

অধ্যায় ৭

যোগাভ্যাস (যোগ সাধনা)

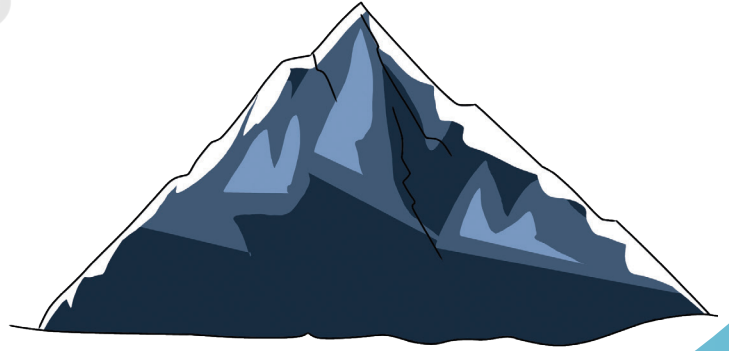
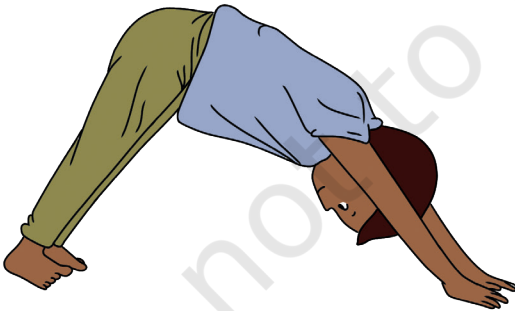


339CH07

ওয়াইজি ৬ ভূমিকা

এ পর্যন্ত আমরা এ বিষয়ে জেনেছি যম এবং নিয়ম যা আমাদের দয়ালু হতে এবং ভাল অভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করে। এখন, আসুন আমরা শিখতে আমাদের যোগিক যাত্রা চালিয়ে যাই আসন যা এর তৃতীয় ধাপ অষ্টাঙ্গ যোগব্যায়াম।

তুমি কি প্রাণী, পাখি, গাছ এবং পাহাড় দেখেছ? তাদের অনুকরণ করা মজাদার। এসো আমরা নীচে উল্লিখিত কয়েকটি ভঙ্গিমা চেষ্টা করে দেখি।



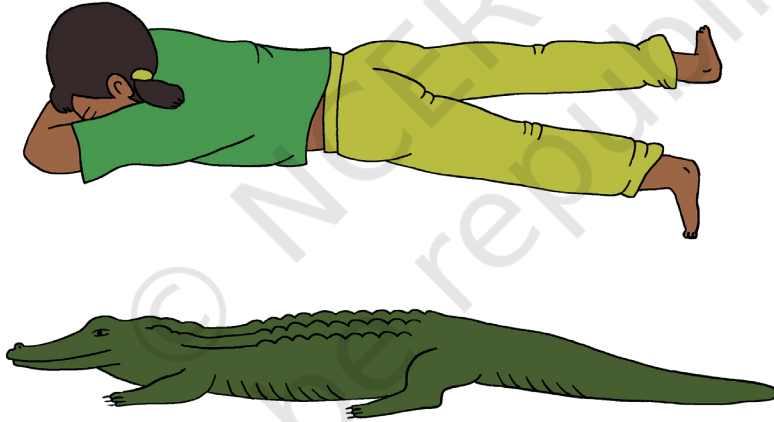
পাহাড় হওয়ার ভান করো এবং তোমার হাত এবং পা নীচে দিয়ে তোমার পিঠ প্রসারিত করো।





এখন, এসো গাছের মতো লম্বা এবং শক্তিশালী হই। এক পায়ে দাঁড়ান এবং আপনার বাহু তার শাখার মতো উত্থাপন করো।

প্রজাপতি হওয়ার ভান করো এবং তার ডানার মতো তোমার পা ঝাঁকাও।



অবশেষে, কুমিরের মতো আরাম করুন।

তুমি কি এই পোজগুলি উপভোগ করেছে? তুমি কোনটি সবচেয়ে বেশি পছন্দ করেছে?

যোগ অনেক আছে আসন যেগুলো একই রকম তুমি উপরে যা অনুশীলন করেছে। এগুলো শরীরকে শক্তিশালী করে এবং আমাদের সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।



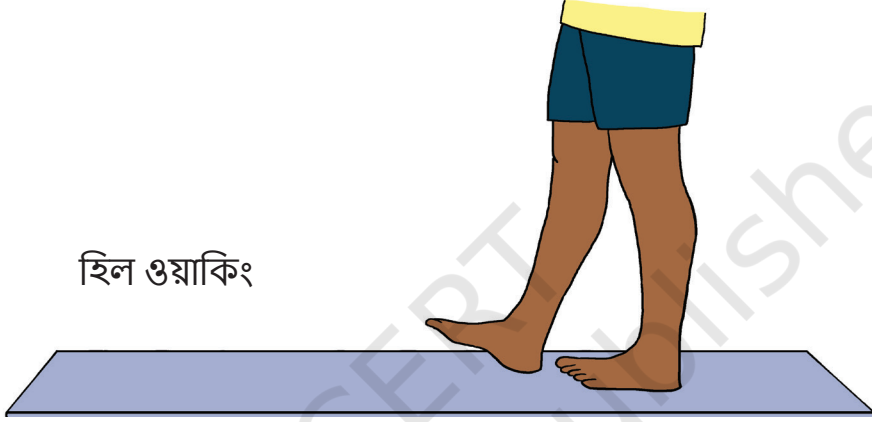
ওয়াইজি ৭

প্রস্তুতিমূলক অভ্যাস

এসো আমরা চলাফেরা করার জন্য প্রস্তুত হই এবং আমাদের যোগের জন্য শক্তি অনুভব করি আসন প্র্যাকটিস্! প্রথমে, এসো আমরা কিছু মজা করি। তোমার হিলের উপর হাঁটো।

নিয়মিত হাঁটার থেকে এটি কেমন আলাদা অনুভূত হয় তা লক্ষ্য করো।

হিল ওয়াকিং



এখন, এসো আমরা ব্যাণ্ডের মতো হই এবং চারপাশে ঝাঁপিয়ে পড়ি!

ব্যাণ্ড লাফ



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

আরও কিছু টিলেঢালা অভ্যাস যেমন- পায়ের আঙুল দিয়ে হাঁটা, পায়ের ভিতরের দিকে ও বাইরের দিকে হাঁটা, সাধারণ লাফ, সামনে ও পেছনে বাঁকানো, ঘাড়ের নড়াচড়া ইত্যাদি শিশুদের শেখানো যেতে পারে।



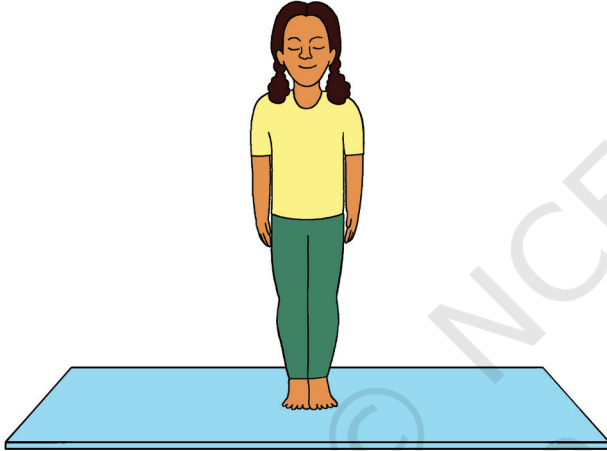
ওয়াইজি ৮

মৌলিক ভঙ্গি

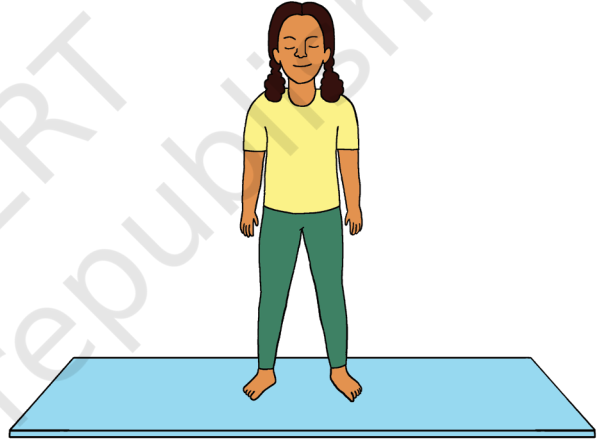
মোটামুটি চার ধরনের আসন রয়েছে, যা ব্যক্তির অবস্থানের উপর ভিত্তি করে শ্রেণিবদ্ধ করা হয়, যথা: দাঁড়ানো, বসা, উপুড় (প্রোন) এবং চিত (সুপাইন)। প্রতিটি ধরনের আসনের একটি প্রাথমিক ভঙ্গি (স্থিতি) এবং একটি চূড়ান্ত বিশ্রামের ভঙ্গি (বিশ্রান্তি) থাকে।

১. দাঁড়িয়ে থাকা

স্থিতি — তাদাসন



বিশ্রান্তি - শিথিলা তাদাসান



২. বসা

স্থিতি — দণ্ডাসন



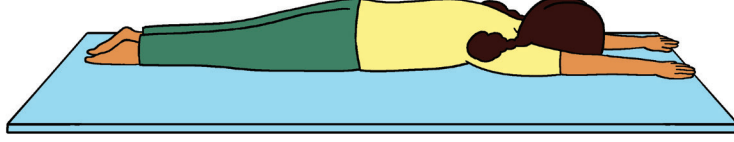
বিশ্রান্তি - দণ্ডাসন থেকে স্থিতি



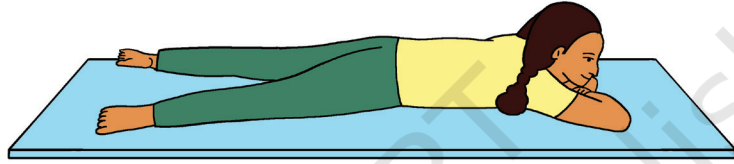


৩. উপুড় হয়ে শোয়া

সতি — তলপেটের উপর শুয়ে থাকা

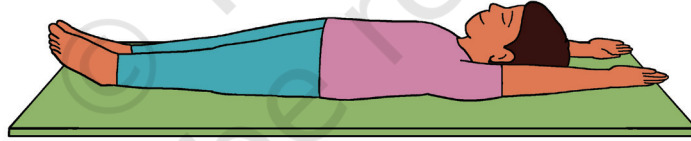


বিশ্রান্তি - মাকারাসন

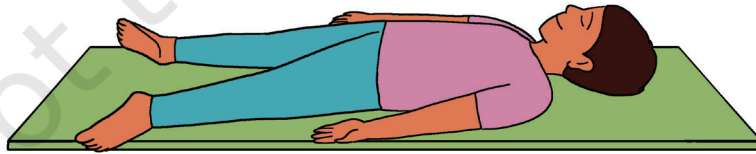


৪. সুপাইন

স্থিতি — চিৎ হয়ে শুয়ে থাকা



বিশ্রান্তি - শবাসন



শিক্ষকের প্রাত দ্রষ্টব্য

বাচ্চাদের মেরুদণ্ড খাড়া রাখতে উত্সাহিত করুন এবং এর গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন। সাহায্য করুন এবং নিশ্চিত করুন যে সমস্ত শিশু নিখুঁত স্থিতি এবং বিশ্রান্তি চারটি পদের জন্যই। মধ্যে বিশ্রান্তি, শিশুদের সম্পূর্ণরূপে শিথিল করা উচিত, এবং কোন পেশী শক্ত করা উচিত।



