅଭିଳାଷ ପୂରଣ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛି । ଯେହେତୁ ଏସ୍‌ସିଇଆରଟି ବ୍ୟବସ୍ଥାଗତ ସଂସ୍କାର ଏବଂ ପ୍ରକାଶନର ଗୁଣବତ୍ତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ, ତେଣୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ମତାମତକୁ ସ୍ୱାଗତ କରୁଛୁ ।

(ମନୋଜ କୁମାର ପାଢ଼ୀ)
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ
ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ
ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ମାନବ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗତା ଆଣିଥାଏ ତେଣୁ ଏହା ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ କୌଶଳ, ଯାହାକି ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ, ସାମାଜିକ-ଭାବନାତ୍ମକ ସଚେତନତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସମ୍ପୃକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ଆତ୍ମ-ଶୃଙ୍ଖଳା, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶକ୍ତି ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଉଦାର ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଶିଖାଇଥାଏ ।

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ମନର କେନ୍ଦ୍ରୀୟତାକୁ ଭାରତ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଶିକ୍ଷାର ଅଭିଜ୍ଞତାର ଅଂଶ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକାର କରିଆସିଛି । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଖେଳର ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ଐତିହ୍ୟ ଯେପରି କୁସ୍ତି, ମାଲଖମ୍ବ ଏବଂ ଧନୁ ବିଦ୍ୟା ସହିତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଶାରୀରିକ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ଏବଂ ମଣିଷର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂଯୋଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଢ଼ାଞ୍ଚା ୨୦୨୩ (ଏନ୍‌ସିଏଫଏସ୍‌ଇ ୨୦୨୩) ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦିଗରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛି । ସାମଗ୍ରିକ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଏନ୍‌ସିଏଫଏସ୍‌ଇ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ/ସ୍ତର ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପାଠକ୍ରମ ଭାବରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତାର ଶୈକ୍ଷିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଥର, ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବା ଏକାଠି ଖେଳିବା ଶିଖିବା ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ଦୟାଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିବ । ପୁସ୍ତକର ତିନୋଟି ଏକକ ଅଛି : ଯଥା- ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧି, ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଯୋଗ ।

ପ୍ରଥମ ଏକକ : ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧିରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ଉପକରଣକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ଓ ଧରିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା, ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା, ଏବଂ ବିନା ଉପକରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଖେଳ ଖେଳିବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ହେବେ । ଏହି ବିବିଧ ପ୍ରକାରର ଗତିବିଧିକୁ ସୁଗମ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର, ଓଜନ ଏବଂ ଗଠନର ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହି ଏକକ ହେଉଛି ଏକ ଖେଳ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ମାଧ୍ୟମ ଯାହା ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ମୌଳିକ ସ୍ତରଠାରୁ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ କରେ ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ବିବିଧ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଖେଳିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଖେଳିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି, ନିୟମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି, ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏକାଠି ରହି ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଆମ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅନେକ ସ୍ଥାନୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ଯାହା ପିଲାମାନେ ଖେଳନ୍ତି ଏବଂ ବୟସ୍କମାନେ ମଧ୍ୟ ଖେଳନ୍ତି ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଏକକ : ଆମ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଖେଳ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତର ୧୭ଟି ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳ କିପରି ଖେଳିବେ ସେ ନେଇ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଏବଂ ବିବରଣୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ଚିତ୍ର ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ସମ୍ଭବ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଖେଳାଯାଉଥାଇ ପାରେ; ଆପଣ ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ସୁବିଧାନୁସାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ । ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳ ଖେଳିସାରିବା ପରେ ଖେଳକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଘରେ ଏହି ଖେଳକୁ ଖେଳିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ତୃତୀୟ ଏକକ : ସାମଗ୍ରିକ କଲ୍ୟାଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପାଠ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଯୋଗ ସହିତ ପରିଚିତ କରାଇଥାଏ । ଏହି ବୟସରେ ପିଲାମାନେ ସ୍ୱଭାବରେ ସୁଖୀ ଓ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବା ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ କୌଶଳ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଉପାୟରେ ଯୋଗର ପରିଚୟ ଦିଆଯାଇଅଛି । ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପରିଚୟ (ଯୋଗର ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ) ଏବଂ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ ପାଠ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିବରଣୀ ସହିତ ପୁସ୍ତକର ଶେଷରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଆଦି ସମ୍ପର୍କରେ ଶିକ୍ଷକ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା ରହିଛି ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଖେଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିଖିବା ବ୍ୟତୀତ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା, ସୁରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ନିରପେକ୍ଷ ଖେଳର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିବା, ଦଳରେ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ପରସ୍ପରକୁ ସୌଜନ୍ୟ ଏବଂ ସମ୍ମାନର ସହ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଓ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଏକାଠି ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଶିଖିବେ । ପିଲାମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଖେଳରେ ନିୟୋଜିତ ଥିବା ବେଳେ ଏହି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସ୍ୱଭାବର ବିକାଶ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଘଟିବ ଏବଂ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁଦୃଢ଼ କରାଯିବ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା ପିରିୟଡ଼ରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଉପରୋକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବର ବିକାଶ କରିବା । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବା ଖେଳ ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ, ସମସ୍ତ ଛାତ୍ର ଗୋଲାକାରରେ ବସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟର ଅନୁଭୂତିକୁ ବାଣ୍ଟିବେ । ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଯେପରି ନିଜ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ସେଥିପାଇଁ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ ପାଇଁ କିଛି ମୂଳସୂତ୍ର ସ୍ଥିର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଗୋଲ ବୈଠକରେ ସମସ୍ତେ ସମାନ; ଏଥିରେ କେହି ଅନ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହନ୍ତି ।
- ସମସ୍ତେ ପରସ୍ପରକୁ ଏବଂ ନିଜ ଭାବନାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- କେହି ଜଣେ ପିଲା କଥା କହୁଥିବା ବେଳେ କେହି ବାଧା ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଗୋଲ ବୈଠକରେ ସମସ୍ତେ କହିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ କ'ଣ କହୁଛନ୍ତି ତାହା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଖେଳ ମାନଙ୍କର ନାମ କରଣ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ଯେପରି ଉଚ୍ଚାରଣ କରାଯାଏ ସେହିଭଳି ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି । ଆମେ ନାମ ଗୁଡ଼ିକର ଅର୍ଥ ବୁଝିବା ଓ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ।

ଶିକ୍ଷକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟିବାକୁ କହି ଅଧିବେଶନକୁ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ 'ଷ୍ଟାର' ଏବଂ 'ୱିସ୍' ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରିବ ।

'ଷ୍ଟାର' ଏପରି ଏକ ବିଷୟ ଯାହାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଧିବେଶନରେ ପ୍ରକୃତରେ ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ । ତାହା କିଛି ବି ହୋଇପାରେ, ଯେପରିକି ଖେଳ ଜିତିବାର ଅଭିଜ୍ଞତାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଦଳର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିଲେ ଇତ୍ୟାଦି ।

'ୱିସ୍' ହେଉଛି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଚାହୁଁଥିବା କିଛି ଜିନିଷ ଯାହା ଏହି ଅଧିବେଶନରେ ଘଟିଥାଏ । ଏହା ଏପରି କିଛି ହୋଇପାରେ ଯାହା ସେମାନେ କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ଦଳ ଭଲ କରିପାରିଥାନ୍ତେ, କିମ୍ବା ଏହା ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯାହା ସେମାନେ ଚାହୁଁଥିଲେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତା କିମ୍ବା ଖେଳିବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ମିଳିଥାନ୍ତା ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏକ ଷ୍ଟାର ଏବଂ ଏକ ୱିସ୍‌କୁ ବିନିମୟ କରିପାରିବେ, ଏବଂ ତା'ପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନାମ ନେବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଳି ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରହିବ ।

ଏହି ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିସ୍‌କୁ କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଭାବନା ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅନୁଭବକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି ଅଧିବେଶନରେ କିଛି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଏବଂ ଚିନ୍ତାମୂଳକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ, ଯେପରିକି-ଆମେ ଖେଳୁଥିବା ବେଳେ ଆମର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପକ୍ଷପାତିତା କରିଥାଉ କି ? ଆମେ ଗୋଟିଏ ଖେଳରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନ ଭାବରେ ସାମିଲ କରିଛୁ କି ? କିଛି ପିଲା ଯଥେଷ୍ଟ ମଜା ନେଉନାହାନ୍ତି କି ?

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିସ୍ ବ୍ୟତୀତ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟରେ ଖେଳର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ ସାମିଲ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଖେଳ ସମୟରେ କିଛି ଆଘାତ ହୁଏ, ଖେଳିବା ସମୟରେ ଆଘାତରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିପାରନ୍ତି ।

ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା :

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବର୍ଷରେ ପାଖାପାଖି ୧୫୦ ପିରିୟଡ (୯୦ଘଣ୍ଟା) ରେ ଆବଣ୍ଟନ କରାଯାଇଛି । ଏନ୍‌ସିଏଫଏସଇ ୨୦୨୩ରେ ଲିଖିତ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ଅଧିବେଶନ ଗୁଡିକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି । ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ତିନୋଟି ପାଠ୍ୟ ଏକକର କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ସମ୍ଭବତଃ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହୋଇ ପାରେ, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକର ଶେଷରେ ଥିବା ସୂଚନା ବିଭାଗରେ ଏକ ବିସ୍ତୃତ ପିରିୟଡ଼ରୁ ପିରିୟଡ଼ ସୂଚକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ସଂଯୋଗ କରାଯାଇଛି । ଆପଣ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମୟ ସାରଣୀ ଆଧାରରେ ଅଧିବେଶନ ଗୁଡିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ଯୋଗ ପିରିୟଡ଼ ରହିବ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଏକକ- ଆମ କ୍ରୀଡ଼ାରୁ ସମସ୍ତ ଖେଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପିରିୟଡ ପାଇବେ ।

ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ସନ୍ତୁଳିତ ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷଣକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ତିନି ପ୍ରକାରର ଅଧିବେଶନ ଦିଆଯାଇଛି ।

୧ମ ପ୍ରକାର ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସ

୨ୟ ପ୍ରକାର ସାମାଜିକ-ଭାବନାତ୍ମକ ଦିଗ ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବା, ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ।

୩ୟ ପ୍ରକାର ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ଖେଳରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଅଭ୍ୟାସ ।

ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡିକ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।

- ଆଘାତରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଶୀଘ୍ର ଫୁର୍ତ୍ତି ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିବେଶନର ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷରେ ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର ହେବାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ।
- ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଏବଂ ଉପସ୍ଥାପନା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର ହେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ କ'ଣ ଆଶା କରାଯାଏ ତାହା ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଦଳ ପାଇଁ ଠିକ୍ ସ୍ତରର ଆହ୍ୱାନ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବା ।
- ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ତାହା ଉପରେ ଯୋଜନା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ପରି ଗତିବିଧି ଯଥା-ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ ଭଳି ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଡେଇଁବା ଏବଂ ଦୌଡିବା ଓ ଉଡ୍-ବଲ୍ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୌଡିବା ଏବଂ ଡଜିଂ ଆଦି କରାଯାଇପାରିବ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ଶିଶୁର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ହୃଦ୍ ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା, ସହନଶୀଳତା, ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ମନ-ଶରୀର ସଂଯୋଗ ଓ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଇଁ

ସ୍ଥିର ରହିବା ଓ ପ୍ରୟାସ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହଯୋଗ, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ, ଶୃଙ୍ଖଳା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ଗୁଣ ବିକଶିତ କରିଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆରାମ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ, ଭାବନାତ୍ମକ ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ସୁଗମ କରିଥାଏ । ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ଏହି ସବୁ ଗୁଣ ଏବଂ ଉପଯୋଗିତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ: ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରହୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ଶେଷରେ ଯେଉଁମାନେ ଯୁବକମାନଙ୍କ ଭଳି ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ବୟସ୍କଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସକ୍ଷମ ରୁହନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଦୀର୍ଘ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଅଧିକ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି ।

ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ସହିତ ସମାନ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଅବଧିକୁ ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷକମାନେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା

ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଅନୁଭୂତି, ପିଲାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକମାନେ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଗୁଡିକୁ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ ।

- ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡିକ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଖେଳିବାର ସ୍ଥାନ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ କୌଣସି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଖେଳି ପାରିବେ ।
- ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବ ।
- ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଭାବନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି, ପ୍ରୋତ୍ସାହନ, ସମର୍ଥନ ଏବଂ ଅଭିଯୋଗର ଉଚିତ ସମାଧାନ ଆଦିର ସୁବିଧା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶ୍ରେଣୀରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବ ।
- ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରତା ରଖି ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଆରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଦଳଗଠନ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଆବଶ୍ୟକ ଶରୀରର ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ନିରପେକ୍ଷ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଖେଳିବା ସମରେ ନିଜ ଆଖପାଖ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଖେଳିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ନ କହିଲେନାହିଁ କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ଇଙ୍ଗିତ ନ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
- ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ

ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ସେମାନେ ବଲ୍‌କୁ ଅଧିକ ଜୋର୍‌ରେ ମାରିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସାଥୀ ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବଳ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

- ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଯଦି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେବା କିମ୍ବା ଟାଣିବା ପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଥିବ ସେହି ସମୟରେ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ, କେବଳ ଖେଳର ଫଳାଫଳ ଉପରେ ନୁହେଁ ବରଂ ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର ପରେ, ସମସ୍ତ ଉପକରଣକୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକରେ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଥିବ, ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ନରମ ବଲ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାଟ୍, ଟାୟାର୍, ଛୋଟ କୋଦାଳ କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳନା କିମ୍ବା ବସ୍ତୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ବାଲି ଖାଲ ତିଆରି କରିବା ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଜଳ ଉତ୍ସରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ମିଶିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପରକୁ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
- ଆକର୍ଷଣୀୟ କାହାଣୀ ଏବଂ ଆଦର୍ଶ ପ୍ରତିଭାଙ୍କ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରାଯାଇପାରେ ।
- ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କିଛି ମାନସିକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପରି ମନେ ହୁଅନ୍ତି ସେହିଠାରେ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଡାକ୍ତର ଓ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବାର ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସର ନମ୍ବର)

ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବାର ନିୟମ

ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବାର ନିୟମ ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ୍ ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ପାଇଁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆଘାତକୁ ରୋକିବା, ମାଂସପେଶୀର ସମସ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ଆରାମ ପାଇଁ ଏହି ନିୟମ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପଛରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବ୍ୟାୟାମ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର ନିୟମ ପାଇଁ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ୍‌କୁ ଚୟନ କରିପାରିବେ ।

ସିଲାବସ୍ ଓ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ସମୀକ୍ଷା ପାଇଁ କୋର କମିଟି

୧.	କମିଶନର ତଥା ଶାସନ ସଚିବ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
୨.	ରାଜ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ	ସଦସ୍ୟ
୩.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୪.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୫.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୬.	ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ	ସଦସ୍ୟ
୭.	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ	ସଦସ୍ୟ
୮.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ	ସଦସ୍ୟ
୯.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ	ସଦସ୍ୟ
୧୦.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା ଭାଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ	ସଦସ୍ୟ
୧୧.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୨.	ଏନ୍ ସି ଇ ଆର ଟି ପ୍ରତିନିଧି	ସଦସ୍ୟ
୧୩.	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୧୪.	ପ୍ରଫେସର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ପ୍ରଧାନ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଭୋପାଳ ଏବଂ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଏସ୍ ସି ଏଫ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୫.	ଡକ୍ଟର ଗୋପାଳ ପ୍ରସାଦ ମହାପାତ୍ର, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ସଂସ୍କୃତ ବିଭାଗ	ସଦସ୍ୟ
୧୬.	ଡକ୍ଟର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ (ବିଜ୍ଞାନ)	ସଦସ୍ୟ
୧୭.	ଡକ୍ଟର ବିନୟ ପଟ୍ଟନାୟକ, ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା, ଏନ ଏସ୍ ଟି ସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଏନ୍ ସି ଇ ଆର ଟି	ସଦସ୍ୟ
୧୮.	ଡକ୍ଟର ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାସ, ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ

୧୯.	ଡକ୍ଟର ଲଳିତ କୁମାର ଲେଙ୍କା, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ, ଏକାମ୍ର କଲେଜ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୦.	ଡକ୍ଟର ସରୋଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ସିଂ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ରମାଦେବୀ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୧.	ଡକ୍ଟର ଖଗେଶ୍ୱର ଦାସ, ଇଂରାଜୀ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ପଦ୍ମପୁର କଲେଜ, ବରଗଡ଼	ସଦସ୍ୟ
୨୨.	ଡକ୍ଟର ବଳରାମ ସାହୁ, ପ୍ରଫେସର ମାଇକ୍ରୋବାଇଓଲୋଜି, ସୋଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୩.	ଡକ୍ଟର ଗୌରାଙ୍ଗ ମହାନ୍ତି, ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଖଲ୍ଲିକୋଟ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ କଲେଜ, ବ୍ରହ୍ମପୁର, ଗଞ୍ଜାମ	ସଦସ୍ୟ
୨୪.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ ସଚିବ

ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ

ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ
ଚାରୁହାସମୟୀ ଚାରୁ ଭାଷମୟୀ,
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।
ପୂତ-ପୟୋଧି-ବିଧୌତ-ଶରୀରା,
ତାଳତମାଳ-ସୁଶୋଭିତ-ତୀରା,
ଶୁଭ୍ରତଟିନୀକୂଳ-ଶୀକର-ସମୀରା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ଘନ ବନଭୂମି ରାଜିତ ଅଙ୍ଗେ,
ନୀଳ ଭୂଧରମାଳା ସାଜେ ତରଙ୍ଗେ,
କଳ କଳ ମୁଖରିତ ଚାରୁ ବିହଙ୍ଗେ
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ସୁନ୍ଦରଶାଳି-ସୁଶୋଭିତ-କ୍ଷେତ୍ରା,
ଜ୍ଞାନବିଜ୍ଞାନ-ପ୍ରଦର୍ଶିତ-ନେତ୍ରା,
ଯୋଗୀଋଷିଗଣ-ଉଟଜ-ପବିତ୍ରା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ସୁନ୍ଦର ମନ୍ଦିର ମଣ୍ଡିତ-ଦେଶା,
ଚାରୁକଳାବଳି-ଶୋଭିତ-ବେଶା,
ପୁଣ୍ୟ ତୀର୍ଥଚୟ-ପୂର୍ଣ୍ଣ-ପ୍ରଦେଶା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ଉତ୍କଳ ସୁରବର-ଦର୍ପିତ-ଗେହା,
ଅରିକୁଳ-ଶୋଣିତ-ଚର୍ଚ୍ଚିତ-ଦେହା,
ବିଶ୍ୱଭୂମଣ୍ଡଳ-କୃତବର-ସ୍ନେହା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

କବିକୁଳମୌଳି ସୁନନ୍ଦନ-ବନ୍ଦ୍ୟା,
ଭୁବନବିଘୋଷିତ-କୀର୍ତ୍ତିଅନିନ୍ଦ୍ୟା,
ଧନ୍ୟେ, ପୁଣ୍ୟେ, ଚିରଶରଣ୍ୟେ
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

(କାନ୍ତକବି ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର)

ଆମ ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ

"ଜନ-ଗଣ-ମନ-ଅଧିନାୟକ ଜୟ ହେ
ଭାରତ-ଭାଗ୍ୟ-ବିଧାତା
ପଞ୍ଜାବ-ସିନ୍ଧୁ-ଗୁଜୁରାଟ-ମରାଠା
ଦ୍ରାବିଡ଼ ଉତ୍କଳ ବଙ୍ଗ
ବିନ୍ଧ୍ୟ-ହିମାଚଳ-ଯମୁନା ଗଙ୍ଗା
ଉଚ୍ଛଳ ଜଳଧି ତରଙ୍ଗ
ତବ ଶୁଭ ନାମେ ଜାଗେ
ତବ ଶୁଭ ଆଶିଷ ମାଗେ
ଗାହେ ତବ ଜୟ ଗାଥା
ଜନଗଣ-ମଙ୍ଗଳ ଦାୟକ ଜୟ ହେ,
ଭାରତ ଭାଗ୍ୟ ବିଧାତା,
ଜୟ ହେ ଜୟ ହେ ଜୟ ହେ,
ଜୟ ଜୟ ଜୟ ଜୟ ହେ ।"

ସୂଚୀପତ୍ର

ପ୍ରସ୍ତାବନା

ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ

ଏକକ	ପାଠର ନାମ		ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା
ପ୍ରଥମ ଏକକ - ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧି			
	ପ୍ରଥମ ପାଠ : ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା	:	୦୨
	ଦ୍ୱିତୀୟ ପାଠ : ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଏବଂ ଧରିବା	:	୧୨
	ତୃତୀୟ ପାଠ : ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା	:	୨୧
	ଚତୁର୍ଥ ପାଠ : ଛୋଟ ପଦକ୍ଷେପ		

ଦ୍ୱିତୀୟ ଏକକ - ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା

ପଞ୍ଚମ ପାଠ : ଆଞ୍ଚଳିକ ଏବଂ
ପାରମ୍ପାରିକ କ୍ରୀଡା : ୪୬

ତୃତୀୟ ଏକକ - ଯୋଗ

ଷଷ୍ଠ ପାଠ : ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ : ୭୦
ସପ୍ତମ ପାଠ : ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ (ଯୋଗ ସାଧନା) : ୮୫
ଅଧିବେଶନ ଢାଞ୍ଚା ଏବଂ ସୂଚକ : ୧୧୧
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା

ପ୍ରଥମ ଏକକ

ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧି

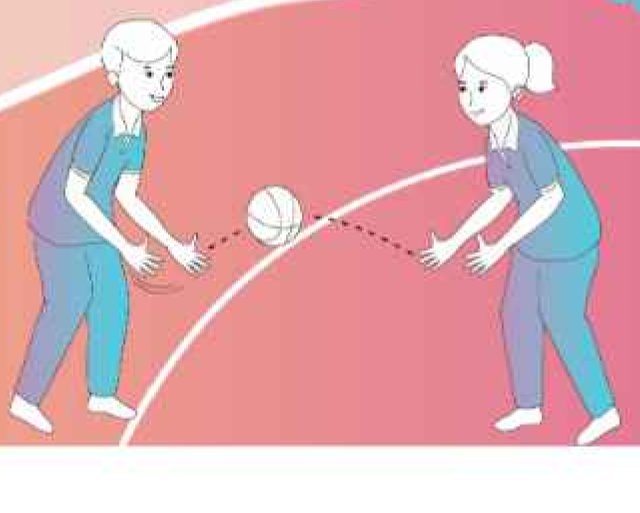
ଏକକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ

ଗତିବିଧିର ରୋମାଞ୍ଚକ ଦୁନିଆକୁ ସ୍ୱାଗତ !

ତୁମେ ଜାଣ କି ଆମେ ଆମର ବୃହତ ମାଂସପେଶୀକୁ ଡେଇଁବା, ଫିଙ୍ଗିବା, ଧରିବା, ଗୋଡରେ ମାରିବା ଏବଂ ଆଘାତ କରିବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ? ଏହାକୁ ସ୍ଥୁଳ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା କୁହାଯାଏ । ଯାହା ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ, କ୍ରୀଡା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଠିକ୍ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ବିଶେଷକରି ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ହାତ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ରହିଛି, ସେତେବେଳେ ଆମେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଏହି ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀ ଭିତ୍ତିକ ଦକ୍ଷତାକୁ ଲେଖିବା, ରଙ୍ଗ କରିବା, ଆଙ୍କିବା, ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିଷ ଉଠାଇବା, ଧରିବା ଏବଂ ଚିମୁଟି ଧରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ।

ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧିରେ ଉଭୟ ସ୍ଥୁଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଫିଙ୍ଗିବା, ଧରିବା, ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା, ଟାଣିବା ଏବଂ ଆଘାତ୍ କରିବା ଭଳି ପାଞ୍ଚଟି ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧିକୁ ବିକଶିତ କରିବା ସହିତ ଆମର ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଆମର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଆକାର, ଓଜନ ଏବଂ ଗଠନର ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଅନେକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଏହି ଗତିବିଧି ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ।



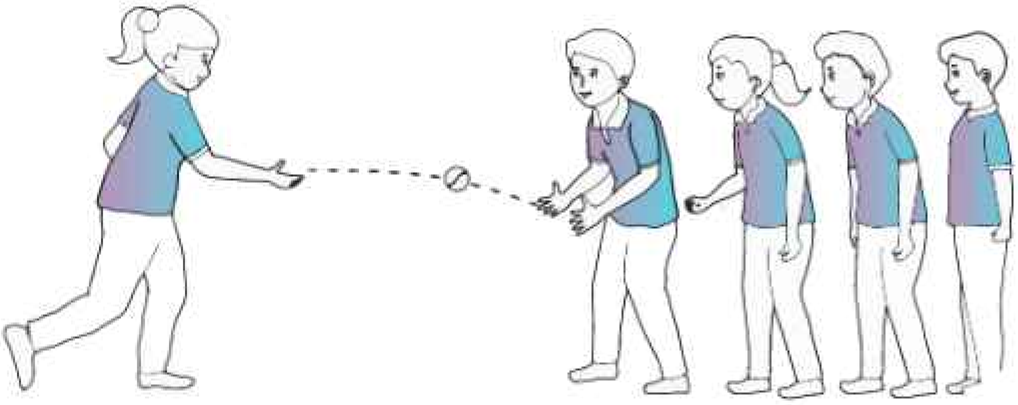
ପ୍ରଥମ ପାଠ

ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା

ଉପକ୍ରମ

ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରଥମ ଗତିବିଧି ଫିଙ୍ଗିବା ଯାହା ବାହୁ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟତୀତ ଶରୀରର ଉପର ଅଂଶ ସାହାଯ୍ୟରେ କରାଯାଏ । ତେବେ କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଛାଡିବା ଓ ଧରିବା ପାଇଁ ହାତର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଆସ କିଛିଟା ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଫିଙ୍ଗିବା ଓ ଧରିବା ଶିକ୍ଷା କରିବା ।



ଫିଙ୍ଗିବା

୧

ସାମାନ୍ୟ ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କା କରି ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଖୋଲାକରି ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ବଲଟିକୁ ଧର ।

୨

ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ମୋଡ଼ ଏବଂ ଫିଙ୍ଗୁଥିବା ହାତକୁ ହଲାଇ ପଛକୁ ନିଅ ।

୩

ଟଳମଳ ନ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗେଇ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କର ।

୪

ହାତକୁ ଆଗକୁ ଆଣ ଏବଂ ବଳପୂର୍ବକ ବଲ୍‌କୁ ଫିଙ୍ଗ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନେ ଫିଙ୍ଗିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ

୧. ଧରିବା (ଗ୍ରିପ୍) : ପିଲାମାନେ ଆଙ୍ଗୁଠି ବିସ୍ତାର କରି ବଲ୍‌କୁ ଦୃଢ଼ ଭାବେ ଧରିବେ ।

୨. ଠିଆ ହେବା ସ୍ଥିତି : ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆଖି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ସ୍ଥିର ରହିବ, ଗୋଡ ବିସ୍ତାର କରି ଭୂମିରେ ସ୍ଥିର ଥିବ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରିବେ ।

୩. ଫିଙ୍ଗିବା : ଉପର ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ିବେ, ଫିଙ୍ଗୁଥିବା ହାତକୁ ପଛକୁ ନେବେ ଏବଂ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ହାତକୁ ଆଗକୁ ଆଣିବା କାର୍ଯ୍ୟଟି ସୁରୁଖୁରୁରେ କରିବେ ।

୪. ଅନୁସରଣ : ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ପରେ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବେ ଏବଂ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବେ ।

୫. ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ନରମ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅଗ୍ରଗତି ନିମନ୍ତେ କଠିନତା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନେ ଧରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ

୧. ଠିଆ ହେବାର ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ ଦ୍ୱୟର ଦୂରତା କାନ୍ଧର ଓସାର ଅନୁସାରେ ରହିବ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ଦ୍ୱୟ ଅଧିକ ବଙ୍କା ହୋଇ ନ ଥିବ ।

