

अध्याय 7

योग भ्यास (योग साधना)



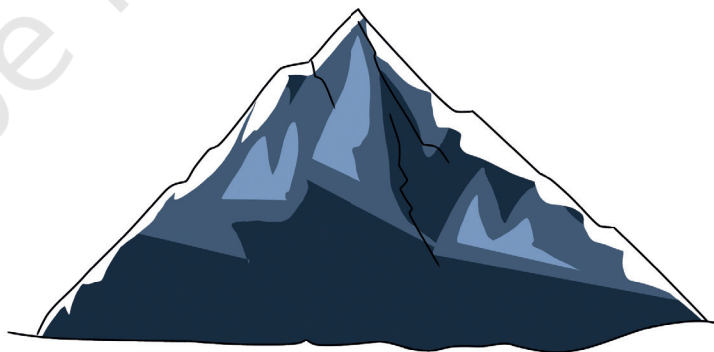
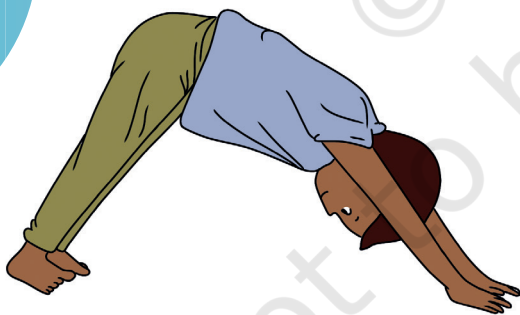
339CH07

योग 6

परिचय

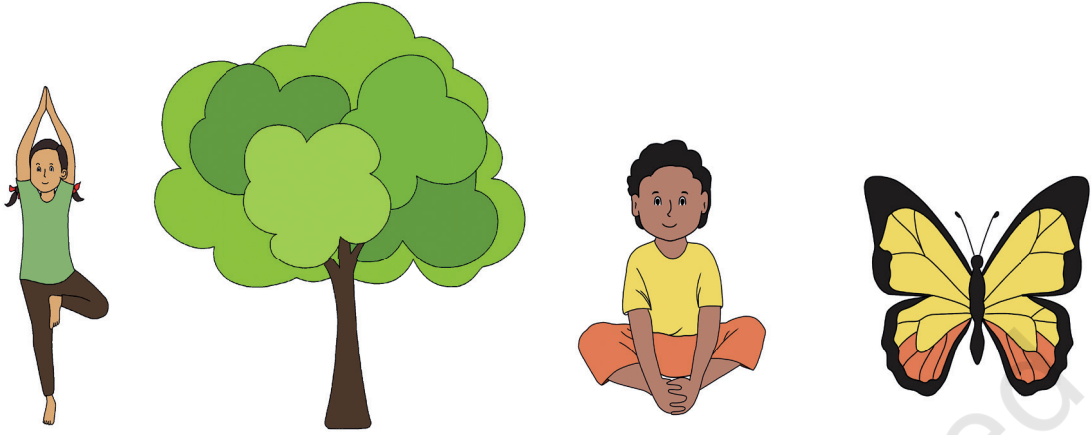
हुनै तक्कर, असेंगी यम ते नियम दे बारे च पता चलेआ ऐ जेह्ड़ा असेंगी दयालु बनने ते शैल आदतें गी विकसत करने च मदाद करदा ऐ। हून अस आसन दे बारे च जानने आस्तै अपनी योग जात्तरा जारी रक्खचै जेह् डी अष्टांग योग दी ली गै ऐ।

क्या तुसें जानवरें, पक्खरुएं, बूह् टें ते फ्हाड़ें गी दिक्खेआ ऐ ? उंद्दी नकल करना मजेदार ऐ। चलो खल्ल दस्सी गेदियें किश मुद्राएं गी अज़माचै।



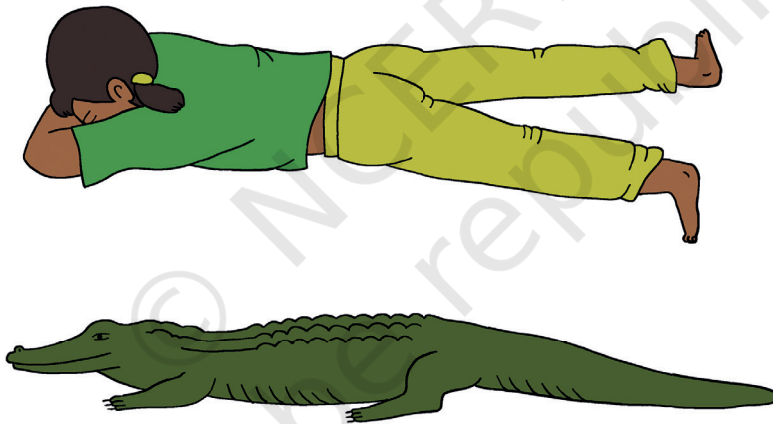
अपने शरीरि दा अकार फ्हाड़ै आंहगर बनाने ताई अपने हत्थें ते पैरें गी खल्ल रक्खियै अपनी पिट्टी गी उप्पर चुक्को।





हून चलो इक बूहटे आंहगर लम्मा ते मजबूत बनचै। अपने
इक पैरै पर खड़ोइयै ते अपनी बाहमें गी ओह्दी डाहलियें
आंहगर चुक्री।

तितली बनने दा जतन करो ते अपने
पैरें गी ओह्दे फंघें आंह गर ल्हाओ



अखीर च, मगरमच्छ आंहगर आराम करो।

क्या तुसें गी इनें मुद्राएं दा मजा आया ? तुसें गी केह्ड़ी मुद्रा सभनें शा मती पसिंद आई ?

योग च केई आसन न जेह्ड़े इयै जनेह् न जिंदा तुसें भ्यास कीता ऐ। एह् शरीर गी ऊर्जा प्रदान
करदे न ते असेंगी सेह्त्तमंद रखने च मदद करदे न।



योग 7

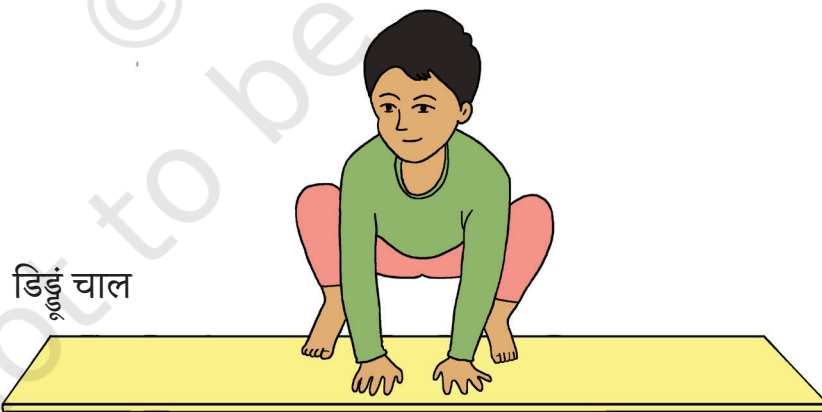
शुरूआती प्रथां

आओ अस अपने योग आसन भ्यास च अगें बधने ते ऊर्जावान मसूस करने आस्तै तयार होचै ! पैह्लें, अस किश मजा लैचै । अपनी अड्डियें ते पंजें पर चलचै ।

ध्यान देओ जे एह आम चलने कोला कियां बक्खरा मसूस होंदा ऐ ।



हून अस डिट्टें आंहगर बनचै ते चबक्खै कुद्दचै !



शिक्षक आस्तै नोट

ज्याणें गी किश होर ढिल्लियां करने आह्लियां प्रथां जिंयां - पैर दे अंगूठे पर चलना, पैर दे अंदरूनी हिस्से ते बाह् रली बक्खी भार चलना, उड़कना, अगें ते पिच्छें झुकना, गर्दन दी गतिविधियां बगैरा सखाइयां जाई सकदियां न ।



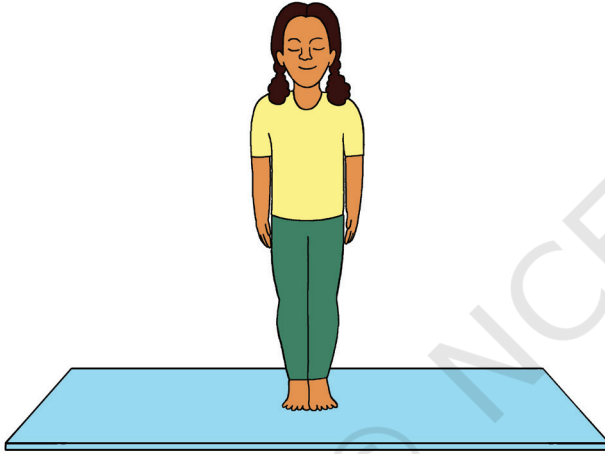
योग 8

बुनियादी आसन

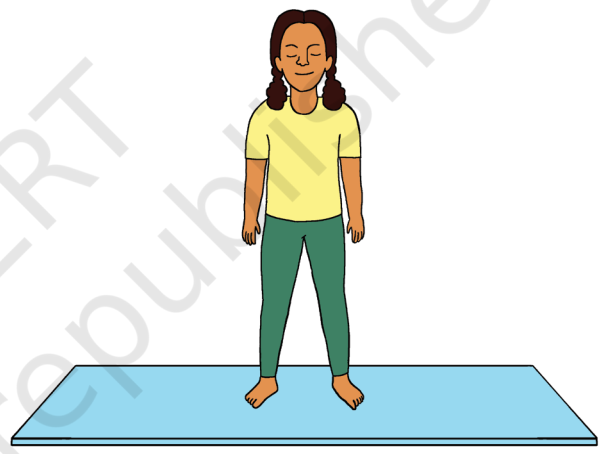
मुट्टे तौरा पर, आसन च'ऊं किस्में दे होंदे न जिनें गी कुसै दी स्थिति दे आधार पर वर्गीकृत कीता जंदा ऐ, अर्थात्, खड़ोइयै, बैठियै, ढिड्डै दे भार ते पिट्टी दे भार। हर इक किसम दे असन च इक शुरुआती मुद्रा (स्थिति) ते विश्राम दी खीरी मुद्रा (विश्रांती) होंदी ऐ।)

