ଏକକ ୧୦ : ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଯୋଜନା ଓ ସଂଗଠନ କରିବା

ସଂରଚନା

୧୦.୦ ଉପକ୍ରମ

୧୦.୧ ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୧୦.୨ ପାଠ ଯୋଜନା କରିବା

୧୦.୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି

୧୦.୪ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନ ବର୍ହିଭୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଂଗଠନ

୧୦.୫ ସାମୂହିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପରିଚାଳନା କରିବା

୧୦.୬ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅନ୍ତର୍ନିବେଶ

୧୦.୭ ସାରାଂଶ

୧୦.୮ ଅତିରିକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

୧୦.୯ ପାଠାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧୦.୦ ଉପକ୍ରମ

ବୃହତ୍ତର ବିବିଧ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଧାରା ସଂପ୍ରତି ବିକଶିତ ହୋଇଛି । ଯେପରିକି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କୁ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ଶିକ୍ଷା ଯଥା ବ୍ୟାୟାମ, ଚାଲିବା, ପାହାଡ଼ ଚଢିବା ବା ହାଲୁକା ଯନ୍ତ୍ରପାତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହ ପରିଚିତ କରାଇବା । ଯାହାକି, ସେମାନଙ୍କୁ କମ୍ ବୟସରୁ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସର ବିକାଶ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଏଗୁଡିକର ଯୋଜନା କରିବା ତଥା ଖେଳ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକର ସଗଂଠନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ମୌଳିକ ଧାରଣା ଦେବା ପାଇଁ ଭୌତିକ ପରିକଳ୍ପନାକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ।

୧୦.୧ ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଏକକ ସମାପ୍ତ ପରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ -

- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ସ୍ତର ଭିତ୍ତିକ ପାଠ ଯୋଜନାର ମୂଳଧାରଣାକୁ ବୁଝିପାରିବ ।
- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ବିଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷଣ - ଶିକ୍ଷାଦାନ ଯୋଜନା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଭିତରେ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ବାହାରେ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଯୋଜନା ଓ ସଂଗଠନ କରିପାରିବ ।
- ଖେଳର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିବ ।
- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସମ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବ ।

୧୦.୨ ପାଠ ଯୋଜନା କରିବା

ଶିକ୍ଷା ଅଭିଧାନ ଅନୁସାରେ ପାଠ ଯୋଜନାର ସଂଜ୍ଞା ହେଉଛି - "ପାଠ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ଏକ କ୍ରମରେ ସଜାଇ ତା'ର ପ୍ରାଥମିକତା ଅନୁଯାୟୀ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବା । ଏହା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମ୍ବଳିତ, ପ୍ରସଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ, ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ଓ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଭିତ୍ତିକ ଅଟେ । ଏହା ଏକ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହାକି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବା ନିମିତ୍ତ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ କହିଲେ ଏହା ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ଅନୁଭୂତି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ।"

ଟିପ୍ପଣୀ

ପାଠ ଯୋଜନାର ସ୍ତର ସମୂହ :

ଗୋଟିଏ ପାଠ ଯୋଜନାର ତିନୋଟି ସ୍ତର ରହିଛି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଗୋଟିଏ ପାଠ ଯୋଜନା କରିବା ସମୟରେ ଜଣେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଏହି ସ୍ତରଗୁଡିକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଦରକାର ।

ସ୍ତର - ୧ - ପୂର୍ବ ପାଠ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବା ପ୍ରାକ୍ ପାଠ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି

-ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା

-ବିଷୟର ପ୍ରାଥମିକତା ଅନୁଯାୟୀ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତି ।

-ଶିକ୍ଷଣ - ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ସ୍ଥିର କରିବା ।

-ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ପୂର୍ବଜ୍ଞାନ ସ୍ଥିର କରିବା ।

ସ୍ତର-୨ :- ପାଠ୍ୟ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱୟନ

-ଏକକ ଶିରୋନାମା ପ୍ରସ୍ତୁତି ।

- ଶୈକ୍ଷିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ।

- ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟର ସ୍ଥିରକରିବା ।

- ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଆଧାର ଭିତ୍ତିକ କାରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତି ।

- ବିଷୟ ବସ୍ତୁର ସମୀକ୍ଷା

-ଶିକ୍ଷାଦାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି ପ୍ରସ୍ତୁତି ।

- ଆକଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଆରମ୍ଭ

- ଶିକ୍ଷଣ - ଶିକ୍ଷାଦାନ ସାମଗ୍ରୀର ବ୍ୟବହାର

ସ୍ତର - ୩ :- ପାଠ ଯୋଜନାର ପରବର୍ତ୍ତୀ କାର୍ଯ୍ୟ:-

ମୂଲ୍ୟାୟନ, ପୁନରାବୃତ୍ତି ଏବଂ ଯୋଜନା କରିବା ପାଠ ଯୋଜନାର ପରବର୍ତ୍ତୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ମୂଳକାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେବା- ତିନୋଟି ମୂଳ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ ଶାରୀରିକ ପାଠ ଯୋଜନା ନିଶ୍ଚିତ କରାଯିବା ଦରକାର ।

୧. ସକ୍ରିୟାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ :- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶରୀରକୁ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ସହନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ନିମିତ୍ତ ସାଧାରଣ ତାଲିମ୍ ପୂର୍ବରୁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯଥା ଲମ୍ଫଡିଆଁ, striding,ପ୍ରସାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଇତ୍ୟାଦି କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀର ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି, ବିପାକ କ୍ରିୟା, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ, ମାଂସପେଶୀରେ ଚାଳନା ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସ୍ତରରେ କ୍ରୀଡାବିତ୍ ଭାବରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ ।

୨. ଔପଚାରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଏହା ଏହିପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯେଉଁଥିରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ତାଲିମ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ ଯଥା- କ୍ରୀଡାର ମୌଳିକ କୌଶଳ ଓ ନିୟମାବଳୀ ସମୂହ । ଶିକ୍ଷକ ଥରକେ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କୌଶଳକୁ ନେଇ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦଳଗତଭାବରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ତାଲିମ୍ ଦେଇପାରିବେ ।

୩. ଅବସର ବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ତାଲିମ୍‌କାର୍ଯ୍ୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା ଶୀତଳୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିଥାଏ । ଏହା ଧୀରେଧୀରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଓ ହୃଦ୍ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାର କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରାକୃତିକ ଦକ୍ଷତାର ବୃଦ୍ଧି ନିମିତ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ କ୍ରୀଡାରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ପାଠଯୋଜନାର ନୀତି ସମୂହ:

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ବିଷୟର ପାଠ ଯୋଜନାଗୁଡ଼ିକ କେତେକ ମୌଳିକ ନୀତି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ଯାହାକି

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗଣ ବ୍ୟାୟାମ, ଡ୍ରିଲ୍ ଏବଂ କ୍ରୀଡା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣା । ତେବେ ସବୁ ପାଠଗୁଡିକ ପାଇଁ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ନୀତିଗୁଡିକ ସମାନ ଅଟେ ।

