প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

শারীরিক শিক্ষা

৯ম দিন

অধিবেশন ০১

সময় : ৪০ মি (১২.২০- ১.০০)

অধিবেশনের শিরোনাম: শারীরিক শিক্ষার বিস্তৃত শিক্ষাক্রম (১ম - ৫ম শ্রেণি)

অধিবেশনের উদ্দেশ্য :

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

- প্রাথমিক স্তরের প্রান্তিক যোগ্যতাগুলোর মধ্যে শারীরিক শিক্ষার সাথে সংশ্লিষ্ট যোগ্যতাগুলো শনাক্ত করতে পারবেন।
- শারীরিক শিক্ষা বিষয়ের প্রান্তিক যোগ্যতা কয়টি তা বলতে পারবেন।
- আবশ্যকীয় শিখনক্রম ও বিস্তৃত শিক্ষাক্রম সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- শিক্ষাক্রমের বৈশিষ্ট্য বলতে পারবেন।

প্রশিক্ষণ সামগ্রী :

- ২৯ টি প্রান্তিক যোগ্যতার হ্যান্ডআউট, বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতার হ্যান্ডআউট, বিস্তৃত শিক্ষাক্রম হ্যান্ডআউট, শিক্ষাক্রম, শিক্ষাক্রম বৈশিষ্ট্যর হ্যান্ডআউট, পোস্টার পেপার, মার্কার পেন ও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

কাজ-১: বিষয় সংশ্লিষ্ট প্রান্তিক যোগ্যতা শনাক্তকরণ।

সহায়কের করনীয়:

১. পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমের ২৯ টি প্রান্তিক যোগ্যতা সম্বলিত হ্যান্ডআউট জোড়ায় জোড়ায় সরবরাহ করুন।
২. জোড়ায় আলোচনা করে কোন কোন প্রান্তিক যোগ্যতা শারীরিক শিক্ষার বিষয়ের সহিত সম্পর্ক যুক্ত তা শনাক্ত করতে বলুন।
৩. আলোচনা পর্বে অংশগ্রহনকারীদের উত্তরের আলোকে বিষয়টি সম্পর্কে আলোচনা করুন। অতপর বলুন ২৯ টি প্রান্তিক যোগ্যতার মধ্যে ২টি প্রান্তিকযোগ্যতা শারীরিক শিক্ষা বিষয়ের সাথে সরাসরি যুক্ত এবং ৪টি প্রান্তিক যোগ্যতা কোনো না কোনো ভাবে এ বিষয়ের সাথে সংশ্লিষ্ট।

কাজ-২: পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমের বৈশিষ্ট্য

সহায়কের করনীয়: অংশগ্রহনকারীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে শারীরিক শিক্ষা শিক্ষাক্রমের কয়েকটি কপি সরবরাহ করুন। তাদের দলে আলোচনা করে শিক্ষাক্রমের বৈশিষ্ট্য এর তালিকা প্রস্তুত করে পোস্টার পেপারে উপস্থাপন করতে বলুন। দলীয় কাজটি সম্পাদানের সময় ঘুরে ঘুরে পর্যবেক্ষণ করে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।

মূল্যায়নঃ সহায়ক নিচের প্রশ্নের আলোকে অধিবেশন মূল্যায়ন করবেন।

১. শারীরিক শিক্ষা বিষয়ের প্রান্তিক যোগ্যতা কয়টি?
২. কীসের আলোকে শিখনফল নির্ধারিত হয়েছে?
৩. অর্জনোপযোগী যোগ্যতা ও শিখনফল একজন শিক্ষকের জানা জরুরী কেন?

কাজ-১ঃ হ্যান্ডআউট-১

২৯টি প্রান্তিক যোগ্যতা

১. সর্বশক্তিমান আল্লাহ তা'য়ালা/সৃষ্টিকর্তার প্রতি আস্থা ও বিশ্বাস স্থাপন, সকল সৃষ্টির প্রতি ভালোবাসায় উদ্দীপ্ত হওয়া।
২. নিজ নিজ ধর্ম প্রবর্তকের আদর্শ এবং ধর্মীয় অনুশাসন অনুশীলনের মাধ্যমে নৈতিক ও চারিত্রিক গুণাবলি অর্জন করা।
৩. সকল ধর্ম ও ধর্মাবলম্বীদের প্রতি সম্মান প্রদর্শন ও ভ্রাতৃত্ববোধে উদ্দীপ্ত ও শ্রদ্ধাশীল হওয়া।
৪. কল্পনা, কৌতূহল, সৃজনশীলতা ও বুদ্ধির বিকাশে আগ্রহী হওয়া।
৫. সংগীত, চারু ও কারুকলা ইত্যাদির মাধ্যমে সৃজনশীলতা, সৌন্দর্যচেতনা, সুকুমারবৃত্তি ও নান্দনিকবোধের প্রকাশ এবং সৃজনশীলতার আনন্দ ও সৌন্দর্য উপভোগে সামর্থ্য অর্জন করা।
৬. প্রকৃতির নিয়মগুলো জানার মাধ্যমে বিজ্ঞানের জ্ঞান অর্জন করা।
৭. বিজ্ঞানের নীতি ও পদ্ধতি এবং যৌক্তিক চিন্তার মাধ্যমে সমস্যা সমাধানের অভ্যাস গঠন এবং বিজ্ঞানমনস্কতা অর্জন করা।
৮. প্রযুক্তি এবং তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি সম্পর্কে জানা ও প্রয়োগের মাধ্যমে জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন করা
৯. বাংলা ভাষার মৌলিক দক্ষতা অর্জন এবং জীবনের সর্বক্ষেত্রে তা কার্যকরভাবে ব্যবহার করা।
১০. বিদেশি ভাষা হিসেবে ইংরেজি ভাষার মৌলিক দক্ষতা অর্জন ও ব্যবহার করা।
১১. গাণিতিক ধারণা ও দক্ষতা অর্জন করা।
১২. যৌক্তিক চিন্তার মাধ্যমে গাণিতিক সমস্যার সমাধান করতে পারা।
১৩. মানবাধিকার, আন্তর্জাতিকতাবোধ, বিশ্বভ্রাতৃত্ব ও বিশ্বসংস্কৃতির প্রতি আগ্রহী ও শ্রদ্ধাশীল হওয়া।
১৪. স্বাধীন ও মুক্তচিন্তায় উৎসাহিত হওয়া এবং গণতান্ত্রিক রীতিনীতি অনুশীলন করা।
১৫. নৈতিক ও সামাজিক গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে ভালো-মন্দের পার্থক্য নিরূপণ এবং তা বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করা।
১৬. ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহার ও সংরক্ষণে যত্নশীল হওয়া।
১৭. বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুসহ নারী-পুরুষ, জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে সকলের সঙ্গে সম্প্রীতি ও শান্তিপূর্ণ সহ-অবস্থানের মানসিকতা অর্জন করা।
১৮. অন্যকে অগ্রাধিকার দেওয়ার মাধ্যমে ত্যাগের মনোভাব অর্জন ও পরমতসহিষ্ণুতা প্রদর্শন এবং মানবিক গুণাবলি অর্জন করা।
১৯. সামাজিক কর্মকাণ্ডে সক্রিয় অংশগ্রহণ এবং নিজের দায়িত্ব ও অধিকার সম্পর্কে সচেতন হওয়া।
২০. প্রতিকূলতা ও দুর্যোগ সম্পর্কে জানা এবং তা মোকাবেলায় দক্ষ ও আত্মপ্রত্যয়ী হওয়া।
২১. নিজের কাজ নিজে করা এবং শ্রমের মর্যাদা দেওয়া।
২২. প্রকৃতি, পরিবেশ ও বিশ্বজগৎ সম্পর্কে জানা ও ভালোবাসা এবং পরিবেশের উন্নয়ন ও সংরক্ষণে উদ্বুদ্ধ হওয়া।
২৩. আবহাওয়া ও জলবায়ুর পরিবর্তনের সমস্যা মোকাবেলায় ইতিবাচক ভূমিকা গ্রহণ।
২৪. মানুষের মৌলিক চাহিদা ও পরিবেশের ওপর জনসংখ্যার প্রভাব এবং জনসম্পদের গুরুত্ব সম্পর্কে জানা।

২৫.শরীরচর্চা ও খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন এবং নের্তৃত্বের গুণাবলি অর্জন করা।
২৬.নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের অভ্যাস গঠন করা।
২৭. মুক্তিযুদ্ধের চেতনায় দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া এবং ত্যাগের মনোভাব গঠন ও দেশ গড়ার কাজে সক্রিয় অংশগ্রহণ করা।
২৮.জাতীয় ইতিহাস, ঐতিহ্য ও সংস্কৃতি সম্পর্কে জানা এবং এগুলোর প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া ।
২৯.বাংলাদেশকে জানা ও ভালোবাসা।

পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমে ২৯ টি প্রান্তিক যোগ্যতা নির্ধারণ করা হয়েছে। এগুলোর মধ্যে ২ টি প্রান্তিক যোগ্যতা (২৫, ২৬) 'শারীরিক শিক্ষা' বিষয়ের সাথে সরাসরি সম্পৃক্ত। এ ছাড়া আরো ৪ টি প্রান্তিক যোগ্যতা (৫,১৫,২২,২৭) এ বিষয়ের সাথে সম্পর্কযুক্ত ।

কাজ-২: হ্যান্ডআউট-১

প্রাথমিক স্তরের পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমের বৈশিষ্ট্য

- শিক্ষানীতি-২০১০ এর রুপরেখার ভিত্তিতে শিক্ষাক্রম পরিমার্জন করা হয়েছে।
- পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমে প্রথম ও দ্বিতীয় শ্রেণিতে নতুনভাবে শিখনফল ও পরিকল্পিত কাজ সংযোজন করা হয়েছে।
- পূর্বে প্রান্তিকযোগ্যতা ছিল ০৮(আট) টি, তা বাড়িয়ে ১০(দশ) টি করা হয়েছে।
- প্রচলিত শিক্ষাক্রমে পরিকল্পিত কাজ ছিল শিক্ষকের কাজ, বর্তমানে তা শিক্ষার্থীর কাজ হিসেবে দিয়ে শিক্ষাক্রমকে Activity Based করা হয়েছে।
- সারা বিশ্বে শারীরিক শিক্ষার মূল হিসেবে ০৬ টি Strand কে গুরুত্ব প্রদান করা হয়ে করে থাকে। পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমে এই ০৬ টি Strand কে আমাদের দেশের প্রেক্ষাপটে পরিমার্জন করা হয়েছে।
- শিখনফলের ভাষাগত পরিবর্তন ও নতুন কিছু শিখনফল নির্ধারণ করা হয়েছে।
- বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিকযোগ্যতার ভাষাগত পরিবর্তন ও তার সাথে নতুন বিষয় যুক্ত করা হয়েছে।
- লেখক ও অঙ্কনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনার ক্ষেত্রে পরিবর্তন ও পরিমার্জন করা হয়েছে।
- নির্দেশিকায় ব্যবহৃত ছবিগুলোতে ৪ রং ব্যবহার করে আকর্ষণীয় করা হয়েছে।

কাজ-৩: হ্যান্ডআউট-১

আবশ্যকীয় শিখনক্রম

শারীরিক শিক্ষা

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক	শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

যোগ্যতা	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের অভ্যাস গড়ে তোলা ও পরিবেশ উন্নয়নে আগ্রহী হওয়া।	১.১ সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত মুখ পরিষ্কার করে পড়তে বসার অভ্যাস গঠন করবে।	১.১ সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত মুখ পরিষ্কার করে পড়তে বসার ও নামাজ পড়া/প্রার্থনা করার অভ্যাস গঠন করবে।	১.১ পরিছন্ন জীবনযাপনে অভ্যস্থ হতে পারবে এবং নামাজ পড়া/ প্রার্থনা করার অভ্যাস গড়ে তুলবে।	১.১ নিজ বাড়ি ও বিদ্যালয় সহ পারিপার্শ্বিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব অনুধাবন করতে পারবে।	১.১ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, নিজ বাড়ি ও বিদ্যালয় সহ পারিপার্শ্বিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব অনুধাবন ও পরিবেশ উন্নয়নে অংশগ্রহণ করবে।
	১.২ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ভালোভাবে ধৌত করবে এবং প্রতিদিন রাতে শোয়ার আগে দাঁত পরিষ্কার করবে।	১.২ হাত, পা, নাক, মুখ, দাঁত, চোখ, চুল পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যাস গঠন করবে।	১.২ দৈনন্দিন জীবন-যাপনে বদ অভ্যাস পরিহার করে সু অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	১.২ নিরাপদ পানির ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।	১.২ নিরাপদ পানির ব্যবহার সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে পরবে।
	১.৩ নিজের পোশাক পরিচ্ছদ ও অন্যান্য জিনিসপত্র পরিচ্ছন্ন ও গুছিয়ে রাখার অভ্যাস গড়ে তুলবে।	১.৩ খাওয়ার আগে ও পরে এবং রাতে শোয়ার আগে দাঁত ভালোভাবে পরিষ্কার করবে।	১.৩ নিজের জিনিসপত্র যথাস্থানে গুছিয়ে রাখতে পারবে এবং শিক্ষক ও সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষ, বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতার কাজে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১.৩ পানিবাহিত ও সংক্রামক রোগ সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে পারবে।	১.৩ পানিবাহিত ও সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকার সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে পারবে।
	–	১.৪ নিজের পোশাক পরিচ্ছদ পরিচ্ছন্ন ও বিছানা পত্র পরিপাটি করে রাখার অভ্যাস গড়ে তুলবে এবং পড়ার টেবিলের বই, খাতা, কলম, পেন্সিল ইত্যাদি গুছিয়ে রাখার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	১.৪ শৌচাগার ব্যবহারের পর হাত, পা ভালোভাবে পরিষ্কার করার অভ্যাস গড়ে উঠবে।	১.৪ সঠিকভাবে শৌচাগার ব্যবহারের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	১.৪ ডেঙ্গুজ্বর, জলবসন্ত সম্পর্কে জানতে পারবে।

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা				
	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
২ খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন।	২.১ লাইন-ফাইলে দাঁড়াতে শিখবে।	২.১ সোজা-হও, আরামে-দাঁড়াও, ডানে-বামে-উল্টো ঘোর এগুলো শিখতে পারবে।	২.১ সামনে চলা, বৃত্ত, অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়াবে।	২.১ পায়ে পায়ে তাল রাখা শিখবে।	২.১ মার্চ পাস্ট করে সালাম প্রদান করবে।
	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক)-মূলক ব্যায়াম করতে পারবে (সামর্থ্য অনুযায়ী ডিগবাজি)।	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক)- মূলক ব্যায়াম করতে পারবে। যেমন: সামনে ডিগবাজি।	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক)- মূলক ব্যায়াম করতে পারবে। যেমন: সামনে ডিগবাজি।	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক) মূলক ব্যায়াম করতে পারবে । যেমন: কার্ট হুইল ও হ্যান্ডস্ট্যান্ড।	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক)-মূলক ব্যায়াম সামনে ডিগবাজি, পিছনে ডিগবাজি, কার্ট হুইল, হ্যান্ডস্ট্যান্ড ইত্যাদি সঠিকভাবে অনুশীলন ও প্রদর্শন করতে পারবে।
	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলায় (অনুকরণমূলক হাঁটা ছোঁয়া-ছুয়ি, দৌড় ইত্যাদিতে) অংশগ্রহণ করতে পারবে।	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা যেমন: অনুকরণমুলক হাঁটা, দৌড়, লাফ-অবতরণ করতে শিখবে।	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা যেমন: ইঁদুর বিড়াল, রুমালচুরি, এক্কা-দুক্কা, কানামাছি, মোরগলড়াই ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা যেমন: কাবাডি, দাড়িয়াবান্ধা, বৌছি, গোল্লাছুট ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	
	২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। (ক). অন্তকক্ষ খেলা (লুডু, বাগ (খ). বহিরাঙ্গন খেলা (স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিক্ষেপ, সঙ্গীর কাছে বল পাস ইত্যাদি) খেলা খেলতে পারবে।	২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। (ক). অন্তকক্ষ খেলাধুলা যেমন: লুডু, বাগাডুলি ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে। (খ). বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: স্কিপিং, ফুটবল, সঙ্গীর কাছে বল পাস, ক্রিকেট ইত্যাদি খেলতে পারবে।	২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। (ক). অন্তকক্ষ খেলাধুলা যেমন: লুডু, বাগাডুলি, ক্যারম ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে। (খ). বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: টেনিকোয়েট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, ক্রিকেট ইত্যাদি খেলতে পারবে।	২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। (ক). অন্তকক্ষ খেলাধুলা যেমন: ক্যারম, দাবা, টেবিল টেনিস ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে। (খ). বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল ইত্যাদি খেলতে পারবে।	২.৩ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। (ক). অন্তকক্ষ খেলাধুলা যেমন: ক্যারম, দাবা, টেবিল টেনিস ইত্যাদি খেলাধুলা অনুশীলনীর মাধ্যমে পারদর্শিতা অর্জন ও মানসিক আনন্দ লাভ করতে পারবে। (খ). বহিরাঙ্গন খেলা যেমন:- ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল ইত্যাদি খেলাধুলা অনুশীলনের মাধ্যমে পারদর্শিতা অর্জন ও মানসিক আনন্দ লাভ করতে পারবে।