ওয়াইজি ৯

আসন প্র্যাকটিস্



৩য় শ্রেণিতে আমরা নিম্নোক্ত বিষয়গুলো সম্পাদন করব
আসন শিক্ষকের নির্দেশনায়-

১. বৃক্ষসনা

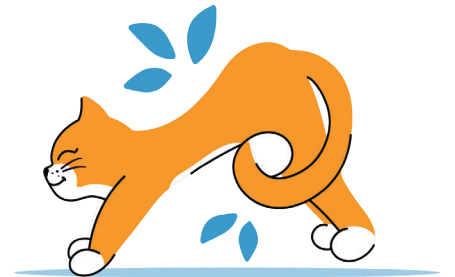
২. সুখসানা

৩. বজ্রসন

৪. ভুজঙ্গাসন

৫. পবনমুক্তাসন

প্রদত্ত পদক্ষেপগুলি অনুসারে প্রতিটি আসন সম্পাদন করো।





১. বৃক্ষসনা



আসনটি পুনরাবৃত্তি করো, তবে এবার ডান পা বাম উরুর মূলে রেখে।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

শিক্ষার্থীরা দ্বিতীয় ধাপে পৌঁছানোর সাথে সাথে তাদের কয়েক সেকেন্ডের জন্য ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য একটি বিন্দুতে ফোকাস করার পরামর্শ দিন।



২. সুখসানা

স্থিতি:
দণ্ডাসন



ধাপ-১
ডান পা ভাঁজ করো এবং
জায়গা করো
এটি বাম উরুর নীচে।



বিশ্রান্তি:
শিথিল দণ্ডাসন



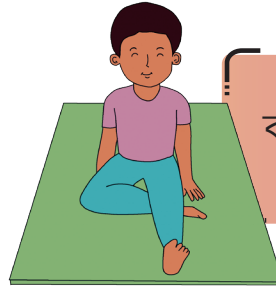
ধাপ-২
বাম পা ভাঁজ করো এবং এটি
ডান উরুর নীচে রাখুন। পিঠ
খাড়া রাখো।



ধাপ-৪
ডান পা উন্মোচন
করো



ধাপ-৩
বাঁ পা খুলে ফেলো।





৩. বজ্রাসন

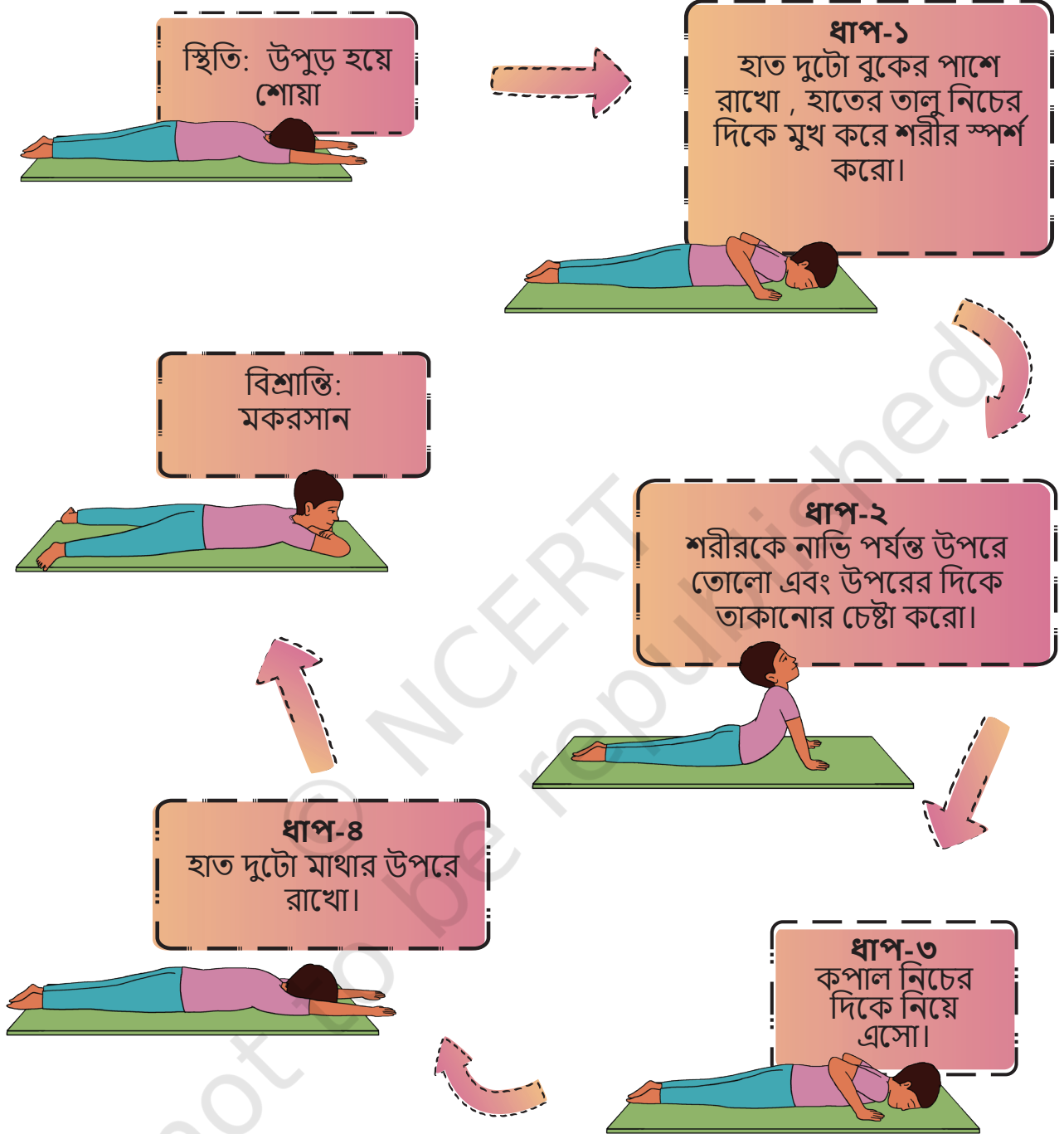


শিক্ষকের জন্য নোট

মেরুদণ্ড সোজা রাখা জরুরি। বাচ্চাদের পিঠ সোজা রাখতে উত্সাহিত করুন এবং শ্রেণিকক্ষে এবং বাড়িতে বসে থাকলেও এটি অনুশীলন করুন।



৪. ভুজঙ্গাসন



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উরু মাটিতে রেখে বাচ্চাদের পিছনের দিকে উঠতে সহায়তা করুন, নড়াচড়া ধীর এবং মসৃণ হয় তা নিশ্চিত করুন। কনুইগুলি উপরে ওঠার সাথে সাথে শরীরকে স্পর্শ করা উচিত, যখন হিলগুলি একসাথে রাখা এবং বুকটি প্রসারিত করা উচিত।



৫. পবনমুক্তাসন





ওয়াইজি ১০

শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন

শ্বাস-প্রশ্বাস সচেতনতা

তর্জনী নাকের নিচে রাখুন। তুমি কি তোমার নিঃশ্বাস অনুভব করছো?

তুমি কি শ্বাস-প্রশ্বাস ভিতরে এবং বাইরে অনুভব করছো?

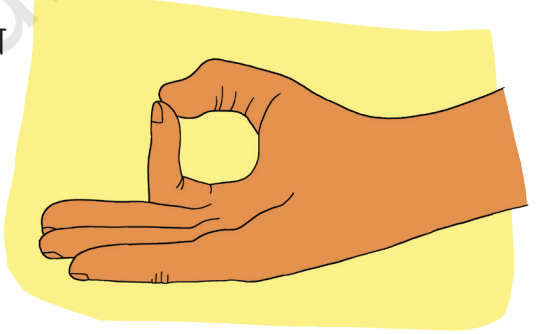
তুমি কি বাম নাকি ডান নাক দিয়ে শ্বাস নাও নাকি উভয় দিক থেকে?

আমাদের শ্বাস সম্পর্কে সচেতন হওয়া একটি প্রস্তুতি প্রাণায়াম, এর চতুর্থ দিক অষ্টাঙ্গ যোগব্যায়াম।



শ্বাস সচেতনতা ব্যবহার করে মুদ্রা

১. ডান হাতের বুড়ো আঙুলের ডগায় ডান হাতের তর্জনীর ডগা স্পর্শ করো এবং ছবিতে যেভাবে দেখানো হয়েছে সেভাবে আপনার উরুর উপর রাখো। তোমার বাম হাত দিয়েও একই কাজ করো। আঙুল ও হাতের তালুর এই বিন্যাসকে বলা হয় চিন-মুদ্রা।



২. এবার ডান হাতের তালু পেটের উপর রাখো এবং বাম হাতটি ধরে রাখো চিন-মুদ্রা।
৩. প্রতিটি শ্বাসের সাথে পেটের গতিবিধি পর্যবেক্ষণ করো কারণ এটি উপরে এবং নীচে চলে যায়।



ওয়াইজি ১১

“ওম্” মন্তোচ্চারণ

দেহের অভ্যন্তরীণ সিস্টেমগুলিকে সক্রিয় করতে, এবং মনের প্রশান্তি অনুভব করতে, আমরা জপ করি “থেকে”. এতে তিনটি ধ্বনি থাকে- এ, ইউ, এম।

এখন, এসো এটি অনুশীলন করা যাক...

এর মন্তোচ্চারণ এ, উ, ম।



১. গভীরভাবে শ্বাস নিন এবং জপ ছাড়ার সময় আ-কারা।

২. তলপেটের অঞ্চলে কম্পন পর্যবেক্ষণ করুন।

ওয়াইজি ১০

৩. গভীরভাবে শ্বাস নাও এবং শ্বাস ছাড়ার সময় ইউ উ-কারা।

৪. বুকের অঞ্চলে কম্পন পর্যবেক্ষণ করো।



৫. আবার, গভীরভাবে শ্বাস নিন এবং জপ ছাড়ার সময় ম আ-কারা।

৬. মাথার অঞ্চলে কম্পন পর্যবেক্ষণ করো।

পাঁচ রাউন্ডের জন্য অনুশীলনটি পুনরাবৃত্তি করো।

তোমার শরীরের কি বিভিন্ন কম্পন অনুভব করেছ?

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

বাচ্চাদের পিঠ সোজা রাখতে উত্সাহিত করুন, আঙ্গুলগুলি আলতো করে টিপুন চিন-মুদ্রা এবং তাদের শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কে সচেতন হন। অনুশীলনের পরে অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করুন।



ওয়াইজি.৩

চোখের ব্যায়াম

চোখ সুস্থ রাখতে কী করবে?

