

শিশুৰ বাবে শাৰীৰিক অনুশীলন কাৰ্ড

বিদ্যালয়, খেলপথাৰ আৰু ক্লাৱৰ পৰিৱেশত ব্যৱহাৰৰ উপযোগী হোৱাকৈ শিক্ষক, স্বেচ্ছাসেৱক আৰু প্ৰশিক্ষকসকলৰ বাবে খেল আৰু কাৰ্যকলাপৰ সম্পৰ্কত অতিৰিক্ত ধাৰণা প্ৰদানৰ উদ্দেশ্যে এই পুস্তিকাখন প্ৰস্তুত কৰা হৈছে।

পুস্তিকাখনত ৯ বিধ খেল তালিকাভুক্ত কৰা হৈছে। এই খেলসমূহ মূলতঃ ৱাৰ্ম-আপ গেমছ (Warm-up Games), মেইন গেমছ (Main Games) আৰু কুল-ডাউন গেমছ (Cool-Down Games) এই তিনিটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে। অৱশ্যে এই গেমছসমূহৰ নিয়মসমূহ প্ৰস্তাৱিত আৰু পৰিস্থিতি তথা প্ৰয়োজনাসাৰে সলনি কৰিব পৰা যাব।



ৱাৰ্ম আপ গেমছ



উদ্দেশ্য:

- হৃদস্পন্দনৰ হাৰ আৰু ৰক্ত সঞ্চালনৰ মাত্ৰা ক্ৰমে বৃদ্ধি কৰে।
- শৰীৰৰ উষ্ণতা ক্ৰমে বৃদ্ধি হয়।
- পেশীৰ কাৰ্যক্ষমতাৰ উন্নতি সাধন কৰে।
- গাঁঠি আৰু সম্পৰ্কীত পেশীবোৰক তেওঁলোকৰ সম্পূৰ্ণ পৰিসৰত কাম কৰিবলৈ প্ৰস্তুত কৰে।
- শাৰীৰিক ক্ৰিয়া কলাপৰ বাবে মানসিক ভাৱে প্ৰস্তুত কৰি তোলে।

সময়ৰ দৈৰ্ঘ্য:

এই কাৰ্যৰ সময়সীমা ১০ৰ পৰা ১৫ মিনিটতকৈ অধিক হ'ব নালাগে।

বিবেচনা কৰিব লগীয়া বিষয়সমূহ:

১. ৱাৰ্ম আপৰ সময়ত শৰীৰ শিথিলকৰণৰ ব্যায়ামসমূহ স্থিৰ হোৱাৰ পৰিৱৰ্তে গতিশীল প্ৰকৃতিৰ হোৱা উচিত। উদাহৰণস্বৰূপে, আঁঠু বুকুত লগোৱা, আঁঠুত ভাঁজ কৰি গোৰোহা পাছফালে লগোৱা, বাহু ঘূৰোৱা আৰু খোজ কঢ়া / জগিং (Jogging) কৰোঁতে মাটি স্পৰ্শ কৰা ইত্যাদি।
২. প্ৰয়োজন অনুসৰি, মুখ্য কাৰ্যকলাপৰ কিছু অংশ ৱাৰ্ম আপ ক্ৰিয়া কলাপত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে। যেনে: থ্ৰ'ৱিং ইভেণ্টৰ (Throwing Event) বাবে বাহু আৰু কান্ধৰ ব্যায়াম, স্প্ৰিণ্টিং ইভেণ্টৰ (Sprinting Event) বাবে দৌৰ বা জগিংৰ (Jogging) গতি বৃদ্ধি কৰা ইত্যাদি।
৩. সমগ্ৰ ৱাৰ্ম আপ প্ৰক্ৰিয়াত প্ৰতিটো শিশুক অংশগ্ৰহণ কৰাব লাগে।



প্রথম ক্রীড়া শিল, কাগজ, কেঁচি (ROCK, PAPER, SCISSORS)



