

அத்தியாயம் 7

யோக குணம்
நடைமுறைகள்
(யோகா சாதானா)



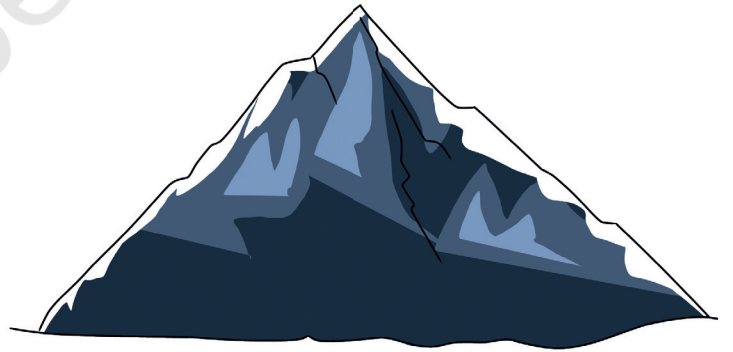
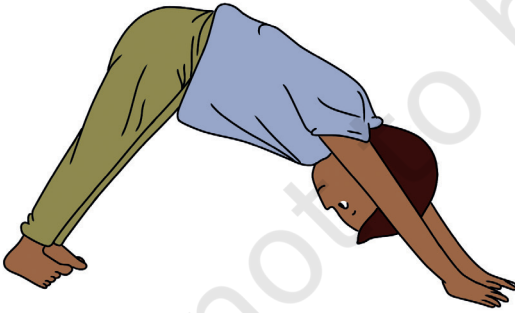
339CH07

யோகா 6

அறிமுகம்

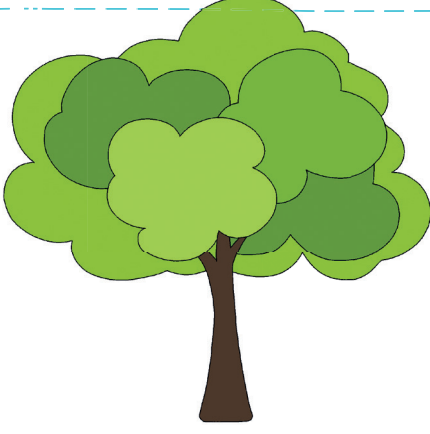
இதுவரை, நாம் கற்றுக்கொண்டோம் தருமன் மற்றும் நியமம் இது அன்பாக இருக்கவும் நல்ல பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும் உதவுகிறது. இனி நமது யோகப் பயணத்தைத் தொடர்வோம். ஆசனம் இது மூன்றாவது படியாகும். அஷ்டாங்கம் யோகா.

விலங்குகள், பறவைகள், மரங்கள் மற்றும் மலைகளை நீங்கள் கவனித்தீர்களா? அவற்றைப் பிரதிபலிப்பது வேடிக்கையாக இருக்கிறது. கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சில போஸ்களை முயற்சிப்போம்.



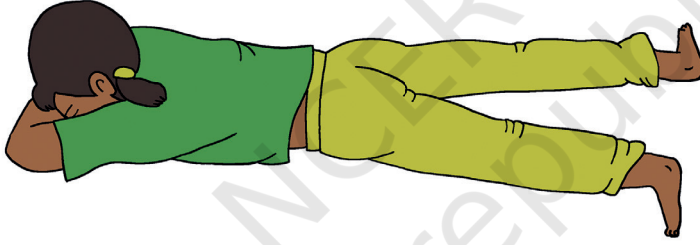
ஒரு மலையைப் போல பாசாங்கு செய்து, உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் கீழே வைத்து உங்கள் முதுகை நீட்டவும்.





இப்போது, ஒரு மரத்தைப் போல
உயரமாகவும் வலுவாகவும்
இருப்போம். ஒற்றைக் காலில் நின்று
கைகளை அதன் கிளைகளைப் போல
உயர்த்தவும்.

ஒரு பட்டாம்பூச்சியைப் போல நடித்து,
அதன் இறக்கைகளைப் போலவே
உங்கள் கால்களையும் மடக்குங்கள்.



இறுதியாக, முதலை போல ஓய்வெடுங்கள்.

இந்த போஸ்களை நீங்கள் ரசித்தீர்களா? எது உங்களுக்கு மிகவும்
பிடித்திருந்தது?

யோகா பல உள்ளது ஆசனங்கள் அவை ஒத்தவை நீங்கள் மேலே பயிற்சி
செய்ததற்கு. இவை உடலை உற்சாகப்படுத்தி ஆரோக்கியமாக இருக்க
உதவுகின்றன.



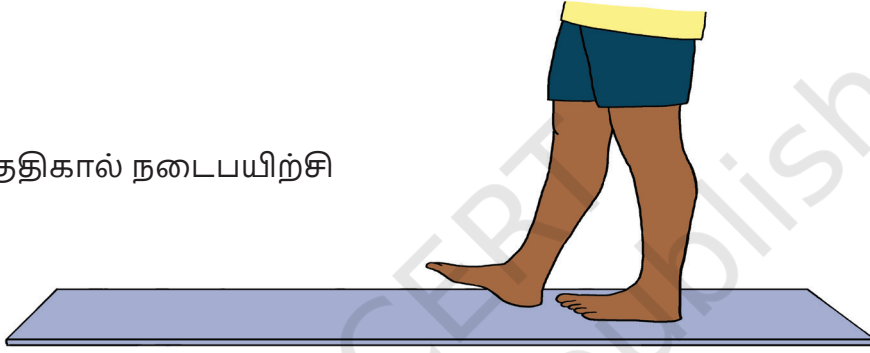
யோகா 7

ஆயத்த நிலை நடைமுறைகள்

நமது யோகாவுக்காக உற்சாகமாக உணர்வோம், உற்சாகமாக உணர் தயாராகுங்கள் ஆசனம் பயிற்சி! முதலில், கொஞ்சம் வேடிக்கை பார்ப்போம். குதிகாலில் நடக்கவும்.

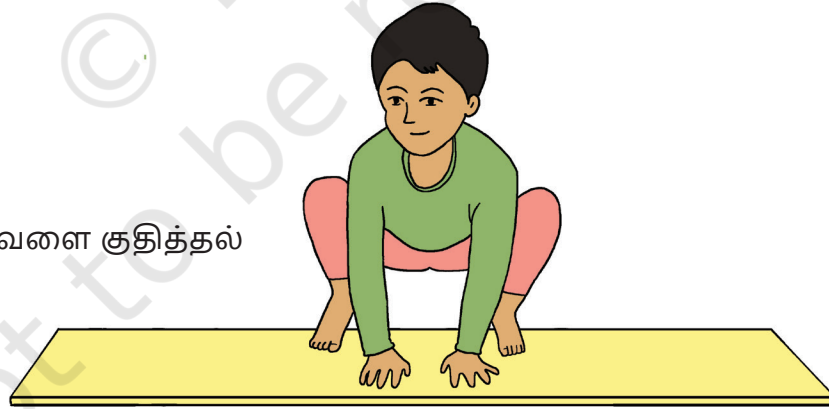
வழக்கமான நடைப்பயிற்சியிலிருந்து இது எவ்வாறு வித்தியாசமாக உணர்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள்.

குதிகால் நடைப்பயிற்சி



இப்போது, நாம் தவளைகளைப் போல மாறி சுற்றி குதிப்போம்!

தவளை குதித்தல்



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

கால் விரல்களால் நடத்தல், பாதத்தின் உட்புறம் மற்றும் வெளிப்புறத்தில் நடத்தல், எளிய குதித்தல், முன்னோக்கி மற்றும் பின்னோக்கி வளைத்தல், கழுத்தை அசைத்தல் போன்ற மேலும் சில தளர்த்தும் பயிற்சிகளை குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்கலாம்.



யோகா 8

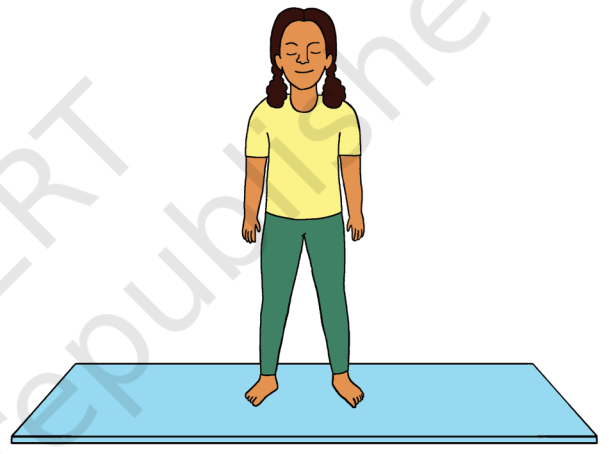
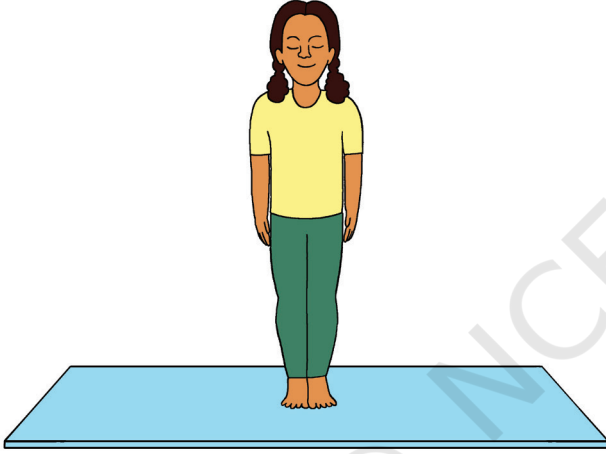
அடிப்படை நிலைகள்

நான்கு வகைகள் உள்ளன நிற்பது, உட்கார்பது, குனிந்து நிற்பது, சாய்ந்து நிற்பது ஆகிய நிலைகளின் அடிப்படையில் ஆசான்கள் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு வகை ஆசனத்திற்கும் ஒரு ஆரம்ப நிலை (ஸ்திதி) மற்றும் தளர்வு அல்லது இறுதி நிலை (விஷ்ராந்தி) உள்ளது.

