അധ്യായം 7

യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ (യോഗ സാധന)

339CH07

യോഗ 6

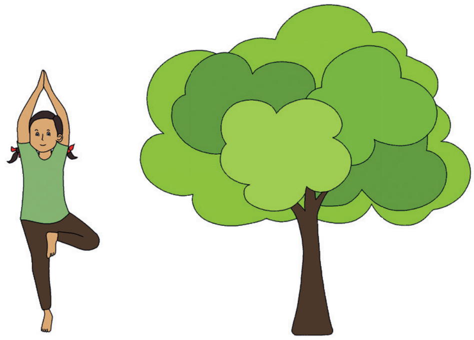
ആമുഖം

ഇതുവരെ, ഞങ്ങളെ ദയയുള്ളവരാക്കുന്നതും നല്ല ശീലങ്ങൾ വളർത്തി എടുക്കുന്നതുമായ യമം, നിയമം എന്നിവയെ കുറിച്ച് പഠിച്ചു. ഇപ്പോൾ,അഷ്ടാംഗ യോഗയുടെ മൂന്നാം ഘട്ടമായ ആസനങ്ങളുടെ പഠനത്തിലൂടെ നമുക്ക് യോഗയുടെ യാത്ര തുടരാം.

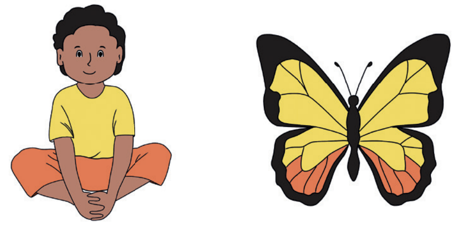
നിങ്ങൾ മൃഗങ്ങളെയും പക്ഷികളെയും മലനിരകളെയും ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ ?. അവയെ അനുകരിക്കുക എന്നത് രസകരമായ ഒന്നാണ് .താഴെ കൊടുത്ത ചില രീതികൾ നമുക്ക് ചെയ്തു നോക്കാം .

ഒരു പർവതം പോലെ നടിച്ച്, നിങ്ങളുടെ കൈകളും കാലുകളും താഴ്ത്തി പുറം ഭാഗം നീട്ടുക.

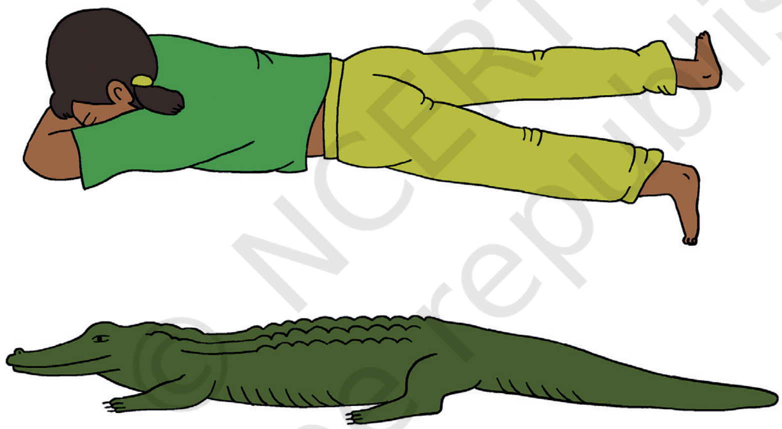
© NCERT not to be republished



ഇപ്പോൾ, നമുക്ക് ഉയരമുള്ള ശക്തമായ ഒരു മരമായി മാറാം . ഒരു കാലിൽ നിൽക്കുക, നിങ്ങളുടെ കൈകൾ അതിന്റെ ശിഖരങ്ങൾ പോലെ ഉയർത്തുക.



ഒരു ചിത്രശലഭമായി നടിച്ച് നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ അതിന്റെ ചിറകുകൾ പോലെ പറത്തേക്ക് വിടർത്തുക .



അവസാനമായി, ഒരു മുതലയെപ്പോലെ വിശ്രമിക്കുക.

ഈ ആവിഷ്കാരങ്ങൾ നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചോ? നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടമായത് ഏതാണ്?

നിങ്ങൾ മുകളിൽ പരിശീലിച്ചത് പോലെ യോഗയിൽ ഒരുപാട് ആസനങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇത് ശരീരത്തെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുകയും ആരോഗ്യകരമായിരിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

© NCERT not to be republished

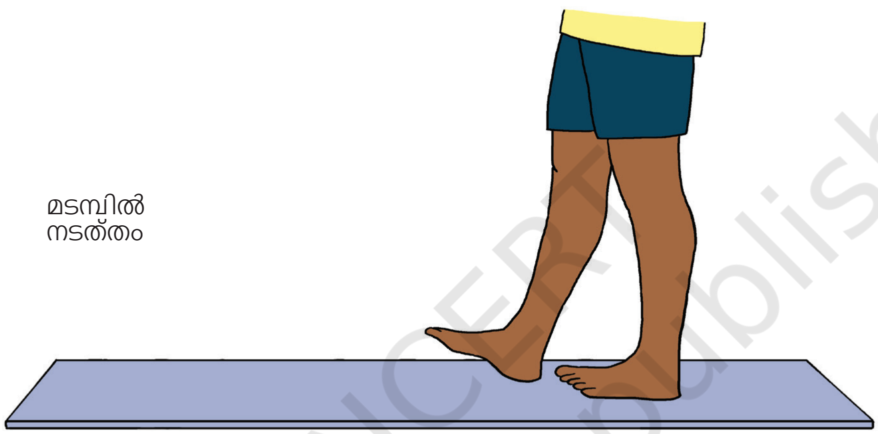
യോഗ 7

തയ്യാറെടുപ്പ് രീതികൾ

നമുക്ക് യോഗപരിശീലനത്തിനായി പോകാനും ഊർജ്ജസ്വലരായിരിക്കാനും തയ്യാറാകാം. ആദ്യം, നമുക്ക് കുറച്ച്ക ളിയാകാം. നിങ്ങളുടെ മടമ്പ് ഉപയോഗിച്ച് നടക്കുക .

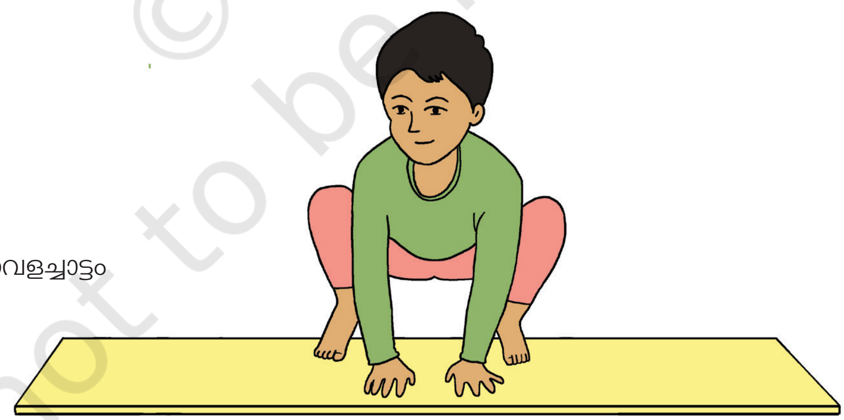
സാധാരണ നടത്തത്തിൽ നിന്ന് ഇത് എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.

മടമ്പിൽ നടത്തം



ഇപ്പോൾ, നമുക്ക് തവളകളെപ്പോലെയാകാം, ചുറ്റും ചാടാം!

തവളച്ചാട്ടം



അധ്യാപർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

കാൽവിരൽ നടത്തം, കാലിന്റെ അകവും പുറവും ഉപയോഗിച്ച് നടത്തം, ലളിതമായ ചാട്ടം, മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും വളയ്ക്കൽ, കഴുത്തിന്റെ ചലനങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ചില രീതികൾ കുട്ടികളെ പറിപ്പിക്കാം.

© NCERT not to be republished

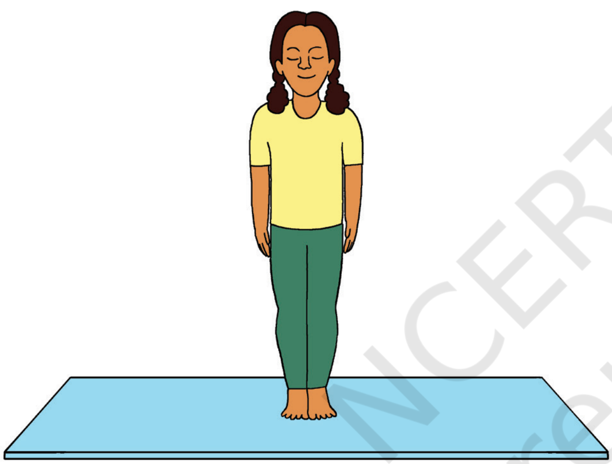
യോഗ 8

അടിസ്ഥാന ഭാവങ്ങൾ

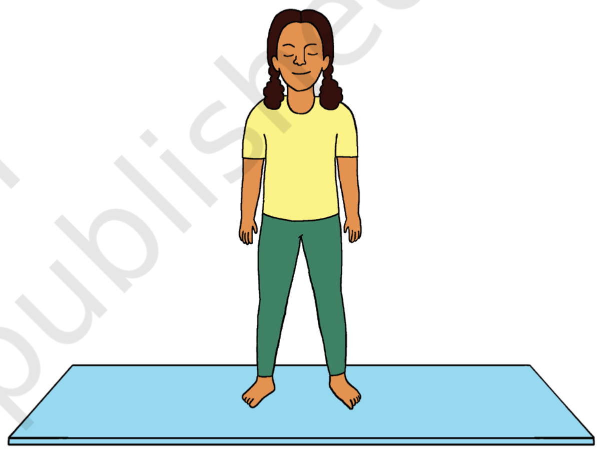
വിശധമായി പറഞ്ഞാൽ, നാല് തരം ആസനങ്ങൾ ഉണ്ട് . ഒരാളുടെ അവസ്ഥയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി അവയെ തരംതിരിക്കുന്നു, അതായത് നിൽക്കുക, ഇരിക്കുക, തലകീഴായി ,മലർന്നു കിടക്കുക എന്നിങ്ങനെ . ഓരോ തരം ആസന ത്തിനും ഒരു പ്രാരംഭ ഭാവവും (സ്ഥിതി) വിശ്രമത്തിന്റെ അവസാന ഭാവവും.വിശ്രാന്തി ഉണ്ട്).