এসো আমরা চোখের এই সহজ ব্যায়ামগুলো নিয়মিত করি।

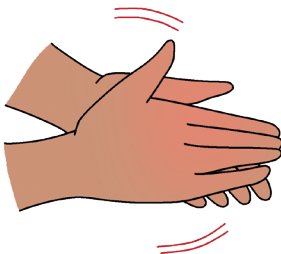
১. পামিং দিয়ে তোমার চোখ শিথিল করো।
২. ডান থেকে বাম দিকে চোখের নড়াচড়া।
৩. চোখের মণির নড়াচড়া ওপর-নিচে।
৪. চোখের মণির তির্যক নড়াচড়া।
৫. চোখের মণির ঘূর্ণন।

১.হাতের তালু দিয়ে তোমার চোখ শিথিল করো

আমাদের চোখ প্রতিনিয়ত জিনিস দেখছে; তারা ক্লান্ত হয়ে পড়ে। আমাদের নিয়মিত তাদের শিথিল করা উচিত।

সহজ পামিং পদ্ধতি

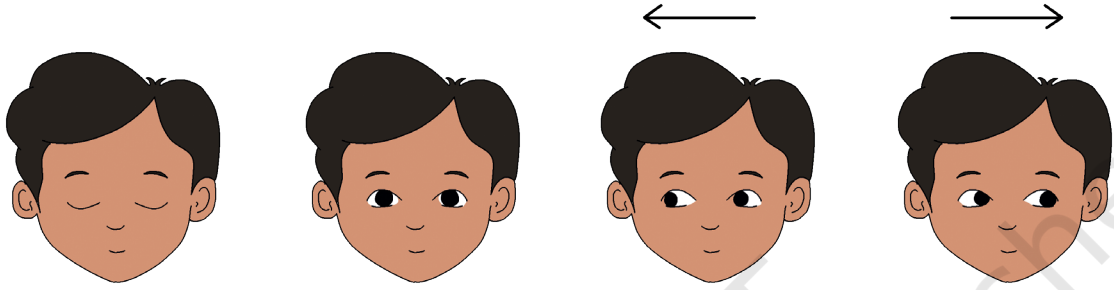
১. উভয় হাতের তালু গরম না হওয়া পর্যন্ত ঘষুন।
২. হাতের তালুর একটি কাপের আকার তৈরি করো এবং চোখের উপরে আলতো করে রাখো। (চোখের মণিতে চাপ দেবে না।
৩. চোখ বন্ধ রাখো।
৪. ১০-১৫ সেকেন্ডের জন্য চোখের উপর হাতের তালু রাখো, তারপরে আলতো করে হাত সরেও।





১. ডান থেকে বাম দিকে চোখের নড়াচড়া।

১. কয়েক সেকেন্ডের জন্য আলতো করে আপনার চোখ বন্ধ করো, তারপরে আস্তে আস্তে চোখ খোলো।
২. চোখের বলগুলি ডান কোণ থেকে বাম দিকে এবং তারপরে বাম কোণ থেকে ডানদিকে সরান। এভাবে পাঁচবার করো।
৩. অনুশীলনের পরে সাধারণ পামিং করো।



২. চোখের মণির নড়াচড়া ওপর-নিচে।

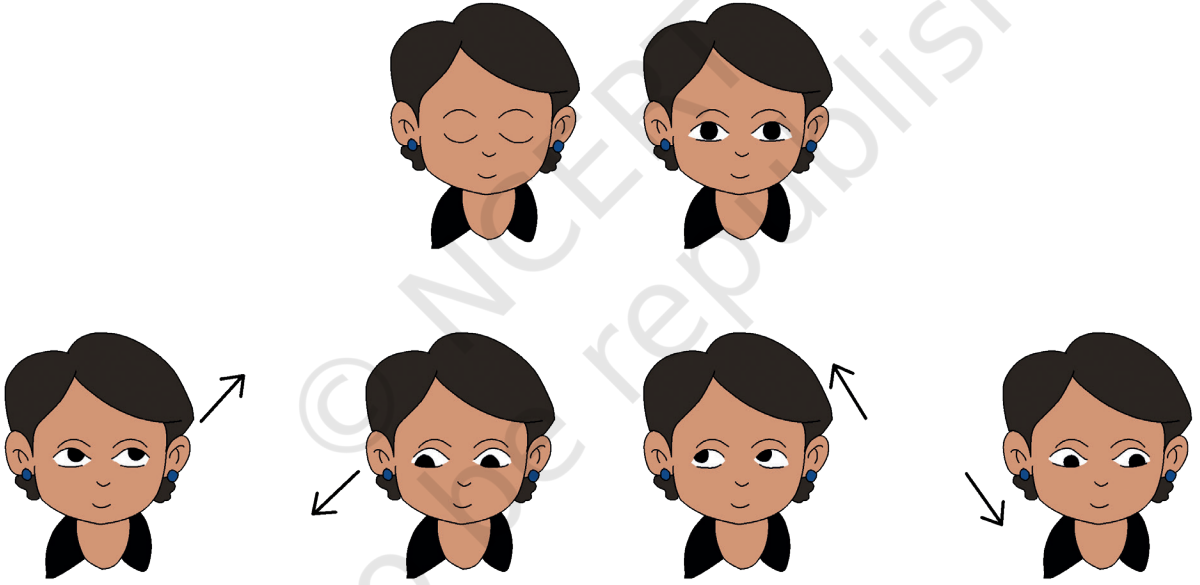
১. কয়েক সেকেন্ডের জন্য আলতো করে তোমার চোখ বন্ধ করো, তারপরে আস্তে আস্তে চোখ খোলো।
২. চোখের বলগুলি পুরোপুরি নীচে সরাও এবং তারপরে আস্তে আস্তে সেগুলি উপরে সরাও। এভাবে পাঁচবার করো।
৩. অনুশীলনের পরে সাধারণ পামিং করো।





৪. চোখের মণির তির্যক নড়াচড়া।

১. কয়েক সেকেন্ডের জন্য আলতো করে চোখ বন্ধ করো তারপরে আস্তে আস্তে চোখ খোলো।
২. চোখের বলগুলি ডান কোণে উপরে এবং বাম কোণে নীচে সরাও। অনুশীলনটি তিনবার পুনরাবৃত্তি করো।
৩. আস্তে আস্তে চোখ খুলুন এবং চোখের বলগুলি বাম উপরে এবং ডানদিকে সরাও। অনুশীলনটি তিনবার পুনরাবৃত্তি করো।
৪. অনুশীলনের পরে সাধারণ পামিং করো।





৫. চোখের মণির ঘূর্ণন

১. কয়েক সেকেন্ডের জন্য আলতো করে চোখ বন্ধ করুন তারপরে আস্তে আস্তে চোখ খোলো।

২. চোখের বলগুলি পুরোপুরি ডানদিকে সরান, তারপরে সেগুলি নীচে নিয়ে যান, তারপরে বাম দিকে এবং তারপরে উপরে যান। এটি একটি বৃত্ত গঠন করে। আস্তে আস্তে পাঁচবার একটি বৃত্তে চোখের বলগুলি সরাও।

৩. সাধারণ তালু দিয়ে চোখ শিথিল করো।

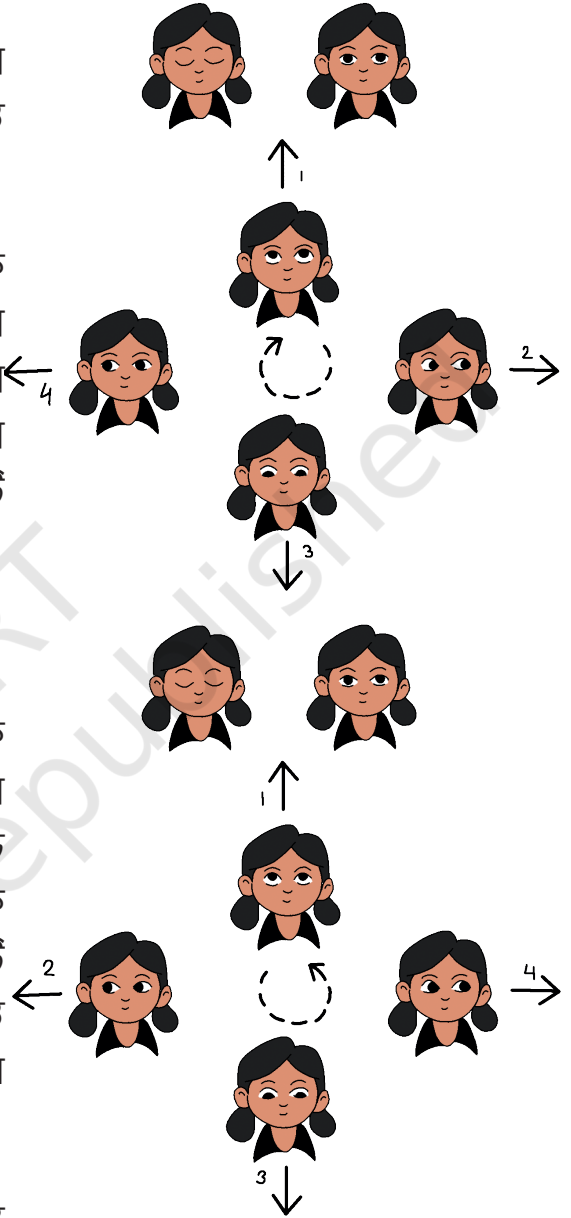
৪. এবার এসো আমরা চোখ অন্য দিকে ঘোরাই। চোখের বলগুলি পুরো বাম দিকে সরাও, তারপরে সেগুলি নীচে নিয়ে যাও, তারপরে এগুলি ডানদিকে এবং তারপরে উপরে সরাও। এটি বৃত্তটি সম্পূর্ণ করে। আস্তে আস্তে পাঁচবার বৃত্তের মধ্যে চোখের বলগুলি সরাও।

৫. কিছুক্ষণ চোখ বন্ধ করে তারপর আস্তে আস্তে খোলো।

৬. সাধারণ তালু দিয়ে চোখ শিথিল করো।

শিক্ষকের জন্য নোট

বাচ্চাদের তাদের পিঠ সোজা রাখতে উত্সাহিত করুন। এই ব্যায়ামে শুধু চোখের নড়াচড়া থাকতে হবে এবং ঘাড়ের নড়াচড়া চলবে না।





