

ইউনিট ২

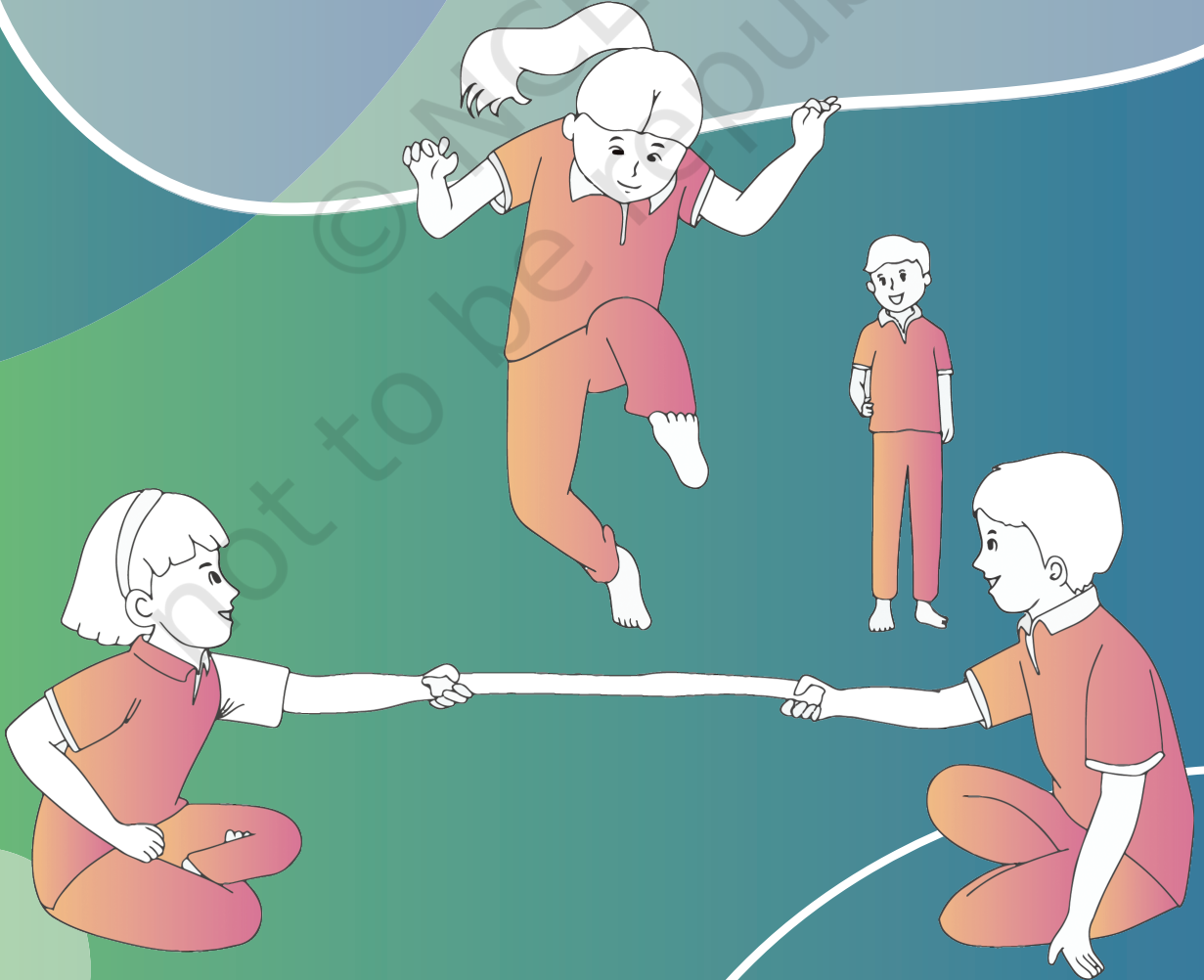
আমাদের খেলা



ইউনিট সম্পর্কে

খেলা স্বাভাবিক এবং আমরা সবাই যখন একসাথে থাকি তখন খেলতে পছন্দ করি। খেলা একত্রিত হওয়ার অনুভূতি তৈরি করে এবং আমাদের একে অপরকে আরও ভালভাবে বুঝতে সহায়তা করে। এই গেমগুলি খেলার সময় আমরা একে অপরের সাথে সংবেদনশীলভাবে এবং যত্ন সহকারে আচরণ করা নিশ্চিত করব।

আসুন আমরা আমাদের বন্ধু, শিক্ষক এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে এই খেলাগুলি খেলি।

