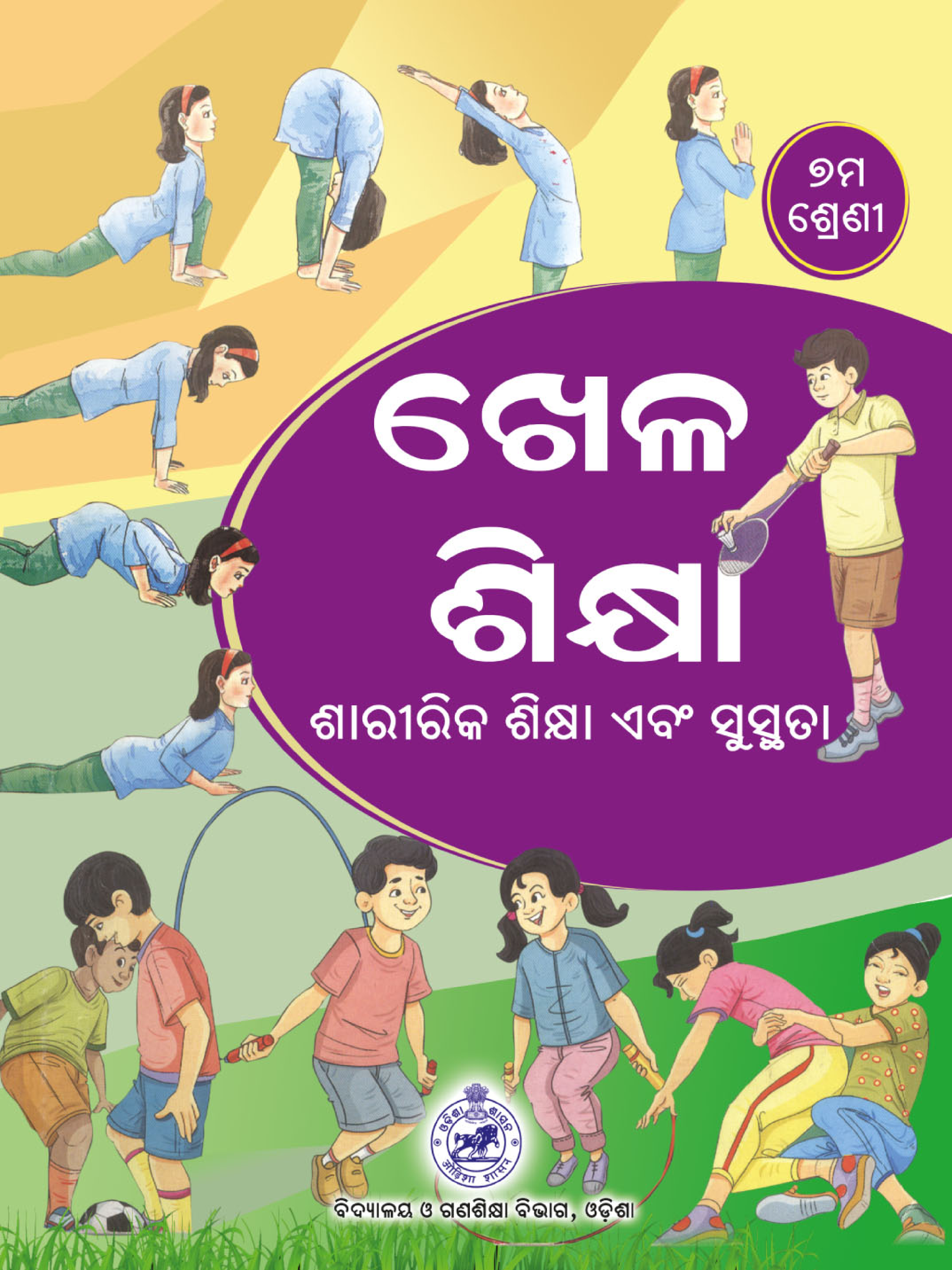


୭ମ ଶ୍ରେଣୀ

# ଖେଳ ଶିକ୍ଷା

## ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା

ମୋ ନାମ :...............................................

ମୋ ବାପାଙ୍କ ନାମ :.......................................

ମୋ ମା'ଙ୍କ ନାମ :.........................................

ମୋ ବିଦ୍ୟାଳୟର ନାମ :....................................

ମୋ ଶ୍ରେଣୀ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନାମ :............................

..........................................................................

ମୋ ଗାଁ/ସାହିର ନାମ...........................................

# ଖେଳ ଶିକ୍ଷା

## ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

୭ମ ଶ୍ରେଣୀ

Physcial Education 7 - Prelims.indd 1 03-Apr-25 12:36:51 PM

# ଖେଳ ଶିକ୍ଷା

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ

ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ସଂସ୍କରଣ – ୨୦୨୬


**ସମ୍ପାଦନା ମଣ୍ଡଳୀ**

ଡ଼କ୍ଟର ଅଶୋକ କୁମାର ନାୟକ
ଡ଼କ୍ଟର ଦେବେନ୍ଦ୍ରନାଥ ବେହେରା
ପତ୍ରପୁଷ୍ପା ମହାନ୍ତି
ଶୁଭାରାଣୀ ଦୋରା

**ସମୀକ୍ଷକ ମଣ୍ଡଳୀ :**

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାକର ମଙ୍ଗରାଜ
ଡ. ଧନେଶ୍ୱର ପଲେଇ
ପତ୍ରପୁଷ୍ପା ମହାନ୍ତି
ଶୁଭାରାଣୀ ଦୋରା

**ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ :**

ଡ. କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି
ଦୀନେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦେବନାଥ

**ସଂଯୋଜକ :**

ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସାହୁ

**ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଜିକା :**

ଡ. ସବିତା ସାହୁ

**ପ୍ରକାଶକ :**

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

**ମୁଦ୍ରଣ ବର୍ଷ :** ୨୦୨୬

**ପ୍ରସ୍ତୁତି :**

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

**ଡିଟିପି ଓ ଡିଜାଇନ୍ :**

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ ଓ ପ୍ରକାଶନ ସଂସ୍ଥା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

**ମୁଦ୍ରଣ :**

ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

# ପ୍ରସ୍ତାବନା

ଭାରତର ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୀତି ୨୦୨୦ ଦେଶର ଏକ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପରିକଳ୍ପନା କରୁଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରା ଓ ସଭ୍ୟତା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଏବଂ ମାନବିକ ପ୍ରୟାସ ଓ ଜ୍ଞାନର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ସଫଳତା ରହିଛି । ଏହା ସହିତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ସମ୍ଭାବନା ଓ ଆହ୍ୱାନ ଗୁଡ଼ିକର ସାମ୍ନା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି । ଏହି ଆକାଂକ୍ଷୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଆଧାର ରାଷ୍ଟ୍ରିୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାରିତ ଶିକ୍ଷା (ଏନ୍.ସି.ଏଫ.ଏସ୍-ଇ) ୨୦୨୩ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ସ୍ତରର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଭଲଭାବେ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛି । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଦକ୍ଷତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରି ମାନବ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ପାଞ୍ଚଟି ସ୍ତରକୁ ସ୍ପର୍ଶକରି ମୌଳିକ ଜ୍ଞାନ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟର ପଞ୍ଚକୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ତରରେ ସେମାନଙ୍କର ଅଧିକା ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ରାସ୍ତା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପରି ଭାବରେ ମଧ୍ୟସ୍ତର, ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସେତୁ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଯାହା ୬ଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀରୁ ୮ମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନି ବର୍ଷ ଧରି ଚାଲିଥାଏ ।

ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍.-ଏସ୍.ଇ ୨୦୨୩ ମଧ୍ୟସ୍ତରରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ସଜ୍ଜିତ କରବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ, ବର୍ଣ୍ଣନାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ ଓ ସୁଯୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଯାହା ଏକ ବିବିଧ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ, ତିନୋଟି ଭାଷା ସହିତ ନଅଟି ବିଷୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ– ଭାରତର ଅତିକମ୍‌ରେ ଦୁଇଟି ମୂଳଭାଷା (ମାତୃଭାଷା)– ବିଜ୍ଞାନ, ଗଣିତ, ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ, କଳାଶିକ୍ଷା, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।

ଏହିପରି ଏକ ରୂପାନ୍ତରିତ ଶିକ୍ଷଣ ସଂସ୍କୃତି ପାଇଁ କେତେକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସର୍ତ୍ତ ରହିଛି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ରଖିବା । ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସର ଯେପରି ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟସ୍ଥତା କରିବାର ଏକ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ, ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବିଚାରପୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ତୁଳନ ସ୍ଥାପନ କରିବ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସର୍ତ୍ତାବଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଏକ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉଭୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଧାରଣାଗତ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

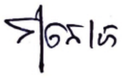
ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏହିପରି ଉଚ୍ଚମାନର ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଯୋଗାଇବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ । ବିଭିନ୍ନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପରିସର ଗୋଷ୍ଠୀ, ଯାହା ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଗଠନ କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ସେମାନଙ୍କର ସଦସ୍ୟ ଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଏବଂ ଅଭିଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଏହିପରି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଶିତ କରିବାକୁ ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି । ୭ମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା, ଖେଳଶିକ୍ଷା ଶିରୋନାମା, ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଶଳ ବିକାଶ କରିବାପାଇଁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ୍, ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଏବଂ କବାଡ଼ି ଦଳଗତ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ନିୟୋଜିତ କରିବାପାଇଁ ବିଜ୍ଞ୍ୟତା ସହ ପରିକଳ୍ପିତ ହୋଇଛି । ଯୋଗର ବୟସ ଆଧାରିତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ପାଇଁ ଭିତିଭୂମି ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ । NCF-SE (ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍.ଏସ.ଇ) ୨୦୨୩ରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଦକ୍ଷତାକୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମନ୍ୱିତ କରାଯାଇଛି । ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ - ୨୦୨୫ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।

ଖେଳଶିକ୍ଷା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ମହତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଜୀବନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଭଳି ପାରସ୍ପରିକ ସଂଯୋଗୀକୃତ ବିଷୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଅଛି ।

ପାଠ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ଗୋଷ୍ଠୀଶିକ୍ଷାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଉଭୟଙ୍କପାଇଁ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ସମୃଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ । ଯଦିଓ ଏହି ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ମୂଲ୍ୟବାନ, ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା । ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ପୁସ୍ତକ କେବଳ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ବରଂ ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଉତ୍ସ ।

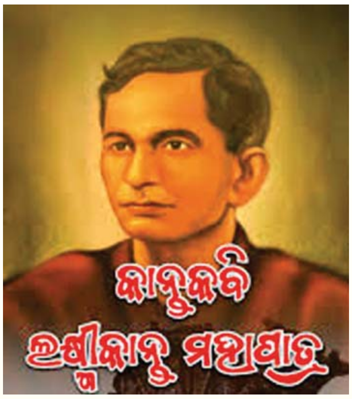
ଅବଶ୍ୟ, ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବ୍ୟତୀତ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶିକ୍ଷଣ-ସମ୍ବଳ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଉଚିତ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠାଗାର ଗୁଡ଼ିକ ଏହିପରି ଉତ୍ସକୁ ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଏବଂ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ଅମୂଲ୍ୟ ହେବ ।

ଏହା ସହିତ, ମୁଁ ଏହି ସମସ୍ତଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି ଯେଉଁମାନେ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ବିକାଶରେ ସଂପୃକ୍ତ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଆଶା କରୁଛି ଯେ ଏହା ସମସ୍ତ ଅଂଶୀଦାରଙ୍କ ଆଶା ପୂରଣ କରିବ । ଏଥି ସହିତ ମୁଁ ଆଗାମୀ ବର୍ଷ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଏହାର ସମସ୍ତ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ମତାମତକୁ ମଧ୍ୟ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରୁଅଛି ।




(ମନୋଜ କୁମାର ପାଢ଼ୀ)
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ
ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ
ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

# ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ




ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ
ଚାରୁହାସମୟୀ ଚାରୁଭାଷମୟୀ ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।
ପୂତ – ପୟୋଧି – ବିଧୌତ – ଶରୀରା,
ତାଳତମାଳ – ସୁଶୋଭିତ – ତୀରା,
ଶୁଭ୍ର ତଟିନୀକୂଳ – ଶୀକର – ସମୀରା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥

ଘନବନଭୂମି ରାଜିତଅଙ୍ଗେ,
ନୀଳ ଭୂଧରମାଳା ସାଜେ ତରଙ୍ଗେ,
କଳ କଳ ମୁଖରିତ ଚାରୁବିହଙ୍ଗେ
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥

ସୁନ୍ଦରଶାଳି – ସୁଶୋଭିତ – କ୍ଷେତ୍ରା,
ଜ୍ଞାନବିଜ୍ଞାନ – ପ୍ରଦର୍ଶିତ – ନେତ୍ରା
ଯୋଗୀଋଷିଗଣ – ଉଟଜ – ପବିତ୍ରା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥

ସୁନ୍ଦରମନ୍ଦିରମଣ୍ଡିତ – ଦେଶା,
ଚାରୁ କଳାବଳି – ଶୋଭିତ – ବେଶା
ପୁଣ୍ୟ ତୀର୍ଥଚୟ – ପୂର୍ଣ୍ଣ – ପ୍ରଦେଶା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥

ଉତ୍କଳ ସୁରବର – ଦର୍ପିତ – ଗେହା,
ଅରିକୁଳ – ଶୋଣିତ – ଚର୍ଚ୍ଚିତ – ଦେହା,
ବିଶ୍ୱଭୂମଣ୍ଡଳ – କୃତବର – ସ୍ନେହା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।

କବିକୁଳମୌଳିସୁନନ୍ଦନ – ବନ୍ଦ୍ୟା,
ଭୁବନବିଘୋଷିତ – କୀର୍ତ୍ତିଅନିନ୍ଦ୍ୟା,
ଧନ୍ୟେ, ପୁଣ୍ୟେ, ଚିର ଶରଣ୍ୟେ
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥

# ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ ପଦେ

ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର-୨୦୨୩ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାପାଇଁ (ଏନ.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍.ଇ - ୨୦୨୩) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଦିଗରେ ସଫଳତାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରକ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛି । ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଏନ.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍.ଇ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ସମସ୍ତ ସ୍ତରପାଇଁ ଏକ ମୂଳ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଭାବରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛି । ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଥର ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ ନିମିତ୍ତ ଏକ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ, ବିବିଧ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁସନ୍ଧାନ, ମୌଳିକ କ୍ରୀଡ଼ା କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଯୋଗ ଜଗତରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ । କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣତା, ସଂପୃକ୍ତ ଜ୍ଞାନଗତ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଆତ୍ମ ଅନୁଶାସନ, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ନିଜର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା, କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଶ୍ରେଣୀର ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକକୁ ପାଞ୍ଚଟି ୟୁନିଟ୍ (ଏକକ)ରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

୧. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ମୌଳିକ ଉପାଦାନ ।

୨. ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା ।

୩. କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ – ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ୍ ।

୪. କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ – ଫୁଟ୍‌ବଲ୍

୫. କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ – କବାଡ଼ି

୬. ଯୋଗ

ଏକକ - ୧ରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ୱଭାବର ସମ୍ପର୍କ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବେ । ଖେଳଖେଳିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ବଞ୍ଚିବାର ଗରୁତ୍ୱ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସେମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ଉପଭୋଗ ଏବଂ ସଫଳତାରେ କିପରି ଯୋଗଦାନ କରେ ତାହା ବୁଝି ପାରିବେ ।

ଏକକ - ୨ରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିନା କ୍ଲାନ୍ତିରେ ଅଧିକ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରବା ଦକ୍ଷତା, ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ପରି ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଉପାଦାନ ଉପରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପାଦାନ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ କିପରି ସହାୟକ ହୁଏ ତାହା ବୁଝିବା ସେମାନଙ୍କର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ଏକକ ୩, ୪ ଏବଂ ୫ରେ ନୂତନ ଖେଳ ଶିଖିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଛି । ଏକକ - ୩ରେ ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ, ଏକକ - ୪ରେ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଏବଂ ଏକକ - ୫ରେ କବାଡ଼ି ଖେଳ ପ୍ରଚଳନ କରାଯାଇଛି । ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ଅଧିବେଶନ ଏବଂ

ଦଳଗତ ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କ୍ରୀଡ଼ାର ଉତ୍ସାହ, ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଲାଭ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବେ । ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତକରଣ, ଦଳ ସଂହତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ ଗତି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଶେଷ ଏକକରେ ଛାତ୍ରଛତ୍ରୀମାନେ ଯୋଗର ସାମଗ୍ରିକ ପ୍ରକୃତିରେ ନିଜକୁ ନିମଗ୍ନ କରିବେ। ସେମାନେ ଯମ (ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳା) ନିୟମ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା) ବିଷୟରେ ସକରାତ୍ମକ ଆଚରଣପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଶିଖନ୍ତି। ସୂକ୍ଷ୍ମବ୍ୟାୟାମ (ଶରୀରକୁ ଢିଲା କରିବା ବ୍ୟାୟାମ) ପ୍ରସ୍ତୁତି, ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନର ପର୍ଯ୍ୟାୟ, କ୍ରମିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାସନର କ୍ରମାଗତ ଅଭ୍ୟାସ ଆମ ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ପ୍ରାଣାୟାମର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଥାଏ। ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଣାଳୀ ଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ। ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ। ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ଦୁନିଆକୁ ଗଭୀର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା, ଶାନ୍ତି ନିରବତା ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ଗଭୀର ଭାବନା ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଧାରଣା (ଏକକ ଧ୍ୟାନ) ଏବଂ ଧ୍ୟାନ (ମନର ଏକାଗ୍ରତା)ର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଶିଖିବେ। ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଶିଖିବାଦ୍ୱାରା ଏକ ଦୀର୍ଘ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ସ୍ଥାପନର ମୂଳଦୁଆ ପକାଇଥାଏ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଖେଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିଖିବା ବ୍ୟତୀତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା, ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଖେଳର ସଙ୍କୋଚତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବା, ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସୁସଙ୍ଗତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ମାନର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଏକାଠି ହୋଇ ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବେ। ଏହି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ମନୋଭାବର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ସମସ୍ତ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଘଟିବ, ଯେତେବେଳେ କି ପିଲାମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟପଳାପ କିମ୍ବା ଖେଳରେ ଭାଗନେବେ ଏବଂ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଖେଳପରେ ବୃତ୍ତ ସମୟରେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ନିୟୋଜିତ ହେବେ। ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଅବଧି ସମୟରେ ଗୋଲ ବୈଠକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍।

## ଶ୍ରେଣୀ ଗୁଡ଼ିକର ଗଠନ ଏବଂ ପ୍ରବାହ

ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍.ଇ. ୨୦୨୩ ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ୧୨୦ଟି ପିରିୟଡ୍ ସୁପାରିଶ କରିଛନ୍ତି। ସୂଚନାତ୍ମକ ସମୟ ସାରଣୀ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ୫ଟି ପିରିୟଡ୍ ୪୦ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏଁ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍.ଇ. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍ (ଏକତ୍ର ୨ଟି ପିରିୟଡ୍) ଆବଣ୍ଟନ କରିବାକୁ ସୁପାରିଶ୍ କରିଛନ୍ତି। ଯଦି ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଟି ବ୍ଲକ୍ ପରିୟଡ୍ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଏକକ ପିରିୟଡ୍ ଆବଣ୍ଟନ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଖେଳ ଏବଂ ବୃତ୍ତସମୟ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ସହିତ ଏକକ ପିରିୟଡ୍ ପରିକଳ୍ପନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ସମୟ ସାରଣୀର ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି।

ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ - ୧ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୫ଟି ଏକକ ପିରିୟଡ୍।

ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ - ୨ ଏକକ ୧ ରୁ ୪ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍ ଏବଂ ଯୋଗ ପାଇଁ ଏକକ ପିରିୟଡ୍।

ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ - ୧ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅବଧିରେ ସୀମିତ ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପଭୋଗ କରିବା ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ତିନିପ୍ରକାର ଅଧିବେଶନ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି।

ପ୍ରକାର - ୧ ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସର ଅବଧିକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରକାର - ୨ ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବପ୍ରବଣତା ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଉପର ଆଲୋଚନା କରିବା ସହିତ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଖେଳପରେ ବୃତ୍ତ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରକାର - ୩ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାପାଇଁ କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ବ୍ୟାୟାମକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

୪୦ ମିନିଟ୍ ଅବଧିପାଇଁ ଏକ ନମୁନା ସମୟ ଆବଣ୍ଟନ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

| ଅବଧି / ଅଧିବେଶନ ପ୍ରକାର | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ପ୍ରକାର - ୧ | ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ | ଖେଳ ସମୟ | ଶରୀର ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
| ସମୟ ମିନିଟ୍‌ରେ | ୫ | ୨୫ | ୫ | ୫ |
| ପ୍ରକାର - ୨ | ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ | ଖେଳ ସମୟ | ଶରୀର ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
| ସମୟ ମିନିଟ୍‌ରେ | ୫ | ୧୫ | ୫ | ୧୫ |
| ପ୍ରକାର - ୩ | ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ | କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ବ୍ୟାୟମ କ୍ଷୁଦ୍ରଖେଳ | ଶରୀର ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
| ସମୟ ମିନିଟ୍‌ରେ | ୫ | ୨୫ | ୫ | ୫ |

ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ - ୨ (ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁପାରିଶ) – ୮୦ ମିନିଟ୍‌ର ଏକ ବ୍ଲକ୍ ଅବଧି ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସ, ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ବୃତ୍ତ ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଢଙ୍ଗରେ ବଢ଼ାଇ ପାରିବ । ବୃତ୍ତ ସମୟ ଅବଧି ସହିତ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରିବ ।

ପ୍ରକାର - ୪ ଖେଳ ସମୟ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରକାର - ୫ ଖେଳ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରକାର - ୪

| ବ୍ଲକ୍ ଅବଧି | ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ | ଖେଳ ସମୟ | କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ବ୍ୟାୟାମ କ୍ଷୁଦ୍ରଖେଳ | ଶରୀର ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|---|---|
| ସମୟ ମିନିଟ୍‌ରେ | ୫ | ୩୦ | ୨୦ | ୫ | ୨୦ |

କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ରଖେଳ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାୟାମ ପଦ୍ଧତିକୁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

କିମ୍ବା

ପ୍ରକାର - ୫

| ବ୍ଲକ୍ ଅବଧି ସମୟ | ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ | ଖେଳ ଅବଧି ଦୁଇଟି ଖେଳ ଖେଳିବା | ଶରୀର ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|---|
| ମିନିଟ୍‌ରେ | ୫ | ୫୦ | ୫ | ୨୦ |

# ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନଙ୍କପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଏକ ଆନନ୍ଦମୟ ଅନୁଭୂତି, ପିଲାମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପାଳନ କରିପାରିବେ।

- ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଖେଳସ୍ଥାନ ଏବଂ ପଡ଼ିଆରେ କୌଣସି ବାଧାବିଘ୍ନ ନାହିଁ ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।
- ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପରସ୍ପର ସହିତ ଦୌଡ଼ ସମାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଛୋଟ ବ୍ଲକ୍‌ରେ ଚିହ୍ନିତ କରିବେ।
- ଦଳଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭାଜନ କରିବା ସମୟରେ, ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଦଳଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତା ଅନୁଯାୟୀ ସମାନ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଅଟେ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଏବଂ ସୁଗମ୍ୟ ଅଛି।
- ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି ଏବଂ ସେମାନେ ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି।
- ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ସମର୍ଥନ ପ୍ରଦାନ କରିବେ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଅବଧି ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଅଭିଯୋଗର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଅଛି।
- ଖେଳିବା ସମୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ଥିବା ପରିବେଶ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ରହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ।
- ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନ ରଖିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କୁ ଠେଲିବା କିମ୍ବା ଟାଣିବା ସମୟରେ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ଛାତ୍ରଛତ୍ରୀମାନେ ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ଓ ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ କରୁଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ।
- ଶ୍ରେଣୀ ପୂର୍ବରୁ, ଶ୍ରେଣୀ ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ଏବଂ ପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବେ।
- କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ କ୍ରୀଡ଼ା କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକ ସହ ପରିଚିତ କରାଇବେ। କ୍ରୀଡ଼ାର ଛୋଟ ସଂସ୍କରଣ ଖେଳି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇ ଜଟିଳତା ବଢ଼ାଇପାରେ, ଯେପରିକି ଅବଲୋକନ, ପ୍ରତିଫଳନ, ଭାବପ୍ରବଣତା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସ୍ଥାନିକ ସଚେତନତା ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଏବଂ ଖେଳ ଉପରେ ଆଧାର କରି ଶିଘ୍ର ନିଷ୍ପତି ନେବା।

- ସାମାଜିକ କ୍ଷମତା ଯେପରିକି, ଯୋଗାଯୋଗ ସାମୁହିକ ନିଷ୍ପତି ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା, ବୃତ୍ତ ସମୟରେ ଏକ କ୍ରୀଡ଼ାର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ମୁହୁର୍ତ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କ୍ରୀଡ଼ାର ସଂସ୍କୃତି ଗଠନ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସୁରକ୍ଷିତ ଉତ୍ସାହିତ ଏବଂ ଖେଳିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।
- ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ତିନୋଟି କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି, ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମନେ ସାଧ୍ୟତା ଅନୁଯାୟୀ ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି କ୍ରୀଡ଼ା ବାଛିବେ ।
- ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ପରିଚିତ ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀଡ଼ାର ନାମ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରୁ ନିଆ ଯାଇଛି, ଯାହାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପଭାଷା ରହିଛି । ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀମାନେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଏହି ନାମଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ଉଚ୍ଚାରଣ ଶିଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

# ସିଲାବସ ଓ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ସମୀକ୍ଷା ପାଇଁ କୋର କମିଟି

| କ୍ର.ନଂ | ନାମ ପଦବୀ | |
|---|---|---|
| ୧ | କମିଶନର ତଥା ଶାସନ ସଚିବ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ | ଅଧ୍ୟକ୍ଷ |
| ୨ | ରାଜ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ | ସଦସ୍ୟ |
| ୩. | ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା | ସଦସ୍ୟ |
| ୪. | ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା | ସଦସ୍ୟ |
| ୫. | ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା | ସଦସ୍ୟ |
| ୬. | ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ | ସଦସ୍ୟ |
| ୭. | ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ | ସଦସ୍ୟ |
| ୮. | ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ | ସଦସ୍ୟ |
| ୯. | ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ | ସଦସ୍ୟ |
| ୧୦. | ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ | ସଦସ୍ୟ |
| ୧୧. | ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା | ସଦସ୍ୟ |
| ୧୨. | ଏନ୍.ସି.ଇ.ଆର.ଟି, ପ୍ରତିନିଧି | ସଦସ୍ୟ |
| ୧୩. | ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର | ସଦସ୍ୟ |
| ୧୪. | ପ୍ରଫେସର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ପ୍ରଧାନ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଭୋପାଳ ଏବଂ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଓ.ସି.ଏଫ୍, ଓଡ଼ିଶା | ସଦସ୍ୟ |
| ୧୫. | ଡକ୍ଟର ଗୋପାଳ ପ୍ରସାଦ ମହାପାତ୍ର, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ସଂସ୍କୃତ ବିଭାଗ | ସଦସ୍ୟ |
| ୧୬. | ଡକ୍ଟର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷାବିତ (ବିଜ୍ଞାନ) | |
| ୧୭. | ଡକ୍ଟର ବିନୟ ପଟ୍ଟନାୟକ, ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା, ଏନ୍.ଏସ୍.ଟି.ସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଏନ୍.ସି.ଇ.ଆର.ଟି. | ସଦସ୍ୟ |
| ୧୮. | ଡକ୍ଟର ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାସ, ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା | ସଦସ୍ୟ |
| ୧୯. | ଡକ୍ଟର ଲଳିତ କୁମାର ଲେଙ୍କା, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ ଏକାମ୍ର କଲେଜ, ଭୁବନେଶ୍ୱର | ସଦସ୍ୟ |
| ୨୦. | ଡକ୍ଟର ସରୋଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ସିଂ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ରମାଦେବୀ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର | ସଦସ୍ୟ |
| ୨୧. | ଡକ୍ଟର ଖଗେଶ୍ୱର ଦାସ, ଇଂରାଜୀ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ପଦ୍ମପୁର କଲେଜ, ବରଗଡ଼ | |
| ୨୨. | ଡକ୍ଟର ବଳରାମ ସାହୁ, ପ୍ରଫେସର ମାଇକ୍ରୋବାଇଓଲୋଜି, ସୋଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର | ସଦସ୍ୟ |
| ୨୩. | ଡକ୍ଟର ଗୌରାଙ୍ଗ ମହାନ୍ତି, ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଖଲ୍ଲିକୋଟ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ କଲେଜ, ଗଞ୍ଜାମ | ସଦସ୍ୟ |
| ୨୪. | ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା | ସଦସ୍ୟ ସଚିବ |

# ଭାରତର ସମ୍ବିଧାନ

## ଭାଗ IV A (ଅନୁଚ୍ଛେଦ 51 A)

## ମୌଳିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଭାରତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି–

(କ) ସମ୍ବିଧାନକୁ ମାନିବା ଏବଂ ଏହାର ଆଦର୍ଶ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ଜାତୀୟ ପତାକା ଏବଂ ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗୀତକୁ ସମ୍ମାନ କରିବା;

(ଖ) ସ୍ୱାଧୀନତା ପାଇଁ ଆମର ଜାତୀୟ ସଂଗ୍ରାମକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥିବା ମହାନ ଆଦର୍ଶକୁ ପାଳନ କରିବା ଓ ଅନୁସରଣ କରିବା;

(ଗ) ଭାରତର ସାର୍ବଭୌମତ୍ୱ, ଏକତା ଏବଂ ଅଖଣ୍ଡତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା;

(ଘ) ଦେଶକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଗଲେ ଜାତୀୟ ସେବା ଯୋଗାଇବା;

(ଙ) ଧାର୍ମିକ, ଭାଷାଭିତ୍ତିକ ଏବଂ ଆଞ୍ଚଳିକ କିମ୍ବା ସାଂପ୍ରଦାୟିକ ବିବିଧତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଭାରତର ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାଇଚାରା ଭାବନାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା; ମହିଳାମାନଙ୍କ ମର୍ଯ୍ୟାଦାକୁ ଅବମାନନା କରୁଥିବା ପ୍ରଥାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ।

(ଚ) ଆମର ସାମଗ୍ରିକ ସଂସ୍କୃତିର ସମୃଦ୍ଧ ଐତିହ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଏବଂ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା;

(ଛ) ଜଙ୍ଗଲ, ହ୍ରଦ, ନଦୀ, ବନ୍ୟଜନ୍ତୁ ସମେତ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା, ଉନ୍ନତ କରିବା ଏବଂ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଭାବ ରଖିବା;

(ଜ) ବୈଜ୍ଞାନିକ ମନୋଭାବ, ମାନବବାଦ ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ସଂସ୍କାରର ଭାବନାକୁ ବିକଶିତ କରିବା;

(ଝ) ସରକାରୀ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଏବଂ ହିଂସା ପରିହାର କରିବା;

(ଞ) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମୂହିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍କର୍ଷତା ହାସଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଯାହାଦ୍ୱାରା ଦେଶ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ପ୍ରୟାସ ଏବଂ ସଫଳତାର ଆଡ଼କୁ ବଢ଼ିପାରିବ ।

ଌ(ଟ) ଯେଉଁମାନେ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଅଭିଭାବକ, ସେମାନେ ଛଅରୁ ଚଉଦ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାପ୍ରଦାନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବା ।

**ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ :** ମୌଳିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଧାରା ୫୧A କୁ ସମ୍ବିଧାନ (୪୨ତମ ସଂଶୋଧନ) ଅଧିନିୟମ, ୧୯୭୬ (ଜାନୁଆରୀ ୩, ୧୯୭୭ ରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ) ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାପିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଌ(ଟ) ସମ୍ବିଧାନ (୮୬ତମ ସଂଶୋଧନ) ଅଧିନିୟମ, ୨୦୦୨ (ଏପ୍ରିଲ ୧, ୨୦୧୦ ଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ) ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାପିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

# ସୂଚୀପତ୍ର


ମୁଖବନ୍ଧ – iii

ପୁସ୍ତକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପଦେ – vii

ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ଓ ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା – 1

**ଏକକ – ୧ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ମୌଳିକ ଉପାଦାନ**

- ବଲ୍ ପ୍ରଗତିର ଖେଳ
- ଗୋଧି ଲାଞ୍ଜ ଛୁଆଁ
- ଚାରି ପଥର ଖେଳ
- ଗୋଡ଼ା ଗୋଡ଼ି ଖେଳ
- ଠିଆ ହୋଇ କହିଚାଲ
- ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନିବାରଣ ଅଭିନୟ

**ଏକକ –୨ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା**

- ସେଟ୍ କର ଏବଂ ତଳକୁ ଖସାଅ
- ଶସ୍ୟ ବସ୍ତା ଦୌଡ଼
- ସଁବାଳୁଆ ଦୌଡ଼
- ଗଣନା ଏବଂ ସଂଯୋଗ ଖେଳ
- ଦଉଡ଼ି ଡ଼ିଆଁ ଦୌଡ଼
- ଆତ୍ୟା ପାତ୍ୟା
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ
- ବାଉଁଶ କୁସ୍ତି
- ମଧୁ ଆଉ ମନୁ
- ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଗୀତ

## ଏକକ – ୩ କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ – ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ୍

- ଫୋର୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟସ୍
- ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟସ୍
- ପାଦଚାଳନା କୌଶଳ
- ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ
- ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ
- ଫୋର୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ
- ଫୋର୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାଇ ସର୍ଭ
- ଫୋର୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ
- ଫୋର୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍
- ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍
- ଫୋର ହ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ଲିୟର
- ଫୋର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରପ୍
- ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ୍ ମ୍ୟାଚ୍

## ଏକକ – ୪ କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ – ଫୁଟ୍‌ବଲ୍

- ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା
- ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା
- ଗଡୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ପାସ୍ କରିବା
- ପାଦଦ୍ୱାରା ବଲ୍ ଆୟତ କରିବା (ଟ୍ରାପିଙ୍ଗ୍)
- ଡ୍ରିବଲ୍
- ଚକ୍‌ମା ଦେବା (ଫେଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍)
- ସଠିକତା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା
- ବଲ୍‌କୁ ଶୂନ୍ୟରେ ପାସ୍ କରିବା
- ପାସ୍ ଏବଂ ଅଗ୍ରସର ରିଲେ ଡ୍ରିଲ୍
- ପ୍ରତିରୋଧ
- ଆଗରୁ ବାଧା ଦେଇ ବଲ୍‌କୁ ଅକ୍ତିଆର କରିବା (ଫ୍ରଣ୍ଟ ବ୍ଲକ୍ ଟ୍ୟାକଲିଂ)
- ଗୋଲ୍ ରକ୍ଷଣ
- ୫ ଜଣିଆ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

## ଏକକ –୫ କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ – କବାଡ଼ି

- – ରେଡିଙ୍ଗ ପଦଚାଳନା
- – ହାତ ସ୍ପର୍ଶ
- – ପାଦ ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା
- – କିକ୍ (ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା)
- – ବଳାଗଣ୍ଠି ଧରିବା
- – ଜଂଘ ଧରିବା
- – ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା
- – ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା
- – ଅଣ୍ଟା ଧରିବା
- – ଚେନ୍‌ରେ ଧରିବା

## ଏକକ –୬ ଯୋଗ

**ଅଧ୍ୟାୟ – ୧**

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ

**ଅଧ୍ୟାୟ – ୨**

ଯୋଗ ସାଧନା

**ଅଧ୍ୟାୟ – ୩**

ଆସନ

**ଅଧ୍ୟାୟ – ୪**

ପ୍ରାଣାୟମ

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ସମାପ୍ତି ସୂଚକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ପରିଶିଷ୍ଟ

# ଭାରତର ସମ୍ବିଧାନ

## ଭାଗ III (ଧାରା ୧୨-୩୫)

### (କେତେକ ସର୍ତ୍ତାବଳୀ, କେତେକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଏବଂ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସହିତ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କରେ)

## ମୌଳିକ ଅଧିକାର

**ସମାନତା ଅଧିକାର**

- ଆଇନ ଆଗରେ ଏବଂ ଆଇନର ସମାନ ସୁରକ୍ଷା;
- ଧର୍ମ, ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ, ଲିଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ନିର୍ବିଶେଷରେ;
- ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ସୁଯୋଗ;
- ଅସ୍ପୃଶ୍ୟତା ଏବଂ ଉପାଧିର ଉଚ୍ଛେଦ ଦ୍ୱାରା ।

**ସାଧାନତା ଅଧିକାର**

- ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ସଭା, ସଂଘ, ଗମନାଗମନ, ବାସସ୍ଥାନ ଏବଂ ବୃତ୍ତିର;
- ଅପରାଧ ପାଇଁ ଦୋଷୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ସମ୍ପର୍କରେ କେତେକ ସୁରକ୍ଷା;
- ଜୀବନ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାଧୀନତାର ସୁରକ୍ଷା;
- ଛଅରୁ ଚଉଦ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାଗଣା ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା;
- କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗିରଫ ଏବଂ ଅଟକ ରଖିବା ବିରୋଧରେ ସୁରକ୍ଷା

**ଶୋଷଣ ବିରୋଧରେ ଅଧିକାର**

- ମଣିଷ ଚାଲାଣ ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶ୍ରମ ନିଷେଧ ପାଇଁ;
- ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଚାକିରିରେ ଶିଶୁଙ୍କ ନିଯୁକ୍ତି ନିଷେଧ ପାଇଁ

**ଧର୍ମର ସାଧୀନତା ଅଧିକାର**

- ବିବେକର ସାଧୀନତା ଏବଂ ଧର୍ମର ମୁକ୍ତ ବୃତ୍ତି, ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପ୍ରଚାର;
- ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରିବାର ସାଧୀନତା;
- କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧର୍ମର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇଁ ଟିକସ ପୈଠ କରିବାରୁ ସାଧୀନତା;
- ରାଜ୍ୟ ସାରା ପରିଚାଳିତ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ଧାର୍ମିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କିମ୍ବା ଧାର୍ମିକ ଉପାସନାରେ ଯୋଗଦେବାର ସାଧୀନତା ।

**ସଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଧିକାର**

- ସଂଖ୍ୟାଲଘୁମାନଙ୍କର ଭାଷା, ଲିପି ଏବଂ ସଂସ୍କୃତିକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ସାର୍ଥର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ;
- ସଂଖ୍ୟାଲଘୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପସନ୍ଦର ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଏବଂ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ।

**ସାମ୍ବିଧାନିକ ପ୍ରତିକାରର ଅଧିକାର**

- ଏହି ମୌଳିକ ଅଧିକାରଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ସୁପ୍ରିମ୍‌କୋର୍ଟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚନ୍ୟାୟାଳୟ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କିମ୍ବା ଆଦେଶ କିମ୍ବା ରିଟ୍ ଜାରି କରି ।

# ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ଏବଂ ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା

**ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା (ୱାର୍ମଅପ୍)**

ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ, ନମନୀୟତା ଏବଂ ଗତିଶୀଳତା ବଢ଼ାଇ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ।

ଏଥିରେ ଦୌଡ଼ିବା, ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ କରିବା ଏବଂ ଗତିଶୀଳ ଗତିବିଧି ପରି ହାଲୁକା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

ଶରୀର ଉଷୁମ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆଘାତକୁ ରୋକିବାରେ, ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

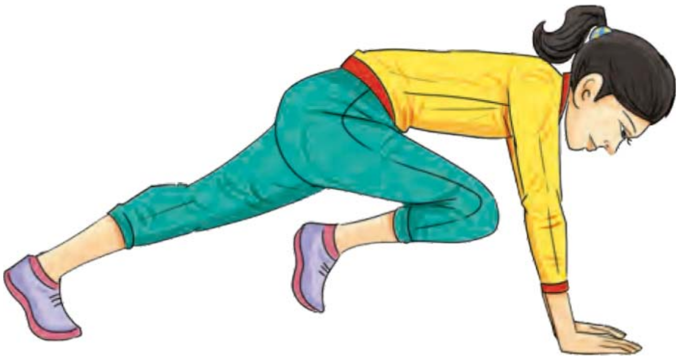
ଏହା ଏକାଗ୍ରତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା ସହିତ ଶରୀର ଓ ମନ ଉଭୟକୁ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ।

**ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା (କୁଲ୍‌ଡାଉନ୍)**

ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଏବଂ ପୁନରୁଦ୍ଧାର ହେବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ଗତିର ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ଥିରତା ଆସିଥାଏ।

ହାଲୁକା ପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ମାଂସପେଶୀର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ, ଦୁର୍ବଳତାକୁ ରୋକିବାରେ ଏବଂ ନମନୀୟତାକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

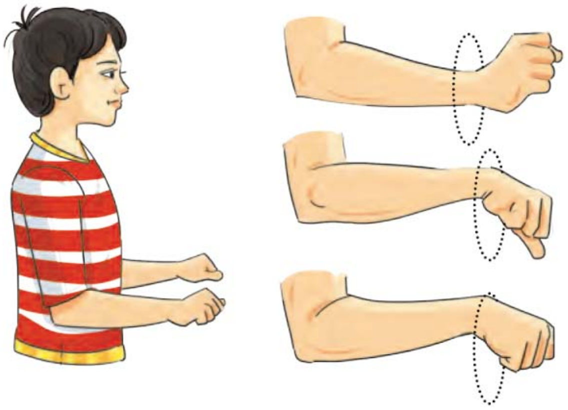
ଚିତ୍ର –୧



ଚିତ୍ର – ୨

**୧. ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ :**

ଅଣ୍ଟା ସିଧା କରି ବସ କିମ୍ବା ଠିଆ ହୁଅ । ତୁମର ବାହୁକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ ଏବଂ ମୁଠା କର । ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ମଣିବନ୍ଧକୁ ଗୋଲାକାର ଗତିରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କର । ପ୍ରଥମେ ଘଣ୍ଟା ଚାଲିବା ଦିଗରେ ଏବଂ ପରେ ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କର । ଏହା ତୁମର ମଣିବନ୍ଧକୁ ଉଷୁମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



**୨. ପଛକୁ ଉହୁଙ୍କିବା (ଲଞ୍ଜ୍) :**

ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ କାନ୍ଧ ଓସାର ପରିମିତ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ନିଅ, ତୁମର ଶରୀରକୁ ତଳକୁ କର । (ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁ ୯୦° ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନୁଆଁଅ) । ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ତୁମର ଆଗ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠିକୁ ଠେଲ । ଅନ୍ୟପଟେ ଏହାକୁ ଦୋହରାଅ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ୍ ତୁମର ଗୋଡ଼ ଏବଂ ନିତମ୍ବକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ।

**୩. ପଞ୍ଝା ଉଠାଇ, ବାହୁ ଦୋଳାୟମାନ କରିବା :**

ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ କାନ୍ଧ ପରିମିତ ଓସାର କରି ଠିଆ ହୁଅ । ତୁମର ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଡାହାଣ ହାତକୁ ପଛକୁ ଝୁଲାଇବା ସମୟରେ ତୁମର ବାମ ହାତକୁ ବାମ ପାଦଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଛୁଅଁ । ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ତଳକୁ କର ଏବଂ ଅନ୍ୟପଟେ ଏହାକୁ ଦୋହରାଅ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ବିପରୀତ ଗୋଡ଼ରେ କର ।

**୪. ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉହୁଙ୍କିବା (ଲଞ୍ଜେସ୍) :**

ତୁମର ପାଦକୁ ଏକାଠି ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ଗୋଟିଏ ପାଦପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବାହାର କରି ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର, ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧାରଖ । ଆରମ୍ଭସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ତୁମର ବଙ୍କା ଗୋଡ଼ ଦେଇ ଠେଲିଦିଅ । ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଏହା ତୁମର ଭିତର ଜଂଘ ଏବଂ ନିତମ୍ବକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥାଏ ।

**୫. ପାର୍ଶ୍ୱ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ସହିତ ଆଗ ଓ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉହୁଙ୍କିବା (ଲଞ୍ଜ୍) :**

ଗୋଟିଏ ପାଦଆଗକୁ ବଢ଼ାଇ ତୁମର ଶରୀରକୁ ତଳକୁ କରି ଆଗକୁ ଉହୁଙ୍କ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁ ୯୦° ଡିଗ୍ରୀରେ ବଙ୍କା ନ ହୋଇଛି । ତୁମର ଗଣ୍ଡିକୁ ଆଗ ଗୋଡ଼ର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୋଡ଼ି, ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ ଏବଂ ସମାନ ପାର୍ଶ୍ୱ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ସହିତ ସେହି ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉହୁଙ୍କ । ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଏହା ଶକ୍ତି ଏବଂ ନମନୀୟତାକୁ ମିଶ୍ରଣ କରିଥାଏ ।

**୬. ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା :**

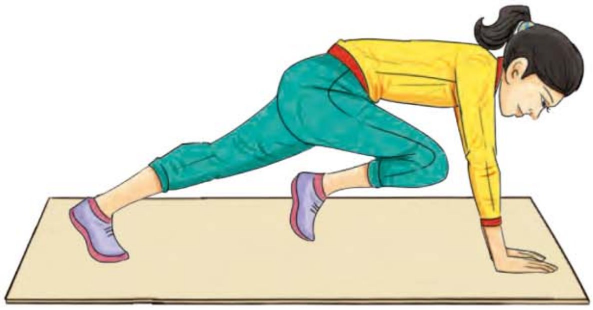
ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହୋଇ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା (ଜଗିଙ୍ଗ୍) ଆରମ୍ଭ କର, ତୁମର ଆଣ୍ଠୁକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ତୁମେ ଦୌଡୁଥିବା ପରି ବାହୁକୁ ଆଗପଛ ଦୋହଲାଅ । ଏହା ତୁମ ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନକୁ ବଢ଼ାଇବା ଏବଂ ତୁମର ଶରୀରକୁ ଉଷୁମ କରିବାର ଏକ ଭଲ ଉପାୟ ।

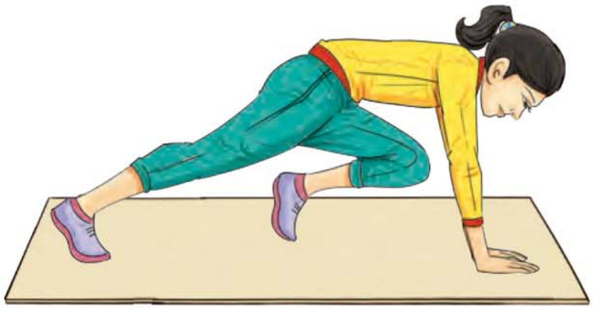
**୭. ନିତମ୍ବ ଲାତ (ବଟ୍‌କିକ୍) :**

ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ନିତମ୍ବ– ପ୍ରସ୍ଥଦୂରରେ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼, ତୁମର ଗୋଇଠିକୁ ନିତମ୍ବ ଆଡ଼କୁ ଉଠାଅ । ଧିରେ ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ତୁମର ବାହୁକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଆଗପଛ ଦୋହଲାଅ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ତୁମର ହୃଦୟ ଏବଂ ରକ୍ତନଳୀର ସୁସ୍ଥତା ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ଏବଂ ତୁମର ଜଂଘର ଆଗ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

## ୮. ପର୍ବତାରୋହୀ :

ନିଜର ହାତକୁ କାନ୍ଧତଳେ ସିଧାରଖି ପୁସ୍ଅପ୍ ସ୍ଥିତିରେ ଆରମ୍ଭ କର । ଗୋଟିଏ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଆଣି ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧାରଖି ଶୀଘ୍ର ବଦଳ କର । ଦୌଡ଼ିବା ଗତିରେ ଗୋଡ଼ ବଦଳାଇବା ଜାରି ରଖ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ୍ ତୁମର କୋର୍ (ମାଂସପେଶୀ, ପେଟ, ପିଠିତଳ, ନିତମ୍ବ ଓ ପେଲ୍‌ଭିସ୍)କୁ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।





## ୯. ତାରା ଡିଆଁ :

ନିଜର ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି ଏବଂ ହାତକୁ ପାଖରେ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ଡେଇଁବା ସମୟରେ ନିଜର ଗୋଡ଼କୁ ଦୂରକୁ ଏବଂ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଏକ ତାରା ଆକାର କର । ନରମ ଭାବରେ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠିରଖି ଅବତରଣ କର ଏବଂ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ୍ ହୃଦୟ ଓ ରକ୍ତନଳୀର ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ସମନ୍ୱୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

## ୧୦. ଉଭୟଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁକୁ କୁଣ୍ଢେଇବା :

ନିଜର ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କରି ପିଠି ପଟକୁ ଶୋଇପଡ଼ । ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁକୁ ନିଜର ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଆଣ ଏବଂ ହାତ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ସହିତ ଜୋରରେ କୁଣ୍ଢେଇ ଧର । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଶ୍ୱାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର ଏବଂ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ଏହା ତୁମର ପିଠି ତଳ ଭାଗ ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରସାରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ଚାପ ମୁକ୍ତ ରଖିଥାଏ ।

## ୧୧. ଶିଶୁ ଭଙ୍ଗୀ :

ଚଟାଣରେ ଆଣ୍ଠେଇ ତୁମର ଗୋଇଠି ଉପରେ ପଛକୁ ବସ । ତୁମର ବାହୁକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ ଏବଂ ଛାତି ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ତଳକୁ କର, ତୁମର କପାଳକୁ ଚଟାଣରେ ରଖ। ଏହି ଭଙ୍ଗୀ ତୁମର ପିଠି, ନିତମ୍ବ ଏବଂ କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ ।

## ୧୨. ପର୍ବତ ଭଙ୍ଗୀ :

ତୁମର ହାତ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁଦ୍ୱାରା ଆରମ୍ଭ କର। ତୁମର ଗୋଡ଼ ଏବଂ ବାହୁକୁ ସିଧାକରି ନିତମ୍ବକୁ ଉପରକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଉଠାଅ । ତୁମର ଶରୀର ସହିତ ଏକ ଓଲଟା – V ଆକୃତି ସୃଷ୍ଟି କର। ତୁମର ମୁଣ୍ଡକୁ ବାହୁ ମଧ୍ୟରେ ରଖ ଏବଂ ଗୋଇଠିକୁ ଚଟାଣ ଆଡ଼କୁ ବଢ଼ାଅ । ଏହି ଭଙ୍ଗୀ ତୁମର ପଛ ଜଂଘ, ପେଣ୍ଡା ଓ କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିଥାଏ ।

## ୧୩. ବିଲେଇ – ଓଟ ପ୍ରସାରଣ :

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିରେ ଆଣ୍ଠେଇବା ଭଳି ରୁହ । ହାତକୁ ପାପୁଲି ଉପରେ ଭରାଦେଇ ଲମ୍ବଭାବରେ ରଖ ଏବଂ ପିଠିକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ କରି ରଖ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର, ପେଟକୁ ତଳ ଟାଣି ପିଠିରେ ଏକ ଖାଲ କର ଏବଂ ତୁମର ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଲାଞ୍ଜ ହାଡ଼କୁ (ଟେଲ୍‌ବୋନ୍) ଛାତ ଆଡ଼କୁ ଉଠାଅ (ବିଲେଇ ଭଙ୍ଗୀ) । ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କର, ତୁମର ପିଠିକୁ ଉପରକୁ ଟାଣି ଗୋଲାକାର କର ଏବଂ ତୁମର ଚିବୁକକୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଭିଡ଼ (ଓଟ ଭଙ୍ଗୀ) । ଦୁଇଟି ଭଙ୍ଗୀ ମଧ୍ୟରେ ସହଜରେ ଗତି କରି ପୁନରାବୃତ୍ତି କର। ଏହି ପ୍ରସାରଣ ତୁମର ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

**୧୪. ପ୍ରଜାପତି ପରି ପ୍ରସାରଣ :**

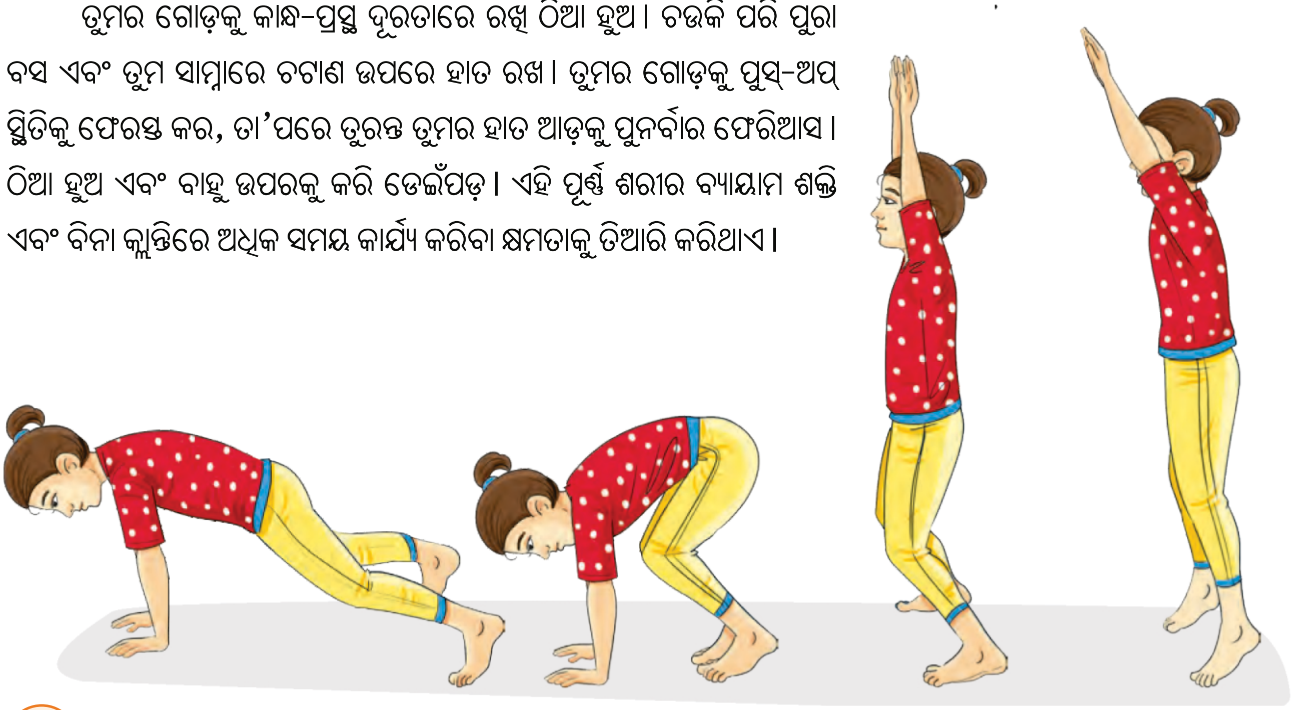
ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ଏକତ୍ର ରଖି ଏବଂ ତୁମର ଆଣ୍ଠୁକୁ ବାହାରକୁ ବଙ୍କା କରି ଚଟାଣରେ ବସ । ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ହାତରେ ଧର (ଭିତର ଆଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି) ଏବଂ ତୁମର ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦବାଅ । ଏହି ପ୍ରସାରଣ ତୁମର ଭିତର ଜଂଘ ଏବଂ ନିତମ୍ବକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି କରାଯାଇଥାଏ ।

**୧୫. ବସି କରି ଆଗକୁ ନଇଁବା :**

ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ସିଧା ବିସ୍ତାର କରି ଚଟାଣରେ ବସ । ତୁମର ପିଠିକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସିଧାରଖି ଆଗକୁ ନଇଁ ତୁମର ହାତକୁ ଗୋଡ଼ ପଞ୍ଝା ଆଡ଼କୁ ବଢ଼ାଅ । କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ଧରି ରଖ । ଏହି ପ୍ରସାରଣ ତୁମର ପଛ ଜଂଘ ଏବଂ ପିଠି ତଳ ମାଂସପେଶୀର ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

**୧୬. ବର୍ପିସ୍ :**

ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ କାନ୍ଧ-ପ୍ରସ୍ଥ ଦୂରତାରେ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ଚଉକି ପରି ପୁରା ବସ ଏବଂ ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ଚଟାଣ ଉପରେ ହାତ ରଖ । ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ପୁସ୍-ଅପ୍ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରସ୍ତ କର, ତା'ପରେ ତୁରନ୍ତ ତୁମର ହାତ ଆଡ଼କୁ ପୁନର୍ବାର ଫେରିଆସ । ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ବାହୁ ଉପରକୁ କରି ଡେଇଁପଡ଼ । ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ବ୍ୟାୟାମ ଶକ୍ତି ଏବଂ ବିନା କ୍ଳାନ୍ତିରେ ଅଧିକ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କ୍ଷମତାକୁ ତିଆରି କରିଥାଏ ।



## ଏକକ-୧

# ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ମୌଳିକ ଉପାଦାନ

ଏହି ଏକକରେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କକୁ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ କିପରି ସୁସ୍ଥତା, ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ନିୟମର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କିପରି ଶାରୀରିକ ଆହ୍ୱାନର ମୁକାବିଲା କରିବେ, ସେମାନଙ୍କର ଅଗ୍ରଗତିକୁ ଅନୁସରଣ କରିବେ। ଅନୁଶାସନ ବିକାଶ କରିବେ ଏବଂ ନିଜର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପ୍ରତି ବଦ୍ଧ ରହିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଓ ସାହସ ପାଇବେ। ସେମାନେ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଆଚରଣକୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ବିବୃତି କରିବା ମଧ୍ୟ ଶିଖିବେ, ଯାହା ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ସମ୍ମାନଜନକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

# ବଲ୍ ପ୍ରଗତିର ଖେଳ

**ବଲ୍ ପ୍ରଗତି ଖେଳ ହେଉଛି** ଏକ ମଜାଦାର ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯାହା ସମନ୍ୱୟ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ବଲ୍ ପରିଚାଳନା ଦକ୍ଷତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ବଲ୍ ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଯିବାବେଳେ ଆମେ ଏକ କ୍ରମରେ ଅଗ୍ରଗତି କରୁଥିବାରୁ ଏହା ଏକତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆମକୁ ଅହ୍ୱାନ କରେ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ | ବଲ୍ ପ୍ରଗତିର ଖେଳ | ଧୀର/ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଶରୀର ପ୍ରସାରଣ କରିବା | ମାଂସପେଶୀର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଅନୁଭବ କର |

## କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ୨୦ × ୧୦ମିଟର ମାପର ଏକ ଆୟତକ୍ଷେତ୍ର ତିଆରି କର।
- ଆୟତ କ୍ଷେତ୍ରର କେନ୍ଦ୍ର ରେଖାରୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ମାର୍କରଗୁଡ଼ିକୁ ରଖ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ିରେ ବିଭକ୍ତ କର।
- ଏକ ସମୟରେ ତିନି ଯୋଡ଼ି ଖେଳିବେ, ଅନ୍ୟ ଯୋଡ଼ି ଶେଷ ରେଖା ପଛରେ ମାର୍କରକୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଝିରେ ରଖି ଠିଆ ହେବେ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ରେଖା ନିକଟତମ ମାର୍କର ଉପରେ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇ ଠିଆ ହେବେ।
- ବଲ୍‌କୁ ଧରିଥିବା ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ସାମନାରେ ଥିବା ଏକ ସାଥୀକୁ ପାସ୍ କରିବେ।
- ସାଥୀଟି ବଲ୍ ଧରିବେ ଏବଂ ପଛକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେବେ।

- ଏକ ସୁ-ସମ୍ପାଦିତ କ୍ୟାଚ (ଧରିବା) ଏବଂ ପାସ୍ (ଫିଙ୍ଗିବା) ପରେ, ଉଭୟ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ଦ୍ୱିତୀୟ ମାର୍କରକୁ ଯିବେ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା ପରେ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀମାନେ ମାର୍କରର ଦିଗରେ ଗତି କରିବେ।
- ଯେତେବେଳେ ଏକ ଯୋଡ଼ି ଶେଷ ମାର୍କରରେ ପହଞ୍ଚିବେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯୋଡ଼ିକୁ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବେ।
- ଖେଳଟି ସେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡ଼ିର ପାଳି ନ ଆସିଥାଏ।

## ଗୋଲ ବୈଠକ – ମାଂସପେଶୀକୁ ଅନୁଭବ କର ।

- ଏକ ବୃତ୍ତରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଏକ ଫିଙ୍ଗିବା ସ୍ଥିତି ନିଅ ।
- ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଥିବା ଟାଣ ଏବଂ ନରମ ମାଂସପେଶୀକୁ ଧୀରେ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଅନୁଭବ କର ।
- ମାଂସପେଶୀର ନାମ ବିଷୟରେ ତୁମେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପଚାର ଏବଂ ଏହାକୁ ଲେଖ ।
- ତୁମେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଯୋଡ଼ିରେ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ ଏବଂ ତୁମ ସାଥୀଙ୍କୁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ କେଉଁ ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ହେଉଛି ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ କହିପାରିବ ।

**ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ସମୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଅଗ୍ରବାହୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମାଂସପେଶୀକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଏବଂ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୀମା ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଏବଂ ସମ୍ମାନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗଗତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ତୁମର ଉପର ଏବଂ ତଳ ଶରୀରରେ ଥିବା ଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କଲ କି ?

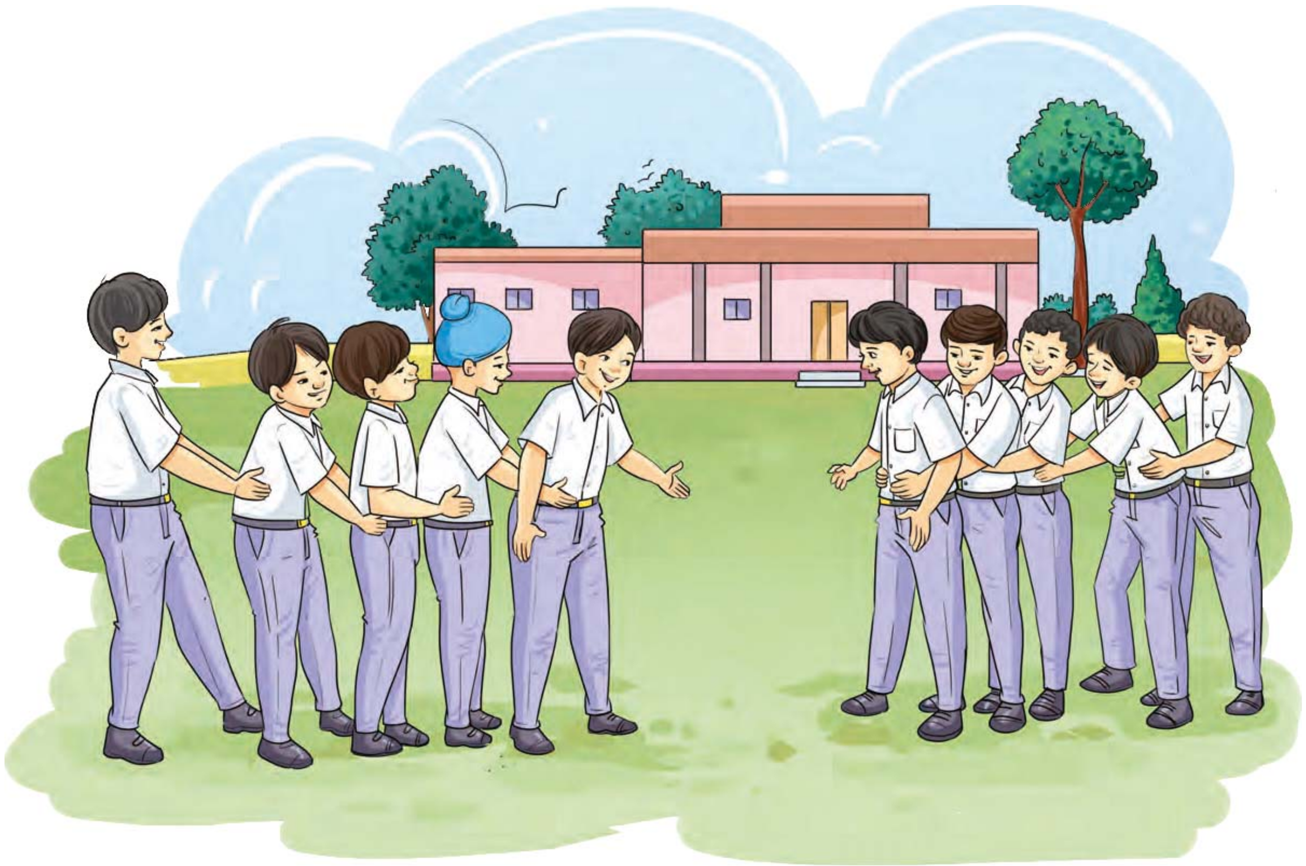
# ଗୋଧି ଲାଞ୍ଜ ଛୁଆଁ

**ଗୋଧି ଲାଞ୍ଜ ଛୁଆଁ** ସହଯୋଗ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ରୋମାଞ୍ଚକର ଏବଂ ଉପଭୋଗ୍ୟ ଉପାୟ ଅଟେ । ଗୋଧି ସହିତ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ଏବଂ ଗୋଡ଼ାଇବାର ଉତ୍ସାହକୁ ଉପଭୋଗ କର ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାଲିବା, ପଛକୁ ଚାଲିବା, ଧିରେ ଦୌଡ଼ିବା ବ୍ୟାୟାମ (ଜଗିଙ୍ଗ୍) | ଗୋଧି ଲାଞ୍ଜ ଛୁଆଁ | ଗୋଟେ ଗୋଡ଼ରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ କୁଣ୍ଢେଇବା ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁକୁ କୁଣ୍ଢେଇବା | ଏକାଠି କାମ କରିବା |

## କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପାଞ୍ଚରୁ ଆଠଜଣ ଲେଖାଏଁ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ, ସେମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଣ୍ଟାରେ ଧରି ଗୋଧିର ଆକୃତି ଗଠନ କରିବେ ।
- କୋନ୍ କିମ୍ବା ମାର୍କର ସାହାଯ୍ୟରେ ଖେଳିବା ସ୍ଥାନ ପାଇଁ ପରିସୀମା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳର 'ମୁଣ୍ଡ' (ଧାଡ଼ିର ସାମ୍ନାରେ ଥିବା ଛାତ୍ର) ସେହି ଦଳର 'ଲାଞ୍ଜ' (ଧାଡ଼ିର ପଛରେ ଥିବା ଛାତ୍ର)ସହିତ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ରହିବେ ଯେପରିକି, ସେମାନଙ୍କର ଲାଞ୍ଜକୁ କେହି ଛୁଇଁ ନ ପାରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସଙ୍କେତରେ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଏକତ୍ର ଗତି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁଣ୍ଡ ଅପର ପକ୍ଷର ଲାଞ୍ଜକୁ ଛୁଇଁବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗଯୋଗ ଏବଂ ଏକତା ବଜାୟ ରଖିବେ ।



- ଯେତେବେଳେ ଏକ ଦଳର ମୁଣ୍ଡପଟ ସଫଳତାର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଦଳର ଲାଞ୍ଜକୁ ଛୁଇଁଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ୍ ସ୍କୋର କଲେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥିତିକୁ ପୁନଃ ସେଟ୍ ନ କରି ଖେଳ ଜାରି ରଖିବାକୁ ବାଛି ପାରିବେ ।
- ଖେଳଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପାଇଁ ଖେଳାଯିବ (ଧରାଯାଉ ୧୦ ମିନିଟ୍) ।
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ସୀମା ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ଥିବା ଦଳ ଜିତିବେ ।

## ଗୋଲ ବୈଠକ – ଏକାଠି କାମ କରିବା

- ଏହି ଖେଳରେ ଏକାଠି ଗତି କରିବା ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ଗତି କରିବା ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି । ତୁମକୁ ଦ୍ରୁତ ଏବଂ ଅଧିକ ଭଲ ଭାବରେ ଗତି କରିବାରେ କେଉଁ ଜିନିଷ ସାହାଯ୍ୟ କଲା ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ତୁମେ କେବେ ବିଛା ଦେଖିଛ କି ? ଏହା କିପରି ତା'ର ଗୋଡ଼କୁ ଗତିକରାଏ ଦେଖ । ଦ୍ରୁତ ଗତି କରିବା ପାଇଁ ତୁମେମାନେ କିପରି ଗୋଡ଼ର ଚାଳନା କରିପାରିବ ?

