ଟିପ୍ପଣୀ

ଏକକ ୯ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ଓ ଧାରଣା

ସଂରଚନା

୯.୦ - ଉପକ୍ରମ

୯.୧- ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୯.୩ - ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ

୯.୪. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

୯.୫ - ସାରାଂଶ

୯.୬ - ଅତିରିକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

୯.୭ - ପାଠାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୯.୦. ଉପକ୍ରମ

ମାନବ ସଭ୍ୟତାର ଆରମ୍ଭରୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ସୃଷ୍ଟି । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବଞ୍ଚିବା ଶୈଳୀ ଯଥା ଶିକାର କରିବାର କୌଶଳ ଇତ୍ୟାଦି । ଶରୀରକୁ ମାଧ୍ୟମକରି ଏବଂ ଉପଯୋଗ କରି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ଶିକ୍ଷାକୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କୁହାଯାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଦଳକୁ କ୍ରୀଡା ବା ଗତିବିଧିକୁ ଆଧାର କରି ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳମାନଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗ ଓ ଏହାର ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବାସ୍ତବ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଥାଏ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳ ହେବା ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ଏକ ସୁସ୍ଥମନର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ଘଟିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ ସହଜ ଏବଂ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ରୀଡା ଓ ବ୍ୟାୟମ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଘଟିବା ସହିତ ଶିଶୁର ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । କ୍ରୀଡା ଶିଶୁର ଏକ ସହଜାତ ପ୍ରବୃତ୍ତି ହୋଇଥିବାରୁ ଏଥିରେ ଶିଶୁ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା, ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସାମାଜିକ ଗୁଣଗୁଡିକର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

୯.୧. ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଏକକ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ଜଣେ ସକ୍ଷମ ହେବେ

- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରତିପାଦନ କରିବାରେ ।
- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୁଝିବାରେ ।
- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସମ୍ପର୍କିତ ମୌଳିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ସାଧନ କରିବାରେ ।
- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନକ୍ସା ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବାରେ ।
- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ଶୈକ୍ଷିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଓ ପସନ୍ଦ କରିବାରେ ।

୯.୨. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ

ବର୍ତ୍ତମାନ ମହାକାଶ ଯୁଗ ଓ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଦୁନିଆରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଛି । ସେମାନେ ଚାଲିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଚଢ଼ିବା, ଛିଡାହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବସିବା ଓ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦେଖିବାର

ଟିପ୍ପଣୀ

ବ୍ୟସ୍ତ । ଏହିପ୍ରକାର ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଜୀବନଯାପନ ତାଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷତି ଘଟାଉଛି । ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଧିକ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶୈକ୍ଷିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବେ ଏବଂ ସେମାନେ ବୁଝିବେ ଯେ ସକ୍ରିୟ, ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଜୀବନଶୈଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସମାଜରେ ବିଭିନ୍ନ ଆହ୍ୱାନକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପାଇଁ ସହାୟକ ହେବ । ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜପ୍ରତି ଓ ସମାଜ ପ୍ରତି ସକାରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟକ କରେ । ଏହା ମଧ ସୁସ୍ଥ ଶିକ୍ଷଣ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଗୁଣାତ୍ମକ ଜୀବନ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧମରେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସକ୍ରିୟ ଜୀବନ ଯାପନ ଶୈଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତି । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଉପକାରୀତା ଦିଗରେ ସଚେତନ କରାଇବାରେ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିସହିତ ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିବାରେ କୌଶଳ ଉଦ୍ରେକ କରାନ୍ତି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝନ୍ତି ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଶାରୀରିକ ତାଲିମ୍‌ଠାରୁ ଅଧିକ । ଏହା ମଧ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସାମାଜିକ, ମାନସିକ ଓ ଆବେଗିକ ଦିଗ ଗୁଡ଼ିକର ଉନ୍ନତି କରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଦୈନିକ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିର ବିକାଶ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କୌଶଳ ବୃଦ୍ଧିପାଇଥାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଉପକାରିତା ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

- ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
- ସଂଞ୍ଚାଳନ ଶକ୍ତିର ଉନ୍ନତି ସାଧନ କରିଥାଏ ।
- ସକ୍ରୀୟ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରବଣତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
- ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ ।
- ଅନ୍ୟ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକ କମ୍ ସମୟ ଉପଯୋଗ କରି ଅଧିକ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଥାଏ ।
- ସମଗ୍ର ବିଦ୍ୟାଳୟ ଦିବସଗୁଡିକରେ ସକ୍ରିୟତା ଓ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଉନ୍ନତି ସାଧନ ହୋଇଥାଏ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ- ୧

୧-ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝ ?