1. நிற்பது

பதவி — தட்சனா

ஓய்வு - சிதில தடாசன்



2. உட்கார்ந்து

நிலை — தண்டாசனம்

ஓய்வு - தண்டாசனம் முதல் சித்தி வரை



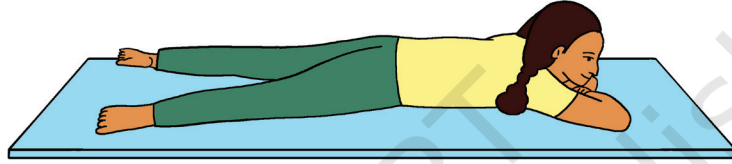


3. சாய்வு(ப்ரோன்)

ஸ்திதி - குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளுதல்

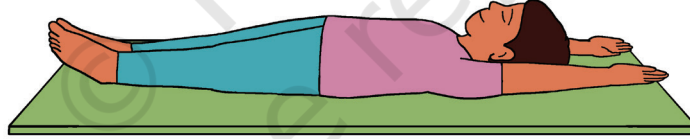


ஓய்வு - மகராசனா

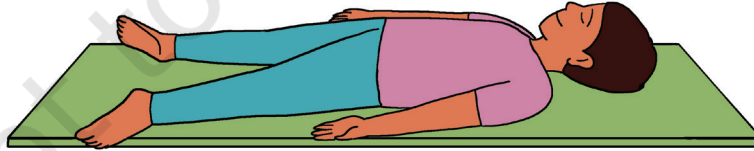


4. சுபின்

மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளுதல்



ஓய்வு - சவசனம்



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

முதுகெலும்பை நேராக வைத்திருக்க குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும், அதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்கவும். எல்லா குழந்தைகளும் நான்கு நிலைகளுக்கும் ஸ்திதி மற்றும் விஷ்ராந்தி ஆகியவற்றைக் கற்க உதவுங்கள். விஷ்ராந்தியில், குழந்தைகள் முழுமையாக ஓய்வெடுக்க வேண்டும், எந்த தசைகளும் இறுக்கமாக இருக்கக்கூடாது.



யோகா 9

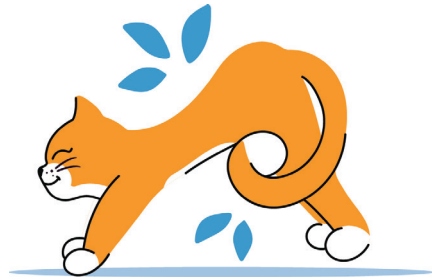
ஆசனம் பயிற்சி



மூன்றாம் வகுப்பில் நாம் பின்வருவனவற்றைச் செய்வோம் ஆசனங்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ்-

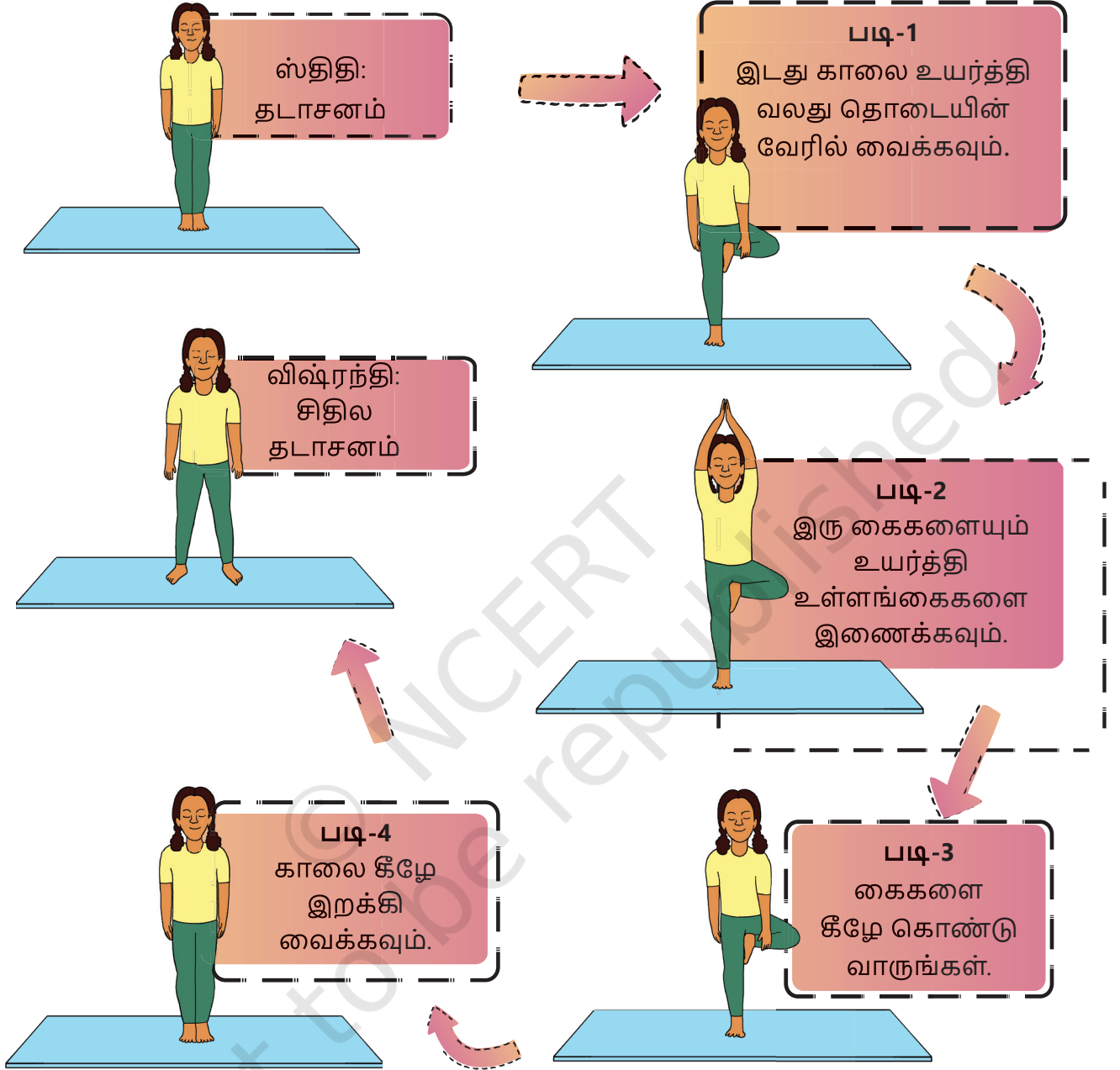
1. விருகாசனம்
2. சுகாசனா
3. வஜ்ராசனம்
4. புஜங்காசனம்
5. பவனமுக்தாசனம்

ஒவ்வொரு ஆசனத்தையும் கொடுக்கப்பட்ட படிகளின்படி செய்யவும்.





1. விருக்ஷாசனம்



மீண்டும் செய்யவும் ஆசனம் ஆனால் இந்த முறை வலது காலை இடது தொடையின் வேரில்

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

மாணவர்கள் படி 2 ஐ அடையும்போது, சில விநாடிகள் சமநிலையை பராமரிக்க ஒரு புள்ளியில் கவனம் செலுத்துமாறு அவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.



2. சுகாசனா

ஸ்திதி:
தண்டாசனம்

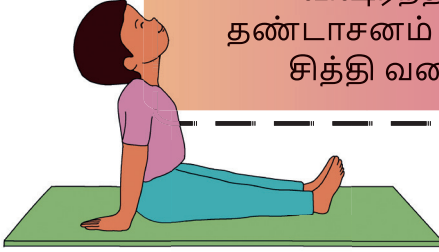


படி-1

வலது காலை மடித்து
வைக்கவும்
அது இடது தொடைக்குக்
கீழே.



விஷ்ரந்தி:
தண்டாசனம் முதல்
சித்தி வரை



படி-2

இடது காலை மடித்து
வலது தொடைக்கு கீழே
வைக்கவும். முதுகை
நேராக வைக்கவும்.

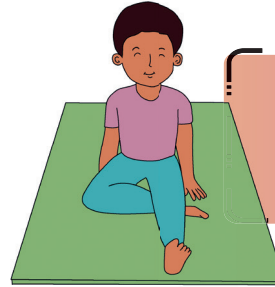


படி-4
அவிழ்த்து
விடுங்கள்
வலது கால்.



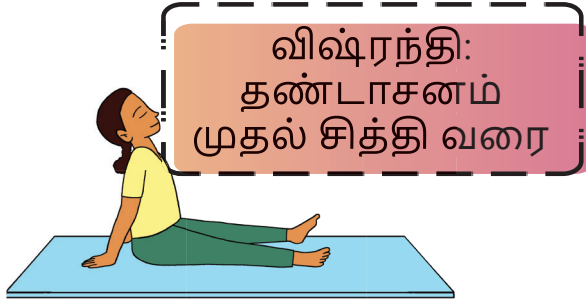
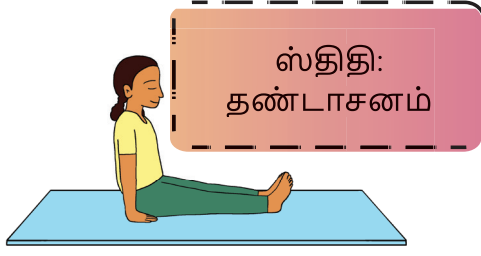
படி-3

இடது காலை
விரிக்கவும்.





