

అధ్యాయం 7

యోగా అభ్యాసాలు (యోగా సాధన)



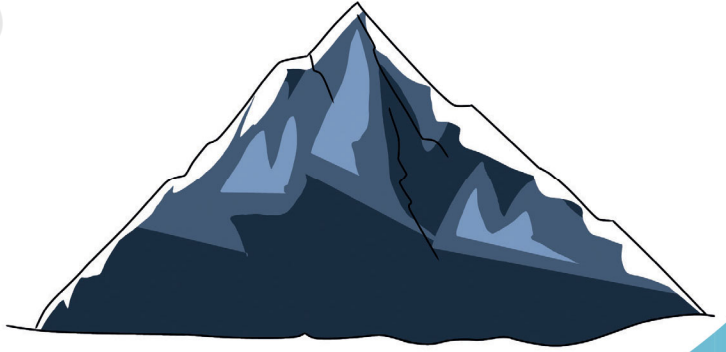
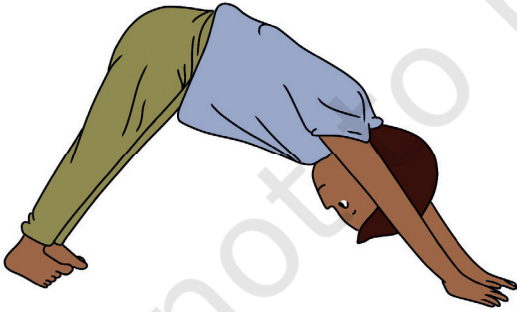
339CH07

వైజి 6

పరిచయం

ఇప్పుటివరకు, మనం యమ మరియు నియమం గురించి నేర్చుకున్నాము, ఇది దయతో ఉండటానికి మరియు మంచి అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఇప్పుడు, అష్టాంగ యోగా యొక్క మూడవ దశ అయిన ఆసనం గురించి తెలుసుకోవడానికి మన యోగ ప్రయాణాన్ని కొనసాగిద్దాం.

మీరు జంతువులు, పక్షులు, చెట్లు మరియు పర్వతాలను గమనించారా? వాటిని అనుకరించడం సరదాగా ఉంటుంది. క్రింద పేర్కొన్న కొన్ని భంగిమలను ప్రయత్నిద్దాం.



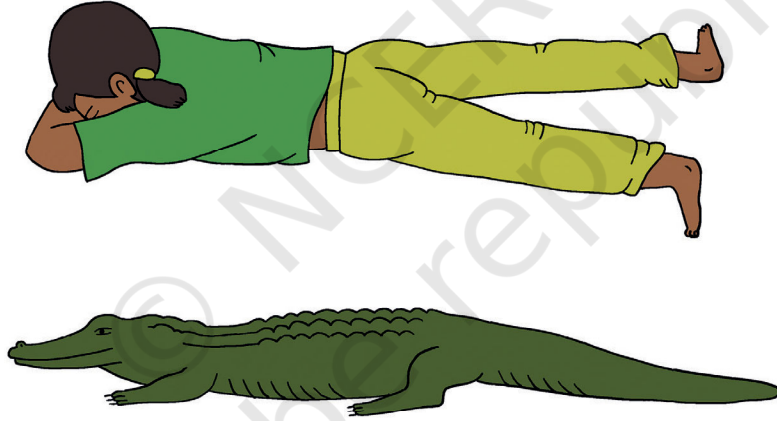
ఒక పర్వతంలా నటించండి మరియు మీ చేతులు మరియు కాళ్ళను క్రిందికి చాపండి.





ఇప్పుడు చెట్టులా ఎత్తుగా, దృఢంగా ఉందాం. ఒక కాలుపై నిలబడి, మీ చేతులను దాని కొమ్మల్లా పైకి లేపండి

సీతాకోకచిలుకలా నటించండి మరియు దాని రెక్కల మాదిరిగానే మీ కాళ్ళను తిప్పండి.



చివరగా, మొసలిలా విశ్రాంతి తీసుకోండి.

మీరు ఈ భంగిమలను ఆస్వాదించారా? మీకు ఏది బాగా నచ్చింది?

పైన పేర్కొన్న ఆసనాల మాదిరిగానే యోగాలో చాలా ఆసనాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఉత్తేజపరిచి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి తోడ్పడతాయి



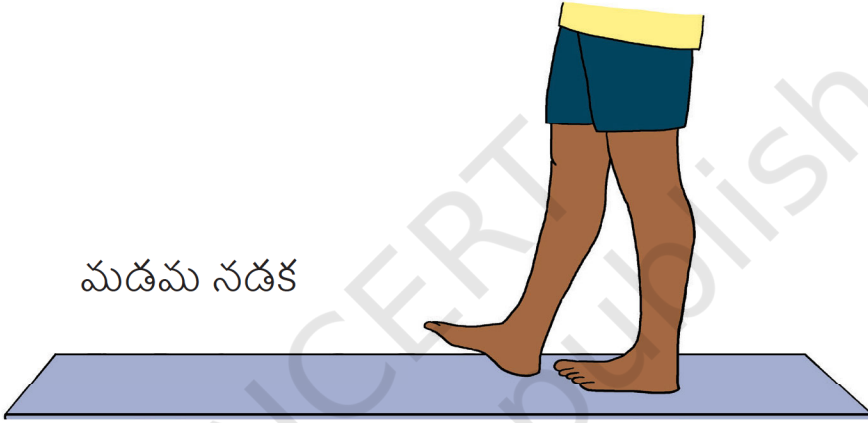
వైజి 7

సన్నాహకం అభ్యాసాలు

కదలడానికి సిద్ధంగా ఉందాం మరియు మన యోగా కోసం శక్తిని పొందుదాం ఆసనం ఆచరణ! ముందుగా సరదాగా గడుపుదాం. మీ మడమలపై నడవండి.

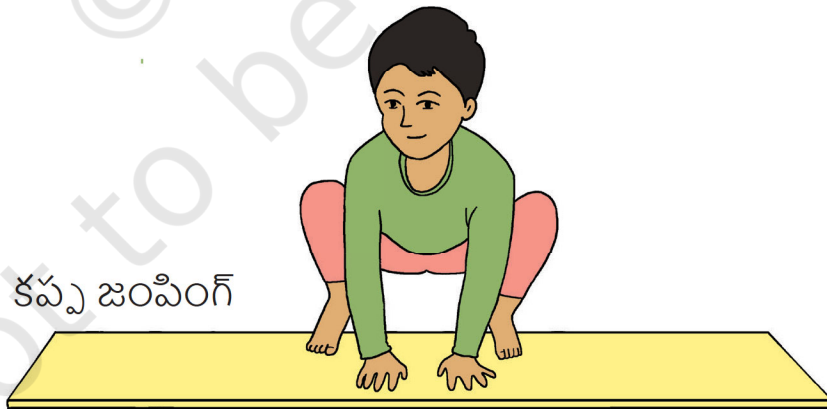
సాధారణ నడక కంటే ఇది ఎలా భిన్నంగా అనిపిస్తుందో

మడమ నడక



గమనించండి. ఇప్పుడు మనం కప్పల్లా మారి దూకుదాం!

కప్ప జంపింగ్



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

కాలి నడక, పాదం లోపలి వైపు, వెలుపల నడక, సింపుల్ జంపింగ్, ముందుకు, వెనుకకు వంగడం, మెడ కదలికలు వంటి మరికొన్ని సడలింపు పద్ధతులను పిల్లలకు నేర్పించవచ్చు.



వైజి 8

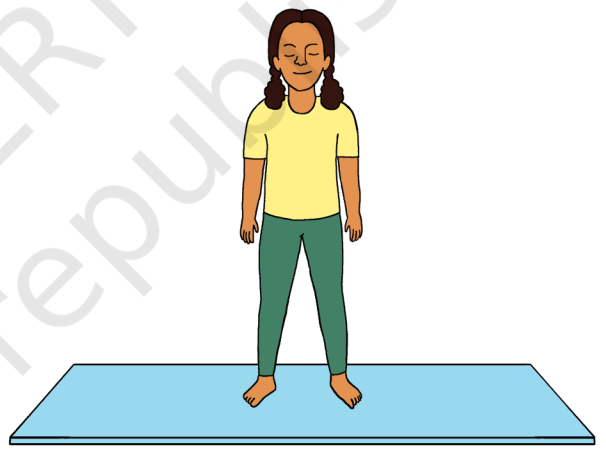
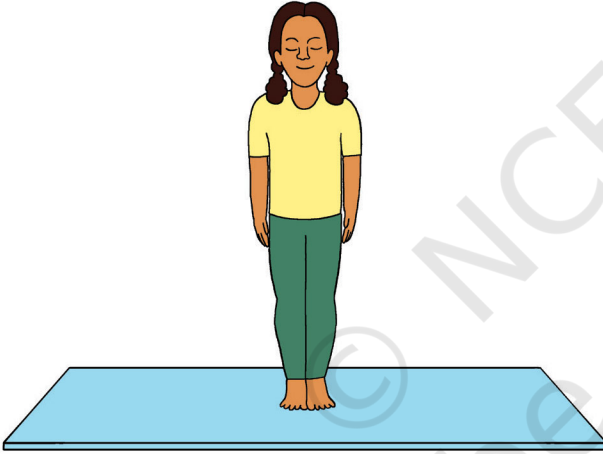
ప్రాథమిక భంగిమలు

, స్థూలంగా చెప్పాలంటే వ్యక్తి యొక్క స్థితి ఆధారంగా నాలుగు రకాల ఆసనాలు ఉన్నాయి, అవి నిలబడటం, కూర్చోవడం, పడుకోవడం మరియు వెనుకభాగంలో పడుకోవడం. ప్రతి రకమైన ఆసనానికి ప్రారంభ భంగిమ (స్థితి) మరియు చివరి విశ్రాంతి భంగిమ (విశ్రాంతి) ఉంటుంది.

1. నిలబడటం

స్థితి — తడాసన

విశ్రాంతి — సిద్ధిలా తడాసన్



2. కూర్చోవడం

స్థితి — దండాసన

విశ్రాంతి — దండాసనం నుండి శిధి వరకు



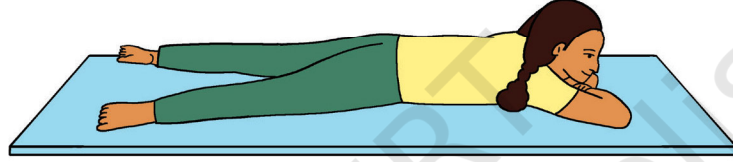


3. ప్రోన్

స్థితి - పొత్తికడుపు మీద పడుకోవడం

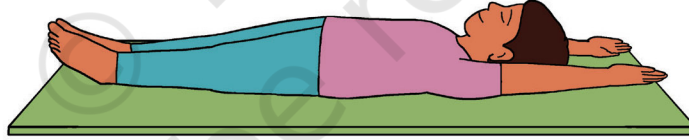


విశ్రాంతి — మకరసానుడు

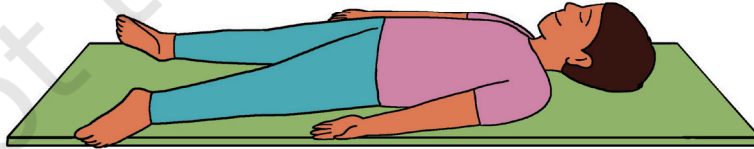


4. సుపైన్

స్థితి - వీపు మీద పడుకుని



విశ్రాంతి — శవాసనం



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచడానికి పిల్లలను ప్రోత్సహించండి మరియు దాని ప్రాముఖ్యతను వివరించండి. పిల్లలందరూ నాలుగు స్థానాలకు స్థితి మరియు విశ్రాంతిని పరిపూర్ణం చేసేలా సహాయపడండి మరియు ధృవీకరించండి. విశ్రాంతిలో పిల్లలు పూర్తిగా రిలాక్స్ అవ్వాలి, కండరాలు బిగుతుగా ఉండకూడదు.