୨- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୯.୩. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ର ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଉନ୍ନତି ସାଧନ ଦିଗରେ ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷିତ କରିବା ସହିତ ତାହାର ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ବିକଶିତ କରାଇ ତାର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶ ସାଧନ କରାଇବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏକ ଭାବବୋଧକ ଶବ୍ଦ ଅଟେ ଯାହାକି ଏକ ଆଦର୍ଶକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଉନ୍ନତି ସାଧନ ସହ ଏକ ଉନ୍ନତ ସମାଜ ଗଠନ କରିବା ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ମାର୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଶିଶୁର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶ (ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶ) ଉକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସାଧନ ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ ।

୧. ଶାରୀରିକ ଉପଯୁକ୍ତତା

ଏହା ଏକ ଅବସ୍ଥାକୁ ସୂଚାଏ ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସହିଷ୍ଣୁତା, ଗତିଶୀଳତା ଓ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଉପଯୁକ୍ତତା ଏକ ସୁଖୀ, ବଳିଷ୍ଠ ଓ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ମୂଖ୍ୟ ମାଂଶପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକୁ ସକ୍ରିୟ କରାଏ ।

୨. ସାମାଜିକ ଉପଯୁକ୍ତତା

ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ସହିତ ସମଯୋଜନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡିକ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ଗୁଣ ଯଥା ସହଯୋଗ, ଅନ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା, ନିଷ୍ଠାବାନ, ଖେଳଭାବନା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସୃଷ୍ଟି କରାଇବାରେ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହିସବୁ ଗୁଣ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉତ୍ତମ ନାଗରିକ ଭାବରେ ଗଢ଼ିତୋଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୩. ଆବେଗିକ ସନ୍ତୁଳନତା

ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ଆବେଗଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଅଧିକ ଆବେଗିକ ସନ୍ତୁଳନତା ରକ୍ଷା ଦିଗରେ ସେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଆବେଗିକ ସନ୍ତୁଳନତା ରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଦୃଢ ପଦକ୍ଷେପ ଅଟେ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୪. ମାନସିକ ଦୃଢତା

ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋବଳ, ନିଷ୍ପତି ନେବା ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ବିଚାର ଧାରା ସୃଷ୍ଟିଧାରା ସୃଷ୍ଟି କରାଏ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଦୃଢତା ଆସେ ତେବେ ତାହାର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଆପେ ଆପେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଏହିସବୁ ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରେ ।

୫. ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଜ୍ଞତା ପ୍ରାପ୍ତି

ଏହା ହେଉଛି ଗଭୀର ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟିର ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁର ଅର୍ଥ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ଭାବ ବିନିମୟ ବା ବୁଝିବା, ଗଭୀର ଈଶ୍ୱରୀୟ ବିଶ୍ୱାସ ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ- ୨

୧. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କଣ ?

----

୨. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ପାଞ୍ଚଟି ଫଳାଫଳ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ?

୯.୩.୧. ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସମନ୍ୱିତ ବିକାଶ

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ହେଉଛି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଓ ସଂଗଠିତ ଲକ୍ଷଣ ଯାହା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ତାହାର ଚେତନା, ପ୍ରେରଣା ଏବଂ ଆଚରଣକୁ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିନ୍ତାଧାରା, ଅନୁଭବ ଓ ବ୍ୟାବହାରିକ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ବାହ୍ୟ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆତ୍ମଚେତନାର ବିକାଶ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଯାହା ତାହାର ଜୀବନର ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଏବଂ ଏହାକୁ ବିକଶିତ, ମାର୍ଜିତ ଓ ଶୋଧନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ବୃଦ୍ଧି, ଭାବବିନିମୟ ଦକ୍ଷତାର ବୃଦ୍ଧି, ଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରିବାର କୌଶଳର ବୃଦ୍ଧି, ଜ୍ଞାନର ପରିସର ବୃଦ୍ଧି, ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରାଇବା, ଆଚରଣ ଗତ ଶିଷ୍ଟାଚାର ଶିକ୍ଷା, ଚାଲିଚଳନ, କଥା କହିବା ଶୈଳୀ ଇତ୍ୟାଦିର ସାମୂହିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝାଏ ।

ନିମ୍ନ ଆଲୋଚନା ଅଧ୍ୟାୟରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କିପରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକଶିତ କରାଏ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବା ।

୯.୩.୧.୧. ଶାରୀରିକ ବିକାଶ

ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ତାହାର ଉତ୍ତମ ଶରୀର ଗଠନ କରେ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ଦକ୍ଷ ହୁଏ । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବୀ ଓ କୁଶଳତାର ସହ ସମ୍ପାଦନ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଦକ୍ଷ ବୁଝାଏ । ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ୫ଟି ଅଂଶକୁ ନେଇ ଗଠିତ ଯଥା - ସହନଶୀଳତା, ଶକ୍ତି, କୋମଳତା, ଗତି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ମାଂସପେଶୀ ସମନ୍ୱୟ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

(କ) ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ପାଇଁ ଏବଂ ସହ୍ୟ ହେଲା ଭଳି କରୁ ସେତେବେଳେ ଆମର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ । ଏହା ଆମର ସହନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରାଏ । ଏହା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ବିଭିନ୍ନ ହୃଦ୍‌ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରାଏ । ସ୍ୱଳ୍ପ ପ୍ରୟାସରେ ଶାରୀରିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସହନଶୀଳ କରାଏ ଏବଂ ଏହା ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତିର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଅଟେ ।