1. खड़ोइयै कित्ते जाने आहूले आसन

स्थिति — ताड़ासन



बिश्रांती — शिथिल ताड़ासन



2. बैठियै कित्ते जाने आहूले आसन

स्थिति — दंडासन



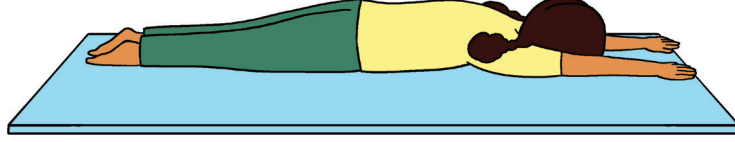
बिश्रांती — शिथिल दंडासन



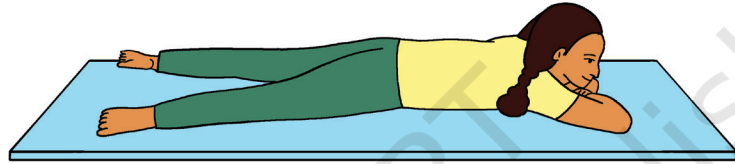


3. ढिड्डै भार कित्ते जाने आहूले आसन

स्थिति - ढिड्डै भार लेटना

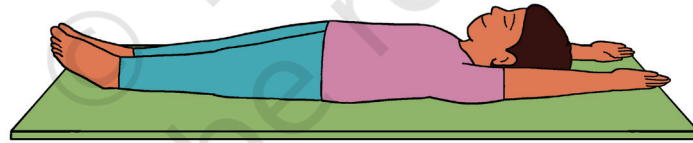


बिश्रांती — मकरासन

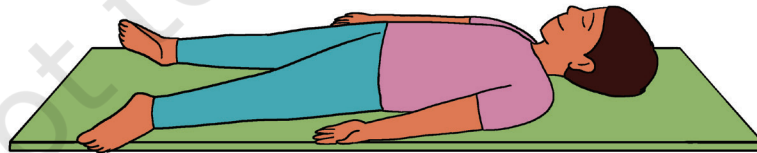


4. पिट्टी भार कित्ते जाने आहूले आसन

स्थिति - पिट्टी भार लेटना



बिश्रांती - शवासन



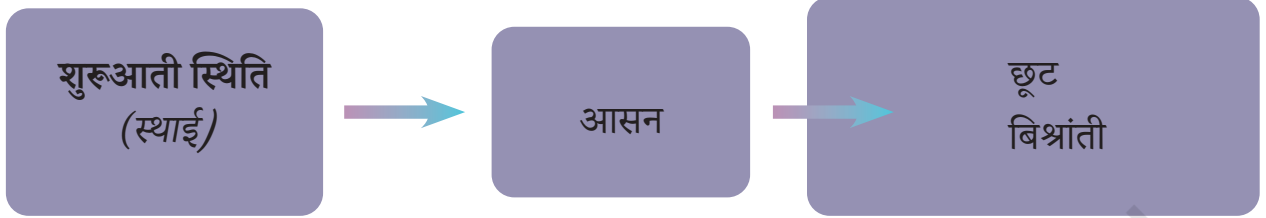
शिक्षक आस्त नाट

ज्याणें गी रीढ दी हड्डी गी सिद्धा रक्खने ते ओहू दे म्हत्त्व दी व्याख्या करने आस्तै प्रोत्साहत करो। मदद करो ते निश्चत करो जे सारे ज्याणे च'ऊं स्थितियें आस्तै स्थिरता ते बिश्रांती गी पूरा सिक्खन। बिश्रांती च, ज्याणें गी पूरी चाल्ली कन्नै आराम करना चाहिदा, ते मांसपेशियां तनोई दिया नेई होनी चाहिदियां।



योग 9

आसन प्रैक्टिस



तीसरी क्लास च अस शिक्षक दे मार्गदर्शन च हेठ लिखे दे आसन करगे —

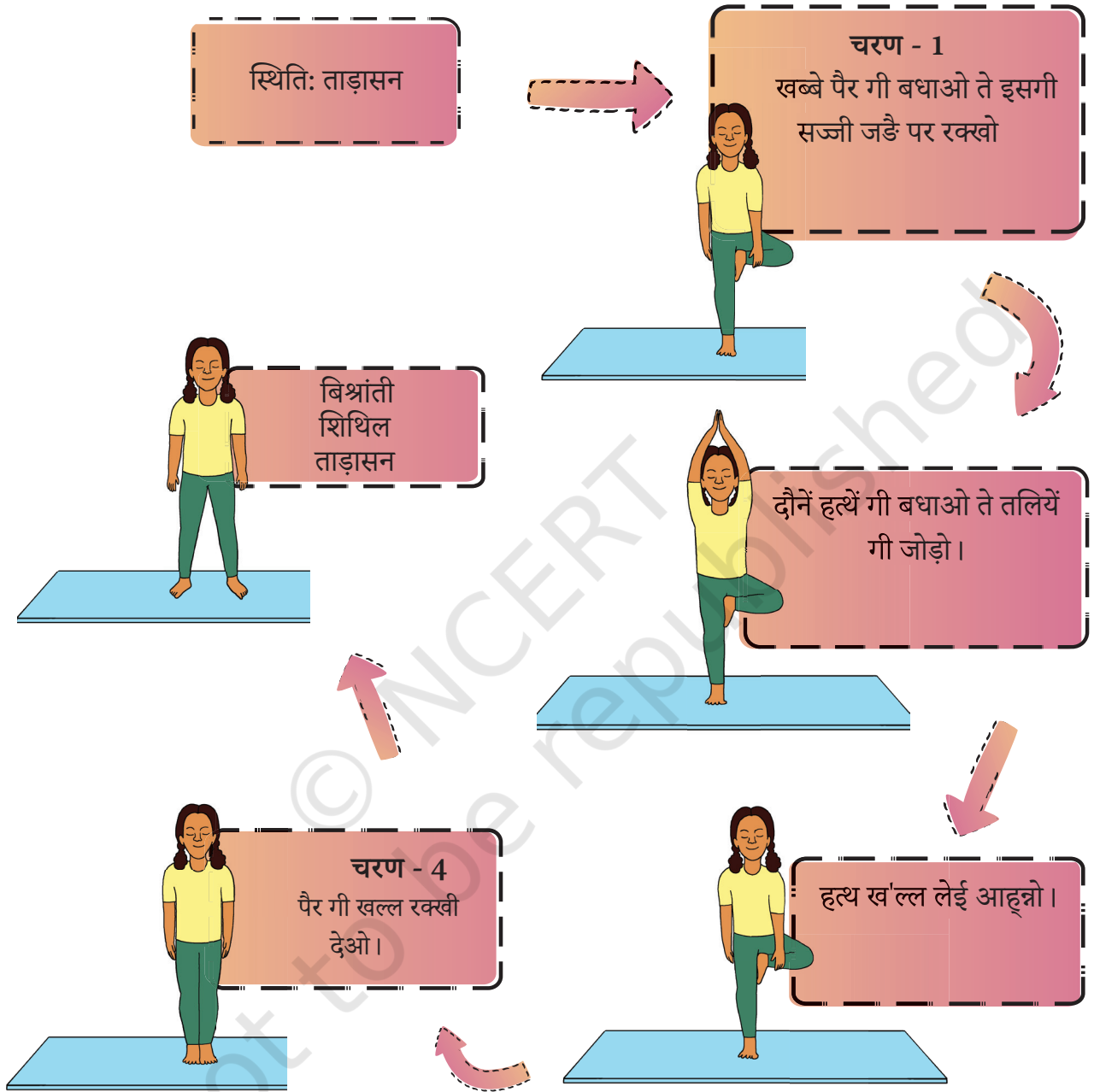
1. वृक्षासन
2. सुखासना
3. वज्रासन
4. भुजंगासन
5. पवनमुक्तासन

दिक्ते गेदे चरणें दे मताबक हर इक आसन करो।





1. वृक्षासन



आसन दोहराओ पर इस बारी सज्जे पैरे गी ख'ब्बी ज'डै दे मुंड रक्खियै।

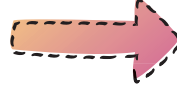
शिक्षक आस्तै नोट

जि'यां - जि'यां विद्यार्थी चरण 2 तक्कर पुजदे न, उ'नें गी किश सकिंटे आस्तै संतुलन बनाई रक्खने आस्तै इक बिंदु पर ध्यान केंद्रत करने दी सलाह देओ।



2. सुखासन

स्थिति: दंडासन



चरण - 1

सज्जी लत्तै गी मोड़ो ते
खब्बी जडै दे ख'ल्ल रखो ।



बिश्रांती : शिथिल दंडासन

चरण - 2

खब्बे पैर गी मोड़ो ते इसगी सज्जी
ज'डै दे ख'ल्ल रक्खो । पिटु गी सिद्धा
रक्खो ।



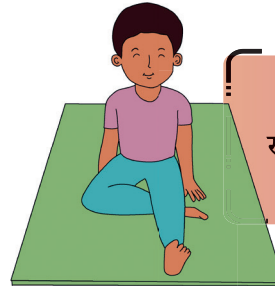
चरण - 4

सज्जी लत्तै गी खोह्लो ।



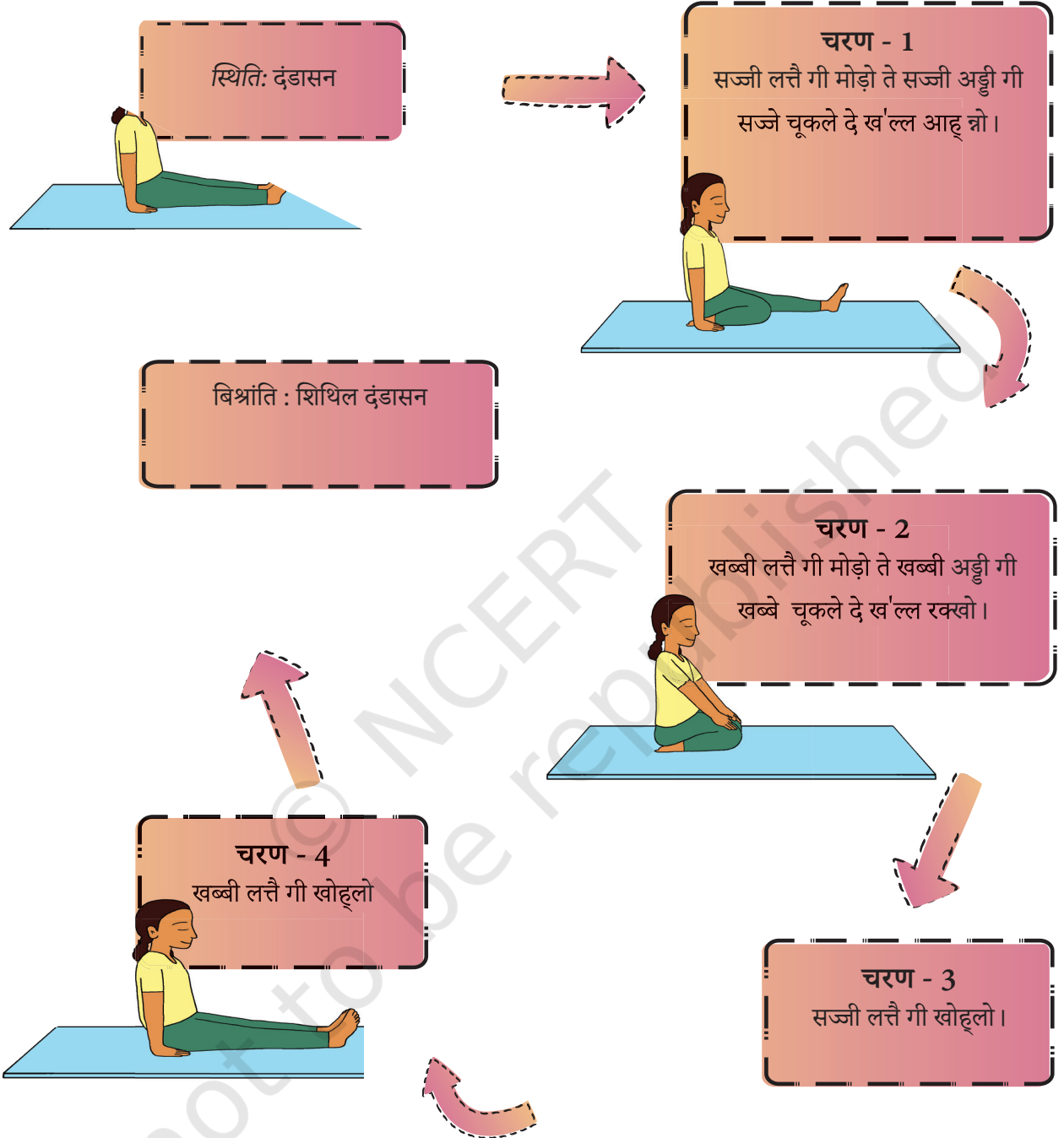
चरण - 3

खब्बी लत्तै गी खोह्लो ।





3. વજ્રાસન



શિક્ષક આસ્તૈ નોટ

રીઢ દી હઢી ગી સિદ્ધા રવ્ખના જરૂરી એ । જ્યાળેં ગી પિટુ સિદ્ધી રવ્ખને આસ્તૈ પ્રોત્સાહત કરો તે કલાસૈ ચ તે ઘરૈ ચ બી બૌહ્ ને પર બી ઇહ્દા બ્યાસ કરો ।



