0687CH01



ବିଷୟ ୧

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ଗୁରୁତ୍ୱ

© NCERT not to be republished

ଏହି ବିଷୟରେ, ଆମେ ଆବିଷ୍କାର କରିବା ଯେ ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦ୍ୱାରା କିପରି ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରାଯାଏ ଏବଂ ଆମକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏଠାରେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା:

1. **ଖେଳ ଏବଂ ମଜାଦାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ:** ଆମେ ବହୁତ ମଜାଦାର ଖେଳ ଖେଳିବା ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ କରିବା ।
2. **ପରସ୍ପରର ଯତ୍ନ ନେବା:** ଆମେ ଏଥିରେ ଏକାଠି ରହିବା, ବଢ଼ିବା ଏବଂ ପରସ୍ପର ପାଇଁ ଖୁସି ରହିବା ଶିଖିବା । ଆମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଶିଖିବା ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଯେ କିପରି ଆମେ ଖୁସି ରହିଲେ, ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଭାବରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସଫଳ ହେଇପାରିବା ।
3. **ପ୍ରଥମେ ସୁରକ୍ଷା:** ଆମେ ଏହାର ଉପାୟ ଖୋଜିବା: • ଖେଳିବା ସମୟରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା• ଆଘାତରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ • ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କର ।

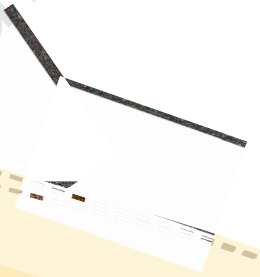
କିଛି ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ଅଛି ଯାହା ବିଭିନ୍ନ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଏଥି ସହ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଫିଟ୍ ଓ ସତର୍କ କରାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଆସ ଜାଣିବା!

ବରଫ ପାଣି

ବରଫ ପାଣି ଏହା ଏକତ୍ରିତ ରହିବାର ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ । ଏହି ଖେଳରେ ମଜ୍ଜା କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବେ ଏବଂ ବାହାରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ପରସ୍ପରକୁ ସମର୍ଥନ କରିପାରିବେ। ଖେଳନ୍ତୁ ଏବଂ ଉପଭୋଗ କର !

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଶରୀରର ଉପରୀ ଭାଗକୁ ବୁଲାଇବା ଗୋଡ଼ରେ ସ୍କାଟ୍ କରିବା	ବରଫ ପାଣି	ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା ଗୋଡ଼ର ପେଣ୍ଡାର ବ୍ୟାୟାମ ଗୋଡ଼ର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱିକ ବ୍ୟାୟାମ	ଏକାଠି ରହିବା

କିପରି ଖେଳିବା?



- ଜଣଙ୍କୁ "ଚୋର" ଭାବେ ଚୟନ କର ଯିଏ ଖେଳରେ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଗୋଡ଼ାଇବ ।
- ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଚୋର 'ବରଫ' ବୋଲି କହେ, ତା'ପରେ ସେହି ଖେଳାଳି ତୁରନ୍ତ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଫ୍ରିଜ୍ (ଠିଆ ହୋଇ) ରହିବ ।
- ସେହି ଖେଳାଳିକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳିକୁ ସେହି (ଠିଆ ହୋଇଥିବା) ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି 'ପାଣି' କହିବାକୁ ପଡ଼ିବ।
- ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଫ୍ରିଜ୍ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ଖେଳ ସମୟ ଶେଷ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଚାଲୁ ରହିପାରିବ।
- ଯଦି ଜଣେ ଖେଳାଳି ତିନି ଥରରୁ ଅଧିକ ଥର 'ବରଫ' ଭାବେ ଚୟନ ହୁଏ ତେବେ ସେହି ଖେଳାଳି ଚୋର ହେବ।

© NCERT not to be republished



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଏକାଠି ରହିବା

ତୁମ ସହପାଠୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କର, ଯଦି ତୁମକୁ ଆଗାମୀ ୭ ଦିନ ଖେଳିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯିବ ନାହିଁ ତେବେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବ ଏବଂ କାହିଁକି?