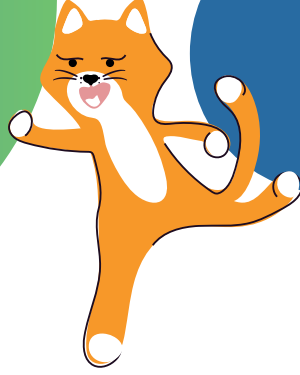


অধ্যায় ৫

স্থানীয় এবং ঐতিহ্যবাহী খেলা

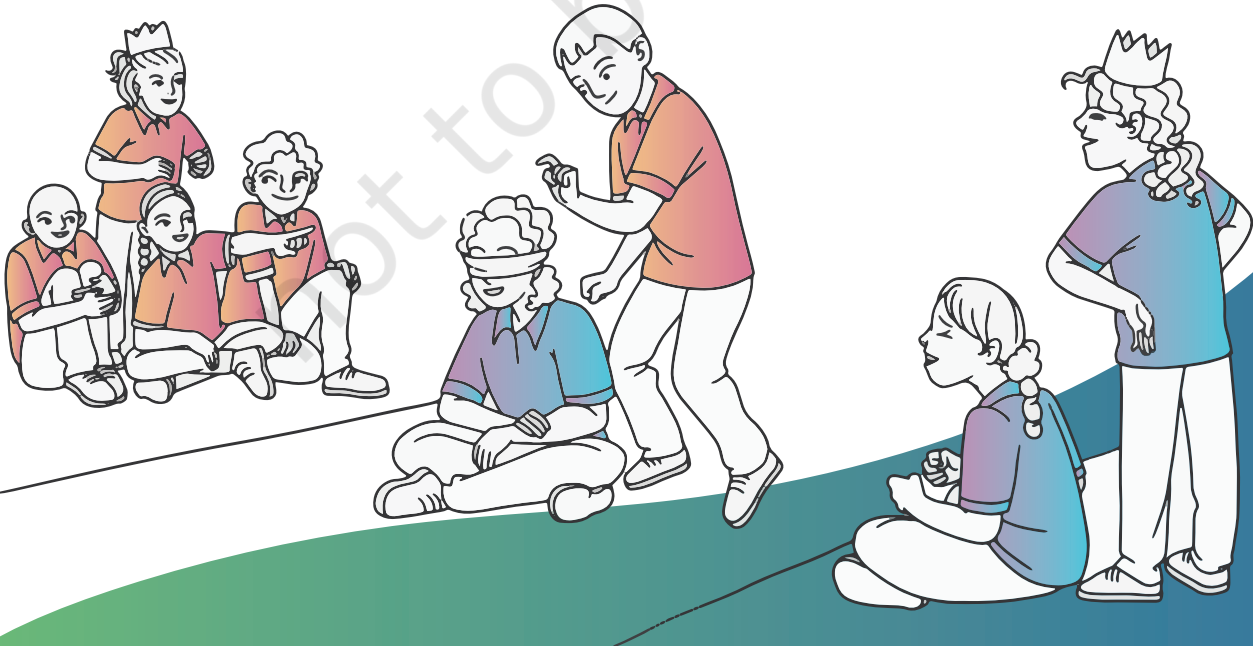


339CH05



ভূমিকা

পাড়ার বন্ধুদের সঙ্গে আমরা সবাই অনেক খেলা খেলি। আমাদের দেশের প্রতিটি অঞ্চলে কিছু খেলা রয়েছে যা সেই অঞ্চলের জন্য নির্দিষ্ট। এই অধ্যায়ে, আমরা সারা দেশে খেলা হয় এমন কিছু খেলা খেলতে ও উপভোগ করতে শিখব। এই খেলাগুলি খেলে এবং একসাথে উপভোগ করার সময়, আমরা একে অপরের সাথে সদয় আচরণ করতে এবং আরও ভাল মানুষ হতে শিখব।





গুজি ১

সাতটি পাথর

সাতটি পাথর এই খেলাটি আমাদের দেশে অনেক নামে পরিচিত। উদাহরণস্বরূপ, এটি সাতোলিয়া, পিথু, লাগোরি বা নারগোলাই নামে পরিচিত। তোমার অঞ্চলে এর ভিন্ন নাম থাকতে পারে। এই খেলাটি খেলতে তোমার সাতটি ফ্ল্যাট পাথর এবং একটি স্পঞ্জ বল দরকার।





কিভাবে খেলতে হবে

- খেলোয়াড়দের দুটি দলে ভাগ করো। একটি দল নিষ্ক্ষেপকারী এবং অন্য দলটি রক্ষণকারী।
- একটি ছোট টাওয়ার গঠনের জন্য পাথরগুলি একে অপরের উপরে রাখো, প্রতিটি পাথর তার নীচের চেয়ে ছোট।
- নিষ্ক্ষেপকারী দলের একজন খেলোয়াড় নির্দিষ্ট দূরত্ব থেকে বল দিয়ে পাথরের স্তূপটি ছিটকে দেওয়ার চেষ্টা করে।
- যদি নিষ্ক্ষেপকারীর বলটি পাথরগুলি মিস করে তবে রক্ষণকারী দল বাউন্সে বলটি ধরার চেষ্টা করে এবং খেলোয়াড় আউট হয়। আরেকজন খেলোয়াড় পাথর মারার সুযোগ পায়।
- খেলোয়াড় পাথরের স্তূপ নিচে ছিটকে গেলে মজা শুরু হয়!
- রক্ষণকারী দল বল তুলে নিষ্ক্ষেপকারী দলের খেলোয়াড়দের আঘাত করার চেষ্টা করে।
- নিষ্ক্ষেপকারী দলের খেলোয়াড়রা বলটি ডজ করে এবং পাথরগুলি টাওয়ারের মতো সাজিয়ে ফিরিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করে।
- নিষ্ক্ষেপকারী টিমের কোনো খেলোয়াড় বলের আঘাতে আহত হলে পুরো দল আউট হয়ে যায়।
- যদি নিষ্ক্ষেপকারী দলটি সমস্ত পাথর ফিরিয়ে দিতে সফল হয় তবে তারা 'সাতোলিয়া' বা 'লাগোরি' চিৎকার করে এবং এক পয়েন্ট পায়।
- এরপর দলটি ভূমিকা পরিবর্তন করে।



শিক্ষকের প্রতি দৃষ্টব্য



উদ্দেশ্য

একাগ্রতা, তত্পরতা,
নির্ভুলতা, সহযোগিতা
এবং ধৈর্য বিকাশ

বৈচিত্র্য

- অসুবিধার স্তর পরিবর্তন
করতে টাওয়ারে পাথরের
সংখ্যা হ্রাস বা বৃদ্ধি করুন।

সার্কেল টাইম

খেলার সময় শারীরিক
আঘাত এড়াতে আপনি কী
করতে পারেন তা নিয়ে
আলোচনা করুন।

ଓଝି ୨

গোলাপ টগর

গোলাপ মানে গোলাপ ফুল আর টগর মানে সাদা ফুল। এই খেলাটি বিভিন্ন সবজি, ফল এবং জায়গা শেখার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।





