ସପ୍ତମ ପାଠ

ଯୋଗୀକ ଅଭ୍ୟାସ (ଯୋଗ ସାଧନା)

339CH07

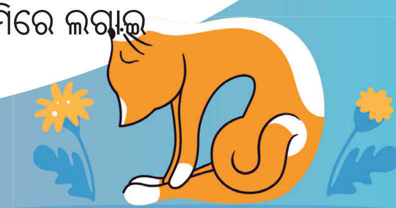
ଯୋଗ ୬

ପରିଚୟ

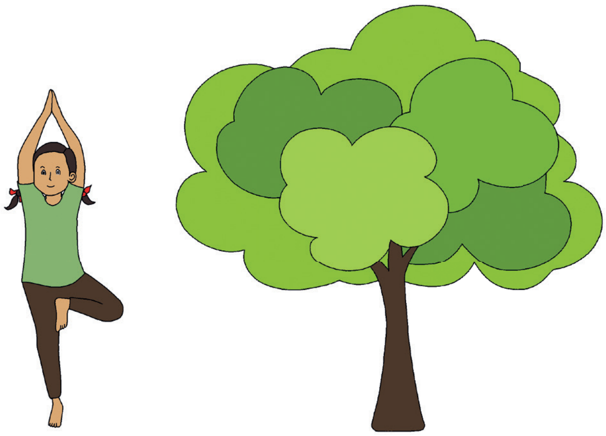
ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ଏହି ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ ଯମ ଏବଂ ନିୟମ ଯାହା ଆମକୁ ଦୟାଳୁ ହେବାରେ ଏବଂ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ଏବେ ଆସନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆମର ଯୋଗଯାତ୍ରାକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ଯାହା କି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ତୃତୀୟ ଶୈଳୀ ।

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

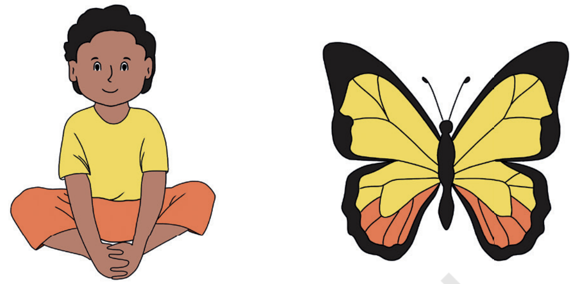
ପାହାଡ଼ ବୋଲି ପରିଚୟ ଦିଅ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ତଳକୁ କରି, ହାତ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ରଖି ଶରୀରର ମଧ୍ୟ ଅଂଶ ଅର୍ଥାତ୍ ପେଟ ଓ ପିଠିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।



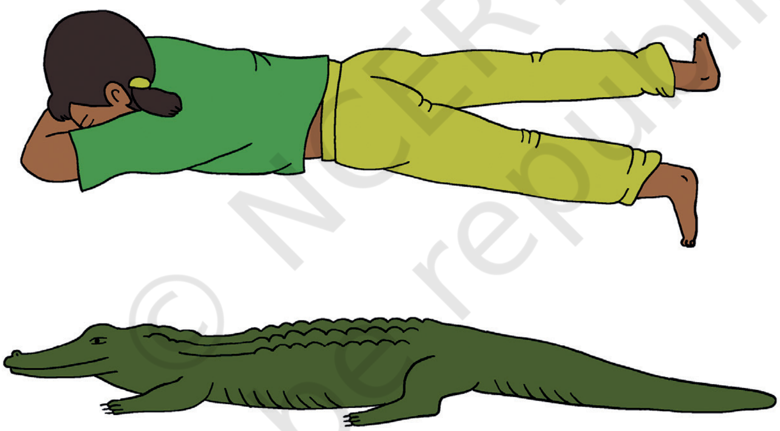
© NCERT not to be republished



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



ନିଜକୁ ପ୍ରଜାପତି ଭଳି ଦର୍ଶାଅ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଏହାର ପର ଭଳି ଝୁଲାଅ ।



ଶେଷରେ କୁମ୍ଭୀର ଭଳି ଆରାମ କର ।

ତୁମେ ଏହି ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଭୋଗ କରିଲ କି ? କେଉଁଟା ତୁମକୁ ଅଧିକ ଭଲ ଲାଗିଲା ?

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

© NCERT not to be republished

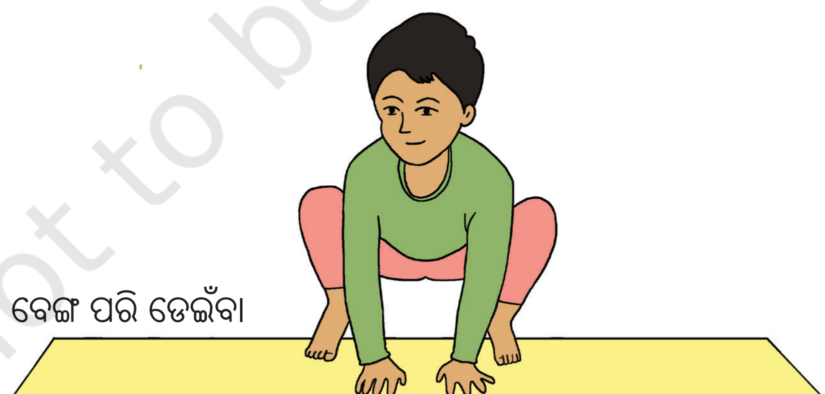
ଯୋଗ ୭

ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ

ଆସ ଉତ୍ସାହିତ ଅନୁଭବ କରି ଯୋଗର ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ! ପ୍ରଥମେ କିଛି ମଜା କରିବା । ପ୍ରଥମେ ଗୋଡ଼ ଗୋଇଠିରେ ଚାଲିବା ।

ନିୟମିତ ଚାଲିବାଠାରୁ ଏହା କିପରି ଭିନ୍ନ ତାହା ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଟିକେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

ଏବେ ଆସ ବେଙ୍ଗ ଭଳି ଡେଇଁବା !



© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଆଙ୍ଗୁଠି ଚାଲିବା, ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ଓ ବାହାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଚାଲିବା, ଡେଇଁବା, ଆଗ ଓ ପଛକୁ ମୁହାଁଇବା, ବେକକୁ ବୁଲାଇବା ଇତ୍ୟାଦି କିଛି ସହଜ ଅଭ୍ୟାସ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିଖାଯାଇପାରିବ ।

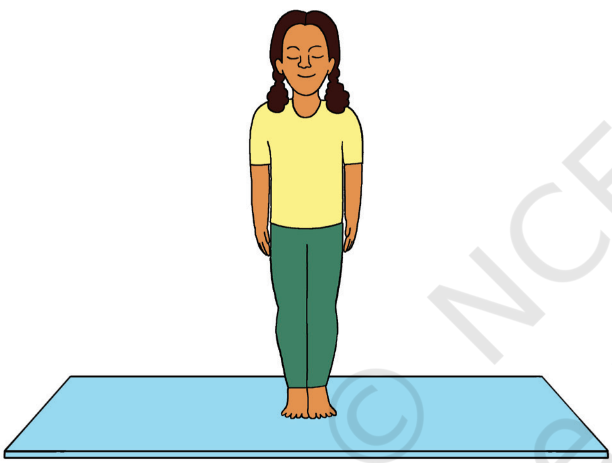
ଯୋଗ ୮

ସାଧାରଣ ମୁଦ୍ରା

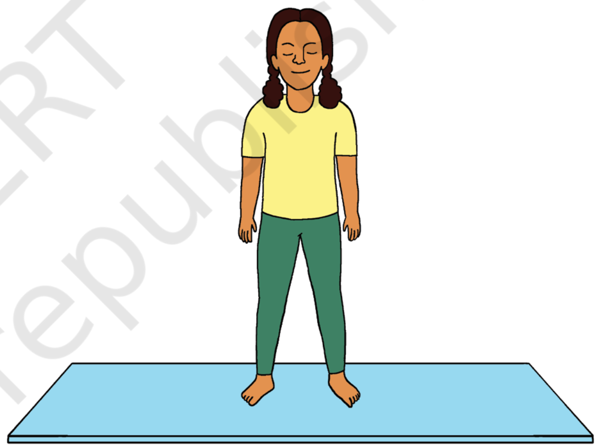
ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ, ଚାରି ପ୍ରକାର ଆସନ ରହିଛି ଯାହାକୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ଥିତି ଯଥା - ଠିଆ ହେବା, ବସିବା, ଅଧୋମୁଖ ଏବଂ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ଆଧାରରେ ବର୍ଗୀକୃତ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ଆସନର ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ମୁଦ୍ରା (ସ୍ଥିତି) ଏବଂ ବିଶ୍ରାମର ଏକ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ମୁଦ୍ରା (ବିଶ୍ରାନ୍ତି) ଅଛି ।