4. भुजंगासन

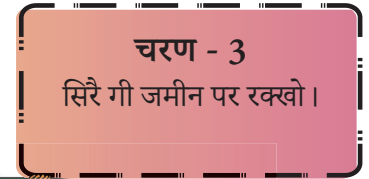
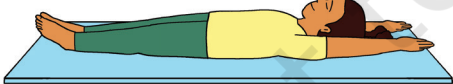
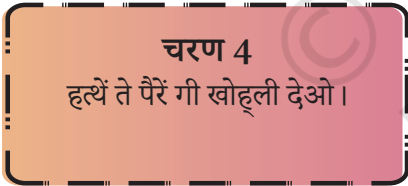
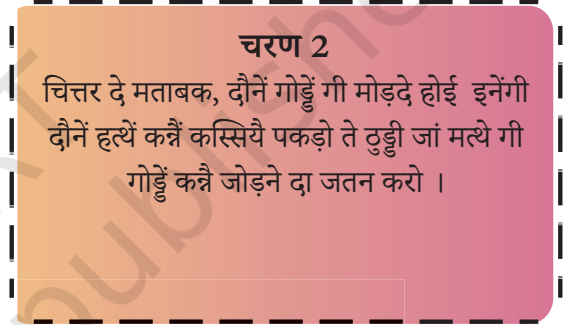
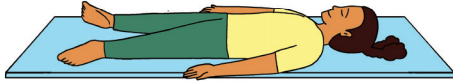


शिक्षक आस्तै नोट

ज्याणें गी अपनी ज'डें गी जमीन पर रखदे होई शरीर गी उपर चुक्कने च मदाद करो, एह निश्चत करो जे गतिविधियां मद्धम ते सूखम होन। शरीर गी उपर चुकदे समें आरकां शरीर ते धरती कन्नै छोहूनियाँ चाहिदियां ते छाती फुल्ली दी र'वै।



5. पवन-मुक्त-आसन





योग 10

प्राणायाम

साह् लैने-छोड़ने दा भ्यास

तर्जनी उंगली गी अपने नक्कै दे खल्ल रक्खो । क्या तुसें गी अपना साह् मसूस होंदा ऐ?

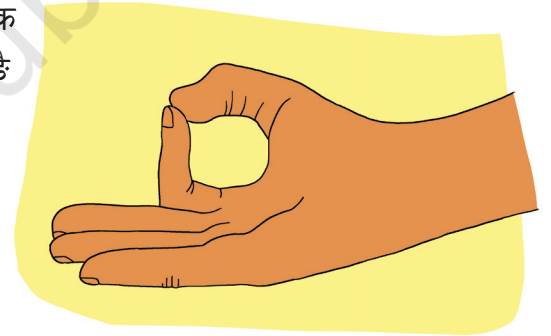
क्या तुसें गी साह् गी अंदर ते बाहर लैना मसूस होंदा ऐ ?

क्या तुस खब्बी जां सज्जी नासै जां दौनें थमां साह् लैदे ओ ?

साढ़ा अपने साह् दे बारे च जागरूक होना प्राणायाम दी पैहली स्थिति ऐ ,जेहड़ा अष्टांग योग दा चौथा अंग ऐ।

मुद्रा दा इस्तेमाल करियै साह् दी जागरूकता

1. जियां के तस्वीर च दस्सेआ गेआ ऐ, सज्जी तर्जनी दी नोक गी सज्जे अंगूठे दी नोक कन्नै छूहाओ ते इसगी अपनी जडै पर रक्खो । अपने खब्बे हत्थै कन्नै बी नेहा गै करो । उंगलियें ते तली दी इस व्यवस्था गी चिन-मुद्रा आखेआ जंदा ऐ ।
2. हून, सज्जी तली ढिड्डै पर रक्खो ते खब्बे हत्थै गी चिन-मुद्रा च रक्खो ।
3. ढिड्डै दी गतिविधि गी दिक्खो की जे एह् हर साह् दे कन्नै उप्पर-खल्ल जंदा ऐ ।





योग 11

“ॐ” दा उच्चारण

शरीर च अंदरूनी प्रणालियें गी सक्रिय करने ते मन दी शान्ति गी मसूस करने आस्तै, अस "ओम्" दा जाप करने आं। एह् दे च तै अवाजां होंदियां न - अ, उ, म्।

हून चलो एह् दा अभ्यास करने आं ...

अ, उ, म् दा जाप करना।



1. डूहगा साह् लैओ ते साह् लैदे होई अकार दा उच्चारण करो।
2. ढिड्डै दे खलके हिस्से च कंपन मसूस करो।

YG 10

3. छाती दे खेतर च कंपन दिक्खो।



4. परतियै, डूहगा साह् लैओ ते साह् लैदे होई उकार दा उच्चारण करो।
5. छाती दे हिस्से च कंपन मसूस करो।
6. भ्यास गी पंज बारी दहूराओ।

क्या तुसें अपने शरीर दे बक्ख-बक्ख हिस्से च कंपन दा मसूस कीता ?

शिक्षक आस्तै नोट

ज्याणें गी पिठु गी सिद्धा रक्खने, चिन-मुद्रा आस्तै उंगलियें गी बल्लै कन्नै दबाने ते उं'दे साह् लैने दे बारे च सौह्गे रौह्ने आस्तै प्रोत्साहत करो। भ्यास दे परैत्त दे अनुभव पर चर्चा करो।



YG 3

अक्खियें दी बरजश

असेंगी अपनी अक्खें गी सेहृतमंद रक्खने आस्तै केहू करना चाहिदा?

आओ अस इ'नें असान अक्खें दियें बरजश गी नियमत रूप कन्नै करचै।

1. अपनी तलियें कन्नै अक्खें गी आराम देने दा जतन करो।
2. अक्खें दियें पुतलियें गी सज्जी कोला खब्बी बक्खी दी लेई जाना।
3. अक्खें दियें पुतलियें दी गतिविधि उप्पर ते ख'ल्ल।
4. अक्खें दियें पुतलियें दी तिरछी गति।
5. अक्खें दियें पुतलियें दा घुमाव।

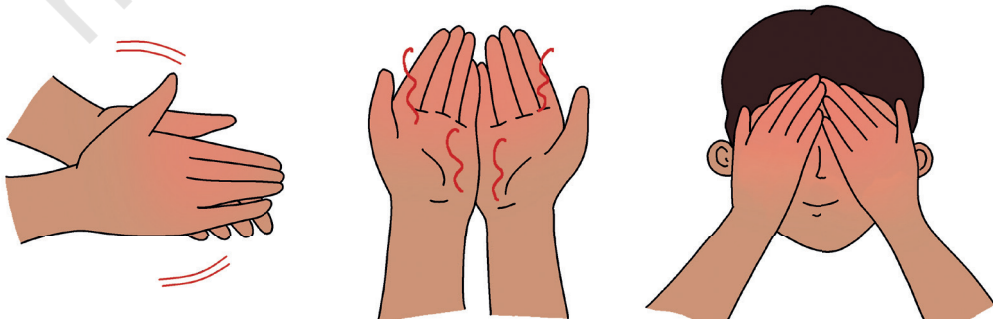
1. तलियें कन्नै अपनी अक्खें गी आराम देओ

साढ़ियां अक्खां लगातार चीजें गी दिक्खदियां रौहूदियां न; ओहू थक्की जंदियां न।

असेंगी नियमत रूप कन्नै उनें गी आराम देना चाहिदा।

सरल पामिंग प्रक्रिया

1. दौनें तलियें गी उसलै तक्कर मलदे र'बो जिसलै तक्कर जे ओहू गर्म नेई होई जंदियां।
2. तलियें दा इक कप आकार बनाओ ते उनें गी अक्खें पर बल्लै-बल्लै रक्खो। (अक्खें दियें पुतलियें पर दबाऽ नेई पाओ।)
3. अक्खें गी किश चिर बंद रक्खो।
4. तलियें गी 10-15 सकिटें आस्तै अक्खियें पर रक्खो, फही बल्लै-बल्लै हत्थें गी हटाई

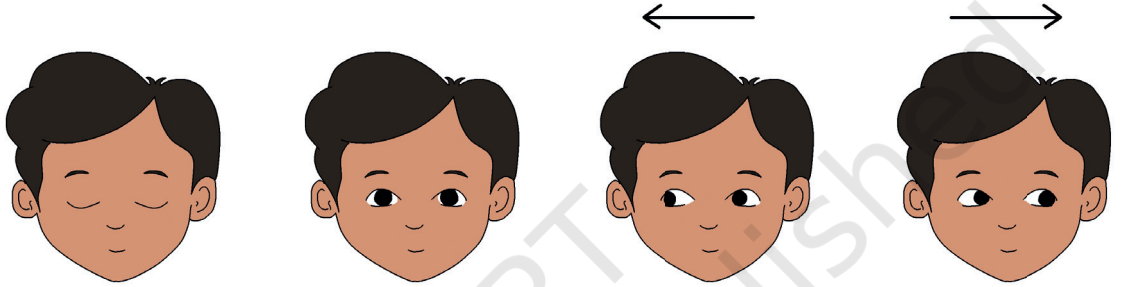




देओ।

2. अक्खें दियें पुतलियें दी सज्जी कोला खब्बी बक्खी गतिविधि।

1. किश सकिंटें आस्तै अपनियां अक्खां बंद करो, फही बल्लें - बल्लें खोहल्लो।
2. अक्खें दियें गोलियें गी सज्जी नुक्करै कोला खब्बी बक्खी ते फही खब्बी नुक्करै थमां सज्जी बक्खी लेई जाओ। इसगी पंज बारी दर् हाओ।
3. अभ्यास दे परैत्त असान पामिंग करो।