কিভাবে খেলতে হবে

- দুটি দল গঠন করো - টিম এ এবং টিম বি - এবং প্রতিটি দলের জন্য একজন নেতা নির্বাচন করো।
- খেলার ক্ষেত্রের কেন্দ্রে একটি রেখা অঙ্কন করো। দলগুলি একে অপরের মুখোমুখি লাইন থেকে সমান দূরত্বে দাঁড়িয়ে থাকে।
- নেতারা গোপনে ফল বা সবজির উপর ভিত্তি করে তাদের খেলোয়াড়দের নাম বরাদ্দ করো।
- টিম এ এর নেতা তখন দলের একজন সদস্যের চোখ বেঁধে টিম বি থেকে একজন খেলোয়াড়ের নির্ধারিত নাম ডাকে। যেমন- "দয়াকরে আম এসো", বা "দয়াকরে বেগুন এসো"।
- বি থেকে আমন্ত্রিত খেলোয়াড় কাছে এসে টিম এ থেকে চোখ বাঁধা খেলোয়াড়ের পিছনে আলতো টোকা দেয়।
- চোখ বাঁধা খেলোয়াড়টি পিঠে টোকা দেওয়া খেলোয়াড়ের আসল নাম অনুমান করে। প্রতিটি সঠিক অনুমানের জন্য একটি পয়েন্ট দেওয়া হয়।
- টিম বি দলের নেতাও এখন একই কাজ করছে।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য
প্রত্যাশা, দল গঠন,
মানসিক বোঝাপড়া,
স্মৃতিচারণ এবং
সহানুভূতি বৃদ্ধি করা।

বৈচিত্র্য

- খেলোয়াড়দের তাকে সনাক্ত করতে সাহায্য করার জন্য উপরের শরীরের একাধিক অংশে অন্য খেলোয়াড়কে স্পর্শ করার অনুমতি দিন

**বৃত্ত সময়- ফল ও
সবজির পুষ্টিগুণ
আলোচনা করুন**





ওজি ৩

পাকদম-পাকদাই

এটি ভারতের সমস্ত অংশে খুব সাধারণ খেলা। এটি আপনার অঞ্চলে অন্য নামে পরিচিত হতে পারে।

কিভাবে খেলতে হবে

- ডেনার (ডেন) হতে একজন খেলোয়াড় নির্বাচন করো। বাকি খেলোয়াড়রা হলেন রানার্স।
- খেলার মাঠের সীমানা নির্ধারণ করো যাতে সবাই জানে যে তারা কোথায় দৌড়াতে পারে।
- ডেনটি খেলার মাঠের মাঝখানে দাঁড়িয়ে থাকে যখন রানাররা সীমানার মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে।
- ডেন রানারদের তাড়া করে এবং তাদের স্পর্শ করার চেষ্টা করে।
- ডেন দ্বারা স্পর্শ করা যে কোনও রানার তৎক্ষণাৎ পরবর্তী ডেনে পরিণত হয় এবং খেলাটি অব্যাহত থাকে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য
তৎপরতা, গতি, দ্রুত
প্রতিক্রিয়ার সময়,
সংকল্প এবং
সহনশীলতা বিকাশ
করা।

বৈচিত্র্য

- দৌড়ানোর পরিবর্তে, আপনি লাফ দিতে বা লাফ দিতে পারেন।

অসুবিধা স্তর পরিবর্তন
করতে এলাকা হ্রাস বা
বাড়ান।





ওজি ৪

চেইন (সহকালী)

এটি একটি সহজ খেলা যা বিভিন্ন প্যাটার্নে খেলা যায়।

কিভাবে খেলতে হবে

- ডেন হতে একজন খেলোয়াড় নির্বাচন করো। বাকি খেলোয়াড়রা হলেন রানার্স।
- খেলার মাঠের সীমানা নির্ধারণ করো যাতে সবাই জানে যে তারা কোথায় দৌড়াতে পারে।
- ডেন রানারদের তাড়া করে এবং তাদের একজনকে স্পর্শ করার চেষ্টা করে।
- যখন কোনও রানারকে স্পর্শ করা হয়, তখন সেই খেলোয়াড় ডেনারের সাথে হাত মিলিয়ে একটি চেইন তৈরি করে।
- ডেন এবং নতুন যোগদানকারী খেলোয়াড়রা একটি চেইন গঠন করে এবং একসাথে রানারদের তাড়া করে। আস্তে আস্তে নতুন সদস্য যোগ হয় এবং চেইনের দৈর্ঘ্য বাড়তে থাকে।
- সমস্ত দৌড়বিদ শৃঙ্খলের অংশ না হওয়া পর্যন্ত গেমটি চলতে থাকে। শেষ রানার অবশিষ্ট থাকে, সে বিজয়ী হয়।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য
তত্পরতা, শক্তি,
সংকল্প, সমন্বয় এবং
ঐক্য বিকাশ।

বৈচিত্র্য

- অসুবিধার মাত্রা কমাতে বা বাড়ানোর জন্য খেলার ক্ষেত্রের আকার হ্রাস বা বৃদ্ধি করুন।

বৃত্ত সময়

আপনার দলের সদস্য বা অন্য দলের একজন সদস্যের একজন ভাল গুণমানকে কল করুন।





ওজি ৫

আঁখ মিচোলি

এটি ভারতে খুব জনপ্রিয় খেলা এবং বাংলা, আসাম, ওড়িশা এবং ত্রিপুরার মতো বিভিন্ন রাজ্যে বিভিন্ন নামে খেলা হয়। আঁখ মানে চোখ আর মিচোলি মানে বন্ধ। তোমার অঞ্চলে এই খেলাটির নাম কী?

