



Catch-Up Course

वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

सेतु सामग्री

कक्षा—IX & X

विषय— योग एवं शारीरिक शिक्षा



सहयोग— बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्, बिहार

अकादमिक सहयोग— यूनिसेफ, बिहार

राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार, पटना द्वारा विकसित

शारीरिक शिक्षकों के लिए निर्देश

गत वर्ष लॉक डाउन के दौरान सीमित शारीरिक एवं खेल गतिविधियों के कारण किशोरावस्था से गुजर रहे बच्चों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक चेतना व विकास आदि में प्रत्यक्ष व परोक्ष रूप से प्रभाव पड़ा।

वर्तमान समय में सभी बच्चों पर गत वर्ष के पाठ्यक्रम के समझ को विकसित करने के साथ-साथ इस वर्ष के पाठ्यक्रम को पूरा करने का भी दबाव है। शारीरिक शिक्षा, योग एवं खेल की विभिन्न गतिविधियों से बच्चों को न सिर्फ शारीरिक एवं मानसिक रूप से दक्ष व सबल बनाना है बल्कि पाठ्यक्रम के कारण उत्पन्न मानसिक दबाव को भी कम किया जा सकता है।

उद्देश्य

- स्वास्थ्य के प्रति अच्छी आदतों, प्रवृत्तियों का विकास करना।
 - स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा एवं योग के प्रति वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विकास।
 - शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योग के माध्यम से मानसिक दबावों को कम करना।
 - खेल के माध्यम से प्रतिस्पर्धा, नेतृत्व क्षमता एवं टीम भावना का विकास करना।
 - आकस्मिक दुर्घटनाओं की स्थिति में प्राथमिक उपचार की जानकारी एवं उपयोग की क्षमता विकसित करना।
-
- खेल/योगाभ्यास प्रारम्भ कराने से पूर्व संबंधित खेल व आसन/प्राणायाम का परिचय, नियम, डेमोस्ट्रेशन आदि की सरलता से बच्चों को जानकारी दी जानी चाहिए।
 - सभी बच्चों को खेल/व्यायाम/आसन के पूर्व आवश्यकतानुसार सामान्य (General) एवंविशिष्ट (Specific)अनुकुलन(Warmup)जरूर करवाई जाए।
 - खेल/योगाभ्यास से पूर्व सभी बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य की जानकारी जरूर ली जाय तथा बीमार या असमर्थ बच्चों को आराम दी जाए।
 - किसी भी खेल/व्यायाम/आसन में सभी बच्चों की भागीदारी सुनिश्चित किया जाए तथा सबों के क्रिया-कलापों पर एक समान ध्यान दिया जाए।

- खेल/व्यायाम/आसन समाप्ति के बाद बच्चोंको आवश्यकतानुसार Cooling down/श्वासन करवाना चाहिए।
- खेल/व्यायाम/आसन चयन करते समय विशेष रूप से ध्यान रहे कि COVID-19 के दिशा-निर्देशों का पालन हो तथा विशेष रूप से बच्चों की भीड़ एक जगह इकट्ठानहीं हो।
- शिक्षकों द्वारा यह भी ध्यान दिया जाना चाहिए कि चयनित खेल/व्यायाम/आसन मनोरंजक व आनंददायी हो।
- यह भी ध्यान दिया जाना चाहिए कि किसी भी खेल/व्यायाम/आसन करने से या करने के उपरांत अत्याधिक शारीरिक दबाव व क्षति न हो।
- खेल/व्यायाम/आसन कराने से पूर्व खेल मैदान की स्थिति, प्रयोग में लाए जाने वाले खेल उपकरण की जाँच तथा समुचित व्यवस्था की जानकारी अवश्य ली जाए, ताकि किसी भी प्रकार की दुर्घटना से बचा जा सके। व्यायाम/योग हमेशा खुली जगह/मैदान/हवादार कमरों में की जाए।
- शिक्षक बच्चों के साथ अच्छा व्यवहार तथा खेल/व्यायाम के दौरान बेहतर समन्वय व माहौल बनाएँ।
- बच्चों को इन गतिविधियों के माध्यम से उनमें सीखने की प्रवृत्ति व समझ विकसित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक वर्ग (Class) एवं खण्ड (Section) के अनुसार योग एवं शारीरिक शिक्षा (खेल) की कक्षाओं (घंटियों) का निर्धारण करेंगे। यह जरूर ध्यान देंगे कि घंटियों के निर्धारण किसी वर्ग या खण्ड को सप्ताह में दो दिनों के लिए एवं कम से कम दो दिनों के अंतराल पर ही हो।
- प्रत्येक दिन सभी कक्षाओं का संचालन योग/प्राणायाम (अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, ध्यान) से शुरू की जाए।
- ध्यान रहे, शारीरिक शिक्षा/योग/खेल की कक्षाएँ हमेशा अल्पाहार/लंच के पहले या अल्पाहार/लंच के कम से कम 2 घंटे के बाद ही की जाए।