3. வஜ்ராசனம்

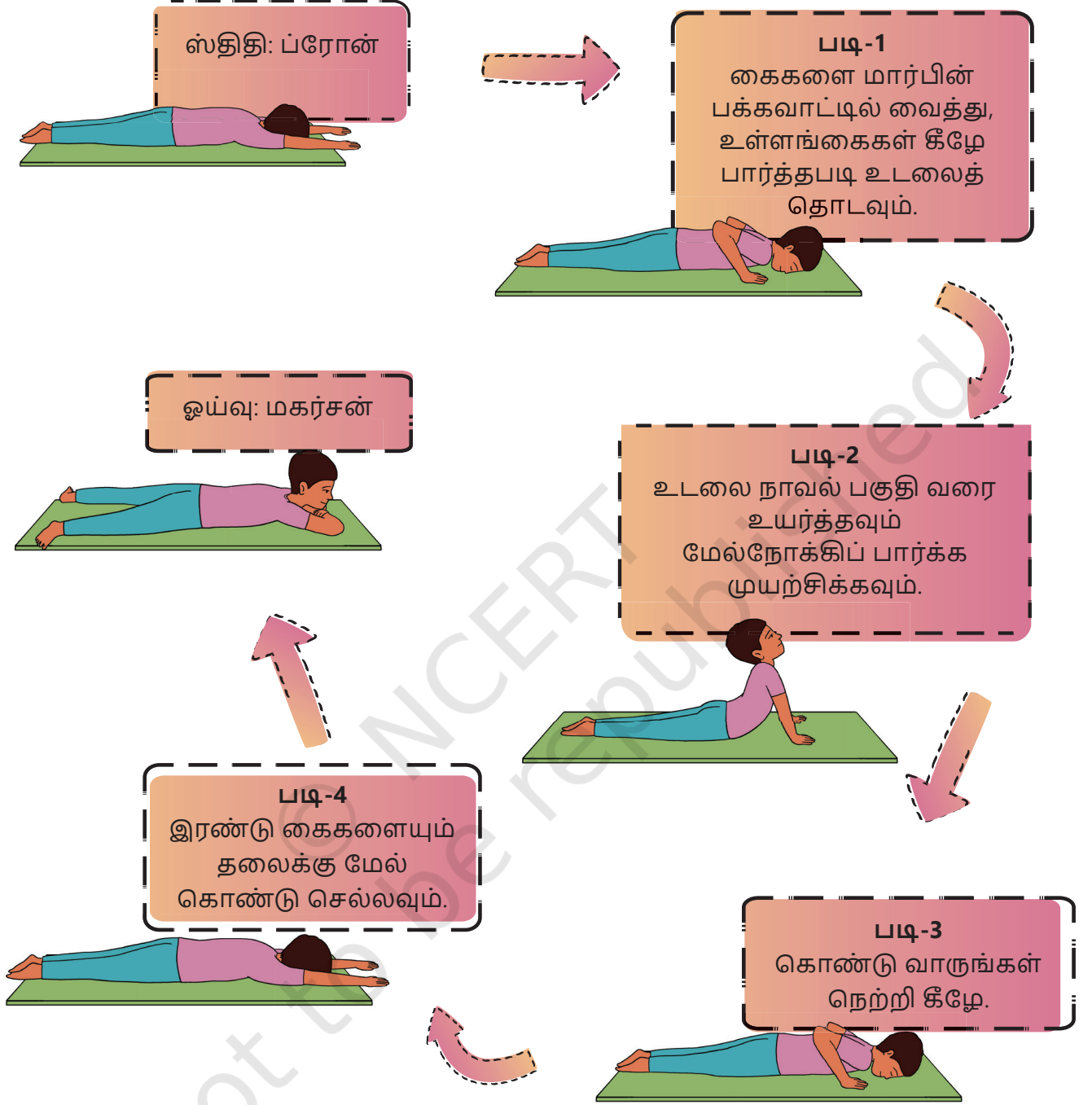


ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

முதுகெலும்பை நேராக வைத்திருப்பது முக்கியம். முதுகை நேராக வைத்திருக்க குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும், அவர்கள் வகுப்பறையிலும் வீட்டிலும் உட்கார்ந்திருக்கும்போதும் இதைக் கடைப்பிடிக்கவும்.



4. புஜங்காசனம்



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

முதுகெலும்பை நேராக வைத்திருப்பது முக்கியம். முதுகை நேராக வைத்திருக்க குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும், அவர்கள் வகுப்பறையிலும் வீட்டிலும் உட்கார்ந்திருக்கும்போதும் இதைக் கடைப்பிடிக்கவும்.



5. பவனமுக்தாசனம்

ஸ்திதி: சுபைன்

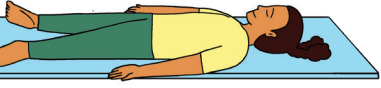


படி-1

இரண்டு கால்களையும்
உயர்த்தவும்
90° வரை.



விஷ்ரந்தி:
சுவாசனம்



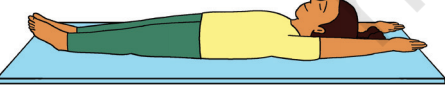
படி-2

இரண்டு கால்களையும்
முழங்காலில் மடக்கி, இரண்டு
கைகளையும் அதைச் சுற்றி
இணைத்து, உயர்த்தவும்.
தலை மற்றும் கன்னம் /
தலையை முழங்காலைத்
தொடவும்.



படி-4

கைகளையும்
கால்களையும்
விடுவிக்கவும்.



படி-3

தலையை
தரையில்
வைக்கவும்.





யோகா 10

சுவாசப் பயிற்சிகள்

மூச்சு பற்றிய விழிப்புணர்வு

ஆள்காட்டி விரலை மூக்கின் கீழ் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
உங்கள் மூச்சை உணர்கிறீர்களா?

மூச்சு உள்ளேயும் வெளியேயும் செல்வதை உணர்கிறீர்களா?

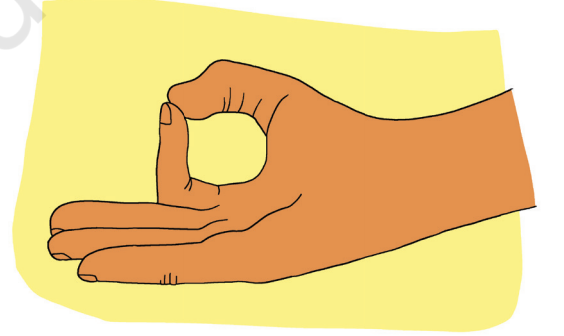
நீங்கள் இடது அல்லது வலது நாசி அல்லது இரண்டிலிருந்தும்
சுவாசிக்கிறீர்களா?



நமது சுவாசத்தைப் பற்றி விழிப்புடன் இருப்பது அஷ்டாங்க
யோகாவின் நான்காவது அம்சமான பிராணாயாமத்திற்கான
தயாரிப்பாகும்.

முத்ராவைப் பயன்படுத்தி சுவாச விழிப்புணர்வு

1. வலது ஆள்காட்டி விரலின் நுனியை
வலது கட்டை விரலின் நுனியில் தொட்டு
படத்தில் காட்டியுள்ளபடி உங்கள்
தொடைகளில் வைக்கவும். உங்கள்
இடது கையாலும் இதைச் செய்யுங்கள்.
விரல்கள் மற்றும் உள்ளங்கைகளின்
இந்த அமைப்பு இவ்வாறு
அழைக்கப்படுகிறது சின்-முத்ரா.
2. இப்போது, வலது உள்ளங்கையை
அடிவயிற்றில் வைத்து, இடது கையை சின்-முத்ராவில்
வைக்கவும்.
3. ஒவ்வொரு மூச்சிலும் அடிவயிற்றின் இயக்கம் மேலும் கீழும்
அசைவதைக் கவனியுங்கள்.





யோகா 11

“ஓம்” மந்திர உச்சாடனம்

உடலின் உள் அமைப்புகளை செயல்படுத்தவும், மனதின் அமைதியை உணர, நாம் “ஓம்” என்று ஜபிக்கிறோம். இது அ, உ, ம ஆகிய மூன்று ஒலிகளைக் கொண்டது.

இனி இதை பயிற்சி செய்வோம்.

அ, உ, ம என்ற மந்திர உச்சாடனம்.



1. ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, உச்சரிக்கவும் அ-காரா.
2. அடிவயிற்றுப் பகுதியில் அதிர்வுகளைக் கவனியுங்கள்.

யோகா 10

3. ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, உச்சரிக்கவும் உ-காரா.
4. மார்புப் பகுதியில் அதிர்வுகளைக் கவனியுங்கள்.



5. மீண்டும், ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, மூச்சை வெளியே விடும்போது ம-கார மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும்.
6. தலைப்பகுதியில் ஏற்படும் அதிர்வுகளைக் கவனியுங்கள்.



இந்த பயிற்சியை ஐந்து சுற்றுகளுக்கு மீண்டும் செய்யவும்.

வெவ்வேறு அதிர்வுகளை அனுபவித்தீர்களா உங்கள் உடலின் பகுதிகள்?

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

முதுகை நேராக வைத்திருக்க குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும், விரல்களை மெதுவாக அழுத்தவும் சின்-முத்ரா அவர்களின் சுவாசத்தை கவனமாக இருங்கள். பயிற்சிக்குப் பிறகு அனுபவத்தைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.



யோகா 3

கண் பயிற்சிகள்

கண்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும்?

இந்த எளிய கண் பயிற்சிகளை தவறாமல் செய்வோம்.

1. உள்ளங்கை கொண்டு கண்களை ஓய்வெடுக்கவும்.
2. வலமிருந்து இடமாக விழிக்கோளங்களின் அசைவு.
3. கண் இமைகளை மேலும் கீழும் அசைத்தல்.
4. விழிக்கோளங்களின் மூலைவிட்ட இயக்கம்.
5. விழிக்கோளங்களின் சுழற்சி.

1. பாமிங் மூலம் உங்கள் கண்களை ஓய்வெடுக்கவும்

நம் கண்கள் தொடர்ந்து விஷயங்களைப் பார்க்கின்றன; களைத்துப் போகிறார்கள். அவற்றை நாம் தவறாமல் தளர்த்த வேண்டும்.

எளிய உள்ளங்கை செயல்முறை

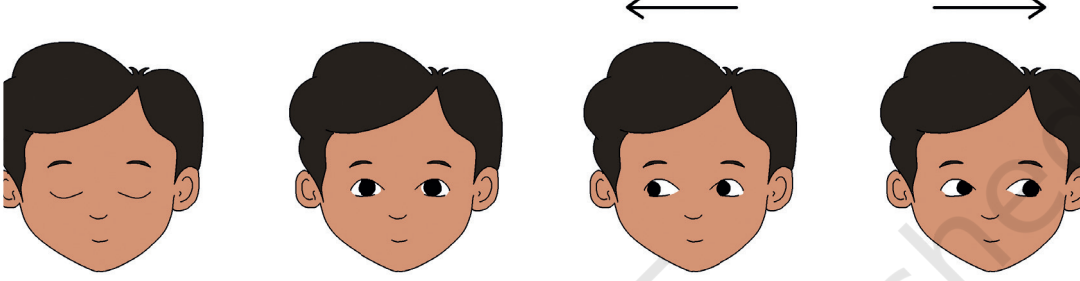
1. இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சூடாகும் வரை தேய்க்கவும்.
2. உள்ளங்கைகளை ஒரு கப் வடிவத்தில் உருவாக்கி கண்களின் மீது மெதுவாக வைக்கவும். (கண் இமைகளுக்கு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம்.)
3. கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்.
4. உள்ளங்கைகளை 10-15 விநாடிகள் கண்களில் வைத்திருங்கள், பின்னர் கைகளை மெதுவாக அகற்றவும்.





2. வலமிருந்து இடமாக விழிகளை அசைத்தல்.

1. சில விநாடிகள் மெதுவாக கண்களை மூடவும், பின்னர் மெதுவாக கண்களைத் திறக்கவும்.
2. கண் கருவிழிகளை வலது மூலையிலிருந்து இடது மூலையிலிருந்தும், பின்னர் இடது மூலையிலிருந்து வலது மூலையிலிருந்தும் நகர்த்தவும். இதை ஐந்து முறை செய்யவும்.
3. பயிற்சிக்குப் பிறகு எளிய உள்ளங்கை பயிற்சியை செய்யவும்.