୨. ଧରିବା (କ୍ୟାଚିଂ) : ଆସୁଥିବା ବଲ୍‌ର ଦିଗ ପଛରେ ଶରୀର ରଖିବେ । ପାପୁଲିଦ୍ୱୟ ଯୋଡ଼ିହୋଇ ଭାବେ ଉପରମୁହାଁ ହୋଇଥିବ, ହାତ ହାଲ୍‌କା ଥିବ ଏବଂ ନଜର ବଲ୍ ଉପରେ ରଖିବେ ।

୩. ଅନୁସରଣ : ପ୍ରଭାବକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ରଖିବେ ଏବଂ ହାତଦ୍ୱୟକୁ ପଛକୁ ଟାଣିନେବେ ।

୪. ଧରିବା ପାଇଁ ନରମ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ଅଗ୍ରଗତି ନିମନ୍ତେ କଠିନତା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

ଶ.ମୌ.ଗ - ୧

ଧରିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

ବଲ୍‌କୁ ତଳେ ନ ପକାଇ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଜାଦାର । ସହପାଠୀଙ୍କ ସହ ଯୋଡ଼ି ବନାଇ ଏବଂ ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଚିତ୍ର ପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା ଅଭ୍ୟାସ କର :

- ବାହୁ ତଳକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ହାତ ବ୍ୟବହାର କର ।

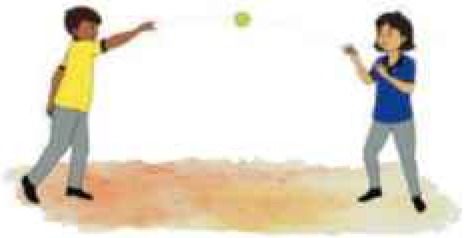
- ବାହୁ ତଳକୁ ବଲକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ହାତର ବ୍ୟବହାର କର ।

- ଉଭୟ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ମୁଣ୍ଡଉପରୁ ବଲ୍‌କୁ ଫିଙ୍ଗ ।

- ଗୋଟିଏ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ମୁଣ୍ଡ ଉପରୁ ବଲ୍‌କୁ ଫିଙ୍ଗ ।

- ବଲ୍‌କୁ ସାଙ୍ଗ ନିକଟକୁ ଏପରି ଫିଙ୍ଗ ଯେପରି ଏହା ଭୂମିକୁ ଥରୁଟିଏ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ ।

- ବଲ୍‌କୁ ଭୂମିରେ ନ ପକାଇ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଅନେକଥର ପରସ୍ପରକୁ ଫିଙ୍ଗ ଏବଂ ଧର ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ହାତ-ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ ସହିତ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ବିକଶିତ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଯୋଡ଼ିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୂରତା ବଢ଼ାଇବେ ।
- ଉପକରଣକୁ ବଦଳାଇବା ସହିତ ଏହାକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ବାମ ଏବଂ ଡାହାଣ ହାତ ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଇବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟାର୍ ଏବଂ ୱିସ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୨

ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ପୁରୁଣା ଖବର କାଗଜ, ଦାଗଦେବା ପାଇଁ ଚୂନ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ଏବଂ ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ଗୋଟିଏ ଘର କାଟ । ମଝିରେ ଏକ ଗାର ଟାଣି ଘରକୁ ଦୁଇଟି ସମାନ ଭାଗ କର ।
- କାଗଜ ବଲ୍ ତିଆରି କରି ଏହି ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାଗରେ ସମାନ ଭାବରେ ବିଛାଇ ଦିଅ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ଘରର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦଳ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳକୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ପୁଣି ସିଟି ମାରିବା ପରେ ଅଟକି ଯାଅ ।
- ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱରେ କମ୍ ବଲ୍ ଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।
- ଉଲ୍ଟା ହାତକୁ ତଳ କରି ବଲ୍‌କୁ ଫିଙ୍ଗ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବାର କ୍ଷମତା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ବଲ୍ ପକାଇବା ପରେ ତୁମେ ହାତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।
- ମୁଣ୍ଡ ଉପରୁ ଏବଂ ତଳୁ ଫିଙ୍ଗିବା ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଶାରୀରିକ ଆଘାତ ଯଥା ଚଳପ୍ରଚଳରେ ଅସୁବିଧା, କ୍ଷତ ଏବଂ ଦାଗ, କଟା, ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଇତ୍ୟାଦି କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ।

ଶ.ମୌ.ଗ - ୩

ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ମାରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଚକ୍, ସକ୍ସ (ମୋଜା) ବଲ୍ କିମ୍ବା ନରମ ସ୍ପଞ୍ଜ ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ପାଞ୍ଚଜଣ ଲେଖାଏଁ ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର । ନରମ ସ୍ପଞ୍ଜ କିମ୍ବା ମୋଜାରେ ତିଆରି ବଲ୍ ନିଅ ।
- ଚକ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ କାନ୍ଥରେ ଏକ ଗୋଲାକାର ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ କର ଏବଂ କାନ୍ଥଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ଛିଡା ହୋଇ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଏକ ରେଖା ଟାଣିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଖେଳାଳୀ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଲେଇ ଭିତରକୁ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଗୋଲଇରେ ସର୍ବାଧିକ ବଲ୍ ବଜାଇଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।
- ଫିଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ଭୂମିରେ ଆଙ୍କିଥିବା ରେଖା ଅତିକ୍ରମ ନ କରିବା ପ୍ରତି ନିଶ୍ଚିତ ରୁହ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ମାରିବାରେ ସଠିକତା, ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱସ୍ଥତାରେ ବିକାଶ ଆଣିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- କଠିନ ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ କାନ୍ଥରୁ ଦୂରତା ବଢ଼ାଇବେ ।
- ପଡ଼ିଆରେ ଏକ ବୃତ୍ତ ଅଙ୍କନ କରି ସମାନ ଖେଳ ଖେଳାଇବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଭଲ ଭାବରେ ଠିଆ ହୋଇ କିପରି ଫିଙ୍ଗିବା, ଧରିବା, ଛାଡ଼ିବା ଏବଂ ସ୍ଥିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ଫିଙ୍ଗିବା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଇବେ ।

ଶ.ମୌ.ଗ - ୪

କୋନ୍‌ରେ ବଜାଇବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଜରମ ବଲ୍, କୋନ୍ କିମ୍ବା ସ୍ଥାନୀୟ ଉପଲବ୍ଧ ଯେକୌଣସି ସାମଗ୍ରୀ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶ୍ରେଣୀର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ମଝିରେ ଅଯୁଗ୍ମ ସଂଖ୍ୟକ କୋନ୍ ରଖ ଏବଂ ଏହାର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱର ସମାନ ଦୂରତାରେ ଦୁଇ ଦଳକୁ ଠିଆ କର ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କର ଅର୍ଥାତ୍ ନରମ ବଲ୍‌କୁ କୋନ୍‌ରେ ବଜାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଦଳ ଅଧିକ ଥର ବଲ୍‌କୁ କୋନ୍ ରେ ବଜାଇବେ ସେହି ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପାଦର ସ୍ଥିତି, ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳ ଏବଂ ସାମାଙ୍କ ର ଯୋଗାଯୋଗ ବିକଶିତ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ ହାତକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।
- କୋନ୍ ବଦଳରେ କ୍ରିକେଟ ଷ୍ଟମ୍ପ୍ ଲଗାଇବେ ଏବଂ ଖେଳାଇବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଖେଳ ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଖରାପ ଅନୁଭବକୁ ବିନିମୟ କରିବେ ।

ଶ.ମୌ.ଗ - ୫

ଜଣକଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବଲ୍ ଧରିବା (ରିଲେ କ୍ୟାଚିଂ)

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍ କିମ୍ବା ଟେନିସ୍ ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ୫ ଜଣ କରି ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଜଣେ ଦଳପତି ରହିବେ। ଖେଳାଳିମାନେ ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଦଳପତି ଦଳ ଆଡକୁ ମୁହଁକରି କିଛି ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ଦଳର ସମସ୍ତ ଦଳପତି ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଧରିବେ ଏବଂ ଦଳପତିକୁ ଏହା ଫେରାଇ ଧାଡ଼ିର ଶେଷ ଭାଗକୁ ଦୌଡି ଯାଇ ପୁନଶ୍ଚ ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡା ହେବେ ।
- ଦଳପତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଏହି ଖେଳ ଏହିପରି ଭାବରେ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।
- ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଳି ସରିବା ପରେ ଯେଉଁ ଦଳ ସର୍ବାଧିକ ବଲ୍ ଧରିଥିବେ, ସେହି ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ବୃଦ୍ଧି ବା ବିକାଶ, ସମନ୍ୱୟ, ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ଉତ୍ସୁକତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଦୂରତାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଖେଳିବେ । ଦଳପତି ବଦଳାଇବେ। ବାହୁତଳୁ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ଉପରୁ ଫିଙ୍ଗି ଖେଳିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିସ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୬

କାନ୍ଥକୁ ବଲ୍ ମାରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ କିମ୍ବା ଟେନିସ୍ ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କରି ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଦଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବଲ୍‌କୁ କାନ୍ଥକୁ ଫିଙ୍ଗି ଫେରୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ଧରିବେ ।
- ବହୁଥର ବଲ୍ ଧରିଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଉତ୍ସାହ ସହିତ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବା ଏବଂ ସମନ୍ୱୟର ପ୍ରଗତି କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- କାନ୍ଥ ଏବଂ ଖେଳାଳିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ବଢ଼ାଇବେ ।
- ଏକ ଭିନ୍ନ ଶୈଳୀରେ ଖେଳାଇବେ ଯେଉଁଠାରେ ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଧରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଧରିବା ସମୟରେ କେଉଁ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପାଠ

ଗୋଡରେ ମାରିବା ଏବଂ ଧରିବା

ଉପକ୍ରମ

ତୁମେ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଖେଳିଛ କି ?

ଫୁଟ୍‌ବଲରେ ଆମେ ଆମ ସାଥୀଙ୍କୁ ବଲ୍ ଦେବା ପାଇଁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିଥାଉ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ରଖିଥାଉ ।

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗତିବିଧି ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ଆମ ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍‌କୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଦିଗରେ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିଥାଉ ।

ଗ୍ରହଣ କରିବା ମଧ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗତିବିଧି ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ଆମ ପାଦ ସାହାଯ୍ୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ହରାଇ ବଲ୍‌କୁ ରଖିଥାଉ ।

ଆସ ଶିଖିବା, କିପରି ଏକ ବଲ୍‌କୁ ପାଦରେ ମାରିବା ସହ ରଖିବା ଓ ଏହିପରି କିଛି ଖେଳ ଖେଳିବା ।

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକିଂ)

୧

ବଲ୍ ପଛରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ନଜର ସ୍ଥିର ରଖ ।

୨

ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇ ଚାଲ ।

୩

ମାରୁ ନ ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ବଲ୍ ପାଖରେ ରଖ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ନେଇ ଜୋର୍‌ରେ ବଲ୍‌କୁ ମାର ।

୪

ମାରିଥିବା ଗୋଡ଼, ବଲ ଦିଗକୁ ଗତି କରିବ । ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ ହାତକୁ ଚାଳନା କର ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନେ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ

୧. ଠିଆ ହେବା ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ର ଦୂରତା କାନ୍ଧର ଓସାର ଅନୁସାରେ ରଖିବେ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ଅଧିକ ବଙ୍କା ନଥିବ ।

୨. ନିକଟତର ହେବା : ବଲ୍ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ସାମାନ୍ୟ ନିକଟତର ହେବେ, ବଲଟିକୁ ପାଦ ବଢ଼ାଇ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବେ ।

୩. ଗୋଡରେ ମାରିବା : ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ସମୟରେ ନ ମାରିବାକୁ ଥିବା ଗୋଡକୁ ବଲ୍ ପାଖରେ ରଖିବେ ମାରିବାକୁ ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗେଇବେ ।

୪. ଅନୁସରଣ କରବା : ମାରୁଥିବା ଗୋଡ଼ର ବିପରୀତ ହାତକୁ ଆଗକୁ ନେଲେ ଶରୀର ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ ।

ପାଦରେ ବଲ୍‌କୁ ରଖିବ

ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ବଲ୍ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୁଅ ।

ବଲ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ମାଟିରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖ ।

ବଲ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଗୋଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ନିଅ ।

ବଲ୍ ମାଟି ଛୁଇଁବା ମାତ୍ରେ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ

୧. ଠିଆହେବାର ସ୍ଥିତି : ଗୋଡର ଦୂରତା କାନ୍ଧର ଓସାର ଅନୁସାରେ ରହିବ, ଆଣ୍ଠୁ ଅଧିକ ବଙ୍କା ହୋଇ ନ ଥିବ ଏବଂ ଶରୀର ବଲ୍ ଥିବା ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରିଥିବ ।

୨. ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା : ବଲ୍‌ର ମାର୍ଗକୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଏବଂ ବଲ୍ ରଖୁନଥିବା ପାଦକୁ ଭୂମିରେ ଦୃଢ଼ ରଖିବେ ।

୩. ରଖିବା : ଶରୀରର ଭାର ବଲ୍ ରଖୁ ନ ଥିବା ପାଦରେ ରହିବ । ସର୍ବଦା ବଲ୍ ରଖୁଥିବା ଗୋଡ଼ର ପାଦର, ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଏବଂ ବଲ୍ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ପାଦକୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ଆଣିବେ ।

୪. ଅନୁସରଣ କରବା : ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା ରଖିବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରର ଭାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବେ ।

ଶ.ମୌ.ଗ - ୭

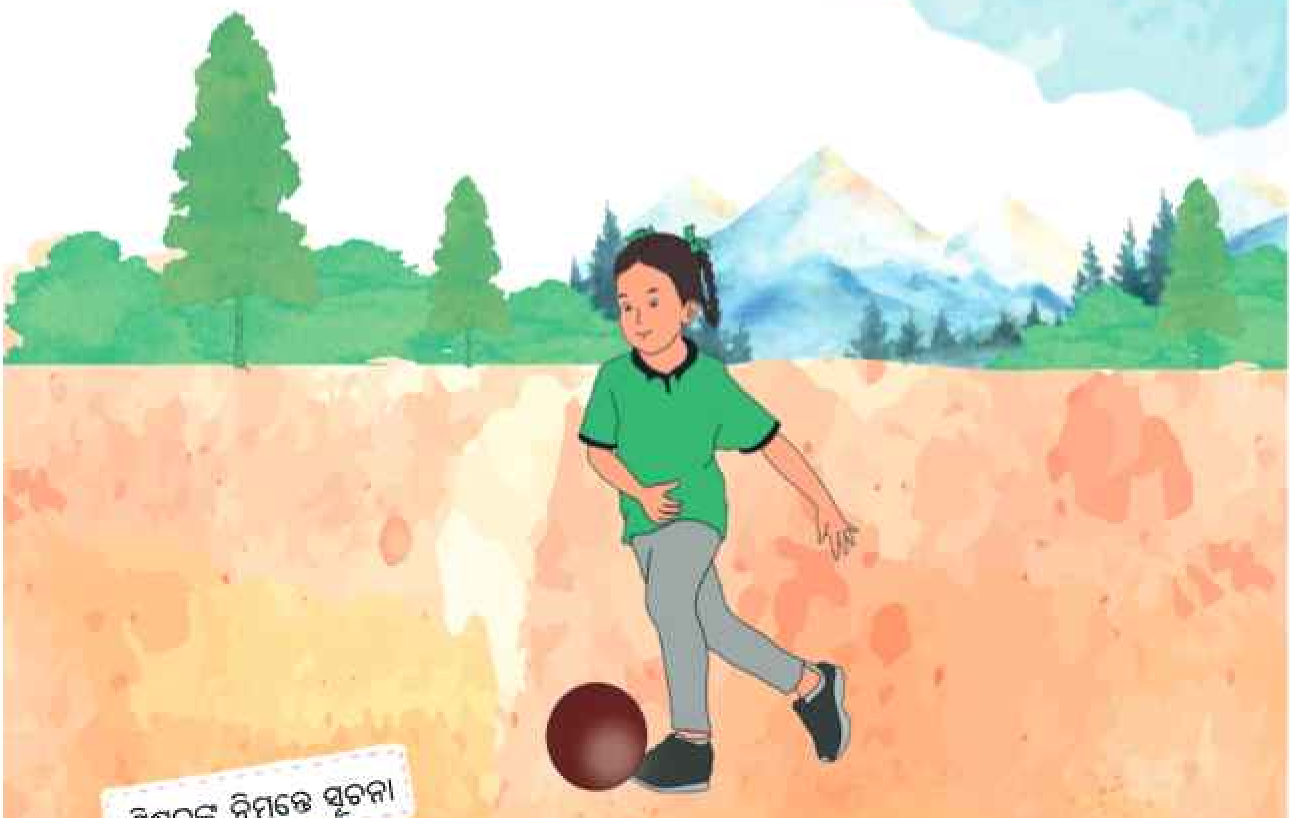
ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍ କିମ୍ବା କପଡ଼ାର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ନରମ ବଲ୍ ନିଅ ଏବଂ ଏହାକୁ ତୁମ ଦୁଇ ପାଦ ମଝିରେ ରଖ ।
- ଠିଆ ହୋଇ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଟିଏ ପାଦରୁ ଅନ୍ୟ ପାଦକୁ ଗଡ଼ାଅ ।
- ତୁମ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସ୍ଥାନାନ୍ତର କୌଶଳ ଅନୁକରଣ ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଶିଖିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ବଢ଼ାନ୍ତୁ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ନେବା ବେଳେ ବଲ୍ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପାଦକୁ ରଖି ଚାଲିବେ, ଜମ୍ପ କରିବେ ଓ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ଡ୍ରିପ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୮

ଶାଡୋ ବଲ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍ କିମ୍ବା କପଡ଼ାର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ନରମ ବଲ୍ ନିଅ ଏବଂ ଜଣେ ସହପାଠୀଙ୍କ ସହ ଖେଳିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।
- ତୁମ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ ବଲ୍‌କୁ ଧିରେ ଧିରେ ପାଦରେ ଠେଲି ଆଗକୁ ଚାଲିବେ ଏବଂ ସାଥୀଜଣକ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହଁ କରି ବଲ୍‌କୁ ନିଜ ସାଥୀ ଆଡ଼କୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହିପରି ଦାୟିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଖେଳକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିକାଶ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍ ମାରିବା ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ ଗୋଡ଼ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିସ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୯

ବଲ୍ ଆଘାତ (ଫ୍ଲିକ୍) କରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍ କିମ୍ବା କପଡ଼ାର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ନରମ ବଲ୍ ନିଅ ଏବଂ ଏହି ଖେଳ ପାଇଁ ତୁମ ଶ୍ରେଣୀରୁ ଜଣେ ସାଙ୍ଗକୁ ବାଛ ।
- ପରସ୍ପରକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୁଏ ଏବଂ ତୁମ ପାଦର ଉପର ଭାଗ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍‌କୁ ଆଘାତ (ଫ୍ଲିକ୍) କର ।
- ଯେତେବେଳେ ତୁମ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ବଲ୍ ଫ୍ଲିକ୍ କରୁଛି, ଅନ୍ୟ ଜଣକ ଏହାକୁ ଧରି ବଲ୍‌କୁ ରଖି ପୁଣି ଥରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଫ୍ଲିକିଂ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଂପୃକ୍ତ ନରମ ମାଂସପେଶୀର ବିକାଶ ହେବ।

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ବେଳେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳକୁ ମାରିବେ।
- ବଲ୍‌କୁ ଧରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇ ତିନି ଥର ଫ୍ଲିକ୍ କରିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିସ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୦

ବାକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଖାଲି ବାକ୍ସ, ନରମ ବଲ୍ ବା କପଡ଼ାର ବଲ୍ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ବାକ୍ସକୁ ଭୂମିରେ ରଖ ଏବଂ ବାକ୍ସଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ଏକ ରେଖା ଟାଣି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ୪ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ଦଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ବଲ୍‌କୁ ବାକ୍ସରେ ପକେଇବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଫ୍ଲିକ୍ କରିବେ ।
- ବାକ୍ସରେ ଅଧିକ ବଲ୍ ପକେଇଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରତା ଏବଂ ଉଚ୍ଚତାର କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଦୂରତା ଏବଂ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିବେ।

ଭିନ୍ନତା

- ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦୂରତାରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ବାକ୍ସ ରଖିବେ। ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବାକ୍ସ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍କୋର ଦିଆଯାଇପାରିବ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଏକ ହୁପ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍କାର ଏବଂ ଡ୍ରିପ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୧

ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଫୁଟ୍‌ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ମଝିରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ରଖି ତା' ଚାରିପାଖେ ଗୋଲାକାରରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଗୋଲାକାରରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମଝିରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହାତରେ ଧରା ନ ପଡ଼ିଲା ଭଳି ପରସ୍ପରକୁ ବଲ୍ ମାରିବେ ।
- ମଝିରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଜଣକ ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇବାକୁ କିମ୍ବା ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।
- ଯଦି ସେ ବଲ୍ ଧରିଦେଲା, ତେବେ ବଲ୍ ମାରିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମଝିରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଖେଳ ଏହି ଭଳି ଚାଲିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଆମୋଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହ ଲକ୍ଷ୍ୟାୟିତ ଯୋଗାଯୋଗର ବିକାଶ ଶିଖିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ମଝିରେ ଦୁଇ ଜଣ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ କିମ୍ବା ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା କାନ୍ଧର ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିସ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୨

ବସିବା ଏବଂ ଉଠିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଗୋଲାକୃତି କରି ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ମଝିରେ ଠିଆକର ।
- ମଝିରେ ଥିବା ଖେଳାଳି ଗୋଲେଇରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଯେକୌଣସି ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ଦେବେ ।
- ବଲ୍ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳି ନିଜ ପାଦରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।
- ବଲ୍ ଧରିଥିବା ଖେଳାଳିର ବାମ ଓ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଖେଳାଳିମାନେ ସେହି ପିଲାଟି ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ମାତ୍ରେ ବସିଯିବେ ।
- ଯଦି ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଧରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ଖେଳାଳି ମଝିର ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହିତ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଯଦି ଗ୍ରହଣକାରୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଡାହାଣ କିମ୍ବା ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଖେଳାଳି ମଧ୍ୟରୁ ବସିବାରେ ଯିଏ ବିଫଳ ହେବେ, ତେବେ ସେ ମଧ୍ୟ ମଝିରେ ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହିତ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ଭବିଷ୍ୟତର ଆହ୍ୱାନକୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରି ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ଏବଂ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ମୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଛାତିରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ନିୟମରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବେ ଯାହା ଏହି ଖେଳକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିପାରିବ ।

ତୃତୀୟ ପାଠ

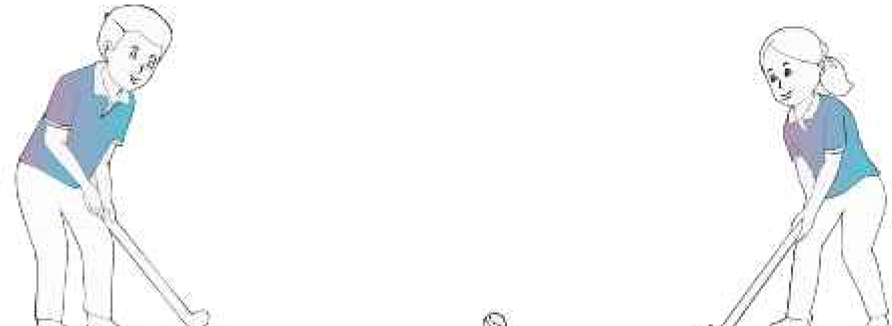
ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା

ଉପକ୍ରମ

କ୍ରିକେଟ୍ ହେଉ କି ହକି ଆମେ ବଲ୍ କୁ ବ୍ୟାଟ୍ କିମ୍ବା ଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ମାରିଥାଉ ।

ହକିରେ ଯେତେବେଳେ କେହି ଜଣେ ବଲ୍ ମାରିଥାଏ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବଲ୍‌କୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଆମେ ବଲ୍‌କୁ ନିଜେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଉ ।

ସ୍କୋର କରିବା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ କିପରି ମାରିବା ଏବଂ ଧରିବା, ଆସ ଶିଖିବା ।



ବଲ୍ କୁ ବ୍ୟାଟ୍ ରେ ମାରିବା

୧

ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ବ୍ୟାଟ୍‌କୁ ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଧରି ଠିଆ ହୁଅ ।

୨

ଆଗକୁ ଯାଇ ବ୍ୟାଟ୍‌କୁ ବୁଲାଅ କର । କାନ୍ଧ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାକୁ ବୁଲାଅ ।

୩

ନିଜ ହାତକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଧା କରି ବଲ୍ ଉପରେ ନଜର ରଖି ବ୍ୟାଟ୍‌ରେ ବଲ୍‌କୁ ମାର ।

୪

ମାରିବା ପରେ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ବ୍ୟାଟ୍‌କୁ ନିଜ ଶରୀର ସହ ବୁଲାଅ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନେ ମାରିବାର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ

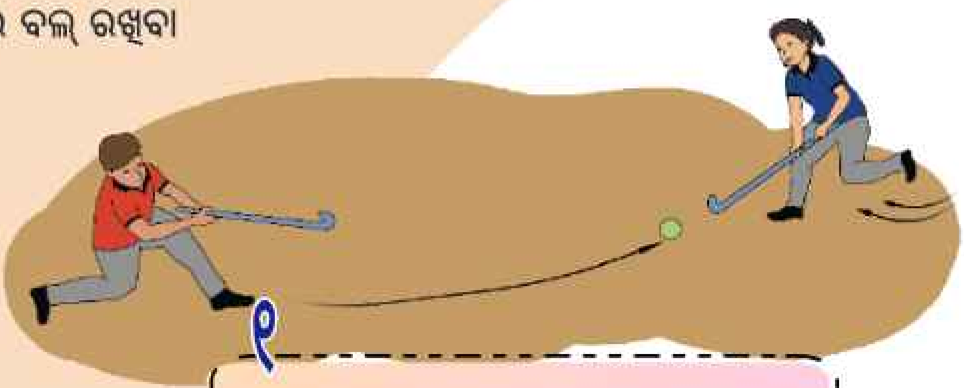
୧. ଠିଆ ହେବାର ସ୍ଥିତି : ଏକ ପାଖିଆ ଠିଆ ହେବେ, ଗୋଡ଼ର ଦୂରତା କାନ୍ଧ ଓସାର ଅନୁସାରେ ରହିବ, ଆଣ୍ଠୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିବ ଏବଂ ନଜର ସବୁବେଳେ ବଲ୍ ଉପରେ ଥିବ ।

୨. ବ୍ୟାଟ୍‌କୁ ଧରିବା : ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତ ସର୍ବଦା ଶୀର୍ଷରେ ରହିବ ଏବଂ ଅଣ-ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତକୁ ବ୍ୟାଟ୍‌ର ଶେଷ ଆଡକୁ ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟାଟ୍ ହାତର ନିମ୍ନରେ ରଖାଯାଉଛି, ଯେପରି ଉପରୋକ୍ତ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

୩. ମାରିବା : ପାଦକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟା ଓ କାନ୍ଧକୁ ବୁଲାଇବା ବଲ୍ ଉପରେ ନଜର ରଖିବା, ବଲ୍ ବ୍ୟାଟ୍‌ରେ ବାଜିବା ସମୟରେ ବାହୁକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଧା କରି ମାରିବା ।

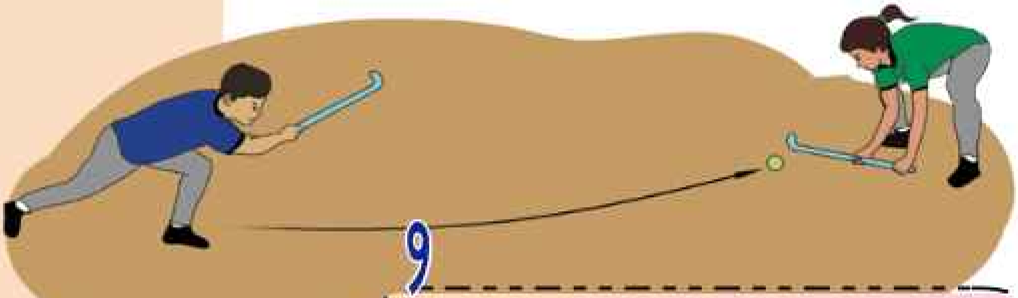
୪. ଅନୁସରଣ : ଶରୀରର ଉପର ଭାଗ ସ୍ୱିଙ୍ଗ୍ କରିବା ଯେପରି ଶରୀର ସହିତ ବ୍ୟାଟ୍‌ଟି ପୁରା ବୁଲୁଥିବ ଏବଂ ଅଣ-ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତର କାନ୍ଧ ଉପରେ ଶେଷ ହେଉଥିବ ।

ଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ବଲ୍ ରଖିବା



୧

ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ବଲ୍ ଆସୁଥିବା ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଷ୍ଟିକ୍ ଧରି ଠିଆ ହୁଅ ।



୨

ଆଗକୁ ନଇଁ ଷ୍ଟିକ୍‌କୁ ଭୂମିରେ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଧରି ରଖ । ହାତର ପ୍ରଭାବକୁ କୋହଳ କର ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନେ ଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ବଲ୍ ଧରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ

୧. ଠିଆ ହେବାର ସ୍ଥିତି : ପାଦର ଦୂରତା କାନ୍ଧର ଓସାର ଅନୁସାରେ ରହିବ । ଆଣ୍ଠୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାଙ୍ଗି ଶରୀର ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରୁଥିବ ।

୨. ଧରିବା: ଦୁଇ ହାତରେ ଷ୍ଟିକ୍‌କୁ ସହଜ ଭାବରେ ଧରିବେ ।

୩. ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା : ବଲ୍‌ର ମାର୍ଗ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବେ । ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରକୁ ନୁଆଇଁ ସଂଯୋଜିତ କରିବେ ।

୪. ରଖିବା : ଧିର ହାତରେ ରଖିବା ସହ ଗତିର ପ୍ରଭାବକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ ।

ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୩

ବେଲୁନ୍‌କୁ ମାରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ବେଲୁନ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ବେଲୁନ୍ ନିଅ ଏବଂ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଏକ ଖୋଲା ସ୍ଥାନ ବାଛ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ବେଲୁନ୍ କୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଫିଙ୍ଗ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠି ଅଗ୍ରଭାଗରେ ବେଲୁନ୍‌କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କର। ବେଲୁନ୍‌କୁ ଭୂମି ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କରି ଗୋଟିଏ ଦଳରେ ୫ଟି ଲେଖାଁ ବେଲୁନ୍ ନେଇ ଖେଳ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପରେ ଉପରେ ସର୍ବାଧିକ ବେଲୁନ୍ ଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ହାତ ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସମୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବେ।

ଭିନ୍ନତା

- ଯୋଡ଼ି ତିଆରି କରିବେ ଏବଂ ବେଲୁନ୍‌କୁ ନେଇ ଆଗକୁ ପଛକୁ ଏକାଠି କରିବେ।
- ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ମାରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପାଟିର ପବନରେ ଫୁଙ୍କିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିସ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୪

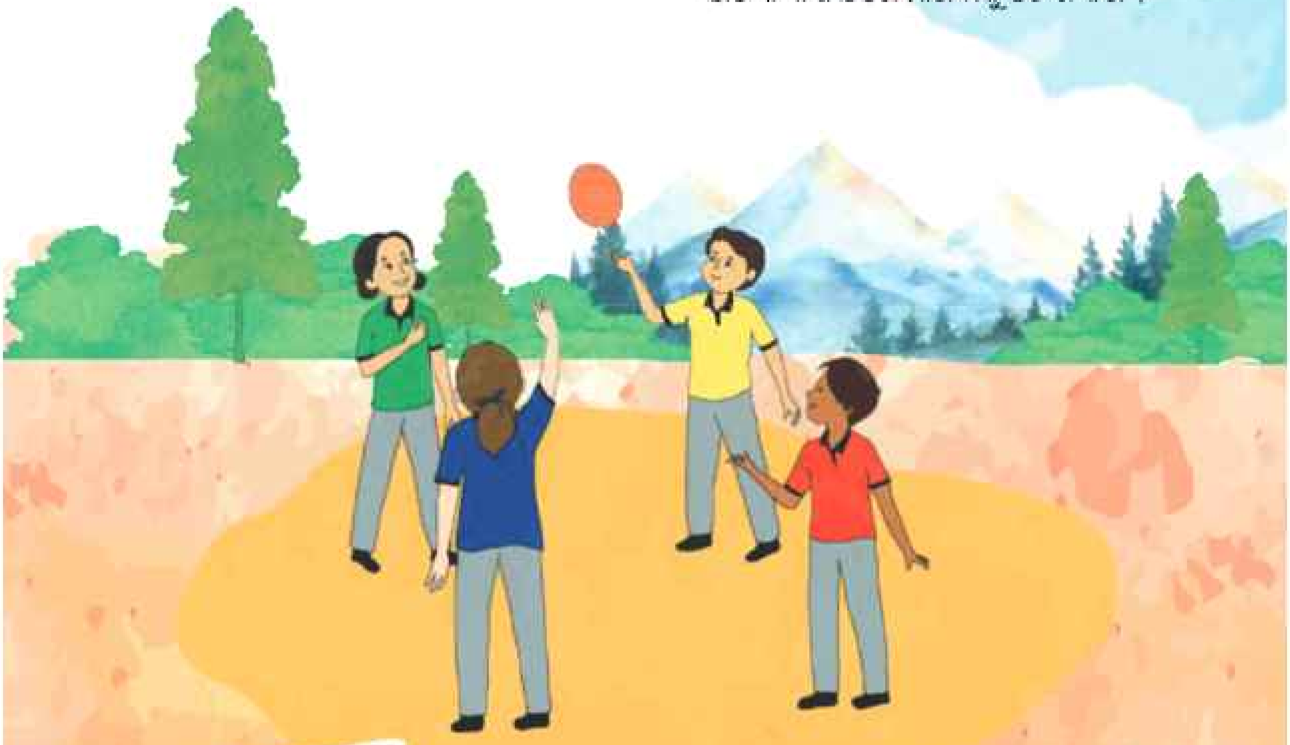
ଶରୀର ଓ ବେଲୁନ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ବେଲୁନ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ ବେଲୁନ୍ ନେଇ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ବାଛ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ବେଲୁନ୍‌କୁ ଉପର ଆଡକୁ ଫିଙ୍ଗ ଏବଂ ହାତ ଅଗ୍ରଭାଗରେ ପାପୁଲି କିମ୍ବା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଏହାକୁ ଭୂମିରେ ପଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନାହିଁ ।
- ଶିକ୍ଷକଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ ବେଲୁନ୍‌କୁ ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଛାତି, ହାତ କିମ୍ବା ଜଙ୍ଘରେ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାର ବିକାଶ, ବଲ୍ ଟ୍ରାଜେକ୍ଟରିର (ପ୍ରକ୍ଷେପପଥର) ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଦଳ ଗଠନ କରି ଖେଳିବେ । ବେଲୁନ୍‌କୁ ଅଧିକ ସମୟ ଉପରେ ରଖି ପାରୁଥିବା ଦଳ ବିଜୟ ହାସଲ କରିବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିସ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୫

ନରମ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ବାଡ଼ି (ଷ୍ଟିକ୍) ନରମ ବଲ୍, କୋନ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ କୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଇତସ୍ତତଃ ଭାବେ ରଖ ।
- ଷ୍ଟିକ୍ (ବାଡ଼ି)ର ଉପର ଅଂଶକୁ ମୁଖ୍ୟ ହାତରେ ଓ ତଳ ଅଂଶକୁ ଅନ୍ୟ ହାତରେ ଧରି ରଖ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ବାଡ଼ି ସାହାଯ୍ୟରେ ବଲ୍‌କୁ କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଫାଙ୍କା ଭିତରେ ଆଗକୁ ମାରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର ।
- ଶେଷ କୋନ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇ ଏହାର ଦିଗ ବଦଳାଇ ପୁଣି ଥରେ ସେହି ଦିଗକୁ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ କର ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ମଣିବନ୍ଧ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଶକ୍ତି ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ବୃଦ୍ଧିର ବିକାଶ କରିବେ।

ଭିନ୍ନତା

- ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ସିଧାଯିବା ଡାହାଣକୁ ବୁଲିବା, ବାମକୁ ବୁଲିବା ଇତ୍ୟାଦି ଉର୍ଦ୍ଧ ଖେଳିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଖେଳିବା ପରେ ଉପକରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ।

ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୬

ବଲ୍ ପାସ୍ ଖେଳ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଷ୍ଟିକ୍, ନରମ ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଜଣେ ସାଥୀ ବାଛ । କିଛି ଦୂରରେ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ବଲ୍‌କୁ ଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ଆଗକୁ ପଛକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଠେଲ ।
- ଯେଉଁ ଛାତ୍ର ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବ ସେ ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ଅଟକାଇବ ଏବଂ ପରେ ଏହାକୁ ପଛକୁ ଫେରାଇବ ।
- କିଛି ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ସମୟରେ ବେଗ ଓ ବଳ ବଢ଼ାଅ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଚଳନ୍ତା ବଲ୍‌ର ମାର୍ଗକୁ ଆଗୁଆ ଜାଣିବା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଷ୍ଟିକ୍ ସହିତ ଶରୀରର ସମନ୍ୱୟର ବିକାଶ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍‌ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ତମେ ଟେନିସ୍ ରାକେଟ୍ କିମ୍ବା କ୍ରିକେଟ ବ୍ୟାଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ ।
- ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ମାଂସପେଶୀର ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୭

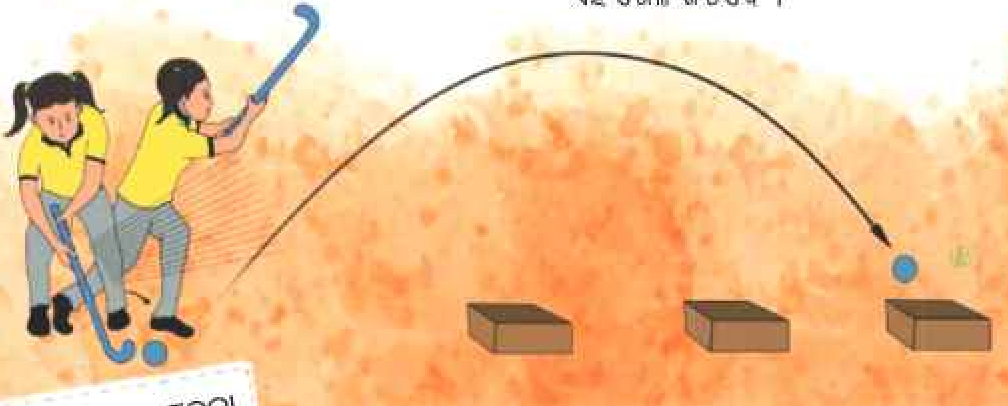
ବର୍ଗ ମଧ୍ୟକୁ ସ୍କୁପ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଷ୍ଟିକ୍, ଦାଗଦେବା ଚୂନ, ନରମ ବଲ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟବଧାନରେ ସ୍କୋୟାର୍ ବା ବର୍ଗାକାର ତିଆରି କର ।
- ଶ୍ରେଣୀର ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସମାନ ରୂପେ ବିଭିନ୍ନ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟିକ୍ ଓ ନରମ ବଲ୍ ମିଳିବ ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭାବେ ଖେଳିବେ ।
- ଦଳର ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳୀ ବଲ୍‌କୁ ସ୍କୁପ୍ କରିବେ ଯେମିତି ଏହା ପ୍ରଥମ ବର୍ଗରେ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଏହା ଠିକ୍‌ରେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଗରେ ପଡ଼େ, ତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଖେଳାଳୀ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଗକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ବଲ୍ ସ୍କୁପ୍ କରିବେ । ସ୍କୁପ୍ ବଲ ଆଶାନୁରୂପ ବର୍ଗରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟଚ୍ୟୁତ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳାଳୀମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବର୍ଗକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ସ୍କୁପ୍ କରିବା ଜାରି ରଖିବେ ।
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ସର୍ବାଧିକ ସଫଳ ସ୍କୁପ୍ କରିଥିବା ଦଳ ଏହି ଖେଳ ଜିତିବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏକ କିମ୍ବା ଏକାଧିକ ପ୍ରୟାସ ପରେ ବଲ୍‌କୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ସ୍ଥାନରେ ଖେଳିବାରେ ସଫଳ ହେବାର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ବୃତ୍ତ, ଆୟତାକାର ପରି ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ବର୍ଗ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ବ୍ୟବଧାନ ନରଖି ବର୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିସ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୮

ଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଷ୍ଟିକ୍, ନରମ ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଜଣେ ସହପାଠୀ ଚୟନ କର ଏବଂ ଏକ ଯୋଡ଼ି ଗଠନ କର ।
- ପରସ୍ପରଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିଥିବା ଖେଳାଳି ପ୍ରତିପକ୍ଷର ଖେଳାଳିଠାରୁ ବଲକୁ ଦୂରକୁ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଗତି କରୁଥିବା ବେଳେ ଷ୍ଟିକ୍ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଏହାକୁ ସାଥିଙ୍କ ନିକଟକୁ ଫେରାଇ ଦେବେ । ପିଲାମାନେ ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଖେଳିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ଧରିବା କୌଶଳକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏକାଗ୍ରତା, ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ ।

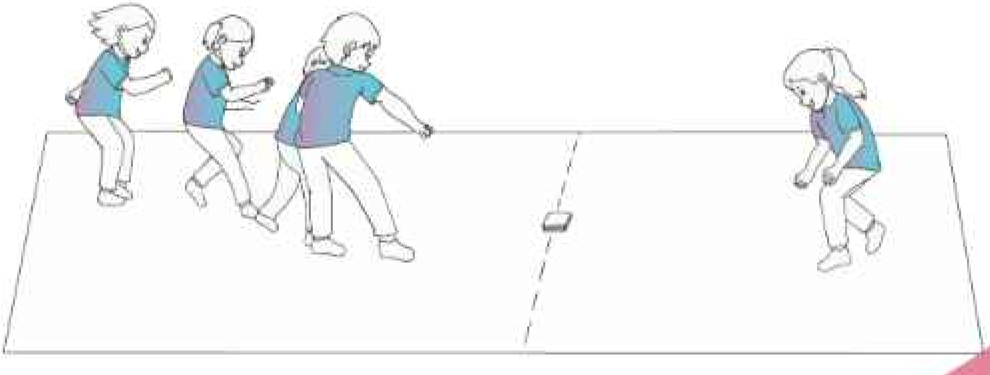
ଭିନ୍ନତା
- କଠିନ ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ଇତସ୍ତତଃ ଭାବେ ପାସ୍ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସ୍ଥିର ଏବଂ ଡ୍ରିଲ୍

ଚତୁର୍ଥ ପାଠ
ଛୋଟ ପଦକ୍ଷେପ

ଉପକ୍ରମ

ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ହାସଲ କରିବା ହେଉଛି ସଫଳତାର ଚାବିକାଠି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ଲାଙ୍କ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା, ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ୨ରୁ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଠିଆହୋଇ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବା, ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଦଉଡ଼ି ଡେଇଁବା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଆଧାରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଛି ଯାହାକୁ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ପାଠରେ, ଆମେ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ।



ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୯

ବାଡ଼ିକୁ ସନ୍ତୁଳନ କରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ବାଡ଼ି

କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳ ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ବାଛ ।
- ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ ଏକ ବାଡ଼ି ନିଅ ଏବଂ ତୁମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର ।
- ବାଡ଼ିକୁ ହାତର ପାପୁଲି ମଝିରେ ରଖ ଏବଂ ଏହାକୁ ନ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ଠିଆ କରି ରଖ ।
- ତୁମେ ଯେତିକି ସମୟ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ବାଡ଼ିକୁ ଠିଆ କରି ରଖିଲ ସେହି ସମୟକୁ ଲେଖିରଖ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ତୁମ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସନ୍ତୁଳନ କ୍ଷମତା, ରଣନୈତିକ ଚିନ୍ତାଧାରା, ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ସହିତ କିମ୍ବା ବିପକ୍ଷରେ ଓଜନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର କ୍ଷମତା ବିକାଶ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଏହାକୁ ସହପାଠୀଙ୍କ ସହ ଖେଳ । ଯେଉଁ ଛାତ୍ର ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବାଡ଼ିକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବ, ସେ ଜିତିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ବାଡ଼ିକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି କ'ଣ କଲେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୦

ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା

କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା ଏବଂ ସମାପ୍ତ ରେଖାଟାଣ ।
- ଚାରି ଜଣିଆ ଦଳ ଗଠନ କର । ତିନି ଜଣ ଖେଳାଳି, ପରସ୍ପର ହାତ ଧରି ଏକ ବୃତ୍ତ କରିବେ ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ଖେଳାଳି ସେହି ବୃତ୍ତ ମଝିରେ ରହିବେ ।
- ମଝି ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରି ପୂରା ଦଳକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖାରୁ ସମାପ୍ତ ରେଖାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯିବ ।
- ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ପ୍ରଥମ ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସମନ୍ୱୟ, ଜ୍ଞାନର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାର ବିକାଶ କରିବେ।

ଭିନ୍ନତା

- ମଝିରେ ଦୁଇ ଜଣ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ନେଇ ଖେଳଟି ଖେଳ ।
- ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ କାନ୍ଧ ଧରି ଖେଳିପାରିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିସ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୧

ଭୂମିରେ ଅଚଳ ରହିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଦାଗ ଦେବା ଚୂନ

ସଙ୍ଗୀତ ଯନ୍ତ୍ର

କିପରି ଖେଳିବା

- ପଡ଼ିଆରେ ୪ଟି କୋଠରୀ ଅଙ୍କନ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଠରୀ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ୍‌ର ଅବସ୍ଥିତି ଭାବରେ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିବ ।
- ଶିକ୍ଷକ ସଙ୍ଗୀତ ବଜାଉଥିବା ବେଳେ କୋଠରୀ ଚାରିପାଖରେ ଡେଇଁବା, ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା ।
- ସଙ୍ଗୀତ ବନ୍ଦ ହେବା ମାତ୍ରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଯେଉଁ କୋଠରୀରେ ଅଟକିଥିବେ, ସେହି କୋଠରୀର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ବ୍ୟାୟାମ ପରିବେଷଣ କରିବେ । ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବେ ସେମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଯିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସାହାଯ୍ୟରେ ସ୍ଥିର ରହିବାର କ୍ଷମତାକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଦୁଇଟି କୋଠରୀରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ କୋଠରୀ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାନ୍ତୁ ।
- ଅଚଳ ରହିବାର ସମୟକୁ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଅଧିକକୁ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିସ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୨

ପ୍ଲାଙ୍କ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ମ୍ୟାଟ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୋଇ ଯାଅ ।
- କହୁଣୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଏପରି ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଯେପରି ଶରୀର ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ହେବ, ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ଓ ଶରୀରର ତଳ ଅଂଶ ପାଦ ପଞ୍ଝାର ଭାରରେ ରହିବ ।
- ଶରୀରକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ସମାନ ସ୍ଥିତିରେ ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ସମୟକୁ ଲେଖିରଖ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ମୂଳ ମାଂସପେଶୀ, ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଆଣ୍ଠୁରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଭୂମିରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଙ୍କା ହୋଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ଥିର ରହିବାର ସମୟ ବୃଦ୍ଧି କରି ୨ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ାଇବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଶରୀରର କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଚାପ ଅନୁଭବ ହେଉଛି, ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରି ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୩

ଘର ଖୋଜିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ହୁପ୍ (ରବର କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବଳୟ)

କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ବଡ ବୃତ୍ତ ଚିତ୍ରିତ କର ଏବଂ ଏହା ଭିତରେ ବଳୟ ବା ଚକଗୁଡ଼ିକୁ ରଖ । ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ ବଳୟ ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ହେବା ଦରକାର ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବଡ ବୃତ୍ତର ଚାରିପାଖରେ ଦୌଡିବେ କିମ୍ବା ଡେଇଁବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ରଖାଯାଇଥିବା ବଳୟ ମଧ୍ୟକୁ ଡେଇଁବେ ।
- ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ବଳୟ ମିଳିବ ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଖେଳରୁ ବାଦ୍ କରାଯିବ ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ବଳୟ ସଂଖ୍ୟାକୁ କମ୍ କରାଯିବା ସହ କେବଳ ଜଣେ ଖେଳାଳି ବାକି ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ମାନସିକ ତିବ୍ରତା, ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ।

ଭିନ୍ନତା

- ବୃତ୍ତ ଚାରିପଟେ ଦୌଡିବା ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଭାବଭଙ୍ଗୀ ବ୍ୟବହାର କରିବେ।
- ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତ ଚାରିପାଖରେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ବଳୟ ସଂଖ୍ୟା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିସ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୪

ମୂଷା - ବିରାଡ଼ି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଦାଗ ଦେବା ଚୂନ

ବଲ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବସ୍ତୁ

କିପରି ଖେଳିବା

- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନକୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କର ଏବଂ ଏହାର ମଝିରେ ଯେକୌଣସି ଏକ ବସ୍ତୁ ରଖ ।
- ଜଣେ ଛାତ୍ର ବିରାଡ଼ି ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ମୂଷା ହେବେ ଯେଉଁମାନେ କି ମଝିରେ ଥିବା ସେହି ବସ୍ତୁକୁ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ମଝିରେ ଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ମୁହଁ କରି ମୂଷାମାନେ ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବେ । ବିରାଡ଼ି ବସ୍ତୁ ଆଡକୁ ମୁହଁ କରି ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବ ।
- ବିରାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଆଡକୁ ଚାହିଁଥିବା ବେଳେ ମୂଷାମାନେ ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇବେ । ବିରାଡ଼ି ଦଳ ଆଡକୁ ମୁହଁ କଲେ ଖେଳାଳି ଅର୍ଥାତ୍ ମୂଷାମାନେ ମୂର୍ତ୍ତି ଭଳି ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବେ ।
- ହଲଚଲ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଯିଏ ଧରାପଡ଼ିବ, ସେ ଖେଳରୁ ବାହାରକୁ ଯିବ । କେହିଜଣେ ବସ୍ତୁକୁ ନେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଚାଲୁ ରହିବ । ଯିଏ ବସ୍ତୁକୁ ନେବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳରେ ସେ ବିରାଡ଼ିର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ସନ୍ତୁଳନ, ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ।

ଭିନ୍ନତା
- ବିଭିନ୍ନ ପଶୁଙ୍କ ପରି ଚାଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ।
- ବସ୍ତୁ ଓ ପୋଲିସ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ଷ୍ଟାର ଏବଂ ଡ୍ରିସ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୫

ଶଟଲ୍ ଦୌଡ଼

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ହୁପ୍ସ (ରବର କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବଳୟ)

ନରମ ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ରେଖା ଚିତ୍ରିତ କର (ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ ରେଖା) ଏବଂ ରେଖା ମଧ୍ୟରେ ବଳୟଗୁଡ଼ିକୁ ରଖ । ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱର ରେଖାରେ ପ୍ରତି ବଳୟରେ ୪ଟି କରି ବଲ୍ ରଖ ।
- ୪ଜଣିଆ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ନେଇ କିଛି ଦଳ ଗଠନ କର । ଖାଲି ବଳୟ ପଛରେ ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡା ହୁଅ । ଏହାକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖା ଭାବେ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳୀ (ଘୋଡ଼ା ଭଳି ଗତି କରିବେ) ଧାଡ଼ିରୁ ବାହାରି ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱର ରେଖାକୁ ଯାଇ ବଳୟରୁ ବଲ୍ ଉଠାଇବେ ।
- ବଳୟରୁ ବଲ୍ ଉଠାଇବା ପରେ ଖେଳାଳୀ ପୁଣି ଥରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖାକୁ ଫେରି ନିଜ ଦଳର ଖାଲି ବଳୟରେ ବଲ୍ ରଖିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳି ବଳୟରେ ବଲ୍ ରଖିବା ମାତ୍ରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳି ଦୌଡିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ସମସ୍ତ ଚାରି ଜଣ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଆଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ଶେଷ କରିବ, ସେହି ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

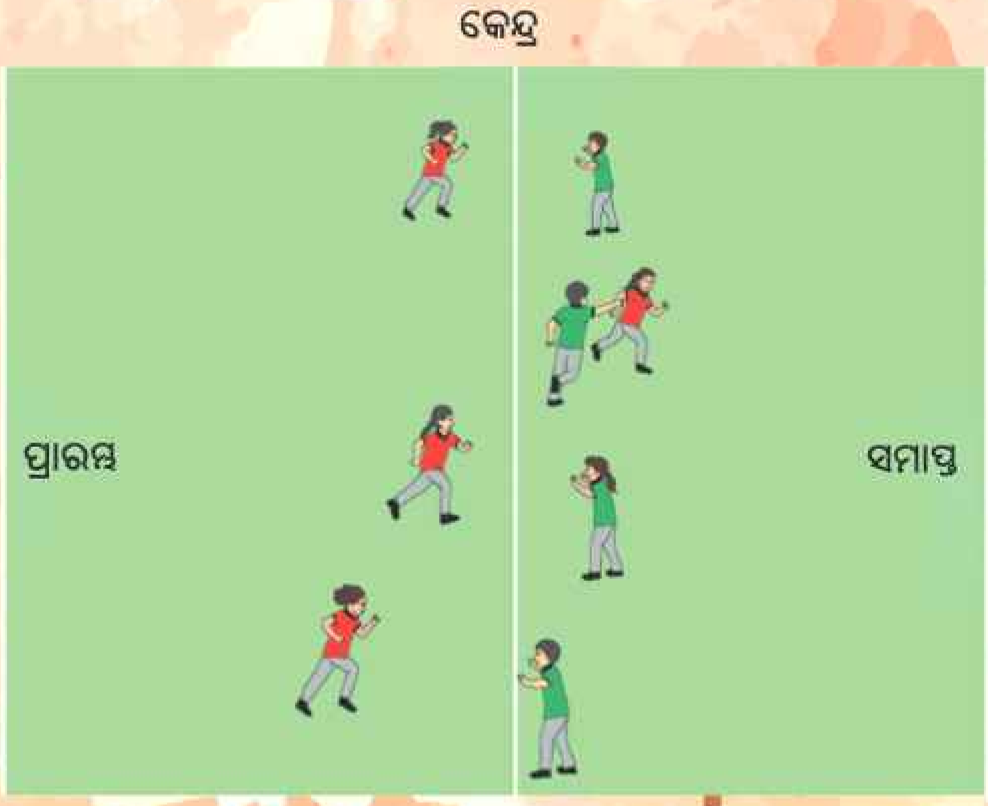
ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
କ୍ଷିପ୍ରତା, ସମନ୍ୱୟ, ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା
- ଫେରିବା ପାଇଁ ପଛୁଆ ଚାଲିବା ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।
- ଖେଳ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ଷ୍ଟାର ଏବଂ ଡ୍ରିଲ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୬

ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଫାଙ୍କିବା (ଡ଼ଜ)



କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା, କେନ୍ଦ୍ର ରେଖା ଓ ସମାପ୍ତ ରେଖା ଭଳି ତିନୋଟି ରେଖା ପଡ଼ିଆରେ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ଦୌଡ଼ାଳି ଦଳ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖାରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦଳ କେନ୍ଦ୍ର ରେଖାରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଦୌଡ଼ାଳି ଦଳକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖାରୁ କୌଶଳ କ୍ରମେ ଦୌଡ଼ି ଓ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁବାକୁ ନ ଦେଇ କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ପଡିବ ।
- ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଦୌଡ଼ାଳି ସଂଖ୍ୟା ହିଁ ସେହି ଦଳର ସ୍କୋର ସଂଖ୍ୟା ହେବ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପୁନର୍ବାର ଖେଳ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ, କ୍ଷୀପ୍ରତା, ସମନ୍ୱୟ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ନମନୀୟତାର ବିକାଶ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖାରୁ ଦୌଡିବା ସମୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