(୧) ସକ୍ରିୟାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ – କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭହେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସକ୍ରିୟହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସକ୍ରିୟ ନ ହେଲେ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ଘଟଣା ଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । କେତେକ ସକ୍ରିୟାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା ଦୌଡ଼, ଡିଆଁ (jump), କୁଦିବା(skipping) ଏବଂ ଚାଲିବା ଆଦି କରାଯାଇପାରିବ ।

(୨) ସୁସଙ୍ଗତ ବିକାଶ / ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ - ଶରୀରର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ଓ ଛୋଟ ବଡ ମାଂସପେଶୀର ବିକାଶ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାଂସପେଶୀକୁ ଉଚିତ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର ସହ ଗୋଡ଼, ହାତ, ବାହୁ, ବେକ, ଅଣ୍ଟା ଆଦି ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବ୍ୟାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ, କ୍ଷିପ୍ରତା, ତାକତ୍, ସମନ୍ୱୟତା ଏବଂ ବେଗ ଆଦିର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

(୩) ବୟସ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ – ଶିକ୍ଷଣକାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ବୟସ ଓ ଲିଙ୍ଗ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ଥିର ହେବା ଉଚିତ୍ । ନବମ ଶ୍ରେଣୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ବ୍ୟାୟାମ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବାଳିକା ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥିବା ବ୍ୟାୟାମ୍ ବିଷୟଗତ ଓ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଯାୟୀ ଅଲଗା ହେବା ଉଚିତ୍, କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ନାହିଁ । ବାଳକମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କଷ୍ଟକର ଓ ସମନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ ।

(୪) ଅଗ୍ରଗତି – ପାଠ୍ୟ ଆରମ୍ଭରେ କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିମନ୍ତେ କଷ୍ଟକର । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସହଜ ବ୍ୟାୟାମ୍ ସହିତ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ବ୍ୟାୟାମ୍‌ଗୁଡିକର ସହଜରୁ କଠିନ ରୀତିରେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟର କୌଣସି ସ୍ତରରେ ବ୍ୟାୟମ୍‌ର କଠିନତା ଯୋଗୁଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ମନୋବଳ ଭାଙ୍ଗିବ ନାହିଁ ।

(୫) ବ୍ୟାୟାମର ପୁନରାବୃତ୍ତି – କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମକୁ ଥରଟିଏ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ଉନ୍ନତି ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହାକୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାକୁ ପଡେ । ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତିର ସମୟ ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରକୃତି / ସ୍ୱଭାବ ଏବଂ ଏହା ପାଠ୍ୟଯୋଜନାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସହଜ ବ୍ୟାୟାମ୍‌ଗୁଡ଼ିକରେ ବେଶୀ ପୁନରାବୃତ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । କଠିନ ବ୍ୟାୟମରେ ଅଧିକ ପୁନରାବୃତ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ ।

୬.ପାଠର ଧାରାବାହିକତା – ଥରେ ପାଠ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଏହା ଧାରାବାହିକ ଭାବରେ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ବାଧା ଉପୁଜେ ଏହା ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟର ଯଥାର୍ଥତା, ହୃଷ୍ଟତା, ଲୟ ଆଦି ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେବ । ତେଣୁ ଶିକ୍ଷକ ପାଠଟିକୁ ଧାରାବାହିକ ଭାବରେ ସମ୍ପାଦିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୭. ଶାରୀରିକ ନମନୀୟତା – ବ୍ୟାୟାମ୍ ପରେ କିଛି ମୃଦୁ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଣାଯାଏ । ଯେପରିକି ହାତ, ଗୋଡ଼ ଚାଳନା କରିବା, ଶରୀର ପ୍ରସାରଣ, ମସ୍ତକ ତଳକୁ କରିବା, ଲମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ଅଟେ । ଶାରୀରିକ ନମନୀୟତା ଇତ୍ୟାଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶାରୀରିକ ଓ ଆବେଗିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି:-

ଶିକ୍ଷା – ଶିକ୍ଷାଦାନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପଦ୍ଧତିର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଯାହା ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ସଂଗଠନ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଅନୁଭୂତିକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥାଏ, ଯାହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ବ୍ୟବହାରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ ।

ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ଶିକ୍ଷଣ – ଶିକ୍ଷାଦାନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏକ ବୈଷୟିକ ଦିଗ ଅଟେ, ଯାହା କ'ଣ ଶିଖିବାଠାରୁ କିପରି ଶିଖିବା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର – ଶିକ୍ଷକ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ପଦ୍ଧତି

ଟିପ୍ପଣୀ

ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ପଦ୍ଧତି, ଯାହାକି ହେଉ ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଶିକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ପରିଚାଳନାଗତ ଶିକ୍ଷଣ - ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରାଯାଏ । ନିମ୍ନରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ଓ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସୂଚୀତ କରାଯାଇଛି :

୧୦.୩.୧ ଆଦେଶଭିତ୍ତିକ ପଦ୍ଧତି

ଏହି ପଦ୍ଧତିଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ଶିକ୍ଷକ କୈନ୍ଦ୍ରିକ । ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟତା ଥିବାବେଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ କେବଳ ଆଜ୍ଞାଧିନତା ମଧ୍ୟରେ ସୀମତ ରହିଯାଏ । ଡ୍ରିଲ୍ ଶିକ୍ଷାଦାନ, ଶୃଙ୍ଖଳାସହ ଅଗ୍ରସହ ହେବା ଗଣବ୍ୟାୟାମ୍ ସ୍ଥିର କରିବା ଯେପରି ମୂକ ଭଳି ହୁପଓ୍ବାଣ୍ଡ, ପୋଲ୍‌ମାସ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସାଧାରଣ ସଭା, ଏକତ୍ରିକରଣ ପରେଡ଼୍ ଆଦିରେ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଉପାଦେୟ ଅଟେ ।

ସୁବିଧା

ଏହି ପଦ୍ଧତିଟି ଏକ ଯଥାଯଥ ପଦ୍ଧତି ଯାହାକି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ ।

୧. ଏହି ପଦ୍ଧତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସମାନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ ।

୨.ଏହି ପଦ୍ଧତି ମାଧ୍ୟମରେ ଇପସିତ୍ ଫଳାଫଳକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଯୋଗ୍ୟତା / ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାର ଉନ୍ନତି ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ତୁଳନାରେ ସହଜରେ ହାସଲ କରାଯାଇପାରେ ।

୩. ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ବିଶେଷଜ୍ଞାନର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

୪. ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ପୂର୍ବରୁ ଅନୁମାନ କରିହେଉଥିବା ପ୍ରଶ୍ନ / ଉତ୍ତରର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ କମ୍ ଥାଏ ।