উদ্দেশ্য: দৌৰা আৰু ক্ষিপ্ৰতা বিকাশ কৰা।

পদ্ধতি: খেলটো তিনিটা হাতৰ সংকেতৰ সৈতে খেলা হয় যি শিল, কাগজ আৰু কেঁচিক প্ৰতিনিধিত্ব কৰে। শিলটো হৈছে এটা বন্ধ মুঠি, কাগজ হৈছে আগলৈ মুখ কৰি থকা হাতৰ তলুৱা আৰু কেঁচি হৈছে তৰ্জনী আৰু মধ্যমা আঙুলি ব্যৱহাৰ কৰি দেখুওৱা বিজয় চিহ্ন।

খেল আৰম্ভ কৰাৰ প্ৰাকক্ষণত দুটা দল নিৰ্বাচন কৰিব লাগিব। উভয় দলক প্ৰায় ৫ ফুটৰ ব্যৱধানত দুটা শাৰীত থিয় কৰাব লাগিব। তেওঁলোকে এটা গোট হিচাপে শিল, কাগজ আৰু কেঁচিৰ যিকোনো এটা বাচি ল'ব লাগিব আৰু নিৰ্দিষ্ট সংকেত বাছনি কৰাৰ পাছত নিজ নিজ স্থানলৈ ঘূৰি আহি দুয়োটা দলৰ সদস্যসকলে মুখামুখিকৈ থিয় হ'ব। নিৰ্দেশকৰ দ্বাৰা ১-২-৩ অথবা আৰম্ভণি কৰাৰ সেউজ সংকেত পোৱাৰ লগে লগে তেওঁলোকে ইতিমধ্যে বাছনি কৰা উপৰোক্ত তিনিটা সামগ্ৰীৰ সংকেতটো প্ৰদৰ্শন কৰিব। ইয়াত, কেঁচিৰ বিৰুদ্ধে শিল জিকে; শিলৰ বিৰুদ্ধে কাগজ জিকে; আৰু কাগজৰ বিপৰীতে কেঁচি জিকে। যদি দুয়োজন খেলুৱৈয়ে একে সংকেত নিষ্ক্ষেপ কৰে, ইয়াক টাই বুলি গণ্য কৰা হ'ব। স্পষ্ট বিজয়ী নোহোৱালৈকে খেল চলি থাকিব।

ইয়াৰ পাছত বিজয়ী দলটোৱে আনতো দলক অনুসৰণ কৰিব আৰু আনতো দলৰ সুৰক্ষা ৰেখা পাৰ হোৱাৰ আগতে তেওঁলোকক ধৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব। যদি ধৰা পৰে, তেন্তে তেওঁলোকে বিপক্ষ দলত যোগদান কৰিব।



দ্বিতীয় ক্রীড়া চাৰ্ক আক্ৰমণ (SHARK ATTACK)



উদ্দেশ্য: দৌৰা আৰু শৰীৰৰ সমন্বয় ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰা।

পদ্ধতি:

এই খেলত শিশুসকলৰ/ খেলুৱৈসকলৰ এজনক চাৰ্ক আৰু আনসকলক সাতোঁৰবিদ নামেৰে ভাগ কৰা হ'ব। দ্বীপ প্ৰস্তুত কৰিবৰ বাবে খেল পথাৰৰ চাৰিওফালে যথেষ্ট ছপ (Hoop) থ'ব লাগিব। খেলপথাৰৰ চাৰিওফালে শিশুসকলে দৌৰিব / সাতোঁৰিব/ চাৰ্ফ/ ৱাটাৰ স্কি কৰিব লাগে। চাৰ্কসমূহেও থিক তেনেদৰে চাৰিওফালে মূৰত ফান আকৃতিত হাতখন থৈ সাতুঁৰিব লাগে। যেতিয়াই প্ৰক্ষিককে "চাৰ্ক আক্ৰমণ" বুলি ক'ব সেই মূহূৰ্ততে দৌৰি আহি সাতোঁৰবিদ অৰ্থাৎ শিশুসকলে ছপবিলাকলৈ দৌৰিব লাগিব যাতে চাৰ্কবিলাকে তেওঁবিলাকক ধৰিব অথবা খাব নোৱাৰে। যদি কোনো সাতোঁৰবিদ চাৰ্কৰ হাতত বন্দী হয় তেন্তে তেওঁ চাৰ্কলৈ ৰূপান্তৰিত হ'ব।

