



0687CH02



ইউনিট ২

মোটর ফিটনেস

এই ইউনিটে, আমরা সুস্থতার গুরুত্ব সম্পর্কে শিখব। আমরা আরও বুঝতে পারব যে সুস্থ থাকা আমাদের সুস্বাস্থ্য ও শক্তিশালী হতে সাহায্য করতে পারে। সুস্থ থাকার জন্য আমরা এখানে কয়েকটি জিনিস করতে পারি:

১. সহনশীলতা: আমরা মজাদার ক্রিয়াকলাপ করব যা আমাদের ক্লান্ত না হয়ে দীর্ঘক্ষণ খেলতে সহায়তা করবে।
২. শক্তি বৃদ্ধি: নিয়মিত ব্যায়ামের মাধ্যমে আমরা আরও শক্তিশালী হব। এটি আমাদের পেশী এবং হাড় গঠন করবে।
৩. নমনীয় হয়ে ওঠা: যখন আমরা নির্দেশিত উপায়ে প্রসারিত এবং চলাফেরা করি, তখন আমাদের দেহগুলি নমনীয় হয়ে উঠবে।
৪. ভারসাম্য শেখা- আমরা যখন খেলা এবং ব্যায়াম করার সময় স্থির থাকার অনুশীলন করি, তখন আমরা আমাদের শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতেও শিখি।

চলো, আনন্দের সঙ্গে সুস্থ থাকার জন্য অন্বেষণ করা যাক।

মোটর ফিটনেসের পরিচিতি

মোটর ফিটনেস আমাদের শরীরের পেশী এবং স্নায়ুর কার্যকরভাবে এবং দক্ষতার সাথে একসাথে কাজ করার ক্ষমতাকে বোঝায়। এতে সমন্বয়, ভারসাম্য, তৎপরতা এবং প্রতিক্রিয়া সময়ের মতো দক্ষতা জড়িত। ভাল মোটর ফিটনেস আমাদের দৈনন্দিন কাজ এবং ক্রিয়াকলাপগুলি সহজেই এবং নিয়ন্ত্রণের সাথে সম্পাদন করতে সহায়তা করে। কিন্তু কোনও কাজ করার আগে আমাদের ওয়ার্ম-আপ, শান্ত হওয়া এবং স্ট্রেচিং-এর ধারণা এবং কৌশলগুলি বুঝতে হবে। এসো আমরা সঠিক প্রথম পদক্ষেপ নিয়ে আমাদের ফিটনেসের যাত্রা শুরু করি।

ওয়ার্ম-আপ কেন গুরুত্বপূর্ণ?

ওয়ার্ম-আপ শরীরকে একটি ক্রিয়াকলাপের জন্য প্রস্তুত করে, শরীরের তাপমাত্রা এবং হৃদস্পন্দন বাড়িয়ে যা শারীরিক দক্ষতা এবং কর্মক্ষমতা উন্নত করে। কোনও ক্রিয়াকলাপের আগে ওয়ার্ম-আপ করা, পেশী প্রসারিত করা এবং জয়েন্টগুলি সরানো আঘাতের ঝুঁকি থেকে হ্রাস করে।

কিভাবে ওয়ার্ম-আপ করবে?

প্রায় ৫-১০ মিনিটের জন্য, ক্রীড়া ক্রিয়াকলাপের সাথে সম্পর্কিত যে কোনও প্রগতিশীল হালকা থেকে তীব্র গ্রেড ব্যায়ামে জড়িত থাকো। যেমন- ফুটবল লাথিমাড়া, রাগবি বল পাস করা, হালকা ওজন তোলা, শ্যাডো বক্সিং ইত্যাদি সাধারণ ব্যায়াম যেমন জর্জিং, শাটল রান, উঁচু হাঁটু স্প্রিন্ট এইরকম ব্যায়াম করা যায়। একবার তুমি শক্তিশালী বোধ শুরু করলে, খেলাধুলা বা ক্রিয়াকলাপ শুরু করার আগে স্ট্রেচিং ব্যায়াম অবশ্যই করা উচিত।

কেন আমাদের স্ট্রেচ করা উচিত?

যে কোনও খেলায় অংশগ্রহণের আগে এবং পরে স্ট্রেচিং ব্যায়ামের পরামর্শ দেওয়া হয় কারণ তারা জয়েন্টগুলিকে তাদের পুরো গতির মধ্য দিয়ে চলতে সক্ষম করে আসন্ন শারীরিক ক্রিয়াকলাপের জন্য শরীরকে প্রস্তুত করে। প্রি-স্ট্রেচিং আঘাতের ঝুঁকি হ্রাস করে এবং পোস্ট-স্ট্রেচিং পুনরুদ্ধারে সহায়তা করে।

কীভাবে স্ট্রেচ করবে

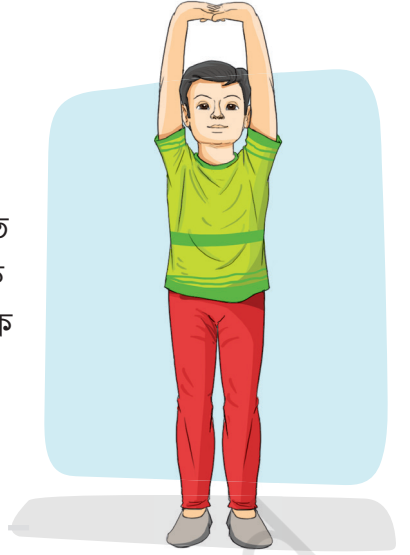
শরীরকে শান্ত রাখো। স্ট্রেচিং করার সময়, ধীরে এবং গভীর শ্বাস নেওয়ার দিকে মনোনিবেশ করো। মন ও পেশী শিথিল হলে নমনীয়তার উন্নতি হয়। প্রত্যেকের নড়াচড়া করার ক্ষমতা এবং শিথিলতা পরিবর্তিত হয় কারণ তারা শারীরিক বৈশিষ্ট্য, এর মাত্রা এবং বয়সের উপর নির্ভর করে। সর্বদা তোমার সীমাবদ্ধতার মধ্যে প্রসারিত করার কথা মনে রাখবে এবং প্রতিযোগিতা করার চেষ্টা করবে না।