୫. ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଶ୍ରେଣୀଗୃହଗୁଡ଼ିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଭିତ୍ତିକ / ଅନୁଶାସନ ଭିତ୍ତିକ ହୋଇଥାଏ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆଜ୍ଞାଧିନ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ସଜାଗ ଥାଆନ୍ତି ।

ଅସୁବିଧା :-

୧. ଏହି ପଦ୍ଧତିଟି ଅନାକର୍ଷଣ ଏବଂ ବିରକ୍ତିକର ହୋଇଥାଏ ।

୨. ଏହି ପଦ୍ଧତିଟି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ନେଇ ଅସଂବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାଏ ।

୩. ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ତା'ର ସୃଜନୀଶୀଳତାର ଉନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ସୁଯୋଗ ନ ଥାଏ ।

୪. ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସମ୍ପର୍କ ଏକ ଔପଚାରିକତା ମାତ୍ର ।

ପ୍ରଦର୍ଶନଭିତ୍ତିକ ପଦ୍ଧତି :-

ପ୍ରଦର୍ଶନଭିତ୍ତିକ ପଦ୍ଧତି ଶିକ୍ଷଣରେ ଅନୁକରଣ ନିୟମ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ । କୌଣସି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାସହ ଅଭ୍ୟାସ ନିମନ୍ତେ ଆଦର୍ଶ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସୁବିଧା :-

୧. କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ, ଏକ ଆଦର୍ଶ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୨. ପ୍ରଦର୍ଶନ କୌଶଳର ମାନସିକ ଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଏହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୩. କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୌଶଳକୁ ସ୍ପଷ୍ଟତାର ସହ ରୂପାୟିତ କରିବାର ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଓ ବଳିଷ୍ଠ ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ ।

୪. ପ୍ରଦର୍ଶନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ନିମନ୍ତେ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଅସୁବିଧା :-

୧. ପ୍ରଦର୍ଶନର ତ୍ରୁଟିଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଂସପେଶୀୟ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୨. ଉଛୁଡିଆଁ ବା ସମରସଲଟ୍ ଇତ୍ୟାଦିର ଶରୀରର କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭଙ୍ଗୀ ଯଥା ଉଛୁଡିଆଁରେ ବାର (ବାଡ଼ି) ଇତ୍ୟାଦି କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାରେ ଅଭାବ ଥାଏ ।

୧୦.୩.୩ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ - ଆଂଶିକ - ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦ୍ଧତି :-

ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଦକ୍ଷତା / କୌଶଳଗୁଡିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବଂ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରାଯାଇଥାଏ । କୌଶଳଟିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମନରେ ଏକା / ସମାନ ଉପାୟରେ ଶିଖିଥିବା କୌଶଳ ବା ଦକ୍ଷତା ଗୁଡିକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବିଭାଗ କରାଯାଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଭାଗକୁ ଅଲଗା ଭାବରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଠାରେ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ / ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଇ ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗଗୁଡିକ ବା କଠିନ ପରିସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ଓ ସର୍ବଶେଷ ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇଥାଏ । ପୁନର୍ବାର ଦକ୍ଷତା ଓ ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାପନ ନିମନ୍ତେ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ / ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଇ ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକ ବା କଠିନ ପରିସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ଓ ସବିଶେଷ ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ସମନ୍ୱୟ ହାସଲ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସଂପାଦନ କରାଯାଏ ।

ସୁବିଧା :

୧. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷାଦାନର ପଦ୍ଧତିଗୁଡିକ ମଧରେ ଏହି ପଦ୍ଧତିକୁ ସବୁଠାରୁ ପଦ୍ଧତି ଉତ୍ତମ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ଓ ଏହା ସବୁଠାରୁ କଠିନ ଦକ୍ଷତା ଶିକ୍ଷା କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭାବେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୨. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ପାରଙ୍ଗମତା ହାସଲ କରିବାରେ ଏହି ପଦ୍ଧତିଟିର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

୩. ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଏବଂ କଠିନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଚଳନର ଦୃଢୀଭୂତ ଓ ଏହାର ସମ୍ପାଦନରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଅସୁବିଧା:-

୧. ଏହି ପଦ୍ଧତିଟି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ, କାରଣ ବିଭିନ୍ନ ଦକ୍ଷତାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ହାସଲ କରିବା ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ ।

୨. ଏହି ପଦ୍ଧତିଟି ସମୟ ସାପେକ୍ଷ ଅଟେ ।

୧୦.୩.୪ ଦର୍ପଣ ପଦ୍ଧତି :

ଏହା ଏକ କ୍ରମାଗତ ଅନୁସୃତ ପଦ୍ଧତି ଯେଉଁଠାରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତା'ର ପ୍ରତିଛବି ଦର୍ପଣରେ ଦେଖି, କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା ଶରୀର ଚାଳନା, ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଓ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପାଦନ ପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଏହାର ପ୍ରତିପୁଷ୍ଟି ପାଇଯାଇଥାଏ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଯାହା କିଛି ଶିକ୍ଷକଙ୍କଠାରୁ ଶିଖେ, ତାହାକୁ ଦର୍ପଣ ସାମ୍ନାରେ ସେ ନିଜେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରେ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ସମୟରେ ନିଜର ମୁଣ୍ଡ, ଗୋଡ଼ ଏବଂ ହାତର ଅବସ୍ଥିତି ଜାଣିପାରେ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରୁ ମାତ୍ରାଧିକ ସୁବିଧା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଦର୍ପଣ ପ୍ରତିଛବି (ବାମ ହାତର ଛବି ଡାହାଣ ହାତ ପରି) ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଦର୍ପଣଟା ସଫାଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେପରି କି ପ୍ରତିଛବିଟିକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦେଖି ହେଉଥିବ ।

ସୁବିଧା :-

୧. ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରତିପୁଷ୍ଟି ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ପାଇଯାଇଥାଏ ।

୨. ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଆଦର୍ଶ ପଦ୍ଧତି ଅଟେ । କାରଣ ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ତା'ର ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ସହଜରେ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରେ ।

ଅସୁବିଧା :-

୧. ଦର୍ପଣରେ ପ୍ରତିଫଳନ ଉଭେଇ ଯାଏ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧

୧. ପାଠ ଯୋଜନା କରିବାର ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକୁ ଲେଖ ।

....

....

....

୨. ପ୍ରଦର୍ଶନ ଭିତ୍ତିକ ପଦ୍ଧତି କହିଲେ ତୁମେ କ'ଣ ବୁଝ ?

....

....

....

୩. ଆଦେଶ ଭିତ୍ତିକ ଓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଂଶିକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ ।

....

....

....