వైజి 9

ఆసనం సాధన



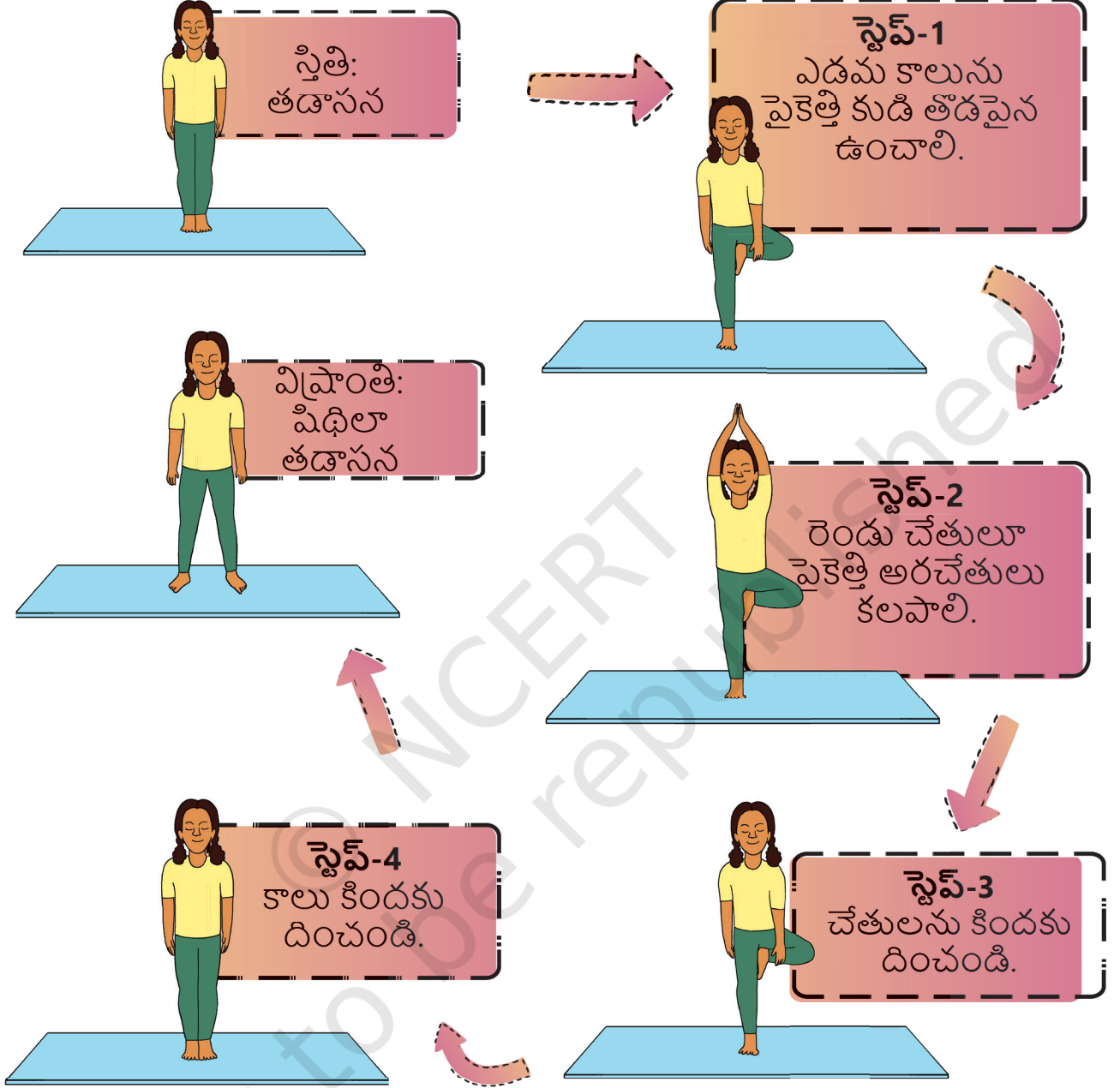
3వ తరగతిలో మనం ఉపాధ్యాయుని మార్గదర్శకత్వంలో ఈ క్రింది ఆసనాలను చేద్దాము.

1. వృక్షాసనం
2. సుఖాసనం
3. వజ్రాసనం
4. భుజంగాసనం
5. పవనముక్తసన

ఇచ్చిన దశల ప్రకారం ప్రతి ఆసనాన్ని చేయండి.



1. వృక్షాసనం



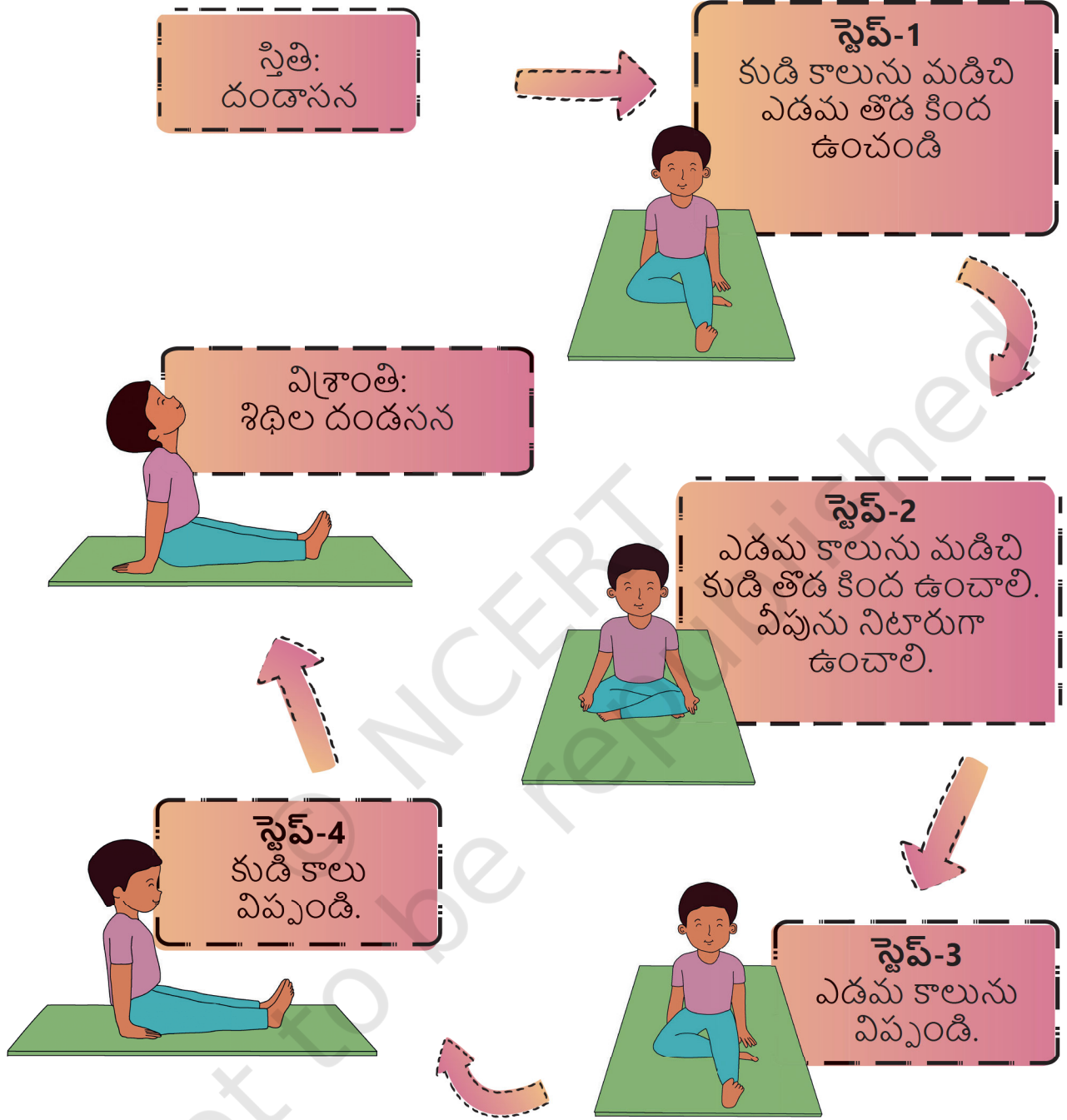
ఆసనాన్ని పునరావృతం చేయండి కానీ ఈసారి కుడి పాదాన్ని ఎడమ తొడ మూలంలో ఉంచాలి.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

విద్యార్థులు 2వ దశకు చేరుకున్నప్పుడు, కొన్ని సెకన్ల పాటు బ్యాలెన్స్‌ను కొనసాగించడానికి ఒక పాయింట్‌పై దృష్టి పెట్టమని వారికి సలహా ఇవ్వండి.