୧. ଠିଆ ହେବା

ସ୍ଥିତି — ତଡ଼ାସନ

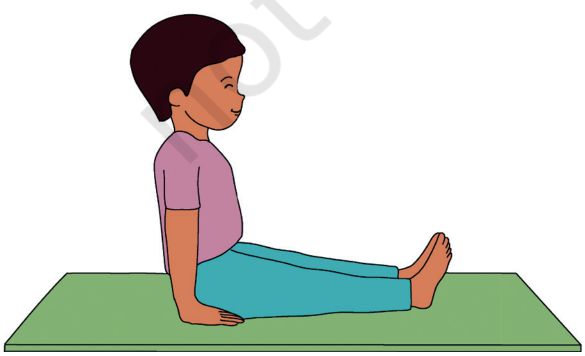


ବିଶ୍ରାନ୍ତି — ଶିଥିଳ ତଡ଼ାସନ



୨. ବସିବା

ସ୍ଥିତି — ଦଣ୍ଡାସନ

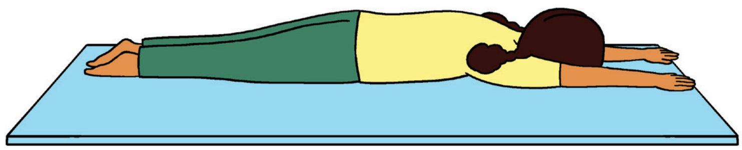


ବିଶ୍ରାନ୍ତି — ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନ

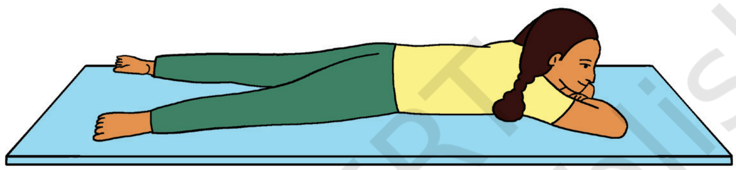
© NCERT not to be republished

୩. ଅଧୋମୁଖ

ସ୍ଥିତି — ପେଟେଇ ଶୋଇରହିବା

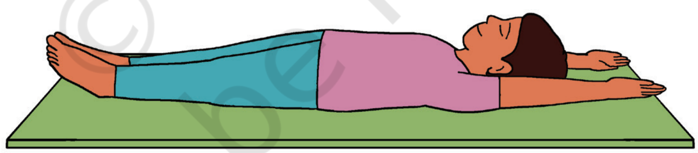


ବିଶ୍ରାନ୍ତି — ମକରାସନା

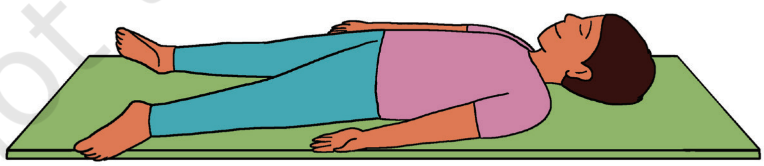


୪. ଚିତହୋଇ ଶୋଇବା

ସ୍ଥିତି — ପିଠିରେ ଶୋଇବା



ବିଶ୍ରାନ୍ତି — ଶବାସନ



© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଠିକ ରଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝାନ୍ତୁ । ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ସମସ୍ତ ପିଲା ଚାରୋଟି ଭାବଭଙ୍ଗିରେ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବିଶ୍ରାନ୍ତିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଛନ୍ତି । ବିଶ୍ରାନ୍ତିରେ, ପିଲାମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରାମ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ କୌଣସି ମାଂସପେଶୀ କଠିନ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଯୋଗ ୯

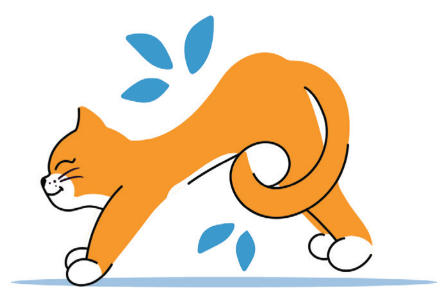
ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗି (ସ୍ଥିତି) → ଆସନ → ବିଶ୍ରାମ (ବିଶ୍ରାନ୍ତି)

ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା -

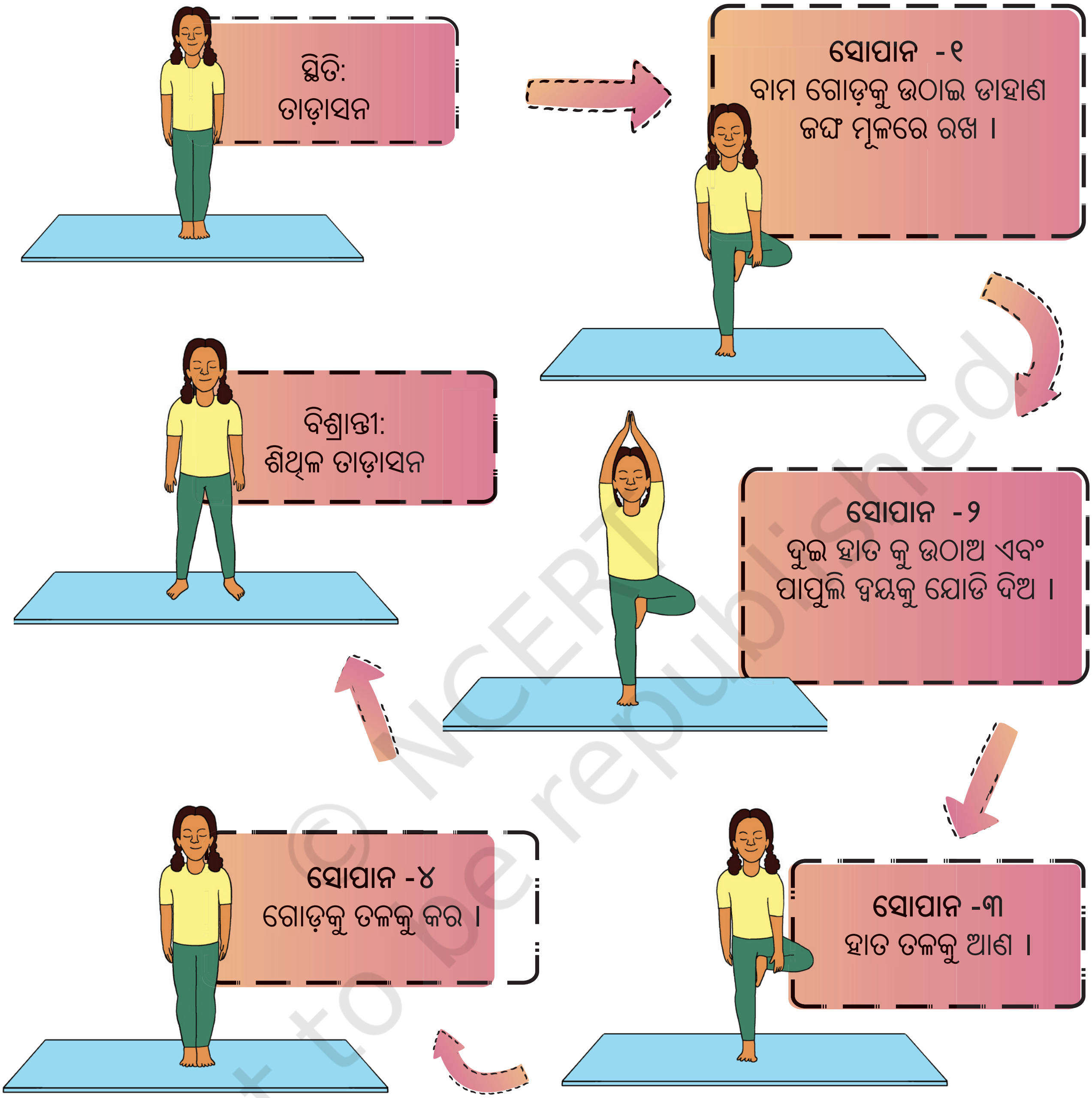
1. ବୃକ୍ଷାସନ
2. ସୁଖାସନ
3. ବଜ୍ରାସନ
4. ଭୁଜଙ୍ଗାସନ
5. ପବନମୁକ୍ତାସନ

ଉଲ୍ଲେଖିତ ସୋପାନ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପାଦନ କର ।



© NCERT not to be republished

୧. ବୃକ୍ଷାସନ



© NCERT not to be republished

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

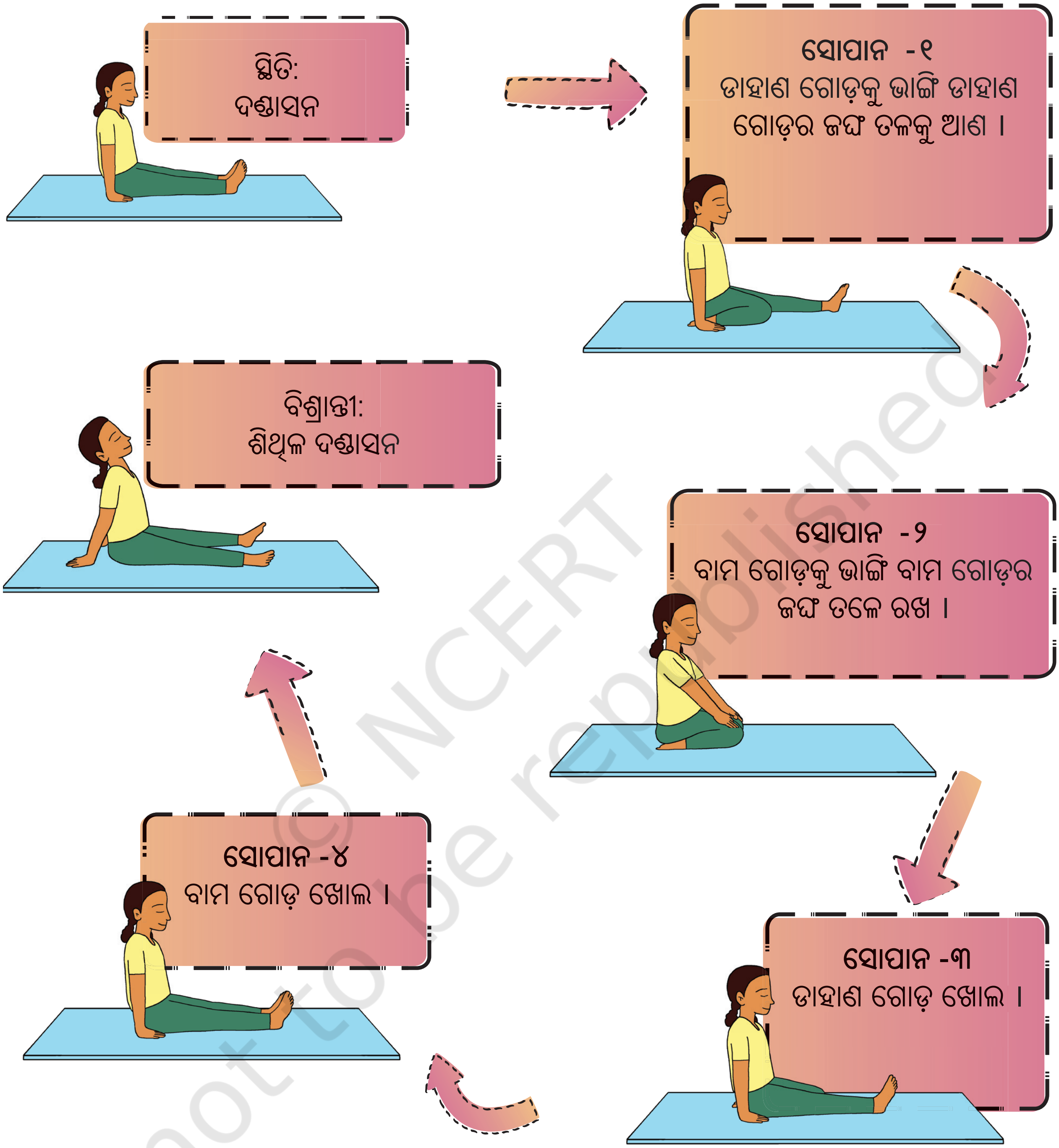
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରମାନେ ସୋପାନ-୨ରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ।