কিছু স্ট্রেচিং ব্যায়াম

মাথার উপর হাত দিয়ে প্রসারিত করা

তোমার পায়ের মাঝখানে ফাঁক রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এখন উভয় হাত একসঙ্গে উপরের দিকে তোলো এবং তারপর উভয় হাতের আঙুলগুলিকে আটকে দাও। ছবিতে যেমন দেখানো হয়েছে, হাতের তালু আকাশের দিকে রেখে তোমার বাহুগুলি উপরের দিকে ঠেলে দাও।

বৈচিত্র্য: হাত প্রসারিত থাকাকালীন সামনের দিকে এবং পিছনের দিকে ঝাঁকো



পিছনের কাঁধ প্রসারিত করো।

পা একসঙ্গে বা একে অপরের কাছাকাছি রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। তোমার বাহুগুলি তোমার পিঠের দিকে সরেও এবং সেগুলিকে পিছনের দিকে যুক্ত করার চেষ্টা করো। এখন তোমার উভয় হাতের আঙ্গুলগুলি বন্ধ করো এবং তোমার বাহুগুলি যতটা সম্ভব পিছনের দিকে ঠেলে দাও।

বৈচিত্র্য: সামনে ঝাঁকার জন্য পিছনের দিকে হাত ঠেলে এগিয়ে যাও।

মাথার উপর ট্রাইসেপস স্ট্রেচ

তোমার পায়ের মধ্যে ফাঁক রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। তোমার বাহু উপরের দিকে তোলো। তোমার একটি বাহু কনুই থেকে ঘাড়ের পিছনে বাঁকাও। অন্য হাত দিয়ে কনুই থেকে ধরে পাশের দিকে টানো। অন্য বাহু দিয়ে একই পুনরাবৃত্তি করো।

বৈচিত্র্য: তোমার বাহুগুলি তোমার মাথার উপরে তোলো এবং বাঁকাও।





বুকের প্রসারণ

তোমার পায়ের মাঝখানে ফাঁক রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এখন তোমার উভয় হাত একটি খোলা আলিঙ্গন ভঙ্গিমার মতো তোলো এবং তারপরে তোমার উভয় হাত যতটা সম্ভব প্রসারিত করো, যাতে তুমি তোমার বুকের প্রসারিততা অনুভব করতে পারে। যতদূর সম্ভব তাদের পিছন দিকে ঘোরাও।

বৈচিত্র্য: তোমার কনুই বাঁকিয়ে প্রায় ৯০ ডিগ্রি কোণ তৈরি করো এবং একইভাবে প্রসারিত করো।

কোমর ঘোরাও

তোমার পায়ের মাঝখানে ফাঁক রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। তারপর দুই হাত কোমরের পাশে রাখো। এখন ছবিতে যেমন দেখানো হয়েছে তেমন পা সোজা রেখে ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে বড় বৃত্ত তৈরি করে কোমর ঘোরাও।

বৈচিত্র্য: তোমার হাতগুলি তোমার পাশে সোজা রাখো এবং পর্যায়ক্রমে তোমার হাতগুলি তোমার হাঁটুর দিকে একের পর এক এগিয়ে যেতে দাও।



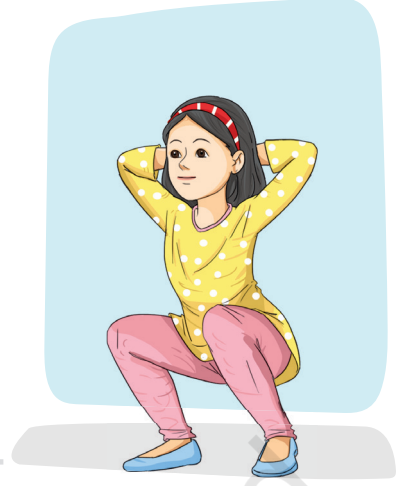
শরীর ঘোড়ানো: পা সোজা করে দাঁড়াও উভয় বাহুকে মাটির সমান্তরালে তোলো এবং তোমার হাত ও কাঁধ ব্যবহার করে তোমার উপরের শরীরকে ঘোরাও এবং তোমার নীচের শরীরকে স্থির রাখো। অন্য দিকে এটি পুনরাবৃত্তি করো।

বৈচিত্র্য: তোমার হাতগুলি তোমার মাথার উপরে তোলো এবং একইভাবে বাঁকাও।

স্কোয়াট

তোমার পায়ের মাঝখানে ফাঁক রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এখন উভয় হাত উপরে তোলো এবং তোমার মাথার পিছনে আঙুলগুলো ক্রস করে আটকে রাখো। এর পরে, তোমার মাথার উপরে একই ভাবে হাতগুলো রেখে এবং তোমার পিঠ সোজা রেখে ধীরে ধীরে তোমার শরীরকে এমনভাবে নামাও যেন তুমি কোনও অদৃশ্য চেয়ারে বসে আছো।