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

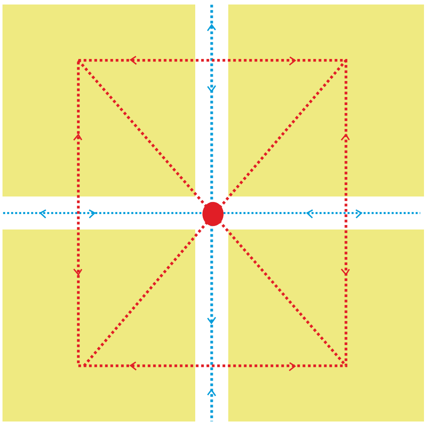
ଏକ ଦଳଗତ ଖେଳରେ, ସମନ୍ୱିତ ଗତିବିଧି ତୁମକୁ ଉନ୍ନତ ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

# ଚାରି ପଥର ଖେଳ

| ଶରୀର ଉଷ୍ଣୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
| --- | --- | --- | --- |
| ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ବଳାଗଣ୍ଠି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ବାହୁ ଆଗପଛ ଦୋହଲାଇବା, ପାଳି କରି ପାଦ ପଞ୍ଝା ଉଠେଇବା (ଜଗିଙ୍ଗ୍) | ଚାରି ପଥର ଖେଳ | ପଛଜଂଘ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଆଗ ବାହୁ ପ୍ରସାରଣ (ମଣିବନ୍ଧ ମାଂସ ପେଶୀ ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ) ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁକୁ କୁଣ୍ଢେଇବା | ମାନସିକ ଭାବରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା |

## କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ବାକ୍ସ ଏବଂ ଏକ ରାସ୍ତା ସହିତ କୋର୍ଟ ଆଙ୍କ ।
- ରାସ୍ତାର ମଝିରେ ଚାରୋଟି ପଥର ରଖ ।
- ଚାରିଜଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ନିଜ ବାକ୍ସଭିତରେ ସ୍ଥାନ ନେବେ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ରାସ୍ତାର ମଝିରେ ଚାରୋଟି ପଥର ରଖିବେ । ପଞ୍ଚମ ବ୍ୟକ୍ତି ଡେନର୍ ହେବେ ।



..... ନାଲି ବିନ୍ଦୁ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ ଗାର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ଚଳପ୍ରଚଳକୁ ଦର୍ଶାଉଅଛି ।

...... ନିଳ ବିନ୍ଦୁ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ ଗାର ଡେନରର ଚଳପ୍ରଚଳକୁ ଦର୍ଶାଉଛି ।

- ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଡେନର୍ ଦ୍ୱାରା ଧରା ନ ପଡ଼ି ପଥର ଗୁଡ଼ିକୁ ଉଠାଇବା, ଯିଏ ବାକ୍ସରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଏହି ରାସ୍ତାରେ ଗତି କରିପାରିବ ।
- ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ମାନେ ପଥର ଉଠାଇବା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗ କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ଶେଷରେ ଗୋଟିଏ ପଥର ପାଇବେ ।
- ଥରେ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଖରେ ସେମାନଙ୍କର ପଥର ଥିଲେ, ସେମାନେ ଡେନର୍‌କୁ 'ଗୁମ୍ଫୁ' (ଗୋଷ୍ଠୀ) କିମ୍ବା 'ଚୁଟୁ' (ଘେରିବା) ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବାଛିବାକୁ କହିବେ ।
- ଯଦି ଡେନର୍ ଗୁମ୍ଫୁ (ଗୋଷ୍ଠୀ) ବାଛିଥାଏ, ତେବେ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କ ପଥର ସହିତ ଗୋଟିଏ ଚୟନିତ ବାକ୍ସରେ ଏକତ୍ରିତ ହେବେ ।
- ଯଦି ଡେନର୍ 'ଚୁଟୁ' (ଘେରିବା) ବାଛିଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ବାକ୍ସ ଚାରିପାଖରେ ତିନି ରାଉଣ୍ଡ ଘୁରିବେ । ଯେପରିକି 'ଡେନର' ତାକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରି ପାରିବେ ।
- ବାକ୍ସ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରୁଥିବାବେଳେ ଡେନର୍ ଦ୍ୱାରା ସ୍ପର୍ଶ କରାଗଲେ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀମାନେ ବାଦ୍ ପଡ଼ନ୍ତି । ଜଣେ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ବାଦ୍ ନ ପଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଜାରି ରହେବ ।

### ଗୋଲ ବୈଠକ – ମାନସିକ ଭାବେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା

- ବାକ୍ସ ଅତିକ୍ରମ କରୁଥିବାବେଳେ କାହାର ଧରାଯିବାର ଭୟ ଥିଲା ସେ ବିଷୟରେ ତୁମର ସହପାଠୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।
- ତୁମେ ଧରା ପଡ଼ିବାର ଭୟ, ବିଫଳତା କିମ୍ବା ଖେଳକୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିବାର ଭୟକୁ କିପରି ମୁକାବିଲା କଲ ?

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

ଖେଳର ଫଳାଫଳ ଉପରେ ନୁହେଁ ବରଂ ନୂତନ ଦକ୍ଷତା ଶିଖିବା ଏବଂ ଖେଳିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ଏହା ତୁମକୁ ମାନସିକ ଭାବରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

# ଗୋଡ଼ାଗୋଡ଼ି ଖେଳ

**ଗୋଡ଼ାଗୋଡ଼ି** ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଭାରତୀୟ ଖେଳ ଯାହାକି ଏକ ଶାଗୁଣା ଏବଂ କୁକୁଡ଼ା ମଧ୍ୟରେ ଗୋଡ଼ାଗୋଡ଼ି ଖେଳକୁ ବୁଝାଏ। ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଏହି ଖେଳ ଶାଗୁଣା, କୁକୁଡ଼ାମାନଙ୍କୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବାବେଳେ, କୁକୁଡ଼ାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷାଦେବାପାଇଁ ମା' କୁକୁଡ଼ା ଓ ଛୁଆମାନଙ୍କର ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଶାଗୁଣାର ଚଞ୍ଚଳତା ଓ ରଣକୌଶଳକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ। ଏହି ଦ୍ରୁତ ଗତିଶୀଳ ଖେଳଟି ସକ୍ରିୟ ରହିବାର ଏକ ଉତ୍ସାହଜନକ ଏବଂ ଖେଳିବା ଉପାୟ ଭାବରେ ପିଢ଼ି ପରେ ପିଢ଼ି ଧରି ଚାଲି ଆସିଛି।

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ<br>ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉହୁଙ୍କିବା<br>ବାହୁ ଆଗପଛ ଦୋହଲାଇବା | ଗୋଡ଼ାଗୋଡ଼ି ଖେଳ | ପଛଜଂଘ ମାଂସପେଶୀ<br>ପ୍ରସାରଣ, ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ<br>ନେଇ ବାହୁର ପ୍ରସାରଣ | ପରସ୍ପର ପାଇଁ କାମ<br>କରିବା |

## କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ଜଣେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଶାଗୁଣା ଭାବରେ ବାଛିବା, ଅବଶିଷ୍ଟ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀମାନେ କୁକୁଡ଼ା ହେବେ। କୁକୁଡ଼ାମାନେ ଜଣେ ନେତା (ମା' ପକ୍ଷୀ)ଙ୍କ ପଛରେ ଧାଡ଼ି ହୋଇ ଛିଡ଼ା ହେବେ। ଯିଏକି ମା' କୁକୁଡ଼ା।
- ଶାଗୁଣାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି କୁକୁଡ଼ାମାନଙ୍କୁ ଧରିବା, ଯାହାକି ଶିକାର ଧରିବାର ପ୍ରତୀକ ଅଟେ। 'ମା' କୁକୁଡ଼ାର ଭୂମିକା ହେଉଛି ଶାଗୁଣା କବଳରୁ କୁକୁଡ଼ାମାନଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ରଖି ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା।
- କୁକୁଡ଼ମାନେ 'ମା' କୁକୁଡ଼ା ପଛରେ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳ ତିଆରି କରି ପରସ୍ପରର ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରି ରହିବେ।
- ଶାଗୁଣା 'ମା' କୁକୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଅବରୋଧ ନ ହୋଇ ଧାଡ଼ିର ଶେଷ କୁକୁଡ଼ାକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ମା' କୁକୁଡ଼ା ତା'ର ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ।

- ସମସ୍ତ କୁକୁଡ଼ାକୁ ଛୁଇଁବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (ଟ୍ୟାଗ୍) କିମ୍ବା ଶାଗୁଣା ହାର ମାନିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଚାଲିଥାଏ ।
- ଥରେ ଏକ କୁକୁଡ଼ା ଟ୍ୟାଗ୍ ହୋଇଗଲେ, ସେଇଟି ଖେଳରୁ ବାହାରି ଯାଏ ଏହିପରି ଭାବେ ଖେଳ ଚାଲୁରହେ । ଆଉଟ୍ ହୋଇଥିବା ଅନ୍ତିମ ଖେଳାଳିଟି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶାଗୁଣା ହୋଇଯାଏ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏକାଗ୍ର ରହିବା, ଶୀଘ୍ର ଗତି କରିବା ଏବଂ ଟ୍ୟାଗ୍ ହେବାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ରଣନୀତି ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । (ଏଠାରେ ଟ୍ୟାଗ୍‌ର ଅର୍ଥ ଛୁଇଁବା ଅର୍ଥକୁ ବୁଝାଏ)

### ଗୋଲ ବୈଠକ – ପରସ୍ପର ପାଇଁ କାମ କରିବା

- ଶାଗୁଣା ଠାରୁ ଶେଷ କୁକୁଡ଼ାକୁ ରକ୍ଷା କରାଇବାରେ ତୁମେ କେଉଁ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କଲ ?
- ବିଭିନ୍ନ ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ କ୍ଷମତା ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କପରି କୁକୁଡ଼ାକୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାଇଲଖୁଣ୍ଟ ଏବଂ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଏକ ଦଳଭାବରେ ଜିତିବା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

# ଠିଆ ହୋଇ କହିଚାଲ

ଧମକର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା, ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ରୂପ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଠିଆ ହେବା, କଥା ହେବା କିମ୍ବା ଧମକ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅଟେ । ଅଭିନୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଧମକ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଦର୍ଶକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରଖି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବେ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିପରି ତାର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖିପାରିବ ତାହା ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବେ ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ପାର୍ଶ୍ୱ ପଟକୁ ନଇଁଯିବା ଏବଂ ଦଉଡ଼ି ଡେଇଁବା, ନିତମ୍ବ ଏବଂ ତଳି ପେଟ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ | ଠିଆହୋଇ କହି ଚାଲ | ବାହୁ ଆଗପଛ ଦୋହଲାଇବା ପଛ ଜଂଘ ଓ ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ | ପରସ୍ପରକୁ ଭଲଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା (ଗାଳିର ପ୍ରଭାବ) |

## କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଖୋ-ଖୋ ଖେଳ ଖେଳିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ ଦଳରୁ ଚାରିଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଗୁପ୍ତଭାବରେ ଭୂମିକା ଦେବେ, ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ବାଣ୍ଟିବେ ନାହିଁ ।

୧. ଗାଳିଗୁଲଜ (ଗାଳି ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି) – ଗାଳି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଡାକି କିମ୍ବା ଠେଲି କିମ୍ବା କ୍ରୋଧ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଚିଡ଼େଇବେ ।

୨. ଲକ୍ଷ୍ୟ, କିମ୍ବା ଧମକର ଶିକାର ବ୍ୟକ୍ତି – ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଯିଏ ଜାଣିଛି ଯେ, ଧମକ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ଭାବରେ କରୁନାହିଁ ତଥାପି ସେମାନେ ପୀଡ଼ିତ ହେବା ପରି ଆଚରଣ କରନ୍ତି ।

୩. ନିରବଦ୍ରଷ୍ଟାମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଯେଉଁମାନେ ଗାଳି ଦେଖନ୍ତି କିନ୍ତୁ କିଛି କହନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଗାଳିରେ ପୀଡ଼ିତାଙ୍କୁ ହଇରାଣ କରିବାରେ ଗାଳି ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତି ।

୪. ଉପସ୍ଥିତ ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଛି ଜଣେ ନିରବଦ୍ରଷ୍ଟା ଯିଏ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଏବଂ ଧମକ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ଚୟନ କରିଥାଏ ।

୫. ଖେଳପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗୋଲ ବୈଠକରେ ଧମକ ଦେବାର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

### ଗୋଲ ବୈଠକ – ପରସ୍ପରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା

ଏକ ବୃତ୍ତରେ ବସି ନିମ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଆଲୋଚନା କର ।

- ଯଦି ତୁମକୁ ହଇରାଣ କରାଯାଏ, ତୁମେ କପରି ଅନୁଭବ କରିବ ?
- କେହି କାହିଁକି ହଇରାଣ କରନ୍ତି ।
- ନରବଦ୍ରଷ୍ଟା କ'ଣ କରନ୍ତି, ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିଲା ?
- ହଇରାଣ କରିବାକୁ ରୋକିବା କିମ୍ବା ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କ'ଣ କରାଯାଇପାରିଥାନ୍ତା ?

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେହିପରି ବ୍ୟବହାର କର ଯେପରି ତୁମେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଆଶା କର । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତୁମକୁ ଖୁସି ଲାଗିବ ।

# ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନିବାରଣ ଅଭିନୟ

ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନିବାରଣ ଅଭିନୟ ହେଉଛି କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ଏବଂ ସମ୍ମାନ ଓ ନିରାପଦ ସଂସ୍କୃତିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା । ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ କିମ୍ବା ଭାବନାତ୍ମକ ଭାବେ କାହାକୁ ହଇରାଣ କରିବା ଉଭୟ ପୀଡ଼ିତା ଏବଂ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତର ପରିଣାମ ସୃଷ୍ଟିକରିପାରେ ।

ଏହିକାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଆମ ସମାଜରୁ ଏହି କ୍ଷତିକାରକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କିପରି ଦୂର କରିପାରିବା ତାହା ଶିଖିବା ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ମୁଖଭଙ୍ଗୀର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟାୟାମ, କ୍ରୋଧ, ମୁଖ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରେ | ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନିବାରଣ ଅଭିନୟ | କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ମୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ୍ | ପରସ୍ପରକୁ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର କରିବା । |

## କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ୭ ରୁ ୮ ଜଣ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ଦଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
- ପୋସ୍କୋ ଆଇନ୍ ଅନୁଯାୟୀ କିଏ ଅଶାଳୀନ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଉଛି (ଯାହାର ଯୌନ ଇଙ୍ଗିତ ଅଛି), କିଏ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଛି, କିଏ ଠେଲାଠେଲି କରୁଛି କିମ୍ବା ସାଥିଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ପକାଉଛି ସେଭଳି ପରିବେଶର ଏକ ଦୃଶ୍ୟବାନ୍ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଏକ ସେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥିତିରେ ଅଭିନୟ କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭୂମିକା ଦିଅ ଯେପରିକି ଅପରାଧୀ ଏବଂ ପୀଡ଼ିତ/ପୀଡ଼ିତା ।

- ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ ଅଭିନୟ ଅଭ୍ୟାସର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କର। ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ବୁଝାମଣା ଅନୁସାରେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦେବାକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଭୂମିକା ଅନୁସାରେ ପରିସ୍ଥିତି ଗୁଡ଼ିକ ଅଭିନୟ କର।
- ସେମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନିରାକରଣ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା।**

ଗୋଲାକାରରେ ବସି ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁନିକ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କର।

- ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବା କେତେ ଆହ୍ୱାନ ମୂଳକ ଥିଲା ?
- ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ଆପଣ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିକୁ କରିପରି ସାମ୍ନା କରିବେ ?

**ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୟାକରି ପୋସ୍କୋ ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ପ୍ରତିରୋଧ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ସାତରୁ ଆଠଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାଟକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ କହିବାକୁ କହିବେ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣରେ ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନା କାଳ୍ପନିକ ଏବଂ ଏହା ଶିଖିବା ପାଇଁ ଏକ ନିରାପଦସ୍ଥାନ ।
- ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏପରି ଭାବରେ ଏକ ନାଟକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରିବେ ।
- ଭଲ ସ୍ପର୍ଶ ଏବଂ ଖରାପ ସ୍ପର୍ଶ ଚିହ୍ନଟ କରାଇବେ ।
- ଏହା ସହିତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏହିପରି ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକ କେଉଁଠାରେ ଖବର କରିବେ ଏବଂ କାହାଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟପ୍ରାପ୍ତ ହେବେ ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରିବେ ।

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଏକ ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ । ଏହା ଗୁରୁତର ଆଇନଗତ ଦଣ୍ଡ ଆଣିପାରେ ।

## ଆତ୍ମ ମୂଲ୍ୟାୟନ କର

**ନିଜପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଉତ୍ତର ପଢ଼ ଏବଂ ଟିକ୍ କର**

**ଭୂମି ଉପରେ ସୁରକ୍ଷା**

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ମୁଁ ଭାବୁଛି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇ ପାରିବ। | କେତେକ ଖେଳ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ। | ଅଧିକାଂଶ ଖେଳ ସୁରକ୍ଷିତ ଅଟେ। | ସମସ୍ତ ଖେଳ ସୁରକ୍ଷିତ ଅଟେ। | ଯଦି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ସୁରକ୍ଷିତ ନୁହେଁ, ତେବେ ଆମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା। |

**ଯତ୍ନଶୀଳ ମନୋଭାବ**

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ମୁଁ ଏକୁଟିଆ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ। | ବେଳେବେଳେ ମୁଁ ମୋର ଶ୍ରେଣୀ ସାଥିମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ। | ମୁଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ। | ମୁଁ ସର୍ବଦା ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ। | ମୁଁ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦକରେ କାରଣ ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାର ଲାଭ ବୁଝିପାରେ। |

**ଗାଳିଗୁଲଜଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝ**

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ମୋର ଚାରି ପାଖରେ ଗାଳିଗୁଲଜ ଘଟେ ନାହିଁ। | ମୋର ଚାରିପାଖରେ ଗାଳିଗୁଲଜ ଘଟେ, ଏବଂ ମୁଁ ଗାଳିଗୁଲଜ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ। | ମୁଁ ଗାଳିଗୁଲଜ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଘଟେ ମୁଁ ସେ ବିଷୟରେ କୁହେ। | ମୁଁ ଗାଳିଗୁଲଜ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ଏବଂ ପୀଡ଼ିତାଙ୍କ ସହିତ ସହାନୁଭୂତି ଜଣାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ। | ଯଦି ମୋର ଚାରିପାଖରେ ଗାଳିଗୁଲଜ ଘଟେ ତେବେ ମୁଁ ଏହାର ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ। |

## ନିର୍ଯ୍ୟାତନାକୁ ବୁଝିବା

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ମୋ ଚାରିପଟେ ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା ଘଟେ ନାହିଁ। | ଧମକ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ମୁଁ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନବାରେ ସକ୍ଷମ। | ମୁଁ ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣାକୁ ଚିହ୍ନିବା ମୋ ପକ୍ଷେ ସକ୍ଷମ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଘଟିଥାଏ ସେତେବେଳେ ମୁଁ ପ୍ରକାଶ କରେ। | ମୁଁ ଧମକ ଦେବା ଲୋକଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଏବଂ ପୀଡ଼ିତଙ୍କ ପ୍ରତି ସମବେଦନା ଜଣାଏ। | ଯଦି ମୋ ଚାରିପଟେ ଧମକ ଦେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ତେବେ ମୁଁ ଏହାର ବିରୋଧ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ। |

## ମନୋଭାବ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ମୋର ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ମୋ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର। | ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ମୁଁ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରେ। | ବେଳେବେଳେ ମୁଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ବିତସ୍ପୃହ ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ମୁଁ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ। | ମୁଁ ଖେଳ ସମୟରେ ଶାନ୍ତ ରହିପାରେ। | ମୁଁ ଶାନ୍ତ ରହିପାରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ। |

## ଏକକ- ୨

# ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା

ଏଇ ଏକକରେ ଗଠିତ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତି ଏବଂ କ୍ଷିପ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଛି। ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା ଏବଂ ଗତି କୌଶଳକୁ ବଢ଼ାଇବେ, ସହନଶୀଳତା ଏବଂ ଶକ୍ତି ତାଲିମ ପାଇଁ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଶିଖିବେ। ଆଘାତ ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ପୁନରୁଦ୍ଧାରକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ। ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ଓ ଶୀତଳିକରଣର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଆତ୍ମ-ପ୍ରତିଫଳନ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବୃହତ୍ତର ମାଂସପେଶୀ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଞ୍ଚାଳନର ଭୂମିକା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନୁଭବ କରିବେ ଏବଂ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବଜାୟ ରଖିବାର କ୍ଷମତାକୁ ବିକଶିତ କରିବେ। ଏହା ସହିତ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳର ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ବିଷୟରେ ଶିଖିବେ, ଯାହା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ସାଂସ୍କୃତିକ ସଚେତନତା ଏବଂ ବିବିଧତାକୁ ବଢ଼ାଇବ।

# ସେଟ୍ କର ଏବଂ ତଳକୁ ଖସାଅ

ଏହା ଏକ ଉତ୍ସାହଜନକ ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ଗତିଶୀଳ ଦଳଗତ ଖେଳ ଯାହା ରଣନୀତି, ଚପଳତା ଏବଂ ସହଯୋଗକୁ ମିଶ୍ରଣ କରେ। ଏକ ମଜାଳିଆ ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ମୁଣ୍ଡ ଉପରୁ ବାହୁ ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼ଛନ୍ଦି ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଳି ଛୁଇଁବା | ସେଟ୍ କର ଏବଂ ତଳକୁ ଖସାଅ। | ପେଣ୍ଡାକୁ ହଲାଅ, ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁକୁ କୁଣ୍ଢେଇ ଧର। | ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ। |

## କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ପ୍ରାୟ ୨୦/୧୦ ମିଟରର ଏକ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନିତ କର।
- ଚିହ୍ନିତ ସ୍ଥାନରେ ମାର୍କର ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ରଖ। ମାର୍କର ସଂଖ୍ୟା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ମୋଟ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ୍। ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ମାର୍କର ଉପର କିମ୍ବା ତଳମୁହାଁ ହେବା ଉଚିତ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ୧୦ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଦଶ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇରୁ ଚାରିଟି ଦଳ ଗଠନ କର।
- ଗୋଟିଏ ଦଳ 'ମାର୍କରସ ଉପର' ହେବ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି 'ମାର୍କରସ ତଳ' ହେବ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ସେମାନେ ଓଲଟାଇଥିବା ମାର୍କର ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଗଣନା କରିବେ।
- ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିବା ପରେ 'ମାର୍କରସ ଉପର' ଦଳର ଛାତ୍ରମାନେ ତଳପଟେ ମୁହଁଥିବା ମାର୍କରସକୁ ଉପର ସ୍ଥିତିକୁ ଆଣିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦଳ ବିପରୀତ–ଭାବେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ।

- ଖେଳଟି ୨ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଖେଳାଯିବ; ହୁଇସିଲ୍ ବଜାଇ ଖେଳଟି ବନ୍ଦ କରାଯିବ ।
- କିଏ ଜିତିଲା ତାହା ସ୍ଥିର କରିବାକୁ 'ମାର୍କରସ ଉପର' ଏବଂ 'ମାର୍କରସ ତଳ'କୁ ଗଣନା କର ।
- ଅନେକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଏକାଧିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଖେଳାଯିବ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ମାର୍କର ଘୁରାଇବାର ଏକ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବାର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି ହେବ । ଖେଳାଳିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପୁନଃ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ମୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି ।

### ଗୋଲ ବୈଠକ – ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ

- ତୁମେ କେତେଥର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବଢ଼ାଇଛ କିମ୍ବା ହ୍ରାସ କରିଛ ଏବଂ କାହିଁକି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ?
- ଯଦି ତୁମେମାନେ ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାକୁ ଯାଉଛ, ତେବେ କ'ଣ ଭିନ୍ନତା ଆଣିବ ?

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

ସର୍ବଦା ବାସ୍ତବବାଦୀ କିନ୍ତୁ ଆହ୍ୱାନମୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର ।

# ଅଖା ଦୌଡ଼

ଶସ୍ୟର ବସ୍ତା ଏକ ମଜାଦାର ଏବଂ ଆନନ୍ଦଦାୟକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯେଉଁଠାରେ ଦୁଇଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପରସ୍ପରକୁ ପିଠିରେ ବୋହି ଦୌଡ଼ି ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରନ୍ତି । ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । ଏହା ଶକ୍ତି, ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଆଗ ଜଂଘ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଗଣ୍ଡି (ଟର୍‌ସୋ) ଘୂର୍ଣ୍ଣନ | ଶସ୍ୟ ବସ୍ତା (ଅଖା) ଦୌଡ଼ | ପେଣ୍ଡା ଏବଂ ପଛ ଜଂଘ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଅଣ୍ଟା ପଛକୁ ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଆଗକୁ ପ୍ରସାରଣ | ନିଜର ଶରୀରର ଓଜନ ପ୍ରତିରୋଧକ ଭାବରେ (ଗୁରୁତ୍ୱାକର୍ଷଣ) |

## କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଏକ ଯୋଡ଼ି ଗଠନ କର । ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ 'ବାହକ' ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣକ 'ସବାରୀ' ହେବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖାରେ ସ୍ଥାନ ନେଇ ସମାପ୍ତ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବେ ।
- ସବାରୀ ବାହକର କାନ୍ଧରେ ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ବାହକର ଅଣ୍ଟାରେ ଛନ୍ଦି ରଖିବେ ।
- ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିବା ସହିତ ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ ହେବ, ବାହକ ସବାରୀକୁ ବୋହି ସମାପ୍ତ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବେ ।
- ବାହକ ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଉଭୟଙ୍କର ଭୂମିକା ବଦଳିବ, ବାହକ ସବାରୀ ହେବେ ଏବଂ ସବାରୀ ବାହକ ହେବେ । ଦୁହେଁ ଦୌଡ଼ ଶେଷ କରିବାକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖାକୁ ଫେରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଯୋଡ଼ି ପ୍ରଥମେ ଶେଷ କରିବେ ସେମାନେ ବିଜେତା ହେବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ** – ନିଜର ଶରୀରର ଓଜନ ପ୍ରତିରୋଧକ ଭାବରେ (ଗୁରୁତ୍ୱାକର୍ଷଣ)

- ଏହି ଦୌଡ଼କୁ କିଏ ଅଧିକ ଆହ୍ୱାନାତ୍ମକ ମନେକଲା ଏବଂ କାହିଁକି, ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରବା ପାଇଁ ତୁମର ଗୋଷ୍ଠି ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା କର।
- କିଛି ଖେଳ କିମ୍ୱା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କର ଯେଉଁଠାରେ ତୁମକୁ ଗୁରୁତ୍ୱାକର୍ଷଣ (ଗ୍ରାଭିଟି) ବିରୁଦ୍ଧରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯେପରିକି ଉପରକୁ ଟାଣିବା କିମ୍ୱା ପ୍ଲାଙ୍କ୍ ବ୍ୟାୟାମ୍ (ନିଜର ବାହୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ପାଦ ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡରୁ ଗୋଇଠି ଯାଏ ଶରୀରକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ କରି ଭଳି ଧରି ରଖିବା।)

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶରୀରର ଭଙ୍ଗୀ ବ୍ୟବହାର କର।

# ସଁବାଳୁଆ ଦୌଡ଼

ସଁବାଳୁଆ ଦୌଡ଼ ଏକ ମଜାଳିଆ ଏବଂ ଆହ୍ୱାନାତ୍ମକ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ଏହା ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ, କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଅବଦାନ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଫଳତା ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ଏହା ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ କାରଣ ସମସ୍ତ ଦଳ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ପ୍ରଗତି ପାଇଁ ଏକତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଏକ ଅସାଧାରଣ ପଦ୍ଧତି ଯାହାଦ୍ୱାରା କୌତୁକ ଓ ଏକତା ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସହିତ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେବାର ଏକ ଚମତ୍କାର ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ନଇଁବା ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ବିପରୀତ ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା । | ସଁବାଳୁଆ ଦୌଡ଼ | ପେଣ୍ଡା ହଲେଇବା ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁ କୁଣ୍ଢେଇବା | ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବା । |

## କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦଳ ଗଠନ କରିବେ । ପ୍ରତି ଦଳରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଗୋଷ୍ଠୀର ଆକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ ।
- ଏକ ସିଧା ରେଖା ଅଙ୍କନ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ସଦସ୍ୟ ଉପରେ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପଛରେ ବସିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେମାନଙ୍କ ପଛରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଗୋଡ଼ ଧରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ବାହୁ ବଢ଼ାଇବେ ।
- ଦଳ ସମନ୍ୱୟ ରଖି ଆଗକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଭୂମିରେ ଘୁଷୁରିବେ । ଧାରଣାଟି ହେଉଛି ଦଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ଏକ ସଅଁବାଳୁଆର ଗତିକୁ ଅନୁକରଣ କରି ଏକତ୍ର ଗତି କରିବା ।

- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନେ ପଛରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଗୋଇଠି ଉପରେ ନିଜର ଗ୍ରିପ୍ ବଜାୟ ରଖିବା ସହିତ ଆଗକୁ ଠେଲିବାଏବଂ ଟାଣିବାପାଇଁ ନିଜର ଗୋଡ଼ ଏବଂ ବାହୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଶେଷ ରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରିବେ, ସେହି ଦଳ ଦୌଡ଼ରେ ବିଜେତା ହେବେ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବା**

ଯେଉଁ ଗତିବିଧି ତୁମମାନଙ୍କୁ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଗତି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ଯେଉଁ ଗତିବିଧି ଏକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କଲା, ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର।

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

ସମନ୍ୱିତ ଗତିବିଧି ଦକ୍ଷତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ।

# ଗଣନା ଏବଂ ସଂଯୋଗ ଖେଳ

ଗଣନା ଏବଂ ସଂଯୋଗ ଖେଳ ଏକ ମତ ବିନିମୟାତ୍ମକ ବାହ୍ୟ ଖେଳ । ଦଳଗତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଗତିବିଧିକୁ ଏହା ମିଶ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଡକାଯାଇଥିବା ସଂଖ୍ୟା ଅନୁଯାୟୀ ଜଣେ ସାଥୀ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା କିମ୍ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କରିବା ହେଉଛି ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଅଣ୍ଟା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ସହିତ ଆଗକୁ ଆଉ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉହୁଙ୍କିବା ବ୍ୟାୟାମ୍ | ଗଣନା ଏବଂ ସଂଯୋଗ ଖେଳ | ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ | ପ୍ରତିରୋଧର ପ୍ରକାର ଭେଦ |

## କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଭୂମିରେ ଏକ ବୃତ୍ତ ଅଙ୍କନ କର ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବୃତ୍ତ ଚାରିପଟେ ବୁଲିବେ । ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ, ଯଦି ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ କୁହନ୍ତି ତେବେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ କରି ଗତି କରିବେ, ଯଦି ଶିକ୍ଷକ ଘଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଦୌଡ଼ିବାକୁ କୁହନ୍ତି, ତେବେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।
- ତା'ପରେ ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ହଠାତ୍ ଏକ ସଂଖ୍ୟା ଡାକିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ 'ତିନି' ! କିମ୍ବା 'ଛଅ' !
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଡକାଯାଇଥିବା ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସଠିକ୍ ସଂଖା ସହିତ ଗୋଷ୍ଠୀ କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ସେମାନେ ବାହାରକୁ ଯିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ବସିବାକୁ ଦିଆଯିବ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ଏକ ମଜାଦାର ଆହ୍ୱାନକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବେ (ଯେପରିକି ୧୦ ଥର ବରପି ମାରିବେ) ଏବଂ ତା'ପରେ ସେମାନେ ଖେଳରେ ପୁନର୍ବାର ଯୋଗଦାନ କରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ପ୍ରତିରୋଧର ପ୍ରକାରଭେଦ**

ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା (ଯେପରିକି ବେଙ୍ଗ ପରି ଡେଇଁବା, ଦିଗ ବଦଳାଇବା, ପବନ ବହିବାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଦୌଡ଼ିବା, ପହଁରିବା) ସମୟରେ ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତୁମର ଶରୀରରେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରତିରୋଧକୁ ଅନୁଭବ କରିଥିବ। ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ନାମ ଦିଅ ଏବଂ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରତିରୋଧଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର।

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର କଷ୍ଟସ୍ତରକୁ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧ ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କର।

# ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଦୌଡ଼

ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଦୌଡ଼ ଏକ ମଜାଦାର ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେଉଁଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଶେଷ ରେଖାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନର ବିକାଶ କରିଥାଏ ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ବର୍ପିସ୍ | ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଦୌଡ଼ | ଆଗ ଜଂଘ, ପେଣ୍ଡା ଓ ପଛ ଜଂଘ ପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ | ଉତ୍ତମ କୌଶଳ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ |

## କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର । ରେଖା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତ୍ୱ ୨୦ ରୁ ୪୦ ମିଟର ହୋଇପାରେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମଗ୍ର ଦୂରତା ଡେଇଁବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ, ଡେଇଁବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼କୁ ବଦଳାଇବେ, ତା'ପରେ ଆରମ୍ଭ ରେଖାକୁ ଫେରି ଆସିବେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଦଉଡ଼ି ଡ଼ିଆଁରେ ବ୍ୟବହୃତ ଦଉଡ଼ିକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିବେ ।
- ଶେଷ ସାଥୀର ପାଳି ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମ ଜାରି ରହିବ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ଶେଷ କରିବେ, ସେହି ଦଳ ଖେଳ ଜିତିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ଉତ୍ତମ କୌଶଳ ଓ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ।**

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ଏହାକୁ ସହଜରେ କରିବା ପାଇଁ ସମ୍ପର୍କିତ କର ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଗତିକୁ ଦ୍ରୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବା କୌଶଳଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।

**ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଏବଂ ଗତିର ଦକ୍ଷତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ସହିତ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

# ଆତ୍ୟା-ପାତ୍ୟା

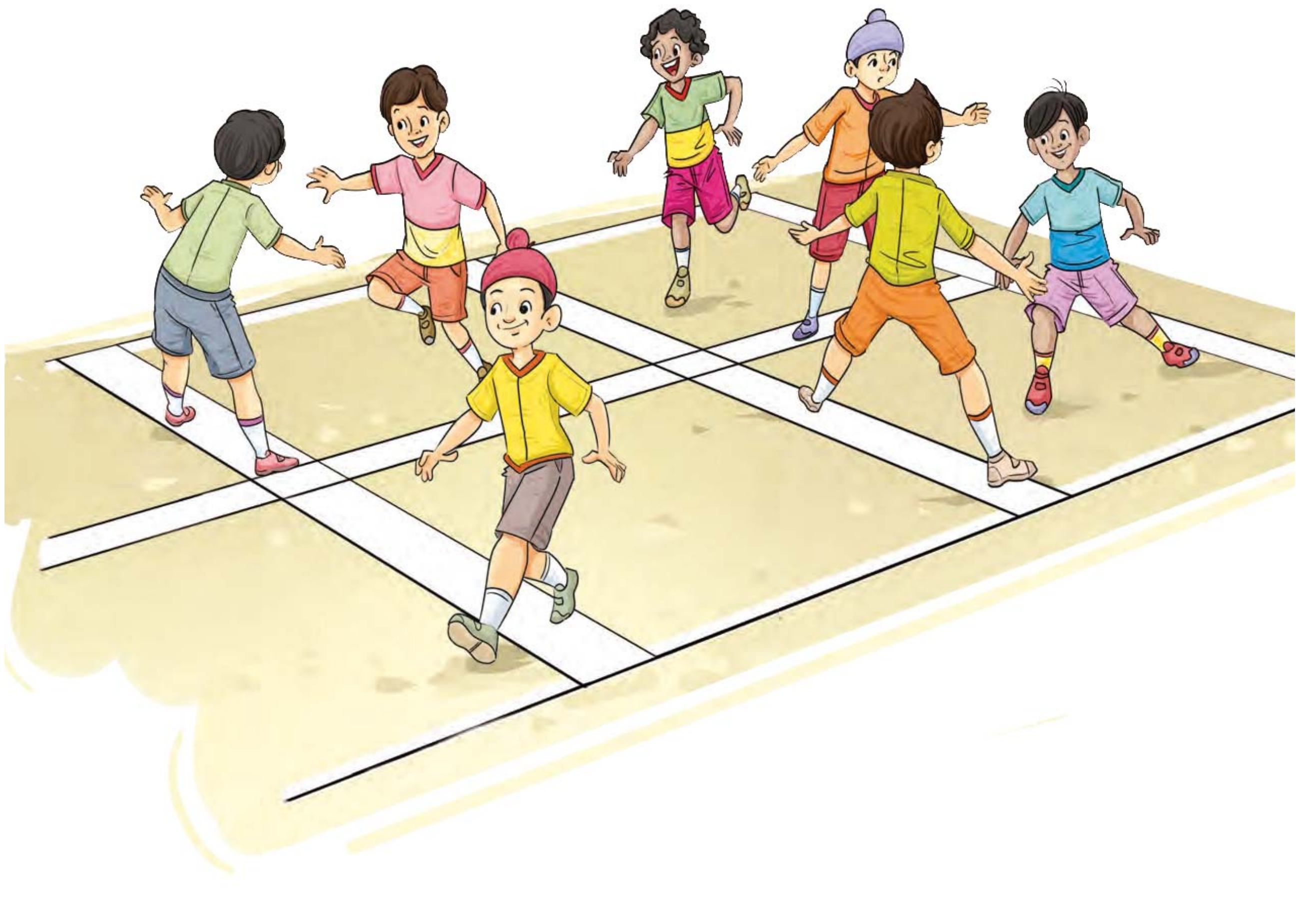
ଆତ୍ୟା-ପାତ୍ୟା ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଭାରତୀୟ ଟ୍ୟାଗ ଏବଂ ଦୌଡ଼ିବା ଖେଳ, ଏହାକୁ ଅନେକ ସମୟରେ କ୍ଷିପ୍ରତା ଏବଂ ରଣନୀତିର (ପଶ୍ଚାତ୍‌ଧାବନ) ଖେଳ ଭାବରେ ବୁଝାଯାଇଥାଏ। ଏହାର ଖେଳ ପଡ଼ିଆଟି ଏକ ଆୟତାକାର କୋର୍ଟଅଟେ। ଏହି ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି 'ଦୌଡ଼ାଳି'ମାନେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଲେନ୍ (ପାହି) ଡେଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସମୟରେ 'ରକ୍ଷକ'ମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ (ଟ୍ୟାଗ୍) ଗୋଡ଼ାଇ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ଏହି ଖେଳ ବେଗ, ଶୀଘ୍ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ। ସମାନ ପ୍ରକାରର ଖେଳ ଦେଶର ଅନ୍ୟ ଭାଗରେ ଭିନ୍ନ ନାମ ଏବଂ ନିୟମ ସହିତ ଖେଳାଯାଏ ଯେପରିକି ଦରିଆ ବନ୍ଧ ଇତ୍ୟାଦି।

| ଶରୀର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଡେଇଁବା, ଗୋଡ଼ ଦୋଳାୟମାନ କରିବା। | ଆତ୍ୟା ପାତ୍ୟା | ଆଗ ଜଂଘ, ପଛ ଜଂଘ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି ପ୍ରସାରଣ | ଖେଳିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବ ଆବଶ୍ୟକତା |

## କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର, ଗୋଟିଏ 'ଦୌଡ଼ାଳି' ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି 'ରକ୍ଷକ' ଭାବରେ ନାମ ଦିଅ।
- ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ ରକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଟ୍ୟାଗ୍ ନ ହୋଇ କୋର୍ଟର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ସମସ୍ତ ନଅଟି ଲେନ୍ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ।
- 'ରକ୍ଷକ'ମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲେନ୍‌ରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ 'ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କ' ଟ୍ୟାଗ୍ (ପଶ୍ଚାତ୍‌ଧାବନ) କରିବାକୁ କେବଳ ସେମାନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲେନରେ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯାଇପାରିବେ। ରକ୍ଷକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ମଝି ଲେନ୍‌ରେ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ମଝିଲେନ୍‌ରୁ ଗତି କରି ପାରିବେ।
- ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ ଟ୍ୟାଗ୍ (ପଶ୍ଚାତ୍‌ଧାବନ) ନ ହୋଇ ସଫଳତାର ସହିତ ଅତିକ୍ରମ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲେନ୍‌ପାଇଁ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବେ।

- ଯଦିଜଣେ ଦୌଡ଼ାଳି ଟ୍ୟାଗ୍ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ଆଉଟ୍ ହେବେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦୌଡ଼ାଳି ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନ ନେବେ।
- ସମସ୍ତ ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କର ପାଳି ସରିବା ପରେ, ଦଳଗୁଡ଼ିକର ଭୂମିକା ବଦଳ କରାଯାଇଥାଏ। ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଦଳ ବିଜେତା ହୁଏ।
- ସମଗ୍ର ଖେଳରେ ଖେଳୁଆଡ଼ ମନୋଭାବ ବଜାୟ ରଖିବା ସହିତ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଗତିବିଧିକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରି ସେମାନଙ୍କର ନିରାପତ୍ତାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।
- ଖେଳଟି ୪ ଇନିଂସ (ସ୍କୋରିଂ ପାଳି) ପରେ ଶେଷ ହୁଏ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଇନିଂସ ୭ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏଁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ସ୍କୋର କରିବାକୁ ଦୁଇଟି ଇନିଂସ ଥାଏ। ଯେଉଁ ଦଳ ଅଧିକ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରେ ସେ ବିଜେତା ଘୋଷିତ ହୋଇଥାଏ।



**ଗୋଲ ବୈଠକ –** ଖେଳିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବ ଆବଶ୍ୟକତା ।

ଖେଳର ଫଳାଫଳକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ପୂର୍ବାନୁମାନିକ କୌଶଳ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା, ଏହିପରି ଅଧିକ କୌଶଳ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

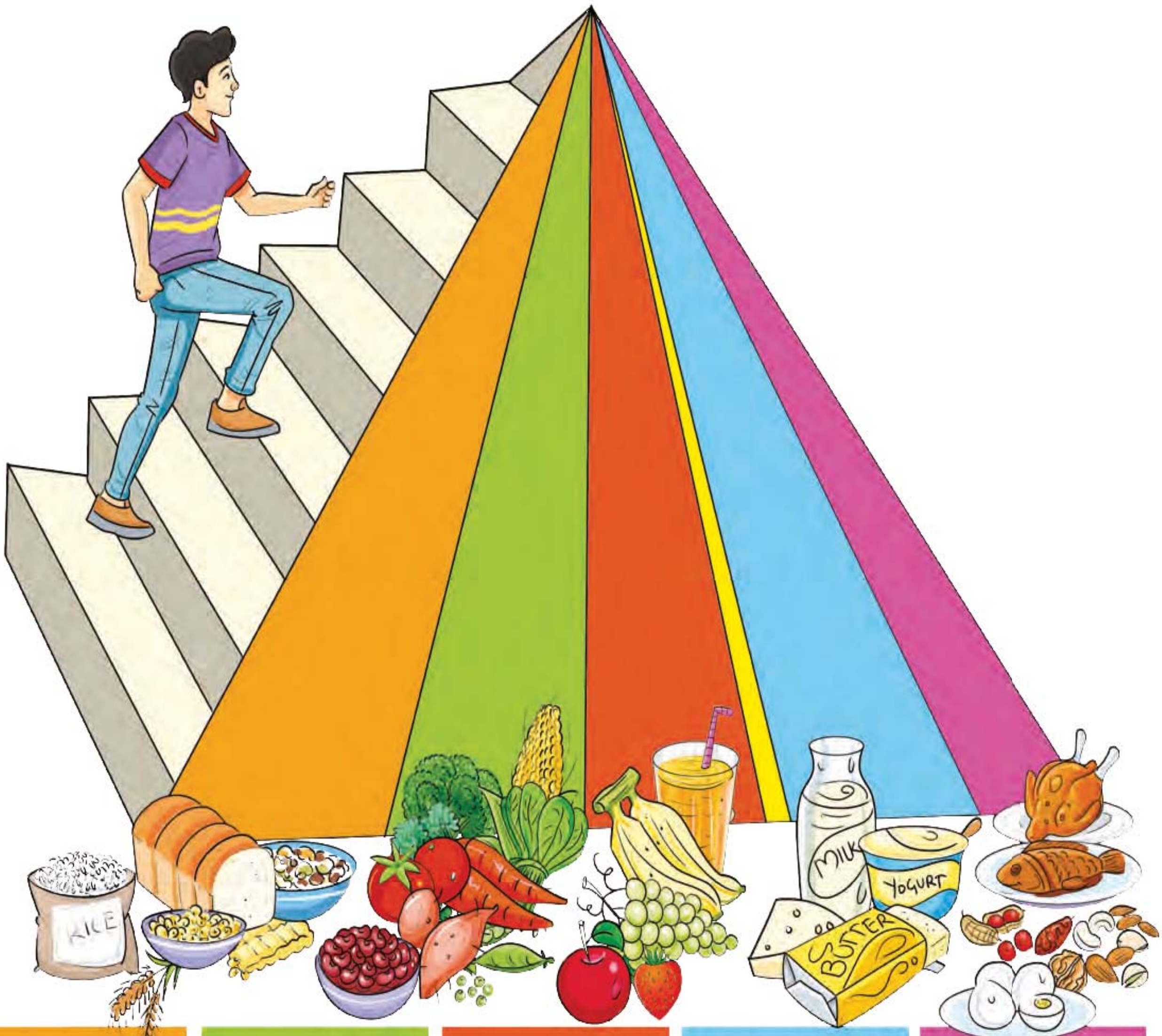
ପୂର୍ବ ଆବଶ୍ୟକ କୌଶଳ ତୁମକୁ ଆଘାତର ଆଶଙ୍କା କମାଇବାରେ ଏବଂ ଖେଳକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଖେଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

# ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଡେଇଁବା, ଉହୁଁଙ୍କିବା, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଦୌଡ଼ିବା | ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ | ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରର ପ୍ରସାରଣ | ନିଜ ଥାଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । |

## କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଗୋଷ୍ଠୀରେ ବିଭକ୍ତ କର, ପ୍ରଥମ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ 'ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର' ଏବଂ ଅନ୍ୟଟିକୁ 'ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସ' କୁହାଯିବ ।
- 'ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର' ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ଚାରିଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ବାଛ ଏବଂ ତିନି ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ନାମ ଦିଅ ଅର୍ଥାତ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ଜଣେ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଅସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ନାମିତ କର ।
- ଏବେ ଅବଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ସୋୟାବିନ୍, ପାଉଁରୁଟି, ଲହୁଣୀ, ପିଜା ଇତ୍ୟାଦି ନାମ ଦିଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ 'ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସ' ଗୋଷ୍ଠୀ ଭାବରେ କୁହାଯିବ ।
- ସିଟି (ହୁଇସିଲ୍) ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥିରୀକୃତ ସ୍ଥାନରୁ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ 'ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର' ଗୋଷ୍ଠୀ ଏହାର ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକୁ ଧରିବାକୁ ଅନୁଧାବନ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରଥମେ ଏହାର ସମସ୍ତ ଉତ୍ସକୁ ଧରିବ ସେ ଜିତିବେ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ରାଉଣ୍ଡରେ ଏ ଭୂମିକାକୁ ବଦଳାଇ ଖେଳିବାକୁ ହେବ ।




### ଶସ୍ୟ

ତୁମର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟକୁ ଅଧା ଅଧା କର।

ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମ୍‌ରେ ୮୫.୦୫ ଗ୍ରାମ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟ, ରୁଟି, ଚାଉଳ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଅ। ୨୮.୩୫ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରାୟ ୧ଟି ରୁଟି, ପ୍ରାୟ ୧କପ୍ ଜଳଖିଆ ଶସ୍ୟ କିମ୍ବା ୧/୨ କପ୍ ରନ୍ଧା ଭାତ ଓ ଶସ୍ୟ ଅଟେ।

### ପନିପରିବା

ତୁମର ପନିପରିବାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର।

ପାଳଙ୍ଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗାଢ଼ ସବୁଜପତ୍ର ପନିପରିବାପରି ଅଧିକ କାଢ଼ ସବୁଜ ପନିପରିବା ଖାଅ। ଗାଜର ଏବଂ ମିଠା ଆଳୁପରି ଅଧିକ କମଳା ଜାତୀୟ ପନିପରିବା ଖାଅ।

ଫ୍ରେଞ୍ଚ୍‌ବିନ୍ସ, କିଡନୀ ବିନ୍ସ ଏବଂ ମସୁରଡ଼ାଲି ପରି ଅଧିକ ଶୁଖିଲା ବିନ୍ସ ଏବଂ ମଟର ଖାଅ।

### ଫଳ

ଫଳ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫଳ ଖାଅ।

ତାଜା କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା ଫଳ ବାଛ।

ଫଳ ରସ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କର।

### କ୍ଷୀର

କାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟ ପାଇବ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କ୍ଷୀର, ଦହି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷୀର ଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାଛ ସେତେବେଳେ କମ ଚର୍ବି କିମ୍ବା ଚର୍ବି ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ। ଯଦି ତୁମେ କ୍ଷୀର ଖାଇପାରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପିଇ ପାରିବ ନାହିଁ ତେବେ ଲ୍ୟାକ୍ଟୋଜ୍ ମୁକ୍ତ ଉତ୍ପାଦକିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଉତ୍ସ ଯେପରିକି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାନୀୟ ବାଛ।

### ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭରପୂରଖାଦ୍ୟ

ପ୍ରୋଟିନ୍ ସହିତ କମ୍ ଚର୍ବି ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।

କମ୍ ଚର୍ବି କିମ୍ବା କମ୍ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଅଣଶାକାହାରୀ ଏବଂ କୁକୁଡ଼ା ବାଛ। ଏହାକୁ ସେକିବା, ସିଝାଇବା ଆଉ ପୋଡ଼ିବା।

ତୁମର ପ୍ରୋଟିନ୍ ରୁଟିନ୍‌କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର। ଅଧିକ ମାଛ, ବିନ୍ସ, ମଟର ନଟସ୍ ଏବଂ ମଞ୍ଜି ଇତ୍ୟାଦି।

୨୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀର ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରିମାଣ ଆବଶ୍ୟକ କର। ତୁମ ପାଇଁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣ ଖୋଜ।

| ଶସ୍ୟ | ପନିପରିବା | ଫଳ | କ୍ଷୀର | ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭରପୂରଖାଦ୍ୟ |
|---|---|---|---|---|
| ପ୍ରତିଦିନ ୧୭୦ଗ୍ରାମ୍ ଶସ୍ୟ ଖାଅ। | ପ୍ରତିଦିନ ୧/୧/୨କପ୍ ପରିପରିବା ଖାଅ। | ପ୍ରତିଦିନ ୨କପ୍ ଫଳ ଖାଅ। | ପ୍ରତିଦିନ ୩ କପ୍ କ୍ଷୀର ପିଅ। | ପ୍ରତିଦିନ ୧୫୬ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ। |

## ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ବୃତ୍ତ ଗଠନ କରିବେ ଏବଂ ଅନ୍ତାକ୍ଷରୀ ଖେଳିବେ ।

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ଏବଂ ଜଣେ ଛାତ୍ର ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳର ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ମନଇଛା ଡାକିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଡକାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରକାର ଏବଂ ଉତ୍ସ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ କୁହାଯିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଡାଲି ଏବଂ କିଡ଼ନୀ ବିନ୍ସ, ଡାଲିର ଉତ୍ସ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ପ୍ରକାରଭେଦ ।
- ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ଏବଂ ଏହାର ଉତ୍ସ ସଠିକ୍ ବର୍ଣ୍ଣନା ଏକ ପଏଣ୍ଟ୍ ପାଇବ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପୂର୍ବ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଡକାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଶେଷ ବର୍ଣ୍ଣରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଡାକିବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ସର୍ବାଧିକ ମାର୍କ ପାଇବେ ସେ ବିଜେତା ହେବେ ।

### ଗୋଲ ବୈଠକ – ନିଜର ଥାଳି ତିଆରି କର ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥାନୀୟ କିମ୍ବା ଆଞ୍ଚଳିକ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଏକ ଥାଳି ରଙ୍ଗ କରିବେ ଯାହା ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିବ ।

# ବାଉଁଶ କୁସ୍ତି

**ବାଉଁଶ କୁସ୍ତି,** ଉତ୍ତର-ପୂର୍ବ ରାଜ୍ୟର ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଖେଳା ଯାଉଥିବା ଏକ ପାରମ୍ପରିକ କୁସ୍ତି ଖେଳ । ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କ୍ରୀଡ଼ା, ଶକ୍ତି, କୌଶଳ ଏବଂ ରଣକୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ, କାରଣ ଦୁଇଜଣ ଛାତ୍ର ବାଉଁଶ ବାଡ଼ିକୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଥମିକ ଉପକରଣ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ନିତମ୍ବ ଲାତ, ବଳାଗଣ୍ଠି ଓ ପଞ୍ଝା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରିବା | ବାଉଁଶ କୁସ୍ତି | ବାହୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ମାଂସ-ପେଶୀର ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ | ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀକୁ ଅନୁଭବ କରିବା । |

**କିପରି ଖେଳିବେ ?**

- ଖେଳରେ ଦୁଇଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେବେ, ଯେଉଁମାନେ କି ପରସ୍ପରକୁ ସାମ୍ନା କରି ଠିଆହେବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଖେଳାଳି ବାଉଁଶ ବାଡ଼ିର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଧରି ରଖିବେ ।

- ଏହାର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି, ବାଉଁଶ ବାଡ଼ିର ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିତ ବୃତ୍ତରୁ ପଛକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ ଠେଲିଦେବା।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିଜର ଶକ୍ତି ଏବଂ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କୁ ଅସନ୍ତୁଳିତ କରିବାକୁ ବାଧ କରିବେ, ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ପଡ଼ିଯିବେ କିମ୍ବା ବୃତ୍ତରୁ ବାହାରକୁ ଠେଲି ହୋଇଯିବେ। ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କୁ ପକାଇବାରେ କିମ୍ବା ବାହାରକୁ ଠେଲିବାରେ ସଫଳ ହେବେ ସେ ସେହି ପର୍ଯ୍ୟାୟର ବିଜେତା ଘୋଷିତ ହେବେ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିଜ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପାଦର କାର୍ଯ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ଭାରଦଣ୍ଡୀୟ ବଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
- ଏହି ଖେଳଟି ସାଧାରଣତଃ ଏକ ଖୋଲା ଏବଂ ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନିତ ସ୍ଥାନରେ ଖେଳାଯାଏ, ଯାହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ଗତି କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଥାଏ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ଶରୀରର ଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀମାନଙ୍କୁ ଅନୁଭବ କରିବା ।**

ଏକକ – ୧ ରେ ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉଥିବା ମାଂସପେଶୀର ନାମ ମନେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଅନୁଭବ କରିଥିବା ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

**ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

ମୁଖ୍ୟ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବେ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆଗ ଜଂଘ ଏବଂ ପଛ ଜଂଘ ବିଷୟରେ ଅଲୋଚନା କରିବେ ।

ସହଭାଗୀଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ମାଂସପେଶୀ ଅନୁଭବ କରିବାବେଳେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଲିଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କିତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବେ ।

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ମଣିଷ ଶରୀରରେ ପ୍ରାୟ ୬୩୦ଟି ମାଂସପେଶୀ ଅଛି ?

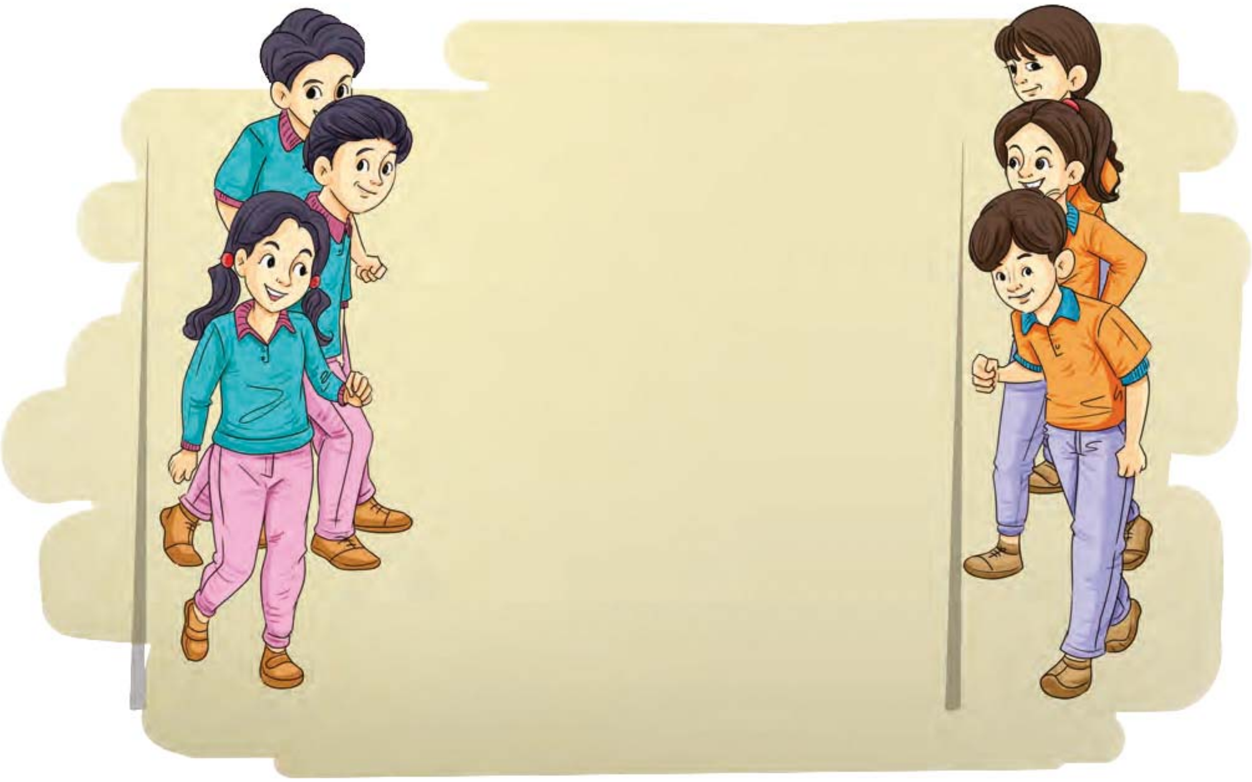
# ମଧୁ ଆଉ ମନୁ

ମଧୁ ଏବଂ ମନୁ ଏକ ଟ୍ୟାଗ୍ ଖେଳ ଯେଉଁଠାରେ ଦୁଇଟି ଦଳ, ମଧୁ ଏବଂ ମନୁ ଅନ୍ୟ ଦଳ ଦ୍ୱାରା ଟ୍ୟାଗ୍ ନ ହୋଇ ନିଜ ନିଜର ସୁରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଦୌଡ଼ନ୍ତି ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ପର୍ବତ ଆରୋହୀଙ୍କ ଭଳି ଚଢ଼ିବା, ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା | ମଧୁ ଆଉ ମନୁ | ଶରୀରର ନିମ୍ନଭାଗ ପ୍ରସାରଣ । | ଶରୀରର କ୍ଷୀପ୍ରତା |

## କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଏକ ଅଞ୍ଚଳର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇଟି ଗୋଲାକାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ସୀମାରେଖା ସ୍ଥାପନ କର । ଶ୍ରେଣୀକୁ ଦୁଇଟି ଗୋଷ୍ଠୀରେ ବିଭକ୍ତ କର, ଯଥା– ମଧୁ ଓ ମନୁ ।
- ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପରକୁ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରାୟ ୫ ଫୁଟ୍ ଦୂରରେ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇ ରହିବେ ।
- ଜଣେ ଦଳପତି ମଧୁ କିମ୍ବା ମନୁ ଶବ୍ଦକୁ ଲୁକ୍କାୟିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ଶବ୍ଦର ଆରମ୍ଭରେ ମ - ଅ - ଅ - ଅ - ଅ - ଅ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରି ଡାକି ପାରିବେ ।
- ଯଦି 'ମଧୁ' ଡାକରା ଆସେ, ତେବେ ମଧୁ ମନୁକୁ ଗୋଲାକାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଗୋଡ଼ାଇବେ ।
- ଯଦି 'ମନୁ' ଡାକରା ଆସେ, ତେବେ ମନୁ ମଧୁକୁ ଗୋଲାକାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଗୋଡ଼ାଇବେ ।
- ଧରା ପଡ଼ିଥିବା ଯେ କୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯାଇ ସେହି ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଧରିବା ହେଉଛି ଏହି ଖେଳର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।



### ଭିନ୍ନତା

୧. ପଞ୍ଝାରୁ ପଞ୍ଝାକୁ- ପରସ୍ପର ସାମ୍ନା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରାୟ ଏକ ଫୁଟ୍ ଦୂରରେ ପିଠିକୁ ପିଠି କରି ଠିଆ ହେବେ ।

୨. ଲାଲ୍ ଏବଂ ନୀଳ- ଡାକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ଦଳ ମଧ୍ୟରେ କାଗଜପଟା (ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଲାଲ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ନୀଳ) ଖଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଫିଙ୍ଗ । ଯଦି ଲାଲ୍ ଉପରକୁ ଆସେ, ତେବେ ଲାଲ୍ ଦଳ ଗୋଡ଼ାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦଳ ବିପରୀତ କାମରେ ନିୟୋଜିତ ହେବେ ।

୩. ବିଶେଷ୍ୟ ପଦଏବଂ କ୍ରିୟାପଦଯେତେବେଳେ ନେତା କୌଣସି କ୍ରିୟା କହନ୍ତି, ବିଶେଷ୍ୟ ଦଳ ଗୋଡ଼ାଏ ଏବଂ ବିପରୀତ କ୍ରମରେ ଅନ୍ୟ ପଦ ମଧ୍ୟ ଏହା କରିଥାଏ ।

୪. ଯୁଗ୍ମ ଏବଂ ଅଯୁଗ୍ମ – ବାୟୁରେ ଏକ ବଡ଼ ଫୋମ୍ ରବର ଡାଇସ୍ ଫିଙ୍ଗ । ଯଦି ସେମାନେ ଯୁଗ୍ମ ପାଆନ୍ତି, ତେବେ ଯୁଗ୍ମ ଦଳ ଗୋଡ଼ାଏ । ଯଦି ଅଯୁଗ୍ମ ପାଆନ୍ତି, ତେବେ ଅଯୁଗ୍ମ ଦଳ ଗୋଡ଼ାଏ ।

### ଗୋଲ ବୈଠକ – କ୍ଷୀପ୍ରତା

ସିଧା ଦୌଡ଼ିବା ଏବଂ ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଷୟରେ ତୁମର ଶିକ୍ଷକ/ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।

### ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା

କ୍ଷୀପ୍ରତା ହେଉଛି ଶରୀରର ସ୍ଥିତିକୁ ଶୀଘ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା, ଗତି ବଦଳାଇବା, ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବାର କ୍ଷମତା ।

### ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ସହିତ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁଥିରେ ଶୀଘ୍ରଗତି କରୁଥିବା ସମୟରେ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ।

# ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଗୀତ

ଏଇ ଦଉଡ଼ି ଡେଇଁବା ଗୀତରେ ଦୁଇଟି ଗତିଶୀଳ ଦକ୍ଷତାର ସଂଯୋଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ– ଏକ ପାଦପକାଇବା ଏବଂ ଡେଇଁବା। ଘୋଡ଼ା ଦୌଡ଼ ପରି, ଡେଇଁବାରେ ଏକ ଅସମାନ ତାଳ ରହିଛି ଯେଉଁଥିରେ ଡେଇଁବା ଅପେକ୍ଷା ପାଦପକାଇବା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଏକ ହାଲୁକା, ଗତିଶୀଳ ଗତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯେଉଁଠାରେ ପୁନଃ ସଂଯୋଗ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପାଦକିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଭୂମିରୁ ଉପରକୁ ଉଠିଥାଏ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ସ୍କନ୍ଧ ଗଣ୍ଠିର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ, ଅଧା ବସିବା, ଉହୁଙ୍କିବା | ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଗୀତ | ଶିଶୁ ପରି ଭଙ୍ଗୀ, କୁକୁର ପରି ତଳକୁ ମୁହଁ କରିବା | ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତବାହୀ ନାଳୀର ସହନଶୀଳତା |

## କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ପ୍ରାୟ ୨୦ ମିଟର × ୧୦ ମିଟରର ଏକ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନିତ କର।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ହାତରେ ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ରଶି ଧରି ଆରମ୍ଭ ରେଖାରେ ଠିଆ ହେବେ।
- ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିଜର ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ଉଭୟ ଗୋଡ଼ (ଏବଂ ପରେ ଅନ୍ୟ ପାଦସହିତ ଦୋହରାଇବେ) ସହିତ ଦଉଡ଼ିଡ଼ିଆଁ କରିବେ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିନା ବିରତିରେ ଯେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ଭବ ସେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ କରିବେ।
- କେତେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଭିନୟ କରି ଡେଇଁବା ଶିଖିବେ ଯେ ସ୍ଥାନଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ଅଟେ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଏହା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ପାଦରଖିବେ, ସେମାନେ ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ପଛକୁ ଡ଼େଇଁ ପଳାଇବାକୁ ଚାହିଁବେ।

● କେତେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅନୁକରଣ କରି ଶିଖିପାରନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ହାତଧରି ଏବଂ କେତେକ ଜାଣିଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହିତ ଦୌଡ଼ିଡ଼ିଆଁ ଶିଖନ୍ତି । ଯେଉଁ ଖେଳାଳିମାନେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଡେଇଁ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦ୍ଧତି ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦଅଟେ ।

**ବିଭିନ୍ନତା :**

୧. 'ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଗୀତ' ବଜାନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଡେଇଁବା ସହିତ ଗୀତର ତାଳରେ ଡେଇଁବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । କେତେକ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସଙ୍ଗୀତର ତାଳ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇପାରେ ।

୨. ଥରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସଫଳତାର ସହିତ ଡେଇଁବା ପରେ, ସେମାନଙ୍କୁ ବୃତ୍ତରେ, ଯଥା ସମ୍ଭବ ହାଲୁକା ଭାବରେ, ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ବକ୍ର ଏବଂ ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ପଥରେ ଡେଇଁବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ କିଛି ବିବିଧତା ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।

### ଗୋଲ ବୈଠକ – ହୃତପିଣ୍ଡ ଏବଂ ରକ୍ତବାହୀ ନାଳୀର ସହନଶୀଳତା

- ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡେଇଁବା କିପରି ଲାଗେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଯାଇଥିଲ, ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବା କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କର ।
- ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ କରାଯାଉଥିବା ଏହିପରି ବ୍ୟାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ଏହା କରିବାକୁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଦକ୍ଷତା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

**ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

ଏଥିରେ ଜଡ଼ିତ ମୁଖ୍ୟ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବେ, ସେ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : ଆଗ ଜଂଘ ଏବଂ ପଛ ଜଂଘ । ସଂପୃକ୍ତ ମାଂସପେଶୀକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ସାଥୀକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବା ବେଳେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଲିଙ୍ଗ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଉପରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବେ ।

**ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା**

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତୁମର ହୃଦୟ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କ୍ଷମତାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ।

# ମୂଲ୍ୟାୟନ

**ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା :**

୧. ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଫଳାଫଳ ରେକର୍ଡ଼ କରନ୍ତୁ ।

୨. ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।

୩. ପୁନଃ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଅଗ୍ରଗତି ଉନ୍ନତିର ତୁଳନା କରନ୍ତୁ ।

୪. ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀମାନେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ ଯେ ସେମାନେ ପରୀକ୍ଷାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି ।

୫. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରୀକ୍ଷା କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ପରିଶିଷ୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

**କ୍ଷୀପ୍ରତା**

ପରୀକ୍ଷା ୧ : ଟି-ପରୀକ୍ଷା

- ମୂଳ ସମୟ : ------ ସେକେଣ୍ଡ
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ( ୧ - ୨ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟରେ ଉନ୍ନତି କର) : ----- ସେକେଣ୍ଡ ।

**ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତବାହୀ ନାଳୀର ସହନଶୀଳତା**

ପରୀକ୍ଷା ୨ : ୬୦୦ ମିଟର ଦୌଡ଼ / ଚାଲି

- ମୂଳ ସମୟ : ------ ମିନିଟ୍
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ( ୧୦-୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟରେ ଉନ୍ନତି କର) : ----- ମିନିଟ୍ ।

**କିମ୍ବା**

ପରୀକ୍ଷା : ୩ – ମିନିଟ୍ ପଦାଙ୍କ (ଷ୍ଟେପ୍) ପରୀକ୍ଷା (ପରେ ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ ମାପ)

– ମୂଳ - ସ୍ପନ୍ଦନ (HR) : ------ ରକ୍ତଚାପ ମିନିଟ୍‌ରେ (bpm)

– ଲକ୍ଷ୍ୟ (ସମୟ ସହିତ ନିମ୍ନ ସ୍ପନ୍ଦନ (HR)) : ------ ରକ୍ତଚାପ ମିନିଟ୍‌ରେ (bpm)

**ଶକ୍ତି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ସହନଶୀଳତା**

ପୁସ୍ - ଅପ୍ ( ୧ ମିନିଟ୍‌ରେ ସର୍ବାଧିକ)

- ମୂଳରେଖା : ------ ପୁନରାବୃତ୍ତି (ରିପିଟେସନ୍)
- ଲକ୍ଷ୍ୟ : (୩ - ୫ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି) : ----- ପୁନରାବୃତ୍ତି (ରିପିଟେସନ୍)

**ଚୌକି ବସିବା (ସର୍ବାଧିକ ୧ ମିନିଟ୍‌ରେ)**

– ମୂଳ ରେଖା : ------ ପୁନରାବୃତ୍ତି (ରିପିଟେସନ୍)

– ଲକ୍ଷ୍ୟ : (୫-୧୦ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି) : ----- ପୁନରାବୃତ୍ତି (ରିପିଟେସନ୍)

### ପ୍ଲାଙ୍କ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା (ସମୟ)

- ମୂଳରେଖା –––––– ସେକେଣ୍ଡ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ( ୧୦ - ୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବା) : ––––– ସେକେଣ୍ଡ ।

### ନମନୀୟତା

ବସିବା ଏବଂ ଆଗକୁ ନଇବା ପରୀକ୍ଷା (ପଞ୍ଝା ଆଙ୍ଗୁଠି ଠାରୁ ଇଞ୍ଚରେ ଦୂରତା ମାପିବା)

- ମୂଳ ରେଖା : ––––––– ଇଞ୍ଚ୍ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ( ୧-୨ ଇଞ୍ଚ ଉନ୍ନତି କରିବେ) : –––––– ଇଞ୍ଚ୍ ।

### ଗତି

୫୦ ମିଟର କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼

- ମୂଳ ରେଖା ସମୟ –––––– ସେକେଣ୍ଡ୍ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୦.୨ – ୦.୫) ସେକେଣ୍ଡ୍‌ରେ ଉନ୍ନତି କରନ୍ତୁ) : –––––– ସେକେଣ୍ଡ ।

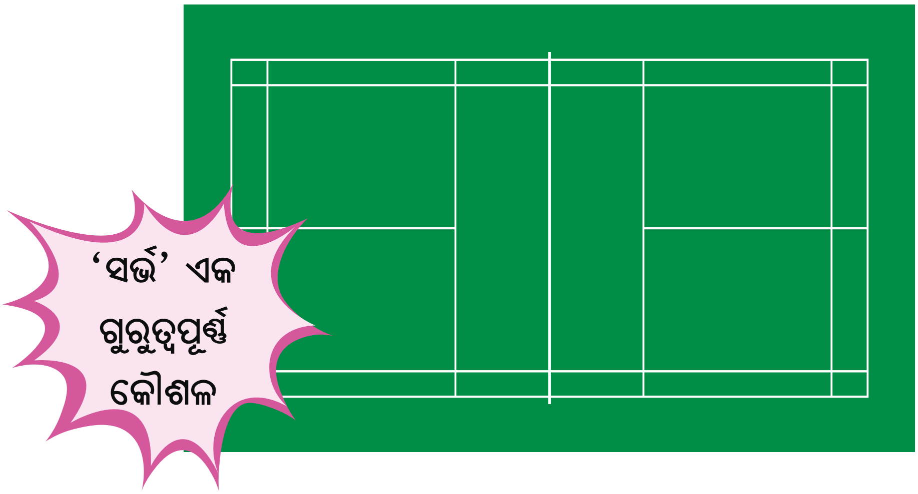
### ପ୍ରତିଫଳନ ଏବଂ ପ୍ରଗତି

- କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ବାଧିକ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲା ? ––––––
- ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ କ'ଣ ଥିଲା ? ––––––
- ମୁଁ କିପରି ଅଧିକ ଉନ୍ନତି କରିପାରିବି ? ––––––

**ଏକକ-୩**

# କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ

## ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ୍



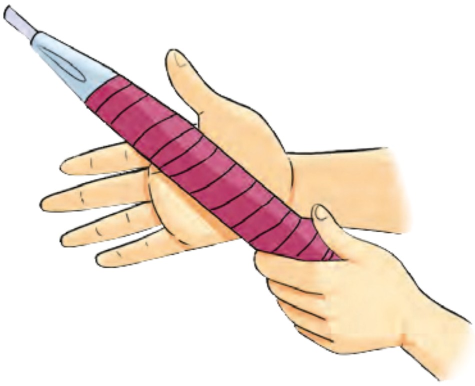

ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ ଏକ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଏବଂ ରାକେଟ୍ ସହିତ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ ମଜାଳିଆ ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ଗତିଶୀଳ ଖେଳ। ଏହା ଏକକ (ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଶ୍ୱରେ ଜଣେ ଖେଳାଳି) କିମ୍ୱା ଡବଲ୍ସ ବା ଯୋଡ଼ା (ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇଜଣ ଖେଳାଳି) ଭାବରେ ଖେଳାଯାଇପାରିବ। ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ନେଟ୍ ଉପରେ ଶଟଲକକ୍‌କୁ ମାରିବା ଏବଂ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବାକୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ କୋର୍ଟରେ ବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବତରଣ କରାଇବା। ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ହାତ-ଚକ୍ଷୁ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ପ୍ରତିଫଳନକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ। ଏହା ଏକ ଅଲିମ୍ପିକ୍ ଖେଳ ଏବଂ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଅଟେ।

# ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର୍ ଟସ୍

| ଶରୀର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ | ମଣିବନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍‌ର ମହତ୍ତ୍ୱ । |

ତୁମେ କିପରି ରାକେଟ୍ ଧରିଛ ଏବଂ ଇଚ୍ଛିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କରିବାପାଇଁ ତୁମର ଶରୀରର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି, ଉଭୟ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ ଖେଳ ପାଇଁ ପ୍ରମୁଖ ଅଟେ ।

## ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଗ୍ରିପ୍

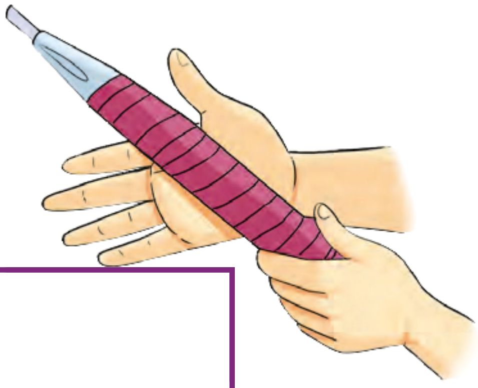


ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ–

- ରାକେଟ୍ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ହାତମୁଠା (ହ୍ୟାଣ୍ଡସେକ୍) ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ଉନ୍ନତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍‌ର ତଳ ଅଂଶକୁ ଧରି ଗ୍ରିପ୍ କର ।
- ତୁମର ତର୍ଜନୀ (ବିଶିଆଙ୍ଗୁଠି)କୁ ଟିକିଏ ଉଚ୍ଚରେ ରଖ ।
- ରାକେଟ୍‌କୁ ଚଟାଣରେ ଲମ୍ବଭାବରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

- ମଧ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶକରି ତଳ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧିରେ ଧିରେ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅ ।
- ରାକେଟ୍‌କୁ ଢିଲା ଭାବରେ ଧରି ରଖ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ ଧରିବାପାଇଁ ଏହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଚାପି ରଖ ।

● ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ରାକେଟ୍ ସହିତ ଏକ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ମାର ଏବଂ ଏହାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ବାୟୁରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।



**ଅଗ୍ରଗାମୀ (ଲିଡ଼ଅପ୍) କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ିରେ ବିଭକ୍ତ କରିବେ ।
- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ପାଞ୍ଚଥର କେବଳ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଶଟଲ୍‌ଲକ୍ ଶୂନ୍ୟରେ ବାଡ଼େଇବାକୁ କହିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ତଳେ ନ ପକାଇ ନିଜ ସାଥୀକୁ ଫେରାଇ ଦେବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ସାଥୀ ଖେଳାଳି ପାଞ୍ଚଥର ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଟ୍ୟାପ୍ କରିବ ଏବଂ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ତଳେ (ଡ୍ରପ୍) ନ ପଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଜାରି ରହିବ ।
- ସର୍ବନିମ୍ନ ସଂଖ୍ୟକ ଡ୍ରପ କରିଥିବା ଯୋଡ଼ି ବିଜେତା ହେବେ ।
- ଶଟଲକକ୍ ଡ୍ରପ୍ ନ କରି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଟ୍ୟାପ୍ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

**ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

ଖେଳାଳିମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାବେଳେ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଭୁଲ୍‌ଗ୍ରିପ୍ କିମ୍ବା ସ୍ଥିତିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍‌ର ମହତ୍ତ୍ୱ ।**

ତୁମେ ତୁମର ଗ୍ରିପ୍ ବଦଳାଇବାକୁ କେତେଥର ବାଧ୍ୟ ହୋଇଛ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଗ୍ରିପ୍ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ କଲ ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

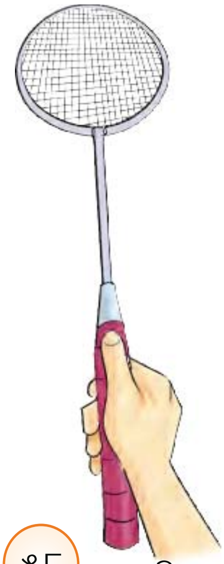
# ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟସ୍

| ଶରୀର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ବାହୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା, ଅଣ୍ଟା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ/ସଂକୋଚନ/ ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ । | ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟସ୍ | କହୁଣୀ ପ୍ରସାରଣ<br>କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ | ଧରିବା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ |

ଗ୍ରିପ୍ କହିଲେ ଆବେ ବୁଝିବା ଯେ ରାକେଟ୍‌କୁ କିପରି ଧରିବା ଏବଂ ଠିଆ ହେବା । ଅବସ୍ଥା କହିଲେ ଆମେ ବୁଝିବା ଯେ ଆମର ଇଚ୍ଛିତ କୌଶଳକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା । ଏ ଦୁଇଟି ଯାକ ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ ଖେଳିବାର ପ୍ରମୁଖ କୌଶଳ ।

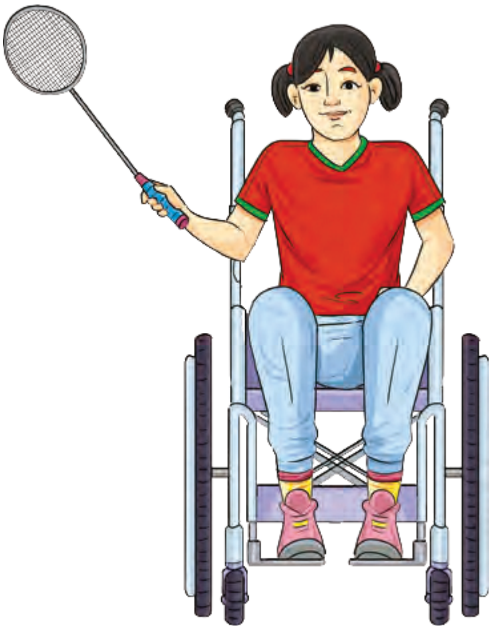
## ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଗ୍ରିପ୍

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ–



- ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ମୂଳକୁ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ ପଛ ଭାଗରେ ରଖ ।
- ତୁମର ତର୍ଜନୀ ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଆରମ୍ଭରେ ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ୍‌କୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ତୁମର ରାକେଟ୍‌କୁ ଅଧିକ ଜୋର୍‌ରେ ଧରି ରଖ ନାହିଁ ଏବଂ ଗ୍ରିପ୍ ବଦଳ କରିବାକୁ ଏହାକୁ ଧୀରେ ଚାପି ରଖ ।
- ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ରାକେଟ୍ ସହିତ ଏକ ଶଟଲକ୍‌କୁ ମାର ଏବଂ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଶୂନ୍ୟରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।
- ରାକେଟ୍ ଭୂମିଠାରୁ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**



- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ିରେ ଭାଗ କରିବେ ।
- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ କହିରଖ ଯେ କେବଳ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ପାଞ୍ଚଥର ଶୂନ୍ୟରେ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ତଳେ ନ ପକାଇ ନିଜ ସାଥୀକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ସାଥୀ ଖେଳାଳି ପାଞ୍ଚଥର ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଟ୍ୟାପ୍ କରିବେ ଏବଂ ଶଟଲକକ୍ ତଳେ ଡ୍ରପ୍ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଜାରି ରହିବ ।
- ସର୍ବନିମ୍ନ ସଂଖ୍ୟକ ଡ୍ରପ୍ କରିଥିବା ଯୋଡ଼ି ବିଜେତା ହେବେ ।
- ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଡ୍ରପ୍ କରିଥିବା ଯୋଡ଼ି ବିଜେତା ହେବେ ।
- ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଡ୍ରପ୍ ନକରି ଧାଡ଼ିରେ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଟ୍ୟାପ୍ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ଗ୍ରିପ୍ (ଧରିବା) ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ**

ଶଟଲ୍‌କକ୍ ମାରିବା ସମୟରେ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ତୁଳନା ଏବଂ ତୁମେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

# ପାଦଚାଳନା (ଫୁଟ୍‌ୱାର୍କ) କୌଶଳ

| ଶରୀର ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ସ୍କ୍ୱାଟସ୍ (ଚୌକିପରି ବସିବା) ଲଞ୍ଜିଙ୍ଗ୍ (ଉହୁଙ୍କିବା), ସିଡ଼ିଡ୍ରିଲ୍, ଆଣ୍ଠୁକୁ ଆଗରେ ଉଚ୍ଚରେ ରଖି ଉପର ତଳ କରିବା | ପାଦଚାଳନା କୌଶଳ | ବସିକି ଆଗକୁ ନଇଁକି ପାଦ ଧରିବା, ପ୍ରଜାପତି ଶୈଳୀରେ ପ୍ରସାରଣ। | ପାଦଚାଳନା ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଏବଂ ପଦଚାଳନା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ଗଣନା। |

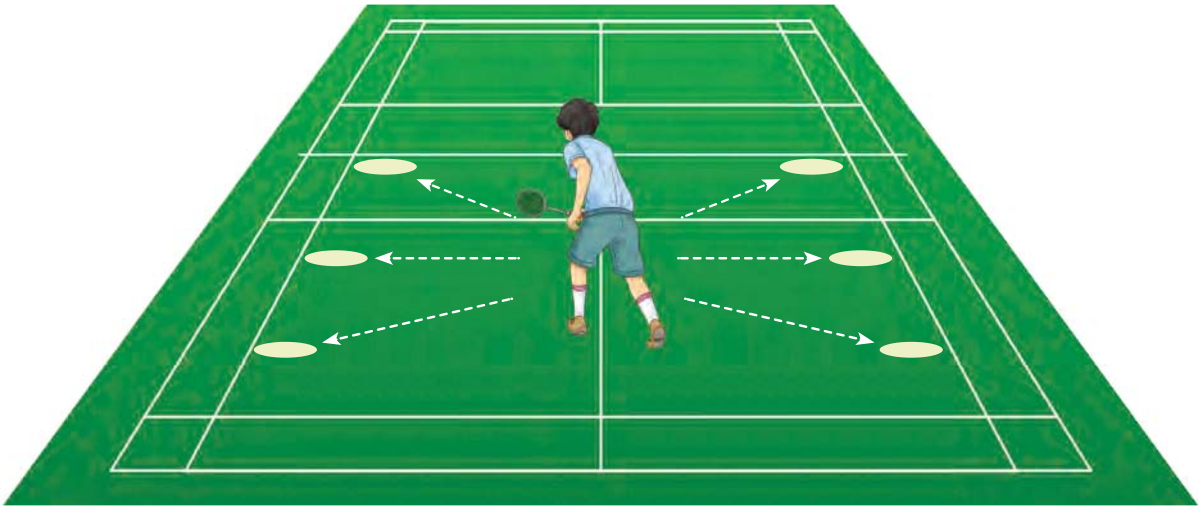
ଭଲ ପଦଚାଳନା ତୁମକୁ ଶୀଘ୍ର ଶଟ୍‌ଲକକ୍ ଅପରପଟକୁ ଦେବାରେ ସାହଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ଏବଂ ଗତିବିଧି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି ଯାହା କୋର୍ଟରେ ସହଜରେ ବୁଲିବା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

## ପଦଚାଳନା କୌଶଳ

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ–

- ଚେଜ୍ ଷ୍ଟେପ୍ ଅର୍ଥ ଗୋଟିଏ ପାଦଅନ୍ୟକୁ ଅନୁସରଣ କରି ସମ୍ପର୍କରେ ରହିବା।
- ପଛ ପାଦଏକ କୋଣରେ, ଆଗ ପାଦରେ ଟିକିଏ ପଛରେ ରହିଥାଏ।
- ପାର୍ଶ୍ୱରେ କୌଣିକ ଭାବରେ ଏବଂ ପଛ ଭାଗକୁ ଯିବାପାଇଁ ଚେଜ୍ ଷ୍ଟେପ୍ ବ୍ୟବହାର କର।
- ଚେଜ୍ ଷ୍ଟେପ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଫଳପ୍ରଦଭାବରେ ଶିଖିବା ପାଇଁ ସ୍ୱଳ୍ପ ଦୂରତା କ୍ରମରେ ଆରମ୍ଭ କର।
- ଏକ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ସହିତ ପ୍ରମୁଖ ଗତିବିଧି ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ସାଥୀ ଖେଳାଳିକୁ ଟସ୍ କରିବାକୁ କହିପାରିବ।

## ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟପଳାପ



- ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଇବା ପରି ଛଅ (୬)ଟି ବାଲ୍‌ଟି ରଖିବେ ।
- କୋର୍ଟର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଛଅଟି ଶଟଲ୍‌କକ୍ ରଖିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯିବ, ଖେଳାଳି ଏକ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ନେଇ ଉପଯୁକ୍ତ ପାଦଚାଳନା କରି ଏହାକୁ ଯେ କୌଣସି ବାଲ୍‌ଟିରେ ରଖିବେ ।
- ଜଣେ ପରେ ଜଣେ ଖେଳାଳି ସମସ୍ତ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ସବୁ ବାଲ୍‌ଟିରେ ରଖିବେ ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସର୍ବାଧିକ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଡ୍ରିଲ୍ କୁ ଶେଷ କରିବେ ସେ ଏହି ଖେଳର ବିଜେତା ହେବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ- ପାଦଚାଳନା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ।**

ଏହି ପାଦଚାଳନା (ଫୁଟ୍‌ୱାର୍କ) ଅଭ୍ୟାସ କରିବାଦ୍ୱାରା ତୁମର ଖେଳିବା କ୍ଷମତା କିପରି ବଢ଼ିପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

# ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ (ନିମ୍ନ) ସର୍ଭ

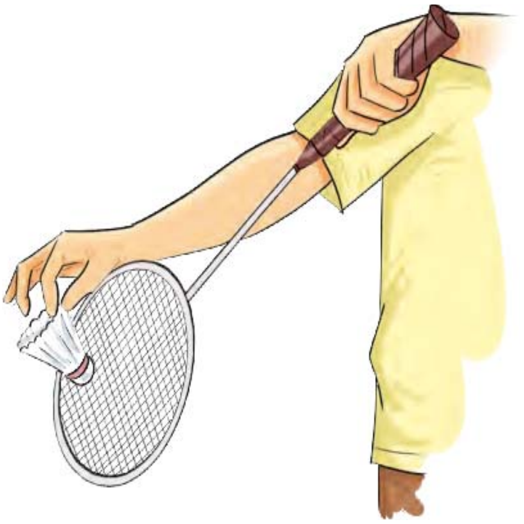
| ଶରୀର ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ବାହୁର ପଛ ଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ (ଟ୍ରାଇସେପ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଚିଂ), ବାହୁର ତଳଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ (ଫୋର ଆର୍ମ ଷ୍ଟ୍ରେଚିଂ) | ବ୍ୟାକ୍‌ହାଣ୍ଡ ଲୋ (ନିମ୍ନ) ସର୍ଭ। | ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିବା, ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଟ୍ରାଇସେପ୍ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ, ଛାତି ପ୍ରସାରଣ। | ହାତ-ଆଖି ସମନ୍ୱୟ, ସର୍ଭ ନିୟମ। |

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ ପାଇଁ, ଶଟଲକକ୍ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ସର୍ଭ କୋର୍ଟରୁ କୌଣିକ ଭାବରେ ବିପରୀତ ସର୍ଭ କୋର୍ଟକୁ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ବାକି ସର୍ଭ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ପାଳନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍। ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ ଜାଲ (ନେଟ୍)ର ଶୀର୍ଷକୁ ଛୁଇଁଲାଭଳି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ କୌଣିକ ଭାବରେ ବିପରୀତ ସର୍ଭ କ୍ଷେତ୍ର ସମ୍ମୁଖରେ ଅବତରଣ କରିଥାଏ।

## ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଲୋ ସର୍ଭ

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ–

- ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ପ୍ରୟୋଗ କର।
- ଅଣ-ରାକେଟ୍ ବାହୁର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ତର୍ଜନୀକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଅଣ୍ଟା ଉଚ୍ଚତାରେ ଧରିରଖ।
- ରାକେଟ୍‌କୁ ଶରୀର ସାମ୍ନାରେ ରଖ। କହୁଣୀ ବଙ୍କା କରି, ଟିକିଏ ତଳକୁ ବୁଲାଅ ଯାଦ୍ୱାରା ରାକେଟ୍ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଆଡ଼କୁ ମୁହାଁଇବ।



- ରାକେଟ୍ ଅଳ୍ପ ପଛକୁ ଦୋହଲାଇ ନିଅ ଏବଂ ରାକେଟ୍ ମୁହଁକୁ ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଧରି ରଖ।
- ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଗକୁ ଠେଲିଦିଅ ଯେପରିକି ଏହା କେବଳ ନେଟ୍ ଉପର ଦେଇ ଯିବ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

- ଖେଳାଳିମାନେ ସର୍ଭ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ ଏବଂ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସର୍ଭରେଖା ପାଖାପାଖି ଯଥା ସମ୍ଭବ ଏକ ସଠିକ୍ ସର୍ଭ ଅବତରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବେ।
- ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାର୍କର ବ୍ୟବହାର କରି 'ଟି' ସଂଯୁକ୍ତ ଏବଂ ସର୍ଟ ଲାଇନ୍ ନିକଟରେ ଏକ ଆର୍ଟ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭିସ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଆର୍ଟରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଅବତରଣ କରାଇବାକୁ କହି ପାରିବେ।
- ୧୦ଟି ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବ ଏବଂ ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସର୍ବାଧିକଥର ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଅବତରଣ କରାଇବେ ସେ ବିଜେତା ହେବେ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ହାତ-ଆଖି ସମନ୍ୱୟ, ସର୍ଭ ନିୟମ।**

ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ ସର୍ଭ ନିୟମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ।

# ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ

| ଶରୀର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଗତିଶୀଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଆଗକୁ ଉହୁଙ୍କିବା | ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ (ହାତକୁ ପଛୁଆ ଉଠେଇ ଧରିବା) | ଧୀର ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ | ଭୂଲ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର । |

ଏହି ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ (ଆଘାତ)ରେ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ସହଜ ଅଟେ । ଏହି ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ କୋର୍ଟର କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିବାପାଇଁ ଅଧିକ ପୁନରୁଦ୍ଧାର ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରିବ ।

## ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ

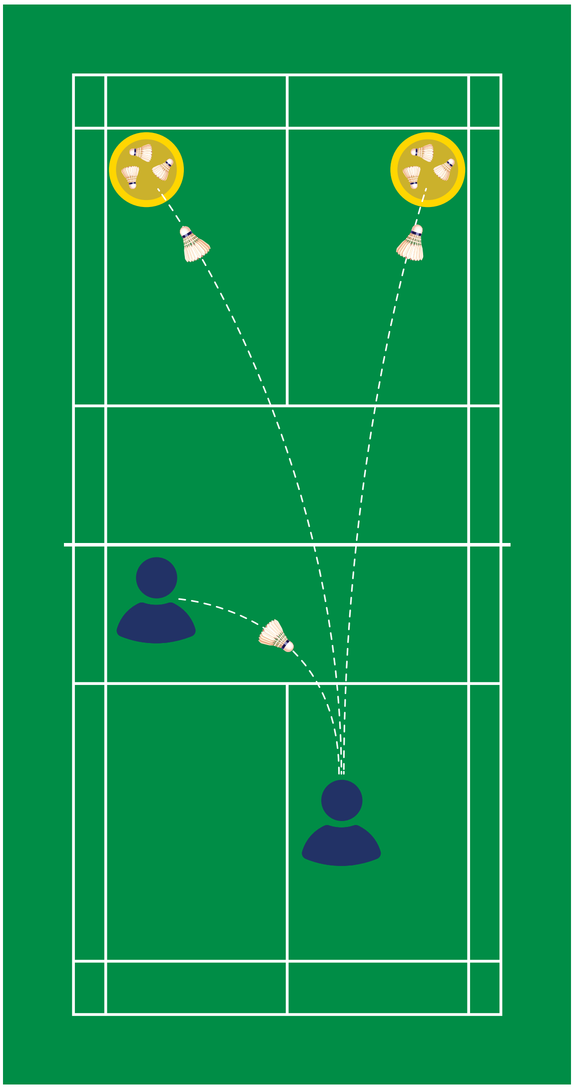
ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ–

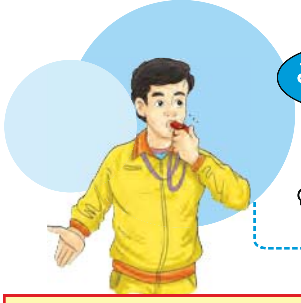
- ରାକେଟ୍‌କୁ ଆରାମରେ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହର କରିବେ ।
- ତୁମର ଶରୀରକୁ ଯେ କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ରଖ ଉଚିତ୍ ଏବଂ ରାକେଟ୍ ଧରିଥିବା ପାଦ ଟିକିଏ, ଆଗକୁ ରଖ ।

- ମଣିବନ୍ଧର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ତୁମର ରାକେଟ୍‌କୁ ଆରମ୍ ଗତିରେ ଉପରକୁ ଦୋଳାୟମାନ (ସୁଇଙ୍ଗ୍) କର ।
- ଜାଲ (ନେଟ୍)ର ଟେପ୍ ତଳୁ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଛୁଇଁ କୋର୍ଟର ପଛପଟ ଆଡ଼କୁ ପଠାଇ ଦିଅ ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ମଧ୍ୟ କ୍ରସ କୋର୍ଟରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ମାରି ପାରିବେ ।
- ସଟ୍ ମାରିବା ପରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖ ।

## ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଏକ ଫିଡ଼ର ଏବଂ ଲିଫ୍ଟର ଚିହ୍ନଟ କରିବେ। ଫିଡ଼ରକୁ ୨୦ଟି ଶଟଲ୍‌କକ୍ ପ୍ରଦାନ କରିବେ।
- ଫିଡ଼ର ଶଟଲ୍‌କକ୍‌ଟିକୁ ଲିଫ୍ଟରକୁ ଫିଙ୍ଗିଦେବେ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ବିପରୀତ କୋର୍ଟରେ ଟାଣିଥିବା ବୃତ୍ତରେ, ଲିଫ୍ଟର ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ ସଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ।
- ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ପକାଇ ଲିଫ୍ଟର ୫ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିପାରିବେ ଏବଂ ବୃତ୍ତବ୍ୟତୀତ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ପକାଇଲେ ୧ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିପାରିବେ।
- ଆପଣ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ନ ପକାଇ ଯୋଡ଼ି ଭାବରେ ରାଲି ଖେଳିପାରିବେ। ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଯେଉଁଠାରେ ଖେଳାଳୀମାନେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ମାରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ।





### ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଖେଳାଳିମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାବେଳେ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ତ୍ରୁଟିଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଏବଂ ତାହାକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ।

### ଗୋଲ ବୈଠକ – ଭୂଲ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର।

ଖେଳାଳିମାନେ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତ ନିୟମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଏ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛି ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ।

# ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ବୃତ୍ତ ସମୟ |
|---|---|---|---|
| କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଅଣ୍ଟା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ । | ଆଗକୁ ନଇଁବା ଓ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ | ସଠିକ୍ କୌଶଳ |

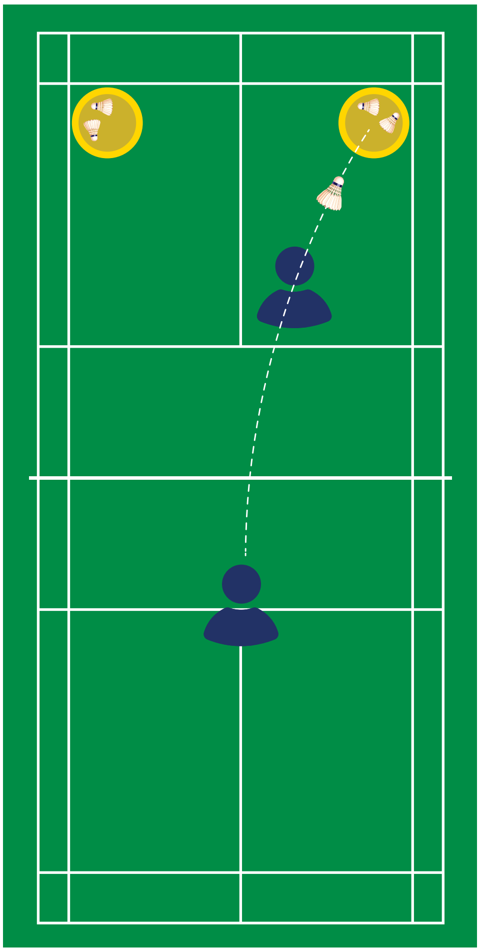
ଯେତେବେଳେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ତଳୁଆ ଥାଏ, ଏହାକୁ ଉଚ୍ଚ ଏବଂ ଦୂରକୁ ପଠାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସଟ୍ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ତୁମକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଦେଇଥାଏ ।

## ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ

- ରାକେଟକୁ ଆରାମରେ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହର କର ।
- ତୁମର ଶରୀରକୁ କୌଣିକ ଭାବରେ ରଖିବା ସହିତ ରାକେଟ୍ ପଟ ଗୋଡ଼କୁ କିଂଚିତ୍ ଆଗକୁ ରଖ ।
- ମଣିବନ୍ଧ ଏବଂ ବାହୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାପାଇଁ ଏକ ସୁଗମ ଗତିରେ ରାକେଟ୍ ଉପରକୁ ଦୋଳାୟମାନ (ସୁଇଙ୍ଗ) କର ।
- ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ନେଟ୍‌ର ପଟିତଳ ଅଂଶରୁ ସଂଯୋଗ କରି ମାର ଏବଂ ଏହାକୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷର କୋର୍ଟ ପଛ ଭାଗର ଉପରକୁ ପଠାଅ ।
- ସଟ୍ (ପ୍ରହାର) ପରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖ ।

## ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଏକ ଫିଡ଼ର ଏବଂ ଲିଫ୍ଟର ଚିହ୍ନଟ କରିବେ। ଫିଡ଼ରକୁ ୨୦ଟି ଶଟଲ୍‌କକ୍ ପ୍ରଦାନ କରିବେ।
- ଫିଡ଼ର ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଲିଫ୍ଟରକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଲିଫ୍ଟର ଚିତ୍ରରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରି ବିପରୀତ କୋର୍ଟରେ ଅଙ୍କାଯାଇଥିବା ବୃତ୍ତରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ମାରିବା ପାଇଁ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ସଟ୍ ଖେଳିବେ।
- ଲିଫ୍ଟର ସଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ନିକ୍ଷେପ କରି ୫ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିପାରିବେ ଏବଂ ୧ ପଏଣ୍ଟ କୋର୍ଟ ଭିତରକୁ ମାରି (ବୃତ୍ତ ବ୍ୟତୀତ) ନେଇ ପାରିବେ।
- ତୁମେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ନ ପକାଇ ଯୋଡ଼ି ଭାବରେ ରାଲି ଖେଳିପାରିବେ। ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳ (ଟାର୍ଗେଟ୍ ଜୋନ୍) ଚିହ୍ନଟକର, ଯେଉଁଠାରେ ଖେଳାଳିମାନେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ମାରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ।



### ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଖେଳାଳିମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ତ୍ରୁଟି ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଏବଂ ତାହାକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ।

### ଗୋଲ ବୈଠିକ – ସଠିକ୍ କୌଶଳ।

ଖେଳାଳିମାନେ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଏ ଭଲ ପ୍ରଦଶନ କରିଛନ୍ତି ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ।

# ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାଇସର୍ଭ

| ଶରୀର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଡେଇଁବା ଓ ଡେଇଁ ଡେଇଁ ଯିବା, ପାଦଛନ୍ଦିସ୍ପର୍ଶ କରିବା । | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାଇ ସର୍ଭିସ୍ | ବସିବା ଏବଂ ପହଞ୍ଚିବା (ସିଟ୍ ଏଣ୍ଡ ରିଚ୍) | ମାରିବା ସମୟରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌ର ପଥ । |

ଏହି ସର୍ଭିସରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଉଚ୍ଚ ଏବଂ ବହୁ ଦୂରକୁ କୋର୍ଟର ପ୍ରତିପକ୍ଷ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପଠାଯାଇଥାଏ । ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ପଛକୁ ଠେଲିବାପାଇଁ ଏହା ଗୋଟିଏ ଭଲ ଉପାୟ ।

## ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାଇ ସର୍ଭିସ୍

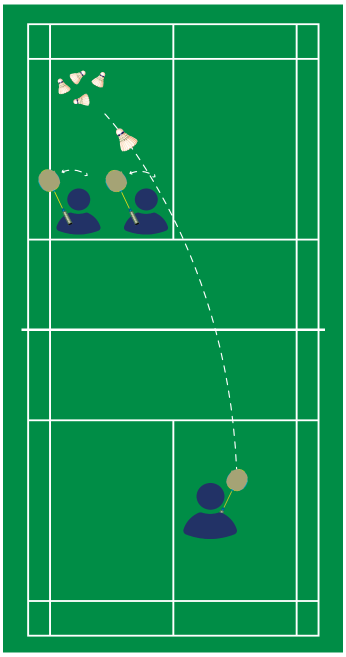
ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ–

- ଏକ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କର ଏବଂ ତମ ଅଣ-ରାକେଟ୍ ପାଦକୁ ଆଗକୁ କରି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ଶଟଲ୍‌କକ୍ ପରକୁ ଧରି ରଖ ।
- ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଗତିରେ ରାକେଟ୍‌କୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଦୋଳାୟମାନ କର ।
- ରାକେଟ୍ ଧରିଥିବା ହାତର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପାଦକୁ, ଅଣ-ରାକେଟ୍ ପାଦକୁହାଯାଏ ।

- ଏହାକୁ ଉଚ୍ଚ ଏବଂ ଅଧିକ ଭିତରକୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ କୋର୍ଟକୁ ନିକ୍ଷେପ କରିବାପାଇଁ ଅଣ୍ଟାସ୍ତରରୁ ଶଟଲକକ୍‌କୁ ପ୍ରହାର (ହିଟ୍) କର।
- ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପରି, ନେଟ୍ ସଜାଡ଼ିବେ ଏବଂ ଦୁଇ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବିପରୀତ କୋର୍ଟର ମଧ୍ୟଭଗରେ ଅନୁପ୍ରସ୍ଥଭାବରେ ଠିଆ କରାଇବେ ଏବଂ ସେମାନେ ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଭାଗକୁ ରାକେଟ୍ ଉଠାଇ ରଖିବେ। ପଛ ଲାଇନ୍ ପୁର୍ବରୁ ବିପରୀତ କୋର୍ଟରେ ଏକ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କରିବେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ସର୍ଭ କରିବାକୁ ୫ଟି ସୁଯୋଗ ପାଇବେ। ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଟି ହେଉଛି ବିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିର ପଛ ଆଡ଼କୁ ସର୍ଭ ଛାଡ଼ିବା। ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ରାକେଟ୍‌ର ଉପରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଉଚିତ୍।



**ଗୋଲକ ବୈଠକ : ମାରିବା ସମୟରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ପଥ**

- ତୁମେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ କେତେ ଉଚ୍ଚରେ ମାରିବା ଉଚିତ୍ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହା ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କ ରାକେଟ୍ ଉପର ଦେଇ ଯିବ କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନୁହେଁ।
- ଶଟଲ୍‌କକ୍‌ର ଉଡ଼ା ଓ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

# ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆହୋଇ ଦୌଡ଼ିବା, ତାରାପରି ଡେଇଁବା | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ (ନିମ୍ନ) ସର୍ଭ | ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ପାଦର ଅଗ୍ରଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରଣ କରିବା । | ସର୍ଭିସ୍‌ର ସ୍ଥାନ ସଠିକତା ସହିତ ନିରୂପଣ କରିବା । |

ଏଠାରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ସର୍ଭ ଅଛି– ଉଚ୍ଚ (ହାଇ) ସର୍ଭ ଏବଂ ନିମ୍ନ (ଲୋ) ସର୍ଭ । ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଆମେ ଲୋ ସର୍ଭ ଶିଖିବା ।

## ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ–

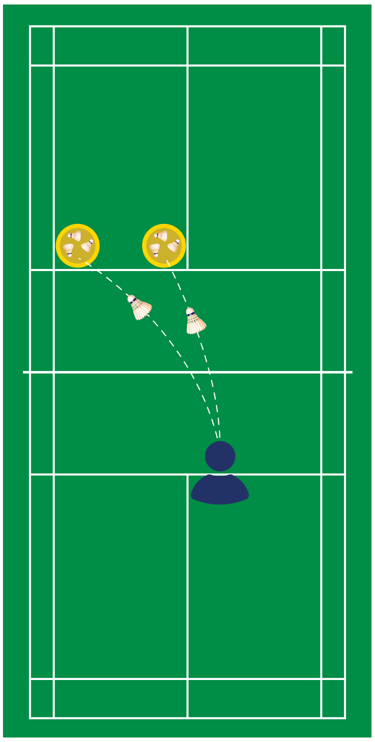
- ସର୍ଭିସ କୋଠରୀରେ ଏକ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ସହିତ ଛିଡ଼ା ହୁଅ । ରାକେଟ୍ ଏବଂ ଶଟଲ୍‌କକ ଉଚ୍ଚକୁ ଧରିରଖ ଏବଂ ପଛ ଗୋଡ଼ରେ ତୁମ ଶରୀର ଓଜନ (ଭାର) ରଖ ।

- ତୁମର ଶରୀର ଓଜନକୁ ଆଗକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରି ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଗ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମାରିଦିଅ ଏବଂ ହାତର ମଣିବନ୍ଧକୁ ନୁଆଁଇବା ସମୟରେ ରାକେଟ୍‌କୁ ତଳକୁ ଖସାଇଦିଅ ।

- ହାତର ମଣିବନ୍ଧକୁ ବଙ୍କାକରି ଏକ ସୁଷମ ଗତିର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ରାକେଟ୍‌କୁ ଆଗକୁ ଦୋଳାୟମାନ କର।
- ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଠେଲିବା ବେଳେ ଆଗ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଆଘାତ କର।
- ରାକେଟ୍‌କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍ଥିତିକୁ ଆଣି ସଟ୍‌କୁ ଶେଷ ବା ସମାପ୍ତ କର।

### ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପରି ସର୍ଭିସ୍ ଲାଇନ୍ ନିକଟର ୨ଟି ବାଲ୍‌ଟି ରଖିବେ। ଖେଳାଳିମାନେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ସର୍ଭ କରି ବାଲ୍‌ଟି ଭିତରେ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ବାଲ୍‌ଟିରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ପକାଇଲେ ତାଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରାଯିବ।



**ଗୋଲ ବୈଠିକ : ସର୍ଭିସର ସ୍ଥାନ ସଠିକତା ସହିତ ନିରୂପଣ କରିବା।**

ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ଗତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କେଉଁଠାରୁ ସର୍ଭ କରିବାକୁ ହେବ। ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

# ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ

| ଶରୀର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଉପର ବାହୁର ସମ୍ମୁଖ ଓ ପୃଷ୍ଠ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ, ଅଣ୍ଟା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ । | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ | ଶରୀର ଉପର ଭାଗକୁ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ସାଧାରଣ ଶୀତଳି କରଣ ବ୍ୟାୟାମ | ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଆହରଣ |

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ ହେଉଛି ଏକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଫ୍ଲାଟ ସଟ୍ ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ନେଟ୍ ଉପରେ ଖେଳା ଯାଇଥାଏ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟକୁ ଛୋଟକରି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇବା ।

## ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ–

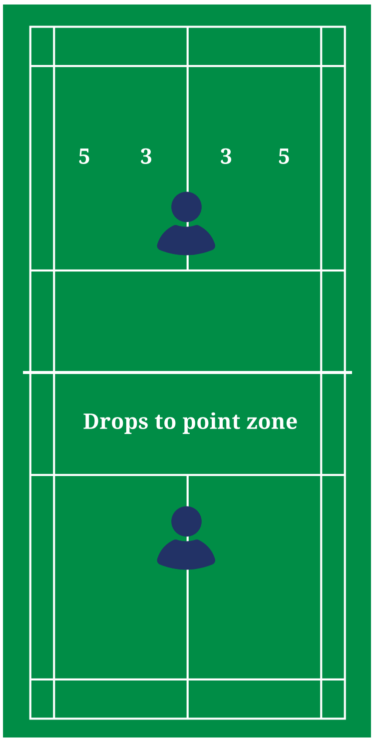
- ତୁମର ରାକେଟ୍‌କୁ ଏକ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କକରି ଶଟଲ୍‌କକ୍ ମାରିବାକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅ ।

- କହୁଣୀକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ମଣିବନ୍ଧକୁ ଆରାମ ଦିଅ ଏବଂ ଶରୀରର ସମ୍ମୁଖରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ପ୍ରହାର କର ।

- ତା'ପରେ ଶଟଲକକ୍‌କୁ ସିଧା ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ କୋର୍ଟ ଆଡ଼କୁ ପଠାଇଦିଅ ।
- ଶଟଲ୍‌କକ୍ ମାରିବା ପରେ ଶରୀରର ଓଜନ ଅଣ-ରାକେଟ୍ ପାଦକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର ଏବଂ ରାକେଟ୍‌କୁ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌ର ପଥରେ ଅନୁସରଣ କରାଅ ।

## ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଫିଡ଼ର ନେଟ୍‌ର ଅପରପାର୍ଶ୍ୱର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପଟରେ ଥିବା ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌ଟିକୁ ଖେଳିବାକୁ ଦେବେ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ଏହାକୁ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଫେରସ୍ତ କରିବେ ।




### ଗୋଲ ବୈଠିକ - ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଆହରଣ ।

- ପ୍ରତିପକ୍ଷ କୋର୍ଟ ଆଡ଼କୁ ଯିବା ପାଇଁ ଆପଣ କେତେ ଶୀଘ୍ର ଶଟଲ୍‌କକ୍ ମାରିବାଉଚିତ୍ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ଆଉ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଯେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ କୋର୍ଟକୁ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ମାରିବା ପାଇଁ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଚାଳନା କିପରି ଭାବରେ କରିବାକୁ ହେବ ।

# ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍

| ଶରୀର ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଡେଇଁବା ଓ ଡେଇଁ ଡେଇଁ ଯିବା, ପାଦଛନ୍ଦି ସ୍ପର୍ଶ କରିବା | ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଡ୍ରାଇଭ୍ | ଧୀର/ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ | ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଆହରଣ । |

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ ହେଉଛି ଏକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ସାଧାରଣ ସଟ୍ ଯାହା ପ୍ରାୟତଃ ନେଟ୍ ଉପରେ ଖେଳାଯାଏ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟକୁ ଛୋଟକରି ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇବା ।

## ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ :

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ–

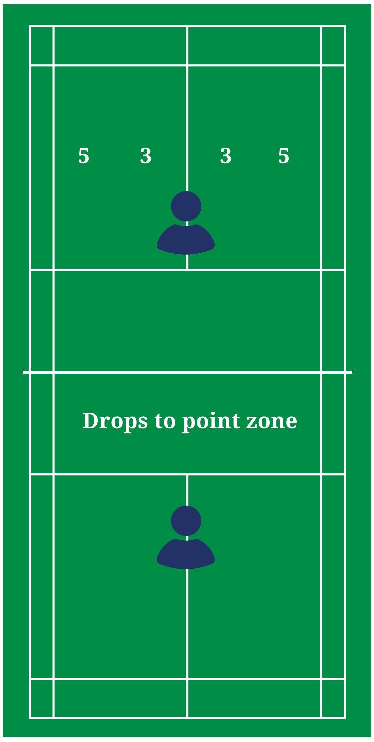
- ନିଜକୁ ଏକ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସ୍ଥିତିରେ ରଖ । ତୁମ ଅଣ-ରାକେଟ୍ କାନ୍ଧକୁ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଅ ଏବଂ ରାକେଟ୍‌କୁ ତୁମର ଅଣ-ରାକେଟ୍ କାନ୍ଧ ନିକଟତର ଫେରାଇ ଆଣ । ମଣିବନ୍ଧର ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଚାଳନା ସହିତ ଶରୀର ଆଗରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ମାର । ତା'ପରେ ଶରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖି ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସ ।
- ବାହୁର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଉଠାଇ ରଖ, ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ସାମନାରେ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆଘାତ କର ଏବଂ କହୁଣୀକୁ ବିସ୍ତାର କରି ବାହାରି ଆସ ।

- ଶରୀରର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରୁ ତୁମର ସମ୍ମୁଖରେ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଯୋର୍‌ରେ ମାର ।

- ରାକେଟ୍‌କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖି ନେଟ୍ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଫେରିଯାଅ ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

ଫିଡ଼ର ନେଟ୍‌ର ଅପରପାର୍ଶ୍ୱରେ ଖେଳାଳିକୁ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପଟରେ ଥିବା ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌ଟିକୁ ଖେଳିବାକୁ ଦେବେ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଫେରାଇବ ।




**ଗୋଲ ବୈଠକ – ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଆହରଣ ।**

- ତୁମେ ଶଟଲକକ୍‌କୁ କେତେ ଶୀଘ୍ର ମାରିବା ଉଚିତ୍ ଯଦ୍ୱାରା ଏହା ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଗତିକରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ – ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ମାରିବାପାଇଁ ହାତ ଏବଂ ପାଦର ଚାଳନା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

# ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ଲିଅର

| ଶରୀର ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁର ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧର ପଶ୍ଚାତ୍‌ଭାଗ ସ୍ପର୍ଶ, କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ । | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ଲିଅର | ମଣ୍ଡରୁ ଆଣ୍ଠୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରଣ | ହାତ ଆଖି ସମନ୍ୱୟ |

ଅନ୍ୟ ଦଳର କୋର୍ଟର ପଛଭାଗକୁ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ପଠାଇବାପାଇଁ ଏହା ଏକ ଜରୁରୀ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ । ଖେଳର ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଏହି ସର୍ଟକୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କିମ୍ବା ଆକ୍ରମରାତ୍ମକ ଭାବରେ ଖେଳାଯାଇପାରିବ ।

## ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ଲିଅର :

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ–

୧. ଏକ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କର ଏବଂ ତୁମର ଅଣ-ରାକେଟ୍ କାନ୍ଧକୁ କଡ଼େଇ ହୋଇ ନେଟ୍ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁକରାଇ ଛିଡ଼ା ହୁଅ ।

୨. ଓଜନକୁ ପଛ ପାଦକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର ଏବଂ ସମୟ ଓ ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ ଅଣ-ରାକେଟ୍ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

୩. ତୁମର କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କାକର, ମଣିବନ୍ଧକୁ ବନ୍ଦକର ଏବଂ ଆଗକୁ ଦୋଳାୟମାନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।

୪. ତମ ଶରୀର ସାମ୍ନାରେ ଏବଂ ଉଚ୍ଚରୁ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ଏବଂ ଯୋରରେ ଫିଙ୍ଗ । ଏହା ସହିତ କହୁଣୀକୁ ସିଧା କର ଏବଂ ମଣିବନ୍ଧକୁ ଖୋଲ ।

୫. ତୁମର ରାକେଟ୍‌କୁ ଅନୁସରର କର, ତୁମର ଓଜନକୁ ଆଗ ପାଦକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର ଏବଂ ମୂଳସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସିବା ସହିତ ରାକେଟର ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖ ।

### ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଖେଳାଳିମାନେ ଯୋଡ଼ିରେ ଅଭ୍ୟାସକରିପାରିବେ ଏବଂ କୋର୍ଟର ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବେ। ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ପଛ ଗ୍ୟାଲେରୀରେ ପକାଇବା। ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବାପରି କୋର୍ଟର ଦୂର କୋଣରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଦୁଇ ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଟସ କରାଇ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପରିବ। ସଠିକତା ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ 'ଏ' ଏବଂ 'ବି'ଙ୍କୁ ସ୍ଥିର ସ୍ଥିତିରେ ରଖ।
- ତୁମେ ଶଟଲକକ୍ ନ ପକାଇ ଯୋଡ଼ି ଭାବରେ ରାଲି ମାଧ୍ୟମରେ ଖେଳି ପାରିବ। ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନଟ କର, ଯେଉଁଠାରେ କି ଖୋଳାଳିମାନେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ମାରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ।

**ଗୋଲକ ବୈଠକ- ହାତ-ଆଖି ସମନ୍ୱୟ।**

ତୁମେ କିପରି ଶଟଲ୍‌କକ୍‌ର ଗତିପଥ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପୂର୍ବନୁମାନ କରିପାରିବ ଏବଂ ରାକେଟ୍ ସହିତ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌ର ସଂଯୋଗ ବିନ୍ଦୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରିବ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

---

ଅଣ-ରାକେଟ୍ କାନ୍ଧ କିମ୍ବା ହାତ, ରାକେଟ୍ ଧରିବା ହାତର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱର କାନ୍ଧ କିମ୍ବା ହାତକୁ ବୁଝାଏ।

# ଫୋର୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରପ୍

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ମୁଣ୍ଡର ଉପରକୁ ବାହୁର ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧର ପଶ୍ଚାତ୍‌ଭାଗ ସ୍ପର୍ଶ, କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ । | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରପ୍ | ମୁଣ୍ଡରୁ ଆଣ୍ଠୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରଣ | ନୂତନ ଜିନିଷ ଅନ୍ୱେଷଣ । |

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରପ୍ ସଟ୍ ହେଉଛି ଏକ ମୃଦୁ ପ୍ରହାର, ଯାହା ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ନେଟ୍ ନିକଟର ଅବସ୍ଥାପିତ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କୁ ନେଟ୍ ପାଖକୁ ଆଣିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇ ତାର ଫାଇଦା ନେବାର ଏହା ଏକ ଚାଲାକି ବାଟ ।

## ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରପ୍

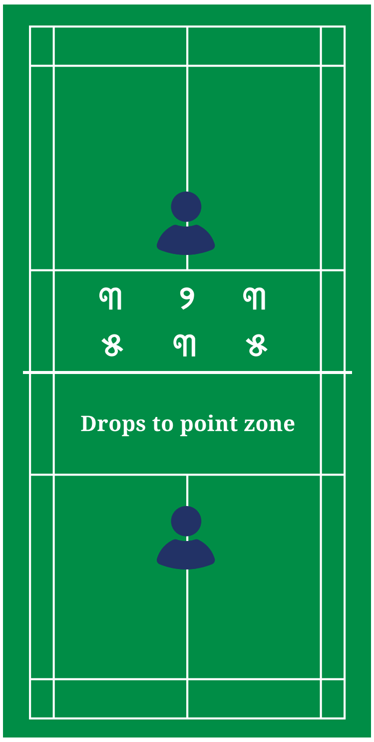
ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ–

- ଏକ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କର ଏବଂ ନେଟ୍ ପଟକୁ ତୁମର ଅଣ-ରାକେଟ୍ କାନ୍ଧ ସହିତ ମୁହଁକରି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ତୁମର ଓଜନକୁ ତୁମର ପଛ ପାଦକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର ଏବଂ ସମୟ ଓ ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ ତୁମର ଅଣ-ରାକେଟ୍ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।
- ତୁମର କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କା କରି ହାତ ମଣିବନ୍ଧକୁ ବନ୍ଧ କର ଏବଂ ଆଗକୁ ଦୋଳାୟମାନ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।
- ଶରୀରଠାରୁ ଉଚ୍ଚ ଓ ସମ୍ମୁଖ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ସହିତ ସଂଯୋଗ କର ଏବଂ ସଟ୍‌ଟିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଧୀରେ ପ୍ରହାର କର ।

- ତୁମର ଶରୀର ଓଜନକୁ ଆଗ ପାଦକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କର ଏବଂ ମୂଳସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା ସହିତ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖ ।
- ନେଟ୍ ଏବଂ ସର୍ଟ ସର୍ଭିସ୍ ଲାଇନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

ନେଟ୍‌ରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ତୁମର ଫିଡ଼ର ତୁମକୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚ ସର୍ଭ ଯୋଗାଇଦେବ । ସେତେବେଳେ ତୁମକୁ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ନେଟର ନିକଟତର ସ୍ଥାନକୁ ପଠାଇବା ସହିତ କୋର୍ଟର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳକୁ ପୁନର୍ବାର ଆସି ପହଞ୍ଚିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ୧ ୦ଟି ସୁଯୋଗ ମିଳିବ ।




**ଗୋଲ ବୈଠକ – ନୂତନ ଜିନିଷ ଅନ୍ୱେଷଣ**

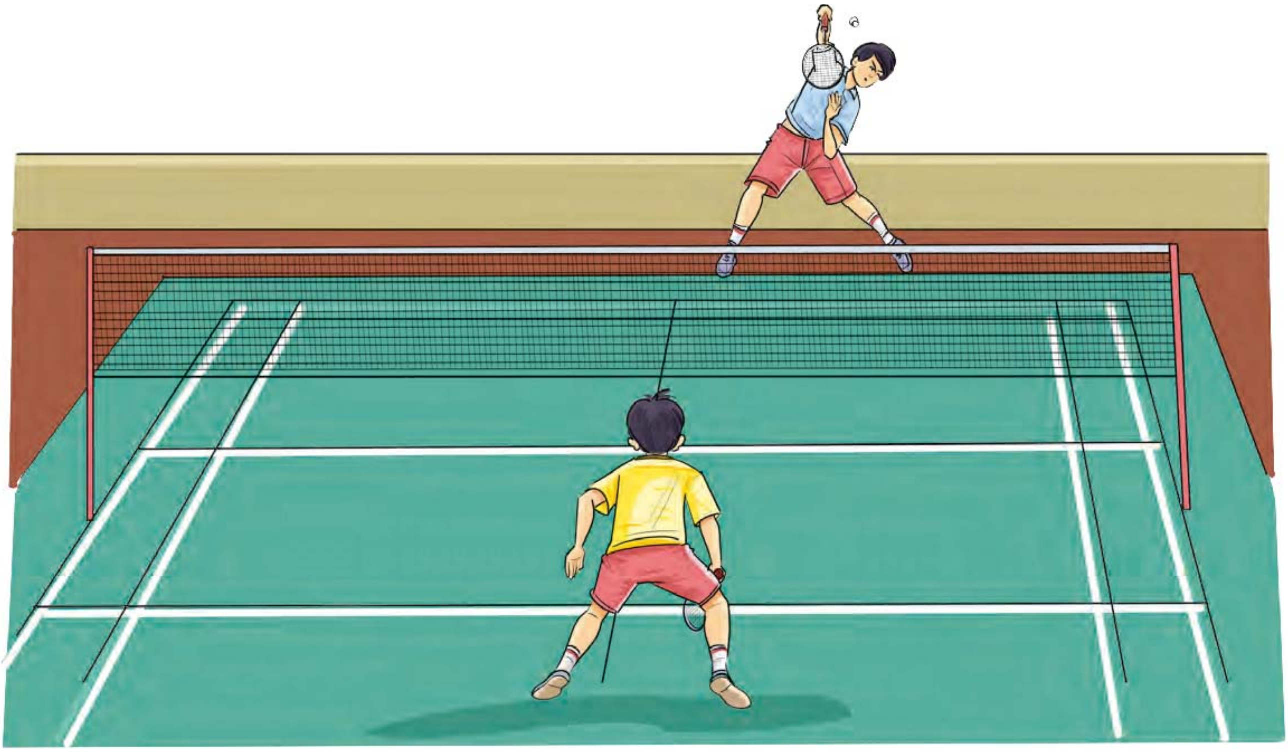
ରାକେଟ୍‌ର ଗତିରେ ବିଶେଷ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ନକରି ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ମାରିବା ଦ୍ୱାରା ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ରାକେଟ୍‌ର ବଳର ପ୍ରଭାବ କିପରି କମି କମି ଆସେ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

# ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ ମ୍ୟାଚ

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ବେଗରେ ଦୌଡ଼ିବା, ସିଡ଼ି ବ୍ୟାୟାମ (ଲ୍ୟାଡ଼ର ଡ୍ରିଲ୍) ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ କସରତ। | ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା (ମ୍ୟାଚ) | ପୁରା ଶରୀର ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ | ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ। |

## କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ଏହି ଖେଳରେ ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ପ୍ରଥମେ ୫ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବେ ସେ ବିଜେତା ହେବେ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ଏକ ରାଲି ଜିତିବେ ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଏକ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବେ।
- ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଖେଳାଳୀ 'ଏ' ସର୍ଭିସ୍ କରେ ଏବଂ ରାଲିରେ ଜିତେ, ଖେଳାଳି 'ଏ' ୧-୦ରେ ଅଗ୍ରଣୀ ରହି ସର୍ଭିସ କରିବେ।
- ଯଦି ଖେଳାଳି 'ବି' ରାଲିକୁ ଜିତିବେ ତେବେ ସେ ସର୍ଭିସ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ୧ ପଏଣ୍ଟ ମିଳିବ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ୫ ପଏଣ୍ଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳାଳିମାନେ ଖେଳରେ ସର୍ଭିସ ଏବଂ ରାଲି ଜାରି ରଖିବେ।

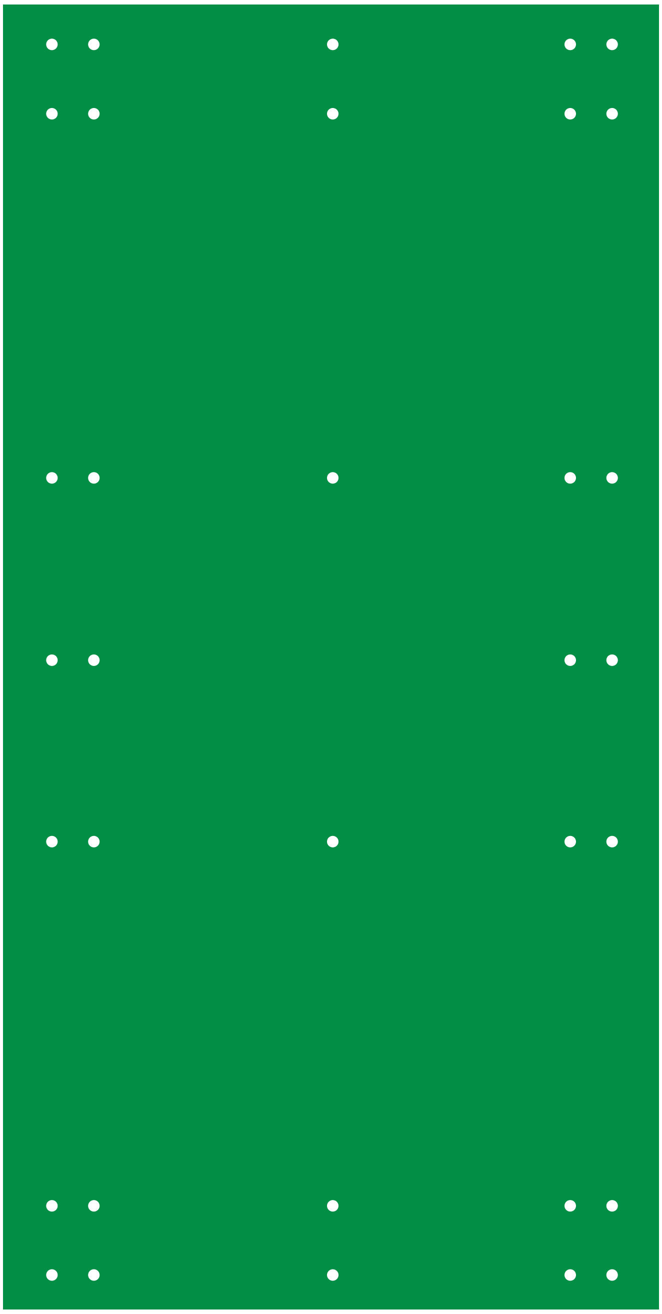


### ଗୋଲ ବୈଠକ – ଉପଭୋଗ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ।

- ଖେଳରେ ହାସଲ କରିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପଏଣ୍ଟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଖେଳର ରାଲି, ସଟ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗତିବିଧି ମଧ୍ୟରୁ ତୁମେ କେଉଁଥିରେ ସର୍ବାଧିକ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିଛ, ତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।
- ପଏଣ୍ଟ ଲିଷ୍ଟରେ ପଛରେ ରହିବା ପରେ, ପୁନର୍ବାର ତୁମେ କିପରି ପଏଣ୍ଟ ପାଇବ, ସେ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ଓ ଆଲୋଚନା କର ।

## ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କର ।

- ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଗ କରି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।
- ଏକକ ଏବଂ ଯୋଡ଼ି କୋର୍ଟର ପରିସୀମା ଖୋଜି ବାହାର କର ଏବଂ ପଢ଼ିଆକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
- ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ ଖେଳର ମୌଳିକ ନିୟମାବଳୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଜି ସାଥୀ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।



## ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ମୂଲ୍ୟାୟନ

### ସର୍ଭିସ୍ (ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ, ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାଇ ସର୍ଭ ଏବଂ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ।

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସର୍ଭିସ କରୁଥିବା ବେଳେ ରାକେଟ୍ ଏବଂ ଶଟଲ୍‌କକ୍ କିପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ ତାହା ଶିଖିବେ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସରଳ ସର୍ଭିସ ଏବଂ ସଠିକତା ଓ ସ୍ଥିରତା ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବେଳେବେଳେ ସର୍ଭିସ ଗୁଡ଼ିକର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ସ୍ତରର ସଠିକତା ପାଇପାରିବେ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ସେମାନଙ୍କର କୌଶଳକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଭଲ ସ୍ଥାନରୁ କ୍ରମାଗତ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ସର୍ଭିସ କରି-ପାରିବେ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ପକାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସର୍ଭିସ ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। |

### ଲିଫ୍ଟ (ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ ଏବଂ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ)

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନେଟ୍ ଉପରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ କିପରି ଉଠାଇ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ ତାହା ଶିଖିବେ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସ୍ଥିରତା, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଉପର ଦୂରତ୍ୱ ଉଠାଣରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନୟନ୍ତ୍ରଣ ପୂର୍ବକ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଗଭୀରତା ସହିତ ଉଠାଇପାରିବେ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ଏବଂ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ପଛ ଭାଗ କୋର୍ଟକୁ ଉଠାଇ ପାରିବେ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ରାଲି ଗୁଡ଼ି କରେ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଉଠାଇବା ସ୍ଥିତିକୁ ଠିକ୍ କରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରିବେ। |

ଡ୍ରାଇଭ୍ (ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ)

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଡ୍ରାଇଭ୍‌କୁ ମାରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବେ । | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସ୍ଥିରତା, ଗତି ଏବଂ ଦିଗକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଡ୍ରାଇଭ୍‌କୁ ମାରିବାରେ ଯୋର ଦେଇ ପାରିବେ । | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତାଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବେ ଯେତେବେଳେ ସେ ଡ୍ରାଇଭ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଗତି ଏବଂ ସଠିକତା ସହିତ ମାରିବେ । | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ଚାପରେ ରଖିପାରିବେ ଯଦି ଦ୍ରୁତ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଡ୍ରାଇଭ୍ କରିବେ । | ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସଠିକ୍ ଡ୍ରାଇଭ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ସମ୍ପାଦନ କରିବେ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ସହିତ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସମସ୍ତ ସମାବେଶରେ ବିନି-ଯୋଗ କରିବେ । |

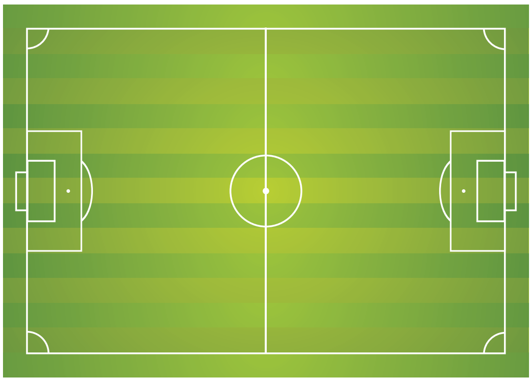
ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭାବନାକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ଅସୁବିଧା ଭୋଗକରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ କ୍ୱଚିତ୍ ସ୍ୱୀକାର କରିବେ । | ବେଳେବେଳେ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବେ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ କଷ୍ଟବୋଧ କରିବେ । | ନିଜର କଷ୍ଟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ମଧ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଏବଂ ତାହାର କାରଣ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବେ । | ସେମାନଙ୍କର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାର ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ସହିତ ନିଜର ଭାବନାକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ । | ଭାବନାକୁ ସଫଳତାର ସହିତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଏବଂ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବେ |

# ଏକକ – ୪

# କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ

## ଫୁଟବଲ୍



ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଦୁଇଟି ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ୧୧ ଜଣ ଖେଳାଳି ଥାଆନ୍ତି। ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିପକ୍ଷର ଜାଲ (ନେଟ୍)ରେ ଗୋଲ୍‌ମାରିବା ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ। ଖେଳାଳିମାନେ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ପାଦ, ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଶରୀର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ଫୁଲବଲ୍ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟକୁ ଉନ୍ନତ କରେ। ଏହା ବିଶ୍ୱରେ ସର୍ବାଧିକ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ଖେଳ ଏବଂ ଫିଫା ବିଶ୍ୱକପ୍ ଭଳି ବଡ଼ ବଡ଼ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟରେ ଖେଳାଯାଏ। ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ 'ସକର' କୁହାଯାଏ।

# ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାଲିବା, ପଛକୁ ଚାଲିବା ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା (ଜଗିଂ ଡ୍ରିଲ୍‌ସ୍) | ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା | ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ, ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ । | ମୌଳିକ ଶରୀର ଚାଳନା ଏବଂ ରଣନୀତି । |

## ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା

ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ ମାରିବା ଫୁଟବଲ୍‌ର ଏକ ମୌଳିକ କୌଶଳ, ଯାହା ଅନେକ ଖେଳାଳୀ ବଲ୍‌ପାସ୍, ସୁଟିଂ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

ତୁମେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ (ଶ୍ରେଣୀ ୩ୟରୁ ୫ମ) ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିଥିବ । ଚାଲ ଆମେ କୌଶଳଟିକୁ ଶିଖିବା ।

**୧. ଆପ୍ରୋଚ୍ (ନିକଟତର ହେବା) :**

- ବଲ୍ ଦିଗରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ବଲ୍ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ୬ ରୁ ୮ ଇଞ୍ଚ ଦୂରରେ ବଲ ମାରୁଥିବା ପାଦର ବିପରୀତ ପାଦକୁ ମୁହଁ କରି ରଖ ।