୨. ସୁଖାସନ

© NCERT not to be republished

୩. ବଜ୍ରାସନ

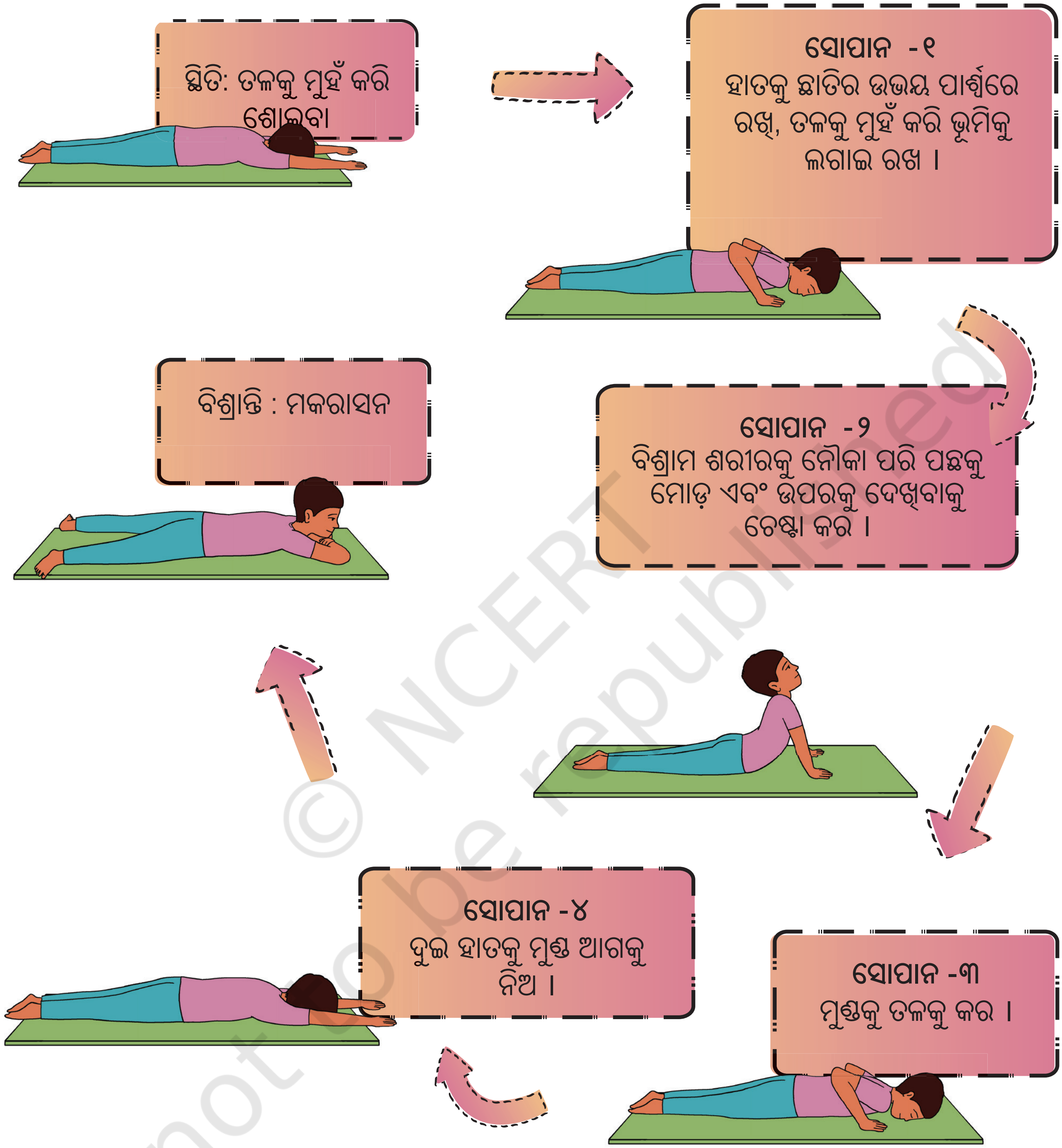


© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

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

୪. ଭୁଜଙ୍ଗାସନ



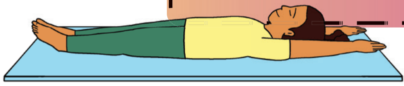
© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଛକୁ ଉଠିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଜଙ୍ଘକୁ ମାଟିରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ, ଗତି ଧୀର ଏବଂ ସୁରୁଖୁରୁରେ ହେବ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ । କହୁଣୀ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ଶରୀରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି ରଖି ଛାତିକୁ ବିସ୍ତାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

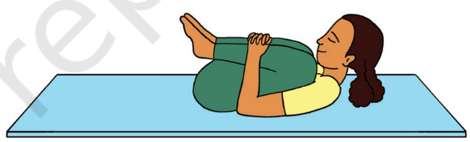
୫. ପବନମୁକ୍ତାସନ

ସ୍ଥିତି: ଅଧୋମୁଖ ହୋଇ ଶୋଇବା



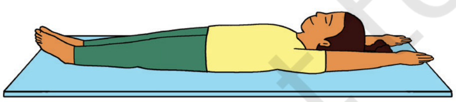
ସୋପାନ -୧
ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦°ରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ।

ସୋପାନ -୨
ଆଣ୍ଠୁରୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ତାର ଚାରିପାଖକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ବାନ୍ଧ, ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଆଣ୍ଠୁରେ ଚିବୁକ/ମୁଣ୍ଡକୁ ସ୍ପର୍ଶ କର ।

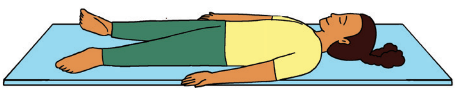


ସୋପାନ -୩
ମୁଣ୍ଡକୁ ମାଟିରେ ରଖ।

ସୋପାନ -୪
ହାତ ଗୋଡ଼କୁ ଖୋଲା ଛାଡି ଦିଅ ।



ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଶବାସନ



© NCERT not to be republished

ଯୋଗ ୧୦

ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ

ଶ୍ୱାସ ସଚେତନତା

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

ତୁମେ ନିଃଶ୍ୱାସକୁ ଭିତରକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କି ?

ତୁମେ ବାମ କିମ୍ବା ଡାହାଣ ନାକ କିମ୍ବା ଉଭୟରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉଛ କି ?

ଆମ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ପ୍ରାଣାୟାମର ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଚତୁର୍ଥ ଦିଗ ।

ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ସଚେତନତା

1. ଡାହାଣ ହାତର ବୁଢା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବିଷି ଆଙ୍ଗୁଠିର ଟିପକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରାଅ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଏହାକୁ ତୁମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ । ବାମ ହାତରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି କର । ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ହାତର ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ **ଚିନ୍-ମୁଦ୍ରା** କୁହାଯାଏ ।
2. ଏବେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ପେଟ ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ବାମ ହାତକୁ ଚିନ୍-ମୁଦ୍ରାରେ ରଖ ।
3. ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଃଶ୍ୱାସ ସହିତ ପେଟ ଉପରକୁ ଓ ତଳକୁ ଗତି କରୁଥିବା ବେଳେ ଏହାର ଗତିବିଧି ଉପରେ ନଜର ରଖ ।

© NCERT not to be republished

ଯୋଗ ୧୧

"ଓମ୍" ଜପ କରିବା

ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ "ଓମ୍" ଜପ କରିଥାଉ ।. ଏଥିରେ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦ ରହିଛି - ଓ,ଅ,ମ୍.

ଏବେ ଆସ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା...

ଓ,ଅ,ମ୍ ଜପିବା ।

1. ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ **ଓ** - କାର ଜପିବା ସମୟରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।
2. ତଳ ପେଟ ଅଞ୍ଚଳରେ କମ୍ପନ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।
3. ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ **ଅ** - କାର ଜପିବା ସମୟରେ ଛାଡ଼ ।
4. ଛାତିରେ କମ୍ପନ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

5. ପୁନର୍ବାର ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ **ମ୍** - କାର ଜପିବା ସମୟରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।
6. ମୁଣ୍ଡରେ କମ୍ପନ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

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

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଣ୍ଟା ସିଧା ରଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ, ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଚିନ୍-ମୁଦ୍ରାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦବାଇବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ କରାନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

© NCERT not to be republished

ଯୋଗ ୩

ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ

ଆଖିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

ଆସ ନିୟମିତ ଭାବେ ଏହି ସରଳ ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ।

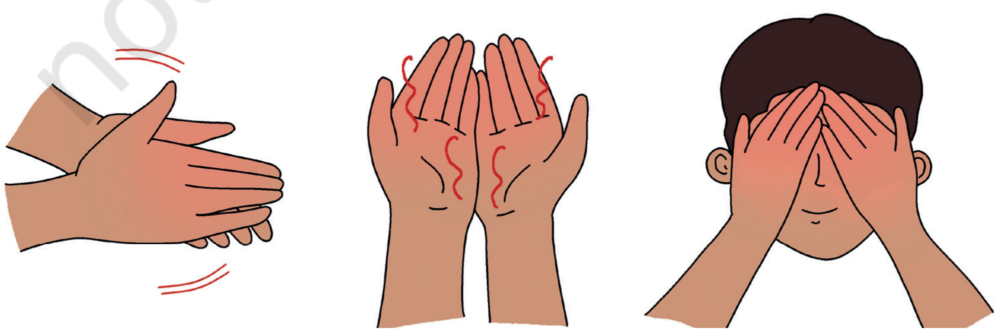
1. ହାତର ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଆଖିକୁ ଆରାମ ଦେବା ।
2. ଡାହାଣରୁ ବାମକୁ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଗତି କରାଇବା ।
3. ଆଖି ଡୋଳାର ଗତିବିଧିକୁ ଉପରୁ ଓ ତଳକୁ ଚଳାଇବା ।
4. ଆଖି ଡୋଳାକୁ କୋଣିଅ ଗତି କରାଇବା ।
5. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଚକ୍ରାକାରରେ ଘୂରାଇବା ।

1. ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଆଖିକୁ ଆରାମ ଦେବା

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

ସରଳ ପାପୁଲି ପ୍ରଣାଳୀ

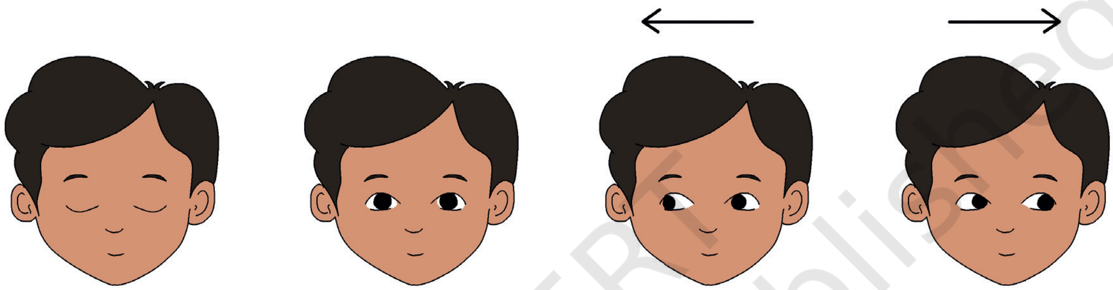
1. ଗରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଘଷ ।
2. ପାପୁଲି ଆଞ୍ଜୁଳା ଆକୃତି କରି ଆଖି ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ରଖ । (ଆଖି ଡୋଳା ଉପରେ ଚାପ ପକାଅ ନାହିଁ ।
3. ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ।
4. ଆଖିରେ ୧୦-୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ରଖ, ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତକୁ ହଟାଇ ଦିଅ ।



© NCERT not to be republished

2. ଡାହାଣରୁ ବାମକୁ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଗତି କରାଇବା ।

1. ଧୀରେ ଧୀରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କର, ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।
2. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଡାହାଣ କୋଣରୁ ବାମ କୋଣକୁ ଏବଂ ପରେ ବାମ କୋଣରୁ ଡାହାଣ କୋଣକୁ ଗତି କରାଅ । ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।
3. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସରଳ ପାପୁଲି ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।



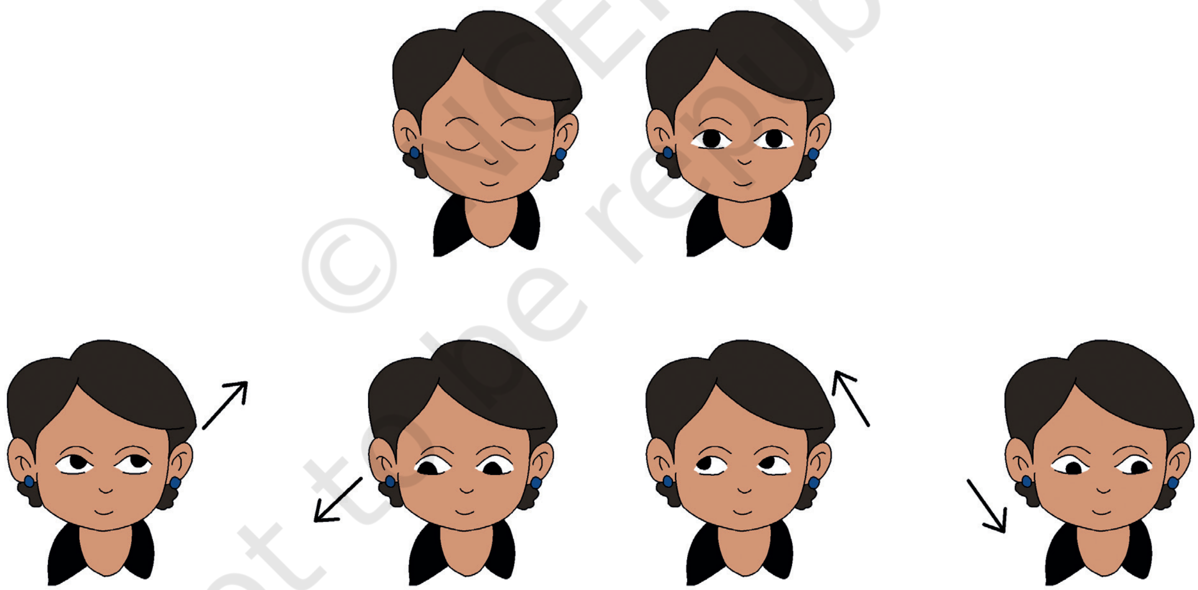
3. ଆଖି ଡୋଳାର ଗତିବିଧିକୁ ଉପରକୁ ଓ ତଳକୁ ଚଲାଇବା ।

1. ଧୀରେ ଧୀରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କର, ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲି ଦିଅ।
2. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଳକୁ କର ଏବଂ ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପରକୁ ନିଅ । ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।
3. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସରଳ ପାପୁଲି ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

© NCERT not to be republished

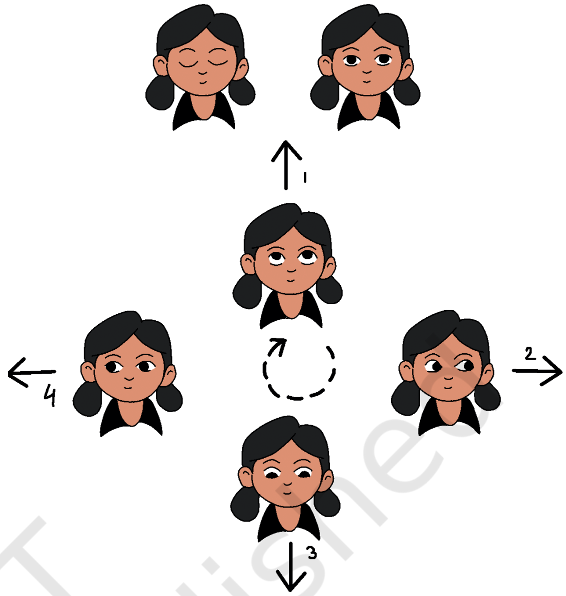
4. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ତ୍ରିକୋଣୀୟ ଗତି କରାଇବା ।

1. ଧୀରେ ଧୀରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।
2. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଡାହାଣ କୋଣରୁ ବାମ କୋଣକୁ ଏବଂ ବାମ କୋଣରୁ ତଳକୁ ନିଅ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ତିନି ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର।
3. ପୁନଶ୍ଚ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲି ଆଖିକୁ ବାମରୁ ଡାହାଣକୁ ଓ ଡାହାଣରୁ ତଳକୁ ନିଅ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ତିନି ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।
4. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସରଳ ପାପୁଲି ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର।

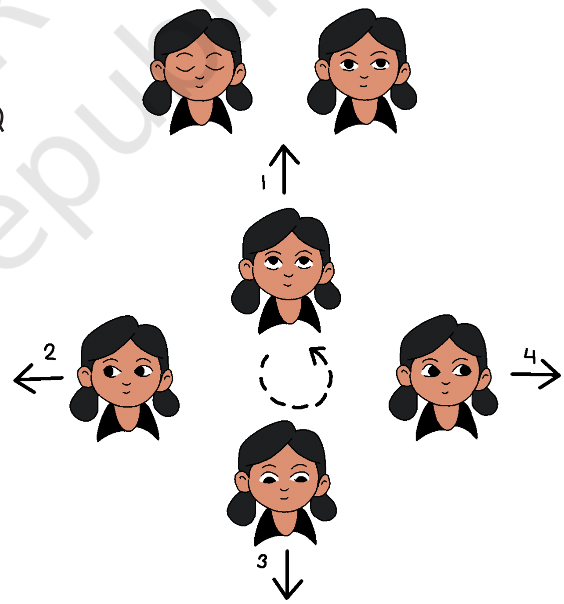


© NCERT not to be republished

5. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଚକ୍ରାକାରରେ ଘୂରାଇବା



1. ଧୀରେ ଧୀରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।
2. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଡାହାଣ ଦିଗକୁ ନିଅ, ତା'ପରେ ତଳକୁ ନିଅ, ତା'ପରେ ବାମ ଆଡ଼କୁ ଓ ପରେ ଉପରକୁ ନିଅ। ଏହା ଏକ ଚକ୍ର ଗଠନ କରିବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖିକୁ ଏହି ଚକ୍ରାକାର ଶୈଳୀରେ ପାଞ୍ଚ ଥର ଘୂରାଅ ।
3. ସରଳ ପାପୁଲି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଆଖିକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।
4. ଏବେ ଆସ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଅନ୍ୟ ଦିଗରୁ ବୁଲାଇବା । ଆଖି ଡୋଳାକୁ ପୂରା ବାମ ଦିଗକୁ ନିଅ, ତା'ପରେ ତଳକୁ ନିଅ, ତା'ପରେ ଡାହାଣ ଓ ପରେ ଉପରକୁ ନିଅ । ଏହା ଏକ ଚକ୍ର କରିଥାଏ। ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଚକ୍ରାକାରରେ ପାଞ୍ଚ ଥର ଘୂରାଅ ।



5. କିଛି ସମୟ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।
୬. ସରଳ ପାପୁଲି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଆଖିକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