ଏକାଠି ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କର
ଏବଂ ଏହା ତୁମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ ।

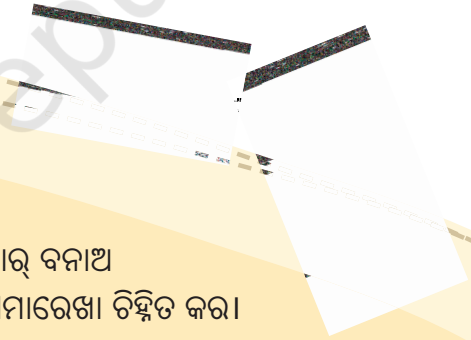
© NCERT not to be republished

ଖପରା ଖେଳ

ଖପରା ଖେଳ ଏହା ଏକ ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳ ଯାହା ସମଗ୍ର ଭାରତରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଖେଳାଯାଏ। ଯେପରିକି ସତୋଲିଆ, ଲାଗୋରୀ, ପିଠୁ, ନର୍ଗୋଲିଆ, ଇତ୍ୟାଦି । ଏଥିରେ ଚପଳତା, ରଣନୀତି ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟର ଉପାଦାନକୁ ମିଶାଇ ଉଭୟ ପିଲା ଏବଂ ବୟସ୍କଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପଭୋଗ କରାଯାଉଥିବା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଆସ ଏକାଠି ଖେଳି ଖୁସି ବଢାଇବା !

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ସାଇଡ୍ ୱାକ୍ ବ୍ୟାକ୍ ୱାକ୍ ଧିର ଦୌଡ଼ା	ଖପରା ଖେଳ	ପାଶ୍ଚିମୋତ୍ତନାସନ	ଖୁସିରେ ବଢ଼ିବା

କିପରି ଖେଳିବା ?



- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର।
- ଗୋଟିଏ ପଥରକୁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ଟାୱାର୍ ବନାଅ ଏହାଠାରୁ ପାଖାପାଖି ୧୫ ଫୁଟ ଦୂରରେ ଏକ ସୀମାରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର।
- ପ୍ରଥମ ଦଳ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ୩ଟି ସୁଯୋଗ ସହିତ ଦଳରୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ପଠାଇବ ।
- ଫିଲ୍ଡିଂ ଟିମ୍ ର ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଟାୱାର୍ ର ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଜଗାଯିବ ଏବଂ ଯଦି ଏହି ଖେଳାଳି ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଥମ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଫିଙ୍ଗା ଯାଇଥିବା ବଲ୍ କୁ ଧରିଦିଏ, ତେବେ ସେହି ଖେଳାଳି ଆଉଟ୍ ହୋଇଯିବେ।
- ପ୍ରଥମ ଦଳର ଖେଳାଳି ଟାୱାର୍ ରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଲା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ସାଥୀମାନେ ଟାୱାର୍ ର ବିଚ୍ଛୁରିତ ଖପରାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ଚିତ୍କାର କରିବେ ଲାଗୋରି, ସାତୋଲିଆ, ପିଠୁ କିମ୍ବା ଖେଳର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ନାମ ଯାହା ତମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଅଟେ ।

© NCERT not to be republished



- ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଫିଲ୍ଡିଂ ଟିମ୍ ବଲ୍ ରେ ପିଟି ବାହାର କରି ଦିଏ, ତା'ହେଲେ ସେହି ଖେଳାଳି ଆଉଟ୍ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଖେଳ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ ହେବ।
- ଯଦି ଦଳ ସବୁ ପଥର ସଜାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଚିତ୍କାର କରନ୍ତି, ତେବେ ପୂରା ଟିମ୍ ଖେଳରୁ ବାହାରିବେ ।
- ଆଉ ଯଦି ଷ୍ଟ୍ରାଇକିଂ ଟିମ୍ କେହି ଆଉଟ୍ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଟାୱାର୍ କୁ ସଜାଇ ଚିତ୍କାର କରନ୍ତି ତେବେ ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ୍ ମିଳିବ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଖୁସିରେ ବଢିବା

ଝପରା ଖେଳ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଜିନିଷଗୁଡିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର କିମ୍ବା ଜିନିଷଗୁଡିକୁ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କର ଯେଉଁଥିରେ ତୁମେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରିଥିବା ବା ଉପଭୋଗ କରିଥିବା ବସ୍ତୁ ସହ ସେହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବ ଯାହା ତୁମେ ଆଦୌ ଉପଭୋଗ ମଧ୍ୟ କରି ନାହଁ ।

ଖେଳ ତୁମକୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ଚାପ ମୁକ୍ତ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ

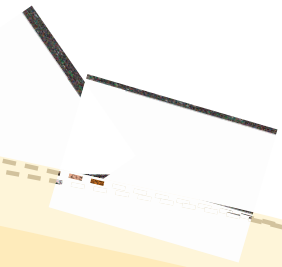
© NCERT not to be republished

ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ

ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ଏହା ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯାହା ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଆମେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ମଜା କରିବା ଶିଖିବା । ଆସ ଜାଣିବା ମଜାଦାର ବ୍ୟାୟାମର ବିଭିନ୍ନ ମିଶ୍ରଣ !