বৈচিত্র্য: তোমার অসুবিধা হলে বাহুর অবস্থানের পরিবর্তন বাড়াতে বা কমাতে পারো।



কোয়ার্ড্রিসেপসের প্রসারন

তোমার পায়ের মাঝখানে ফাঁক রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এখন এক পায়ে ভারসাম্য বজায় রাখো এবং অন্য পা পিছনের দিকে সরেও। তোমার পায়ের গোড়ালি পিছনের দিকে বাঁকিয়ে রাখো এবং যতটা সম্ভব তোমার পাছর দিকে টানো। অন্য পায়ে একইভাবে পুনরাবৃত্তি করো।

বৈচিত্র্য: একই স্ট্রেচ করার সময় তোমার শরীরকে সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে রাখো।

মেঝে স্পর্শ করো

সোজা হয়ে দাঁড়াও এবং পা আলাদা রাখো। উভয় কানের পাশে, একে অপরের সমান্তরালে, উভয় বাহু সোজা উপরের দিকে তোলো, যেন প্রতিটি কানের পাতা উভয় ভিতরের বাহু দ্বারা ঢাকা থাকে। এখন ধীরে ধীরে একই অবস্থানে সামনের দিকে ঝোঁকো এবং হাঁটু বাঁকানো ছাড়াই উভয় হাতের তালু দিয়ে মেঝে স্পর্শ করার চেষ্টা করো।

বৈচিত্র্য: স্ট্রেচ অবস্থায় থাকো এবং তোমার হাতের তালু মেঝেতে সামনে ও পিছনে সরেও।





কাফ স্ট্রেচ

একটি দেয়ালের সামনে হাতের দৈর্ঘ্যের সোজা হয়ে দাঁড়াও। দুই হাত, দেওয়ালে রাখো। এখন এক পা অন্য পায়ের সামনে রাখো এবং সেই পায়ের হাঁটু সামান্য বাঁকিয়ে রাখো। তোমাকে অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে তোমার পিছনের পায়ের গোড়ালির মেঝে স্পর্শ করছে। পিছনের পায়ে উপরের অংশের কাফ স্ট্রেচ করে টান অনুভব করো।

বৈচিত্র্য: স্ট্রেচ বাড়ানোর জন্য তোমার পিছনের পা আরও পিছনের দিকে সরাও।

পা ক্রস করে পায়ের পাতা স্পর্শ করো

উভয় পা একসঙ্গে সংযুক্ত করে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এখন বাঁকানো ছাড়াই একটি পা ক্রস করো। যে পাটি অতিক্রম করা হয়েছে তা অন্য পায়ের থেকে সামান্য এগিয়ে থাকা উচিত। উভয় বাহু দিয়ে ক্রস করা পায়ের পায়ের আঙ্গুল স্পর্শ করার জন্য তোমার শরীরের উপরের অংশটি নামাও।

বৈচিত্র্য: স্ট্রেচে থাকাকালীন তুমি ক্রস করা পায়ে গোড়ালির উপর দাঁড়াতে পারো।



একহাঁটু মুড়ে অন্য পা ছড়ানো

প্রথমে, তোমার হাঁটু এবং পায়ের উপর শরীরের ওজনের ভারসাম্য বজায় রেখে বোসো। এখন একটি পা এমনভাবে প্রসারিত করো যাতে এটি সম্পূর্ণ সোজা হয় এবং পায়ের আঙ্গুলটি উপরের দিকে উত্থাপিত হয়, যেমনটি ছবিতে দেখানো হয়েছে।

অন্য পায়ের ভারসাম্য সম্পূর্ণরূপে পায়ের আঙ্গুলের উপর থাকা উচিত এবং ভারসাম্যের জন্য তুমি উভয় হাত দিয়ে মেঝে স্পর্শ করতে পারো।



গ্রোইন স্ট্রেচ (কুঁচকির প্রসারণ)

মেঝেতে বসো, এক পা অন্যটির উপর দিয়ে অতিক্রম করো। এখন আঙ্গুলে আঙ্গুলে তোমার পায়ের তলদেশ একসঙ্গে আনো। তোমার হাত দিয়ে প্রতিটি পা ধরো এবং তোমার কনুইগুলি ভিতরের উরুতে রাখো। এই প্রসারিত করার সময় তোমার পিঠ সোজা রাখো।

বৈচিত্র্য: শুয়ে শুয়ে একই স্ট্রেচ চেষ্টা করো।



হিপ স্ট্রেচ (নিতম্ব প্রসারণ)

বসে পা দুটো একসাথে জড়ো করে দুই পা সোজা করে প্রসারিত করো। এবার এক পা বাঁকিয়ে অন্য পায়ের ভেতরের উরুর উপর দিয়ে আড়াআড়ি করে রাখো।

বৈচিত্র্য: একক এবং উভয় পা দিয়ে পর্যায়ক্রমে শুয়ে থাকার অবস্থায় একই প্রসারিত করার চেষ্টা করো।



হ্যামস্ট্রিং স্ট্রেচ

মেঝেতে চিৎ হওয়া অবস্থায় শুয়ে পড়ুন। তারপরে, ছবিতে যেমন দেখানো হয়েছে সেভাবে একটি পা তুলুন। এবার দুই হাত দিয়ে হাঁটুর নিচের ভেতরের উরুতে সাপোর্ট দাও এবং বাঁকানো পা বুকোর দিকে টানতে চেষ্টা করো।

বৈচিত্র্য: সামনে পা সোজা করে বসো। হাঁটু না হেলিয়ে পায়ের আঙ্গুলের কাছে পৌঁছানোর চেষ্টা করো।