বি. দ্ৰ.: ইয়াৰ উপৰিও অধিক মনোগ্ৰাহী কৰিবৰ বাবে আপুনি এটা দ্বীপত মানুহৰ সংখ্যা সীমিত কৰিব পাৰে। আপুনি দ্বীপবোৰ ওপৰলৈ তুলি বজাই ৰাখিব পাৰে আৰু ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক ছপৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখিবলৈ 'চাৰ্ক আক্ৰমণ' বুলি চিঞৰি তেওঁলোকক তললৈ পেলাই দিব পাৰে।



তৃতীয় ক্রীড়া নেগুৰ (TAILS)



উদ্দেশ্য: দৌৰা আৰু শৰীৰৰ সমন্বয় ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰা।

পদ্ধতি:

এইবিধ খেলত সকলো শিশুৱে এখন সৰু ৰুমাল / কাপোৰ সিহঁতৰ পাছফালে অথবা চাৰ্টৰ ওপৰত গুজি ল'ব। খেলটো খেলি থাকোঁতে শিশুসকলে আন খেলুৱৈসকলৰ ৰুমাল / কাপোৰ খন কাটি আনিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগিব। কিন্তু প্ৰত্যেক খেলুৱৈয়ে নিজৰ নিজৰ ৰুমাল / কাপোৰ খন আনৰ পৰা বচাই ৰাখিব লাগিব। মুঠতে নিজৰ নিজৰ ৰুমাল / কাপোৰ খন ৰক্ষা কৰি আনৰখন কাটি লৈ অনাটোৱে খেলটোৰ মুখ্য কাৰ্য। খেল চলি থাকোঁতে যদি কোনো খেলুৱৈয়ে নিজৰ ৰুমাল / কাপোৰ হেৰুৱাই তেতিয়া যিজন খেলুৱৈয়ে ৰুমালখন কাটি নিয়ে সেইজনে ৰুমাল / কাপোৰ খন পুনৰ হাতে হাতে ঘূৰাই দিব লাগিব। মুঠতে সকলো খেলুৱৈয়ে এইটো কথাত সাৱধান থাকিব লাগে যাতে কোনো খেলুৱৈৰে ৰুমাল / কাপোৰ খন মাটিত পৰিব নালাগে। যদি কোনো খেলুৱৈৰ ৰুমাল / কাপোৰ খন চুৰি হয় তেন্তে সেইজন খেলুৱৈ খেল শেষ নোহোৱা পৰ্যন্ত এঠাইত বহিব লাগিব। শেষ মুহূৰ্তলৈকে যিজন খেলুৱৈয়ে অধিক ৰুমাল চুৰি / কাটি আনিব পাৰিব সেইজন বিজয়ী হ'ব।



চতুৰ্থ ক্ৰীড়া বিদ্যালয়লৈ পলম হোৱা (LATE FOR SCHOOL)



উদ্দেশ্য: দৃশ্য- শ্ৰাব্য প্ৰতিক্ৰিয়া আৰু শৰীৰৰ সময়সূচী ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰা ।

পদ্ধতি:

এই খেলবিধ খেলোঁতে শিশুসকলে প্ৰশিক্ষকৰ নিৰ্দেশ অনুযায়ী প্ৰতিটো কাম কৰিব লাগে । ধৰি লোৱা প্ৰশিক্ষকৰ নিৰ্দেশসমূহ হ'ব এনে ধৰণৰ-