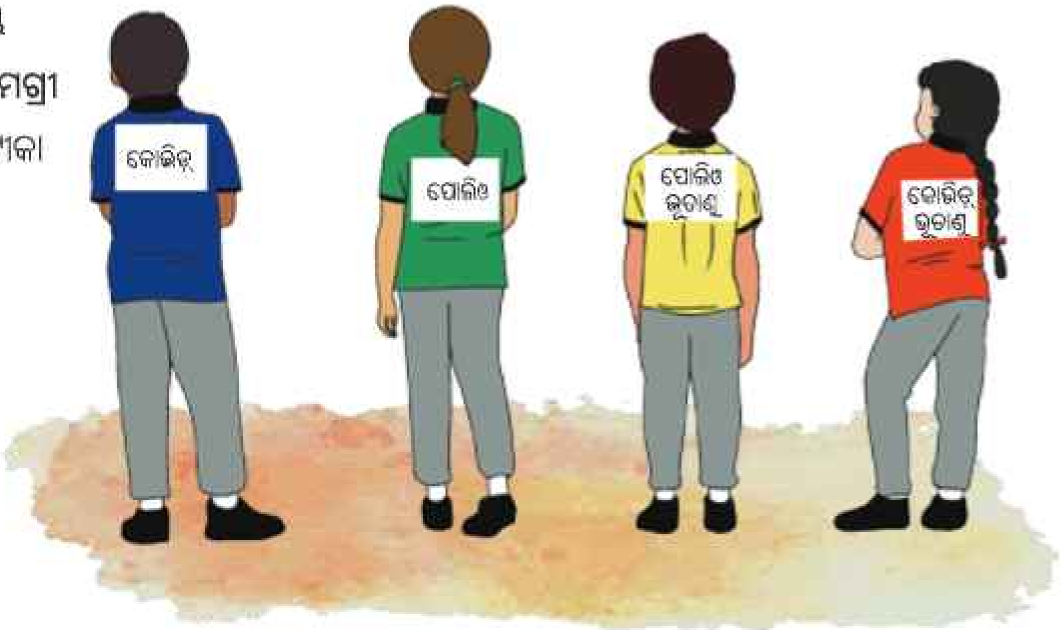
ଷ୍ଟାର ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରିପ୍

ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୭

ଟୀକା ବିଜୟ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ରୋଗ ଏବଂ ଟୀକା ଷ୍ଟିକର



କିପରି ଖେଳିବା

- ଶ୍ରେଣୀକୁ ଦୁଇ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର – ଗୋଟିଏ ରୋଗ ଦଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଟୀକା ଦଳ ଭାବରେ ଜଣାଯିବେ ।
- କିଛି ରୋଗର ନାମ କାଗଜରେ ଲେଖି ରୋଗ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ପିଠିରେ ଲଗାଅ ।
- ସେହି ରୋଗ ପାଇଁ ଟୀକାର ନାମ ଅନ୍ୟ ଏକ କାଗଜରେ ଲେଖି ଟୀକା ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ପିଠିରେ ଲଗାଅ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଟୀକା ଦଳର ଖେଳାଳିମାନେ ନିଜ ଟୀକା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଉଥିବା ରୋଗକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ରୋଗ ଦଳର ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି କେତେ ସମୟରେ ଟୀକା ଦଳ ଦ୍ୱାରା ଧରାପଡୁଛନ୍ତି ତାହା ଲେଖି ରଖ ।
- ଭୂମିକାକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅ । ରୋଗ ଦଳର ଖେଳାଳିମାନେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଟୀକା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଧରିବେ ।
- ସମସ୍ତ ଟୀକା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଧରିବା ପାଇଁ ରୋଗ ଦଳକୁ ଲାଗିଥିବା ସମୟକୁ ଲେଖିରଖ । ଯେଉଁ ଦଳକୁ କମ୍ ସମୟ ଲାଗିଥିବ ସେ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ରୋଗ ଅନୁଯାୟୀ ଟୀକାକରଣ ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଏବଂ ଟୀକା ନେବାର ଭୟକୁ ଏଡ଼ାଇବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଏବଂ ଏହାର ଟୀକା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

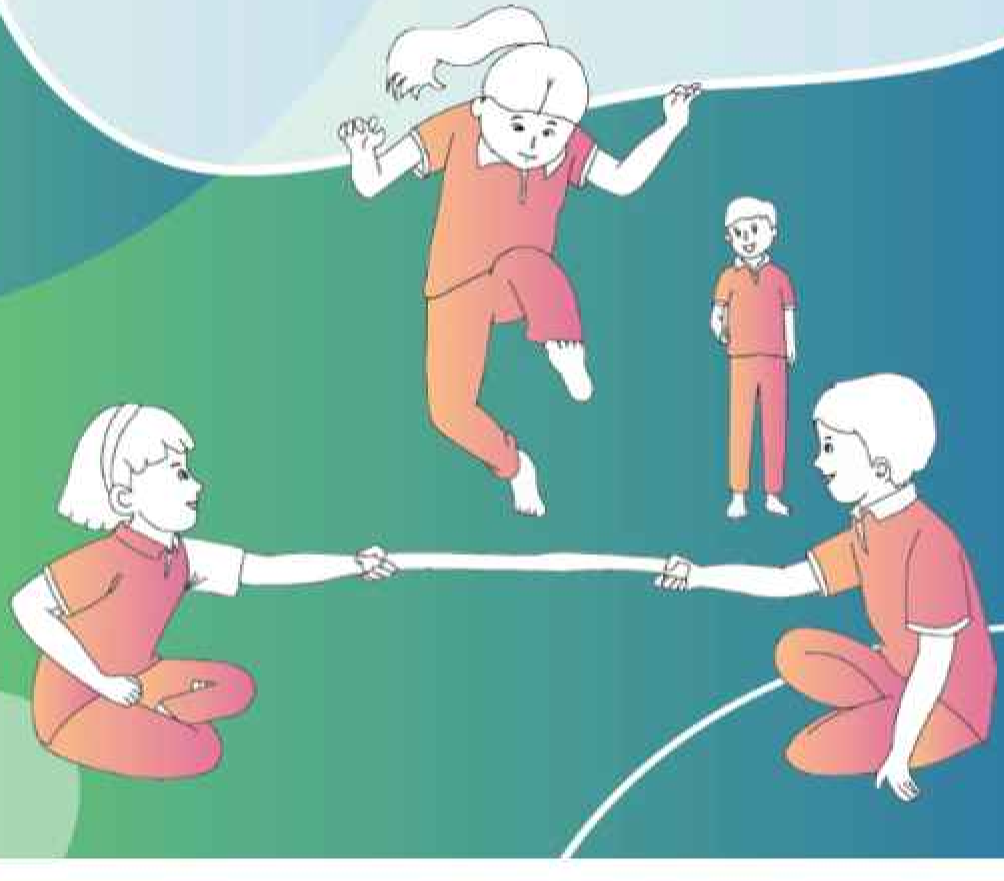
ଦ୍ୱିତୀୟ ଏକକ

ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା

ଏକକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ

ଖେଳିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ଥିବାବେଳେ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁ । ଖେଳ ଏକତ୍ୱ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଆମକୁ ପରସ୍ପରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯକ ହୁଏ । ଏହି ଖେଳ ଗୁଡିକ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଆମେ ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଏବଂ ଯତ୍ନର ସହିତ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ଆସ ଏହି ଖେଳ ଗୁଡିକ ଆମର ବନ୍ଧୁ, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ।



ପଞ୍ଚମ ପାଠ
ଆଞ୍ଚଳିକ ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ କ୍ରୀଡ଼ା

ଉପକ୍ରମ

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଆମ ପଡୋଶୀ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଅନେକ ଖେଳ ଖେଳିଥାଉ । ଆମ ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଞ୍ଚଳରେ କିଛି ନା କିଛି ଖେଳ ଅଛି ଯାହା ସେହି ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଟେ । ଏହି ପାଠରେ, ଆମେ ସାରା ଦେଶରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା କିଛି ଖେଳ ଖେଳିବା ଏବଂ ଉପଭୋଗ କରିବା । ଏହି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ଖେଳିବା ଏବଂ ଏକାଠି ଉପଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ, ଆମେ ପରସ୍ପରକୁ ଦୟାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ ଉତ୍ତମ ମଣିଷ ହେବା ପାଇଁ ଶିଖାଇବା ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୧

ସାତ ପଥର (ଖପରା ଖେଳ)

ସାତ ପଥର ଖେଳଟି ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ନାମରେ ପରିଚିତ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଏହାକୁ ସାତୋଲିଆ, ପିଥୁ, ଲାଗୋରି, କିମ୍ବା ନାରଗୋଲୋଇ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହାର ଏକ ଭିନ୍ନ ନାମ ଥାଇପାରେ। ଏହି ଖେଳ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ୭ଟି ପଥର ଏବଂ ଗୋଟିଏ ସ୍ପଞ୍ଜ ବଲ୍ ଆବଶ୍ୟକ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର । ଗୋଟିଏ ଦଳ ହେଉଛି ଫିଙ୍ଗିବା ଦଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦଳ ହେଉଛି ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦଳ ।
- ପଥର ଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପର ଉପରେ ରଖି ଏକ ଛୋଟ ଟାୱାର କିମ୍ବା କୋନ ତିଆରିକର, ଯେପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଥର ତା'ତଳେ ଥିବା ପଥର ଅପେକ୍ଷା ଛୋଟ ହେବ।
- ଫିଙ୍ଗିବା ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରରୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗି ପଥର ଗଦାକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯଦି ଫିଙ୍ଗିବା ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ବଲ୍ ପଥରରେ ନ ବାଜେ, ତେବେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦଳ ବାଉନ୍ସରେ ବଲ୍ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
  ଯାହା ଫଳରେ ବଲ୍ ପକାଇଥିବା ଖେଳାଳି ଆଉଟ୍ ହେବେ ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା ଦଳର ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପଥର ମାରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ମିଳିବ ।
- ଯଦି ଖେଳାଳି ପଥର ଗଦାକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ମଜା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦଳ ବଲ୍ ଉଠାଇ ଫିଙ୍ଗିବା ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ବଜାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଫିଙ୍ଗିଥିବା ଦଳର ଖେଳାଳିମାନେ ବଲ୍ ମାଡ଼ରୁ ବଞ୍ଚି ପଥରଗୁଡ଼ିକୁ ଟାୱାର କିମ୍ବା କୋନ ଭଳି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଫିଙ୍ଗିଥିବା ଦଳର କୌଣସି ଖେଳାଳିଙ୍କ ଦେହରେ ବଲ୍ ବାଜିଲେ, ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦଳ ଆଉଟ୍ ହେବେ ।
- ଯଦି ଫିଙ୍ଗିବା ଦଳ ସବୁ ପଥର ପରସ୍ପର ଉପରେ ରଖିବାରେ ସଫଳ ହେବେ ସେମାନେ ସାତୋଲିଆ, ପିଥୁ ସାତ ପଥର (ବାସ୍କେଟ୍) କିମ୍ବା 'ଲଗୋରି' ବୋଲି ଚିତ୍କାର କରି ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ।
- ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପୁନର୍ବାର ଖେଳିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏକାଗ୍ରତା, କ୍ଷୀପ୍ରତା, ସଠିକତା, ସହଯୋଗ ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ବିକାଶ କରିବେ।

ଭିନ୍ନତା

- କଠିନ ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଟାୱାରରେ ପଥର ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧି କରିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୨

ଗୋଲାପ ଟଗର

ଗୋଲାପ ଏକ ନାଲିଫୁଲ ଓ ଟଗର ଏକ ଧଳା ଫୁଲର ନାମ । ଏହି ଖେଳ ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବା, ଫଳ ଏବଂ ସ୍ଥାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- 'କ' ଓ 'ଖ' ନାମକ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ପାଇଁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଦଳପତି ଚୟନ କର ।
- ଖେଳ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନର ମଝିରେ ଏକ ରେଖା ବା ଗାର ଟାଣ । ଉଭୟ ଦଳ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହଁ କରି ମଝି ରେଖାଠାରୁ ସମାନ ଦୂରତାରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଦଳପତିମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଫଳ କିମ୍ବା ପନିପରିବା ଆଧାରରେ ଗୁପ୍ତଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ସାଥିଙ୍କ ନାମକରଣ କରିବେ ।
- ଏହାପରେ 'କ' ଦଳର ଦଳପତି ଜଣେ ସାଥିଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟି ବାନ୍ଧି 'ଖ' ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ନାମ କହିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ – "ଦୟାକରି ଆମ୍ବ ଆସ", କିମ୍ବା "ଦୟାକରି ବାଇଗଣ ଆସ"
- 'ଖ' ଦଳର ନିମନ୍ତ୍ରିତ ଖେଳାଳି ପାଖକୁ ଆସି 'କ' ଦଳର ଆଖି ବନ୍ଧା ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ପିଠିରେ ଧୀରେ ମାରିବେ ।
- ଆଖି ବନ୍ଧା ଥିବା ଖେଳାଳି, ମାରିଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରକୃତ ନାମ ଅନୁମାନ କରି କହିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଠିକ୍ ଆକଳନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଦିଆଯିବ ।
- 'ଖ' ଦଳର ଦଳପତି ଏବେ ସମାନ କାମ କରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପୂର୍ବାନୁମାନ, ଦଳ ଗଠନ, ଭାବନାତ୍ମକ ବୁଝାମଣା, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସହାନୁଭୂତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେବେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବିପରୀତ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ସହଜ ହେବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବାର ପୁଷ୍ଟିକର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୩

ଗୋଡ଼ା-ଗୋଡ଼ି

ଏହା ଭାରତର ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଖେଳ । ଏହା ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏକ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ପରିଚିତ ହୋଇପାରେ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଜଣେ ଖେଳାଳି ଡେନ୍ (ଖୋଜିବା ପିଲା) ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ଦୌଡାଳି ହେବେ ।
- ଖେଳ ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତେ ଜାଣିପାରିବେ ଯେ ସେମାନେ କେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୌଡ଼ିବେ ।
- ଖେଳିବା ସ୍ଥାନର ମଝିରେ ଡେନ୍ ଠିଆ ହେବାବେଳେ ଦୌଡାଳିମାନେ ଏ ଭିତରେ ବିଛେଇ ହୋଇ ରହିବେ ।
- ଡେନ୍ ଦୌଡାଳି ମାନଙ୍କୁ ଗୋଡ଼ାଇ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଡେନ୍ ଯାହାକୁ ଛୁଇଁବେ ସେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଡେନ୍ ହେବେ ଏବଂ ଖେଳ ସେହିପରି ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

କ୍ଷିପ୍ରତା, ବେଗ, ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସମୟ, ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ସହନଶୀଳତାକୁ ବିକାଶ କରିବେ।

ଭିନ୍ନତା

- ଦୌଡ଼ିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆପଣ ଡେଇଁ ପାରିବେ ।
- କଠିନ ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନକୁ ଛୋଟ କରି କିମ୍ବା ବଡ଼ କରିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୪

ଚେନ୍ (ଶୃଙ୍ଖଳ)

ଏହା ଏକ ସରଳ ଖେଳ ଯାହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଖେଳାଯାଇପାରେ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଡେନ୍ ହେବାକୁ ଜଣେ ଖେଳାଳିକୁ ଚୟନ କର । ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ଦୌଡାଳି ହେବେ ।
- ଖେଳିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତେ ଜାଣିବେ ଯେ ସେମାନେ କେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୌଡିପାରିବେ ।
- ଡେନ୍ ଦୌଡ଼ାଳି ମାନଙ୍କ ପିଛା କରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଡେନ୍ କୌଣସି ଦୌଡାଳିକୁ ଛୁଇଁବେ, ସେହି ଖେଳାଳି ଜଣକ ଡେନ୍‌ର ହାତ ଧରି ଏକ ଚେନ୍ ବା ଶୃଙ୍ଖଳ ତିଆରି କରିବେ ।
- ଡେନ୍ ଏବଂ ନୂତନ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ଦୌଡାଳି ଖେଳାଳିମାନେ ଏକ ଚେନ୍ ତିଆରି କରିବେ ଏବଂ ଧରାପଡ଼ି ନଥିବା ଦୌଡାଳି ମାନଙ୍କୁ ଏକାଠି ଗୋଡ଼ାଇବେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଧରାପଡୁଥିବା ଖେଳାଳି ଯୋଡ଼ିହେବେ ଏବଂ ଚେନ୍‌କୁ ବା ଶୃଙ୍ଖଳକୁ ଲମ୍ବା କରିବେ ।
- ସମସ୍ତ ଦୌଡ଼ାଳି ଚେନ୍ ବା ଶୃଙ୍ଖଳରେ ଯୋଡ଼ି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ । ଶେଷକୁ ଯେଉଁ ଦୌଡ଼ାଳି ରହିବେ ସେ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
କ୍ଷିପ୍ରତା, ଶକ୍ତି, ସଂକଳ୍ପ, ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଏକତାର ବିକାଶ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା
- କଠିନ ସ୍ତରକୁ କମ୍ କିମ୍ବା ବେଶି କରିବା ପାଇଁ ଖେଳ ସ୍ଥାନର ଆକାର ହ୍ରାସ କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଗୋଟାଏ ଲେଖାଏଁ ଉତ୍ତମଗୁଣ କହିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୫

ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଖୋଜ

ଏହା ଭାରତରେ ବହୁତ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ । ବଙ୍ଗଳା, ଆସାମ, ଓଡ଼ିଶା ଏବଂ ତ୍ରିପୁରା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ଏହା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ପରିଚିତ । କିଛି ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହା ''ଅନ୍ଧ ପୁଟୁଳି'' ନାମରେ ପରିଚିତ । ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ଖେଳର ନାମ କ'ଣ ?

କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳ ପାଇଁ ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ଯାହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତେ ଜାଣିବେ ଯେ ସେମାନେ କେଉଁଠାରେ ଦୌଡ଼ିପାରିବେ ବା ଲୁଚିପାରିବେ । ଆଖି ବନ୍ଦକରିବାକୁ ଜଣେ ଖେଳାଳି ଚୟନ କର ।
- ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟି ବନ୍ଧାଯାଇଥିବ, ତାଙ୍କୁ ଖେଳ ପଡ଼ିଆ ମଝିରେ ଛିଡ଼ା କରାଯିବ ।
- ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ଅଲଗା ଅଲଗା ହୋଇ ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ରହିବେ ଏବଂ ଗୀତ ଗାଇବେ - "ଆସ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଖୋଜିବା ।"
- ଆଖି ବନ୍ଧାଥିବା ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ପିଛା କରିବେ ଏବଂ ଯେଉଁ ଦିଗରୁ ଶବ୍ଦ ଆସୁଛି ତାକୁ ଆଧାର କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଆଖି ବନ୍ଧାଥିବା ଖେଳାଳି ଯାହାକୁ ଧରିଥିବେ ସେହି ଖେଳାଳିକୁ ଚିହ୍ନିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ହୁଏ ତେବେ ଧରାପଡ଼ିଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟି ବନ୍ଧାଯିବ ଏବଂ ଖେଳ ଚାଲୁରହିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି, ପୂର୍ବ ଅନୁମାନ, ସହଯୋଗ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଏକ ସମୟରେ ଦୁଇ ଜଣ ପିଲାଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟି ବାନ୍ଧି ଖେଳାଯାଇପାରେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ ସମସ୍ତେ

ଏକାଠି ଖେଳୁଥିବାବେଳେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ହୁଅନ୍ତି ସେତେବେଳେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୬

ବିଙ୍ଗ ଡିଆଁ

ବିଙ୍ଗ ମାନେ କିଛି ବସ୍ତୁ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ହାତକୁ ଯୋଡ଼ିବା, ଡିଆଁର ଅର୍ଥ ଡେଇଁବା ତେଣୁ ବିଙ୍ଗ ଡିଆଁ ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଡ଼ା ହାତ ଉପରେ ଡେଇଁବା । ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଏହି ଖେଳରେ ହାତରେ କିମ୍ବା କପଡ଼ାରେ କିମ୍ବା ଏକ ବାଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରି ଖେଳିପାରିବା ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ୨ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳକୁ ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଏକ ବାଡ଼ି କିମ୍ବା କପଡ଼ା ଧରି ଭୂମିରେ ବସାଇବେ ।
- ଅନ୍ୟ ଦଳର ସମସ୍ତ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଏହି ବାଡ଼ି ଉପରେ ଡେଇଁବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ଯଦି କୌଣସି ଦଳର ଉଭୟ ଖେଳାଳି ବାଡି ଉପରେ ଡେଇଁବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ଦଳ ତଳେ ବସିବେ ।
- ଯଦି ସବୁ ଦଳ ସଫଳତାର ସହ ବାଡ଼ି ଉପରରେ ଡେଇଁଯାଆନ୍ତି । ତେବେ ବାଡ଼ି ରଖିବାର ଉଚ୍ଚତା ଧିରେ ଧିରେ ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବ । ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଥକି ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ସଠିକତା, ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି, ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ବାଧାବିଘ୍ନକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାର ସାହସ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ।

ଭିନ୍ନତା
- ବିଭିନ୍ନ ଉଚ୍ଚତାର ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ହାତର ବ୍ୟବହାର କରିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ଯେଉଁ ଖେଳାଳିମାନେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଡେଇଁବାକୁ ଅସମର୍ଥ ସେମାନଙ୍କୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୭

କିତ୍ କିତ୍ (ଘରଡ଼ିଆଁ)

ଆମ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଏହି ଖେଳଟି ଷ୍ଟାପୁ, ଇକଦ୍-ଦୁକଦ୍, ଗୁଚ୍ଚି, କିତ୍ କିତ୍ ଆଦି ନାମରେ ପରିଚିତ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ପୂର୍ବ ପୃଷ୍ଠାରେ ଥିବା ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ପଡ଼ିଆରେ ଗାର ଟାଣି ଆଠଟି ଘର ତିଆରି କର ।
- ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖା ପଛରେ ଠିଆ ହୋଇ ଏକ ଛୋଟ ଚଟ୍‌କା ପଥର (ଖପରା)କୁ ପ୍ରଥମ ଘରେ ପକାଇବେ । ଏହା ଏହି ଘରର ବାହାରକୁ କିମ୍ବା ଗାରକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରି ଭିତରେ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଖେଳାଳି ପ୍ରଥମ ରୁ ଅଷ୍ଟମ ଘର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇ ପୁଣି ଫେରିବେ, ମାତ୍ର ଯେଉଁ ଘରେ ପଥର ପଡିଥିବ ତାକୁ ଛାଡିବାକୁ ହେବ । ଡେଇଁଥିବା ଖେଳାଳି ଗୋଟିଏ ପାଦରେ ଡେଇଁବେ କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଘର ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ତାର ଦୁଇଭାଗରେ ଦୁଇ ପାଦ ରଖି ଡେଇଁବେ ।
- ଫେରିବା ସମୟରେ ଖେଳାଳୀ ଦ୍ୱିତୀୟ ଘରେ ଅଟକି ପଥରକୁ ଉଠାଇ ବାହାରକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଘରକୁ ବାଦ ଦେଇ ଡେଇଁବେ । ଏହିପରି ଖେଳାଳି ଦ୍ୱିତୀୟ, ତୃତୀୟ, ଚତୁର୍ଥ, ପଞ୍ଚମ, ଷଷ୍ଠ, ସପ୍ତମ ଓ ଅଷ୍ଟମ ଘରେ ପଥର ପକାଇ ଖେଳିବେ ।
- ଯଦି ପଥର ଠିକ୍ ଘରେ ନ ପଡେ, କିମ୍ବା ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳି ଭୁଲରେ ଏକ ଗାରରେ ପାଦ ଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ଭୁଲ୍ ଘରକୁ ଡିଅଁନ୍ତି, କିମ୍ବା ଭାରସାମ୍ୟ ହରାନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ପାଳି ଶେଷ ହେବ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଖେଳାଳି ସେହି ଘରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଯେଉଁଠାରେ ତାଙ୍କ ପାଳି ଶେଷ ହୋଇଥିଲା ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ପ୍ରଥମ ଥରରେ ସମସ୍ତ ଘର ପୂରଣ କରିବେ ସେ ହେବେ ଘରର ବିଜେତା ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି, ସନ୍ତୁଳନ, ସ୍ଥିରତା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରତିପାଳନ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା
- କଠିନ ସ୍ତର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଆକାର କିମ୍ବା ଘର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ କରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ଖେଳିବା ସମୟରେ ନିଜର ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି କ'ଣ କରିଥିଲେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୮

ଛୋଟି ପାରା (କୁକୁଡ଼ା ଲଢ଼େଇ)

ଏହା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ ଲଙ୍ଗଡ଼ି । (ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁବା)

କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ପଡ଼ିଆରେ ବୃତ୍ତ ଅଙ୍କନ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବୃତ୍ତର ବାହାରକୁ ଠେଲିଦେବା କିମ୍ବା ଏପରି କିଛି କରିବା ଯେ ସେମାନେ ଉଭୟ ପାଦରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେବେ ।
- ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଗୋଟିଏ ହାତ ଗୋଡ଼ରେ ଓ ଅନ୍ୟ ହାତକୁ କାନ୍ଧରେ ରଖି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ରହିଥିବା ଖେଳାଳି ଏହି ଖେଳକୁ ଜିତିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ସନ୍ତୁଳନ, ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ସମନ୍ୱୟ, ଗୋଡ଼ ଓ କାନ୍ଧର ଶକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥିରତାର ବିକାଶ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା
- ବୃତ୍ତର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ କରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ଖେଳଟିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୯

କୁମ୍ଭୀର ଓ ପାଣି

ଏହା ଦେଶର ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ପରିଚିତ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ନମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ଏକାଧିକ ଭୂମି (ସ୍ଥଳଭାଗ) ଓ ପାଣି (ଜଳଭାଗ)ର ପାଇଁ ଚୂନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗାର ଟାଣ ।
- ଜଣେ ଖେଳାଳି କୁମ୍ଭୀର ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମାନେ କୁମ୍ଭୀର ଆକ୍ରମଣରୁ ବଞ୍ଚୁଥିବା ଖେଳାଳି ହେବେ ।
- ସ୍ଥଳଭାଗରେ ଖେଳାଳି ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ବେଳେ ଜଳ ଭାଗରେ କୁମ୍ଭୀର ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ।
- ଖେଳାଳିମାନେ କୁମ୍ଭୀରକୁ ଚିଡ଼ାଇବାବେଳେ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥଳଭାଗରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥଳଭାଗକୁ ଗତି କରିବେ ।
- ଯଦି କୁମ୍ଭୀର ପାଣିରେ ଥିବା କୌଣସି ଖେଳାଳିକୁ ଧରିଦେବେ ବା ଛୁଇଁଦେବେ, ତେବେ ଧରାଯାଇଥିବା ଖେଳାଳି ନୂଆ କୁମ୍ଭୀର ହେବେ ଓ ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି, ସତର୍କତା, ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସମୟ ଏବଂ ଗତିଶୀଳ ଏବଂ ସ୍ଥିର ସନ୍ତୁଳନର ବିକାଶ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା
- ପାଣିକୁ ପାର ହେବା ସମୟରେ ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ଭାବଭଙ୍ଗୀ କରିପାରନ୍ତି ଯେପରିକି ଡେଇଁବା କିମ୍ବା ଦୌଡ଼ିବା ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
କୁମ୍ଭୀର ଆକ୍ରମଣରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ ଆପଣ କ'ଣ କଲେ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୧୦