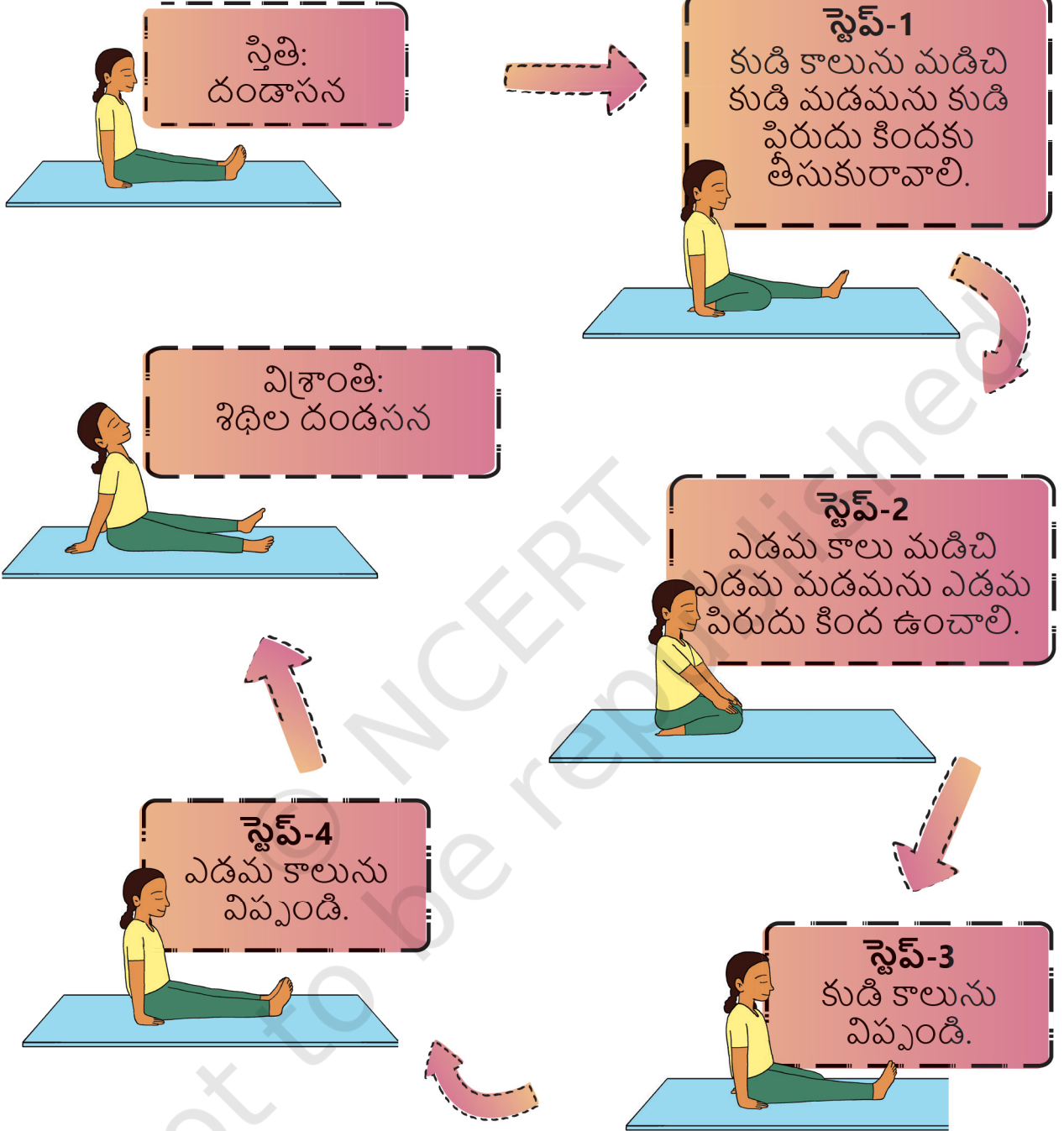


2. సుఖాసనం





3. వజ్రాసనం

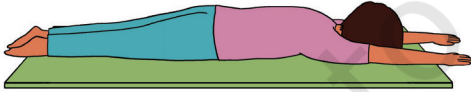
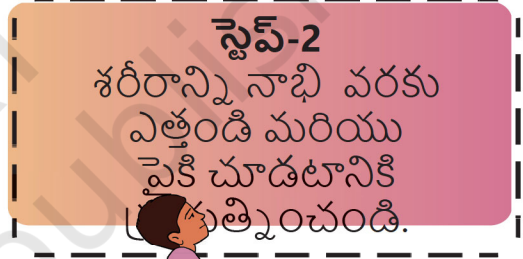
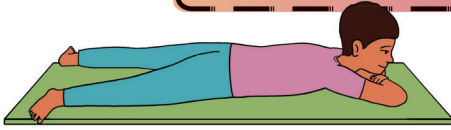
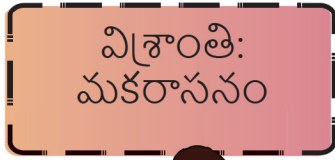
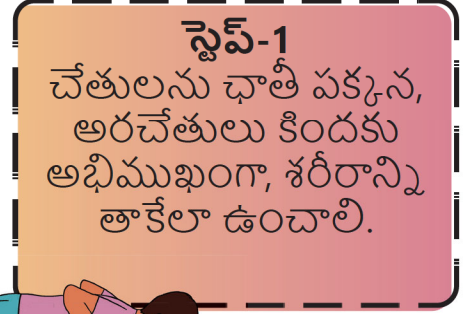
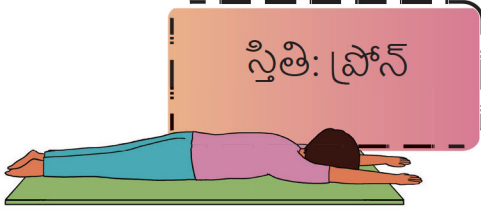


ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. పిల్లలను వారి వీపును నిటారుగా ఉంచేలా ప్రోత్సహించండి మరియు తరగతిలో మరియు ఇంట్లో కూర్చోని ఈ సాధన చేయండి.



4. భుజంగాసనం



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

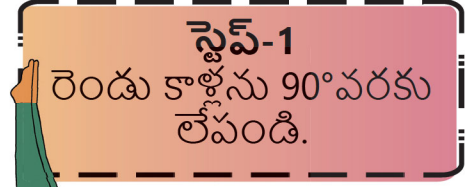
తోడలను నేలపై ఉంచుతూ, కదలికలు నెమ్మదిగా మరియు మృదువుగా ఉండేలా పిల్లలు వెనుకకు పైకి లేవడానికి సహాయపడండి. మోచేతులు పైకి లేచినప్పుడు శరీరాన్ని తాకాలి, మడమలను కలిపి ఉంచి భాతీని విస్తరించాలి.



5. పవనముక్తాసనం

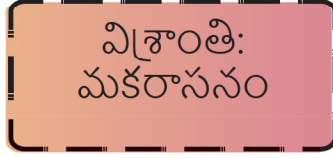


స్థితి: వెల్లకిల

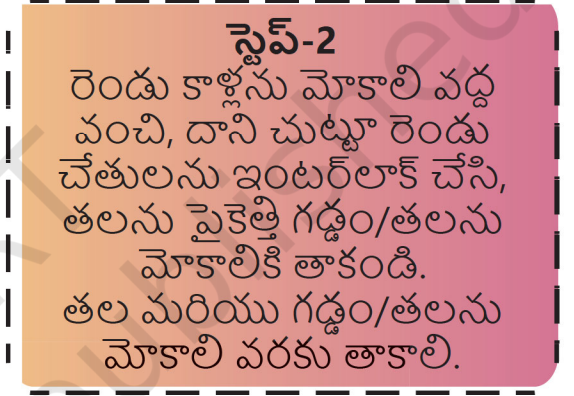
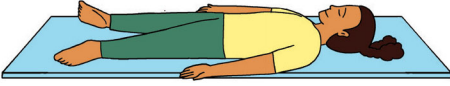


స్టెప్-1

రెండు కాళ్ళను 90° వరకు లేపండి.



విశ్రాంతి:
మకరాసనం



స్టెప్-2

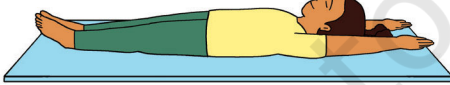
రెండు కాళ్ళను మోకాలి వద్ద వంచి, దాని చుట్టూ రెండు చేతులను ఇంటర్లాక్ చేసి, తలను పైకెత్తి గడ్డం/తలను మోకాలికి తాకండి.

తల మరియు గడ్డం/తలను మోకాలి వరకు తాకాలి.



స్టెప్-4

చేతులు, కాళ్ళు వదిలేయండి.



స్టెప్-3

తలను నేలపై ఉంచాలి.





వైజీ 10

శ్వాస అభ్యాసాలు

శ్వాస అవగాహన

మీ చూపుడు వేలును మీ ముక్కు కింద ఉంచండి.
మీరు మీ శ్వాసను అనుభవిస్తున్నారా?

మీరు శ్వాస తీసుకోవడం మరియు బయటకు
అనుభూతి చెందుతున్నారా?

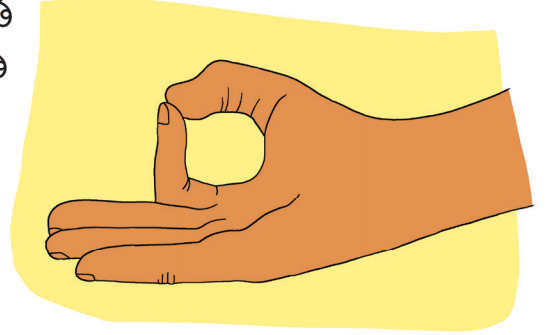


మీరు ఎడమ లేదా కుడి ముక్కు రంధ్రం లేదా రెండింటి
నుండి శ్వాస తీసుకుంటారా?

మీ శ్వాస గురించి తెలుసుకోవడం అనేది అష్టాంగ యోగా
యొక్క నాల్గవ అంశం అయిన ప్రాణాయామం కోసం సిద్ధం.

ముద్ర ఉపయోగించి శ్వాస అవగాహన

1. కుడి చూపుడు వేలు చివరను కుడి బొటనవేలు చివరకు తాకండి మరియు చిత్రంలో చూపించిన విధంగా మీ తొడలపై ఉంచండి. మీ ఎడమ చేతితో కూడా అదే చేయండి. వేళ్లు మరియు అరచేతి యొక్క ఈ అమరికను ఏమని పిలుస్తారు చిన్-ముద్ర.



2. , ఇప్పుడు, కుడి అరచేతిని పొత్తికడుపుపై ఉంచండి మరియు ఎడమ చేతిని చిన్-ముద్రలో ఉంచండి.
3. పొత్తికడుపు ప్రతి శ్వాసతో పైకి మరియు క్రిందికి కదులుతున్నప్పుడు దాని కదలికను గమనించండి.



వైజీ 11

"ఓం" జపించడం

శరీరంలోని అంతర్గత భాగాలను ఉత్తేజితం చేయడానికి, మనస్సు యొక్క ప్రశాంతతను అనుభూతి చెందడానికి, మేము జపం చేస్తాము "ఓం". ఇది మూడు ధ్వనులను కలిగి ఉంటుంది - ఎ, యు, ఎం.

ఇప్పుడు దీన్ని సాధన చేద్దాం.

ఎ, యు, ఎం జపించడం.



1. లోతుగా ఊపిరి పీల్చుకోండి మరియు ఉచ్ఛ్వాసము చేస్తున్నప్పుడు ఎ -కార జపం చేయండి.
2. దిగువ ఉదర భాగంలో స్పందనలను గమనించండి.

వైజీ 10



3. లోతుగా ఊపిరి పీల్చుకోండి మరియు ఊపిరి పీల్చుకుంటూ ఉ-కార జపం చేయండి.
4. ఛాతీ భాగంలో స్పందనలను గమనించండి.



5. మళ్ళీ, లోతుగా పీల్చండి మరియు ఉచ్ఛ్వాసము చేస్తున్నప్పుడు మ-కార జపం చేయండి.

6. తల ప్రాంతంలో స్పందనలను గమనించండి. ఐదు రౌండ్లు సాధన పునరావృతం చేయండి.

మీరు మీ శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో స్పందనలను అనుభవించారా?

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

వీవును నిటారుగా ఉంచేలా పిల్లలను ప్రోత్సహించండి, వేళ్లను సున్నితంగా నొక్కండి. చిన్-ముద్ర మరియు వారి శ్వాస గురించి తెలుసుకోండి. ప్రాక్టీస్ తర్వాత అనుభవాన్ని చర్చించండి.



వైజి 3

కంటి వ్యాయామాలు

కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

మనం ఈ సాధారణ కంటి వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా చేద్దాం.

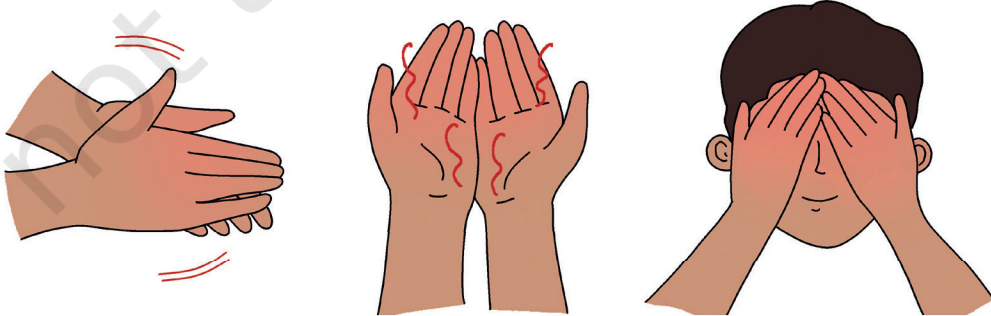
1. అరచేతులతో మీ కళ్ళకు విశ్రాంతి కల్పించండి.
2. కనుగుడ్లు కుడి ఎడమకు కదపడం .
3. కనుగుడ్లు పైకి క్రిందికి కదపడం .
4. కనుగుడ్ల యొక్క కర్ణ కదలిక.
5. కనుగుడ్ల భ్రమణం.