3. கண் இமைகளை மேலும் கீழும் அசைத்தல்.

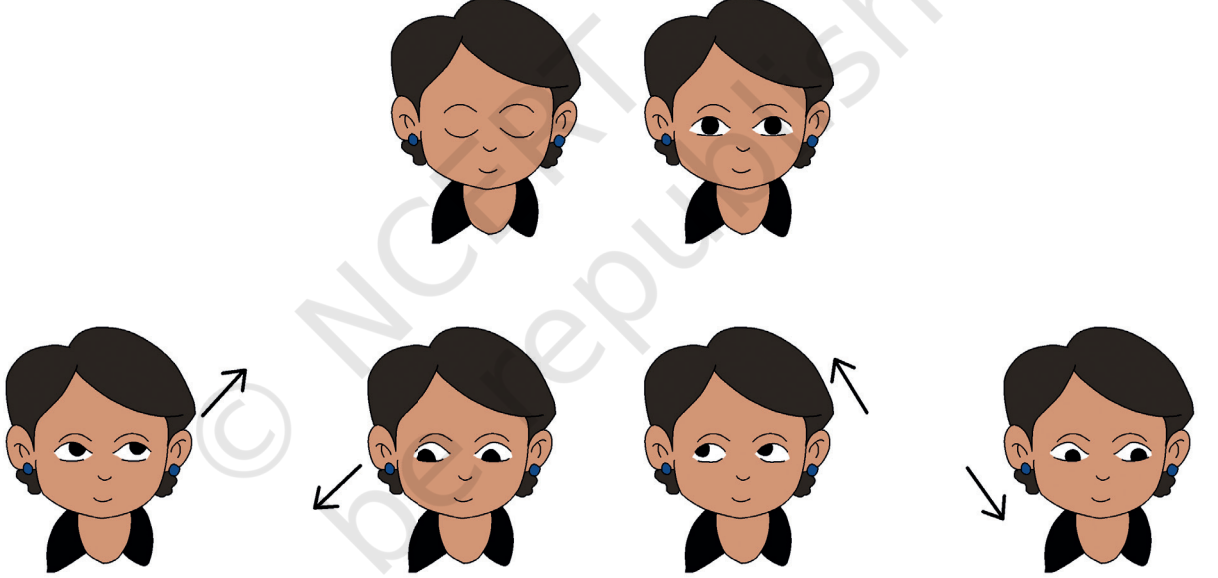
1. சில விநாடிகள் மெதுவாக கண்களை மூடவும், பின்னர் மெதுவாக கண்களைத் திறக்கவும்.
2. கண் கருவிழிகளை முழுவதுமாக கீழே நகர்த்தி, பின்னர் மெதுவாக மேலே நகர்த்தவும். இதை ஐந்து முறை செய்யவும்.
3. பயிற்சிக்குப் பிறகு எளிய உள்ளங்கை செய்யுங்கள்.





4. கண் இமைகளை குறுக்கு, நெடுக்குமாக அசைத்தல்.

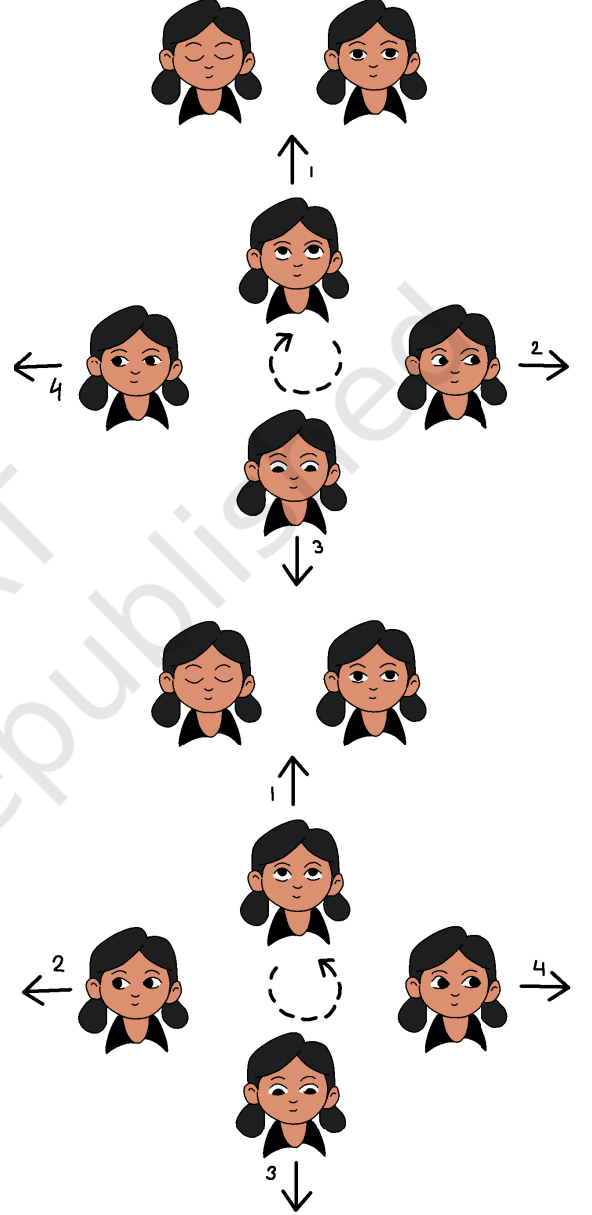
1. சில விநாடிகள் மெதுவாக கண்களை மூடி, பின்னர் மெதுவாக கண்களைத் திறக்கவும்.
2. கண் இமைகளை வலது மூலையில் மேலேயும், இடது மூலையில் கீழேயும் நகர்த்தவும். இந்த பயிற்சியை மூன்று முறை செய்யவும்.
3. மெதுவாக கண்களைத் திறந்து, கண் கருவிழிகளை இடதுபுறமாக மேலும் கீழும் நகர்த்தவும். இந்த பயிற்சியை மூன்று முறை செய்யவும்.
4. பயிற்சிக்குப் பிறகு எளிய உள்ளங்கை செய்யுங்கள்.





5. கண்களை வட்ட வடிவில் சுழற்றவும்

1. சில விநாடிகள் மெதுவாக கண்களை மூடி, பின்னர் மெதுவாக கண்களைத் திறக்கவும்.
2. கரு விழிகளை முழுவதுமாக வலதுபுறமாக நகர்த்தவும், பின்னர் அவற்றை கீழே எடுத்து, பின்னர் இடதுபுறமாக நகர்த்தி, பின்னர் மேலே செல்லவும். இது ஒரு வட்டத்தை உருவாக்குகிறது. மெதுவாக கரு விழிகளை ஒரு வட்டத்தில் ஐந்து முறை நகர்த்தவும்.
3. எளிய உள்ளங்கையால் கண்களை தளர்த்தவும்.
4. இப்போது கண்களை வேறு திசையில் சுழற்றுவோம். கரு விழிகளை முழு இடதுபுறமாக நகர்த்தவும், பின்னர் அவற்றை கீழே எடுக்கவும், பின்னர் அவற்றை வலதுபுறமாகவும் பின்னர் மேலே நகர்த்தவும். இது வட்டத்தை நிறைவு செய்கிறது. மெதுவாக வட்டத்தில் உள்ள கரு விழிகளை ஐந்து முறை நகர்த்தவும்.
5. உங்கள் கண்களை சிறிது நேரம் மூடி, பின்னர் மெதுவாக திறக்கவும்.
6. எளிய உள்ளங்கையால் கண்களை தளர்த்தவும்.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு பு

குழந்தைகளின் முதுகை நிமிர்ந்து வைக்க ஊக்குவிக்கவும். இந்த பயிற்சியில் கண் கருவிழி இயக்கம் மட்டுமே இருக்க வேண்டும், கழுத்து அசைவு இருக்கக்கூடாது





எப்படி விளையாடுவது

- மாணவர்கள் ஒரு வட்டத்தில் அமர்ந்து, முந்தைய மாணவர்களின் பெயர்களுடன் தங்கள் பெயரை சத்தமாக சொல்லி பெயர்களின் சங்கிலியை உருவாக்குகிறார்கள்.
- முதல் மாணவர் தனது பெயரைச் சொல்கிறார், அடுத்த மாணவர் முதல் மாணவரின் பெயரை மீண்டும் கூறி அவள்/அவரது பெயரைச் சேர்க்கிறார். ஒவ்வொரு மாணவரும் வட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் அனைத்து முந்தைய மாணவர்களின் பெயர்களையும் கூறி, அதைத் தொடர்ந்து தனது சொந்த பெயரைச் சேர்க்க வேண்டும். எல்லோரும் எல்லா பெயர்களையும் நினைவு கூர்ந்து சொல்லும் வரை விளையாட்டு நீண்டு கொண்டே போகிறது.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

- இந்த விளையாட்டின் நோக்கம் நினைவகம் மற்றும் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவதாகும்.
- விளையாட்டின் பல்வேறு மாறுபாடுகளை முயற்சி செய்யலாம்:
- பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளின் பெயர்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
 - பெயர்களை தலைகீழ் வரிசையில் கூறவும்.
 - கண்களை மூடிக்கொண்டு பெயர்களைச் சொல்லுங்கள்.