1. നിൽക്കൽ

സ്ഥിതി - താഡാസനം

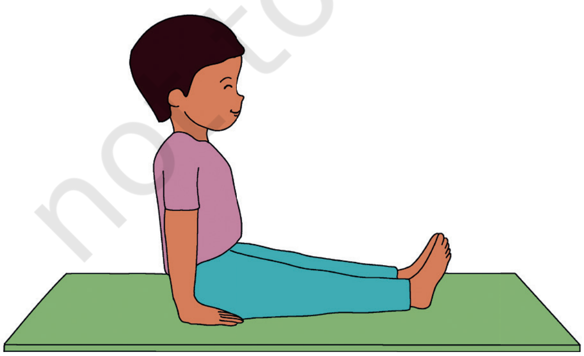


വിശ്രാന്തി - ശിഥില താഡാസനം



2. ഇരിക്കൽ

സ്ഥിതി - ദണ്ഡാസനം

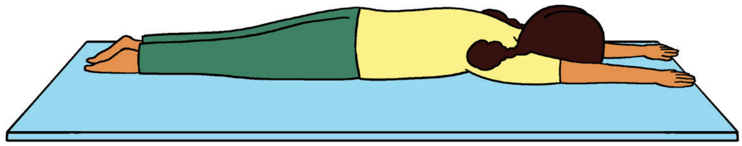


വിശ്രാന്തി - ശിഥില ദണ്ഡാസനം

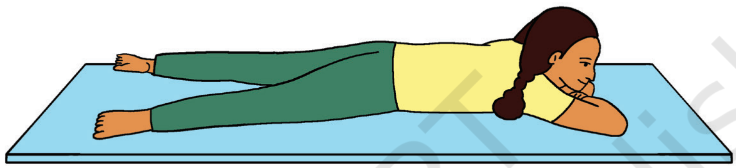
© NCERT not to be republished

3. തലകീഴായി

സ്ഥിതി - അടിവയർ താഴെ വരുന്ന രീതിയിൽ കിടക്കുന്നു

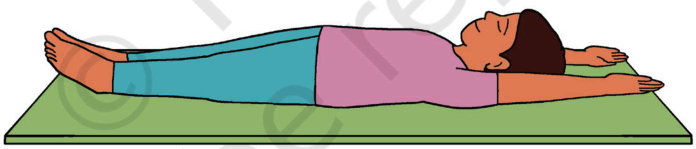


വിശ്രാന്തി - മകരാസനം

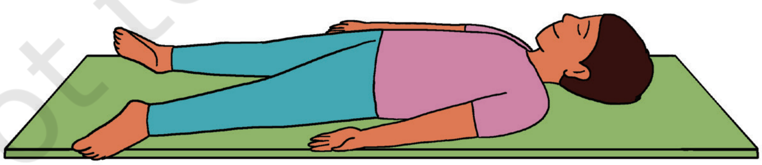


4. മലർന്നു കിടക്കുക

സ്ഥിതി - മലർന്നു കിടക്കുന്നു



വിശ്രാന്തി - ശവാസനം



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

നട്ടെല്ല് നിവർത്തി നിർത്താൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അതിന്റെ പ്രാധാന്യം വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക. എല്ലാ കുട്ടികളും നാല് രീതിയിലും സ്ഥിതിയും വിശ്രാന്തിയും കൃത്യമായി ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

© NCERT not to be republished

യോഗ 9

ആസനങ്ങളുടെ പരിശീലനം

പ്രാരംഭ സ്ഥാനം (സ്ഥിതി) → ആസനം → വിശ്രമം (വിശ്രാന്തി)

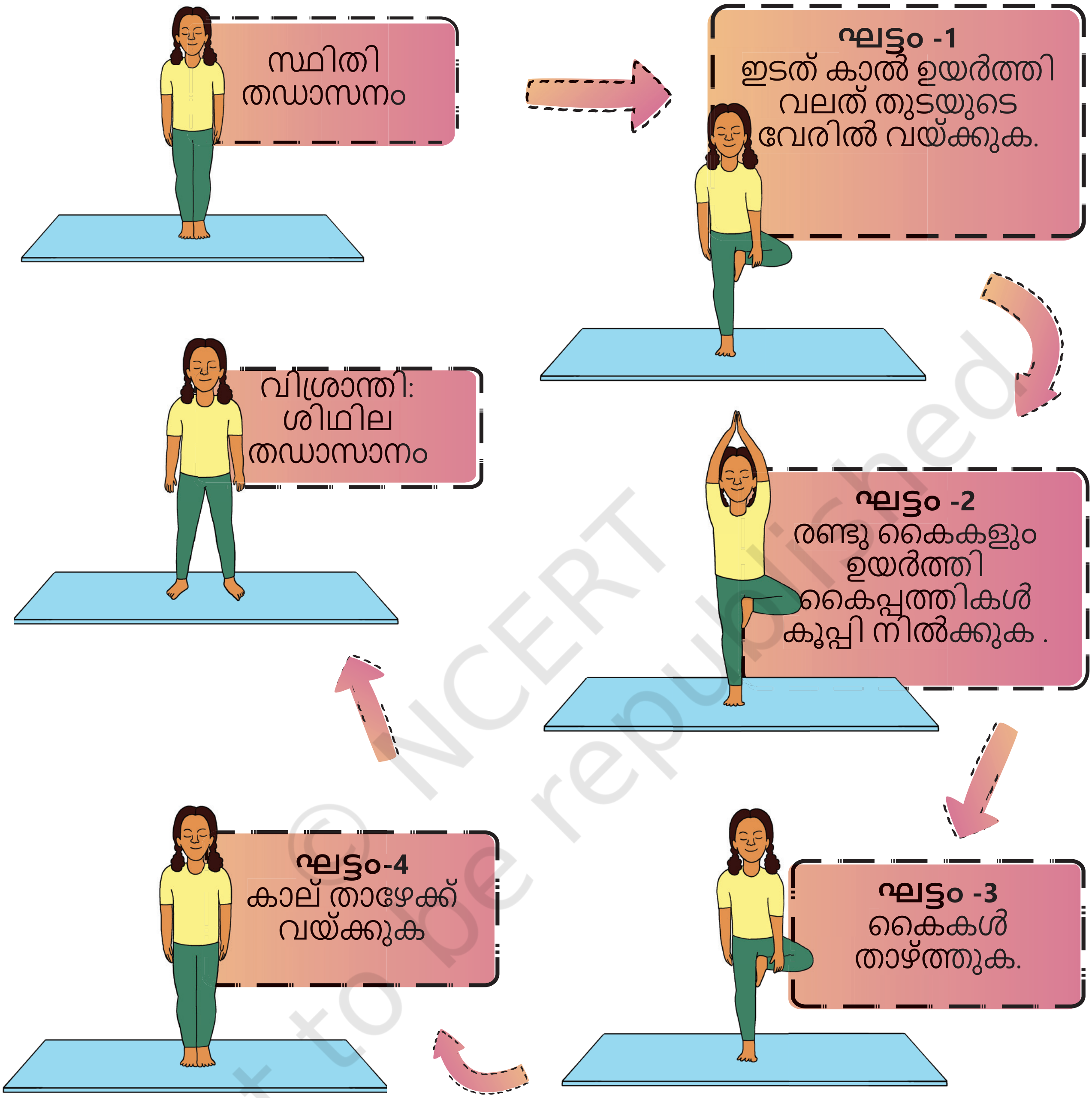
മൂന്നാം ക്ലാസ്സിൽ അധ്യാപകന്റെ മാർഗനിർദേശപ്രകാരം ഞങ്ങൾ ഇനിപ്പറയുന്ന ആസനങ്ങൾ നിർവഹിക്കും -

1. വൃക്ഷാസനം
2. സുഖാസനം
3. വജ്രാസനം
4. ഭുജംഗാസനം
5. പവനമുക്താസനം

നൽകിയിരിക്കുന്ന ഘട്ടങ്ങൾക്കനുസൃതമായി ഓരോ ആസനവും നിർവഹിക്കുക.

© NCERT not to be republished

1. വൃക്ഷാസനം



വലതുകാൽ ഇടതു തുടയുടെ വേരിൽ വച്ച് ആസനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

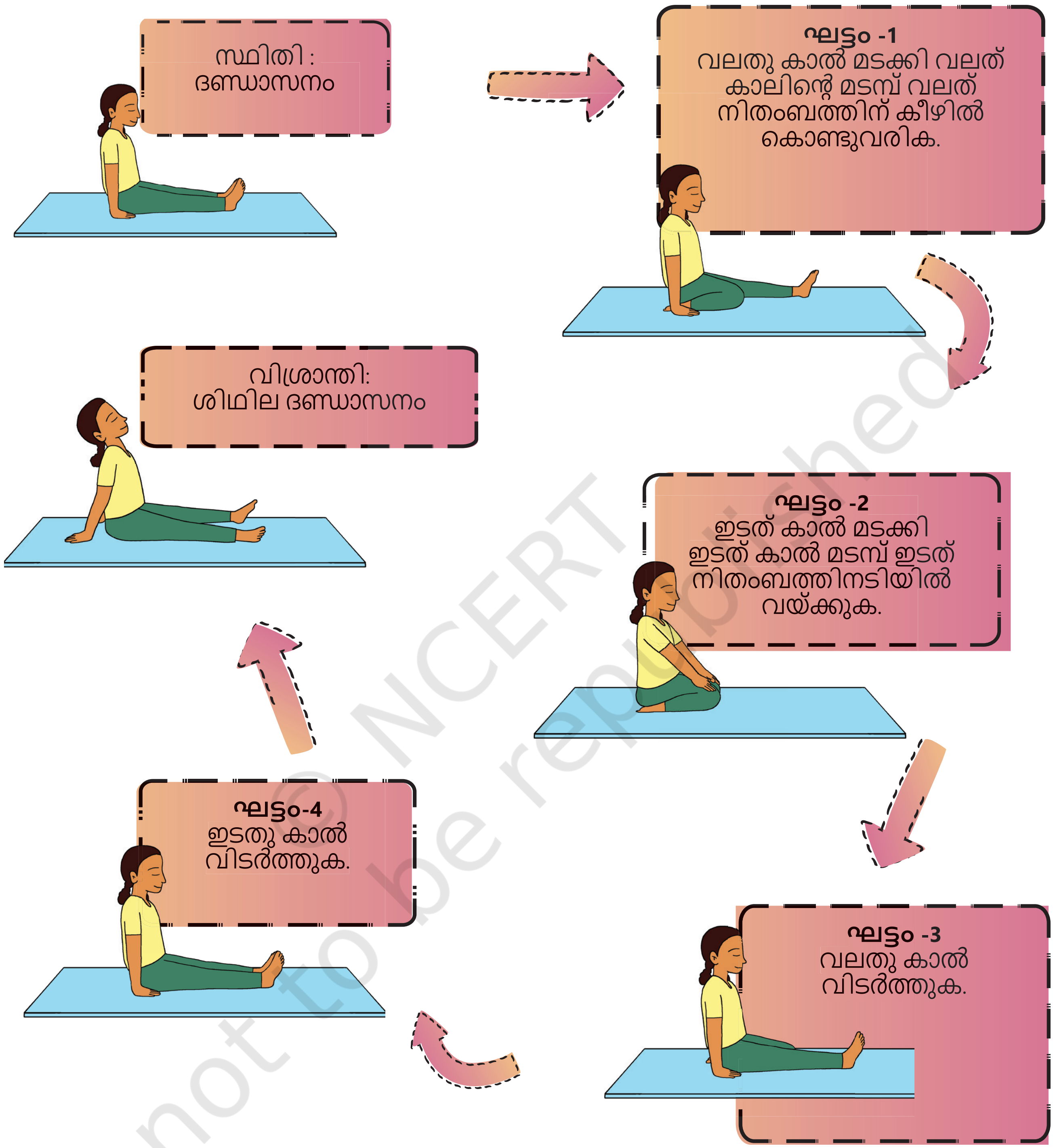
വിദ്യാർത്ഥികൾ ഘട്ടം 2 ൽ എത്തുമ്പോൾ, കുറച്ച് സെക്കൻഡ് സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ ഒരു കേന്ദ്രത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ അവരെ ഉപദേശിക്കുക.