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

© NCERT not to be republished

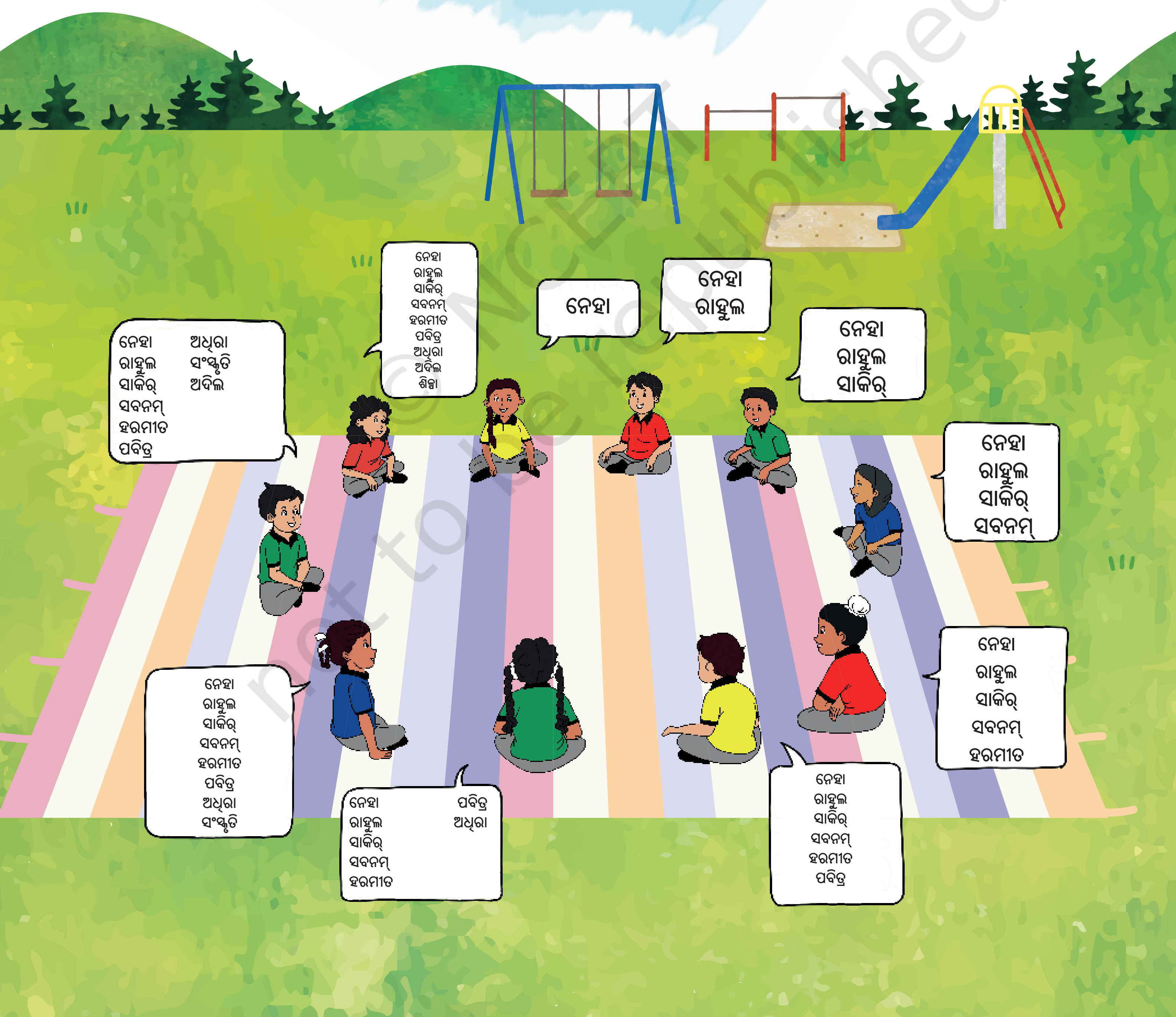
ଯୋଗ ୧୨

କ୍ରିଡ଼ା ଯୋଗ

ତୁମେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ଏବଂ ମଜା କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କର କି?

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

ନାମର ଶୃଙ୍ଖଳା



© NCERT not to be republished

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଗୋଲେଇ ଆକାରରେ ବସି ପୂର୍ବ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ନାମ ସହ ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ ନିଜ ନାମ କହିବେ ଏବଂ ନାମର ଏକ ମାଳା ତିଆରି କରିବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଛାତ୍ର ନିଜ ନାମ କହିବେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଛାତ୍ର ପ୍ରଥମ ଛାତ୍ରଙ୍କ ନାମ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରି ନିଜ ନାମ ଯୋଡ଼ିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ଗୋଲେଇରେ ବସିଥିବା ସମସ୍ତ ପୂର୍ବ ଛାତ୍ରଙ୍କ ନାମ କହିବେ, ତା'ପରେ ନିଜ ନାମ ଯୋଡ଼ିବେ । ସମସ୍ତେ ମନେ ପକାଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ନାମ ନ କହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଚାଲିବ ।

© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ଓ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ହେଉଛି ଏହି ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖେଳର ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇପାରେ:
- ଫଳ କିମ୍ବା ପନିପରିବା ନାମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ବିପରୀତ କ୍ରମରେ ନାମ କହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନାମ କହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ବୁଦ୍ଧିର ଖେଳ

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରମାନେ ଗୋଲେଇରେ ବସି ଏକ କ୍ରମରେ ସଂଖ୍ୟା ଗଣନା କରିବେ । ପାଞ୍ଚ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ନିଜ ପାଳିରେ ଏକ ନମ୍ବର ବଦଳରେ "ଭାରତ" କହିବେ ।
- ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିଜ ପାଳିରେ 'ଭାରତ'କୁ ପାଞ୍ଚ ଗୁଣ ନ କରି କହିବେ, ସେହି ଜଣଙ୍କ ଆଉଟ୍ ହେବେ ।
- ପିଲାମାନେ ବିରକ୍ତ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଲେଇରେ ଗଣନା ଜାରି ରହିବ ।

© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସଚେତନତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ହେଉଛି ଏହି ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ |
ଖେଳରେ କିଛି ଭିନ୍ନତା ଅଣାଯାଇପାରେ:
- ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗୁଣନ ଏବଂ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଯୋଗ ୧୩
ଜପ-ତପ

କେମିତି ଖେଳିବ

- ଛାତ୍ରମାନେ ଏକ ଗୋଲେଇ କିମ୍ବା ବର୍ଗାକାରରେ ବସି ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ "ଜପ" କହିବେ - ସମସ୍ତ ପିଲା ହାତ ପାପୁଲି ଟେକି ରଖିବେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ "ତପ" କହିବା ବେଳେ - ପିଲାମାନେ ହାତ ପାପୁଲି ତଳକୁ ରଖିବେ ।
- ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ଅଚାନକ "ଜପ" କିମ୍ବା "ତପ" କହିବେ। ସଠିକ୍ ଭାବେ ଅନୁସରଣ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଆଉଟ୍ ହେବେ ।

© NCERT not to be republished

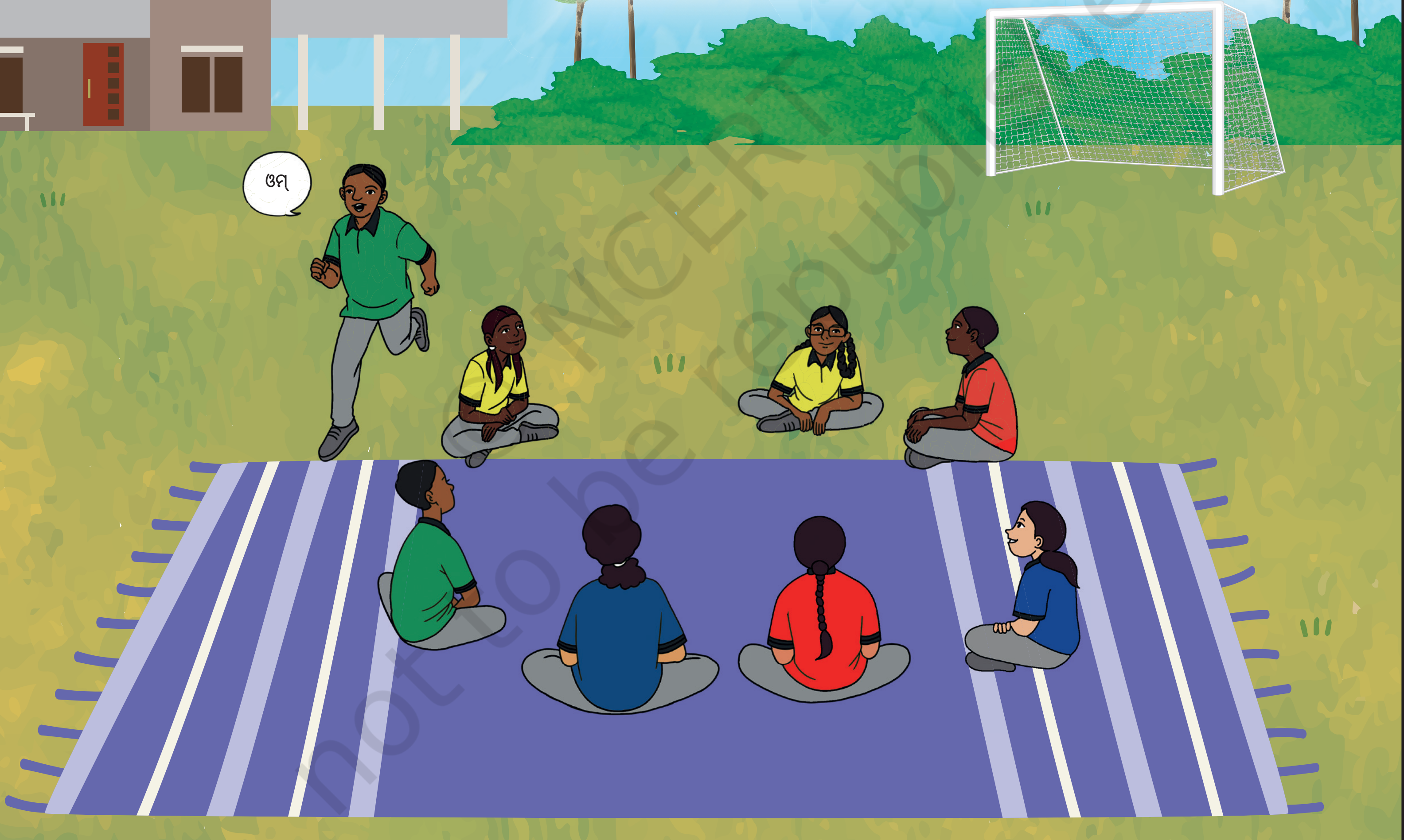
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

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

ନିଃଶ୍ୱାସର ଶକ୍ତି

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଗୋଟିଏ ଗୋଲେଇରେ ବସିବେ ।
- ଜଣେ ଛାତ୍ର ଏକ ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି "ଓମ୍" ଜପ କରି ଗୋଲେଇ ଚାରିପାଖରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଯେଉଁଠାରେ "ଓମ୍" ଜପ ଶେଷ ହେବ ସେହିଠାରେ ବସିଥିବା ଛାତ୍ର ଜଣକ ପୁନଶ୍ଚ ଜପ କରି ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ପୂର୍ବ ଛାତ୍ର ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ବସିବେ । ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।



© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଏହି ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ସ୍ୱର ସଂସ୍କୃତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାର ଅବଧି ବୃଦ୍ଧି କରିବା । ଖେଳର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶବ୍ଦ ସହିତ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇପାରିବ ।

ଯୋଗ ୧୪

ଋଷି ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରମାନେ ଏକ ଗୋଲେଇରେ ଠିଆ ହୋଇ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ପାଳନ କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ନାମରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ । 'ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି' ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମାରେ ଛତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅନୁସରଣ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।
- ଯେଉଁ ଛାତ୍ରମାନେ "ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି" ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ବିନା କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଆଉଟ୍ ହେବେ ।

© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଖେଳରେ ଭିନ୍ନତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇପାରେ:

- ପତଞ୍ଜଳି ବଦଳରେ ନେତାଜୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ଆଖି ଖୋଲିବା ଓ ବନ୍ଦ କରିବା ଭଳି ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ ।
- ତାଡ଼ାସନ, ଉତ୍କଟାସନ, ପଦହସ୍ତାସନ ଭଳି ମୁଦ୍ରା ବ୍ୟବହାର କରିବେ।

ଯୋଗ ୧୫

ଶବ୍ଦ ଗ୍ରାହୀ

କେମିତି ଖେଳିବା:

- ଛାତ୍ରମାନେ ଏକ ଗୋଲେଇରେ ବସିବେ । ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଙ୍କ ଆଖି କପଡ଼ାରେ ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବ, ତାଙ୍କୁ ଗୋଲେଇ ମଝିରେ ଛିଡ଼ା କରାଯିବ ।
- ଗୋଲେଇରେ ବସିଥିବା ଯେ କୌଣସି ଛାତ୍ର ତାଳି ବଜାଇବେ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଅନୁମାନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ କିଏ ତାଳି ମାରିଲେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ୧୦ଟି ସୁଯୋଗ ମିଳିବ । ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସଠିକ୍ ଆକଳନ କରିଥିବା ଛାତ୍ର ବିଜୟୀ ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଖେଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇପାରିବ । ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ତାଳି ବାଜିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଶବ୍ଦ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇପାରିବେ ।

ସୁନ୍ଦର-ଉତ୍ତମ

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଚାରିପଟେ ଏକ ଗୋଲେଇରେ ବସିବେ । ଶିକ୍ଷକ -"ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ଅଛି" କହିବେ ଏବଂ ଛାତ୍ରମାନେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ 'ଉତ୍ତମ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ତମ ଅଛି' କହିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ ସୁନ୍ଦର ଶବ୍ଦକୁ ଅନେକ ଥର (୧, ୨, ୩, ୪, ୫, ୬ ରୁ ବି ବେଶି) ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱରରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିପାରିବେ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ସ୍ୱର ସହିତ ମେଳ ଖୁଆଇବେ । ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱର ବହୁତ ନିମ୍ନ ହେବ, ଏକ ଉଚ୍ଚ ତାଳି ସ୍ୱରରେ ଖେଳ ଶେଷ ହେବ ।

not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଖେଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯିବ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

© NCERT
not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅଧିବେଶନର ଢାଞ୍ଚା ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା

© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅଧିବେଶନର ଢାଞ୍ଚା ଏବଂ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନାର ସୂଚନା

NCFSE ୨୦୨୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ କଲ୍ୟାଣକୁ ଏକ ପୃଥକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଭାବରେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରିଛି ଏବଂ ସମୟ ସୂଚୀରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ୯୦ ଘଣ୍ଟା (ଯାହା କି ୪୦ ମିନିଟରେ ପ୍ରାୟ ୧୩୫ଟି ପିରିୟଡ଼ ହେଉଛି) ଆବଣ୍ଟନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି ।

ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଖେଳ ଯୋଗ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକକୁ ଏପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ଯେଉଁଥିରେ NCFSE ୨୦୨୩ରେ ଲିଖିତ ଦକ୍ଷତାକୁ ବିକାଶ କରାଯାଇ ପାରିବ। ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ତିନୋଟି ବିଷୟ ଏବଂ ଅନେକ ପାଠ ରହିଛି । ବର୍ଷସାରା ନିରନ୍ତର ଏବଂ ନିୟମିତ ବିକାଶ ପାଇଁ ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଖେଳ ଏବଂ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ ।

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

ପିରିୟଡ଼ଗୁଡ଼ିକର ଗଠନ ଏବଂ ପ୍ରବାହ

- ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ୩ଟି ବିଷୟରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପାଠ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅଛି ।
- NCF-SE ୨୦୨୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ୧୫୦ଟି ପିରିୟଡ଼ର ସୁପାରିସ କରିଛି । ସୂଚିତ ସମୟ ସୂଚୀରେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୪୦ ମିନିଟ୍ ର ଅତି କମରେ ୫ ଟି ପିରିୟଡ଼ ରହିବ ।
- NCF-SE ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ଼ (୨ଟି ପିରିୟଡ୍ ଏକାଠି) ଆବଣ୍ଟନ କରିବାକୁ ସୁପାରିସ କରିଛି।
- ସମୟ ସୂଚୀରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ପିରିୟଡ଼ ଆବଣ୍ଟନ ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି:
  - ଦୃଶ୍ୟ ୧: ସମୟ ସୂଚୀରେ ସପ୍ତାହକୁ ପାଞ୍ଚଟି ପିରିୟଡ଼ ଆବଣ୍ଟନ କରାଯିବ
  - ଦୃଶ୍ୟ ୨: ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଦଳଗତ ଖେଳ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ବ୍ଲକ ପିରିୟଡ଼ ଏବଂ ଯୋଗ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପିରିୟଡ଼ ସମୟ ସୂଚୀରେ ରଖାଯିବ

ଦୃଶ୍ୟ ୧ - ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିରିୟଡ଼ରେ ସୀମିତ ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ତିନୋଟି ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଧିବେଶନର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯିବ ଏବଂ ଇଚ୍ଛିତ ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରାଯିବ ।

ଟାଇପ୍ ୧: ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କରାଯିବ ।

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

ଟାଇପ୍ ୩: ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ଖେଳଯୁକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କରିବା।

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

ଅଧିବେଶନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଟାଇପ୍ ୧	ଟାଇପ୍ ୨	ଟାଇପ୍ ୩
ୱାର୍ମ-ଅପ୍	୫	୫	୫
ଖେଳ/କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟ	୨୫	୧୫	୨୫
ବିରତି ସମୟ		୫	୫
ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ	୫	୧୫	୫

© NCERT not to be republished

ଦୃଶ୍ୟ ୨ (ଉଚ୍ଚ ସୁପାରିଶ) - ୮୦ ମିନିଟ୍ ର ଏକ ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ଼ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ଖେଳର ଅଭ୍ୟାସ, ଡ୍ରିଲ୍ ଏବଂ ଗୋଲବୈଠକ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିପାରେ । ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ଼ ସହିତ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ :

ଟାଇପ୍ ୪: ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତାକୁ ଟାର୍ଗେଟ କରିବା ପାଇଁ ଗ୍ୟାମିଫାଏଡ୍ ଡ୍ରିଲ୍ (ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ମିନି ମ୍ୟାଚ୍) ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ.

ଟାଇପ୍ ୫: ଗୋଟିଏ ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ଼ରେ ଦୁଇଟି ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳାଯାଇପାରେ ।

୪ ପ୍ଇଟା					
ଡ଼ୟରିପି କଲବ୍	ଖେଳଯୁକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ୍ ରେ ପ୍ରାଥମିକ ଭାବରେ ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଖେଳ ସମୟ	ଖେଳଯୁକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ୍ ଡ୍ରିଲ୍ / ମିନି ଗେମ୍ସ	ବିରତି ସମୟ	ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ୟମସ ରେ ଟ୍ମିମି	୫	୩୦	୨୦	୫	୨୦

୫ ପ୍ଇଟା				
ଡ଼ୟରିପି କଲବ୍	ଖେଳଯୁକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ୍ ରେ ପ୍ରାଥମିକ ଭାବରେ ୱାର୍ମ-ଅପ	ଗେମ୍ ଟାଇମ୍ ୨ଟି ଗେମ୍ ଖେଳନ୍ତୁ	ବିରତି ସମୟ	ସର୍କଲ ଟାଇମ୍
ୟମସ ରେ ଟ୍ମିମି	୫	୫୦	୫	୨୦

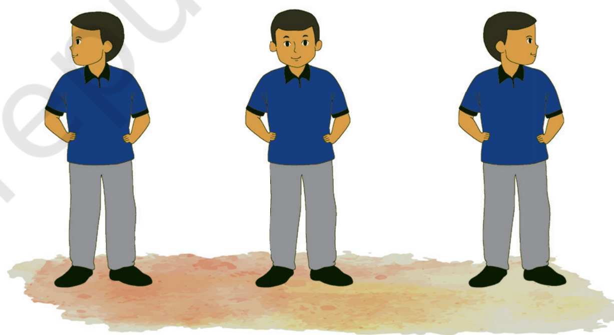
© NCERT not to be republished

ୱାର୍ମ-ଅପ୍ ଏବଂ ବିରତି ସମୟ

ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଖେଳର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ୱାର୍ମ-ଅପ୍ ଏବଂ କୁଲ୍-ଡାଉନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ। ଏହା ଆମ ଶରୀରକୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ସାମଗ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି କରି ଏବଂ ଗଣ୍ଠିକୁ କୋହଳ କରି ଆଘାତର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ବିରତି ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଧୀରେ ଧୀରେ ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ହ୍ରାସ କରିବା, ମାଂସପେଶୀ କଠୋରତାକୁ ରୋକିବା ଏବଂ ଆରାମକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଉପଯୁକ୍ତ ୱାର୍ମ-ଅପ୍ ଓ ବିରତି ସମୟ ରୁଟିନ୍ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ଶରୀରରେ ଚାପକୁ ଦୂର କରିବା, ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଶୈଳୀର ବିକୃତିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତି ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ୱାର୍ମ-ଅପ୍ ଏବଂ ବିରତି ସମୟ, ବ୍ୟାୟାମ ବୟସ ଅନୁକୂଳ ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଫିଟନେସ୍ ସ୍ତର ଆଧାରରେ କଷ୍ଟମାଇଜ୍ କରାଯାଇପାରିବ । ୱାର୍ମ-ଅପ୍ ଏବଂ ବିରତି ସମୟ ପାଇଁ କିଛି ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହୃତ ବ୍ୟାୟାମ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଶିକ୍ଷକମାନେ ଏହି ତାଲିକାରୁ ବ୍ୟାୟାମ ଚୟନ କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ବେକ ଉପର ତଳକୁ କରିବା



ଡାହାଣ-ବାମ ବେକ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରିବା

ପାର୍ଶ୍ୱ ବେକ ପ୍ରସାର

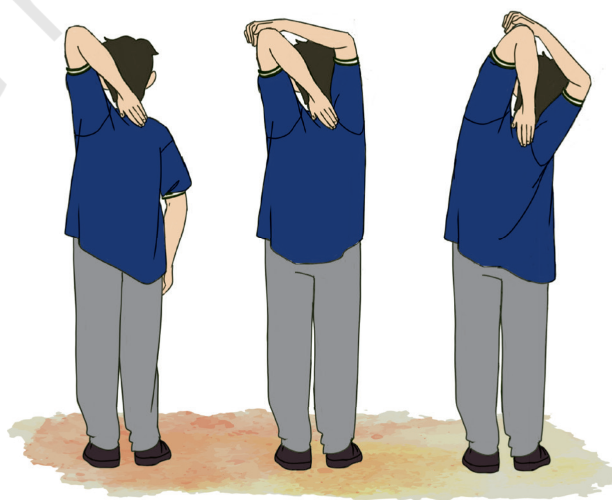
କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା

© NCERT not to be republished

ହାତ ବୁଲାଇବା

ବିକଳ୍ପ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ

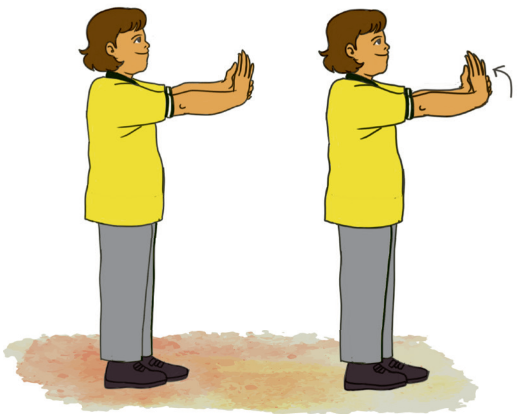
ଗୋଇଠି ବୁଲାଇବା



କାନ୍ଧ ବ୍ଲେଡ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ କରିବା

ହାତ ଦ୍ୱାରା କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରିତ କରିବା

© NCERT not to be republished



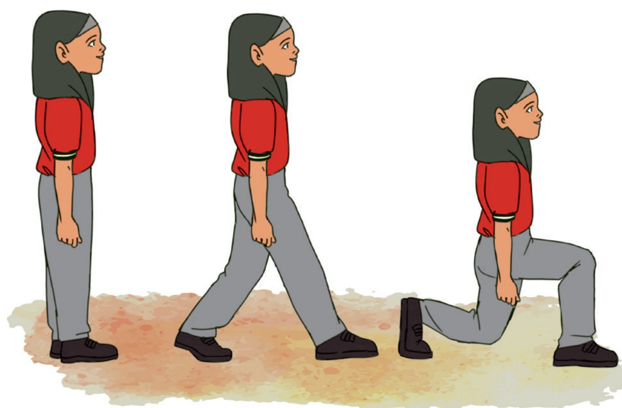
ହାତର ପ୍ରସାର ସମ୍ପ୍ରସାରଣ

ହାତର ପ୍ରସାର ଫ୍ଲେକ୍ସନ

ଆଗ ଓ ପଛୁଆ ମୁହାଣ

ଡ଼ାହାଣରୁ ବାମକୁ ବଙ୍କା ହବା

ସିଧା ହାତକୁ ଡ଼ାହାଣରୁ ବାମକୁ କରିବା



ଆଗକୁ ଲେଗ୍ ଲଞ୍ଜେସ୍ କରିବା

© NCERT not to be republished

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ଢାଞ୍ଚା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନକୁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ହେଉଛି ଛାତ୍ର ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପବିତ୍ର ବନ୍ଧନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ । ଦୁହେଁ ମିଳିମିଶି ନିଜର ମାର୍ଗକୁ ଦିବ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ସହିତ ଆଲୋକିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି । ସେମାନେ ସବୁଠି ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଶାନ୍ତି କାମନା କରନ୍ତି ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु
मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ଓଁ ସହନାଭବତୁ / ସହ ନୌ ଭୁନକ୍ତୁ /
ସହ ବୀର୍ଯ୍ୟଂ କରବାବହୈ /
ତେଜସ୍ୱୀନାବଧୀତମସ୍ତୁ
ମା ବିଦ୍ୱିଷାବହୈ ॥
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ॥

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

ପ୍ରାରମ୍ଭ ପ୍ରାର୍ଥନା ପରେ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରାଯିବ । ଏଥିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ ଯଥା - ଆସନ, ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ, ଏବଂ କ୍ରିଡ଼ା ଯୋଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଶେଷ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ତିମ ପ୍ରାର୍ଥନା ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ଜ୍ଞାନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକତା ଓ ଖୁସି ସହିତ ଦିନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରାର୍ଥନା

ଓଁ ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖୀନଃ ।
ସର୍ବେ ସାନ୍ତୁ ନିରାମୟଃ ।
ସର୍ବ ଭଦ୍ରଣୀ ପସ୍ୟନ୍ତୁ |
ମା' କଶ୍ଚିଦ୍ ଦୁଃଖଭାଗ୍ ଭବେତ୍।
ଓଁ ଶାନ୍ତି: ଶାନ୍ତି: ଶାନ୍ତି:

ଓଁ ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ ।
ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ ।
ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣୀ ପଶ୍ୟନ୍ତୁ।
ମା' କଶ୍ଚିଦ୍ ଦୁଃଖଭାଗ୍ ଭବେତ୍ ।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତି

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

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

© NCERT not to be republished

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ପରାମର୍ଶ

- ସୁଖାସାନା ମୁଦ୍ରାରେ ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ ବସନ୍ତୁ ।
- ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ, ଆଖି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମୁହଁରେ କୋମଳ ହସ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଚିନ୍-ମୁଦ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ । କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ନିଃଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ ଓଁ ଜପ କରନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ନମସ୍କାର-ମୁଦ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ।
- ଜପ କରିବା ପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ପାପୁଲିକୁ ଘଷନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ଆଞ୍ଜୁଳା କରି ଆଖିରେ ରଖନ୍ତୁ।

୨୪ ଟି ଅଧିବେଶନ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ସୂଚିତ

୧ ମାସ

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

© NCERT not to be republished

୨ୟ ମାସ

	୧୫ଶ ପିରିୟଡ଼	୧୮ଶ ପିରିୟଡ଼	୨୧ଶ ପିରିୟଡ଼	୨୪ଶ ପିରିୟଡ଼
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଭଲ ହେବା (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶୌଚ ନିୟମ କାହାଣୀ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶୌଚ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା (୧୫ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶବ୍ଦ ଖେଳ ନିଃଶ୍ୱାସକୁ ମଜବୁତ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସ୍ଲୋଗାନ୍ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଚଳପ୍ରଚଳ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଖେଳ

୩ୟ ମାସ

	୨୭ଶ ପିରିୟଡ଼	୩୦ଶ ପିରିୟଡ଼	୩୩ଶ ପିରିୟଡ଼	୩୬ଶ ପିରିୟଡ଼
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଭଲ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ (୧୫ ମିନିଟ୍)		ଭଲ ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	
ଯୋଗ ସାଧନା	ମୁଦ୍ରା ସହିତ ନିଃଶ୍ୱାସ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୫ ମିନିଟ୍)	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ଆସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଗୋଇଠିରେ ଚାଲିବା ଏବଂ ବେଙ୍ଗ ପରି ଡେଇଁବା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ମୂଲ୍ୟାୟନ
		ଜପ-ତପ ସାଉଣ୍ଡ-ଆକ୍ସନ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)	"ଓଁ" ଉଚ୍ଚାରଣ - ଓ, ଅ, ମ୍ (୧୦ ମିନିଟ୍)	

© NCERT not to be republished

୪ର୍ଥ ମାସ

	୩୯ଶ ପିରିୟଡ଼	୪୨ଶ ପିରିୟଡ଼	୪୫ଶ ପିରିୟଡ଼	୪୮ଶ ପିରିୟଡ଼
ଯୋଗ ସାଧନା	ମୌଳିକ ମୁଦ୍ରା ତଡ଼ାସନ ଓ ଶିଥିଳ ତଡ଼ାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍) ବୃକ୍ଷାସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଦଣ୍ଡାସନ ଏବଂ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍) ସୁଖାସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଅଧୋମୁଖ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ମକରାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍) ପରିଚୟ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶୋଇରହିବା ସ୍ଥିତି ଏବଂ ଶବାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍) ପବନମୁକ୍ତାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍)

୫ମ ମାସ

	୫୧ଶ ପିରିୟଡ଼	୫୪ଶ ପିରିୟଡ଼	୫୭ଶ ପିରିୟଡ଼	୬୦ଶ ପିରିୟଡ଼
ଯୋଗ ସାଧନା	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ବୃକ୍ଷାସନ (୨୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ବଜ୍ରାସନ (୨୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ପବନମୁକ୍ତାସନ ଏବଂ ଶବାସନ (୨୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଏବଂ ଶବାସନ (୨୦ ମିନିଟ୍)
	"ଓଁ" ଉଚ୍ଚାରଣ - ଓ, ଅ, ମ୍ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଶବ୍ଦ ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)	"ଓଁ" ଉଚ୍ଚାରଣ -ଓ, ଅ, ମ୍ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ତାଳି ବୁଦ୍ଧି ସଚେତନତା ଖେଳ (୧୦ ମିନିଟ୍)

୬ଷ୍ଠ ମାସ

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

© NCERT not to be republished

ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

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

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ: ଗୋଟିଏ ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ଼ ପାଇଁ, କ୍ରମାଗତ ଦୁଇଟି ପିରିୟଡ଼ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ କ୍ଲବ୍ କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁଠି ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ସେଠାରେ ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୋଗର ପିରିୟଡ଼କୁ ଏକାଠି କରାଯାଇଛି ।

ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ପିରିୟଡ଼	ବିଷୟ	କୌଶଳ	ଟାଇପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ନାମ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନଂ	ଗଣନା
୧	ବିଷୟ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ଧରିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	BM-୧	୧
୨	ବିଷୟ୧	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଟାଇପ୍ ୨	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	BM-୨	୨
୩	ବିଷୟ୧	ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ଧରିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	BM-୧	୩
୪	ବିଷୟ୧	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଟାଇପ୍ ୨	ଉଠାବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	BM-୨	୪
୫	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ସୁଖି ରହିବା	YG-୧	୧
୬ & ୭	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ସାତ ପଥର	OG-୧	୨
୮	ବିଷୟ୧	ଧରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ରିଲେ କ୍ୟାଚିଂ	BM-୫	୫
୯	ବିଷୟ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ଲକ୍ଷସ୍ଥଳକୁ ମାରିବା	BM-୩	୬
୧୦	ବିଷୟ୧	ଧରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ରିଲେ କ୍ୟାଚିଂ	BM-୫	୭
୧୧	ବିଷୟ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ଲକ୍ଷସ୍ଥଳକୁ ମାରିବା	BM-୩	୮
୧୨ & ୧୩	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	Golape Togor	&-୨	୪
୧୪	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଯମ	YG-୨	୩
୧୫	ବିଷୟ୧	ଧରିବା	ଟାଇପ୍ ୧	କାନ୍ଥରେ ବଲ୍ ମାରିବା	BM-୬	୯
୧୬	ବିଷୟ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ଟାଇପ୍ ୨	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	BM-୨	୧୦
୧୭	ବିଷୟ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ଟାଇପ୍ ୧	କୋନ୍ କୁ ମାରିବା	BM-୪	୧୧
୧୮	ବିଷୟ୧	ଧରିବା	ଟାଇପ୍ ୧	କାନ୍ଥରେ ବଲ୍ ମାରିବା	BM-୬	୧୨
୧୯	ବିଷୟ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ଟାଇପ୍ ୨	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	BM-୨	୧୩
୨୦	ବିଷୟ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ଟାଇପ୍ ୧	କୋନ୍ କୁ ମାରିବା	BM-୪	୧୪