୧୦.୪ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନ ବର୍ହିଭୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଂଗଠନ

ଅନୁଷ୍ଠାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ:

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଚାଳନାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରାଯାଏ ତାକୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (Intramurals) କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭାଗନେଇଥାନ୍ତି ।

ଅନୁଷ୍ଠାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ।

୧. ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅନୁଷ୍ଠାନ

୨. ପରିବେଶ

୩. ଭୂଗୋଳ (ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ)

୪. ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସୁବିଧାସୁଯୋଗ

୫. ସମୟ

୬. ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆଗ୍ରହଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

୭. ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କର ସହଯୋଗିତା ।

ପ୍ରତିଯୋଗିତା ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ସମଜାତୀୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ସମାନ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଦକ୍ଷତା ବିଶିଷ୍ଟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯେଉଁ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଆୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ ତା'ର ପ୍ରକାର ଅନୁଯାୟୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଦଳଗଠନ ହୋଇଥାଏ ।

ଆବାସିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଦଳ ଗଠନ ହଷ୍ଟେଲ ବା ବିଭିନ୍ନ ହାଉସ୍ ଅନୁଯାୟୀ କରାଯାଇପାରିବ । ଆଂଶିକ ଆବାସିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଦଳ ଗଠନ ହଷ୍ଟେଲ ଅନ୍ତେବାସୀ ଓ ଦିବାଧ୍ୟାୟୀମାନଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ କରାଯାଇପାରିବ । ଅଣଆବାସିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏହି ଦଳ ଗଠନ ଶ୍ରେଣୀଭିତ୍ତିକ ବା ବୟସଭିତ୍ତିକ ହୋଇପାରେ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିମନ୍ତେ ଏକ ସମିତି ଗଠନ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଏହା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପାଇଁ ନିୟମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ପ୍ରତିଯୋଗିତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସହ ଶୃଙ୍ଖଳାର ସହିତ ଏହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିଥାଏ । ଏହି ସମିତିରେ ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, କେତେଜଣ ଉପ-ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, କିଛି ସହାୟକ ଶିକ୍ଷକ, ଜଣେ ସଚିବ ଓ ଜଣେ ଯୁଗ୍ମ ସଚିବ ଥାଆନ୍ତି ।

ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଆୟୋଜନ ଓ ପରିଚାଳନା କରିଥାଏ ଓ ଏହା ଅନୁଷ୍ଠାନର ସୁବିଧାସୁଯୋଗ, ସମୟ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏଥିରେ ଖେଳ ପରିଚାଳନା ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ୍ୟ, କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏକ ସୁସ୍ଥ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଏବଂ ଏହା ଉପଯୁକ୍ତ ଫଳାଫଳ ନିମନ୍ତେ ନମ୍ବର ପ୍ରଣାଳୀ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ବିଜେତାକୁ ପୁରସ୍କାର ଦେଇ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଅନୁଷ୍ଠାନଭିତ୍ତିକ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସାମାଜିକ ଗୁଣର ବିକାଶ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଅନୁଭୂତିର ପୁର୍ନଗଠନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମଧ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ମେଧା ଅନ୍ୱେଷଣ ଏବଂ ମେଧାବୀ ଖେଳାଳୀ ପ୍ରସ୍ତୁତିକରଣରେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଗଠନ ନିମନ୍ତେ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଦୃଢ ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଆନୁଷ୍ଠାନ ବର୍ହିଭୁକ୍ତ ପ୍ରତିଯୋଗିତା :- (Extramutrals)

ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଦୁଇଟି ବା ତତୋଧିକ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନର ମନୋନୀତ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନେ ଭାଗ ନେଇଥାନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କି ତାଙ୍କ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମ୍ମାନ ନିମନ୍ତେ ଖେଳନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ କେତେକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସୀମିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ହୋଇଥାଏ, ଯେପରିକି ସ୍କୁଲ ସ୍କୁଲ ମଧ୍ୟରେ ଓ ବିଭିନ୍ନ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳ (zone)ରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଞ୍ଚଳର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ସରିବା ପରେ ଆଞ୍ଚଳିକ (Inter - Zonal) ପ୍ରତିଯୋଗିତା ହୁଏ ଓ ତା'ର ବିଜେତାକୁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବରେ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖେଳାଳୀ ଭାବରେ ବିବେଚିତ କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ବାଟରେ ମୁକ୍ତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ (open competition) ଅନୁଷ୍ଠାନ ବା ବିଭାଗର କୌଣସି ବର୍ଗରେ ସାମିଲ କରାଯାଇ ନଥାଏ । ଯେ କୌଣସି ବର୍ଗରେ ସାମିଲ କରାଯାଇ ନଥାଏ । ଯେକୌଣସି ଦଳ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗନେଇପାରିବେ ।

ଏହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ସହ ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଓ ତା'ର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଓ ବିଷାଦମୁକ୍ତ କରେ ତଥା ସଫଳତା ପାଇଁ ଏକ ଅନୁକୂଳ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯାହାକି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ମାନସିକ, ଶାରୀରିକ ଓ ଆବେଗିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ପ୍ରକାର (extramurals) ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଭ୍ୟାସ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳାଯାଏ ଓ ପରିଚାଳନା କରାଯାଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସାଧାରଣତଃ ସ୍ଥାନୀୟ ପଡୋଶୀ ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କ ତାଲିମ୍ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ବ୍ୟତୀତ ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଦୁର୍ବଳତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଉଭୟ ଦଳକୁ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଭୂତି ଦେଇଥାଏ ।

୧୦.୫ ଗଣକାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା : (Mass programme management)

୧୦.୫.୧ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା:

ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଏକାଠି କରିଥାଏ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରେ ତଥା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଭିତ୍ତିରେ ଏହା ଏକ ମୁହାଁମୁହିଁ (face to face) ସଭାସ୍ଥଳୀ ଯାହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଘୋଷଣା ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ (ଏକତା) ଭାବନା ଉଦ୍ରେକ କରିବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ର । ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା ପୁରା ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାଥମିକ, ମାଧ୍ୟମିକ ଓ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ କରାଯାଇପାରେ ଯଦି ଏଥିପାଇଁ ସ୍ଥାନ ଓ ଅଗ୍ନିଶମ ବିଭାଗର ଅନୁମତି ମିଳେ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଇଁ ବୟସ ଭିତ୍ତିରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସ୍ଥିର କରାଯାଇପାରିବ । ଯଦିଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧକ୍ଷ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଅନୁପସ୍ଥିତ ଥାଆନ୍ତି,

ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକମାନେ ଏହାକୁ ସାମୟିକ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରିପାରିବେ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟର ସକାଳ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । କାରଣ ଏହା ଉଭୟ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ କରିଥାଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ପ୍ରଣାଳୀବଦ୍ଧ ଭାବରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭାକୁ ଆୟୋଜନ କରାଗଲେ, ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ କରିଥାଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ପ୍ରଣାଳୀବଦ୍ଧ ଭାବରେ ପ୍ରାର୍ଥନାସଭାକୁ ଆୟୋଜନ କରାଗଲେ, ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ, ଶିଷ୍ଟାଚାର, ସକରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀତା, ନିୟମିତତା, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଆଦି ଗୁଣର ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସକାଳର ପ୍ରାର୍ଥନାସଭା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସହ ଶୈକ୍ଷିକ କାର୍ଯ୍ୟର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯେପରିକି ଆବୃତ୍ତି, କୁଇଜ୍‌ର ଆୟୋଜନ , ତର୍କ, ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