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଛାଡି ଛାଡି ଡେଇଁବା ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ଜଂଘ ମାଂସପେଶୀ ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍	ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ	କାନ୍ଧରୁ ହାତ ଉପର ତଳ କରିବା	ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା

କିପରି ଖେଳିବା ?



- ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସଙ୍ଗୀତ ସହିତ ତାଳବଦ୍ଧ ନୃତ୍ୟ ମୁଭ୍ ସମୂହକୁ ମିଶାଇ ଏକ ଗତିଶୀଳ ଏବଂ ମନୋରଂଜନକାରୀ ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯାହା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅମ୍ଳଜାନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ଏବଂ ତେଣୁ, ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସହନଶୀଳତା ଏବଂ ସାଧାରଣ ଫିଟନେସକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ। ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ଅନୁସନ୍ଧାନ କର।

© NCERT not to be republished



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା

ନିୟମିତ ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ନିଃଶ୍ୱାସକୁ କିପରି ଚଳପ୍ରଚଳ କରିଥାଏ ସେ ବିଷୟରେ ଏକ ନୋଟ୍ ଲେଖ?

ହାଡ଼ ଓ ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ
ଯଦି ତୁମେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ।

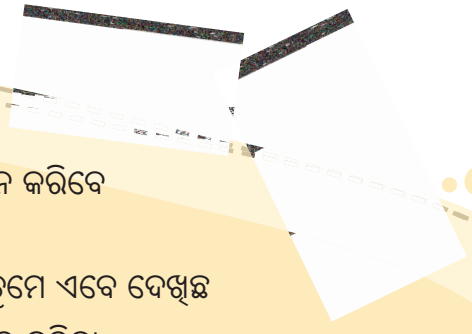
© NCERT not to be republished

ମୋତେ ଅନୁକରଣ କର

ମନେ ଅଛି ଆମେ କିପରି କୌଣସି ଚରିତ୍ର କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନକଲ କରିବାକୁ ଉପଭୋଗ କରୁ? ଗତିବିଧି ସହିତ ମଧ୍ୟ ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଜା ଆସେ । ଅନୁକରଣ କର, ଏହା ନକଲ କରିବାର ଖେଳ । ଆସ ପରସ୍ପରର ଗତିବିଧିକୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ଏବଂ ମଜା ନେବା !

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ସ୍ଲାଇଡିଂ ଏବଂ ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁରେ ଡେଇଁବା ଏବଂ ଜଂଘର ଆଗ ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟାୟାମ	ଅନୁକରଣ କର	ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗ ପଛ କରିବା	ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

କିପରି ଖେଳିବା ?



- ଜଣେ ସଦସ୍ୟ ଚୟନ କର ଯିଏ ଏକ ଭିନ୍ନ ଗତିବିଧି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ଅନୁସରଣ କରିବେ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ତାହାର ଗତିବିଧି କିମ୍ବା ଦିଗକୁ ଅନୁକରଣ କର, ତୁମେ ଏବେ ଦେଖିଛ
  ଉଦାହରଣ:- ପଶୁ ଚାଲିବା, ଦେହ ବୁଲିବା, ଡେଇଁବା, ପ୍ରସାର କରିବା, ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ସନ୍ତୁଳନ।
- ଏକ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପରେ ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ କର। ସମସ୍ତେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗତିବିଧି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି।

© NCERT not to be republished



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର

ତୁମ ସହପାଠୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକ ଉଦାହରଣ ଆଲୋଚନା କର, ଯେଉଁଠାରେ ତୁମେ କାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବାହାରି ଥିଲ, ଯଦିଓ ଏହା ତୁମ ପାଇଁ ଅସୁବିଧାଜନକ ଥିଲା କିନ୍ତୁ ତୁମେ ତଥାପି ଏହା ବିଷୟରେ ଭଲ ଅନୁଭବ କରିଥିଲ । କାହିଁକି?