1. అరచేతులతో మీ కళ్ళకు విశ్రాంతి కల్పించండి.

మన కళ్ళు నిరంతరం వస్తువులను చూస్తున్నాయి; అలసిపోతారు. వాటిని క్రమం తప్పకుండా విశ్రాంతి చేయాలి.

సాధారణ పామింగ్ విధానం

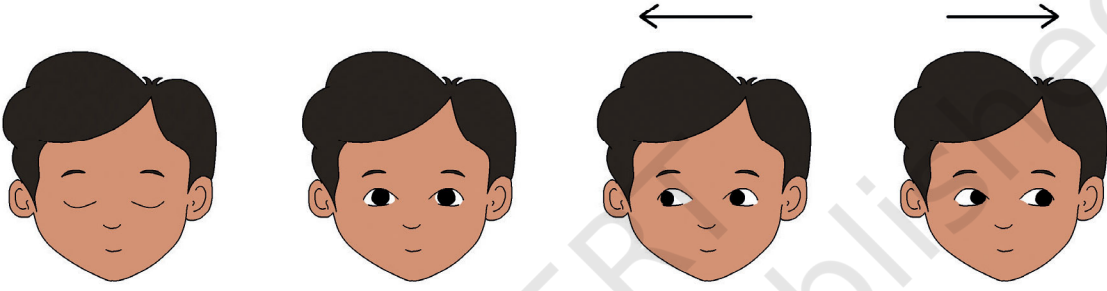
1. రెండు అరచేతులు గోరువెచ్చగా అయ్యే వరకు రుద్దండి.
2. అరచేతులను ఒక కప్పు ఆకారంలో చేసి కళ్ళపై సున్నితంగా ఉంచాలి. (కనుగుడ్లపై ఒత్తిడి పెట్టవద్దు.)
3. కళ్లు మూసుకుని ఉండండి.
4. అరచేతులను కళ్ళపై 10-15 సెకన్ల పాటు ఉంచండి, ఆపై చేతులను నెమ్మదిగా తొలగించండి.





2. కనుగుడ్లు కుడి నుండి ఎడమకు కదపడం.

1. కొన్ని సెకన్ల పాటు కళ్ళు మూసుకుని, నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి.
2. కనుగుడ్లను కుడి చివరి నుండి ఎడమ చివరి మరియు తరువాత ఎడమ చివరి నుండి కుడి చివరి వరకు తీసుకురావాలి . ఇలా ఐదుసార్లు చేయాలి.
3. ప్రాక్షీప్ తర్వాత సింపుల్ పామింగ్ చేయండి.



3. కనుగుడ్లు పైకి క్రిందికి కదపడం.

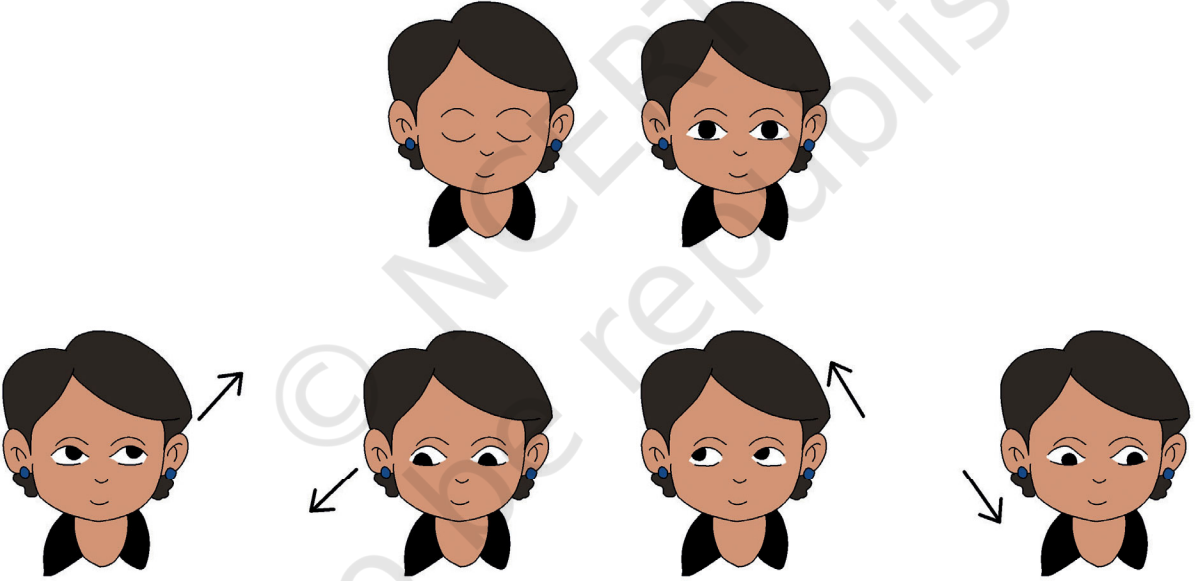
1. కొన్ని సెకన్ల పాటు కళ్ళు మూసుకుని, నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి.
2. కనుగుడ్లను పూర్తిగా క్రిందికి కదిలించండి మరియు తరువాత వాటిని నెమ్మదిగా పైకి కదిలించండి. ఇలా ఐదుసార్లు చేయాలి.
3. ప్రాక్షీప్ తర్వాత సింపుల్ పామింగ్ చేయండి.





4. కనుగుడ్ల యొక్క కర్త కదలిక.

1. కొన్ని సెకన్ల పాటు కళ్ళు మూసుకుని నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి.
2. కనుగుడ్లను కుడి మూలలో పైకి మరియు ఎడమ మూలలో క్రిందికి కదిలించండి. ఈ అభ్యాసాన్ని మూడుసార్లు పునరావృతం చేయండి.
3. నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరిచి కనుగుడ్లను పైకి, కుడివైపుకు కదిలించండి. ఈ అభ్యాసాన్ని మూడుసార్లు పునరావృతం చేయండి.
4. ప్రాక్టీస్ తర్వాత సింపుల్ పామింగ్ చేయండి.





5. కనుగుడ్డ భ్రమణం

1. కొన్ని సెకన్ల పాటు కళ్ళు మూసుకుని నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి.

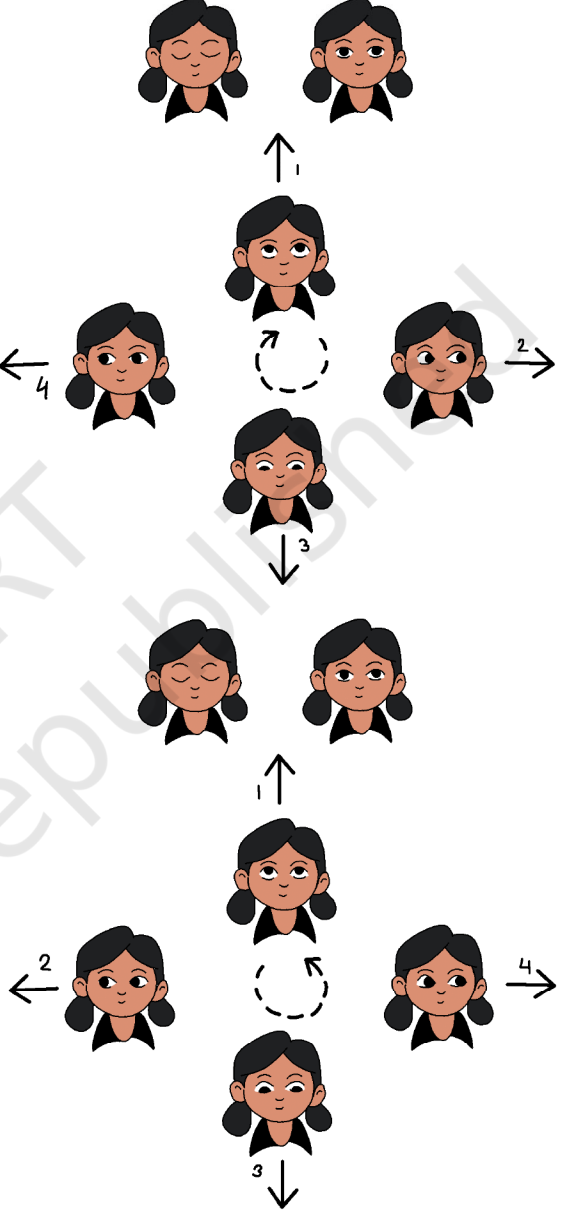
2. కనుగుడ్డను పూర్తిగా కుడి వైపుకు కదిలించండి, ఆపై వాటిని కిందకు తీసుకోండి, ఆపై ఎడమ వైపుకు మరియు ఆపై పైకి కదలండి. ఇది ఒక వృత్తాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. నెమ్మదిగా కనుగుడ్డను వృత్తాకారంలో ఐదుసార్లు కదపండి.

3. సాధారణ అరచేతితో కళ్ళను రిలాక్స్ చేయండి

4. ఇప్పుడు కళ్ళను మరో దిశలో తిప్పుదాం. కనుగుడ్డను పూర్తి ఎడమ వైపుకు కదిలించండి, ఆపై వాటిని కిందకు తీసుకోండి, ఆపై వాటిని కుడి వైపుకు మరియు ఆపై పైకి కదిలించండి. దీంతో సర్కిల్ పూర్తవుతుంది. నెమ్మదిగా కనుగుడ్డను వృత్తంలో ఐదుసార్లు కదిలించండి.

5. కాసేపు కళ్ళు మూసుకుని నెమ్మదిగా తెరవండి.

6. సింపుల్ అరచేతితో కళ్ళను రిలాక్స్ చేయాలి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

పిల్లల వీపును నిటారుగా ఉండేలా ప్రోత్సహించాలి. ఈ వ్యాయామంలో కనుగుడ్డు మాత్రమే కదలాలి మరియు మెడ కదలకూడదు.