© NCERT not to be republished

2. സുഖാസനം

© NCERT not to be republished

3. വജ്രാസനം

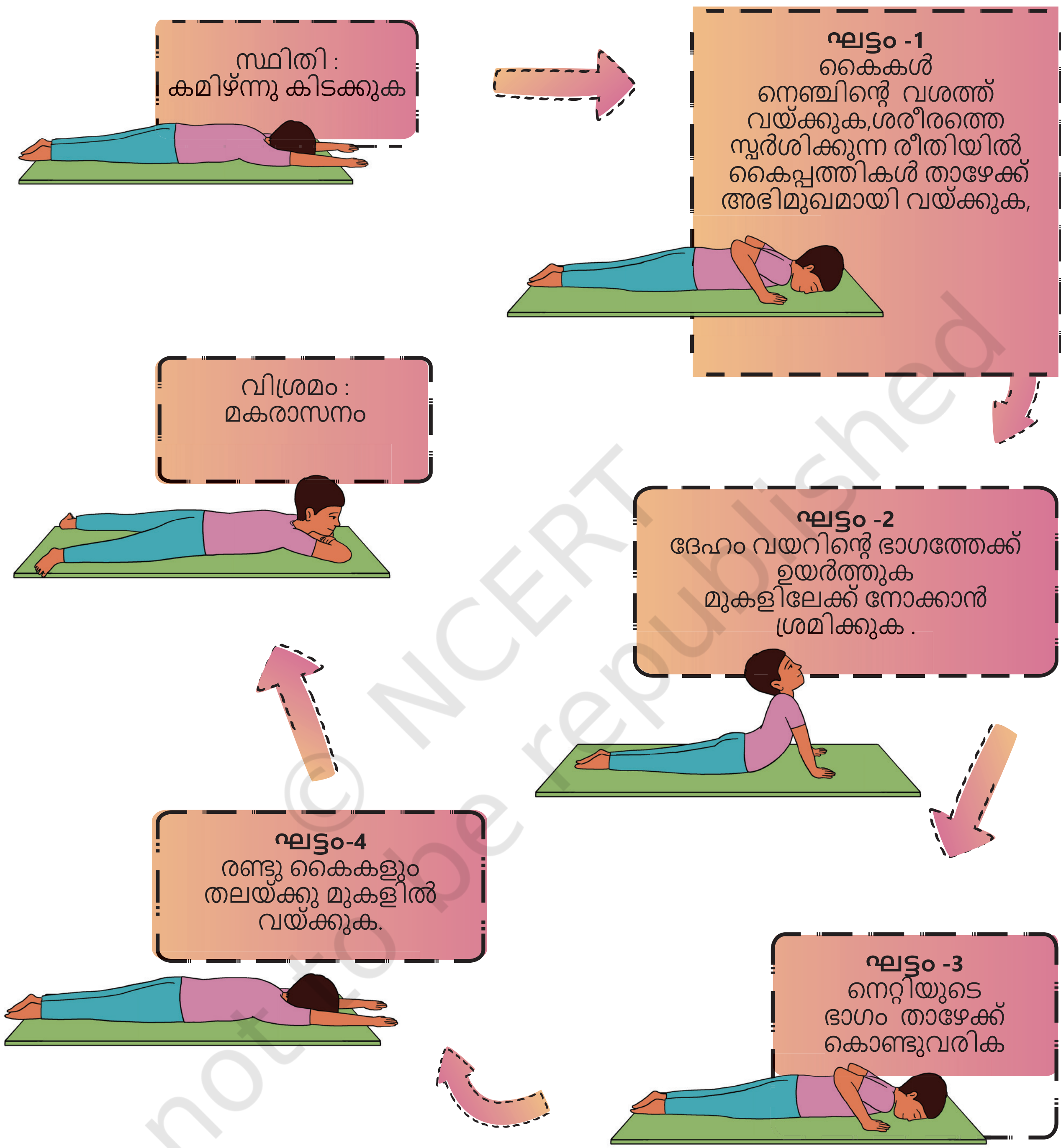


© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

സുഷുമ്നാ നാഡി നേരെയാക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ക്ലാസ് മുറിയിലും വീട്ടിലും ഇരിക്കുമ്പോഴും പുറം ഭാഗം നിവർത്തി വയ്ക്കാനും ഇത് പരിശീലിക്കാനും കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

4. ഭുജംഗാസനം



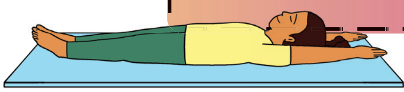
© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

തുടകൾ നിലത്ത് വയ്ക്കുമ്പോൾ പിന്നോട്ട് എഴുന്നേൽക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക, ചലനങ്ങൾ സാവധാനവും സുഗമവുമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ ഉയരുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ സ്പർശിക്കണം, അതേസമയം കുതികാൽ ഒരുമിച്ച് നിർത്തുകയും നെഞ്ച് വികസിപ്പിക്കുകയും വേണം.

5. പവനമുക്താസനം

സ്ഥിതി: മലർന്നു
കിടക്കുക

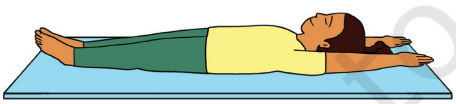


ഘട്ടം -1
രണ്ട് കാലുകളും
90° വരെ ഉയർത്തുക .

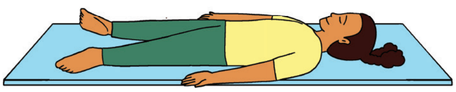
ഘട്ടം -2
രണ്ട് കാലുകളിലെയും
കാൽമുട്ടുകൾ വളച്ചു വയ്ക്കുക
.രണ്ട് കൈകൾ കൊണ്ടും
അതിനെ ചുറ്റി പിടിക്കുക .തല
ഉയർത്തി തടിയോ തലയോ
ഉപയോഗിച്ച് കാൽമുട്ടുകളെ
സ്പർശിക്കുക .

ഘട്ടം -3
തല നിലത്ത്
വയ്ക്കുക.

ഘട്ടം-4
കൈകളും കാലുകളും
വിടർത്തുക .



വിശ്രാന്തി:
ശവാസനം



© NCERT not to be republished

യോഗ 10

ശ്വസന രീതികൾ

ശ്വസനാവബോധം

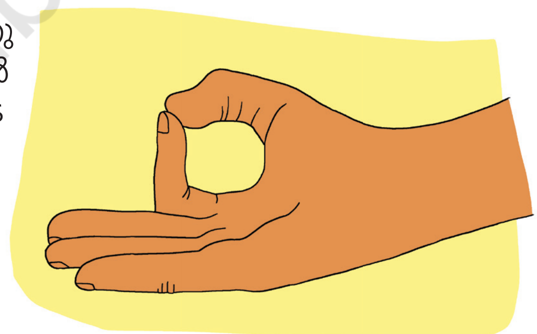
ചൂണ്ടുവിരൽ മൂക്കിന് താഴെ വയ്ക്കുക. ശ്വാസം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും ശ്വസനം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

നിങ്ങൾഇടത്അല്ലെങ്കിൽവലത്മൂക്കിൽനിന്നാണോ അതോ രണ്ടിൽ നിന്നും ശ്വസിക്കുന്നുണ്ടോ?

നമ്മുടെ ശ്വസനത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുന്നത്, അഷ്ടാംഗ യോഗയിലെ നാലാമത്തെ വശമായ പ്രാണായാമ ത്തിലേക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പാണ്

മുദ്ര ഉപയോഗിച്ചുള്ള ശ്വസന അവബോധം



1. വലതു ചൂണ്ടുവിരലിന്റെ അഗ്രം വലതു തള്ളവിരലിന്റെ അഗ്രത്തെ സ്പർശിച്ച് ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങളുടെ തുടകളിൽ വയ്ക്കുക. ഇടതുകൈകൊണ്ടും ഇതു തന്നെ ചെയ്യുക. വിരലുകളുടെയും കൈപ്പത്തിയുടെയും ഈ ക്രമീകരണത്തെ ചിൻ മുദ്ര എന്ന് വിളിക്കുന്നു .

2. ഇപ്പോൾ, വലതു കൈപ്പത്തി അടിവയറ്റിൽ വയ്ക്കുക, ഇടത് കൈയിൽ ചിൻ-മുദ്ര നിലനിർത്തുക .

3 . ഓരോ ശ്വാസത്തിലും ഉദരം മുകളിലേക്കും താഴേക്കും നീങ്ങുമ്പോൾ അതിന്റെ ചലനം നിരീക്ഷിക്കുക.

© NCERT not to be republished

യോഗ 11

"ഓം" നാമജപം

ശരീരത്തിലെ ആന്തരിക വ്യവസ്ഥകളെ സജീവമാക്കുന്നതിനും മനസ്സിന്റെ ശാന്തതയ്ക്കും ഞങ്ങൾ "ഓം" എന്ന് ജപിക്കുന്നു . അതിൽ മൂന്ന് ശബ്ദങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു - അ ,ഉ , മ്

ഇനി നമുക്കിത് പരിശീലിക്കാം...

അ ,ഉ ,മ് ന്റെ ജപം

1. ദീർഘമായി ശ്വസിക്കുക , നിശ്വസിക്കുമ്പോൾ അ -കാരം ചൊല്ലുക

2. അടിവയറ്റിലെ പ്രകമ്പനങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക.

യോഗ 10

3. ദീർഘമായി ഉച്ഛ്വസിക്കുക, ശ്വസിക്കുമ്പോൾ കാരം ചൊല്ലുക.

4. നെഞ്ചിലെ പ്രകമ്പനങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക. വീണ്ടും, ദീർഘമായി ശ്വസിക്കുക, ശ്വസിക്കുമ്പോൾ മ -കാരം ചൊല്ലുക .

5. തലഭാഗത്തെ പ്രകമ്പനങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക.

പരിശീലനം അഞ്ച് തവണ ആവർത്തിക്കുക.

വ്യത്യസ്ത ശരീര ഭാഗങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് പ്രകമ്പനങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ ?

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

പിൻഭാഗം നിവർത്തി നിർത്താൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ചിൻ മുദ്രയ്ക്ക് വിരലുകൾ സൗമ്യമായി മാത്രം അമർത്തുക അവരുടെ ശ്വസനത്തെപ്പറ്റി ബോധവാന്മാരാകുകയും ചെയ്യുക. പരിശീലനത്തിന് ശേഷമുള്ള അനുഭവം ചർച്ച ചെയ്യുക.

യോഗ 3

നേത്ര വ്യായാമങ്ങൾ

നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്താൻ നമ്മൾ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

ഈ ലളിതമായ നേത്ര വ്യായാമങ്ങൾ നമുക്ക് പതിവായി ചെയ്യാം.

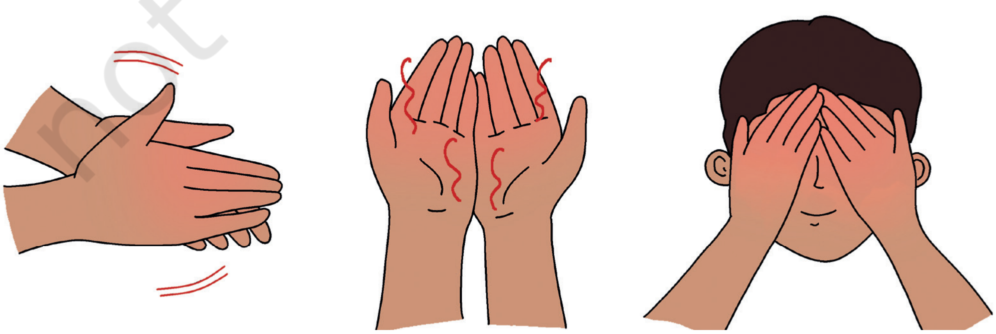
1. കൈപ്പത്തി ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾക്ക് വിശ്രമം നൽകുക.
2. കൃഷ്ണമണിയുടെ വലത്തുനിന്നും ഇടത്തോട്ടുള്ള ചലനം.
3. കൃഷ്ണമണിയുടെ മുകളിലോട്ടും താഴോട്ടുമുള്ള ചലനം
4. കൃഷ്ണ മണിയുടെ കോണീയ ചലനം.
5. കൃഷ്ണ മണികളുടെ ഭ്രമണം.

1. കൈപ്പത്തി ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾക്ക് വിശ്രമം നൽകുക

നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ എപ്പോഴും കാര്യങ്ങളെ കാണുകയും അവ ക്ഷീണിതമാകുകയും ചെയ്യുന്നു . നാം പതിവായി അവയ്ക്ക് വിശ്രമം നൽകണം.