**୨. କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ଦୌଡ଼ିକରି ନିକଟକୁ ଗଲାବେଳକୁ ଶେଷ ପାହୁଣ୍ଡଟି ଟିକିଏ ବଡ଼ ହେବା ଉଚିତ୍ । ବଲ୍‌କୁ ପାଦର ଭିତର ଅଂଶରେ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିବାପାଇଁ ବଲ୍‌ମାରୁଥିବା ଗୋଡ଼ପାଇଁ ଏକ ଦୋଳାୟମାନ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

- ତୁମର ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଏପରି ଭାବରେ ବନ୍ଦକର ଯେପରି ପଞ୍ଝାର ଆଙ୍ଗୁଠି ବାହାର ପାଖକୁ ସୂଚିତ ହୋଇରହିବ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ପାଦର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିତର ଅଂଶ କିକ୍ ମାରିବା ସମୟରେ ବଲ୍ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବ।
- ତୁମର ପାଦକୁ ବଲ୍‌ର ମଝିରେ ଏବଂ ପଛରେ ସଂଯୋଗ କର।

**କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମର କିକ୍ ମାରୁଥିବା ପାଦ ବଲ୍ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ପରେ ଲକ୍ଷ ସ୍ଥଳ ଆଡ଼କୁ ଅଛି।

### ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ତୁମର ସାଥି ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୁଅ ଏବଂ ତୁମର ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ କିକ୍ କର। କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଦୂରତାକୁ ୩ ମିଟର, ତାପରେ ୫ ମିଟର ଏବଂ ଶେଷରେ ୭ ମିଟରକୁ ବୃଦ୍ଧିକର। ଏପରିକି ବଲ୍‌ଟି ଚଳପ୍ରଚଳ ଥିବା ସମୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ। ତୁମେ କେବଳ ପାଦର ଭିତର ପାଖରେ ବଲ୍‌କୁ କିକ୍ କରିପାରିବ। ତୁମର ସାଥୀ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବ ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ମାଧ୍ୟମରେ ବଲ୍‌ମାରିବାରେ ବିଫଳ ହେବ। ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଅନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଗାଳିର ଗତି ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର।

**ଗୋଲ ବୈଠକ –** ମୌଳିକ (ପ୍ରାଥମିକ) ପଦକ୍ଷେପ ଏବଂ ରଣନୀତି।

ପାଦ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ବଲ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ବିନ୍ଦୁ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଯାହାଦ୍ୱାରା ବଲ୍‌ଟି ଭୂମିରେ ରହିବ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଦିଗରେ ଗତି କରିବ।

# ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା

| ଶରୀର ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ତଳ ଅଙ୍ଗର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଆଣ୍ଠୁ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟାୟାମ୍ | ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା । | ଗଣ୍ଠି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଗୋଡ଼କୁ ଛନ୍ଦି ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା । | ନିରାପତ୍ତା ପଦକ୍ଷେପ । |

## ପାଦ ଭିତର ପର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା

**ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା :**

ପାଦର ଭିତର ପାଖ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଫୁଟ୍‌ବଲ୍‌ର ଏକ ମୌଳିକ କୌଶଳ । ଯାହା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବରେ ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହିତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗକୁ ପଠାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

ତୁମେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ (ଶ୍ରେଣୀ ୩ୟ ରୁ ୫ମ) ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିଥିବ । ଚାଲ କୌଶଳଟିକୁ ଶିଖିବା :

**ଆପ୍ରୋଚ୍ (ନିକଟତର ହେବା)**

- ଯେଉଁ ଦିଗରୁ ବଲ୍ ଆସୁଛି ସେହି ଦିଗକୁ ସାମ୍ନା କରି ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ତୁମର ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳନ କର ।
- ତୁମର ଶରୀରକୁ ପ୍ରଶସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କାନ୍ଧ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାକୁ ସୂଚିତ ଦିଗକୁ ବୁଲାଅ ।

**କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ତୁମେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼ ଆଗରେ ତୁମର ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ପାଦକୁ ରଖ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ପାଦରେ ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଧୀର ଏବଂ ମନ୍ଥର କରିବା ପାଇଁ ପାଦର ଭିତର ଅଂଶକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।

**କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

ବଲ୍ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ସମୟରେ ଗ୍ରହଣକାରୀ ପାଦକୁ ଟିକିଏ ପଛକୁ ଫେରାଇ ନିଆଯିବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଧୀର ପ୍ରଭାବ ରହିବ ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

ନିଜ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୁଅ । ୫ ମିଟର ଦୂରରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅ ଏବଂ ପାଦରେ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ କର । ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହେଲାଭଳି ତୁମକୁ ପାଦର ଭିତର ପାଖରେ (ଇନ୍‌ଷ୍ଟେପ୍) ବଲକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମେ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିପାରୁଛ । ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଯଦି ବଲ୍ ବିଚ୍ୟୁତ ହୁଏ, ତେବେ ସ୍କୁଟର ଏକ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବ । ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଅନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ରାଲିର ଗତି ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ନିରାପତ୍ତା ପଦକ୍ଷେପ ।

ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ପାଦ ଉପରେ ବଲ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ବିନ୍ଦୁ ଏବଂ ପ୍ରଭାବକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଯାହାଦ୍ୱାରା ବଲ୍‌ଟି ବିଚ୍ୟୁତ ହେବ ନାହିଁ ।

# ଗଡୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ପାସ କରିବା
## (ରୋଲିଂ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା)

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ, ଅଣ୍ଟା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ | ଗଡୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ପାସ୍ କରିବା | ଛାତି ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ | ଖେଳ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା |

## ରୋଲିଂ ବଲ୍ ପାସ

ଫୁଟବଲ୍ ଖେଳରେ, ଗଡୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ପାସ କରିବା ହେଉଛି ଏକ ମୌଳିକ କୌଶଳ ଯାହା ସଠିକତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ସାଥୀ ଖେଳାଳି ନିକଟକୁ ପଠାଇବ ।

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

ତୁମେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ (ଶ୍ରେଣୀ ୩ୟ ରୁ ୫ମ) ସମାନ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଥିବ । ଚାଲ କୌଶଳଟିକୁ ଶିଖିବା ।

**ଆପ୍ରୋଚ୍ (ନିକଟତର ହେବା) :**

- ନିଶ୍ଚିତ କର ତୁମ ଶରୀର ବଲ୍ ସହିତ ସଠିକ୍ ସ୍ଥିତିରେ ଅଛି ।
- ତୁମର ପାଦର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ବଲ୍ ଗତି କରୁଥିବା ଦିଗକୁ ବଢ଼ାଅ ଏବଂ ଅଣକିକ୍ ପାଦକୁ ବଲ୍ ପଛରେ ରଖ ।
- ନିଜର ଖେଳସାଥୀ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ମାନଙ୍କର ସ୍ଥିତିକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କର ।
- ଯଦି ବଲ୍‌ଟି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗତି କରୁଛି ତେବେ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ନିକଟତର ହେବାର ବିଧିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ ।

**କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ବଲ୍ ମାରିବା ପାଇଁ ଦକ୍ଷତାର ସହ ତୁମେ ସଠିକ୍ ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ । ଅଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପାସ୍ ପାଇଁ ତୁମର ପାଦର ଭିତର ପାଖ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ଆଦର୍ଶ ଭାବରେ ଯେତେବେଳେ ବଲ୍‌ଟି ଦୀର୍ଘ ପଦ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବ, ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ବଲ୍‌କୁ ମାର ।
- ତୁମେ କିପରି ପାସ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ତାହା ଭାବି ପାଦର କୌଣିକ ଗତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।
- ତୁମର ପାଦକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ରଖ ଏବଂ ଅଧିକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିମ୍ନ ପାସ ପାଇଁ ପାଦଦ୍ୱୟ ସାମାନ୍ୟ ଖୋଲା ରଖ ।

- ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବଲ୍ ଉପରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ଯଥା– କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଲମ୍ବା ପାସ୍ ଏବଂ କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ସଠିକ୍ ଶୀଘ୍ର ପାସ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ ।

**କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ତୁମେ ବଲ୍ ପାସ କରିବା ପରେ ତୁମର ପାଦକୁ ପାସ୍ ଦିଗରେ ଅନୁସରଣ କର ।
- ପାସ୍ ସମୟରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମର ଶରୀରର ଓଜନକୁ ବଲ୍ ମାରିବା ସମୟରେ ଏବଂ ବଲ୍ ମାରିବା ପରେ ସମାନ ଭାବରେ ଆବଣ୍ଟନ କର ।
- ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପରେ ତୁମର ପରବର୍ତ୍ତୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

ଚାପଯୁକ୍ତ ଡ୍ରିଲ୍

- ଏହାର ଲକ୍ଷ ହେଉଛି ବିରୋଧୀ ଦଳ ଚାପ ପକାଉଥିବା ସମୟରେ ବଲ୍‌କୁ ସଠିକ୍ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପାସ କରିବା ।
- ଏକ ଛୋଟ କ୍ଷେତ୍ର ଚିହ୍ନଟ କର । ତିନି ଜଣ ଖେଳାଳି ପରସ୍ପର ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ବଲ୍ ଗଡ଼ାଇ ପାସ୍ କରୁଥିବାବେଳେ, ଜଣେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ଏଥିରେ ବାଧା ଦେବେ ।
- ଯଦି ବଲ୍‌ଟି ସେହି ଛୋଟିଆ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ, ତେବେ ବଲ୍ କିକ୍ କରିଥିବା ଲୋକ ଜଣକ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ହୋଇଯିବେ ।
- ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ଜଣକ ବର୍ତ୍ତମାନ ଖେଳାଳି ହୋଇଯିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ଖେଳ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ।

- ବଲ୍ ଗଡ଼େଇକି ପାସ୍ କରିବା ସମୟରେ ତୁମର ଉନ୍ନତ ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର ।
- ଏକ ଛୋଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୁଲିବା ବେଳେ ତୁମେ କିପରି ନିଜର ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ନିରାପତ୍ତାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିପାରିବ ତାହାକୁ ଆଲୋଚନା କର ।

# ପାଦ ଦ୍ୱାରା ବଲ୍ ଆୟତ୍ତ କରିବା (ଟ୍ରାପିଙ୍ଗ୍)

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା (ଜଗିଂ) ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ ବ୍ୟାୟାମ୍, ନିତମ୍ବ ଲାତ, ପାର୍ଶ୍ୱ ଅଦଳ ବଦଳ | ପାଦଦ୍ୱାରା ବଲ୍ ଆୟତ୍ତ କରିବା (ଟ୍ରାପିଙ୍ଗ୍) | ନିତମ୍ବର ସମ୍ମୁଖ ଭାଗ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, କୋଳସନ୍ଧି ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ | ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ |

## ପାଦ ଦ୍ୱାରା ବଲ୍ ଆୟତ୍ତ (ଟ୍ରାପିଙ୍ଗ୍)

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

ପାଦଦ୍ୱାରା ଟ୍ରାପିଙ୍ଗ୍ ହେଉଛି ଫୁଟ୍‌ବଲ୍‌ରେ ଏକ ମୌଳିକ କୌଶଳ ଯାହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଏ ଏବଂ ଅଟକା ଯାଇଥାଏ ।

**୧) ନିକଟତର ହେବା :**

- ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ବଲ୍‌କୁ ନିଜ ଅକ୍ତିଆରରେ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ, ଆସୁଥିବା ବଲ୍‌ର ପଛକୁ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସିଧା କରି ରଖ ।
- ବଲ୍‌ର ଦିଗ, ପଥ ଏବଂ ଉପରକୁ ଡେଉଁବା (ବାଉନ୍ସ) ଅନୁମାନ କର ।
- ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ନୁଆଁଇ ଏକ ନିମ୍ନ ସନ୍ତୁଳିତ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖ ।

**୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ଯଦି ବଲ୍ ତୁମ ଆଡ଼କୁ ଗଡ଼ିଗଡ଼ି ଆସୁଛି, ତେବେ ଏହାକୁ ଅଟକାଇବା ପାଇଁ କେବଳ ତୁମ ପାଦକୁ ଏହା ଉପରେ ରଖିପାରିବ ।

* ଯଦି ବଲ୍ ତୁମ ଆଡ଼କୁ କମ୍ ଉଚ୍ଚତାରେ ଡେଇଁକରି ଆସୁଛି, ତେବେ ଏହାକୁ ଅଟକାଇବା ପାଇଁ ତୁମେ ଗ୍ରହଣକାରୀ ପାଦକୁ ଏହି ଦିଗରେ ବଢ଼ାଅ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗଯୋଗ ପୂର୍ବରୁ ଟିକିଏ ପଛକୁ ଫେରାଇ ଆଣ । ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ପ୍ରଭାବ ଶେଷ ହୋଇଛି ।

**୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

* ବଲ୍ ଆୟତକୁ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଏହାକୁ ଖାଲିଜାଗା କିମ୍ବା ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରଯାଗାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

* ୩୦ × ୩୦ ଇଞ୍ଚର ଅନେକ ଛୋଟ କୋଠରୀ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।
* ଏହାକୁ ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀ ସହିତ ଖେଳନ୍ତୁ । ସାଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ପଛରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟଜଣେ ସାଥୀ ପାଞ୍ଚମିଟର ଦୂରରୁ କୋଠରୀ ଆଡ଼କୁ ହାତରେ ବଲ୍‌କୁ ଗଡ଼ାଇବେ ।
* କୋଠରୀ ପଛରେ ଥିବା ସାଥୀ ଖେଳାଳି କୋଠରୀ ଭିତରେ ବଲ୍‌କୁ ଆୟତକୁ ନେବେ । ଗୋଟିଏ ବଲ୍‌କୁ ଆୟତକୁ ଆଣିଲେ (ଟ୍ରାପ୍‌କଲେ), ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ।
* ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଆୟତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ; ଛଅରୁ ପାଞ୍ଚଥର କିମ୍ବା ଛଅରୁ ତିନିଥର ।
* ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବଲ୍ ଗଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ତିନୋଟି ସୁଯୋଗ ଏବଂ ନିମ୍ନ ଉଚ୍ଚରେ ବଲ୍ ଉଠାଇବା (ବାଉନ୍ସ) ପାଇଁ ତିନୋଟି ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳି ବିଜେତା ହେବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ**

* ତୁମେ କେଉଁ ଆଧାରରେ ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିଛ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପରେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
* ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ନ କର, ତେବେ ତୁମେ କେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବ ?

# ଡ୍ରିବଲ୍

| ଶରୀର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
| --- | --- | --- | --- |
| ଡେଇଁବା ସହିତ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତ ଦୁଇ ପାଖକୁ ଖୋଲିବା ଏବଂ ବନ୍ଦ କରିବା (ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍ ଜ୍ୟାକ୍) ଏବଂ ବେଙ୍ଗଡିଆଁ, ଛାତି ଏବଂ ପିଠି ପ୍ରସାରଣ, ଜଂଘର ସାମ୍ନା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ । | ଡ୍ରିବଲ୍ | ଧନୁପରି ସ୍ଥିତି, କୁମ୍ଭୀର ପରି ସ୍ଥିତି, ଚକ ପରି ସ୍ଥିତି | କିପରି ଶୀଘ୍ର ଗତି କରିବା । |

## ଡ୍ରିବଲ୍

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ଡ୍ରିବଲିଂ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍‌ର ଏକ ମୌଳିକ କୌଶଳ, ଯାହାକି ଦୌଡ଼ିବା କିମ୍ବା ଚାଲିବା ସମୟରେ ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖି ଗଡ଼ାଇ ଗଡ଼ାଇ ନେବ ।

**୧) ନିକଟତର ହେବା :**

- ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମର ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ନୁଆଁଇ ରଖ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଫୁଟବଲ୍‌କୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ତୁମର ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ଶରୀରର ନିକଟରେ ରଖ ।

**୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ବଲ୍‌କୁ ଇଚ୍ଛିତ ଦିଗରେ ଗତି କରାଇବା, ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ର ଭିତର ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଅଂଶ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ବଲ୍‌ରେ ଛୋଟ ଏବଂ ମୃଦୁ ସ୍ପର୍ଶ ପ୍ରୟୋଗ କର । ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ବଲ୍‌ର ଗତି କରିବାର ବେଗକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସ୍ପର୍ଶର ବଳକୁ ଖାପଖୁଆଇ ନିଅ ଯାହାଦ୍ୱାରା ବଲ୍ ତୁମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବ ।
- ପାରିପାର୍ଶ୍ୱ ସହିତ ସଚେତନ ରହିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ କରି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଏବଂ ସାଥୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ଅବସ୍ଥାନ ଜାଣିବା ପାଇଁ ତୁମର ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ରଖ ।

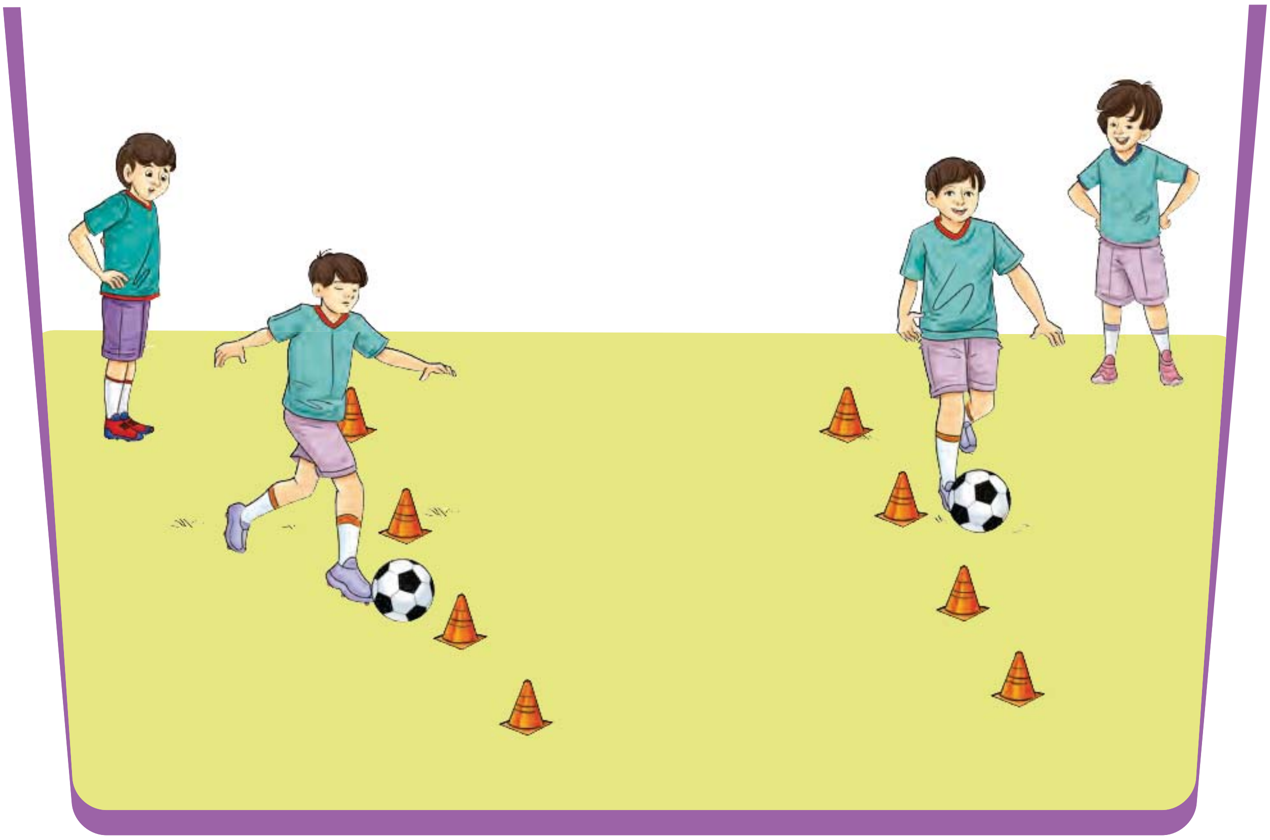
- ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଫଳାଫଳକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଉଭୟ ପାଦ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ଡ୍ରିବଲ୍ କର ।

**୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖ ଏବଂ ଡ୍ରିବଲିଂ ଚାଲୁରଖ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ କାର୍ଯ୍ୟପଇଁ ଯୋଜନା କର ।
- କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ ପରେ ଗତିର ବେଗକୁ ବଜାୟ ରଖ ।

## ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି କୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକ ରଖ ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଢଙ୍ଗରେ କୋନ୍ ମଧ୍ୟଦେଇ ଶରୀରର ଚାଳନା କରି ବଲ୍ ଡ୍ରିବଲିଂ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳିମାନେ ବଲ୍ ଡ୍ରିବଲିଂ କରୁନାହାଁନ୍ତି, ସେମାନେ ଡ୍ରିବଲିଂ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟରେ ଡ୍ରିବଲ୍ ସମାପ୍ତ କରିବେ ସେ ଜୟଲାଭ କରିବେ ।



### ଗୋଲ ବୈଠକ – କିପରି ଶୀଘ୍ର ଗତି କରିବା

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟରେ ଡ୍ରିବଲ୍ ସମାପ୍ତ କରିବାରେ କେଉଁ କୌଶଳ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ଅଧିକ ସମୟ ନେଇଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କପାଇଁ କେଉଁ ବୈଷୟିକ ଉନ୍ନତିର ଆବଶ୍ୟକ, ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

# ଚକ୍‌ମା ଦେବା (ଫେଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍)

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଧିରେ ଦୌଡ଼ିବା (ଜଗିଂ) ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ ବ୍ୟାୟାମ୍, ନିତମ୍ବ ଲାତ, ପାର୍ଶ୍ୱ ଅଦଳ ବଦଳ | ଚକ୍‌ମା ଦେବା (ଫେଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍) | ନିତମ୍ବର ସମ୍ମୁଖଭାଗ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ନିତମ୍ବର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ପେଣ୍ଡୁ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, କୋଳସନ୍ଧି ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ । | ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳ ଢାଞ୍ଚା |

## ଫେଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

ଫେଣ୍ଟ୍ କହିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ଅନ୍ୟ ଜାଗାକୁ ହଠାତ୍ ଘୁଞ୍ଚାଇବା, ଏକ ନକଲି ଡ୍ରିବଲ୍, କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡର ଗତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ, ଯାହା ସୂଚାଇଥାଏ ଯେ ଖେଳାଳି ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଯାଉଛି, କିନ୍ତୁ ସେ ପ୍ରକୃତରେ ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ ଯିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛି । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ବଲ୍ ସହିତ କିମ୍ବା ବିନା ବଲ୍‌ରେ ନିଜର ରାସ୍ତା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଭୁଲ୍ ଦିଗରେ ପାଦ ପକାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ।

**୧) ନିକଟତର ହେବା :**

- ଆପଣଙ୍କ ଆଣ୍ଠୁକୁ ନୁଆଁଇବା ସହିତ ଶରୀରର ଦ୍ରୁତ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନପାଇଁ ଶରୀରର କେନ୍ଦ୍ର (ଗୁରୁତ୍ୱ ସ୍ଥାନ) କୁ ନିମ୍ନଭାଗକୁ ଆଣ ।
- ଏହା ଦେଖାଅ ଯେ ତୁମେ ଯେପରି ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ବଲ୍ ମାରିବାକୁ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ପାସ୍ କରିବାକୁ ଯାଉଛ ।

**୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ତୁମର ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଫେଣ୍ଟ୍‌କୁ ବାସ୍ତବବାଦୀ କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପାଦର ଗତିକୁ ଅତିରଞ୍ଜିତ କର, ଯେପରିକି ତୁମେ ସେହି ଦିଗରେ ପାସ୍ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବାକୁ ଯାଉଛ ।

- ତୁମର ରଖିଥିବା ପାଦକୁ ଠେଲିଦେଇ ବିପରୀତ ଦିଗକୁ ଗତିକର ଯେତେବେଳେକି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ତୁମର ଚକ୍‌ମାଦେବା ଭଙ୍ଗୀକୁ ଅନୁକରଣ କରିବେ ।

**୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ଥରେ ତୁମେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ପ୍ରତାରଣା କରିବାରେ ସଫଳ ହେଲେ, ତୁମେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଖାଲିଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରଗତି କରିପାରିବ ।

– ଥରେ ତୁମେ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିସାରିବା ପରେ, ତୁମର ବି କଳ୍ପ ବିଷୟରେ ବିଚାର କର । ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ତୁମର ବିକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ ହବ । ତୁମେ ସୁଟ୍ କରିପାରିବ, ଅଧିକ ଆଗକୁ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିପାରିବ କିମ୍ବା ବଲ୍‌ଟିକୁ ପାସ୍ କରିପାରିବ ।

## ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ନିଜ ପାଇଁ ଏକ ସାଥୀ ବାଛିନିଅ । ଜଣେ ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଫେଣ୍ଟ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ, ଆଉ ଜଣେ ଖୋଳାଳି ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଫେଣ୍ଟକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ଗତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦିଗକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାବେଳେ, ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆକ୍ରମଣ କାରୀଙ୍କ ପଦକ୍ଷେପକୁ ଅନୁକରଣ କରିବେ ।

### ଗୋଲ ବୈଠକ – ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳ ଢାଞ୍ଚା

- ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ଚକ୍‌ମା ଦେଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତୁମେ କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମର ସାଥୀକୁ ଅନୁକରଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହେବ, ସେତେବେଳେ ତୁମର ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କର ଏବଂ ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ପରିପ୍ରକାଶ କର ।

# ସଠିକତା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଖସଡ଼ିବା ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଚାଲିବା, ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଟାଣି କୁଣ୍ଢେଇ ଧରିବା। | ସଠିକତା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା | ନିତମ୍ବର ସମ୍ମୁଖଭାଗ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ପେଣ୍ଡା ପ୍ରସାରଣ, କୋଳସନ୍ଧି ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ। | ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳ ଢାଞ୍ଚା |

## ସଠିକତା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ କିକ୍ ମାରିବା

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ୧୦-୧୫ ଗଜ ଚଉଡ଼ା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବଡ଼ ବୃତ୍ତ ଚିହ୍ନିତ କର।
- ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପରି ଏକ ବଡ଼ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଦୁଇଟି ବୃତ୍ତ ତିଆରି କର ଏବଂ ଭିତର ବୃତ୍ତର ମଝିରେ ଏକ ମାର୍କର ରଖ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବୃତ୍ତର ଚତୁପାର୍ଶ୍ୱ ଧାରରେ ଠିଆ ହେବେ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ପାଳିକରି ଯଥାସମ୍ଭବ ମାର୍କର ପାଖରେ ବଲ୍ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ।
- ଯାହାର ବଲ୍ କୋନ୍‌କୁ ଆଘାତ କରିବ, ସେ ପାଞ୍ଚ ପଏଣ୍ଟ୍ ପାଇବ। ଯାହାର ବଲ୍ ମାର୍କରକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରି ପ୍ରଥମ ଭିତର ବୃତ୍ତ ଦେଇଯିବ, ସେ ୩ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବ। ଯାହାର ବଲ୍ ବାହାର ବୃତ୍ତ ଦେଇଯିବ, ସେ ୧ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ସମାନ ସୁଯୋଗ ପାଇବେ। ଖେଳକୁ ଅନେକଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିପରିବେ ଏବଂ ପଏଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକ ମିଶାଇବେ। ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳୀ ଜିତିବେ।
- ଖେଳଟିକୁ ଅଧିକ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜିଂ (ସଂଘର୍ଷପୂର୍ଣ୍ଣ) କରିବା ପାଇଁ ବୃତ୍ତର ଦୂରତା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳ ଢାଞ୍ଚା**

- ବଲ୍‌କୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କିକ୍ ମାରିବାରେ କେଉଁଟିର ଅବଦାନ ଅଧିକ ରହିଛି ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉତ୍ତର ମଧ୍ୟରୁ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ତୁଳନା ମାଧ୍ୟମରେ ବାଛି ଉତ୍ତର ଦିଅ ।
- ଭିତର ପାଦର ବ୍ୟବହାର, – ସନ୍ତୁଳନ, – ଧ୍ୟାନ, – ପାଦ ଚାଳନା ।

# ବଲ୍‌କୁ ଶୂନ୍ୟରେ ପାସ୍ କରିବା

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଭୂମିସ୍ପର୍ଶ, ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଆଗକୁ ନଇଁ ପଛ ଗୋଡ଼ର ପ୍ରସାରଣ | ବଲ୍‌କୁ ଶୂନ୍ୟରେ ପାସ୍ କରିବା | ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଉବୁଢ଼ିବା (ଲଞ୍ଜେସ୍) | ବ୍ୟାୟାମ୍ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା |

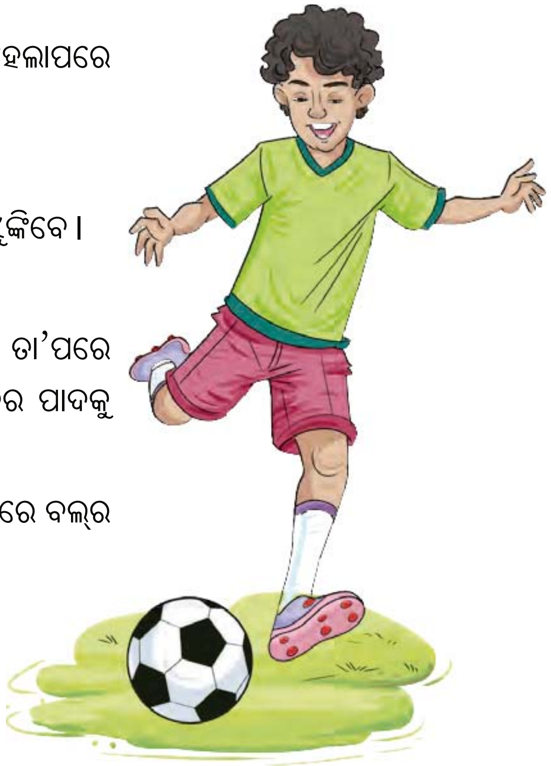
## ବଲ୍‌କୁ ଭୂମି ଉପରେ ପାସ୍ କରିବା

**୧) ନିକଟତର ହେବା :**

- ତୁମର ଯୋଗାଯୋଗକୁ ସଠିକ୍ ସମୟ ରୂପ ଦେବାକୁ, ବଲ୍‌ର ପଥ ସହିତ ନିଜକୁ ସଜାଡ଼ିନିଅ ।
- ବଲ୍ ମାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ବଲ୍‌ର ପାଖାପାଖି ହେଲାପରେ ନିଜର ସ୍ଥିତିରେ ସାମାନ୍ୟ ଏବଂ ଦ୍ରୁତତମ ସଂଶୋଧନ ଆଣ ।
- ଏହାକୁ ଦୁଇଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମାପନ କର ।
- ବଲ୍‌କୁ ତଳେ ରଖିବା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିବେ ।

**୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ପ୍ରଥମେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କର ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପାଦ ପଛକୁ ହଟାଅ । ତା'ପରେ ବଲ୍‌ର ତଳ ଅଧାକୁ କୌଣକରି କିକ୍‌କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ଭିତର ପାଦକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ଏହିପରି ଏକ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବଲ୍‌ର ମଧ୍ୟଭାଗ କିମ୍ବା ତଳ ଅଂଶକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



- ପାସ୍‌ର ଶୈଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ତୁମର ପାଦରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ବ୍ୟବହାର କର। ଯଥା– ଲମ୍ବା/ଦୀର୍ଘ ଏବଂ ଓଭର ହେଡ଼ (ମୁଣ୍ଡ ଉପର) ବଲ୍ ପାସ୍ ପାଇଁ ଆଗ ପାଦ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଓ ଛୋଟ ପାସ୍ ପାଇଁ ପାଦର ଭିତର ପାଖକୁ ବ୍ୟବହାର କର।
- ବଲ୍‌ର ଗତିକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଗୋଡ଼ର ଏକ ସୁଗମ ଓ ସ୍ଥିର ଦୋଳାୟମାନ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରିବେ।

**୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ବଲ୍ ସହିତ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପରେ ତୁମର କିକିଙ୍ଗ୍ ଲେଗ୍ (ଲାତ ମାରିବା ଗୋଡ଼) ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ଉଚିତ୍।

- କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରି ସାରିବା ପରେ ତୁମର ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖି ପାରିବ।
- ବଲ୍‌ପାସ୍ କରିବା ପରେ, ତୁମର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ।

## ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଦୁଇ ଖେଳାଳି ଡ୍ରିଲ୍ ପାଇଁ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ଦଶରୁ ପନ୍ଦର ଫୁଟ୍ ଦୂରତାରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ।
- ମଝିରେ ଏକ ଷ୍ଟମ୍ପ୍ ପୋତିବେ। ଷ୍ଟମ୍ପ୍ ଉପରେ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍‌କୁ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚରେ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ଷ୍ଟମ୍ପ୍ ଉପରେ ବଲ୍ ମାରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟସ୍କୋର କରିବ। ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳି ବିଜେତା ହେବେ।
- ଷ୍ଟମ୍ପ୍‌ରୁ ଦୂରତା ବୃଦ୍ଧି କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଲମ୍ବା କିକ୍ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅ; ସଟ୍ ଆରମ୍ଭରେ ପାଦ ଭିତର ଭାଗ ବ୍ୟବହାର କର, ଛୋଟ ତଥା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କିକ୍ ପାଇଁ ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ।

### ଗୋଲ ବୈଠକ – ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା

ପାଦର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରୁ ବଲ୍‌କୁ କିକ୍ ମାରିବା ସମୟରେ ଏହାର ଉଡାଣ ପଥ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ନଜର ରଖିବେ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବେ। ଶରୀରର ସ୍ଥିତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନଜର ରଖିବେ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବେ।

# ପାସ୍ ଏବଂ ଅଗ୍ରସର ରିଲେ ଡ୍ରିଲ୍

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଖସଡ଼ିବା ଓ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ିବା, ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଆଣି କୁଣ୍ଢେଇବା ଏବଂ ଜଂଘର ସମ୍ମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ | ପାସ୍ ଏବଂ ଅଗ୍ରସର ରିଲେ ଡ୍ରିଲ୍ | ଗଣ୍ଠି ମୋଡ଼ିବା, ପେଣ୍ଡା ପ୍ରସାରଣ, ଜଂଘର ସମ୍ମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ | ଖେଳ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା |

## ପାସ୍ ଏବଂ ଅଗ୍ରସର ରିଲେ ଡ୍ରିଲ୍

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ତାଙ୍କ ପାଖରେ ୫-୭ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଏକ ଛୋଟ ପାସ୍ ମାରିବେ ।
- ଖେଳାଳି ଜଣକ ବଲ୍‌କୁ ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଫେରସ୍ତ କରିବେ, ଏବଂ ତା'ପରେ ସେ ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଥିବା ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଏକ ଦୀର୍ଘ (ଲମ୍ବା) ପାସ୍ ମାରିବେ । ୧୫ ମିଟର ଦୂରତାରେ କିମ୍ବା ଯଥା ସମ୍ଭବ ପାଖାପାଖି ଥିବା ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ (ଜାଗାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି) ଏକ ଲମ୍ବା ପାସ୍ ମାରିବେ ।
- ଗ୍ରହଣକାରୀ ଖେଳାଳି ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଲ୍‌କୁ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବେ ଏବଂ ଏହି ଚକ୍ର ଜାରି ରହିବ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ –** ଖେଳ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ।

- ଡ୍ରିଲ୍ ଏବଂ ଖେଳ ସମୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଅସୁବିଧା ଗୁଡ଼ିକ ଯଥା; ଗତିବିଧିଜନିତ ସମସ୍ୟା, ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଓ ଚର୍ମରେ ଆଘାତ, ଶରୀରରେ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମୁଖ ମଣ୍ଡଳର ଭଙ୍ଗୀ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

# ପ୍ରତିରୋଧ

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଗୋଡ଼ର ଦୋଳନ, ନିତମ୍ବ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଚାଲିବା, ଉହୁଙ୍କିକା (ଲଞ୍ଜେସ୍), ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଏବଂ ପଛ ଲାତ (ବଟ୍ କିକ୍) । | ପ୍ରତିରୋଧ | ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା, ଜଙ୍ଘର ସମ୍ମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଜଙ୍ଘର ପଛମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ନିତମ୍ବର ସମ୍ମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ | ଡ୍ରିଲ୍ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା |

## ପ୍ରତିରୋଧ

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

ପ୍ରତିରୋଧ ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯେଉଁଠାରେ ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବଲ୍‌କୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରି ନିଜ ଅକ୍ତିଆରକୁ ଆଣନ୍ତି ।

**୧) ନିକଟତର ହେବା :**

- ଦିଆଯାଇଥିବା ପାସ୍‌କୁ ଅଟକାଇବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖ ।
- ପାଦ ଉପରେ ତୁମର ଓଜନ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ଏବଂ ତୁମର ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କାକରି ଶରୀରର ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ବିନ୍ଦୁକୁ ଭୂମିଠାରୁ ସର୍ବନିମ୍ନ ଦୂରତାରେ ରଖ ।
- ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ପଡ଼ିଆ ଚାରିପାଖକୁ ଚାହିଁ ରୁହ । ବଲ୍ ଗତି କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କର ।

**୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ବଲ୍ ପାସ୍ ହେବାପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ବଲ୍‌ର ଗତିକୁ ବିଚାର କର ଏବଂ ଅପେକ୍ଷା କର ।
- ବଲ୍‌ର ପଥରେ ଶୀଘ୍ର ଗତି କର ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଅତିକ୍ରମ କରୁଛି, ଅଟକାଅ ।
- ଏକ ବିସ୍ଫୋରକ, ଦ୍ରୁତ ପଦକ୍ଷେପ ସହିତ ଗତିକରି ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଅ ।

**୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇବା ପରେ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ।
- ବଲ୍‌କୁ ବାଧା ଦେବା ପରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାର ଆକ୍ରମଣକୁ କ୍ଷୀପ୍ରତାର ସହିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ।

## ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଏକ ବୃତ୍ତ ତିଆରି କର ଏବଂ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ବୃତ୍ତର ଧାରରେ ଠିଆହେବାକୁ ଦିଅ। ଜଣେ କିମ୍ବା ଦୁଇଜଣ ଖେଳାଳି ପ୍ରତିରକ୍ଷକ ହେବେ ଯେଉଁମାନେ କି ବଲ୍‌କୁ ବାଧାଦେବେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟଦେଇ ବଲ୍‌କୁ ପାସ୍ କରିବେ।

– ଯିଏ ସଫଳତାର ସହ ବଲ୍‌କୁ ବାଧା ଦେବ ସେ ବୃତ୍ତରେ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗଦେବେ ଏବଂ ଯିଏ ଅସଫଳ ହେବ ସେ ଜଣେ ପ୍ରତିରକ୍ଷକ ହେବ।

### ଗୋଲ ବୈଠକ – ଡ୍ରିଲ୍ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା

- ଫୁଟ୍‌ବଲ୍‌କୁ ବାଧାଦେବା ପାଇଁ ତୁମେ ପ୍ରତିରକ୍ଷକ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ କେଉଁ ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ତାହା ଆଲୋଚନା କର।
- ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷକଙ୍କୁ ଚକମା ଦେବା ପାଇଁ କେଉଁ ପାସିଂ ରଣନୀତି ଗ୍ରହଣ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

**ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?**

ଜଣ ଜଣ କରି ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ ରଣନୀତି ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଅନ୍ୟଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହିତ ଯୋଡ଼ା ଯାଇଥାଏ। ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାପାଇଁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ପାଖାପାଖି ରହିବା ଉଚିତ୍।

# ଆଗରୁ ବାଧା ଦେଇ ବଲ୍‌କୁ ଅକ୍ତିଆର କରିବା (ଫ୍ରଣ୍ଟ ବ୍ଲକ୍ ଟ୍ୟାକ୍‌ଲିଂ)

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଗୋଡ଼ର ଦୋଳନ, ନିତମ୍ବ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ ବ୍ୟାୟାମ୍ ପଛଲାତ (ବଟ୍ କିକ୍) | ଆଗରୁ ବାଧା ଦେଇ ବଲ୍‌କୁ ଅକ୍ତିଆର କରିବା (ଫ୍ରଣ୍ଟ୍‌ବ୍ଲକ୍ ଟ୍ୟାକ୍‌ଲିଂ) | ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା (ଜଗିଙ୍ଗ୍) ଜଂଘର ସମ୍ମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ପଛଭାଗ ପ୍ରସାରଣ, ନିତମ୍ବର ସମ୍ମୁଖଭାଗ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ | ଆଚରଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା |

## ଆଗରୁ ବାଧା ଦେଇ ବଲ୍‌କୁ ଅକ୍ତିଆର କରିବା

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

ଫ୍ରଣ୍ଟ୍‌ବ୍ଲକ୍ ଟ୍ୟାକଲିଂ ହେଉଛି ଫୁଟ୍‌ବଲ୍‌ର ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ କୌଶଳ ଯାହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ସହିତ ସିଧାସଳଖ ସମ୍ପର୍କ ନ କରି କିମ୍ବା ଫାଉଲ୍ ନ କରି ବଲ୍‌କୁ ବାଧା ଦେବା ସହିତ ଅକ୍ତିଆରକୁ ଆଣିବା ।

**୧) ନିକଟତର ହେବା :**

- ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ନିକଟତର ହୁଅ ।
- ତୁମ ଶରୀରକୁ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କାଇ ରଖ, ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଆଡ଼କୁ ଶୀଘ୍ର ନିକଟତର ହୁଅ ।
- ଡ୍ରିବଲ୍ ହୋଇ ଆଗକୁ ଯିବାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାପାଇଁ ଏକ ନିରାପଦ ଦୂରତା ରଖିବେ ।

**୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ଯେତେବେଳେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଉପରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇବେ ଏବଂ ତୁମେ ଟ୍ୟାକଲ୍ (ରେଞ୍ଜ) ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଆସିବ, ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ଟ୍ୟାକଲ୍ ପାଇଁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅ ।
- ତୁମର ପାଦ ଭିତର ପାଖକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍‌କୁ ଅବରୋଧ କରି ପାରିବ କିମ୍ବା ଏକ ପାଖକୁ ଠେଲି ଦେଇପାରିବ ।

• ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ, ବଲ୍ ଅକ୍ତିଆର କରିବା ସମୟରେ ତୁମର ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖ ।
• ଅତ୍ୟଧିକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ନ ହେବା ପାଇଁ ସତର୍କ ରୁହ, କିନ୍ତୁ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କର ।

**୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

• ଟ୍ୟାକଲିଂ ସମାପ୍ତ କରିବା ମାତ୍ରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଯାଅ ।
• ଆକ୍ରମଣ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

• ଏକ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନିତ କରି ତା' ଉପରେ ଏକ ବଲ୍ ରଖ । ଦୁଇଜଣ ଖେଳାଳି ବଲ୍‌ର ନିକଟତର ହେବେ ।
• ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ଉଭୟ ଖେଳାଳି ଧୀରେ ଧୀରେ ପାଦକୁ ବଲ୍ ସହିତ ସ୍ପର୍ଶ କରିବେ ।
• ଏହାପରେ ସେମାନେ ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଅସୁବିଧାରେ ପକେଇବା ପାଇଁ ପାଦ ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବେ ଏବଂ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ –** ଆଚରଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକୁ ସମାପନ କରିବା ସମୟରେ ଆଘାତକୁ ରୋକିବାପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ ପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିଛ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

# ଗୋଲ ରକ୍ଷଣ (ଗୋଲ କିପିଙ୍ଗ୍)

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଡେଇଁବା ଏବଂ ଦଉଡ଼ିଡ଼ିଆ ନିତମ୍ବ ଓ ତଳିପେଟ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ । | ଗୋଲ୍ ରକ୍ଷଣ (ଗୋଲ କିପିଙ୍ଗ୍) | ଛାତି ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ । କାନ୍ଧ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ । | ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ବାହୁ ପରିଚାଳନା । |

## ଗୋଲ୍ ରକ୍ଷଣ (ଗୋଲ କିପିଙ୍ଗ୍)

ଗୋଲ୍ କିପର ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ଖେଳାଳୀ, ଯିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ର, ପେନାଲ୍‌ଟି ଅଞ୍ଚଳ ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍ ଖେଳିବା କିମ୍ବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ହାତ ଏବଂ ବାହୁର ବ୍ୟବହର କରିବାକୁ ଅନୁମତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ**

**୧) ନିକଟତର ହେବା :**

- ଆଣ୍ଠୁକୁ ଅଳ୍ପ ନୁଆଁଇବା ସମୟରେ ଦୁଇ କାନ୍ଧ ସହିତ ସମାନ ପ୍ରସ୍ଥର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖ ।
- 'W' ଭଳି ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତିରେ ତୁମର ହାତ ଯୋଡ଼ ।
- ସର୍ବଦା ବଲ୍ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ ।

**୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ତୁମର ହାତ ଏବଂ ବାହୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ 'ଟୋକେଇ' ତିଆରି କର । ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ତଳକୁ ଏବଂ ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଏକାଠି କରି କପ୍ ଆକୃତି କର ।
- ବଲ୍ ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଅବତରଣ ସ୍ଥାନ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ତୁମର କହୁଣୀ ଦୁଇଟିକୁ ପାଖାପାଖି ରଖ ।

- ବଲ୍‌ଟି ହାତ ଓ ବାହୁଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଟୋକେଇ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚୁଥିଲେ, ଏହାକୁ ଟୋକେଇ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଦିଅ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଧରିବା ସମୟରେ ଏହାର ବେଗର କ୍ଷୀପ୍ରତାକୁ ହାଲୁକା କରିବାପାଇଁ କହୁଣୀ ଦୁଇଟିକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଶରୀର ଆଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ଟାଣି ଆଣ ।

**୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ଥରେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ପାଇବା ପରେ ଏହାକୁ ନିଜ ଶରୀରର ନିକଟତର କରି ଏହାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କର ।
- ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ବଲ୍ ହାତରୁ ଖସିଯିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖେଳାଳି ଦ୍ୱାରା ତଳେ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

ଏକ ଯୋଡ଼ି ତିଆରି କରିବେ । କୋନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ଜିଗ୍‌ଜାଗ୍ ପ୍ରଣାଳୀ ବା ଢାଞ୍ଚାରେ ସଜେଇ ରଖିବେ । ଜଣେ ଖେଳାଳି କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ତା' ପରେ ବଲ୍ ଧରିବେ । ସାଥୀ ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ଅବଧି ପାଇଁ ଡ୍ରିଲ୍ ଲାଗି ରହିବ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ସ୍ଥିତି, କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ବାହୁ ପରିଚାଳନା**

ବଲ୍ ଧରିବା ପୂର୍ବରୁ ବଲ୍‌ର ଦିଗ ଏବଂ ପଥକୁ ତୁମେ କିପରି ଅନୁମାନ କରିଥିଲ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

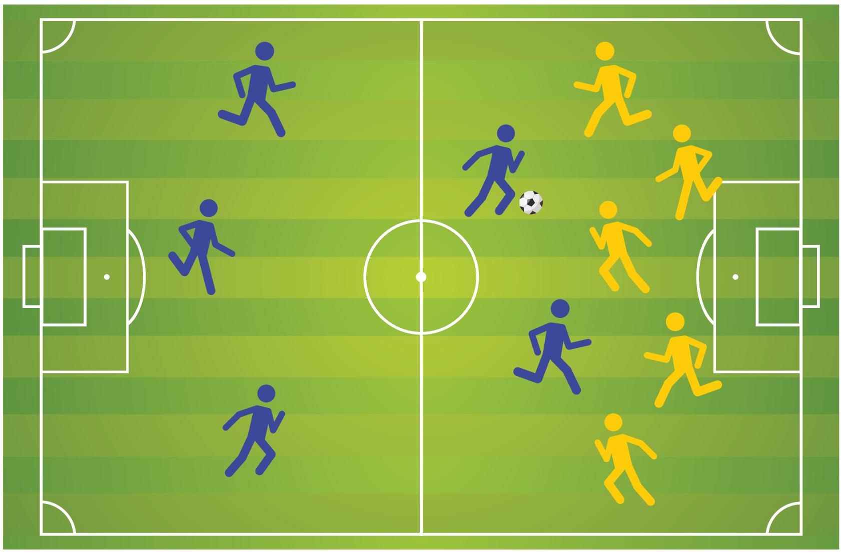
# ୫ ଜଣିଆ ଫୁଟ୍‌ବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଚାଲିବା, ମୁଣ୍ଡରୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରଣ । | ୫ ଜଣିଆ ଫୁଟବଲ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା | ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ବାହୁ ପ୍ରସାରଣ, ଅଣ୍ଟାର ଉପରିଭାଗ ମୋଡ଼ିବା ଗୋଡ଼କୁ ଛନ୍ଦି ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ | ଖେଳ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା କରିବା |

## ୫ ଜଣିଆ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ୫ଜଣ ଖେଳାଳି ବିଶିଷ୍ଟ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିବେ ।
- ୩୦/୪୦ ଗଜର ଏକ ଛୋଟ କ୍ଷେତ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ।
- ଗୋଲ୍ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ କୋନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମ୍ୟାଚ ୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଖେଳାଯିବ । ଯେଉଁ ଦଳ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ଜୟଲାଭ କରିବେ, ସେହି ଦଳ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପୁଣି ଖେଳି ପାରିବେ ।

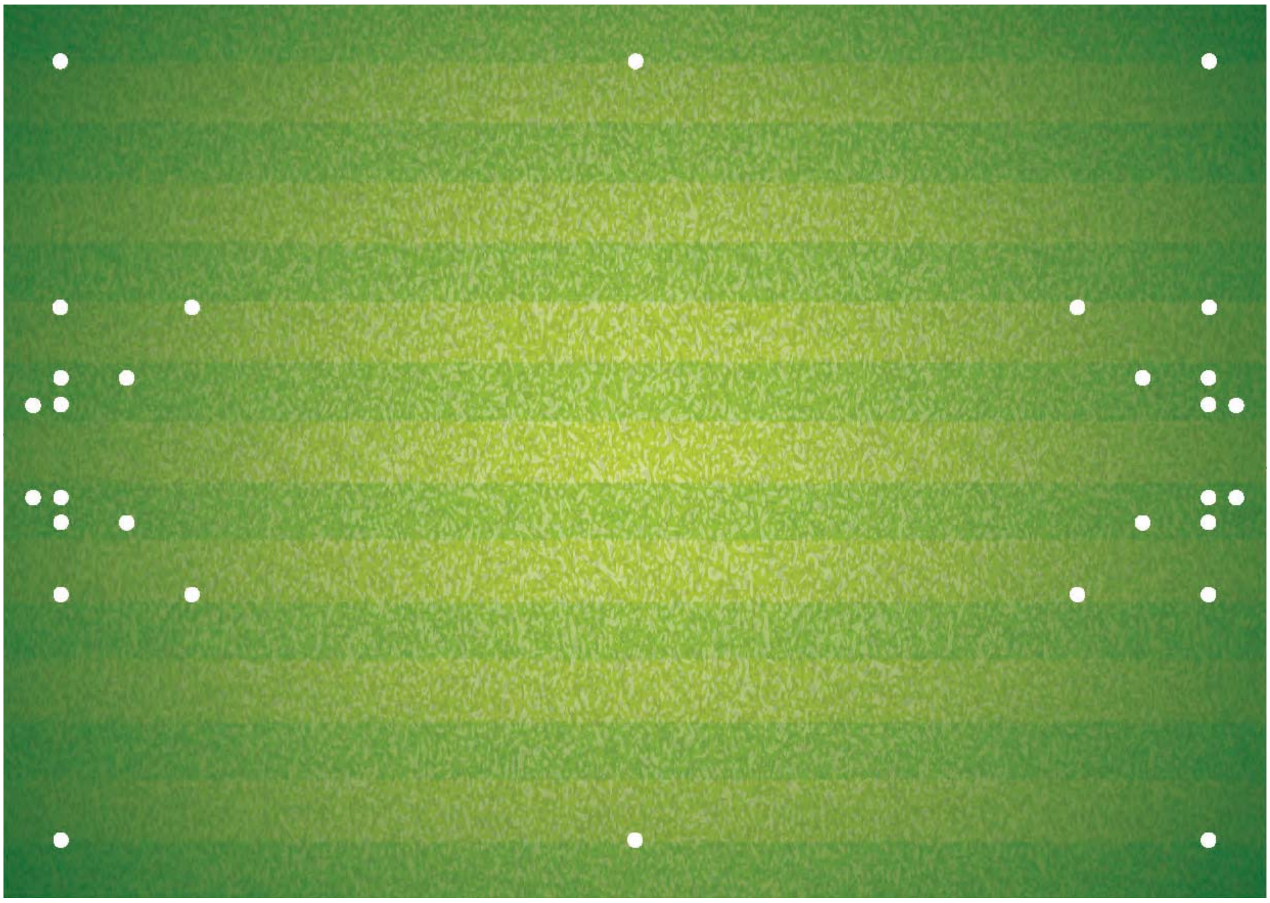


### ଗୋଲ ବୈଠକ – ଖେଳ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ।

- ଖେଳ ସମୟରେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ଗୋଲ୍ ସ୍କୋରର କିପରି ଡ୍ରିବଲ କରେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳୀ ବଲ୍‌କୁ ଟ୍ୟାକଲ୍ କରି ଛଡ଼ାଇ ନେଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଭାବନା ଆସେ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ କ୍ଷେତ୍ର ନିମିତ୍ତ ନିମ୍ନରେ ଏକ ପ୍ରହେଳିକା ଅଛି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସଂସ୍ଥାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳବୀ ଅନୁଯାୟୀ ଏବଂ ଜାତୀୟ ଫେଡେରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ କ୍ଷେତ୍ରର ନିୟମାବଳୀ ଏବଂ ମାପ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବେ ।

**ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କର ।**

- ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ବିନ୍ଦୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଗ କରି କୋର୍ଟକୁ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- କନିଷ୍ଠ ବାଳକ ଏବଂ କନିଷ୍ଠ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପଡ଼ିଆର ପରିସର ନିର୍ଣ୍ଣୟ କର ଏବଂ ଏହାକୁ ଲେବଲ୍ କର ।
- ଫୁଟ୍‌ବଲ୍‌ର ମୌଳକ ନିୟମ ଖୋଜି ବାହାର କର ଏବଂ ତୁମ ସାଥିମାନଙ୍କର ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।



## ଶିକ୍ଷକ – ମୂଲ୍ୟାୟନ

### ସାଥୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ବଲ୍‌ପାସ୍ ଓ ଗ୍ରହଣ କରିବା ।

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ୍‌କୁ କିପରି ପାସ କରିବେ ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଶିଖିବାବେଳେ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । | ବଲ୍ ପାସ କରିପାରିବେ ଓ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ କିନ୍ତୁ ସାମୟିକ ଭାବରେ ସଚେତନତା ଏବଂ ସଠିକତା ସହିତ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ । | ଜଣେ ସାଥୀକୁ ଖୋଜି ପାସ କରିବା ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଉକ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଧିକ ଉନ୍ନତ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । | ସଠିକ୍ ପାସ୍ କରିବା ଏବଂ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ବିକଳ୍ପ ପନ୍ଥା ଅନୁସରଣ ପାଇଁ କ୍ଷେତ୍ର ଖୋଜ । | ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସଠିକତା ସହିତ ସାଥୀ ଖେଳାଳି ସ୍ଥିତିକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ପାସ୍ କର । |

### ଡ୍ରିବଲ୍

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଉନ୍ନତି କରିବେ । | ବଲ୍ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସଚେତନତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । | ଭଲ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିପାରେ ଏବଂ ସାମୟିକ ଭାବରେ ପଡ଼ିଆକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିପାରେ । | ନିଷ୍ପତି ନେବା ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭାବେ ବଲ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ରଖିବା ବେଳେ ଉଭୟ ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । | ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ରଖିବା-ବେଳେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବାକୁ ଉଭୟ ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । |

## ଗୋଲ୍ କିପିଙ୍ଗ

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଗୋଲ୍ କିପିଂ ପାଇଁ ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ତାହା ସହିତ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ସହଜ ରକ୍ଷଣ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । | ନିୟମିତ ରକ୍ଷଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଭଲ ସ୍ଥାନରେ ଖେଳି ପାରିବ । | ପ୍ରତି ରକ୍ଷା ସହିତ ଯୋଗଯୋଗ କର, ବଲ୍‌କୁ ଭଲ ଭାବରେ ବାଣ୍ଟିଦିଅ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତତା ସହିତ ଅଧିକାଂଶ ସଟକୁ ପରିଚାଳନା କର । | ନିୟମିତ ଭାବରେ କଠିନ ରକ୍ଷଣ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଞ୍ଚଳକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର ଏବଂ ଭଲ ସ୍ଥାନରେ ରହି ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍‌କୁ ଆକ୍ରମଣ କର । | ସଟ୍ ଷ୍ଟପ୍, ବଲ୍ ଆବଣ୍ଟନ ଏବଂ ନେତୃତ୍ୱ ସହିତ ଗୋଲ୍ ରକ୍ଷାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଗରେ ପାରଙ୍ଗମତା ଆସେ । |

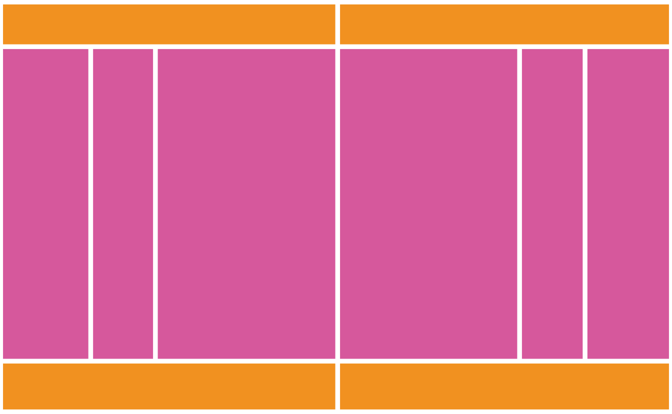
## ଆତ୍ମ କଷ୍ଟକୁ ବୁଝିବା

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭାବନାକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ କ୍ୱଚିତ୍ ସ୍ୱୀକାର କରିବେ । | ବେଳେ ବେଳେ ଦୁଃଖ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବେ କିନ୍ତୁ ଏହାର କାରଣ ଦର୍ଶାଇବାରେ କଠିନ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ । | ଯଦିଓ ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଥାଏ ତଥାପି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏହାର କାରଣ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଥାଏ । | ଦୁଃଖ ବିଷୟରେ ଭଲ ବୁଝାମଣା କରେ ଏବଂ ଭାବନାକୁ କିଛି ପରିମାଣର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । | ଭାବନାକୁ ସଫଳତାର ସହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଏବଂ ଦୁଃଖ ପଛର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବୁଝିଥାଏ । |

# ଏକକ – ୫

# କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ

## କବାଡ଼ି



କବାଡ଼ି ଦୁଇଟି ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଏ ଏବଂ ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା । ଖେଳାଳିମାନେ ପତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା ସହିତ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧରାନପଡ଼ି ନିଜ କୋର୍ଟକୁ ଫେରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କବାଡ଼ି ଖେଳ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି, ଗତିର ଦ୍ରୁତତା ବଢ଼ାଇବାରେ ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଅନେକ ଦେଶରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ ଭାବରେ ପରିଚିତ ଏବଂ ଏସୀୟ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖେଳାଯାଇଥାଏ ।

# ରେଡିଙ୍ଗ ପଦ ଚାଳନା

ରେଡ଼ରମାନେ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଶୈଳୀରେ ଅପର ପକ୍ଷରେ ଥିବା ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଖେଳାଳିଙ୍କର କୋର୍ଟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସହିତ ତାଙ୍କୁ ଛୁଇଁବେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଦଳ ପାଇଁ ପଏଣ୍ଟ୍ ଲାଭ କରାଇବେ ।

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଡେଇଁବା ସହିତ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତକୁ ଦୁଇ ପାଖକୁ ଖୋଲିବା ଏବଂ ବନ୍ଦ କରିବା (ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍‌ଜ୍ୟାକ୍) ନିତମ୍ବ ଲାତ, ସଳ୍ପଦୌଡ଼ ଡ୍ରିଲ୍ | ରେଡ଼ିଙ୍ଗ ପାଦ ଚାଳନା | ପଛ ଜଂଘ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ପେଣ୍ଡି ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ହାତରେ ଛୁଇଁବା | ପାଦ ଚାଳନା ଓ ପୂର୍ବାନୁମାନ |

## ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ପାଦ ଚାଳନା

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ପାଦଚାଳନା କୌଶଳର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ରେଡ଼ର ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ କଲାବେଳେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷାକରିବା ସହିତ ନିଜ କୋର୍ଟକୁ ନିରାପଦରେ ଫେରି ଆସିବା

**୧) ସ୍ଥିତି :**

- ତୁମର ପାଦକୁ ସମାନ୍ତରାଳ କିମ୍ବା କୌଣିକ ସ୍ଥିତିରେ ଅଲଗା ରଖ । ଶରୀରର ଓଜନ ଉଭୟ ପାଦରେ ସମାନ ଭାବରେ ବଣ୍ଟନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଗୋଡ଼କୁ ଖୋଲା କରିବା ସହିତ ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କା କର, ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ଭାବରେ ଉଚ୍ଚରେ ରଖ, ଆଗକୁ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଙ୍କିକରି ରହିବା ପରି ଏବଂ କହୁଣୀକୁ ଟିକିଏ ବଙ୍କାକରି ଶରୀରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର ।

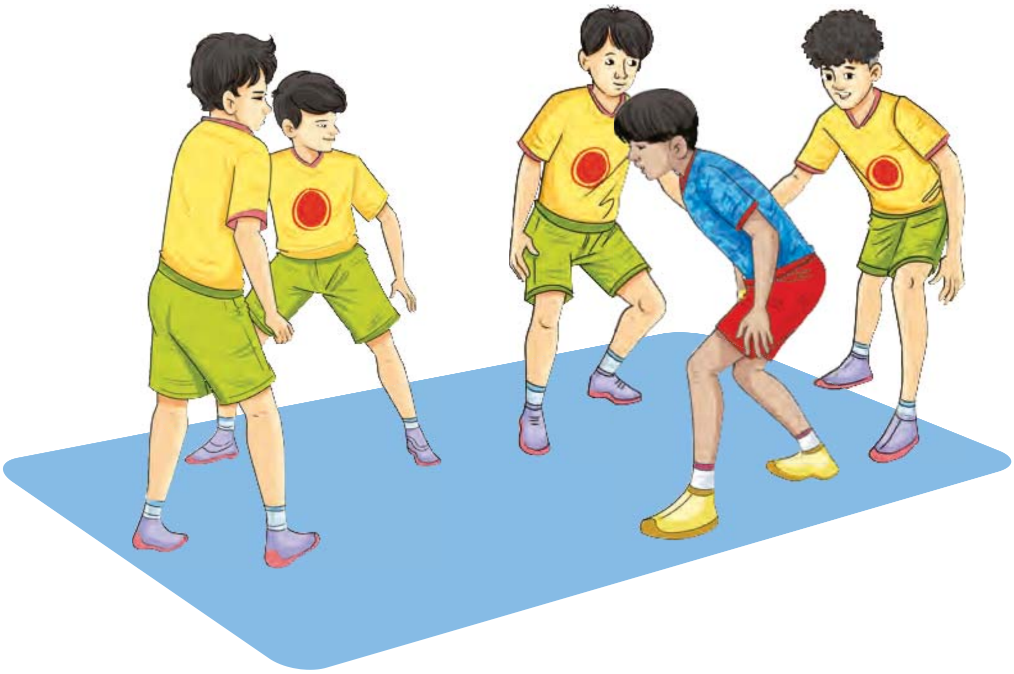
**୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

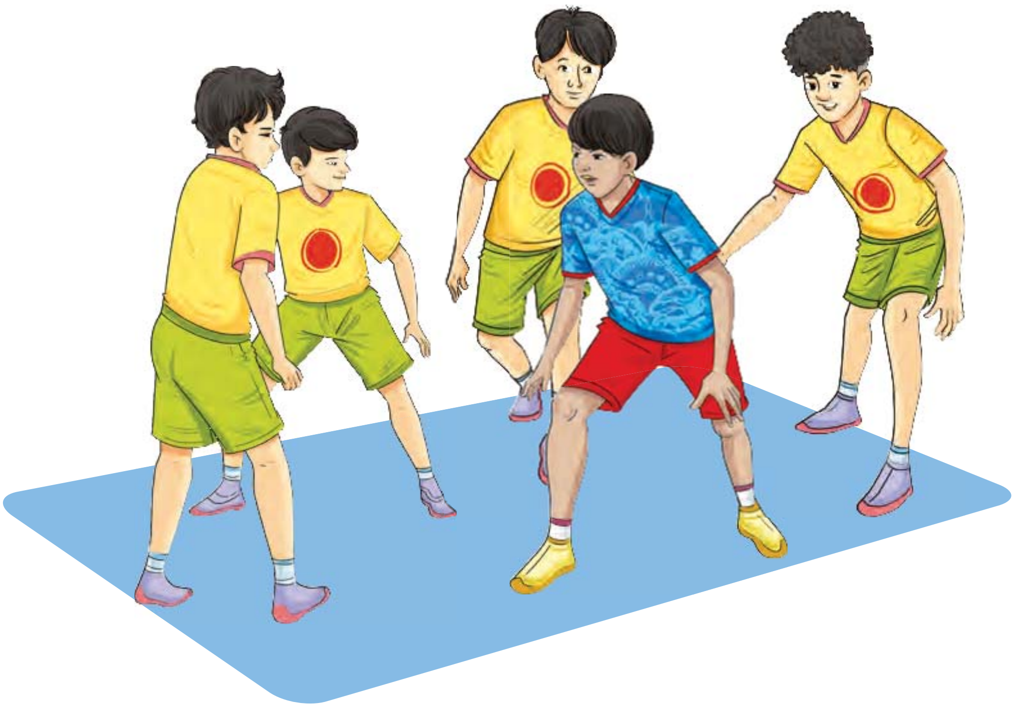
- ପାଦଚାଳନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶରୀରର କ୍ଷିପ୍ରତା, ପୂର୍ବାନୁମାନ, ନୂତନ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଓ ଦକ୍ଷତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ପରିଚାଳନା କରାଯାଇଥାଏ ।

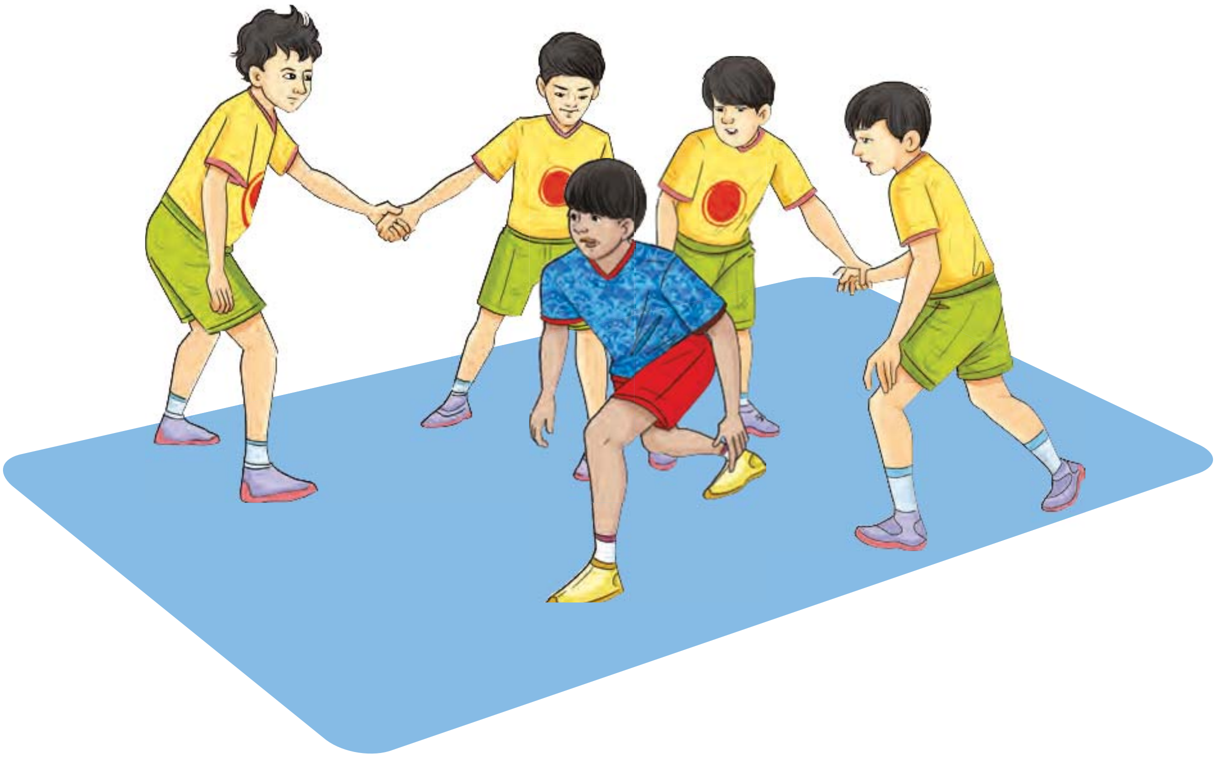
• ଏଥିରେ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ଆଗକୁ, ପଛକୁ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗତି କରିବା ।