மனம் கனக்கு

எப்படி விளையாடுவது

- மாணவர்கள் ஒரு வட்டத்தில் அமர்ந்து எண்களை ஒரு வரிசையில் சத்தமாக எண்ணுகிறார்கள். ஒவ்வொரு ஐந்தின் மடங்கிலும் ஒவ்வொரு மாணவரும் தங்கள் முறை வரும்போது ஒரு எண்ணுக்கு பதிலாக "பாரத்" என்று கூறுகிறார்கள்.
- ஐந்தின் மடங்கில் "பாரத்" என்று சொல்லாத மாணவர்கள் வெளியே வருகிறார்கள்.
- குழந்தைகள் விரும்பும்வரை வட்டமாக எண்ணுவது தொடரும்.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

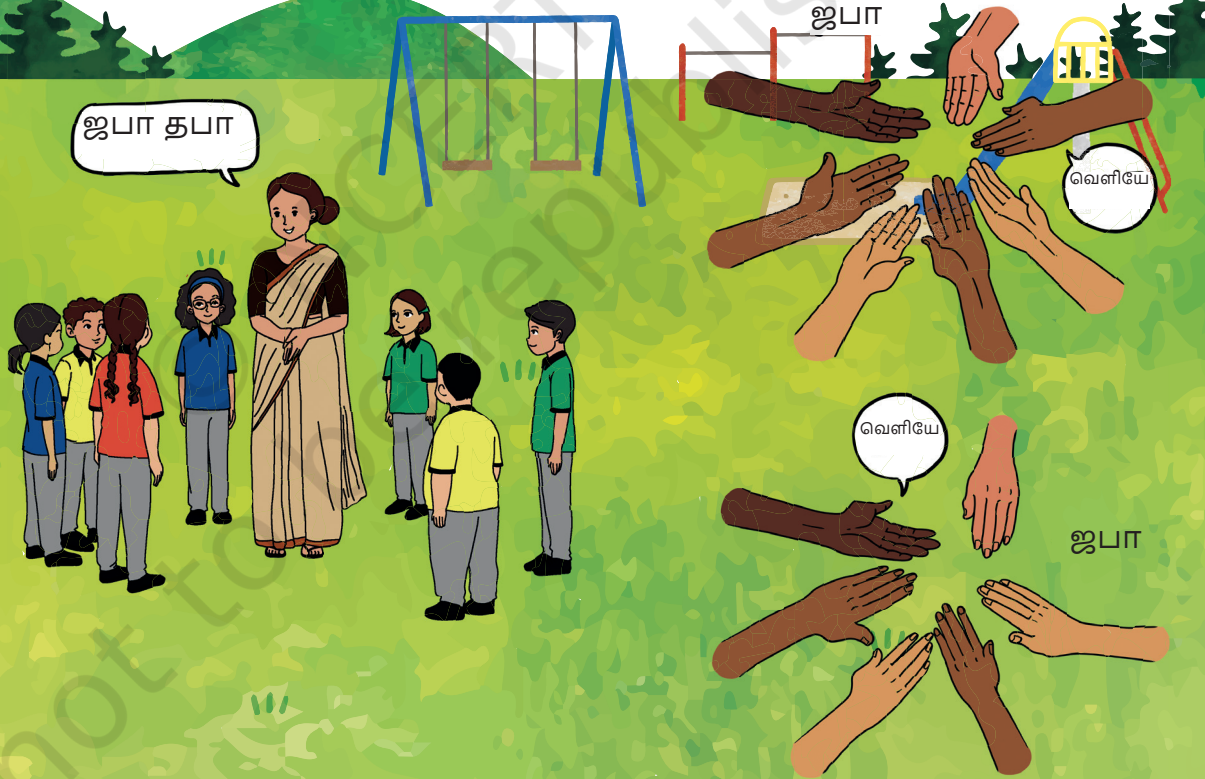
இந்த விளையாட்டின் நோக்கம் செறிவு மற்றும் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவதாகும்.

விளையாட்டில் பல்வேறு மாறுபாடுகளை முயற்சி செய்யலாம்:

- வெவ்வேறு மடங்குகள் மற்றும் வெவ்வேறு பெயர்களைப் பயன்படுத்தவும்.

எப்படி விளையாடுவது

- மாணவர்கள் ஒரு வட்டம் அல்லது சதுரத்தில் அமர்ந்து ஆசிரியரைப் பின்பற்றுகிறார்கள்.
- ஆசிரியர் "ஜப" என்று உரக்கச் சொல்லும்போது எல்லா குழந்தைகளும் உள்ளங்கைகளை உயர்த்தி வைத்துக் கொள்வார்கள், ஆசிரியர் "தப" என்று சொல்லும்போது குழந்தைகள் தங்கள் உள்ளங்கைகளை திருப்பி வைக்கிறார்கள்.
- ஆசிரியர் தொடர்ந்து உரத்த குரலில் "ஜப" அல்லது "தப" என்று தோராயமாக கூறுகிறார். சரியாக பின்பற்றத் தவறிய மாணவர்கள் வெளியேறுகிறார்கள்.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

வேறுபாடுகள்

- ஒரு முட்டியை மடக்கி, நீட்டுவது.
- முழங்கை நீட்டிப்பு மற்றும் மடக்குவது.
- ஜப-தபத்திற்குப் பதிலாக, லவ-குஷா, நள-நிலா போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்



மூச்சின் சக்தி

எப்படி விளையாடுவது

- மாணவர்கள் வட்டமாக அமர்கிறார்கள்.
- ஒரு மாணவர்கள் வட்டமாக அமர்கிறார்கள்.
- ஒரு மாணவர் ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்துக்கொண்டு விளையாட்டைத் தொடங்குகிறார், மேலும் நீண்ட "ஓம்" என்று உச்சரித்தபடி வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடத் தொடங்குகிறார்.
- முதல் மாணவர் "ஓம்" என்று ஜபித்து முடிக்கும் இடத்தில் இருந்து அடுத்த மாணவர் தொடங்க வேண்டும். அனைத்து மாணவர்களும் பங்கேற்கும் வரை விளையாட்டு தொடரும்.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

இந்த விளையாட்டின் நோக்கம் குரல் வளர்ப்புக்கு உதவுவதும், சுவாசத்தின் கால அளவை அதிகரிப்பதும் ஆகும். விளையாட்டின் வெவ்வேறு மாறுபாடுகளை வெவ்வேறு வகையான ஒலிகளுடன் முயற்சி செய்யலாம்.

ஒய்ஜி 14 ரிஷி பதஞ்சலி உபதேசம்:

எப்படி விளையாடுவது

- மாணவர்கள் வட்டமாக நின்று ஆசிரியரின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுகிறார்கள்.
- ஆசிரியர் பதஞ்சலியின் பெயரில் சில ஆணைகளை வழங்குகிறார். அந்த ஆணையில் 'பதஞ்சலி கூறுகிறார்' சேர்க்கப்பட்டால் மட்டுமே மாணவர்கள் பின்பற்றுகிறார்கள்.
- பதஞ்சலி சொல்கிறார்' என்ற ஆணைகளின்படி செயல்படாத மாணவர்கள் வெளியேற்றப்படுவார்கள்.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

விளையாட்டில் மாறுபாடுகள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன:

- பதஞ்சலிக்கு பதிலாக நேதாஜியை பயன்படுத்துங்கள்.
- கண்களைத் திறப்பது மற்றும் மூடுவது போன்ற கண் பயிற்சிகள்.
- தடாசனம், உத்கதாசனம், பதஸ்தாசனம் போன்ற நிலைகளில் பயிற்சிக்கவும்.



ஒய்ஜி 15 ஷப்தா கிரஹி

எப்படி விளையாடுவது:

- மாணவர்கள் ஒரு வட்டத்தை உருவாக்கி, கண்களைத் துணியால் மூடி ஒரு மாணவனை வட்டத்தின் மையத்தில் நிற்க வைக்க வேண்டும்.
- வட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் எந்த மாணவனும் கைதட்டுகிறான் என்று நடுவில் இருக்கும் மாணவன் யார் கைதட்டினார்கள் என்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் பத்து வாய்ப்புகள் உள்ளன. மிகவும் துல்லியமான யுகங்களைக் கண்டுபிடிப்பவர் வெற்றி பெறுகிறார்.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

விளையாட்டில் மாறுபாடுகள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன. ஆசிரியர் மாணவர்களை கைதட்டுவதற்குப் பதிலாக ஒலி எழுப்புமாறு அறிவுறுத்தலாம்.

சுந்தர்-உத்தம்

எப்படி விளையாடுவது

- மாணவர்கள் ஆசிரியரைச் சுற்றி வட்டமாக அமர்ந்திருக்கிறார்கள். ஆசிரியர் 'சுந்தர் சுந்தர் சுந்தர் ஹை' என்று கூறுகிறார், மாணவர்கள் 'உத்தம் உத்தம் உத்தம் ஹை' என்று பதிலளிக்கின்றனர்.
- ஆசிரியர் சுந்தரை பல முறை (1, 2, 3, 4, 5, 6, முதலியன) வெவ்வேறு ஒலிகளில் சொல்லலாம்.
- மாணவர்களும் அதே எண்ணிக்கையையும் ஒலியிலும் பொருந்த வேண்டும். ஒலி மிகவும் குறைவாக இருக்கும்போது, உரத்த கைதட்டலுடன் விளையாட்டு முடிவடைகிறது.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

விளையாட்டில் மாறுபாடுகள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன.

© NCERT
not to be republished

அமர்வு அமைப்பு மற்றும் பரிந்துரைக்கும் வருடாந்திர திட்டம் ஆசிரியர்களுக்கு

ஆசிரியர்களுக்கான அமர்வு கட்டமைப்பு மற்றும்
ஆண்டுத் திட்டம் தகவல்

NCFSE 2023 உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வை ஒரு தனி பாடத்திட்டப் பகுதியாக பட்டியலிட்டுள்ளது மற்றும் கால அட்டவணையில் குறைந்தபட்சம் 90 மணிநேரம் (இது ஒவ்வொன்றும் 40 நிமிடங்கள் கொண்ட தோராயமாக 135 காலங்கள்) ஒதுக்க பரிந்துரைத்துள்ளது.

கேல் யோகா 3 ஆம் வகுப்புக்கான பாடப்புத்தகம் போதுமான அளவு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது NCFSE 2023 இல் வரையறுக்கப்பட்ட திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்நூல் மூன்று அலகுகளையும் பல அத்தியாயங்களையும் கொண்டது. அடிப்படை இயக்க இயக்க நடவடிக்கைகள், விளையாட்டுகள் மற்றும் யோகா அமர்வுகள் ஆண்டு முழுவதும் தொடர்ச்சியான மற்றும் நிலையான வளர்ச்சிக்கு இணையாக திட்டமிடப்படலாம்.

நடவடிக்கைகளை திறம்பட நடத்துவதற்கு ஆலோசனை அமர்வு அமைப்பு மற்றும் வருடாந்திர திட்டம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் தேவைகளின் அடிப்படையில் திட்டத்தை நீங்கள் தனிப்பயனாக்கலாம்.