ലളിതമായ കൈപ്പത്തി നടപടിക്രമം

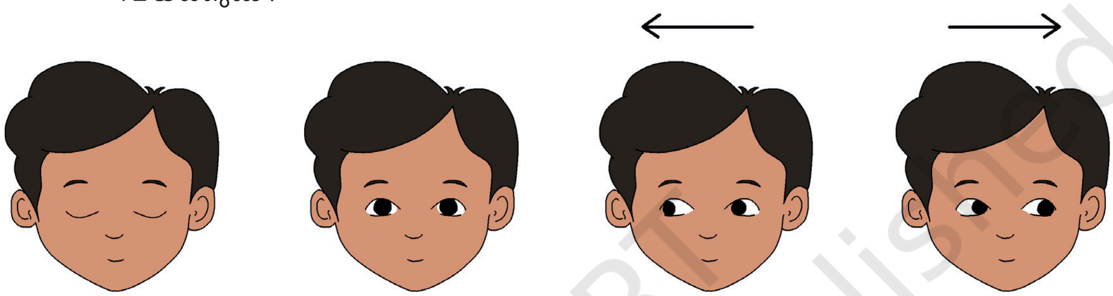
1. ചൂടാകുന്നതുവരെ ഇരു കൈപ്പത്തികളും തടവുക.
2. കൈപ്പത്തി കൊണ്ട് ഒരു കപ്പ് ആകൃതി ഉണ്ടാക്കി കണ്ണുകൾക്ക് മുകളിൽ സൗമ്യമായി വയ്ക്കുക. (കണ്ണിൽ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തരുത്.)
3. കണ്ണുകൾ അടച്ച് നിൽക്കുക .
4. കൈപ്പത്തികൾ 10-15 സെക്കൻഡ് നേരം കണ്ണുകളിൽ വയ്ക്കുക, തുടർന്ന് കൈകൾ സൗമ്യമായി നീക്കം ചെയ്യുക.



© NCERT not to be republished

2. കണ്ണിന്റെ വലത്തുനിന്നും ഇടത്തോട്ടുള്ള ചലനം.

1. കുറച്ച് സെക്കൻഡ് നേരം നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ സൗമ്യമായി അടയ്ക്കുക, തുടർന്ന് പതുക്കെ കണ്ണുകൾ തുറക്കുക.
2. കൃഷ്ണമണി വലത് കോണിൽ നിന്ന് ഇടത്തോട്ടും തുടർന്ന് ഇടത് കോണിൽ നിന്ന് വലത്തേക്കും നീക്കുക. ഇത് അഞ്ച് തവണ ആവർത്തിക്കുക.
3. പരിശീലനത്തിന് ശേഷം കൈപ്പത്തികൾ കണ്ണുകൾക്ക് മുകളിൽ വയ്ക്കുക .



3. കൃഷ്ണമണികളുടെ മുകളിലോട്ടും താഴോട്ടുമുള്ള ചലനം

1. കുറച്ച് സെക്കൻഡ് നേരം നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ സൗമ്യമായി അടയ്ക്കുക, തുടർന്ന് പതുക്കെ കണ്ണുകൾ തുറക്കുക.
2. കൃഷ്ണമണികൾ പൂർണ്ണമായും താഴേക്ക് നീക്കുക, തുടർന്ന് പതുക്കെ മുകളിലേക്ക് നീക്കുക. ഇത് അഞ്ച് തവണ ആവർത്തിക്കുക.
3. പരിശീലനത്തിന് ശേഷം കൈപ്പത്തി കണ്ണുകൾക്ക് മുകളിൽ വെക്കുക

© NCERT not to be republished

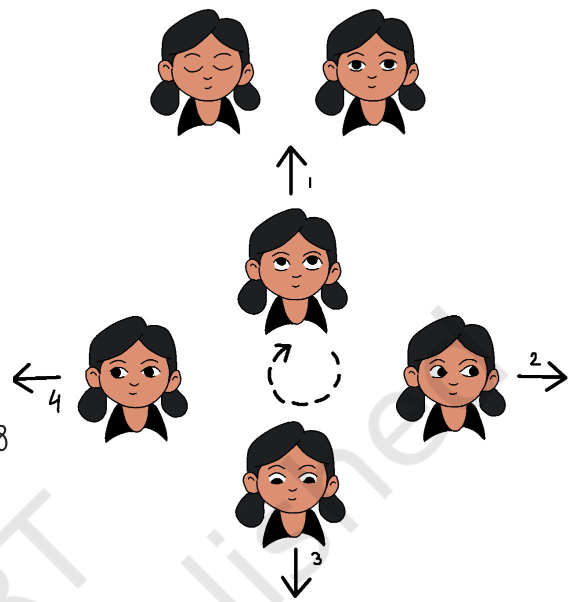
4. നേത്രഗോളങ്ങളുടെ കോണീയ ചലനം.

1. കുറച്ച് നിമിഷങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ പതുക്കെ അടയ്ക്കുക, തുടർന്ന് പതുക്കെ കണ്ണുകൾ തുറക്കുക.
2. കൃഷ്ണ മണികൾ വലത് മൂലയിലേക്കും ഇടത് മൂലയിലേക്കും നീക്കുക. ഈ പരിശീലനം മൂന്ന് തവണ ആവർത്തിക്കുക.
3. സാവധാനം കണ്ണുകൾ തുറന്ന് കൃഷ്ണമണികൾ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക. ഈ പരിശീലനം മൂന്ന് തവണ ആവർത്തിക്കുക.
4. പരിശീലനത്തിന് ശേഷം കൈപ്പത്തി കണ്ണുകൾക്ക് മുകളിൽ വയ്ക്കുക .

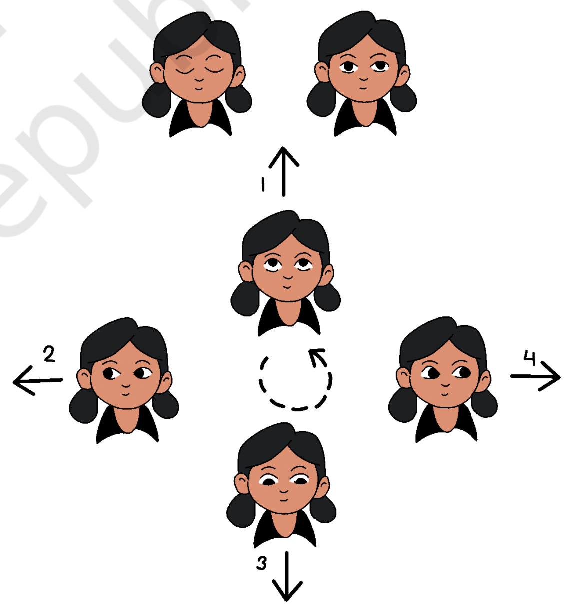
© NCERT not to be republished

5. കൃഷ്ണമണികളുടെ ഭ്രമണം

1. കുറച്ച് നിമിഷം നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ പതുക്കെ അടയ്ക്കുക, തുടർന്ന് പതുക്കെ കണ്ണുകൾ തുറക്കുക.
2. നേത്രഗോളങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും വലത്തോട്ട് നീക്കുക, തുടർന്ന് അവ താഴേക്ക് കൊണ്ടുപോകുക, തുടർന്ന് ഇടത്തോട്ടും തുടർന്ന് മുകളിലേക്കും നീങ്ങുക. ഇത് ഒരു വൃത്തം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. സാവധാനം നേത്രഗോളങ്ങൾ വൃത്താകൃതിയിൽ അഞ്ച് തവണ ചലിപ്പിക്കുക.



3. കൈപ്പത്തി ഉപയോഗിച്ച് കണ്ണുകൾക്ക് വിശ്രമം നൽകുക.
4. ഇനി നമുക്ക് കണ്ണുകൾ മറ്റൊരു ദിശയിലേക്ക് തിരിക്കാം. നേത്ര ഗോളങ്ങള് പൂർണ്ണമായും ഇടത്തേക്ക് നീക്കുക, തുടർന്ന് അവ താഴേക്ക് കൊണ്ടുപോകുക, തുടർന്ന് അവ വലത്തേക്കും പിന്നീട് മുകളിലേക്കും നീക്കുക. ഇത് വൃത്തം പൂർത്തിയാക്കുന്നു. വൃത്താകൃതിയിൽ നേത്രഗോളങ്ങൾ സാവധാനം അഞ്ച് തവണ ചലിപ്പിക്കുക.



5. നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ കുറച്ച് നേരം അടച്ച് പതുക്കെ തുറക്കുക.
6. മൃദുവായ കൈപ്പത്തി ഉപയോഗിച്ച് കണ്ണുകൾക്ക് വിശ്രമം നൽകുക.

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

കുട്ടികളെ നിവർന്നിരിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ഈ വ്യായാമത്തിൽ കണ്ണിന്റെ ചലനം മാത്രമേ ഉണ്ടാകാവൂ, കഴുത്തിന്റെ ചലനം പാടില്ല.

© NCERT not to be republished

യോഗ 12
ക്രീഡാ യോഗ

നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം കളിക്കാനും ആസ്വദിക്കാനും നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമാണോ ?

ഇതാ നമുക്ക് കളിക്കാൻ ചില കളികൾ. ഈ കളികളിലൂടെ യോഗയുടെ വിവിധ വശങ്ങളെക്കുറിച്ച് നാം പഠിക്കും.

പേരുകളുടെ ശൃംഖല

© NCERT not to be republished

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- വിദ്യാർത്ഥികൾ വൃത്താകൃതിയിൽ ഇരുന്ന് മുന്നിലുള്ള വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പേരുകൾക്കൊപ്പം അവരുടെ പേരും ഉറക്കെ പറയുകയും പേരുകളുടെ ഒരു **ശൃംഖല** സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ആദ്യത്തെ വിദ്യാർത്ഥി അവളുടെ / അവന്റെ പേര് പറയുന്നു, അടുത്ത വിദ്യാർത്ഥി ആദ്യത്തെ വിദ്യാർത്ഥിയുടെ പേര് ആവർത്തിക്കുകയും അവളുടെ / അവന്റെ പേര് ചേർക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും വൃത്തത്തിൽ ഇരിക്കുന്ന എല്ലാ മുൻ വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും പേരുകൾ പറയുന്നു, തുടർന്ന് അവളുടെ / അവന്റെ സ്വന്തം പേര് ചേർക്കുന്നു . എല്ലാവരും എല്ലാ പേരുകളും ഓർത്ത് പറയുന്നത് വരെ കളി തുടരുന്നു.

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ഓർമശക്തിയും അവബോധവും മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് ഈ കളിയുടെ ലക്ഷ്യം.
.കളിയുടെ വ്യത്യസ്ത വകഭേദങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കാം:
- പഴങ്ങളുടെയോ പച്ചക്കറികളുടെയോ പേരുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- പേരുകൾ വിപരീത ക്രമത്തിൽ പറയുക.
- കണ്ണുകൾ അടച്ചുകൊണ്ട് പേരുകൾ പറയുക.

മനസ്സിന്റെ കളി

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- വിദ്യാർത്ഥികൾ ഒരു വൃത്തത്തിൽ ഇരുന്ന് സംഖ്യകൾ ഒരു ക്രമത്തിൽ ഉറക്കെ എണ്ണുന്നു. ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും അവരുടെ ഊഴത്തിൽ അഞ്ചിന്റെ ഗുണിതം വരുകയാണെങ്കിൽ നമ്പറിന് പകരം "ഭാരത്" എന്ന് പറയുന്നു.
- അഞ്ചിന്റെ ഗുണിതത്തിൽ "ഭാരത്" എന്ന് പറയാത്ത വിദ്യാർത്ഥികൾ പുറത്താണ്.
- കുട്ടികൾക്ക് താല്പര്യമുള്ളതുവരെ വൃത്താകൃതിയിലുള്ള എണ്ണൽ തുടരും.

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ഏകാഗ്രതയും അവബോധവും മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് ഈ കളിയുടെ ലക്ഷ്യം. കളിയിലെ വ്യത്യസ്ത വ്യതിയാനങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കാം:
• വ്യത്യസ്ത ഗുണിതങ്ങളും വ്യത്യസ്ത പേരുകളും ഉപയോഗിക്കുക.

