

শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ ও সুস্থ দেহ-মন গঠনের জন্য শারীরিক শিক্ষা বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু বিষয়টির জন্য নির্দিষ্ট কোনো পাঠ্যপুস্তক নেই, সেহেতু শিক্ষকের জন্য নির্দেশিকাটি পাঠদান ও বিভিন্ন Activities পরিচালনায় ব্যাপক সহায়তা করবে। শিক্ষার্থীদের অর্জন উপযোগী যোগ্যতা অর্জনের লক্ষ্যে শিখন শেখানো কার্যাবলি সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা করার জন্য শিক্ষককে কতগুলো বিষয়ের প্রতি লক্ষ রাখতে হবে। নিচে বিষয়গুলো উল্লেখ করা হলো।

- ১। শিক্ষক প্রতিপার্ঠের প্রস্তুতি গ্রহণকালে সংশ্লিষ্ট পাঠটি ভালোভাবে পড়বেন ও পাঠ পরিকল্পনা প্রস্তুত করবেন।
 - ২। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনার উদ্দেশ্যই হচ্ছে খেলার ছলে ব্যায়াম। এটি অনুসরণ করে ক্লাস নিতে হবে।
 - ৩। জোড়ায় জোড়ায় অনুশীলনের সময় ওজন ও উচ্চতার দিকে লক্ষ রাখতে হবে এবং সে মোতাবেক ব্যায়াম নির্বাচন করতে হবে।
 - ৪। যেকোনো খেলাধুলা ও ব্যায়াম করার আগে স্ট্রেচিং ও হালকা ব্যায়াম করাতে হবে।
 - ৫। প্রথমে ব্যায়াম ও খেলার কৌশল নিজে দেখাতে হবে পরে শিক্ষার্থীদেরকে অনুশীলন করাতে হবে।
 - ৬। শিক্ষার্থীদের কখনও সূর্যের দিকে মুখ করে দাঁড় করাবেন না।
 - ৭। খেলা ও খেলার কৌশল বর্ণনা করার সময় সকল শিক্ষার্থীদের চোখের আওতার মধ্যে রেখে বুঝাতে হবে।
 - ৮। কৌশলগুলো পাঠ বাই পাঠ বা ভেঙ্গে ভেঙ্গে বুঝাতে হবে।
 - ৯। কৌশলগুলো বুঝানোর পর ছোট ছোট গ্রুপ করে অনুশীলন করাতে হবে।
 - ১০। সব শিক্ষার্থী যেন খেলাধুলায় অংশ নিতে পারে সে ব্যাপারে লক্ষ রাখতে হবে। ১১। খেলাধুলা বা ব্যায়াম অনুশীলনের সময় ব্যবহারিক পোশাক পরিধান করতে বলবেন।
 - ১২। খেলাধুলার কৌশল বা ব্যায়াম অনুশীলনের ধারা ক্রমান্বয়ে সহজ থেকে কঠিনতর হবে।
 - ১৩। খেলাধুলা করার সময় দুর্ঘটনা ঘটতে পারে সেজন্য প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রাখতে হবে।
 - ১৪। ক্রিকেট খেলা অনুশীলনের সময় রাবারের বল ব্যবহার করতে হবে।
 - ১৫। ব্যাট, বলগুলো শিক্ষার্থীদের উপযোগী হয় সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।
 - ১৬। খেলার মাঠ যেন অসমতল বা ইটের টুকরা না থাকে সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে।
 - ১৭। ক্লাস শেষে ভেজা গেঞ্জি খুলে ফেলার নির্দেশ দিতে হবে।
 - ১৮। শিক্ষার্থীদের দেয়া পরিকল্পিত কাজ পরবর্তী ক্লাসে সংগ্রহ করে মূল্যায়ন করতে হবে।
 - ১৯। শিখন শেখানো কার্যাবলি বাস্তবায়নের জন্য মাঝে মধ্যে অভিভাবকদের সাথে আলোচনা করতে হবে।
- যেহেতু শারীরিক শিক্ষায় খেলাধুলা, ব্যায়াম, নাচ, মার্চ-পাস্ট এবং বিভিন্ন Activity বেশি। সেহেতু শিক্ষক ইচ্ছে করলে শ্রেণিকক্ষের পাঠদানের সময় কমিয়ে বহিরাঙ্গণ কার্যক্রমে বেশি সময় দিতে পারেন। ইচ্ছে করলে তিনি প্রাসঙ্গিক কিছু কার্যক্রম শ্রেণিকক্ষে না করিয়ে মাঠে বা বহিরাঙ্গণে করতে পারেন।

“ক” সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, উপজেলা: থ, জেলা: গ।

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা

শ্রেণি: ৫ম

সময়: ২:৩০ ঘন্টা

পূর্ণমান: ১০০

[বি: দ্র: ডান পার্শ্বস্থ সংখ্যা প্রশ্নের পূর্ণমান জ্ঞাপক]

“ক” বিভাগ: তত্ত্বীয়-৬০

সকল প্রশ্নের মান সমান:

৬x১০=৬০

১. পিটি বা ব্যায়াম কাকে বলে?
২. একজন দলনেতার কাজ কী, কী?
৩. বিশ্রাম নিতে হয় কেন?
৪. কোন খাদ্যকে পরিপূর্ণ খাদ্য বলে এবং কেন?
৫. খাদ্য কাকে বলে, খাদ্যের উপাদান কয়টি ও কী কী?
৬. পানি শরীরের কী, কী কাজ করে?

“খ” বিভাগ: ব্যবহারিক-৪০

সকল প্রশ্নের মান সমান:

২x২০=৪০

১. একটি ছড়াগান মুখস্থ বল?
২. সংকেতের সাহায্যে ১টি ব্যায়াম করে দেখাও।