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা				
	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
৩. ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচের মাধ্যমে শিশুদের চিত্তবিনোদন, কল্পনাশক্তি, সৃজনশীলতা ও বুদ্ধির বিকাশ।	৩.১ ছড়াগানের মাধ্যমে ছন্দময় অঙ্গ বিন্যাস করতে পারবে।	৩.১ দেশাত্ববোধক ছড়া গানের মাধ্যমে নৃত্যময় ব্যায়ামের অনুশীলন করতে পারবে।	৩.১ ছড়াগানের তালে তালে ছন্দময় ব্যায়াম করতে পারবে।	৩.১ ছড়াগানের তালে তালে ও বিভিন্ন নাচের মাধ্যমে আনন্দ লাভ ও নাচের কলাকৌশল আয়ত্ব করতে পারবে।	৩.১ ছড়াগানের তালে তালে ও বিভিন্ন নাচের মাধ্যমে আনন্দ লাভ ও নাচের কলাকৌশল আয়ত্ব করতে পারবে।
	৩.২ সমবেত ব্যায়াম করতে পারবে।	৩.২ সমবেত ব্যায়াম ও রুমাল/ পতাকা/ফিতা ইত্যাদি দ্বারা নৃত্য করতে পারবে।	৩.২ সমবেত ব্যায়াম, ঝুমুর নৃত্য, কাঠি নৃত্য ইত্যাদি করতে পারবে।	৩.২ ছড়া ও ছড়া গানের মাধ্যমে পি.টি ও নৃত্যময় ব্যায়াম শিখতে পারবে। যেমন: ড্রাম্বেল পিটি, লড়ি নৃত্য।	৩.২ ছড়াগানের তালে তালে পিটি ও ব্যায়ামের সাহায্যে অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সমন্বয় সাধন এবং আনন্দ লাভ করবে।
৪. শৃঙ্খলা বোধ, নেতার প্রতি শ্রদ্ধাবোধ, নেতার আদেশ মেনে চলা, সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুনাবলি অর্জন করা।	৪.১ শ্রেণিকক্ষে দলনেতা নির্বাচনে অংশগ্রহণ করবে এবং শিক্ষক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে।	৪.১ শ্রেণিকক্ষে দলনেতা নির্বাচন করবে এবং শিক্ষক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে।	৪.১ শ্রেণিকক্ষে দলনেতা নির্বাচন করবে এবং শিক্ষক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলার অভ্যস গঠন করতে পারবে।	৪.১ বিভিন্ন অনুষ্ঠানের আয়োজন ও পরিচালনায় দক্ষতা অর্জন ও দলনেতার আনুগত্যের মানসিকতা অর্জন করতে পারবে।	৪.১ নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জন করতে পারবে।
	৪.২ বিদ্যালয়ের খেলাধুলায় আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং খেলার মাঠে পরিচালক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে।	৪.২ বিদ্যালয়ের খেলাধুলায় আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং খেলার মাঠে পরিচালক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে।	৪.২ বিদ্যালয়ের খেলাধুলায় আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং খেলার মাঠে পরিচালক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	-	-
	৪.৩ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে এবং বিদ্যালয়ের বাইরে তা বজায় রাখতে পারবে।	৪.৩ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে এবং বিদ্যালয়ের বাইরে তা বজায় রাখতে পারবে।	৪.৩ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে এবং বিদ্যালয়ের বাইরে তা বজায় রাখবে।	-	-
	৪.৪ বাড়ি, বিদ্যালয় ও খেলার মাঠে নিয়ম শৃঙ্খলা মেনে চলতে পারবে।	৪.৪ খেলার মাঠে পরস্পরের প্রতি সহনশীল হবে এবং ধৈর্য প্রদর্শন করতে পারবে।	৪.৪ খেলার মাঠে পরস্পরের প্রতি সহনশীল হবে এবং ধৈর্য প্রদর্শন করবে।	-	-

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা				
	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
	৪.৫ খেলার মাঠে সহযোগিতার মনোভাব গড়ে উঠবে।	৪.৫ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা নেয়ার ব্যাপারে একে অন্যকে সাহায্যে করতে পারবে।	৪.৫ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা নেয়ার ব্যাপারে একে অন্যকে সাহায্যে করতে পারবে।	৪.২ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি যত্নের সাথে ব্যবহার ও সংরক্ষণ করতে পারবে।	৪.২ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি যত্নের সাথে ব্যবহার শিখবে এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করে সংরক্ষন করবে।
৫. পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে সুস্থদেহ ও সুন্দর মন গড়ে তোলা।	৫.১ পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম এর প্রয়েজনীয়তা সম্পর্কে জানবে।	৫.১ খেলাধুলা ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানা এবং তা বাস্তবে অনুশীলন করবে।	৫.১ অতিরিক্ত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের কুফল সম্পর্কে জানতে এবং তা পরিহার করবে।	৫.১ স্বাস্থ্য রক্ষায় পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের উপকারিতা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৫.১ স্বাস্থ্য রক্ষায় পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের উপকারিতা জানবে ও তা অনুশীলন করতে পারবে।
	৫.২ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠতে পারবে।	৫.২ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস গড়ে তুলবে।	৫.২ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	৫.২ সব কাজ সময়মতো সম্পন্ন করতে হয় তা জানবে এবং সময়মতো করার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	৫.২ সময়মতো ঘুমানো ও ঘুম থেকে উঠার মাধ্যমে সুস্থদেহ ও সুন্দর মন গড়ে তুলবে।
	৫.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম গ্রহণ করতে পারবে।	৫.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম গ্রহণের অভ্যাস করতে পারবে।	৫.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রামের অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	-	-
৬. দেহ গঠন ও স্বাস্থ্য রক্ষায় খাদ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে জানা এবং এরূপ খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তোলা।	৬.১ খাদ্য কী ও তার গুরুত্ব জানতে পারবে।	৬.১ বিভিন্ন খাদ্যের গুনাগুন সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।	৬.১ সুষম খাদ্য কী এ সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।	৬.১ বিভিন্ন প্রকার সুষম খাদ্যের উপাদান সর্ম্পকে ধারণা লাভ করতে পারবে।	৬.১ খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ ও পুষ্টির উপাদান সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারবে।
	৬.২ টাটকা খাবার সম্পর্কে জানতে পারবে।	৬.২ টাটকা খাবার এবং এর উপকারিতা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৬.২ টাটকা খাবার গ্রহণের উপকারিতা জানতে পারবে এবং টাটকা খাবার গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	৬.২ টাটকা খাবার গ্রহণের উপকারিতা জানতে পারবে এবং টাটকা খাবার গ্রহনের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	-
	৬.৩ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানতে পারবে।	৬.৩ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানতে পারবে এবং তা পরিহার করতে পারবে।	৬.৩ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার করতে পারবে।	৬.৩ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার করতে পারবে।	-
৭. নিরাপদ জীবন-যাপনের লক্ষ্যে দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য সর্তকতামূলক ব্যবস্থাদি সম্পর্কে জানা।	৭.১ দৈনন্দিন জীবনে যে সকল বিষয়ে সচরাচর দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে জানতে পারবে।	৭.১ দৈনন্দিন জীবনে যে সকল বিষয়ে সচরাচর দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে জানতে এবং সতর্ক থাকার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	৭.১ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা সম্পর্কে সতর্ক থাকতে পারবে।	৭.১ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা সম্পর্কে সতর্ক থাকতে এবং অপরকে সতর্ক থাকতে সহায়তা করতে পারবে।	৭.১ খেলাধুলা চলাকালীন সম্ভাব্য দুর্ঘটনা ও দুর্ঘটনার জন্য সতর্কতা অবলম্বনের বিভিন্ন পদ্ধতি জানবে এবং তা অনুসরণ করতে পারবে।