কিভাবে খেলতে হবে

- খেলার ক্ষেত্রের সীমানা নির্ধারণ করুন যাতে প্রত্যেকে জানে যে তারা কোথায় দৌড়াতে এবং লুকিয়ে থাকতে পারে। ডেনার হতে একজন খেলোয়াড় নির্বাচন করো।
- একজন খেলোয়াড় যার চোখ কাপড় দিয়ে ঢাকা থাকে তাকে খেলার মাঠের মাঝখানে দাঁড় করানো হয়।
- অন্যান্য খেলোয়াড়রা খেলার মাঠে ছড়িয়ে পড়ে এবং "আও খেলেন আঁখ মিচোলি" গাইতে থাকে।
- ডেনার অন্যান্য খেলোয়াড়দের তাড়া করার চেষ্টা করে এবং শব্দটি যে দিক থেকে আসছে তার উপর ভিত্তি করে তাদের স্পর্শ করে।
- ডেনারকে স্পর্শ করা খেলোয়াড়কে সনাক্ত করতে হবে। যদি এটি সঠিক হয় তবে প্লেয়ারটি নতুন ডেনার হয়ে যায় এবং খেলাটি চলতে থাকে।



শিক্ষকের প্রতি দৃষ্টব্য

উদ্দেশ্য

শ্রবণ, প্রত্যাশা, সহযোগিতা এবং ধৈর্যের প্রখর বোধকে সমৃদ্ধ করা।

বৈচিত্র্য

- একটির পরিবর্তে দুটি ডেনার রাখুন এবং খেলুন বৃত্ত সময়

বৃত্ত সময়

যখন সবাই একসাথে খেলেন তখন আপনি কেমন অনুভব করেন এবং যখন আপনার বন্ধুরা অনুপস্থিত থাকে তখন আপনি কেমন অনুভব করেন তা নিয়ে আলোচনা করুন।





ওজি ৬

বিট্টা কুদ

বিট্টা মানে খোলা খাড়া খেজুর আর কুদ মানে লাফালাফি। এই খেলাটি হাত দিয়ে বা কাপড় বা কাঠের লাঠি ব্যবহার করে খেলা হয় নিচের ছবিতে দেখানো হয়েছে।

কিভাবে খেলতে হবে

- দু'জন করে খেলোয়াড়ের দল গঠন করো।
- এক জোড়া ডেন হিসাবে নির্বাচিত হয়। এই জুটি নীচের ছবিতে দেখানোর মত একটি লাঠি বা একটি কাপড় ধরে মাটিতে বসে আছে।
- এই লাঠির ওপর দিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়তে হয় সব খেলোয়াড়কেই।
- যদি কোনও দলের উভয় খেলোয়াড় লাঠির উপর দিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়তে ব্যর্থ হয় তবে তারা নতুন ডেন হয়ে যায়।
- যদি সমস্ত দল সফলভাবে লাঠির উপরে ঝাঁপিয়ে পড়ে তবে ডেনটি লাঠির উচ্চতা বাড়িয়ে তোলে। সমস্ত খেলোয়াড় ক্লান্ত না হওয়া পর্যন্ত খেলা চলতে থাকে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য
সঠিকতা, পায়ের শক্তি, স্থিতিশীলতা এবং বাধা অতিক্রম করার সাহস লালন করা।

বৈচিত্র্য

- বিভিন্ন উচ্চতার বিভিন্ন আকার তৈরি করতে হাত ব্যবহার করুন।

বৃত্ত সময়

যে খেলোয়াড়রা বাধা অতিক্রম করতে অক্ষম তাদের আপনি কীভাবে সাহায্য করতে পারেন তা নিয়ে আলোচনা করুন





গুজি ৭

এক্সা-দোক্সা

এক্সা-দোক্সা (একটি জনপ্রিয় ঐতিহ্যবাহী খেলা, যেখানে মাটিতে আকা বর্গক্ষেত্রের ভিতর দিয়ে একটি পাথর বা ছোট বস্তু লাফিয়ে লাফিয়ে নিয়ে যেতে হয়)।





কিভাবে খেলতে হবে

- পূর্ববর্তী পৃষ্ঠার ছবিতে প্রদর্শিত আউটটি স্কোয়ার দিয়ে স্থলটি চিহ্নিত করো।
- প্রথম খেলোয়াড় প্রারম্ভিক লাইনের পিছনে দাঁড়িয়ে মার্কার (একটি ছোট সমতল পাথর) স্কোয়ার -১ এ নিক্ষেপ করে। এটি অবশ্যই বাউন্স আউট বা লাইনগুলি স্পর্শ না করে বর্গক্ষেত্রের অভ্যন্তরে অবতরণ করতে হবে।
- প্লেয়ারটি স্কোয়ার -১ থেকে স্কোয়ার -৮ এবং পিছনে ঝাঁপিয়ে পড়ে, চিহ্নিতকারীটি যে স্কোয়ারে স্থাপন করা হয় তা এড়িয়ে যায়। খেলোয়াড় একক স্কোয়ারে এক পায়ে এবং প্রতিটি স্কোয়ারে এক পা দিয়ে ডাবল স্কোয়ারে উভয় পায়ে হপ করে।
- পিছনে ঝাঁপিয়ে পড়ার সময়, খেলোয়াড় স্কোয়ার -২ এ থামে, চিহ্নিতকারীটি তুলে নেয় এবং স্কোয়ার -১ এর উপরে উঠে বেরিয়ে আসে। খেলোয়াড় ২য়, ৩য়, ৪র্থ, ৫ম, ৬ষ্ঠ, ৭ম এবং ৮ম স্কোয়ারে মার্কার নিক্ষেপ করে খেলতে থাকে।
- যদি চিহ্নিতকারী সঠিক স্কোয়ারে অবতরণ না করে, বা যদি কোনও খেলোয়াড় কোনও লাইনে পা রাখে বা ভুল স্কোয়ারে ঝাঁপিয়ে পড়ে বা ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে তবে তাদের পালা শেষ হয়। পরের বার, প্লেয়ার স্কোয়ার থেকে শুরু করে যেখানে তাদের পালা শেষ হয়েছিল।
- যে খেলোয়াড় প্রথমে সমস্ত স্কোয়ার সম্পূর্ণ করে সে জয়ী হয়।

শিক্ষকের প্রতি দৃষ্টব্য

উদ্দেশ্য
পায়ের শক্তি, ভারসাম্য, স্থিতিশীলতা, ধৈর্য এবং ইচ্ছাশক্তি বৃদ্ধি করা
উদ্দেশ্য- পায়ের শক্তি, ভারসাম্য, স্থিতিশীলতা, ধৈর্য এবং ইচ্ছাশক্তি বৃদ্ধি করা