- "শিশু বা খেলুৱৈ সকল তোমালোকে এতিয়া শুই আছা বুলি ভাবি লোৱা। "
- "হঠাৎ তুমি সাৰ পাবা আৰু গ'ম পাবা যে তোমালোকৰ বিদ্যালয়লৈ যাবলৈ পলম হৈছে। "
- "খৰখেদাকৈ তোমালোকে দাঁত মাজিবা, মুখ ধুবা, বিদ্যালয়ৰ সাজপাৰ পৰিধান কৰিবা আৰু মায়ে ভাত খাবলৈ মতাৰ বাবে সম্পূৰ্ণকৈ সাজপাৰ পৰিধান নকৰাকৈয়ে পাকঘৰলৈ দৌৰ মাৰি যাবা। "
- "তাৰ পাছত দৌৰি দৌৰি গৈ মূল ৰাস্তা সাৱধানে পাৰ হৈ বিদ্যালয় গৈ পাবা আৰু গৈয়ে দেখিবা যে বিদ্যালয়ৰ মূল গেটখন বন্ধ। "
- "তেতিয়াহে তোমাৰ মনত পৰিব যে আজি দেওবাৰ। "

প্ৰশিক্ষকৰ কৰণীয়:

প্ৰশিক্ষকজনে শিশুসকলে/ খেলুৱৈসকলে কামসমূহ কৰি থকা মুহূৰ্তত উৎসাহজনক মন্তব্য প্ৰদান কৰি খেলবিধক অধিক মনোগ্ৰাহী কৰি তুলিবলৈ যত্ন কৰিব লাগে ।



মেইন গেমছ

উদ্দেশ্য:

- মেইন গেমছত এটা বিশেষ কৌশলৰ বিকাশৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয় ।
- পৰাপক্ষত সকলোকে খেলত অংশগ্ৰহণ কৰাবলৈ চেষ্টা কৰা হয় ।
- আমোদজনক খেলসমূহৰ দ্বাৰা শৰীৰৰ গতি, শক্তি, ভাৰসাম্যতা, সহনশীলতা আদি ক্ষমতা বিকশিত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা হয় ।
- খেলৰ সাধাৰণ নীতি নিয়মসমূহৰ লগত পৰিচয় কৰোৱাই দিয়া হয় ।

সময়ৰ দৈৰ্ঘ্য:

এই কাৰ্যৰ সময়সীমা ৩০ ৰ পৰা ৩৫ মিনিটতকৈ অধিক হ'ব নালাগে।



পঞ্চম ক্রীড়া পুলিচ আৰু ডকাইত (COPS & ROBBERS)



উদ্দেশ্য: দৌৰা আৰু দলিওৱা ক্ষমতাৰ বিকাশ কৰা।

পদ্ধতি:

প্ৰথমে খেলপথাৰখনৰ এটা কোণক নিৰ্বাচন কৰি তাত এটা বৃত্ত সাজি ইয়াক জেল হিচাপে প্ৰস্তুত কৰি ল'ব। ইয়াৰ পাছত দুগৰাকী খেলুৱৈক পুলিচ হিচাপে নিৰ্বাচন কৰি ল'ব। দুয়ো পুলিচে এটা এটা বিব (Bib) পিন্ধিব আৰু তেওঁলোকক এটা কোমল বীন বেগ / বল দিয়া হ'ব। ইয়াৰ পাছতে দুয়োজন পুলিচে বল কেইটা ডকাইত কেইটাৰ কঁকালৰ তলত লগাকৈ দলিয়াই সিহঁতক ধৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব। যদি বল কেইটাই ডকাইত সকলৰ কঁকালৰ তলত স্পৰ্শ কৰে তেন্তে সিহঁতক জেলত ভৰাই দিয়া হ'ব। যেতিয়ালৈকে গোটেইকেইটা ডকাইত ধৰা নহয় তেতিয়ালৈকে খেলখন চলি থাকিব।