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা				
	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
	৭.২ রাস্তায় চলাচল ও পারাপারের সময় সাবধানতা সম্পর্কে জানবে।	৭.২ রাস্তায় চলাচল ও পারাপারের সময় সাবধানতা অবলম্বনের অভ্যাস গঠন করবে এবং বাস্তবে তা মেনে চলবে।	৭.২ যানবাহনে ও রাস্তায় চলাচলের সময় সতর্ক হয়ে চলতে পারবে।	৭.২ যানবাহনে ও রাস্তায় দুর্ঘটনা ঘটলে দ্রুত করণীয় কী তা বলতে পারবে।	৭.২ বৈদ্যুতিক দুর্ঘটনায় করণীয় কাজ সম্পর্কে বলতে পারবে।
	৭.৩ কুকুর, বিড়াল ও শিয়াল ইত্যাদি জন্তুর কামড়/ আঁচড় ও বিষাক্ত পোকা মাকড় সম্পর্কে জানতে পারবে।	৭.৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ইত্যাদি জন্তুর কামড়/আঁচড় ও বিষাক্ত পোকামাকড় সম্পর্কে জানতে পারবে এবং সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।	৭.৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল, বেজি, বানর, সাপ ইত্যাদি প্রাণী হতে সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।	৭.৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল, বেজি, বানর, সাপ, বিষাক্ত পোকা-মাকড় ইত্যাদি এদের আক্রমণে সম্ভাব্য ক্ষতি সম্পর্কে জানতে পারবে।	৭.৩ আগুন লাগলে করণীয় কাজ সম্পর্কে জানতে পারবে।
	৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।	৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।	৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন থেকে সাবধান থাকার অভ্যাস গঠন করবে।	৭.৪ ডোবা, পুকুরে দুর্ঘটনায় করণীয় কী তা সম্পর্কে জানতে পারবে।	
	৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।	৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।	৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা থেকে সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।		
৮. প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা লাভ করা এবং বাস্তবে এর প্রয়োগ সম্পর্কে জানা।	৮.১ প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৮.১ প্রাথমিক চিকিৎসায় ব্যবহারিত উপাদান সম্পর্কে প্রাথমিক ধারনা লাভ করবে।	৮.১ খেলাধুলায় হাত, পা, কাটা ও মচকানোর প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৮.১ খেলাধুলায় অঙ্গ প্রত্যঙ্গ কেটে, ভেঙে গেলে অথবা মচকে গেলে তা প্রতিকারের ব্যবস্থা কী তা জানবে।	৮.১ খেলাধুলায় অঙ্গ প্রত্যঙ্গের ক্ষতি হলে তার তাৎক্ষণিক প্রতিবিধান সম্পর্কে ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবে।
	৮.২ খেলাধুলায় সংগঠিত দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানবে।	৮.২ খেলাধুলায় দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানবে।	৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে ও প্রয়োগ করতে পারবে।	৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে ও প্রয়োগ করতে পারবে।
৯. দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করবে এবং জাতীয় সংগীত গাইতে শিখবে।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণের মাধ্যমে জাতীয় সংগীত গাইতে পারবে।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে লাইন-ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াবে এবং জাতীয় সংগীত গাইবে।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে লাইন ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াবে এবং জাতীয় সংগীত গাইবে।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশ পরিচালনার মাধ্যমে জাতীয়তা বোধে উদ্বুদ্ধ হবে ও নেতৃত্বের গুনাবলি অর্জন করবে।
	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে।	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে দিবস দুটি সম্পর্কে জানতে পারবে।	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরুত্ব বুঝতে পারবে।	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে এর গুরুত্ব সম্পর্কে জানবে এবং বলতে পারবে।	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণের গুরুত্ব অনুধাবন করে জাতীয় চেতনায় উদ্দীপ্ত হতে পারবে।

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা				
	প্রথম শ্রেণি	**দ্বিতীয় শ্রেণি**	**তৃতীয় শ্রেণি**	**চতুর্থ শ্রেণি**	**পঞ্চম শ্রেণি**
১০. বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন ও অংশগ্রহণের মাধ্যমে দায়িত্ববোধ ও প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলা।	১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন সম্পর্কে জানতে পারবে।	১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে গ্রুপ অনুসারে দাঁড়াতে শিখবে।	১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠান সম্বন্ধে জানতে পারবে।	১০.১ ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণ অনুষ্ঠান সম্পর্কে জানতে পারবে।	১০.১ ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরন অনুষ্ঠানে সহায়তা প্রদান করতে পারবে।
	-	-	১০.২ বাঁশির সংকেত বা বন্দুকের আওয়াজের সাথে দৌড়ে অংশগ্রহণ করার নিয়ম জানবে।	১০.২ কমান্ডসহ বাঁশির সংকেত ও বন্দুকের আওয়াজের সাথে দৌড়ে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১০.২ কমান্ড মেনে নির্ভূলভাবে বাঁশির সংকেত বা বন্দুকের আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু করতে পারবে।
	১০.২ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.৩ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.৩ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.৩ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.৩ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।

কাজ-৩: ২নং হ্যান্ডআউট

বিস্তৃত শিক্ষাক্রম
শারীরিক শিক্ষা
প্রথম শ্রেণি

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের অভ্যাস গড়ে তোলা ও পরিবেশ উন্নয়নে আগ্রহী হওয়া।			১.১.১ ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	১.১.১ শিক্ষার্থীরা ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কাজ হাতে কলমে করবে। যেমন- হাত, মুখ, দাঁত, চুল, পা ও নিজ পোশাক পরিচ্ছন্ন রাখবে।	প্রাথমিক স্তরে ১ম শ্রেণির জন্য শারীরিক শিক্ষা বিষয়ের বই প্রণয়ন ও অংকন শিল্পীদের প্রতি নির্দেশনা নিম্নরূপ: লেখক বিষয়বস্তু সহজ ও সরল ভাষায় বিস্তারিত বর্ণনা করবেন যাতে শিশুরা সহজে অনুধাবন করতে পারে।
	১.২ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ভালোভাবে ধৌত করবে এবং প্রতিদিন রাতে শোয়ার আগে দাঁত পরিষ্কার করবে।	১.২.১ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ধোয়ার নিয়ম জানবে। ১.২.২ প্রতিদিন শোয়ার আগে দাঁত পরিষ্কার করবে।	১.১.২ হাত, পা ও দাঁত পরিষ্কার রাখা		১. শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা যেমন- হাত, মুখ, দাঁত, চুল, ইত্যাদি পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে সুনির্দিষ্ট নির্দেশনা দেবেন। পরিষ্কার ও অপরিষ্কার দাঁতের ছবি, পরিপাটি ও এলোমেলো চুলের ছবি সংযোজন করতে হবে।
	১.৩ নিজের পোশাক-পরিচ্ছদ ও অন্যান্য জিনিসপত্র পরিচ্ছন্ন ও গুছিয়ে রাখার অভ্যাস গড়ে তুলবে।	১.৩.১ নিজের পোশাক পরিচ্ছদ ও জিনিসপত্র পরিচ্ছন্ন ও গুছিয়ে রাখতে পারবে।	১.৩.১ নিজের পোশাক পরিচ্ছদ পরিচ্ছন্ন ও অন্যান্য জিনিস গুছিয়ে রাখা		২. লাইন-ফাইলের ছবি বর্ণনা সহ সংযুক্ত করতে হবে।
২. খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন।	২.১ লাইন-ফাইলে দাঁড়াতে শিখবে।	২.১.১ লাইন-ফাইল করে দাঁড়াতে পারবে।	২.১.১ লাইন ও ফাইলে দাঁড়ানো	২.১.১ শিক্ষার্থীরা লাইন-ফাইলে দাঁড়াবে।	
	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক)-মূলক ব্যায়াম করতে পারবে। যেমন: সামর্থ্য অনুযায়ী ডিগবাজি।	২.২.১ গড়াগড়ি করতে পারবে। ২.২.২ সামর্থ্য অনুযায়ী ডিগবাজি দিতে পারবে।	২.২.১ গড়াগড়ি ২.২.২ ডিগবাজি	২.২.১ শিক্ষার্থীরা ইচ্ছামতো গড়াগড়ি দেবে। ২.২.২ শিক্ষার্থীরা সামর্থ্য অনুযায়ী ডিগবাজি অনুশীলন করবে।	৩. শিশুরা কীভাবে ডিগবাজি দিবে তা নিজে অথবা শিক্ষার্থীর মাধ্যমে সঠিকভাবে করে দেখাবেন এবং সর্তকতা মূলক নির্দেশনা দিবেন। এক্ষেত্রে ডিগবাজির ছবি অবশ্যই সংযোজন করতে হবে।
	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা যেমন: অনুকরণমূলক হাঁটা, ছোঁয়াছুয়ি খেলা, দৌড় ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	২.৩.১ অনুকরণমূলক হাঁটা ও ছোঁয়া-ছুয়ি খেলা শিখতে ও অনুশীলন করতে পারবে।	২.৩.১ অনুকরনমূলক হাঁটা, ছোঁয়া-ছুয়ি খেলা ও দৌড়	২.৩.১ বিভিন্ন জীবজন্তুর অনুকরণে শিক্ষার্থী হাঁটা ও দৌড় অনুশীলন করবে।	৪. জীবজন্তুর অনুকরণে হাঁটা, ছোঁয়াছুয়ি খেলার ছবি সংযুক্ত করতে হবে।
	২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা।	২.৪.১ অন্তকক্ষ খেলা যেমন: লুডু, বাগাডুলি	২.৪.১ ক. অন্তকক্ষ খেলা: লুডু, বাগাডুলি	২.৪.১ শিক্ষার্থীরা অন্ত:কক্ষ খেলায়	৫. অন্তকক্ষ ও বহিরাঙ্গন খেলা হিসেবে উল্লেখিত খেলার নিয়মাবলি সহজভাবে