निदेशक

(गिरिवर दयाल सिंह)

राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्

बिहार, पटना

शैक्षणिक सत्र 2021–2022 के लिए तीन महिनों की सेतु सामग्री (Catch-up Course)

(कक्षा VIII के बच्चे जो सत्र 2021–2022 में कक्षा IX में पढ़ रहे हैं, उनके लिए 60 कार्य दिवस की सामग्री)

वर्ग–IX

विषय – योग एवं शारीरिक शिक्षा

क्रम संख्या	अध्याय TOPIC	उद्देश्य (MOTO)	प्रक्रिया / क्रिया कलाप (PROCESS/ACTIVITY)	सुझाव (SUGGESTION)	दिन (DAY)	समय (TIME)
01.	साफ–सफाई	स्वच्छ वातावरण का निर्माण के लिए प्रेरित करना। सौंदर्यबोध का ज्ञान कराना।	बच्चे विद्यालय आते ही सबसे पहले साबुन या हैण्डवाश से अच्छी तरह हाथ को धोना।	हाथ धोने के सही तरीकों को बताना।	प्रतिदिन	10 मिनट
02.	पी0टी0, ड्रील एवं शारीरिक व्यायाम	लयात्मक व्यायाम द्वारा शारीरिक क्रियाओं में निखार लाना।	MASS P. T. हेतु बच्चों को कतारबद्ध / पंक्तिबद्ध करना। प्रत्येक पी0टी0 के क्रम का डिमोस्ट्रेशन देने के उपरान्त सभी बच्चों को एक साथ (सीटी या ड्रम की आवाज के साथ)	टेवल नं. I ,II एवं लेजिम	प्रतिदिन	20 मिनट

			अभ्यास कराना।			
--	--	--	---------------	--	--	--

क्रम संख्या	अध्याय TOPIC	उद्देश्य (MOTO)	प्रक्रिया / क्रिया कलाप (PROCESS/ACTIVITY)	सुझाव (SUGGESTION)	दिन (DAY)	समय (TIME)
03.	बैडमिण्टन फुटबॉल, वालीबॉल, क्रिकेट, 200 मी. , 400 मी.दौड़, ऊँची / लम्बी कूद, गोला- हल्के भार का गोला प्रक्षेपण।	सभी खेलों के नियमों एवं कौशल की जानकारी देना। गोला फेंक के नियमों एवं कौशल की जानकारी देना।	वार्म अप करना, खेल के मैदान तथा नियमों की जानकारी एवं अभ्यास करना, गोला फेंक की एरिना तथा नियमों आदि की जानकारी देना। लम्बी कूद के APPROACH, TAKE OFF, Flight landing आदि की जानकारी एवं अभ्यास करना। कूल डाउन करना।	प्रत्येक बच्चों से स्वास्थ्य की जानकारी लेना। सभी खेलों के नियमों के लिए RULE BOOK की सहायता लेना।	सोमवार एवं बुधवार	90 मिनट
04.	योगासन, योगाभ्यास से रोग निवारण (भोजन / जल)	मोटापा को कम करते हुए शारीरिक लोच बढ़ाना। अन्तःस्रावी ग्रंथियों पर सकारात्मक प्रभाव डालना। फेफड़ों	पिछली कक्षाओं में कराए गए सभी अभ्यासों के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास कराए जाँएंगे।	सर्वप्रथम शिक्षक स्वयं करके दिखाएँगे। एक बच्चे के साथ अभ्यास करेंगे। तब फिर सभी बच्चों के साथ अभ्यास	गुरुवार एवं शनिवार	90 मिनट