অ্যাবডোমেন স্ট্রেচ (পেটের প্রসারণ)

উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ো। তোমার কানের পাশে মেঝেতে তোমার হাত রাখো। এখন তোমার বাহুর সমর্থন দিয়ে তোমার উপরের শরীরটি উত্তোলন করো এবং বাহুগুলি পুরোপুরি সোজা করো যাতে কাঁধগুলি কানের লতির সমান্তরাল হয়।

বৈচিত্র্য: অবস্থানে থাকো এবং উভয় পা একসাথে তোলার চেষ্টা করো।



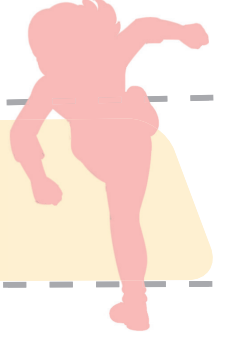
কেনকুল ডাউন হবে?

শীতল হওয়া নিয়ন্ত্রিত পদ্ধতিতে শরীরের তাপমাত্রা এবং হৃদস্পন্দন কমিয়ে নিয়মিতভাবে শরীরকে বিশ্রামে নিয়ে আসে। এটি তোমার কর্মক্ষমতা প্রতিফলিত করার, শান্ত হওয়ার এবং শিথিল করার সুযোগও উপস্থাপন করে।

কীভাবে কুল ডাউন হবে?

শারীরিক ক্রিয়াকলাপের পরে, আলতো করে তোমার শরীরকে ৫-১০ মিনিটের জন্য প্রসারিত করো। মাথা থেকে পা পর্যন্ত পেশীগুলি শিথিল করার দিকে মনোনিবেশ করে উপরে বর্ণিত অনুশীলনগুলি সম্পাদন করো। শিথিলকরণের জন্য গভীর শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন অন্তর্ভুক্ত করো।

দৌড় প্রতিযোগিতা



দৌড় প্রতিযোগিতা হল একটি চ্যালেঞ্জিং ইভেন্ট। যেখানে অংশগ্রহণকারীরা বিভিন্ন বাধায় ভরা একটি কোর্সের মধ্য দিয়ে দৌড়ায়। এটি তাদের শক্তি, তৎপরতা এবং সহনশীলতার পরীক্ষা নেয়।

ওয়ার্ম-আপ	ক্রিয়াকলাপ	কুল-ডাউন	সাকেলের সময়
মাথার উপর দিয়ে হাতের প্রসারণ, পা ক্রস করে পায়ের পাতা স্পর্শ করে, পিছনের কাঁধের প্রসারিত অংশ	দৌড় প্রতিযোগিতা	গ্রোইন স্ট্রেচ, মাথা থেকে হাঁটু প্রসারিত, অ্যাবডোমেন(পেট প্রসারিত)	শারীরিক আঘাত সনাক্ত করো



কীভাবে খেলবে?



- দুটো টিম বানাও। শঙ্কু এবং ছলা ছপগুলি একটি সরলরেখায় সাজাও।
- গলির প্রথম খেলোয়াড় শঙ্কু (জিগ-জ্যাগ) জুড়ে দৌড়ে দৌড় শুরু করবে, তারপরে ছলা ছপসের ভিতরে ঝাঁপিয়ে পড়বে এবং তারপরে প্রারম্ভিক লাইনে ফিরে দৌড়াবে এবং পরবর্তী সতীর্থের হাতে এককভাবে তালি দেবে।
- শেষ সতীর্থ কোর্সটি শেষ না করা পর্যন্ত এই ক্রমটি চলতে থাকবে।
- যে দল আগে শেষ করবে তারাই জিতবে।

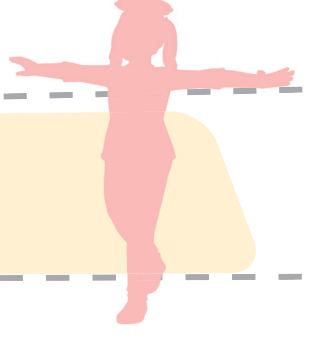


সার্কেলের সময় - একটি শারীরিক আঘাত সনাক্ত করো

- যন্ত্রণার সংকেতগুলি চিহ্নিত করো এবং তোমার শিক্ষককে শারীরিক আঘাতের কথা জানাও, যেমন চলাচলে অস্বস্তি, ক্ষত এবং ফুসকুড়ি, রক্ত, তীব্র ব্যথা, মুখের অভিব্যক্তি ইত্যাদি।
- এমন একটি মুহূর্ত ভাগ করো যখন তুমি খেলাটি কঠিন হওয়া সত্ত্বেও কোনও খেলায় কোনও কাজ শেষ করার চেষ্টা চালিয়ে যাও।



ভারসাম্যের নিয়ম



ভারসাম্য নিয়মের সঙ্গে স্থিতিশীলতা ও নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখা জড়িত। পড়ে যাওয়া রোধ করতে এর জন্য সমন্বয় এবং মনোযোগ প্রয়োজন। উদাহরণস্বরূপ, লেবু এবং চামচ দৌড়, আঙুলের উপর একটি লাঠির ভারসাম্য বজায় রাখা ইত্যাদি। এসো ভারসাম্য বজায় রাখার চেষ্টা করি।

ওয়ার্ম-আপ	ক্রিয়াকলাপ	কুল-ডাউন	সাকেলের সময়
বুকের প্রসারণ নিতম্বের প্রসারণ মেঝে স্পর্শ	ভারসাম্যের নিয়ম	কাফ প্রসারিত মাথা থেকে হাঁটু প্রসারিত হ্যামস্ট্রিং প্রসারিত	ভারসাম্য বজায় রাখা

কীভাবে
খেলবে?