ଆମେ ଫୁଲର ରାସ୍ତାରେ ଚାଲୁଅଛୁ

ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ଲୋଗାନ ଦେଇ ଏହି ଖେଳ ଖେଳାଯାଏ । ଏହାକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ସ୍କୁଲ ପାଇଁ ନୂଆ ସ୍ଲୋଗାନ ସୃଷ୍ଟି କରିପାର ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ପଡ଼ିଆରେ ଏକ ସିଧା ଗାର ଟାଣ ।
- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ଓ ସେମାନେ ଗାରର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ କିଛି ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଦଳ ଗାର ଆଡ଼କୁ ଚାଲି ଚାଲି ଯାଇ କହିବେ, "ଆମେ ଫୁଲ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲୁଅଛୁ ।"
- ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳ ମଧ୍ୟ ଗାର ନିକଟକୁ ଚାଲି ଚାଲି ଯାଇ କହିବେ "ଆମେ ଥଣ୍ଡା ପବନରେ ଚାଲୁଅଛୁ ।
- ତା'ପରେ ପ୍ରଥମ ଦଳ ପଚାରିବେ - "ତୁମେ କାହାକୁ ନେବାକୁ ଚାହୁଁଛ ?"
- ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳ ପ୍ରଥମ ଦଳରୁ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ନାମ ନେଇ ଉତ୍ତର ଦେବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ "ପୂଜା" ।
- ତାପରେ ପ୍ରଥମ ଦଳ ପୁଣି ପଚାରିବେ - "କିନ୍ତୁ କାହା ସହ ?"
- ଏହାପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳ ନିଜ ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ନାମ କହିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, "ରାଧା ସହ ।"
- ପ୍ରଥମ ଦଳ ଏହି ଆହ୍ୱାନ ଗ୍ରହଣ କରି କହିବେ - "ଯଦି ସମ୍ଭବ ତେବେ ତୁମେ ତାକୁ ନେଇକି ଯାଅ ।"
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଦୁଇ ଜଣ ବଛାଯାଇଥିବା ଖେଳାଳୀ ଗାର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଠିଆ ହୋଇ ପରସ୍ପରକୁ ଟାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯିଏ ନିଜ ଦଳ ପାଖକୁ ଟାଣିନେବ ସେ ପିପରୀତ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଦୁଇ ଜଣ ନୂଆ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହ ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଶରୀରର ସାମଗ୍ରିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦଳୀୟ ଭାବନାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବେ ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତି ଦଳର ଦୁଇଜଣ ଖେଳାଳି ଏହି ଆହ୍ୱାନରେ ମିଶି ଖେଳି ପାରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ସର୍ବଦା ସବୁଠାରୁ ଦୁର୍ବଳ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବାଛିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସମାନ ଶକ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ ଖେଳାଳି ଚୟନ କରିବା କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୧୧

ଡଜ୍ ବଲ୍

ଏହା ଆମ ଦେଶର ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖେଳା ଯାଉଥିବା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ । ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହି ଖେଳରେ ଏକ ନରମ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଜଣେ ଖେଳାଳି ଡେନ ହେବେ । ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ନିଜ ଦେହରେ ବଲ୍ ନ ବାଜିବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ିବେ, ସେହି ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଡଜର କୁହାଯିବ ।
- ପଡ଼ିଆରେ ଏକ ବଡ଼ ବୃତ୍ତ ଅଙ୍କନ କର । ବୃତ୍ତ ମଝିରେ ଡେନ୍ ଠିଆ ହେବ ଏବଂ ବୃତ୍ତର ସୀମାରେ ଡଜରମାନେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଡେନ୍ ଏକ ନରମ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଡଜରମାନଙ୍କୁ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ବଲ୍ ବାଜିଥିବା ଡଜର ନୂଆ ଡେନ ହେବେ ଏବଂ ଏହିଭଳି ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
କ୍ଷିପ୍ରତା, ଏକାଗ୍ରତା, ସଠିକତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଏବଂ ଆତ୍ମରକ୍ଷାର କ୍ଷମତାରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ।

ଭିନ୍ନତା
- ଏହି ଖେଳରେ ଏକାଧିକ ଡେନ୍‌କୁ ନେଇ ଖେଳାଇପାରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସେହି ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବଲର ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୧୨

ଚାମଚ ଦୌଡ଼

ଏହା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ ଯାହା ସବୁ ବୟସର ଲୋକ ଖେଳନ୍ତି । ଏହାକୁ ଛୋଟ ଚାମଚ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ, ବାଟି କିମ୍ବା ଆଳୁ ସହିତ ଖେଳାଯାଇପାରେ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା, ସମାପ୍ତ ରେଖା ସହିତ ଦୌଡପଥ ଚିତ୍ରିତ କର ।
- ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ପାଟିରେ ଚାମଚ ଓ ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁ, ବାଟି କିମ୍ବା ଆଳୁ ନେଇ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା ପଛରେ ଛିଡା ହେବେ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଖେଳାଳିମାନେ ସମାପ୍ତ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଲେମ୍ବୁ, ବାଟି କିମ୍ବା ଆଳୁକୁ ନ ପକାଇ ପ୍ରଥମେ ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ପହଞ୍ଚିବେ ସେହି ଖେଳାଳି ବିଜୟୀ ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏକାଗ୍ରତା, ସନ୍ତୁଳନ, ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ବେକ ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତିକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଏଥିରେ ହାତ ସିଧାକରି ସାମ୍ନାକୁ କିମ୍ବା ପଛକୁ ବଢ଼ାଇ ଖେଳିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଖେଳରେ ଏକାଗ୍ରତାର ଭୂମିକା କ'ଣ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ସାମ୍ନା ଓ ପଛରେ ହାତ ରଖି ଖେଳିଲେ କ'ଣ ହୁଏ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୧୩

ବଲ୍ ସେକାସେକି

ଏହା ସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ । ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହି ଖେଳରେ ଏକ ନରମ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ କପଡା ବଲ୍ ତିଆରି କର ବା ନରମ ବଲ ନିଅ ଏବଂ ଖେଳ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଥାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ।
- ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ଖେଳାଳି ବଲ୍‌କୁ ହାତରେ ଧରି ପଚାରିବେ, "ତୁମେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କି ?" ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ କହିବେ, ହଁ ଏବଂ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ବଲ୍ ଧରିଥିବା ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ବଜାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯିଏ ବଲ୍ ପାଇବେ ସେ ନିକଟସ୍ଥ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ବଜାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ସମସ୍ତେ ଥକିଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଚାଲିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନୀ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସଠିକତା, ଲକ୍ଷ୍ୟ, କ୍ଷୀପ୍ରତା ଆତ୍ମରକ୍ଷା ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସମୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ପଏଣ୍ଟ ପାଇଁ ଶରୀରର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଅଣ୍ଟା ତଳକୁ ୫ ପଏଣ୍ଟ ଓ ଅଣ୍ଟା ଉପର ପାଇଁ ୨ ପଏଣ୍ଟ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆଘାତ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଯାହା ଖେଳ କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଆଘାତରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ କିଛି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୧୪

ଦଉଡ଼ି ଟଣା

ଦଉଡ଼ି ଟଣା ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ଖେଳ ଯାହା ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଖେଳାଯାଏ । ଭାରତର କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଏହାକୁ ରସ୍ସା-କଶୀ କିମ୍ବା ଓ୍ୱାଟମ୍-ଓ୍ୱାଲି କୁହାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନୀୟ ମେଳାରେ ଏହା ଆକର୍ଷଣର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇଥାଏ । ଆଘାତରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ସତର୍କତାର ସହ ଖେଳିବା ଉଚିତ୍ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳ ପଡ଼ିଆ ମଝିରେ ଏକ ଗାର ଟାଣି ଉଭୟ ଦଳକୁ ଗାରର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପଛକୁ ପଛ ଠିଆ କରାଇବେ ।
- ଏକ ବଡ ଦଉଡି ନିଅ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଏହାକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରିରଖ ଯେପରି ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ଦଉଡିକୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଟାଣିବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ଦଉଡ଼ି ଟାଣି ବିପରୀତ ଦଳକୁ ଗାର ଅତିକ୍ରମ କରାଇଦେବ, ସେହିଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସାମଗ୍ରିକ ଶକ୍ତି ସଂକଳ୍ପ, ରଣନୀତି ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତାରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଦଉଡ଼ିକୁ ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଟା ପଛରେ ଧରି ରଖିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଉଚିତ୍ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଆପଣ କେଉଁ ରଣନୀତି ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୧୫

ତିନି ଗୋଡ଼ିଆ ଦୌଡ଼

ଏହା ସାରା ଦେଶରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଖେଳ । ଏହାର ଗୋଟିଏ ସଂସ୍କରଣ, କିଛି ଭିନ୍ନତା ସହିତ ପାରା ଅଲମ୍ପିକ୍ସରେ ଖେଳାଯାଏ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ୨ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା, ସମାପ୍ତ ରେଖା ସହ ଦୌଡ ପଥ ଚିତ୍ରିତ କର ।
- ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ବାମ ଗୋଡକୁ ଏକ କପଡ଼ାରେ ବାନ୍ଧି ତିନୋଟି ଗୋଡ ତିଆରି କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ସମାପ୍ତ ରେଖା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୌଡିବେ । ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବେ । ସେ ହିଁ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସମନ୍ୱୟ, ସନ୍ତୁଳନ, ସଂକଳ୍ପ, ସମ୍ମାନକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟିବାନ୍ଧି ପାର କିମ୍ବା ଉଭୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ହାତ ପରସ୍ପର ସହ ବାନ୍ଧି ଦେଇ ଖେଳାଯାଇପାରେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୧୬

ଭିତରକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ

ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ଖେଳର ଭିନ୍ନ ନାମ ରହିଛି ଜଳ-ସ୍ଥଳ, ତଲ୍ୟତ୍-ମଲ୍ୟତ୍, କୁଲ୍ଲମ୍-କାରା, ଇତ୍ୟାଦି ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ବଡ଼ ଗୋଲେଇ ତିଆରି କର । ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଗୋଲେଇ ବାହାରେ ଠିଆ ହୋଇ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରିବେ।
- ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ଜଳ କହିବେ, ସେତେବେଳେ ଖେଳାଳିମାନେ ଗୋଲେଇ ଭିତରକୁ ଡେଇଁବେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଯେତେବେଳେ ସ୍ଥଳ କହିବେ, ସେତେବେଳେ ଖେଳାଳିମାନେ ଗୋଲେଇ ବାହାରକୁ ଡେଇଁବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ ହଠାତ୍ ଜଳ ଏବଂ ସ୍ଥଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ, ଯେଉଁ ଖେଳାଳିମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରିବାରେ ଭୁଲ୍ କରିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖେଳରୁ ବାଦ୍ ଦିଆଯିବ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ବିକାଶ କରିବେ।

ଭିନ୍ନତା
- ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ବେଗ ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ କିପରି ଉତ୍ସାହର ସହିତ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆ. କ୍ରୀ - ୧୭

ଆଲୋକ ଏବଂ ଅନ୍ଧାର

ଏହି ଖେଳ ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ପରିଚିତ ଯଥା- ଧୂପ୍ ଛାଉଁ, ଅନ୍ଧିୟାରୀ ଅଞ୍ଜୋରୀ, ଇତ୍ୟାଦି । ଅନ୍ଧିୟାରୀ ଅର୍ଥାତ୍ ଛାଇ ବା ଅନ୍ଧାର ଏବଂ ଅଞ୍ଜୋରୀ ଅର୍ଥାତ୍ ଆଲୋକ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର, ଗୋଟିଏ ଆଲୋକ ଦଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଅନ୍ଧାର ଦଳ ।
- ଅନ୍ଧାର ଦଳ ଛାଇ ସ୍ଥାନ ନେବେ ଏବଂ ଆଲୋକ ଦଳ ଆଲୋକରେ ରହିବେ ।
- ଏହାପରେ ଉଭୟ ଦଳ ବିପକ୍ଷ ଦଳ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯଦି ଅନ୍ଧାର ଦଳର କୌଣସି ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଆଲୋକ ଦଳର କୌଣସି ଖେଳାଳି ଆଲୋକରେ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ଖେଳାଳି ଆଲୋକ ଦଳର ଖେଳାଳି ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ଧାର ଦଳ ପାଇଁ ଏହା ବିପରୀତ କ୍ରମରେ ଖେଳାଯାଇପାରେ ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳରେ କୌଣସି ଖେଳାଳି ନ ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
କ୍ଷୀପ୍ରତା, ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

ଭିନ୍ନତା
- ଆଲୋକ ଏବଂ ଛାଇ ସ୍ଥାନ ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ କରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ଖେଳର କଠିନ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ କିଛି ଧାରଣା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

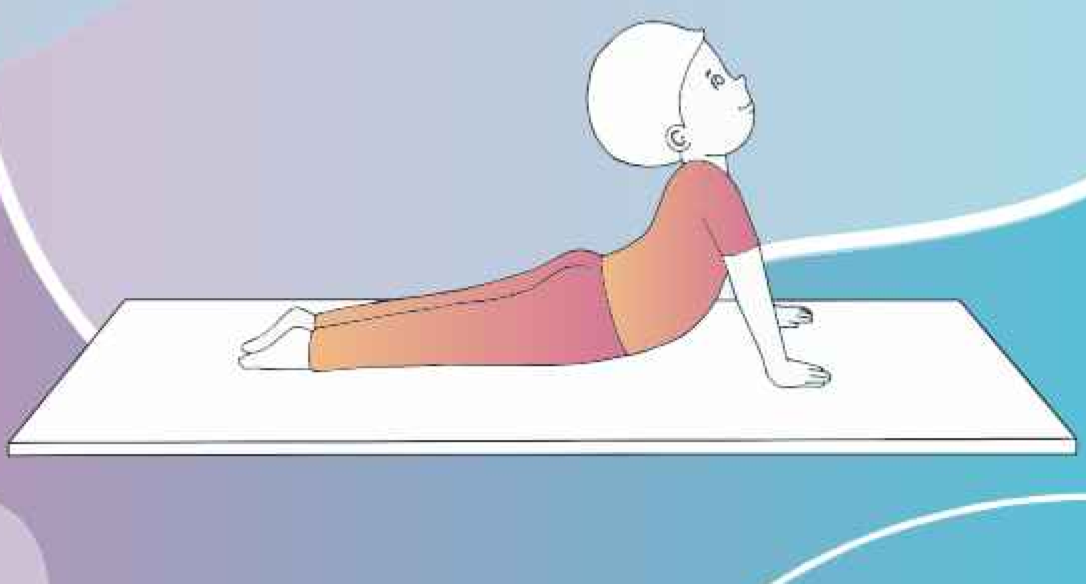
ତୃତୀୟ ଏକକ

ଯୋଗ

ଏକକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ

ଯୋଗ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ମନ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସକାରାତ୍ମକ ଆଚରଣ ଏବଂ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଆମର ଖୁସି ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଖାଇବାର ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ୍, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭ୍ୟାସ, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟା ମନୋଭାବ ଦେଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତା ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ ।

ଏହି ଏକକରେ ଆମେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା-କିପରି ଜଣେ ଉଦାରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବା, କିପରି ଭାବେ ଅନ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା, କିପରି ଆମ ଶରୀରକୁ ସବଳ ଓ ନମନୀୟ କରିପାରିବା ଏବଂ କିପରି ଭାବେ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିପାରିବା ।



ଷଷ୍ଠ ପାଠ

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ

ଯୋଗ - ୧

ଖୁସି ରହିବା

ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଅନେକ କାମ କରିଥାନ୍ତି, ଯେପରି ଖେଳିବା, ବଗିଚାର ଯତ୍ନ ନେବା, ରଙ୍ଗ କରିବା ଏବଂ ଗୀତ ଗାଇବା ଆଦି ଯାହା ଆମକୁ ଖୁସି କରିଥାଏ । ତୁମକୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।

ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିତ୍ର ତଳେ ଥିବା କୋଠରୀରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଦର୍ଶାଅ ।

☐

ବଗିଚାର ଯତ୍ନ ନେବା

☐

ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା

☐

ଗୃହପାଳିତ ପଶୁଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା

ରଙ୍ଗ କରିବା

ଗୀତ ଗାଇବା ଏବଂ ନାଚିବା

ପାଣିରେ ଖେଳିବା

ଘରେ ଏକାଠି ବସିଖାଇବା

ପଢ଼ିବା

କାହାଣୀ ଶୁଣିବା

୧. ତୁମେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପସନ୍ଦ କର କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏହାକୁ ନିମ୍ନରେ ଲେଖ ।

____

____

୨. ଶ୍ରେଣୀରେ ଥିବା ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖୁସି ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଅନୁଭୂତିକୁ ପ୍ରକାଶ କର ।

ସୁସ୍ଥ ରହିବା

ତୁମ ମତରେ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ? ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିତ୍ର ତଳେ ଥିବା କୋଠରୀରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଦର୍ଶାଅ ।

ପୁଷ୍ଟିକର ଘର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା

ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା

ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା

ଖେଳ ଖେଳିବା

ସାଇକେଲ୍ ଚଲାଇବା

ଭଲ ନିଦରେ ଶୋଇବା

ପାର୍କରେ ଖେଳିବା

ପହଁରିବା

୧. ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଦୁଇ ଦୁଇ ଜଣ ହୋଇ ଆଲୋଚନା କର ।

(କ) ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବା ପରେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ?

(ଖ) ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ ପଡ଼ିଆରେ କେତେ ଘଣ୍ଟା ଖେଳ ?

(ଗ) ତୁମେ କେତେ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅ ?

୨. ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦ କର ?

(କ) ________________________________

(ଖ) ________________________________

ଦୟାଳୁ ହେବା

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଶୀଳ ହୋଇ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁସି କରିଥାଉ । ଛବିଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୟାନର ସହ ଦେଖ ଏବଂ ତୁମେ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।

କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇବା

ବୟସ୍କଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ଗୁରୁଜନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା

ଘର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ଆଖପାଖକୁ ସଫା ରଖିବା

ଠିକ୍ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା

ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷକୁ ବାଣ୍ଟିବା

ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ରହିବା

ପକ୍ଷୀ ଏବଂ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା

୧. ଏକ ଛୋଟ ଦଳରେ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।

(କ) ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଝଗଡ଼ା କର ସେତେବେଳେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ?

(ଖ) ଯଦି ତୁମ ବନ୍ଧୁ ତଳେ ପଡ଼ି ଆଘାତ ପାଆନ୍ତି ତେବେ ତୁମେ କ'ଣ କର ?

(ଗ) ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଭାରୀ ବ୍ୟାଗ୍ ଧରି ଯାଉଥିବାର ଦେଖ ସେତେବେଳେ ତୁମେ କ'ଣ କର ?

(ଘ) ଯେତେବେଳେ କେହି ତୁମକୁ 'ଧନ୍ୟବାଦ' କୁହନ୍ତି ସେତେବେଳେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ?

୨. ତୁମ ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ତୁମେ କିପରି ଆଚରଣ ଆଶା କରୁଛ ? ଶ୍ରେଣୀରେ ତୁମ ଚିନ୍ତାଧାରା ଜଣାଅ ।

ସମସ୍ତେ ସବୁବେଳେ ଖୁସି ରହିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ଠିକ୍ ଅଛି ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମକୁ ଏହା ଜଣା ଅଛି କି କେଉଁ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତୁମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ଖୁସି କରିଥାଏ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁଖି, ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଦୟାଳୁ ହେବାର ଅନୁଭୂତି ଗୁଡିକୁ ବାଣ୍ଟିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଇବେ ।

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ

ପ୍ରିୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ, ତୁମେ ଜାଣ କି ଆମକୁ ସୁଖି, ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଜଣେ ଭଲ ମଣିଷ ହେବାର ଏକ ଚମତ୍କାର ଉପାୟ ଅଛି ? ଏହାକୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ ।

ଏହାର ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ବା ଦିଗ ରହିଛି,

ତେଣୁ ଏହାକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ ।

ଯଦି ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ୮ଟି ଅଙ୍ଗକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ତେବେ ଆମ ଜୀବନ ଆନନ୍ଦମୟ ହେବ ।

ଛବିରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନାମ ଗୁଡିକ ମନେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୈଳୀ ବିଷୟରେ ଆମେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶିଖିବା ।

ଆସ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ଶୈଳୀ ଯମ ଏବଂ ନିୟମରୁ ଆମ ଯୋଗ ଯାତ୍ରାର ଆରମ୍ଭ କରିବା ।

ଯୋଗ – ୨

ଯମ (ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ)

ଯମ ଅର୍ଥ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟମ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତୁମର ପ୍ରିୟ ଖେଳନାଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଦେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହେବା । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା । ଯମ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାର-ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅପରିଗ୍ରହ । ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀରେ ଯମର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ପ୍ରକାର ଶିଖିବା । ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆମେ ଅହିଂସା ବିଷୟରେ ଶିଖିବା ।

ଅହିଂସା ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେ କ'ଣ କରୁଛୁ, କ'ଣ କହୁଛୁ କିମ୍ବା ଯାହା ଭାବୁଛୁ ତାହା ଦ୍ୱାରା ଯେପରି ଅନ୍ୟକୁ ଆଘାତ ନ ମିଳେ । ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ମଣିଷ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହେବା ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ । ସିଦ୍ଧାର୍ଥଙ୍କ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାହାଣୀ ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ଉଦାହରଣ ।

ସିଦ୍ଧାର୍ଥଙ୍କ ଦୟାଶୀଳତା

ଏକ ସମୟରେ କୋଶଳ ଦେଶରେ ଦୁଇ ଜଣ ରାଜକୁମାର ଥିଲେ । ରାଜକୁମାର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ତାଙ୍କ କୋମଳ ଓ ଦୟାଳୁ ସ୍ୱଭାବ ପାଇଁ ପରିଚିତ ଥିବାବେଳେ ତାଙ୍କ ଭାଇ ରାଜକୁମାର ଦେବଦତ୍ତ କଠୋର ଓ ନିର୍ଦ୍ଦୟ ଥିଲେ ।

ଦିନେ ରାଜକୁମାରମାନେ ଧନୁ ଓ ତୀର ଧରି ଖେଳୁଥିବା ବେଳେ ଦେବଦତ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଉଡୁଥିବା ଏକ ସୁନ୍ଦର ହଂସକୁ ଶର ନିକ୍ଷେପ କଲେ । ସିଦ୍ଧାର୍ଥ କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୀରଟି ହଂସ ଦେହରେ ବାଜିବାରୁ ସେ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଛଟପଟ ହେଲା । ଏହା ଦେଖି ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କିଛି ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ଆହତ ପକ୍ଷୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଦୌଡି ଆସିଲେ । ସେମାନେ ଯତ୍ନତାର ସହ ସେହି ଆଘାତର ଚିକିତ୍ସା କରିଲେ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଭାବେ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ହଂସର ଯତ୍ନ ନେଲେ । ଶେଷରେ ସେ ସୁସ୍ଥ ହଂସକୁ ନିଜ ପରିବାରକୁ ଫେରିଯିବା ପାଇଁ ମୁକ୍ତ କରିଦେଲେ ।

୧. ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳ ଗଠନ କରି ଆଲୋଚନା କର ।

(କ) କାହାଣୀର କେଉଁ ଚରିତ୍ର ତୁମକୁ ଭଲ ଲାଗିଲା - ରାଜକୁମାର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ନା ରାଜକୁମାର ଦେବଦତ୍ତ ?

(ଖ) ଯଦି ତୁମେ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତ, ତେବେ ତୁମେ କ'ଣ କରିଥାନ୍ତ ?

(ଗ) ତୁମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବାର କିଛି ଅନୁଭୂତିକୁ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।

୨. ଘରେ ଏହି କାହାଣୀ ଶୁଣାଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

(କ) ଯେତେବେଳେ କେହି ଆମକୁ ଆଘାତ ଦିଅନ୍ତି, ଆମେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁ ?

(ଖ) ଯଦି ଆମେ ଅତୀତରେ କାହାକୁ ଆଘାତ ଦେଇଛୁ, ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

(ଗ) ଆମ ଚାରି ପାଖରେ ଥିବା ମନୁଷ୍ୟ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମେ କିପରି ଦୟାଶୀଳ ହୋଇପାରିବା ?

ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଆମ ପ୍ରତି ଦୟା ଏବଂ କରୁଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଆମେ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ଏହା ହେଉଛି ଅହିଂସା ! ସେହିଭଳି ପ୍ରକୃତି, ପଶୁପକ୍ଷୀ, କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଦୟାଶୀଳ ଓ କ୍ଷମାଶୀଳ ହେବା ଦରକାର ।

ଆଶା କରୁଛୁ ତୁମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସିଦ୍ଧାର୍ଥଙ୍କ ଏହି କାହାଣୀ ଅନୁପ୍ରେରିତ କରିବ । ଏବେ ଆସ ଶୌଚ ବିଷୟରେ ଏକ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଜାଣିବା ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଅହିଂସା ବିଷୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ କାହାଣୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବେ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବେ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, କୀଟପତଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଉଦ୍ଭିଦ ପ୍ରତି ଦୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କର ଏହିପରି ଅନୁଭୂତି ଅଛି କି ?

ଯୋଗ – ୩

ନିୟମ (ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ)

ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେପରିକି ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ବିଦ୍ୟାଳୟର କିଛି ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ ଘରେ କରିବା, ଦୈନନ୍ଦିନ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ନିୟମ । ନିୟମ ପାଞ୍ଚପ୍ରକାର ରହିଛି ଯଥା – ଶୌଚ, ସନ୍ତୋଷ, ତପ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ଈଶ୍ୱରପ୍ରଣିଧାନ ।

ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀରେ ନିୟମର ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଶିଖିବା । ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆମେ ଶୌଚ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା ।

ଶୌଚ ଅର୍ଥାତ୍ ଆମ ଶରୀର, ମନ ଓ ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା । ଶରୀରକୁ ସଫା ରଖିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା, ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ହାତ ଧୋଇବା ଇତ୍ୟାଦି ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । କ୍ରୋଧିତ ନ ହୋଇ, ନରମ ସ୍ୱଭାବର କଥା କହିବା ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ନମ୍ରତା ଭାବ ରଖିବା ସହ ମନକୁ ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

"ମେଳାରେ ଲଡୁ" କାହାଣୀ ତୁମକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଆସ ଏହା ପଢ଼ିବା ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ହେଉଛି, ଏକ ନଦୀ ଭଳି ଯାହା ପଥର ଉପରେ ଚିହ୍ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଅନେକ ବର୍ଷ ଧରି ଆମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଥରେ ଏହା ଗଠିତ ହେଲେ, ସାରା ଜୀବନ ଆମ ସହିତ ରୁହେ ।

ମେଳାରେ ଲଡ୍ଡୁ

ଆଶା ଏକ ଛୋଟ ଝିଅ ଥିଲା ଯିଏ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଉଥିଲା । ମିଠା ଓ ଜଳଖିଆ ତାକୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ ଥିଲା । ଦିନେ ଆଶାର ମା' ତାକୁ ଗାଁର ମେଳାକୁ ନେଇଯାଇଥିଲେ । ସେଠାରେ ଖେଳନା ଓ ମିଠା ବିକ୍ରି କରୁଥିବା ଅନେକ ଦୋକାନ ଥିଲା । ଆଶା ତା'ର ପ୍ରିୟ ଲଡ୍ଡୁ ଦେଖି ମା'ଙ୍କୁ ଲଡୁଟିଏ କିଣିବା ପାଇଁ କହିଲା ।

ମା' କିଛି ଲଡୁ ଆଣିଲେ ଏବଂ ଘରେ ପହଁଚିବା ପରେ ଆଶାକୁ ସେଗୁଡ଼ିକ

ଖାଇବାକୁ କହିଲେ । ମା କହିଲେ ''ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ଭୁଲିବ ନାହିଁ କାରଣ ତୁମେ ମେଳାରେ ଅନେକ ଜିନିଷକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିଛ ।"

ଆଶା ଲଡ୍ଡୁ ଖାଇବାକୁ ନିଜକୁ ଅଟକାଇ ପାରିଲା ନାହିଁ ଯେତେବେଳେ ମା' ତାଙ୍କ

ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ ସେତେବେଳେ ସେ ଗୋଟିଏ ଲଡୁ ନେଇ ଖାଇଦେଲା ।

ପରଦିନ ଆଶାର ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବାରୁ ମା'ତାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ କିଛି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ।

ଆଶା ନିଜ ମା'ଙ୍କ କଥା ମନେ ପକାଇଲା-ସେ କହିଥିଲେ ଘରକୁ ଆସି ହାତ ଧୋଇ ଲଡୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ବୋଲି ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ତୁମେ କେତେବେଳେ ହାତ ଧୋଇବ ? ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଉପଯୁକ୍ତ ବାକ୍ୟ ଗୁଡିକରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

୧. ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ।

୨. କାଦୁଅରେ ଖେଳିବା ପରେ ।

୩. ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ।

୪. ଜଣଙ୍କର ପାଦ ଛୁଇଁବା ପରେ ।

ନିଜ ହାତକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏକ ସ୍ଲୋଗାନ୍ ଲେଖ । ଯେପରିକି ପରିଷ୍କାର ହାତ ହିଁ ସୁରକ୍ଷିତ ହାତ ।"

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଶୌଚ ବିଷୟରେ କାହାଣୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ସାଧାରଣ ସ୍ୱଚ୍ଛତା) । ପିଲାମାନେ ନିଜକୁ ଏବଂ ନିଜ ଆଖପାଖକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିପାରିବେ ତାହା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସହିତ ଘରେ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଯୋଗ – ୪

ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

୧. ସକାଳେ ଓ ରାତିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ।

୨. ଗାଧୋଇବା ।

୩. ଦୟାପୂର୍ଣ୍ଣ ଶବ୍ଦରେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ।

୪. ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ହାତ ଧୋଇବା ।

୫. କାହାଣୀ ଶୁଣିବା ।

୬. ଭାଇ ଭଉଣୀଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା ନ କରିବା ।

୭. ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଖୁସିରେ ଜିନିଷ ବାଣ୍ଟିବା ।

୮. ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ଦେଖିବା ।

୯. କାଶିବା ସମୟରେ ମୁହଁକୁ ହାତରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ।

୧୦. କେବଳ ଡଷ୍ଟବିନ୍‌ରେ ଆବର୍ଜନା ପକାଇବା ।

ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ

କିପରି ଖାଇବା ?