୧୦.୫.୨ ମାର୍ଚ୍ଚ ପାଷ୍ଟ

ପ୍ୟାରେଡ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ମାର୍ଚ୍ଚପାଷ୍ଟ କୁହାଯାଏ । ଏହା ରାସ୍ତା ଉପରେ ସମପୋଷକ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟାଣ୍ଡବାଜା, ବଂଶୀ ବା କିଛି ବେଲୁନ୍ ସହ ଏକ ପଟୁଆର ଅଟେ । କୌଣସି ବିଶେଷ କାରଣ ତଥା ବିଶେଷ ପ୍ରକାର ଉତ୍ସବ ପାଳନ ସମୟରେ ଏହା କରାଯାଇଥାଏ । ଭାରତରେ ପ୍ୟାରେଡ ଶବ୍ଦଟି ସେନାବାହିନୀ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମାରୋହ ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ଯେଉଁଠି ଯୋଗଦାନକାରୀ ସଂଗଠିତ ହୋଇ ମାର୍ଚ୍ଚପାଷ୍ଟ କରନ୍ତି ।

୧୦.୫.୩ କ୍ରୀଡା ଦିବସ:

ବିଭିନ୍ନ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଦ୍ୱାରା କ୍ରୀଡାଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନେ ଟ୍ରଫି ଓ ପୁରସ୍କାର ପାଇବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀଡା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମର ପ୍ରକୋପ ଅଧିକ ଥାଏ ସେଠାରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶରତ ବା ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ଆୟୋଜିତ ହୁଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ହେଉଥିବା କ୍ରୀଡାଦିବସରେ ଯେଉଁ ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ଖେଳାଯାଏ ତାହାର ପରିସର ବିସ୍ତୃତ । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ଦୌଡ଼ ପ୍ରତିଯୋଗିତା (sprints and long distance reace), ଉଚ୍ଚଡିଆଁ, ଲମ୍ବଡିଆଁ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଥ୍ରୋଗୁଡିକ ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କର ପାଇଁ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥାଏ ।

୧୦.୫.୪ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରାକ ବ୍ୟାୟମ

ଏହା ଏକ ଗଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯାହା ଡ୍ରମ୍‌ର ତାଳରେ ବା ଡ୍ରମ୍ ବିହିନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଏହି Calisthenics ସୈନିକ ମାନଙ୍କର ତାଲିମ୍‌ର ଏକ ଅବିଚ୍ଛନ୍ନ ଅଂଶ ଭାବରେ ଥିଲା । ସ୍ୱିଡେନ୍, ଡେନମାର୍କ ଓ ଜର୍ମାନର ବ୍ୟାୟାମ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଅପେକ୍ଷା Calisthenics କୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ଏପରିକି ଗ୍ରୀକ୍‌ର ଶରୀର ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ଗ୍ୟାଲେନ୍ ମଧ୍ୟ ଏହା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି । ଯାହା ଶରୀରକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥକର ପରିବେଶ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରାଥମିକ ଓ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରଗଲାଣି । ଏହାର ଦୁଇଟି କାରଣ ରହିଛି ।

(୧) ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମିତବ୍ୟୟୀ ଏବଂ ଏଥିରେ ବହୁତ କମ୍ ସଂଖ୍ୟକ ଉପକରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ ।

ଏହା ପ୍ରଦର୍ଶନମୂଳକ ଅଟେ ।

(୨)ଏହା ପ୍ରଦର୍ଶନମୂଳକ ଅଟେ । ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦଳଗତଭାବରେ ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଓ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଏକାସମୟରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭାଗନେଇ ପାରନ୍ତି ଓ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇପାରିବ । ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ଏହାକୁ ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ବହୁସଂଖ୍ୟାରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ସଂଗଠନ ଓ ଶିକ୍ଷାଦାନର ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ ଓ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଓ ଅନୁକୂଳ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଥିଲା,

ଟିପ୍ପଣୀ

ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେନାବାହିନୀ ଓ NCC ରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିଲା ।

Calisthenics ସାଧାରଣତଃ ଆରମ୍ଭରେ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ଏବଂ ପରେ ଏରୋବିକ୍ସ ଆକାରରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହାକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରି ଚାପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଏହାର ଗତିକୁ ବଢାଯାଇ ଏକ ସାଂଗଠନିକ ଜଟିଳ ଉପାୟରେ କରାଯାଏ । ଯୁବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ବେଗରେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ୍ କଲେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଉପକୃତ ମିଳେ କିନ୍ତୁ ବୟସ ବଢିବା ସହ ଏହାର ଗତି କମାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ସୁସ୍ଥିଆ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅତିବାହିତ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କ୍ଷୁଧାବର୍ଦ୍ଧକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ଏବଂ ଗତିର ବୃଦ୍ଧି, ନମନୀୟତା, ଗଣ୍ଠି ଚାଳନା ପରିସର, ସହନ ଶକ୍ତି, ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ଧମନୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କ୍ଷମତା ସହିତ ଏହାର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନଥାଏ । Calisthenics ଖେଳର ଉପଯୁକ୍ତ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଶରୀର ଚାଳନାର ଯଥାର୍ଥତାର ମୂଳଦୁଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଅର୍ନ୍ତଗତ Calisthenics ଗୁଡିକ ବେଶ୍ ମିତବ୍ୟୟୀ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ।