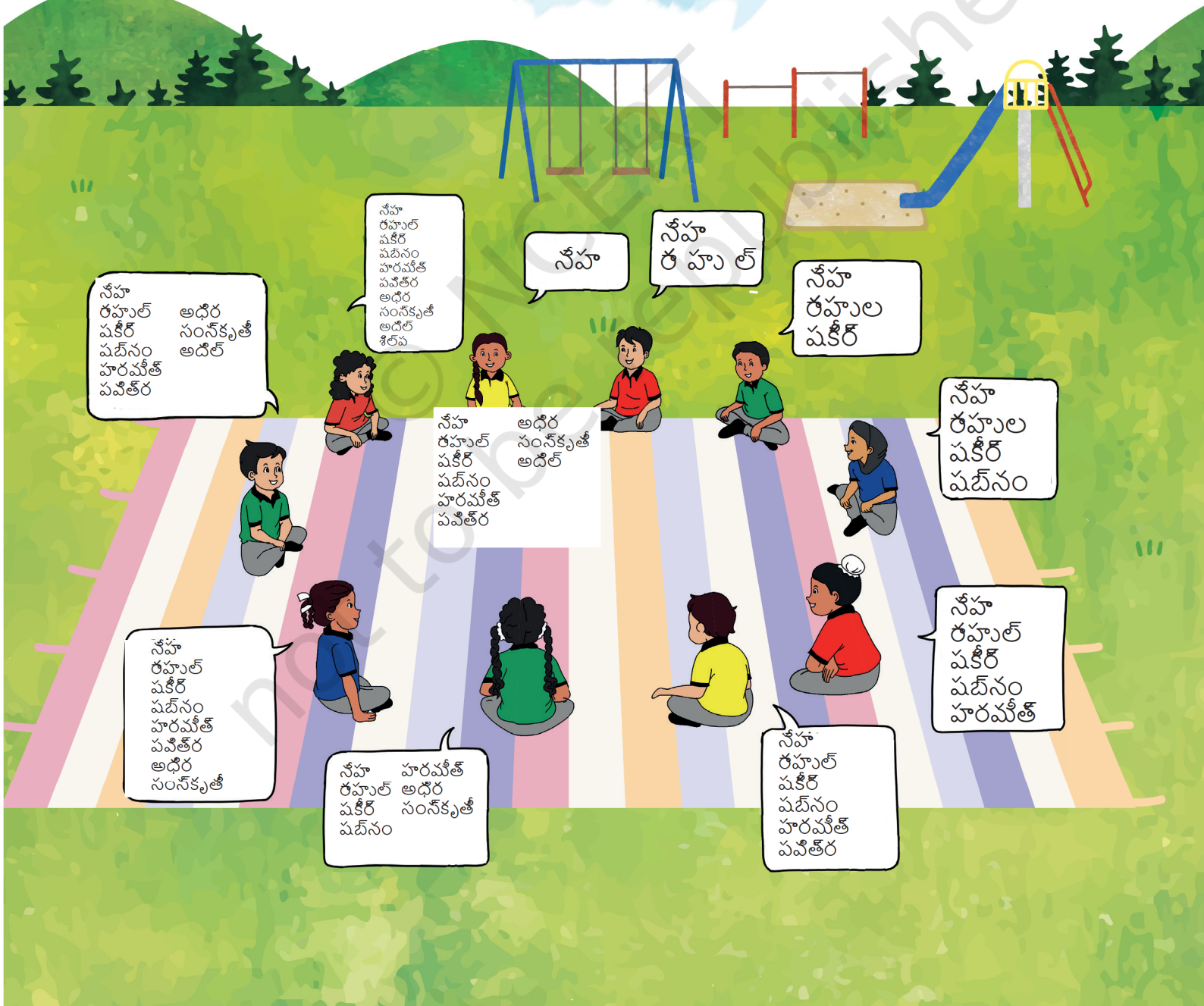
ವಿಜಿ 12

ಕ್ರೀಡಾ ಯೋಗ

మీరు మీ స్నేహితులతో ఆడుకోవడం మరియు ఆనందించడం ఇష్టమా?

మనం ఆడుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆటలు ఉన్నాయి. ఈ ఆటల ద్వారా మనం యోగా యొక్క వివిధ అంశాల గురించి తెలుసుకుందాం.

పీఠ క్రమం





ఎలా ఆడాలి

- విద్యార్థులు ఒక సర్కిల్ లో కూర్చుని, వారి పేర్లతో పాటు మునుపటి విద్యార్థుల పేర్లను బిగ్గరగా చెబుతారు, పేర్ల స్ట్రీంక్ ను ఏర్పరచండి.
- మొదటి విద్యార్థి తన పేరును చెబుతాడు, తరువాతి విద్యార్థి మొదటి విద్యార్థి పేరును పునరావృతం చేస్తాడు మరియు అతని / అతని పేరును జోడిస్తాడు. సర్కిల్ లో కూర్చున్న మునుపటి విద్యార్థులందరి పేర్లను ప్రతి విద్యార్థి చెబుతాడు, తరువాత జోడించాలి. ఆమె/అతని సొంత పేరు అందరికీ గుర్తుకొచ్చి అందరి పేర్లు చెప్పే వరకు ఆట సాగుతుంది.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

జ్ఞాపకశక్తిని, అవగాహనను పెంపొందించడమే ఈ ఆట ఉద్దేశం.

ఆట యొక్క వివిధ పద్ధతులలో ప్రయత్నించవచ్చు:

- పండ్లు లేదా కూరగాయల పేర్లను ఉపయోగించండి.
- పేర్లను రివర్స్ ఆర్డర్ లో చెప్పండి.
- కళ్ళు మూసుకుని పేర్లు చెప్పండి.



మైండ్ గేమ్

ఎలా ఆడాలి

- విద్యార్థులు వృత్తాకారంలో కూర్చోని వరుస క్రమంలో అంకెలను బిగ్గరగా లెక్కిస్తారు. ప్రతి ఐదుగురిలో ప్రతి విద్యార్థి తన వంతుగా ఒక సంఖ్యకు బదులుగా "భరత్" అని చెబుతాడు.
- ఐదుగురిలో ఒకరి వంతుగా 'భరత్' అనని విద్యార్థులు బయటకు వెళ్లిపోతారు.
- పిల్లలు పూర్తయ్యే వరకు లెక్కింపు కొనసాగుతుంది.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఏకాగ్రత మరియు అవగాహనను మెరుగుపరచడం ఈ ఆట యొక్క ఉద్దేశ్యం.
ఆటలో వివిధ పద్ధతులను ప్రయత్నించవచ్చు:
విభిన్న గుణకాలు మరియు విభిన్న పేర్లను ఉపయోగించండి.

వైజీ 13

జపా- తపా

ఎలా ఆడాలి

- విద్యార్థులు వృత్తాకారంలో లేదా చతురస్రాకారంలో కూర్చుని ఉపాధ్యాయుడిని అనుసరిస్తారు.
- ఉపాధ్యాయుడు "జపా" బిగ్గరగా అనగానే పిల్లలందరూ తమ అరచేతులను పైకి ఎత్తుతారు మరియు ఉపాధ్యాయుడు "తపా" అన్నప్పుడు పిల్లలు అరచేతులు కిందకు దించుతారు.
- ఉపాధ్యాయుడు బిగ్గరగా జపా- తపా అని చెప్తూనే ఉంటాడు, యాదృచ్ఛికంగా. ఈ ఆటను సరిగ్గా అనుసరించని విద్యార్థులు బయటకు వెళ్లిపోతారు.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

వైవిధ్యాలు

- ఒక పిడికిలిని బిగించాలి మరియు పిడికిలిని విడిచిపెట్టాలి.
- మోచేయి పొడిగింపు మరియు వంగుట.
- జప-తపానికి బదులుగా, లవ-కుశ, నల-నీల మొదలైన వాటిని ఉపయోగించండి



శ్వాస శక్తి

ఎలా ఆడాలి

- విద్యార్థులు వృత్తాకారంలో కూర్చుంటారు.
- ఒక విద్యార్థి లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం ద్వారా ఆటను ప్రారంభిస్తాడు మరియు సుదీర్ఘమైన "ఓం" అని జపిస్తూ వృత్తం చుట్టూ పరిగెత్తడం మొదలుపెడతాడు.
- తరువాతి మలుపులో మొదటి విద్యార్థి "ఓం" అని జపించడం ముగించిన స్థానంలో విద్యార్థి కూర్చోని ఉంటాడు. విద్యార్థులందరూ పాల్గొనే వరకు ఆట కొనసాగుతుంది.

OM

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

వాయిస్ కల్చర్ కు సహాయపడటం మరియు శ్వాస వ్యవధిని పెంచడం ఈ గేమ్ యొక్క ఉద్దేశ్యం. ఆట యొక్క వివిధ పద్ధతులను వివిధ రకాల శబ్దాలతో ప్రయత్నించవచ్చు.

వైజీ 14

ఋషి పతంజలి అంటారు

ఎలా ఆడాలి

- విద్యార్థులు వృత్తాకారంలో నిలబడి ఉపాధ్యాయుడి సూచనలను పాటిస్తారు.
- ఉపాధ్యాయుడు పేరు మీద సూచనలు ఇస్తాడు. పతంజలి. విద్యార్థులు ఫాలో అయితేనే ఫాలో అవుతారు. పతంజలి అని సూచనలో పొందుపరిచారు.
- 'పతంజలి సూచనలు లేకుండా ఆడే విద్యార్థులు తొలగించబడతారు.



ఉపాధ్యాయునికి గమనికక

ఆటలో వైవిధ్యాలను ప్రోత్సహిస్తారు:

- పతంజలికి బదులు నేతాజీని వాడండి.
- కళ్ళు తెరవడం మరియు మూసివేయడం వంటి కంటి వ్యాయామాలు.
- భంగిమలు తడసనం, ఉత్కటాసనం, పదాస్తాసనం వంటివి ఇష్టపడతాయి.



వైజీ 15 పద గ్రహం

ఎలా ఆడాలి:

- విద్యార్థులు ఒక వృత్తాన్ని ఏర్పరుస్తారు. కళ్లను గుడ్డతో కప్పి ఉంచిన ఒక విద్యార్థిని సర్కిల్ మధ్యలో నిల్చోబెట్టారు.
- సర్కిల్ లో కూర్చున్న ఏ విద్యార్థి అయినా చప్పట్లు కొడతాడు, మధ్యలో ఉన్న విద్యార్థి ఎవరు చప్పట్లు కొట్టారో ఊహించాలి.
- ఒక్కో విద్యార్థికి పది అవకాశాలు ఉంటాయి. అత్యంత ఖచ్చితమైన అంచనాలు చేసినవారు గెలుస్తారు.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఆటలో వైవిధ్యాలను ప్రోత్సహిస్తారు. చప్పట్లు కొట్టడానికి బదులుగా శబ్దం చేయమని ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులకు సూచించవచ్చు.

సుందర్- ఉత్తమ్

ఎలా ఆడాలి

- విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుడి చుట్టూ వృత్తాకారంలో కూర్చుంటారు. ఉపాధ్యాయుడు 'సుందర్ సుందర్ హై' అని అంటారు, విద్యార్థులు 'ఉత్తమ్ ఉత్తమ్ ఉత్తమ్ హై' అని సమాధానం ఇస్తారు.
- ఉపాధ్యాయుడు సుందర్ ను అనేకసార్లు (1, 2, 3, 4, 5, 6 మొదలైనవి) మరియు వివిధ స్వరాలలో పునరావృతం చేయవచ్చు.
- విద్యార్థులు సంఖ్య మరియు స్వరాన్ని సరిపోల్చాలి. స్వరం చాలా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, పెద్ద చప్పట్లతో ఆట ముగుస్తుంది.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఆటలో వైవిధ్యాలను ప్రోత్సహిస్తారు.

© NCERT
not to be republished

సెషన్ రూపకల్పన మరియు ఉపాధ్యాయుల కోసం సూచిత వార్షిక బోధనా ప్రణాళిక

ఉపాధ్యాయుల కొరకు సెషన్ రూపకల్పన మరియు వార్షిక ప్రణాళిక సమాచారం

ఎన్ సి ఎఫ్ ఎస్ ఈ 2023 శారీరక విద్య మరియు ఆరోగ్యంను ప్రత్యేక పాఠ్యాంశంగా జాబితా చేసింది మరియు టైమ్ టేబుల్ లో కనీసం 90 గంటలు (ఇది 40 నిమిషాల చొప్పున సుమారు 135 పీరియడ్లను) కేటాయించాలని సూచించింది.