क्रम संख्या	अध्याय TOPIC	उद्देश्य (MOTO)	प्रक्रिया / क्रिया कलाप (PROCESS/ACTIVITY)	सुझाव (SUGGESTION)	दिन (DAY)	समय (TIME)
		की क्षमता बढ़ाना।	अर्द्धवज्रासन,	करेंगे। योग किताब का सहारा ले।		
		विद्यार्थी साधारण बीमारियों से मुक्त हो सके। साथ ही साथ अपने घर एवं परिवार के लोगों में इन बीमारियों का यौगिक चिकित्सा के प्रति जागृति ला सके। प्रदूषित भोजन एवं जल के कारण होने वाली संक्रामक बीमारियों की जानकारी देना।	पश्चिमोत्तान आसन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम (बिना कुम्भक के) भ्रामरी, ध्यान, रोग के संबंध में बच्चों को अवगत कराना। साधारण रोग जैसे-पेट की गड़बड़ी, सिर दर्द या अधकपारी, साइनस / सर्दी-खाँसी, दमा, मोटापा, शारीरिक विकास में कमी की यौगिक चिकित्सा से परिचित कराना। संक्रामक रोगों के कारण एवं बचाव।			



Catch-Up Course

वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

सेतु सामग्री

कक्षा—X

विषय— योग एवं शारीरिक शिक्षा



सहयोग— बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्, बिहार

अकादमिक सहयोग— यूनिसेफ, बिहार

राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार, पटना द्वारा विकसित

शैक्षणिक सत्र 2021–2022 के लिए तीन महीनों की सेतु सामग्री (Catch-up Course)

(कक्षा IX के बच्चे जो सत्र 2021–2022 में कक्षा X में पढ़ रहे हैं, उनके लिए 60 कार्य दिवसों की सामग्री)