காலங்களின் அமைப்பு மற்றும் ஓட்டம்

- இந்நூல் 3 அலகுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு அலகிலும், அத்தியாயங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள் உள்ளன.
- NCF-SE2023 உடற்கல்விக்கு 150 காலங்களைப் பரிந்துரைத்துள்ளது. பரிந்துரைக்கும் கால அட்டவணை வாரத்திற்கு ஒவ்வொன்றும் 40 நிமிடங்கள் குறைந்தது 5 காலங்களை கருதுகிறது.
- NCF-SE உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வுக்காக தொகுதி காலங்களை (2 காலங்கள் ஒன்றாக) ஒதுக்கப் பரிந்துரைக்கிறது
- கால அட்டவணையில் இரண்டு வகையான கால ஒதுக்கீட்டிற்கான பரிந்துரைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:
- காட்சி 1: கால அட்டவணையில் ஒதுக்கப்பட்ட வாரத்திற்கு ஐந்து ஒற்றை காலங்கள்
- காட்சி 2: மோட்டார்திறன்கள் மற்றும் குழுவினையாட்டுகளுக்கு இரண்டு தொகுதி காலங்கள், மற்றும் யோகா பயிற்சிக்கு ஒரு காலகட்டம் கால அட்டவணையில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது

காட்சி 1 - ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் வரையறுக்கப்பட்ட நேரத்தை திறம்பட பயன்படுத்தவும், விரும்பிய கற்றல் விளைவுகளை அடையவும் மூன்று வெவ்வேறு வகையான அமர்வுகள் காட்சிப்படுத்தப்படுகின்றன.

வகை 1: விளையாட்டு பயிற்சியை அதிகரிக்கிறது.

வகை 2: சிந்திக்கவும், சமூக-உணர்ச்சி அம்சங்களைப் பற்றி விவாதிக்கவும் அதிக நேரத்தை வழங்க விளையாட்டுக்குப் பிறகு வட்ட நேரத்தை அதிகரிக்கிறது.

வகை 3: ஒரு குறிப்பிட்ட திறனில் கவனம் செலுத்த கேமிஃபைட் பயிற்சிகளை அதிகரிக்கிறது

40 நிமிட காலத்திற்கான மாதிரி நேர ஒதுக்கீடு அனைத்து வகைகளுக்கும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

அமர்வு செயல்பாடு	வகை 1	வகை 2	வகை 3
வாரம்-அப்	5	5	5
விளையாட்டு/செயல்பாட்டு நேரம்	25	15	25
கூல்-டவுன்		5	5
வட்ட நேரம்	5	15	5



காட்சி 2 (மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது) - 80 நிமிடங்களின் தொகுதி காலம் விளையாட்டு பயிற்சி, பயிற்சிகள் மற்றும் வட்ட நேரத்தை திறம்பட அதிகரிக்க முடியும். தொகுதி காலங்களுடன் இரண்டு வகையான அமர்வுகளை திட்டமிடலாம்:

வகை 4: கேமிஃபைட் பயிற்சிகள் (அணிகளுக்கு இடையில் விளையாடப்படும் மினி விளையாட்டுகள்) குறிப்பிட்ட திறன்களை குறிவைக்க திட்டமிடப்படலாம்.

வகை 5: ஒரே தொகுதி காலகட்டத்தில் இரண்டு ஆட்டங்கள் விளையாடப்பட்டன.

வகை 4					
தொகுதி காலம்	ஆயத்த பயிற்சிக்கு முன்னுரிமை கேமிஃபைட்	விளையாட்டு நேரம்	கேமிஃபைட் பயிற்சிகள்/ மினி கேம்கள்	கூல்-டவுன்	வட்ட நேரம்
நிமிடங்களில் நேரம் ஸ்ளிகங்டமிநி ம்ரநே	5	30	20	5	20

வகை 5				
தொகுதி காலம்	வாரம்-அப் முன்னுரிமை கேமிஃபைட்	விளையாட்டு நேரம் 2 விளையாட்டுகளை	கூல்-டவுன்	வட்ட நேரம்
நிமிடங்களில் நேரம் ஸ்ளிகங்டமிநி ம்ரநே	5	50	5	20



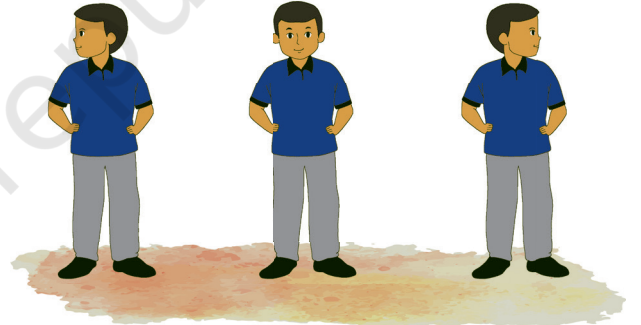
வாரம்-அப் மற்றும் கூல்-டவுன்

ஆயத்த பயிற்சி மற்றும் அமைதிப்படுத்தல் நடவடிக்கைகள் உடல் உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டுகளின் இன்றியமையாத கூறுகள். இது நம் உடலை செயல்பாட்டிற்கு தயார்படுத்த உதவுகிறது, ஒட்டுமொத்த செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் இதயத் துடிப்பை படிப்படியாக உயர்த்துவதன் மூலமும், மூட்டுகளை தளர்த்துவதன் மூலமும் காயங்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. அமைதிப்படுத்தல் நடவடிக்கை படிப்படியாக இதயத் துடிப்பைக் குறைக்கவும், தசை விறைப்பைத் தடுக்கவும், தளர்வை ஊக்குவிக்கவும் உதவுகின்றன. பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள உடல் செயல்பாடுகளை உறுதி செய்வதற்கு சரியான வெப்பமயமாதல் மற்றும் அமைதிப்படுத்தல் நடைமுறைகள் மிக முக்கியம். அவை உடலில் மன அழுத்தத்தை வெளியிடவும், தோற்ற குறைபாடுகளை மேம்படுத்தவும், உடற்பயிற்சியில் நேர்மறையான அணுகுமுறையை வளர்க்கவும் உதவுகின்றன.

ஆயத்த பயிற்சி மற்றும் அமைதிப்படுத்தல் பயிற்சிகள் வயதுக்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும், மேலும் செய்ய வேண்டிய உடல் செயல்பாடு மற்றும் மாணவர்களின் உடற்பயிற்சி நிலைகளின் அடிப்படையில் தனிப்பயனாக்கலாம். ஆயத்த பயிற்சி மற்றும் அமைதிப்படுத்தலுக்கு பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் சில பயிற்சிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர்கள் இந்தப் பட்டியலிலிருந்து பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம் அல்லது மாணவர்கள் மற்றும் செய்ய வேண்டிய செயல்பாட்டிற்கு பொருத்தமான பிற பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.



மேல்நோக்கி கீழ்நோக்கி கழுத்து நீட்சி



வலது-இடது கழுத்து சுழற்சி



பக்கவாட்டு கழுத்து நீட்சி



தோள்பட்டை சுழற்சி



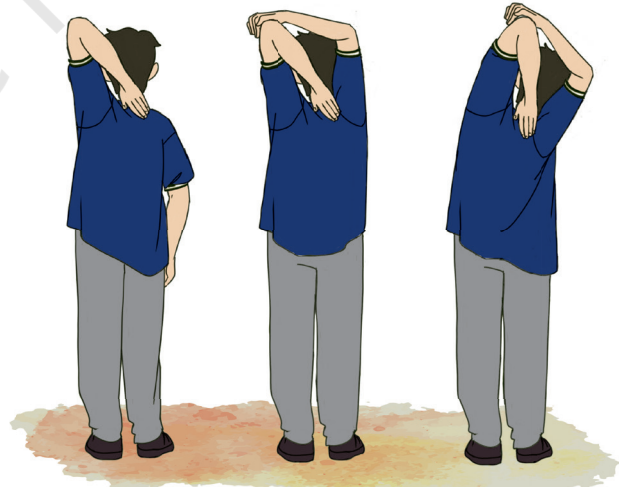
கை சுழற்சி



மாற்று கால் தொடுதல்



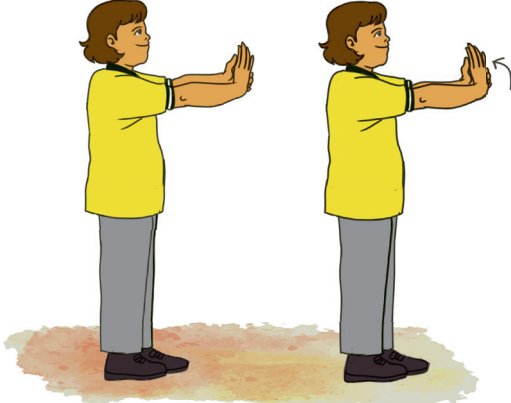
கணுக்கால் சுழற்சி



தோள்பட்டை கத்தி நீட்சி



குறுக்கே கை தோள்பட்டை நீட்சி



மணிக்கட்டு நீட்சி நீட்டிப்பு



மணிக்கட்டு நீட்சி நெகிழ்வு



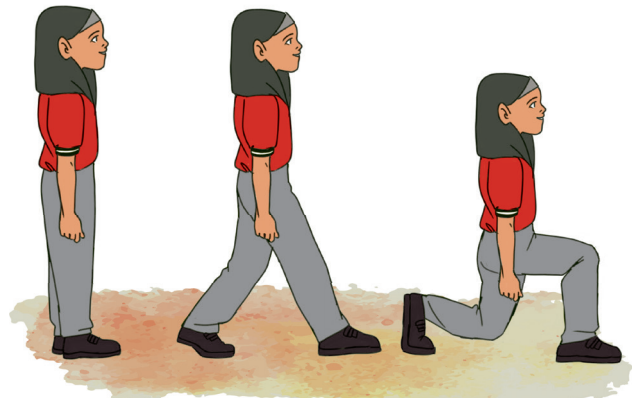
முன்னோக்கி மற்றும் பின்னோக்கி வளைவு



பக்கவாட்டு வளைவு



பக்கவாட்டு சுழற்சி



முன்னோக்கி கால் நுரையீரல்கள்



யோகா அமர்வின் அமைப்பு

ஒவ்வொன்றையும் தொடங்குங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பிரார்த்தனையுடன் யோகா அமர்வு. இந்த ஜெபம் மாணவருக்கும் ஆசிரியருக்கும் இடையிலான பரிசுத்த பிணைப்பைப் பற்றியது. அவர்கள் இருவரும் தங்கள் பாதைகளை தெய்வீக பாதுகாப்புடனும், ஞானத்துடன் போஷாக்குடனும் பிரார்த்தனை செய்கிறார்கள். அவர்கள் எல்லா இடங்களிலும் மற்றும் அனைவருக்கும் அமைதியை விரும்புகிறார்கள்.