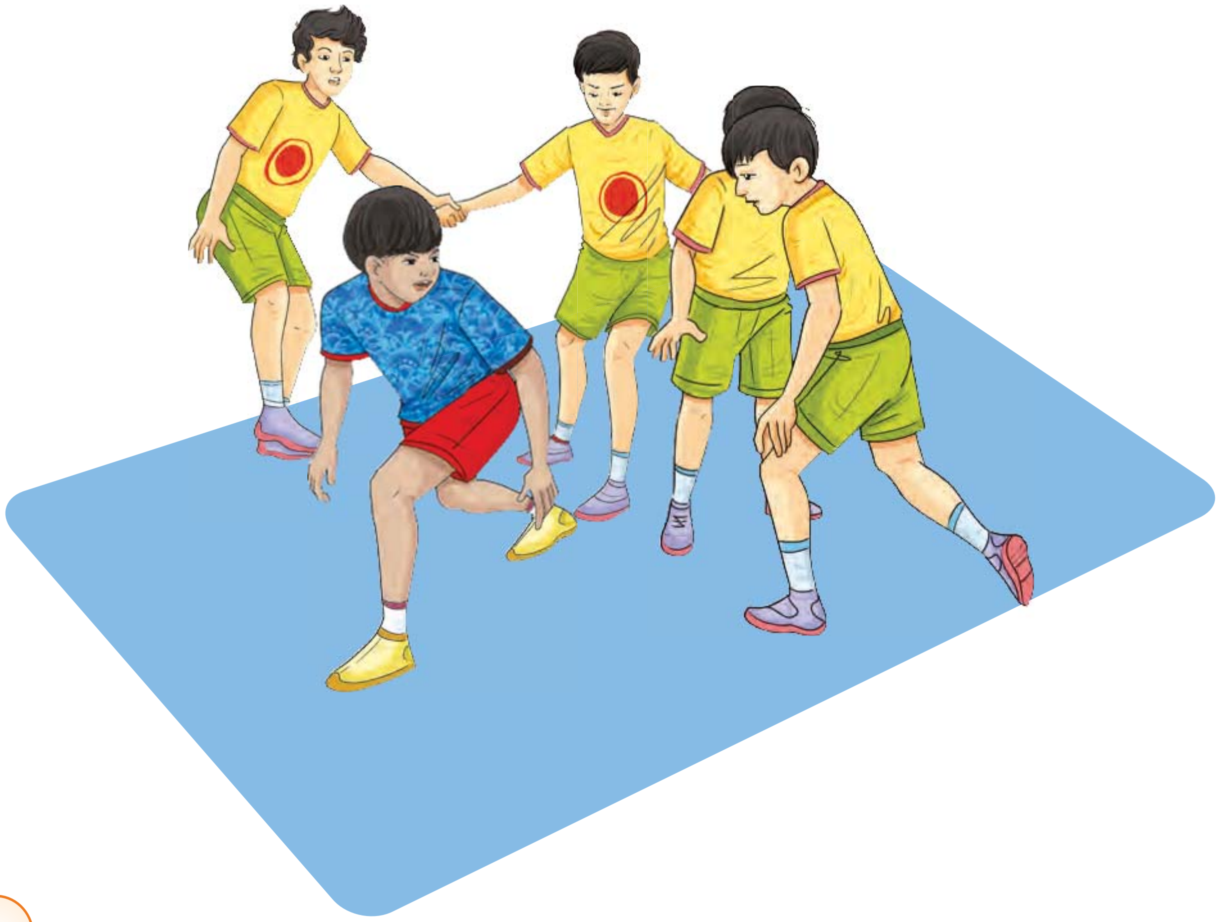
**୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ ପରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଫେରି ଏବଂ ଶରୀରର ଚାଳନା ଦିଗକୁ ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ।









## ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ପ୍ରତ୍ୟେକ ୩୦ ଫୁଟ୍ (୯.୧୫ମିଟର) ଦୂରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଦୁଇଟି ସମାନ୍ତରାଳ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର। ପ୍ରତ୍ୟେକ ରେଖାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ୩୦ ଫୁଟ୍ ଦୂରତାରେ ଦୁଇଟି ବ୍ଲକ୍ ସ୍ଥାପନ କର। ଆରମ୍ଭ ରେଖାର ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇଟି ବ୍ଲକ୍ ସ୍ଥାପନ କର। ଜଣେ ଖେଳାଳି ବ୍ଲକ୍ ଗୁଡ଼ିକର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଆରମ୍ଭ ରେଖାରେ ଠିଆ ହେବେ। 'ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ' ଏବଂ 'ଯାଅ' ସଙ୍କେତ ମିଳିଲା ପରେ ଖେଳାଳି ବ୍ଲକ୍ ଆଡ଼କୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ। ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ବ୍ଲକ୍ ଉଠାଇ ଆଣିବେ ଏବଂ ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପଛରେ ରଖିବେ, ତା'ପରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ି ଦ୍ୱିତୀୟ ବ୍ଲକ୍ ଉଠାଇବେ ଏବଂ ରେଖା ପାର ହୋଇ ପଛକୁ ଦୌଡ଼ିବେ। ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଶେଷ କରିବେ, ସେ ବିଜେତା ହେବେ।

### ଗୋଲ ବୈଠକ – ପାଦଚାଳନା ଓ ପୂର୍ବାନୁମାନ

ବିପରୀତ ବ୍ଲକ୍‌କୁ ଶୀଘ୍ର ଦୌଡ଼ିବା, ବ୍ଲକ୍ ଉଠାଇବା ଏବଂ ବୁଲିକରି ଫେରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ପାଦଚାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

### ରେଡ଼ର୍‌ର ପ୍ରକାର ଭେଦ :

ଗୋଡ଼କୁ ଅଗ୍ରଗାମୀ କରି ରେଡ଼୍।

ଗୋଡ଼ ଏପଟ ସେପଟ କରି ରେଡ଼୍।

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦୌଡ଼ି ରେଡ଼୍।

# ହାତ ସ୍ପର୍ଶ

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ<br>କାନ୍ଧର ବ୍ୟାୟାମ୍<br>ଧିରେ ଦୌଡ଼ିବା<br>ବ୍ୟାୟାମ୍<br>(ନିଜ ଜାଗାରେ) | ହାତ ସ୍ପର୍ଶ | ଛାତିର ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ<br>ଦୁଇହାତ ଛନ୍ଦି କାନ୍ଧର<br>(ପଶ୍ଚାତ୍‌ଭାଗ) ପ୍ରସାରଣ | ପ୍ରତିକିୟା ସମୟ,<br>ଗତି ସମୟ ଏବଂ<br>ସ୍ଥିତି |

## ହାତ ସ୍ପର୍ଶ

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

ହାତ ସ୍ପର୍ଶ କୌଶଳର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଜଣେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଖେଳାଳିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଏବଂ ସଫଳତାର ସହିତ ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ କରି ନିଜ ଅଧା କୋର୍ଟକୁ ଫେରି ଆସିବା ।

**୧) ସ୍ଥିତି :**

- କୌଣିକ ଓ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଅଗ୍ରସର ହେଉଥିବା ଗୋଡ଼ର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ରଖ ଏବଂ ପଛ ଗୋଡ଼ର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳିକୁ ସାମାନ୍ୟ କୌଣିକ ଭାବରେ ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରି ରଖ ।
- କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହାତ ସ୍ପର୍ଶ ପାଇଁ ମୁକ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଆଖି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

**୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର ଏବଂ ହାତର ବିଭିନ୍ନ ଚାଳନା ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅ ।
- ଭୂ-ଲମ୍ବ କିମ୍ବା କୌଣିକ ଭାବରେ ଯଥାକ୍ରମେ କଭର ଏବଂ କର୍ଣ୍ଣର ଆଡ଼କୁ ହାତର ଚାଳନା କର ।

- ଉଇଙ୍ଗସ୍ ଓ ସପୋଟର ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇ କଡ଼କୁ ହାତଚାଳନା କରିବା ।
- ସାମ୍ନାରେ ଥିବା ଚେନ୍ ପାଇଁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗତିକରି ଆଗକୁ ଯିବା ।
- ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥାଇ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କ ପଛରେ (ପଛପଟକୁ କଭର କରୁଥିବା) ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବିପରୀତ ଭାବରେ ଯାଇ ଛୁଇଁବା ।

**୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ପୁନଃପ୍ରାପ୍ତ କରି ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଶରୀରର ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

ଦୁଇଟି ଦଳ (ଟିମ୍ A ଏବଂ ଟିମ୍ B) ତିଆରି କର ଏବଂ ଦଳଗୁଡ଼ିକୁ ୧୦ ମିଟର ରେଖାରୁ ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବାକୁ କୁହ । ଉଭୟ ରେଖାର ମଝିରେ ଏକ ଛୋଟ ବଲ୍ ରଖ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଏକ ଛାତି ନମ୍ବର(ଉଭୟ ଦଳ ପାଇଁ ସମାନ ନମ୍ବର) ଦିଆଯିବ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ନମ୍ବର ଡକାଯିବ, ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଜଣେ ଖେଳାଳି ଦୌଡ଼ି ଆସି କେବଳ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି କେନ୍ଦ୍ରରେ ରଖାଯାଇଥିବା ବଲ୍‌କୁ ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯେଉଁ ଦଳ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବାରେ ସଫଳ ହେବେ, ସେହି ଦଳକୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।

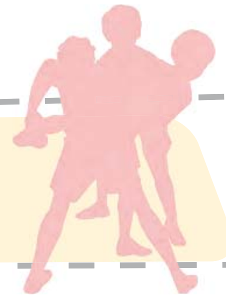
**ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ**

- ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ଏବଂ ଗତିବିଧି ସମୟର ବିକାଶ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ, ଗତି ସମୟ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ।**

ତୁମେ ତୁମର ଛାତି ନମ୍ବର ମନେରଖିବା ଏବଂ ଡାକିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିଥିଲ ?

# ପାଦ ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା



| ଶରୀର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ବଳାଗଣ୍ଠି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ<br>ପଞ୍ଝା ଉପରେ ଚାଲିବା<br>ଆଗକୁ ଉହୁଙ୍କିବା<br>(ଲଞ୍ଜିଙ୍ଗ୍) | ପାଦ ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା | ବଳାଗଣ୍ଠି ପ୍ରସାରଣ,<br>ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ<br>ଜଂଘ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ | ଆଖି – ପାଦ<br>ସମନ୍ୱୟ |

## ପାଦ ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା

ପାଦ ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା କୌଶଳର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଏବଂ ନିଜର ଅଧା କୋର୍ଟକୁ ନିରାପଦରେ ଫେରିବା ।

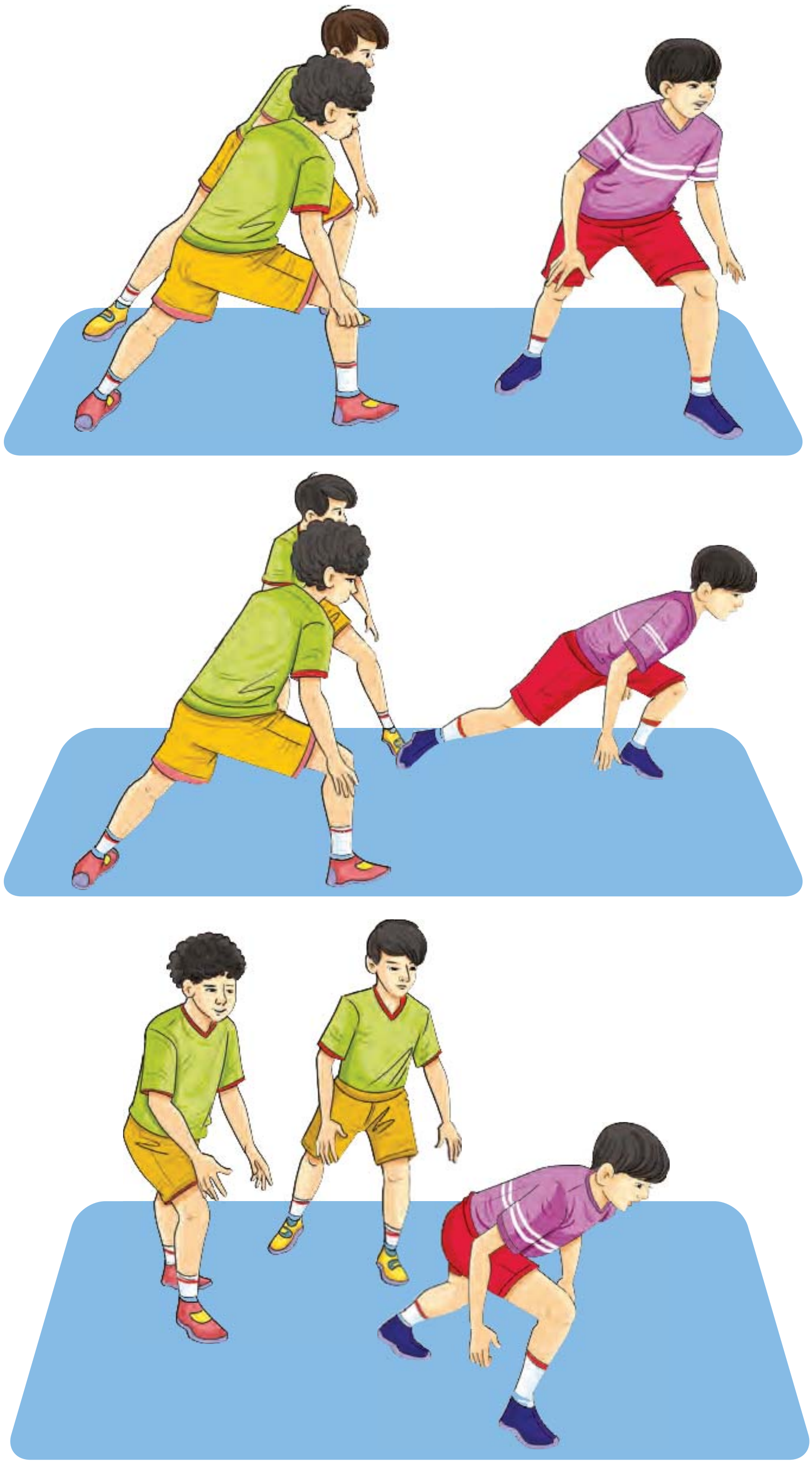
**ପାଦ ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବାର ପ୍ରକାର :**

- ସମାନ ସ୍ଥିତିରେ ରହି ପାଦ ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା
- ଗୋଟିଏ ପାଦ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚି ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା
- ଦୌଡ଼ିକରି ପାଦ ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା
- ପଛକୁ ଟାଣି ଆଣି ପାଦ ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା
- ଚକ୍‌ମା ଦେଇ ପାଦ ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ**

**୧) ନିକଟତର ହେବା :**

- ରେଡ଼ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପାଦ ପଛକୁ ନେବା କିମ୍ବା ଟାଣିହୋଇ ପଛକୁଯିବାକୁ ହେବ ।
- ଶରୀରର ସ୍ଥିତିକୁ ସମାନ୍ତରାଳ କିମ୍ବାକୌଣିକ ଭାବରେ ରଖିବେ ।
- ଶରୀରର ଓଜନ ଆଗ ଗୋଡ଼ରୁ ପଛ ଗୋଡ଼କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରକୁ ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କିବା ସ୍ଥିତିରେ ରଖିବାକୁ ହେବ ।
- ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ବଳାଗଣ୍ଠି ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବାକୁ ହେବ ।
- ବାହୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଙ୍କୁଚିତ ଏବଂ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ରଖିବାକୁ ହେବ ।



ତମେ ଜାଣିଛ କି ?

କୋର୍ଟର ମଧଭାଗରେଖାଠାରୁ ୩.୭୫ ମିଟର ଦୂରରେ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥିବା ଏକ ରେଖାକୁ ବକ୍‌ଲାଇନ୍ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଜଣେ ରେଡ଼ରର ରେଡ୍‌କୁ ବୈଧ କରିବାକୁ ହେଲେ, ତାକୁ ଉକ୍ତ ମାର୍କିଙ୍ଗ୍ ଲାଇନ୍‌କୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ହେବ ।

**୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ଆକ୍ରମଣ ସମୟରେ ଗୋଡ଼ର ଗତି ସିଧା, କୌଣିକ କିମ୍ବା ବଙ୍କେଇ ହୋଇରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ତା'ପରେ ନିଜ କୋର୍ଟକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପାଦନ କରୁଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ଶରୀରକୁ ନୁଆଁଇ କୋର୍ଟର ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରଗତି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

**୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରି ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଶରୀରର ଦିଗ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଫେରିବା ସମୟରେ ଅଗ୍ରଗାମୀ ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଝା ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ନଇଁବା ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଖେଳାଳି ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଯିବା ଉଚିତ୍ ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

କୋର୍ଟରେ ୪ଟି ଭିନ୍ନ ଆକୃତି (ତ୍ରିଭୁଜ, ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ର, ବୃତ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି) ଅଙ୍କନ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଏକ ଛାତି ନମ୍ବର ଦିଆଯିବ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ସେହି ନମ୍ବର ଡକାଯିବ ଖେଳାଳି ଜଣକ ବକ୍‌ଲାଇନ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବ । ବକ୍‌ଲାଇନ୍ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷକ ମନଇଚ୍ଛା କୌଣସି ଖେଳାଳିକୁ ଡାକିବେ । ଉକ୍ତ ଖୋଳାଳିକୁ ଶିଘ୍ର ଦୌଡ଼ିବା ସହିତ ଡାକିଥିବା ଆକୃତି (କ୍ଷେତ୍ର)କୁ ପଞ୍ଝାରେ ଛୁଇଁ ମଧ୍ୟରେଖାକୁ ଫେରିବାକୁ ହେବ । ସମୟ ସୀମାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖୋଳାଳିଙ୍କୁ ସମାନ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବ । ସର୍ବନିମ୍ନ ରେକର୍ଡ଼ ହୋଇଥିବା ସମୟ ସହିତ ଖେଳାଳିକୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯିବ । ଅବଶିଷ୍ଟ ଖେଳାଳିମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍‌କୁ ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ଆଖି ଓ ପାଦର ସମନ୍ୱୟ**

– ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷକ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଆକୃତି ଡାକିବେ ବୋଲି ଅପେକ୍ଷା କରିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ କ'ଣ ଚାଲିଥିଲା ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

– କେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଶରୀରର ଚଳନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ (ଶିକ୍ଷାଦିଆଯାଇଥିବା) ଶରୀର ଚାଳନାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

# କିକ୍ (ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା)

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଗୋଡ଼ ଦୋହଲାଇବା, ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱାରା କିକ୍ ମାରିବା, ଉହୁଙ୍କିବା ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ ବ୍ୟାୟାମ୍ | କିକ୍ (ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା) | ଜଂଘର ପଛ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଛିଡ଼ାହୋଇ ଆଗଜଂଘ ପ୍ରସାରଣ ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ | ଗୋଡ଼ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କିକ୍ ମାରିବା |

## କିକ୍ (ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା)

କବାଡ଼ିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରମୁଖ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ କୌଶଳମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କିକ୍ ମାରିବା ହେଉଛି ଗୋଟିଏ କୌଶଳ ଯାହା ରେଡ଼ର୍ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । କିକ୍ କୌଶଳର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଗୋଡ଼ରେ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଏବଂ ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ପରେ ନିଜ କୋର୍ଟକୁ ଫେରି ଆସିବା

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

**୧) ନିକଟତର ହେବା :**

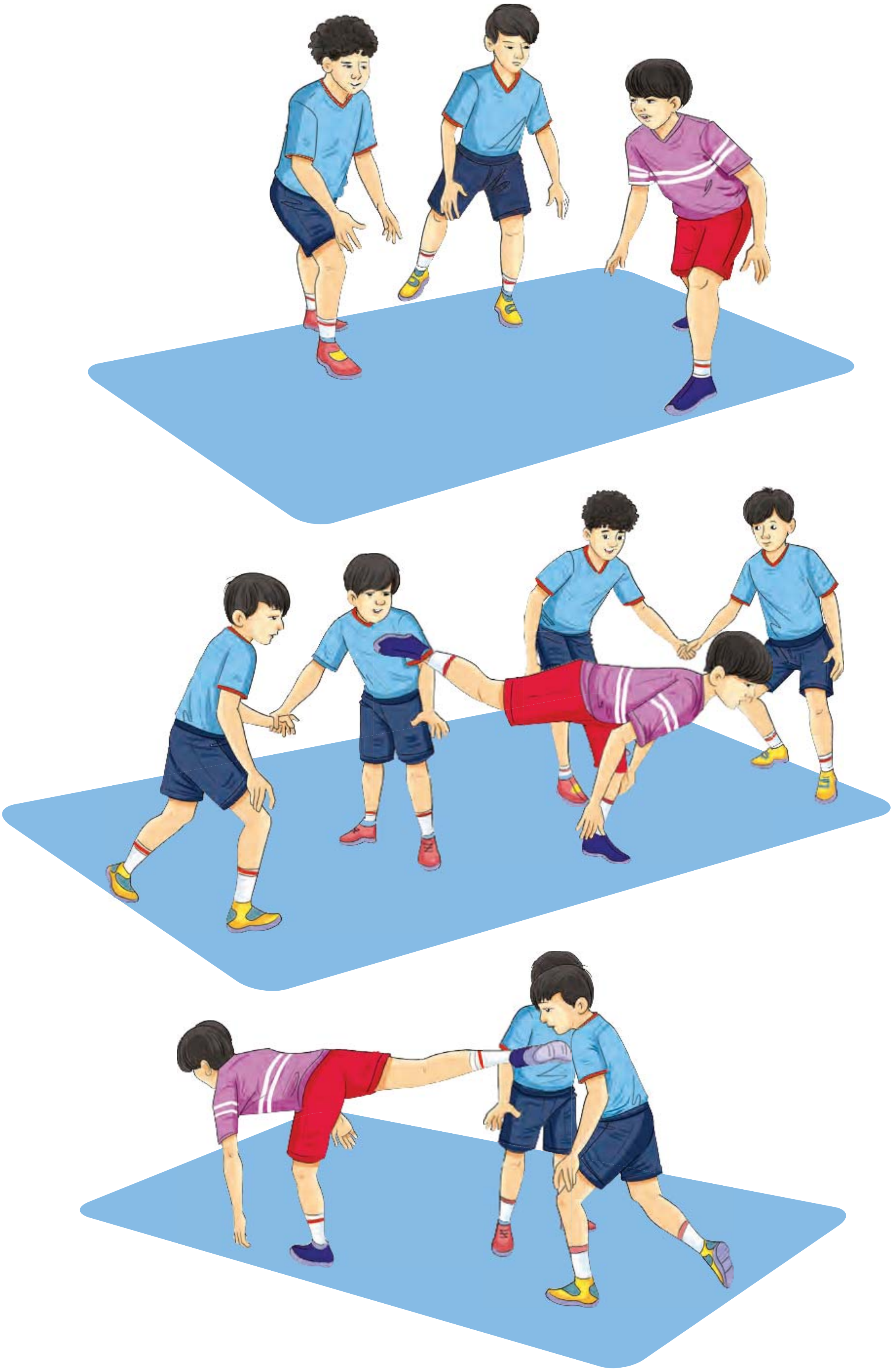
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଦୂରତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇ, ରେଡ଼ର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କର ନିକଟତର ହେବାକୁ ନିର୍ଭର କରେ ।

**୨) ସ୍ଥିତି :**

- ଶରୀରର ସ୍ଥିତି ସମାନ୍ତରାଳ ବା କୌଣିକ ଭାବରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପଛଗୋଡ଼ ଉପରେ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖ ।
- କାନ୍ଧ ଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରର ଉପରି ଭାଗ ଟିକିଏ ଝୁଙ୍କିବା ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବାପାଇଁ ବାହୁଗୁଡ଼ିକୁ ବଙ୍କା ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

**୩) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ଲକ୍ଷ୍ୟର ଦୂରତା ଏବଂ ସ୍ଥିତିକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା ନ କରି ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱାରା ମାରିବ ।
- ପଛ ଗୋଡ଼କୁ ସ୍ଥିର ସ୍ଥିତିରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।



**୪) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ଗୋଡ଼ରେ କିକ୍ ମାରି ସାରିବା ପରେ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧରା ପଡ଼ିବାରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ଗୋଡ଼ଦ୍ୱାରା ମାରିଥିବା ପାଦକୁ ଆଗକୁ ଆଣ ।
- କଭର ଓ ଚେନ୍ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ମଝିଲାଇନ୍ ଆଡ଼କୁ ନଇଁବା ଅବସ୍ଥାରେ ଗତିକର ।

**୫) ବିଭିନ୍ନତା :**

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକାରର କିକ୍‌କୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ କରାଯାଇପାରେ ।

- ଗୋଡ଼ରେ ପଛୁଆ ଲାତ ମାରିବା
- ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗୋଡ଼ରେ ଲାତ ମାରିବା
- ଗଡ଼ିଗଡ଼ି କିମ୍ୱା ଗୋଡ଼କୁ ବକ୍ରଭାବରେ ବୁଲାଇ ଲାତ ମାରିବା ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

ଦୁଇଟି ଦଳକୁ ବୋନସ୍ ଲାଇନ୍ ପଛରେ କୋଣରେ ହାତ ବିସ୍ତାର କରି ଠିଆ କରାଅ । ଉଭୟ ଦଳ କୋର୍ଟର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଧାଡ଼ି ହୋଇ ଠିଆ ହେବେ । ହୁଇସିଲ ମାରିବା ପରେ ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି, ସମସ୍ତ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନେ ବୁଲିପଡ଼ି ବିପରୀତ କୋର୍ଟକୁ ଦୌଡ଼ିକରି ଯିବେ ଏବଂ ବିସ୍ତାରିତ ବାହୁକୁ କିକ୍ କରିବା ସହିତ ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟ ଉପଯୋଗ କରି ଫେରି ଆସିବେ । ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ଖେଳ ଶେଷ କରିବେ, ସେହି ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ଗୋଡ଼ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କିକ୍ ମାରିବା ।**

– କିକ୍‌ମାରିବା ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିକରିବା ପାଇଁ ରେଡ଼ର କିପରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ୱନ କରିଛନ୍ତି ?

## ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ କୌଶଳ

ନିମ୍ନରେ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

**କୋଣ (କର୍ଣ୍ଣର୍ସ୍) –** ଦଳର ଖେଳାଳିମାନେ କବାଡ଼ି କୋର୍ଟର ଡାହାଣ ଏବଂ ବାମ କୋଣର ଶେଷ ଭାଗକୁ ଠିଆ ହେବେ । କୋଣରେ ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କର ଦ୍ୱାୟିତ୍ୱ ହେଉଛି ମୁକାବିଲା ଆରମ୍ଭ କରିବେ, ଯେତେବେଳେ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ରେଡ଼ର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଥିବେ, ସେତେବେଳେ ଡାହାଣ କୋଣରେ ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କର ସ୍ଥିତି ହେଉଛି ଆକ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ରେଡ଼ର ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିବା ବେଳେ ବାମ କୋଣରେ ଥିବା ଖେଳାଳି ଆକ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।

**କେନ୍ଦ୍ର (ସେଣ୍ଟର୍) –** କେନ୍ଦ୍ର ଖେଳାଳି ପ୍ରାୟତଃ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାନରେ ଖେଳିବେ । ଦଳର ରେଡ଼ର୍ ମୁଖ୍ୟତଃ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହେବେ ।

**ଭିତର (ଇନ୍ସ୍)–** ଭିତର କୋଣ ଏବଂ କଭର୍ ଭିତରେ (ଇନ୍ସ୍) ଖେଳାଳୀମାନେ ରହିବେ । ଭିତର ଖେଳାଳିଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱ ହେଉଛି ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଲବି ଭିତରକୁ କିମ୍ବା କୋର୍ଟ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ନ ଦେବାର ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବେ । ସାଧାରଣତଃ ଇନ୍ସ୍ ଖେଳାଳିମାନେ ରେଡ଼ର୍ ହେବେ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ରେଡ଼ରଙ୍କୁ ଧରିବାଭଳି ପ୍ରତିରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

**ଉପରଭାଗ ଖେଳାଳି (କଭର୍ସ୍)–** କେନ୍ଦ୍ର ଓ ଇନ୍ସ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥିତ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଉପରଭାଗ ଖେଳାଳି (କଭରସ୍) ଖେଳାଳି କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଅଲ୍‌ରାଉଣ୍ଡର ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାନିତ କରିଥାନ୍ତି ।

# ବଲାଗଣ୍ଠି ଧରିବା

| ଶରୀର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଗଣ୍ଡି ମୋଡ଼ିବା, ଆଗକୁ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉହୁଙ୍କିବା, ବର୍‌ପିସ୍, ପୁସ୍‌ଅପ୍‌ସ୍ | ବଲାଗଣ୍ଠି ଧରିବା | ପଛବାହୁ ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ, ପଛ ଜଂଘ ପ୍ରସାରଣ, ପେଣ୍ଡା ପ୍ରସାରଣ | ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ |

## ବାଳଗଣ୍ଠି ଧରିବା

ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ ବଲାଗଣ୍ଠି ଧରିବା କୌଶଳର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ଏପରି ଭାବରେ ଧରିବା ଯେ ଏକ ରେଡ୍ ସମୟରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କୋର୍ଟରେ ରେଡ୍‌ର ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ନିଶ୍ୱାସ ହରାଇବ ।

**୧) ସ୍ଥିତି :**

- ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ସ୍ଥିତିକୁ ଅଧିକ ଓସାର କରି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ରେଡ଼ର ଆଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଙ୍କିକରି ରହିବ ।
- ଶରୀରର ଅଧିକ ଓଜନ ଅଗ୍ରଗାମୀ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ରଖି ସାମାନ୍ୟ ଝୁଙ୍କିବା ଅବସ୍ଥାରେ ରେଡ଼ର ଆଡ଼କୁ ମୁହଁକରି ରହିବ ।
- ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଠୁ ସାମାନ୍ୟ ସଙ୍କୋଚିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ଦରକାର ।
- ହାତ ଦୁଇଟି ମୁକ୍ତ ରହିବା ଦରକାର ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ଆଖି ରଖିବା ଦରକାର ।

**୨) ନିକଟତର ହେବା :**

- ବଲାଗଣ୍ଠି ଧରିବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରେଡ଼୍‌ର ପାଦକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ରେଡ଼ରର ପାଦ ଚଳନର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗତିବିଧିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗକୁ ନୁଆଁଇ ରେଡ଼ର ଗୋଡ଼ ଆଡ଼କୁ ରଖିବା ସହିତ ରେଡ୍‌ରର ବଲାଗଣ୍ଠି ଆଡ଼କୁ ହାତଦୁଇଟିକୁ ଆଣିବା ଉଚିତ୍ ।

**୩) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ରେଡ଼ର୍‌ର ବଳାଗଣ୍ଠି ଉପରେ ହାତର ଭିତର ଭାଗ ରହିବା ସହିତ ଅନ୍ୟ ହାତଟି ରେଡ଼ରର ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ।

**୪) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ଥରେ ରେଡ଼ର ଧରା ପଡ଼ିଲେ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହିତ ଧରିବାର ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ତା'ପରେ ରେଡ଼ରକୁ ଭିତର କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ ଉଠାଇବା କିମ୍ବା ଅଗ୍ରଣୀ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଟାଣିବା ଦରକାର । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ପଛକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ଶେଷ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ପାଦ ନିଆ ଯାଇପାରେ ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

କୋର୍ଟରେ ଚାରୋଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆକୃତି ଅଙ୍କନ କର ଏବଂ ଆକୃତିର ଠିକ୍ ପଛରେ ଚାରିଜଣ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କୁ ରଖ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଏକ ଛାତିନମ୍ବର ଦିଅ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ସେହି ସଂଖ୍ୟାକୁ ଡକାଯିବ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଖେଳାଳି ବକ୍ ଲାଇନ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବ । ବକ୍ ଲାଇନ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ମନଇଚ୍ଛା ଏକ ଆକୃତିର ନାମ ନେବେ । ସମ୍ପୃକ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଶିଘ୍ର ଦୌଡ଼ି ସେହି ଆକୃତିକୁ ପଞ୍ଝାରେ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ, ଯେତେବେଳେ କି ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ସେହି ସମୟରେ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଖେଳାଳିଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ଫେରିବା ଯେତେବେଳି ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରିଥିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବଳାଗଣ୍ଠି ଧରିବା ପାଇଁ ଏକ ପଏଣ୍ଟ୍ ଦିଆଯିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ସମାନ ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ**

- ରେଡ଼ର୍ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ପାଦ ପଞ୍ଝାଦ୍ୱାରା ଛୁଇଁବାକୁ ଆସିବା ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ମନରେ କ'ଣ ଚାଲୁଥିଲା ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ବଳାଗଣ୍ଠି ଧରିବା କୌଶଳ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜିତ ଶରୀରର ସ୍ଥିତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ କେଉଁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଠିକ୍ ପଦ୍ଧତିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

# ଜଙ୍ଘ ଧରିବା

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଆଗକୁ ଉହୁଙ୍କିବା, ପଛକୁ ଉହୁଙ୍କିକା ଡେଇଁବା ସହିତ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତକୁ ଦୁଇ ପାଖକୁ ଖୋଲିବା ଏବଂ ବନ୍ଦ କରିବା (ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍‌ଜ୍ୟାକ୍) | ଜଂଘ ଧରିବା | ପଛ ଜଂଘ ପ୍ରସାରଣ, ପେଣ୍ଡା ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା, ଗଣ୍ଠି ବୁଲାଇବା | ଗ୍ରିପ୍‌ର ଶକ୍ତି |

## ଜଙ୍ଘ ଧରିବା

ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ ଜଂଘ ଧରିବା କୌଶଳର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଏପରି ଭାବରେ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଧରିବା, ଯେପରିକି ସେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ କୋର୍ଟରେ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରାହା (କ୍ୟାଣ୍ଟ୍) ଛାଡ଼ିଦେବେ ।

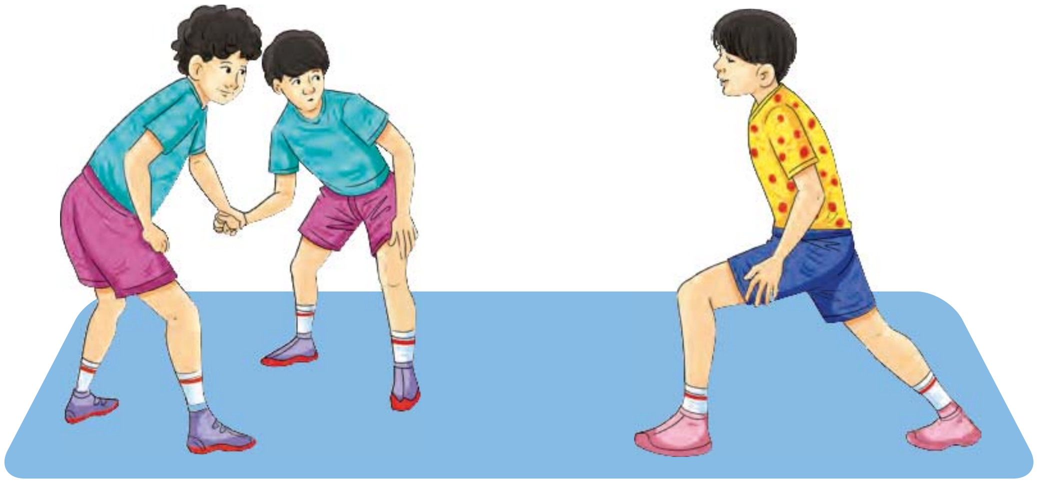
**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ**

**୧) ସ୍ଥିତି :**

- ସର୍ବୋତ୍ତମ କୌଣିକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବେ ।
- ଅଗ୍ରଗାମୀ ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଝା ସାମ୍ନା ଲବି ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପଛ ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଝା ଶେଷ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆଗ ଗୋଡ଼ ଓ ପଛ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆଖି ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ରେଡ଼ର୍ ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କିକରି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

**୨) ନିକଟତର ହେବା :**

- ଜଂଘକୁ ଧରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରେଡ଼ର ଗୋଡ଼କୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ରେଡ଼ର ଗତି ପଥକୁ ବିଶ୍ଲେଷଣ କରିବା ପରେ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ରେଡ଼ର୍‌ଙ୍କ ପାଦର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପାଦଚାଳନାକୁ ଅନୁମାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



- ରେଡ଼ର୍‌ର ନିତମ୍ବ ଖଞ୍ଜା ଆଡ଼କୁ ଶରୀରର ଉପରର ଭାଗକୁ ବଙ୍କା କରି ରଖ ।
- ରେଡ଼ରର ନିତମ୍ବ ଖଞ୍ଜା ସହିତ ସମାନ୍ତର କରି କାନ୍ଧକୁ ରଖ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଅଗ୍ରଗାମୀ ଗୋଡ଼, ରେଡ଼ରର ସ୍ଥିତି (ଦୁଇଗୋଡ଼) ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

### ୩) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

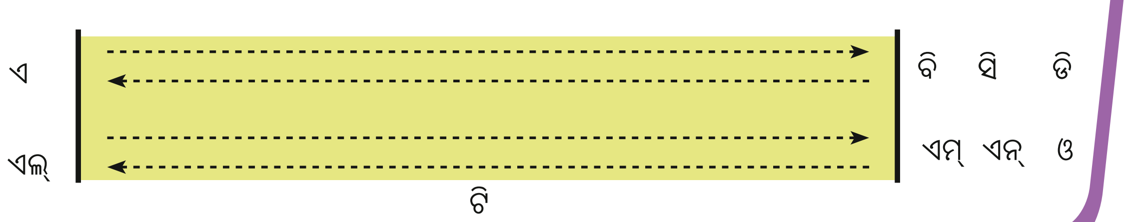
- ରେଡ଼ରର ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିଲା ପରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ କହୁଣୀ ଗ୍ରିପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ରେଡ଼ରର ଜଂଘକୁ ବଳୟକରି କୁଣ୍ଢାଇ ପକାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଭିତର ହାତଟି ରେଡ଼ର୍‌ର ଆଣ୍ଠୁ ଖଞ୍ଜା ତଳେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ରେଡ଼ରର ନିତମ୍ବ ଖଞ୍ଜା ଉପରେ କାନ୍ଧକୁ ରଖ ।

### ୪) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

- ରେଡ଼ର ଧରା ପଡ଼ିଲା ପରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦୃଢ଼ ବା ଶକ୍ତ ପଞ୍ଝା ସହିତ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ରେଡ଼ର୍‌ର ଗତିର ଦିଗକୁ ଶେଷ ସୀମା ରେଖା ଆଡ଼କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

### ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଦୁଇଟି ଦଳକୁ ଚାରିଜଣ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯିବ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଓଜନ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳି ଶିକ୍ଷକ ବା ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସଙ୍କେତ ପାଇବା ମାତ୍ରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଜଣେ ଅନ୍ୟ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଜଂଘକୁଧରି ଉଠାଇବେ ଏବଂ ତା'ପରେ ଉଠାଯାଇଥିବା ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥାନ ଆଡ଼କୁ ଆଣିବେ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ଦଳର ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଆଣିବାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିବେ । ଉଭୟ ଦଳର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସେତେବେଳେ ସମାପ୍ତ ହେବ ଯେତେବେଳେ କି ଶେଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥାନକୁ ଅଣାଯିବ । ଯେଉଁଦଳ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଶେଷ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହ ପହଞ୍ଚିବେ ସେହିଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ଏବଂ ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯିବ ।




### ଗୋଲ ବୈଠକ – ଗ୍ରିପ୍‌ର ଶକ୍ତି

– ବିଭିନ୍ନ ଓଜନର ସାଥୀ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଉଠାଇବାରେ, କି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିଲ ତାହାକୁ ଚିହ୍ନିତ କର । ଗ୍ରିପ୍‌କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ, ଏହା କ'ଣ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଉଠାଇବାର ଭାବନାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ କି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

# ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଚୌକି ବସିବା ଭଳି ସ୍ଥିତି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଚୌକିରେ ବସିବା ସ୍ଥିତି । | ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା | ଜଙ୍ଘର ସମ୍ମୁଖ ଓ ପଶ୍ଚାତ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ | ସଠିକ୍ କୌଶଳ |

## ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା

ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା କୌଶଳର ମୌଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ରେଡ଼ର୍‌କୁ ଖସି ନ ଯିବା ପାଇଁ ବାଧାଦେଇ ନିଜ ଅଧାକୁ କୋର୍ଟକୁ ଫେରିବାକୁ ରୋକିବା । ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା, ଜଙ୍ଘ ଧରିବା ସହିତ ସମାନ ଅଟେ । ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା ଏକ କୌଶଳ ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ଦ୍ୱିତୀୟ ସହାୟକ ଖେଳାଳି ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

**୧) ସ୍ଥିତି :**

- ଶରୀରର ସ୍ଥିତି ସର୍ବାଧିକ କୌଣିକ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଲବି ଆଗକୁ ଅଗ୍ରଣୀ ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଝା ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପଛ ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି କୋର୍ଟର ଶେଷ ସୀମାରେଖା ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଅଗ୍ରଣୀ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପଛ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆଖି (ଦୃଷ୍ଟି) ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ଉପରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ରେଡ଼ର୍ ଆଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ଢ଼ଳି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

**୨) ନିକଟତର ହେବା :**

- ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଭିତରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରେଡ଼ର୍ ପାଦର ଗତିବିଧିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ମଧ୍ୟ ସୁଚିନ୍ତିତ ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ରେଡ଼ର୍ ପାଦର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗତିବିଧିକୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ରେଡ଼ରର ଆଣ୍ଠୁ ଖଞ୍ଜା ଆଡ଼କୁ ଶରୀର ଉପରିଭାଗକୁ ବଙ୍କା କରି ରଖ ।
- ଉଭୟ ହାତକୁ ରେଡ଼ରର ଆଣ୍ଠୁ ଖଞ୍ଜା ସହିତ ସମାନ ରେଖାରେ ରଖ ।
- ଆଣ୍ଠୁକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଖେଳାଳିର ଅଗ୍ରଣୀ ଗୋଡ଼ ରେଡ଼ରର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

**୩) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ରେଡ଼ରର ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ କହୁଣୀ ଗ୍ରିପ୍ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ପାପୁଲି ଗ୍ରିପ୍ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ମଣିବନ୍ଧ ଗ୍ରିପ୍ ଦ୍ୱାରା ରେଡ଼ର୍‌ର ଆଣ୍ଠୁକୁ ଘେରିବା ଉଚିତ୍ ।

**୪) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

- ଥରେ ରେଡ଼ର ଧରା ପଡ଼ିଗଲେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦୃଢ଼ ଗ୍ରିପ୍ ସହିତ ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରେଡ଼ର୍‌କୁ ଶେଷସୀମା ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଟାଣିବା ଉଚିତ୍ ।

## ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

କବାଡ଼ି ଖେଳିବା ସମୟରେ ଅନୁସରଣ କରାଯିବାକୁ ଥିବା ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି–

- ରେଡ଼ର କେବଳ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା ପାଇଁ ହାତ ସ୍ପର୍ଶ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
- ରେଡ଼ରଙ୍କ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର ରୋକିବା ପାଇଁ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଖେଳାଳିମାନେ କେବଳ ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବାରେ ସିମୀତ ରହିବେ।
- ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଖେଳାଳି ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବାକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସୁଯୋଗ ପାଇବେ।

### ଗୋଲ ବୈଠକ – ସଠିକ୍ କୌଶଳ

- ପୂର୍ବରୁ ସୂଚିତ କରାଯାଇଥିବା ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁସାରେ, କେଉଁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ଧରିବା କୌଶଳ କରିବା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରିଥିବେ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

# ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ପାପୁଲି ପ୍ରସାରଣ<br>କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଡେଇଁବା ସହିତ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତକୁ ଦୁଇପାଖକୁ ଖୋଲିବା ଏବଂ ବନ୍ଦ କରିବା (ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍ ଜ୍ୟାକ୍) | ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା | ପାପୁଲି ପ୍ରସାରଣ,<br>ଦୁଇହାତ ଛନ୍ଦି କାନ୍ଧର (ପଶ୍ଚାତ୍‌ଭାଗ) ପ୍ରସାରଣ | ପ୍ରତିକ୍ଷେପ କ୍ରିୟା<br>ଓ<br>ରଣନୀତି |

## ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା

ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବାର ମୌଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ ପରେ ନିଜ କୋର୍ଟର ଅଧା ଭାଗକୁ ଖସିଯିବା କିମ୍ବା ଫେରିବା ପାଇଁ ରୋକିବା ଯାହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଦଳ ପଏଣ୍ଟ୍ ହାସଲ କରିପାରିବେ ।

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

**୧) ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା ପ୍ରକାର :**

- ମଣିବନ୍ଧକୁ ଉପର ପାଖରେ ଧରିବା
- ମଣିବନ୍ଧକୁ ତା ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଧରିବା

**୨) ନିକଟତର ହେବା :**

- ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା ପାଇଁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ହାତର ଗତିବିଧିକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା, ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଏବଂ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଚେନ୍‌କୁ ନ ଧରି ମୁକ୍ତ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଏକ ମଜଭୁତ ଗ୍ରିପ୍ ପାଇଁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ଉଭୟ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଚଉଡ଼ା ଭାବରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକ ଏକାଠି ହୋଇରହି ପାପୁଲିକୁ କପ୍ ଆକୃତିକରି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଆଗକୁ ଟିକିଏ ଝୁଙ୍କି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

**୩) ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

- ରେଡ଼ର୍ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବାମାତ୍ରେ ତା'ର ମଣିବନ୍ଧକୁ ମଜବୁତ୍ ସ୍ଥିତିରେ ଧରି ରଖ ।
- କ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ତୁରନ୍ତ ଅନ୍ୟ ହାତର ସହାୟତା ନେବା ସହିତ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣତା ପାଇଁ ଆକ୍ରମଣକାରୀକୁ ଶେଷ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଟାଣିନେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ଗତିକୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ଶରୀର ଓଜନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

ଖେଳାଳି ପରସ୍ପରର ହାତକୁ ଧରି ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଟାଣିବେ । ଏହା କୋର୍ଟର ମଧ୍ୟ ଭାଗରୁ ବକ୍ ଲାଇନ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ ଭାବରେ କରାଯାଇପାରେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ପ୍ରତିକ୍ଷେପକ୍ରିୟା ଓ ରଣନୀତି**

- ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରତିରକ୍ଷାମୂଳକ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକର ଯଥାର୍ଥତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର
- ହାତ ଛୁଇଁବା
- ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା
- ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱାରା ମାରିବା (କିକ୍)

# ଅଣ୍ଟା ଧରିବା

| ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ଡେଇଁବା ଏବଂ ଦଉଡ଼ିଡ଼ିଆଁ ନିତମ୍ବ ଓ ତଳିପେଟ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ | ଅଣ୍ଟାଧରିବା | ଧନୁପରି ସ୍ଥିତି, ଦୁଇ ହାତ ଛନ୍ଦି କାନ୍ଧର (ପଶ୍ଚାତ୍ ଭାଗ) ଆଗକୁ ନଇଁ ପଛ ଗୋଡ଼ର ପ୍ରସାରଣ | ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିବା |

## ଅଣ୍ଟା ଧରିବା

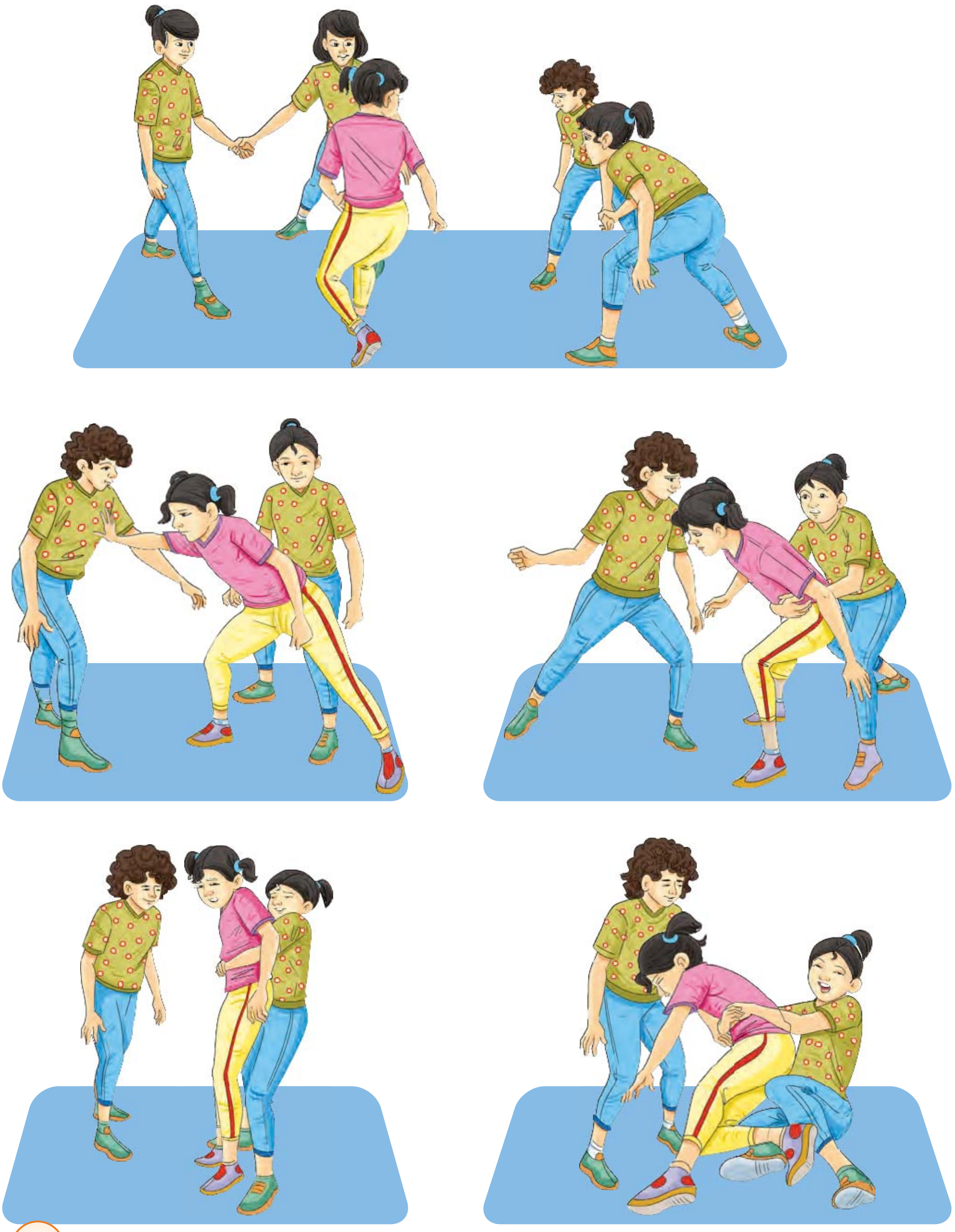
**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

**୧) ସ୍ଥିତି :**

- ସର୍ବାଧିକ କୌଣିକ ସ୍ଥିତି
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ପଛରୁ ରେଡର୍‌ର ବାହାର କାନ୍ଧକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆଣ୍ଠୁ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିକରି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଚିନ୍‌କୁ ଉପରକୁ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

**୨) ନିକଟତର ହେବା :**

- ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଭିତରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକରୀ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ପାଦକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚତ୍ ଏବଂ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ପାଦ ଚଳନର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗତିବିଧିକୁ ଅନୁମାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପାଦକୁ ଅଧିକ ଓସାର ସ୍ଥିତିରେ ରଖିବା ସହିତ, ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରି ଆଗକୁ ଡେଇଁକରି ଦୌଡ଼ିଯିବା କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗକୁ ନେଇ ରେଡ଼ର୍‌ର ପଛକୁ ଧରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗକୁ ରେଡ଼ରଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।



### ୩) ଧରିବା ଏବଂ କୌଶଳ ସମ୍ବୋଧନ :

- ଆକ୍ରମଣ କାରୀ (ରେଡ଼ର୍) ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଫାଙ୍କା ସ୍ଥାନ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଉଭୟ କାନ୍ଧର ବାହାର ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ଅଣ୍ଟାକୁ ଘେରିବା ପାଇଁ ଖାଲିଥିବା ହସ୍ତକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ଗ୍ରିପ୍‌କୁ ମଜଭୁତ କରିବା ପାଇଁ ହାତର ଭିତର ପାଖ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

### ୪) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ଥରେ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଧରା ପଡ଼ିଲେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ନିକଟତର ହେବା ଆଭିମୂଖ୍ୟକୁ ରୋକିବା, ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ଏକ ମଜବୁତ୍ ଗ୍ରିପ୍‌ର ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି ମୂତାବକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ ।

- ରେଡ଼ର୍‌କୁ (ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ପାର୍ଶ୍ୱ) କୋର୍ଟର ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଟାଣିନେବା ଉଚିତ୍ ।
- ରେଡ଼ରକୁ କୋର୍ଟର ଶେଷ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଉଠାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରେଡ଼ର୍‌କୁ ଧରିବାର ଦିଗକୁ ପଛରୁ ଆଗ ଆଡ଼କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରେଡ଼ର୍‌କୁ ଧରି ପଡ଼ିପାରିବେ କିମ୍ବା ପଛକୁ ଗଡ଼ିପାରିବେ ।

### ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ସମସ୍ତ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସାମନାରେ ଥିବା ଖୋଳାଳିଙ୍କର ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରି ରେଳଗାଡ଼ି ସଦୃଶ ଠିଆ ହେବେ । ରେଳଗାଡ଼ି ସାମ୍ନାରେ ଜଣେ ଖେଳାଳି ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଖେଳାଳି ହିସାବରେ କାମ କରିବେ ଯିଏକି କମ୍ପାଟ୍‌ମେଣ୍ଟ (ବଗି)ର ଶେଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଛୁଇଁ ଆଉଟ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଖେଳାଳିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ହାତ ଅଣ୍ଟାରୁ ନ ଛାଡ଼ି ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ କବଳରୁ ଶେଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଜଗିବା ପାଇଁ (ଛୁଆଁଇ ନ ଦେବା ପାଇଁ) ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯଦି ବଗିର ଶେଷ ଖୋଳାଳି ଆଉଟ୍ ହୋଇଯାନ୍ତି, ତେବେ ସେ ତାଙ୍କର ସ୍ଥିତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ଏବଂ ଖେଳ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ ହେବ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିବା ।**

ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଖେଳାଳି ଏପରି କୌଶଳ ଅମଳମ୍ବନ କରିବେ, ଯାହା ଫଳରେ କି, ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଗତିରୋଧ ହେବ ଏବଂ ସେମାନେ ବଗିଶେଷରେ ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଞ୍ଚାଇବାରେ ବିଫଳ ହେବେ ।

# ଚେନ୍‌ରେ ଧରିବା

| ଶରୀର ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | କୌଶଳ | ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା | ଗୋଲ ବୈଠକ |
|---|---|---|---|
| ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ<br>ଛାତି ଏବଂ ପିଠି<br>ପ୍ରସାରଣ । | ଚେନ୍‌ରେ ଧରିବା | ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁ ପ୍ରସାରଣ<br>ଗଣ୍ଠି ବୁଲାଇବା,<br>ଗୋଡ଼ଛନ୍ଦି ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା । | ସୁରକ୍ଷା ପଦକ୍ଷେପ |

## ଚେନ୍ ଧରିବା

ଚେନ୍‌ରେ ଧରିବା କୌଶଳର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଚେନ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଖସି ନ ଯିବା କିମ୍ବା ରେଡ୍ ପରେ କୋର୍ଟର ନିଜ ଅଧାକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ରୋକିବା, ଯାହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଦଳ ପଏଣ୍ଟ୍ ହାସଲ କରିପାରିବେ ।

**ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

**୧) ଚେନ୍‌କୁ କିପରି ତିଆରି କରିବେ ?**

- ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ମଣିବନ୍ଧ କିମ୍ବା ପାପୁଲିକୁ (ଗ୍ରିପ୍‌କରି) ଚେନ୍ ତିଆରି କର ।

**୨) ନିକଟତର ହେବା :**

- ଚେନ୍ ତିଆରି କର : ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସାହଯ୍ୟ ନେଇ ଚେନ୍ ତିଆରି କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ରେଡ଼ର୍‌ର ଗତିପଥ ଏବଂ ବାହାର କାନ୍ଧକୁ କଭର କରି ଯତ୍ନ ସହକାରେ ରେଡ଼ର୍‌ର ଗତିପଥକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ଓ ଆକ୍ରମଣ କର ।
- ରେଡ଼ର୍ ନିକଟକୁ ଯିବା ପରେ ଗ୍ରିପ୍‌କୁ ବଜାୟ ରଖ ।

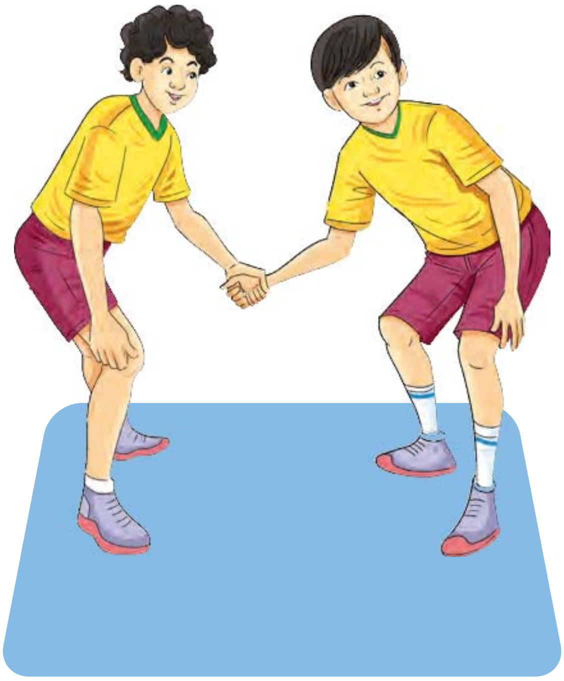
**୩) ସ୍ଥିତି :**

- ପାଦର ସ୍ଥିତି ପ୍ରଶସ୍ତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଚେନ୍ ତିଆରିରେ ସମସ୍ତ ଖେଳାଳିଙ୍କ କାନ୍ଧ ସମାନ୍ତରାଳ ସହିତ ନିକଟତର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

* ଚେନ୍ ତିଆରିରେ ବ୍ୟବହୃତ ଗ୍ରିପ୍ ଦୃଢ଼ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
* ରେଡ଼ରର ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ମୁଣ୍ଡର ସ୍ଥିତିକୁ ରଖ ।

**୪) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :**

* ଚେନ୍ (ଶୃଙ୍ଖଳ) ଗଠନରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ନିକଟତର ହେବେ ଏବଂ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ କଭର କରିବେ ।
* ଚେନ୍‌କୁ ରେଡ଼ର୍‌ର ପେଟ ପାଖାପାଖି ଅଞ୍ଚଳରେ ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
* ଚେନ୍ ଗଠନରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ହାତର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ପଛକୁ ଜଂଘ ଧରି ରେଡ଼ରକୁ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହାତରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ।



**୫) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :**

କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

- ଦୁଇ ପାଦର ସ୍ଥିତିକୁ ଅଧିକ ଓସାରିଆ କରି ରେଡ଼ରକୁ ଉଠାଇବ ।
- ଚେନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ରେଡ଼ରକୁ କୋର୍ଟର ମଧ୍ୟରେଖାଠାରୁ ଶେଷ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଠେଲି ଦେଇ ତାର ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବ ।

**ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

ଦୁଇଟି ଦଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର, ଉଭୟ ଦଳକୁ ପ୍ରାୟ ଛଅ ମିଟର ଦୂରରେ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହାଁମୁହିଁ ଠିଆ କର । ଉଭୟ ଦଳରୁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳି ମଝିରେ ଆସି ପରସ୍ପର ସହିତ କହୁଣୀ ଛନ୍ଦିବେ । ଉଭୟ ଖେଳାଳି ଏକ ବୃତ୍ତରେ ଗତି କରିବା ସମୟରେ ଯେ କୌଣସି ଲୋକଗୀତର ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଧାଡ଼ି ଗାଇବେ । ପ୍ରଥମ ରାଉଣ୍ଡ ଶେଷ ହେବା ମାତ୍ରେ, ଉଭୟ ଖେଳାଳି ପରସ୍ପରକୁ ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଟାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରିବେ । ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସଫଳତାର ସହିତ ନିଜ ପଟକୁ ଟାଣିନେବେ, ସେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ୍ ପାଇବେ । ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଳି ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦୋହରାଅ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ – ସୁରକ୍ଷା ପଦକ୍ଷେପ**

ଚେନ୍‌ରେ ଧରିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ଧକ୍କାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀର ସେଟ୍ ଆଲୋଚନା କର ।

**ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କର :**

- ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ରରେ ଡଟ୍ ଚିହ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଯୋଗ କରି କୋର୍ଟକୁ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ଜୁନିଅର ବାଳକ ଓ ଜୁନିଅର ବାଳିକା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୋର୍ଟର ପରିସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ଏବଂ ଏହାକୁ ସମାନ କର ।
- କବାଡ଼ିର ମୌଳକ ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଜି ବାହାର କର ଏବଂ ତୁମର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।

## ଶିକ୍ଷକ – ମୂଲ୍ୟାୟନ

### ସ୍ପର୍ଶ (ହାତ ସ୍ପର୍ଶ ଓ ପଞ୍ଜା ସ୍ପର୍ଶ)

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହାତ ପଞ୍ଜା ସ୍ପର୍ଶକରିବା ସମୟରେ କିପରି ସନ୍ତୁଳନରକ୍ଷା କରିବ ଶିଖୁଛି। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସରଳ ଭାବରେ ହାତ ଓ ପଞ୍ଜା ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରିବେ କିନ୍ତୁ ଗତି ଓ ସଠିକତାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରିବେ। | ସାମୟିକ ଭାବରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷମାନଙ୍କୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଏ ଏବଂ ସମ୍ମାନ ଜନକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ହାତ ଓ ପଞ୍ଜା ସ୍ପର୍ଶ କରେ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଫୁର୍ତ୍ତି ଯୁକ୍ତ ଓ ଦ୍ରୁତ ତଥା ହିସାବ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ପର୍ଶ କିପରି କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବେ। | ଶାରୀରିକ କ୍ଷିପ୍ରତା ଏବଂ ଦୃଢ଼ତା ସହ ଯୋଜନା-ବଦ୍ଧ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିମାନଙ୍କୁ ଏଡ଼ାଇ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ହାତ ଓ ପଞ୍ଜାର ସଠିକ୍ ଚାଳନା କରେ। |

### ଧରିବା (ବଳାଗଣ୍ଠି ଧରିବା, ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଧରିବା)

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ରେଡ଼ରର ବଳାଗଣ୍ଠି, ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାତ୍ମକ ଗ୍ରିପ୍ କରିବାରେ ଭଲ | ଧରି ରଖିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକରେ, କିନ୍ତୁ; ସାମର୍ଥକଭାବରେ ସମୟ ଏବଂ ଧରିରଖିବା ଜର୍ନିତ ଶକ୍ତିରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମ୍ମାନଜନକ ଶକ୍ତି ଓ କୌଶଳ ସହିତ ଧରି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ରେଡ଼ରକୁ ଧାର | ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ଧରି ସଫଳତାର ସହିତ ରେଡ଼ରକୁ ଅଟକାଇ-ଥାଏ। | ନିର୍ଣ୍ଣିତତାର ସହିତ ରଣକୌଶଳ ଓ ଶରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ରେଡ଼ରକୁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଧରି ରଖେ। |

### ଧରିବା (ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ଧରିବା)

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ରେଡ଼ରର ମଣିବନ୍ଧ ଓ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଗ୍ରିପ୍ ରଖିବାରେ ଭଲ ହେଉଛି। | ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ମଣିବନ୍ଧ ଧରି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ। କିନ୍ତୁ ସମୟ ଓ ଧରିବା ଶକ୍ତିକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ଚାହେ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମ୍ମାନଜନକ ଶକ୍ତି ଓ କୌଶଳ ଧରି ରଖିବା ବ୍ୟବହାରକରି ରେଡ଼ରକୁ ଦୂରକୁ ଯବାକୁ କଷ୍ଟକର କରିଦିଏ। | ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ଧରି ରଖିଥିବା ରେଡ଼ର୍ଙ୍କ ଗତିବିଧିକୁ ସଫଳତାର ସହିତ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ। | ଦୃଢ଼ ଓ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଧରିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିର୍ଣ୍ଣିତତାର ସହିତ ସମ୍ପାଦନ କରେ ଯାହା ଫଳରେ କି ରେଡ଼ର୍ ଖସିଯିବାରୁ ରକ୍ଷାପାଏ। |

### ଆତ୍ମ ଦୁଃଖ / ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାକୁ ବୁଝିବା

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜର ଭାବନାକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ଅସୁବିଧା ବୋଧକରେ ଏବଂ ସେ କ୍ୱଚିତ୍ ତା'ର ସମସ୍ୟାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରେ। | ସାମର୍ଥକଭାବରେ ନିଜର କଷ୍ଟ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହେ। କିନ୍ତୁ; ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଦର୍ଶାଇବାରେ କଷ୍ଟ ବୋଧ କରେ। | ଯଦିଓ ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରେ, ତଥାପି ସେ କଷ୍ଟ ଓ ଏହାର କାରଣ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଥାଏ। | ରେଡରମାନେ ନିଜର କଷ୍ଟକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିପାରନ୍ତି ଏବଂ ଭାବନାକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି। | ସଫଳତାର ସହିତ ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଏବଂ ଦୁଃଖର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବୁଝେ। |

# ଏକକ – ୬

# ଯୋଗ

ଯୋଗ ହେଉଛି ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ସମନ୍ୱିତ କରିବାପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ଅଭ୍ୟାସ। ଏହି ଏକକ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣଙ୍କୁ ପରିଚିତ କରାଇବ ଏବଂ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ କରାଇବ। ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଉଭୟକୁ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗର ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରୟୋଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବ। ଆମେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବୁ ଯେ କିପରି ନିରନ୍ତର ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ, ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା, ଅନୁଶାସନ ଏବଂ ନୈତିକ ଆଚରଣକୁ ବଢ଼ାଇ ପାରିବ। ଶେଷରେ ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ଏବଂ କରୁଣାମୟ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବାକୁ ସଶକ୍ତ କରିବ।

## ଯୋଗ ବିଷୟରେ ପଢେ

ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ଶିଖିଥିଲୁ ଯେ "ଯୋଗ" ଶବ୍ଦଟି ସଂସ୍କୃତ ମୂଳ 'ଯୁଜ'ରୁ ଆସିଛି, ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି 'ଯୋଡ଼ିବା' ବା ଏକତ୍ରକରିବା ବା ସମନ୍ୱିତ କରିବା । ଏହା ଶରୀର ମନ ଏବଂ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆତ୍ମାର ମିଳନ ଅଟେ । ଯୋଗ ଆମ ଭିତରେ ଏବଂ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଦୁନିଆର ସନ୍ତୁଳନ, ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଏକତାର ଭାବନା ଆଣିଦିଏ ।