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	ক. অন্তকক্ষ খেলা যেমন: লুডু, বাগাডুলি ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে। খ. বহিরাঙ্গন খেলা যেমন স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিক্ষেপ, সঙ্গীর কাছে বল পাস ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে।	ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে। খ.বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিক্ষেপ, সঙ্গীর কাছে বল পাস করতে পারবে।	খ. বহিরাঙ্গন খেলা : স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিক্ষেপ, বল পাস	অংশগ্রহণ করবে। খ. বহিরাঙ্গন খেলায় অংশ গ্রহণ করবে।	লিপিবদ্ধ করবেন ।
৩. ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচের মাধ্যমে শিশুদের চিত্তবিনোদন, কল্পনাশক্তি, সৃজনশীলতা ও বুদ্ধির বিকাশ।	৩.১ ছড়া গানের মাধ্যমে ছন্দময় অঙ্গ বিন্যাস করতে পারবে।	৩.১.১ ছড়া গানের মাধ্যমে অঙ্গ বিন্যাস শিখবে ও করতে পারবে।	৩.১.১ ছড়া গানের তালে তালে পি.টি. ও ছন্দময় ব্যায়াম	৩.১.১ শিক্ষার্থী বাদ্যের তালে তালে সমবেত ব্যায়াম অনুশীলন করবে।	৬. শিক্ষক সমবেত ব্যায়াম কীভাবে করতে হয় তা শিক্ষার্থীকে নিজে বা শিক্ষার্থীর মাধ্যমে দেখাবেন। সমবেত ব্যায়ামের ছবি দিয়ে শিক্ষার্থীদেরকে স্পষ্ট ধারণা দেবেন।
	৩.২ সমবেত ব্যায়াম করতে পারবে।	৩.২.১ সমবেত ব্যায়াম শিখতে ও করতে পারবে।	৩.২.১ সমবেত ব্যায়াম	৩.২.১ শিক্ষার্থী সমবেত ব্যায়াম করে দেখাবে।	
৪. শৃঙ্খলাবোধ, নেতার প্রতি শ্রদ্ধাবোধ, নেতার আদেশ মেনে চলা, সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুনাবলি অর্জন করা।	৪.১ শ্রেণিকক্ষে দলনেতা নির্বাচন করবে এবং শিক্ষক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলবে।	৪.১.১ শ্রেণিকক্ষে দলনেতা নির্বাচন করতে পারবে। ৪.১.২ নেতার প্রতি আনুগত্য ও আদেশ মেনে চলবে।	৪.১.১ দলনেতা নির্বাচন ৪.১.২ দলনেতার প্রতি সহযোগিতা ও শ্রদ্ধাবোধ		৭ শ্রেণিকক্ষে, বিদ্যালয়ে ও খেলার মাঠে শ্রদ্ধাবোধ, ভ্রাতৃত্ববোধ, সহযোগিতার মনোভাব ও সহনশীলতার মনোভাব গড়ে তোলার জন্য শিক্ষক বিভিন্ন পদ্ধতি অবলম্বন করবেন এবং শিক্ষার্থীর মধ্যে এ সমস্ত গুন অর্জিত হচ্ছে কি না তা পর্যবেক্ষণ করবেন।
	৪.২ বিদ্যালয়ের খেলাধুলায় আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং খেলার মাঠে শিক্ষক/পরিচালকের নির্দেশ মেনে চলবে।	৪.২.১ খেলাধুলায় উৎসাহিত হতে পারবে ও নির্দেশ মেনে চলবে।	৪.২.১ শিক্ষক/পরিচালক/ নেতার নির্দেশ মেনে চলা		
	৪.৩ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে এবং বিদ্যালয়ের বাইরে তা বজায় রাখতে পারবে।	৪.৩.১ বন্ধুত্ব ও ভ্রাতৃত্ববোধ কীভাবে গড়ে উঠবে তা বলতে পারবে।	৪.৩.১ বন্ধুত্ব ও ভাতৃত্ববোধ		
	৪.৪ বাড়ি, বিদ্যালয় ও খেলার মাঠে নিয়ম শৃঙ্খলা মেনে চলতে পারবে।	৪.৪.১ শৃঙ্খলা মেনে চলতে পারবে।	৪.৪.১ শৃঙ্খলাবোধ		
	৪.৫ খেলার মাঠে সহযোগিতার মনোভাব গড়ে উঠবে।	৪.৫.১ সহযোগিতার মনোভাব কীভাবে গড়ে উঠবে তা বর্ণনা করবে।	৪.৫.১ সহযোগিতার মনোভাব		

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৫. পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে সুস্থদেহ ও সুন্দর মন গড়ে তোলা।	৫.১ পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম এর প্রয়েজনীয়তা সম্পর্কে জানবে। ৫.২ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠতে পারবে। ৫.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম গ্রহণ করতে পারবে।	৫.১.১ পরিমিত খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে। ৫.২.১ পরিমিত ঘুমের সুফল সম্পর্কে বলতে পারবে। ৫.৩.১ খেলাধুলা শেষে বিশ্রামের গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবে।	৫.১.১ পরিমিত খেলাধুলা ৫.২.১ পরিমিত ঘুম ৫.৩.১ খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম		৮. শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বিষদভাবে বর্ণনা করবেন। ৯. টাটকা, পঁচা, বাসি ও খোলা খাবারের ছবি সংযোজন করতে হবে। ১০. রাস্তায় চলাচলের সময় যে সকল সাবধাণতা অবলম্বন করা প্রয়োজন শিক্ষক তা গুরুত্ব সহকারে বুঝাবেন এবং প্রাসংঙ্গিক ছবি সংযুক্ত করবেন।
৬. দেহ গঠন ও স্বাস্থ্য রক্ষায় সুষম খাদ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে জানা এবং এরূপ খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তোলা।	৬.১ খাদ্য কী ও তার গুরুত্ব জানতে পারবে। ৬.২ টাটকা খাবার সম্পর্কে জানবে। ৬.৩ পঁচা, বাসি ও বাজারের খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানবে ও তা বর্জন করবে।	৬.১.১ খাদ্য কী ও খাদ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে বলতে পারবে। ৬.২.১ টাটকা খাবার সম্পর্কে বলতে পারবে। ৬.৩.১ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবারের কুফল সর্ম্পকে বর্ণনা করতে পারবে।	৬.১.১ খাদ্য এর গুরুত্ব ৬.২.১ টাটকা খাবার ৬.৩.১ পঁচা, বাসি ও বাজারের খোলা খাবার	৬.১.১ শিক্ষার্থী শ্রেণিকক্ষে দলে দলে বিভক্ত হয়ে টাটকা খাবার, বাসি খাবার, পচাঁ খাবার ও বাজারের খোলা খাবারের তালিকা তৈরি করবে।	
৭.নিরাপদ জীবন-যাপনের লক্ষ্যে দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য সর্তকতামূলক ব্যবস্থাদি সম্পর্কে জানা।	৭.১ দৈনন্দিন জীবনে যে সকল বিষয়ে সচরাচর দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে জানবে।	৭.১ দৈনন্দিন জীবনে চলাফেরায় যে সব দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে বলতে পারবে।	৭.১.১ দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা	৭.১.১ জীবনে যে সকল দুর্ঘটনা ঘটে তা লিখবে।	
	৭.২ রাস্তায় চলাচল ও পারাপারের সময় সাবধানতা সম্পর্কে জানবে। ৭.৩ কুকুর, বিড়াল ও শিয়াল ইত্যদি জন্তু ও বিষাক্ত পোকা মাকড়ের কামড় আঁচড় সম্পর্কে জানবে।	৭.২.১ রাস্তায় চলাফেরার সময় সতর্ক হয়ে চলতে পারবে। ৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকা মাকড়ের কামড় আঁচড় সম্পর্কে বলতে পারবে।	৭.২.১ রাস্তায় চলাচলের নিয়ম ও সতর্কতা ৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকা- মাকড়	৭.২.১ রাস্তায় চলাচলের সময় সতর্কতা অবলম্বন করবে।	১১. রাস্তায় চলাচলের সময় ফুটপাথ দিয়ে চলাচলের নির্দেশ থাকবে। ১২. কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকা-মাকড় থেকে সাবধানতা অবলম্বন কীভাবে করতে হয় তা বর্ণনা করবে। ১৩. ডোবা, পুকুর, আগুন,দা, বটি, হাতুড়ি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা ও বৈদ্যুতিক শক লাগার ব্যাপারে সর্তকতা সম্পর্কে বর্ণনা করবেন। ১৪. প্রাথমিক চিকিৎসা যেমন: ব্যান্ডেজ, কাঁচি ও অন্যান্য সমঞ্জামের বর্ণনা লিপিবদ্ধ করবেন।
	৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে। ৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি	৭.৪.১ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে বলতে পারবে। ৭.৫.১ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি দ্বারা	৭.৪.১ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন ৭.৫.১ বৈদ্যুতিক সমঞ্জাম, দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি দ্বারা		