Calisthenics ଶିକ୍ଷାଦାନର ନିୟମ:-

ଯଦିଓ ଏହା ସେତେ ଜଟିଳ ନୁହେଁ, ସାଧାରଣ କ୍ରୀଡା ଶିକ୍ଷାଦାନ ପରି ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ଓ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେଗୁଡିଏ ନୀତିନିୟମକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଏହାକୁ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିକଟରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ସେହି ବ୍ୟାୟାମ, କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତା'ର ଏକ ସଠିକ୍ ଧାରଣା ପାଇବାରେ ଏହା ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମ୍‌ର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ନାମ ଦେବାଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ବ୍ୟାୟାମ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟରେ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବରେ ଜାଣିବା ସହ ଏହାର କ୍ରମଗୁଡିକୁ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମ୍‌ର ନାମକରଣ କରାଯିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇ ନଥାଏ ।
- ପ୍ରଦର୍ଶନ ପରେ ବ୍ୟାୟାମ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବରେ ପ୍ରତିଟି ସ୍ଥିତିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଏ । ବର୍ଣ୍ଣନାଗୁଡ଼ିକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ, ଯଥାଯଥ, ନିର୍ଭୁଲ ହୋଇଥାଏ । ଦୀର୍ଘ ବର୍ଣ୍ଣନା ବା ଦୀର୍ଘ ଅଧ୍ୟାପନାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଶାରୀରିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସମୟରେ ଏହାର ସଂଶୋଧନ କରାଯାଏ । ଏହା ସମୟରେ ପୁରା ଶ୍ରେଣୀକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରତାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ବ୍ୟାୟାମ୍‌ର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାର ସଂଶୋଧନ କରାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଭୁଲ୍‌କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ସଂଶୋଧନ ନ କରି ଦଳଗତ ଭାବରେ ସଂଶୋଧିତ କରାଯାଏ ।
- କୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥିତିରେ ରହି ନଥାଏ । ସଂଶୋଧନ ସମୟରେ ତାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖାଯାଇ ନଥାଏ କାରଣ ବେଶୀ ସମୟ ଧରି ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା କଷ୍ଟକର ଏବଂ ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ନେବା ସହ ତା ମଧ୍ୟରେ ଅସନ୍ତୋଷ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଓ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରତି ଅନାଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।
- ଯଦି ଶ୍ରେଣୀଟିରେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ଦଳପତିର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ବ୍ୟାୟାମ୍ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇପାରିବ । ପ୍ରଦର୍ଶନ ସମୟରେ ଶ୍ରେଣୀର ଶୃଙ୍ଖଳାରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇପାରିବ । କେତେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଶ୍ରେଣୀ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ପାରଙ୍ଗମଥିବା ସ୍ଥଳରେ କେତେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବ୍ୟାୟାମ୍ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଖୁବ୍ ଭଲ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ସଂଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ସ୍ଥିତିରେ ରଖିପାରିବେ । ଆବଶ୍ୟକତା ସମୟରେ ସେମାନେ ତତ୍ପରତାର ସହ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ବୋଝକୁ ହାଲକା କରିଥାନ୍ତି ।
- Calisthenics ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ସକ୍ରୀୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ କେତେକ ଅନୌପଚାରିକ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ । ଏଥିରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପାରଦର୍ଶିତା ହାସଲ ପରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସମୟରେ ସଂଗୀତର ବ୍ୟବହାର

ଟିପ୍ପଣୀ

କରାଯାଇପାରିବ, ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରିବ, ଓ ଏମାନଙ୍କୁ ଛାଡି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହ ବ୍ୟାୟାମ୍ କରାଯିବ । ପଛରେ ରହିଯାଇଥିବା ଏହି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିମନ୍ତେ ଭିନ୍ନ ଏକ calisthenics ଶିକ୍ଷାଦାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ ।

- ଗତି / ଚାଳନାରେ ସମତା ବଜାୟ ରଖିବା ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହାସଲ ଭଳି ସାଧାରଣ ପଦ୍ଧତିର ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣ ପଦ୍ଧତିର ବ୍ୟବହାର ନ କଲେ ଶିକ୍ଷାଦାନ calisthenics ଅସମ୍ଭବ ।
- Calisthenics ଶିକ୍ଷାଦାନର ପ୍ରଗତି ନିମନ୍ତେ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମଗୁଡିକ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ଦଳଗତ calisthenics ଗୁଡିକ ସରଳ ଓ ସହଜ କିନ୍ତୁ ଏହା ଶାରୀରିକ ସମନ୍ୱୟତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରଗତି ହେଉଛି ସମସ୍ତ କ୍ରୀଡା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୨

୧. Calisthenics କ'ଣ ?

....

....

....

୨. ତୁମେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କିପରି ସଂଗଠନ କରିବା ?

....

....

....

୩. ଅନୁଷ୍ଠାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଓ ବହିର୍ଭୁକ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଥକ୍ୟ କ'ଣ ?

....

....

....

୧୦.୬ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅନ୍ତର୍ନିବେଶ

ଜଣେ ଅର୍ନ୍ତନିବେଶୀ ଶିକ୍ଷକ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନାରେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରରେ ନିପୁଣତା ହାସଲ କରିବା ତା'ର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଫଳତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଅଂଶଗ୍ରହଣର ଗୁଣାତ୍ମକତା ଅନ୍ତର୍ନିବେଶୀ ଶିକ୍ଷକର କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ବୁଝିବା ଓ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତା'ର ପ୍ରୟୋଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷକର ଅନ୍ତର୍ନିବେଶ ପୂର୍ବର ମୌଳିକ ବିଚାର:

- ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ଭାବୁକ ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନକାରୀ ଭାବରେ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ କାରଣ ସେମାନେ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ, ଅନ୍ତର୍ନିବେଶ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳର ବିକାଶ କରନ୍ତି ।
- ଚାରୋଟି ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ - ବସ୍ତୁ ଯଥା ଚଳନ କୌଶଳ ଓ କ୍ରୀଡା, କ୍ରୀଡାର ପରିକଳ୍ପନା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଯୋଗ୍ୟତା, ଦୁଃସାହସୀ ଓ ଘରବାହାରର ଚିତ୍ତ - ବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିମନ୍ତେ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ।
- ବିଭିନ୍ନ ଦକ୍ଷତା ଯଥା ସାଙ୍ଗସାଥୀ ମଧ୍ୟରେ ସକ୍ରିୟାତ୍ମକ ମନୋଭାବ, ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମନୋଭାବ, ପକ୍ଷପାତିତା ନ କରିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ।
- ଅର୍ନ୍ତନିବେଶୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ବାଧକଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ।

ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ପରାମର୍ଶ

(୧) ପିତାମାତା ଓ ସହାୟକ ବିଶେଷଜ୍ଞ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ।

(୨) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଯେଉଁକାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସମର୍ଥ ନୁହେଁ ତାକୁ କରାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

(୩) କୌଣସି କ୍ରୀଡା ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଚୟନ ସମୟରେ ପକ୍ଷପାତିତା ନକରି ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବା (ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ସମାନ ସୁଯୋଗ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(୪) ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପାଇଁ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ୍ ଯାହାକି ସେ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେଉଥିବା ଏବଂ ଏହା ତା'ର ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହେବ ।

ଅସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିମନ୍ତେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ରେ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ସମ୍ବଳ ରହିଛି । ତା'ର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ମନେରଖ :- ଯେଉଁ ସମୟରେ ତୁମେ ଅର୍ନ୍ତନିବେଶୀ ପନ୍ଥା ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛ ତୁମେ ସର୍ବଦା ଚିନ୍ତା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ପିଲାକୁ ସହାୟକ ହେବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ମୁଁ କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବି ?

- ଏହି କାଯ୍ୟକୁ ମୁଁ କିଭଳି ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବି ?

- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ମୁଁ କିଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବି ?