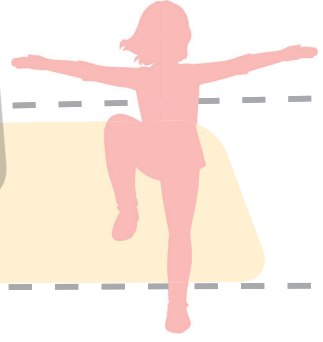
- যে কোনও নরম ছোট জিনিস তোমার মাথায় রাখো। বস্তুটিকে না ফেলে মাথার উপর শুরু থেকে শেষ রেখা পর্যন্ত বস্তুটির ভারসাম্য বজায় রেখে সোজা হাঁটো। যে প্রথমে প্রবেশ করবে সে বিজয়ী হবে।



সার্কলের সময়-ভারসাম্য বজায় রাখা

শরীরের অংশগুলির নড়াচড়া চিহ্নিত করুন যা তুমি তোমার মাথার উপর বস্তুটির ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করেছিল।

'শিবম বলেছে' ।



শিবম বলেছে এমন একটি খেলা যা শোনার দক্ষতা এবং দ্রুত প্রতিক্রিয়াগুলি পরীক্ষা করে।

ওয়াম-আপ	ক্রিয়াকলাপ	কুল-ডাউন	সাকেলের সময়
কাঁধের প্রসারিত অংশ কাঁধ ঘোরানো	'শিবম বলেছে'	ওভারহেড ট্রাইসেপস , পাশে ঝাঁপানো পা ক্রস করে আঙ্গুলে স্পর্শ	পেশী টান অনুভব করো

কীভাবে খেলবে?

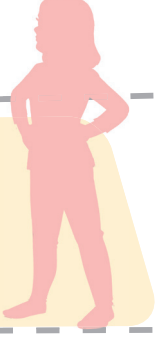
- একে অপরের থেকে নির্দিষ্ট দূরত্বে একটি বৃত্তে দাঁড়ান।
- তোমার শিক্ষকের আদেশ অনুসরণ করো।
- কমান্ড শুরু হবে 'শিবম বলে' দিয়ে।
- উদাহরণস্বরূপ, শিক্ষক আদেশ দাও "শিবম বলেছে, - তোমার পায়ের আঙ্গুলগুলি স্পর্শ করো"। তোমাকে আদেশটি অনুসরণ করতে হবে এবং পরবর্তী আদেশ না দেওয়া পর্যন্ত সেই অবস্থানটি ধরে রাখতে হবে। তোমার পেশীগুলিতে প্রসারণ অনুভব করো।



সার্কলের সময়-পেশীর প্রসারণ অনুভব করো

যে কোনও কাজ করার সময় এই বৃত্তাকার সময়টি করো। অবস্থানটি ধরে রাখো এবং সেই নির্দিষ্ট ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করার সময় জড়িত পেশী প্রসারিত অনুভব করো।

সহযোগিতা করো এবং বিজয়ী হও



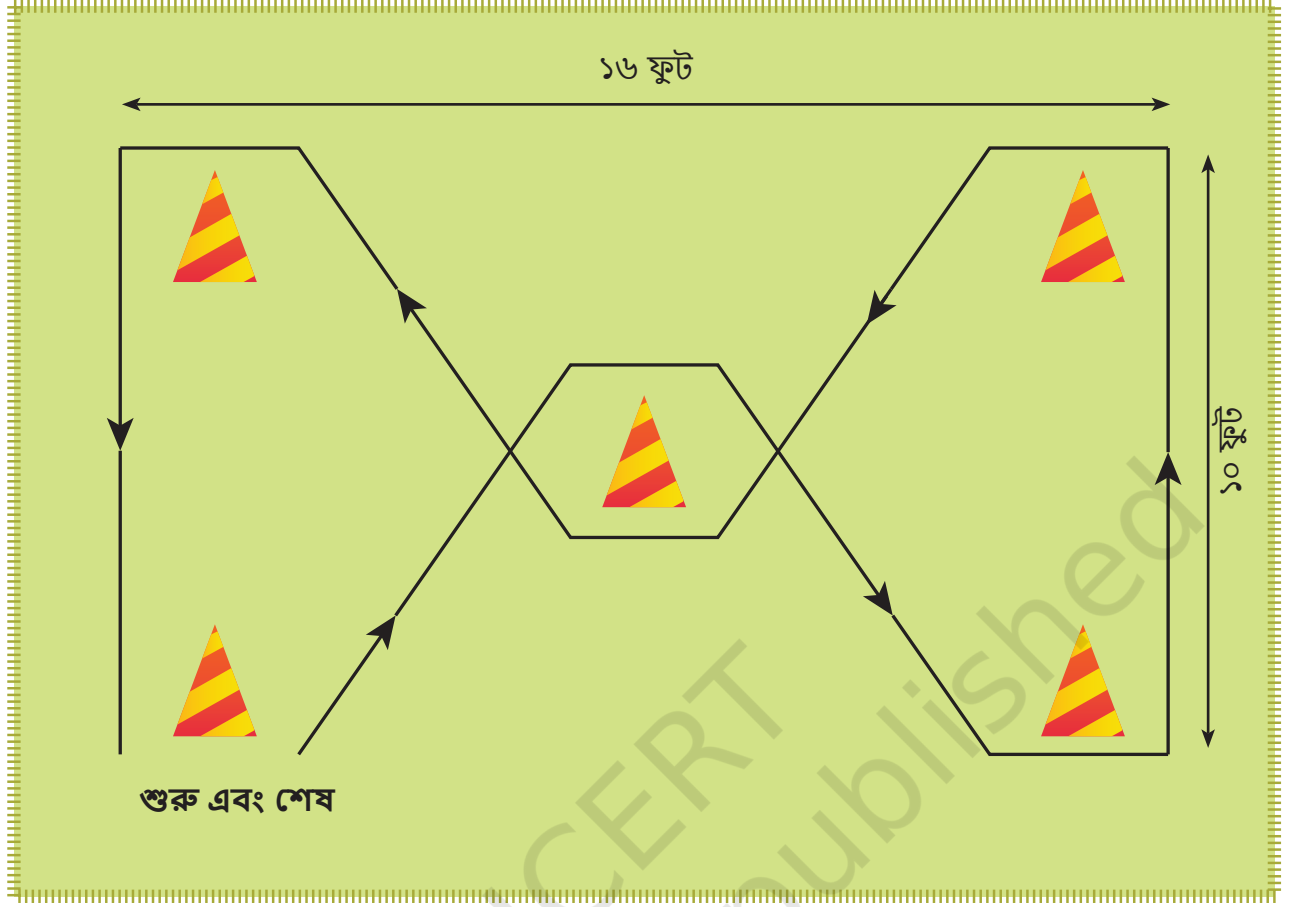
সহযোগিতা এবং বিজয় দলগত কাজ, কৌশল এবং একে অপরকে সাহায্য করার সুবিধাগুলি তুলে ধরে।