कक्षा –X

विषय–योग एवं शारीरिक शिक्षा

सप्ताह	दिवस	अध्याय	उद्देश्य	प्रक्रिया / क्रियाकलाप	सुझाव	अवधि
	प्रथम	शारीरिक व्यायाम	शारीरिक स्फूर्ति की जाँच एवं उसका विकास	वार्म अप करना, विभिन्न प्रकार की रनिंग ड्रिल करना, (जिग जैग रन, 10x6 शटल रन आदि) पुश अप, पुल अप, शीट अप आदि। कूल डाउन करना।	व्यायाम करने से पूर्व सभी बच्चों के स्वास्थ्य की जानकारी जरूर ली जाय।	90 मिनट
प्रथम	द्वितीय	वालीबॉल	वालीबॉल खेल के नियमों एवं कौशलों की जानकारी देना	वार्म अप, खेल के मैदान तथा नियमों की जानकारी देना। खेल के विभिन्न कौशल यथा सर्विस, पासिंग, टौसिंग आदि का अभ्यास कराना। बच्चों को दो टीमों में विभक्तकर नियमानुसार खेल का अभ्यास व कौशल सीखाना। कूल डाउन कराना।	वालीबॉल के नियमों से संबंधित Rule book की मदद लेना।	90 मिनट
	प्रथम	P.T.	शारीरिक दक्षता बढ़ाना तथा लयबद्ध अभ्यास	MASS P.T. हेतु बच्चों को कतारबद्ध / पंक्तिबद्ध करना। प्रत्येक P.T. क्रम का डिमोस्ट्रेशन देने के उपरांत सभी बच्चों को एक साथ (सीटी या ड्रम की आवाज के साथ या गिनती के क्रम के अनुसार) अभ्यास कराना। कोई मनोरंजक खेल कराई जाय।	Table III के अनुसार मनोरंजक खेल के लिए 'खेलो, पढ़े, बढ़े बिहार' पुस्तक की सहायता लें।	90 मिनट
द्वितीय	द्वितीय	योग	शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं सबलता बढ़ाना	शरीर की सभी मांसपेशियों एवं ज्वायंट को योगाभ्यास के लिए तैयार करना। पूर्व के कक्षाओं में सीखे गए आसनो के अभ्यास के साथ-साथ सिंहासन एवं मत्स्यासन की जानकारी एवं अभ्यास कराना। श्वासन करना।	शारीरिक स्वास्थ्य की जानकारी लेकर ही अभ्यास कराना। खुले एवं हवादार जगह का चयन।	90 मिनट
	प्रथम	फुटबॉल	फुटबॉल खेल के नियमों एवं कौशल	वार्म अप करना। खेल के मैदान तथा नियमों की जानकारी देना। खेल के विभिन्न कौशल यथा ड्रिब्लिंग, पासिंग, किक, हेडिंग आदि की जानकारी एवं अभ्यास करना। बच्चों को दो टीमों में	प्रत्येक बच्चों से स्वास्थ्य की जानकारी लेना। फुटबॉल के नियमों के	90 मिनट

तृतीय			की जानकारी देना	बॉटकर नियमानुसार गेम कराना। कूल डाउन करना।	लिए Rule book का सहायता लेना।	
	द्वितीय	शारीरिक व्यायाम	शरीर के मोटर एबिलिटी को बढ़ाना	वार्म अप करना। बच्चों की संख्या एवं उपलब्ध संसाधन/उपकरण के आधार पर सर्किट ट्रेनिंग हेतु स्टेशन का निर्माण करना। सभी स्टेशनों के व्यायाम का डिमोस्ट्रेशन देकर अभ्यास कराना। समय या रिपिटेशन के आधार पर पुरा सर्किट व्यायाम करना। कूल डाउन करना।	स्टेशन का व्यायाम चयन करते समय ध्यान रहे कि एक व्यायाम जिस पार्ट के लिए हो तो दूसरा उसी पार्ट का ना हो।	90 मिनट
चतुर्थ	प्रथम	कबड्डी	कबड्डी खेल के नियमों एवं कौशल की जानकारी देना	वार्म अप करना। कबड्डी मैदान तथा इसके खेलने के नियमों की जानकारी देना। खेल के कौशल रेड, टैकल, कांट आदि का अभ्यास एवं जानकारी देना। तदुपरांत नियमों के अनुसार इस खेल को खेलना। कूल डाउन करना।	कबड्डी के नियमों की जानकारी हेतु Rule book की सहायता लेना।	90 मिनट
	द्वितीय	शारीरिक व्यायाम	शारीरिक क्षमता का विकास	वार्म अप करना। जम्प ड्रिल- जम्प एण्ड आर्क, जम्प एण्ड ट्यूस्ट, जम्प एण्ड टो टचिंग, फ्राग जम्प, हर्डल जम्प आदि करना। मिनी फुटबाल खेलना। कूल डाउन करना।	प्रत्येक जम्प को करने से पूर्व डिमोस्ट्रेशन देना चाहिए।	90 मिनट
पंचम	प्रथम	योग प्राथमिक उपचार	शारीरिक एवं मानसिक सबलता प्रदान करना। दुर्घटनाओं में प्राथमिक उपचार की जानकारी	शरीर को योगासन के लिए तैयार करना। पूर्व में किये गये आसनों का अभ्यास के साथ-साथ शलभासन, अर्धमत्स्यान्द्रासन, वज्रासन की जानकारी एवं अभ्यास करना। प्राथमिक उपचार के संबंध में जानकारी देना एवं उसके लाभ बताना।	योगासन के उपरांत श्वासन कराना। उपचार का डिमोस्ट्रेशन देना।	90 मिनट
	द्वितीय	इंद्रामूरल वालीबाल एवं फुटबाल प्रतियोगिता	नेतृत्व क्षमता एवं टीम भावना विकसित करना।	बच्चों को वालीबाल एवं फुटबाल के नियमों के अनुसार दो वर्ग खण्डों के बीच मैच कराना। जो बच्चे टीम में न हो उनसे स्कोरिंग, कमेंट्री, अम्पायरिंग आदि का काम लेना। गेम के उपरांत गुण एवं दोष की व्याख्या करना।	सभी बच्चों की सहभागिता कराना। सभी के गुणों के अनुसार प्रोत्साहित कराना।	90 मिनट
	प्रथम	एथलेटिक	लम्बी कूद के	वार्म अप करना। लम्बी कूद के एरिना एवं नियमों की जानकारी	शारीरिक स्वास्थ्य की	90