3. अक्खें दियें गोलियें दी गतिविधि उप्पर ते ख'ल्ल।

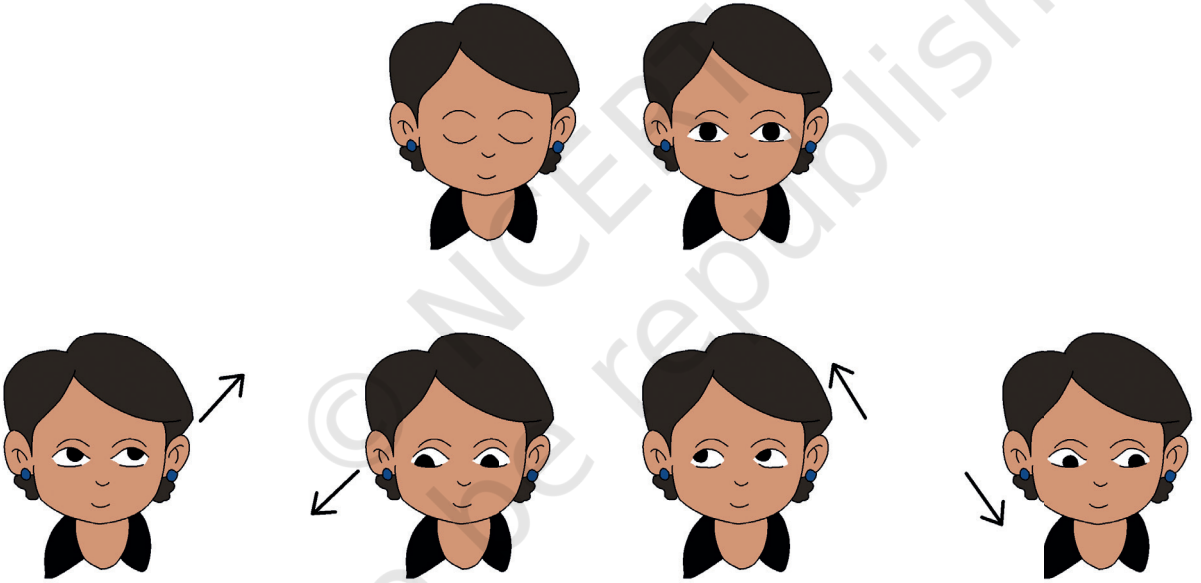
1. किश सकिंटें आस्तै बल्लें-बल्लें अपनी अक्खीं बंद करो, फही बल्लें - बल्लें अक्खां खोहल्लो।
2. अक्खें दियें गोलियें गी पूरी चाल्ली कन्नै ख'ल्ल लेई जाओ ते फही बल्लें - बल्लें उ'नें गी उप्पर लेई जाओ। इसगी पंज बारी दर् हाओ।
3. अभ्यास दे परैत्त असान पामिंग करो।





4. अक्खें दियें पुतलियें दी विकर्ण गति ।

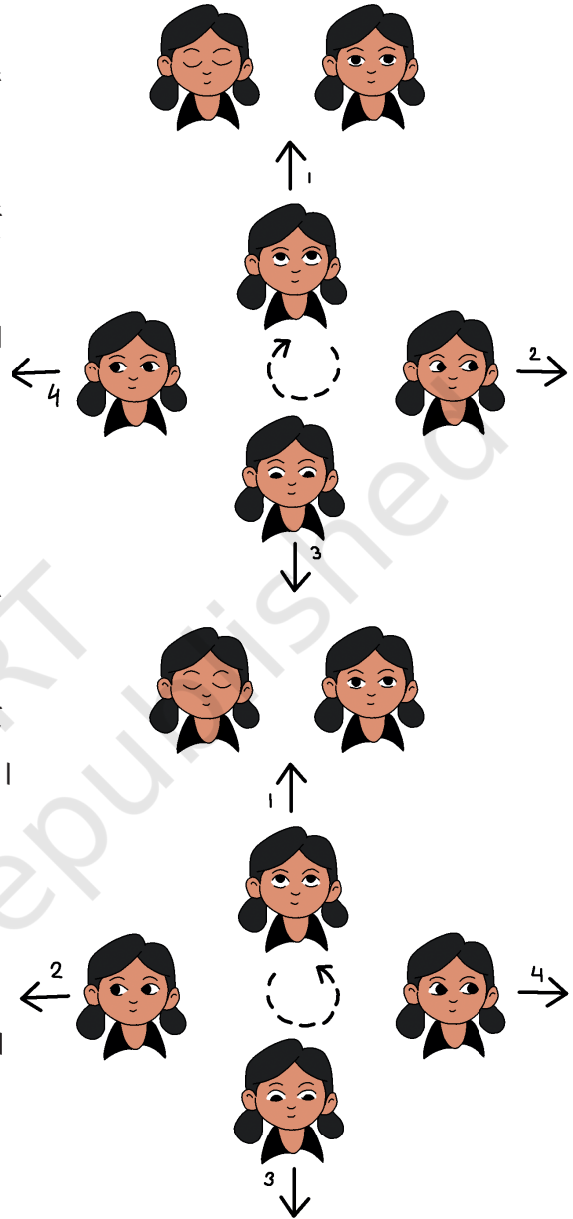
1. किश सकिंटें आस्तै बल्लें-बल्लें अपनी अक्खें गी बंद करो ते फही बल्लें - बल्लें अक्खीं खोहू ल्लो ।
2. अक्खें दियें पुतलियें गी सज्जी कोलां खब्बी ते खब्बी कोला सज्जी बक्खी घमाओ ।
भ्यास गी त्रै-चार बारी दर्हाओ ।
3. बल्लें - बल्लें अक्खीं खोहू ल्लो ते अक्खें दियें गोलियें गी उप्पर ते सज्जे ख'ल्ल लेई जाओ । अभ्यास गी त्रै बारी दर् हाओ ।
4. अभ्यास दे परैत्त असान पामिंग करो ।





5. अक्खियें दियें पुतलियें दा रोटेशन

1. किश सकिंटें आस्तै बल्लें-बल्लें अपनी अक्खें गी बंद करो ते फही बल्लें-बल्लें खोहल्लो ।
2. अक्खें दियें पुतलियें गी पूरा सज्जी बक्खी लेई जाओ, फही उ'नें गी ख'ल्ल लेई जाओ, फही खब्बी बक्खी लेई जाओ ते फही उप्पर जाओ । इनेंगी गोलधारे अकार च पंज बारी घमाओ ।
3. हौले-हौले तली कन्नै अक्खें गी आराम देओ ।
4. हून चलो अस अक्खें गी दूई बक्खी घुमाचै । अक्खें दियें पुतलियें गी पूरा खब्बी बक्खी लेई जाओ, फही उ'नें गी ख'ल्ल लेई जाओ, फही उ'नें गी सज्जी बक्खी लेई जाओ ते फही उप्पर लेई जाओ । एह् गोलधारे गी पूरा करदियां ऐ । इ'नेंगी बल्लें-बल्लें पं'ज बारी घुमाओ ।
5. किश समें आस्तै अपनियां अक्खां बंद करो ते फही बल्लें-बल्लें खोहल्लो ।
6. हल्के हल्लें, तली कन्नै अक्खें गी आराम देओ ।



शिक्षक आस्तै नोट

ज्याणें गी अपनी पिट्ट सिद्धी रक्खने आस्तै प्रोत्साहत करो । इस अभ्यास च छड़ी अक्खें दी हरकत होनी चाहिदी ते मुंडी दी कोई गतिविधि नेई होनी चाहिदी ।

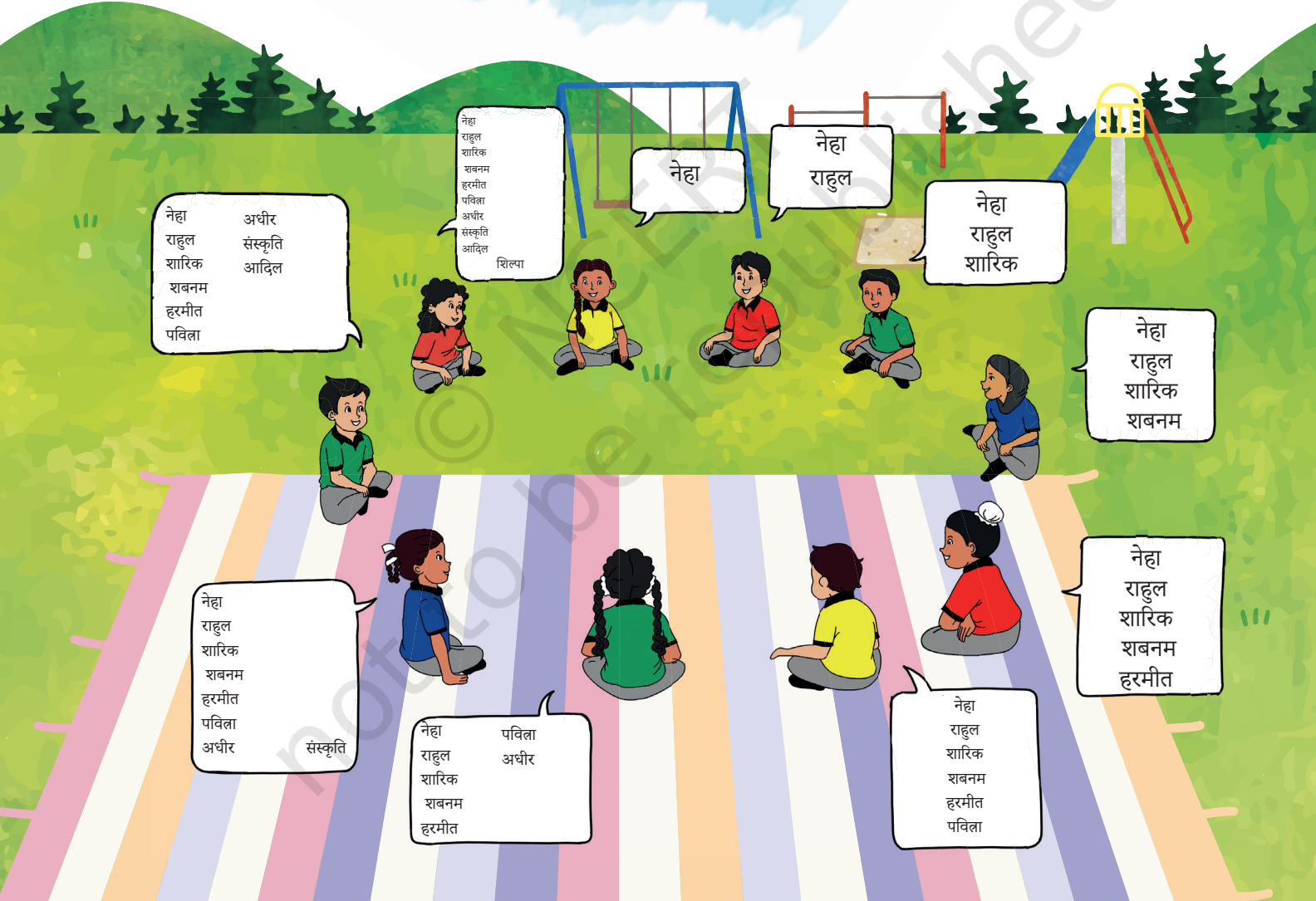
योग 12

खेद योग

क्या तुम अपने दोस्तों के कन्नै खेदना ते नंद लैना पसंद करदे ओ ?