ପରିବାର ସହ ମିଶି ଖାଇବା ।

ତୁମ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଶଂସା କର ଏବଂ ଥାଳିରେ ଯାହା ଦିଆଯାଇଛି, ତାହା ଖୁସିରେ ଖାଅ ।

'ନା'

ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ କର ନାହିଁ ।

କିପରି ଶୋଇବା ?

ଭଲ କାହାଣୀ ପଢ଼ିବା କିମ୍ବା ଶୁଣିବା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଶୋଇବା ।

ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଟିଭି ଦେଖିବା ନାହିଁ କିମ୍ବା ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାନାହିଁ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଉଠିବା ।

ସପ୍ତମ ପାଠ

ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ (ଯୋଗ ସାଧନା)

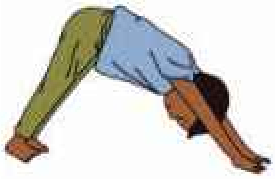
ଯୋଗ - ୫

ଉପକ୍ରମ

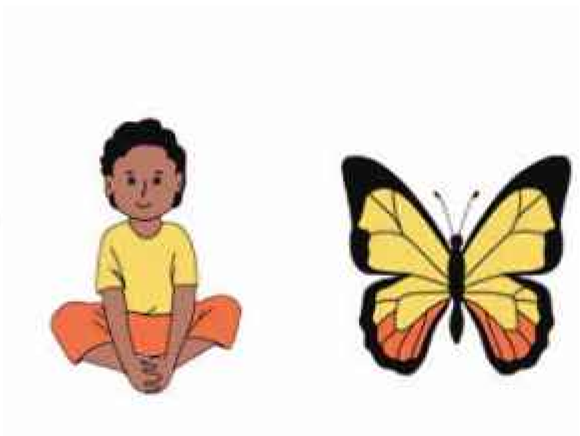
ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ଏହି ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ ଯମ ଏବଂ ନିୟମ ଯାହା ଆମକୁ ଦୟାଳୁ ହେବାରେ ଏବଂ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଏବେ ଆସନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆମର ଯୋଗଯାତ୍ରାକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ଯାହା କି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ତୃତୀୟ ଶୈଳୀ ।

ତୁମେ ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, ଗଛ ଏବଂ ପର୍ବତକୁ ଦେଖିଛ କି ? ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଜାର ବିଷୟ । ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା କିଛି ଆସନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

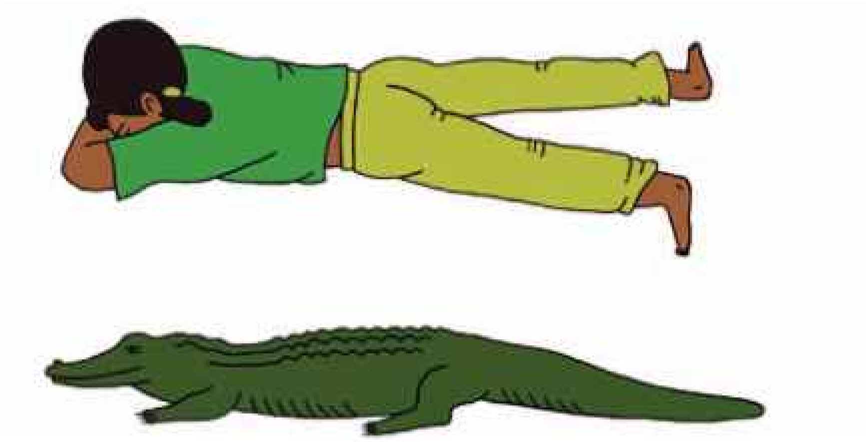
ପାହାଡ ଭଳି ହେବାର ଦର୍ଶାଅ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ତଳକୁ କରି, ହାତ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ରଖି ଶରୀରର ମଧ୍ୟ ଅଂଶ ଅର୍ଥାତ୍ ପେଟ ଓ ପିଠିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।



ଏବେ ଆସ ଗଛ ଭଳି ଉଚ୍ଚ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା। ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ହାତକୁ ଯୋଡି ଡ଼ାଳ ଭଳି ସିଧା ଉପରକୁ ଉଠାଅ।



ନିଜକୁ ପ୍ରଜାପତି ଭଳି ଦର୍ଶାଅ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଏହାର ଡେଣା ପରି ହଲାଅ ।



ଶେଷରେ କୁମ୍ଭୀର ଭଳି ଆରାମ କର ।

ତୁମେ ଏହି ଆସନ ଗୁଡିକୁ ଉପଭୋଗ କଲ କି ? କେଉଁଟି ତୁମକୁ ଅଧିକ ଭଲ ଲାଗିଲା ।

ଯୋଗରେ ଅନେକ ଆସନ ଅଛି ଯାହାକି ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ସମାନ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଯୋଗ - ୬

ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ

ଆସ ଆମେ ଉତ୍ସାହିତ ଅନୁଭବ କରି ଯୋଗାସନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା । ପ୍ରଥମେ କିଛି ମଜା କରିବା । ତୁମର ଗୋଇଠିରେ ଚାଲ । ନିୟମିତ ଚାଲିବାଠାରୁ ଏହା କିପରି ଭିନ୍ନ ତାହା ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଟିକେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

ଗୋଇଠିରେ ଚାଲିବା

ବର୍ତ୍ତମାନ, ଆସ ବେଙ୍ଗ ଭଳି ଡେଇଁବା !

ବେଙ୍ଗ ପରି ଡେଇଁବା

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଆଉ କିଛି ସ୍ୱଳ୍ପ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହାକି- ପାଦ ପଞ୍ଝାରେ ଚାଲିବା, ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ଓ ବାହାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଚାଲିବା, ଡେଇଁବା, ଆଗ ଓ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା, ବେକକୁ ବୁଲାଇବା ଇତ୍ୟାଦି କିଛି ସହଜ ଅଭ୍ୟାସ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିଖାଇବେ ।

ଯୋଗ - ୭

ସାଧାରଣ ଭଙ୍ଗୀ

ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାରି ପ୍ରକାରର ଆସନ ରହିଛି ଯାହାକୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ଥିତି ଯଥା- ଠିଆ ହେବା, ବସିବା, ଅଧୋମୁଖ ହୋଇ ଶୋଇବା ଏବଂ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ଆଧାରରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ଆସନର ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଭଙ୍ଗୀ (ସ୍ଥିତି) ଏବଂ ବିଶ୍ରାମର ଏକ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ଭଙ୍ଗୀ (ବିଶ୍ରାନ୍ତି) ରହିଛି ।

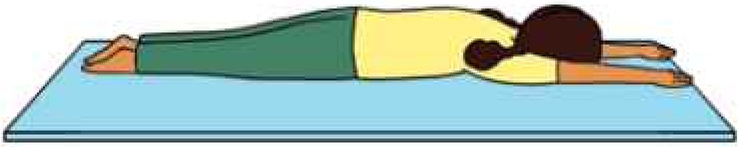
୧. **ଠିଆ ହେବା**
ସ୍ଥିତି – ତାଡ଼ାସନ

ବିଶ୍ରାନ୍ତି – ଶିଥିଳ ତାଡ଼ାସନ

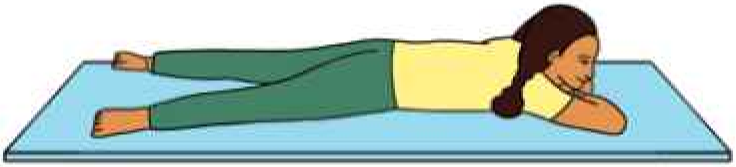
୨. **ବସିବା**
ସ୍ଥିତି – ଦଣ୍ଡାସନ

ବଶ୍ରାନ୍ତି – ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନ

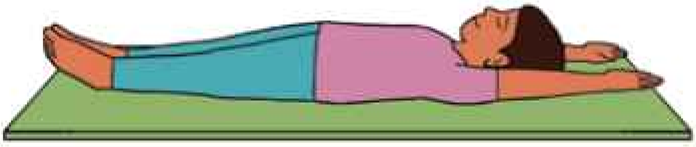
୩. ଅଧୋମୁଖ ହୋଇଶୋଇବା
ସ୍ଥିତି – ପେଟେଇ ଶୋଇରହିବା



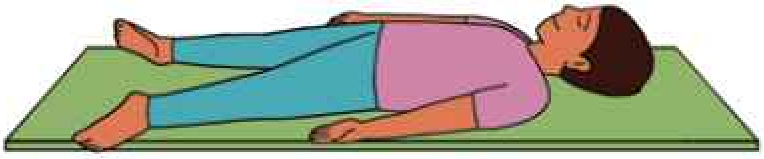
ବିଶ୍ରାନ୍ତି – ମକରାସନ



୪. ଚିତହୋଇ ଶୋଇବା
ସ୍ଥିତି – ପିଠି ପଟରେ ଶୋଇବା



ବିଶ୍ରାନ୍ତି – ଶବାସନ



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝାଇବେ। ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଏବଂ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ସମସ୍ତ ପିଲା ଚାରୋଟି ଭାବଭଙ୍ଗୀରେ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବିଶ୍ରାନ୍ତିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଛନ୍ତି । ବିଶ୍ରାନ୍ତିରେ, ପିଲାମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରାମ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ କୌଣସି ମାଂସପେଶୀ କଠିନ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଯୋଗ ୮

ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ (ସ୍ଥିତି) → ଆସନ → ଆରାମ (ବିଶ୍ରାନ୍ତି)

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆସନଗୁଡିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା-

୧. ବୃକ୍ଷାସନ

୨. ସୁଖାସନ

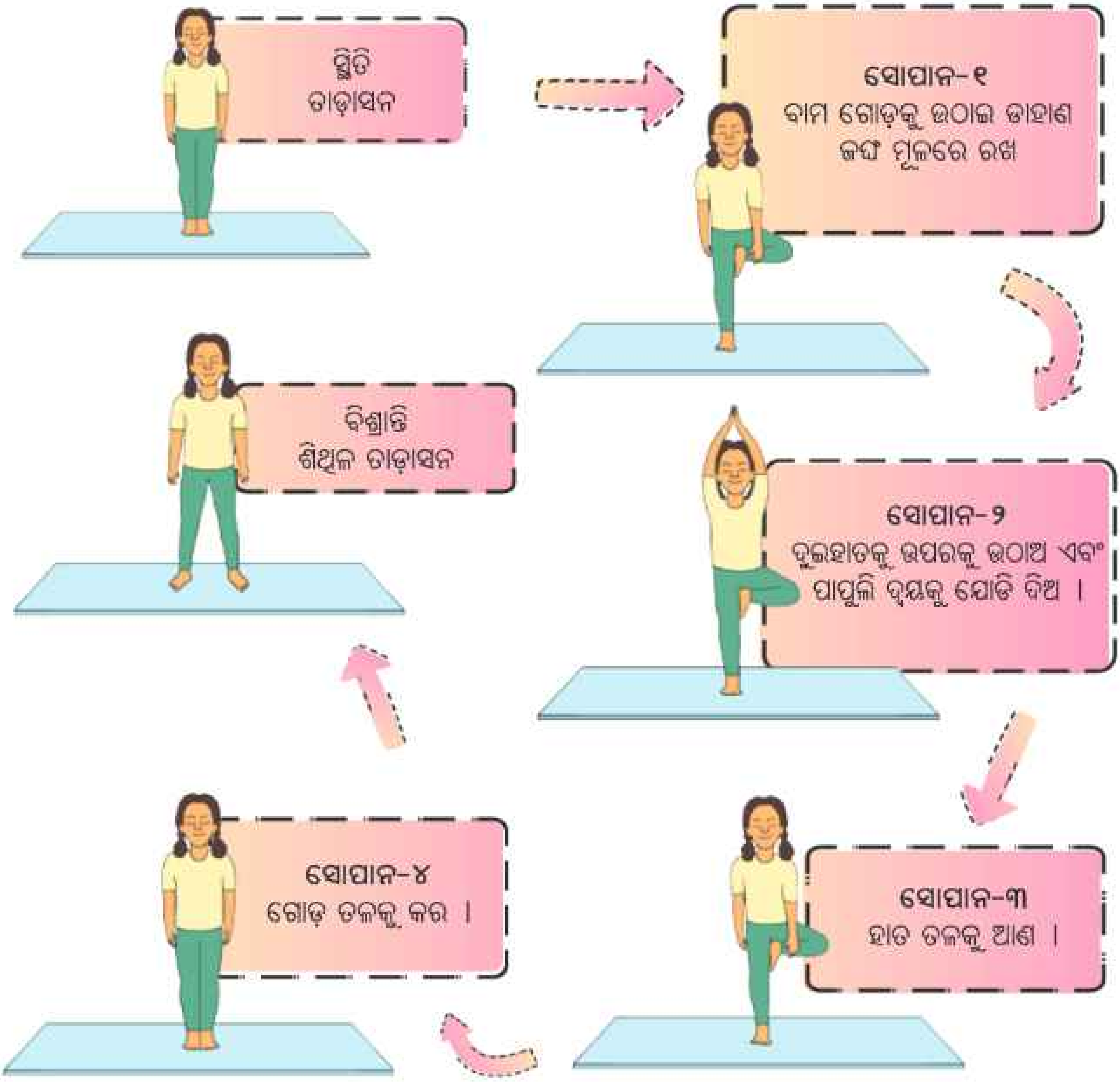
୩. ବଜ୍ରାସନ

୪. ଭୁଜଙ୍ଗାସନ

୫. ପବନମୁକ୍ତାସନ

ଦିଆଯାଇଥିବା ସୋପାନ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କର ।

୧. ବୃକ୍ଷାସନ



ଆସନକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର କିନ୍ତୁ ଏଥର ଡାହାଣ ଗୋଡକୁ ବାମ ଜଙ୍ଘ ମୂଳରେ ରଖ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସୋପାନ-୨ରେ ପହଁଞ୍ଚିବା ପରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ।

୨. ସୁଖାସନ

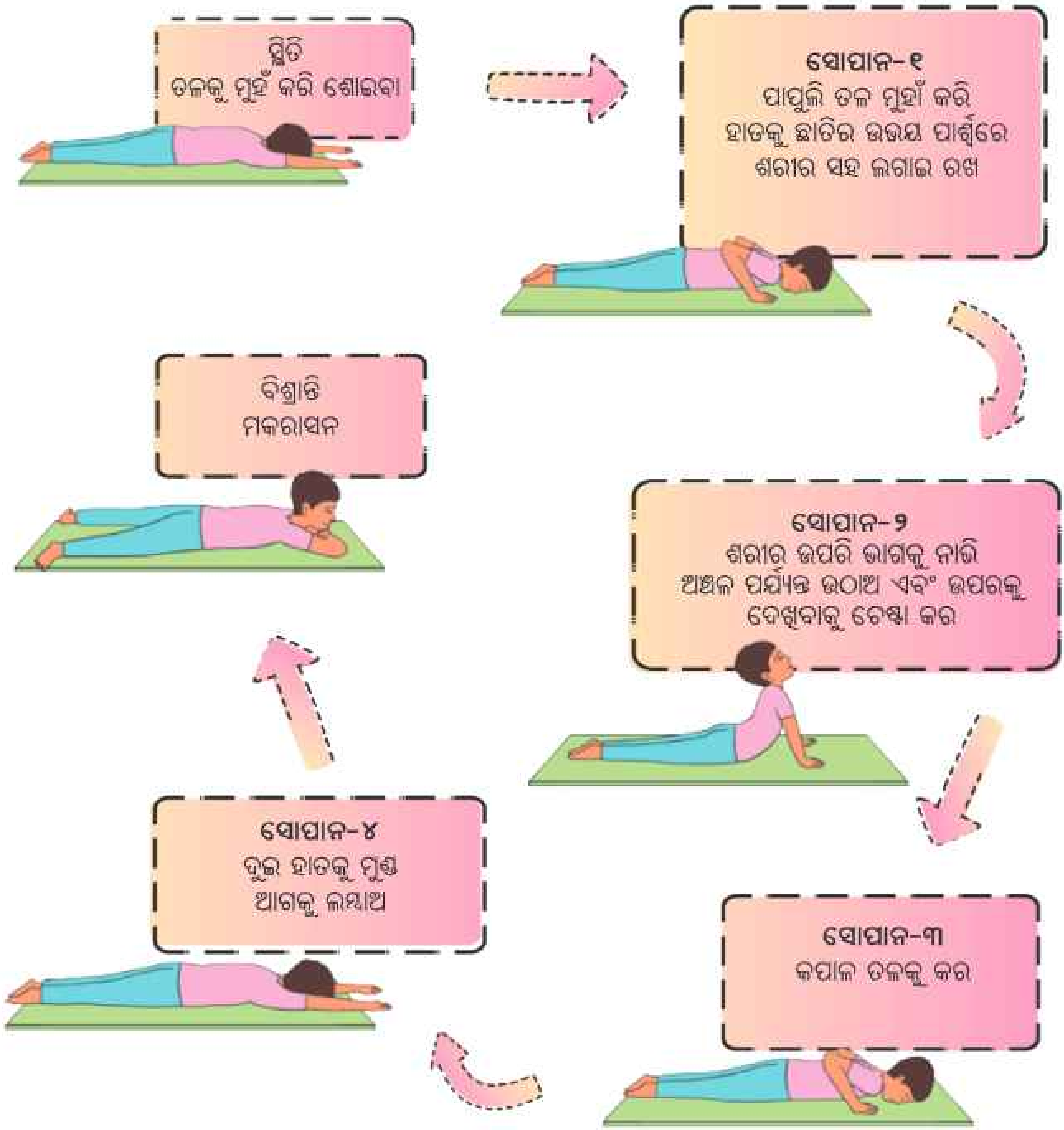
ଆସନକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର କିନ୍ତୁ ଏଥର ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ତଳେ ରଖ ।

୩. ବଜ୍ରାସନ

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପିଠି ସିଧା ରଖିବାକୁ କହିବେ ଏବଂ ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ଓ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ ।

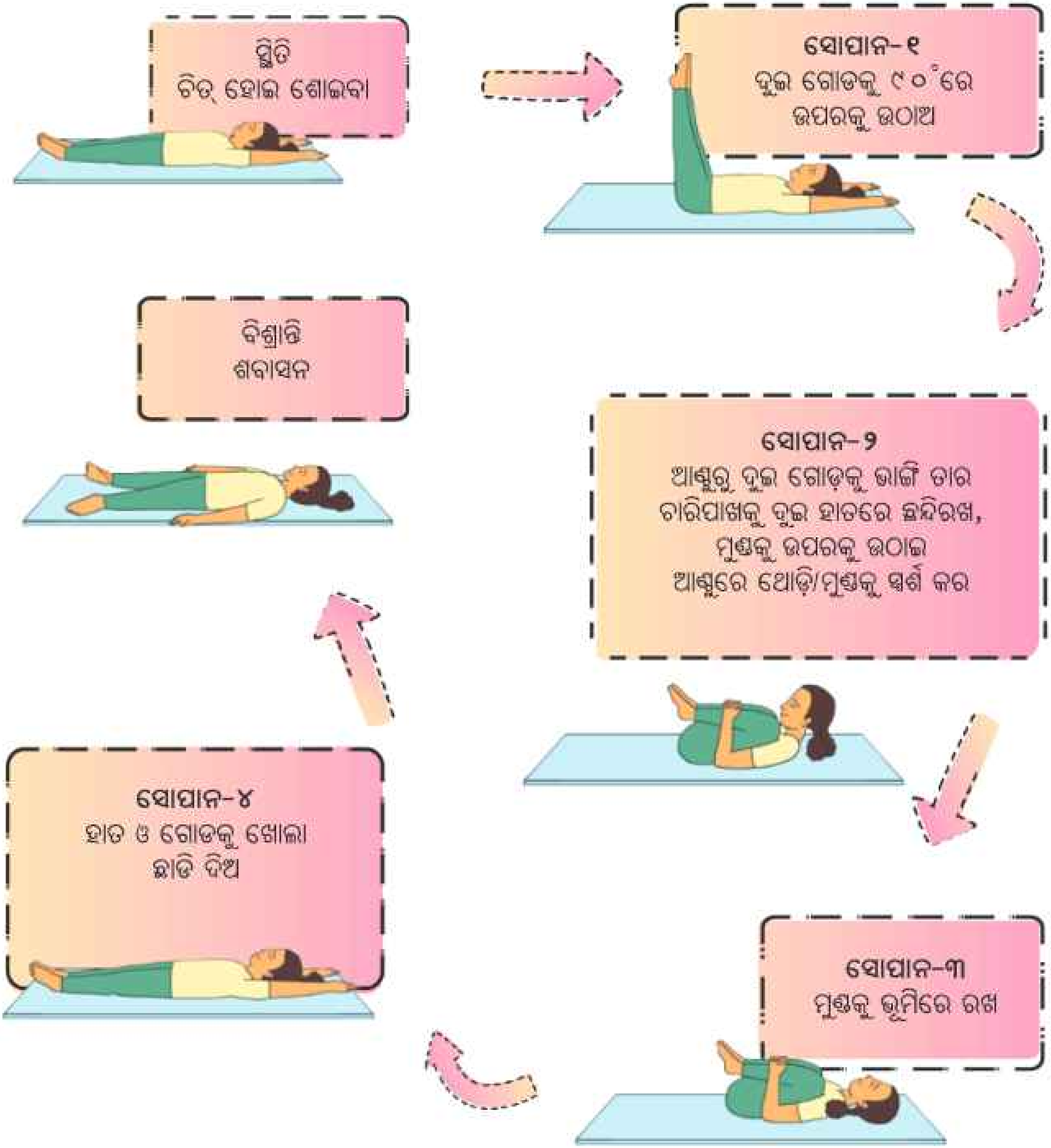
୪. ଭୁଜଙ୍ଗାସନ



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଛକୁ ଉଠିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଯେମିତି କି ଜଙ୍ଘ ଭୂମି ଉପରେ ଲାଗି ରହିବ । ସୁନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଗତି ଧୀର ଏବଂ ସୁଗମ ରହିବ । ଶରୀର ଉପରକୁ ଉଠିବା ସମୟରେ କହୁଣୀ ଶରୀର ସହିତ ଲାଗି ରହିବ । ଗୋଇଠିକୁ ଏକାଠି ରଖିବେ ଏବଂ ଛାତିକୁ ବିସ୍ତାର କରିବେ ।

୫. ପବନମୁକ୍ତାସନ


ସ୍ଥିତି
ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା
ସୋପାନ-୧
ଦୁଇ ଗୋଡକୁ ୯୦°ରେ
ଉପରକୁ ଉଠାଅ
ସୋପାନ-୨
ଆଣ୍ଠୁରୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ତାର
ଚାରିପାଖକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଛନ୍ଦିରଖ,
ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ
ଆଣ୍ଠୁରେ ଥୋଡ଼ି/ମୁଣ୍ଡକୁ ସ୍ପର୍ଶ କର
ସୋପାନ-୩
ମୁଣ୍ଡକୁ ଭୂମିରେ ରଖ
ସୋପାନ-୪
ହାତ ଓ ଗୋଡକୁ ଖୋଲା
ଛାଡ଼ି ଦିଅ
ବିଶ୍ରାନ୍ତି
ଶବାସନ

ଯୋଗ ୯

ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ

ଶ୍ୱାସ ସଚେତନ

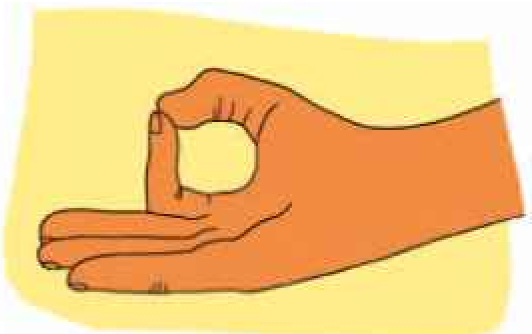
ବିଷି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ନାକ ତଳେ ରଖ । ତୁମେ ତୁମର ଶ୍ୱାସକୁ ଅନୁଭବ କରି ପାରୁଛ କି ?

ତୁମେ ଶ୍ୱାସକୁ ଭିତରକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ ଯିବା ଆସିବା ଅନୁଭବ କରୁଛ କି ?

ତୁମେ ବାମ କିମ୍ବା ଡାହାଣ ନାକ ପୁଡା କିମ୍ବା ଉଭୟ ନାକପୁଡାରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଉଛ କି ?

ଆମେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ପ୍ରାଣାୟାମର ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏହା ଯୋଗର ଚତୁର୍ଥ ଅଙ୍ଗ ।

ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ସଚେତନତା



୧. ଡାହାଣ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବିଷି ଆଙ୍ଗୁଠିର ଟିପକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରାଅ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଏହାକୁ ତୁମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ । ବାମ ହାତରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି କର । ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ହାତର ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଚିନ୍-ମୁଦ୍ରା କୁହାଯାଏ ।

୨ ଏବେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ତଳି ପେଟ ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ବାମ ହାତକୁ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ରଖ ।

୩. ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଃଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ପେଟ ଉପରକୁ ଓ ତଳକୁ ଗତି କରୁଥିବା ବେଳେ ଏହାର ଗତିବିଧି ଉପରେ ନଜର ରଖ ।

ଯୋଗ ୧୦

'ଓମ୍' ଉଚ୍ଚାରଣ

ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ "ଓମ୍" ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥାଉ । ଏଥିରେ ତିନୋଟି ଧ୍ୱନି ରହିଛି ।

ଅ.ଉ.ମ ଉଚ୍ଚାରଣ

ଏବେ ଆସ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା.....

୧. ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ଅ-କାର ଉଚ୍ଚାରଣ କର ।

୨. ତଳି ପେଟ ଅଞ୍ଚଳରେ କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କର ।

୩. ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଉ- ଉଚ୍ଚାରଣ କର ।

୪. ଛାତିରେ କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କର ।

୫. ପୁନର୍ବାର ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମ୍- ଉଚ୍ଚାରଣ କର ।

୬. ମୁଣ୍ଡରେ କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କର ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ତୁମେ ତୁମ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କରୁଛ କି ?