(ଖ) ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଶାରୀରିକ ଅଭ୍ୟାସ କରୁ ସେତେବେଳେ ଉଣାଅଧିକେ ଆମର ମାଂଶପେଶୀ ସହନଶୀଳତା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରେ । ଏହିଭଳି ଶକ୍ତି ଉତ୍ତୋଳନ ଦ୍ୱାରା ଆମର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଯଦି ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଥାଏ ତେବେ ବଗିଚା ରୋଲ୍‌ରକୁ ଟାଣିବା କିମ୍ବା ଓ ଠେଲିବା ସହଜ ହୁଏ । ଏଠାରେ ଦର୍ଶାଇବା ଯଥାର୍ଥ ଯେ ଶକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ଖେଳରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଇବାର ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(ଗ) ଆମେ ଖେଳପଡ଼ିଆକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାକ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରୁ । ଏହା ଆମକୁ ଶରୀରର ଗୋଡ ଓ ହାତ ଗତିଶୀଳତାର ବେଗ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।ଏହା ବ୍ୟତିରେକେ ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ ଓ ଭଲିବଲ୍ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

(ଘ) ଦୌଡ଼ର ବେଗ ବଢ଼ାଇବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଶଳ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ତାଲିମ୍ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପଦ୍ଧତିକୁ ସଂଯୋଗକରି ସମନ୍ୱିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କରିଥାଏ ।

(ଙ) ଅଭ୍ୟାସ ବଳେ ସର୍ବସିଦ୍ଧି । ଅଧିକ ଖେଳକୁଦ କଲେ ଆମେ ଅଧିକ ଦକ୍ଷତାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆମକୁ ସେ ଦିଗରେ ଅଧିକ ତାଲିମ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ଏହି ଦକ୍ଷତାର ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ଆମେ ଖେଳରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ- ୩

୧- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କିପରି ଶରୀରକୁ ଦୃଢ଼ କରାଏ ?

----

୨ - ଶାରୀରିକ ଦୃଢ଼ତାର ୫ଟି କାରକ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ?

୯.୩.୧.୨. ସାମାଜିକ ବିକାଶ

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କପାଇଁ, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ସାମାଜିକ ଉପକାରିତା ବହୁତ ମୂଲ୍ୟବାନ ଏବଂ ଏହା ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜୀବନ ଦକ୍ଷତା ଯୋଗାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରାଏ ଏବଂ ଜଣକୁ ସାମାଜ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ଖେଳରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ଧାରଣା ଦଳପତି କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ । ଜଣେ ଭଲ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଖେଳାଳୀ ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ଯଦି ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ବଲ୍‌ପାସ୍ କରାଇବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ, ତେବେ ତାର ଦଳ ବିଜୟୀ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସେହିଭଳି ଜଣେ ଭଲ ଖେଳାଳୀ ନହୋଇ ମଧ୍ୟ ଯଦି ତାର ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଖେଳ ଓ ସାଥୀ ଖେଳାଳୀ ସହଯୋଗରେ ତାର ଦଳକୁ ବିଜୟୀ କରାଇପାରେ । ବେଳେବେଳେ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର

ଟିପ୍ପଣୀ

ଖେଳାଳୀ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଦଳଗତ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଉନ୍ନତ ଥିବାରୁ ଅନ୍ୟକୁ ପରାସ୍ତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଦଳ ସହ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଖେଳାଳୀ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ଅବଗତ ହେବା ସହ ସାଥୀ ଖେଳାଳୀ ମାନଙ୍କ ସହ ଭାବବିନିମୟ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଖେଳାଳୀକୁ ତାହାର ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଓ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ସକାରାତ୍ମକ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ବଢାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏକ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ ସୃଷ୍ଟିହେବା ଦ୍ୱାରା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ଖେଳାଳୀକୁ ନେତୃତ୍ୱ ନେବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଖେଳ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନ୍ୟସହ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧ୍ୟ କରାଏ ଅନ୍ୟଥା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ସୁଯୋଗ ପାଇନପାରେ । ଏହା ହେଉଛି ବହୁତ ମୂଲ୍ୟବାନ ଦକ୍ଷତା କାରଣ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ନିଜର ମାଲିକ ଯେକୌଣସି ଲୋକ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ କୌଣସି ବାଧା ଉପୁଜେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ସହ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ଦକ୍ଷତା ଚାକିରୀ ଜୀବନରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିକରେ ନାହିଁ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତାହାର ସଫଳତା ଓ ବିଫଳତାରୁ ଶିକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପିଲାମାନେ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶିଖନ୍ତି ଯେ ପରାସ୍ତ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର କିପରି ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିବାର ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ମୂଲ୍ୟବାନ ଦକ୍ଷତା ।

ଅଭିମାନୀ ବିଜେତାକୁ କୌଣସି ଲୋକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଖେଳ ଆମକୁ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ ଯେ ଆମେ ସର୍ବଦା ପରାଜିତ ଦଳକୁ ପୃଥକ୍ ନକରି ବିଜୟ ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ- ୪

୧ – ପିଲାମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ କି କି ସାମାଜିକ ଉପକାରିତା ହାସଲ କରି ପାରିବେ ?