© NCERT not to be republished

യോഗ 13
ജപ -തപ

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- വിദ്യാർത്ഥികൾവൃത്തത്തിലോചതുരത്തിലോ ഇരുന്ന് അധ്യാപകരെ അനുസരിക്കുന്നു .
- അധ്യാപകൻ "ജപം" എന്ന് പറയുമ്പോൾ എല്ലാ കുട്ടികളും കൈപ്പത്തികൾ തുറന്നു പിടിക്കണം അധ്യാപകർ "തപം "എന്ന് പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ കയ്യുകൾ തിരിച്ചു പിടിക്കണം .
- അധ്യാപകർ ക്രമരഹിതമായ രീതിയിൽ ഉറക്കെ "ജപം","തപം " എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു .ശരിയായി പിന്തുടരുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾ പുറത്താണ്.

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

വ്യതിയാനങ്ങൾ
- ഒരു മുഷ്ടി ഉണ്ടാക്കുകയും തുറക്കുകയും ചെയ്യുക
- കൈമുട്ട് നിവർത്തുകയും മടക്കുകയും ചെയ്യുക
- ജപം തപം എന്നതിന് പകരമായി ലവ-കുശ ,നള-നിള, മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുക .

© NCERT not to be republished

ശ്വാസത്തിന്റെ ശക്തി

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- വിദ്യാർത്ഥികൾ വൃത്താകൃതിയിൽ ഇരിക്കുന്നു.
- ഒരു വിദ്യാർത്ഥി ഒരു ദീർഘനിശ്വാസമെടുത്ത് കളി ആരംഭിക്കുന്നു, ഒപ്പം "ഓം " എന്ന മന്ത്രം ദീർഘമായി ചൊല്ലിക്കൊണ്ട് വൃത്തത്തിന് ചുറ്റും ഓടാൻ തുടങ്ങുന്നു.
- അടുത്ത ഊഴം ആദ്യത്തെ വിദ്യാർത്ഥി ജപം പൂർത്തിയാക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് ഇരിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥിയുടേതാണ് .എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികളും പങ്കെടുക്കുന്നതുവരെ കളി തുടരും..

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ഈ കളിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം ശബ്ദരൂപീകരണവും ശ്വസന ദൈർഘ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുക എന്നതാണ്.വ്യത്യസ്ത തരം ശബ്ദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കളി വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ പരീക്ഷിക്കാൻ കഴിയും.

യോഗ 14

ഋഷി പതഞ്ജലി പറയുന്നു

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- വിദ്യാർത്ഥികൾ വൃത്താകൃതിയിൽ നിൽക്കുകയും അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- അധ്യാപകൻ പതഞ്ജലിയുടെ പേരിൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികൾ "പതഞ്ജലി പറയുന്നു" എന്നത് ഉൾപ്പെടുത്തിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാത്രം അനുസരിക്കുന്നു .
- 'പതഞ്ജലി പറയുന്നു ' എന്ന് പറയാത്ത നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ പുറത്താകുന്നു .

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

കളിയിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു:
- പതഞ്ജലിക്ക് പകരം നേതാജിയെ ഉപയോഗിക്കുക.
- കണ്ണുകൾ തുറക്കുക, അടയ്ക്കുക തുടങ്ങിയ നേത്ര വ്യായാമങ്ങൾ.
- തടാസനം ,ഉത്കടാസനം ,പദ ഹസ്താസനം തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുക

യോഗ 15

ശബ്ദ ഗ്രാഹി

എങ്ങനെ കളിക്കാം:

- വിദ്യാർത്ഥികൾ ഒരു വൃത്തം രൂപീകരിക്കുന്നു. ഒരു തുണികൊണ്ട് കണ്ണുകൾ മൂടിയ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയെ വൃത്തത്തിന്റെ മധ്യത്തിൽ നിർത്തുന്നു.
- വൃത്തത്തിൽ ഇരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു വിദ്യാർത്ഥി കൈയടിക്കുന്നു, ആരാണ് കൈയടിച്ചതെന്ന് മധ്യത്തിലുള്ള വിദ്യാർത്ഥി ഊഹിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിക്കും പത്ത് അവസരങ്ങളുണ്ട്. ഏറ്റവും കൃത്യമായ ഊഹങ്ങളുള്ളയാൾ വിജയിക്കുന്നു.

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

കളിയിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. കൈയടിക്കുന്നതിനുപകരം ശബ്ദമുണ്ടാക്കാൻ അധ്യാപകന് വിദ്യാർത്ഥികളോട് നിർദ്ദേശിക്കാൻ കഴിയും.

© SCERT not to be republished

സുന്ദർ -ഉത്തം

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- വിദ്യാർത്ഥികൾ അധ്യാപകന് ചുറ്റും വൃത്താകൃതിയിൽ ഇരിക്കുന്നു. അധ്യാപകൻ 'സുന്ദർ . സുന്ദർ,സുന്ദർ ന്ന് പറയുന്നു . വിദ്യാർത്ഥികൾ ഇതിന് 'ഉത്തം, ഉത്തം, ഉത്തം " എന്ന് പ്രതികരിക്കുന്നു .
- അധ്യാപകൻ സുന്ദർ എന്നത് നിരവധി തവണ വ്യത്യസ്ത സ്വരങ്ങളിൽ ആവർത്തിക്കാൻ കഴിയും (1, 2, 3, 4, 5, 6 മുതലായവ)
- വിദ്യാർത്ഥികൾ എണ്ണത്തിനും സ്വരത്തിനും അനുസരിച്ച് കൃത്യമായി ഉത്തരം നൽകണം. ശബ്ദം വളരെ താഴ്ന്നതാകുമ്പോൾ, വലിയ കൈയടിയോടെ കളി അവസാനിക്കുന്നു.

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

കളിയിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

കുറിപ്പുകൾ

© NCERT
not to be republished

അധ്യാപകർക്കായുള്ള അധ്യയന വർഷ ഘടനയും വാർഷിക പദ്ധതിയും

അധ്യാപകർക്കുള്ള അധ്യയന വർഷ ഘടനയും വാർഷിക പദ്ധതി വിവരങ്ങളും

എൻസിഎഫ്എസ്ഇ 2023 കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും ഒരു പ്രത്യേക പാഠ്യ മേഖലയായി ഉൾപ്പെടുത്തുകയും സമയ വിവര പട്ടികയിൽ ൽ കുറഞ്ഞത് 90 മണിക്കൂർ (ഇത് 40 മിനിറ്റ് വീതമുള്ള ഏകദേശം 135 പീരിയഡുകൾ) നീക്കിവയ്ക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്തു.

എൻസിഎഫ്എസ്ഇ നിർവചിച്ച കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുക എന്ന നിർദ്ദേശം മതിയായ രീതിയിൽ ക്രമീകരിച്ചാണ് 3-ാം ക്ലാസിലെ ഖേൽ യോഗ പാഠപുസ്തകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളത് . പുസ്തകത്തിന് മൂന്ന് ഏകകങ്ങളും നിരവധി അധ്യായങ്ങളുമുണ്ട്. അടിസ്ഥാന മോട്ടോർ ചലന പ്രവർത്തനങ്ങൾ, വിനോദങ്ങൾ, യോഗ പരിശീലനം എന്നിവ വർഷം മുഴുവൻ തുടർച്ചയായതും സ്ഥിരവുമായ വികസനത്തിനായി സമാന്തരമായി ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ കഴിയും.

പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നടത്തുന്നതിന് അധ്യയന വാർഷിക ഘടനയും വാർഷിക പദ്ധതിയും ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നിങ്ങൾക്ക് പദ്ധതി ഇഷ്ടാനുസൃതമാക്കാം.

© NCERT not to be republished

പീരിയഡുകളുടെ ഘടനയും പ്രവർത്തന രീതിയും

- ഈ പുസ്തകം 3 ഏകകങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഏകകത്തിനും അധ്യായങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും ഉണ്ട്.
- എൻസിഎഫ്-എസ്ഇ 2023 കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി 150 പീരിയഡുകൾ ശുപാർശ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. നിർദ്ദേശിച്ച സമയ വിവരപ്പട്ടിക അനുസരിച്ച് ആഴ്ചയിൽ 40 മിനിറ്റ് വീതമുള്ള കുറഞ്ഞത് 5 പീരിയഡുകൾ കണക്കാക്കുന്നു.
- എൻസിഎഫ്-എസ്ഇ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും ക്ഷേമത്തിനുമായി ദീര്ഘമായ പീരിയഡുകൾ (ഒരുമിച്ച് 2 പീരിയഡുകൾ) അനുവദിക്കാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു
- സമയവിവരപ്പട്ടികയിൽ രണ്ട് തരത്തിൽ പിരിയഡുകൾ നീക്കി വയ്ക്കുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു:
  - സാഹചര്യം 1: ആഴ്ചയിൽ ഒരു പിരിയഡ് വീതമുള്ള അഞ്ച് പീരിയഡുകൾ സമയ വിവരപ്പട്ടികയില് അനുവദിച്ചി ട്ടുണ്ട്
  - സാഹചര്യം 2: മോട്ടോർ കഴിവുകൾക്കും ഒരുമിച്ചുള്ള വിനോദങ്ങള്ക്കും രണ്ട് ബ്ലോക്ക് പീരിയഡുകളും , യോഗയ്ക്ക് ഒരു പീരിയഡും സമയവിവരപ്പട്ടികയില് അനുവദിച്ചിരിക്കുന്നു.

സാഹചര്യം 1 - ഓരോ പീരിയഡിലും പരിമിതമായ സമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ച് ആഗ്രഹിച്ച പഠന ഫലങ്ങൾ നേടുന്നതിന് മൂന്ന് വ്യത്യസ്ത തരം ഭാഗങ്ങൾ കാണിച്ചിരിക്കുന്നു .

തരം 1: കളിയുടെ പരിശീലനം പരമാവധി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

തരം 2: കളിച്ചതിന് ശേഷം ചിന്തിക്കാനും സാമൂഹിക-വൈകാരിക വശങ്ങൾചർച്ച ചെയ്യാനുമുള്ള അവലോകന സമയം പരമാവധി വർദ്ധിപ്പിക്കുക

തരം 3: ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട കഴിവിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിന് കളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അഭ്യാസങ്ങൾ പരമാവധി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

എല്ലാ തരത്തിനുമുള്ള 40 മിനിറ്റ് ദൈർഘ്യമുള്ള ഒരു സമയ വിന്യാസ മാതൃക ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം	തരം 1	തരം 2	തരം 3
വാം-അപ്പ്	5	5	5
കളിപ്രവർത്തന സമയം	25	15	25
കൂൾ ഡൌൺ		5	5
അവലോകന സമയം	5	15	5

© NCERT not to be republished

സാഹചര്യം 2 (വളരെയധികം ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു) - 80 മിനിറ്റ് ദൈർഘ്യമുള്ള ഒരു ദീർഘമായ പീരിയഡിലൂടെ പരിശീലനം, അഭ്യാസങ്ങൾ, അവലോകന സമയം എന്നിവ ഫലപ്രദമായി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. ബ്ലോക്ക് പിരീഡുകൾ ഉപയോഗിച്ച് രണ്ട് തരം സെഷനുകൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യാം:

തരം 4: നിർദ്ദിഷ്ട കഴിവുകൾ ലക്ഷ്യമിട്ട് കളികൾക്കിടയിൽ വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ (കൂട്ടങ്ങൾക്കിടയിൽ കളിക്കുന്ന ചെറിയ വിനോദങ്ങൾ) ആസൂത്രണം ചെയ്യാം.

തരം					
വ്ളയലകാ	വാം-അപ്പ് ഗെയിമിഫൈഡ് ആണ് അഭികാമ്യം	കളിയുടെ സമയം	ഗെയിമിഫൈഡ് ഡ്രില്ലുകൾ / മിനി ഗെയിമുകൾ	തണുപ്പിക്കുക	സർക്കിൾ സമയം
സമയം ള്ളറുറ്നിമി	5	30	20	5	20

തരം 5: ഒരു ബ്ലോക്ക് കാലയളവിൽ രണ്ട് കളികൾ കളിച്ചു.