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଣ୍ଟା ସିଧା ରଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ, ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଚିନ୍-ମୁଦ୍ରାରେ ରଖିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ କରାଇବେ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଯୋଗ ୧୧

ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ୍

ଆଖିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

ଆସ ନିୟମିତ ଭାବେ ଏହି ସରଳ ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ।

୧. ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଆଖିକୁ ଆରାମ୍ ଦେବା ।

୨. ଡାହାଣରୁ ବାମକୁ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଗତି କରାଇବା ।

୩. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଉପର ଓ ତଳକୁ କରାଇବା ।

୪. ଆଖି ଡୋଳାକୁ କୋଣକରି ଗତି କରାଇବା ।

୫. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଚକ୍ରାକାରରେ ଘୂରାଇବା ।

୧. ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଆଖିକୁ ଆରାମ ଦେବା

ଆମ ଆଖି ସବୁବେଳେ କିଛି ନା କିଛି ଦେଖୁଛି; ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଥକି ଯାଆନ୍ତି । ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଆରାମ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ପାପୁଲି ରଖିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀ

୧. ଗରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଘଷ ।

୨. ପାପୁଲି ଆଞ୍ଜୁଳା ଆକୃତି କରି ଆଖି ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ରଖ । (ଆଖି ଡୋଳା ଉପରେ ଚାପ ପକାଅ ନାହିଁ ।)

୩. ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ।

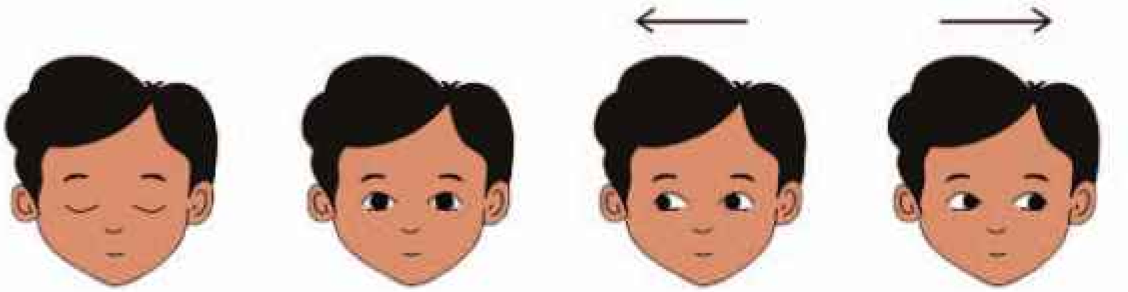
୪. ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଆଖି ଉପରେ ୧୦ ରୁ ୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ରଖ, ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତକୁ ହଟାଇ ଦିଅ ।

୨. ଡାହାଣରୁ ବାମକୁ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଗତି କରାଇବା ।

୧. ଧୀରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କର, ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।

୨. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଡାହାଣ କୋଣରୁ ବାମ କୋଣକୁ ଏବଂ ପରେ ବାମ କୋଣରୁ ଡାହାଣ କୋଣକୁ ଗତି କରାଅ । ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

୩. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପାପୁଲି ରଖିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।



୩. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଉପର ଓ ତଳକୁ କରାଇବା ।

୧. ଧୀରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କର, ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲି ଦିଅ ।

୨. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଳକୁ କର ଏବଂ ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପରକୁ ନିଅ । ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

୩. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପାପୁଲି ରଖିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

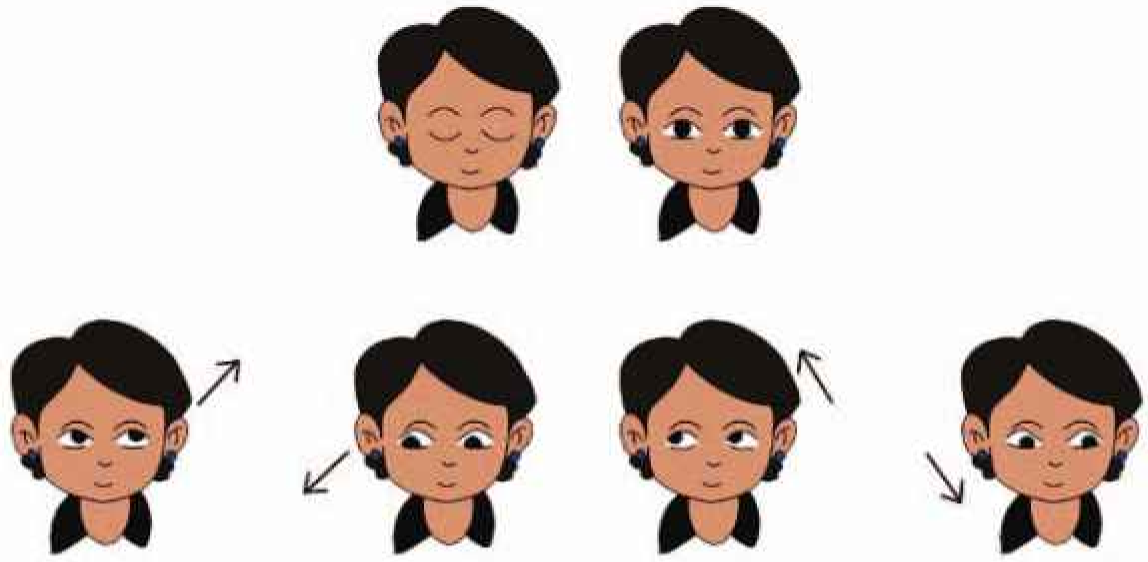
୪. ଆଖି ଡୋଳାକୁ କୋଣ କରି (ତେରେଛା) ଗତି କରାଇବା ।

୧. ଧୀରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।

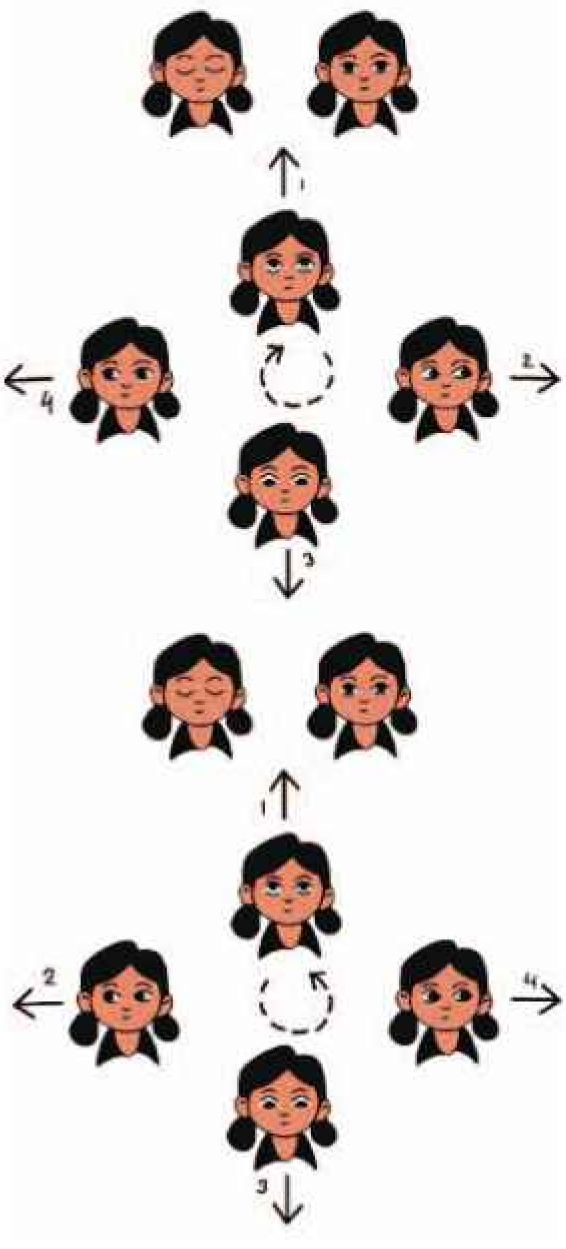
୨. ଡୋଳାକୁ ଉପର ଡାହାଣ କୋଣରୁ ବାମ ତଳ କୋଣକୁ ଏବଂ ବାମ ତଳ କୋଣରୁ ଉପର ଡାହାଣ କୋଣକୁ ନିଅ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ତିନିଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

୩. ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲି ଡୋଳାକୁ ବାମରୁ ଡାହାଣର ତଳ କୋଣକୁ ଓ ଡାହାଣର ତଳ କୋଣରୁ ବାମର ଉପର କୋଣକୁ ନିଅ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ତିନି ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

୪. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପାପୁଲି ରଖିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।



୫. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଚକ୍ରାକାରରେ ଘୂରାଇବା ।



୧. ଧୀରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।

୨. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଡାହାଣ ଦିଗକୁ ନିଅ, ତା'ପରେ ତଳକୁ ନିଅ, ତାପରେ ବାମ ଆଡକୁ ଓ ପରେ ଉପରକୁ ନିଅ । ଏହା ଏକ ଚକ୍ର ଗଠନ କରିବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଡୋଳାକୁ ଏହି ଚକ୍ରାକାର ଶୈଳୀରେ ପାଞ୍ଚ ଥର ଘୂରାଅ ।

୩. ପାପୁଲି ରଖିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଆଖିକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।

୪. ଏବେ ଆସ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଅନ୍ୟ ଦିଗରୁ ବୁଲାଇବା । ଆଖି ଡୋଳାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାମ ଦିଗକୁ ନିଅ, ତା'ପରେ ତଳକୁ ନିଅ, ତା'ପରେ ଡାହାଣ ଓ ପରେ ଉପରକୁ ନିଅ । ଏହା ଏକ ଚକ୍ର ଗଠନ କରିବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଏହି ଚକ୍ରାକାର ଶୈଳୀରେ ପାଞ୍ଚ ଥର ଘୂରାଅ ।

୫. କିଛି ସମୟ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।

୬. ପାପୁଲି ରଖିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଆଖିକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଅଣ୍ଟା ସିଧା ରଖିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମରେ କେବଳ ଆଖିର ଗତିବିଧି ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ବେକର ଗତି ହେବ ନାହିଁ ।

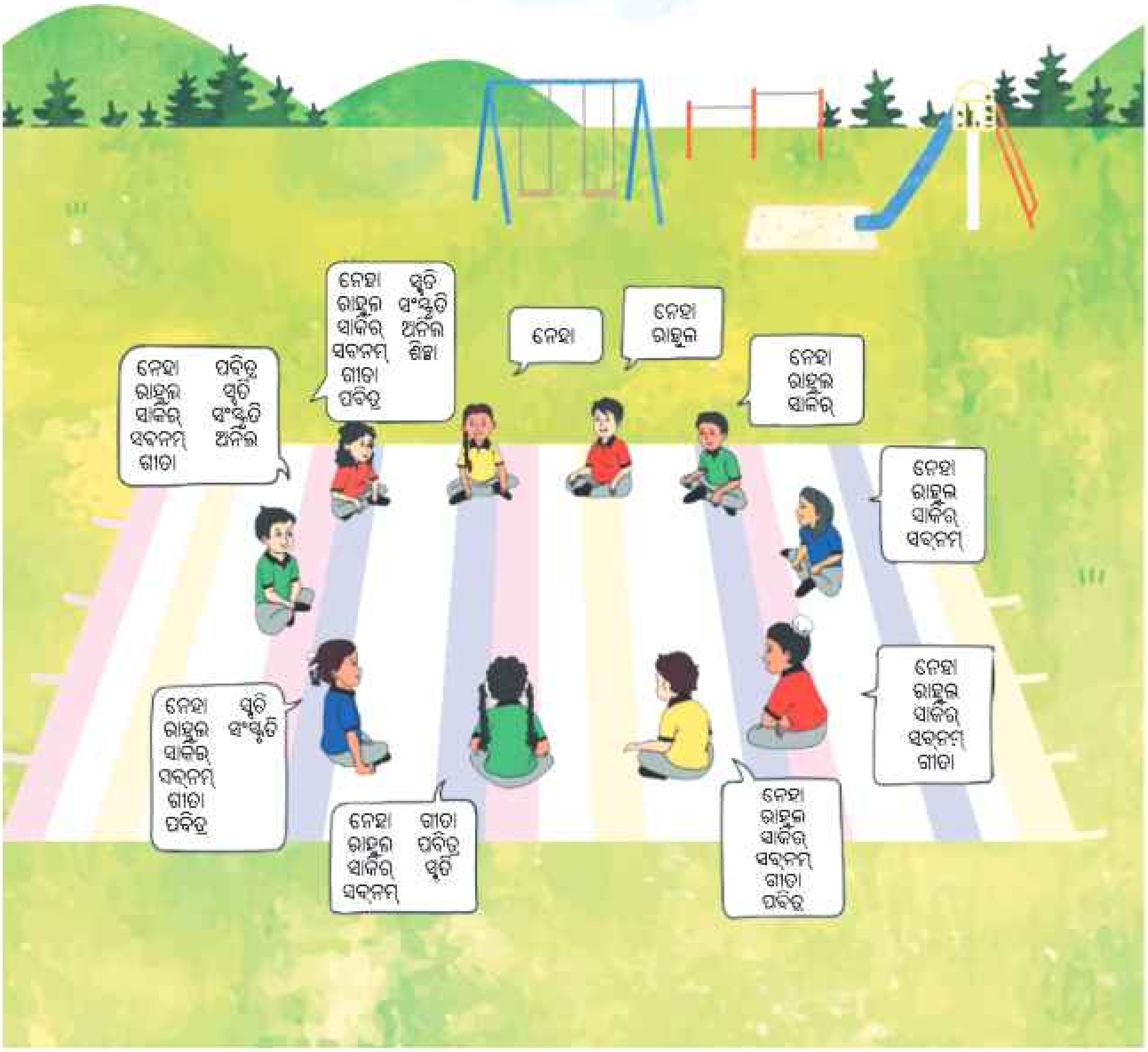
ଯୋଗ ୧୨

କ୍ରୀଡା ଯୋଗ

ତୁମେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ଏବଂ ମଜା କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କର କି ?

ଏଠାରେ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଆମ ନିମନ୍ତେ କିଛି ଖେଳ ଅଛି । ଏହି ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

ନାମମାଳା



କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗୋଲେଇ ଆକାରରେ ବସି ପୂର୍ବ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ନାମ ସହ ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ ନିଜ ନାମ କହିବେ ଏବଂ ନାମର ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳ (ମାଳା) ତିଆରି କରିବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତାଙ୍କ ନିଜ ନାମ କହିବେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ନାମ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରି ନିଜ ନାମ ଯୋଡ଼ିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଗୋଲେଇରେ ବସିଥିବା ସମସ୍ତ ପୂର୍ବ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ନାମ କହିବେ, ତା'ପରେ ନିଜ ନାମ ଯୋଡ଼ିବେ । ସମସ୍ତେ ଏହିପରି ମନେ ପକାଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ନାମ କହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଚାଲିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ଓ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ହେଉଛି ଏହି ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନାମ ଖେଳରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

- ଫଳ କିମ୍ବା ପନିପରିବା ନାମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ବିପରୀତ କ୍ରମରେ ନାମ କହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନାମ କହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ବୁଦ୍ଧିର ଖେଳ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗୋଲେଇରେ ବସି ଏକ କ୍ରମରେ ସଂଖ୍ୟା ଗଣନା କରିବେ । ସଂଖ୍ୟାର କ୍ରମିକ ଗଣନା ସମୟରେ ପାଞ୍ଚର ଗୁଣିତକ ଆସୁଥିବା ବେଳେ ସେହି ସଂଖ୍ୟା ପରିବର୍ତ୍ତେ 'ଭାରତ' କହିବେ ।
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିଜ ପାଳିରେ ପାଞ୍ଚର ଗୁଣିତକ ସଂଖ୍ୟା କହିଲାବେଳେ "ଭାରତ" କହି ପାରିବେ ନାହିଁ, ସେହି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳରୁ ବାହାରି ଯିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଖେଳ ଭଲ ଲାଗିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଲେଇରେ ଗଣନା ଚାଲୁ ରହିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସଚେତନତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ହେଉଛି ଏହି ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଖେଳରେ କିଛି ଭିନ୍ନତା ଅଣାଯାଇପାରେ ।

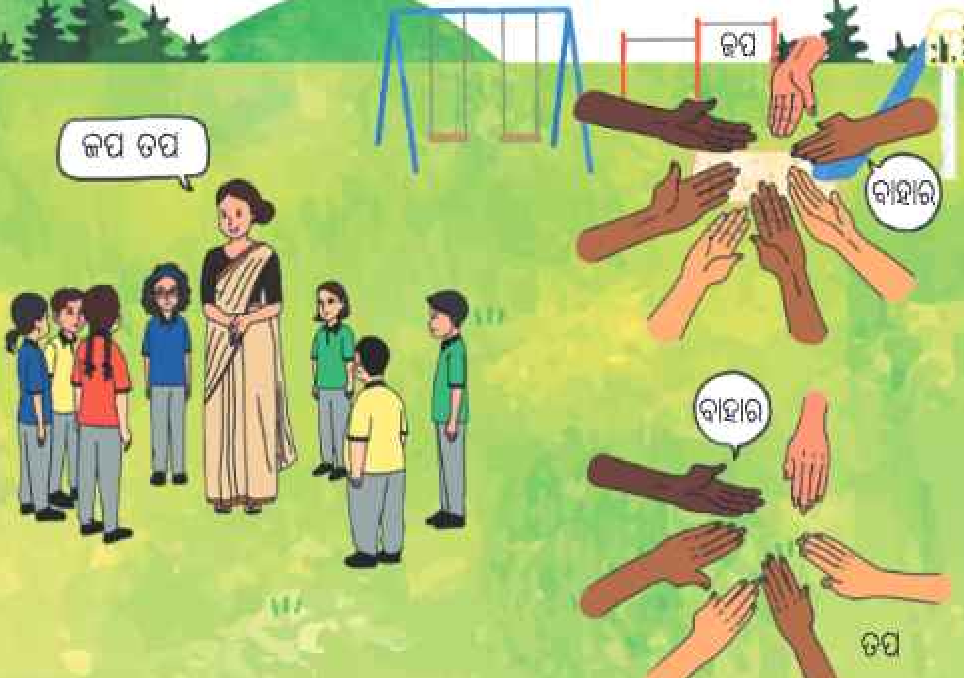
- ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗୁଣିତକ ଏବଂ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଯୋଗ ୧୩

ଜପ-ତପ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ଗୋଲେଇ କିମ୍ବା ବର୍ଗାକାରରେ ବସି ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ, "ଜପ" କହିବେ, ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହାତର ପାପୁଲି ଉପରକୁ ରଖିବେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ "ତପ" କହିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ହାତ ପାପୁଲି ତଳକୁ ରଖିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ଅଚାନକ "ଜପ" କିମ୍ବା "ତପ" କହିବେ । ସଠିକ୍ ଭାବେ ଅନୁସରଣ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଖେଳରୁ ବାହାରିଯିବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଭିନ୍ନତା

- ହାତକୁ ମୁଠା କରିବା ଏବଂ ଖୋଲିବା ।
- ହାତକୁ କହୁଣୀରୁ ଭାଙ୍ଗିବା ଏବଂ ସିଧା କରିବା ।
- ଜପ-ତପ ବଦଳରେ ଲବ-କୁଶ, ନଳ-ନୀଳ ଆଦି ନାମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଶକ୍ତି

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗୋଟିଏ ଗୋଲେଇରେ ବସିବେ ।
- ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏକ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି "ଓମ୍" ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଗୋଲେଇ ଚାରିପାଖରେ ଦୌଡିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଯେଉଁଠାରେ "ଓମ୍" ଉଚ୍ଚାରଣ ଶେଷ ହେବ ଦୌଡ଼ିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ବସିବେ ଏବଂ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ବସିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଜଣକ 'ଓମ୍' ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଦୌଡିବେ । ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।

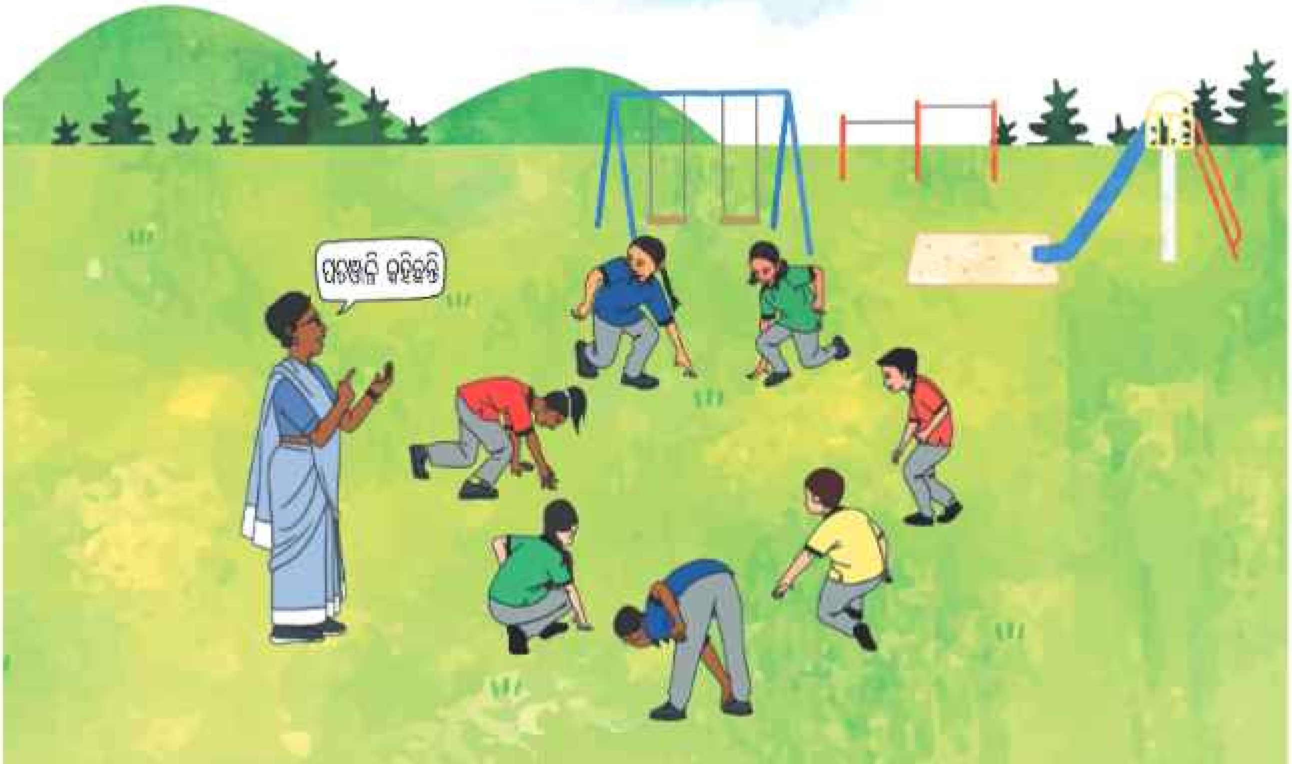
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଏହି ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ସ୍ୱର ସଂସ୍କୃତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ସମୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା । ଖେଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରିବେ ।

ଯୋଗ-୧୪
ଋଷି ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ଗୋଲେଇରେ ଠିଆ ହୋଇ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ପାଳନ କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ନାମରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ । 'ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି' ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅନୁସରଣ କରି ସେହିକାର୍ଯ୍ୟକୁ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ "ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି" ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ଅନୁସରଣ କରିବେ ନାହିଁ ସେମାନେ ଖେଳରୁ ବାହାରି ଯିବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଖେଳରେ ଭିନ୍ନତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇପାରେ ।

- ପତଞ୍ଜଳି ବଦଳରେ ଅନ୍ୟ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ନାମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ଆଖି ଖୋଲିବା ଓ ବନ୍ଦ କରିବା ଭଳି ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ ।
- ତାଡ଼ାସନ, ଉତ୍କଟାସନ, ପଦହସ୍ତାସନ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ମୁଦ୍ରା ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଯୋଗ-୧୫

ଶବ୍ଦ ଗ୍ରାହୀ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ଗୋଲେଇରେ ବସିବେ । ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଆଖି କପଡ଼ାରେ ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବ, ତାଙ୍କୁ ଗୋଲେଇ ମଝିରେ ଛିଡା କରାଯିବ ।
- ଗୋଲେଇରେ ବସିଥିବା ଯେ କୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତାଳି ବଜାଇବେ ଏବଂ ଗୋଲ ମଝିରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅନୁମାନ କରି କହିବେ କିଏ ତାଳି ମାରିଲେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ୧୦ଟି ଲେଖାଏଁ ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସଠିକ୍ ଅନୁମାନ କରିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଜୟୀ ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଖେଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇପାରିବ । ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ତାଳି ମାରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇପାରିବେ ।

ସୁନ୍ଦର ଉତ୍ତମ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଚାରିପଟେ ଏକ ଗୋଲେଇରେ ବସିବେ । ଶିକ୍ଷକ- "ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ହେ କହିବେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରତି ଉତ୍ତରରେ 'ଉତ୍ତମ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ତମ ହେ କହିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ ସୁନ୍ଦର ଶବ୍ଦକୁ ଅନେକ ଥର (୧, ୨, ୩, ୪, ୫, ୬ ରୁ ବି ବେଶି) ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱରରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିପାରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ସ୍ୱର ସହିତ ମେଳ ଖୁଆଇବେ । ଏକ ଉଚ୍ଚ କର ତାଳି ଦ୍ୱାରା ଖେଳ ଶେଷ ହେବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଖେଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅଧିବେଶନର ଢାଞ୍ଚା ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅଧିବେଶନର ଢାଞ୍ଚା ଏବଂ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନାର ସୂଚନା

ଏନ.ସି.ଏଫ୍. ଏସ୍. ଇ (NCFSE) ୨୦୨୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଏକ ପୃଥକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଭାବରେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରିଛି ଏବଂ ସମୟ ସୂଚୀରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ୯୦ ଘଣ୍ଟା (ଯାହା କି ୪୦ମିନିଟ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୧୩୫ ପିରିୟଡ଼ ହେଉଛି) ଆବଣ୍ଟନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି ।

ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଖେଳ ଓ ଯୋଗ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକକୁ ଏପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍.ଇ ସହ ୨୦୨୩ରେ ଲିଖିତ ଦକ୍ଷତାକୁ ବିକାଶ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ତିନୋଟି ଏକକ ଏବଂ ଅନେକ ପାଠ ରହିଛି । ବର୍ଷସାରା ନିରନ୍ତର ଏବଂ ନିୟମିତ ବିକାଶ ପାଇଁ ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଖେଳ ଏବଂ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ସୂଚକ ଅଧିବେଶନ ଢାଞ୍ଚା ଏବଂ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା ଦିଆଯାଇଛି । ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଆଧାରରେ ଯୋଜନାଗୁଡ଼ିକୁ ସଜ୍ଜିକରଣ କରିପାରିବେ ।

ପିରିୟଡ଼ଗୁଡିକର ଗଠନ ଏବଂ ପ୍ରବାହ

- ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ୩ଟି ଏକକରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକକରେ ବିଭିନ୍ନ ପାଠ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକ ଅଛି ।
- ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍.ଇ ୨୦୨୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ୧୫୦ଟି ପିରିୟଡ଼ର ଅନୁମୋଦନ କରିଛି । ସୂଚିତ ସମୟ ସୂଚୀରେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୪୦ ମିନିଟ୍‌ର ଅତି କମ୍‌ରେ ୫ଟି ପିରିୟଡ଼ ରହିବ ।
- ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍- ଏସ୍.ଇ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍ (୨ଟି ପିରିୟଡ୍ ଏକାଠି) ଆବଣ୍ଟନ କରିବାକୁ ଅନୁମୋଦନ କରିଛି ।
- ସମୟ ସୂଚୀରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ପିରିୟଡ୍ ଆବଣ୍ଟନ ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ପରିସ୍ଥିତି ୧ : ସମୟ ସୂଚୀରେ ସପ୍ତାହକୁ ପାଞ୍ଚଟି ପିରିୟଡ୍ ଆବଣ୍ଟନ କରାଯିବ ।

ପରିସ୍ଥିତି ୨ : ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଦଳଗତ ଖେଳ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍ ଏବଂ ଯୋଗ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପିରିୟଡ୍ ସମୟ ସୂଚୀରେ ରଖାଯିବ ।

ପରିସ୍ଥିତି ୩: ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିରିୟଡ୍‌ରେ ସୀମିତ ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ତିନୋଟି ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଧିବେଶନ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯିବ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରାଯିବ ।

ପ୍ରକାର ୧ : ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କରିବା ।

ପ୍ରକାର ୨ : ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବନାତ୍ମକ ଦିଗକୁ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ ଉପଯୋଗ କରିବା ।