বৈচিত্র্য

- অসুবিধা স্তর পরিবর্তন করতে আকার বা বাক্সের সংখ্যা বাড়ান বা হ্রাস করুন।

বৃত্ত সময়

প্রতিটি খেলোয়াড় খেলার সময় তাদের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য কী করেছিল তা নিয়ে আলোচনা করুন





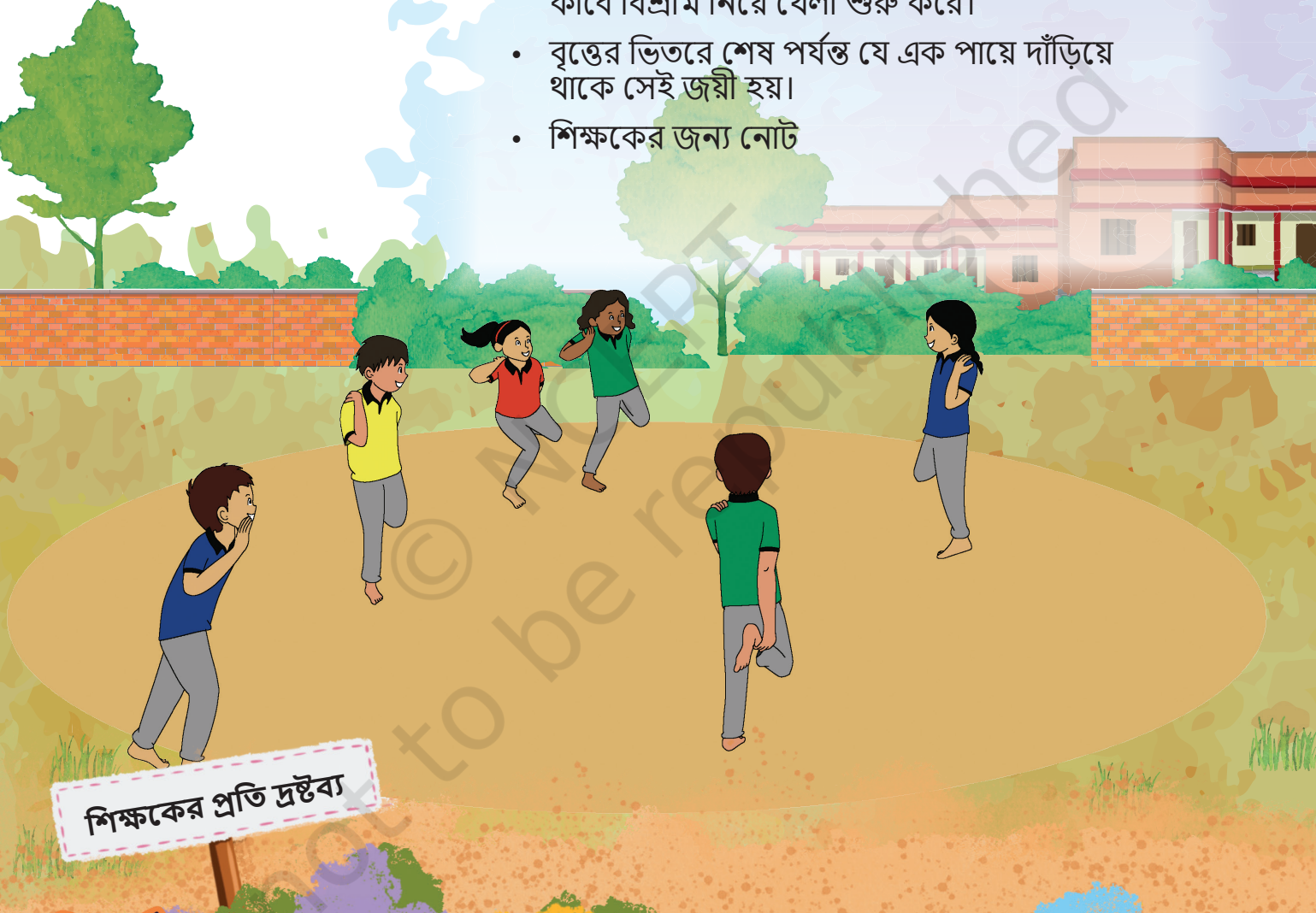
ওজি ৮

মোরগ লড়াই

এটি ল্যাংড়ি (এক লেগ স্কিপিং) নামক একটি জনপ্রিয় খেলার একটি প্রকরণ।

কিভাবে খেলতে হবে

- খেলোয়াড়ের সংখ্যার উপর নির্ভর করে মাটিতে একটি বৃত্ত আঁকো।
- প্রত্যেক খেলোয়াড়কে বৃত্তের ভেতরে থাকতে হবে।
- খেলাটির উদ্দেশ্য হ'ল অন্যান্য খেলোয়াড়দের বৃত্তের বাইরে বা এমনভাবে ধাক্কা দেওয়া যাতে তারা উভয় পায়ে দাঁড়াতে বাধ্য হয়।
- প্রতিযোগী এক পা লাফ দিয়ে এবং এক হাত তাদের কাঁধে বিশ্রাম নিয়ে খেলা শুরু করে।
- বৃত্তের ভিতরে শেষ পর্যন্ত যে এক পায়ে দাঁড়িয়ে থাকে সেই জয়ী হয়।
- শিক্ষকের জন্য নোট



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য
ভারসাম্য, সম্পূর্ণ
শরীরের সমন্বয়, পা,
কাঁধের শক্তি এবং
স্থিতিস্থাপকতা বিকাশ
করা।

বৈচিত্র্য

- বৃত্তের আকার বাড়ান বা
কমান।

বৃত্ত সময়

গেমটি পরিবর্তন করার
উপায় নিয়ে আলোচনা
করুন





ওজি ৯

কুমির ডেঙ্গা

কুমির অর্থ কুমির এবং ডাঙ্গা অর্থ নদীর তীর। এটি দেশের অনেক অংশে একটি জনপ্রিয় খেলা এবং বিভিন্ন নামে পরিচিত।