ଯୋଗ ଆମକୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ଅନେକ ଉପାୟରେ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ନିୟମିତ ଯୋଗଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ । ମନ ଶାନ୍ତରହେ ଏବଂ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ସନ୍ତୁଳିତ ହୁଏ । ଏହି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସମନ୍ୱୟ ଆମକୁ ଉତ୍ତମ ଛାତ୍ର, ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବନ୍ଧୁ, ଦାୟିତ୍ୱବାନ କରିବାର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ରାଷ୍ଟ୍ରର ନାଗରିକ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସମସ୍ୟାକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବାପାଇଁ ନିରନ୍ତର ଯୋଗଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ୟୁନିଟ୍‌ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଭାଗ ତୁମର ଯୋଗ ବିଷୟରେ ଥିବା ଧାରଣାକୁ ବଢ଼ାଇବ ଏବଂ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଆମେ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଯୋଗର ଏକ ପରିଚୟ ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରିବା । ତ'ପରେ ଯମ, ନିୟମ ଏବଂ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା; ସୁକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (ଗଣ୍ଠି ଚାଳନା), ଶିଥିଳୀ କରଣ ବ୍ୟାୟାମ (ଗତିଶୀଳ ଅଭ୍ୟାସ), ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଆସନ (ଭଙ୍ଗୀ), ବିଶ୍ରାମ, ମୁଦ୍ରା, କ୍ରିୟା, ପ୍ରାଣାୟମ (ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ), ପ୍ରତ୍ୟାହାର (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ), ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତା), ଧ୍ୟାନ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗ (ଯୋଗ ଖେଳସମୂହ) ।

# ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ସଂରଚନା

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ତୁମର ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ କର । ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ମାଧ୍ୟମରେ ଛାତ୍ର ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବନ୍ଧନକୁ ଆମେ ସମ୍ମାନିତ କରୁଛୁ । ଏକତ୍ର ସେମାନେ ଦିବ୍ୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ । ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ ।

**ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ କରିବାକୁ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :**

- ତୁମର ମେରୁଦଣ୍ଡ ବେକ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ସିଧାରଖି ସୁଖାସନରେ ଆରାମରେ ବସ ।
- ଆଖିବନ୍ଦକରି ତୁମର ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତୁମର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।
- ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ତୁମର ହାତ ରଖ, କିଛି ସମୟପାଇଁ ତୁମର ନିଶ୍ୱାସକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ତା'ପରେ ଏକ ଗଭୀର ଏବଂ ଧୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ 'ଓଁ' ଜପ କର । ଦୁଇ ହାତକୁ ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ରଖି ପ୍ରାର୍ଥନା କର, ଧ୍ୟାନ ଦିଅ 'ଓଁ' ଜପ ପରେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ପାପୁଲିକୁ ଏକାଠି ଘଷ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମର ବନ୍ଦ ଆଖି ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ହାତର ଉଷ୍ମତାକୁ ଅନୁଭବ କରି ଆଖି ଖୋଲ ।

| ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା | |
|---|---|
| ଓଁ ସହନା ଭବତୁ, ସହନୌଭୁନକ୍ତୁ,<br>ସହ ବୀର୍ଯ୍ୟଂ କରବାବହେ,<br>ତେଜସ୍ୱୀ ନାବଧୀତମସ୍ତୁ ମା' ବିଦ୍ୱିଷାବହେ,<br>ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ, ଶାନ୍ତିଃ, ଶାନ୍ତିଃ । | *Om Saha Nāvavatu.*<br>*Saha Nau Bhunaktu.*<br>*Saha Viryam Karavāvahai.*<br>*Tejasvi-Nāvadhitamastu Mā Vidvisāvahai.*<br>*Om Śāntih Śāntih Śāntih.* |

**ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ**

ଆମେ ଉଭୟେ (ଗୁରୁଶିଷ୍ୟ) ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା । ଆମେ ଉଭୟେ ପୋଷିତ ହେବା । ଆମେ ଅଧିକ ଉତ୍ସାହ ଓ ଶକ୍ତି ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା । ଆମର ଅଧ୍ୟୟନ ଫଳପ୍ରଦ ଏବଂ ଆଲୋକିତ ହେଉ ପରସ୍ପରକୁ ଆମେ ଘୃଣା କରିବା ନାହିଁ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ଅନୁସରଣ କର । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକରେ ଯମ, ନିୟମ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ, ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର ବିଶ୍ରାମ, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସମାପନା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଶେଷ କର। ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବାରେ ଏବଂ ଦିନର ଶିକ୍ଷାକୁ ସକାରତ୍ମକ ଏବଂ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଉପାୟରେ ଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କର ।

| ପ୍ରାର୍ଥନା ପସନ୍ଦ କର | |
|---|---|
| ଓଁ ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ<br>ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟଃ<br>ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ<br>ମା କଶ୍ଚିଦ୍ ଦୁଃଖଭାଗ ଭବେତ<br>ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତି । | *Om Sarve Bhavantu Sukhinah*<br>*Sarve Santu Nirāmayāh.*<br>*Sarve Bhadrāni Paśyantu*<br>*Mā Kaśhcidduhkhabhagbhāvet.*<br>*Om Śāntih Śāntih Śāntih.* |

**ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ**

ସମସ୍ତେ ସୁଖୀ ହୁଅନ୍ତୁ । ସମସ୍ତେ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ । ସମସ୍ତେ ଶୁଭ ଦେଖନ୍ତୁ । କେହି ଦୁଃଖି ନ ହୁଅନ୍ତୁ । ସର୍ବତ୍ର ଶାନ୍ତି ବିରାଜମାନ ହେଉ ।

# ଅଧ୍ୟାୟ – ୧

# ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଯୋଗକୁ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କିପରି ସାମିଲ୍ କରିପାରିବା, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ଯୋଗକୁ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାପାଇଁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭାଗବତ ଗୀତାରେ କହିଥିବା କର୍ମଯୋଗ ନିହାତି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭାଗବତ ଗୀତାରେ ଯୋଗର ଅର୍ଥ କର୍ମସୁ କୌଶଳମ୍ (୨.୫୦), ବୋଲିକୁ କୁହାଯାଇଛି, ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି କର୍ମରେ ଦକ୍ଷତା, ଏହାର ଅର୍ଥ ଆମେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜ ଓ ଏକାଗ୍ରତା ସହିତ କରିବା ଉଚିତ୍, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ଫଳାଫଳ ପାଇ ପାରିବା ।

ଖୋଖୋ ଖେଳାଳିଙ୍କ ବିଷୟରେ ଭାବନ୍ତୁ, ସେମାନେ କେବଳ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ, ଖେଳ ସମୟରେ ସେମାନେ ଶାନ୍ତ ଓ ଏକାଗ୍ର ରହନ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଖେଳଟି ଅତ୍ୟଧିକ ସଂଘର୍ଷମୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶିକ୍ଷା । ପାଠ ପଢ଼ିବା, ଖେଳିବା କିମ୍ବା ନୂଆ କିଛି ଶିଖିବା ସମୟରେ କେବଳ ପରିଶ୍ରମ କରବା ଓ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ବରଂ ଶାନ୍ତ ରହି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପ୍ରକୃତରେ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି ଯେ, 'ଯୋଗ' ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ କରେ, ଏହା ଜୀବନର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିକାଶ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ।

ଏକ ବଡ଼ ଗଛ କଥା ଭାବ । ଏହାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଏହାର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଯଥା ମୂଳ, କାଣ୍ଡ, ଡାଳ ଓ ପତ୍ର ଏକାଠି ବଢ଼ିବା ଜରୁରୀ । ସେହିଭଳି ଜୀବନରେ ସନ୍ତୁଳନ ଓ ଶକ୍ତି ପାଇବାପାଇଁ ଆମକୁ ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଢ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

### ଆମେ କିପରି ଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ବିକାଶ କରି ସାମଗ୍ରିକ ଉନ୍ନତି ହାସଲ କରିବା ?

ଯୋଗ ଆମର ଶରୀର ମନ ଓ ଆତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ସେହିପରି ପଞ୍ଚକୋଷରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ତୈତ୍ତିରୀୟ ଉପନିଷଦରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି, ଯାହା ଅସ୍ତିତ୍ୱର ପାଞ୍ଚଟି ସ୍ତର ବିଷୟରେ କହୁଛି, ଯାହା ଏକ ପିଆଜର ସ୍ତର ପରି । ଏହି ସ୍ତର ଗୁଡ଼ିକୁ ପୋଷଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଆମର ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଆସନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶରେ ଏହାର ଭୂମିକା ବୁଝିବା । ପାଞ୍ଚକୋଷ ଢାଞ୍ଚା ଆମ ନିଜକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଆମକୁ ଆମର ଭିତର ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଜଗତ, ଉଭୟ ବିଷୟରେ ଅର୍ନ୍ତଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ଆମକୁ ଅଧିକ ଆତ୍ମ-ସଚେତନ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମୂଳକ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

## ୧. ଅନ୍ନମୟ କୋଷ (ଶାରୀରିକ ଆବରଣ)

ଏହା ହେଉଛି ବାହ୍ୟସ୍ତର, ଯାହା ଆମର ଶାରୀରିକ ଶରୀର ଯାହାକୁ ଆମେ ଦେଖିପାରିବା, ଛୁଇଁ ପାରିବା ଏବଂ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା । ଏହା ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ତିଆରି । ଖେଳ ଖେଳିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ବେଳେ ବେଳେ ଉପବାସ କରିବା, ପ୍ରକୃତି ସହିତ ବଂଚିବା ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ଶୋଇବା ହିଁ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ରାସ୍ତା ଦେଖାଇଥାଏ । ଯୋଗ ଭଙ୍ଗୀ ବା ଶୈଳୀ ଆମର ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯେପରି ଏକ ଉଦ୍ଭିଦକୁ ବଢ଼ିବାପାଇଁ ଜଳ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଆବଶ୍ୟକ ସେହିପରି ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ ।

## ୨. ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ (ଶକ୍ତି ଆବରଣ)

ଆମ ଶରୀରରେ ସ୍ତର ଗୁଡ଼ିକ ରହିଛି ଏବଂ ଆମ ଚର୍ମର ଠିକ୍ ତଳେ ଥିବା ସ୍ତରକୁ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସ୍ତରଟି 'ପ୍ରାଣ' ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ, ଯାହା ଆମର ଜୀବନ ଶକ୍ତି, ଯାହା ଆମେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ପାଇ ଥାଉ । ପ୍ରାଣ ଆମ ଭିତରର ଅଦୃଶ୍ୟନଦୀପରି, ଆମର ଫୁସ୍ ଫୁସ୍, ହୃଦୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ଏକାଠି କାମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆମକୁ ବାୟୁ ଏବଂ ପୃଥିବୀ ସହିତ ଯୋଡ଼ିଥାଏ, ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ, ଆସନ, କ୍ରିୟା ପରି ବିଶେଷ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ଆମେ ଆମର ପ୍ରାଣକୁ ମଦ୍‌ଭୂତ କରିପାରିବା । ଯାହା ଆମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

## ୩. ମନୋମୟ କୋଷ (ମନ ଆବରଣ)

ଏହି ସ୍ତର ଆରମ ଚିନ୍ତାଧାରା, ଭାବନା ଏବଂ ଧାରଣା ବିଷୟରେ ଅଟେ । ଏହି ସେହି ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠାରୁ ଆମର ଭାବନା ଏବଂ ଇଚ୍ଛା ଆସିଥାଏ । ଏଥିରେ ଆମେ କ'ଣ ଭାବୁଛୁ, କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛୁ ଏବଂ ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରୁଛୁ ତାହା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଧ୍ୟାନ, ମନ୍ତ୍ର, ଜପ, ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା ଏବଂ ତ୍ରାଟକ (ଏକ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା) ପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏହି ସ୍ତରକୁ ବିଶୋଧିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଖୁସି କିମ୍ବା ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ମନୋମୟ କୋଷ ସେହି ଭାବନା ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କରେ ।

## ୪. ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ (ଜ୍ଞାନ ଆବରଣ)

ଏହି ସ୍ତର ଆମକୁ ଭଲ ଏବଂ ଖରାପ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା, ଜ୍ଞାନ, ପ୍ରଜ୍ଞା ଏବଂ ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ଦାୟୀ ଅଟେ । ଏହି ଆବରଣରୁ ଆସୁଥିବା ପ୍ରଜ୍ଞା ଆମକୁ ସଠିକ୍ ଚୟନ କରିବାର ସାହାଯ୍ୟ, ଆମକୁ ଭଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ବନ୍ଧୁ, ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ଦେଶର ଦାୟିତ୍ୱବାନ ନାଗରିକ କରିଥାଏ । ଏହା ଆମର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ବୁଝାଇବାରେ ଏବଂ ଆମର ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଖୋଜିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କିଛି ନୂଆ ଶିଖୁ କିମ୍ବା କ'ଣ ଠିକ୍, କ'ଣ ଭୁଲ୍ ତାହା ଜାଣୁ, ସେତେବେଳେ ଆମର ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ କାମ କରୁଥାଏ । ଏହାକୁ ଏକ ମାନଚିତ୍ର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ଯାହା ଆମ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

## ୫. ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ (ଆନନ୍ଦ କୋଷ)

ଏହା ହେଉଛି ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ ସ୍ତର ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଆନନ୍ଦ ବା ପରମ ସୁଖର ଉତ୍ସ । ତୁମେ ତୁମର ପୋଷା ଜନ୍ତୁ ସହିତ ଖେଳିବା ବେଳେ ପ୍ରକୃତରେ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ବସିବାବେଳେ, ତୁମର ଅଭିରୁଚି ପୂରଣ କରିବାବେଳେ, ଗୀତ ଗାଇବା ଏବଂ ଶୁଣିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ବେଳେ କିମ୍ବା ସମାଜକୁ ଅବଦାନ ଦେବାବେଳେ ତୁମେ ତୁମର କେତେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଖୁସି ଅନୁଭବ କର ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତାକର । ସେହି ଗଭୀର ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ, ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷରୁ ଆସିଥାଏ ।

ପାଞ୍ଚଟି କୋଷ, ଆମେ କିପରି ପରସ୍ପର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ତାହା ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଯୋଗ ହେଉଛି ଏହି ସମସ୍ତ ସରର ପୋଷଣ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାର ଏକ ଉପକରଣ । ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆମେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆମର ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇ ପାରିବା, କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଉତ୍କର୍ଷ ହାସଲ କରିପାରିବା, ଆମର ଅଭିରୁଚିକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବା ଏବଂ ସଙ୍ଗୀତ କିମ୍ବା କଳା ଶିଖିବାର ଉନ୍ନତି ଆଣିପାରିବା ଏବଂ ଏହିପରି ଭାବରେ ଆମେ ଯାହାକିଛି କରୁଛେ ସେଥିରେ ଆମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମର୍ଥ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଥାଏ ।

ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଅଭ୍ୟାସର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଭାବରେ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ।

| | | |
|---|---|---|
| ଯମ | → | ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ନୈତିକତା |
| ନିୟମ | → | ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା |
| ଆସନ | → | ଶାରୀରିକ ଭଙ୍ଗୀ |
| ପ୍ରାଣାୟାମ | → | ଶ୍ୱାସର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ |
| ପ୍ରତ୍ୟାହାର | → | ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ |
| ଧାରଣା | → | ଏକାଗ୍ରତା |
| ଧ୍ୟାନ | → | ଧ୍ୟାନ |
| ସମାଧି | → | ଚରମ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ପରମ ସୁଖର ଅବସ୍ଥା |

## ପଞ୍ଚକୋଷ ଆଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟ

ପଞ୍ଚକୋଷକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାପାଇଁ ମୋର ଦୈନିକ ଯୋଗ ଯୋଜନା ।

**ନିଜର ଦୈନିକ ଯୋଗ ଯୋଜନା :**

୧. **ଅନ୍ନମୟ କୋଷ :** ଏକ ଯୋଗ ଭଙ୍ଗୀ ବା ଆସନ ଲେଖ ଯାହାକୁ ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ।

୨. **ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ :** ଏକ ପ୍ରାଣାୟାମ ବାଛ ଯାହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ କରିବ ।

୩. **ମନୋମୟ କୋଷ :** ଏକ ସରଳ ମନନଶୀଳକାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ତାଲିକା ଭୁକ୍ତ କର ଯେପରି ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବା, ତ୍ରାଟକ ଇତ୍ୟାଦି ଯାହାକୁ ତୁମେ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଏକାଗ୍ର ରହିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଚାହିଁବ ।

୪. **ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ**

(କ) ଭବିଷ୍ୟତରେ ନିଜକୁ କଳ୍ପନାକର । ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତି ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛ ଏବଂ କେଉଁ ଦକ୍ଷତା, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ଗୁଣ ତୁମକୁ ସେଠାକୁ ଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

(ଖ) ତୁମେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ହେବା ପାଇଁ ଆଜି କେଉଁ କ୍ଷୁଦ୍ର ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ ଆରମ୍ଭ କରିଛ ।

୫. **ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ :** ଯେଉଁ ଜିନିଷ ତମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ– ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ଶୁଣିବା, ସାଂଗମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାଇବା, ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଜନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ପୋଷା ପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା, ଖୁସି ବାଣ୍ଟିବା ଇତ୍ୟାଦି । ତୁମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ**

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବେ ଯେ ଯୋଗ କିପରି ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ପଞ୍ଚକୋଷକୁ ପୁଷ୍ଟ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ କରେ ।

## ଯମ ଏବଂ ନିୟମ

ଯମ ଏବଂ ନିୟମ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ପାଇଁ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ନିୟମ ଅଟେ । ଯେପରି ଆମେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନିୟମ ପାଳନକରୁ, ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ସୁସଂଗତ ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଯମ ଆମମାନଙ୍କ ସହ ଆମ ଆଚରଣକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ନୈତିକ ନିତିକୁ ବୁଜାଏ । ଯାହା ଆମକୁ ଅଧିକ ଦୟାଳୁ, ସଚ୍ଚୋଟ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ମଣିଷ ଭାବରେ ଗଢ଼ିତୋଳେ ।

**ପଞ୍ଚ ଯମ :**

୧ । ଅହିଂସା : ସମସ୍ତ ଜୀବଜନ୍ତୁପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହେବା ।

୨ । ସତ୍ୟ : ସର୍ବଦା ସତ କହିବା ଏବଂ ସଚ୍ଚୋଟ ରହିବା ।

୩। ଅସ୍ତେୟ : ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଜିନିଷ ନଦେବା ।

୪ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ : ଆତ୍ମ-ସଂଯମ ରଖିବା ।

୫ । ଅପରିଗ୍ରହ : ଲୋଭୀ ନ ହେବା ।

## ନିୟମ :

ନିୟମ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ଆମକୁ ନିଜର ଯତ୍ନନେବା ଏବଂ ନିଜକୁ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟକ୍ତିରେ ପରିଗଣିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ନିୟମ ଅନୁସରଣ କରି ଆମେ ଆମର ସୀମାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିପାରିବା ।

**ପଞ୍ଚନିୟମ :**

୧ । ଶୌଚ : ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ।

୨ । ସନ୍ତୋଷ : ଆମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ଖୁସି ଏବଂ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବା ।

୩। ତପସ : ଆତ୍ମ-ଅନୁଶାସନ ଏବଂ ଏହାକୁ ହାସଲ କରିବାକୁ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ।

୪ । ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ : ଆତ୍ମ-ଅଧ୍ୟୟନ ।

୫ । ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ : ଦିବ୍ୟତାକୁ ଚିହ୍ନିବା ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସନ୍ତୁ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା । ନିୟମ ମଧ୍ୟରୁ ଏହା ଅନ୍ୟତମ, ଏହା ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ଦିବ୍ୟତାକୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ସମର୍ପଣ କରିବା ବିଷୟରେ ଅଟେ ।

ନିଜର ଶରୀରକୁ ମନ୍ଦିର ସଦୃଶ ମନେକରି ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସବୁକିଛି ସମର୍ପଣ ହିଁ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ ଅଟେ । ଆମର ଚିତ୍ତ, କର୍ମ, ଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଖୁସି ସବୁକିଛି ସମର୍ପଣ କରିବା ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅଂଶ ଅଟେ । ଏହା ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଦିବ୍ୟତା ଏବଂ ମହାନତାକୁ ମନେପକାଇଥାଏ ।

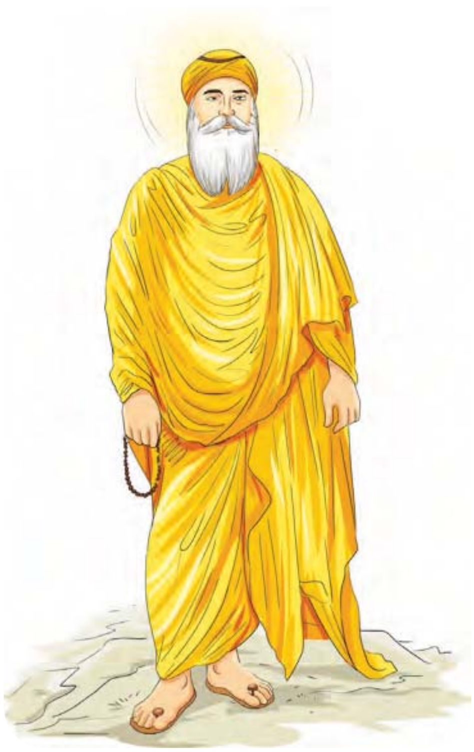
### ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦିବ୍ୟତା

ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଭାବୁ ଯେ ଉପାସନା ସ୍ଥାନ ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା ଗୃହ ପବିତ୍ର ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଯୋଗ ଆମକୁ ଶିକ୍ଷାଦିଏ ଯେ ସବୁକିଛି ପବିତ୍ର ଅଟେ । ପ୍ରଣିଧାନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ, ପରିବାର ଏବଂ ଏପରିକି ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ଦିବ୍ୟତା ଦେଖିବା ।

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦିବ୍ୟତା ଦେଖିବା ।

## ଏକତାର ଯାତ୍ରା :

ଗୁରୁ ନାନକ ଜଣେ ମହାନ୍ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶିକ୍ଷକ ଥିଲେ ଯିଏ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଭଗବାନ ସର୍ବତ୍ର ଅଛନ୍ତି । ଦିନେ ସେ ଏକ ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନକୁ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରାରେ ଯାଇଥିଲେ । ଯାତ୍ରାରେ ଥକିଯାଇ ସେ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ଶୋଇପଡ଼ିଲେ । ଜଣେ ଭକ୍ତ ଗୁରୁନାନକଙ୍କୁ ଦେଖି ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ । ସେ କହିଲେ “ତୁମର ପାଦ ଆମର ପବିତ୍ର ଉପାସନା ସ୍ଥାନ ଆଡ଼କୁ ଅଛି, ଏହା ଅସମ୍ମାନ ଜନକ ଅଟେ ।” ଗୁରୁ ନାନକ ନମ୍ରତାର ସହିତ ଭକ୍ତଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ପାଦ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ରଖିବାକୁ କହିଲେ, ଯେଉଁଠାରେ କୌଣସି ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ ।



କିନ୍ତୁ ଭକ୍ତ ଯେଉଁଆଡ଼େ ଗୁରୁ ନାନକଙ୍କ ପାଦକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇଲେ ସେ ସବୁଆଡ଼େ ଉପାସନା ସ୍ଥାନ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଲେ । ତା’ପରେ ଭକ୍ତ ଗୁରୁ ନାନକ ଦିବ୍ୟତାକୁ ଚିହ୍ନିପାରି ତାଙ୍କୁ କ୍ଷମା ମାଗିଲେ ।

ଏହି କାହାଣୀ ଆମକୁ ଦର୍ଶାଏ ଯେ ଗୁରୁନାନକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନ ଦିବ୍ୟ ଥିଲା । ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଭଗବାନ ସମସ୍ତ ଦିଗରେ, ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ ସମସ୍ତ ସୃଷ୍ଟିରେ ବିଦ୍ୟମାନ ।

## କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ବିଭିନ୍ନ ସଂପ୍ରଦାୟର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପରମ୍ପରା ରହିଛି । ଲୋକମାନେ କିପରି ରୀତିନିତି ପାଳନ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟର କାରଣ ବିଷୟରେ କିଛି ଉଦାହରଣ ଦିଅନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ– ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ପୃଥିବୀକୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ପାଇଁ ଅମଳ ଅବସରରେ ପର୍ବ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଏହା ଦର୍ଶାଏ ଯେ ପୃଥିବୀ ଜୀବନ୍ତ ଏବଂ ଆମର ସମ୍ମାନର ଯୋଗ୍ୟ ଅଟେ ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

– ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ବୁଲିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଇବେ । ସେମାନଙ୍କୁ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ସୁନ୍ଦର ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ଦେବେ ଏବଂ ସବୁ କିଛି କିପରି ଏକାଠି କାମକରେ ତାହାକୁ ବୁଝିବାକୁ କହିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ ଗଛରେ ରହୁଥିବା ପକ୍ଷୀ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ରପ୍ରାଣ ସମୁହ ।

– ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ କୃତଜ୍ଞତା ଡାଏରୀ ରଖିପାରିବେ । ସେମନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ପାଞ୍ଚ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ଲେଖିବାକୁ ଦେବେ ଯାହାପାଇଁ ସେମାନେ କୃତଜ୍ଞ ।

# ଅଧ୍ୟାୟ – ୨

# ଯୋଗ ସାଧନା

ନମସ୍ତେ ଯୁବ ଯୋଗୀମାନେ !

ଆସ ଯୋଗର ଚମତ୍କାର ଦୁନିଆରେ ଆହୁରି ଗଭୀରକୁ ଯିବା । ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ଯମ ନିୟମ ବିଷୟରେ ଶିଖିଥିଲେ । ଏବେ ଆସ, ଆସନ (ଭଙ୍ଗୀ), ପ୍ରାଣାୟାମ (ଶ୍ୱାସର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ), ପ୍ରତ୍ୟାହାର (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆୟତ୍ତ), ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତା) ଓ ଧ୍ୟାନ (ମନନ) ଅଭ୍ୟାସ କରିବା । ଆମେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ, ଷଟ୍‌କର୍ମ, ଶିଥଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଓ କ୍ରିୟା ଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଶିଖିବା ଓ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଗଡ଼ିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଘରେ ନିଜେ କରବା ଉଚିତ୍ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଯୋଗରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇ ପାରିବ, ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଆମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସ୍ଥିର ଓ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆମେ ଆମର ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇ ପାରିବା ଏବଂ ପାଠପଢ଼ା, ଖେଳ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଶାନ୍ତ ରହିପାରିବା । ତେଣୁ ଆସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଆମ ଶରୀରକୁ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ କରି ଏହି ଚମତ୍କାର ଯାତ୍ର ଆରମ୍ଭ କରିବା । ଯୋଗ ହେଉଛି ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବାର ଉପାୟ । ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ସର୍ବଦା ନିଜ ଶରୀର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ଏବଂ ଯୋଗ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିୟମାବଳୀ ଅନୁସରଣ କର ।

**ଯୋଗ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିୟମାବଳୀ :**

୧ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା, ଜୋର କରି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଚାପିରଖ ନାହିଁ । ନାକ ଦେଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ।

୨ । ସଚେତନ ହୁଅ : ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ, ମାଂସପେଶୀ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ଓ ଆରାମ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

୩। ଏକାଗ୍ର ହୁଅ : ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦେଖ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କର । ନିଜର ଭଙ୍ଗୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

୪ । ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ : ଯଦି ତୁମେ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଛ (ଥଣ୍ଡା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଇତ୍ୟାଦି) ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ଏବଂ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପାଇଁ ତୁମେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପଚାର ।

**ଆସନ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :**

୧ । ପ୍ରଥମେ ଶରୀର ଗରମ ଓ ଶୀତଳି କରଣ କ୍ରିୟା କର । ଓ୍ୱାର୍ମଅପ୍ ସହିତ ଆଘାତର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଶୀତଳିକରଣ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କର ।

୨ । ଖାଲିପେଟରେ ଅଭ୍ୟାସ କର : ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟ ଅଟେ । ଯଦି ପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି ଖାଇବାପରେ ୨ -୩ ଘଣ୍ଟା ଅପେକ୍ଷା କର ।

୩ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା : ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ନିଜ ନାକ ଦେଇ ଧୀରେ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କର ।

୪ । ଆରାମ ଦାୟକ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧ : ଢିଲା, ଆରାମଦାୟକ ପୋଷକ ବାଛ ଏବଂ ଜୋତା ଓ ବିନା ମୌଜାରେ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୫ । ଚାପ ଏବଂ ଅଧିକ ଅଂଗ ପ୍ରସାରଣରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ : ଶରୀର ଉପରେ ଧ୍ୟାନଦିଅ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଆସନ ଭଙ୍ଗୀଟି ଅଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଅନୁଭବ ହୁଏ ତେବେ ଧିର ଭାବରେ ସେଥିରୁ ବାହାରି ଆସ । ନିଜକୁ ଠେଲି ହୋଇ ଅଧିକ ବିସ୍ତାର କର ନାହିଁ ।

୬ । ସମନ୍ୱୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା : ସଠିକ୍ ସମନ୍ୱୟ ହେଉଛ ମୁଖ୍ୟ । ସର୍ବାଧିକ ଲାଭ ପାଇବାକୁ ତୁମର ଭଙ୍ଗୀ ବା ଶୈଳୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

୭ । ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଧ୍ୟାନଚିତ୍ତ ହୁଅ : ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭଙ୍ଗୀ ଏବଂ ତୁମର ଶରୀର କିପରି ସେ ବିଷୟରେ ଅନୁଭବ କରୁଛି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

୮ । ବିଶ୍ରାମ ସହିତ ଥଣ୍ଡା ହୁଅ : ଆସନ ପରେ ଶବାସନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିଶ୍ରାମ ଭଙ୍ଗୀରେ ଆରାମ କର ।

୯ । ସ୍ଥିର ହୁଅ : ବେଳେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ ଅପେକ୍ଷା ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଭଲ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଟିକେ ଟିକେ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

**ପ୍ରାଣାୟମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :**

୧ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିଅ : ସର୍ବଦା ଆପଣଙ୍କର ନାକଦେଇ ପ୍ରଶ୍ୱାସନିଅ । ପ୍ରାଣାୟମ ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ସହଜ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ତୁମେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା ପରି ଅନୁଭବ କର, ତେବେ ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କୁ ଜଣାଅ ।

୨ । ଆରାମରେ ବସ : ତୁମେ ପିଠି ସିଧାରଖି ବସ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁରେ ହାତ ରଖ ।

୩। ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ କର : କିଛି ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କର ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ାଅ।

୪। ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହିତ ଯାଞ୍ଚ କର : ଯଦି ତୁମର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀତ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ଯେପରିକି ଆଜ୍‌ମା କିମ୍ବା ତୁମେ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଛ। ତେବେ ପ୍ରାଣାୟମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଯାଞ୍ଚ କରନିଅ।

ମନେରଖ ଯୋଗ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଗ୍ରଗତି କରିଥାଏ। ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖ ଏବଂ ଏହା ତୁମକୁ କପରି ରୂପାନ୍ତରିତ କରୁଛି ଶିଖ।

## ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ :

ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ଏକ କୋମଳ ବ୍ୟାୟାମ ଯାହାକି ଗଣ୍ଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲିବା, ଚାପ ମୁକ୍ତ କରିବା, ନମନୀୟତା ଏବଂ ଶକ୍ତିକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ ହୋଇଛି। "ସୂକ୍ଷ୍ମ" ବ୍ୟାୟାମ ଶବ୍ଦଟି ସଂସ୍କୃତରୁ ଆସିଅଛି। ଯେଉଁଠାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମର ଅର୍ଥ 'ସୂକ୍ଷ୍ମ' କିମ୍ବା 'ମାଇକ୍ରୋ'। ଏବଂ 'ବ୍ୟାୟାମ'ର ଅର୍ଥ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା କଳ୍ପ। ଏହିସରଳ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ ସୀମିତ ଗତିଶୀଳତା ଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ଏବଂ ଯୋଗରେ ନୂତନ ଆରମ୍ଭକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ। ଏହାକୁ ବସିକି କିମ୍ବା ଠିଆହୋଇ କରିପାରିବ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗତି ଶ୍ୱାସ ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ହେବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣ (ଜୀବନଶକ୍ତି)ର ପ୍ରବାହକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଏହା ଗଣ୍ଠିରେ ଶକ୍ତି ଅବରୋଧକୁ ଦୂର କରିବାରେ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ, ଆତ୍ମ୍ ସଚେତନତା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଭାବନାକୁ ଉନ୍ନତି କରିବରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ଆମେ ଆଙ୍ଗୁଠି, ମଣିବନ୍ଧ, କହୁଣୀ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ବେକର ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା।

ଅଭ୍ୟାସ – ୧

ଅଭ୍ୟାସ – ୨

ଅଭ୍ୟାସ – ୩

ଅଭ୍ୟାସ – ୪

ଅଭ୍ୟାସ – ୫

| | |
|---|---|
| ଅଭ୍ୟାସ – ୧ | ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ : (ଆଙ୍ଗୁଳି ଶକ୍ତି ବିକାଶକ) |
| ଅଭ୍ୟାସ – ୨ | ମୁଷ୍ଟିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା (ମଣିବନ୍ଧ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ) |
| ଅଭ୍ୟାସ – ୩ | ମୁଷ୍ଟି ଗଣ୍ଠି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟା ଦିଗରେ ଏବଂ ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟା ବିପରୀତ ଦିଗରେ (ମଣିବନ୍ଧ ଚକ୍ର) |
| ଅଭ୍ୟାସ – ୪ | କହୁଣୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା (କହୁଣୀ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ) |
| ଅଭ୍ୟାସ – ୫ | କାନ୍ଧ ଖଞ୍ଜାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା (ସ୍କନ୍ଧ ଚକ୍ର) |

**ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ।**

ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ସମସ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଗୁଡ଼ିକର ରୂପରେଖ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଏହି ସମାନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଅନୁସରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ।

## ୧– ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିନିମନ୍ତେ : (ଆଙ୍ଗୁଳି ଶକ୍ତି ବିକାଶକ)

ସ୍ଥିତି

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୧

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୨

**ସ୍ଥିତି : ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନ**

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ : ଉଭୟ ହାତକୁ କନ୍ଧ ସ୍ତରରେ ଶରୀର ସମ୍ମୁଖକୁ ଉଠାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ବିସ୍ତାରିତ କରିନିଅ କିମ୍ବା ଟାଣିରଖ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୩ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ତୁମର ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକ ସଂକୋଚନ କର ଏବଂ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିଟିକୁ ଭିତରକୁ କରି ମୁଠା ତିଆରି କର । ଏହା ଗୋଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରେ। (ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ୧୦ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର)

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୪ : ଅଭ୍ୟାସ ସମାପ୍ତ କରିବାପରେ ତୁମ ହାତକୁ ଜଂଘ ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ବଜ୍ରାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୩

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୪

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସଚେତନତା ଏବଂ ସଠିକ୍ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ଥରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲେ ଅନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇ ପାରିବ ।
- ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ୪ର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ ଏବଂ ୬ଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଦେଖିପାରିବେ ।

## ଶିଥିଳୀ କରଣ ବ୍ୟାୟାମ :

ଶିଥିଳୀ କରଣ ବ୍ୟାୟାମ ବା ମୌଳିକ ଶରୀର ସଞ୍ଚାଳନ ବ୍ୟାୟାମ କହିଲେ କିଛି ସହଜ ବ୍ୟାୟାମକୁ ବୁଝାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ସହିତ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥିରତା, ସହନଶୀଳତା ଏବଂ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ କଠିନ ଯୋଗାସନ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ମ କରିବା ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଟାଣିବା ଓ ସଂକୁଚିତ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ମେରୁଦଣ୍ଡର ସ୍ଥିରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏହା ସହିତ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକୁ ଖଞ୍ଜାର ସଂଚଳନ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ମୌଳିକ ଶରୀର ସଂଞ୍ଚାଳନ ବ୍ୟାୟାମ ସାଧାରଣତଃ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ଆରମ୍ଭରେ କରାଯାଏ । ଯହାଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏବଂ ବଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ଆସନପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିବ ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସନ୍ତୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମୌଳିକ ଶରୀର ସଞ୍ଚାଳନ ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

୧ । ଆଗକୁ, ପଛକୁ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନଇଁବା : ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡର ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ସ୍ଥିରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

୨ । ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ମୋଡ଼ିବା : ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମୋଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଟାଣି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆରାମ ଦିଏ ।

ଅଭ୍ୟାସ – ୧

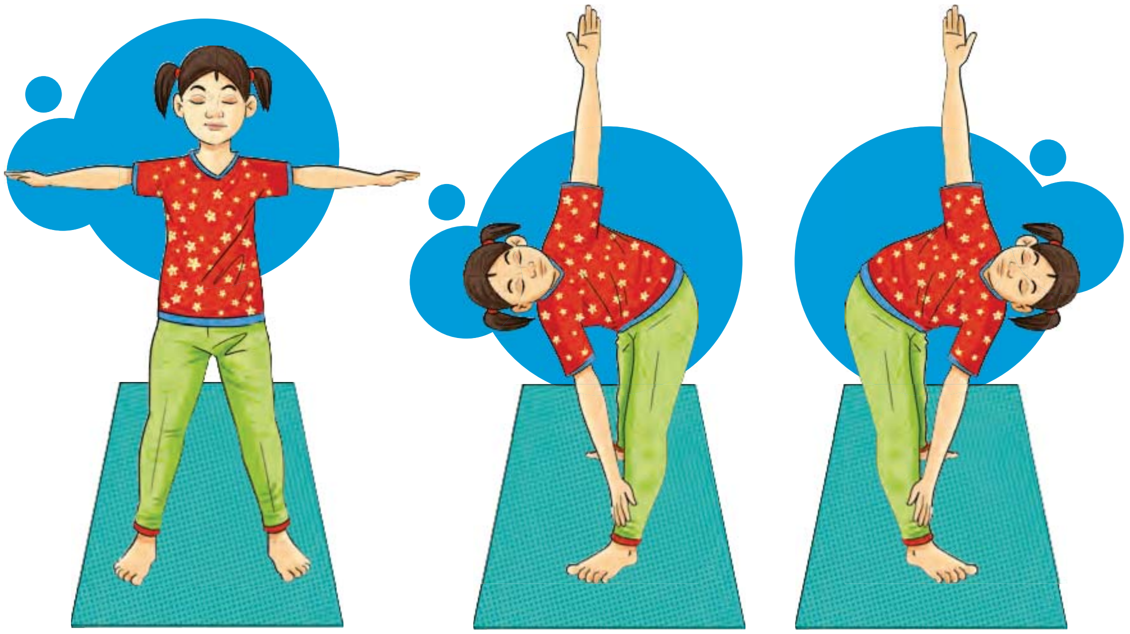
### ଆଗକୁ ପଛକୁ ନଇଁବା

অভ্যাস – ୨

## ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନଇଁବା

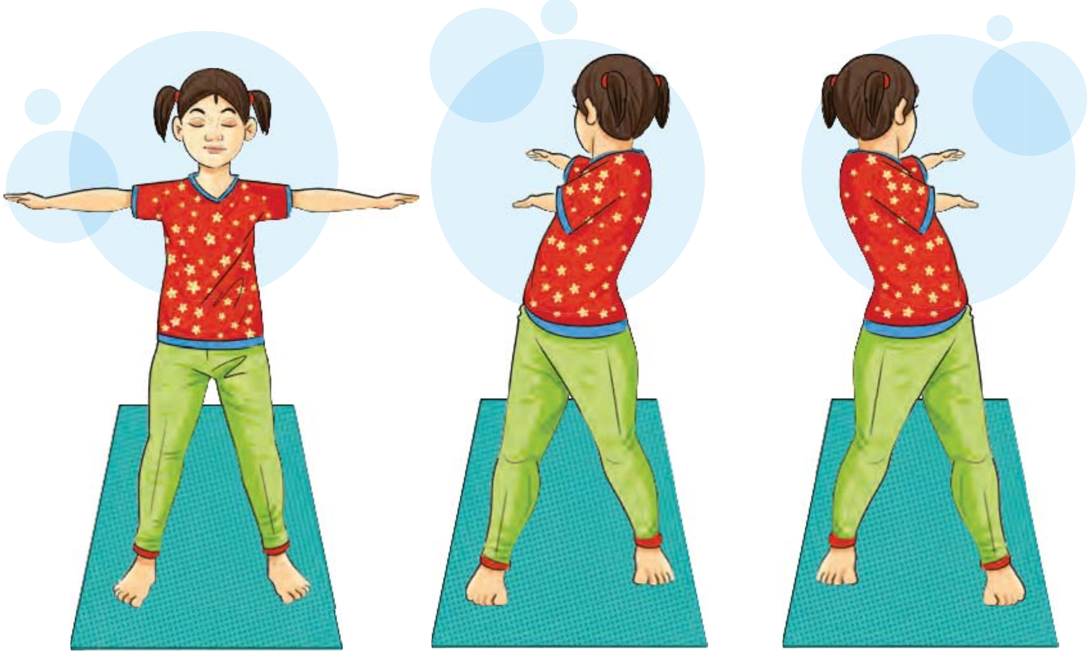
ଅଭ୍ୟାସ – ୩

## ନଇଁବା ଏବଂ ମୋଡ଼ିବା



অভ্যাস – ৪

## মোড়িবা



**শিথিলীকরণ ব্যায়াম পদক্ষেপ পরিচালনা পাইঁ সাধারণ নির্দ্দেশাবলী।**

নিম্নরে দিআযাইথিবা নির্দ্দেশাবলী সমস্ত শিথিলীকরণ ব্যায়াম অভ্যাস পাইঁ পর্য্যায় গুড়িকর রূপরেখ প্রদান করে। এহি সমান পর্য্যায় অন্য সমস্ত অভ্যাস পাইঁ মধ্য অনুসরণ করাযিবা উচিত্।

ଅଭ୍ୟାସ – ୧

## ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ନଇଁବା

ସ୍ଥିତି : ତାଡ଼ାସନ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୧

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୨

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଶିଥିଳୀ ତାଡ଼ାସନ

ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ : ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଝିରେ ଫାଙ୍କା ରଖ । ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ପଛକୁ ବଙ୍କାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଆଗକୁ ନଇଁ ଯାଅ ଏବଂ ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଝୁଲାଅ ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ୧୦ଥର ଦୋହରାଅ । ନିଶ୍ଚିତ କରାଅଯେ ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ତୁମର ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗୁନାହିଁ । ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସି ଆରାମ କର ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

– ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସଚେତନତା ଏବଂ ସଠିକ୍ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।

– ଥରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ଅନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

## ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର :

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସନ୍ତୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମ ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ କିପରି ବିସ୍ତାରିତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ପୁନଃଜୀବିତ କରିପାରିବା ଶିଖିବା ।

ପୃଥିବୀରେ ଜୀବନପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟନ୍ତି । ଏହା ଆମକୁ ଆଲୋକ ଏବଂ ଉଷ୍ମତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ଯାହା ଉଭୟ ଉଦ୍ଭିଦ ବଢ଼ିବା ଏବଂ ଆମେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି'ର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଉତ୍ସ ଯାହାକି ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରଖିବାରେ ସାହାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଅନେକ ସଂସ୍କୃତିରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ଓ ଜ୍ଞାନର ଗନ୍ତାଘର ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର ଜୀବନଦାୟୀ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରଶଂସା କରି ଏବଂ ସମ୍ମାନ ଦେଇ ଆମେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବା ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ହେଉଛି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ କରାଯାଉଥିବା ଯୋଗଭଙ୍ଗୀ ଗୁଡ଼ିକର ଏକ କ୍ରମ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ନମସ୍କାରକରିବା ଏବଂ ସକରାତ୍ମକ ସହିତ ଦିନ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ମିଶ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀର ମନ ଉଭୟ ପାଇଁ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାୟାମ । ଏହା ଉନ୍ନତ ଯୋଗଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ଶରୀରକୁ ଉଷୁମ କରିବାରେ କିମ୍ବା ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିତିଦିନିଆ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରିବ ।

## ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରର ଲାଭ :

୧ । ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ, ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ, ହୃଦୟ ରକ୍ତବାହୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୨ । ହଜମ ଏବଂ ଚୟ ଅପଚୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା (ମେଟାବୋଲିକ୍‌କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ)

୩ । ବାହୁ, ଗୋଡ଼, ତଳିପେଟ ଏବଂ ପିଠିରେ ଶକ୍ତିସୃଷ୍ଟି କରି ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀ ସମୁହ ସଂଯୋଗ କରିଥାଏ ।

୪ । ସହନଶୀଳତା ଏବଂ ଅଧିକ ସମୟ କାଯ୍ୟ କରିବାର ଦକ୍ଷତା (ଷ୍ଟାମିନା)କୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୫ । ହରମୋନ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ଶୈଶବରୁ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାକୁ ସୁଗମ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୬ । ମନୋଯୋଗୀ ଶ୍ୱାସକ୍ରୀୟା ସହିତ ମିଶି ଏହା ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ମାନସିକ ସ୍ୱଷ୍ଟତା ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାକୁ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ ।

୭ । ଏହା ମନୋଭାବକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅବସାଦର ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

୮ । ଏହା କ୍ରୋଧ ପରିଚାଳନାରେ ସାହାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନକୁ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗତ ସଫଳତାକୁ ସମର୍ଥନ କରେ ।

**ସୀମାବଦ୍ଧତା :**

– କିଛି ଗୁରୁତର କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଅବସ୍ଥା, ହୃଦୟ ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା ଥକାପଣ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

## ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୧ : ପ୍ରଣମାସନ

ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା

ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରା ଗ୍ରହଣ କର ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା କର ।

"ହରଣ୍ମୟେନ ପାତ୍ରେଣ ସତ୍ୟସ୍ୟାପି ହିତଂ ମୁସ୍ୟମ୍
ତତ୍ ତ୍ୱଂ ପୂଷନ୍ନ ପାବୃଣୁ ସତ୍ୟ ଧର୍ମାୟ ହୃଦୟେ ।"

***Hiraṇmayena Pātreṇa Satyasyāpihitaṃ Mukham ।***
***Tat Tvaṃ Pūṣannapāvṛṇu Satyadharmāya Dṛṣṭaye॥***

"ହେ ପୁଷନ୍ ଦୟାକରି ସତ୍ୟକୁ ଆବୃତ କରିଥିବା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଥାଳିକୁ ଅପସାରଣ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଫଳରେ ମୁଁ ଯିଏ ସତ୍ୟ ଖୋଜୁଛି, ତୁମକୁ ଦେଖିପାରିବି ।" ପ୍ରାର୍ଥନା ଇଶା ଉପନିଷଦରୁ

## ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୨ : ହସ୍ତ ଉତ୍‌ଥାନାସନ

– ଶ୍ୱାସନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଯେତେ ଦୂର ସମ୍ଭବ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଅଣ୍ଟାକୁ ପଛକୁ ବଙ୍କା କର ।
– ବାହୁର ମାଂସପେଶୀ କାନକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ ।
– ନାଭିରୁ ମୁଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଛପଟ ସଂକୋଚନ ସହ ଟାଣ ଅନୁଭବ କର ।

## ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୩ : ପାଦହସ୍ତାସନ

– ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧିରେ ଧିରେ ଆଗକୁ ନଇଁଯାଇ ହାତକୁ ପାଦ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ ।
– କପାଳକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ସ୍ପର୍ଶକର ଏବଂ ପେଟକୁ ଜଂଘ ଉପରେ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅ ।
– ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଆଗକୁ ନଇଁବା ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛୁଇଁବା କଷ୍ଟକର ମନେ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

## ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୪ : ଅଶ୍ୱ ସଞ୍ଚାଳନାସନ

– ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଟାଣ ।
– ତୁମର ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଭୂମିରେ ସ୍ପର୍ଶ କର ।
– ବାମ ଜଂଘକୁ ବଙ୍କାଅ ଏବଂ ଛାତିକୁ ଏହାର ଉପରେ ରଖ ।
– ବାମ ପାଦକୁ ଏପରିଭାବରେ ରଖବ ଯେପରି ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ଆଣ୍ଠୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ଭୂମିସହ ଲମ୍ବଭାବରେ (୯୦°) ହୋଇ ରହିବ ।
– ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ କର, ଛାତି ଏବଂ ଛାତି ଅଞ୍ଚଳକୁ (ଥୋରାସିକ୍) ବଙ୍କା କର ଏବଂ ସାମ୍ନାକୁ ଚାହଁ ।
– ବାମ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପାପୁଲି ସିଧା ସରଳ ରେଖରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

## ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୫ : ପର୍ବତାସନ

– ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଉପରକୁ ଟେକ ।

– ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦକୁ ଚଟାଣରେ ସିଧାରଖି ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ଆଣ ।

– ସମଗ୍ର ଶରୀରର ଓଜନ ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ସମାନ ଭାରେ ବାଣ୍ଟି ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

– ଏହି ଭଙ୍ଗୀରେ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ଚଟାଣକୁ ଛୁଇଁବାରେ ସମର୍ଥ ହେବ ।

## ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୬ : ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର

– ନିଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ ନେବା ସମୟରେ କପାଳ, ଛାତି, ପାପୁଲି ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭୂମିରେ ରଖ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଆଠଟି ଅଂଶ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । (କପାଳ, ଛାତି, ଦୁଇ ପାପୁଲି, ଦୁଇଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ଦୁଇଟି ପାଦ)

– ପେଟକୁ ଭୂମିରେ ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ ନହିଁ ।

– ନିତମ୍ବକୁ ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

– ଶ୍ୱାସକୁ ଧରିରଖ ଏବଂ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ଓ ଆରାମରେ ରୁହ ।

– ପ୍ରଥମେ ଏହା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଭ୍ୟାସ ସହ ଏହା ସହଜ ହୋଇଯିବ ।

## ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୭ : ଭୂଜଙ୍ଗାସନ

– ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ନେବା ସମୟରେ ଧିରେ ଧିରେ ଶରୀରକୁ ଉପରକୁ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ଛାତ ବା ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ଉଠାଅ ।

– ମେଣ୍ଡୁଦଣ୍ଡକୁ ପଛକୁ ବଙ୍କା କର ।

– ଜଂଘ ଓ ନିତମ୍ବକୁ ଭୂମି ଉପରେ ରଖ ଓ ବାହୁଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଭରାଦିଅ ।

### ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୮ : ପର୍ବତାସନ

- ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଉପରକୁ ଟେକ ।
- ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦକୁ ଚଟାଣରେ ସିଧାରଖି ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ଆଣ ।
- ସମଗ୍ର ଶରୀରର ଓଜନ ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ସମାନ ଭାବରେ ବାଣ୍ଟି ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଏହି ଭଙ୍ଗୀରେ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ଚଟାଣକୁ ଛୁଇଁବାରେ ସମର୍ଥହେବ ।

### ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୯ : ଅଶ୍ୱ ସଞ୍ଚାଳାସନ

- ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ହାତ ପାପୁଲି ମଝିକୁ ଆଣ ।
- ତୁମର ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଓ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଭୂମିରେ ସ୍ପର୍ଶ କର ।
- ଡାହାଣ ଜଂଘକୁ ବଙ୍କାଅ ଏବଂ ଛାତିକୁ ଏହାର ଉପରେ ରଖ ।

- ଡାହାଣ ପାଦକୁ ଏପରି ଭାବରେ ରଖ ଯେପରି ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ଆଣ୍ଠୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ଭୂମିସହ ଲମ୍ବଭାବରେ (୯୦°) ହୋଇ ରହିବ ।
- ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ କର, ଛାତି ଏବଂ ଛାତି ଅଞ୍ଚଳକୁ (ଥୋରାସିକ୍) ବଙ୍କା କର ଏବଂ ସାମ୍ନା କୁ ଚାହଁ ।
- ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପାପୁଲି ସିଧା ସରଳ ରେଖାରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

### ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୧୦ : ପାଦହସ୍ତାସନ

- ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧିରେ ଧିରେ ଆଗକୁ ନଇଁ ପାଦପାଖରେ ହାତ ରଖ ।
- କପାଳକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ପେଟକୁ ଜଂଘରେ ଲଗାଅ ।
- ପ୍ରଥମେ ଆଗକୁ ନଇଁହୋଇ କପାଳ ଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛୁଇଁବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଏହା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

## ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୧୧ : ହସ୍ତ ଉତ୍ଥାନାସନ

- ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଅଣ୍ଟାକୁ ପଛକୁ ବଙ୍କା କର ।
- କାନ ଦ୍ୱୟକୁ ବାହୁକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ ।
- ନାଭିରୁ ମୁଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ସହିତ ପିଠିରେ ଅନୁରୂପ ସଙ୍କେତକୁ ଅନୁଭବ କର ।
- ସ୍ମିତ ହାସ ସହ ଆଖିକୁ ଧିରେ ଧିରେ ବନ୍ଦ କର ।

## ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୧୨ : ପ୍ରଣମାସନ

ଧିରେ ଧିରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ ସ୍ଥିତି କୁ ଆସ ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜରେ ଏବଂ ବିନା କୌଣସି ଝଟକାରେ କରିବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।

# ଅଧ୍ୟାୟ – ୩

# ଆସନ

ଆସନ ହେଉଛି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗର ତୃତୀୟ ଅଙ୍ଗ । ଆସନ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆରାମ ଦାୟକ ଭଙ୍ଗୀ । ଯୋଗର ଆସନ ହେଉଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭଙ୍ଗୀ ଯାହା ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ । ଆସନ କେବଳ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ ଏହା ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ଏକ ଅଂଶ । ନିୟମିତ ଭାବରେ ଯୋଗାସନ (ଭଙ୍ଗୀ) କରିବା ଆପଣଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରେ ।

ଯୋଗ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ଅସଂଖ୍ୟ ଯୋଗ ଭଙ୍ଗୀ (ଆସନ) ଅଛି । ଯେତିକି ଜୀବ ଜନ୍ତୁ ଅଛନ୍ତି । ଏହି ଭଙ୍ଗୀଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ପଶୁପକ୍ଷୀ, ସାପ, ମାଛ, କିମ୍ବା ପଦ୍ମପରି ପୁଷ୍ପ ଏବଂ ବୃକ୍ଷଲତା ଇତ୍ୟାଦି ।

ହଠ ଯୋଗ ଯାହାକି ଯୋଗର ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ପ୍ରକାଶ ଯାହା ଶାରୀରିକ ଭଙ୍ଗୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ୩୨ଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶୈଳୀକୁ ଉପସ୍ଥାପନା କରିଥାଏ ଯାହା ଶରୀରର ଶକ୍ତି ପ୍ରବାହକୁ ସୁଗମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଆସନ ଗୁଡ଼ିକ ଶିଖିବ ।

| | |
|---|---|
| – ଠିଆହେବା | ଉତ୍କଟାସନ |
| – ବସିବା | ଗୋମୁଖାସନ |
| – ପ୍ରୋନ (ପେଟେମାଡ଼ି ଶୋଇବା) | ସରଳ ଧନୁରାସନ |
| – ସୁପାଇନ୍ (ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇବା) | ସର୍ବାଙ୍ଗସନ ଏବଂ ମତ୍ସାସନ |

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଏବଂ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନୁସାରେ କର ।

## ଉତ୍କଟାସନ : ଚୌକି ଶୈଳୀ

ଆପଣ ଏକ କାଳ୍ପନିକ ଚୌକିରେ ବସିବାକୁ ଚାହୁଁଛ କି ? ତାହାହେଲେ ଆସ ଉତ୍କଟାସନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ଉତ୍କଟାସନ ଗୋଡ଼କୁ ଅଧିକା ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି ଆସନ ସନ୍ତୁଳିତ ସମୁହର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ ।

ସ୍ଥିତି : ତାଡ଼ାସନ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୧

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୨

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୩

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୪

ଶିଥିଳ ତାଡ଼ାସନ

**ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ**

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଦୁଇହାତ ଉପରକୁ ଉଠାଅ, ଯେପରିକି ବାହୁ ଦୁଇଟି ଦୁଇ କାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ଦୁଇହାତ ପରସ୍ପରକୁ ସମାନ୍ତରାଳ ହୋଇ ରହିବ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୨ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଶରୀରଟି ଚୌକି ଆକୃତି ପରି ଦେଖାଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିତମ୍ବକୁ ତଳକୁ କର ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଏହି ଭଙ୍ଗୀରେ ୧୦ ଗଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୩ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧାକର ଏବଂ ଠିଆହେବା ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୪ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ହାତ ଦୁଇଟି ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ତଳକୁ କର ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସି ଆରମକର ।

**ଉପକାର**

- ଉତ୍କଟାସନ ଗୋଡ଼ର ଗଣ୍ଠି, ଜଂଘ, ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିଥାଏ ।
- ଏହା କାନ୍ଧ ଏବଂ ଛାତିକୁ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ, ଯାହାଫଳରେ ନିଃଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।
- ଏହି ଆସନ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

**ସୀମାବଦ୍ଧତା**

ଆଣ୍ଠୁରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବଳାଗଣ୍ଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ଆଘାତ ଲାଗିଥିବା ମାଂସପେଶୀ କିମ୍ବା ସ୍ନାୟୁରଜ୍ଜୁରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାଥିଲେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଆସନ କରିବେ ନାହିଁ ।

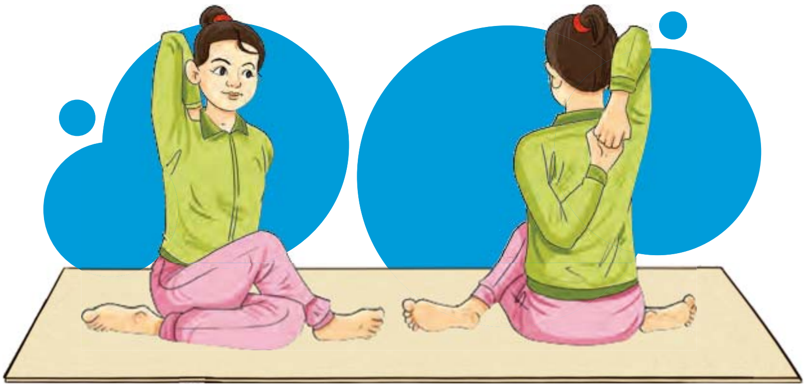
**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍କଟାସନର ଅନ୍ୟସହଜଭଙ୍ଗୀ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।

## ଗୋମୁଖାସନ : ଗାଈ ପରି ମୁହଁ ଭଙ୍ଗୀ

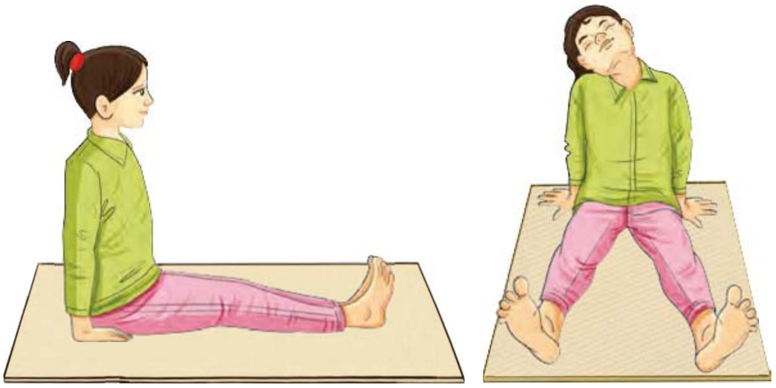
ଏହି ଆସନଟି ଗାଈର ମୁହଁ ପରି ଦେଖାଯାଏ ଆସନ୍ତୁ ଏହି ଭଙ୍ଗୀକୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଶିଖିବା ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪

### ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଭଙ୍ଗୀ ଡାହାଣ ଗୋଇଠିକୁ ବାମ ପଟର ନିତମ୍ବପାଖରେ ରଖ । ପୁଣିଥରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍‌ଗୀ ବାମ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠିକୁ ଡାହାଣ ପାଟର ନିତମ୍ବ ପାଖରେ ରଖ । ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁ ଏକ ସରଳ ରେଖାରେ ଏବଂ ବାମଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରହିବ ।

| | |
|---|---|
| ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୨ : | ଉଭୟ ହାତକୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉଠାଅ । ବାମ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ନିଅ ଏବଂ କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କାକର ଏବଂ ସମୟରେ ଡାହାଣ ହାତ ପଛକୁ ଆଣ ଏବଂ ଉଭୟ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଛନ୍ଦିରଖ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାରଖ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ରଖ ଏବଂ ଆଖିବନ୍ଦ ରଖ । ୧୦ ଗଣନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧାରଣ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ଏହି ଭଙ୍ଗୀରେ ରୁହ । |
| ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୩ : | ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ । ଧିର ଧିରେ ହାତ ଛାଡ଼ । |
| ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୪ : | ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ତୁମର ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଆରାମ ଦିଅ । ପୁଣିଥରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାସହ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ଆରାମ ଦିଅ ।<br>ବିଶ୍ରାମକର ଏବଂ ଏହି ଆସନକୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୋହରାଅ । |

## ଉପକାର

- ଗୋମୁଖାସନ ଆମ ଶରୀରର ସ୍ଥିତିକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ଏବଂ କାନ୍ଧ, ବେକ ଓ ଗୋଡ଼ର କଠିନତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।
- ଏହା ମଧ୍ୟ ବଳାଗଣ୍ଠି, ନିତମ୍ବ, ଜଂଘ, କନ୍ଧ, ଛାତି ଓ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।
- ଏହା ମନର ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଚାପ ଏବଂ ଶରୀରର କମାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

**ସୀମାବଦ୍ଧତା :**

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଣ୍ଠୁ ଓ ବଳାଗଣ୍ଠିରେ ତୀବ୍ର ସମସ୍ୟା ଥାଏ ସେହିମାନେ ଆରମ୍ଭରୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଠାରୁ ଦୂରେଇଯିବା ଉଚିତ୍ ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

- ଆସନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କାନ୍ଧରେ ଖଞ୍ଜା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ।
- ଯଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁପରସ୍ପର ଛନ୍ଦିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ତେବେ ସେମାନେ ଏକ ଛୋଟ ଟାୱେଲ୍ କିମ୍ବା ରୁମାଲ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ।

## ଧନୁରାସନ (ଧନୁଭଙ୍ଗୀ)

ତୁମେ ଜାଣ କି 'ବୋ'ର ଅର୍ଥ ଧନୁ ବୋଲି ? ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ପିଠିର ଭଙ୍ଗୀ ଧନୁପରି ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଧନୁଭଙ୍ଗୀ କୁହାଯାଏ । ଧନୁରାସନ କରିବା ପଦ୍ଧତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଆସ ଆମେ ଶିଖିବା ।

ସ୍ଥିତି
ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୋଇବା
(ପ୍ରୋନ୍)

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨
ଧନୁରାସନ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪

ବିଶ୍ରାନ୍ତି :
ମକରାସନ

**ସ୍ଥିତି : ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୋଇବା ଭଙ୍ଗୀ (ପ୍ରୋନ୍)**

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ଭାଙ୍ଗି ବଳାଗଣ୍ଠି ଦୁଇଟିକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି ଗୋଇଠି ଦୁଇଟିକୁ ଏକାଠି କରି ନିତମ୍ବ ପାଖକୁ ଆଣ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସନିଅ, ଛାତି, ମୁଣ୍ଡକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଉପରକୁ ଟାଣ, ମୁଣ୍ଡକୁ ଟିକିଏ ପଛକୁ ନୁଆଁଅ । ଯେପରି ଆସନଟି ଧନୁପରି ହେବ । ତୁମ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କର ଏହାଦ୍ୱାରା ମୁହଁକୁ ଆରାମ ମିଳିବ । କିଛି ସମୟ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ୧୦ ଗଣିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୩ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧିରେ ଧିରେ ଜଂଘକୁ ତଳକୁ କର ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ଚଟାଣରେ ଲଗାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୪ : ହାତ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ଦୁଇହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ନିଅ ଏବଂ ତଳକୁ ମୁହାଁଇ ରଖ । କପାଳକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ରଖ ।

ବିଶ୍ରାନ୍ତି – ମକରାସନ

**ଉପକାର**

- ଧନୁରାସନ ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାସହ ପିଠି ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜଭୂତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଛାତି ଓ କାନ୍ଧକୁ ଖୋଲିଦିଏ ।
- ଏହା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ସହଜ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ପାଚନକ୍ରିୟାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

**ସୀମାବଦ୍ଧତା :**

ଗୋଇଠି, ମଣିବନ୍ଧ କିମ୍ବା ମେଣ୍ଟ ଦଣ୍ଡ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଣସି ଆଘାତ ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

- ଏହି ଆସନ ପରେ ପର୍ବତାସନ ଭଳି ଆଗକୁ ନଇଁବା ଆସନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

## ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ : କାନ୍ଧଉତ୍‌ଥାନ ଭଙ୍ଗୀ

'ସର୍ବ'ର ଅର୍ଥ 'ସମସ୍ତ', 'ଅଙ୍ଗ' ଅର୍ଥ ଶରୀରର ଅଂଶ ଏବଂ 'ଆସନ'ର ଅର୍ଥ ଭଙ୍ଗୀ । ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଗର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ଆସନର ରାଣୀ କୁହାଯାଏ ।

ଆସ ଏହାକୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ କରି ଶିଖିବା ।

ସ୍ଥିତି : ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ଭଙ୍ଗୀ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪

ସର୍ବାଙ୍ଗସନ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୬

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୭

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୮

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ସୁବାସନ

**ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ** (ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ଭଙ୍ଗୀକୁ ଆସ)

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ନ ଭାଙ୍ଗୀ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣରେ ଉଠାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୨ : ଶ୍ୱାସ ନେବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣରେ ଉଠାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୩ : ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ନିଅ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଗୁଡ଼ିକ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ନହୋଇଛି । ହାତକୁ ଆଗକୁ ଆଣ ଏବଂ ଭୂମି ଉପରେ ରଖ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୪ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଧିରେ ଧିରେ ଶରୀରକୁ ଲମ୍ବାଭାବରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଚିବୁକ ଛାତିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ଚୁଡ଼ାନ୍ତ ସ୍ଥିତି 'L' ଅକ୍ଷର ଆକୃତି ସହିତ ସମାନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ସାଧାରଣ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାସହ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ୧୦ ଗଣନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୫ : ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଉଭୟଗୋଡ଼ ଧିରେ ଧିରେ ପଛକୁ ନିଅ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଡ଼ଦୁଇଟି ଭୂମିରେ ସମାନ୍ତରାଳ ନ ହୋଇଛି ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୬ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣକୁ ଫେରାଇ ଆଣ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୭ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣକୁ ଆଣ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୮ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ଜାରିରଖ ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଧିରେ ଧିରେ ଭୂମିରେ ରଖ । ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଶବାସନ ।

## ଉପକାର

– ସର୍ବାଙ୍ଗସନ ବେକର ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ, ଆଖି, ନାକ ଏବଂ କାନକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
– ଏହା ଗୋଡ଼, ବାହୁ, କାନ୍ଧକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ କରିଥାଏ ।
– ଏହା ଥାଏରଡ ଏବଂ ପାରାଥାଏରଡ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ ।
– ଏହା ବେକର ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ, ଆଖି, କାନ୍ଧ ଓ ଟନ୍‌ସିଲ୍‌କୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।
– ଏହା ଧ୍ୟାନ, ଏକାଗ୍ରତା, ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ମନୋବଳକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

**ସୀମାବଦ୍ଧତା :**

ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା, ବେକରେ ଆଘାତ, ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ଏବଂ ଆଖି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯେପରିକି ଉଦାହରଣ ଉଚ୍ଚ ସମୀପ ଦୃଷ୍ଟି ରୋଗଥାଏ ତେବେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

– ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବେକକୁ ଆରମ୍ ଦେବେ ଏବଂ ଝଟକା (ଜର୍କ) ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
– ଯଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କିମ୍ୱା ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ପରି ଅନୁଭବ କରିବେ ତେବେ ସେହି ଆସନରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

## ମତ୍ସାସନ (ମାଛ ପରିଭଙ୍ଗୀ)

ଏହି ନାମ ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ 'ମତ୍ସ୍ୟ'ରୁ ଆସିଅଛି ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମାଛ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ଏହି ଭଙ୍ଗୀର ନାମ କିପରି ମତ୍ସ୍ୟାସନ ହେଲା ?