ପ୍ରକାର ୩ : ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ଖେଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କରିବା ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ୪୦ ମିନିଟ୍ ପିରିୟଡ଼ ପାଇଁ ଏକ ନମୁନା ସମୟ ଆବଣ୍ଟନ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଅଧିବେଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ	ପ୍ରକାର ୧	ପ୍ରକାର ୨	ପ୍ରକାର ୩
ସକ୍ରିୟହେବା	୫	୫	୫
ଖେଳ / କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମୟ	୨୫	୧୫	୨୫
ସ୍ଥିର ହେବା		୫	୫
ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ	୫	୧୫	୫

ପରିସ୍ଥିତି-୨ (ଉଚ୍ଚ ଅନୁମୋଦନ) - ୮୦ ମିନିଟ୍‌ର ଏକ ବ୍ଲକ ପିରିୟଡ୍‌କୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କରିବାପାଇଁ ଖେଳରେ ଅଭ୍ୟାସ, ଡ୍ରିଲ୍ ଏବଂ ଗୋଲବୈଠକ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ଼ ସହିତ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଧିବେଶନକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରକାର ୪ : ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବ୍ୟାୟାମ (ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଖେଳ) ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରକାର ୫ : ଗୋଟିଏ ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ଼ରେ ଦୁଇଟି ଖେଳ ଖେଳାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରକାର-୪					
ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ	ସକ୍ରିୟ ହେବା ଖେଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଭ୍ୟାସ	ଖେଳ ସମୟ	ଖେଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବ୍ୟାୟାମ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖେଳ	ସ୍ଥିର ହେବା	ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସମୟ ମିନିଟରେ	୫	୩୦	୨୦	୫	୨୦

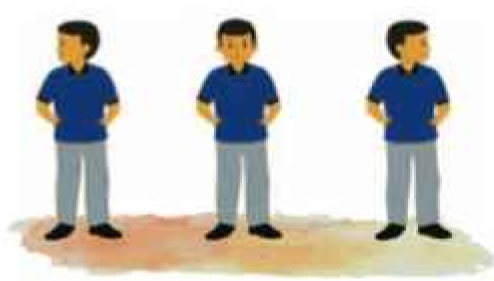
ପ୍ରକାର-୫				
ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ	ସକ୍ରିୟ ହେବା ଖେଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଭ୍ୟାସ	ଖେଳ ସମୟ ୨ଟି ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ	ସ୍ଥିର ହେବା	ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସମୟ ମିନିଟରେ	୫	୫୦	୨୦	୨୦

ସକ୍ରିୟ ଓ ସ୍ଥିର ହେବା

ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଏବଂ ଖେଳର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର ହେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ । ଏହା ଆମ ଶରୀରକୁ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ସାମଗ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ, ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି କରି ଏବଂ ଗଣ୍ଠିକୁ କୋହଳ କରି ଖେଳ ସମୟରେ ଅଘାତର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ସ୍ଥିର ହେବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଧୀରେ ଧୀରେ ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ହ୍ରାସ କରିବା, ମାଂସପେଶୀ କଠୋରତାରେ ରୋକିବା ଏବଂ ଆରାମକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଉପଯୁକ୍ତ ସକ୍ରିୟ ଓ ସ୍ଥିର ହେବା କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ସୁନିଶ୍ଚିତ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହା ଶରୀରରେ ଚାପକୁ ଦୂର କରିବା, ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଶୈଳୀର ବିକୃତିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ୍ ପ୍ରତି ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସକ୍ରିୟ ଓ ସ୍ଥିର ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ୍ ବୟସ ଅନୁକୂଳ ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଆଧାରରେ ପରିବେଷ୍ଟନ କରାଯାଇପାରିବ । ସକ୍ରିୟ ଓ ସ୍ଥିର ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହୃତ ବ୍ୟାୟାମ୍ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଶିକ୍ଷକମାନେ ଏହି ତାଲିକାରୁ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଚୟନ କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

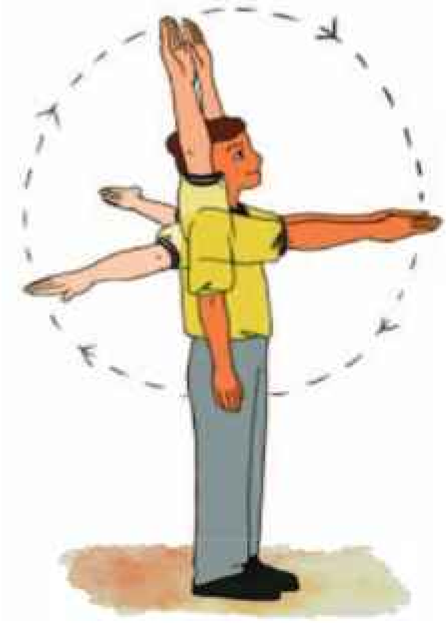
ବେକ ଉପରକୁ ତଳକୁ କରିବା



ଡାହାଣରୁ ବାମକୁ ବେକ ବୁଲାଇବା ଏବଂ ବାମରୁ ଡାହାଣକୁ ବେକ ବୁଲାଇବା ।

ପାର୍ଶ୍ୱ ବେକ ପ୍ରସାର

କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା



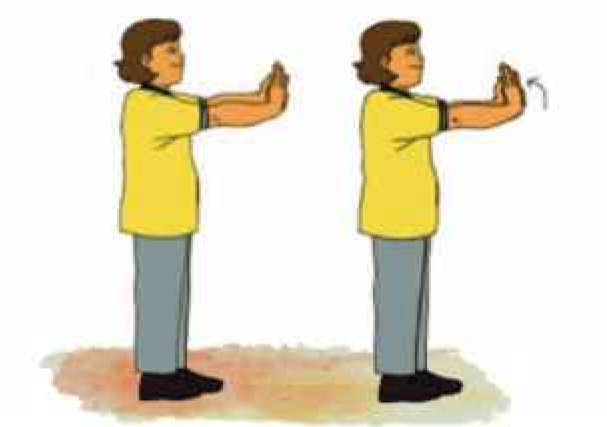
ହାତ ବୁଲାଇବା

ହାତଦ୍ୱାରା ବିପରୀତ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା

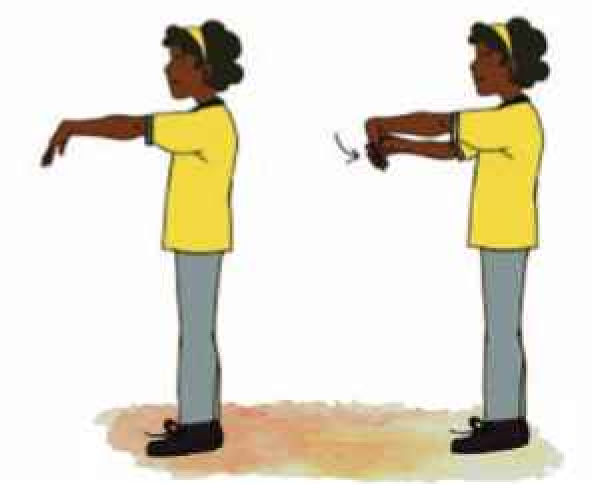
ବଳାଗଣ୍ଠି ଘୁରାଇବା

ବିପରୀତ - ହାତ ଦ୍ୱାରା କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରିତ କରିବା

କାନ୍ଧର ପଛ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା



ମଣିବନ୍ଧ ସଂପ୍ରସାରଣ

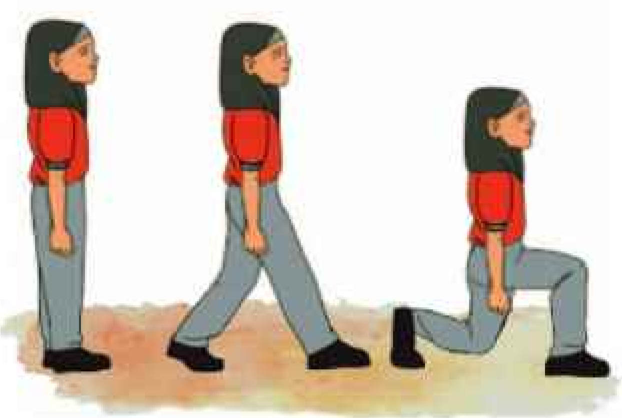


ମଣିବନ୍ଧ ସଂକୋଚନ

ଆଗ ଓ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା

ଡ଼ାହାଣରୁ ବାମକୁ ଝୁଙ୍କିବା
(ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଝୁଙ୍କିବା)

ଶରୀରର ଉପରି ଭାଗକୁ ଉଭୟ ପଟେ ବୁଲାଇବା



ଆଗକୁ ଗୋଡ଼ ପ୍ରସାରିତ କରି ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିବା (ଲଞ୍ଜେସ୍)

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ଢାଞ୍ଚା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନକୁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପବିତ୍ର ବନ୍ଧନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ । ଦୁହେଁ ମିଳିମିଶି ନିଜର ମାର୍ଗକୁ ଦିବ୍ୟଜ୍ଞାନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ସହିତ ଆଲୋକିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି । ସେମାନେ ସବୁଠି ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଶାନ୍ତି କାମନା କରନ୍ତି ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।	ଓଁ ସହନାଭବତୁ/ ସହ ନୌ ଭୁନକ୍ତୁ/
सह वीर्य करवावहै ।	ସହ ବୀର୍ଯ୍ୟଂ କରବାବହୈ/
तेजाखिनावधीतमस्तु	ତେଜସ୍ୱୀନାବଧୀତମସ୍ତୁ ।।
मा विद्विषावहै ।।	ମା ବିଦ୍ୱିଷାବହୈ ।।
ॐ सान्ति: सान्ति: सान्ति:	ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।।

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

ଆମେ ଦୁହେଁ (ଗୁରୁ ଏବଂ ଶିଷ୍ୟ) ସୁରକ୍ଷିତ ରହୁ । ଆମେ ଦୁହେଁ ପୋଷିତ ହେଉ । ଆମେ ବହୁତ ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରୁ । ଆମର ଅଧ୍ୟୟନ ଫଳପ୍ରଦ ଓ ଜ୍ଞାନପ୍ରଦ ହେଉ । ଆସ ଘୃଣାରେ ବଞ୍ଚିବା ନାହିଁ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭ ପ୍ରାର୍ଥନା ପରେ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରାଯିବ । ଏଥିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ ଯଥା – ଆସନ, ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ୍, ଏବଂ କ୍ରୀଡା ଯୋଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେସନ ଶେଷ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ତିମ ପ୍ରାର୍ଥନା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଜ୍ଞାନକୁ ଆତ୍ମିକରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକତା ଓ ଖୁସି ସହିତ ଦିନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରାର୍ଥନା

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिन: ।	ଓଁ ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ ।
सर्वे सन्तु निरामया: ।	ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।	ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣୀ ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ।
मा कश्चिद् दु:खभाग् भवेत् ।	ମା'କଶ୍ଚିଦ୍ ଦୁଃଖଭାଗ୍ ଭବେତ୍ ।
ॐ शान्ति शान्ति: शान्ति: ।।	ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।।

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

ସମସ୍ତେ ଖୁସିରେ ରୁହନ୍ତୁ । ସମସ୍ତେ ନିରୋଗ ରୁହନ୍ତୁ । ଯାହା ଶୁଭ ତାହା ସମସ୍ତେ ଦେଖନ୍ତୁ । କେହି ଦୁଃଖିତ ନ ହୁଅନ୍ତୁ । ସବୁଠାରେ ଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପିତ ହେଉ ।

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ପରାମର୍ଶ

- ସୁଖାସନ ମୁଦ୍ରାରେ ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ ବସନ୍ତୁ ।
- ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ, ଆଖି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମୁହଁରେ କୋମଳ ହସ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଚିନ୍-ମୁଦ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ 'ଓମ୍' ଉଚ୍ଚାରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ପାପୁଲିକୁ ଘଷନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ଆଞ୍ଜୁଳା କରି ଆଖିରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୨୪ ଟି ଅଧିବେଶନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଯୋଜନା

୧ ମାସ

	୩ୟ ପିରିୟଡ଼	୬ଷ୍ଠ ପିରିୟଡ଼	୯ମ ପିରିୟଡ଼	୧୨ଶ ପିରିୟଡ଼
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଯୋଗର ଉପକ୍ରମ ଖୁସି ରହିବା (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଅହିଂସାର କାହାଣୀ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସୁସ୍ଥ ରହିବା (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅହିଂସା (୧୫ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ନାମମାଳା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଋଷି ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି ଖେଳରେ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶବ୍ଦଗ୍ରାହୀ ଶବ୍ଦ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)

୨ ମାସ

	୧୫ଶ ପିରିୟଡ଼	୧୮ଶ ପିରିୟଡ଼	୨୧ଶ ପିରିୟଡ଼	୨୪ଶ ପିରିୟଡ଼
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଭଲ ହେବା (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶୌଚ ନିୟମ କାହାଣୀ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶୌଚ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟାକଳାପ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା (୧୫ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ୍ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାର ଶକ୍ତି (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସ୍ଲୋଗାନ୍ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଚଳପ୍ରଚଳ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଖେଳ

୩ ମାସ

	୨୭ଶ ପିରିୟଡ଼	୩୦ଶ ପିରିୟଡ଼	୩୩ଶ ପିରିୟଡ଼	୩୬ଶ ପିରିୟଡ଼
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ (୧୫ ମିନିଟ୍)		ଭଲ ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ମୂଲ୍ୟାୟନ
ଯୋଗ ସାଧନା	ମୁଦ୍ରା ସହିତ ନିଃଶ୍ୱାସ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୫ ମିନିଟ୍)	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ଆସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଗୋଇଠିରେ ଚାଲିବା ଏବଂ ବେଙ୍ଗ ପରି ଡେଇଁବା (୧୦ ମିନିଟ୍)	
		ଜପ-ତପ ଶବ୍ଦ ସହ କାର୍ଯ୍ୟ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ ଅ.ଉ.ମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	

୪ ମାସ

	୩୯ଶ ପିରିୟଡ଼	୪୨ଶ ପିରିୟଡ଼	୪୫ଶ ପିରିୟଡ଼	୪୮ଶ ପିରିୟଡ଼
ଯୋଗ ସାଧନା	ମୌଳିକ ମୁଦ୍ରା ତାଡ଼ାସନ ଓ ଶିଥିଳ ତାଡ଼ାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍) ବୃକ୍ଷାସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଦଣ୍ଡାସନ ଏବଂ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍) ସୁଖାସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଅଧୋମୁଖି ସ୍ଥିତି ଏବଂ ମକରାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍) ଭୁଜଙ୍ଗାସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶୋଇରହିବା ସ୍ଥିତି ଏବଂ ଶବାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍) ପବନମୁକ୍ତାସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)

୫ ମାସ

	୫୧ଶ ପିରିୟଡ଼	୫୪ଶପିରିୟଡ଼	୫୭ଶ ପିରିୟଡ଼	୬୦ଶ ପିରିୟଡ଼
ଯୋଗ ସାଧନା	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ବୃକ୍ଷାସନ (୨୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ବଜ୍ରାସନ (୨୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ପବନ ମୁକ୍ତାସନ ଏବଂ ଶବାସନ (୨୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଏବଂ ଶବାସନ (୨୦ ମିନିଟ୍)
	"ଓଁ" ଉଚ୍ଚାରଣ ଅ.ଉ.ମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଶବ୍ଦ ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)	"ଓଁ" ଉଚ୍ଚାରଣ ଅ.ଉ.ମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ତାଳି ବୃଦ୍ଧି ସଚେତନତା ଖେଳ (୧୦ ମିନିଟ୍)

୬ ମାସ

	୬୩ଶ ପିରିୟଡ଼	୬୬ଶ ପିରିୟଡ଼	୬୯ଶ ପିରିୟଡ଼	୭୨ଶ ପିରିୟଡ଼
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଯମ ଏବଂ ନିୟମର ପୁନର୍ଭ୍ୟାସ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସମସ୍ତ ୫ଟି ଆସନର ପୁନର୍ଭ୍ୟାସ (୩୦ ମିନିଟ୍)	ଖୁସିର ସଭା (୩୦ ମିନିଟ୍)	ମୂଲ୍ୟାୟନ
ଯୋଗ ସାଧନା	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମର ପୁନର୍ଭ୍ୟାସ (୧୫ ମିନିଟ୍)			

ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସାରଣୀରେ ସମଗ୍ର ବର୍ଷ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ୧୫୦ ଟି ପିରିୟଡରେ ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର କ୍ରମ ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି କ୍ରମଅନୁସରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ସହଜ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନର ପ୍ରକାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସଂଖ୍ୟା ସାରଣୀରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ : ଗୋଟିଏ ବ୍ଲକ୍ ପରିୟଡ ପାଇଁ କ୍ରମାଗତ ଦୁଇଟି ପିରିୟଡ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବ୍ଲକ୍ କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁଠି ପିରିୟଡର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ସେଠାରେ ଆମ କ୍ରୀଡା ଓ ଯୋଗର ପିରିୟଡ୍‌କୁ ଏକାଠି କରାଯାଇଛି ।

ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା						
ପିରିୟଡ୍	ଏକକ	କୌଶଳ	ପ୍ରକାର	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ନାମ	କାର୍ଯ୍ୟସଂଖ୍ୟା	ଗଣନା
୧	ଏକକ ୧	ଧରିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର-୩	ଧରିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧	୧
୨	ଏକକ ୧	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର-୨	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨	୨
୩.	ଏକକ ୧	ଧରିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର-୩	ଧରିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧	୩
୪.	ଏକକ ୧	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର-୨	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨	୪
୫.	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗଅଭ୍ୟାସ	ଖୁସି ରହିବା	ଯୋଗ-୧	୧
୬ ଏବଂ ୭	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର-୪/୫	ସାତପଥର	ଆ.କ୍ରୀ.-୧	୨
୮	ଏକକ ୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ରିଲେ କ୍ୟାଚିଂ	ଶ.ମୌ.ଗ-୫	୫
୯.	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର-୩	ଲକ୍ଷସ୍ଥଳକୁ ମାରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୩	୬
୧୦.	ଏକକ ୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ରିଲେ କ୍ୟାଚିଂ	ଶ.ମୌ.ଗ-୫	୭
୧୧	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର-୩	ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ମାରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୩	୮
୧୨ ଏବଂ୧୩	ଏକକ୨	ଆମ କ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଗୋଲାପ ଟଗର	ଆ.କ୍ରୀ.-୨	୪
୧୪	ଏକକ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଯମ	ଯୋଗ-୨	୩
୧୫.	ଏକକ ୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୧	କାନ୍ଥକୁ ବଲ୍ ମାରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୬	୯
୧୬.	ଏକକ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୨	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୬	୧୦
୧୭.	ଏକକ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର୧	କୋନ୍‌ରେ ବଜାଇବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୪	୧୧
୧୮	ଏକକ୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର୧	କାନ୍ଥକୁ ବଲ୍ ମାରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୬	୧୨
୧୯.	ଏକକ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୨	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨	୧୩
୨୦.	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୧	କୋନ୍‌ରେ ବଜାଇବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୪	୧୪

୨୧ଏବଂ୨୨	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ନିୟମ	ଯୋଗ – ୩	୪
୨୩	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୧	କୋନ୍‌ରେ ବଜାଇବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୪	୧୫
୨୪ଏବଂ୨୫	ଏକକ ୨	ଆମକ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଘୋଡ଼ା-ଘୋଡ଼ି	ଆ.କ୍ରୀ.-୩	୬
୨୬	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର -୩	ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୭	୧୬
୨୭.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର -୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୧	୧୭
୨୮.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର -୩	ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୭	୧୮
୨୯.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର -୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୧	୧୯
୩୦ଏବଂ୩୧	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର-୪/୫	ଚେନ୍ (ଶୃଙ୍ଖଳ)	ଆ.କ୍ରୀ.-୪	୮
୩୨.	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ-ଅଭ୍ୟାସ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଯୋଗ-୪	୫
୩୩.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ଶାଡୋ ବଲ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୮	୨୦
୩୪.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର -୩	ବଲ୍ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୯	୨୧
୩୫.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ଶାଡୋ ବଲ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୮	୨୨
୩୬.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ବଲ୍ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୯	୨୩
୩୭.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ବାକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୦	୨୪
୩୮.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ବାକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୦	୨୫
୩୯.	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ଉପକ୍ରମ	ଯୋଗ-୫	୭
୪୦ଏବଂ୪୧	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଖୋଜ	ଆ.କ୍ରୀ.-୫	୧୦
୪୨.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର -୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୧	୨୬
୪୩.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ବାକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୦	୨୭

୪୪.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୧	୨୮
୪୫.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୧	୨୯
୪୬.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବକ୍ସରେ ଷ୍ଟିଲ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୦	୩୦
୪୭.	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୧	୩୧
୪୮.	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ-୬	୯
୪୯ଏବଂ୫୦	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଭଙ୍ଗୀ	ଯୋଗ-୭	୧୧
୫୧ଏବଂ୫୨	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର୪/୫	ବିଢ଼ ଡିଆଁ	ଆ.କ୍ରୀ.-୬	୧୨
୫୩.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବେଲୁନ୍‌କୁ ମାରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୩	୩୨
୫୪.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ଶରୀର ଓ ବେଲୁନ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୪	୩୩
୫୫.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବେଲୁନ୍‌କୁ ମାରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୩	୩୪
୫୬.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ଶରୀର ଓ ବେଲୁନ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୪	୩୫
୫୭ଏବଂ୫୮	ଏକକ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ-୮	୧୨
୫୯ଏବଂ୬୦	ଏକକ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ-୮	୧୪
୬୧ଏବଂ୬୨	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଖୋଜ	ଆ.କ୍ରୀ.-୫	୧୪
୬୩.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୨	ନରମ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୫	୩୬
୬୪.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବଲ ପାସ୍ ଖେଳ	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୬	୩୭
୬୫.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବର୍ଗ ମଧ୍ୟକୁ ଷ୍ଟୁପ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୭	୩୮
୬୬.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୨	ନରମ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୫	୩୯
୬୭ଏବଂ୬୮	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଘର ଡିଆଁ	ଆ.କ୍ରୀ.-୭	୧୬
୬୯.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବଲ ପାସ୍ ଖେଳ	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୬	୪୦
୭୦.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବର୍ଗ ମଧ୍ୟକୁ ଷ୍ଟୁପ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୭	୪୧
୭୧.	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୨	ବସିବା ଏବଂ ଉଠିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୨	୪୨
୭୨.	ଏକକ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା	ଯୋଗ-୮	୧୫

୭୩ଏବଂ୮୧		ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ		ଅର୍ଦ୍ଧବାର୍ଷିକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	ସ.ମା.-୧	୯
୮୨ଏବଂ ୮୩	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ-୯	୧୬
୮୪ଏବଂ୮୫	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଘର ଡିଆଁ	ଆ.କ୍ରୀ.-୭	୧୮
୮୬.	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୦	୪୩
୮୭.	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୮	୪୪
୮୮.	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୦	୪୫
୮୯.	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୮	୪୬
୯୦.	ଏକକ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଓମ୍ ଉଚ୍ଚାରଣ	ଯୋଗ-୧୦	୧୮
୯୧ଏବଂ୯୨	ଏକକ ୨	ଆମକ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଛୋଟିପାରା (କୁକୁଡା ଲଢ଼େଇ)	ଆ.କ୍ରୀ.-୮	୨୦
୯୩.	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୨	ବାଡ଼ିକୁ ସନ୍ତୁଳନ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୯	୪୭
୯୪.	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଭୂମିରେ ଅଚଳ ରହିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୧	୪୮
୯୫.	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ପ୍ଲାଙ୍କ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୨	୪୯
୯୬ଏବଂ୯୭	ଏକକ ୨	ଆମକ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର ୪/୫	କୁମ୍ଭୀର ଓ ପାଣି	ଆ.କ୍ରୀ.-୯	୨୨
୯୮.	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୨	ବାଡ଼ିକୁ ସନ୍ତୁଳନ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୯	୫୦
୯୯.	ଏକକ ୧	ଟୀକାକରଣ	ପ୍ରକାର ୨	ଟୀକା ବିଜୟ	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୭	୫୧
୧୦୦.	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ	ଯୋଗ-୧୧	୧୯
୧୦୧.	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଭୂମିରେ ଅଚଳ ରହିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୧	୫୨
୧୦୨.	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୧	ମୂଷା-ବିରାଡ଼ି	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୪	୫୩
୧୦୩.	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ପ୍ଲାଙ୍କ	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୨	୫୪
୧୦୪.	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଘର ଖୋଜିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୩	୫୫
୧୦୫ ଏବଂ ୧୦୬	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ	ଯୋଗ-୧୧	୨୦

୧୦୭ଏବଂ ୧୦୮	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର ୪/୫	କୁମ୍ଭୀର ଓ ପାଣି	ଆ.କ୍ରୀ.-୯	୨୪
୧୦୯	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୧	ମୂଷା-ବିରାଡ଼ି	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୪	୫୬
୧୧୦	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର-୩	ଶଟଲ୍ ଦୌଡ	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୫	୫୭
୧୧୧	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର୧	ଟୀକା ବିଜୟ	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୭	୫୮
୧୧୨	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର୧	ମୂଷା-ବିରାଡ଼ି	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୪	୫୯
୧୧୩	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ	ଯୋଗ-୧୨	୨୧
୧୧୪ ଏବଂ ୧୧୫	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର୪/୫	ଆମେ ଫୁଲର ରାସ୍ତାରେ ଚାଲୁଅଛୁ	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୦	୨୬
୧୧୬ ଏବଂ ୧୧୭	ଏକକ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର୪/୫	ଡକ୍ ବଲ୍	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୧	୨୮
୧୧୮ ଏବଂ ୧୧୯	ଏକକ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର୪/୫	ଚାମଚ ଦୌଡ	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୨	୩୦
୧୨୦	ଏକକ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଫାଙ୍କିବା (ଡକ୍)	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୬	୬୦
୧୨୧.	ଏକକ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଶଟଲ୍ ଦୌଡ	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୫	୬୧
୧୨୨ଏବଂ ୧୨୩	ଏକକ୨	ଆମ କ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର୪/୫	ବଲ୍ ସେକାସେକି	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୩	୩୨
୧୨୪	ଏକକ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର୩	ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ପାଇଁ ଫାଙ୍କିବା (ଡକ୍)	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୬	୬୨
୧୨୫	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଶଟଲ୍ ଦୌଡ	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୫	୬୩
୧୨୬	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଜପ-ତପ	ଯୋଗ-୧୩	୨୨
୧୨୭	ଏକକ ୧	ଟୀକାକରଣ	ପ୍ରକାର୨	ଟୀକା ବିଜୟ	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୭	୬୪
୧୨୮	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଋଷି ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି	ଯୋଗ-୧୪	୨୩
୧୨୯	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର୩	ଟୀକା ବିଜୟ	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୭	୬୫
୧୩୦	ଏକକ ୨	ଆମକ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଦଉଡ଼ି ଟଣା	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୪	୩୩
୧୩୧	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଶବ୍ଦ ଗ୍ରାହୀ	ଯୋଗ-୧୫	୨୪

୧୩୨	ଏକକ୨	ଆମ କ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର୪/୫	ତିନି ଗୋଡିଆ ଦୌଡ	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୫	୩୪
୧୩୩	ଏକକ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର୧	ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୦	୬୬
୧୩୪	ଏକକ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର୧	ବାକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୦	୬୭
୧୩୫ଏବଂ ୧୩୬	ଏକକ୨	ଆମକ୍ରୀଡା	ପ୍ରକାର୪/୫	ଭିତରକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୬	୩୬
୧୩୭	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର୧	ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୦	୬୮
୧୩୮.	ଏକକ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବାକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୦	୬୯
୧୩୯ ଏବଂ ୧୪୦	ଏକକ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର୪/୫	ଆଲୋକ ଏବଂ ଅନ୍ଧାର	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୭	୩୮
୧୪୧-୧୫୦		ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ		ବାର୍ଷିକ ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	ସ.ମା.-୨	୧୯

ଯୋଗ	୨୪
ଆମ କ୍ରୀଡା	୩୮
ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧି	୬୯
ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	୧୯
ସମୁଦାୟ	୧୫୦

ସୂଚନା: ଶ.ମୌ.ଗ - ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧି
ଆ.କ୍ରୀ. - ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା
ସ.ମା - ସମାପ୍ତିସୂଚକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଟିପ୍ପଣୀ