ওয়ার্ম-আপ	ক্রিয়াকলাপ	কুল-ডাউন	সার্কেলের সময়
কাঁধ ঘোরাও মেঝে স্পর্শ করো গ্রোইন স্ট্রেচ	শঙ্কুর মধ্যে দৌড়ানো	হ্যামস্ট্রিং স্ট্রেচ কাফ স্ট্রেচ পা ক্রস করে আঙুল স্পর্শ করা	অন্যকে সাহায্য করা

কীভাবে খেলবে?

- পাঁচজন করে খেলোয়াড় এবং একজন অধিনায়ক নিয়ে দুটি দল গঠন করো।
- প্রতিটি দলের অধিনায়ককে একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে সমস্ত শঙ্কু সাজাতে হবে।
- সময় রেকর্ড করার পরে শঙ্কুগুলি সরাও।
- তারপরে উভয় দলের সমস্ত খেলোয়াড় নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে ছবিতে দেখানো একই শঙ্কুগুলি সাজাবে।
- খেলার আগে, দলগুলি ১-২ মিনিটের জন্য কৌশল নিয়ে আলোচনা করা উচিত।
- যে দল আগে শেষ করবে তারাই জিতবে।

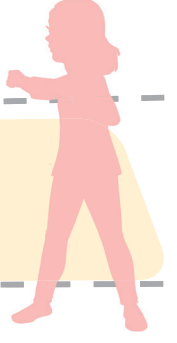




সার্কলের সময়- অন্যদের সাহায্য করো

- অধিনায়ক এবং দলের নেওয়া সময়ের তুলনা করো। এই পর্যবেক্ষণ থেকে আমরা কী শিখি?
- তোমার শিক্ষককে সাহায্য করার জন্য তুমি কীভাবে আজকের ক্রিয়াকলাপের শিক্ষাকে ব্যবহার করতে পারো?

বল ধরো



বল ধরা হল রুমাল ঝাপাট্রার একটি প্রকরণ যেখানে আমরা চটপটে, মনোযোগী হতে, আমাদের চলাচলের সময় নিয়ে কাজ করতে এবং একসাথে সুযোগগুলি চিহ্নিত করতে শিখব।

ওয়ার্ম-আপ	ক্রিয়াকলাপ	কুল-ডাউন	সাকেলের সময়
পিছনের কাঁধের প্রসারিত অংশ মাথার উপরে বাহু প্রসারিত করো স্কোয়াট	বল ধরো	মেঝে স্পর্শ করা নিতম্ব ঘোরাও অ্যাবডোমেন স্ট্রেচ	অন্যের প্রশংসা করা

কীভাবে খেলবে?

- এ এবং বি নামে দুটি গ্রুপ গঠন করে একটি বড় বৃত্ত তৈরি করো। বৃত্তের ভিতরে একটি ছোট বৃত্ত আঁকো এবং ছোট বৃত্তের ভিতরে একটি বল রাখো।
- এলোমেলোভাবে প্রতিটি খেলোয়াড়কে নম্বর বরাদ্দ করা হবে।
- প্রতিটি দল থেকে একজন করে খেলোয়াড়কে একই নম্বর দেওয়া হবে।
- সমস্ত খেলোয়াড় বৃত্তের বাইরে জগিং শুরু করবে।
- শিক্ষক যখন একটি নম্বর ডাকেন। ওই নম্বর দেওয়া দুই খেলোয়াড়ই বল কুড়াতে দৌড়াবে।
- যে খেলোয়াড় বলটি বাছাই করেছে তার প্রতিপক্ষের দ্বারা স্পর্শ না করে বৃত্তের বৃত্ত থেকে বেরিয়ে আসা উচিত।
- যে খেলোয়াড় সফলভাবে বল নিয়ে ফিরে আসে সে দলের জন্য এক পয়েন্ট অর্জন করে।
- সর্বাধিক পয়েন্ট সহ দল খেলাটি জিতবে।