ଏହି ଭଙ୍ଗୀର ଶୈଳୀରେ ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦିବା, ମାଛ ଲଞ୍ଜର ଆକୃତି ସହିତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ପରିପ୍ରକାଶ କରେ ଏଣୁ ଏହାକୁ ମତ୍ସ୍ୟାସନ କୁହାଯାଇଛି । ଆସ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଏହି ଶୈଳୀକୁ ଶିଖିବା ।

ସ୍ଥିତି : ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବାପରି ଭଙ୍ଗୀ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪

ମତ୍ସ୍ୟାସନ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୬

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୭

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୮

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଶବାସନ

**ସ୍ଥିତି :**

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି ଏହାକୁ ବାମ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ରଖ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ । ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି ଏହାକୁ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ରଖ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୩ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାବେଳେ ଉପର ପାପୁଲିକୁ ବେକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ । ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକ ଗୋଡ଼ ଆଡ଼କୁ ରଖି ପାପଲିକୁ ଭୂମିରେ ରଖ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୪ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ଧିରେ ଧିରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଅଂଶକୁ ଭୂମିରେ ରଖ । ପାଦକୁ ହାତରେ ଧରି ଏକ ସେତୁ ଆକାର ଅଣ୍ଟାପାଖରେ ସୃଷ୍ଟି କର । ୧୦ ଗଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଭଙ୍ଗୀରେ ରୁହ ଏବଂ ଆଖିବନ୍ଦ ରଖି ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୫ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ଉଭୟ ହାତକୁ ବେକର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପଛକୁ ରଖ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୬ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ବେଳେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଉଠାଅ ଏବଂ ଏହାକୁ ଭୂମିରେ ରଖ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୭ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ ଡାହାଣ ରୋଡ଼କୁ ମୁକ୍ତକର ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୮ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ । ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ମୁକ୍ତ କର ।

ବିଶ୍ରାନ୍ତି – ଶବାସନ

## ଉପକାର

- ମତ୍ସାସନ ଥାଏରଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସ୍ୱଭାବିକ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ ଓ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଏହା ବେକ ଓ କାନ୍ଧ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଚାପକୁ ଦୂର କରେ ।
- ଏହା ଆଣ୍ଠୁର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରାଏ ।
- ଏହା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ଆଜମା ଓ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ ।

**ସୀମାବଦ୍ଧତା :**

– ଯଦି କୌଣସି ଆବଡ଼ୋମିନାଲ୍ (ପେଟ) କିମ୍ବା ଥୋରାସିକ୍ (ଛାତି) ସର୍ଜରୀ, ବେକ ଆଘାତ, ହାର୍ଣ୍ଣିଆ, ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲସର୍ ଇତ୍ୟାଦି ଥାଏ ତେବେ ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାଠାରୁ ଦୁରେଇ ରୁହ ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

– ଏହି ଆସନ ଯତ୍ନର ସହିତ କରିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଘାତ ଲାଗିବା ବହୁତ ସହଜ ଅଟେ ।

– ଯଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ପଦ୍ମାସନ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ତେବେ ସେମାନେ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧାରଖି ଆସନ କରି ପାରିବେ ।

## ବିଶ୍ରାମ ବା ଆରାମ :

ସମସ୍ତ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସପରେ ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ପୁନଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଏବଂ ସତେଜତା ପାଇଁ ଆରାମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଆରାମ ଦାୟକ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକ ମାଂସପେଶୀର ଜଡ଼ତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ହୋଇଥାଏ ଓ ମନ ଶାନ୍ତ ରହେ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଶବାସନରେ ଶୋଇରୁହ । ଗୋଡ଼ ଦୁରେଇ ରଖ, ହାତ ଦୂରେଇ ରଖ, ଏବଂ ପାପୁଲି ଉପରକୁ ରଖ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ । ଆରାମ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମିକ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ୬ଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ ଖେଳଶିକ୍ଷା ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଦେଖ ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

– ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ଶିଥିଳୀ କରଣ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ପରି ଗତିଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପରେ ଏହି କୌଶଳର ସର୍ବାଧିକ ଲାଭ ହାସଲ କରାଯାଇପାରିବ ।

– ଆରାମ ପରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ରାସ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

## ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ :

### ଆପଣ କ'ଣ ବିରାଡ଼ି ପରି ପ୍ରସାରିତ (ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍) ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ?

ପ୍ରାଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ୱଭାବିକ କରିବା ଜରୁରୀ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଶ୍ୱାସକୁ ଏକ ସମାନ, ଅବିରତ ଏବଂ ତାଳମୟ କରିବାପାଇଁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ସଚେତନତା ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସନ୍ତୁ ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ ଓ ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ଏହି ଆସନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏହି ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି କାରଣ ଏହା ବିରାଡ଼ି ଏବଂ ବାଘ ମାନଙ୍କ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିଥାଏ ।

ଆସ ଶିଖିବା ଶରୀରକୁ କିପରି ପ୍ରସାରିତ କରାଯାଏ ।

## ମାର୍ଜାରୀଆସନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ (ବିରାଡ଼ି ପରି ପ୍ରସାରିତ ଭଙ୍ଗୀ)

ସ୍ଥିତି : ଦଣ୍ଡାସନ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୬

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଦଣ୍ଡାସନ

**ସ୍ଥିତି : ଦଣ୍ଡାସନ**

| | |
|---|---|
| ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ : | ବାମଗୋଡ଼ ଓ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ବଜ୍ରାସନରେ ବସ । |
| ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୨ : | ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ଆପଣଙ୍କର ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଚଟାଣରେ ରଖ । ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମର ବାହୁ, ଜଙ୍ଘ ଏବଂ ଗୋଇଠି କାନ୍ଧ ପରିମିତ ଓସାରରେ ରହିଛି ଏବଂ ତୁମର ବାହୁ ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଚଟାଣ ସହିତ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ରହିବ । |
| ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୩ : | ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ତୁମର ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଛାତକୁ ଚାହିଁ ରୁହ । ଏକ ସମୟରେ ତୁମ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନିମ୍ନ ପଟକୁ ଦବାଅ ଯାହାଦ୍ୱାରା ପିଠି ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ହୋଇପାରିବ । |
| ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୪ : | ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ମେରୁଦଣ୍ଡ ଉପରକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ନୁଆଇଁ ଚିବୁକକୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଆଣ । ଏହା ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ । ଏହାକୁ ୫ ଥର ଦୋହରାଅ । |
| ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୫ : | ଅଭ୍ୟାସ ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ । |
| ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୬ : | ଧୀରେ ଧୀରେ ବଜ୍ରାସନକୁ ଫେରିଆସ । ଏହା ପରେ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖ । |

## ଉପକାର

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ ବେକ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

**ସୀମାବଦ୍ଧତା :**

ଆଣ୍ଠୁରେ ଆଘାତ କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଏକ ବାଘ ପରି ପ୍ରସାରିତ ହେବା ।

## ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ (ବାଘ ପରି ପ୍ରସାରିତ ଭଙ୍ଗୀ)

ସ୍ଥିତି : ଦଣ୍ଡାସନ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୬

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଦଣ୍ଡାସନ

**ଦଣ୍ଡାସନ ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ**

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ : ଡାହାଣ ଏବଂ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ବଜ୍ରାସନରେ ବସ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୨ : ଆଗକୁ ନଇଁ କାନ୍ଧ ସହିତ ସମାନ ଭାବରେ ହାତକୁ ଚଟାଣରେ ରଖ ଏବଂ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକ ଆଗକୁ ରଖି ସମ୍ମୁଖକୁ ଦେଖ । ବାହୁ, ଜଙ୍ଘ, ଗୋଇଠିକୁ କାନ୍ଧ ପରିମିତ ଓସାର କର । ବାହୁ ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଚଟାଣ ସହିତ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ରହିବ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୩ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଉଠାଇ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୪ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ତଳକୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ । ଏକ ସମୟରେ ପିଠିକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ନୁଆଇଁ ଆଣ୍ଠୁକୁ ନାକ ଆଡ଼କୁ ଆଣ । ଏହା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗୋଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅଟେ । ଏହାକୁ ୩ରୁ ୫ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କର ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୫ : ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଭଙ୍ଗୀକୁ ଆସ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୬ : ଧୀରେ ଧୀରେ ବଜ୍ରାସନକୁ ଆସ । ତୁମ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅ ଏବଂ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

## ଉପକାର

- ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ ସହିତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ଗୋଡ଼ ଓ ଅଣ୍ଟା ଗଣ୍ଠିକୁ ଢିଲା କରିଥାଏ ।
- ଏହା ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତ କରିବାରେ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ନିତମ୍ବ ଏବଂ ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

**ସୀମାବଦ୍ଧତା :**

ଆଣ୍ଠୁରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ଆଘାତ ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

**ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

- ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବେ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଉଭୟ ପାପୁଲି ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁରେ ଆରାମରେ ଠିଆ ହୋଇ ପାରୁଛନ୍ତି ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କିଛି ସମୟପାଇଁ ଶଶାଙ୍କାସନ କିମ୍ବା ବାଳାସନରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ପାରିବେ ।

# ଅଧ୍ୟାୟ – ୪

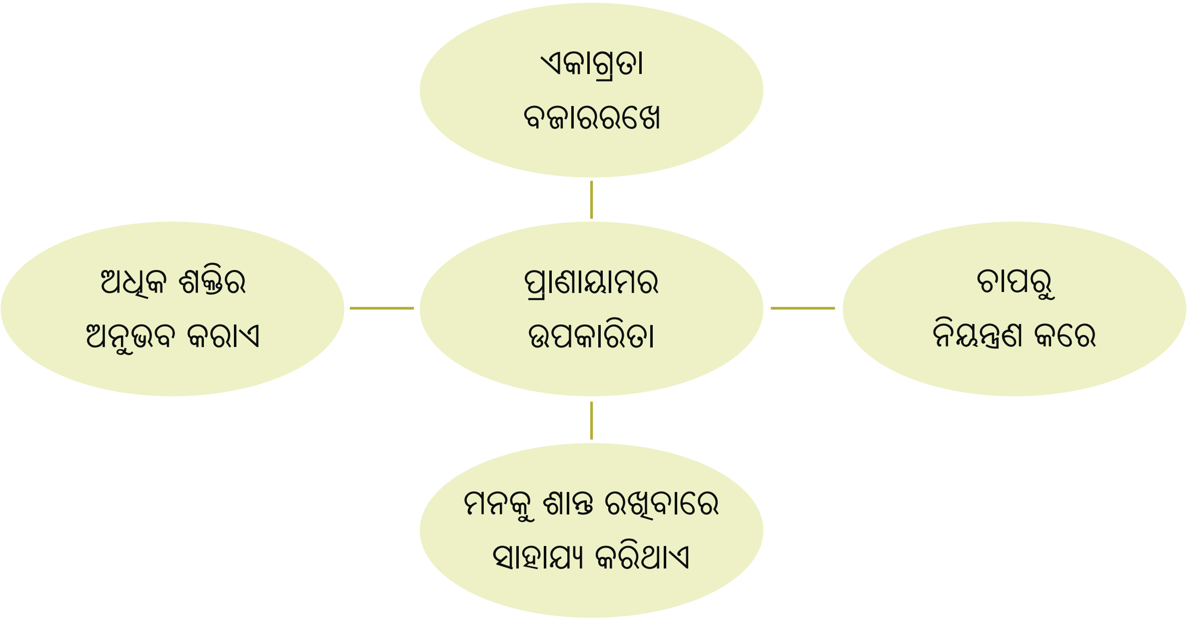
# ପ୍ରାଣାୟାମ

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ଆମେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଚତୁର୍ଥଦିଗ ବିଷୟରେ ଅଧିକା ଜାଣିବା ଯାହାକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି ଆମର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ । ଯୋଗରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାଧମ ହିସାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାର କୌଶଳ ଯାହା ଆମର ଜୀବନ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ତାହା ପ୍ରାଣାୟମ ଅଟେ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଶବ୍ଦଟି ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦରୁ ଆସିଅଛି । "ପ୍ରାଣ" ଅର୍ଥ ଜୀବନଶକ୍ତି "ଆୟାମ" ଅର୍ଥ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା । ତେଣୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି ଏକ ମାଧମ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ସଚେତନ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରି ଜୀବନରେ ସୁଖୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବା ।

## ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?

ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଯେପରି ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ସେହିପରି ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବାକୁ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବାପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଛତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ କାରଣ ଏହା ପାଠପଢ଼ା ସମୟରେ ଏକାଗ୍ରତା ବଜାୟ ରଖିବା, ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଶାନ୍ତ ରହିବା ଏବଂ ଖେଳ କିମ୍ୱା ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।



ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସକାଳେ କିଛି ସମୟ ଲେଖାଏଁ ପ୍ରାଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ତୁମେ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ କମ୍ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବ ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ଆମେ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଯାହାକି ଆମେ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିଖିଥିଲେ ।

## ୧. ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା :

ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରାଣାୟମ ନିମିତ୍ତ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଅଭ୍ୟାସ । ଏହା ଭୁଲ୍ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ସଂଶୋଧନ କରେ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଜୀବନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

## ୨. ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରଣାୟାମ :

ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ ଏକ ସରଳ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ କୌଶଳ ଯାହା ପ୍ରାଣ (ଜୀବନଶକ୍ତି)ର ପ୍ରବାହକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତି ପଥ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା କରିଥାଏ ।

## ୩. ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ :

ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏକ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖୁଥିବା କୌଶଳ ଯାହା ମନ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର ଉପରେ ସହଜ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିଥାଏ ।

(ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଖେଳ ଶିକ୍ଷା ୬ଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଦେଖ ।)

**ଆସ ଆମେ ଶନ୍ମୁଖୀ ମୁଦ୍ରା ଗ୍ରହଣ କରି ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟମ ଶିକ୍ଷା କରିବା :**

ଶନ୍ମୁଖୀ ଅର୍ଥ ଛଅଟି ଦ୍ୱାର ବା ମୁଖ । ଶନ୍ମୁଖୀ ମୁଦ୍ରାରେ ବାହ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଛଅଟି ଦ୍ୱାର; ଦୁଇଟି ଆଖି, ଦୁଇଟି କାନ, ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଭିତର ସଚେତନତାକୁ ପୁନଃ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ଏକ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦରେ ଏହା ଉଭୟ ହାତରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ଛଅଗୋଟି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ବନ୍ଦକରି ଦିଏ ।

– ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାକରି, ମୁହଁରେ ହସ ଏବଂ ଆଖି ବନ୍ଦକରି ସୁଖାସନରେ ବସ ।

– ବର୍ତ୍ତମାନ ଉଭୟ ହାତକୁ କାନ୍ଧସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠାଅ । ତୁମ କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କାଇ, ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ କାନକୁ ବନ୍ଦ କର ।

– ଆଖିପତା ଉପରେ ହାଲୁକା ଭାବରେ ତୁମର ତର୍ଜନୀ, ମଧ୍ୟମା ନାକ ପୁଡ଼ା ଉପରେ, ଅନାମିକା ଏବଂ କନିଷ୍ଠା ଓଠ ଉପରେ ଓ ତଳେ ରହିବ ଯେପରି ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

– ଧୀରେ ଏବଂ ଗଭୀର ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପୂରଣ କର ।

– ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମହୁମାଛିଭଳି ଏକ ସ୍ଥିର ନିମ୍ନଧ୍ୱନି ପାଟିରୁ ବାହାର କର (ଓଁକାର ଶବ୍ଦରୁ ଉଁ କାର ଶବ୍ଦ) । ଶବ୍ଦର କମ୍ପନ ତୁମ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଅନୁଭବ କର । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ୫ଥର ଦୋହରାଅ ।

**ଶନ୍ମୁଖୀ ମୁଦ୍ରାର ଉପକାରିତା :**

– ଶନ୍ମୁଖୀ ମୁଦ୍ରା ମନ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ ।

– ଏହା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ସଚେତନତାକୁ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୁଳିତ କରିଥାଏ ।

– ଏହା ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇବାରେ ଏବଂ ଉତ୍କଣ୍ଠା ହ୍ରାସ ପରିଚାଳନାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

– ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଧ୍ୱନି ଅନୁଭବ କରିଲେ କି ନାହିଁ ପଚାରିବେ ।

– ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସେମାନଙ୍କର ମନର ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ପଚାରିବେ ।

**ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ଆମେ ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଷୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଶିଖିବା :**

## ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମ

ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମ ଏକ ବିଶେଷ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜଡ଼ିତ ବ୍ୟାୟାମ। ଯାହା 'ଫୁଙ୍କାନୀ' (ବେଲୋଜ) ପରି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ଛାଡ଼ିବା ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ତୁମେ ଏହାକୁ ଧୀରେ କିମ୍ବ ଶିଘ୍ର କରିପାରିବ ଯେମିତି ତୁମକୁ ଆରାମ ଦାୟକ ଅନୁଭବ ହେବ ।

ଭସ୍ତ୍ରିକା ସମୟରେ ତୁମେ ଗଭୀର ଏବଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମର ଶରୀର ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ପାଇପାରିବ । ତୁମେ ଦେଖ ତୁମ ଛାତି ଫୁଙ୍କାନୀପରି ଶକ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବ ।

ଭସ୍ତ୍ରିକାର ଦୁଇଟି ଅଂଶ ଅଛି : ପ୍ରଥମ ଅଂଶଟି ଶ୍ୱାସ ସଫା କରିବା ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଂଶଟି ଧୀର ଏବଂ ଶାନ୍ତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା । ତେଣୁ ଭସ୍ତ୍ରିକାକୁ କେତେକ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ସଫାକରିବା ଏବଂ ଶାନ୍ତଶ୍ୱାସ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟର ସେତୁ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

## ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମର ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଅଭ୍ୟାସ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ : ଏକ ଆରମ ଦାୟକ ଭଙ୍ଗୀରେ ସୁଖାସନ କିମ୍ୱା ବଜ୍ରାସନରେ ବସ । ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧାରଖ ଏବଂ ଆଖିବନ୍ଦ କରି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୨ : ଉଭୟ ନାକ ପୁଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ଏକ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ବାୟୁରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ କର ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୩ : ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ପରେ ଶିଘ୍ର କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ୫ଥର ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ । ଏହା ଭସ୍ତ୍ରିକାର ଗୋଟି, ଚକ୍ର ବା ରାଉଣ୍ଡ ସମାପ୍ତ କରେ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୪ : ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ୩ ରାଉଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରିରଖ ।

**ଉପକାରିତା :**

– ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।
– ଏହା ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ଆରମା ଦିଏ ଏହାଗ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

**ସୀମାବଦ୍ଧତା :**

ବିନା କ୍ଲାନ୍ତିରେ ଅଧିକ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁ ନ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବେ ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

– ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିନା କୌଣସି ଝଟକା ଦେଇ ଏହି ପ୍ରାଣାୟମ ଧୀର ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।

## ମୁଦ୍ରା

**ହସ୍ତ ମୁଦ୍ରାର ପରିଚୟ :**

ଆସ ହସ୍ତମୁଦ୍ରା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ତୁମେ କେବେ ସାଧୁ କିମ୍ବା ଦେବତାଙ୍କ ହାତର ଭଙ୍ଗୀକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଚିତ୍ରରେ ଦେଖିଛକି ? ଏଗୁଡ଼ିକୁ ହସ୍ତ ମୁଦ୍ରା କୁହଯାଏ ।

ମୁଦ୍ରା ହାତର ଇଙ୍ଗିତ ଯାହା ଶରୀର, ମନ ଓ ଶକ୍ତିକୁ ସଂଯୋଗ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମୁଦ୍ରା ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ 'ଇଙ୍ଗିତ' ଯାହା ସଂସ୍କୃତରେ 'ମୋହର' । ଏହା ହାତର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଇଙ୍ଗିତ ଯାହା ଶକ୍ତି ପ୍ରବାହକୁ ଆରାମରେ ପରିଚାଳିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଉନ୍ନତ ଅନୁଭବ କରିବାପାଇଁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ବ୍ୟବହାର କରିଆସୁଛନ୍ତି ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ଆମେ ଜ୍ଞାନମୁଦ୍ରା ବିଷୟରେ ଶିଖିବା । ଜ୍ଞାନମୁଦ୍ରା ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସରଳ ମୁଦ୍ରା ଯାହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ ।

**ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରାର ପର୍ଯ୍ୟାକ୍ରମେ ଅଭ୍ୟାସ :**

୧ । ପ୍ରଥମେ ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ଚେୟାର ପରି ପିଠିକୁ ସିଧାରଖି ଆରାମରେ ବସ ।

୨ । ତୁମର ଦୁଇ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ । ହାତର ପାପୁଲି ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ ହୋଇ ରଖ ।

୩ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣଙ୍କର ହାତ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ସହିତ ତର୍ଜନୀ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ସ୍ପର୍ଶ କର । ଅଧିକ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କର ନାହିଁ ।

୪ । ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ସିଧାରଖ । ହାତ ଉପର ପଟକୁ ମୁହଁକରି ରହିବ ।

୫ । ତୁମର ଧ୍ୟାନ କେବଳ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ରଖ ।

୬ । ଏହି ମୁଦ୍ରାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

**ଉପକାର :**

– ଜ୍ଞାନ ମୁଦା ମାନସିକ ଚାପ, କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂର କରେ ।

– ଏହା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ।

– ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଆମେ ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ସହିତ ଶନ୍ମୁଖୀ ମୁଦ୍ରା ମଧ୍ୟ ଶିଖିଲୁ ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ବିଶେଷ କରି ପଢ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

**ପ୍ରତ୍ୟାହାର**

**ପ୍ରିୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ,**

**ତୁମେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ବିଷୟରେ ଜାଣିଛକି ?**

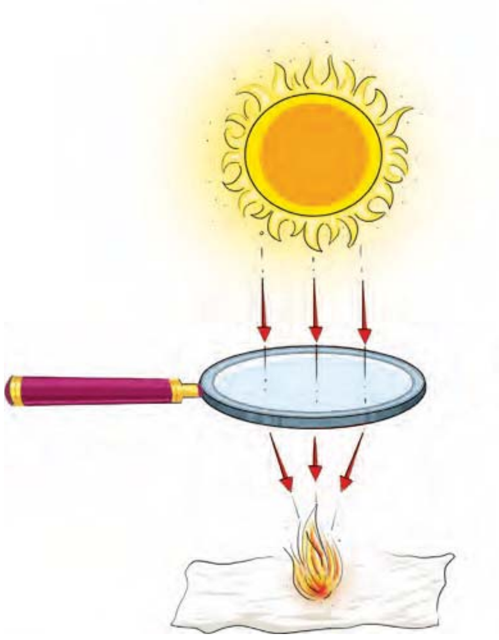
ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହେଉଛି ଏକ ବିଶେଷ ଉପାୟ ଯାହା ଆମକୁ ଏକାଗ୍ର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଏକାଗ୍ର ଏବଂ ଶାନ୍ତ ରହିବାର ସୁଗମ ପଥ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହେଉଛି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପଞ୍ଚମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯାହାକି ଆମକୁ ଗଭୀର ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭାବରେ ଏକାଗ୍ର ହେବାକୁ ଶିକ୍ଷାଦିଏ । ତେଣୁ ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରି କିପରି ବିଭ୍ରାନ୍ତିକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଶିଖିବା ।

**ଘଣ୍ଟା ଶବ୍ଦରେ ତୁମର କାନକୁ ସଂଯୋଗ କରି ଏକାଗ୍ରତା ବିକାଶ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :**

ଆସ ମନ୍ଦିର ଘଣ୍ଟାର ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା । ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଶକ୍ତିଶାଳୀ 'ବୋଙ୍ଗ' ସହିତ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ବାଜିବା ଜାରି ରହେ । ଲକ୍ଷ୍ୟକର ବାଜିବାର ଶବ୍ଦ କିପରି ବଦଳୁଛି– ଏହା ପ୍ରଥମେ ଉଚ୍ଚ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ତା'ପରେ ଧିରେ ଧିରେ କମିଯାଇ ଶେଷରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ନିଶବ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ବା ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ।

ତୁମ ଭିତରେ ଏହି ଶବ୍ଦର କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର ।

## ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣା ଏବଂ ସମାଧି ।



ଧାରଣା ଅର୍ଥ ଏକକ ବିନ୍ଦୁରେ ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ମନକୁ ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ଧ୍ୟାନରେ ରଖିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଧାରଣା ହେଉଛି ତୁମ ମନ ପାଇଁ ଏକ ଦୃଷ୍ଟିନିବେଶର ବ୍ୟବହାର କରିବା । ଏହା କେବଳ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ତୁମର ମନକୁ ତାଲିମ୍ ଦେବା ବିଷୟରେ ଯେପରି ଏକ ଯବକାଚ (ମାଗ୍ନିଫାଇଙ୍ଗ୍ ଗ୍ଲାସ) ସହିତ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣକୁ ଦୃଷ୍ଟି ନିବେଶ କରିବା ବା ଏକାଗ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

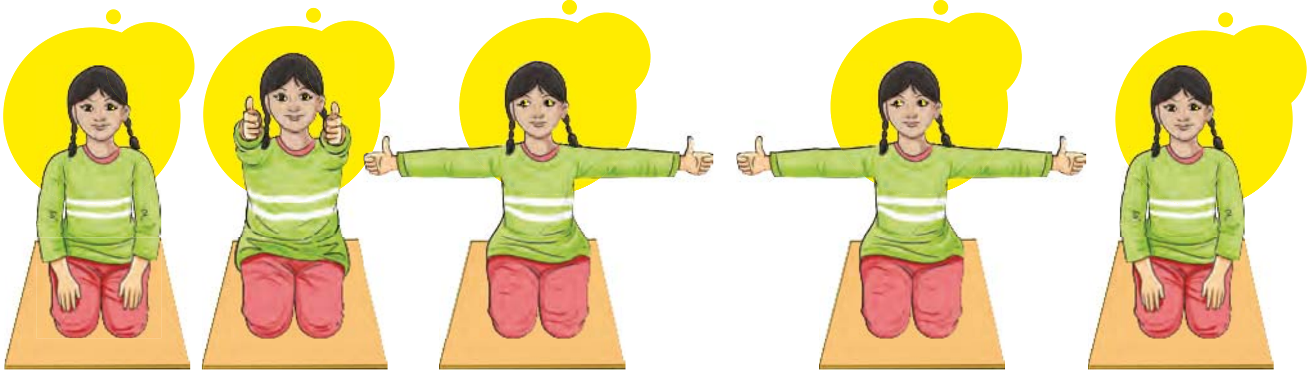
ଯେତେବେଳେ ତୁମର ମନ ଏକାଗ୍ର ହୁଏ ଏହା ତୁମକୁ ଭଲ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଏକାଗ୍ର ନିମିତ୍ତ ତୁମର ଚିନ୍ତାଧାରା ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାପାଇଁ କିଛି ଜିନିଷ ବାଛି ଧାରଣା ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ । ଯେପରି ତୁମର ନିଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ଏକ ଶବ୍ଦ ତୁମର ମନକୁ ଭ୍ରମିତ ହେବାରେ ରୋକିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବ । ଏହି ଦକ୍ଷତା ଧ୍ୟାନ ସହିତ ତୁମକୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାନ୍ତି ଖୋଜିବାରେ ସାହଯ୍ୟ କରେ, ଯାହାକି ଯୋଗର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ । ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ଜତ୍ରୁତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ଶିଖିଥିଲେ ଯାହାକି ଆମର ଧ୍ୟାନକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ । ଆସ ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ଜାରିରଖିବା ।

ଏକକ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଆସ ଧାରଣା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା । ଜତ୍ରୁତ୍ରାଟକ ହେଉଛି ଯୌଗିକ ଦୃଷ୍ଟି ଯାହା ଏକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ଏକାଗ୍ରତା କିମ୍ବା ଧ୍ୟାନ ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଯେଉଁଥିରେ ଦୃଷ୍ଟି ଏକ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ । ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ତୁମର ଆଖି ସଫା କରିବା ଏକ ଭଲ ଉପାୟ ।

**ହାତର ପାପୁଲି ବ୍ୟବହାର କରି ଆଖି ସଫା କରିବା :**

ତୁମର ହାତକୁ ସାବୁନରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇଦିଅ । ତୁମର ଡାହାଣ ହାତ ପାପୁଲିରେ ଏକ କପ୍ ତିଆରି କର ଏବଂ ଏହାକୁ ପରିସ୍କାର ପାଣିରେ ଭରିନିଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ଡାହାଣ ଆଖି ପତାକୁ ଏହି ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଅ । କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖି ପତା ଖୋଲ ଓ ବନ୍ଦ କର । ବାମ ଆଖି ସହିତ ସମାନ ଅଭ୍ୟାସ ଦୋହରାଅ ।

## ଜତ୍ରୁତ୍ରାଟକ



ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୧ ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୨ ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୩ ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୪ ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୫

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ : ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ଆରାମରେ ବସ । ଆଖି ଖୋଲା ରଖ ଏବଂ ଜଂଘ ଉପରେ ହାତ ରଖ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୨ : ବର୍ତ୍ତମାନ ଉଭୟ ହାତକୁ ସାମ୍ନାକୁ ଲମ୍ବାଇ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରକୁ ଉଠାଇ ମୁଠା କର ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୩ : ଉଭୟ ହାତକୁ ସିଧାଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଉଭୟ କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ ଏବଂ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଅନାଇ ରହ । ଦୃଷ୍ଟି ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାତ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଲମ୍ବାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୪ : ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ହାତକୁ ଧରି କିଛି ସମୟପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖ । ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଅନାଇ ଧିରେ ଧିରେ ହାତକୁ ମୂଳ ସ୍ଥିତିକୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ । ମୁଣ୍ଡକୁ ନ ହଲାଇ, କେବଳ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫ : ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସରଳ ଭାବରେ ପାପୁଲି ଘଷିବା କ୍ରିୟା କରି ଏବଂ ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।

## ସରଳ ପାପୁଲି ଘଷିବା ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଉଭୟ ପାପୁଲିକୁ ଗରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଷ ।
- ତୁମ ପାପୁଲିକୁ ଆଖି ଉପରେ ଧିରେ ରଖ । (ଆଖି ଡୋଳା ଉପରେ ଚାପ ପକାଅ ନାହିଁ) ।
- ଆଖି ବନ୍ଦରଖ ।
- ୧୦ ରୁ ୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ତୁମ ଆଖିରେ ପାପୁଲିକୁ ରଖ ଏବଂ ତା'ପରେ ଧିରେ ଆଖି ଖୋଲ ।

**ଉପକାର :**

- ଜତ୍ରୁତ୍ରାଟକର ପାର୍ଶ୍ୱ ଦୃଶ୍ୟ ଆଖି ଚାରିପାଖର ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ ।
- ଏହା ବକ୍ର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ସହ ଠିକ୍ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି, ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାକୁ ମଧ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

**ସୀମାବଦ୍ଧତା :**

ଗୁରୁତର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :**

- ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଘଣ୍ଟା ଏବଂ ଚଷମା କାଢ଼ିଛନ୍ତି ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ବେକ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାରଖି ବସିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ସର୍ବଦା ଆଖି କିଛି ସମୟ ଖୋଲି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କହିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସପରେ ପାପୁଲି ଘଷିବା ଏବଂ ଆଖିଉପରେ ଲଗାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ କରିବା ପାଇଁ କହିବେ ।
- ଜତ୍ରୁତ୍ରାଟକର ଉପର ତଳ, ବାମ ଡାହାଣ ଗତି ପାଇଁ ଖେଳଶିକ୍ଷାର ୬ଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଦେଖିବେ ।

## ଧ୍ୟାନ :

ଧ୍ୟାନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନ ନିବେଶ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ଏକାଗ୍ର ହୋଇପାରୁ ସେତେବେଳେ ଆମର ମନ ଶାନ୍ତି ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥିରତାକୁ ଧ୍ୟାନ କୁହାଯାଏ । ଧ୍ୟାନ ଆମକୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଯଦିଓ ଆମଶରୀର ଆଖପାଖରେ ପରିସ୍ଥିତି ଗଣ୍ଡଗୋଳ କିମ୍ବା ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । କଳ୍ପନା କର ଯେ ନିଜର ମନକୁ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସରଳ ରେଖା ଆଲୋକ ପରି ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ଉପରେ ଏକାଗ୍ର କରିବା ପାଇଁ ତାଲିମ୍ ଦେବେ । ଯାହାକୁ ଧ୍ୟାନ ଧାରଣା କୁହାଯାଏ । ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଧାରଣା ଉଭୟ ଆପଣାଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଭଲଭାବରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାରେ, ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଶାନ୍ତ ରହିବାରେ ଏବଂ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନଜୀବନରେ ଅଧିକା ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବ ।

**କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ**

### ସରଳ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆସ ସରଳ ଧ୍ୟାନ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଶିଖିବା ।

- ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ବଜ୍ରାସନରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାରଖି ଆରାମଦାୟକ ଭଙ୍ଗୀରେ ବସ ଏବଂ ଆଖି ବନ୍ଦକର ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଧିରେ ଧିରେ ଆପଣଙ୍କ ଧ୍ୟାନକୁ ଆପଣଙ୍କର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିଭୂତ କର । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ତୁମର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ।
- ଯଦି ତୁମ ମନରେ ଚିନ୍ତା ଆସେ ତେବେ ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ । କେବଳ ଧିରେ ଧିରେ ତୁମର ଧ୍ୟାନକୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରକୁ ଫେରାଅ ।
- ଏହାକୁ କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହା ହେଉଛି ଧାରଣା ଯେଉଁଠାରେ ତୁମେ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନଦେବ ଏବଂ ତୁମ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବ ।

### ପଞ୍ଚକୋଷ ଧ୍ୟାନ

ଯେପରି ଏକ ଗୃହରେ ବୈଠକଘର, ରୋଷେଇଘର ଏବଂ ଶୋଇବାଘର ପରି ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ କୋଠରୀ ଥାଏ, ସେହିପରି ଆମ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ତର ରହିଛି । ଆମେ ଅଧ୍ୟାୟ-୧ରେ ଏହି ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଶିଖିଲେ । ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଯାତ୍ରା ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା । ନିଜକୁ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କର । ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଯାତ୍ରା ଆମକୁ ନିଜକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବା ଏବଂ ଅଧିକ ଶାନ୍ତି ଓ ସୁଖ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

## ଆସ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ପଞ୍ଚକୋଷ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା :

୧ । ମୁଣ୍ଡ, ବେକ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧାରଖି ସୁଖାସନରେ ବସ । ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।

୨ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖିବନ୍ଦ କର । ତୁମେ ଚାରିପାଖ ପରିବେଶ ଏବଂ ଶବ୍ଦ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ । ଧିର ଧିରେ ତୁମର ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କର । ତୁମ ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଛାତି, ପେଟ, ଅଣ୍ଟା, ପିଠି, ବାହୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ଯେ କୌଣସି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ କିମ୍ବା ଚାପ ଗ୍ରସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକର । କୌଣସି ବିଚାର ବିନା ଏହି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଞ୍ଚଳକୁ ସ୍ୱୀକାର କର । ଏହା ହେଉଛି ତୁମର ଅନ୍ନମୟ କୋଷ । ଭୌତିକ ଶରୀରରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କର ଏବଂ ଭୌତିକ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।

୩। ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ଧ୍ୟାନକୁ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କର। ତୁମର ନାକ ପୁଡ଼ା ମଧ୍ୟରେ ତୁମେ ସଚେତନତା ଆଣ ଓ ନାକପୁଡ଼ା ଭିତରକୁ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିବା ବାୟୁକୁ ଅନୁଭବ କର । ଅବଲୋକନ କର ଯେ ତୁମର ଶ୍ୱାସ ଧୀର, ନିରନ୍ତର ଓ ଲୟପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଚି । ତୁମ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସଂପ୍ରସାରିତ ଏବଂ ସଂକୁଚିତ ହେବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହ । ଏହା ତୁମର ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଅଟେ । ଏହାକୁ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଅବଲୋକନ କର ଏବଂ ଶରୀରର ହାଲୁକା ପଣକୁ ଉପଭୋଗ କର ।

୪ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଉଠୁଥିବା ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଅବଲୋକନ କର । ସେମାନେ କିପରି ଆସନ୍ତି ଏବଂ ମେଘପରି ଅପସରି ଯାଆନ୍ତି ତହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ସହଜରେ ସ୍ୱୀକାର କର ଏବଂ ଧିରେ ତୁମର ଧ୍ୟାନ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଆଡ଼କୁ ଆଣ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମ ସଚେତନତାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ଏବଂ ଶରୀରର ସମ୍ବେଦନତା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ । ତୁମେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ବସିବାକୁ ଅସହଜ ମନେକରିପାର ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚାଇବାକୁ କିମ୍ବା ତୁମ ଚର୍ମ ନାକ ଇତ୍ୟାଦି କୁଣ୍ଡେଇ ହେବାପରି ଅନୁଭବ କରିପାର। ଏହା ତୁମ ମନରୁ ଆସୁଥିବା ଏକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାତ୍ମକ ମାନସିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା। ଏହା ତୁମର ମନୋମୟ କୋଷ ।

୫ । ଏହାକୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । କିନ୍ତୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅବଲୋକନ କରିବା ଜାରିରଖ । ତୁମର ଆନ୍ତରିକ ଜ୍ଞାନ ସହିତ ସଂଯୋଗ କର ଏବଂ ନିଜକୁ ପଚାର ।

୬। ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ସଚେତନକୁ ଗଭୀର ଦୃଷ୍ଟିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକର। ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ହୃଦୟକୁ ସଚେତନ କର, ଗଭୀର ଭାବରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ; ସୁଗମ ଏବଂ ସମାନ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଜାରିରଖ; ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥିର ହେବାକୁ ଦିଅ। ତୁମ ଭିତରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ କୃତଜ୍ଞତାର ଭାବନା ଉପଭୋଗ କର। ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରବତା ଏବଂ ସୁଖମୟ ସ୍ଥାନ ଅଟେ। ସେଠାରେ କୌଣସି ଭୟ କିମ୍ବା ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ। ଏହା ତୁମର ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ। ବର୍ତ୍ତମାନ କେବଳ ତୁମର ସଚେତନତା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ।

୭। ସଚେତନତାକୁ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଫେରାଇ ଆଣ ଏବଂ ତୁମର ପରିବେଶ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ। ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ଯେ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଧିର ଏବଂ ଅବିରତ ଅଟେ। ଉଠିବା ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ଏବଂ ଏହି ଅନୁଭୂତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ କିଛି ସମୟ ନିଅ।

୮। ବର୍ତ୍ତମାନ ଧିରେ ଧିରେ ତୁମେ ପାପୁଲି ଦ୍ୱୟକୁ ଘଷ ଏହାକୁ ତୁମର ବନ୍ଦ ଆଖି ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ତୁମର ଆଖିକୁ ପାପୁଲି ମଧ୍ୟରେ ଖୋଲ।

**ଉପକାର :**

– ପଞ୍ଚ କୋଷ ଧ୍ୟାନ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ।
– ଏହା ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଆତ୍ମ ସଚେତନତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ।
– ଏହା ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସୁଖ ଆଣିଦିଏ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟୀପ୍ପଣୀ :**

– ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ।
– ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ କହିବେ। ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଅନୁଭବକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ କହିବେ।

## ସମାଧି

ସମାଧି ହେଉଛି ଚେତନାର ଚରମ ଅବସ୍ଥା । ଏହା ଏକ ଅତିକ୍ରମକାରୀ ଚିନ୍ତାଧାରା । ତୁମେ କେବଳ ନିଜ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ ଏବଂ ତୁମର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱଭାବ ପ୍ରେମ, ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସହତ ଜଡ଼ିତ କର । ଏହା ହେଉଛି ଚୁଡ଼ାନ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଯାହା ଆମେ ଜୀବନରେ ହାସଲ୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁ ।

## କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ

କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ ହେଉଛି ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମଜାଳିଆ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଏକ ମଜାଦାର ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଉପାୟ । କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗ ତୁମର ସହପାଠୀମାନଙ୍କ ସହିତ ମଜା କରୁଥିବା ବେଳେ ତୁମକୁ ନମନୀୟତା, ଶକ୍ତି ଏବଂ ଧ୍ୟାନସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳ ସହିତ ଯୋଗ ଗତିବିଧିକୁ ମିଶ୍ରଣ କରେ ।

ଏହି ଖେଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଖିବା ଏବଂ ଖେଳିବା ଅତି ସହିଜ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ । ଏହି ଖେଳ ଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଆମକୁ ଆମର ସଚେତନତାର ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଅନ୍ତଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରଦାନ କରେ ନାହିଁ ବରଂ ଏହାକୁ ବିକାଶ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

## ପ୍ରତିଫଳନ ଯୋଗ

ପ୍ରତିଫଳନ ଯୋଗ ଗୋଟିଏ ଇନ୍‌ଡ଼ୋର ଖେଳ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ଦଳ ହୋଇ ଖେଳାଯାଏ । ଏହି ଖେଳ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀମାନଙ୍କର ଗତିବିଧିକୁ ନକଲ କରି ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ମନନିବେଶ କରେ । ଏହି ଖେଳ ଏକାଗ୍ରତା, ଶରୀର ସଚେତନତା ଓ ସମନ୍ୱୟକୁ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

### କିପରି ଖେଳିବେ

୧ । ଶ୍ରେଣୀକୁ ଦୁଇ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ବିଭକ୍ତ କରିବେ ।

୨ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ି ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ପରସ୍ପରକୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ଦେବେ ।

୩ । ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆଗେଇ ଯାଇ ଯୋଗର ଏକ ଭଙ୍ଗୀ କିମ୍ବା ଧିରେ ଗତିକରି ଆଗେଇବେ । ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଜଣକ ସେମାନଙ୍କର ଗତି ବିଧିକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ନକଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

୪ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏକ ମିନିଟ୍ ଏହି ଭଙ୍ଗୀରେ ରହିବେ । ତା'ପରେ ଅନ୍ୟଛାତ୍ର ବା ଛାତ୍ରୀ ଜଣକ ଏକ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସେହି ଭଙ୍ଗୀକୁ ଅବିକଳ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।

**ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟୀପ୍ପଣୀ :**

– ଏହି ଖେଳଟି ସର୍ବାଧିକ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳାଯିବ ।
– ଖେଳକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବାକୁ ଭିନ୍ନତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
– ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ ।
– ଦୟାକରି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାଦାନ ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବିଯେବସ୍ତୁକୁ ବୁଝାନ୍ତୁ ।

**ଏହି ଖେଳରୁ ଶିକ୍ଷା :**

– ସକ୍ରିୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଧ୍ୟାନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।
– ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।
– ଶରୀରର ସେଚେତନତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।
– ଯୋଗାଯୋଗ ଦକ୍ଷତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।
– ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସହଯୋଗକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ ।
– ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ଥିରତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।

# ଯୋଗ ଏକକ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାୟନ

## ୧. ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ ।

**ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶବ୍ଦ ଗୁଡ଼ିକ ମେଳ କରାଅ ।**

| | |
|---|---|
| ୧. ଅନ୍ନମୟ କୋଷ | କ. ମନର ଆବରଣ |
| ୨. ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ | ଖ. ଜ୍ଞାନର ଆବରଣ |
| ୩. ମନୋମୟ କୋଷ | ଗ. ଶାରୀରିକ ଆବରଣ |
| ୪. ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ | ଘ. ଆନନ୍ଦମୟ ଆବରଣ |
| ୫. ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ | ଙ. ଶକ୍ତିର ଆବରଣ |

**ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।**

| କ୍ରମ | ପ୍ରହେଳିକା | ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷ ପାଇଁ ତୁମେ ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ ତାହାର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । |
|---|---|---|
| ୧. | ଅନ୍ନମୟ କୋଷ | |
| ୨. | ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ | |
| ୩. | ମନୋମୟ କୋଷ | |
| ୪. | ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ | |
| ୫. | ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ | |

**ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାୟନ**

| ମାନଦଣ୍ଡ | ସର୍ବୋତ୍ତମ (୪ ପଏଣ୍ଟ) | ଉତ୍ତମ (୩ ପଏଣ୍ଟ) | ସାଧାରଣ (୨ ପଏଣ୍ଟ) | ଉନ୍ନତି ଆବଶ୍ୟକ (୧ ପଏଣ୍ଟ) | ପ୍ରାପ୍ତ ପଏଣ୍ଟ | ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| କୋଷର ବୁଝାମଣା ଏବଂ ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟ | ଗଭୀର ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦିଏ | ଭଲ ବୁଝାମଣା ଦେଖାଏ ଏବଂ ଉଦାହରଣ ସହିତ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦିଏ | ମୌଳିକ ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ କିନ୍ତୁ କିଛି ଭୁଲ୍ ଓ ବିବରଣୀର ଅଭାବ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିଲେ | ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବାପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ କରେ | | |
| ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ନ୍ତଦୃଷ୍ଟିକୁ ଯୋଗ କରେ | କୋଷ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ସଂଯୋଗ କରେ | କୋଷ ସହିତ କିଛି ଅଭ୍ୟାସକୁ ସଂଯୋଗ କରେ | କିଛି ସଂଯୋଗ କରେ | ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା | | |

## ଯୋଗ ସାଧନା

### ଯୋଗ ପ୍ରହେଳିକା

| କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା | ପ୍ରହେଳିକା | ଉତ୍ତର |
|---|---|---|
| ୧. | ଏହି ଭଙ୍ଗୀରେ ତୁମେ ବସିବାର ଅଭିନୟ କର। ତୁମର ଜଂଘରେ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ତୁମେ ଲାଭ ପାଇବ। ଏକ ଚୌକି ଅନୁସାରେ ନାମିତ କିନ୍ତୁ ଦେଖାଯାଉ ନ ଥିବା, ମୁଁ କେଉଁ ଯୋଗ ଭଙ୍ଗୀ ଅଟେ। | |
| ୨. | ମୁଁ ଗଛ ପରି ଉଚ୍ଚହୋଇ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି। ମୋରହାତ ଉଚ୍ଚକୁ ଛୁଇଁଛି। ମୋର ଗୋଡ଼ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ। ମୁଁ ଏକ ଭଙ୍ଗୀ ତୁମେ ମୋତେ କହି ପାରିବ ମୁଁ କିଏ ? | |

| କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା | ପ୍ରହେଳିକା | ଉତ୍ତର |
|---|---|---|
| ୩. | ମୁଁ ଏକ ଭଙ୍ଗୀ ଯାହା ତୁମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ। ଜଣେ ସାହାସୀ ଯୋଦ୍ଧାପରି ସାରାଦିନ ଆଣ୍ଠୁ ମାଡ଼ି ଗୋଡ଼ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ। ମୋ ନାମ ଗର୍ବର ସହ କୁହାଯାଏ। | |
| ୪. | ମୋର ଦୁଇଟି ମୁଣ୍ଡ ଅଛି କିନ୍ତୁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ମୁହଁ। ମୁଁ ତୁମର କାନ୍ଧକୁ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଦେଉଛି। ମୋର ନାମ ଏକ ଗାଈର ମୁଣ୍ଡରୁ ଆସିଛି; ଏହା ସତ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ମୁଁ ତୁମକୁ ବିସ୍ତାର କରିବାକୁ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୂତନ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। | |
| ୫. | ମୁଁ ତୁମର ପିଠି ବିସ୍ତାର କରେ, ଧନୁପରି ତୁମେ ନ ଭାଙ୍ଗି ବଙ୍କା ହୁଅ। ତୁମର ହାତ ତୁମର ପାଦକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି ରଖ, ସାବଧାନରୁହ, ତୁମେ ଶ୍ରୀଘ୍ର ଖସି ଯାଇପାର। ମୁଁ କିଏ ? | |
| ୬. | ମୁଁ କାନ୍ଧରେ ମୁଣ୍ଡ ରଖି ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି। ଚାରିପାଖରେ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନର ଏକ ମୁଦ୍ରା। ସଂସ୍କୃତରେ ମୋର ନାମର ଅର୍ଥ "ପ୍ରତ୍ୟେକଅଂଶ" ମୁଁ କ'ଣ ଯୁବକ ବଂଧୁ ? ତୁମର ହୃଦୟରୁ କୁହ। | |
| ୭. | ମୁଁ ଏପରି ଏକ ଭଙ୍ଗୀ ଯାହା ତୁମକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ। ପାଣିରେ ମାଛ ପରି, ଏହାହିଁ ଚାବିକାଠି। ମୋ ନାମ ଇଂରାଜୀ ଶବ୍ଦ 'ଫିସ୍'ରୁ ଆସିଛି। ତୁମେ ଅନୁମାନ କରିପାରିବ କି ମୁଁ କେଉଁ ଭଙ୍ଗୀ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ?<br>୧ - ଉତ୍କଟାସନ, ୨ - ଗୋମୁଖାସନ, ୩- ସରଳ ଧନୁରାସନ<br>୪- ସର୍ବାଙ୍ଗସନ, ୫- ମତ୍ସ୍ୟାସନ, ୬- ତାଡ଼ାସନ, ୭- ବଜ୍ରାସନ। | |

### ଆସନ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାୟନ

| ମାନଦଣ୍ଡ | ସର୍ବୋତ୍ତମ (୪ ପଏଣ୍ଟ) | ଉତ୍ତମ (୩ ପଏଣ୍ଟ) | ସାଧାରଣ (୨ ପଏଣ୍ଟ) | ଉନ୍ନତି ଆବଶ୍ୟକ (୧ ପଏଣ୍ଟ) | ପ୍ରାପ୍ତ ପଏଣ୍ଟ | ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ଆସନ ଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ଚିହ୍ନଟି କରଣ | ସମସ୍ତ ଆସନକୁ ସଠିକ୍ ଭାବର ଚିହ୍ନଟ କରେ | ୫-୬ଟି ଆସନ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରେ | ୩-୪ଟି ଆସନକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରେ | ୨ଟି କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍ ଆସନକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରେ | | |
| ଆସନ ବର୍ଣ୍ଣନାର ବୁଝାମଣା | ସମସ୍ତ ପ୍ରହେଳିକା ଅଧିକାଂଶ ସଙ୍କେତ ଗୁଡ଼ିକର ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ | ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରହେଳିକା ସଂକେତଗୁଡ଼ିକର ଭଲ ବୁଝାମଣା କରେ ଏବଂ ଆସନ ସହିତ ସଠିକ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରେ | ମୌଳିକ ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ କିନ୍ତୁ କିଛି ସଂକେତ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କରେ | ପ୍ରହେଳିକା ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକରେ ସୀମିତ ବୋଧଗମ୍ୟତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ | | |
| ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହ | ପ୍ରହେଳିକା ସମାଧାନ କରବାରେ ଦୃଢ଼ ନିୟୋଜିତତା ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ଦେଖାଏ | ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରେ | ମଧ୍ୟମ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରେ | ସୀମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଦେଖାଏ | | |

| କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା | ପ୍ରହେଳିକା | ଉତ୍ତର |
|---|---|---|
| ୧. | ମୁଁ ଏକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜନିତ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା । ମୁଁ ଚିନ୍ତାକୁ ପଛରେ ପକାଇ ବାୟୁପଥ ସଫା କରେ । ମୁଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ସହିତ ଶକ୍ତିକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରେ । | |
| ୨. | ମୁଁ ଏକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ ଯାହା ଏହାର ଗୁଞ୍ଜରିତ ଶବ୍ଦ ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା । ମୁଁ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ଏବଂ ଚାରିପାଖରେ ଶକ୍ତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମୋ ନାମ ଏକ ଗୁଞ୍ଜରିତ ମହୁମାଛିରୁ ଆସିଛି ଏବଂ ତୁମର ମନକୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରେ । ମୁଁ କିଏ ତୁମେ କହିପାରିବ ?<br><br>୧ - ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ, ୨ - ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ | |

## ପ୍ରାଣାୟାମ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାୟନ

| ମାନଦଣ୍ଡ | ସର୍ବୋତ୍ତମ (୪ ପଏଣ୍ଟ) | ଉତ୍ତମ (୩ ପଏଣ୍ଟ) | ସାଧାରଣ (୨ ପଏଣ୍ଟ) | ଉନ୍ନତି ଆବଶ୍ୟକ (୧ ପଏଣ୍ଟ) | ପ୍ରାପ୍ତ ପଏଣ୍ଟ | ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ପ୍ରାଣାୟାମର ସଠିକ୍ ପରିଚୟ | ଉତ୍ତମ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରେ | ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରେ | ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ କିନ୍ତୁ ଦୁଇଟି ଉତ୍ତର ଭୁଲ୍ ଥାଏ | ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେନାହିଁ | | |
| ପ୍ରାଣାୟାମ ବର୍ଣ୍ଣନାର ବୁଝାମଣା | ସମସ୍ତ ପ୍ରହେଳିକା ସଂକେତଗୁଡ଼ିର ସ୍ୱଷ୍ଟ ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରେ | ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରହେଳିକା ସଂକେତଗୁଡ଼ିକର ଭଲ ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରେ | ମୌଳିକ ବୋଧଗମ୍ୟତା ପ୍ରଦର୍ଶନକରେ କିନ୍ତୁ କିଛି ସଂକେତ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କରେ | ପ୍ରହେଳିକା ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକରେ ସୀମିତ ବୋଧଗମ୍ୟତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ | | |
| ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହ | ପ୍ରହେଳିକା ସମାଧାନ କରିବାରେ ଦୃଢ଼ ନିୟୋଜିତତା ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ଦେଖାଏ | ଭଲ ସଂପର୍କ ଦେଖାଏ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶ ଗହଣ କରେ | ମଧ୍ୟମ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଖାଏ ଏବଂ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରେ | ସୀମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଦେଖାଏ | | |

# ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

# ଯୋଗ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା

| ମାସ – ୧ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ୩ୟ ପିରିୟଡ | ୬ଷ୍ଠ ପିରିୟଡ | ୯ମ ପିରିୟଡ | ଦ୍ୱାଦଶ ପିରିୟଡ |
| ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ | ଯୋଗର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ଯୋଗର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ପଞ୍ଚ କୋଷର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ପଞ୍ଚ କୋଷର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) |
| ଯୋଗ ସାଧନା | ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍) |
| | କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ (୧୫ ମିନିଟ୍) | ଶିଥିଳୀ କରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍) | କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ (୧୫ ମିନିଟ୍) | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରର ପରିଚୟ (୧୦ମିନିଟ୍) |
| | | ମୁଦ୍ରା (୫ ମିନିଟ୍) | | ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍) |

| ମାସ – ୨ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ୧୫ତମ ପିରିୟଡ | ୧୮ତମ ପିରିୟଡ | ୨୧ତମ ପିରିୟଡ | ୨୪ତମ ପିରିୟଡ |
| ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ | ପଞ୍ଚକୋଷ ଆଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ପରୀକ୍ଷା - ମୂଲ୍ୟାୟନ ପରୀକ୍ଷଣ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ଯମର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) |
| ଯୋଗ ସାଧନା | ଶିଥିଳୀ କରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) |
| | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୧୦ ମିନିଟ୍) | କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ (୧୫ ମିନିଟ୍) | ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍) |
| | ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍) | | ଆସନ କ୍ରିୟାର ପରିଚୟ (ପୂର୍ବଶ୍ରେଣୀ ଆସନଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ପ୍ରାଣାୟାମର ପରିଚୟ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀ ପ୍ରାଣାୟାମଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୫ ମିନିଟ୍) |

| ମାସ – ୩ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ୨୭ତମ ପିରିୟଡ | ୩୦ତମ ପିରିୟଡ | ୩୩ତମ ପିରିୟଡ | ୩୬ତମ ପିରିୟଡ |
| ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ | ନିୟମର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ - ଗଳ୍ପ (୧୦ ମିନିଟ୍) | କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ମୂଲ୍ୟାୟନ |
| ଯୋଗ ସାଧନା | ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) | |
| | ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍) | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍) | |
| | ଉତ୍କଟାସନର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ଉତ୍କଟାସନର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ଗୋମୁଖା ଆସନର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) | |
| | | ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍) | |

| ମାସ - ୪ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ୩୯ତମ ପିରିୟଡ | ୪୨ତମ ପିରିୟଡ | ୪୫ତମ ପିରିୟଡ | ୪୮ତମ ପିରିୟଡ |
| ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ | ପ୍ରତ୍ୟାହାର (୧୦ ମିନିଟ୍) | ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଆଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) |
| ଯୋଗ ସାଧନା | ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ଶିଥିଳରକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) |
| | ପ୍ରାଣାୟାମ ନାଡ଼ି ଶୁଦ୍ଧି, ଭ୍ରାମରୀ, ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରାର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍) | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍) | ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍) |
| | | ସରଳ ଧନୁରାସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍) | ଭସ୍ତ୍ରିକାର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍) |
| | | | | ବସ୍ତିକା (୧୦ ମିନିଟ୍) |

| ମାସ - ୫ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ୫୧ତମ ପିରିୟଡ | ୫୪ତମ ପିରିୟଡ | ୫୭ତମ ପିରିୟଡ | ୬୦ତମ ପିରିୟଡ |
| ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ | ପଞ୍ଚକୋଷର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ପରୀକ୍ଷା-୨ ମୂଲ୍ୟାୟନ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) | |
| ଯୋଗ ସାଧନା | ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) |
| | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍) | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍) | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍) | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍) |
| | ସରଳ ଧନୁରାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ଯଷ୍ଟିକାସନ ଓ ମତ୍ସ୍ୟାସନ ସହ ପରିଚୟ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଶ୍ରେଣୀର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୫ ମିନିଟ୍) | ସର୍ବାଙ୍ଗସନ ଓ ମତ୍ସ୍ୟାସନ ସହିତ ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଓ ମତ୍ସ୍ୟାସନର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) |
| | ସହଜ ଧ୍ୟାନ ସହ ପରିଚୟ (୫ ମିନିଟ୍) | | ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ପଞ୍ଚକୋଷ ଧ୍ୟାନ ସହିତ ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍) |

| ମାସ – ୬ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ୬୩ତମ ପିରିୟଡ | ୬୬ତମ ପିରିୟଡ | ୬୯ତମ ପିରିୟଡ | ୭୨ତମ ପିରିୟଡ |
| | ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍) | |
| ଯୋଗ ସାଧନା | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍) | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍) | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍) | |
| | ଆସନ ଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍) | ଆସନ ଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍) | |
| | ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ସହିତ ଉନ୍ମୁଖୀ ମୁଦ୍ରା (୧୦ ମିନିଟ୍) | ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ସହିତ ସନ୍ମୁଖୀ ମୁଦ୍ରା (୧୦ ମିନିଟ୍) | ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍) | |
| | ପଞ୍ଚକୋଷଧ୍ୟାନ ସହ ପରିଚୟ (୫ ମିନିଟ୍) | ଜତ୍ରୁତ୍ରାଟକ (୧୦ ମିନିଟ୍) | ପଞ୍ଚକୋଷ ଧ୍ୟାନ (୧୦ ମିନିଟ୍) | |

## ଗୃହାଭ୍ୟାସ ଲାଗି ଯୋଗର ପ୍ରକରଣ – ସମୟ ୩୦ ମିନିଟ୍

| ଗୃ.ଯୋ.ପ୍ର. - ୧ | ସମୟସୀମା (ମିନିଟ୍‌ରେ) | ଗୃ.ଯୋ.ପ୍ର. - ୨ | ସମୟସୀମା (ମିନିଟ୍‌ରେ) |
|---|---|---|---|
| ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା | ୨ | ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା | ୨ |
| ହାଲୁକା ଅଭ୍ୟାସ (ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ) | | ହାଲୁକା ଅଭ୍ୟାସ (ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ) | |
| ଆଙ୍ଗୁଳି ଶକ୍ତି ବିକାଶକ | ୧ | ଆଗକୁ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା | ୧ |
| ମଣିବନ୍ଧ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ | ୧ | ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନଇଁବା | ୧ |
| ମଣି ବନ୍ଧ ଚକ୍ର | ୧ | ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ | |
| କହୁଣୀ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ | ୧ | ବଙ୍କା ଏବଂ ମୋଡ଼ିବା | ୧ |
| ସ୍କନ୍ଧ ଚକ୍ର | ୧ | ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ | |
| ଗ୍ରୀବା ସଞ୍ଚାଳନ | ୧ | ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ | ୨ |
| ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ | | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର | ୫ |
| ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ | ୧ | ଆସନ | |
| ଆସନ | | ଗୋମୁଖାସନ | ୧ |
| ଉତ୍କଟାସନ | ୧ | ସରଳ ଧନୁରାସନ | ୧ |
| ସରଳ ଧନୁରାସନ | ୧ | ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ | ୧ |
| ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ | ୧ | ମତ୍ସ୍ୟାସନ | ୧ |
| ମତ୍ସ୍ୟାସନ | ୧ | ବିଶ୍ରାମ | ୫ |
| ବିଶ୍ରାମ | ୫ | ପ୍ରାଣାୟମ | |
| ପ୍ରାଣାୟାମ | | ଭସ୍ତ୍ରିକା | ୧ |
| ପାର୍ଶ୍ୱିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା | ୫ | ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ | ୨ |
| ଧ୍ୟାନ | | ଭ୍ରାମରୀ ପାଣାୟାମ | ୧ |
| ସହଜ ଧ୍ୟାନ | ୫ | ଧ୍ୟାନ | |
| ଉଦ୍‌ଯାପନୀ ପ୍ରାର୍ଥନା | ୨ | ସହଜ ଧ୍ୟାନ | ୨ |
| | | ଉଦ୍‌ଯାପନୀ ପ୍ରାର୍ଥନା | ୨ |

ଗୃ.ଯୋ.ପ୍ର – ଗୃହାଭ୍ୟାସ ଲାଗି ଯୋଗର ପ୍ରକରଣ

# ପ୍ରସ୍ତାବିତ ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀରେ ୩ଟି ଖେଳ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଅଛି – ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟିକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିଚାଳନାଗତ ଉପଲବ୍ଧ ସୁବିଧାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଚୟନ କରିବାକୁ ହେବ ।

| ପିରିୟଡ୍ | ଏକକ କ୍ରମାଙ୍କ | ଅଧିବେଶନ ପ୍ରକରଣ | କାର୍ଯ୍ୟର ନାମ | କାର୍ଯ୍ୟାର କ୍ରମାଙ୍କ | ବିକଳ୍ପ |
|---|---|---|---|---|---|
| ୧ | ଏକକ-୧ | ପ୍ରକରଣ-୨ | ବଲ ପ୍ରଗତିର ଖେଳ | ଶା.ଶି.–୧ | ଶା.ଶି.–୧ |
| ୨ | ଏକକ-୧ | ପ୍ରକରଣ-୨ | ଗୋଧି ଲାଞ୍ଜଛୁଆଁ ଖେଳ | ଶା.ଶି.–୨ | ଶା.ଶି.–୨ |
| ୩ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ | ଯୋଗ–୧ | ଯୋଗ–୧ |
| ୪ | ଏକକ-୧ | ପ୍ରକରଣ-୨ | ଚାରି ପଥର ଖେଳ | ଶା.ଶି.–୩ | ଶା.ଶି.–୩ |
| ୫ | ଏକକ-୧ | ପ୍ରକରଣ-୨ | ଗୋଡ଼ା ଗୋଡ଼ି ଖେଳ | ଶା.ଶି.–୪ | ଶା.ଶି.–୪ |
| ୬ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ପଞ୍ଚକୋଷ | ଯୋଗ–୨ | ଯୋଗ–୨ |
| ୭ | ଏକକ-୧ | ପ୍ରକରଣ-୨ | ଠିଆହୋଇ କହିଚାଲ | ଶା.ଶି.–୫ | ଶା.ଶି.–୫ |
| ୮ | ଏକକ-୧ | ପ୍ରକରଣ-୨ | ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନିବାରଣ ଅଭିନୟ | ଶା.ଶି.–୬ | ଶା.ଶି.–୬ |
| ୯ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ପଞ୍ଚକୋଷ ଆଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟ | ଯୋଗ–୩ | ଯୋଗ–୩ |
| ୧୦ | ଗଠନ ମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ | | | ଗ.ମୂ.ମା–୧ | ଗ.ମୂ.ମା–୧ |
| ୧୧ | ଏକକ-୨ | ପ୍ରକରଣ-୧ | ସେଟ୍‌କର ଏବଂ ତଳକୁ ଖସାଅ | ଗ.ସ.ସୁ–୧ | ଗ.ସ.ସୁ–୧ |
| ୧୨ଓ୧୩ | ଏକକ-୨ | ପ୍ରକରଣ-୧ | ଶସ୍ୟବସ୍ତା ଦୌଡ଼ | ଗ.ସ.ସୁ–୨ | ଗ.ସ.ସୁ–୨ |
| ୧୩ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ଯମ | ଯୋଗ–୪ | ଯୋଗ–୪ |
| ୧୪ | ଏକକ-୨ | ପ୍ରକରଣ-୧ | ସଁବାଳୁଆ ଦୌଡ଼ | ଗ.ସ.ସୁ–୩ | ଗ.ସ.ସୁ–୩ |
| ୧୫ | ଏକକ-୨ | ପ୍ରକରଣ-୧ | ଗଣନା ଏବଂ ସଂଯୋଗ ଖେଳ | ଗ.ସ.ସୁ–୪ | ଗ.ସ.ସୁ–୪ |
| ୧୬ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ନିୟମ | ଯୋଗ–୫ | ଯୋଗ–୫ |
| ୧୭ | ଏକକ-୨ | ପ୍ରକରଣ-୧ | ଦଉଡ଼ିଡିଆଁ ଦୌଡ଼ | ଗ.ସ.ସୁ–୫ | ଗ.ସ.ସୁ–୫ |
| ୧୮ଓ୧୯ | ଏକକ-୨ | ପ୍ରକରଣ-୧ | ଆତ୍ୟା-ପତ୍ୟା | ଗ.ସ.ସୁ–୬ | ଗ.ସ.ସୁ–୮ |
| ୧୯ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ଏକତାର-ଯାତ୍ରା | ଯୋଗ–୬ | ଯୋଗ–୬ |
| ୨୦ | ଏକକ-୨ | ପ୍ରକରଣ-୧ | ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ | ଗ.ସ.ସୁ–୭ | ଗ.ସ.ସୁ–୯ |
| ୨୧ଓ୨୨ | ଏକକ-୨ | ପ୍ରକରଣ-୧ | ବାଉଁଶ କୁସ୍ତି | ଗ.ସ.ସୁ–୮ | ଗ.ସ.ସୁ–୧୦ |

ଶା.ଶି – ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା
ଯୋଗ – ଯୋଗ
ଗ.ମୂ.ମା – ଗଠନ ମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ
ଗ.ସ.ସୁ – ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ୨୩ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ଯୋଗ ଆଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟ | ଯୋଗ–୭ | ଯୋଗ–୭ |
| ୨୪ | ଏକକ-୨ | ପ୍ରକରଣ-୧ | ମଧୁ ଓ ମାନୁ | ଗ.ସ.ସୁ–୯ | ଗ.ସ.ସୁ–୧୧ |
| ୨୫ | ଏକକ-୨ | ପ୍ରକରଣ-୧ | ଦଉଡ଼ିଡ଼ିଆଁ ଗୀତ | ଗ.ସ.ସୁ–୧୦ | ଗ.ସ.ସୁ–୧୨ |
| ୨୬ | ଗଠନ ମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ | | | ମୌ.କୌ.ମୂ–୨ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୨ |
| ୨୭ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ଯୋଗ ସାଧନା | ଯୋଗ–୮ | ଯୋଗ–୮ |
| ୨୮ ଓ ୨୯ | ଏକକ-୩<br>ଏକକ-୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟସ୍/<br>ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା | ମୌ.କୌ.ମୂ–୧ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୨ |
| ୩୦ ଓ ୩୧ | ଏକକ-୩<br>ଏକକ-୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟସ୍/<br>ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା | ମୌ.କୌ.ମୂ–୨ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୪ |
| ୩୨ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ | ଯୋଗ–୯ | ଯୋଗ–୯ |
| ୩୩ ଓ<br>୩୪ | ଏକକ-୩<br>ଏକକ-୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ପାଦ ଚାଳନା କୌଶଳ/<br>ଗଡୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ପାସ କରିବା | ମୌ.କୌ.ମୂ–୩ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୬ |
| ୩୫ ଓ<br>୩୬ | ଏକକ-୩<br>ଏକକ-୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ/<br>ପାଦ ଦ୍ୱାରା ବଲ୍ ଆୟତ କରିବା | ମୌ.କୌ.ମୂ–୪ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୮ |
| ୩୭ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ଶିଥିଳୀ-କରଣ ବ୍ୟାୟାମ | ଯୋଗ–୧୦ | ଯୋଗ–୧୦ |
| ୩୮ ଓ ୩୯ | ଏକକ-୩/୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ /ଡ୍ରିବଲ୍ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୫ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୧୦ |
| ୪୦ ଓ ୪୧ | ଏକକ-୩/୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ /ଫେଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୬ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୧୨ |
| ୪୨ ଓ ୪୩ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର | ଯୋଗ–୧୧ | ଯୋଗ–୧୧ |
| ୪୪ ଓ<br>୪୫ | ଏକକ-୩<br>ଏକକ-୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାଇ ସର୍ଭ / ସଠିକତା<br>ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା | ମୌ.କୌ.ମୂ–୭ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୧୪ |
| ୪୫ ଓ<br>୪୬ | ଏକକ-୩<br>ଏକକ-୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ / ବଲ୍‌କୁ ଶୂନ୍ୟରେ<br>ପାସ୍ କରିବା | ମୌ.କୌ.ମୂ–୮ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୧୬ |
| ୪୭ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ଆସନ | ଯୋଗ-୧୨ | ଯୋଗ-୧୨ |
| ୪୮ ଓ<br>୪୯ | ଏକକ-୩<br>ଏକକ-୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍/ ପାସ୍ ଏବଂ<br>ଅଗ୍ରସର ରିଲେ ଡ୍ରିଲ୍ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୯ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୧୮ |
| ୫୦ ଓ ୫୧ | ଏକକ-୩/୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ / ପ୍ରତିରୋଧ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୧୦ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୧୦ |
| ୫୨ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ଉତ୍କଟାସନ | ଯୋଗ–୧୩ | ଯୋଗ–୧୩ |
| ୫୩ ଓ<br>୫୪ | ଏକକ-୩<br>ଏକକ-୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ଲିୟର /<br>ଫ୍ରଣ୍ଟବ୍ଲକ୍ ଟାକଲିଂ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୧୧ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୧୯ |
| ୫୫ ଓ<br>୫୬ | ଏକକ-୩<br>ଏକକ-୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରପ୍ /<br>ଗୋଲକିପିଂ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୧୨ | ମୌ.କୌ.ମୂ–୧୨ |
| ୫୭ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ଗୋମୁଖାସନ | ଯୋଗ–୧୪ | ଯୋଗ–୧୪ |