কিভাবে খেলতে হবে

- নীচের ছবিতে দেওয়া একাধিক 'জমি' এবং 'জল' অঞ্চলে স্থল চিহ্নিত করতে চক পাউডার ব্যবহার করো।
- একজন খেলোয়াড় কুমির (কুমির) হবে এবং বাকিরা রানার হবে।
- দৌড়বিদরা স্থলভাগে নিরাপদ কিন্তু জলের এলাকায় কুমির আক্রমণ করতে পারে।
- কুমির খেলোয়াড়কে জ্বালাতন করার সময় দৌড়বিদদের এক স্থল অঞ্চল থেকে অন্য স্থলভাগে যেতে হবে।
- যদি কুমির খেলোয়াড় জলের অঞ্চলে কোনও রানারকে ধরে ফেলে তবে ধরা পড়া রানার নতুন কুমির হয়ে যায় এবং খেলাটি চলতে থাকে।



শিক্ষকের প্রতি দৃষ্টব্য

উদ্দেশ্য- পায়ের শক্তি, সতর্কতা, দ্রুত প্রতিক্রিয়ার সময় এবং গতিশীল এবং স্থিতিশীল ভারসাম্যকে লালন করা।

- বৈচিত্র্য- . পারাপারের সময় আপনি বিভিন্ন জিনিস চেষ্টা করতে পারেন যেমন হপিং বা লাফানো।

বৃত্ত সময়- কুমির (কুমির) কে ফাঁকি দিতে আপনি কী করেছিলেন তা নিয়ে আলোচনা করুন।





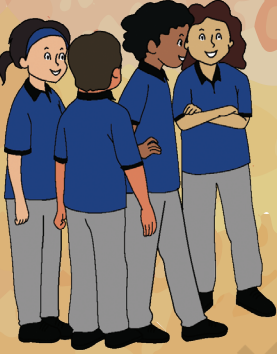
গুজি ১০

আমরা ফুলের রাস্তায় হাঁটছি

স্থানীয় ভাষায় বিভিন্ন স্লোগান দিয়ে এই
খেলা খেলা হয়। এটিকে অর্থবহ করার
জন্য, আপনার স্কুলের জন্য নতুন
স্লোগান তৈরি করা যেতে পারে।

আমরা ফুলের
রাস্তায় হাঁটছি

আমরা ঠান্ডা
বাতাসে হাঁটছি।





কিভাবে খেলতে হবে

- মাঠে একটি সরল রেখা আঁকো।
- দুটি দল গঠন করুন যা কিছু দূরত্বে লাইনের বিপরীত দিকে দাঁড়াবে।
- প্রথম দলটি লাইনের দিকে হেঁটে যায় এবং বলে, "আমরা ফুলের রাস্তায় হাঁটি" (হাম ফুলো কি সড়ক পর চলতে হয়)।
- দ্বিতীয় দলটিও লাইনের কাছে এসে উত্তর দেয়- "আমরা শীতল বাতাসে হাঁটি" (হাম থান্ডি হাভা মে চলতে হয়)।
- তখন প্রথম দল জিজ্ঞেস করে- "কাকে নিতে চাও?"
- দ্বিতীয় দলটি প্রথম দল থেকে একজন খেলোয়াড়ের নাম নিয়ে প্রতিক্রিয়া জানায়। যেমন, 'গৌরী'।
- তারপর প্রথম দলটি আবার জিজ্ঞেস করে- "কিন্তু কার সাথে?"
- দ্বিতীয় দল তখন তাদের নিজ দল থেকে একজন খেলোয়াড়ের নাম নেয়। যেমন, 'রাধার সঙ্গে'।
- প্রথম দলটি চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করে এবং প্রতিক্রিয়া জানায়- "পারলে তাকে নিয়ে যাও"।
- এখন এই দুই বাছাই করা খেলোয়াড় লাইনের বিপরীত দিকে দাঁড়িয়ে একে অপরকে টানার চেষ্টা করে।
- শিক্ষকের জন্য নোট
- যে টান পায় সে বিপরীত দলের সদস্য হয়ে যায় এবং খেলাটি দুটি নতুন খেলোয়াড় নিয়ে চলতে থাকে।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য
তত্পরতা, একাগ্রতা,
নিভুলতা এবং
আত্মরক্ষাকে
শক্তিশালী করা।

বৈচিত্র

- প্রতিপক্ষ থেকে দুইজন খেলোয়াড় চ্যালেঞ্জে নিযুক্ত হতে পারেন।

বৃত্ত সময়

সর্বদা দুর্বলতমকে বেছে
নেওয়ার বিপরীতে সমান
শক্তির খেলোয়াড় বেছে নেওয়া
কেন গুরুত্বপূর্ণ তা আলোচনা
করুন।





গুজি ১১

ডজ বল

এটি আমাদের দেশের সব অঞ্চলে খেলা একটি জনপ্রিয় খেলা। আঘাত এড়াতে খেলায় একটি সফটবল ব্যবহার করা যেতে পারে।

কিভাবে খেলতে হবে

- ডেন (চোর) হতে একজন খেলোয়াড় নির্বাচন করো। অন্য খেলোয়াড়রা ডজার্স হতে পারে।
- মাটিতে একটি বড় বৃত্ত আঁকো। ডেনটি বৃত্তের কেন্দ্রে দাঁড়িয়ে থাকবে এবং ডজাররা বৃত্তের সীমানায় দাঁড়াবে।
- ডেন একটি নরম বল ব্যবহার করে ডজারদের আঘাত করার চেষ্টা করে।
- যে ডজার আঘাত পায় সে নতুন ডেনে পরিণত হয় এবং খেলাটি চলতে থাকে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য
তত্পরতা, ঘনত্ব,
নির্ভুলতা এবং
শক্তিশালীকরণ
আত্মরক্ষা