ଏକାଠି ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଏକ ଭାବପ୍ରବଣତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତୁମେ ନିରପେକ୍ଷ ଖେଳ, ନିୟମ ପାଳନ ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଭଳି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବାଣ୍ଟିଥାଅ ।

© NCERT not to be republished

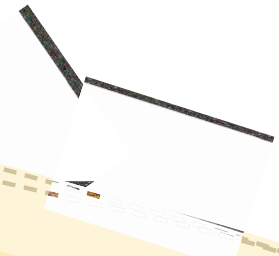
ନମ୍ବର ଖେଳ

ନମ୍ବର ଖେଳ ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳରୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି **ରୁମାଲ୍ ଚୋରି**. ମନେ ପକାଅ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳ ଖେଳିଥିଲେ ।

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ସ୍କାଟ୍ ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା ପେଣ୍ଡାକୁ ପ୍ରସାରିତ କର	ନମ୍ବର ଖେଳ	ଓଭରହେଡ୍ ଟ୍ରାଇସେପ୍ସ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ ସାଇଡ୍ ଲଞ୍ଜେସ୍ ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ କରିବା	ପରସ୍ପର ସହ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କର

© NCERT not to be republished

କିପରି ଖେଳିବା ?



- ଏକ ଚକ୍ର ଗଠନ କର। ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର।
- ମଝିରେ ଏକ କୋନ୍ କିମ୍ବା ମାର୍କର ରଖ।
- ଉଭୟ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସମାନ ନମ୍ବରରେ ନିୟୋଜିତ କରାଯିବ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ: ଟିମ୍ A କୁ ୧ରୁ ୧୦ ଏବଂ ଟିମ୍ B କୁ ୧ରୁ ୧୦।
- ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଚକ୍ରରେ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କର ଯେପରିକି ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ଦିଗରେ ଦୌଡ଼, ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ବିପରିତ ଦିଗରେ ଦୌଡ଼ , ବେଙ୍ଗ ଭଳି ଡେଇଁବା।
- ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଏକ ନମ୍ବରକୁ କଲ୍ କରିବେ। ସମାନ ନମ୍ବରରେ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଦୁଇ ଦଳର ଖେଳାଳି ମାର୍କର ନିକଟକୁ ଯିବେ। ଯିଏ ମାର୍କର ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ମିଳିଥାଏ ।
- ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଦଳ ଜିତିବ।





ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ପରସ୍ପର ସହ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କର

ନିଜର ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କର, ଯଦି ତୁମେ ଖେଳୁଥିବା ସମୟରେ କାହାକୁ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଉଥିବା ଦେଖିବ ତେବେ ତୁମେ କ'ଣ କରିବ?

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସେହିପରି ବ୍ୟବହାର କର, ଯେପରି ତୁମେ ଚାହୁଁଛ।