5 തരം				
ക്ക്ബ്ളോ വ്ളയലകാ	വാം-അപ്പ് ോജജോഅപ്പ്ഗെയിമിഫൈഡ് ആണ് അഭികാമ്യം	കളിക്കുന്ന സമയം 2 കളികൾ കളിക്കുക	തണുപ്പിക്കുക	സർക്കിൾ സമയം
സമയം ള്ളറുറ്നിമി	5	50	5	20

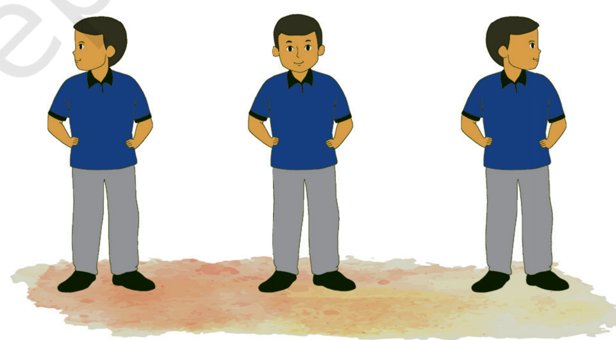
© NCERT not to be republished

പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മുൻപും ശേഷവുമുള്ള ലളിതമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ശാരീരിക വ്യായാമത്തിന്റെയും കളികളുടെയും അവശ്യ ഘടകങ്ങളാണ് വാം-അപ്പ്, കൂൾ-ഡൗൺ പ്രവർത്തനങ്ങൾ. ഇത് നമ്മുടെ ശരീരത്തെ പ്രവർത്തനത്തിനായി തയ്യാറാക്കാനും മൊത്തത്തിലുള്ള പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ഹൃദയമിടിപ്പ് ക്രമേണ ഉയർത്തുന്നതിലൂടെയും സന്ധികളെ അയവുവരുത്തുന്നതിലൂടെയും പരിക്കുകളുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. വ്യയാമങ്ങൾക്ക് ശേഷമുള്ള ലളിതമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഹൃദയമിടിപ്പ് ക്രമേണ കുറയ്ക്കാനും പേശികളുടെ കാഠിന്യം കുറക്കാനും സ്വസ്ഥമായിരിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ദിവസേനയുള്ള ശരിയായ വാം-അപ്പും കൂൾ-ഡൗണും സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമായ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് നിർണായകമാണ്. ശരീരത്തിലെ സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കാനും ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനും വ്യായാമത്തോടുള്ള നല്ല ചിന്താമനോഭാവം വികസിപ്പിക്കാനും അവ സഹായിക്കുന്നു.

വാം-അപ്പ്, കൂൾ-ഡൗൺ വ്യായാമങ്ങൾ പ്രായത്തിന് അനുയോജ്യമായിരിക്കണം, കൂടാതെ ചെയ്യേണ്ട ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ശാരീരിക ഘടനയുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആയിരിക്കണം .ഇത്തരം ലഘു വ്യയമാങ്ങൾക്കായി സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ചില വ്യായാമങ്ങൾ ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു. അധ്യാപകർക്ക് ഈ ലിസ്റ്റിൽ നിന്ന് വ്യായാമങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം അല്ലെങ്കിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ മറ്റ് വ്യായാമങ്ങളും നിർവഹിക്കേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാം.

മുകളിലേക്കും താഴേക്കും കഴുത്ത് ചലിപ്പിക്കുക



ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടുമുള്ള കഴുത്തിന്റെ ഭ്രമണം

കഴുത്ത് വശങ്ങളിലേക്ക് ചലിപ്പിക്കുക

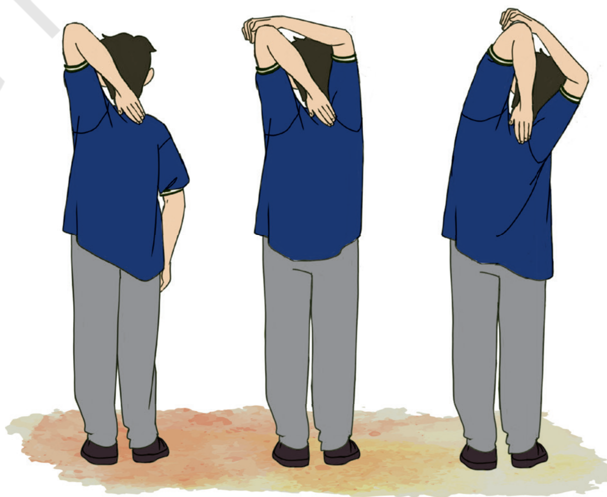
തോളിന്റെ ഭ്രമണം

© NCERT not to be republished

കൈയുടെ ഭ്രമണം

ഇതര കാൽവിരൽ സ്പർശനം

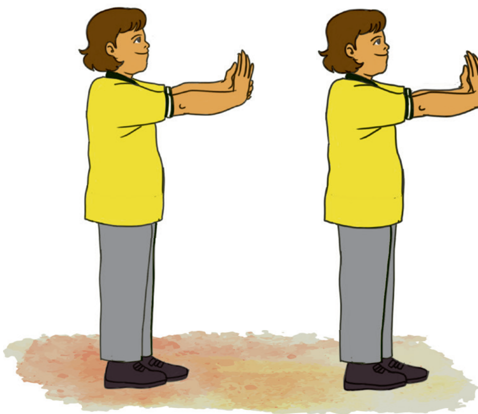
കണങ്കാൽ ഭ്രമണം



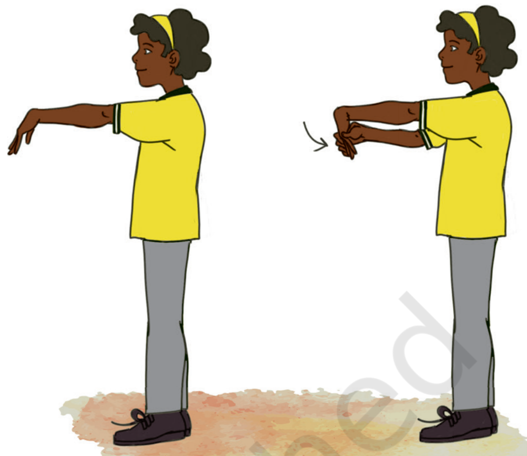
തോളെല്ലിന്റെ ചലനം

തോളിനു കുറുകെ കൈ
നിവർത്തുക

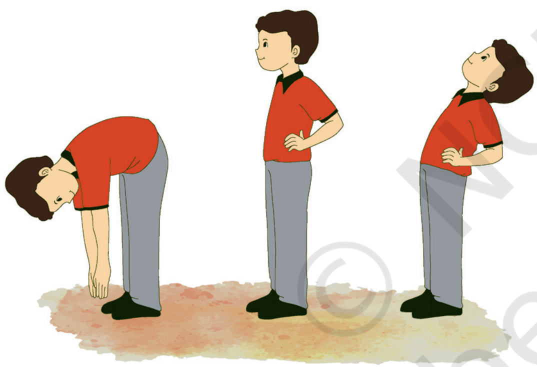
© NCERT not to be republished



കൈകൾ നീട്ടി കണങ്കൈകൾനിവർത്തുക



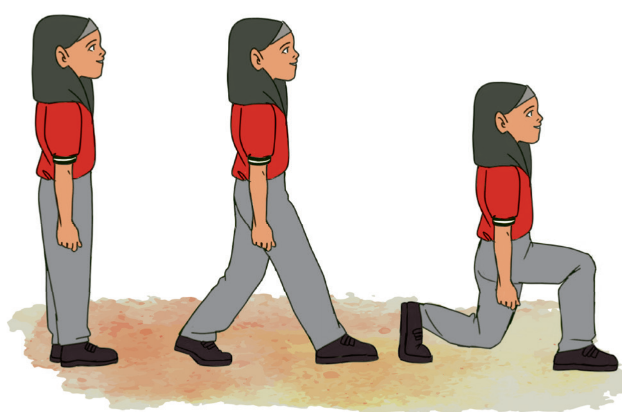
കൈത്തണ്ട നീട്ടി കണങ്കൈ
താഴോട്ട് നിവർത്തുക



മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും വളയുക

വശങ്ങളിലേക്ക് വളയുക

വശങ്ങളിലേക്കുള്ള ഭ്രമണം



കാലുകൾ മുന്നോട്ട് നീട്ടി ശരീരം നിവർത്തി ഒരു മുട്ട്
കുത്തി ഇരിക്കുക

© NCERT not to be republished

യോഗ പരിശീലനത്തിന്റെ ഘടന

ചുവടെ കൊടുത്തത് പോലുള്ള ഒരു പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ യോഗാ പരിശീലനം ആരംഭിക്കുക . ഈ പ്രാർത്ഥന വിദ്യാർത്ഥിയും അധ്യാപകനും തമ്മിലുള്ള പവിത്രമായ ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചാണ്. ദൈവിക സംരക്ഷണത്തിലൂടെ ജ്ഞാനത്തിന്റെ പോഷണവും ഉപയോഗിച്ച് തങ്ങളുടെ പാതകളെ പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ ഇരുവരും ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. അവർ എല്ലായിടത്തും എല്ലാവരുടേയും സമാധാനം ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

ആരംഭ പ്രാർത്ഥന

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । **सह वीर्यं करवावहै ।** **तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।।** **ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।** വെളിച്ചത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ മാ വിദ്വിസാവാഹൈ. ഓം ശാന്തി ശാന്തി ശാന്തി	ഓം സഹനാവവതു. സഹ നൗ ഭുനക്തു. സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ . തേജസ്വിനാവധീതമസ്തു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ .

പ്രാർത്ഥനയുടെ അർത്ഥം

നമ്മളിരുവരും (ഗുരുവും ശിഷ്യനും) സംരക്ഷിക്കപ്പെടട്ടെ. നമുക്കിരുവർക്കും പോഷണം ലഭിക്കട്ടെ. നമുക്ക് വളരെ ഉന്മേഷത്തോടെയും ഊർജ്ജത്തോടെയും പരിശീലിക്കാം. നമ്മുടെ പഠനങ്ങൾ ഫലപ്രദവും പ്രബുദ്ധവുമാകട്ടെ. വെറുക്കപ്പെടാതെ നമുക്ക് ജീവിക്കാം .

ആരംഭ പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് ശേഷം ക്രമീകരണത്തിനനുസരിച്ച്പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുക. ഇതിൽ ആസനങ്ങൾ , നേത്ര വ്യായാമങ്ങൾ, ക്രീഡയോഗ തുടങ്ങിയ തയ്യാറെടുപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു .

ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രാർത്ഥനയോടെ ഓരോ യോഗ പരിശീലന ഭാഗവും അവസാനിപ്പിക്കുക. സമാപന പ്രാർത്ഥന വിദ്യാർത്ഥികളെ അറിവ് സ്വാംശീകരിക്കാനും ശുഭചിത്തതയും സന്തോഷവും ഉപയോഗിച്ച് ദിവസം ശക്തിപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

സമാപന പ്രാർത്ഥന

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः। **सर्वे सन्तु निरामयाः ।** **सर्वे भद्राणि पश्यन्तु।** **मा कश्चिद्दुःखभाग् भवेत्।** **ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।**	ഓം സർവേ ഭവന്തു സുഖിന / സർവേ സന്തു നിരാമയ / സർവേ ഭദ്രാനി പശ്യന്തു മാ കശ്ചിത് ദുഖ് ഭാഗ് ഭവേത് / ഓം ശാന്തി: ശാന്തി: ശാന്തി: //

പ്രാർത്ഥനയുടെ അർത്ഥം

എല്ലാവരും സന്തുഷ്ടരായിരിക്ക ട്ടെ. എല്ലാവരും രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തരായിരിക്കട്ടെ. ശുഭകരമായത് എന്തോ അത് എല്ലാവരും കാണട്ടെ. ആരും കഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കട്ടെ. എല്ലായിടത്തും സമാധാനം ഉണ്ടാകട്ടെ.