বৈচিত্র

- খেলা দুটি ডেনার সঙ্গে খেলা যাবে।

বৃত্ত সময়

আন্দোলন আলোচনা
করুন যা
আরো দরকারী ছিল
বল ফাঁকি দেওয়া



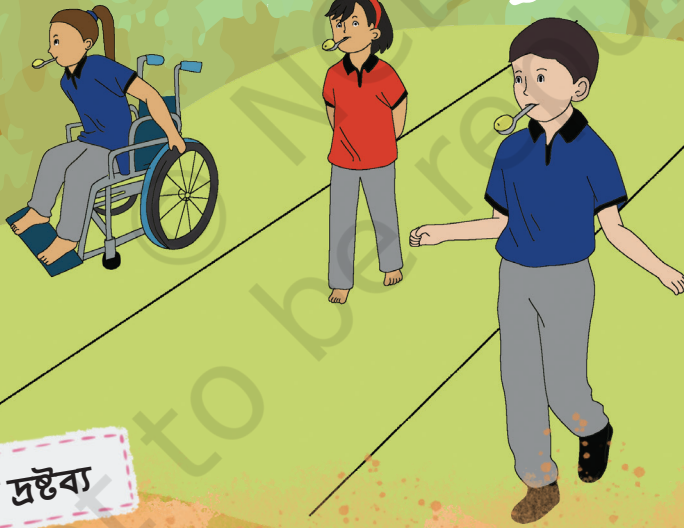


ওজি ১২ চামচ দৌড়

এটি একটি জনপ্রিয় খেলা যা সব বয়সের মানুষ খেলে। এটি একটি টেবিল চামচ, এবং একটি লেবু বা একটি মার্বেল দিয়ে খেলা হয়।

কিভাবে খেলতে হবে

- খেলোয়াড়দের চালানোর জন্য একটি স্টার্ট লাইন, একটি ফিনিশ লাইন এবং ট্র্যাক আঁকুন।
- সমস্ত খেলোয়াড় মুখে চামচ (এটিতে একটি লেবু বা মার্বেল থাকা) নিয়ে স্টার্ট লাইনের পিছনে দাঁড়িয়ে থাকে।
- বাঁশি বাজতেই খেলোয়াড়রা ফিনিশিং লাইনের দিকে হাঁটতে শুরু করেন।
- যে খেলোয়াড় লেবু বা মার্বেল না ফেলে প্রথমে ফিনিশিং লাইনে পৌঁছায় সে জয়ী হয়।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য
ঘনত্ব, ভারসাম্য,
সংকল্প এবং ঘাড়ের
পেশী শক্তি সমৃদ্ধ
করা।

বৈচিত্র

- সামনে বা পিছনে প্রসারিত বাহু দিয়ে এটি খেলুন।

বৃত্ত সময়

কিভাবে একাগ্রতা খেলা একটি ভূমিকা ছিল আলোচনা। আপনি সামনে এবং পিছনে অল্প সঙ্গে খেলা যখন কি ঘটবে আলোচন।





ওজি ১৩

গাড্ডা মারা

এটি একটি জনপ্রিয় খেলা যা সব অঞ্চলে খেলা হয়। আঘাত এড়াতে খেলায় একটি সফটবল ব্যবহার করা যেতে পারে।

কিভাবে খেলতে হবে

- একটি কাপড়ের বল তৈরি করুন এবং খেলার ক্ষেত্রটি সংজ্ঞায়িত করুন।
- খেলা শুরু করার জন্য, একজন খেলোয়াড় বল হাতে নিয়ে জিজ্ঞাসা করে, "তোমরা কি সব প্রস্তুত?"। অন্য খেলোয়াড়রা 'হ্যাঁ' বলে চারপাশে দৌড়াদৌড়ি শুরু করে।
- নরম বল দিয়ে খেলোয়াড় এটি দিয়ে অন্য খেলোয়াড়দের আঘাত করার চেষ্টা করে।
- যে সফট বল পায় সে কাছের খেলোয়াড়দের আঘাত করে।
- এভাবে চলতে থাকে যতক্ষণ না সবাই ক্লান্ত হয়ে পড়ে।



শিক্ষকের প্রতি দৃষ্টব্য

উদ্দেশ্য
নির্ভুলতা, ফোকাস,
তত্পরতা, আত্মরক্ষা
এবং দ্রুত প্রতিক্রিয়া
সময় বৃদ্ধি করা।

বৈচিত্র

- আঘাত করা নির্দিষ্ট এলাকায় পয়েন্ট বরাদ্দ করুন. যেমন- কোমরের নিচের জন্য পাঁচ পয়েন্ট এবং ধড়ের জন্য দুই পয়েন্ট।

বৃত্ত সময়

বিভিন্ন ধরনের আলোচনা করুন আঘাতের যা পারে কারণে ঘটবে খেলা এবং কিছু সতর্কতা আঘাত এড়াতে।





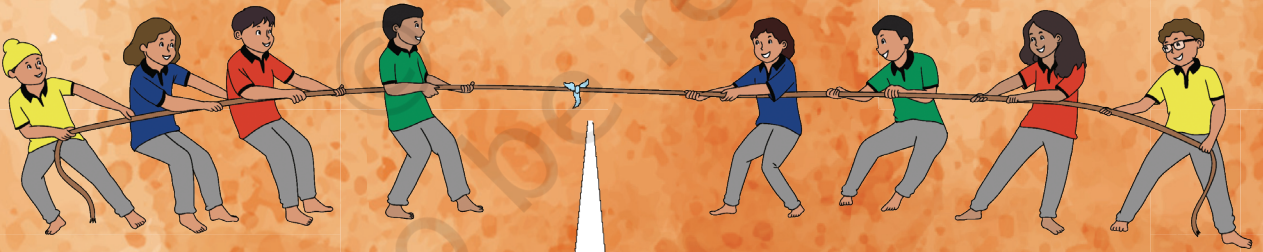
ওজি ১৪

দড়ি টানাটানি

দড়ি টানাটানি একটি প্রাচীন খেলা যা সারা বিশ্বে খেলা হয়। ভারতের কিছু অংশে এটি রাস-কাশী বা বদম-ভালি নামে পরিচিত। এটি বিভিন্ন স্থানীয় মেলায় আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু। আঘাত এড়াতে এটি যত্ন সহকারে খেলা উচিত।