தொடக்க ஜெபம்	
ஓம் சாஹு நவாவதா சாஹு நௌ புணக்கு சாஹு வீர்யம் கரவாவஹை தஜஸ்விநவதிதமஸ்து மா வித்விஷாவஹை ஓம் ஷாந்தி ஷாந்தி ஷாந்திவித்விஸ்வஹை. ஓம் ஸந்தி: ஸந்தி: ஸந்தி:	ஓம் சாஹு நவாவதா சாஹு நௌ புணக்கு சாஹு வீர்யம் கரவாவஹை தஜஸ்விநவதிதமஸ்து மா வித்விஷாவஹை ஓம் ஷாந்தி ஷாந்தி ஷாந்தி
பிரார்த்தனையின் பொருள் நாம் இருவரும் (குரு மற்றும் சிஷ்யா) பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். நம் இருவருக்கும் ஊட்டம் கிடைக்கட்டும். நாம் மிகுந்த வீரியத்துடனும் ஆற்றலுடனும் பயிற்சி செய்வோமாக. நமது ஆய்வுகள் பயனுள்ளவையாகவும், அறிவூட்டுபவையாகவும் இருக்கட்டும். வெறுப்புடன் வாழ வேண்டாம்.	

தொடக்க ஜெபத்திற்குப் பிறகு அமர்வு திட்டத்தின்படி செயல்பாடுகளை நடத்துங்கள். இது ஆயத்த நடைமுறைகளை உள்ளடக்கியது, ஆசனம், கண் பயிற்சிகள், மற்றும் கிருதா யோகா. ஒவ்வொரு யோகா அமர்வையும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பிரார்த்தனையுடன் முடிக்கவும். ஒரு நிறைவு பிரார்த்தனை மாணவர்கள் அறிவை ஒருங்கிணைக்கவும், நேர்மறை மற்றும் மகிழ்ச்சியுடன் நாளை வலுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

நிறைவு ஜெபம்	
ஓம் சர்வே பவந்து சுகிநஹ்/ சர்வே சந்து நிரமயாஹ்/ சர்வே பாத்ராணி பஷ்யந்து/ மா கஷ்சித் துஃகவாக் பவேத்/ ஓம் ஷாந்தி ஷாந்தி ஷாந்தி:	ஓம் சர்வே பவந்து சுகிநஹ்/ சர்வே சந்து நிரமயாஹ்/ சர்வே பாத்ராணி பஷ்யந்து/ மா கஷ்சித் துஃகவாக் பவேத்/ ஓம் ஷாந்தி ஷாந்தி ஷாந்தி/
பிரார்த்தனையின் பொருள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும். அனைவரும் நோயற்றவர்களாக இருக்கட்டும். எது மங்கலம் எனபதை அனைவரும் பார்க்கட்டும். யாரும் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கட்டும். எங்கும் அமைதி நிலவட்டும்.	



யோகா அமர்வைத் தொடங்குவதற்கும் முடிப்பதற்கும் பொதுவான அறிவுறுத்தல்கள்

- வசதியான இடத்தில் உட்காருங்கள் சுகாசனா தோரணை.
- முதுகை நேராக வைத்து, கண்களை மூடிக்கொண்டு, முகத்தில் மென்மையான புன்னகையை வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் கைகளை உள்ளே வைக்கவும் நாடி-முத்ரா உங்கள் சுவாசத்தைப் பற்றி விழிப்புடன் இருங்கள். சில நொடிகள் சுவாசத்தை உற்று நோக்குங்கள், பின்னர் ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, மூச்சை வெளியே விடும்போது ஓம் என்ற மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும்.
- மெதுவாக உங்கள் கைகளை உள்ளே வைக்கவும் நமஸ்கார முத்திரை தொழுகையை உச்சரிக்கவும்.
- நாமஜபத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனியுங்கள்.
- உள்ளங்கைகளை மெதுவாக தேய்த்து, அதிலிருந்து ஒரு கோப்பையை உருவாக்கி, கண்களின் மீது வைக்கவும்.

24 அமர்வுகளுக்கான பரிந்துரை அமர்வு திட்டம்

மாதம் 1

	3 வது காலம்	6 வது காலம்	9 வது காலம்	12 வது காலம்
அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா	நன்றாக இருப்பது (15 நிமிடம்)	அஹிம்சை கதை மற்றும் செயல்பாடு (15 நிமிடம்)	ஆரோக்கியமாக இருப்பது (15 நிமிடம்)	அஹிம்சை அன்றாட வாழ்வில் (15 நிமிடம்)
யோகா சாதனா	கண் பயிற்சிகள் (15 நிமிடம்)	பதஞ்சலி என்கிறார் செயலில் கவனத்தை ஈர்க்கும் விளையாட்டு (15 நிமிடம்)	கண் பயிற்சிகள் (15 நிமிடம்)	ஷப்தா கிரஹி ஒலி கவனத்திற்கான விளையாட்டு (15 நிமிடம்)



மாதம் 2

தமிழ்
சாலைப்பாடல்
தமிழ்

	15 வது காலம்	18 வது காலம்	21 வது காலம்	24 வது காலம்
அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா	நல்லவனாக இருத்தல் (15 நிமிடம்)	நியமம் செளச்சா கதை (15 நிமிடம்)	சௌச்சா தொடர்புடைய செயல்பாடு (15 நிமிடம்)	அன்றாட வாழ்வில் தூய்மை (15 நிமிடம்)
யோகா சாதனா	கண் பயிற்சிகள் (15 நிமிடம்)	ஒலி இயக்கம் மூச்சை வலுப்படுத்தும் விளையாட்டு (15 நிமிடம்)	கண் பயிற்சிகள் (15 நிமிடம்)	கோஷங்கள் ஒலி மற்றும் இயக்கம் விழிப்புணர்வுக்கான விளையாட்டு

மாதம் 3

	27 வது காலம்	30 வது காலம்	33 வது காலம்	36 வது காலம்
அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா	நல்ல உணவுப் பழக்கம் (15 நிமிடம்)		நல்ல தூக்க பழக்கம் (10 நிமிடம்)	
யோகா சாதனா	சுவாசம் விழிப்புணர்வு உடன் செயல்பாடு முத்ரா (15 நிமிடம்)	அறிமுகம் ஆசனம் செயல்பாட்டுடன் (15 நிமிடம்)	குதிகால் நடை மற்றும் தவளை குதித்தல் (10 நிமிடம்)	மதிப்பீடு
		ஜப வழி ஒலி மற்றும் இயக்கம் விழிப்புணர்வுக்கான விளையாட்டு (15 நிமிடம்)	"ஓம்" மந்திரம் - அ, உ, ம (10 நிமிடம்)	



மாதம் 4

	39 வது காலம்	42 வது காலம்	45 வது காலம்	48 வது காலம்
யோகா சாதனா	அடிப்படையான தோரணைகள் தடாசனா மற்றும் ஷிதிலா தடாசனம் (15 நிமிடம்) நிற்கும் அறிமுகம் ஆசனங்கள் விருகாசனம் (15 நிமிடம்)	தண்டாசனம் மற்றும் தண்டாசனம் முதல் சித்தி வரை (15 நிமிடம்) அறிமுகம் சுகாசனா (15 நிமிடம்)	ப்ரோன் ஸ்திதி மற்றும் குறைந்த பட்சம் ஆசனம் (15 நிமிடம்) அறிமுகம் புஜங்காசனம் (15 நிமிடம்)	சுபீன் ஸ்திதி மற்றும் சவாசனம் (15 நிமிடம்) அறிமுகம் பவனமுக்தாசனம் (15 நிமிடம்)

மாதம் 5

	51 வது காலம்	54 வது காலம்	57 வது காலம்	60 வது காலம்
யோகா சாதனா	ஆசனம் பயிற்சி விருகாசனம் (20 நிமிடம்)	ஆசனம் பயிற்சி வஜ்ராசனம் (20 நிமிடம்)	ஆசனம் பயிற்சி பவனே-முக்தாசனம் மற்றும் சவாசனம் (20 நிமிடம்)	ஆசனம் பயிற்சி புஜங்காசனம் மற்றும் சவாசனம் (20 நிமிடம்)
	"ஓம்" மந்திரம் - அ, உ, ம (10 நிமிடம்)	ஓலி இயக்கம் (15 நிமிடம்)	"ஓம்" மந்திரம் - அ, உ, ம (10 நிமிடம்)	எண் மற்றும் கைதட்டல் மன விழிப்புணர்வு விளையாட்டு (10 நிமிடம்)

மாதம் 6

	63 வது காலம்	66 வது காலம்	69 வது காலம்	72 வது காலம்
அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா	தருமன் மற்றும் நியமம் திருத்தம் (15 நிமிடம்)	அனைத்து 5 இன் திருத்தம் ஆசனங்கள் (30 நிமிடங்கள்)	இனிய சட்டசபை (30 நிமிடங்கள்)	மதிப்பீடு
யோகா சாதனா	கண் பயிற்சிகளின் திருத்தம் (15 நிமிடம்)			



வருடாந்திர அமர்வு திட்டம்

கொடுக்கப்பட்ட அட்டவணை முழு ஆண்டிற்கான கொடுக்கப்பட்ட 150 பாடவேளைகளில் திட்டமிடப்பட்ட செயல்பாடுகளின் வரிசைவரிசையைக் காட்டுகிறது. தேவையான திறன்களின் திறம்பட வளர்ச்சிக்கு இந்த வரிசையைப் பின்பற்றுவது முக்கியம். அமர்வின் வகை மற்றும் செயல்பாட்டு எண் பாடப்புத்தகத்தில் எளிதாக குறிப்பதற்காக அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

குறிப்பு: ஒரு தொகுதி காலத்திற்கு, தொடர்ச்சியான இரண்டு காலகட்டங்களின் செயல்பாடுகளை இணைக்கவும். எங்கெல்லாம் தடை காலம் தேவைப்படுகிறதோ அங்கெல்லாம் நமது விளையாட்டுக்கள், யோகா பயிற்சிகள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆண்டு அமர்வு திட்டம்						
காலம்	அலகு	திறமை	வகை	செயல்பாட்டின் பெயர்	செயல்பாட்டின் எண்	கணக்கு
1	அலகு 1	எறிதல் மற்றும் பிடித்தல்	வகை 3	பிடித்து எறியுங்கள்	பிஎம்-1	1
2	அலகு 1	தூக்கி எறிதல்	வகை 2	எறிந்து எறிந்து	பிஎம்-2	2
3	அலகு 1	எறிதல் மற்றும் பிடித்தல்	வகை 3	பிடித்து எறியுங்கள்	பிஎம்-1	3
4	அலகு 1	தூக்கி எறிதல்	வகை 2	எறிந்து எறிந்து	பிஎம்-2	4
5	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	மகிழ்ச்சியாக இருப்பது	ஒய்.ஜி-1	1
6 & 7	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	ஏழு கற்கள்	மற்றும்-1	2
8	அலகு 1	பிடி	வகை 3	ரிலே கேட்சிங்	பிஎம்-5	5
9	அலகு 1	எறி	வகை 3	இலக்கை அடையுங்கள்	பிஎம்-3	6
10	அலகு 1	பிடி	வகை 3	ரிலே கேட்சிங்	பிஎம்-5	7
11	அலகு 1	எறி	வகை 3	இலக்கை அடையுங்கள்	பிஎம்-3	8
12 & 13	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	கோலப் டோகோர்	மற்றும்-2	4
14	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	தருமன்	ஒய்.ஜி 2	3
15	அலகு 1	பிடி	வகை 1	சுவரில் பந்து	பிஎம்-6	9
16	அலகு 1	எறி	வகை 2	எறிந்து எறிந்து	பிஎம்-2	10