যদি কেনেবাকৈ বল কেইটাই ডকাইতৰ গাত নালাগি মাটিত পৰি যায়, তেতিয়া ডকাইত সকলে বল কেইটা তুলি থিয় হৈ থকা স্থানৰ পৰাই জেলৰ ভিতৰলৈ দলিয়াই দিব। যদি কেনেবাকৈ দলিওৱা বলটো জেলৰ ভিতৰত সোমাবলৈ সক্ষম হয় তেন্তে জেলৰ ভিতৰত আৱদ্ধ থকা ডকাইত সকলে "জেল ব্ৰেক" বুলি চিঞৰিব। তাৰ পাছতে জেলত আৱদ্ধ খেলুৱৈ সকলে পুনৰ খেলখনত অংশগ্ৰহণ কৰিব পাৰিব।



ষষ্ঠ ক্রীড়া ড'ড বল (DODGE BALL)

উদ্দেশ্য: দৌৰা, জঁপিওৱা, দলিওৱা আৰু শৰীৰৰ সমন্বয় ক্ষমতাৰ বিকাশ কৰা ।

পদ্ধতি:

ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক দুটা গোটত বিভক্ত কৰি ল'ব । দুয়োটা দলকে এখন বেডমিণ্টন কৰ্টৰ অন্তিম লাইনত থিয় কৰাব । কৰ্টৰ সোঁমাজত দুয়োটা দলৰ বাবে পৃথক ভাৱে কোমল বলৰ যোগান ধৰিব । যেতিয়াই প্ৰশিক্ষকে গু' (Go) ক'ব, খেলুৱৈ সকলে মাজলৈ গৈ প্ৰত্যেকেই একোটাকৈ বল হাতত তুলি ল'ব আৰু বলটো দলিয়াই বিপৰীত দলৰ খেলুৱৈসকলৰ কঁকালৰ তলত লগাবলৈ চেষ্টা কৰিব। এনে কৰোঁতে দুয়োটা দল চাৰ্ভিচ লাইন আৰু অন্তিম লাইনৰ মাজত থিয় হৈ থাকিব লাগিব । যদি কেনেকাকৈ বলসমূহে খেলুৱৈৰ কঁকালৰ তলত স্পৰ্শ কৰে তেন্তে সেইজন খেলুৱৈ কৰ্টখনৰ বাহিৰত থিয় হ'ব লাগিব । যদিহে এটা দলে দলিওৱা বল এটা, বিপৰীত দলৰ কোনো খেলুৱৈয়ে মাটিত পৰাৰ আগেয়ে ধৰি ৰাখিব পাৰে, তেন্তে সেই দলৰ বাহিৰ হোৱা এগৰাকী খেলুৱৈ পুনৰ খেলত সোমাব পাৰিব । বাহিৰ হোৱা খেলুৱৈসকল এটা নিৰ্ধাৰিত লাইনত থিয় হ'ব ।



সপ্তম ক্রীড়া স্ক'ৰ বল (SCORE BALL)



উদ্দেশ্য:

ধৰা, দৌৰা, দলিওৱা, ক্ষিপ্ৰতা আৰু শৰীৰৰ সমন্বয় ক্ষমতাৰ বিকাশ কৰা।

পদ্ধতি:

ছাত্ৰ- ছাত্ৰীসকলক চাৰিটা গোটত বিভক্ত কৰক। খেলৰ মুঠ সময়ক দুটা ভাগত ভাগ কৰি আধা সময়ত দুটা দলক আৰু বাকী আধা সময়ত অন্য দুটা দলক খেলুৱা হ'ব। দুয়োটা দলে এটা চিহ্নিত এলেকাত থিয় হৈ থাকিব। প্ৰশিক্ষকে এটা বল দুয়োটা দলৰ মাজত দলিয়াই দিব। দুয়োটা দলৰ খেলুৱৈয়ে বলটো ধৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব আৰু দলৰ আন খেলুৱৈসকললৈ পাৰ কৰিব। এটা দলৰ খেলুৱৈসকলে তিনিবাৰ সফল ভাৱে বলটো পাৰ কৰিব পাৰিলে এক পইণ্ট লাভ কৰিব। এটা দলে আনটো দলক সফল ভাৱে বলটো পাৰ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত বাধা প্ৰধান কৰিব। খেলখন চলি থাকোঁতে বল পাৰ কৰাৰ সময়ত খেলুৱৈসকলে ইজনে সিজনক চুব নোৱাৰিব। অধিক পইণ্ট লাভ কৰা দলটোৱে পৰৱৰ্তী ৰাউণ্ডলৈ আগবাঢ়িব। চূড়ান্ত খেলখন বিজয়ী দল দুটাৰ মাজত খেলোৱা হ'ব।