© NCERT not to be republished

୨୧ & ୨୨	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ	YG-୩	୪
୨୩	ବିଷୟ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ଟାଇପ୍ ୧	କୋନ୍ କୁ ମାରିବା	BM-୪	୧୫
୨୪ & ୨୫	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ଗୋଡ଼ା-ଗୋଡ଼ି	ଏବଂ-୩	୬
୨୬	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା	BM-୭	୧୬
୨୭	ବିଷୟ୨	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	BM୍-୧୧	୧୭
୨୮	ବିଷୟ୩	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା	BM-୭	୧୮
୨୯	ବିଷୟ୪	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	BM-୧୧	୧୯
୩୦ & ୩୧	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ଚେନ୍ (ଶୃଙ୍ଖଳା)	OG-୪	୮
୩୨	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ	YG-୩	୫
୩୩	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ଶାଡୋ ବଲ୍	BM-୮	୨୦
୩୪	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ବଲ୍ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	BM-୯	୨୧
୩୫	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ଶାଡୋ ବଲ୍	BM-୮	୨୨
୩୬	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ବଲ୍ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	BM-୯	୨୩
୩୭	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ବକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	BM-୧୦	୨୪
୩୮	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ବକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	BM-୧୦	୨୫
୩୯	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ନିୟମ	YG-୪	୬
୪୦ & ୪୧	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ଅନ୍ଧପୁତୁଳି	OG-୫	୧୦
୪୨	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	BM-୧୧	୨୬
୪୩	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ବକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	BM-୧୦	୨୭

© NCERT not to be republished

୪୪	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	BM -୧୧	୨୮
୪୫	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	BM -୧୧	୨୯
୪୬	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ବକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	BM-୧୦	୩୦
୪୭	ବିଷୟ୧	ଲାତ ମାରିବା ବା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	BM -୧୧	୩୧
୪୮	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	YG-୫	୭
୪୯ & ୫୦	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗିକ ଅଭ୍ୟାସ ପରିଚୟ	YG-୬	୯
୫୧ & ୫୨	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ଘର ଡିଆଁ	OG-୬	୧୨
୫୩	ବିଷୟ୧	ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ବେଲୁନ୍ ମାରିବା	BM-୧୩	୩୨
୫୪	ବିଷୟ୧	ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୧	ଶରୀର ଓ ବେଲୁନ୍	BM-୧୪	୩୩
୫୫	ବିଷୟ୧	ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ବେଲୁନ୍ କୁ ମାରିବା	BM-୧୩	୩୪
୫୬	ବିଷୟ୧	ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୧	ଶରୀର ଓ ବେଲୁନ୍	BM-୧୪	୩୫
୫୭ & ୫୮	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ - ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ	YG-୭	୧୧
୫୯ & ୬୦	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ମୌଳିକ ମୁଦ୍ରା	YG-୮	୧୩
୬୧ & ୬୨	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ଅନ୍ଧପୁତୁଳି	OG-୫	୧୪
୬୩	ବିଷୟ୧	ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୨	ସଫ୍ଟ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ	BM-୧୫	୩୬
୬୪	ବିଷୟ୧	ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ପାସ୍ ଖେଳିବା	BM-୧୬	୩୭
୬୫	ବିଷୟ୧	ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୧	ବର୍ଗାକାରରେ ସ୍କୁପ୍	BM--୧୭	୩୮
୬୬	ବିଷୟ୧	ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୨	ସଫ୍ଟ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ	BM-୧୫	୩୯
୬୭ & ୬୮	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ହପ୍ସ୍କଚ୍	OG-୭	୧୬
୬୯	ବିଷୟ୧	ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୩	ପାସ୍ ପାସ୍ ଖେଳିବା	BM-୧୬	୪୦
୭୦	ବିଷୟ୧	ମାରିବା	ଟାଇପ୍ ୧	ବର୍ଗରେ ସ୍କୁପ୍	BM-୧୭	୪୧
୭୧	ବିଷୟ୧	ସମନ୍ୱୟ	ଟାଇପ୍ ୨	ବସିବା ଏବଂ ଉଠିବା	BM-୧୨	୪୨
୭୨	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା	YG-୯	୧୪

© NCERT not to be republished

୭୩-୮୧		ଷଡ଼ ମାସିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ		ସମାଲୋଚନାମୂଳକ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ	SA-୧	୯
୮୨ & ୮୩	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା	YG-୯	୧୬
୮୪ & ୮୫	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	Hopscotch	OG-୭	୧୮
୮୬	ବିଷୟ୧	ସମନ୍ୱୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା	BM-୨୦	୪୩
୮୭	ବିଷୟ୧	ସମନ୍ୱୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଷ୍ଟିକ୍ ରେ ଧରିବା	BM-୧୮	୪୪
୮୮	ବିଷୟ୧	ସମନ୍ୱୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା	BM-୨୦	୪୫
୮୯	ବିଷୟ୧	ସମନ୍ୱୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଷ୍ଟିକ୍ ରେ ଧରିବା	BM-୧୮	୪୬
୯୦	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା	YG-୯	୧୭
୯୧ & ୯୨	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	କୁକୁଡ଼ା ଲଢେଇ	OG-୮	୨୦
୯୩	ବିଷୟ୧	ସମନ୍ୱୟ	ଟାଇପ୍ ୨	ଷ୍ଟିକ୍ ନିୟଂତ୍ରଣ	BM -୧୯	୪୭
୯୪	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଅଟଳ ରହିବା	BM-୨୧	୪୮
୯୫	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ପ୍ଲାଙ୍କ୍	BM-୨୨	୪୯
୯୬ & ୯୭	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ପାହାଡ଼ ପାଣି	OG-୯	୨୨
୯୮	ବିଷୟ୧	ସମନ୍ୱୟ	ଟାଇପ୍ ୨	ଷ୍ଟିକ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ	BM -୧୯	୫୦
୯୯	ବିଷୟ୧	ଟୀକାକରଣ	ଟାଇପ୍ ୨	ବିଜୟତେ ଟିକା	BM-୨୭	୫୧
୧୦୦	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ	YG-୧୦	୧୮
୧୦୧	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଆପଣଙ୍କ ଜମି କୁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ	BM-୨୧	୫୨
୧୦୨	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ଚୋଇର-ପୋଲିସ	BM-୨୪	୫୩
୧୦୩	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ପ୍ଲାଙ୍କ	BM-୨୨	୫୪
୧୦୪	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ଘର ଖୋଜିବା	BM-୨୩	୫୫
୧୦୫ & ୧୦୬	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	"ଓଁ" ଉଚ୍ଚାରଣ - ଓ, ଅ, ମ୍	YG-୧୧	୨୦

© NCERT not to be republished

୧୦୭ & ୧୦୮	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ପାହାଡ଼ ପାଣି	OG-୯	୨୪
୧୦୯	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ଚୋର-ପୋଲିସ	BM-୨୪	୫୬
୧୧୦	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଶଟଲ୍ ଦୌଡ଼	BM-୨୫	୫୭
୧୧୧	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ଟିକା ବିଜୟତେ	BM-୨୭	୫୮
୧୧୨	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଚୋର-ପୋଲିସ	BM-୨୫	୫୯
୧୧୩	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କ୍ରିଡ଼ା ଯୋଗ	YG-୧୨	୨୧
୧୧୪ & ୧୧୫	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ଆମେ ଫୁଲର ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିଥାଉ	OG-୧୦	୨୬
୧୧୬ & ୧୧୭	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ଡଜ୍ ବଲ	OG-୧୧	୨୮
୧୧୮ & ୧୧୯	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ଚାମଚ ଦୌଡ଼	OG-୧୨	୩୦
୧୨୦	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ନିରାପତ୍ତା ଦିଗରେ ଡଜିଂ ପଦକ୍ଷେପ	BM-୨୬	୬୦
୧୨୧	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଶଟଲ୍ ଦୌଡ଼	BM-୨୫	୬୧
୧୨୨ & ୧୨୩	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ଗାଞ୍ଜା ମାର	OG-୧୩	୩୨
୧୨୪	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ନିରାପତ୍ତା ଦିଗରେ ଡଜିଂ ପଦକ୍ଷେପ	BM-୨୬	୬୨
୧୨୫	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଶଟଲ୍ ଦୌଡ଼	BM-୨୫	୬୩
୧୨୬	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଜପ-ତପ	YG-୧୩	୨୨
୧୨୭	ବିଷୟ୧	ଟୀକାକରଣ	ଟାଇପ୍ ୨	ଟିକା ବିଜୟତେ	BM-୨୭	୬୪
୧୨୮	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଋଷି ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି	YG-୧୪	୨୩
୧୨୯	ବିଷୟ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଟାଇପ୍ ୩	ଟିକା ବିଜୟତେ	BM-୨୭	୬୫
୧୩୦	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ଟଗ୍ ଅଫ୍ ୱାର୍	OG-୧୪	୩୩
୧୩୧	ବିଷୟ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଶବ୍ଦ ଗ୍ରାହୀ	YG-୧୫	୨୪

© NCERT not to be republished

୧୩୨	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ତିନି ଗୋଡ଼ିଆ ଦୌଡ଼	OG-୧୫	୩୪
୧୩୩	ବିଷୟ୧	ସମନ୍ୱୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା	BM-୨୦	୬୬
୧୩୪	ବିଷୟ୧	ଲାଠି ମାରୁଛି	ଟାଇପ୍ ୧	ବକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	BM-୧୦	୬୭
୧୩୫ & ୧୩୬	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ଭିତରକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ	OG-୧୬	୩୬
୧୩୭	ବିଷୟ୧	ସମନ୍ୱୟ	ଟାଇପ୍ ୧	ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା	BM-୨୦	୬୮
୧୩୮	ବିଷୟ୧	ଲାଠି ମାରୁଛି	ଟାଇପ୍ ୧	ବକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	BM-୧୦	୬୯
୧୩୯ & ୧୪୦	ବିଷୟ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ଟାଇପ୍ ୪/୫	ଛାଇ ଏବଂ ଆଲୁଅ	OG-୧୭	୩୮
୧୪୧-୧୫୦		ମୂଲ୍ୟାୟନ		ବାର୍ଷିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	SA-୨	୧୯

ଯୋଗ	୨୪
ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	୩୮
ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରକ୍ରିୟା	୬୯
ମୂଲ୍ୟାୟନ	୧୯
ସମୁଦାୟ	୧୫୦

© NCERT not to be republished