୯.୩.୧.୩. ମାନସିକ ଓ ଆବେଗିକ ବିକାଶ

ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯଥା ଖେଳକୁଦ, ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଯୋଗ ଯେ କେବଳ ଆମର ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଆଣେ ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ମାନସିକ ଏବଂ ଆବେଗିକ ସୁସ୍ଥତା ଆଣେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦ୍ୱାରା ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଧିକ "ସେରୋଟନିନ୍" ଏବଂ "ନରେପିନେଫ୍ରିନ୍" ହର୍‌ମନ୍ କ୍ଷରିତ କରେ, ଏବଂ ଏହି ଦୁଇ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଷର୍ଣ୍ଣତା କୁ ହ୍ରାସ କରେ । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାନସିକ ଓ ଆବେଗିକ ଉପକାରିତା ମିଳିଥାଏ ।

- ଉନ୍ନତ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।
- ଉନ୍ନତ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ହାସଲ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।
- ଅବସାଦ ହ୍ରାସ ଏବଂ ଅବସାଦସହ ଖାପଖୁଆଇବା କ୍ଷମତାର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
- ଉନ୍ନତ ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।
- ପ୍ରଶଂସନୀୟ ଶାରୀରିକ ସଂଶୋଧାନ ସମ୍ଭବ ଅଟେ ।
- ଆତ୍ମତୃପ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ।

- ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ଉପରେ ଭରସାର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ।
- ବିଷଣ୍ଣତାର ଲକ୍ଷଣର ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ- ୫

ଶିଶୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମାନସିକ ଓ ଆବେଗିକ ବିକାଶ ଦିଗରେ କିପରି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ କେବଳ ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରିବା ଏବଂ ସଫଳତା, ବରଂ ଆମ ସ୍ଥିତିର ଅର୍ଥକୁ ବୁଝିବା । ଆଧାତ୍ମିକ ଚେତନା, ଯାହା ଆଧାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନଦାନ ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯାହା ଅନୁଭବରୁ ମିଳେ, କୌଣସି ପୁସ୍ତକରୁ ନୁହେଁ । ଏହା ହେଉଛି ଆତ୍ମ ସାଧନା ଯାହା ତୁମକୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ଜୀବନରେ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଂଚିବାରେ ସହାୟକ ହେବ । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ତୁମ ଆତ୍ମାର କେବେ ମୃତ୍ୟୁ ହେବ ନାହିଁ । ଜଣେ ଯଦି ଆଧାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନଦାନକୁ ସଂଜ୍ଞାକରଣ କରିବ ତେବେ ସେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବ କାରଣ ଏହା ହେଉଛି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭୂତି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ । ଆଧାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନଦାନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ ସେ ଲୋଭ, ଅହଂ ଓ ସ୍ୱାର୍ଥପରତାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିପାରିଥାଏ ।

ଆଧାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନଦାନ ହେଉଛି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଗୁଣାବଳୀର ପରିପ୍ରକାଶର ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିରନ୍ତନ ଗୁଣାବଳୀକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ଆଶାରୁ ନିବୃତ ରହେ । ଆଶା ଦୂରକଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଖମୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରିଥାଏ । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏହିଭଳି ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଖେଳକୁଦ ହେଉଛି ମୂଖ୍ୟତଃ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ । ଯେଉଁମାନେ ଖେଳକୁଦରେ ନିୟୋଜିତ ଥାନ୍ତି ସେମାନେ ସର୍ବଦା ଲଗାତାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି ଅଧିକତମ ଚେତନା ପାଇଁ, ଧର୍ମ ପାଇଁ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଐଶରୀକ ଶକ୍ତିର ପରମ ପୂଜନ ପାଇଁ, ଖେଳକୁଦ ହେଉଛି ଆଧାତ୍ମିକ ଘଟଣା ଏବଂ ସର୍ବୋଚ୍ଚ କ୍ରମର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ । ଏହିଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଗୋଲ କିମ୍ବା ଗୋଲ ରକ୍ଷକ, ବିଜୟୀ ହେବା କିମ୍ବା ପରାଜୟ ବରଣ କରିବାର କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ନଥାଏ ବରଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଜନକ ଅଟେ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ- ୬

୧- ଆଧାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନାଲୋକ ପ୍ରାପ୍ତିର ଅର୍ଥ କଣ ?

୨- ଖେଳକୁଦ କିପରି ଆଧାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ ସହାୟକ ହୁଏ ?

୯.୪. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ଧର୍ମ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ସାମର୍ଥତା, ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ସର୍ବାଧିକ ସାମ୍ଭବ୍ୟ ଗୁଣର ପରିପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସରେ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଏ । ଯଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ମୂଲ୍ୟବୁଝି ଆନନ୍ଦିତ ହେବେ ତେବେ ସେମାନେ ସଫଳତାକୁ ଅନୁଭବ କରିବେ ।

ଗୁଣାତ୍ମକ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଜୀବନରେ ଶାରୀରିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ବଂଚିବା ପାଇଁ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଆମ ଶିକ୍ଷାର ଏକ ଅଂଶ ଯାହା ଗତିଶିଳତାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଶୈକ୍ଷିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରି ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ କିଛି ଶୈକ୍ଷିକ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରନ୍ତି ଯାହା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସଂଶୋଧନ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ଶୀକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରୁ ଯାହା ଶିଖନ୍ତି ତାହାକୁ ଦୈନନ୍ଦୀନ ଜୀବନରେ ସମନ୍ୱିତ ଓ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ଗୁଣାତ୍ମକ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସକ୍ରିୟ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ, ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ, ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତିର ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟକରିବା, ଆତ୍ମ ଶୃଙ୍ଖଳା, ନେତୃତ୍ୱ ଓ ସହଯୋଗ, ଅବସାଦ ହ୍ରାସ, ଆତ୍ମ ଦକ୍ଷତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଉତ୍ତମ ସହଯୋଗ ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଶିକ୍ଷା ମିଳେ ।

ଦୈନିକ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଜୀବନ – ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ଓ ଆତ୍ମ ପୁରସ୍କାର ଅଭିଜ୍ଞତା ଉଦ୍ରେକ କରାଇବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥାନ୍ତି ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ସୁସ୍ଥ ଛାତ୍ର ହେବାପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ- ୭

୧ – ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କ'ଣ ?