षष्ठम्		लम्बी कूद	नियमों एवं कौशल की जानकारी देना	देना। लम्बी कूद के Approach run, Take off, flight, Landing आदि की जानकारी एवं अभ्यास करना। कूल डाउन करना।	जानकारी लेकर ही अभ्यास कराना।	मिनट
	द्वितीय	एथलेटिक गोला फेंक एवं चक्का फेंक	गोला फेंक एवं चक्का फेंक के नियमों एवं कौशल की जानकारी देना	वार्म अप करना। गोला फेंक एवं चक्का फेंक की एरिना तथा नियमों की जानकारी देना। इनके कौशल यथा Grip, Stance, Glide/Rotation, Release, Follow through आदि की जानकारी एवं अभ्यास। कूल डाउन करना।	बच्चों के बीच आवश्यक दूरी बनाकर ही अभ्यास करवाना ताकि दुर्घटना से बचें।	90 मिनट
सप्तम	प्रथम	शारीरिक व्यायाम	शारीरिक दक्षता विकसित करना	वार्म अप करना। Reaction drill, 10x6 Shuttle Run, Single leg hopping, Steping, Double leg broad, jump (double log), Relay Run आदि करना। डौज बाल खेलना। कूल डाउन करना।	सभी व्यायाम कराने से पूर्व डिमोस्ट्रेशन देना एवं शारीरिक स्वास्थ्य की जानकारी लेना।	90 मिनट
	द्वितीय	एथलेटिक फर्फटा दौड़ एवं स्टार्ट	दौड़ के विभिन्न प्रकार के स्टार्ट एवं तकनीक की जानकारी देना	वार्म अप करना। विभिन्न प्रकार के दौड़ की जानकारी देना। विभिन्न प्रकार के स्टार्ट (start) की जानकारी एवं अभ्यास करना। मिनी फुटबाल धवाली बाल धकबड्डी खेलना। कूल डाउन।	चूना से लेन मार्किंग कर ही अभ्यास कराया जाय।	90 मिनट
	प्रथम	योग संतुलित आहार	शारीरिक व मानसिक दक्षता बढ़ाना भोजन के अव्ययों की जानकारी देना	पूर्व में किये गये आसनों का अभ्यास करने के साथ-साथ सूर्य नमस्कार का अभ्यास। श्वासन करना। संतुलित आहार तथा उसके विभिन्न अव्ययों की जानकारी एवं लाभ के साथ-साथ उसके स्रोतों की जानकारी देना।	सभी बच्चों से बारी-बारी आसन का अभ्यास कराना। संतुलित आहार लेने के लिए प्रोत्साहित करना।	90 मिनट