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।	দুর্ঘটনা সম্পর্কে বলতে পারবে।	সংগঠিত দুর্ঘটনা।		
৮. প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা লাভ করা এবং বাস্তবে এর প্রয়োগ সম্পর্কে জানা	৮.১ প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে। ৮.২ খেলাধুলায় দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানবে।	৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে বলতে পারবে। ৮.২.১ খেলাধুলার দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে বলতে পারবে।	৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসা ৮.২.১ খেলাধুলার দুর্ঘটনা	৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসা ব্যবহৃত সরঞ্জাম। যেমন: ব্যান্ডেজ, তুলা, ডেটল, কাঁচি ইত্যাদি শ্রেণিকক্ষে সনাক্ত করবে।	
৯. দেশপ্রেম ও জাতীয়তা- বোধে উদ্দীপ্ত হওয়া।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করবে এবং জাতীয় সংগীত গাইতে শিখবে।	৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশ	৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে শৃঙ্খলার সাথে লাইন-ফাইল-উচ্চতা অনুসারে মাঠে দাঁড়াবে এবং ধারাবাহিক ভাবে সমাবেশে সক্রিয় অংশগ্রহণ করবে।	১৫. প্রাত্যহিক সমাবেশের ছবি সংযুক্ত করতে হবে। ১৬. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযো-গিতার বিভিন্ন বিষয়ে সংক্ষিপ্ত বর্ণনা করবেন।
	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে।	৯.২.১ স্বাধীনত দিবস ও বিজয় দিবস সম্পর্কে বলতে পারবে।	৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস	৯.২.১ শিক্ষার্থী স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের অনুষ্ঠানে সরাসরি অংশগ্রহণ করবে।	
১০. বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন ও অংশগ্রহণের মাধ্যমে দায়িত্ববোধ ও প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলা।	১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন সম্পর্কে জানবে।	১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা	১০.১.১ শিক্ষার্থীদের মধ্যে সঠিকভাবে দায়িত্ব বণ্টন করে দিতে হবে।	
	১০.২ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.২.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১০.২.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার বিভিন্ন ইভেন্ট	১০.২.১ বিভিন্ন ইভেন্টে শিক্ষার্থীরা অংশগ্রহণ করবে।	

৯ম দিন

অধিবেশন ০২

সময় : ৪৫ মি. (২.০০ – ২.৪৫)

শারীরিক শিক্ষার শিক্ষক নির্দেশিকা পরিচিতি (১ম – ৫ম শ্রেণি)

অধিবেশনের উদ্দেশ্য :

১. শারীরিক শিক্ষা বিষয়ের প্রথম থেকে পঞ্চম শ্রেণির শিক্ষক নির্দেশিকার উদ্দ্যেশ্য ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
২. শারীরিক শিক্ষা বিষয়ের প্রথম থেকে পঞ্চম শ্রেণির শিক্ষক নির্দেশিকার বৈশিষ্ট্য ও কাঠামো ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

প্রশিক্ষণ সামগ্রী :

- প্রথম থেকে পঞ্চম শ্রেণির শারীরিক শিক্ষার শিক্ষক নির্দেশিকা, হ্যান্ডআউট, পোস্টার পেপার, মার্কার পেন, হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার।

কাজ-১: শিক্ষক নির্দেশিকার বৈশিষ্ট্য ও কাঠামো

সহায়কের করণীয় :

- অংশগ্রহণকারীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- শিক্ষক নির্দেশিকা কী নির্দেশিকা সম্পর্কে সাধারন ধারণা দিবেন ।
- অংশগ্রহণকারীদের ৪ টি দলে ভাগ করবেন।
- প্রত্যেক দলে শারীরিক শিক্ষা বিষয়ক শিক্ষক নির্দেশিকা সরবরাহ করবেন।
- দলীয় আলোচনার পর প্রতিটি দল পোস্টার পেপারে শারীরিক শিক্ষা নির্দেশিকার বৈশিষ্ট্য ও কাঠামো লিখবেন এবং দল থেকে একজন উপস্থাপন করবেন।

  প্রত্যেক দলের উপস্থাপন শেষে আলোচনার মাধ্যমে অধিবেশেন সমাপ্ত করবেন।

মূল্যায়ন : মূল্যায়নের জন্য নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন।
১. শিক্ষক নির্দেশিকার বৈশিষ্ট্য কী ? দুইটি বৈশিষ্ট্য উল্লেখ করুন।
২. শিক্ষক নির্দেশিকার কাঠামো বিন্যাসটি বলুন।
৩. শিক্ষক নির্দেশিকার দুইটি উদ্দেশ্য বলুন।

কাজ-১: হ্যান্ডআউট-১

ভূমিকা :

শিশুদের সুস্বাস্থ্য, মানসিক বিকাশ, কল্পনাশক্তি ও উদ্ভাবনী শক্তির বিকাশ, শৃঙ্খলাবোধ, সময়ানুবর্তিতা , নিরাপদ জীবন যাপনে শারীরিক শিক্ষার গুরুত্ব অপরিসীম। সমগ্র বিশ্বে শিশুদের সুন্দরভাবে বেড়ে উঠার জন্য শারীরিক শিক্ষার উপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করা হচেছ। বাংলাদেশ ও এর বাইরে নয়। বাংলাদেশেও শারীরিক শিক্ষার উপর গুরুত্ব আরোপ করে অবিশ্যিক বিষয় হিসেবে প্রাথমিক শিক্ষায় অন্তর্ভূক্ত করা হয়েছে। এ বিষয়ে নির্দিষ্ট পাঠ্যপুস্তক না থাকায় শিক্ষকদের জন্য নির্দেশিকা প্রনয়ন করা হয়েছে। শিক্ষক নির্দেশিকায় প্রথম থেকে পঞ্চম শ্রেণি পর্যন্ত শ্রেণিভিত্তিক অর্জন-উপযোগী যোগ্যতার আলোকে বিষয়বস্তু, শিক্ষকের পরিকল্পিত কাজ এবং মুল্যায়ন প্রক্রিয়া সম্পর্কে বিবরণ সন্নিবেশিত করা হয়েছে। নির্দেশিকাটি শিক্ষককে পাঠদানে সার্বিক ভাবে সহযোগীতা প্রদান করবে।

১ম থেকে ৫ম শ্রেণির শারীরিক শিক্ষা নির্দেশিকার উদ্দেশ্য :

শারীরিক শিক্ষা চর্চার মাধ্যমে শিশুর 'সুন্দর দেহ সুন্দর মন " তৈরিতে শিক্ষক কীভাবে ভূমিকা রাখবেন তার নিমিত্তে এ নির্দেশিকা প্রণীত হয়েছে।

- শারীরিক শিক্ষার বিষয়বস্তু সম্পর্কে ধারনা দেওয়া।
- শারীরিক শিক্ষা বিষয়ে সাধারণ নির্দেশনা প্রদান।
- বিষয়বস্তু পাঠদান পদ্ধতি ও কৌশল সঠিকভাবে প্রয়োগে সহায়তা।
- পরিকল্পিত কাজ সম্পর্কে ধারনা প্রদান ও সঠিকভাবে সম্পাদান করা।
- মূল্যায়ন সম্পর্কে ধারনা প্রদান করা।
- নির্দেশিকায় সংযোজিত ছবিসমূহ শ্রেণিতে প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীকে আগ্রহী করা।
- খেলাধুলার বিভিন্ন নিয়ম কানুন সম্পর্কে ধারনা প্রদান ও প্রয়োগে সহায়তা।
- শিক্ষার্থীর শিখনফল কতটুকু অর্জিত হলো তা মূল্যায়নে সহায়তা।
- খেলাধুলায় সংগঠিত দুর্ঘটনা ও তার প্রতিকার সম্পর্কে জানতে পারবেন।
- শিশুর শারীরিক, মানসিক,সমাজিক, নান্দনিক, সৃজনশীলতার বিকাশ সাধন এবং তাদের দেশাত্ববোধে উদ্বুদ্ধকরনে সহায়তা।

১ম থেকে ৫ম শ্রেণির শারীরিক শিক্ষা নির্দেশিকার বৈশিষ্ট্য :

- শিক্ষক নির্দেশিকা শিক্ষকের জন্য তৈরি করা হয়েছে।
- নির্দেশিকাটি দুই খন্ডে বিভক্ত (১ম,২য়,৩য় এক খন্ড এবং ৪র্থ,৫ম এক খন্ড)।
- প্রতিটি অধ্যায়ের শুরুতে অর্জন উপযোগী যোগ্যতা ও শিখনফল সংযোজন করা হয়েছে।
- প্রতিটি অধ্যায়কে কয়েকটি পাঠে বিভক্ত করা হয়েছে।
- উপকরণের তালিকা ও ব্যবহারের নির্দেশনা রয়েছে।
- প্রতিটি পাঠ শেষে মূল্যায়নের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে।
- বিষয়বস্তু অনুযায়ী শিখন শেখানো কার্যাবলি রয়েছে।
- প্রতিটি পাঠের উপর ভিত্তি করে পাঠ সংশ্লিষ্ট ছবি (রঙ্গিন) সংযোজন করা হয়েছে।
- ১ম-৫ম শ্রেণি পর্যন্ত প্রতিটি শ্রেণির জন্য মোট প্রান্তিক যোগ্যতা ১০ টি।
- প্রতিটি পাঠ শেষে পরিকল্পিত কাজ দেওয়া হয়েছে।

শিক্ষক নির্দেশিকার কাঠামো :