୨-ଗୁଣାତ୍ମକ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉପକାରିତା ଲେଖ ?

୯.୪.୧. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରକୃତି

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଉପକାରିତାଗୁଡିକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ପାଇଁ ସଶକ୍ତିକରଣ କରାଏ । ବୈଚାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ କୃତିତ୍ୱର ସହ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ବୈଚାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ହେଉଛି ଗତିଶୀଳତାର କିପରି ଓ କାହିଁକି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପୃଥକ୍ ରୂପେ ବିବେଚନା ନକରି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଗତିଶୀଳତା ଉପରେ ଅଧିକ ବୁଝିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବୌଦ୍ଧିକ, ଭାବତ୍ମକ ଓ ମନୋକ୍ରିୟାତ୍ମକ ପରିସରର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଉପରେ ଅଧିକ ଧାରଣା ପାଇଥାନ୍ତି ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶ୍ରେଣୀରେ ମନୋକ୍ରିୟାତ୍ମକ ପରିସର ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥାଏ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ଶୀଘ୍ର ଓ ଦୃଢତାର ସହ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା (ବୌଦ୍ଧିକ) ଏବଂ ଖେଳାଳୀ ଓ ଦଳଗତ ଗୁଣ ପ୍ରତିଫଳନ ହେବ । (ଭାବାତ୍ମକ) । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସମସ୍ତ ତିନୋଟି ପରିସର ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ ଯାହା ଫଳରେ ଏକ ଦକ୍ଷ ଖେଳାଳୀ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଓ ହାରରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ବୈଚାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୌଣରୁ ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ଏକ ବିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଅର୍ଥାତ୍ ଜନ୍ମରୁ ହିଁ ମଣିଷ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବାର କ୍ଷମତା ଥାଏ । ଏହା ଆରମ୍ଭରୁ ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା ଗ୍ରହଣ କରେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଉଚ୍ଚତର ଓ ଜଟିଳ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ । ଶିଶୁ, ପିଲାମାନେ ଓ ଯୁବକ ମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚତର ଚିନ୍ତନ ଦକ୍ଷତା ଥାଏ ।

ବୈଚାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ଯୋଜନା କରିବାରେ ସାମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳରୁ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ପାଇଁ ପାଠ୍ୟ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଏହା ଏକ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଶିକ୍ଷକ ଆଶାକରନ୍ତି ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଶାରୀରିକ ଦୃଢ଼ତାର ଧାରଣା ବୁଝିଲାପରେ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ପ୍ରତିଫଳିତ କରିଥାନ୍ତି ।

ଏହା କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାବିତ୍‌ଙ୍କ କୋଠରୀରେ କୌଣସି ବିଷୟକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ବା ଚିରାଚରିତ ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ସୂଚୀ ନଥାଏ । ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଏହି ଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି ଗୁଡ଼ିଏ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଟେ । ଅଲଗା ଭାବରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ଯେପରି ପାରମ୍ପରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ (ଯେଉଁଠି ଶିକ୍ଷକ ବୁଝାନ୍ତି, ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନକଲ କରନ୍ତି) ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଉପରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଗତିବିଧିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଛୋଟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସହିତ ଗତିବିଧି ।

ଅବଧାରଣାତ୍ମକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଏକ ଶିକ୍ଷକ, ବ୍ୟବହାର ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ତିଆରୀ କରିବା ସମୟରେ ସହାୟକ ଭାବେ ଛାତ୍ର ଏବଂ ଛାତ୍ରର ଆବଶ୍ୟକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ଛାତ୍ର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ସେମାନେ ବିନା ଭୟରେ ଅଧିକ ସକ୍ଷମ ପିଲାଠୁ ଉଚ୍ଚ କୌଶଳ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ଏହାର ବିପରୀତ ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଅଟେ । ସୌଭାଗ୍ୟବସତଃ, ଅବଧାରଣାତ୍ମକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ କୌଶଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର ନକରି ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ କୃତିତ୍ୱ ହାସଲ କରିପାରନ୍ତି ।

ଅବଧାରଣାତ୍ମକ କ୍ଷେତ୍ର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ଆବିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାଧିନତା ପ୍ରଦାନ କରେ । ସେମାନେ ଜିତିବା କିମ୍ବା ହାରିବା କେବଳ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଫଳ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଅଧିକ ଶିଖିବାର ଇଚ୍ଛା ସହ ପରିବେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଶିଖିବାରେ ଅଭିପ୍ରାୟ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ।

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷଣ ଉପାୟକୁ ଆଖିଆଗରେ ରଖି ବିଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାର ଆହ୍ୱାନ କୌଣସି କଷ୍ଟସାଦ୍ଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ । ଏହା ଅଧିକ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଆବଗେ, ଭାବନା ଓ ବଂଶଗତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ- ୮

୧- ଅବଧାରଣାତ୍ମକ କ୍ଷେତ୍ର କିପରି ପୁରାତନ ପଦ୍ଧତିଠାରୁ ଅଲଗା, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବୁଝାଅ ?