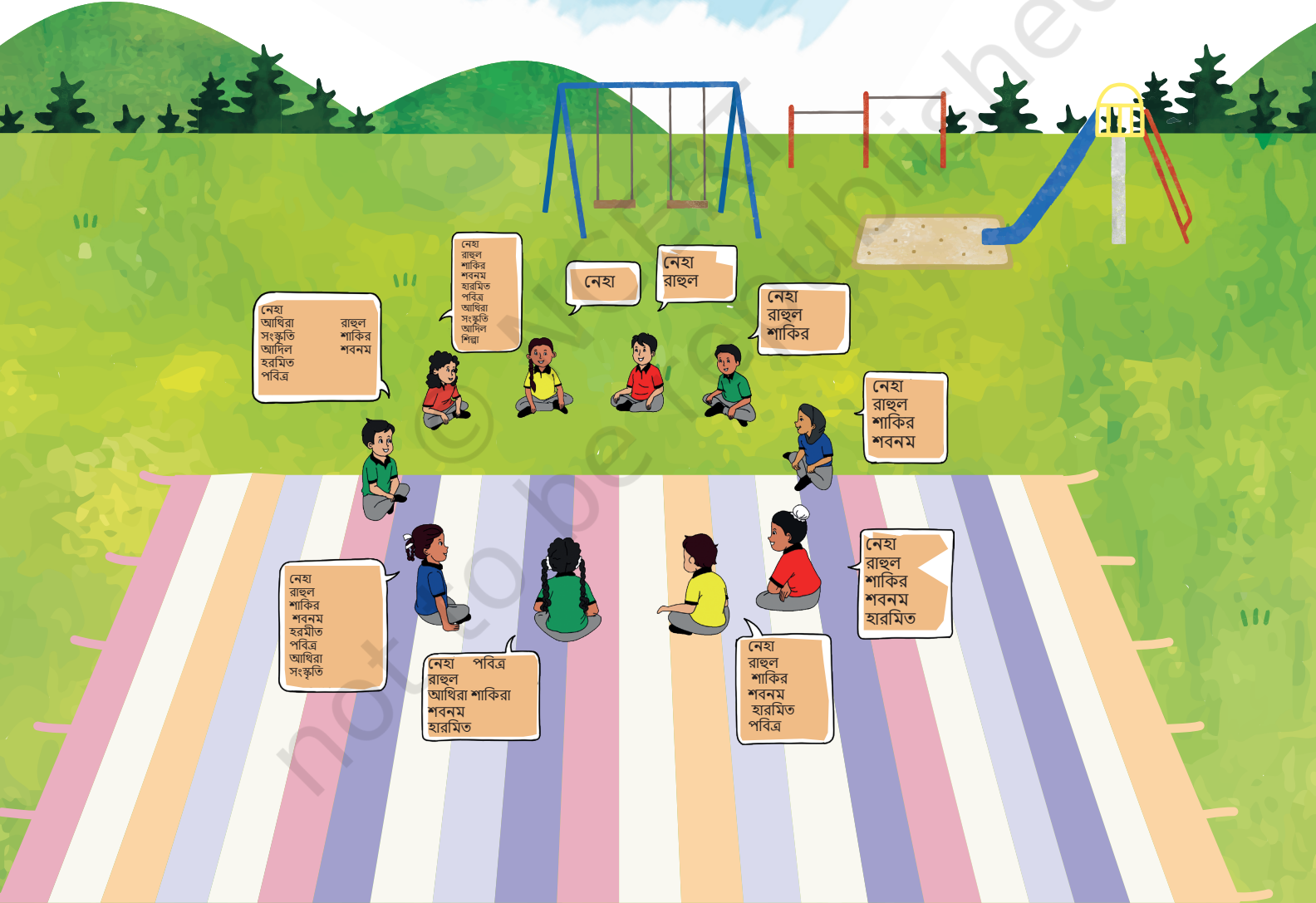
ওয়াইজি ১২

ক্রীড়া যোগ

তুমি কি তোমার বন্ধুদের সাথে খেলতে এবং উপভোগ করতে পছন্দ করো?

এখানে আমাদের খেলার জন্য কিছু খেলা রয়েছে। এই খেলাগুলির মাধ্যমে আমরা যোগের বিভিন্ন দিক সম্পর্কে জানবো।

নামের শৃঙ্খল





যেভাবে খেলবে

- শিক্ষার্থীরা একটি বৃত্তে বসে পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের নামের সাথে উচ্চস্বরে তাদের নাম বলে নামের মালা তৈরি করে।
- প্রথম শিক্ষার্থী তার নাম বলে, পরবর্তী শিক্ষার্থী প্রথম শিক্ষার্থীর নাম পুনরাবৃত্তি করে এবং তার নাম যুক্ত করে। প্রতিটি শিক্ষার্থী বৃত্তে বসে থাকা সমস্ত পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের নাম বলে, তারপরে যুক্ত করে তার/তার নিজের নাম। খেলা চলতে থাকে যতক্ষণ না সবাই মনে করে এবং সব নাম বলে।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

এই খেলার উদ্দেশ্য স্মৃতিশক্তি এবং সচেতনতা উন্নত করা হয়।
খেলার বিভিন্ন বৈচিত্র্য চেষ্টা করা যেতে পারে:

- ফল বা সবজির নাম ব্যবহার করো।
- নামগুলি বিপরীত ক্রমে বলো।
- চোখ বন্ধ করে নামগুলো বলো।



মনের খেলা

যেভাবে খেলবে

- শিক্ষার্থীরা একটি বৃত্তে বসে এবং ক্রমানুসারে জোরে সংখ্যাগুলি গণনা করে। প্রতি পাঁচজনের গুণিতকে প্রতিটি শিক্ষার্থী তাদের পালা একটি সংখ্যার পরিবর্তে "ভারত" বলে।
- যে শিক্ষার্থীরা পাঁচের গুণিতকে তাদের পালাটিতে "ভারত" বলে না তারা বাইরে চলে যায়।
- যতক্ষণ না বাচ্চারা পছন্দ করে ততক্ষণ বৃত্তাকারে গণনা চলতে থাকে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

এই খেলার উদ্দেশ্য একাগ্রতা এবং সচেতনতা উন্নত করা হয়।

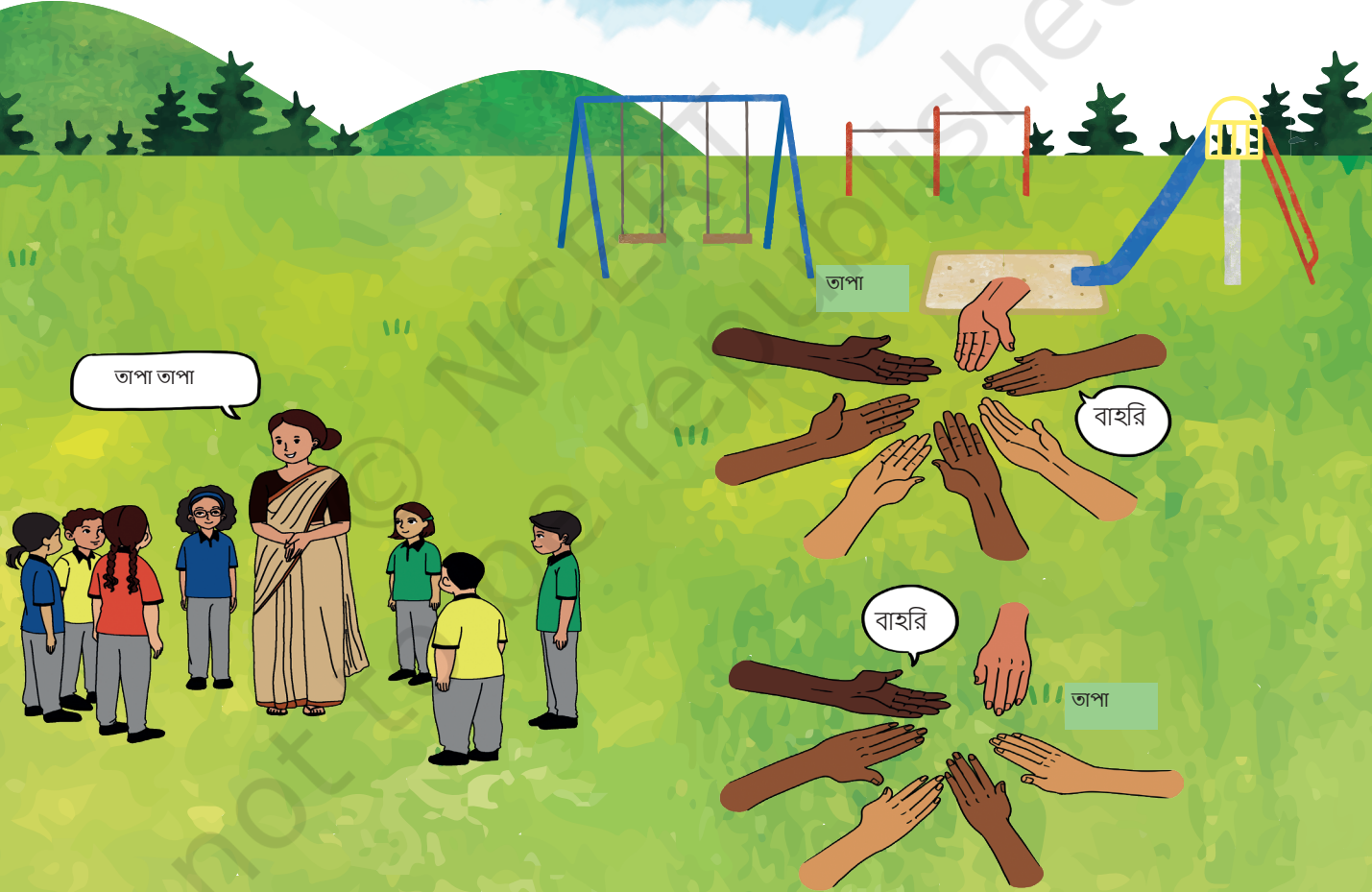
খেলার বিভিন্ন বৈচিত্র্য চেষ্টা করা যেতে পারে:

- বিভিন্ন গুণিত এবং বিভিন্ন নাম ব্যবহার করুন।

ওয়াইজি ১৩ জপ-তপ

যেভাবে খেলবে

- শিক্ষার্থীরা একটি বৃত্ত বা বর্গক্ষেত্রে বসে শিক্ষকের অনুসরণ করে।
- যখন শিক্ষক জোরে "জপ" বলেন, তখন সকল শিশু তাদের হাত উপরে রাখে এবং যখন শিক্ষক "তপ" বলেন, তখন সকল শিশু তাদের হাত নীচে রাখে।
- শিক্ষক এলোমেলোভাবে জোরে "জপ" অথবা "তপ" বলতে থাকেন। যারা সঠিকভাবে অনুসরণ করতে ব্যর্থ হয় তারা বাদ পড়ে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