কিভাবে খেলতে হবে

- খেলার ক্ষেত্রের মাঝখানে একটি লাইন আঁকুন এবং দুটি দলকে লাইনের বিপরীত দিকে দাঁড় করান।
- একটি বড় দড়ি নিন এবং সমস্ত খেলোয়াড় নীচের ছবিতে প্রদর্শিত হিসাবে এটি দৃঢ়ভাবে ধরে রাখুন।
- বাঁশির বাঁশি বাজতেই শুরু হয় খেলা। প্রতিটি দল তাদের দিকে দড়ি টানছে।
- গেমের বিজয়ী হ'ল সেই দল যা বিপরীত দলকে কেন্দ্রের লাইনের বাইরে টেনে নিয়ে যায়।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য
সামগ্রিক শক্তি, সংকল্প,
কৌশল এবং দলের কাজ
লালন করা।

বৈচিত্র

- আপনার কোমরের ঠিক পিছনে দড়ি ধরুন।

বৃত্ত সময়

খেলোয়াড়দের রাখার জন্য
আপনি কী কৌশল ব্যবহার
করেছেন তা নিয়ে
আলোচনা করুন।





ওজি ১৫

তিন পায়ের দৌড়

এটি একটি সাধারণ খেলা যা সারা দেশে খেলা হয়। এর একটি সংস্করণ, কিছু বৈচিত্র্য সহ, প্যারালিম্পিকে খেলা হয়।

কিভাবে খেলতে হবে

- দু'জন করে খেলোয়াড়ের দল গঠন করা।
- এক খেলোয়াড়ের ডান পা অন্য খেলোয়াড়ের বাম পা দিয়ে বেঁধে এক টুকরো কাপড় দিয়ে তিন পা তৈরি করে।
- প্রতিটি দলই ফিনিশিং লাইনে ছুটে যায়। যে দল আগে ফিনিশিং লাইনে পৌঁছাবে তারাই বিজয়ী হবে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য
সমন্বয়, ভারসাম্য,
সংকল্প, সম্মান
সমৃদ্ধ করা।

বৈচিত্র্য

- একজন খেলোয়াড়ের চোখ বেঁধে রাখা যায় এবং উভয় খেলোয়াড়ের কজি বাঁধা থাকে একে অপরকে

বৈচিত্র্য

একজন খেলোয়াড়ের চোখ বেঁধে রাখা যায় এবং উভয় খেলোয়াড়ের কজি একে অপরের সাথে বাঁধা থাকেবৃত্ত সময়



ওজি ১৬ ভেতরে ও বাইরে

জল-থাল, তালিয়াত-মালিয়াত, কুল্লাম-কারা ইত্যাদি বিভিন্ন অঞ্চলে এই খেলার বিভিন্ন নাম রয়েছে।

কিভাবে খেলতে হবে

- একটি বড় রিং আঁকুন। সমস্ত খেলোয়াড় রিংয়ের ঠিক বাইরে দাঁড়িয়ে শিক্ষকের নির্দেশ অনুসরণ করে।
- শিক্ষক যখন কুল্লাম (পুকুর) বলেন, তখন খেলোয়াড়রা রিংয়ের ভিতরে ঝাঁপিয়ে পড়ে এবং শিক্ষক যখন কারা (ব্যাংক) বলেন, তখন খেলোয়াড়রা রিংয়ের বাইরে ঝাঁপিয়ে পড়ে।
- শিক্ষক কুল্লাম ও কারার এলোমেলো নির্দেশনা দেন, যে খেলোয়াড়রা নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে ভুল করে তার বাতিল হয়ে যায়।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য
তৎপরতা, দ্রুত
প্রতিক্রিয়ার সময় এবং
দলগত কাজকে
উৎসাহিত করা।

বৈচিত্র্য

- আলো এবং ছায়া পয়েন্ট
বাড়ান বা হ্রাস করুন।

বৃত্ত সময়

গেমের অসুবিধার মাত্রা
বাড়ানোর জন্য কিছু ধারণা
নিম্নে আলোচনা করুন।





ওজি ১৭

যেভাবে খেলবেন

এই খেলাটি ধুপ চাঁনভ, আক্শিয়ারি আঞ্জোরি ইত্যাদি বিভিন্ন নামে পরিচিত। আক্শিয়ারি অর্থ ছায়া এবং অঞ্জোরি অর্থ আলো।

কিভাবে খেলতে হবে

- দুটি দল, একটি আলো দল এবং একটি ছায়া দল গঠন করো।
- ছায়া দল ছায়ায় অবস্থান নেবে এবং আলোর দলটি আলোতে থাকবে।
- এরপর দুই দলই চেষ্টা করবে প্রতিপক্ষ দলের মাঠে ঢোকার। যদি কোনও ছায়া দলের খেলোয়াড়কে আলো দলের কোনও খেলোয়াড় স্পর্শ করে তবে সেই খেলোয়াড়টি আলো দলের খেলোয়াড় হয়ে যায় এবং তদ্বিপরীত।
- যতক্ষণ না কোনও গ্রুপে আর কোনও খেলোয়াড় না থাকে ততক্ষণ এটি চলতে থাকে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য
তৎপরতা, দ্রুত
প্রতিক্রিয়ার সময় এবং
দলগত কাজকে
উৎসাহিত করা।

বৈচিত্র্য

- আলো এবং ছায়া পয়েন্ট
বাড়ান বা হ্রাস করুন

বৃত্ত সময়

গেমের অসুবিধার মাত্রা
বাড়ানোর জন্য কিছু ধারণা
নিয়ে আলোচনা করুন।



© NCERT
not to be republished