इत्यूँ साढ़े खेदने आस्तै किश खेदां न। इ'नें खेदें राहें अस योग दे बक्ख-बक्ख पैहू लुएं दे बारे च जानगे।

नांसएं दी लड़ी





कि'यां खेढना

- विद्यार्थी इक चक्कर च बौह्दे न ते नाएं दी माला बनाने आस्तै पिछले विद्यार्थियें दे नाएं दे कन्नै जोर कन्नै अपना नांs बालदे न।
- पैह्ला विद्यार्थी अपना नांs आखदा ऐ, अगला विद्यार्थी पैहले विद्यार्थी दा नांs दर्हांदा ऐ ते ओह्दे च अपना नांs जोड़दा ऐ। हर इक विद्यार्थी चक्कर च बैठे दे पिछले सभने विद्यार्थियें दे नांs दसदा ऐ, ओह्दे परेंत अपना नांs जोड़दा जंदा ऐ। खेढ उसलै तक्कर चलदी रौह्दी ऐ जिसलै तक्कर जे हर कोई चेता नेई करी लैंदा ते सारे नांs नेई आखदा।

शिक्षक आस्तै नोट

इस खेढ दा उद्देश याददाश्त ते जागरूकता च सधार करना ऐ।

खेढ दी बक्ख-बक्ख चाल्ली कन्नै खेढेया जाई सकदा ऐ :

- फलें जां सब्जियें दे नांs दा इस्तेमाल करो।
- नांs उल्टे तरतीब च आखो।
- अक्खीं बंद करियै नांs आखो।



दमागी खेद

कियां खेदना ऐ

- विद्यार्थी इक गोल-धारे च बौह्दे न ते इक कोला शुरू करिये तरतीब च नंबरें गी जोरें कन्नै गिनदे न। 5 जां इसदी गुणक गिनतरी आने पर हर इक विद्यार्थी अपनी बारी पर इक नंबर दे बजाए "भारत" आखदा ऐ।
- जेह् डे विद्यार्थी पं'जें दे गुणक पर अपनी बारी पर "भारत" नेई आखदे न, ओह् बाहर होई जंदे न।
- गिनतरी उसलै तक्कर जारी रौह्दी ऐ जिसलै तक्कर जे ज्याणें गी मज़ा औंदा रौह्दा ऐ।



शिक्षक आस्तै नोट

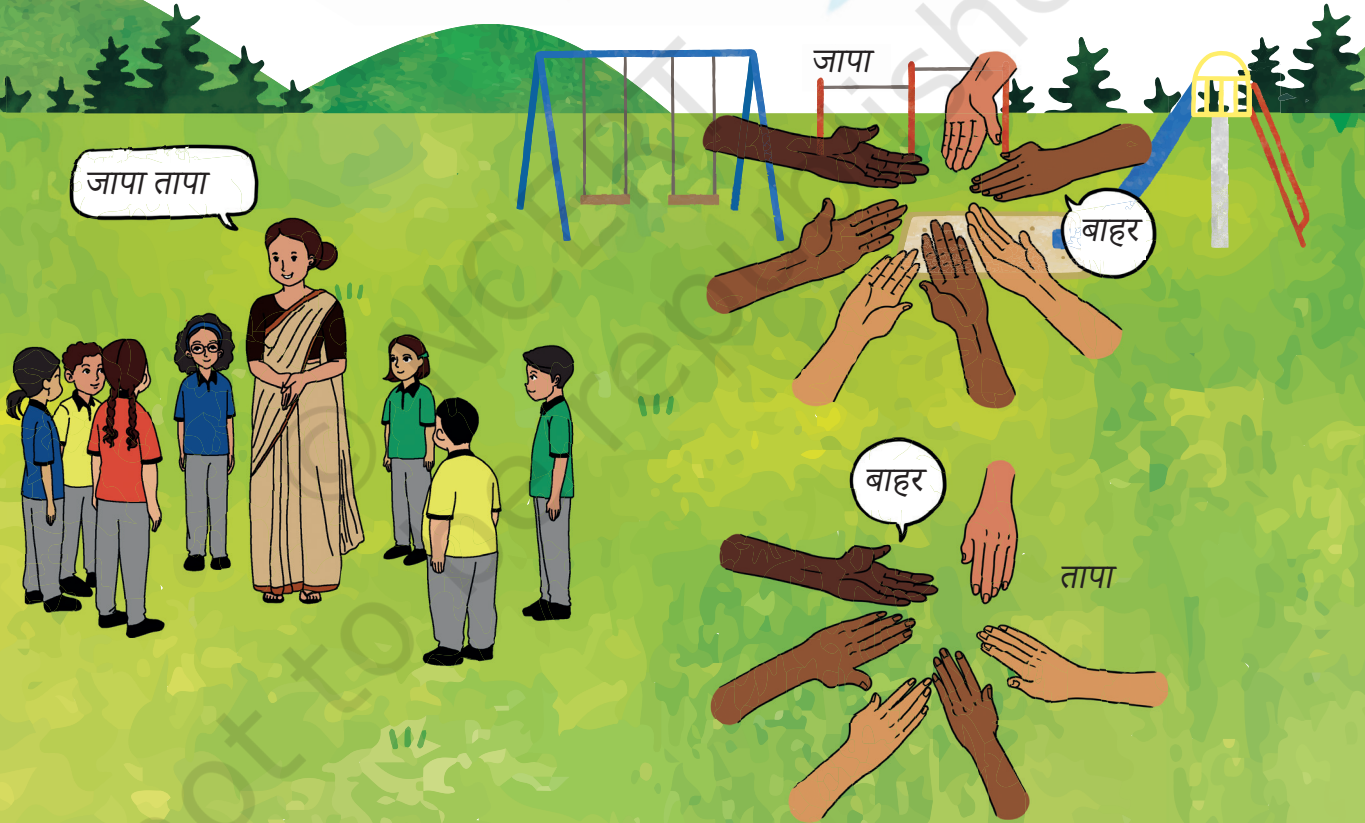
- इस खेद दा उद्देश एकाग्रता ते जागरूकता च सधार करना ऐ।
खेद च बक्ख-बक्ख बदलाs दी कोशश कीती जाई सकदी ऐ :
- बक्ख-बक्ख गुणकें ते बक्ख-बक्ख नाएं दा इस्तेमाल करो।

योग 13

जप-तप

कि'यां खेढना

- विद्यार्थी इक गोल-धारे जां वर्ग च बौडन ते शिक्षक दा अनुसरण करदे न।
- जिसलै शिक्षक जोरै कन्नै "जप" आखदे न तां सब्भै ज्याणे अपनी तलियां सिद्धियां रखदे न ते जिसलै शिक्षक "तप" आखदे न तां ज्याणे अपनी तलियां पुट्टियां करी दिंदे न
- अध्यापक जोरै कन्नै "तप" जां "तप" बेतरतीब तरीके कन्नै आखना जारी रखदा ऐ। जेहूड़े विद्यार्थी स्हेई तरीके कन्नै पालन नई करी पांदे न, ओह बाहर होई जंदे न।



शिक्षक आस्तै नोट

बन्न-सबन्नतां

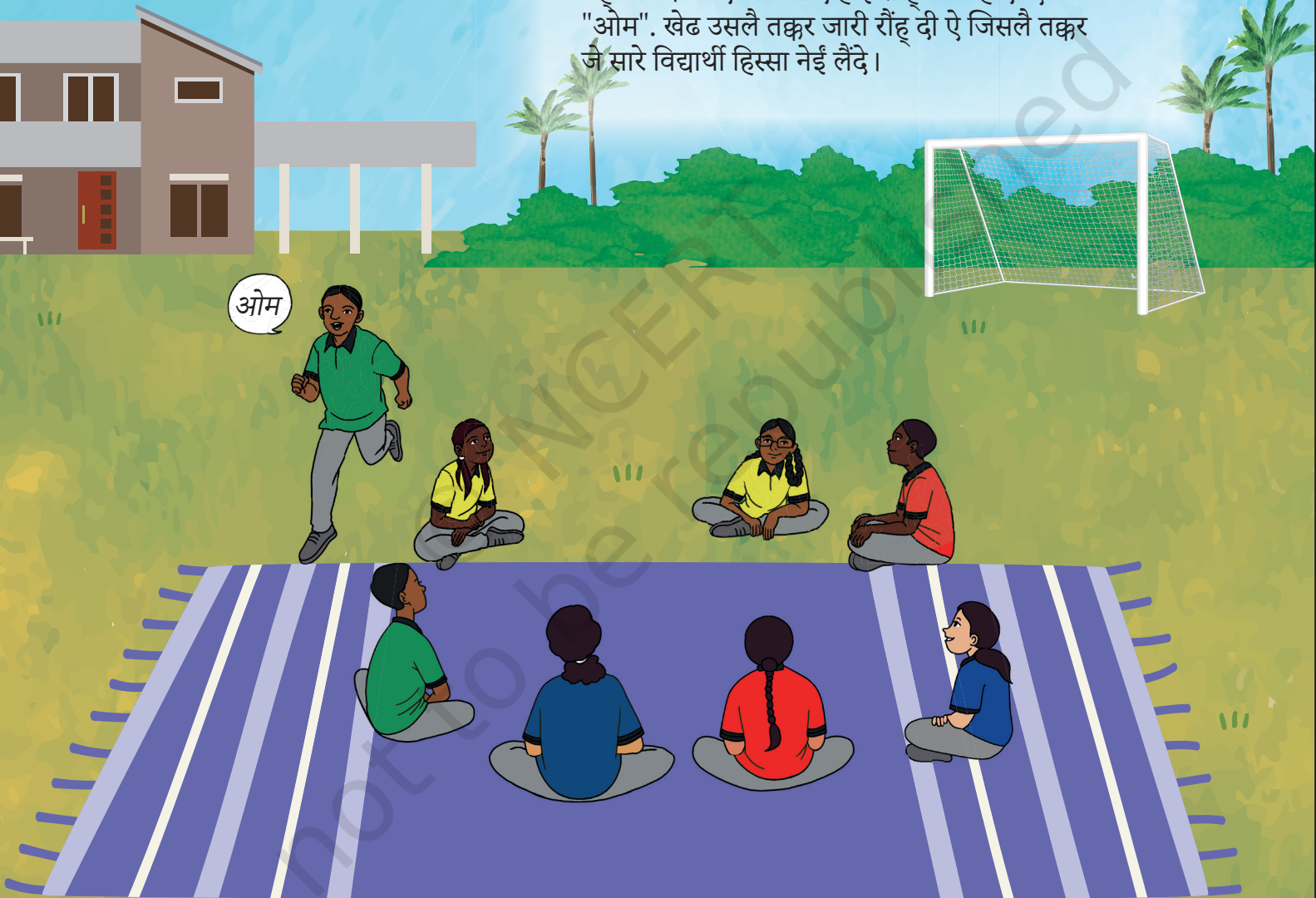
- मुट्टी बंद करना ते मुट्टी खोलना।
- कोहनी दा बस्तार ते फ्लेक्सन।
- जप-तप दे बजाय, नाला-नीला, लव-कुश बगैरा दा इस्तेमाल बी कीता जाई सकदा ऐ।



साहू दी शक्ति

कियां खेडना ?

- विद्यार्थी इक गोल-धारा बनाइयै बाँह दे न।
- इक विद्यार्थी इक लम्मा साहू लैदे होई खेड दी शुरुआत करदा ऐ, ते इक लम्मा नारा लांदे होई गोल-धारे दे चबक्खे दौड़ना शुरू करी दिंदा ऐ "ओम".
- अगली बारी उस थाहू रै पर बैठे दे विद्यार्थी दी ऐ जित्यै पैहूले विद्यार्थी दा नारे लांदे होई साहू खत्म होँदा ऐ "ओम". खेड उसलै तक्कर जारी राँहू दी ऐ जिसलै तक्कर जे सारे विद्यार्थी हिस्सा नेई लैदे।



शिक्षक आस्तै नोट

इस खेड दा उद्देश अवज संवर्धन च मदद करना ते साहू दी अवधि गी बधाना ऐ। बक्ख-बक्ख किसमें दियें अवाजें कन्नै खेड दी बक्ख-बक्ख बन्न-सबन्नताएं गी आजमाया जाई सकदा ऐ।

योग 14

रिशी पतंजलि आखदे न

कि'यां खेढना ?