বৈচিত্র

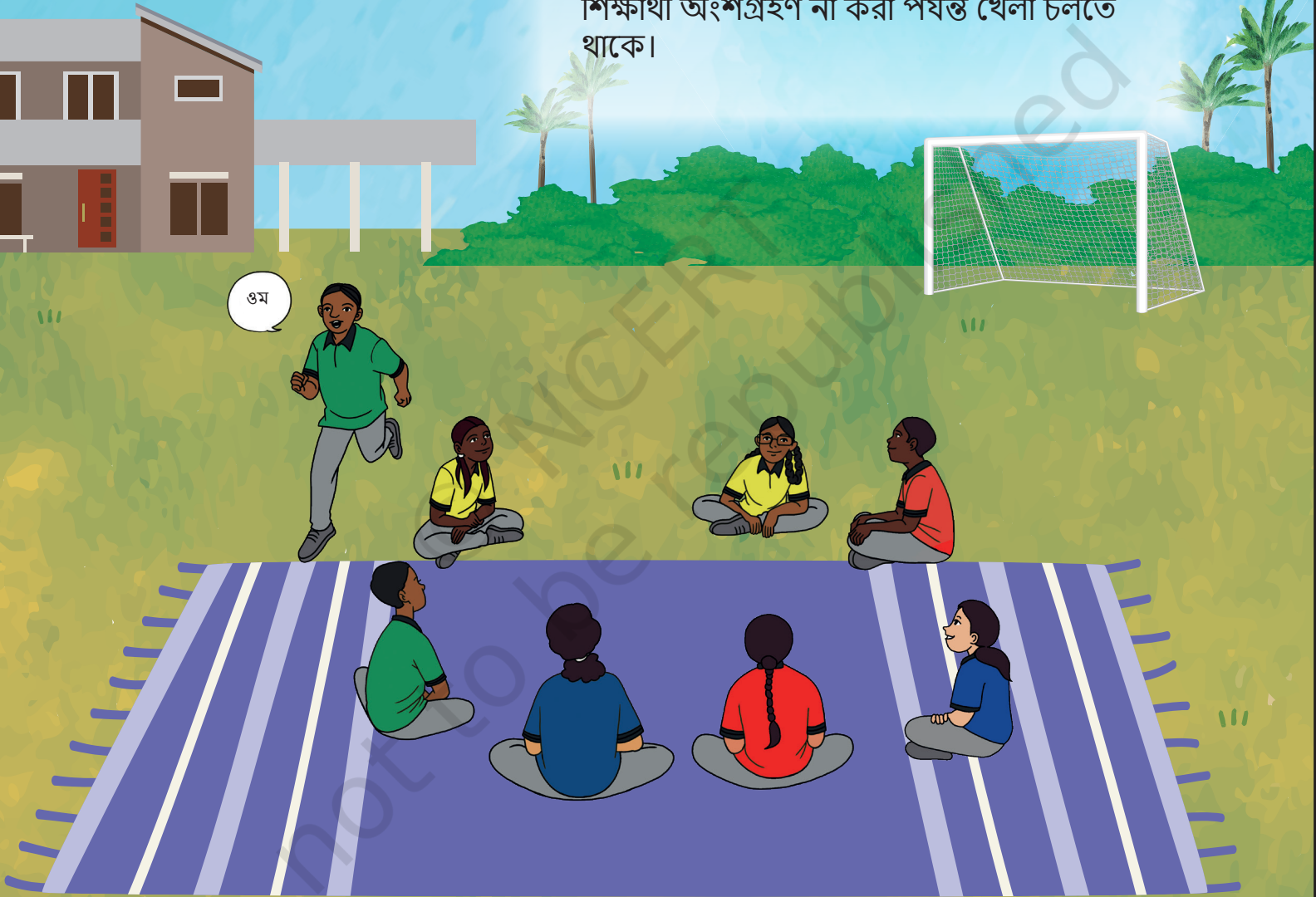
- মুষ্টিবদ্ধ করা এবং মুষ্টি ছেড়ে দেওয়া।
- কনুই প্রসারণ এবং বাঁকানো
- জপ-তপের পরিবর্তে, লাভ-কুশ, নল-নীলা ইত্যাদি ব্যবহার করুন।



নিঃশ্বাসের শক্তি

যেভাবে খেলবে

- শিক্ষার্থীরা গোল হয়ে বসে আছে।
- একজন ছাত্র গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে খেলা শুরু করে এবং একটি দীর্ঘ "ওম" বলে বৃত্তের চারপাশে দৌড়াতে শুরু করে।
- পরবর্তী পালা হল সেই জায়গায় বসে থাকা ছাত্রের যেখানে প্রথম ছাত্র "ওম" জপ শেষ করে। সমস্ত শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ না করা পর্যন্ত খেলা চলতে থাকে।



শিক্ষকের জন্য নোট

এই গেমটির উদ্দেশ্য ভয়েস কালচারিংয়ে সহায়তা করা এবং শ্বাসের সময়কাল বাড়ানো। খেলার বিভিন্ন বৈচিত্র্য বিভিন্ন ধরনের শব্দ সঙ্গে চেষ্টা করা যেতে পারে।

ওয়াইজি ১৪ ঋষি পতঞ্জলি বলেছেন

যেভাবে খেলবেন

- শিক্ষার্থীরা একটি বৃত্তে দাঁড়িয়ে শিক্ষকের নির্দেশ অনুসরণ করে।
- শিক্ষক "পতঞ্জলি বলে" বলে নির্দেশ দেন। শুধু যখন শিক্ষক "পতঞ্জলি বলে" নির্দেশ দেন, তখনই শিক্ষার্থীরা সেই নির্দেশ অনুসরণ করবে।
- যে শিক্ষার্থীরা নির্দেশাবলী অনুসরণ করে না 'পতঞ্জলি বলে,' তারা আউট হয়ে যাবে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

খেলার বৈচিত্র উত্সাহিত করা হয়:

- পতঞ্জলি এর পরিবর্তে নেতাজি ব্যবহার করুন।
- চোখের ব্যায়াম যেমন- চোখ খোলা ও বন্ধ করা।
- তাড়াসন, উত্তকাটাসন, পদহস্তাসন এর মতো ভঙ্গি।



ওয়াইজি ১৫ শব্দ গ্রাহী

যেভাবে খেলবে:

- শিক্ষার্থীরা একটি বৃত্ত তৈরি করে। একজন ছাত্র যার চোখ কাপড় দিয়ে ঢাকা থাকে তাকে বৃত্তের মাঝখানে দাঁড় করানো হয়।
- বৃত্তে বসে থাকা যে কোনও শিক্ষার্থী হাততালি দেয় এবং কেন্দ্রে থাকা শিক্ষার্থীকে অনুমান করতে হয় কে তালি দিয়েছে।
- প্রত্যেক শিক্ষার্থী দশটি করে সুযোগ পাবে। যার সবচেয়ে সঠিক অনুমান আছে সে জিতবে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

খেলার বৈচিত্র্যকে উৎসাহিত করা হয়। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের হাততালি দেওয়ার পরিবর্তে শব্দ করার নির্দেশ দিতে পারেন।

সুন্দর-উত্তম

যেভাবে খেলবে

- শিক্ষার্থীরা শিক্ষকের চারপাশে একটি বৃত্তে বসে। শিক্ষক বলেন 'সুন্দর সুন্দর সুন্দর হ্যায়' এবং শিক্ষার্থীরা 'উত্তম উত্তম উত্তম হ্যায়' বলে সাড়া দেয়।
- শিক্ষক সুন্দরকে অসংখ্যবার (১, ২, ৩, ৪, ৫, ৬, ইত্যাদি) এবং বিভিন্ন স্বরে পুনরাবৃত্তি করতে পারেন।
- শিক্ষার্থীদের সংখ্যা এবং স্বর মেলাতে হবে। যখন স্বর খুব কম হয়ে যায়, তখন জোরে তালি দিয়ে খেলা শেষ হয়।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

খেলার বৈচিত্র্যকে উৎসাহিত করা হয়।

© NCERT
not to be republished

শিক্ষকদের জন্য অধিবেশন কাঠামো ও পরামর্শমূলক বার্ষিক পরিকল্পনা

শিক্ষকদের জন্য অধিবেশন কাঠামো ও বার্ষিক পরিকল্পনা
সংক্রান্ত তথ্য

এনসিএফএসই ২০২৩ শারীরিক শিক্ষা এবং সুস্থতাকে একটি পৃথক পাঠ্যক্রমিক অঞ্চল হিসাবে তালিকাভুক্ত করেছে এবং সময়সূচীতে ন্যূনতম ৯০ ঘন্টা (যা প্রতিটি ৪০ মিনিটের প্রায় ১৩৫ টি সময়কাল) বরাদ্দ করার পরামর্শ দিয়েছে।

খেল যোগ তৃতীয় শ্রেণির পাঠ্যবই যথেষ্ট পরিমাণে সাজানো হয়েছে এনসিএফএসই ২০২৩-এ সংজ্ঞায়িত দক্ষতাগুলি বিকাশ করুন। বইটিতে তিনটি ইউনিট এবং বেশ কয়েকটি অধ্যায় রয়েছে। সারা বছর ধরে ধারাবাহিক এবং ধারাবাহিক বিকাশের জন্য বেসিক মোটর আন্দোলন ক্রিয়াকলাপ, গেমস এবং যোগ সেশনগুলি সমান্তরালভাবে পরিকল্পনা করা যেতে পারে।

কার্যকরভাবে কার্যক্রম পরিচালনার জন্য পরামর্শমূলক অধিবেশন কাঠামো এবং বার্ষিক পরিকল্পনা নীচে দেওয়া হয়েছে। তুমি তোমার প্রয়োজনের ভিত্তিতে পরিকল্পনাটি কাস্টমাইজ করতে পারেন।



পিরিয়ডের গঠন ও প্রবাহ

- বইটি ৩টি ইউনিটে বিভক্ত। প্রতিটি ইউনিটের অধ্যায় এবং কার্যক্রম রয়েছে।
- এনসিএফ-এসই ২০২৩ শারীরিক শিক্ষার জন্য ১৫০ পিরিয়ডের সুপারিশ করেছে। পরামর্শমূলক সময়সূচী প্রতি সপ্তাহে ৪০ মিনিটের কমপক্ষে ৫ টি পিরিয়ড অনুমান করে।
- এনসিএফ-এসই শারীরিক শিক্ষা ও সুস্থতার জন্য ব্লক পিরিয়ড (একসাথে ২ পিরিয়ড) বরাদ্দের সুপারিশ করে
- সময়সূচিতে দুই ধরনের পিরিয়ড বরাদ্দের জন্য নিম্নে পরামর্শ দেওয়া হলোঃ
 - ♦ দৃশ্যপট ১: প্রতি সপ্তাহে পাঁচটি একক পিরিয়ড বরাদ্দ করা হয়েছে সময়সূচী
 - ♦ দৃশ্যপট ২: মোটর দক্ষতা এবং দলগত গেমগুলির জন্য দুটি ব্লক পিরিয়ড এবং সময়সূচীতে বরাদ্দ যোগের জন্য একটি একক সময়কাল

দৃশ্যপট ১ - প্রতিটি পিরিয়ডে সীমিত সময়কে কার্যকরভাবে ব্যবহার করার জন্য তিনটি ভিন্ন ধরনের সেশন ভিজুয়ালাইজ করা হয় এবং কাঙ্ক্ষিত শিখন ফলাফল অর্জন করুন।

ধরণ ১: গেম প্র্যাকটিস ম্যাক্সিমাইজ করে।

ধরণ ২: আরও সরবরাহ করতে খেলার পরে বৃত্তের সময় সর্বাধিক করে তোলে সামাজিক-মানসিক চিন্তাভাবনা এবং আলোচনা করার সময় দিকগুলো।