अष्टम्						
	द्वितीय	P.T.	लयबद्ध अभ्यास कराना	सभी बच्चों को कतारबद्ध/पंक्तिबद्ध कर Mass PT का अभ्यास कराना। लेग क्रिकेट या रिले दौड़ कराना। कूल डाउन करना।	Table III के अनुसार PT कराना।	90 मिनट
नवम्	प्रथम	एथलेटिक उँची कूद	उँची कूद के नियमों एवं कौशल की जानकारी।	वार्म अप करना। उँची कूद की एरिना, नियमों आदि की जानकारी देना। Approach run, Take off, Bar Clearance, Landing आदि कौशल की जानकारी देना। कूल डाउन करना।	उँची कूद के लिए पर्याप्त साधन व संसाधन की व्यवस्था करना।	90 मिनट
	द्वितीय	योग	बताए गए सभी आसनों की जानकारी एवं जाँच करना।	सभी बच्चों से एक-एक विभिन्न आसनों को कराना तथा यदि त्रुटियाँ हो तो सुधार करना। सभी बच्चों के बीच योग के विभिन्न आसनों का कम्पीटीशन कराना।	योगासन करने के लिए उपयुक्त कपड़ों की जानकारी देना।	90 मिनट
दशम्	प्रथम	Intramural अंतर वर्ग / खण्ड प्रतियोगिता (जम्प, दौड़ एवं थ्रो)	बच्चों में प्रतिस्पर्धा की भावना विकसित करना।	बच्चों के बीच अंतर वर्ग खण्ड की प्रतियोगिता हेतु अलग-अलग ग्रुप बनाकर विभिन्न दौड़, जम्प, थ्रो की प्रतियोगिता आयोजित कराना।	सभी दौड़, जम्प एवं थ्रो के लिए लेन, एरिया एवं उपकरण तैयार करना।	90 मिनट
	द्वितीय	Intramural कबड्डी एवं खो-खो	बच्चों में नेतृत्व क्षमता एवं टीम भावना विकसित करना।	वर्ग खण्ड के अनुसार कबड्डी एवं खो-खो की प्रतियोगिता कराना। प्रतियोगिता के उपरांत सबों को गुणों के आधार पर प्रोत्साहित करना।	प्रतियोगिता से पूर्व ग्राउंड की मार्किंग करना।	90 मिनट

योग एवं शारीरिक शिक्षा (खेल)

लेखन

नाम	विद्यालय/संस्थान का नाम
अभिषेक कुमार	बापू स्मारक महिला उच्च विद्यालय, पटना
डा० सुदर्शन कुमार	रा० माउण्ट एवरेस्ट मध्य विद्यालय, ककड़बाग, पटना

अकादमिक सहयोग—राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार के संकाय सदस्य

- डा० किरण शरण, संयुक्त निदेशक (डायट)—सह—विभाग प्रभारी भाषा एवं सामाजिक विज्ञान विभाग
- डा० रश्मि प्रभा, विभाग प्रभारी, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग
- डा० रीता राय, विभाग प्रभारी, अध्यापक शिक्षा विभाग
- डा० वीर कुमारी कुजूर, विभाग प्रभारी, शिक्षण शास्त्र, पाठ्यचर्या, पाठ्यक्रम एवं मूल्यांकन विभाग
- श्री राम विनय पासवान, विभाग प्रभारी, दूरस्थ शिक्षा विभाग
- डा० स्नेहाशीष दास, विभाग प्रभारी, विद्यालयी शिक्षा विभाग
- डा० राधे रमण प्रसाद, विभाग प्रभारी, शारीरिक, कला एवं क्राफ्ट विभाग
- डा० राजेन्द्र प्रसाद मंडल, विभाग प्रभारी, शोध, योजना एवं नीति विभाग
- श्री तेजनारायण प्रसाद, व्याख्याता, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग
- डा० अर्चना, प्रभारी, शिक्षा मनोविज्ञान विभाग
- श्रीमती विभारानी, समन्वयक जनसंख्या शिक्षा कोषांग
- श्रीमती आभारानी, सम्प्रति व्याख्याता, एस० सी० ई० आर० टी०., पटना