- विद्यार्थी इक गोल-धारे च खडोंदे दे न ते शिक्षक दे निर्देशें दा पालन करदे न।
- शिक्षक दे पतंजलि दे नांs पर किश निर्देश दिंदा ऐ पतंजलि. विद्यार्थी छड़ा उस गै निर्देशें दा पालन करडन जिंदे च 'पतंजलि आखदा ऐ' शामिल ऐ।
- ओह विद्यार्थी जेहूड़े बगैर 'पतंजलि आखदा ऐ' आहूले कुसै निर्देशें दा पालन करदे न, ओह बाहर होई जंदे न।



शिक्षक आस्तै नोट

खेढ च भिन्नताएं गी प्रोत्साहत कीता जाना चाहिदा ऐ :

- पतंजलि दे बजाए नेताजी जां कुसै होर नांs दा इस्तेमाल करो .
- अक्खीं खोहू लने ते बंद करने जनेही अक्खें दी बर्जश गी बी शामिल कीता जाई सकदा ऐ ।
- ताड़ासन, उत्कटासन, पादहस्तासन जनेहू व्यायाम कराए जाई सकदे न।

योग 15

शब्दा ग्राही

कियां खेडना ऐ:

- विद्यार्थी इक गोलधारा बनाइयै बैठदे न। इक विद्यार्थी जेहू दियां अक्खां कपड़े कुनै खट्टी दियां होंदियां न, उस्सी गोल-धारे दे बिच्च खड़ोंदा ऐ।
- घेरे च बैठे दा कोई बी विद्यार्थी ताड़ी बजांदा ऐ, ते केंदर च विद्यार्थी गी अंदाजा लाना पौंदा ऐ जे ताड़ी कुनै बजाई ऐ।
- हर इक विद्यार्थी दे कोल दस मौके होंदे न। सभनें शा सटीक अंदाज़ा लाने आहूला जित्ती जंदा ऐ।



शिक्षक आस्तै नोट

खेड च बदलाs बी कीता जाई सकदा ऐ। शिक्षक विद्यार्थीयें गी ताड़ी बजाने दे बजाए अवाज करने दा निर्देश देई सकदा ऐ।

शैल-मता शैल

कि'यां खेडना ?

- विद्यार्थी शिक्षक दे चबक्खै इक घेरे च बाँहूदे न। शिक्षक आखदा ऐ 'शैल ऐ'। ते विद्यार्थी इस चाल्ली जवाब दिंदे न 'मता शैल ऐ'।
- शिक्षक 'शैल' केई बारी (1, 2, 3, 4, 5, 6, बगैरा) ते बक्ख-बक्ख सुरें च दरहाई सकदा ऐ।
- विद्यार्थीयें गी गिनतरी ते सुर दा मिलान करना चाहिदा। जिसलै सुर बड़ा घट्ट होई जंदा ऐ, तां खेड जोरदार ताड़ी कन्नै खत्म होई जंदी ऐ।



शिक्षक आस्तै नोट

खेड च बदलाs गी प्रोत्साहत कीता जंदा ऐ।

© NCERT
not to be republished

शिक्षकें आस्तै सत्तर संरचना ते सलाना सलाह योजना

शिक्षकें आस्तै सत्तर संरचना ते सलाना योजना जानकारी

एन.सी.एफ.एस.ई. 2023 ने शरीर सरबन्धी शिक्षा ते भलाई गी इक बक्खरे पाठ्यक्रम खेत्तर दे रूप च सूचीबद्ध कीता ऐ ते समें सारणी च घट्ट कोला घट्ट 90 घैंटे च (40एं 40एं मिंटें दियां तकरीबन 135 कालांश) बंडुने करने दा सुझाऽ दिता ऐ।

क्लास 3 आस्तै खेढ योग पाठ्य-पुस्तक गी एन.सी.एफ.एस.ई. 2023 च परिभाशत जोग्यताएं गी काफी हदें तगर विकसत करने आस्तै डिजाइन कीता गेआ ऐ। कताबै च तै इकाइयां ते केई अध्याय न। बुनियादी मोटर क्रिया गतिविधियें, खेढें ते योग सत्तरें दी योजना पूरे ब'रे लगातार विकास आस्तै बराबरी च बनाई जाई सकदी ऐ।

गतिविधियें गी प्रभावी ढंगै कन्नै संचालत करने आस्तै सलाह सत्तर संरचना ते बार्षिक योजना ख'ल्ल दिती गई ऐ। तुस अपनी जरूरतें दे आधार पर योजनें च बदलाऽ करी सकदे ओ।



कालांशे (पीरियड) दी संरचना ते प्रवाह

- इस कताबै गी 3 यूनिटें च बंडेआ गेदा ऐ। हर इक यूनिट च ध्याऽ ते गतिविधियां न।
- एन.सी.एफ.एस.ई. 2023 ने शरीर सरबन्धी शिक्षा आस्तै 150 कालांशें दी सफारश कीती ऐ। ओहूदे मताबक समें सारणी च हप्तै च 40एं मिंटें दे घट्ट कोला घट्ट 5 कालांश होने चाहिदे।
- एन.सी.एफ.एस.ई. शरीर सरबन्धी शिक्षा ते भलाई आस्तै संयुक्त कालांश (2 कालांशें गी कट्टे) बंडुने दी सफारश करदा ऐ
 - ◆ समें सारणी च द'ऊं किसमें दे अवधि बंडुने आस्तै सुझाऽ ख'ल्ल दित्ते गे नः
 - ◆ परिदृश 1: समें सारणी च आवंटत हर हप्तै पंज एकल कालांश

परिदृश 2: मोटर कौशल ते टीम खेडें आस्तै दो ब्लाक अवधि, ते समें सारणी च आवंटत योग आस्तै इक एकल अवधि

परिदृश 1 - हर इक अवधि च सीमत समें दा प्रभावी रूप कन्नै उपयोग करने ते सिक्खने दे लोड़चदे परिणामें गी हासल करने आस्तै तै बक्ख-बक्ख किसमें दे सत्तरें दी कल्पना कीती जंदी ऐ।

किसम 1: खेड भ्यास गी बट्टोबट्ट बनाना।

किसम 2: समाजक-भावनात्मक पैहुलुएं पर सोचने ते चर्चा करने आस्तै मता समां प्रदान करने लेई खेड दे परैत्त सर्कल समें गी बधाना।

किसम 3: इक बशेश कौशल पर ध्यान केंद्रत करने आस्तै चेचे कौशल गी बधाना।

सभनें किसमें आस्तै 40एं मिंटें दा कालांश इक नमूना दे तौर पर ख'ल्ल दित्ता गेआ ऐ। सत्तर

सत्तर गतिविधियां	किसम 1	किसम 2	किसम 3
वार्म-अप	5	5	5
खेड/ गतिविधि समां	25	15	25
कूल-डाउन		5	5
सर्कल समां	5	15	5



परिदृश्य 2 (चेची सफारश) - 80एं मिंटे दी इक संयुक्त कालांश प्रभावी रूप कन्नै खेढ भ्यास, भ्यास ते सर्कल समें गी मते कोला मता बधाई सकदी ऐ। संयुक्त कालांशें दे कन्नै द'ऊं किस्में दे सत्तरें दी योजना बनाई जाई सकदी ऐ:

किसम 4 : चेचे कौशल गी लक्षत करने आस्तै गेमिफाइड ड्रिल (टीमें दे बिच्च खेढे जाने आहलियां निक्कियां निक्कियां खेढां) दी योजना बनाई जाई सकदी ऐ।

किसम 5 : इक गै संयुक्त कालांश च खेढियां जाने आहलियां दो खेढां।

किसम 4					
संयुक्त कालांश	वार्म-अप बशेश रूप कन्नै गेमिफाइड	खेढ समां	गेमिफाइड/ निक्कियां खेढां	कूल-डाउन	सर्कल समां
मिंटे च समा	5	30	20	5	20

किसम 5				
धिवअ कलाब्	वार्म-अप बशेश रूप कन्नै गेमिफाइड	खेढ दा समां 2 खेढां खेढो	कूल-डाउन	सर्कल समां
मांस च टेमिं	5	50	5	20



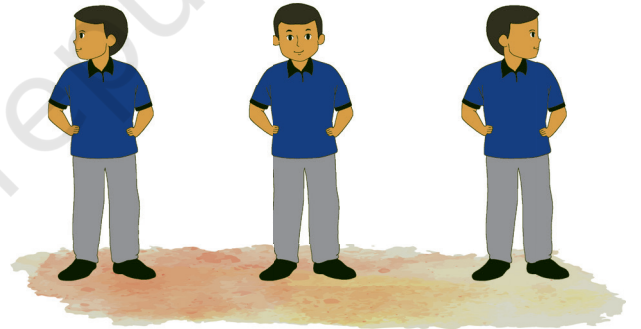
वार्म-अप ते कूल-डाउन

वार्म-अप ते कूल-डाउन गतिविधियां शरीर सरबन्धी बरजश ते खेळें दे जरूरी घटक न। एहू साठे शरीरें गी गतिविधि आस्तै तयार करने, समूलचे प्रदर्शन च सधार करने ते बल्लें-बल्लें दिलै दी गति बधाइयै ते जोड़ें गी ढिल्ला करियै सट्ट लगाने दे जोखम गी घट्ट करने च मदाद करदा ऐ। कूल-डाउन गतिविधियां बल्लें-बल्लें दिलै दी गति गी घट्ट करने, मांसपेशियें दी जकड़न गी रोकने ते बिश्राम गी बढ़ावा देने च मदाद करदियां न। सुरक्खत ते प्रभावी शरीर सरबन्धी गतिविधियें गी निश्चत करने आस्तै उचत वार्म-अप ते कूल-डाउन दिनचर्या म्हत्तवपूर्ण ऐ। ओहू शरीर च तनाऽ गी छोड़ने, आसम सरबन्धी समस्याएं च सधार करने ते बरजश दे प्रति सकारात्मक रवैया विकसत करने च मदाद करदे न।

वार्म-अप ते कूल-डाउन बरजश उमरी दे मताबक होनी चाहिदी, ते कीती जाने आहूली शरीरी गतिविधि ते विद्यार्थियें दी तंदरुस्ती दे स्तर दे अधार पर अनुकूलत कीती जाई सकदी ऐ। वार्म-अप ते कूलिंग डाउन आस्तै किश आमतौरा पर इस्तेमाल कीते जाने आहूले भ्यास ख'ल्ल दित्ते गे न। शिक्षक इस सूची चा विद्यार्थियें दे स्तर मताबक भ्यासें दा चनाऽ करी सकदे न।