ধরণ ৩: একটি নির্দিষ্ট উপর ফোকাস করার জন্য গেমিফাইড ড্রিলগুলি সর্বাধিক করে তোলে দক্ষতা।

৪০ মিনিটের সময়কালের জন্য একটি নমুনা সময় বরাদ্দ সমস্ত ধরনের জন্য নীচে দেওয়া হয়েছে।

অধিবেশন কার্যকলাপ	ধরণ ১	ধরণ ২	ধরণ ৩
ওয়ার্ম আপ	৫	৫	৫
খেলা / কার্যকলাপ সময়	২৫	১৫	২৫
কুল ডাউন (শান্ত হও)		৫	৫
সার্কেলের সময়	৫	১৫	৫



দৃশ্যপট ২ (অত্যন্ত প্রস্তাবিত) - ৪০ মিনিটের একটি ব্লক পিরিয়ড কার্যকরভাবে গেম অনুশীলন, ড্রিল এবং বৃত্তের সময়কে সর্বাধিক করে তুলতে পারে। ব্লক পিরিয়ডের সাথে দুটি ধরনের সেশনের পরিকল্পনা করা যেতে পারে:

ধরণ ৪: গ্যামিফাইড ড্রিলস (দলগুলির মধ্যে খেলা মিনি গেমস) নির্দিষ্ট দক্ষতা লক্ষ্য করার জন্য পরিকল্পনা করা যেতে পারে।

ধরণ ৫: একটি ব্লক পিরিয়ডে দুটি গেম খেলা হয়েছিল।

ধরণ ৪					
ব্লকপিরিয়ড	ওয়ার্ম-আপ পছন্দসই গেমিফাইড	খেলার সময়	গেমিফাইড ড্রিলস/মিনি গেমস	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
মিনিটে সময়	৫	৩০	২০	৫	২০

ধরণ ৫:				
ব্লকপিরিয়ড	ওয়ার্ম-আপ পছন্দসই গেমিফাইড	খেলার সময় ২ গেম (খেলা) খেলো	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
মিনিটে সময়	৫	৫০	৫	২০



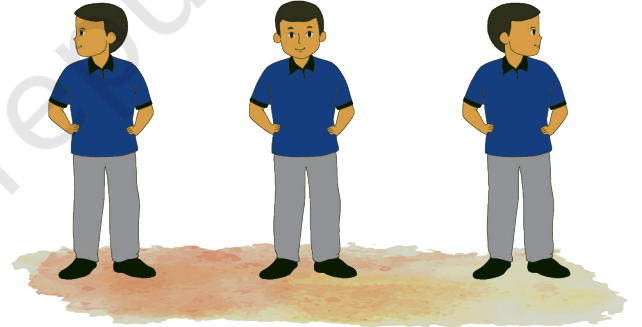
ওয়ার্ম-আপ এবং কুল-ডাউন

ওয়ার্ম-আপ এবং কুল-ডাউন ক্রিয়াকলাপগুলি শারীরিক অনুশীলন এবং খেলাগুলির প্রয়োজনীয় উপাদান। এটি আমাদের শরীরকে ক্রিয়াকলাপের জন্য প্রস্তুত করতে, সামগ্রিক কর্মক্ষমতা উন্নত করতে এবং ধীরে ধীরে হার্টের হার বাড়িয়ে এবং জয়েন্টগুলি আলগা করে আঘাতের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করে। কুল-ডাউন ক্রিয়াকলাপগুলি ধীরে ধীরে হার্টের হার হ্রাস করতে, পেশী শক্ত হওয়া রোধ করতে এবং শিথিলকরণকে উৎসাহিত করতে সহায়তা করে। সঠিক ওয়ার্ম-আপ এবং কুল-ডাউন নিরাপদ এবং কার্যকর শারীরিক ক্রিয়াকলাপ নিশ্চিত করার জন্য রুটিনগুলি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এগুলি শরীরের চাপ মুক্তিতে, অঙ্গবিন্যাসের বিকৃতিগুলি উন্নত করতে এবং ব্যায়ামের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব বিকাশে সহায়তা করে।

ওয়ার্ম-আপ এবং কুল-ডাউন অনুশীলনগুলি বয়সের উপযুক্ত হওয়া উচিত এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং শিক্ষার্থীদের ফিটনেস স্তরের ভিত্তিতে কাস্টমাইজ করা যেতে পারে। ওয়ার্ম-আপ এবং কুলিং ডাউনের জন্য কয়েকটি সাধারণভাবে ব্যবহৃত ব্যায়াম নীচে দেওয়া হল। শিক্ষকরা এই তালিকা থেকে অনুশীলনগুলি নির্বাচন করতে পারেন বা শিক্ষার্থীদের এবং ক্রিয়াকলাপ সম্পাদনের জন্য উপযুক্ত অন্যান্য অনুশীলন ব্যবহার করতে পারেন।



উর্ধ্বমুখী নিম্নমুখী ঘাড় প্রসারিত



ডান-বাম ঘাড় ঘূর্ণন



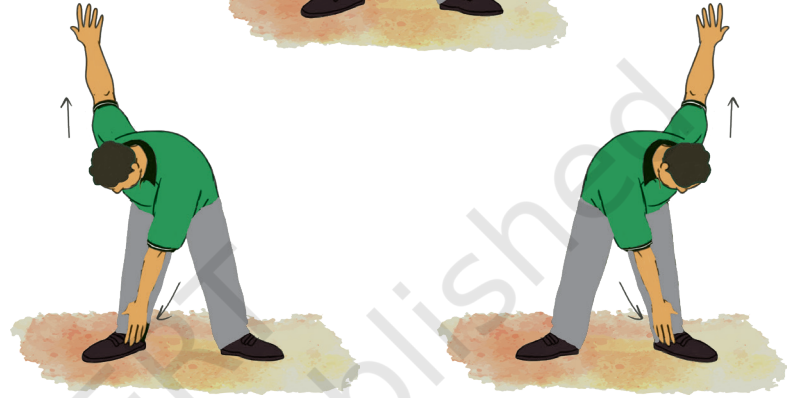
সাইডওয়ার্ড নেক স্ট্রেচ



কাঁধের ঘূর্ণন



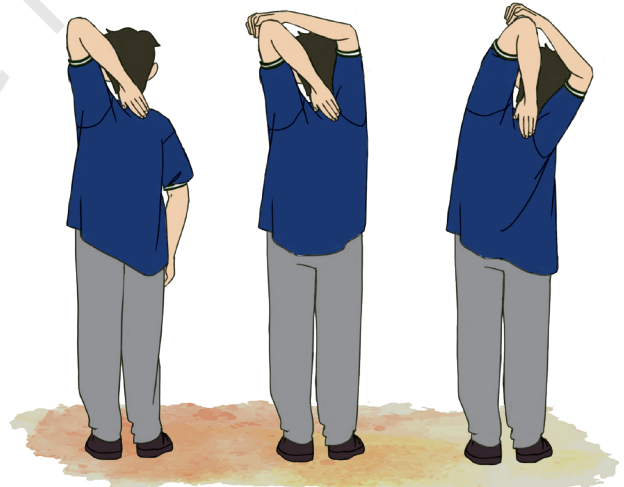
বাহু ঘূর্ণন



বিকল্প পায়ের আঙ্গুলের স্পর্শ



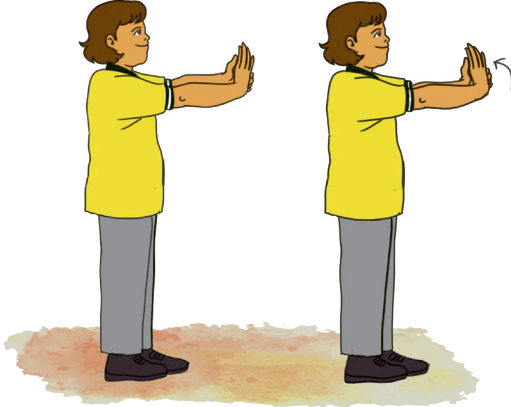
গোড়ালি ঘূর্ণন



কাঁধের ব্লোড প্রসারিত



আর্ম শোল্ডার স্ট্রেচ জুড়ে



কব্জি প্রসারিত এক্সটেনশন



কব্জি প্রসারিত ফ্লেক্সন



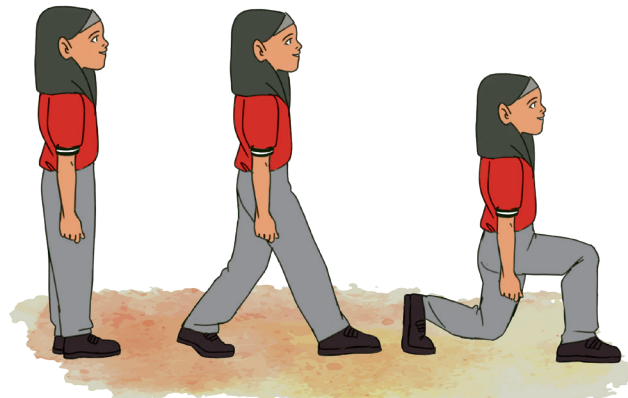
সামনের এবং পিছনের বাঁক



সাইডওয়ার্ড বেড



পার্শ্বমুখী ঘূর্ণন



ফরোয়ার্ড লেগ লান্জেস



যোগ অধিবেশনের কাঠামো

নীচে দেওয়া প্রার্থনা দিয়ে প্রতিটি যোগব্যায়াম শুরু করুন। এই প্রার্থনাটি ছাত্র এবং শিক্ষকের মধ্যে পবিত্র বন্ধন সম্পর্কে। উভয়ই ঐশ্বরিক সুরক্ষা এবং প্রজ্ঞার সাথে পুষ্টির সাথে তাদের পথ আলোকিত করার জন্য একসাথে প্রার্থনা করে। তারা সর্বত্র এবং সকলের জন্য শান্তি কামনা করে।

উদ্বোধনী প্রার্থনা ওঁ সহনাববতু। সহ নৌ ভুনক্তু। সহ বীর্যং করবাবহৈ। তেজস্বিনাবধীতমন্ত মা বিদ্বিমাবহৈ।। ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ।।	
প্রার্থনার অর্থ পরমব্রহ্ম আমাদের উভয়কে (আচার্য ও শিষ্যকে) একসঙ্গে পালন করুন। সমভাবে উভয়কে বিদ্যাফল ভোগ করান। সমভাবে দৈবশক্তিতে বলীয়ান হয়ে আমরা যেন সকল কর্ম সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন করি। আমাদের অধ্যয়ন যেন দীপ্ত ও ফলপ্রসূ হয়। আমরা যেন পরস্পরকে বিদ্বেষ না করি। ওঁর শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ।।	

উদ্বোধনী প্রার্থনার পর অধিবেশন পরিকল্পনা অনুসারে কার্যক্রম পরিচালনা করুন। এর মধ্যে রয়েছে প্রস্তুতিমূলক অনুশীলন, আসন, চোখের ব্যায়াম এবং ক্রিড়া যোগ।