- କାର୍ଯ୍ୟ, ସମୟ, ସହାୟତା, ଉପକରଣ, ସୀମା, ଦୂରତା ଆଦି ଦିଗରୁ ଚିନ୍ତା କର ।

୧୦.୬.୨ ଅର୍ନ୍ତନିବେଶ ଅଭ୍ୟାସ ସମୂହର ପ୍ରୟୋଗ

- ଚଳନ କୌଶଳ ଓ ଚଳନ କୌଶଳର ଧାରଣାର ସାଧାରଣ ସମୀକ୍ଷା ଓ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ନିର୍ଣ୍ଣାୟକତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟର ଧାରଣା ଓ ଏହା ସମ୍ପର୍କିତ ପୂର୍ବଜ୍ଞାନ ଚଳନ ଦକ୍ଷତା ସାଧାରଣ ଚଳନ କୌଶଳର ରୂପାନ୍ତରିତ ଧାରଣା ଅଟେ ।

-ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଯୋଗ୍ୟତା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଯୋଗ୍ୟତା । ଅଭ୍ୟାସର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପେସାଦାର ବ୍ୟକ୍ତି, ତାଲିମ ନିୟମାବଳୀ, ଯୋଗ୍ୟତାର ଉପାଦାନଗୁଡିକ ନିହିତାର୍ଥେ ଏବଂ ଅର୍ନ୍ତନିବେଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର କୌଶଳ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଯୋଗ୍ୟତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଇତ୍ୟାଦି ।

- ଦୁଃସାହସିକ ଏବଂ ଘର ବାହାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଂଜ୍ଞାନିରୂପଣ ଓ ଦୁଃସାହସିକ ତଥା ଆହ୍ୱାନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ରୂପାନ୍ତରୀକରଣ ।

- ଅର୍ନ୍ତନିବେଶୀ କ୍ରୀଡା ।

୧୦.୬.୩ ପରାମର୍ଶଦାତା ହିସାବରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକା

ବିପଥଗାମୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରି ତା'ର ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରାମର୍ଶଦାତା ହିସାବରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ଅଟେ ।

କେତେକ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ଓ ରୋଗର ଚିହ୍ନଟକରଣର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତିଭାବାନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିକଟରେ ସମାନ ଭାବରେ ପ୍ରତୀୟମାନ ହୋଇଥାଏ । ନିମ୍ନରେ କେତେଗୁଡିଏ ମାନସିକ ଓ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟୀକରଣର ପ୍ରକାର ଦିଆଯାଇଛି ଯାହାକି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ କି ପ୍ରତିଭାବାନ୍ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଲକ୍ଷଣ ସହ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଥାଏ । ତେଣୁ ପରାମର୍ଶଦାତା ଯତ୍ନର ସହିତ ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଆକଳନ ଓ ଲକ୍ଷଣ ନିରୂପଣ କରୁଛନ୍ତି ।

- ADHD - AHention Deficit - Hyperactivity Disorder.

- OCD - Obssive Compulsive Disorder.

-Bi - polar Disorder (Maic Depression) (ଦ୍ୱି- ବିଧ୍ୟ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା / ବିଶୃଙ୍ଖଳା) (ମ୍ୟାନିଆ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ବିଷାଦ)

- Operessive / Dysthemia ବିଷାଦ

ଟିପ୍ପଣୀ

- Somatic Disorder (ଶାରୀରିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା)--
- Boarderline Peronality Disorder. (ସ୍ୱଳ୍ପ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିଶୃଙ୍ଖଳା)
- PDD -Pervasive Developmental Disorder.
- Autism - ସ୍ୱପରାୟଣତା
- Anxiety Disorder -

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ

ପରାମର୍ଶଦାତା ହିସାବରେ ତା'ର ଭୂମିକା ଓ ପ୍ରତିଭାବାନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ପ୍ରତିଭା ଏବଂ ତା'ର ଜ୍ଞାନ ସହିତ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ତଥା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଜଡିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ନିଜକୁ ଫଳପ୍ରଦଭାବରେ ପ୍ରତିଭାବାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଚିତ୍ । ତେଣୁ ପରାମର୍ଶଦାତା ନିମ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

- **ନିଜର ପ୍ରତିଭାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଉଚିତ୍ -** ପରାମର୍ଶଦାତା ପ୍ରଥମେ ନିଜର ପ୍ରତିଭା ଓ ବିଶେଷ ଗୁଣକୁ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଓ ତତ୍ ସହ ତାର ଦୁର୍ବଳତାକୁ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- **ବଳିଷ୍ଠ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ମୂଳଦୂଆ :-** ପ୍ରତିଭା ସଂପନ୍ନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଲକ୍ଷଣ ସହ ନିଜକୁ ପରିଚିତ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।

- **ସମ୍ବଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଚେତନତା :** ପ୍ରତିଭାବାନ୍ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମ୍ବଳ, ସହାୟତା, ଦଳ, ପିତାମାତା ସଂଗଠନ, ଶିକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁବିଧାସୁଯୋଗ, ଗ୍ରନ୍ଥ ବିବରଣୀ ଇତ୍ୟାଦି ।

ପରାମର୍ଶ ପନ୍ଥାରେ ସୃଜନଶୀଳତା:- ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପରାମର୍ଶର ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷା ଅଣ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପରାମର୍ଶ ପଦ୍ଧତି ଆପେକ୍ଷିକ ଭାବରେ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ହୋଇ ନପାରେ ।

- **ପ୍ରତିଭାବାନ୍ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିକଟତର ଅସାଧାରଣ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି ବୋଲି ମନେରଖିବା :-** ପ୍ରତିଭାବାନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତା'ର ଜ୍ଞାନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଆଧାରରେ ବୋକା ବନିଯିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

- **ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବା :-** ଅସାଧାରଣ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ଅସାଧାରଣ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରତିଭାବାନ୍ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟଗୁଣ ହେଉଛି ସ୍ୱାଧିନତାର ଭାବନା । ଆଦର୍ଶ ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳତା ଏବଂ ଜ୍ଞାନୀଗୁଣି ସହକର୍ମୀଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ଏକାନ୍ତ କାମ୍ୟ ।

-ପ୍ରତିଭାବାନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅନେକାଂଶରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରିଥାନ୍ତି । ପରାମର୍ଶଦାତା ସର୍ବଦା ତାଙ୍କର ଏଭଳି ବ୍ୟବହାରର ମୂଲ୍ୟବୋଧଭିତ୍ତିକ କାରଣ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଭାବନା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଓକିଲାତି କରିବା :- ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସାଂଗଠନିକ ସେବାକୁ ସଂପୃକ୍ତ କରି ପରାମର୍ଶଦାତା ହିସାବରେ ତୁମର ଭୂମିକାକୁ ପ୍ରସାରିତ କରାଯାଇପାରେ ।