ఎన్ సి ఎఫ్ ఎస్ ఈ 2023లో నిర్వహించిన సామర్థ్యాలను తగినంతగా అభివృద్ధి చేయడానికి 3వ తరగతికి సంబంధించిన క్రీడా యోగా పాఠ్య పుస్తకం రూపొందించబడింది. ఈ పుస్తకంలో మూడు యూనిట్లు, అనేక అధ్యాయాలు ఉన్నాయి. సంవత్సరం పొడవునా నిరంతర మరియు స్థిరమైన అభివృద్ధి కోసం ప్రాథమిక మోటారు కదలిక కార్యకలాపాలు, ఆటలు మరియు యోగా సమావేశంను సమాంతరంగా ప్రణాళిక చేయవచ్చు.

యాక్టివిటీలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం కొరకు సూచనాత్మక సెషన్ రూపకల్పన మరియు వార్షిక ప్రణాళిక క్రింద ఇవ్వబడింది. మీరు మీ అవసరాల ఆధారంగా ప్రణాళికను అనుకూలీకరించవచ్చు.



కాలాల రూపకల్పన మరియు అనుక్రమం

- ఈ పుస్తకం 3 యూనిట్లుగా విభజించబడింది. ప్రతి యూనిట్ కు అధ్యాయాలు మరియు యాక్టివిటీలు ఉంటాయి.
- శారీరక విద్య కోసం ఎన్నీఎఫ్-ఎస్ఈ 2023 150 పీరియడ్లను సిఫార్సు చేసింది. సూచిత సమయ పట్టిక వారానికి 40 నిమిషాల చొప్పున కనీసం 5 పీరియడ్ లను సూచించింది.
- శారీరక విద్య మరియు శ్రేయస్సు కోసం బ్లాక్ పీరియడ్ లను (2 పీరియడ్స్ కలిసి) కేటాయించాలని ఎన్నీఎఫ్-ఎస్ఈ సిఫార్సు చేసింది.
- సమయ పట్టిక లో రెండు రకాల పీరియడ్ కేటాయింపులకు సూచనలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి:
 - ♦ సందర్భం 1: సమయ పట్టిక లో వారానికి ఐదు సింగిల్ పీరియడ్ లు కేటాయించబడ్డాయి
 - ♦ సందర్భం 2: మోటార్ స్కిల్స్ మరియు టీమ్ గేమ్ల కోసం రెండు బ్లాక్ పీరియడ్లు మరియు యోగా కోసం ఒక సింగిల్ పీరియడ్ టైమ్టేబుల్లో కేటాయించబడింది

సందర్భం 1 - ప్రతి పీరియడ్ లో పరిమిత సమయాన్ని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవడానికి మరియు కోరుకున్న అభ్యసన ఫలితాలను సాధించడానికి మూడు విభిన్న రకాల సెషన్ లు దృశ్యమానం చేయబడ్డాయి.

రకం 1: క్రీడల అభ్యాసాన్ని పెంచుతుంది.

రకం 2: ఆట తర్వాత స్కూల్ సమయం గరిష్ఠీకరించబడింది, సామాజిక-భావోద్వేగ అంశాలను ఆలోచించడానికి మరియు చర్చించడానికి ఎక్కువ సమయాన్ని అందిస్తుంది.

రకం 3: ఒక నిర్దిష్ట నైపుణ్యంపై దృష్టి పెట్టడానికి గేమిపైడ్ డ్రిల్స్ ను పెంచుతుంది .

అన్ని రకాల కొరకు 40 నిమిషాల వ్యవధి కొరకు ఒక నమూనా సమయ కేటాయింపు క్రింద ఇవ్వబడింది.

సెషన్ యాక్టివిటీ	రకం 1	రకం 2	రకం 3
వార్మ్-అప్	5	5	5
ఆట/యాక్టివిటీ సమయం	25	15	25
విశ్రాంతి తీసుకోవడం		5	5
స్కూల్ సమయం	5	15	5



సందర్భం 2 (అత్యంత సిఫార్సు చేయబడింది) - 80 నిమిషాల బ్లాక్ పీరియడ్ గేమ్ ప్రాక్టీస్, డ్రిల్స్ మరియు స్కెల్ సమయాన్ని సమర్థవంతంగా పెంచుతుంది. బ్లాక్ పీరియడ్స్ తో రెండు రకాల సెషన్ లను ప్లాన్ చేయవచ్చు:

- రకం 4:** నిర్దిష్ట నైపుణ్యాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడానికి గేమ్పైడ్ డ్రిల్స్ (జట్ల మధ్య ఆడే మినీ గేమ్స్) ప్లాన్ చేయవచ్చు. రకం 5: ఒకే బ్లాక్ పీరియడ్ లో రెండు గేమ్ లు ఆడతారు. బ్లాక్ పీరియడ్
- రకం 5:** ఒకే బ్లాక్ వ్యవధిలో రెండు ఆటలు ఆడతారు.

రకం 4:					
బ్లాక్ పీరియడ్	వార్మ్-అప్ ప్రాధాన్యంగా గేమ్పైడ్	ఆట సమయం	గేమ్పైడ్ డ్రిల్స్/ మినీ గేమ్స్	విశ్రాంతి	స్కెల్ సమయం
నిమిషాల్లో సమయం	5	30	20	5	20

రకం 4:				
బ్లాక్ పీరియడ్	వార్మ్-అప్ ప్రాధాన్యతగా గేమ్పైడ్	ఆట సమయం 2 ఆటలు ఆడండి	విశ్రాంతి	స్కెల్ సమయం
సమయం నిమిషాల్లో	5	50	5	20



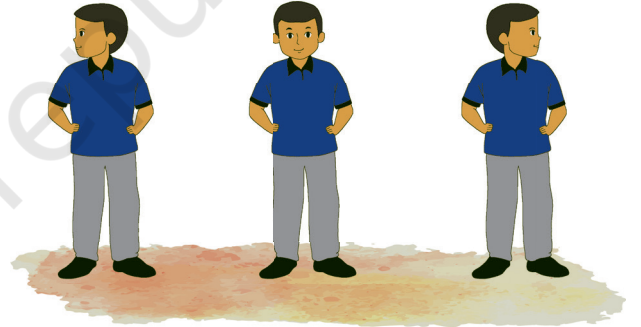
వార్మి-అప్ మరియు కూల్-డౌన్

వార్మి-అప్ మరియు కూల్-డౌన్ కార్యకలాపాలు శారీరక వ్యాయామం మరియు క్రీడలలో ముఖ్యమైన భాగాలు. ఇది మన శరీరాలను కార్యాచరణకు సిద్ధం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, మొత్తం పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది మరియు హృదయ స్పందన రేటును క్రమంగా పెంచడం మరియు కీళ్లను వదులుగా చేయడం ద్వారా గాయాల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కూల్-డౌన్ యాక్టివిటీలను క్రమంగా హృదయ స్పందన రేటును తగ్గించడానికి, కండరాల దృఢత్వాన్ని నివారించడానికి మరియు సడలింపును ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడతాయి. సురక్షితమైన మరియు సమర్థవంతమైన శారీరక యాక్టివిటీలను నిర్వహించడానికి సరైన సన్నాహక మరియు కూల్-డౌన్ నిత్యకృత్యాలు కీలకం. అవి శరీరంలో ఒత్తిడిని విడుదల చేయడంలో, భంగిమ వైకల్యాలను మెరుగుపరచడంలో మరియు వ్యాయామం పట్ల సానుకూల వైఖరిని పెంపొందించడంలో సహాయపడతాయి.

వార్మి-అప్ మరియు కూల్-డౌన్ వ్యాయామాలు వయస్సుకు తగినవిగా ఉండాలి మరియు చేయవలసిన శారీరక శ్రమ మరియు విద్యార్థుల ఫిట్నెస్ స్థాయిల ఆధారంగా అనుకూలీకరించవచ్చు. వార్మి-అప్ మరియు కూలింగ్ డౌన్ కోసం సాధారణంగా ఉపయోగించే కొన్ని వ్యాయామాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి. ఉపాధ్యాయులు ఈ జాబితా నుండి వ్యాయామాలను ఎంచుకోవచ్చు లేదా విద్యార్థులకు మరియు నిర్వహించాల్సిన యాక్టివిటీలను తగిన ఇతర వ్యాయామాలను ఉపయోగించవచ్చు.



మెడను పైకి క్రిందికి సాగదీయడం



కుడి-ఎడమ మెడ తిప్పడం



పక్కకు మెడ తిప్పడం



భుజం తిప్పడం



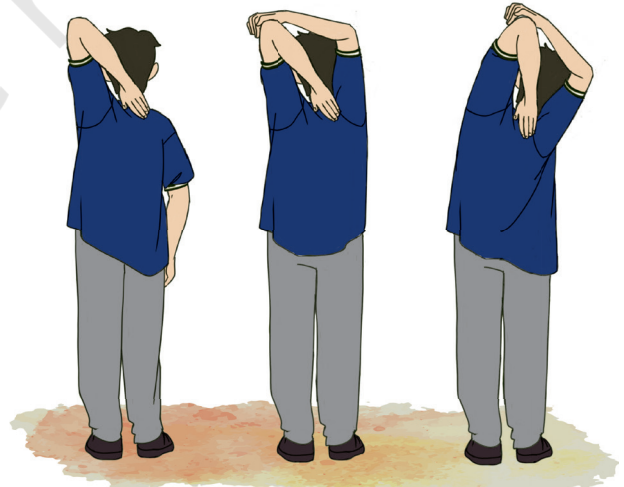
చేతిని తిప్పడం



ప్రత్యామ్నాయ బొటనవేలు తిప్పడం



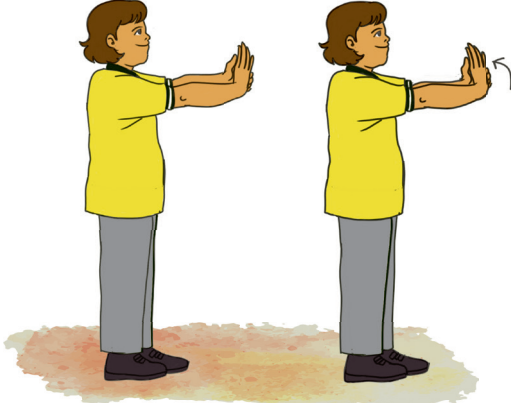
మడమ తిప్పడం



భుజం బ్లైడ్ సాగదీయడం



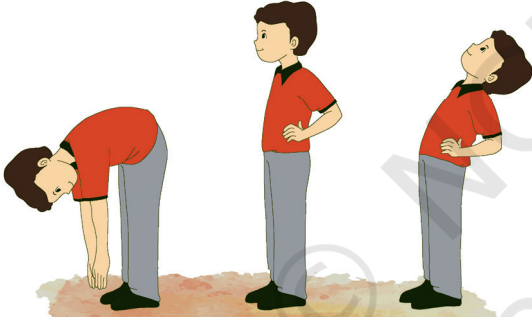
చేతికి అడ్డంగా భుజం సాగదీయడం



మణికట్టు స్ట్రెచ్ చేయడం



మణికట్టు స్ట్రెచ్ చేయడం



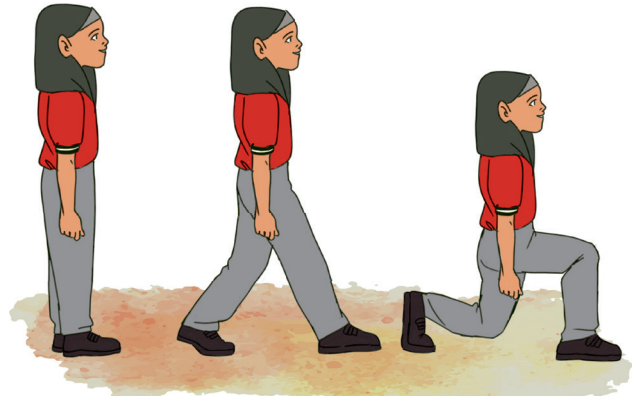
ముందుకు మరియు వెనుకకు వంచండి



సైడ్వార్డ్ వంచండి



పక్కకి తిప్పడం



ముందుకు కాళ్ళు సాగదీయడం



యోగా సెషన్ యొక్క నిర్మాణం

ప్రతి యోగా సెషన్ ను క్రింద ఇవ్వబడిన ప్రార్థనతో ప్రారంభించండి. ఈ ప్రార్థన విద్యార్థి మరియు గురువు మధ్య పవిత్ర బంధం గురించి. దైవ రక్షణతో, జ్ఞానంతో పోషణతో తమ మార్గాలను ప్రకాశింపజేయాలని ఇద్దరూ కలిసి ప్రార్థిస్తారు. వారు ప్రతిచోటా మరియు ప్రతి ఒక్కరి కోసం శాంతిని కోరుకుంటారు.