প্রতিটি যোগব্যায়াম পর্ব নীচে দেওয়া প্রার্থনার মাধ্যমে শেষ করুন। সমাপনী প্রার্থনা শিক্ষার্থীদের জ্ঞান আত্মস্থ করতে এবং দিনটিকে ইতিবাচকতা ও আনন্দে ভরে তুলতে সাহায্য করে।

সমাপনী প্রার্থনা ওঁ সর্বে ভবন্তু সুখিনঃ । সর্বে সন্তু নিরাময়াঃ । সর্বে ভদ্রাণী পশ্যন্তু । মা কশ্চিদ্ দুঃখভাগ্ ভবেৎ।। ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ।।	
প্রার্থনার অর্থ হে ঈশ্বর সবাই সুখে থাকুক। সবাই রোগমুক্ত থাকুক। সকলের শুভদৃষ্টির উদয় হোক। কেউ যেন দুঃখ কষ্ট না পায়। সর্বত্র শান্তি বিরাজ করুক।	



একটি যোগ অধিবেশন শুরু এবং শেষ করার সাধারণ নির্দেশনা

- সুখাসন ভঙ্গিতে একটি আরামদায়ক জায়গায় বসুন।
- পিঠ সোজা রাখুন, চোখ বন্ধ রাখুন এবং মুখে মৃদু হাসি রাখুন।
- চিন-মুদ্রায় আপনার হাত রাখুন এবং আপনার শ্বাস সম্পর্কে সচেতন হন। কয়েক সেকেন্ডের জন্য শ্বাস-প্রশ্বাস পর্যবেক্ষণ করুন, তারপর গভীর শ্বাস নিন এবং শ্বাস ছাড়ার সময় ওম জপ করুন।
- নম্রভাবে আপনার হাত নমস্কার-মুদ্রায় রাখুন এবং প্রার্থনা করুন।
- জপ করার পরে পরিবর্তনগুলি লক্ষ্য করুন।
- হাতের তালুগুলো ধীরে ধীরে ঘষুন, তা দিয়ে একটি কাপের মতো আকার তৈরি করুন, এবং তা চোখের উপর রাখুন।

২৪ টি অধিবেশনের জন্য প্রস্তাবিত অধিবেশন পরিকল্পনা

মাস ১				
	৩য় পিরিয়ড	ষষ্ঠ পিরিয়ড	নবম পিরিয়ড	দ্বাদশ পিরিয়ড
দৈনন্দিন জীবনের জন্য যোগব্যায়াম	যোগব্যায়ামের পরিচিতি সুখী হওয়া (১৫ মিনিট)	অহিংসা গল্প এবং কার্যকলাপ (১৫ মিনিট)	সুস্থ থাকা (১৫ মিনিট)	দৈনন্দিন জীবনে অহিংসা (১৫ মিনিট)
যোগ সাধনা	নামের মালা মেমরি গেম (স্মৃতির খেলা) (১৫ মিনিট)	পতঞ্জলি বলে কর্মে মনোযোগ বৃদ্ধি করতে সহায়ক খেলা (১৫ মিনিট)	চোখের ব্যায়াম (১৫ মিনিট)	শব্দ গ্রহী শব্দে মনোযোগী হওয়ার খেলা (১৫ মিনিট)



মাস ২

	পঞ্চদশ পর্ব	অষ্টাদশ যুগ	২১তম পর্ব	২৪তম পিরিয়ড
দৈনন্দিন জীবনের জন্য যোগব্যায়াম	ভালো থাকা (১৫ মিনিট)	নিয়ম শৌচা গল্প (১৫ মিনিট)	শৌচা সম্পর্কিত কার্যকলাপ (১৫ মিনিট)	দৈনন্দিন জীবনে পরিষ্কার- পরিচ্ছন্নতা (১৫ মিনিট)
যোগ সাধনা	চোখের ব্যায়াম (১৫ মিনিট)	শব্দ বাজানো শ্বাস শক্তিশালীকরণ জন্য খেলা (১৫ মিনিট)	চোখের ব্যায়াম (১৫ মিনিট)	স্লোগান শব্দ এবং আন্দোলন সচেতনতা জন্য খেলা

মাস ৩

	২৭তম পিরিয়ড	৩০তম পিরিয়ড	৩৩তম পিরিয়ড	৩৬তম পিরিয়ড
দৈনন্দিন জীবনের জন্য যোগব্যায়াম	ভালো খাদ্যাভ্যাস (১৫ মিনিট)		ভালো ঘুমের অভ্যাস (১০ মিনিট)	
	নিঃশ্বাস সচেতনতা সঙ্গে কার্যকলাপ মুদ্রা (১৫ মিনিট)	পরিচিতি আসন কার্যকলাপ সঙ্গে (১৫ মিনিট)	হিল ওয়াকিং এবং ফ্রগ লাফালাফি (১০ মিনিট)	
যোগ সাধনা		জাপা ওয়ে সাউন্ড-অ্যাকশন সচেতনতা জন্য খেলা (১৫ মিনিট)	"ওম" ধ্বনি - এ, উ, ম (১০ মিনিট)	মূল্যায়ন



মাস ৪

	৩৯তম পর্ব	৪২তম পর্ব	৪৫তম পিরিয়ড	৪৮তম পর্ব
যোগ সাধনা	মৌলিক ভঙ্গি তাড়াসন ও শিথিলা তাড়াসন (১৫ মিনিট) দাঁড়িয়ে পরিচয় করিয়ে দিন আসন বৃক্ষসনা (১৫ মিনিট)	দণ্ডাসন এবং দণ্ডাসন থেকে সিথি (১৫ মিনিট) পরিচিতি সুখসানা (১৫ মিনিট)	চিৎ হয়ে শোয়া স্থিতি এবং মকরাসন (১৫ মিনিট) পরিচিতি ভুজঙ্গাসন (১৫ মিনিট)	উবু হয়ে থাকা স্থিতি এবং শবাসন (১৫ মিনিট) পরিচিতি পবনমুক্তাসন (১৫ মিনিট)

মাস ৫

	৫১তম সময়কাল	৫৪তম পর্ব	৫৭তম পিরিয়ড	৬০তম পর্ব
যোগ সাধনা	আসন অনুশীলন বৃক্ষাসন (২০ মিনিট)	আসন অনুশীলন বজ্রাসন (২০ মিনিট)	আসন অনুশীলন পাবন- মুক্তাসন এবং শবাসন (২০ মিনিট)	আসন অনুশীলন- ভুজঙ্গাসন এবং শবাসন (২০ মিনিট)
	"ওম" ধ্বনি – এ, উ, ম (১০ মিনিট)	শব্দ বাজানো (১৫ মিনিট)	"ওম" ধ্বনি – এ, উ, ম (১০ মিনিট)	সংখ্যা ও হাততালি মন সচেতনতার খেলা (১০ মিনিট)

মাস ৬

	৬৩তম পিরিয়ড	৬৬তম পিরিয়ড	৬৯তম পিরিয়ড	৭২তম পর্ব
দৈনন্দিন জীবনের জন্য যোগব্যায়াম	যম এবং নিয়ম সংশোধন (১৫ মিনিট)	৫টি আসন অনুশীলন (৩০ মিনিট)	শুভ সমাবেশ (৩০ মিনিট)	মূল্যায়ন
যোগ সাধনা	চোখের ব্যায়ামের অনুশীলন (১৫ মিনিট)			



বার্ষিক অধিবেশন পরিকল্পনা

নীচে প্রদত্ত সারণীটি পুরো বছরের জন্য প্রদত্ত 150 সময়কালে পরিকল্পিত ক্রিয়াকলাপের ক্রম দেখায়। প্রয়োজনীয় দক্ষতার কার্যকর বিকাশের জন্য এই ক্রমটি অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ। পাঠ্যপুস্তকে সহজ রেফারেন্সের জন্য সারণিতে সেশনের ধরণ ও কার্যকলাপ নম্বর দেওয়া আছে।

নোট: একটি ব্লক পিরিয়ডের জন্য, পরপর দুটি সময়ের ক্রিয়াকলাপ ক্লাব করুন। আমাদের গেমস এবং যোগের সময়কাল ইতিমধ্যে যেখানে একটি ব্লক পিরিয়ড প্রয়োজন সেখানে একত্রিত করা হয়।

বার্ষিক অধিবেশন পরিকল্পনা						
লকায়মস	ইউনিট	দক্ষতা	ধরণ	কার্যকলাপের নাম	পলাকযর্কা নং	গণনা
১	ইউনিট ১	নিষ্ক্ষেপ এবং ধরা	ধরণ ৩	ক্যাচ অ্যান্ড থ্রো	বিএম-১	১
২	ইউনিট ১	বাছাই করা এবং নিষ্ক্ষেপ করা	ধরণ ২	তুলে নাও এবং নিষ্ক্ষেপ করো	বিএম-২	২
৩	ইউনিট ১	নিষ্ক্ষেপ এবং ধরা	ধরণ ৩	ধরো এবং নিষ্ক্ষেপ করো	বিএম-১	৩
৪	ইউনিট ১	বাছাই করা এবং নিষ্ক্ষেপ করা	ধরণ ২	তুলে নাও এবং নিষ্ক্ষেপ করো	বিএম-২	৪
৫	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	সুখী হওয়া	ওয়াই জি-১	৪
৬ ও ৭	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	সাতটি পাথর	বিএম-১	২
৮	ইউনিট ১	ক্যাচ	ধরণ ৩	রিলে ক্যাচিং	বিএম-৫	৫
৯	ইউনিট ১	নিষ্ক্ষেপ করুন	ধরণ ৩	লক্ষ্যবস্তুতে আঘাত হানুন	বিএম-৩	৬
১০	ইউনিট ১	ক্যাচ	ধরণ ৩	রিলে ক্যাচিং	বিএম-৫	৭
১১	ইউনিট ১	নিষ্ক্ষেপ করুন	ধরণ ৩	লক্ষ্যবস্তুতে আঘাত হানুন	বিএম-৩	৮
১২ ও ১৩	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	গোলাপে টগর	এবং-২	৯
১৪	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	যম	ওয়াই জি-২	৩
১৫	ইউনিট ১	ক্যাচ	ধরণ ১	দেয়ালে বল নিষ্ক্ষেপ	বিএম-৬	৯
১৬	ইউনিট ১	নিষ্ক্ষেপ করুন	ধরণ ২	ধরে নাও এবং নিষ্ক্ষেপ করুন	বিএম-২	১০
১৭	ইউনিট ১	নিষ্ক্ষেপ করুন	ধরণ ১	শঙ্কু নক করুন	বিএম-৪	১১
১৮	ইউনিট ১	ক্যাচ	ধরণ ১	দেয়ালে বল	বিএম-৬	১২
১৯	ইউনিট ১	নিষ্ক্ষেপ করুন	ধরণ ২	ধরে নাও এবং নিষ্ক্ষেপ করুন	বিএম-২	১৩