কুল ডাউন গেমছ



উদ্দেশ্য:

- হৃদস্পন্দন আৰু ৰক্তসঞ্চালন ক্ৰমান্বয়ে হ্রাস কৰাত সহায় কৰা ।
- শৰীৰৰ অলাগতিয়াল পদাৰ্থসমূহ আঁতৰ কৰাত সহায় কৰা ।
- শৰীৰটো পুনৰ ব্যায়াম কৰাৰ আগৰ স্থিতিলৈ ঘূৰাই নিয়া ।
- পৰৱৰ্তী শ্ৰেণীৰ বাবে শিক্ষাৰ্থীসকলক প্ৰস্তুত কৰি তোলা ।

সময়ৰ দৈৰ্ঘ্য:

এই কাৰ্যৰ সময়সীমা ১০ ৰ পৰা ১৫ মিনিটতকৈ অধিক হ'ব নালাগে।



অষ্টম ক্রীড়া ভৰিৰ আঙুলিত ধৰি দৌৰা (TOE HOLDING RACE)



উদ্দেশ্য: শৰীৰৰ ভাৰসাম্যতা আৰু সমন্বয় বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে।

পদ্ধতি:

শিক্ষার্থী সকলক দুটা দলত বিভক্ত কৰিব। প্ৰত্যেকটো দলৰ একোজনকৈ খেলুৱৈয়ে এটা শাৰীত অগা পিচাকৈ থিয় হ'ব। খেলপথাৰখনত আৰম্ভণি ৰেখাৰ পৰা ২০ ফোজৰ অন্তৰালত এটা ক'ন (CONE) থাকিব। শাৰীৰ প্ৰথম খেলুৱৈজনে হাতেৰে ভৰিৰ আঙুলিত ধৰি দৌৰিবলৈ সাজু হ'ব। খেলৰ আৰম্ভণিৰ সংকেত বাজি উঠাৰ লগে লগে খেলুৱৈসকলে যিমান পাৰে খৰকৈ আৰম্ভণি ৰেখাৰ পৰা দৌৰি গৈ ক'ন টোৰ চাৰিওফালে এপাক ঘূৰি পুনৰ আহি আৰম্ভণিৰ ঠাইত বৈ থকা নিজৰ দলৰ আনজন খেলুৱৈক চুব। দলসমূহৰ আন আন কেইজনেও পুনৰ সেই কাৰ্যকে পুনৰাবৃত্তি কৰিব। যিটো দলৰ আটাইকেইজন খেলুৱৈয়ে সকলোতকৈ প্ৰথমে দৌৰি আৰম্ভণি স্থানত অৱতীৰ্ণ হ'ব পাৰিব সেই দলটোৱে বিজয়ী হ'ব।



নৱম ক্ৰীড়া আঁঠুত ধৰা (KNEE TAG)



উদ্দেশ্য: ক্ষিপ্ৰতা, ভাৰসাম্যতা আৰু শৰীৰৰ সমন্বয় ক্ষমতাৰ বিকাশ কৰা ।

পদ্ধতি:

খেলুৱৈসকলে প্ৰায় ১ বা ২ খোজৰ ব্যৱধানত এজন প্ৰতিপক্ষৰ মুখামুখি কৈ থিয় হ'ব । খেলটোৰ মূল কাৰ্য হ'ল প্ৰতিপক্ষৰ আঁঠু স্পৰ্শ কৰা আৰু নিজৰ আঁঠু স্পৰ্শ হোৱাৰ পৰা বচোৱা । যি সৰ্বাধিক বাৰৰ বাবে প্ৰতিপক্ষৰ আঁঠু স্পৰ্শ কৰিব তেওঁ বিজয়ী হ'ব ।