मुंडी गी उप्पर हेठ घुमाना



मुंडी गी खब्बी-सज्जी बक्खी घुमाना



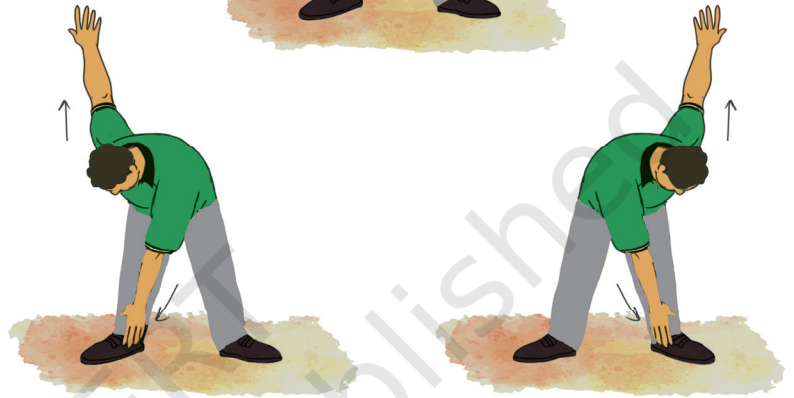
मुंडी गी इहूर उहूर घुमाना



मूढें गी घुमाना



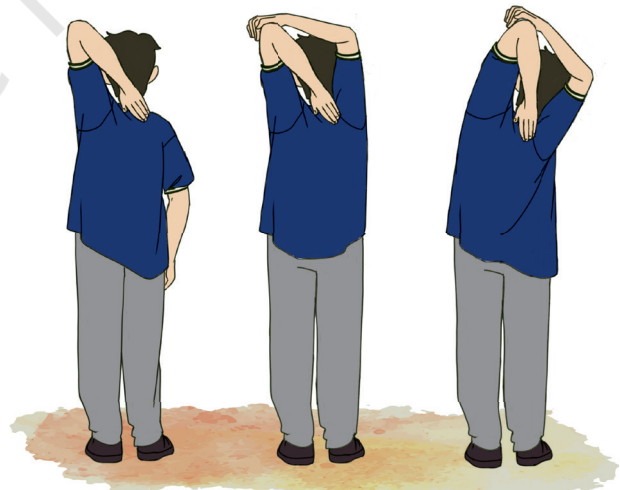
बांहमें गी घुमाना



पैरें दे पंजे गी बारी-बारी छूहना



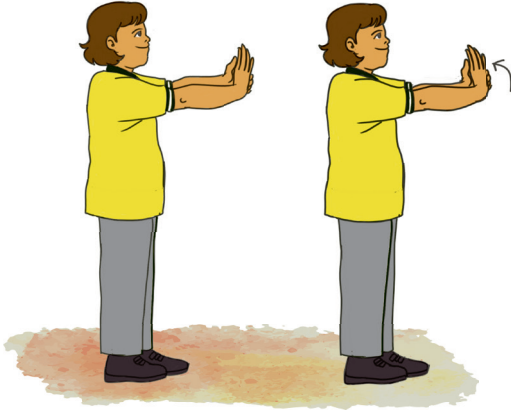
गिट्टें गी घुमाना



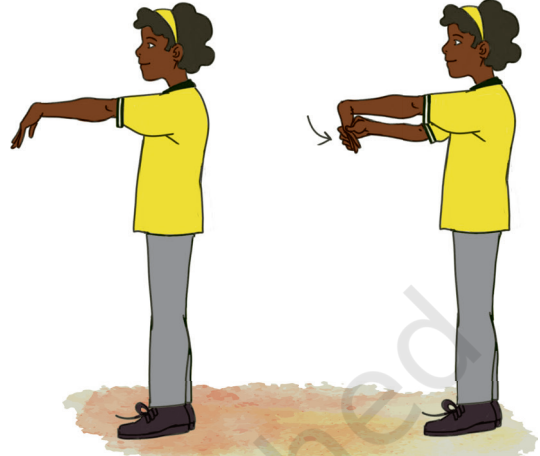
मूँढें दे ब्लेड च खचाऽ पाना



बांहमें दा मूँढे तगर खचाऽ



कलाईयें गी मोड़ना



कलाईयें गी अंदरली बाहरली बक्खी मोड़ना



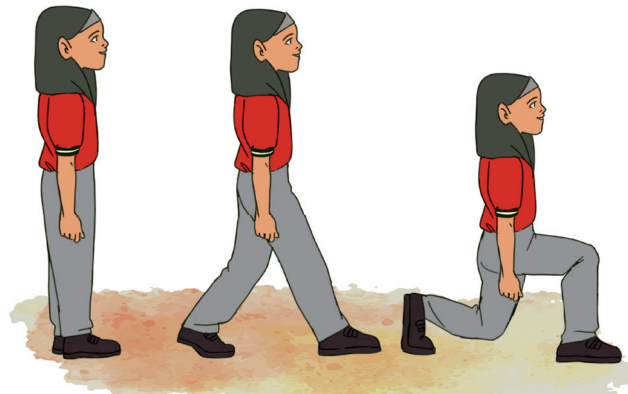
अगें ते पिच्छें आहूली बक्खी झुकना



खब्बी सज्जी बक्खी झुकना



बाह्में गी खब्बी सज्जी भेठा घुमाना



अगें आहूली बक्खी पैर मोड़ियै पिछला पैर खिच्यना



योग सत्तर दी संरचना

हर इक योग सत्तर दी शुरुआत ख'ल्ल दिती गेदी प्रार्थना कन्नै करो। एह् प्रार्थना विद्यार्थी ते शिक्षक दे बिच्च पवित्तर बंधन दे बारे च ऐ। ओह् दोऐ किट्टे रलियै अपने जीवन-पथ गी दिव्य सुरक्खेआ ते ग्यान दे पोशन कन्नै रोशन करने आस्तै प्रार्थना करदे न। ओह् हर थाह् ते सभनें आस्तै शान्ति दी कामना करदे न।

शुरुआती प्रार्थना	
ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु सह वीर्यं करवावहै । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु सह वीर्यं करवावहै । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
प्रार्थना दा अर्थ साढ़ी दौनें (गुरु ते शिश्य) दी सुरक्खेआ होऐ, अस दोऐ पोशत होचै, अस बड़े जोश ते शक्ति कन्नै भ्यास करचै । साढ़ी पढ़ाई फलदायी ते ग्यानवर्धक होऐ । अस नफरत दे कन्नै नेई जीचै ।	

शुरुआती प्रार्थना दे परैत सत्तर योजना दे मताबक गतिविधियें दा संचालन करो। एह्दे च शुरुआती भ्यास, आसन, अक्खें दी बरजश ते क्रीड़ा योग शामिल न।

हर इक योग सत्तर गी ख'ल्ल दिती गेदी प्रार्थना दे कन्नै समाप्त करो। समापन प्रार्थना विद्यार्थियें गी ज्ञान गी आतमसात करने ते सकारात्मकता ते खुशी दे कन्नै दिनै गी पूरण करने च मदाद करदी ऐ।

समापन प्रार्थना	
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
प्रार्थना दा अर्थ सब्भै खुश रौ'न। सब्भै रोग-मुक्त होन। सब्भै शुभ दिक्खन । कुसै गी दुख नेई होऐ। हर थाह् शान्ति होऐ।	



योग सत्तर शुरू करने ते समाप्त करने आस्तै सधारण निर्देश

- अरामदायक सुखासन च बैठो।
- पिट्टै गी सिद्धा रक्खो, अक्खां बंद रक्खो ते मुहांदरे पर हौली मुस्कान रक्खो।
- अपने हृत्थें गी चिन्-मुद्रा च रक्खो ते अपने साहू दे प्रति सजग होओ। किश सकिंटे आस्तै साहू गी मसूस करो ते फही इक डूहूंगा साहू लैओ ते साहू छोड़दे होई ओम् दा उच्चारण करो।
- बल्लैं गै अपने हृत्थें गी नमस्कार-मुद्रा च रक्खो ते प्रार्थना दा उच्चारण करो।
- मंलोच्चार दे परैत्त बदलाऽ दिक्खो।
- तलियें गी बल्लैं-बल्लैं मलो ते उ'नेंगी कप दे अकार दा बनाइयै अक्खियें पर रक्खो।

24 सत्तरें आस्तै सलाहू सत्तर योजना

म्हीना 1

	लीया कालांश	छेमां कालांश	9मां कालांश	12मां कालांश
दैनिक जीवन आस्तै योग	योग दा परिचे खुश रौहना (15 मिनट)	अहिंसा दी कहानी ते गतिविधि (15 मिनट)	सेहतमंद होना (15 मिनट)	दैनिक जीवन च अहिंसा (15 मिनट)
योग साधना	नाएं दी माला चेता खेढ (15 मिनट)	पतंजलि आखदे न क्रिया च अकागरता आस्तै खेढ (15 मिनट)	अक्खें दी बरजश (15 मिनट)	शब्द ग्राही अवाज ध्यान आस्तै खेढ (15 मिनट)



म्हीना 2

	15मां कालांश	18मां कालांश	21मां कालांश	24मां कालांश
दैनिक जीवन आस्तै योग	चंगा रौहना (15 मिंट)	नियम शौच दी कहानी (15 मिंट)	शौच सरबंधत गतिविधि (15 मिंट)	दैनिक जीवन च सफाई (15 मिंट)
योग साधना	अक्खें दी बरजश (15 मिंट)	अवाजै दी खेढ साहू गी मजबूत करने आस्तै खेढ (15 मिंट)	अक्खें दी बरजश (15 मिंट)	नारे अवाज ते क्रिया जागरूकता आस्तै खेढ

म्हीना 3

	27मां कालांश	30मां कालांश	33मां कालांश	36मां कालांश
दैनिक जीवन आस्तै योग	खाने दियां शैल आदतां (15 मिंट)		सौने दियां शैल आदतां (10 मिंट)	
योग साधना	मुद्रा दे कन्नै साहू जागरूकता गतिविधि (15 मिंट)	गतिविधि दे कन्नै आसन दा परिचे (15 मिंट)	अड्डी पर चलना ते डड्डू चाल (10 मिंट)	मूल्यांकन
		जप-तप अवाज-क्रिया जागरूकता आस्तै खेढ (15 मिंट)	“ओम्” दा उच्चारण - अ, उ, म् (10 मिंट)	



म्हीना 4

	39मां कालांश	42मां कालांश	45मां कालांश	48मां कालांश
योग साधना	बुनियादी आसन ताड़ासन ते शिथिल ताड़ासन (15 मिनट) खड़ोईयै कीते जाने आहूले आसन दा परिचे वृक्षासन (15 मिनट)	दंडसान ते शिथिल दंडसान (15 मिनट) सुखासन दा परिचे (15 मिनट)	ढिड्डै भार कीते जाने आहूले आसन ते मकरासन (15 मिनट) भुजंगासन दा परिचे (15 मिनट)	पिट्टै भार कीते जाने आहूले आसन ते शवासन (15 मिनट) पवन-मुक्त-आसन दा परिचे (15 मिनट)

म्हीना 5

	51मां कालांश	54मां कालांश	57मां कालांश	60मां कालांश
योग साधना	आसन भ्यास वृक्षासन (20 मिनट)	आसन भ्यास (20 मिनट)	आसन प्रैक्टिस पावना - मुक्तासन आसन भ्यास भुजंगासन ते शवासन (20 मिनट)	आसन प्रैक्टिस पावना - मुक्तासन आसन भ्यास भुजंगासन ते शवासन (20 मिनट)
	“ओम्” दा उच्चारण - अ, उ, म् (10 मिनट)	अवाज दी खेढ (15 मिनट)	“ओम्” दा उच्चारण - अ, उ, म् (10 मिनट)	गिनतरी ते ताड़ी दमागी जागरूकता खेढ (10 मिनट)

म्हीना 6

	63मां कालांश	66मां कालांश	69मां कालांश	72मां कालांश
दैनिक जीवन आस्तै योग	यम ते नियम पुनरावृत्ति (15 मिनट)	सभनें 5 आसनें दी पुनरावृत्ति (30 मिनट)	शुभ सभा (30 मिनट)	मूल्यांकन
योग साधना	अक्खें दी कसरत दी पुनरावृत्ति (15 मिनट)			