© NCERT not to be republished

യോഗ പരിശീലന ഭാഗം ആരംഭിക്കുന്നതിനും അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- സ്വസ്ഥതയോടെ സുഖാസന ഭാവത്തിൽ ഇരിക്കുക .
- പിൻഭാഗം നിവർത്തി വയ്ക്കുക, കണ്ണുകൾ അടച്ചിരിക്കുക, മുഖത്ത് സൗമ്യമായ പുഞ്ചിരി ഉണ്ടായിരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ചിൻ -മുദ്രയിൽ വയ്ക്കുക . നിങ്ങളുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുക. കുറച്ച് നിമിഷങ്ങൾ ശ്വസനം നിരീക്ഷിച്ച ശേഷം ദീർഘ ശ്വാസമെടുക്കുക, നിശ്വസിക്കുമ്പോള് ഓം ജപിക്കുക .
- നിങ്ങളുടെ കൈകൾ നമസ്കാര-മുദ്രയിൽ വച്ചുകൊണ്ട് പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലുക .
- നാമജപത്തിനു ശേഷമുള്ള മാറ്റങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക.
- കൈപ്പത്തികൾ മൃദുവായി തടവുക, കപ്പ് ആകൃതിയിലാക്കി കൈപ്പത്തികള് കണ്ണുകളിൽ വയ്ക്കുക.

24 സെഷനുകൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശാത്മക സെഷൻ പദ്ധതി

മാസം 1

	മൂന്നാം പീരിയ ഡ് പീരിയകാർഡ്	ആറാം പീരിയ ഡ്	9-ാം പീരിയ ഡ്	12-ാം പീരിയ ഡ്
യോഗ ദൈനം ദിന ജീവിത ത്തിൽ ദിവസവും ദിവസവും ദിവസവും ജീവിതത്തിന് യോഗ	യോഗയുടെ ആമുഖം സന്തോഷമായിരിക്കുക (15 മിനിറ്റ്)	അഹിംസയെ കുറിച്ചുള്ള കഥയും പ്രവർത്തന ങ്ങളും (15 മിനുട്ട്) പ്രവർത്തനങ്ങളും പ്രവർത്തനവും (15 മിനിറ്റ്)	ആരോഗ്യ വാനായിരി ക്കുക (15 മിനു ട്ട്)	അഹിംസ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ (15 മിനിറ്റ്)
യോഗാ സാധനക ൾ	പേരുകളുടെ ശൃംഖല ഓർമ ശക്തി മെച്ചപ്പെടു ത്തുന്നതിനു ള്ള വിനോദം (15 മിനിറ്റ്)	പതഞ്ജലി പറയുന്നു പ്രവർത്തനങ്ങ ളിൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീക രിക്കുന്നതി നുള്ള കളി പ്രവർത്തനത്തിൽ ശ്രദ്ധ നേടാനുള്ള ഗെയിം (15 മിനിറ്റ്)	കണ്ണിനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ (15 മിനിറ്റ്)	ശബ്ദ ഗ്രാഹി ശബ്ദത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീ കരിക്കുന്ന തിനുള്ള കളി (15 മിനിറ്റ്)

© NCERT not to be republished

മാസം 2

	15-ാം പീരിയ ഡ്	18-ാം പീരിയ ഡ്	21-ാം പീരിയ ഡ്	24-ാം പീരിയ ഡ്
യോഗ ദൈനം ദിന ജീവിത ത്തിൽ്യ യോഗദൈനംദിന ജീവിതത്തിന് യോഗ	നല്ലവനായി രിക്കുക (15 മിനിറ്റ്)	നിയമത്തെ കുറിച്ചും ശുചിത്വത്തെ കുറിച്ചുമുള്ള കഥ (15 മിനിറ്റ്)	ശുചിത്വ വുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തനം (15 മിനിറ്റ്)	ശുചിത്വം ദൈനംദിന ജീവിതത്തി ൽ ജീവിതത്തിൽ ജീവിതത്തിൽ ജീവിതത്തിലെ ശുചിത്വം (15 മിനിറ്റ്)
യോഗ സാധന കൾ	നേത്ര വ്യായാ മങ്ങൾ (15 മിനിറ്റ്) വ്യായാമങ്ങൾ (15 മിനിറ്റ്)	ശ്വാസോച്ഛ്വാ സ ശാക്തീ കരണത്തിന് ശബ്ദ മുപയോ ഗിച്ചുള്ള കളി യോമല്ലബ്ദത്തിന്റെ പ്ലേ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഗെയിം (15 മിനിറ്റ്)	നേത്ര വ്യായാമങ്ങൾ (15 മിനിറ്റ്)	മുദ്രാവാക്യ ങ്ങൾ ശബ്ദ, ചലന അവ ബോധത്തി നുള്ള കളി അവബോധത്തിനായുള്ള ഗെയിം

മാസം 3

	27-ാംപീരിയഡ്	30-ാം പീരിയ ഡ്	33-ാംപീരിയ ഡ്	36-ാം പീരിയ ഡ്
യോഗ ദൈനം ദിന ജീവിത ത്തിൽ ജീവിതത്തിന് യോഗ	ശരിയായ ഭക്ഷണ ശീലം (15 മിനിറ്റ്) ((ഭക്ഷണശീലം (15 മിനിറ്റ്)		ശരിയായ നിദ്രാ ശീലം (10 മിനിറ്റ്)	
യോഗ സാധന കൾ	മുദ്ര ഉപയോഗിച്ചു ള്ള ശ്വാസന അവബോധം (15 മിനിറ്റ്)	ആസനത്തി നുള്ള ആമു ഖവും പ്രവർ ത്തനങ്ങളും പ്രവർത്തനത്തോടെ (15 മിനിറ്റ്)	മടമ്പിൽ നടത്തവും തവളച്ചാട്ടവും (10 മിനിറ്റ്)	മൂല്യ നിർണയം വിലയിരുത്തൽ
		ജപം -തപം ശബ്ദ-പ്രവർ ത്തന അവബോധ ത്തിനുള്ള കളി പ്രവർത്തപ്രവർത്തനാവബോധ ത്തപ്രവർത്തനങ്ങ അവബോധത്തി അവബോധത്തിനുള്ള ഗെയിം (15 മിനിറ്റ്)	“ഓം” നാമ ജ പം – അ , ഉ , മ് (10 മിനിറ്റ്)	

© NCERT not to be republished

മാസം 4

	39-ാം പീരിയ ഡ്	42-ാം പീരിയ ഡ്	45-ാം പീരിയ ഡ്	48-ാം പീരിയ ഡ്
യോഗ സാധനക ൾ	താഡാസനത്തി ന്റെയും ശിഥില താഡാസാന ത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാന ഭാവങ്ങൾ (15 മിനിറ്റ്) പരിചയപ്പെടുത്തുക ആസനങ്ങൾ വൃക്ഷാസനം (15 മിനിറ്റ്)	ദണ്ഡാസന വും ശിഥില ദണ്ഡാസന വും (15 മിനിറ്റ്) സുഖാസന ത്തിന്റെ ആമുഖം (15 മിനിറ്റ്)	തലകീഴായി ഉള്ള അവസ്ഥയും മകരാസനവും (15 മിനിറ്റ്) കുറഞ്ഞത്ആസന (15 മിനിറ്റ്)	മലർന്നു കിട ക്കുന്ന അവസ്ഥയും ശവാസന വും (15 മിനിറ്റ്) പവനമുക്താ സനത്തിന്റെ ആമുഖം (15 മിനിറ്റ്) ((പവനമുക്താസനം (15 മിനിറ്റ്)

മാസം 5

	51-ാംപീരിയ ഡ്	54-ാംപീരിയ ഡ്	57-ാംപീരിയ ഡ്	60-ാംപീരിയ ഡ്
യോഗ സാധന കൾ	ആസനം പരിശീലനം ചെയ്യുക വൃക്ഷാസനം (20 മിനിറ്റ്)	ആസനം പരിശീലനം ചെയ്യുക വജ്രാസനം (20 മിനിറ്റ്)	ആസനം പരിശീലനം ചെയ്യുക പവന - മുക്താസന വും ശവാസന വും (20 മിനിറ്റ്)	ആസനം പരിശീലനം ചെയ്യുക ഭുജംഗാസന വും ശവാസന വും (20 മിനിറ്റ്)
	“ഓാം” നാമ ജപം – അ ,ഉ,മ് (10 മിനിറ്റ്)	ശബ്ദമുപയോ ഗിച്ചു കൊണ്ടുള്ള കളി (15 മിനിറ്റ്)	“ഓാം” നാമജപം – അ , ഉ , മ് (10 മിനിറ്റ്)	എണ്ണൽ സംഖ്യകളും കൈയടിയും മാനസികാ വബോധ വുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കളികൾ (10 മിനിറ്റ്)

മാസം 6

	63-ാം പീരിയഡ്	66-ാംപീരിയ ഡ്	69-ാംപീരിയ ഡ്	72-ാംപീരിയ ഡ്
ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന് യോഗ	യമവും നിയവും പുനരവലോ കനം പുനരവലോകനം (15 മിനിറ്റ്)	അഞ്ച് ആസനങ്ങളു ടെയും പുനരവലോ കനം (30 മിനിറ്റ്) പുനരവലോകനം 5 ആസനങ്ങൾ (30 മിനിറ്റ്)	സന്തോഷപര മായ കൂടിച്ചേരൽ (30 മിനിറ്റ്) സന്തോഷകരമായ സമ്മേളനം (30 മിനിറ്റ്)	വിലയിരുത്തൽ
യോഗ സാധന	നേത്ര വ്യായാമങ്ങ ളുടെ പുനര വലോകനം പുനരവലോകനം വ്യായാമങ്ങളുടെ പുനരവലോകനം (15 മിനിറ്റ്)			

© NCERT not to be republished

വാർഷിക പാഠ്യപദ്ധതി

ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന പട്ടിക ഒരു അധ്യയന വർഷത്തിലെ 150 പീരിയഡുകൾക്കേ ണ്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്ത .പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ക്രമം കാണിക്കുന്നു. ആവശ്യമായ കഴിവുകൾ ഫലപ്രദമായി വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് ഈ ക്രമം പിന്തുടരേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. പാഠപുസ്തകത്തിൽ എളുപ്പത്തിൽ സൂചനലഭിക്കുന്ന തിനായി പ്രവർത്തനത്തിന്റെ തരവും പ്രവർത്തന നമ്പറും പട്ടികയിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

കുറിപ്പ്:ഒരുബ്ലോക്ക്പീരിയഡിൽതുടർച്ചയായരണ്ട്പീരിയഡിലെപ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കുക.ദീർഘമായ പീരിയഡ് **ആവശ്യമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ** നമ്മുടെ വിനോദങ്ങളും യോഗയും ഇതിനകം തന്നെ സംയോജിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

© NCERT not to be republished

വാർഷിക പാഠ്യപദ്ധതി						
പീരിയഡ	യൂണിറ്റ്		തരം		നതത്ർവരപ് .ർപഥ്ല	കണുണ്എ
1	ഏകകം 1	എറിയലും പിടിക്കലും	തരം 3	എറിയലും പിടിക്കലും	അമോ -1	1
2	ഏകകം 1	കയ്യിലെടുത്ത് എറിയൽ	തരം 2	കയ്യിലെടുത്ത് എറിയുക	അമോ -2	2
3	ഏകകം 1	എറിയലും പിടിക്കലും	തരം 3	എറിഞ്ഞു പിടിക്കൽ	അമോ -1	3
4	ഏകകം 1	എടുക്കലും എറിയലും	തരം 2	എടുത്ത് എറിയുക	അമോ-2	4
5	ഏകകം3	യോഗ	യോഗ പരിശീലനം നം	സന്തോഷമായിരിക്കുക	യോഗ -1	1
6 & 7	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	ഏഴ് കല്ലുകൾ	നവി -1	2
8	ഏകകം 1	പിടിക്കുക	തരം 3	റിലേ പിടുത്തം	അമോ-5	5
9	ഏകകം 1	എറിയുക	തരം 3	ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് എറിയൽ	അമോ-3	6
10	ഏകകം 1	എറിയുക	തരം 3	റിലേപിടിത്തം	അമോ-5	7
11	ഏകകം 1	എറിയുക	തരം 3	ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് എറിയൽ	അമോ-3	8
12 & 13	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	ഗൊലാപൊ ടൊഗോറൊ	നവി -2	4
14	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗ പരിശീലനം	യമം	യോഗ -2	3
15	ഏകകം 1	പിടിക്കുക	തരം 1	മതിലിനു മുകളിൽ പന്ത്	അമോ-6	9