- **ନିଜକୁ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ :-** ପ୍ରତିଭାବାନ୍ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମ୍ପର୍କରେ ସତ୍ୟତା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ସେମାନେ ସମ୍ପର୍କର ସତ୍ୟତାକୁ ଜାଣି ନିଅନ୍ତି । ପାରସ୍ପରିକ ବାର୍ତ୍ତାଳାପରେ ସେମାନେ ସତ୍ୟତା ଚାହାଁନ୍ତି ଓ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି । ଆଉ କେତେଗୁଡିଏ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରତାଭାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତିଭା ସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରିବା :- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜର ପ୍ରତିଭା ସମ୍ପର୍କରେ ଯଥାଯଥ ଭାବରେ ଜାଣିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ପ୍ରତିଭା ତା' ପାଇଁ କିଭଳି ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଏହି ପ୍ରତିଭା ତା' ଜୀବନରେ ନିଜର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ କିଭଳି ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ତା' ସମ୍ପର୍କରେ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବରେ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ । ଜୀବନରେ ନିଜର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ହିଁ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ଅବଗତ କରାଇବା ପରାମର୍ଶଦାତାର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ।

-ପ୍ରତିଭାର ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ :- ଅନେକ ପ୍ରତିଭାବାନ୍ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜର ପ୍ରତିଭାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ବା ସେଗୁଡିକ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା ନ ଥାନ୍ତି ଓ ଏହା ତାଙ୍କର ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିର କାରଣ ଅଟେ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସେହି ପ୍ରତିଭାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଓ ତା'ର ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରି ବିଭିନ୍ନ ଗଠନାତ୍ମକ ଦିଗରେ ତା'ର ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନଙ୍କର ପିତାମାତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସମାନ ଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

-ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ସହ ସଂଘର୍ଷ :- ଅନେକ ସମୟରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତିଭାର ଅସ୍ୱୀକୃତିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକି ଅନ୍ୟମାନେ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରି ନଥାନ୍ତି । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ତା'ର ସାମାଜିକ ଓ ଆବେଗିକ ସମସ୍ୟାକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ତାକୁ ତାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ କରି ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ମାଧ୍ୟମରେ ତାଙ୍କର ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିକୁ ଦୂର କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା :- ଏପରି ସମସ୍ୟା ଜଟିଳ ଓ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପିତାମାତାଙ୍କର ବଳିଷ୍ଠ ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ପାରିବାରିକ ଚିକିତ୍ସା (family therapy) - , ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସହଯୋଗ ସେବା ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯାଇପାରିବ ।

- ଅଭାବର ସାମ୍ନା କରିବା - ଏହା ପ୍ରତିଭାବାନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସବୁଠାରୁ ମୁଖ୍ୟ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଟେ । ଥରେ ଜଣେ ପରାମର୍ଶଦାତା ପ୍ରଥମରୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ତା'ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିଭାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ । ତେବେ, ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ଆଗକୁ ଆଗେଇପାରେ ଓ ପରାମର୍ଶଦାତା ଶିକ୍ଷାର୍ଥିର ଅଭାବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଅଭାବଗୁଡ଼ିକୁ ସାମ୍ନା କରିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନମୂଳକ ଓ ଉଭୟ ପରାମର୍ଶଦାତା ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଲାଭଜନକ ହୋଇଥାଏ ।

ଅସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଓ ପ୍ରତିଭାକୁ ଚିହ୍ନଟୀକରଣ ଓ ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପରାମର୍ଶଦାତାକୁ ଅସାଧାରଣ ପନ୍ଥା ନିର୍ଣ୍ଣୟରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

୧୦.୬.୪ ସହାୟତାକାରୀ ଭାବରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକା

ଉଭୟ ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ, ଆବେଗିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଆଦି ବିଶେଷଗୁଣ ସହ ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ଥାଆନ୍ତି । ଏହା ପରସ୍ପର ସହ ବାର୍ତ୍ତାଳାପକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବଂଶିକ୍ଷକଙ୍କର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଆବଶ୍ୟକତା , ତା'ର ଶିକ୍ଷା ଦର୍ଶନ, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତି ସମ୍ପର୍କରେ ଯେତେ ଅଧିକ ଜାଣିବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଏ ସେତେ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ସେ ତାକୁ ତା'ର ଶିକ୍ଷଣରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିପାରେ । ଏହା ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏକ ଅଂଶ ଅଟେ,ଏବଂ ଏହି ଭୂମିକା ଶିକ୍ଷକକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶିକ୍ଷଣରେ ସହାୟତା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସହାୟକକାରୀ ଭାବରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ କେତେଗୁଡିଏ ଜିନିଷ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେପରି କି

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

- ଶିକ୍ଷଣର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି

- ଯୋଜନାକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବା

-ସମୁଦାୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ।

୧୦.୭ ସାରାଂଶ

ଏହି ଏକକରେ ପାଠ ଯୋଜନା, ଶିକ୍ଷଣ - ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ସଂଗଠନ ସମ୍ପର୍କରେ ପଢିଲେ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷଣ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ କାରଣ ପାଠ୍ୟଗୁଡିକୁ ବାହାରକୁ (ପଡିଆକୁ) ନିଆଯାଇଥାଏ ଯେଉଁଠାରେ ପରିବେଶ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନଥାଏ । ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ବାହାରକୁ ନଯାଇ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ହାସଲ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୧୦.୮ ଅତିରିକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

SCERT publication : towards inclusive education.

Kasser& Lytle ; Inclusive Physical Activity; 2005;

Gordon, Chris. "Mr". Trophies Awards and Gifts Store. Trophies Awards and Gifts Store. http://www.trophiesawardsandgifts.com/blog/organising-a-school-sports-day/. Retrieved 1 May 2011.

Melanie Phillips. "All Must Have Prizes".

Fukue, Natsuko, "No escaping annual sports days", Japan Times, 19 October 2010, p. 3.

http://scertassam.in/news/UploadFolder/Pradip%20Roy.pdf

http://www.ehow.com/how_7845636_conduct-school-assembly.html

Kamlesh, M.L. and Sangral, M.S., "Methods in Physical Education" Parkeash Brothers, Ludhiana.

In-service Teacher Training Seminars for P.E.T.s (2010-2011) conducted by Distric Institute of Education and Training (SCERT)

Dhananjoy Shaw, seema Kaushik, "Lesson Planing – Teaching Methods and Management in Physical Education" Khel Sahitya Kendra (2001)

Burns, S. (1989). There's more than one way to learn. Australian wellbeing: Health in mind body and spirit, 33. Wellspirit publications: Mosman.

Cambourne, B.(1989). Theory into practice. The whole story. Ashton Scholastic: Gosford.

୧୦.୯ ପାଠାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

(୧) ପାଠ ଯୋଜନା କ'ଣ ? ଏହାର ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

(୨) ଦର୍ପଣ ପଦ୍ଧତି କହିଲେ ତୁମେ କ'ଣ ବୁଝ ?

(୩) ମାର୍ଚ୍ଚ ପାଷ୍ଟ କ'ଣ ?

(୪) ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

(୫) ସହାୟକକାରୀ ଭାବରେ ଶିକ୍ଷକର ଭୂମିକାଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।