ప్రారంభ ప్రార్థన ॐ सह नावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहे। तेजस्वी नावधीतमस्तु मा विद्विषावहे। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः	ఓం సహ నవవతు/ సాహ నౌ భునక్తు/ సహ వీర్యం కరవావై/ తేజస్వీనివాదితమస్తు మా విద్విషావహై/ ఓం శాంతి, శాంతి, శాంతి
ప్రార్థన యొక్క అర్థం మన ఇద్దరినీ (గురువు, శిష్యులు) కాపాడుకుందాం. మన ఇద్దరికీ పోషణ లభిస్తుంది. ఎంతో ఉత్సాహంతో, శక్తితో సాధన చేద్దాం. మన చదువులు ఫలప్రదంగా, జ్ఞానోదయం కలిగించాలి. ద్వేషంతో బతకకూడదు.	

ప్రారంభ ప్రార్థన తరువాత సెషన్ ప్లాన్ ప్రకారం యాక్టివిటీలను నిర్వహించండి. ఇందులో సన్నాహకఅభ్యాసాలు, ఆసనం, కంటి వ్యాయామాలు మరియు క్రీడా యోగా ఉన్నాయి.

ప్రతి యోగా సెషన్ ని దిగువ ఇవ్వబడ్డ ప్రార్థనతో ముగించండి. ముగింపు ప్రార్థన విద్యార్థులకు జ్ఞానాన్ని గ్రహించడానికి మరియు సానుకూలత మరియు ఆనందంతో రోజును బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

ముగింపు ప్రార్థన ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत्। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।	ముగింపు ప్రార్థన ఓం సర్వే భవంతు సుఖీనా / సర్వే సంతు నిరామయా / సర్వే భద్రాని పాశ్యాంతు మా కషిద్ దుఃఖభాగ్ భావేత్/ ఓం శాంతి, శాంతి, శాంతి
ప్రార్థన యొక్క అర్థం అందరూ సంతోషంగా ఉండాలి. అందరూ రోగాల బారి నుంచి విముక్తి పొందాలి. ఏది శుభమో అందరూ చూడాలి. ఎవరూ బాధపడకూడదు. ఎవరూ బాధపడకూడదు. ప్రతి చోటా శాంతి నెలకొనాలి.	



యోగా సెషన్ ప్రారంభించడం మరియు ముగించడం కొరకు సాధారణ బోధన

- సౌకర్యవంతమైన సుఖాసన భంగిమలో కూర్చోండి.
- వీపు నిటారుగా ఉంచి, కళ్ళు మూసుకుని, ముఖంపై సున్నితమైన చిరునవ్వును ఉంచండి.
- చిన్-ముద్రలో మీ చేతులను ఉంచండి మరియు మీ శ్వాస గురించి తెలుసుకోండి. కొన్ని సెకన్ల పాటు శ్వాసను గమనించండి, ఆపై లోతైన శ్వాస తీసుకోండి మరియు మీరు ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు ఓం జపించండి.
- నమస్కారం-ముద్రలో మీ చేతులను సున్నితంగా ఉంచి ప్రార్థనను చేయండి.
- జపం తర్వాత మార్పులను గమనించండి.
- అరచేతులను సున్నితంగా రుద్దండి, దాని నుండి ఒక కప్పు తయారు చేసి, కళ్ళ మీద ఉంచండి.

24 సెషన్ ల కొరకు సూచనాత్మక సెషన్ ప్లాన్

నెల 1

	3వ పీరియడ్	6వ పీరియడ్	9వ పీరియడ్	12వ పీరియడ్
దైనందిన జీవితానికి యోగా	యోగా పరిచయం సంతోషంగా ఉండటం (15 నిమిషాలు)	అహింస కథ మరియు యాక్షివిటీ (15 నిమిషాలు)	ఆరోగ్యంగా ఉండటం (15 నిమిషాలు)	దైనందిన జీవితంలో అహింస (15 నిమిషాలు)
యోగా సాధన	పేర్ల మాల మెమోరీ గేమ్ (15 నిమిషాలు)	పతంజలి చెప్పారు. యాక్షన్ లో దృశిని ఆకర్షించే ఆట (15 నిమిషాలు)	కంటి వ్యాయామాలు (15 నిమిషాలు)	శబ్ద గ్రాహి ధ్వని శ్రద్ధ కోసం ఆట (15 నిమిషాలు)



నెల 2

	15వ పీరియడ్	18వ పీరియడ్	21వ పీరియడ్	24 వ పీరియడ్
దైనందిన జీవితానికి యోగా	మంచిగా ఉండటం (15 నిమిషాలు)	నియమ శౌచా కథ (15 నిమిషాలు)	శౌచా సంబంధిత కార్యకలాపాలు (15 నిమిషాలు)	దైనందిన జీవితంలో పరిశుభ్రత (15 నిమిషాలు).
యోగా సాధన	కంటి వ్యాయామాలు (15 నిమిషాలు)	ఫ్లే ఆఫ్ సౌండ్ శ్వాసను బలోపేతం చేసే ఆట (15 నిమిషాలు)	కంటి వ్యాయామాలు (15 నిమిషాలు)	నినాదాలు ధ్వని మరియు కదలిక అవగాహన కోసం ఆట

నెల3

	27వ పీరియడ్	30వ పీరియడ్	33వ పీరియడ్	36వ పీరియడ్
దైనందిన జీవితానికి యోగా	మంచి ఆహారపు అలవాట్లు (15 నిమిషాలు)		మంచి నిద్ర అలవాట్లు (10 నిమిషాలు)	
యోగా సాధన	ముద్రతో శ్వాస అవగాహన కార్యక్రమం (15 నిమిషాలు)	యాక్షివిటీతో ఆసనం పరిచయం (15 నిమిషాలు)	మడమ నడక మరియు కప్ప జంపింగ్ (10 నిమిషాలు)	అసెస్మెంట్
		జప-తప సౌండ్-యాక్షన్ అవగాహన కోసం గేమ్ (15 నిమిషాలు)	"ఓం" జపం-ఎ, యు, ఎం (10 నిమిషాలు)	



నెల 4

	39వ పీరియడ్	42వ పీరియడ్	45వ పీరియడ్	48వ పీరియడ్
యోగా సాధన	ప్రాథమిక భంగిమలు తడసనం మరియు శిథిలా తడసనం (15 నిమిషాలు) స్టాండింగ్ ఆసనాలు వృక్షాసనం పరిచయం చేయండి (15 నిమిషాలు)	దండాసనం మరియు శీతల దండాసనం (15 నిమిషాలు) సుఖాసన పరిచయం (15 నిమిషాలు)	ప్రోన్ స్థితి మరియు మకరసానుడు (15 నిమిషాలు) పరిచయం భుజంగాసనం (15 నిమిషాలు)	సుపైన్ స్థితి మరియు శవాసన (15 నిమిషాలు) పావనా పరిచయం - ముక్తాసనం (15 నిమిషాలు)

నెల 5

	51 వ పీరియడ్	54వ పీరియడ్	57వ పీరియడ్	60వ పీరియడ్
యోగా సాధన	వృక్షాసనం సాధన (20 నిమిషాలు) "ఓం" జపం-ఎ, యు, ఎం (10 నిమిషాలు)	ఆసన సాధన వజ్రాసనం (20 నిమిషాలు) ఫ్లే ఆఫ్ సౌండ్ (15 నిమిషాలు)	ఆసన అభ్యాసం పవన-ముక్తాసనం మరియు శవాసనం (20 నిమిషాలు) "ఓం" జపం-ఎ, యు, ఎం (10 నిమిషాలు))	భుజంగాసనం మరియు శవాసన సాధన (20 నిమిషాలు) సంఖ్య మరియు చప్పట్లు మైండ్ అవేర్నెస్ గేమ్ (10 నిమిషాలు)

నెల 6

	63వ పీరియడ్	66వ పీరియడ్	69వ పీరియడ్	72వ పీరియడ్
దైనందిన జీవితానికి యోగా	యమ మరియు నియమ పునశ్చరణ (15 నిమిషాలు)	మొత్తం 5 ఆసనాల పునశ్చరణ (30 నిమిషాలు)	హ్యాపీ అసెంబ్లీ (30 నిమిషాలు)	అసెంబ్లీ
యోగా సాధన	కంటి వ్యాయామాల పునశ్చరణ (15 నిమిషాలు)			



వార్షిక సెషన్ ప్రణాళిక

క్రింద ఇవ్వబడిన పట్టిక మొత్తం సంవత్సరానికి ఇచ్చిన 150 కాలాలలో ప్రణాళిక చేయబడిన కార్యకలాపాల క్రమాన్ని చూపుతుంది. అవసరమైన సామర్థ్యాలను సమర్థవంతంగా అభివృద్ధి చేయడానికి ఈ క్రమాన్ని అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. పాఠ్యపుస్తకంలో సులభమైన రిఫరెన్స్ కొరకు సెషన్ రకం మరియు యాక్టివిటీ నెంబరు టేబుల్ లో ఇవ్వబడింది.

గమనిక: ఒక బ్లాక్ వ్యవధి కోసం, వరుసగా రెండు కాలాల యాక్టివిటీలను కలపండి. బ్లాక్ పీరియడ్ అవసరమైన చోట మా గేమ్స్ మరియు యోగా పీరియడ్స్ ఇప్పటికే కలపబడ్డాయి.