সূচিপত্র

↓

অধ্যায় সংখ্যা

↓

অধ্যায়ের নাম

↓

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা

↓

শিখনফল

↓

পাঠ বিভাজন

↓

পাঠের শিরোনাম

↓

পাঠের বিষয়বস্তু

↓

বিভাজিত পাঠের শিখনফল

↓

উপকরণ

↓

বিষয়বস্তু

↓

শিখন শেখানো কার্যাবলি

↓

পরিকল্পিত কাজ

↓

মূল্যায়ন

৯ম দিন

অধিবেশন ০৩

সময় : ৪৫ মি. (২.৪৫ - ৩.৩০)

শারীরিক শিক্ষার মূল্যায়ন পদ্ধতি ও কৌশল

অধিবেশনের উদ্দেশ্য :

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

- মূল্যায়ন নির্দেশিকার পরিচয় উল্লেখ করতে পারবেন।
- ধারাবাহিক মূল্যায়ন কাঠামো ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- ধারাবাহিক মূল্যায়ন পদ্ধতি ও কৌশল প্রয়োগ করতে পারবেন।
- সামষ্টিক মূল্যায়ন কাঠামো ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- ধারাবাহিক ও সামষ্টিক মূল্যায়নের নম্বর বিভাজন ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

প্রশিক্ষণ সামগ্রী : প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল, মূল্যায়ন নির্দেশিকা, হ্যান্ডআউট, পোস্টার পেপার, মাসকিন টেপ, মার্কার, ল্যাপটপ, মাল্টিমিডিয়া।

কাজ-১: মূল্যায়ন নির্দেশিকা পরিচিতি

সহায়কের করণীয় :

- কুশল বিনিময়ের পর প্রশিক্ষনার্থীদের মূল্যায়ন সম্পর্কীত প্রশ্ন করবেন।
- প্রশিক্ষণার্থীদের ৫/৬ দলে বিভক্ত করে সময়ের নির্দেশনা সহ হ্যান্ডআউট কাজ-১ (ভূমিকা, সাধারণ নির্দেশনা ও নম্বর বিভাজন) বন্টন করবেন।
- দলে হ্যান্ডআউট এর বিষয়বস্তু নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন।
- প্রয়োজনে আপনি সহায়তা করুন।
- এবার আপনি নিম্নের প্রশ্নের আলোকে প্লেনারিতে আলোচনা পর্ব পরিচালনা করবেন।

প্রশ্ন :

- শিক্ষার্থীকে কয়ভাবে মূল্যায়ন করা হয়?
- পাঠ চলাকালীন মূল্যায়ন কোন ধরনের মূল্যায়ন?
- বছরে ধারাবাহিক মূল্যায়ন কয়বার সংরক্ষণ করবেন?
- সামষ্টিক মূল্যায়ন কী?
- ধারাবাহিক ও সামষ্টিক মূল্যায়ণে শ্রেণিভিত্তিক নম্বর বিভাজন বলুন?

কাজ-২ ধারাবাহিক ও সামষ্টিক মূল্যায়ন কাঠামো

- প্রশিক্ষণার্থীদের দলে বিভক্ত করে হ্যান্ডআউট কাজ-২ (ধারাবাহিক ও সামষ্টিক মূল্যায়ন) বন্টন করবেন।
- সময়ের নির্দেশনা সহ আলোচনা করতে বলবেন।

আলোচনা শেষ হলে প্রশিক্ষক ধারাবাহিক ও সামষ্টিক মূল্যায়নে ব্যবহৃত বিভিন্ন টার্ম ও বিষয় সম্পর্কে প্রশ্ন-উত্তরের মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা ঠিক করুন।

কাজ-১ : হ্যান্ডআউট-১

প্রাথমিক শিক্ষার মূল্যায়ন গাইড লাইন

বিষয় : শারীরিক শিক্ষা

শ্রেণি : ১ম থেকে ৫ম

ভূমিকা :

শিক্ষা জাতির মেরুদন্ড, শিক্ষা উন্নয়নের চাবিকাঠি। শিক্ষা একটি জাতির আশা-আকাঙ্খা রূপায়নে ও ভবিষ্যৎ সমাজ নির্মানের হাতিয়ার। উন্নত জীবনযাপনে ও সমাজের অগ্রগতি আনায়নে শিক্ষার ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যদি সে শিক্ষা হয় গুনগত। আবার শিক্ষার গুনগত মান নিশ্চিত কল্পে যে কোনো শিক্ষা কার্যক্রমে মূল্যায়ন অপরিহার্য। মূল্যায়ন শিক্ষা কার্যক্রমের অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ।

গ্রুনল্যান্ড ও তার সহযোগীদের মতে শিক্ষনের উদ্দেশ্যের কতটুকু শিক্ষার্থী অর্জন করতে পেরেছে তা নির্ণয়ের জন্য তথ্য সংগ্রহ, বিশ্লেষণ ও ব্যাখ্যার ধারাবাহিক প্রক্রিয়া হলো মূল্যায়ন।

মূল্যায়ন প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শিক্ষার্থীর দুর্বলতা মূল্যায়নের মাধ্যমে তা উত্তোরনের জন্য নিরাময় মূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়। শ্রেণিকক্ষে শিখন শেখানো কার্যাবলির মাধ্যমে পাঠ সঠিকভাবে অগ্রসর হচ্ছে কিনা তা জানা যায়। শিক্ষা কার্যক্রম শেষে শিক্ষার্থী কতটুকু লাভবান হচ্ছে তা নিশ্চিত হওয়া যায়।

প্রাথমিক স্তরের শিক্ষার্থীদের জন্য শারীরিক শিক্ষার গুরুত্ব অপরিসীম। শারীরিক শিক্ষা সামগ্রিকভাবে শিশুদের দৈহিক, মানসিক নৈতিক ও সামাজিক জীবনের সাথে ওতোপ্রতোভাবে জড়িত। সুন্দর জীবন যাপনের জন্য সুস্বাস্থ দরকার। সু-স্বাস্থ্যর জন্য দরকার স্বাস্থ্যকর পরিবেশ। খেলাধুলা শিক্ষার্থীর মানসিক বিকাশ ও সমন্বীত শরীর গঠনে সাহায্য করে। চিত্তবিনোদন শিক্ষার্থীদের কল্পনা শক্তি ও উদ্ভাবনী শক্তির বিকাশ ঘটায়। শৃঙ্খলাবোধ, সহমর্মিতা, সহযোগিতা, সহনশীলতা, নের্তৃত্ব আগামী জীবনের ভিত্তি প্রস্তর স্থাপন করে। এ বিষয়গুলো অনুধাবনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের গড়ে তুলতে হবে। এর সাফল্যই অন্যান্য বিষয়ে শিক্ষার্থীদের সহায়তা করবে। ইতোপূর্বে এই বিষয়টির জন্য নম্বর নির্ধারন করা ছিল না। বিষয়টির গুরুত্ব অনুধাবন করতে পারায় বর্তমানে বিষয়টির জন্য ৫০ নম্বর নির্ধারন করা হয়েছে। প্রথম থেকে ৫ম শ্রেণির জন্য এ বিষয় কোনো লিখিত পরীক্ষা রাখা হয়নি।

মৌখিক ও ব্যবহারিক (খেলাধুলা) কার্যক্রমের মাধ্যমে এর মূল্যায়ন সীমাবদ্ধ। শিক্ষার্থী যাতে আনন্দের সাথে বিষয়গুলো শিখতে পারে সে বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রেখে মূল্যায়ন প্রক্রিয়া সাজানো হয়েছে।

সাধারণ নির্দেশনা :

- ধারাবাহিক ও সামষ্টিক মূল্যায়ন কাঠামো অনুসরন করে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন সম্পন্ন হবে।
- শারীরিক শিক্ষা বিষয়ের মূল্যায়নকে তিনটি ভাগে ভাগে ভাগ করা হয়েছে।এগুলো হলো বিষয়জ্ঞান, স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের চর্চা, ব্যবহারিক (খেলাধুলা)।
- প্রতি শিক্ষাবর্ষে মোট তিনবার সামষ্টিক মূল্যায়ন অনুষ্ঠিত হবে। যেমন : ১ম সাময়িক, ২য় সাময়িক, ৩য় সাময়িক।
- ধারাবাহিক মূল্যায়নের নম্বর সামষ্টিক পরীক্ষার ফলাফলের সাথে যোগ করে প্রতিটি সাময়িক পরীক্ষার ফলাফল প্রস্তুত করতে হবে।
- নম্বর বন্টন ধারাবাহিক মূল্যায়ন কাঠামো ও সামষ্টিক মূল্যায়ন কাঠামো অনুযায়ী মূল্যায়ন করবেন।
- ধারাবাহিক এবং সামষ্টিক মূল্যায়নের কিছু নমুনা উদাহরণ দেওয়া হয়েছে।শিক্ষক নমুনা অনুযায়ী নিজে প্রশ্ন তৈরি করবেন।
- চেকলিস্ট অনুসরণ করে শিক্ষক প্রতিমাসে একবার করে মোট তিনবার ধারাবাহিক মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করবেন। প্রতি সাময়িকের সামষ্টিক মূল্যায়নের নম্বরের সাথে ধারাবাহিক মূল্যায়নের প্রাপ্ত নম্বর যোগ করে চূড়ান্ত ফলাফল প্রকাশ করবেন।
- সমাপনী পরীক্ষার ক্ষেত্রে ১ম ও ২য় সাময়িকের ধারাবাহিকের গড় ২০ নম্বর সামষ্টিক মূল্যায়নের ৮০ নম্বরের সাথে যুক্ত করে চূড়ান্ত ফলাফল প্রকাশ করতে হবে।
- মূল্যায়ন সংশ্লিষ্ট পরিভাষা অংশে মূল্যায়ন কাঠামোতে ব্যবহৃত শব্দ/ ধারনাগুলোর ব্যাখ্যা প্রদান করা হয়েছে।
- পরিশিষ্ট অংশে ধারাবাহিক মূল্যায়নের জন্য সহায়ক কিছু ছক সন্নিবেশিত করা হয়েছে।