সার্কলের সময়-অন্যদের প্রশংসা করা

- প্রতিপক্ষ দলের খেলোয়াড়ের একটি ভাল গুণ ভাগ করো।
- বিরোধী দলের খেলোয়াড়ের প্রশংসা করার সময় কেমন অনুভূত হয়েছিল তা আলোচনা করো।

পুশ-আপ অবস্থা এবং বলটি পাস করা



পুশ-আপ অবস্থা এবং বল পাস করা হল একটি অপ্রচলিত খেলা যা মজা করার সময় শারীরিক শক্তি এবং মানসিক দৃঢ়তা বিকাশে সহায়তা করবে।

ওয়ার্ম-আপ	ক্রিয়াকলাপ	কুল-ডাউন	সার্কলের সময়
মাথার উপরে বাহুর প্রসারণ পিছনের কাঁধের প্রসারিত অংশ মাথার উপরে ট্রাইসেপসের প্রসারণ	পুশ -আপ অবস্থা এবং বলটি পাস করো	বুকের প্রসারণ কাঁধ ঘোরানো শরীর বেঁকিয়ে কাঁধের প্রসারণ	মানসিক দৃঢ়তা

কীভাবে খেলবে?

- খেলার জন্য দুটি দল তৈরি করো।
- প্রতিটি দলের দুজন খেলোয়াড় একটি স্ট্যান্ডার্ড পুশ-আপ অবস্থায় নেমে আসবে, তাদের পায়ের আঙ্গুল এবং হাতের তালুতে তাদের দেহের ওজনকে প্রায় পাঁচ মিটার দূরে তাদের সঙ্গীর মুখোমুখি ভারসাম্য বজায় রাখবে।



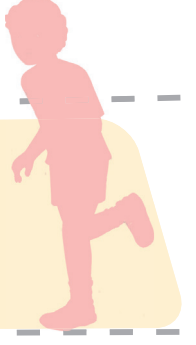
- উভয় দলের প্রতিটি খেলোয়াড় বিকল্পভাবে তাদের সঙ্গীর দিকে বলটি ঘোরাবে।
- যে জোড়া দীর্ঘ সময়ের জন্য অবস্থান ধরে রাখবে তারাই বিজয়ী হবে। যে দল আগে শেষ করবে তারাই জিতবে।



সার্কেলের সময়- মানসিক দৃঢ়তা

তুমি যখন খেলা ছেড়ে দেওয়ার পথে ছিলে তখন তোমার কেমন লেগেছিল তা প্রকাশ করো। তোমাকে এই অবস্থান ধরে রাখতে কী অনুপ্রাণিত করেছিল?

টিক-ট্যাক-টো ড্রিবল রিলে



টিক-ট্যাক-টো হল একটি খেলা যা সাধারণত কাগজে খেলা হয়। কিছু শারীরিক ক্রিয়াকলাপের পাশাপাশি এটি উপভোগ করো।

ওয়ার্ম-আপ	ক্রিয়াকলাপ	কুল-ডাউন	সাকেলের সময়
কাঁধ ঘোরানো স্কোয়াট কোয়াদ্রিসেপস স্ট্রেচ	টিক-ট্যাক-টো ড্রিবল রিলে	মেঝে স্পর্শ কাফ প্রসারণ সাইড লেঞ্জস	টিম স্পিরিট

কীভাবে খেলবে?

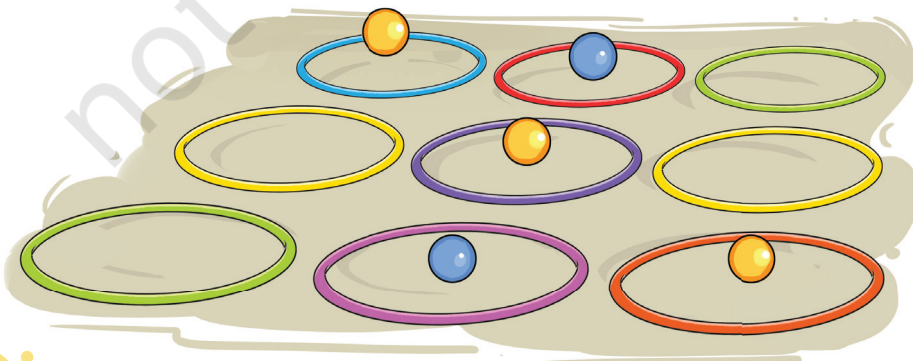
- দুটি দল তৈরি করো এবং তাদের এক লাইনে দাঁড়াতে বলো। তোমার পদক্ষেপগুলি সম্মিলিতভাবে আলোচনা করতে এক মিনিট সময় নাও।
- প্রথম বাঁশিতে, প্রতিটি দলের প্রথম সদস্য বলটি ড্রিবল (সামান্য বাউন্স) করবে যতক্ষণ না এটি প্রথম রিংয়ে পৌঁছায় এবং খালি রিংয়ে রাখে। এরপর সেই খেলোয়াড় হাতে একটি মাত্র তালি দিয়ে পরবর্তী সতীর্থকে পালা করে দেবে।
- পরের খেলোয়াড়ও একই কাজ করবে।
- অনুভূমিকভাবে, উল্লম্বভাবে বা তির্যকভাবে পরপর তিনটি নম্বর পাওয়া প্রথম দলটি গেমটি জিতবে।
- যদি সমস্ত স্কোয়ার বিজয়ী ছাড়াই পূর্ণ হয় তবে খেলাটি ড্র হয়। বিকল্পভাবে তাদের সঙ্গীর দিকে বলটি ঘোরাবে।