ଟିପ୍ପଣୀ

୨- ଅବଧାରଣାତ୍ମକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉପକାରିତା ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

୯.୪.୨. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଲକ୍ଷଣ

ଗୁଣାତ୍ମକ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେଉଛି ଗଠନାତ୍ମକ । ତେଣୁ ଗତିବିଧିର ସମୟ, ତୀବ୍ରତା ଓ ବାରମ୍ବାରତା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅଭିପ୍ରେରିତ କରେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରେ । ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସୁଷମ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସମାନ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ଗୁଣାତ୍ମକ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ ହେଲା :

- ସକରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି ବିକାଶ କରାଏ ।
- ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଏ ।
- ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କୌଶଳ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆଗ୍ରହ, ଦକ୍ଷତା ଓ ସଂସ୍କୃତିର ପରିଚୟ ମିଳେ ।
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ଘଟେ ।

ସକାରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତିର ବିକାଶ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଅଭିଜ୍ଞତାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧିକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନ ବ୍ୟାପୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ ଓ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବର ମୂଲ୍ୟ ବୁଝନ୍ତି । ସେମାନେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା, ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମ୍ନା କରିବା, କୌତୁହଳ ହେବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଣର ଉତ୍ସାହୀ ହୁଅନ୍ତି । ସମସ୍ତ ଗତିଶୀଳ ଅନୁଭୂତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସକରାତ୍ମକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଆଚରଣର ବିକାଶ ସାଧନ କରିଥାଏ ।

ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଏ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଶିକ୍ଷଣ ଅନୁଭୂତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ । ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ କିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କୌଶଳ ବୃଦ୍ଧି

ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କୌଶଳ ଓ ନିଷ୍ପତି ନେବା ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରଙ୍କୁ ସମସ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଓ ତଦନ୍ତ କରିବା ସମସ୍ୟାକୁ ଆହ୍ୱାନ ସୃଷ୍ଟିକରେ, ସକ୍ରିୟ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ସମସ୍ୟା ଉପସ୍ଥାପନ ଓ ସମାଧାନ କରିବାରେ ।

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବିବିଧ ଆଗ୍ରହ,ଦକ୍ଷତା ଓ ସଂସ୍କୃତିର ପରିଚୟ

ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ, ସାମଗ୍ରୀ ଓ ଉପକରଣ ଚୟନରୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ବିବିଧ ଲକ୍ଷଣ ଜଣାପଡେ । ଶିକ୍ଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ସୁଯୋଗ ଚୟନ କଲାବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କର ସାଂସ୍କୃତିକ ଐତିହ୍ୟ, ଲିଙ୍ଗ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଆଗ୍ରହକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ

ଯେଉଁଠି ସମ୍ଭବ, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଥିବା ଘଟଣା ସହ ସଂଯୋଗ କରାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କର ମୌଳିକ ସାମାଜିକ କୌଶଳ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟର ଦକ୍ଷତା, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଦକ୍ଷତା, ନେତୃତ୍ୱ ନେବା କୌଶଳ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବବିନିମୟ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ- ୯

୧. ଗୁଣାତ୍ମକ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ?

୯.୪.୩. ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍‌ସ୍ (Intramurals)

ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍‌ସ୍ ସ୍ପୋର୍ଟସ କିମ୍ବା ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍‌ସ୍ ହେଉଛି ଅବସର ବିନୋଦନ ଖେଳ ସମୂହ ଯାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୌଗଳିକ କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଲାଟିନ୍ ଶବ୍ଦ “ଏନ୍‌ଟ୍ରା ମ୍ୟୁରସ” ରୁ ସୃଷ୍ଟି ଯାହାର ଅର୍ଥ କାନ୍ଥଭିତରେ ଏବଂ ଏହି ଶବ୍ଦ ପୂର୍ବକାଳରେ (ପୁରାତନ ସମୟରେ) ଚାରିକାନ୍ଥ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ଦଳମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଆୟୋଜିତ ହେଉଥିବା ଖେଳ ସମୂହ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିଲା ।

ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍‌ସ୍ ଖେଳସମୂହ ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ସୁଯୋଗ ପାଇନଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ଭଲଗୁଣ ଗୁଡିକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍‌ସ୍ ହେଉଛି ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳ । ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍‌ସ୍‌ରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ଅହଂଭାବ ପ୍ରତି କୌଣସି ଶଂକା ନଥାଏ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ । ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍‌ସ୍ ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବହୁଲୋକଙ୍କ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଓ ଆମୋଦ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍‌ସ୍, ନୂତନ ଦକ୍ଷତା କିମ୍ବା ଅଭ୍ୟାସ ଶିକ୍ଷା କରିବାରେ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଥାଏ । ଏହା ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳିବା, ବନ୍ଧୁତ୍ୱଭାବ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ଏବଂ ନୂତନ ବନ୍ଧୁ ସୃଷ୍ଟି କରାଇବାରେ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଚରିତ୍ର ଗଠନରେ ନେତୃତ୍ୱ ନେବା ଓ ଖେଳାଳୀ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସଂକ୍ଷେପରେ କହିଲେ ଇଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍‌ସ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଜୀବନରେ ଆନନ୍ଦ ଆଣିବାରେ ସାଧନୀ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ।