© NCERT not to be republished

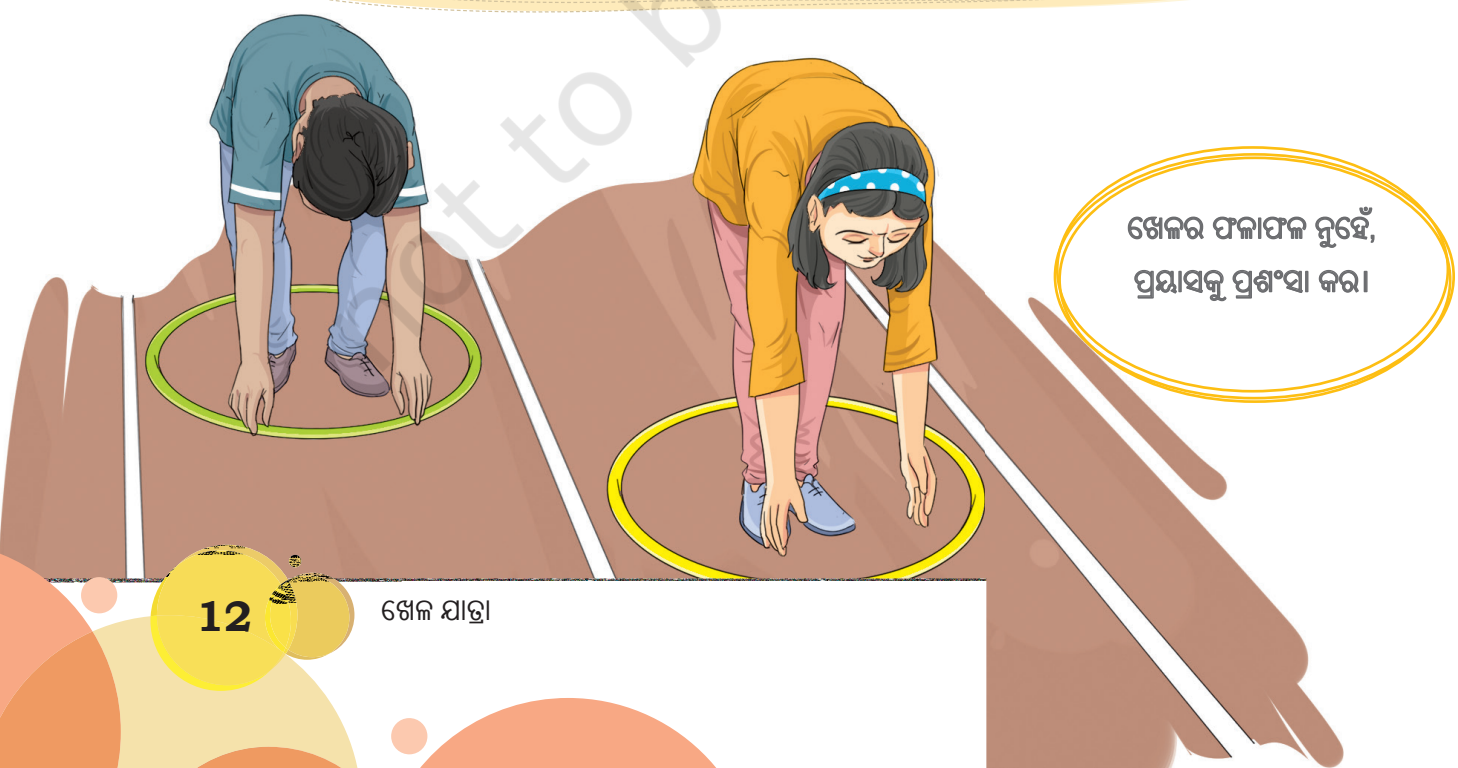
ହୁଲା ହୁପ୍ ଡେଇଁବା

ହୁଲା ହୁପ୍ ଡେଇଁବା ଖେଳରେ **ରିଙ୍ଗ୍** ବ୍ୟବହାର କରି ଖେଳାଯାଏ । ରିଙ୍ଗ୍ ରେ ଡେଇଁବା, ସାଙ୍ଗରେ ଚାଲିବା ଏବଂ ଶରୀର ସହ ସମନ୍ୱୟ କରିବା ଶିଖିବା ଏବଂ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳି ମଜା କରିବା

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା ହନୁ ହାଡ଼ ମୋଡ଼ିବା ଅଣ୍ଠା ବୁଲାଇବା	ହୁଲା ହୁପ୍ ଡେଇଁବା	ଅଣ୍ଠାରୁ ଜଂଘ ବୁଲାଇବା ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା ପଛ ଗୋଡ଼ର ବ୍ୟାୟାମ	ପରସ୍ପର ପାଇଁ ଖୁସି ରହିବା ଶିଖନ୍ତୁ

କିପରି ଖେଳିବା ?

- ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କର।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲେନ୍ ରେ ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ହୁଲା ହୁପ୍ ମିଳିବ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲେନ୍ ରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ହୁଲା ହୁପ୍ ରହିବ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପାଇଁ।



ଖେଳର ଫଳାଫଳ ନୁହେଁ,
ପ୍ରୟାସକୁ ପ୍ରଶଂସା କର।

© NCERT not to be republished



- ହୁପ୍ ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ମାଟି ଉପରେ ରଖାଯିବ।
- ହୁଲା ହୁପ୍ ଭିତରକୁ ଡେଇଁ ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କର (ତୁମର ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ସହିତ)।
- ହୁପକୁ ମାଟିରୁ ଉଠାଇ ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ରଖ। ତା'ପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି କରି ପୁଣି ଡେଇଁପଡ଼।
- ତୁମେ ଶେଷ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର।
- ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲାଇନ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଅ ଏବଂ ତୁମ ପର ସାଥୀକୁ ହୁପ୍ ପାସ୍ କର।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ଖେଳ ସାରିବ, ସେ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିବ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ରୁହ

- କଳ୍ପନା କର, ତୁମେ ଏକ ଖେଳ ଜିତିଛ ଏବଂ ସମସ୍ତେ ତୁମକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରୁଛନ୍ତି, ଏଥିରେ ତୁମ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଏକ କବିତା ଆକାରରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର।
- ତୁମେ କେବେ ବିରୋଧୀ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଛ କି?

© NCERT not to be republished