ମୌ.କୌ.ମୂ – ମୌଳିକ କୌଶଳ ମୂଲ୍ୟାୟନ (ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ / ଫୁଟବଲ)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ୫୮ | ଗଠନ ମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ | | | ଗ.ମୂ.ମା—୩ | ଗ.ମୂ.ମା—୩ |
| ୫୯ ଓ ୬୦ | ଏକକ-୩/୪ | ପ୍ରକରଣ-୪ | ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ୍ ମ୍ୟାଚ୍ /୫ ଜଣିଆ ଫୁଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତା | ସ.ସୂ.ମୂ—୧୩ | ମୌ.କୌ.ମୂ—୨୭ |
| ୬୧ ଓ ୬୨ | ଏକକ-୫ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ରେଡ଼ିଂ ପାଦ ଚାଳନା | କବାଡ଼ି—୧ | କବାଡ଼ି—୨ |
| ୬୩ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ଧନୁରାସନ | ଯୋଗ—୧୫ | ଯୋଗ—୧୫ |
| ୬୪ ଓ ୬୫ | ଏକକ-୫ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ହାତ ସ୍ପର୍ଶ | କବାଡ଼ି—୨ | କବାଡ଼ି—୪ |
| ୬୫ ଓ ୬୬ | ଏକକ-୫ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ପାଦ ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା | କବାଡ଼ି—୩ | କବାଡ଼ି—୬ |
| ୬୭ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ | ଯୋଗ—୧୬ | ଯୋଗ—୧୬ |
| ୬୮ ଓ ୬୯ | ଏକକ-୫ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକ୍) | କବାଡ଼ି—୪ | କବାଡ଼ି—୮ |
| ୭୦ ଓ ୭୧ | ଏକକ-୫ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ବଳାଗଣ୍ଠି ଧରିବା | କବାଡ଼ି—୫ | କବାଡ଼ି—୧୦ |
| ୭୨ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ମତ୍ସ୍ୟାସନ | ଯୋଗ—୧୭ | ଯୋଗ—୧୭ |
| ୭୩ ଓ ୭୪ | ଏକକ-୫ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଜଂଘ ଧରିବା | କବାଡ଼ି—୬ | କବାଡ଼ି—୧୨ |
| ୭୫ ଓ ୭୬ | ଏକକ-୫ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା | କବାଡ଼ି—୭ | କବାଡ଼ି—୧୪ |
| ୭୭ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ | ଯୋଗ—୧୮ | ଯୋଗ—୧୯ |
| ୭୮ ଓ ୭୯ | ଏକକ-୫ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା | କବାଡ଼ି—୮ | କବାଡ଼ି—୧୬ |
| ୮୦ ଓ ୮୧ | ଏକକ-୫ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଅଣ୍ଟା ଧରିବା | କବାଡ଼ି—୯ | କବାଡ଼ି—୧୮ |
| ୮୨ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ | ଯୋଗ—୧୯ | ଯୋଗ—୨୧ |
| ୮୩ ଓ ୮୫ | ଏକକ-୫ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ଚେନ୍‌ରେ ଧରିବା | କବାଡ଼ି—୧୦ | କବାଡ଼ି—୨୧ |
| ୮୬ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ପ୍ରାଣାୟାମ | ଯୋଗ—୨୦ | ଯୋଗ—୨୨ |
| ୮୭ | ଗଠନ ମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ | | | ଗ.ମୂ.ମା—୪ | ଗ.ମୂ.ମା—୪ |
| ୮୮ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ମୁଦ୍ରା ସମୂହ ଓ ପ୍ରତ୍ୟାହାର | ଯୋଗ—୨୧ | ଯୋଗ—୨୩ |
| ୮୯ | ଏକକ-୬ | ଯୋଗ | ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣା, ସମାଧି | ଯୋଗ—୨୨ | ଯୋଗ—୨୪ |
| ୯୦ ଓ ୯୫ | ଏକକ-୩ ଏକକ-୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ସମସ୍ତ ମୌଳିକ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାଭ୍ୟାସ | ମୌ.କୌ.ମୂ—୧ ମୌ.କୌ.ମୂ—୧୨ | ମୌ.କୌ.ମୂ—୩୧ |
| ୯୬ ଓ ୯୭ | ଏକକ-୩/୪ | ପ୍ରକରଣ-୩ | ସମସ୍ତ ମୌଳିକ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାଭ୍ୟାସ | ମୌ.କୌ.ମୂ—୧ | ମୌ.କୌ.ମୂ—୩୧ |
| ୯୮ ଓ ୧୦୫ | ଏକକ-୫ | ପ୍ରକରଣ-୪ | ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ୍ ମ୍ୟାଚ / ୫ ଏ - ସାଇଡ୍ ଖେଳ | ମୌ.କୌ.ମୂ—୧୩ | ମୌ.କୌ.ମୂ—୩୩ |
| ୧୦୫ ଓ ୧୦୬ | ଏକକ-୫ | | କବାଡ଼ି ଖେଳ | — | କବାଡ଼ି—୩୦ |
| ୧୦୭ ଓ ୧୨୦ | ସମାପ୍ତି ସୂଚକ | ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ | | ସ.ସୂ.ମୂ—୧ | ଗ.ମୂ.ମା—୫ |

ସ.ସୂ.ମୂ – ସମାପ୍ତି ସୂଚକ ମୂଲ୍ୟାୟନ

# ସମାପ୍ତିସୂଚକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

**ବାକ୍ୟଟିକୁ ପଢ଼ ଓ ତୁମ ଲାଗି ସବୁଠୁ ଅଧିକ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ମନେ ହେଉଥିବା ଉତ୍ତରରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।**

**ପଢ଼ିଆରେ ସୁରକ୍ଷା**

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ମୁଁ ଭାବୁଛି ଖେଳଟି ଖେଳିବା ନିରାପଦ । | କେତେକ ଖେଳ ଅନ୍ୟ ଖେଳ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ନିରାପଦ । | ଅଧିକାଂଶ ଖେଳ ନିରାପଦ ପୂର୍ଣ୍ଣ । | ସବୁ ଖେଳଗୁଡ଼ିକୁ ଖେଳିବା ନିରାପଦ । | ଯଦି କୌଣସି ଖେଳ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ତେବେ ଆମେ ସେ ଗୁଡ଼ିକୁ ବଦଳାଇ ତାହାକୁ ନିରାପଦ କରିବା । |

**ଯତ୍ନଶୀଳ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ**

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ମୋତେ ଏକୁଟିଆ ଖେଳିବା ପସନ୍ଦ । | ବେଳେବେଳେ ମୋତେ ମୋର ସହପାଠୀ ମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳିବା ପସନ୍ଦ । | ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ମୋତେ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳିବା ପସନ୍ଦ । | ମୋତେ ସର୍ବଦା ଗୋଟେ ଦଳରେ ଖେଳିବା ପସନ୍ଦ । | ମୋତେ ଦଳରେ ଖେଳିବା ପସନ୍ଦ କାରଣ ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ଖେଳିବାର ଉପକାରିତାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରେ । |

**ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ବୁଝିବା**

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ମୋ ସହ କେବେ ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ହୁଏନି । | ମୋ ସହ ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହର ହୋଇଥାଏ ଓ ମୁଁ ତାହାକୁ ବୁଝିପାରେ । | ମୁଁ ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରକୁ ଚିହ୍ନି ପାରେ ଓ ଯେବେ ଏହା ହୁଏ ମୁଁ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରିଥାଏ । | ମୁଁ ଧମପପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଓ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ସମବେଦନା ଜଣାଏ । | ମୁଁ ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇ ଏହାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ । |

### ଉତ୍ପୀଡ଼ନକୁ ବୁଝିବା

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ମୋ ପରିସରରେ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ହୁଏ ନାହିଁ। | ମୋ ପରିସରରେ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ହୁଏ ଓ ମୁଁ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରେ। | ମୁଁ ଉତ୍ପୀଡ଼ନକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଓ ଯେବେ ଏହା ହୁଏ ମୁଁ ସ୍ୱରଉତ୍ତୋଳନ କରିଥାଏ। | ମୁଁ ଉତ୍ପୀଡ଼ନକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଓ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ସମବେଦନା ଜଣାଏ। | ମୋ ପରିବାରରେ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ହେଉଥିଲେ ମୁଁ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନିବା ଓ ଏହାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ। |

### ଆବେଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ମୁଁ ମୋର ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରେ। | କୌଣସି ଘଟଣା ମୋ ଇଚ୍ଛାମୁତାବକ ନ ହେଲେ ମୁଁ ହତାଶ ହୋଇଯାଏ। | ମୁଁ କ୍ୱଚିତ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ବସେ ଓ ହତାଶ ହୋଇପଡ଼ିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଯଥା ଶୀଘ୍ର ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ। | ଖେଳିବା ବେଳେ ମୁଁ ଶାନ୍ତ ରହିଥାଏ। | ମୁଁ ଶାନ୍ତ ରହେ ଓ ଅନ୍ୟକୁ ଶାନ୍ତ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। |

### କ୍ଷୀପ୍ରତା

**ପରୀକ୍ଷା ୧ – ଟି-ଟେଷ୍ଟ**

– ସମୟ ................ ସେକେଣ୍ଡରେ

### ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତବାହୀ ନାଳୀ ସହନଶୀଳତା

ପରୀକ୍ଷା ୨ - ୬୦୦ ମି. ଦୌଡ଼ / ଚାଲି

– ସମୟ ............... ସେକେଣ୍ଡରେ

ପରୀକ୍ଷା - ୩ ମିନିଟ୍ ଷ୍ଟେପ ଟେଷ୍ଟ (ହୃଦୟର ଗତି ମାପିବା)

ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ......... ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ।

## ଶକ୍ତି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀୟ ସହନଶୀଳତା

ଉପରକୁ ଠେଲିହେବା (ପୁସ୍ ଅପ୍) – ଏକ ମିନିଟ୍‌ରେ ସର୍ବାଧିକ କେତେ ?

- ଗଣନା ............ ଥର

## ଚୌକି ପରି ସ୍ଥିତି (ସ୍କ୍ୱାଟ୍) – (ଏକ ମିନିଟ୍‌ରେ ସର୍ବାଧିକ)

- ଗଣନା .............. କେତେ ଥର

## ପ୍ଲାଙ୍କ ହୋଲ୍ଡ (ସମୟ)

- ସମୟ ....... ସେକେଣ୍ଡରେ ।

## ନମନୀୟତା

ସିଟ୍-ଆଣ୍ଡ-ରେଷ୍ଟ (ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିକୁ ଇଞ୍ଚରେ ମାପିବା)

- ଇଞ୍ଚରେ : ........

## ବେଗ

୫୦ ମିଟର କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼

- ସମୟ ........ ସେକେଣ୍ଡରେ

## ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ ମଲ୍ୟାୟନ

### ସର୍ଭ (ବ୍ୟାକହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ, ଫୋରହାଣ୍ଡ ହାଇ ସର୍ଭ ଏବଂ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ)

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଛାତ୍ରଟି ସର୍ଭିସ କରିବା ବେଳେ ରାକେଟ୍ ଓ ଶଟଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଶିଖୁଛି । | ଛାତ୍ରଟି ସହଜ ସର୍ଭିସ୍ କରୁଛି ଏବଂ ସଠିକତା ଓ ଏକାଗ୍ରତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛି । | ଛାତ୍ରଟି ସମୟେ ସମୟେ ସର୍ଭିସ୍ ବଦଳାଇ ପାରୁଛି ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସଠିକତା ଉପାୟ ବଜାଇ ରଖିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରୁଛି । | ଛାତ୍ରଟି ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ନିଜର କୌଶଳ ବଦଳାଇ ପାରେ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ସହ ବଢ଼ିଆ ସ୍ଥିତିର ସହିତ ସର୍ଭିସ କରିପାରେ । | ଛାତ୍ରଟି ବିବିଧ ପ୍ରକାର ସର୍ଭିସ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସଠିକତା ଓ ରଣନୀତି ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ । |

## ଲିଫ୍ଟ (ବ୍ୟାକହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ ଓ ଫୋର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ)

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଲିଫ୍ଟ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଶିଖୁଛି, ଯେପରିକି ଶଟଲକୁ ନେଟ ପାରି କରି ପାରିବ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଲିଫ୍ଟର ସ୍ଥିରତା, ଉଚ୍ଚତା ଓ ଦୂରତାକୁ ନେଇ ଅଡୁଆର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛି। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଶଟଲକକ୍କୁ ବ୍ୟାକ୍‌କୋର୍ଟ ଯାଏଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ଗଭୀରତା ସହିତ ଉଠାଇ ପାରୁଛି। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଶଟଲ୍‌କୁ ବ୍ୟାକ୍‌କୋର୍ଟ ଯାଏଁ ଧୀର ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଉଠାଇ ପାରୁଛି। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ରାଲିରେ ରଣନୀତି ଅନୁଯାୟୀ ଲିଫ୍ଟକୁ ସ୍ଥାନିତ କରାଇ ସଠିକତା ସହିତ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରୁଛି। |

## ଡ୍ରାଇଭ୍ (ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ)

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଟାଇମିଂରେ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ସହ ଡ୍ରାଇଭକୁ ହିଟ୍ କରି ପାରୁଛି। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଡ୍ରାଇଭକୁ ହିଟ୍ କରିପାରିଲେବି ତା'ର ଏକାଗ୍ରତା, ବେଗ ଓ ଦିଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟର ଅଭାବ ଅନୁଭବ କରୁଛି। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ସମ୍ମାନ ଯୋଗ୍ୟ ବେଗ ଓ ସଠିକତା ସହ ଡ୍ରାଇଭ୍‌କୁ ହିଟ୍ କରୁଥିବାରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିବାରେ | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି କ୍ଷିପ୍ର ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଡ୍ରାଇଭ୍‌ର ପ୍ରୟୋଗ କରି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଉପରେ ଚାପପ୍ରୟୋଗ କରି-ପାରୁଛି। | ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସଠିକ୍ ଡ୍ରାଇଭ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସହିତ ଚତୁରତାର ସହ ଏହାକୁ ରାଲି ସାରା ବିନିଯୋଗ କରି ପାରୁଛି। |

# ଫୁଟବଲ୍ ମୂଲ୍ୟାୟନ

## ସାଥୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଦେଖି ବଲ୍‌କୁ ପାସ୍ କରିବା ଓ ଗ୍ରହଣ କରିବା।

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ଓ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଶିକ୍ଷା କରିବା ସମୟରେ ନିଜ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଠଉରାଇ ନେଇ ପାରୁଛି। | ବଲ୍ ପାସ କରିବା ଓ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବା ଯଦିଓ ହୋଇ ପାରୁଛି ତଥାପି ବେଳେ ବେଳେ ସଠିକତା ଓ ସଜାଗତା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ନିଜଦଳର ସାଥି ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଖୋଜିବା ସମୟରେ ବଲ୍ ପାସ କରିବା ଓ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣି | ସଠିକ୍ ବଲ୍ ପାସ୍ ଦେବା ଓ ଗ୍ରହଣ ଲାଗି ପଡ଼ିଆରେ ସଠିକ୍ ସୁଯୋଗକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିପାରୁଛି। | ନିଜ ଦଳର ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସ୍ଥିତିକୁ ନଜରରେ ରଖି ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ ଓ ସଠିକତାର ସହିତ ବଲ୍ ପାସ କରିପାରୁଛି। |

ଡ୍ରିବଲ୍

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଧିରେ ଧିରେ ବଲ୍ ଡ୍ରିବଲ କରିବାରେ ଉତ୍ତମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣିପାରୁଛି। | ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଲେ ବି ସଜାଗତା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିବା ଦିଗରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପାରୁଛି। | ଭଲ ଭାବରେ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିପାରେ ଏବଂ ମଝିରେ ମଝିରେ ପଡ଼ିଆକୁ ତନଖି ଦେଖେ। | ଉଭୟ ପାଦକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ, ମୁଣ୍ଡ ସଳଖ ରଖି ନିଷ୍ପତି ନେଇପାରେ ଓ ବଲ୍‌କୁ ଦୃଢ଼ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ। | ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ରଖି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ଉଭୟ ପାଦକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଡ୍ରିବଲ୍ କରିପାରେ। |

ଗୋଲ କିପିଂ

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଗୋଲକିପିଂର ମୂଳକଥା ଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଖିବା ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତି ଓ ସହଜ ରକ୍ଷଣକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଛି। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିୟମିତ ରକ୍ଷଣ କରିବା ସମୟରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥିତି ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଛି। | ରକ୍ଷାତ୍ମକ ଭାବରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ଉତ୍ତମ ପରିଚାଳନା କରିବା ସହ ଅଧିକାଂଶ ସଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିଶ୍ଚିତତାର ସହିତ ପରିଚାଳନା କରିବା ଶିଖିଛି। | ନିୟମିତ ଭାବରେ କଷ୍ଟକର ରକ୍ଷଣ କରନ୍ତି, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂରଚନା ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ଥାନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଛି ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ ସହ ଆକ୍ରମଣ କରୁଛି। | ସଟ୍ ଅଟକାଇବା, ଆବଣ୍ଟନ ଓ ନେତୃତ୍ୱ ନେବା ସହ ଗୋଲ୍ କିପିଂର ସବୁ ବିଷୟରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛି। |

## କବାଡ଼ି ମୂଲ୍ୟାୟନ

ଛୁଆଁ (ହାତ ଛୁଆଁ ଓ ପାଦ ପଞ୍ଝା ଛୁଆଁ)

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହାତ ଓ ପାଦ ପଞ୍ଝାରେ ଛୁଇଁବା ବେଳେ ଛାତ୍ର ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିବା ଶିଖିବେ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହାତ ଓ ପାଦ ପଞ୍ଝାକୁ ସରଳଭାବେ ଛୁଇଁ ପାରିବ, କିନ୍ତୁ ଦୃଢ଼ତା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମୟେ ସମୟେ ଡିଫେଣ୍ଡର (ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ) ମାନଙ୍କୁ ଏଡ଼ାଇ ପାରିବ ଏବଂ ହାତ ଓ ପାଦ ପଞ୍ଝା ଦ୍ୱାରା ଛୁଇଁବାରେ ସମ୍ମାନ ଯୋଗ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିପାରିବ। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଚଞ୍ଚଳ ହେବେ ଓ କିପରି କ୍ଷିପ୍ର ଓ ମାପିଚୁପି ଛୁଇଁ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବେ। | ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ସଠିକ୍ ହାତ ଓ ପାଦ ପଞ୍ଝା ଚାଳନା ପୂର୍ବକ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ କ୍ଷିପ୍ର ଓ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇପାରିବେ। |

ଧରିରଖିବା (ବଳାଗଣ୍ଠି ଧରିରଖିବା, ଆଣ୍ଠୁ ଧରି ରଖିବା ଓ ଜଂଘ ଧରିରଖିବା)

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ରେଡ଼ରର ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁ, ବଳାଗଣ୍ଠି ଆଦିକୁ ଧରିରଖିବାର ଛାତ୍ରର ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି। | ଧରି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ସମୟ ଓ ଧରିବାର ଶକ୍ତିରେ ଅସୁବିଧା ଉପୁଜୁଛି। | ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ମାନଯୋଗ୍ୟ ଓ କୌଶଳ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ରେଡ଼ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ମନ୍ଥର କରୁଛି। | ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟାନୁଯାୟୀ ରେଡ଼ରକୁ ସଫଳତାର ସହ ଅଟକାଇ ଦେଇ ପାରୁଛି। | ଉତ୍ତମ ରଣନୀତି ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବହାର କରି ରେଡ଼ରକୁ ମଜଭୁତ ସଠିକ୍ ଓ ସୁନିଶ୍ଚିତତାର ସହ ଧରିରଖି ପାରୁଛି। |

ଧରିରଖିବା (ମଣିବନ୍ଧ ଧରିରଖିବା ଓ ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରିରଖିବା)

| ୧ | ୨ | ୩ | ୪ | ୫ |
|---|---|---|---|---|
| ରେଡ଼ରର ମଣିବନ୍ଧ ଓ ଅଣ୍ଟାର ଗ୍ରିପ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଛାତ୍ରଟିର ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି। | ମଣିବନ୍ଧ ଧରି ରଖିବା ଓ ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି କିନ୍ତୁ ସମୟ ଓ ଧରିବାର ଶକ୍ତିରେ ଉନ୍ନତିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। | ସମ୍ମାନଯୋଗ୍ୟ ଶକ୍ତି ଓ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରି ରେଡରକୁ ଖସି ନ ଯିବା ପାଇଁ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି। | ଦୃଢ଼ ଓ ସଠିକ ସମୟରେ ରେଡରକୁ ଧରି ତା'ର ଗତିକୁ ବନ୍ଦ କରୁଛି। | ବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ପକ୍କା, ସୁଚିନ୍ତିତ ଯୋଜନା ପ୍ରୟୋଗ କରି ରେଡ଼ରକୁ ଦୂରକୁ ଖସି ଯିବାକୁ ଦେଇନଥାଏ। |

## ଆତ୍ମ-ମୂଲ୍ୟାୟନ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ - ୧

୧. ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ।

**ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଡ଼ିକୁ ମେଳ କରାଅ।**

| | |
|---|---|
| ୧. ଅନ୍ନମୟ କୋଷ | କ. ମନର ଆବରଣ |
| ୨. ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ | ଖ. ଜ୍ଞାନର ଆବରଣ |
| ୩. ମନୋମୟ କୋଷ | ଗ. ଶାରୀରିକ ଆବରଣ |
| ୪. ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ | ଘ. ଆନନ୍ଦମୟ ଆବରଣ |
| ୫. ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ | ଙ. ଶକ୍ତିର ଆବରଣ |

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରହେଳିକା ଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

| କ୍ରମ | ପ୍ରହେଳିକା | ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷ ଲାଗି କରା ଯାଉଥିବା ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । |
|---|---|---|
| ୧. | ଅନ୍ନମୟ କୋଷ | |
| ୨. | ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ | |
| ୩. | ମନୋମୟ କୋଷ | |
| ୪. | ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ | |
| ୫. | ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ | |

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାୟନ

| ମାନଦଣ୍ଡ | ସର୍ବୋତ୍ତମ (୪ ପଏଣ୍ଟ) | ଉତ୍ତମ (୩ ପଏଣ୍ଟ) | ସାଧାରଣ (୨ ପଏଣ୍ଟ) | ଉନ୍ନତି ଆଶା କରାଯାଏ (୧ ପଏଣ୍ଟ) | ମିଳିଥିବା ପଏଣ୍ଟ | ଶିକ୍ଷକ'ଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| କୋଷ ଓ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା | ଗଭୀର ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଓ ସବିଶେଷ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦାନ କରେ । | ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଓ ଉଦାହରଣ ସହିତ ଭଲ ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । | ମୌଳିକ ବୁଝାମଣା ଦର୍ଶାଏ କିନ୍ତୁ କିଛି ଅସଙ୍ଗତି କିମ୍ବା ସବିଶେଷ ବିବରଣୀର ଅଭାବ ଥାଏ । | ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବାରେ ସଂଘର୍ଷ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । | | |
| ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ଓ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସଂଯୋଗ କରିବା । | ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ କୋଷ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ ସଂଯୋଗ କରାଏ । | ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ କୋଷ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରେ । | କେତେକ ସଂଯୋଗ କରେ । | ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ କରେ । | | |

ଯୋଗ ସାଧନା

## ଯୋଗ ପ୍ରହେଳିକା

| କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା | ପ୍ରହେଳିକା | ଉତ୍ତର |
|---|---|---|
| ୧. | ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ତୁମେ ନିଜ ଜଂଘର ଶକ୍ତି ସଂହିତ ବସିବାଭଳି ଅଭିନୟ କର । ଗୋଟିଏ ଚୌକିର ନାମରେ ନାମିତ ହେଲେ ମଧ ତାହା ଦୃଷ୍ଟିରେ ସେପରି ନୁହେଁ । କୁହତ ମୁଁ କେଉଁ ଯୋଗର ସ୍ଥିତି ? | |
| ୨. | ମୋର ଦୁଇଟି ମୁଣ୍ଡ କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ମୁହଁ ଅଛି । ମୁଁ ତୁମ କାନ୍ଧକୁ ଶକ୍ତି ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଗାଈର ମୁଣ୍ଡକୁ ନେଇ ମୋର ନାଁ ହୋଇଛି, ଏହା ସତ, କିନ୍ତୁ; ମୁଁ ତୁମକୁ ପ୍ରସାରଣ କରିବାରେ ଓ ପୁରାପୁରି ତାଜା ଅନୁଭବ  କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । | |
| ୩. | ମୁଁ ତୁମ ପିଠିକୁ ପ୍ରସାରଣ କରେ । ଧନୁ ଭଳି ନ ଭାଙ୍ଗି ବଙ୍କେଇ ହୋଇ ରହେ । ତୁମ ହାତ ତୁମର ପାଦକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି ରଖେ । ସାବଧାନ ରହିବ, ତମେ ଚଞ୍ଚଳ ଖସି ଯାଇପାର, କୁହତ ମୁଁ କିଏ ? | |
| ୪. | ମୁଣ୍ଡକୁ ଚଟାଣରେ ଥୋଇ ମୁଁ ମୋ କାନ୍ଧରେ ଛିଡ଼ା ହୁଏ । ସ୍ଥିତିଟି ହେଉଛି ଶକ୍ତି ଓ ସର୍ବାଙ୍ଗର ସନ୍ତୁଳନ । ସଂସ୍କୃତରେ ମୋ ନାଁ ହେଉଛି "ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ" । କୁହତ ଯୁବକ ବନ୍ଧୁ, କୁହ ତ ମୁଁ କିଏ ? | |
| ୫. | ମୁଁ ଏପରି ଏକ ସ୍ଥିତି ଯାହା ତୁମକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । "ଜଳରେ ମାଛ ପରି" ଏହାହିଁ ତାହାର ଚାବିକାଠି । ମୋର ନାମ ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ 'ମତ୍ସ୍ୟ'ରୁ ଆସିଛି । କୁହତ, ମୁଁ କେଉଁ ଯୋଗର ସ୍ଥିତିରେ ଅଛି । | |

୧- ଉତ୍କଟାସନ, ୨- ଗୋମୁଖାସନ, ୩- ସରଳ ଧନୁରାସନ
୪- ସର୍ବାଙ୍ଗସନ, ୫- ମତ୍ସ୍ୟାସନ ।

### ଆସନ ଲାଗି ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

| ମାନଦଣ୍ଡ | ସର୍ବୋତ୍ତମ (୪ ପଏଣ୍ଟ) | ଉତ୍ତମ (୩ ପଏଣ୍ଟ) | ସାଧାରଣ (୨ ପଏଣ୍ଟ) | ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ (୧ ପଏଣ୍ଟ) | ପ୍ରାପ୍ତ ପଏଣ୍ଟ | ଶିକ୍ଷକ'ଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ଆସନ ଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ଚିହ୍ନଟ୍ କରନ୍ତି । | ସବୁ ଆସନ ଗୁଡ଼ିକ ସଠିକ୍ ଚିହ୍ନଟ କରେ । | ୫-୬ଟି ଆସନ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରେ । | ୩-୪ ଆସନ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରେ । | ୨ବା ତହିଁରୁ କମ୍ ଆସନ ଚିହ୍ନଟ କରେ । | | |
| ଆସନ ଗୁଡ଼ିକର ବାଖ୍ୟାକୁ ବୁଝିବା । | ପ୍ରହେଳୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆସନ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରାଇବ । | ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରହେଳୀଗୁଡ଼ିକ ସୂଚନା ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଓ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରାଇବା । | ମୌଳିକ ଧାରଣାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା କିନ୍ତୁ ପ୍ରହେଳିର କେତେକ ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା । | ପ୍ରହେଳୀର ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ସୀମିତ ଧାରଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା | | |
| ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ ଓ ସଂପୃକ୍ତି | ପ୍ରହେଳୀ ସମାଧାନ କରିବାରେ ପ୍ରବଳ ଉତ୍ସାହ ଓ ଗଭୀର ଉତ୍ସାହ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । | ଉତ୍ତମ ସଂପୃକ୍ତି ଓ ସକ୍ରୀୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ । | ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସକ୍ରିୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରେ ଏବଂ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ । | ସୀମିତ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ ଓ ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ । | | |

### ପ୍ରାଣାୟାମ ପ୍ରହେଳିକା

| କ୍ର.ସଂ. | ପ୍ରହେଳିକା | ଉତ୍ତର |
|---|---|---|
| ୧. | ମୁଁ ହେଉଛି ଏକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ, ଯାହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ସୁପରିଚିତ । ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ପଛରେ ପକାଇ ମୁଁ ବାୟୁପଥର ପରିଷ୍କାର କରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ସହିତ ମୁଁ ଶକ୍ତିକୁ ସନ୍ତୁଳନ କରେ । | |
| ୨. | ମୁଁ ଏକ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ ଯାହା ଏହାର ଗୁଞ୍ଜନ ଶବ୍ଦ ପାଇଁ ସୁପରିଚିତ । ମୁଁ ମନକୁ ସ୍ଥିର ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶାନ୍ତି ଆଣେ । ମୋ ନାଁ ଗୁଣୁ ଗୁଣୁ କରୁଥିବା ଭଅଁରର ଗୁଞ୍ଜନରୁ ଆସିଅଛି । ତୁମେ କହି ପାରିବ କି ମୁଁ କିଏ ? ତୁମେ ନିଜ ମନକୁ ମୁକ୍ତ କରି ପାରିବ କି ? | |

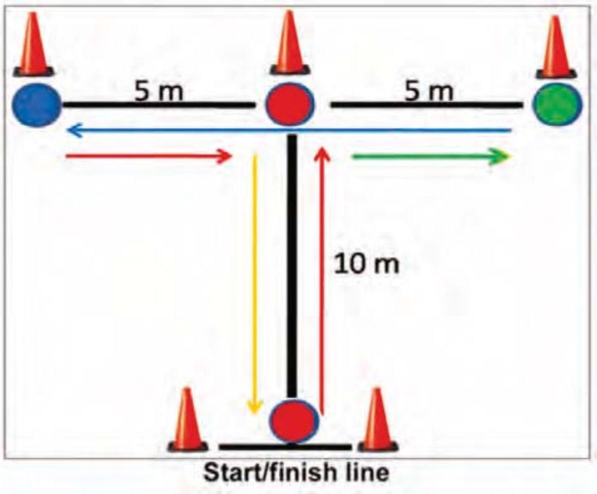
୧- ନାଡ଼ି ଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ୍, ୨ – ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ।

## ପ୍ରାଣାୟାମ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାୟନ

| ମାନଦଣ୍ଡ | ସର୍ବୋତ୍ତମ (୪ ପଏଣ୍ଟ) | ଉତ୍ତମ (୩ ପଏଣ୍ଟ) | ସାଧାରଣ (୨ ପଏଣ୍ଟ) | ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ (୧ ପଏଣ୍ଟ) | ପ୍ରାପ୍ତ ପଏଣ୍ଟ | ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ପ୍ରାଣାୟାମର ସଠିକ୍ ଚିହ୍ନଟ | ପ୍ରାଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରିବା। | ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ସଠିକ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରିବା। | ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ କିନ୍ତୁ ଉଭୟ ଉତ୍ତର ଭୁଲ ଅଟେ। | ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ନାହିଁ। | | |
| ପ୍ରାଣାୟାମର ବର୍ଣ୍ଣନାକୁ ବୁଝିବା। | ସମସ୍ତ ପ୍ରହେଳୀ ଗୁଡ଼ିକର ସଙ୍କେତଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଯୋଗ କରାଇ ପାରେ। | ଅଧିକାଂଶ ପହେଳୀଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟାପକ ସଂକେତଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ସଂଯୋଗ କରେ। | ମୌଳିକ ସଙ୍କେତଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ କିନ୍ତୁ କେତେକ ସଂକେତ ବୁଝିବାରେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼େ। | ପହେଳୀ ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକୁ ସୀମିତ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ। | | |
| ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ ଓ ନିୟୋଜନ ସମ୍ପୃକ୍ତି। | ପ୍ରହେଳୀକା ଗୁଡ଼ିକର ସାମାଧାନ ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ଉତ୍ସାହପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପୃକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ। | ଉତ୍ତମ ଧରଣର ସଂପୃକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ। | ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସଂପୃକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ। | ସୀମିତ ସଂପୃକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ। | | |

# ପରିଶିଷ୍ଟ

## କ୍ଷୀପ୍ରତାର ପରୀକ୍ଷା – ଟି - ଟେଷ୍ଟ (ସୁସ୍ଥତା ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ)




**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**

ଟି – ଟେଷ୍ଟ କ୍ଷୀପ୍ରତା, ବେଗ ଓ ଶରୀର ସନ୍ତୁଳନ ମାପିଥାଏ, ଯାହା ଖେଳ ପାଇଁ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

**ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :**

୧ । ୪ଟି କୋନ୍ କିମ୍ବା ମାର୍କର

୨ । ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟପ୍ ୱାଚ୍

୩ । ଗୋଟିଏ ସମତଳ ପୃଷ୍ଠ (ଯେପରିକି ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାୟାମଶାଳର ଚଟାଣ ବା ଗୋଟିଏ ଖୋଲା ପଡ଼ିଆ ।)

**ପ୍ରସ୍ତୁତି :**

– କୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିମ୍ନ ମତେ ଟି ଆକାରରେ ରଖ ।

– କୋନ୍ A (ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଗାର)

– କୋନ୍ B (A ଆଗକୁ ସିଧା ୧୦ ମିଟର ଦୂରରେ)

– କୋନ୍ C (B ବାମକୁ ୫ ମିଟର ଦୂରରେ)

– କୋନ୍ D (B ଡାହାଣକୁ ୫ ମିଟର ଦୂରରେ)

**ପ୍ରଣାଳୀ :**

୧ । କୋନ୍ A ରୁ ସଜାଗ ହୋଇ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।

୨ । କ୍ଷୀପ୍ର ଗତିରେ କୋନ୍ B ଆଡ଼କୁ ଦଉଡ଼ି ଯାଇ ଏହାକୁ ଡାହାଣ ହାତରେ ଛୁଅଁ ।

୩ । ବାମ ଆଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚି ଆସି କୋନ୍ C କୁ ବାମ ହାତରେ ଛୁଅଁ ।

୪ ।ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚିଆସି କୋନ୍ D କୁ ଛୁଅଁ ।

୫ । ପୁଣି କଡ଼କୁ ଫେରି ଆସି କୋଡ଼ B ପୁଣି ଥରେ ଚୁଅଁ ।

୬ । ପଛୁଆ ଦୌଡ଼ି କୋନ୍ A କୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର ।

୭ । ପ୍ରତିଭାଗୀ କୋନ୍ A ଅତିକ୍ରମ କରିଗଲେ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରକଟିକୁ ବନ୍ଦ କର ।

**ସ୍କୋରିଂ :**

– ଟେଷ୍ଟ ପୁରା କରିବାକୁ ଯେତେ ସମୟ ଲାଗିଲା (ସେକେଣ୍ଡରେ) ପଞ୍ଜୀକରଣ କର ।

– ଶୀଘ୍ରତର ସମୟ ଅଧିକ କ୍ଷିପ୍ରତା ସୂଚାଇ ଥାଏ ।

**ସଠିକତା ପାଇଁ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶିକା :**

– କଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚିବା ବେଳେ ପାଦ ସମାନ୍ତରାଳ ରଖ ।

– ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋନ୍ ନିକଟରେ ଯେପରି ସଠିକ୍ ହାତ ଛୁଆଁ ଯାଉଥିବ ସେଥିପ୍ରତି ନିଶ୍ଚିତ ରହ ।

– ୩ଟି ସୁଯୋଗ ଦିଅ ଏବଂ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟକୁ ନଥିଯୁକ୍ତ କର ।

## ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତବାହୀ ନାଳୀ

୬୦୦ ମିଟର ଦୌଡ଼ / ଚାଲିବା ପରୀକ୍ଷା ।

୬୦୦ ମିଟର ଦୌଡ଼ / ଚାଲି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତବାହୀନ ନାଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସହନଶୀଳତାକୁ ମାପିଥାଏ ଓ ଛୋଟ ଦୂରତାକୁ ନେଇ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧମରୁ କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟାଭ୍ୟାସ କରିବା ବେଳେ କେତେ ଭଲ ଭାବରେ ନିଜକୁ ସମ୍ଭାଳି ନେଇ ପାରିବେ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ ।

**ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :**

– ଷ୍ଟପ୍ ୱାଚ୍

– ମାପ ଫିତା (ଯଦି ଟ୍ରାକ୍ ପୂର୍ବରୁ ମାର୍କିଂ ହୋଇନି)

– ଦୌଡ଼ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପାଇଁ ସମତଳ ଚଟାଣ (ଟ୍ରାକ୍ କିମ୍ବା ଖୋଲା ପଡ଼ିଆ) ।

– କୋନ୍ ଏବଂ ମାର୍କରସ୍ (ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ ବିନ୍ଦୁ ସୂଚାଇବା ଲାଗି) ।

**ପ୍ରଣାଳୀ :**

୧ । ଉଷ୍ଣିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା : ୫ ରୁ ୧୦ ମିମିଟ୍ ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା ଜଗିଂ ଓ ପ୍ରସାରଣ କରିବା ।

୨ । ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି : ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପଛକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍ଥିତିରେ ଠିଆ ହୁଅ ।

୩। ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କଠାରୁ ଗୋ ସଂକେତ ମିଳିବା କ୍ଷଣି ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରିବ ଦୌଡ଼ ଅଥବା ଚାଲ ।

୪ । ନିଜର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବେଗ ରକ୍ଷା କର ଏବଂ କେଉଁଠି ଅଟକି ନ ଯାଇ ୬୦୦ ମିଟର ଦୂରତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କର ।

୫ । ଶେଷ ରେଖା (ଫିନିଶ୍ ଲାଇନ୍) ପ୍ରତିଭାଗୀ ଶେଷ ରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରିବା କ୍ଷଣି (ଷ୍ଟପ୍ ୱାଚ) ବନ୍ଦ କରିଦିଅ ।

୬। ୬୦୦ ମିଟର ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଲାଗିଥିବା ମୋଟ ସମୟ ନଥିଯୁକ୍ତ କର ।

**ସ୍କୋରିଂ :**

– ସମୟ ମିନିଟ୍ ଓ ସେକେଣ୍ଡ ପରି ମାପକରି ନଥିଯୁକ୍ତ କରାଯାଉ ।

– ଶୀଘ୍ର ସମୟ ଭଲ ସହନଶୀଳତା ସୂଚକ କର ।

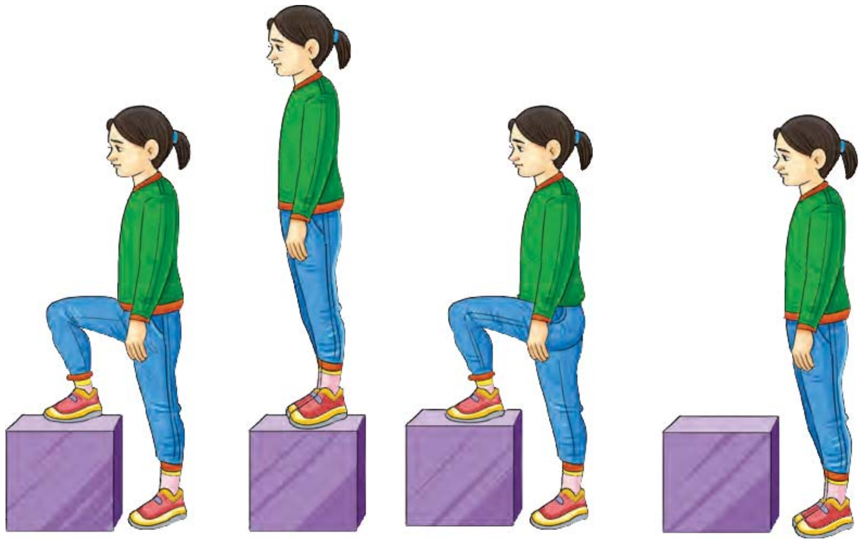
– ସ୍ଥିର ବେଞ୍ଚମାର୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସମୟ ସହିତ ତୁଳନା କର ।

**ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗ ଦର୍ଶିକା :**

– ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବେଗରେ ଗତି କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର । ଆରମ୍ଭରେ ଅଧିକ ବେଗରେ ଦୌଡ଼ ନାହିଁ ।

– ପୁନଃ ପରୀକ୍ଷାରେ ସ୍ଥିରତା ଆଣିବା ପାଇଁ ସମାନ ଟ୍ରାକ୍ ଓ ସର୍ତ୍ତାବଳୀର ବ୍ୟବହାର କର ।

– ମିନିଟ୍ ଷ୍ଟେପ୍ ଟେଷ୍ଟ ।



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :**

ଓ ମିନିଟ୍ କଦମ୍ ପରୀକ୍ଷା ଜରିଆରେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ପରେ କେତେ ଶୀଘ୍ର ହୃଦୟର ଗତି ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ ତାହା ନିରୂପଣ କରି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ରକ୍ତବାହୀନ ନଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସହନଶୀଳତାକୁ ମାପିଥାଏ ।

**ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :**

– ଗୋଟିଏ ୧୨ ଇଞ୍ଚ (୩୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର) ବିଶିଷ୍ଟ ଉଚ୍ଚ ଷ୍ଟେପ୍ କିମ୍ବା ବେଞ୍ଚ ।

– ଷ୍ଟପ୍‌ୱାଚ

– ମେଟ୍ରୋନୋମ୍ କିମ୍ବା ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଯାହାର ୯୬ ବିଟଓ (bpm) ପ୍ରତି-ମିନିଟ୍ ରିଦିମ୍ ଥିବ ।

– ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନର ବେଗ ସୂଚକ ମିନିଟ୍‌ର (ଇଚ୍ଛାଧୀନ) କିମ୍ବା ସିଧାସଳଖ ନାଡ଼ି ସ୍ପନ୍ଦନ ଗଣନା କରିବ ।

**ପ୍ରଣାଳୀ :**

୧ । ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ୫ ମିନିଟ୍ ହାଲୁକା ଜଗିଂ ବା ପ୍ରସାରଣ କରନ୍ତୁ ।

୨ । ଷ୍ଟେପ୍ (କଦମ୍) ଡାଞ୍ଚା ।

– ଗୋଟିଏ ପାଦ ଉପରକୁ କରି ଚଢ଼ ।

– ଆର ପାଦ ଉପରକୁ କରି ଚଢ଼ ।

– ଗୋଟିଏ ପାଦ ତଳକୁ କର

– ଆର ପାଦ ତଳକୁ କର ।

– ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ରମରେ ଉପରକୁ ଉପର ଓ ତଳକୁ ତଳ ରିଦମ୍ ବଜାୟ ରଖ ।

୩। କଦମ୍ ସହ ରିଦମ୍

– ୯୬ କଦମ୍ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍ ବେଗ (୨୪ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କଦମ୍ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍) ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

– ୩ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନ ଅଟକି ଅବିରତ ଭାବେ କଦମ୍‌ର ତାଳ ଜାରିରଖ ।

୪ । ୩ ମିନିଟ୍ ପରେ ।

– ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବସିପଡ଼ ।

– ୫ ସେକେଣ୍ଡ ଅପେକ୍ଷା କର ତା'ପରେ ୧ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାଡ଼ି ମାପ ।

– କଚଟି (ରେଡ଼ିଆଲ୍ ଆର୍ଟରି) ରେ କିମ୍ବା ବେକରେ (କାରଟିଡ୍ ଆର୍ଟରି) ବିଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗଣୁଥାଅ ।

୫ । ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ବେଗକୁ ନଥିଭୁକ୍ତ କର । (ବିଟସ୍ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍)

**ସ୍କୋରିଂ :**

- କମ୍ ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ହାର ଉତ୍ତମ ହୃଦ୍ ନଳୀୟ ସୁସ୍ଥତାକୁ ସୂଚାଏ ।
- ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ପରୀକ୍ଷା ଫଳାଫଳ ସହ ତୁଳନା କରି କେତେ ଉନ୍ନତି ହେଲା, ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରେ ।

**ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗ ଦର୍ଶିକା :**

- ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କଦମ୍ ବେଗ ବଜାୟ ରଖ ।
- ଅତିରିକ୍ତ ଚଳପ୍ରଚଳ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଉପର ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।
- ସମସ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରେ ସମାନ ଉଚ୍ଚତାର ପାଦ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ପରୀକ୍ଷା ସମୟତକ ସଠିକ୍ ଭଙ୍ଗୀ ଓ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

## ଶକ୍ତି ଓ ମାଂସପେଶୀୟ ସହନଶୀଳତା :

ପୁସ୍ ଅପ୍ ଟେଷ୍ଟ (ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍‌ରେ ସର୍ବାଧିକ ଗଣନା) ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ– ପୁସ୍ ଅପ୍ ପରୀକ୍ଷା ଶରୀର ଉପରାର୍ଦ୍ଧର ଶକ୍ତି ଓ ସହନଶୀଳତା ମାପେ, ବିଶେଷତଃ ଏହା ଛାତି, କାନ୍ଧ ଓ ଟ୍ରାଇସେପ୍ ମାଂସପେଶୀକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ ।

**ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :**

- ପ୍ରଶସ୍ତ ସମତଳ (ଜିମ୍, ଚଟାଣ କିମ୍ବା ଆରାମ ଲାଗି ମସିଣା)
- ଷ୍ଟପ୍ ୱାଚ
- ସାଥୀ କିମ୍ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ (ପୁନରାବୃତ୍ତି ଗଣନା ଓ ସ୍ଥିତିକୁ ତନଖିବା ଲାଗି)

**ପ୍ରଣାଳୀ :**

୧ । ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି ।

- କାନ୍ଧ ଚଉଡ଼ା ସହ ସମାନ ହେଲା ଭଳି ଦୁଇ ହାତ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ଚଟାଣରେ ରଖ ।
- ମୁଣ୍ଡରୁ ଗୋଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରକୁ ସଳଖ ରଖ ।
- ପାଦ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଅଥବା ଟିକିଏ ଛାଡ଼ିହୋଇ ରହିବ ।

୨ । ପୁଶ୍ ଅପ୍ କରିବା ।

– ଛାତିକୁ ତଳକୁ ଆଣ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା କହୁଣୀ ସହ ୯୦° ନ ଆସିଛି କିମ୍ବା ଏହା ଚଟାଣକୁ ପାଖାପାଖି ନ ଛୁଇଁଛି ।

– ପୁଣି ଲେଉଟିଆସ ପୁଶ୍ ବ୍ୟାକ୍ କ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାତ ପୁରା ଲମ୍ବା ନ ହୋଇଯାଇଛି ।

– ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବେଗରେ ଜାରି ରଖ, ଅଟକି ଯାଅନି ।

୩ । ଆବୃତ୍ତି ଗଣନ

– କେବଳ ସଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇଥିବା ପୁଶ୍ଅପ୍ କୁ ଗଣନା କରାଯାଉ ।

– ଯଦି ଶରୀର ଢିଲା ରହୁଛି ଅଥବା ଅଣ୍ଟା ବହୁତ ଉଚ୍ଚରେ ରହି ଯାଉଛି ତେବେ ଆବୃତ୍ତିକୁ ଗଣତିରେ ନିଅନାହିଁ ।

୪ । ଟେଷ୍ଟ ସମୟ-ସୀମା

– ୧ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଯେତୋଟି ପୁଶ୍ ଅପ୍ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରୁଛି ତାହା କରାଯାଉ ।

**ସ୍କୋରିଂ :**

– ସଠିକ୍ ଭାବେ କରା ଯାଇଥିବା ପୁଶ୍ ଅପ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଗଣ ।

– ସମୟ ଗଡ଼ି ଚାଲିବା ସହ ଫଳାଫଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ତୁଳନା କରି ନିଜର ଉନ୍ନତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ।

**ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା :**

– କୌଣସି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚଳପ୍ରଚଳ କରନାହିଁ – କେବଳ ସଠିକ୍ ଭାବେ କରା ଯାଇଥିବା ପୁଶ୍ ଅପ୍ ହିଁ ଗଣାଯିବ ।

– ଶରୀରକୁ ସିଧା ରଖିବାକୁ ହେବ (ଯେପରି ଆଣ୍ଠୁ ମୋଡ଼ି ନ ହୁଏ ଓ ଶରୀର ଢିଲା ହୋଇ ଓହଳି ନ ପଡ଼େ ।)

– ସବୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଲାଗି ଏକ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଉ (ଷ୍ଟାଣ୍ଡର୍ଡ଼ ପୁଶ୍ ଅପ୍ ଅଥବା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପୁଶ୍ ଅପ୍ ଯଦି କେହି କରନ୍ତି) ।

## ସ୍କ୍ୱାଟ ଟେଷ୍ଟ : (୧ ମିନିଟ୍‌ରେ ହେଉଥିବା ସର୍ବାଧିକ ଗଣନା)

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ– ସ୍କ୍ୱାଟ ଟେଷ୍ଟ ଶରୀର ନିମ୍ନ ଭାଗର ଶକ୍ତି ଓ ସହନଶୀଳତା ମାପିଥାଏ ଯାହା କ୍ୱାଡ୍ରିସେପ୍ (ଜଂଘର ସମ୍ମୁଖ ମାଂସପେଶୀ), ହାମ୍‌ଷ୍ଟ୍ରିଙ୍ଗ (ଜଂଘର ପଛ ଭାଗ ମାଂସପେଶୀ), ଗ୍ଲୁଟିସ୍ (ନିତମ୍ବର ପଶ୍ଚାତ୍ ମାଂସ ପେଶୀ) ଓ କୋର ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ମାଂସପେଶୀ ।

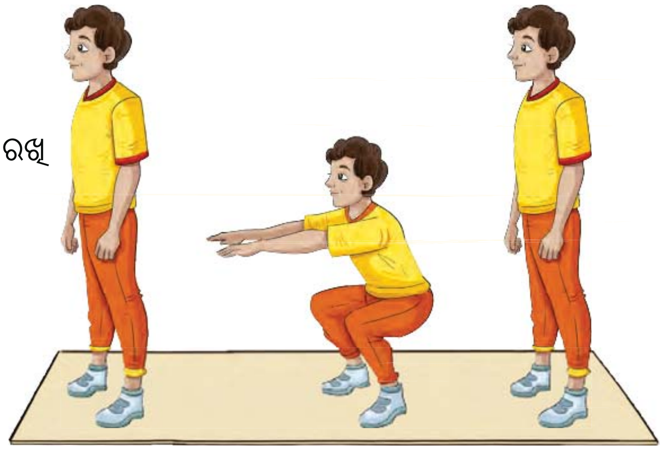
**ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :**

– ପ୍ରଶସ୍ତ ସମତଳ (ବ୍ୟାୟାମ ଶାଳା ଚଟାଣ କିମ୍ବା ଆରାମ ଜନକ ମସିଣା)

– ଷ୍ଟପ୍ ୱାଚ୍

– ଦୋହରାଇବା ଓ ଗଣିବା ପାଇଁ, ଫର୍ମକୁ ତନଖିବା ଲାଗି ସାଥି କିମ୍ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଆବଶ୍ୟକ ।

**ପ୍ରଣାଳୀ :**



୧ । ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି

- କାନ୍ଧ ସହ ସମାନ ଓସାରର ପାଦ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ଛିଡ଼ାହୁଅ ।
- ଛାତି ଉନ୍ନୀତ ଓ ପିଠି ସିଧା କରି ରଖ ।
- ହାତକୁ ଅଣ୍ଟାରେ ଅଥବା ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖା ଯାଇପାରେ ।

୨ । ସ୍କ୍ୱାଟ୍ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା

- ଶରୀରକୁ ତଳକୁ ନେଇଯାଅ ଯେପରିକି ଜଂଘ ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ନ ରହିଛି ।
- ଆଣ୍ଠୁ ଓ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ସରଳ ରେଖାରେ ଆସୁଥିବାର ଅଛି (ଆଣ୍ଠୁ ଭିତର ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଲେଉଟି ଆସ) ।
- ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତାଳ ରକ୍ଷା କର – ଅଟକି ଯାଅ ନାହିଁ ।

୩ । ଆବୃତ୍ତି ଗଣନା

- କେବଳ ସଠିକ୍ ସ୍କ୍ୱାଟ ଗୁଡ଼ିକ ଗଣାଯିବ ।
- ଯଦି ସଠିକ୍ ସ୍କ୍ୱାଟ୍ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ତେବେ ପୁନରାବୃତ୍ତିକୁ ଗଣାଯିବ ନାହିଁ ।

୪ । ଟେଷ୍ଟ ସମୟସୀମା

- ୧ ମିନିଟ୍‌ରେ ଯେତେ ଥର ସମ୍ଭବ ହେଉଛି କରାଯାଉ ।

**ସ୍କୋରିଂ :**

- ସମୁଦାୟ କେତୋଟି ସଠିକ୍ ସ୍କ୍ୱାଟ ସେଗୁଡ଼ିକ ନଥିଯୁକ୍ତ କରାଯାଉ ।
- ସମୟ ଗଡ଼ିବା ସହ ଫଳାଫଳ ଗୁଡ଼ିକର ତୁଳନା କରି ଉନ୍ନତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉ ।

**ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗ ଦର୍ଶିକା :**

- ଗୋଇଠି ଭୂଇଁରେ ଲାଗିରହୁ - ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନାହିଁ ।
- ବାଉନ୍‌ସିଂ ଅଥବା ଅଧା ସ୍କାଟ କରନି– ଜଂଘ ସମାନ୍ତରାଳ ହେଉଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ଫଳାଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ପାଇବା ଲାଗି ସମାନ ଟେଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖାଯାଉ ।

## ପ୍ଲାଙ୍କ ଧାରଣ ପରୀକ୍ଷା (ସର୍ବାଧିକ ସମୟ)

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ପ୍ଲାଙ୍କ ଧାରଣ ଟେଷ୍ଟ କୋର ଶକ୍ତି ଓ ସହନଶୀଳତାକୁ ମାପିଥାଏ,ଯାହା ଉଦରୀୟ (ଆବଡୋମିନାଲ୍) ମାଂସପେଶୀ, ପିଠିର ନିମ୍ନ ମଧ୍ୟଭାଗ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ଥାଏ ।

**ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :**

– ପ୍ରଶସ୍ତ ସମତଳ (ଜିମ୍ ଚଟାଣ ବା ସୁବିଧା ଜନକ ମସିଣା)

– ଷ୍ଟପ ୱାଚ୍

– ସାଥୀ ଅଥବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ (ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଓ ଫର୍ମକୁ ତନଖିବା ଲାଗି)

**ପ୍ରଣାଳୀ :**

**୧। ପ୍ରାରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି**

– କହୁଣୀରୁ କଚଟିର ଉପଯୋଗରେ ପ୍ଲାଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଧରି ରଖାଯାଉ ।

– ବାହୁ ୯୦° ରେ ବଙ୍କା ହେବା ଦରକାର ।

– ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ଗୋଇଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମଗ୍ର ଶରୀର ସଳଖ ରହୁ ।

– ପାଦ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ କାନ୍ଧ ସହ ସମାନ ହେଉଥିବା ବ୍ୟବଧାନ ରହୁ ।

**୨। ପ୍ଲାଙ୍କ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା**

– ଯେତେ ସମୟ ସମ୍ଭବ ପ୍ଲାଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଧରି ରଖାଯାଉ ।

– ସଠିକ୍ ଫର୍ମ ବଜାୟ ରଖ – ଉନ୍ନୀତ ନିତମ୍ବ ବା ଢିଲା ହୋଇ ଝୁଙ୍କି ପଡ଼ିଥିବା ଅଣ୍ଟା ନରହୁ ।

– ପୁରା ସମୟ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ସାଧାରଣ ରହୁ ।

**୩। ପରୀକ୍ଷା ସାରିବା**

– ଯେବେ ପ୍ରତିଭାଗୀ ଅଧିକ ସମୟ ପ୍ଲାଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଧାରଣ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ଅଥବା ଅଟକିବା ଯାଆନ୍ତି ତେବେ ପରୀକ୍ଷାଟି ସରିଯାଏ ।

– ସବୁଦାୟ ଧାରଣ କରାଯାଉଥିବା ସମୟ (ସେକେଣ୍ଡରେ) ନଥିଭୁକ୍ତ କରାଯାଉ ।

**ସ୍କୋରିଂ :**

– ପ୍ଲାଙ୍କ୍ ଧରି ରଖିଥିବା ସର୍ବାଧିକ ସମୟ ନଥିଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

– ସମୟ ସହତ ଉନ୍ନତିକୁ ଟ୍ରାକ କରିବା ପାଇଁ ଫଳାଫଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ତୁଳନା କରନ୍ତୁ ।

**ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗ ଦର୍ଶିକା :**

- ଶରୀର ସରଳରେଖାରେ ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଢ଼ିଲା ଝୁଙ୍କି ପଡ଼ିବା ଅଥବା ବଙ୍କାକୃତି ଯେପରି ନ ହୁଏ ଧ୍ୟାନ ରଖିବାକୁ ହେବ ।
- କାହୁଣୀ କାନ୍ଧ ତଳେ ରଖି ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।
- ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନତା ବଜାୟ ଲାଗି ସମାନ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

## ନମନୀୟତା :

ସିଟ୍ ଓ ରିଚ୍ ଟେଷ୍ଟ (ନମନୀୟତା ପରିମାପ)

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ସିଟ୍ ଓ ରିଚ ଟେଷ୍ଟ ଜଂଘର ତଳ ମାଂସପେଶୀ ଓ ପିଠିର ନିମ୍ନ ଭାଗର ନମନୀୟତାକୁ ପରଖେ । ଏହି ଅଂଶ ଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତମ ନମନୀୟତା ସ୍ଥିତି ଧାରଣ । ଆଘାତ ଜନିତ କ୍ଷୟକ୍ଷତିକୁ ରକ୍ଷା ଓ ମୋଟାମୋଟି ଗତିଶୀଳତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

**ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :**

- ସିଟ ଓ ରିଚ ବାକ୍ସ (କିମ୍ୱା ରୁଲାର୍ / ମାପ ଫିତା ସମତଳ ଉପରେ ରଖାଯିବ)
- ସମତଳ, ଅଣ-ଖସଡ଼ା, ଚଟାଣ ।
- ସାଥୀ ଅଥବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ (ପହଞ୍ଚ ମାପିବା ଲାଗି)

**ପ୍ରଣାଳୀ :**

- ଗୋଡ଼ ଲମ୍ୱାଇ ସମତଳରେ ବସିଯାଅ ଯେପରି ପାଦ ବାକ୍ସ ସହିତ ଫ୍ଲାଟ ହୋଇ ଲାଗିରହିବ କିମ୍ୱା (ଗୋଇଠି ୧୨ ସେ.ମି. ଛାଡ଼ି କରି ରହିବ । ଯଦି ରୁଲର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥାଏ) ।
- ଆଣ୍ଠୁ ସଳଖ ଓ ପାଦକୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ନମନୀୟ ରଖ । (ଯେପରି ଆଙ୍ଗୁଠି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ହୋଇ ରହିବ) ।

**୨। ପରୀକ୍ଷା କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା**

- ଦୁଇ ହାତକୁ ଧରି ରଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଆଗକୁ ପହଞ୍ଚିବା ଲାଗି ଆଗ୍ରହ ହୁଅ।
- ହାତ ଗୋଟିକ ଉପରେ ଆରଟିକୁ ରଖ ଯେପରି ପାପୁଲି ନିମ୍ନମୁଖୀ ହୋଇ ରହିବ।
- ଅତି କମ୍‌ରେ ୨ ସେକେଣ୍ଡପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଷ୍ଟ୍ରେଚ କର।
- କୌଣସି ଡେଇଁବା କିମ୍ବା ଜର୍କ ଗତିବିଧି ହେବ ନାହିଁ। ଏହା ଏକ ସୁଗମ ପହଞ୍ଚ ହେଉ।

୪। ଆରମ୍ଭ ବିନ୍ଦୁ (ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି = ଶୂନ ଇଞ୍ଚ) ରୁ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ଦୂରତା ମପାଯାଉ।

୫। ଯଦି ହାତ ଆଙ୍ଗୁଳିର ଟିପ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ପାରୁନି ତେବେ ବିଯୁକ୍ତାତ୍ମକ ସ୍କୋର ରେକର୍ଡ଼ କରାଯାଉ। (ଯେପରି - ୩ ଇଞ୍ଚ)

- ଯଦି ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଟିପ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଟପି ଯାଉଛି ତେବେ ଯୁକ୍ତାତ୍ମକ ସ୍କୋର ରେକର୍ଡ଼ କର। (ଯେପରି + ୪ ଇଞ୍ଚ)
- ତିନିଥର ପରୀକ୍ଷାକୁ ଦୋହରାଅ ଓ ସବୁଠୁ ଭଲ ସ୍କୋରଟିକୁ ନଥିଯୁକ୍ତ କର।

**ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା :**

- ଆଣ୍ଠୁ ମୋଡ଼ି ହେବ ନାହିଁ – ସେଗୁଡ଼ିକ ପୁରା ସମୟସଳଖ ରହିବ।
- ସୁଗମ ପହଞ୍ଚ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ହେବ– ଜର୍କିଂ ଚଳିବ ନାହିଁ।
- ସମୟ ଗଡ଼ି ଚାଲିବା ସହ ସେହି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ଯେପରିକି ଫଳାଫଳ ଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ତୁଳନା କରାଯାଇପାରିବ।

## ବେଗ :

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ୫୦ ମିଟର କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼ ଦ୍ୱାରା ବେଗ, ତ୍ୱରଣ ଓ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେ ଶୀଘ୍ର ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିପାରୁଛନ୍ତି ଆଦି ନିରୂପିତ ହୁଏ।

**ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :**

- ସମତଳ, ଅଣ-ଖସଡ଼ା, ଦୌଡ଼ିବା ଉପଯୋଗୀ ସ୍ଥାନ। (ଟ୍ରାକ୍ ଅଥବା ପଡ଼ିଆ)
- ମାପଫିତା (୫୦ ମିଟର ମାର୍କ ଚିହ୍ନଟ ଲାଗି)
- କୋନ୍ ଅଥବା ମାର୍କର (ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ ଲାଇନ୍ ସୂଚାଇବା ଲାଗି)

– ଷ୍ଟପ ୱାଚ

– ସାଥୀ ଅଥବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ (କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼ର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଲାଗି)

**ପ୍ରଣାଳୀ :**

**୧। ୱାର୍ମ ଅପ୍ (ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ) :**

– ୫ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ହାଲୁକା ଜଗିଂ, ଗତିଶୀଳତା (ଡାଇନାମିକ୍) ପ୍ରସାରଣ କର।

**୨। ପ୍ରରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି :**

– ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପଛର କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ ମୁଦ୍ରାରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅ।

– ଗୋଟିଏ ପାଦ ଅନ୍ୟଟିରୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ରହୁ।

– ବାହୁ ୯୦° ବଙ୍କା ହୋଇ ରହିବା ସହ ଶରୀର ଟିକିଏ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିଲା ଭଳି ରହୁ।

**୩। କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼ ସଂଘଟିତ ହେବା**

– ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷ ଯେତେ ଜୋରରେ ସମ୍ଭବ ଦୌଡ଼।

– ଏକ ଉତ୍ତମ କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼ ମୁଦ୍ରା ବଜାୟ ରଖ (ଆଣ୍ଠୁ ଉଚ୍ଚ, ବାହୁ ଝୁଲିବା ଅବସ୍ଥାରେ)

**୪। କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼ର ଟାଇମିଂ**

– ଦୌଡ଼ାଳି ଗତି କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ମାତ୍ରେ ଷ୍ଟପ୍ ୱାଚ୍ ଆରମ୍ଭ କର।

– ଦୌଡ଼ରେ ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କର ଗଣ୍ଡି ସମାପ୍ତ ରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରନ୍ତେ ଷ୍ଟପ୍ ୱାଚ୍ ବନ୍ଦ କର।

**୫। ସମୟ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରିବା**

– ଦୁଇଥର ଟ୍ରାଏଲ ନିଆଯାଉ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଟାଇମିଂ ନଥିଯୁକ୍ତ କରାଯାଉ। (ଦୁଇଟି ଟ୍ରାଏଲ୍ ମଧ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ଅବଧି ରହୁ)।

**ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା :**

– ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଏକ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଆରମ୍ଭ (ଷ୍ଟାଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ ଷ୍ଟାର୍ଟ) (ରୋଲିଂ ଷ୍ଟାର୍ଟ ନୁହଁ)

– ସବୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଲାଗି ଏକ ପ୍ରକାର ଟାଇମିଂ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରାଯାଉ।

– ଦୌଡ଼ ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜୋତା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉ ଯେପରି ପାଦ ଖସଡ଼ି ଯିବ ନାହିଁ।

# ଜରୁରୀକାଳୀନ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର

| | |
|---|---|
| ବିଦ୍ୟୁତ ସେବା | - ୧୯୧୨ |
| ପଶୁ ଚିକିତ୍ସା ସେବା | - ୧୯୬୨ |
| ପୋଲିସ ସେବା | - ୧୦୦,୧୧୨ |
| ଅଗ୍ନି ନିର୍ବାପକ ସେବା | - ୧୦୧ |
| ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ସେବା | - ୧୦୨,୧୦୮ |
| ଟ୍ରାଫିକ ପୋଲିସ ସେବା | – ୧୦୩ |
| ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା | - ୧୦୮ |
| ଶିଶୁ ସହାୟତା | - ୧୦୯୮ |
| ରେଳ ଅନୁସନ୍ଧାନ | - ୧୩୯ |
| ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ | - ୧୦୩୧ |
| ମହିଳା ସହାୟତା | - ୧୮୧ |
| ରେଳ ଦୁର୍ଘଟଣା | - ୧୦୭୨ |
| ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣା | - ୧୦୭୩ |
| ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ | - ୧୦୭୬ |
| ମନୋଦର୍ପଣ | - ୮୪୪୮୪୪୦୬୩୨ |
| ମହିଳା ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ | - ୧୦୯୧ |
| ଭୂକମ୍ପ | - ୧୦୯୨ |
| ଏଚଆଇଭି / ସିଫିଲିସ୍ | - ୧୦୯୭ |
| ଶିଶୁ ନିର୍ଯାତନା ସହାୟତା | - ୧୦୯୮ |
| ଚାଷୀ କଲ୍ ସେଣ୍ଟର | - ୧୫୫୧ |
| ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସହାୟତା | - ୧୮୦୦୩୪୫୬୭୨୨ |

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ
ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ : ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