ସରଳଭାବରେ କହିଲେ, ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ସକ୍ରିୟତା ଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ଶୈକ୍ଷିକ ଉପଲବ୍ଧି ସ୍ତର ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ, ଯେଉଁଟି ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍‌ସ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଉପଲବ୍ଧି ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ।

ସାମଗ୍ରୀକ ଓ ପ୍ରଭାବୀ ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୋପାନ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ ।

୧) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଂରଚନା ସ୍ଥିର କରିବା ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୨) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ନେତୃତ୍ୱ ସ୍ଥିର କରିବା ।

୩) ନେତୃତ୍ୱମାନଙ୍କ ଚୟନ ଓ ତାଲିମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କିପରି କରାଯିବ ସ୍ଥିର କରିବା ।

୪) ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ଦେବାପାଇଁ ନିୟମ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ।

୫) ସମସ୍ତଙ୍କ ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ ନିୟମ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ।

୬) ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚାର ରଣନିତୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ।

୭) ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ କୃତିତ୍ୱକୁ କିପରି ପାଳନ କରାଯିବ ସ୍ଥିର କରିବା ।

୮) ଆର୍ଥିକ ସମ୍ବଳ ସ୍ଥିର କରିବା ଓ ଆୟବ୍ୟୟ ଅଟକଳ ସ୍ଥିର କରିବା ।

୯) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୂରଣ ପାଇଁ ଚିନ୍ତନ କରିବା ।

୧୦) ଲିଗ୍ ଓ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରବୀଣ ହେବା ।

୧୧) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣାର ପୂରା ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ।

୧୨) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଓ ମୂଲ୍ୟାୟନ ପାଇଁ ସାଧନୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତିର ଆକଳନ- ୧୦

୧.ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍‌ସ୍‌ର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କର ।

୨. ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ୍‌ସ୍ କିପରି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ?

୩. ସଫଳ ଇନ୍‌ଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ କେଉଁ ସୋପାନ ଅନୁସରଣ କରାଯିବ ?

୯.୪.୪. ଏକ୍ସଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ

ଏକ୍ସଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀଗୁଡିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଚାରିକାନ୍ଥ ବାହାରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏଗୁଡିକ ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ଅନୌପଚାରିକ ଭାବରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା, ସଂଗଠିତ ପରିବେଶରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟିର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଜଣେ ଯତ୍ନଶୀଳ ବୟସ୍କ ହିସାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ମନରେ ଏହି ଭାବନା ସୃଷ୍ଟିପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗସୂତ୍ର ସ୍ଥାପନା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଏକ୍ସଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ ଗତିବିଧିର ସୁବିଧା ଓ ଅସୁବିଧା

ସୁବିଧା

- ଏହା ଦେଶ ଭକ୍ତି ଓ ଏକତା ସୃଷ୍ଟି କରାଏ ।
- ଏହା ଗୋଟିଏ ଦଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳୀକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକାରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ କରାଏ ଓ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରାଏ ।
- ଏହା ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଖେଳାଳୀ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ସହ ମିଶିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରାଏ ।
- ଖେଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ ଭବିଷ୍ୟତ କ୍ୟାରିୟର୍ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଅସୁବିଧା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଜୟ ପାଇଁ ଅନୈତିକ ମାଧ୍ୟମ ଆପଣେଇ ପାରନ୍ତି ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଠାରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ପ୍ରତିଶୋଧ ଓ ଇର୍ଷା ଅନୁଭବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରାଇପାରେ ।
- ଖର୍ଚ୍ଚ ବହୁଳ ଓ ସମୟ ସାପେକ୍ଷ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତିର ଆକଳନ- ୧୧

୧- ଏକ୍ସଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀଗୁଡିକ କ'ଣ ?

୨- ଏକ୍ସଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀଗୁଡିକର ସୁବିଧା ଓ ଅସୁବିଧା ବର୍ଣ୍ଣନା କର ?