17	அலகு 1	எறி	வகை 1	கூம்புகளைத் தட்டுங்கள்	பிஎம்-4	11
18	அலகு 1	பிடி	வகை 1	சுவரில் பந்து	பிஎம்-6	12
19	அலகு 1	எறி	வகை 2	எறிந்து எறிந்து	பிஎம்-2	13
20	அலகு 1	எறி	வகை 1	கூம்புகளைத் தட்டுங்கள்	பிஎம்-4	14
21 & 22	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	கண் பயிற்சிகள்	ஓய்ஜி-3	4
23	அலகு 1	எறி	வகை 1	கூம்புகளைத் தட்டுங்கள்	பிஎம்-4	15
24 & 25	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	பக்தம்-பக்தை	மற்றும்-3	6
26	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	பந்தை பாஸ் செய்யுங்கள்	பிஎம்-7	16
27	அலகு 2	உதைத்தல்	வகை 3	நடுவில் குரங்கு	பிஎம்-11	17
28	அலகு 3	உதைத்தல்	வகை 3	பந்தை பாஸ் செய்யுங்கள்	பிஎம்-7	18
29	அலகு 4	உதைத்தல்	வகை 3	நடுவில் குரங்கு	பிஎம்-11	19
30 & 31	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	சங்கிலி (சங்காலி)	ஓஜி-4	8
32	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	கண் பயிற்சிகள்	ஓய்ஜி-3	5
33	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	நிழல் பந்து	பிஎம்-8	20
34	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	பந்தை சுழற்றவும்	பிஎம்-9	21
35	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	நிழல் பந்து	பிஎம்-8	22
36	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	பந்தை சுழற்றவும்	பிஎம்-9	23
37	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	பெட்டியில் சொடுக்கவும்	பிஎம்-10	24
38	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	பெட்டியில் சொடுக்கவும்	பிஎம்-10	25
39	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	நியமம்	YG-4	6
40 & 41	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	கண் குமட்டல்	மற்றும்-5	10
42	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	நடுவில் குரங்கு	பிஎம்-11	26
43	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	பெட்டியில் சொடுக்கவும்	பிஎம்-10	27
44	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	நடுவில் குரங்கு	பிஎம்-11	28
45	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	நடுவில் குரங்கு	பிஎம்-11	29
46	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	பெட்டியில் சொடுக்கவும்	பிஎம்-10	30
47	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 3	நடுவில் குரங்கு	பிஎம்-11	31



48	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	எழுச்சி	YG-5	7
49 & 50	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	அறிமுகம் யோகப் பயிற்சிகள்	ஒய்ஜி-6	9
51 & 52	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	பிட்டா குட்	மற்றும்-6	12
53	அலகு 1	அடித்து நொறுக்குதல்	வகை 3	பலானை அடிக்கவும்	பிஎம்-13	32
54	அலகு 1	அடித்து நொறுக்குதல்	வகை 1	உடலும் பலானும்	பிஎம்-14	33
55	அலகு 1	அடித்து நொறுக்குதல்	வகை 3	பலானை அடிக்கவும்	பிஎம்-13	34
56	அலகு 1	அடித்து நொறுக்குதல்	வகை 1	உடலும் பலானும்	பிஎம்-14	35
57 & 58	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	ஆசனம்- ஆயத்த நடைமுறைகள்	ஒய்ஜி-7	11
59 & 60	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	அடிப்படை தோரணைகள்	ஒய்ஜி-8	13
61 & 62	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	கண் குமட்டல்	மற்றும்-5	14
63	அலகு 1	அடித்து நொறுக்குதல்	வகை 2	மென்மையான பந்து கட்டுப்பாடு	பிஎம்-15	36
64	அலகு 1	அடித்து நொறுக்குதல்	வகை 3	விளையாடும் பாஸ்	பிஎம்-16	37
65	அலகு 1	அடித்து நொறுக்குதல்	வகை 1	சதுக்கத்தில் ஸ்கூப்	பிஎம்-17	38
66	அலகு 1	அடித்து நொறுக்குதல்	வகை 2	மென்மையான பந்து கட்டுப்பாடு	பிஎம்-15	39
67 & 68	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	ஹாப்ஸ்காட்ச்	மற்றும்-7	16
69	அலகு 1	அடித்து நொறுக்குதல்	வகை 3	விளையாடும் பாஸ்	பிஎம்-16	40
70	அலகு 1	அடித்து நொறுக்குதல்	வகை 1	சதுக்கத்தில் ஸ்கூப்	பிஎம்-17	41
71	அலகு 1	ஒருங்கிணைப்பு	வகை 2	உட்கார்ந்து எழுந்திருங்கள்	பிஎம்-12	42
72	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	ஆசனம் பயிற்சி	YG-9	14
73-81		அரையாண்டு மதிப்பீடு		தொகுப்பு மதிப்பீடு	எஸ்ஏ-1	9
82 & 83	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	ஆசனம் பயிற்சி	YG-9	16
84 & 85	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	ஹாப்ஸ்காட்ச்	மற்றும்-7	18



86	அலகு 1	ஒருங்கிணைப்பு	வகை 1	நகர்ந்து கொண்டே இருங்கள்	பிஎம்-20	43
87	அலகு 1	ஒருங்கிணைப்பு	வகை 3	குச்சியால் பெறுதல்	பிஎம்-18	44
88	அலகு 1	ஒருங்கிணைப்பு	வகை 1	நகர்ந்து கொண்டே இருங்கள்	பிஎம்-20	45
89	அலகு 1	ஒருங்கிணைப்பு	வகை 3	குச்சியால் பெறுதல்	பிஎம்-18	46
90	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	ஆசனம் பயிற்சி	YG-9	17
91 & 92	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	சேவல் சண்டை	மற்றும்-8	20
93	அலகு 1	ஒருங்கிணைப்பு	வகை 2	சமநிலைப்படுத்தும் குச்சி	பிஎம்-19	47
94	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 3	உங்கள் தரையில் பிடியுங்கள்	பிஎம்-21	48
95	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 3	பலகைகள்	பிஎம்-22	49
96 & 97	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	குமீர் டெங்கா	மற்றும்-9	22
98	அலகு 1	ஒருங்கிணைப்பு	வகை 2	சமநிலைப்படுத்தும் குச்சி	பிஎம்-19	50
99	அலகு 1	நோய்த்தடுப்பு	வகை 2	தடுப்பூசி விஜயடே	பிஎம்-27	51
100	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	சுவாசப் பயிற்சிகள்	ஓய்ஜி-10	18
101	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 3	உங்கள் தரையில் பிடியுங்கள்	பிஎம்-21	52
102	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 1	பாடகர்குழு-போலீஸ்	பிஎம்-24	53
103	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 3	பலகைகள்	பிஎம்-22	54
104	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 1	வீட்டைக் கண்டுபிடி	பிஎம்-23	55
105 & 106	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	“ஓம்” மந்திரம் - அ, உ, ம	ஓய்ஜி-11	20
107 & 108	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	குமீர் டெங்கா	மற்றும்-9	24
109	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 1	பாடகர்குழு-போலீஸ்	பிஎம்-24	56
110	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 3	ஷட்டில் ரன்	பிஎம்-25	57
111	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 1	தடுப்பூசிவிஜயடே	பிஎம்-27	58
112	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 3	பாடகர்குழு-போலீஸ்	பிஎம்-25	59



113	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	கிருதா யோகா	ஓய்ஜி-12	21
114 & 115	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	பூக்களின் பாதையில் நடக்கிறோம்	மற்றும்-10	26
116 & 117	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	டாட்ஜ் பால்	மற்றும்-11	28
118 & 119	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	ஸ்பூன் ரேஸ்	மற்றும்-12	30
120	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 3	பாதுகாப்பை நோக்கி நகர்த்துதல்	பிஎம்-26	60
121	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 3	ஷட்டில் ரன்	பிஎம்-25	61
122 & 123	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	காடா ஆனால்	மற்றும்-13	32
124	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 3	பாதுகாப்பை நோக்கி நகர்த்துதல்	பிஎம்-26	62
125	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 3	ஷட்டில் ரன்	பிஎம்-25	63
126	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	ஜப வழி	ஓய்ஜி-13	22
127	அலகு 1	நோய்த்தடுப்பு	வகை 2	தடுப்பூசி விஜயடே	பிஎம்-27	64
128	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	ரிஷி பதஞ்சலி என்கிறார்	ஓய்ஜி-14	23
129	அலகு 1	தனிப்பட்ட இலக்குகள்	வகை 3	தடுப்பூசி விஜயடே	பிஎம்-27	65
130	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	இழுபறி	மற்றும்-14	33
131	அலகு 3	யோகா	யோகா பயிற்சிகள்	ஷப்தா கிரஹி	ஓய்ஜி-15	24
132	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	மூன்று கால் பந்தயம்	மற்றும்-15	34
133	அலகு 1	ஒருங்கிணைப்பு	வகை 1	நகர்ந்து கொண்டே இருங்கள்	பிஎம்-20	66
134	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 1	பெட்டியில் சொடுக்கவும்	பிஎம்-10	67
135 & 136	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	உள்ளேயும் வெளியேயும்	மற்றும்-16	36
137	அலகு 1	ஒருங்கிணைப்பு	வகை 1	நகர்ந்து கொண்டே இருங்கள்	பிஎம்-20	68



138	அலகு 1	உதைத்தல்	வகை 1	பெட்டியில் சொடுக்கவும்	பிளம்-10	69
139 & 140	அலகு 2	எங்கள் விளையாட்டு	வகை 4/5	ஒளி மற்றும் நிழல்	மற்றும்-17	38
141-150		மதிப்பீடு		வருடாந்திர மதிப்பீடு	எஸ்ஏ-2	19

யோகா	24
எங்கள் விளையாட்டு	38
அடிப்படை மோட்டார் இயக்கம்	69
மதிப்பீடு	19
மொத்தம்	150

© NCERT
not to be republished