16	ഏകകം 1	എറിയുക	തരം 2	കയ്യിലെടുത്ത് എറിയൽ	അമോ-2	10
17	ഏകകം 1	എറിയുക	തരം 1	കോണുകളിൽ എറിയുക	അമോ-4	11
18	ഏകകം 1	പിടിക്കുക	തരം 1	മതിലിനു മുകളിൽ പന്ത്	അമോ-6	12
19	ഏകകം 1	എറിയുക	തരം 2	കയ്യിലെടുത്ത് എറിയൽ	അമോ-2	13
20	ഏകകം 1	എറിയുക	തരം 1	കോണുകളിൽ എറിയുക	അമോ-4	14
21 & 22	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗ പരിശീലനം	നേത്ര വ്യായാമങ്ങൾ	യോഗ -3	4
23	ഏകകം 1	എറിയുക	തരം 1	കോണുകളിൽ എറിയുക	അമോ-4	15
24 & 25	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	പക്ലാം പക്ലായ്	നവി - 3	6
26	ഏകകം 1	ചവിട്ടുക	തരം 3	പന്ത് കൈമാറൽ	അമോ-7	16
27	ഏകകം 2	ചവിട്ടുക	തരം 3	നടുവിൽ കുരങ്ങൻ	അമോ -11	17
28	ഏകകം 3	ചവിട്ടുക	തരം 3	പന്ത് കൈമാറൽ	അമോ-7	18
29	ഏകകം 4	ചവിട്ടുക	തരം 3	നടുവിൽ കുരങ്ങൻ	അമോ -11	19
30 & 31	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	ശൃംഖല)	നവി -4	8
32	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗ പരിശീലനം	നേത്ര വ്യായാമങ്ങൾ	അമോ -3	5
33	ഏകകം 1	ചവിട്ടുക	തരം 3	നിഴൽ പന്ത്	അമോ-8	20
34	ഏകകം 1	ചവിട്ടുക	തരം 3	പന്ത് തട്ടൽ	അമോ-9	21
35	ഏകകം 1	ചവിട്ടുന്നു	തരം 3	നിഴൽ പന്ത്	അമോ-8	22
36	ഏകകം 1	ചവിട്ടുന്നു	തരം 3	പന്ത് തട്ടൽ	അമോ-9	23
37	ഏകകം 1	ചവിട്ടുന്നു	തരം 3	പന്ത് ചതുരത്തിലേക്ക് തട്ടൽ	അമോ -10	24
38	ഏകകം 1	ചവിട്ടുന്നു	തരം 3	പന്ത് ചതുരത്തിലേക്ക് ത ട്ടൽ	അമോ -10	25
39	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗ പരിശീലനം	നിയമം	യോഗ -4	6
40 & 41	ഏകകം 2	നമ്മുടെ കളികള്	തരം 4/5	നേത്ര വ്യായാമം	യോഗ -5	10

© NCERT not to be republished

42	ഏകകം 1	ചവിട്ടുന്നു	തരം 3	നടുവിൽ കുരങ്ങൻ	അമോ -11	26
43	ഏകകം 1	ചവിട്ടുന്നു	തരം 3	ചതുരത്തിലേക്ക് തട്ടൽ	അമോ-10	27
44	ഏകകം 1	ചവിട്ടുന്നു	തരം 3	നടുവിൽ കുരങ്ങൻ	അമോ- 11 11	28
45	ഏകകം 1	ചവിട്ടുന്നു	തരം 3	നടുവിൽ കുരങ്ങൻ	അമോ -11	29
46	ഏകകം 1	ചവിട്ടുന്നു	തരം 3	ചതുരത്തിലേക്ക് പന്ത് തട്ടൽ	അമോ -11	30
47	ഏകകം 1	ചവിട്ടുന്നു	തരം 3	നടുവിൽ കുരങ്ങൻ	അമോ 11	31
48	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗ പരിശീലനം	പ്രവർത്തനം	യോഗ -5	7
49 & 50	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ	ആമുഖം യോഗ സമ്പ്രദായങ്ങൾ	യോഗ -6	9
51 & 52	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	ബിട്ടാ കുത്	നവി - 6	12
53	ഏകകം 1	അടിക്കുക	തരം 3	ബലൂണിൽ അടിക്കുക	അമോ -13	32
54	ഏകകം 1	അടിക്കുക	തരം 1	ശരീരവും ബലൂണും ബലൂണും	അമോ -14	33
55	ഏകകം 1	അടിക്കുക	തരം 3	ബലൂണിൽ അടിക്കുക	അമോ -13	34
56	ഏകകം 1	അടിക്കുക	തരം 1	ശരീരവും ബലൂണും	അമോ -14	35
57 & 58	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗ പരിശീലനം	ആസനം - തയ്യാറെടുപ്പ് രീതികൾ	യോഗ -7	11
59 & 60	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ	അടിസ്ഥാന ഭാവങ്ങൾ	യോഗ -8	13
61 & 62	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	നേത്ര വ്യായാമം	യോഗ -5	14
63	ഏകകം 1	അടിക്കുക	തരം 2	മൃദുവായ പന്തിന്റെ നിയന്ത്രണം	അമോ -15	36
64	ഏകകം 1	അടിക്കുക	തരം 3	കൈമാറിയുള്ള കളി	അമോ -16	37
65	ഏകകം 1	അടിക്കുക	തരം 1	ചതുരത്തിലെക്ക് ചുഴറ്റി എറിയൽ	അമോ -17	38

© NCERT not to be republished

66	ഏകകം 1	അടിക്കുക	തരം 2	സോഫ്റ്റ് ബോൾ നിയന്ത്രണം	അമോ -15	39
67 & 68	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	ഹോപ്സ്കോച്ച്	നവി -7	16
69	ഏകകം 1	അടിക്കുക	തരം 3	കൈമാറിയുള്ള കളി	അമോ -16	40
70	ഏകകം 1	അടിക്കുക	തരം 1	ചതുരത്തിലേക്ക് ചുഴറ്റി എറിയൽ	അമോ -17	41
71	ഏകകം 1	ഏകോപനം	തരം 2	ഇരുന്ന് എഴുന്നേൽക്കൽ	അമോ -12	42
72	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ	ആസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക	യോഗ -9	14
73-81		**അർദ്ധ വാർഷിക വിലയിരുത്തൽ**		**സംഗ്രഹാത്മക വിലയിരുത്തൽ**	**SA-1**	**9**
82 & 83	ഏകകം3	യോഗ	യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ	ആസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക	യോഗ -9	16
84 & 85	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	ഹോപ്സ്കോച്ച്	നവി -7	18
86	ഏകകം 1	ഏകോപനം	തരം 1	ചലിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക	അമോ -20	43
87	ഏകകം 1	ഏകോപനം	തരം 3	വടി ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് സ്വീകരിക്കുന്നു	അമോ -18	44
88	ഏകകം 1	ഏകോപനം	തരം 1	ചലിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക	അമോ -20	45
89	ഏകകം 1	ഏകോപനം	തരം 3	വടി ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് സ്വീകരിക്കുന്നു	അമോ -18	46
90	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ	ആസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക	യോഗ -9	17
91 & 92	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	കോഴിപ്പോരുകൾ	നവി - 8	20
93	ഏകകം 1	ഏകോപനം	തരം 2	വടി സന്തുലിതമാക്കുക	അമോ -19	47
94	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 3	നിങ്ങളുടെ സ്ഥാനം നിലനിർത്തുക	അമോ -21	48
95	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 3	ശരീര ഭാരവഹനം	അമോ -22	49
96 & 97	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	കുമിർ ഡംഗ	നവി -9	22
98	ഏകകം 1	ഏകോപനം	തരം 2	വടി സന്തുലിതമാക്കുക	അമോ -19	50
99	ഏകകം 1	രോഗപ്രതിരോധം	തരം 2	പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പ് വിജയിക്കുന്നു	അമോ -27	51

© NCERT not to be republished

100	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ	ശ്വസന രീതികൾ	യോഗ -10	18
101	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 3	നിങ്ങളുടെ സ്ഥാനം നിലനിർത്തുക	അമോ -21	52
102	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 1	മോഷ്ടാവും പോലീസും	അമോ -24	53
103	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 3	ശരീര ഭാരവഹനം	അമോ -22	54
104	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 1	വീട് കണ്ടെത്തുക	അമോ -23	55
105 & 106	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ	"ഓം" ചൊല്ലൽ –അ ,ഉ ,മ്	യോഗ -11	20
107 & 108	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	കുമിർ ഡെംഗ	നവി -9	24
109	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 1	മോഷ്ടാവും പോലീസും	അമോ -24	56
110	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 3	തുടരെയുള്ള ഓട്ടം	അമോ -25	57
111	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 1	പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് വിജയിക്കുന്നു	അമോ -27	58
112	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 3	മോഷ്ടാവും -പോലീസും	അമോ -25	59
113	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ	ക്രീഡാ യോഗ	യോഗ -12	21
114 & 115	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	ഹം ഫൂലോം കി സഡക് പർ ചൽതേ ഹേ	നവി -10	26
116 & 117	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	ഡോഡ്ജ് ബോൾ	നവി -11	28
118 & 119	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	സ്പൂൺ ഓട്ടം	നവി -12	30
120	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 3	പിടികൊടുക്കാതെ സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തേക്ക് നീങ്ങുക	അമോ -26	60
121	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 3	തുടരെയുള്ള ഓട്ടം	അമോ -25	61
122 & 123	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	ഗഡ്ഡാ മാർ	അമോ -13	32

© NCERT not to be republished

124	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 3	പിടികൊടുക്കാതെ സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തേക്ക് നീങ്ങുക	അമോ -26	62
125	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 3	തുടരെയുള്ള ഓട്ടം	അമോ 25	63
126	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ	ജപം	യോഗ -13	22
127	ഏകകം 1	രോഗപ്രതിരോധം	തരം 2	പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് വിജയിക്കുന്നു	അമോ -27	64
128	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ	ഋഷി പതഞ്ജലി പറയുന്നു	യോഗ 14	23
129	ഏകകം 1	വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ	തരം 3	പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് വിജയിക്കുന്നു	അമോ -27	65
130	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	ടഗ് ഓഫ് വാർ	നവി -14	33
131	ഏകകം 3	യോഗ	യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ	ശബ്ദ ഗ്രാഹി	യോഗ -15	**24**
132	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	മൂന്ന് കാലിലോട്ടം	നവി - 15	34
133	ഏകകം 1	ഏകോപനം	തരം 1	നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുക	അമോ -20	66
134	ഏകകം 1	ചവിട്ടുന്നു	തരം 1	ചതുരത്തിലേക്ക് പന്ത് തട്ടൽ	അമോ 10	67
135 & 136	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	അകത്തും പുറത്തും	നവി -16	36
137	ഏകകം 1	ഏകോപനം	തരം 1	ചലിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക	അമോ -20	68
138	ഏകകം 1	ചവിട്ടുന്നു	തരം 1	ചതുരത്തിലേക്ക് പന്ത് തട്ടൽ	അമോ -10	**69**
139 & 140	ഏകകം 2	നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	തരം 4/5	പ്രകാശവും നിഴ ലും	നവി -17	**38**
141-150		**വിലയിരുത്തൽ**		**വാർഷിക വിലയിരുത്തൽ**	**SA-2**	**19**

യോഗ	**24**
നമ്മുടെ കളികള്	**38**
അടിസ്ഥാന മോട്ടോർ ചലനം	**69**
വിലയിരുത്തൽ	**19**
ആകെ	**150**

© NCERT not to be republished