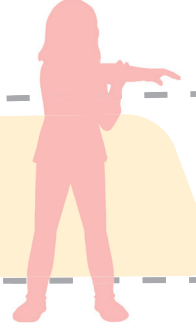


সার্কেলের সময়-- টিম স্পিরিট

তোমার সম্মিলিত চিন্তাভাবনার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নাও যা তোমার দলকে প্রতিপক্ষের পদক্ষেপ অবরুদ্ধ করতে এবং আপনার দলের পদক্ষেপের অগ্রগতি করতে সহায়তা করেছিল? এ ধরনের কার্যক্রমে খেলোয়াড়দের মধ্যে টিম স্পিরিট কী তৈরি করতে পারে বলে আপনি মনে করেন?



কুমির দৌড়



কুমির দৌড় হল একটি আকর্ষণীয় খেলা যা আমরা শক্তি এবং সমন্বয় উন্নয়নের জন্য কুমিরের মত নড়াচড়া অনুসরণ করি। খেলা উপভোগ করো!

ওয়ার্ম-আপ	ক্রিয়াকলাপ	কুল-ডাউন	সার্কেলের সময়
মাথার উপর বাহুর প্রসারণ পিছনের কাঁধের প্রসারিত অংশ মাথার উপরে ট্রাইসেপস স্ট্রেচ	কুমির দৌড়	বুকের প্রসারণ কাঁধ ঘোরানো শরীর বেঁকিয়ে কাঁধের প্রসারণ	সমন্বয়

কীভাবে খেলবে?

- তাদের শরীরের ওজন অনুযায়ী জোড়ায় খেলোয়াড়দের নির্বাচন করে।
- প্রতিটি জোড়ার প্রথম সদস্য একটি প্ল্যাঙ্ক অবস্থা নেয়।
- প্রথম খেলোয়াড়রা তাদের হাতে সম্পূর্ণ শরীরের ভারসাম্য স্থাপন করার পরে দ্বিতীয় সদস্য প্রতিটি দলের প্রথম সদস্যের গোড়ালিগুলি সাবধানতার সাথে ধরবে।
- জোড়গুলি একে অপরের শরীরের অবস্থানের সাথে সমন্বয় করে এগিয়ে যেতে শুরু করবে।
- একবার জুটি শেষ লাইনে পৌঁছে গেলে, ভূমিকাটি পরিবর্তন করে এবং প্রারম্ভিক লাইনের দিকে ফিরে আসো।
- যে জুটি প্রথমে শুরুর লাইনে পৌঁছাবে, তারাই বিজয়ী হবে।

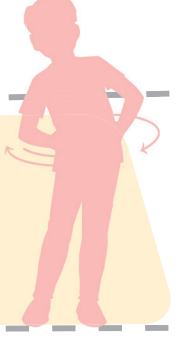




সার্কলের সময়- সমন্বয়•

- খেলার সময় তুমি যে ভুলগুলি করেছিলে সেগুলি চিহ্নিত করো এবং কীভাবে সেগুলি উন্নত করবে তা নিয়ে আলোচনা করো।
- তুমি কীভাবে নিজের সাথে এবং তোমার খেলার পার্টনারের সাথে সমন্বয় ও ভারসাম্য বজায় রেখেছো তা নিয়ে আলোচনা করো।

মাথা, কাঁধ, হাঁটু এবং বল



মাথা, কাঁধ, হাঁটু এবং বল হল একটি স্থানীয় খেলা যা খেলা উপভোগ করার সময় একই সময়ে মনোযোগের বিকাশ এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ করার লক্ষ্যে কাজ করে।

ওয়ার্ম-আপ	ক্রিয়াকলাপ	কুল-ডাউন	সার্কলের সময়
ঘাড়ের প্রসারণ নিতম্ব ঘোরানো মেঝে স্পর্শ করা	মাথা, কাঁধ, হাঁটু এবং বল	মাথার উপর বাহুর প্রসারণ কাঁধ ঘোরানো পা ক্রস করে পায়ের আঙুল স্পর্শ করা	মনোযোগী

কীভাবে খেলবে?

- খেলার মাঠে একটি সরল রেখা চিহ্নিত করো।
- একে অপরের থেকে এক মিটার দূরে সেই লাইনে বলগুলি রাখো।
- একে অপরের মুখোমুখি হওয়ার সময় জোড় বাঁধো এবং খেলার সময় সংঘর্ষ এড়াতে যথাযথ দূরত্ব বজায় রাখো।
- শিক্ষক শরীরের বিভিন্ন অংশের নাম বলবেন এবং খেলোয়াড়দের শরীরের বিভিন্ন অংশ স্পর্শ করে তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া জানাতে হবে।



- উদাহরণস্বরূপ, যদি শিক্ষক "মাথা" বলেন তবে তোমাকে তোমার মাথা স্পর্শ করতে হবে, তবে শিক্ষক যখন "দখল" বলেন তখন তোমাকে বলটি ধরতে হবে।
- যে প্রথমে বলটি ধরবে সে সেই রাউন্ডের বিজয়ী হবে। যদি উভয় খেলোয়াড় একই সময়ে বল দখল করে তবে এটি ড্র হবে।



✿ সার্কেলের সময় -- মনোযোগ।

প্রতিটি ডাকে সঠিক প্রতিক্রিয়া জানাতে তুমি কীভাবে মনোনিবেশ করছো সে সম্পর্কে তোমার অভিজ্ঞতা শেয়ার করো।