ख'ल्ल दिक्ती गेदी तालिका पूरे ब'रे आस्तै दिक्ते गेदे 150 कालांशें च योजनाबद्ध गतिविधियें दे क्रम गी दर्शादी ऐ। जरूरी जोग्यताएं दे प्रभावी विकास आस्तै इस क्रम दा पालन करना जरूरी ऐ। पाठ्य-पुस्तक च सौखे संदर्भ आस्तै सत्तर दी किसम ते गतिविधि गिनतरी तालिका च दिक्ती गेई ऐ।

नोट: इक संयुक्त कालांश आस्तै, लगातार द'ऊं कालांशे दियें गतिविधियें गी रलाईयै करना चाहिदा। जित्यै बी संयुक्त कालांश दी लोड़ होंदी ऐ, 'साढ़ी खेढां ते योग' दा कालांश पैह्लें शा गै जोड़ी दिक्ता जाई सकदा ऐ।

सलाना सत्तर योजना						
कालांश	यूनिट	कौशल	किसम	गतिविधि दा नांऽ	गतिविधि सँख्या	गिनती करना
1	यूनिट 1	सुट्टना ते फड़ना	किसम 3	पकड़ना ते छंडना	बीएम-1	1
2	यूनिट 1	चुक्कना ते छंडना	किसम 2	चुक्को ते छंडो	बीएम-2	2
3	यूनिट 1	छंडना ते फड़ना	किसम 3	पकड़ना ते छंडना	बीएम-1	3
4	यूनिट 1	चुक्कना ते छंडना	किसम 2	चुक्को ते छंडो	बीएम-2	4
5	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	खुश रौहना	वाईजी-1	1
6 ते 7	यूनिट 2	साढ़ी खेढां	किसम 4/5	संतोलिया	ओजी-1	2
8	यूनिट 1	पकड़ना	किसम 3	रिले कैचिंग	बीएम-5	5
9	यूनिट 1	छंडना	किसम 3	लक्ष भेदना	बीएम-3	6
10	यूनिट 1	पकड़ना	किसम 3	रिले कैचिंग	बीएम-5	7
11	यूनिट 1	छंडना	किसम 3	लक्ष भेदना	बीएम-3	8
12 ते 13	यूनिट 2	साढ़ी खेढां	किसम 4/5	गोलाप टोगोर	ओजी-2	4
14	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	यम	वाईजी-2	3
15	यूनिट 1	पकड़ना	किसम 1	कंधै पर वार	बीएम-6	9
16	यूनिट 1	छंडना	किसम 2	उट्टो ते छंडो	बीएम-2	10
17	यूनिट 1	छंडना	किसम 1	शंकु दस्तक	बीएम-4	11
18	यूनिट 1	पकड़ो	किसम 1	कंधै पर वार	बीएम-6	12
19	यूनिट 1	छंडना	किसम 2	उट्टो ते छंडो	बीएम-2	13



20	यूनिट 1	छंडना	किसम 1	शंकु दस्तक	बीएम-4	14
21 ते 22	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	अक्खें दी बरजश	वाईजी-3	4
23	यूनिट 1	छंडना	किसम 1	शंकु दस्तक	बीएम-4	15
24 & 25	यूनिट 2	साढ़ी खेड़ा	किसम 4/5	छप्पन-छपाई	ओजी-3	6
26	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	गेंद पास करना	बीएम-7	16
27	यूनिट 2	किक्किंग	किसम 3	बिच्चै दा बांदर	बीएम-11	17
28	यूनिट 3	किक्किंग	किसम 3	गेंद पास करना	बीएम-7	18
29	यूनिट 4	किक्किंग	किसम 3	बिच्चै दा बांदर	बीएम-11	19
30 & 31	यूनिट 2	साढ़ी खेड़ा	किसम 4/5	जंजीर (संकाली)	ओजी-4	8
32	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	अक्खें दी बरजश	वाईजी-3	5
33	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	शैडो बॉल	बीएम-8	20
34	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	गेंद गी फ्लिक करना	बीएम-9	21
35	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	शैडो बॉल	बीएम-8	22
36	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	गेंद गी फ्लिक करना	बीएम-9	23
37	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	गेंद गी फ्लिक करना	बीएम-10	24
38	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	गेंद गी फ्लिक करना	बीएम-10	25
39	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	नियम	वाईजी-4	6
40 ते 41	यूनिट 2	साढ़ी खेड़ा	किसम 4/5	अक्ख मचौली	ओजी-5	10
42	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	बिच्चै दा बांदर	बीएम-11	26
43	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	बॉक्स च फ्लिक करो	बीएम-10	27
44	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	बिच्चै दा बांदर	बीएम-11	28
45	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	बिच्चै दा बांदर	बीएम-11	29
46	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	बॉक्स च फ्लिक करना	बीएम-10	30
47	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 3	बिच्चै दा बांदर	बीएम-11	31



48	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	गतिविधियां	वाईजी-5	7
49 ते 50	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	योग साधना	वाईजी-6	9
51 ते 52	यूनिट 2	साढ़ी खेडां	किसम 4/5	बित्ता कुद्ना	ओजी-6	12
53	यूनिट 1	वार करना	किसम 3	गुबारे पर वार	बीएम-13	32
54	यूनिट 1	वार करना	किसम 1	शरीर ते गुबारा	बीएम-14	33
55	यूनिट 1	वार करना	किसम 3	गुबारे पर वार	बीएम-13	34
56	यूनिट 1	वार करना	किसम 1	शरीर ते गुबारा	बीएम-14	35
57 ते 58	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	शुरूआती भ्यास	वाईजी-7	11
59 ते 60	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	बुनियादी आसन	वाईजी-8	13
61 ते 62	यूनिट 2	साढ़ी खेडां	किसम 4/5	अक्ख मचौली	ओजी-5	14
63	यूनिट 1	वार करना	किसम 2	साफ्ट गेंद नियंत्रण	बीएम-15	36
64	यूनिट 1	वार करना	किसम 3	गेंद पास करने दा भ्यास	बीएम-16	37
65	यूनिट 1	वार करना	किसम 1	वर्ग च स्कूप	बीएम-17	38
66	यूनिट 1	वार करना	किसम 2	साफ्ट गेंद नियंत्रण	बीएम-15	39
67 ते 68	यूनिट 2	साढ़ी खेडां	किसम 4/5	हापस्काच	ओजी-7	16
69	यूनिट 1	वार करना	किसम 3	गेंद पास करने दा भ्यास	बीएम-16	40
70	यूनिट 1	वार करना	किसम 1	वर्ग च स्कूप	बीएम-17	41
71	यूनिट 1	समन्वय	किसम 2	उठक बैठक	बीएम-12	42
72	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	आसन भ्यास	वाईजी-9	14
73-81		अद्ध-बार्षक मूल्यांकन		सारांश मूल्यांकन	एसए-1	9
82 ते 83	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	आसन भ्यास	वाईजी-9	16
84 & 85	यूनिट 2	साढ़ी खेडां	किसम 4/5	हापस्काच	ओजी-7	18
86	यूनिट 1	समन्वय	किसम 1	चलदे र'वो	बीएम-20	43



87	यूनिट 1	समन्वय	किसम 3	सोटी कन्नै हासल करना	बीएम-18	44
88	यूनिट 1	समन्वय	किसम 1	चलदे र'वो	बीएम-20	45
89	यूनिट 1	समन्वय	किसम 3	सोटी कन्नै गेंद हासल करना	बीएम-18	46
90	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	आसन भ्यास	वाईजी-9	17
91 ते 92	यूनिट 2	साढी खेढां	किसम 4/5	मुर्गा-लड़ाई	ओजी-8	20
93	यूनिट 1	समन्वय	किसम 2	सोटी गी संतुलत करना	बीएम-19	47
94	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 3	संतुलन साधना	बीएम-21	48
95	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 3	प्लैक	बीएम-22	49
96 ते 97	यूनिट 2	साढी खेढां	किसम 4/5	कुमीर डेंगा	ओजी-9	22
98	यूनिट 1	समन्वय	किसम 2	प्राणायाम	बीएम-19	50
99	यूनिट 1	टीकाकरण	किसम 2	वैक्सीन विजयते	बीएम-27	51
100	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	प्राणायाम	वाईजी-10	18
101	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 3	संतुलन साधना	बीएम-21	52
102	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 1	चोर-पुलस	बीएम-24	53
103	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 3	प्लैक	बीएम-22	54
104	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 1	घरै गी तुप्पना	बीएम-23	55
105 ते 106	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	“ओम्” दा उच्चारण- अ, उ, म्	वाईजी-11	20
107 ते 108	यूनिट 2	साढी खेढां	किसम 4/5	कुमीर डेंगा	ओजी-9	24
109	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 1	चोर-पुलस	बीएम-24	56
110	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 3	शटल रन	बीएम-25	57
111	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 1	वैक्सीन विजयते	बीएम-27	58
112	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 3	चोर-पुलस	बीएम-25	59



113	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	खेढ योग	वाईजी-12	21
114 ते 115	यूनिट 2	साढ़ी खेढां	किसम 4/5	अस फुल्लें दी सिड़कै पर चलने आं	ओजी-10	26
116 ते 117	यूनिट 2	साढ़ी खेढां	किसम 4/5	डॉज बाल	ओजी-11	28
118 ते 119	यूनिट 2	साढ़ी खेढां	किसम 4/5	चिमचा दौड़	ओजी-12	30
120	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 3	सुरक्षा दी बक्खी जाना	बीएम-26	60
121	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 3	शटल रन	बीएम-25	61
122 ते 123	यूनिट 2	साढ़ी खेढां	किसम 4/5	खिट्टू	ओजी-13	32
124	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 3	सुरक्षा दी बक्खी जाना	बीएम-26	62
125	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 3	शटल रन	बीएम-25	63
126	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	जप-तप	वाईजी-13	22
127	यूनिट 1	टीकाकरण	किसम 2	वैक्सीन विजयते	बीएम-27	64
128	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	रिशी पतंजलि आखदे न	वाईजी-14	23
129	यूनिट 1	निजी लक्ष	किसम 3	वैक्सीन विजयते	बीएम-27	65
130	यूनिट 2	साढ़ी खेढां	किसम 4/5	रस्साकस्सी	ओजी-14	33
131	यूनिट 3	योग	योग भ्यास	शब्द ग्राही	वाईजी-15	24
132	यूनिट 2	साढ़ी खेढां	किसम 4/5	त'ऊं पैरें आहू ली दौड़	ओजी-15	34
133	यूनिट 1	समन्वय	किसम 1	चलदे र'वो	बीएम-20	66
134	यूनिट 1	लत्त मारना	किसम 1	बक्से च फ्लिक करो	बीएम-10	67
135 ते 136	यूनिट 2	साढ़ी खेढां	किसम 4/5	अंदर ते बाहू र	ओजी-16	36
137	यूनिट 1	समन्वय	किसम 1	चलदे र'वो	बीएम-20	68



138	यूनिट 1	किक्किंग	किसम 1	बक्से च फ्लिक करो	बीएम-10	69
139 ते 140	यूनिट 2	साढ़ी खेड़ा	किसम 4/5	धुप्प ते छांऽ	ओजी-17	38
141-150		मूल्यांकन		सलाना मूल्यांकन	SA-2	19
		योग	24			
		साढ़ी खेड़ा	38			
		बुनियादी मोटर क्रियां	69			
		मूल्यांकन	19			
		कुल	150			

© NCERT
not to be republished