వార్షిక సెషన్ ప్రణాళిక						
పీరియడ్	యూనిట్	నైపుణ్యం	రకం	యాక్టివిటీ పేరు	యాక్టివిటీ సంఖ్య	లెక్కింపు
1	యూనిట్ 1	విసిరేయడం మరియు పట్టుకోవడం	రకం 3	పట్టుకోండి మరియు విసిరేయండి	బీఎం-1	1
2	యూనిట్ 1	ఎత్తడం మరియు విసిరేయడం	రకం 2	ఎత్తండి మరియు విసిరేయండి	బీఎం-2	2
3	యూనిట్ 1	విసిరేయడం మరియు పట్టుకోవడం	రకం 3	పట్టుకోండి మరియు విసిరండి	బీఎం-1	3
4	యూనిట్ 1	ఎత్తడం మరియు విసిరేయడం	రకం 2	ఎత్తండి మరియు విసిరేయండి	బీఎం-2	4
5	యూనిట్ 3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	సంతోషంగా ఉండటం	వైజీ-1	1
6 & 7	యూనిట్ 2	మన ఆటలు	రకం 4/5	ఏడు రాళ్ళు	ఓజీ-1	2
8	యూనిట్ 1	పట్టుకోండి	రకం 3	రిలే క్యాచింగ్	బీఎం-5	5
9	యూనిట్ 1	విసరడం	రకం 3	టార్గెట్ ని కొట్టండి	బీఎం-3	6
10	యూనిట్ 1	పట్టుకోండి	రకం 3	రిలే క్యాచింగ్	బీఎం-5	7
11	యూనిట్ 1	విసరడం	రకం 3	టార్గెట్ ని కొట్టండి	బీఎం-3	8
12 & 13	యూనిట్ 2	మన ఆటలు	రకం 4/5	గోలాపే టోగోర్	ఓజీ-2	4
14	యూనిట్ 3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	యమాలు	వైజీ-2	3
15	యూనిట్ 1	పట్టుకోవడం	రకం 1	గోడపై బంతి	బీఎం-6	9
16	యూనిట్ 1	విసరడం	రకం 2	ఎత్తండి మరియు విసిరేయండి	బీఎం-2	10
17	యూనిట్ 1	విసరడం	రకం 1	కోన్ లను కొట్టండి	బీఎం-4	11
18	యూనిట్ 1	పట్టుకోవడం	రకం 1	గోడపై బంతి	బీఎం-6	12
19	యూనిట్ 1	విసరడం	రకం 2	ఎత్తండి మరియు విసిరేయండి	బీఎం-2	13
20	యూనిట్ 1	విసరడం	రకం 1	కోన్ లను కొట్టండి	బీఎం-4	14
21 & 22	యూనిట్ 3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	కంటి వ్యాయామాలు	వైజీ-3	4



23	యునిట్1	విసరడం	రకం 1	కోన్ లను కొట్టండి	బీఎం-4	15
24 & 25	యునిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	పక్వామ్-పక్వామ్	ఓజి-3	6
26	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	బంతిని పాస్ చేయండి	బీఎం-7	16
27	యునిట్2	తన్నడం	రకం 3	మధ్యలో కోతి	బీఎం-11	17
28	యునిట్3	తన్నడం	రకం 3	బంతిని పాస్ చేయండి	బీఎం-7	18
29	యునిట్4	తన్నడం	రకం 3	మధ్యలో కోతి	బీఎం-11	19
30 & 31	యునిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	గొలుసు (సంకలి)	ఓజి-4	8
32	యునిట్3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	కంటి వ్యాయామాలు	వైజీ-3	5
33	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	పాడే బాల్	బీఎం-8	20
34	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	బాక్స్ లో ఫ్లిక్	బీఎం-9	21
35	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	పాడే బాల్	బీఎం-8	22
36	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	బాక్స్ లో ఫ్లిక్	బీఎం-9	23
37	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	బాక్స్ లో ఫ్లిక్	బీఎం-10	24
38	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	బాక్స్ లో ఫ్లిక్	బీఎం-10	25
39	యునిట్3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	నియామా	వైజీ-4	6
40 & 41	యునిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	ఆంఖ్ మిచోలి	ఓజి-5	10
42	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	మధ్యలో కోతి	బీఎం-11	26
43	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	బాక్స్ లో ఫ్లిక్	బీఎం-10	27
44	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	మధ్యలో కోతి	బీఎం-11	28
45	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	మధ్యలో కోతి	బీఎం-11	29
46	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	బాక్స్ లో ఫ్లిక్	బీఎం-10	30
47	యునిట్1	తన్నడం	రకం 3	మధ్యలో కోతి	బీఎం-11	31
48	యునిట్3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	యాక్టివిటీ	వైజీ-5	7



49 & 50	యూనిట్3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	యోగా అభ్యాసాల పరిచయం	వైజీ-6	9
51 & 52	యూనిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	బిట్టా కుడ్	ఓజి-6	12
53	యూనిట్1	కొట్టడం	రకం 3	బెల్మాన్ ను కొట్టండి	బీఎం-13	32
54	యూనిట్1	కొట్టడం	రకం 1	శరీరం మరియు బెల్మాన్	బీఎం-14	33
55	యూనిట్1	కొట్టడం	రకం 3	బెల్మాన్ ను కొట్టండి	బీఎం-13	34
56	యూనిట్1	కొట్టడం	రకం 1	శరీరం మరియు బెల్మాన్	బీఎం-14	35
57 & 58	యూనిట్3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	ఆసనం- సన్నాహక పద్ధతులు	వైజీ-7	11
59 & 60	యూనిట్3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	ప్రాథమిక భంగిమలు	వైజీ-8	13
61 & 62	యూనిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	ఆంఖ్ మిచోలి	ఓజి-5	14
63	యూనిట్1	కొట్టడం	రకం 2	సాఫ్ట్ బాల్ కంట్రోల్	బీఎం-15	36
64	యూనిట్1	కొట్టడం	రకం 3	ప్లేయింగ్ పాస్	బీఎం-16	37
65	యూనిట్1	కొట్టడం	రకం 1	స్క్వేర్ లో స్కూప్	బీఎం-17	38
66	యూనిట్1	కొట్టడం	రకం 2	సాఫ్ట్ బాల్ కంట్రోల్	బీఎం-15	39
67 & 68	యూనిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	హాస్పాచ్	ఓజి-7	16
69	యూనిట్1	కొట్టడం	రకం 3	ప్లేయింగ్ పాస్	బీఎం-16	40
70	యూనిట్1	కొట్టడం	రకం 1	స్క్వేర్ లో స్కూప్	బీఎం-17	41
71	యూనిట్1	సమన్వయం	రకం 2	కూర్చొని లేవండి	బీఎం-12	42
72	యూనిట్3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	ఆసన ప్రాక్టీస్	వైజీ-9	14
73-81		అర్థ వార్షిక అసెస్మెంట్		సారాంశ అసెస్మెంట్	ఎస్ఎ-1	9
82 & 83	యూనిట్3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	ఆసన ప్రాక్టీస్	వైజీ-9	16
84 & 85	యూనిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	హాస్పాచ్	ఓజి-7	18
86	యూనిట్1	సమన్వయం	రకం 1	కదులుతూ ఉండండి	బీఎం-20	43
87	యూనిట్1	సమన్వయం	రకం 3	కర్రతో స్వీకరించడం	బీఎం-18	44



88	యూనిట్ 1	సమన్వయం	రకం 1	కదులుతూ ఉండండి	బీఎం-20	45
89	యూనిట్ 1	సమన్వయం	రకం 3	కర్రతో స్వీకరించడం	బీఎం-18	46
90	యూనిట్ 3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	ఆసన ప్రాక్టీస్	వైజీ-9	17
91 & 92	యూనిట్ 2	మన ఆటలు	రకం 4/5	కోడి పందెం	ఓజీ-8	20
93	యూనిట్ 1	సమన్వయం	రకం 2	బ్యాలెన్సింగ్ షీట్	బీఎం-19	47
94	యూనిట్ 1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 3	మీ నేలను పట్టుకోండి	బీఎం-21	48
95	యూనిట్ 1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 3	ప్లాంక్స్	బీఎం-22	49
96 & 97	యూనిట్ 2	మన ఆటలు	రకం 4/5	కుమిర్ దెంగ	ఓజీ-9	22
98	యూనిట్ 1	సమన్వయం	రకం 2	బ్యాలెన్సింగ్ షీట్	బీఎం-19	50
99	యూనిట్ 1	రోగనిరోధకత	రకం 2	వ్యాక్సిన్ విజయతే	బీఎం-27	51
100	యూనిట్ 3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	శ్వాస అభ్యాసాలు	వైజీ-10	18
101	యూనిట్ 1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 3	మీ నేలను పట్టుకోండి	బీఎం-21	52
102	యూనిట్ 1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 1	దొంగా - పోలీస్	బీఎం-24	53
103	యూనిట్ 1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 3	ప్లాంక్స్	బీఎం-22	54
104	యూనిట్ 1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 1	ఇంటిని కనుగొనండి	బీఎం-23	55
105 & 106	యూనిట్ 3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	"ఓం" జపం-ఎ, యు, ఎం	వైజీ-11	20
107 & 108	యూనిట్ 2	మన ఆటలు	రకం 4/5	కుమిర్ దెంగ	ఓజీ-9	24
109	యూనిట్ 1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 1	దొంగా - పోలీస్	బీఎం-24	56
110	యూనిట్ 1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 3	పటిల్ రన్	బీఎం-25	57
111	యూనిట్ 1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 1	వ్యాక్సిన్ విజయతే	బీఎం-27	58
112	యూనిట్ 1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 3	దొంగా - పోలీస్	బీఎం-25	59



113	యూనిట్3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	క్రిడా యోగా	వైజీ-12	21
114 & 115	యూనిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	హమ్ పూలోం కీ సడక్ పర్ చలత్ హై	ఓజి-10	26
116 & 117	యూనిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	డాడ్డ్ బాల్	ఓజి-11	28
118 & 119	యూనిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	స్పూన్ రేస్	ఓజి-12	30
120	యూనిట్1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 3	మోసపూరిత తరలింపు క్షేమం	బీఎం-26	60
121	యూనిట్1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 3	పటిల్ రన్	బీఎం-25	61
122 & 123	యూనిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	గడ్డా మార్	ఓజి-13	32
124	యూనిట్1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 3	భద్రత వైపు మళ్లింపు	బీఎం-26	62
125	యూనిట్1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 3	పటిల్ రన్	బీఎం-25	63
126	యూనిట్3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	జప-తప	వైజీ-13	22
127	యూనిట్1	రోగనిరోధకత	రకం 2	వ్యాక్సిన్ విజయతే	బీఎం-27	64
128	యూనిట్3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	రిషి పతంజలి చెప్పారు	వైజీ-14	23
129	యూనిట్1	వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు	రకం 3	వ్యాక్సిన్ విజయతే	బీఎం-27	65
130	యూనిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	టగ్ ఆఫ్ వార్	ఓజి-14	33
131	యూనిట్3	యోగా	యోగా అభ్యాసాలు	శబ్దా గ్రాహి	వైజీ-15	24
132	యూనిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	మూడు కాళ్ల రేస్	ఓజి-15	34
133	యూనిట్1	సమన్వయం	రకం 1	కదులుతూ ఉండండి	బీఎం-20	66
134	యూనిట్1	తన్నడం	రకం 1	బాక్స్ లో ఫ్లిక్	బీఎం-10	67
135 & 136	యూనిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	ఇన్ అండ్ అవుట్	ఓజి-16	36
137	యూనిట్1	సమన్వయం	రకం 1	కదులుతూ ఉండండి	బీఎం-20	68



138	యానిట్1	తన్నడం	రకం 1	బాక్స్ లో ఫ్లిక్	బీఎం-10	69
139 & 140	యానిట్2	మన ఆటలు	రకం 4/5	లైట్ అండ్ పేడ్	ఓజి-17	38
141-150		అసెస్మెంట్		వార్షిక అసెస్మెంట్	ఎస్ఎ-2	19
		యోగా	24			
		మన ఆటలు	38			
		ప్రాథమిక మోటారు కదలిక	69			
		అసెస్మెంట్	19			
		మొత్తం	150			

© NCERT
not to be republished