୯.୫. ସାରାଂଶ

ସୁସ୍ଥ ଓ ସକ୍ରିୟ ଜୀବନ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ସମାହାର । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପ୍ରଥମରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଧାରଣା ହାସଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହା ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସେମାନେ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି କିପରି ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶକ୍ତି ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣସମୂହକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷଣ କିପରି ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ସକାରାତ୍ମକ, ସ୍ୱଷ୍ଟ ନିଷ୍ପତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ମନୋବୃତ୍ତି, ବ୍ୟବହାର ଓ ପସନ୍ଦ ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଗ୍ରହକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା, ଶୈଶବ, ଗୁଣାବଳୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏପରି ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯେପରି ଜଣେ ଭଲ ଶିକ୍ଷକ ତାହାକୁ ମୂଳଧନ କରି ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଅନ୍ୟ ବିଭାଗ ଗୁଡ଼ିକ ଯଥା କୌତୂହଳ, ଅନୁଭୂତି, ଆଗ୍ରହ, ସହଯୋଗୀତା, ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ସୃଷ୍ଟିକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ଏକ ପକ୍ଷରେ ଏଠାରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଜଟିଳ ନୁହେଁ, ଏହା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଧରିବା ଓ ଫିଙ୍ଗିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ହାତ ପାପୁଲିରେ ଠିଆହୋଇ ଗୋଡ ଉପରକୁ କରିବା, କସରତ୍ କରିବା ବା ବହୁତ ସମୟରେ ସମ୍ମାନିତ ଭାବରେ ଶାରୀରିକ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ "କିପରି " ଓ "କାହିଁକି" କରାଯାଏ ବୁଝିବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଖେଳର ପ୍ରକାର ସହ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଖେଳରେ ବ୍ୟବହୃତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାଷା ଏବଂ କଷ୍ଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାକୁ ଜଟିଳ ଏବଂ ରହସ୍ୟମୟ କରି ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଜଟିଳ ଏବଂ ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଧାରାକୁ କାଟ୍‌ଛାଂଟ କରି ରିଲେ, ଦଳଗତ ଖେଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ପରିପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ସହ ସଂପୃକ୍ତ ହୋଇପାରିବେ ଯେପରିକି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରକାରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, ପ୍ରତିଯୋଗିତା ବିହୀନ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଦଳଗତ ଖେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ମାଂସପେଶୀୟ ଏବଂ କୌଶଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଉଭୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଦଳଗତ ଖେଳର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରକାରକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମୂଳ ମାଂସପେଶୀୟ କୌଶଳରୁ ଜଟିଳ ଚଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପାଦନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତାର କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିକାଶର ଧାରାକୁ ଶିକ୍ଷା କରନ୍ତି ଯେପରିକି ତାକତ ହାସଲ ନମନୀୟତା ଏବଂ ନିଜକୁ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ଉପଯୁକ୍ତ ରଖିବା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନରେ ସହନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ।

ସମୟାନୁସାରେ ଆମେମାନେ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓ ଜୀବନରେ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ତାର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଏବଂ ସଂଗଠନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ମନେକରୁଛନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ସମାନଭାବରେ ସତ୍ୟ । ଆମେମାନେ ନିଜକୁ ପଚାରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ଆମପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆମେ କ'ଣ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଛନ୍ତି ଏବଂ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଗତିବିଧି ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍? ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ କ'ଣ ହେବା ଉଚିତ୍? ଆମେମାନେ କିପରି ପିଲାମାନେ ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଶିଖୁଥିବା ଶିକ୍ଷକ ଭିତରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା ? ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କିପରି ନିଜକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିପାରିବେ ଏବଂ ଆଜିର ପୃଥିବୀରେ କିପରି ଏହି ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାକୁ ମାଧ୍ୟମ କରି ସହଜରେ ବଂଚି ପାରିବେ ? ଏହଭଳି କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଯଦି ଆମର ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନର ପ୍ରଶ୍ନ ହୁଅନ୍ତା,ଏବଂ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଆମେ ଖୋଜିପାରନ୍ତେ । ତାହେଲେ ଆମେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଶିକ୍ଷଣରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଆଣିପାରନ୍ତେ ।

୯.୬. ଅତିରିକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

- Physical Education, a Curriculum Guide for the Middle Level, June 1995 - Saskatchewan
- The meaning and significance of family health, Pg 133, Marriage and Family Living © 1957 National Council on Family Relations
- Intramural recreation: a step by step guide to create an effective program. by John Byl.
- Physical Education Foundation of India, http://pefindia.org/
- Psychological Benefits of Team Sports for Children, http://www.livestrong. com/article/430856-psychological-benefits-of-team-sportsfor-children/
- Components of personality development, http://www.himarticles.com/Articles/PD/Personality_7.htm

୯.୭. ପାଠାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ଉପଯୁକ୍ତ ସଠିକ ଉତ୍ତରଟି ବାଛ:-

(i) ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଗୁଡିକ

(କ) ପିଲାର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ସାଧନ କରିଥାଏ ।

(ଖ) ପିଲାକୁ ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷ କରିଥାଏ ।

(ଗ) ଆବେଗିକଭାବେ ପିଲାକୁ ଗଢିଥାଏ ।

(ଘ) ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କରିଥାଏ ।

(ii) ନିମ୍ନୋକ୍ତ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଉତ୍କର୍ଷ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ :

(କ) ଏହ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ

(ଖ) ସକରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରିଥାଏ

(ଗ) ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିହିଂସା ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ

(ଘ)ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କୌଶଳର ବିକାଶ କରିଥାଏ

(୨) ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଟିପ୍ପଣୀ ଲେଖ :-

(କ) ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ।

(ଖ) ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଭାବଗତ ଧାରଣା ।

(ଗ) ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକା

(୩) ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଗୁଡକ କଣ ?

(୪) ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ଉପରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଟିପ୍ପଣୀ ଲେଖ ?

(୫) ଗୁଣାତ୍ମକ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ କଣ ?

(୬) ଇନଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲସ୍ ଏବଂ ଏକ୍ସଟ୍ରାମ୍ୟୁରାଲ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କଣ ? ପ୍ରତ୍ୟେକଟିର ଉପକାରିତା ଏବଂ ଅପକାରିତା ବିଷୟରେ ଲେଖ ?

ଉତ୍ତର

୧. (କ) -ଘ

(ଖ)- ଗ