২০	ইউনিট ১	নিষ্ক্ষেপ করো	ধরণ ১	শঙ্কুতে টোকা মারা	বিএম-৪	১৪
২১ ও ২২	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	চোখের ব্যায়াম	ওয়াইজি-৩	৪
২৩	ইউনিট ১	নিষ্ক্ষেপ করো	ধরণ ১	শঙ্কুতে টোকা মারা	বিএম-৪	১৫
২৪ ও ২৫	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	ধরা-ধরি	এবং-৩	৬
২৬	ইউনিট ১	লাথি মারা	ধরণ ৩	বল পাস করো	বিএম-৭	১৬
২৭	ইউনিট ২	লাথি মারা	ধরণ ৩	মাঝখানে বানর	বিএম-১১	১৭
২৮	ইউনিট ৩	লাথি মারা	ধরণ ৩	বল পাস করো	বিএম-৭	১৮
২৯	ইউনিট ৪	লাথি মারা	ধরণ ৩	মাঝখানে বানর	বিএম-১১	১৯
৩০ ও ৩১	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	চেইন (শৃঙ্খল)	ওজি-৪	৮
৩২	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	চোখের ব্যায়াম	ওয়াইজি-৩	৫
৩৩	ইউনিট ১	পদাঘাত করা	ধরণ ৩	শ্যাডো (ছায়া) বল	বিএম-৮	২০
৩৪	ইউনিট ১	পদাঘাত করা	ধরণ ৩	ফ্লিক দ্য বল	বিএম-৯	২১
৩৫	ইউনিট ১	পদাঘাত করা	ধরণ ৩	শ্যাডো বল	বিএম-৮	২২
৩৬	ইউনিট ১	পদাঘাত করা	ধরণ ৩	ফ্লিক দ্য বল	বিএম-৯	২৩
৩৭	ইউনিট ১	পদাঘাত করা	ধরণ ৩	বলটি ঠেলে দেওয়া	বিএম-১০	২৪
৩৮	ইউনিট ১	পদাঘাত করা	ধরণ ৩	বলটি ঠেলে দেওয়া	বিএম-১০	২৫
৩৯	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	নিয়ম	ওয়াইজি-৪	৬
৪০ ও ৪১	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	কানা মাছি	এবং-৫	১০
৪২	ইউনিট ১	লাথি মারা	ধরণ ৩	মাঝখানে বানর	বিএম-১১	২৬
৪৩	ইউনিট ১	পদাঘাত করা	ধরণ ৩	বলটি ঠেলে দেওয়া	বিএম-১০	২৭
৪৪	ইউনিট ১	পদাঘাত করা	ধরণ ৩	মাঝখানে বানর	বিএম-১১	২৮
৪৫	ইউনিট ১	পদাঘাত করা	ধরণ ৩	মাঝখানে বানর	বিএম-১১	২৯
৪৬	ইউনিট ১	পদাঘাত করা	ধরণ ৩	বলটি ঠেলে দেওয়া	বিএম-১০	৩০
৪৭	ইউনিট ১	পদাঘাত করা	ধরণ ৩	মাঝখানে বানর	বিএম-১১	৩১



৪৮	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	কার্যকলাপ	ওয়াই জি-৫	৭
৪৯ ও ৫০	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	ভূমিকা যোগিক অনুশীলন	ওয়াইজি-৬	৯
৫১ ও ৫২	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	বিট্টা কুড় (পাথর সংগ্রহ)	এবং-৬	১২
৫৩	ইউনিট ১	আঘাত করা	ধরণ ৩	বেলুন স্ট্রাইক করো	বিএম-১৩	৩২
৫৪	ইউনিট ১	আঘাত করা	ধরণ ১	শরীর এবং বেলুন	বিএম-১৪	৩৩
৫৫	ইউনিট ১	আঘাত করা	ধরণ ৩	বেলুন স্ট্রাইক করো	বিএম-১৩	৩৪
৫৬	ইউনিট ১	আঘাত করা	ধরণ ১	শরীর এবং বেলুন	বিএম-১৪	৩৫
৫৭ ও ৫৮	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	আসন- প্রস্তুতিমূলক অনুশীলন	ওয়াইজি-৭	১১
৫৯ ও ৬০	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	মৌলিক ভঙ্গি	ওয়াইজি-৮	১৩
৬১ ও ৬২	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	কানা মাছি	এবং-৫	১৪
৬৩	ইউনিট ১	আঘাত করা	ধরণ ২	নরম বল নিয়ন্ত্রণ	বিএম-১৫	৩৬
৬৪	ইউনিট ১	আঘাত করা	ধরণ ৩	খেলার নিয়ম	বিএম-১৬	৩৭
৬৫	ইউনিট ১	আঘাত করা	ধরণ ১	স্কয়ারে বল ঢোকানো	বিএম-১৭	৩৮
৬৬	ইউনিট ১	আঘাত করা	ধরণ ২	নরম বল নিয়ন্ত্রণ	বিএম-১৫	৩৯
৬৭ ও ৬৮	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	এক পায়ে লাফানোর খেলা	বিএম-৭	১৬
৬৯	ইউনিট ১	আঘাত করা	ধরণ ৩	পাস	বিএম-১৬	৪০
৭০	ইউনিট ১	আঘাত করা	ধরণ ১	স্কয়ারে বল ঢোকানো	বিএম-১৭	৪১
৭১	ইউনিট ১	সমন্বয়	ধরণ ২	বসো এবং উঠো	বিএম-১২	৪২
৭২	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	আসন অনুশীলন	ওয়াই জি-৯	১৪
৭৩-৮১		অর্ধবার্ষিক মূল্যায়ন		সংক্ষিপ্ত মূল্যায়ন	এসএ-১	৯
৮২ ও ৮২	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	আসন অনুশীলন	ওয়াই জি-৯	১৬
৮৪ ও ৮৫	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	এক পায়ে লাফানোর খেলা	এবং-৭	১৮
৮৬	ইউনিট ১	সমন্বয়	ধরণ ১	চলতে থাকুন	বিএম-২০	৪৩



৮৭	ইউনিট ১	সমন্বয়	ধরণ ৩	লাঠি দিয়ে গ্রহণ করা	বিএম-১৮	৪৪
৮৮	ইউনিট ১	সমন্বয়	ধরণ ১	চলতে থাকুন	বিএম-২০	৪৫
৮৯	ইউনিট ১	সমন্বয়	ধরণ ৩	লাঠি দিয়ে গ্রহণ করা	বিএম-১৮	৪৬
৯০	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	আসন প্র্যাকটিস্	ওয়াই জি-৯	১৭
৯১ ও ৯২	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	মোরগ লড়াই	বিএম-৮	২০
৯৩	ইউনিট ১	সমন্বয়	ধরণ ২	ভারসাম্য লাঠি	বিএম-১৯	৪৭
৯৪	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ৩	আপনার জায়গা ধরে রাখো	বিএম-২১	৪৮
৯৫	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ৩	তত্ত্বা	বিএম-২২	৪৯
৯৬ ও ৯৭	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	কুমির ডেঙ্গা	বিএম-৯	২২
৯৮	ইউনিট ১	সমন্বয়	ধরণ ২	ব্যালেন্সিং স্টিক	বিএম-১৯	৫০
৯৯	ইউনিট ১	টিকাদান	ধরণ ২	ভ্যাকসিন বিজয়াতে	বিএম-২৭	৫১
১০০	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন	ওয়াই জি-১০	১৮
১০১	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ৩	আপনার স্থল ধরে রাখো	বিএম-২১	৫২
১০২	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ১	গায়কদল-পুলিশ	বিএম-২৪	৫৩
১০৩	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ৩	তত্ত্বা	বিএম-২২	৫৪
১০৪	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ১	ঘর খুঁজুন	বিএম-২৩	৫৫
১০৫ ও ১০৬	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	"ওম" ধ্বনি – এ, উ, ম	ওয়াই জি-১১	২০
১০৭ ও ১০৮	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	কুমির ডেঙ্গা	বিএম-৯	২৪
১০৯	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ১	গায়কদল-পুলিশ	বিএম-২৪	৫৬
১১০	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ৩	শাটল রান	বিএম-২৫	৫৭
১১১	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ১	ভ্যাকসিন বিজয়াতে	বিএম-২৭	৫৮



১১২	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ৩	গায়কদল-পুলিশ	বিএম-২৫	৫৯
১১৩	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	ক্রিডা যোগ	ওয়াই জি-১২	২১
১১৪ ও ১১৫	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	আমরা ফুলের রাস্তায় হাঁটছি	বিএম-১০	২৬
১১৬ ও ১১৭	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	ডজ বল	বিএম-১১	২৮
১১৮ ও ১১৯	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	চামচ দৌড়	বিএম-১২	৩০
১২০	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ৩	ফাঁকি দিয়ে সরে যাও	বিএম-২৬	৬০
১২১	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ৩	শাটল রান	বিএম-২৫	৬১
১২২ ও ১২৩	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	গাড্ডা	এবং-১৩	৩২
১২৪	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ৩	ডজিং মুভ টু সেফটি	বিএম-২৬	৬২
১২৪	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ৩	শাটল রান	বিএম-২৫	৬৩
১২৫	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	জাপা ওয়ে	ওয়াইজি-১৩	২২
১২৭	ইউনিট ১	টিকাদান	ধরণ ২	ভ্যাকসিন বিজয়াতে	বিএম-২৭	৬৪
১২৮	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	ঋষি পতঞ্জলি বলে	ওয়াই জি-১৪	২৩
১২৯	ইউনিট ১	ব্যক্তিগত লক্ষ্য	ধরণ ৩	ভ্যাকসিন বিজয়াতে	বিএম-২৭	৬৫
১৩০	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	টাগ অফ ওয়ার	বিএম-১৪	৩৩
১৩১	ইউনিট ৩	যোগ	যোগব্যায়াম অনুশীলন	শব্দ গ্রহী	ওয়াই জি-১৫	২৪
১৩২	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	তিন পায়ের দৌড়	বিএম-১৫	৩৪
১৩৩	ইউনিট ১	সমন্বয়	ধরণ ১	চলতে থাকুন	বিএম-২০	৬৬
১৩৪	ইউনিট ১	লাথি মারা	ধরণ ১	ফ্লিক ইন দ্য বক্স	বিএম-১০	৬৭
১৩৫ ও ১৩৬	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	আসা যাওয়া	বিএম-১৬	৩৬
১৩৭	ইউনিট ১	সমন্বয়	ধরণ ১	চলতে থাকুন	বিএম-২০	৬৮



১৩৮	ইউনিট ১	পদাঘাত করা	ধরণ ১	বাক্সে ঠেলে দাও	বিএম-১০	৬৯
১৩৯ ও ১৪০	ইউনিট ২	আমাদের খেলা	ধরণ ৪/৫	আলো ও ছায়া	বিএম-১৭	৩৮
১৪১-১৫০		মূল্যায়ন		বার্ষিক মূল্যায়ন	এসএ-২	১৯
		যোগ	২৪			
		আমাদের খেলা	৩৮			
		মৌলিক শারীরিক গতিবিধি	৬৯			
		মূল্যায়ন	১৯			
		মোট	১৫০			

© NCERT
not to be republished