ধারাবাহিক মূল্যায়ন :

- ধারবাহিক মূল্যায়ন কোনো আনুষ্ঠানিক মূল্যায়ন নয়। এটি শিখন শেখানো কার্যাবলীর অবিচ্ছদ্য অংশ। তাই এর জন্য আলাদা কোনো সময় বরাদ্দ করা যাবে না বা কোনরূপ শ্রেণি পরীক্ষার আয়োজন করা যাবে না।
- শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে পাঠ চলাকালীন বা পাঠ সমাপান্তে পাঠ সংশ্লিষ্ট বিষয়ে শিক্ষার্থী মূল্যায়ন করবেন।
- ধারাবাহিক মূল্যায়নের মূল লক্ষ্য হচ্ছে শিক্ষার্থীর শিখন নিশ্চিত করা তাই প্রয়োজনে ফলাবর্তন দিয়ে এবং পুণর্মূল্যায়ন করে শিক্ষার্থীর শিখন নিশ্চিত করবেন।
- প্রতিমাসে একবার করে প্রত্যেক প্রান্তিকে মোট তিনবার ধারাবাহিক মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করতে হবে। তিনটি মূল্যায়নের রেকর্ডের ভিত্তিতে প্রতিটি প্রান্তিকে সামষ্টিক পরীক্ষার ফলাফলে ১ম ও ২য় শ্রেণির জন্য ৩০ নম্বর, ৩য় ও ৪র্থ এবং ৫ম শ্রেণির জন্য ২০ নম্বরের ভিত্তিতে নম্বর প্রদান করতে হবে।
- ধারাবাহিক মূল্যায়ন কাঠামোতে বর্ণিত পদ্ধতি এবং টুলস ব্যবহার করে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করবেন।
- ধারাবাহিক মূল্যায়ন ১ম থেকে ৫ম শ্রেণি পর্যন্ত কার্যক্রম চলমান থাকবে।

- সমাপনী পরীক্ষার ক্ষেত্রে ১ম ও ২য় প্রান্তিকের ধারাবাহিকের গড় ২০ নম্বর যুক্ত হয়ে চূড়ান্ত ফলাফল প্রকাশ করা হবে।

সামষ্টিক মূল্যায়ন :

- ধারাবহিক মূল্যায়ন থেকে প্রাপ্ত নম্বর সামষ্টিক মূল্যায়নের প্রাপ্ত নম্বরের সাথে যোগ করে প্রতিটি সাময়িকের চূড়ান্ত ফলাফল প্রদান করবেন।
- ১ম ও ২য় শ্রেণির জন্য ২০, ৩য়, ৪র্থ এবং ৫ম শ্রেণির জন্য ৩০ নম্বরের ভিত্তিতে সামষ্টিক মূল্যায়ন করতে হবে।
- ৫ম শ্রেণির সমাপনী পরীক্ষার ক্ষেত্রে ধারাবাহিক মূল্যায়নের ২০ নম্বর সামষ্টিক মূল্যায়নের ৩০ নম্বর যোগ করে চূড়ান্ত ফলাফল প্রকাশ করা হবে।
- সামষ্টিক মুল্যায়নের ক্ষেত্রে সামষ্টিক মূল্যায়ন কাঠামো অনুসরণ করে প্রশ্নপত্র প্রণয়ন করবেন।

নম্বর বিভাজন

মোট নম্বর: ৫০

শ্রেণি	ধারাবাহিক মূল্যায়ন			সামষ্টিক মূল্যায়ন	
	বিষয়জ্ঞান	স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের চর্চা	ব্যবহারিক (খেলাধুলায় অংশগ্রহণ)	বিষয়জ্ঞান (মৌখিক)	ব্যবহারিক (খেলাধূলায়অংশগ্রহণ)
১ম	১০	১০	১০	৫	১৫
২য়	১০	১০	১০	৫	১৫
৩য়	৫	৫	১০	১০	২০
৪র্থ	৫	৫	১০	১০	২০
৫ম	৫	৫	১০	১০	২০

কাজ-২, হ্যান্ডআউট-২

মূল্যায়ন কাঠামো :

(ক) ধারাবাহিক মূল্যায়নের কাঠামো : ধারাবাহিক মূল্যায়নের ক্ষেত্রে -শিক্ষার্থীরা স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের চর্চা করছে কিনা শিক্ষক তা পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন। শিক্ষার্থী স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের নিয়ম মেনে চলছে কিনা যেমন- নখকাটা, পরিষ্কার পোশাক, দাঁতব্রাশ, পরিপাটি চুল, পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা, যেখানে-সেখানে কফ থুতু না ফেলা, যথাযথ টয়লেটের ব্যবহার, সুষম খাদ্য গ্রহণ, পঁচা-বাঁসি খাবার না খাওয়া, হাত ধোয়ে খাবার গ্রহণ, পরিমিত ঘুম, বিশ্রাম, প্রাথমিক চিকিৎসা, ক্ষতিকর জীবজন্তু, দুর্ঘটনা এড়িয়ে চলা ইত্যাদি। শিক্ষক প্রত্যেক প্রান্তিকের পাঠ অনুযায়ী এ সকল বিষয় পর্যবেক্ষণ করে মূল্যায়ন করবেন।

মূল্যায়ন ক্ষেত্র	বিবেচ্য বিষয়	মূল্যায়ন পদ্ধতি	মূল্যায়ন টুলস	উদাহরণ
বিষয়জ্ঞান	প্রত্যেক প্রান্তিকের জন্যে নির্ধারিত **syllabus** এর সম্পূর্ণ অংশ	মৌখিক	প্রশ্নমালা	শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে নির্ধারিত বিষয়ের পাঠ চলাকালীন বা পাঠ শেষে মৌখিক ভাবে প্রশ্নোত্তোরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর বিষয়জ্ঞান মূল্যায়ন করবেন। এক্ষেত্রে শিক্ষক একটি প্রশ্নমালা তৈরি করবেন । প্রয়োজনে শিক্ষক নির্দেশিকায় ব্যবহৃত প্রশ্নের সহযোগিতা নিতে পারেন। যেমন : ● খাদ্য কাহাকে বলে ? ● খাদ্যের কাজ কি ? ● সুষম খাদ্য কাহাকে বলে? ● খাদ্যের বিভিন্ন উপাদানগুলো কি কি ? ● পানি শরীরের কী কাজে লাগে ? ● পঁচা-বাসি খাবার পরিহার করা উচিত কেন? ● ভিটামিন শরীরের কী কাজে লাগে ?
স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের চর্চা	–ব্যক্তিগতও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা –খাদ্য ও এর গুরত্ব –পরিমিত খেলাধুলা,বিশ্রাম ও ঘুম –দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘাটনা –দলনেতা নির্বাচন, সহযোগিতা ও শ্রদ্ধাবোধ –প্রাথমিক চিকিৎসা	পর্যবেক্ষণ	<u>পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট</u> নখকাটা ও পরিষ্কার চুলপরিষ্কার ও পরিপাটি পরিষ্কার পোশাক পরিষ্কার দাঁত যেখানে-সেখানে কফ-থুতু না ফেলা	শিক্ষার্থী স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করে সে অনুযায়ী জীবন যাপন চর্চা করছে কিনা শিক্ষক পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে তা মূল্যায়ন করবেন। পাঠ চলাকালীন অথবা পাঠ সমাপান্তে অথবা খেলার মাঠে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট অনুযায়ী শিক্ষার্থী মূল্যায়ন করবেন। যেমন : ● হাত, পা, নাক, মুখ, দাঁত, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন কিনা ? ● চুল পরিষ্কার ও পরিপাটি কওে আঁচড়ানো কিনা? ● পরিষ্কার পোষাক পরিধান করছে কিনা ? ● যেখানে- সেখানে কফ-থুতু ফেলছে কিনা ? এ ছাড়াও শিক্ষক ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমেও প্রযোজ্যক্ষেত্রে পর্য ব ক্ষণসা পেক্ষেশিক্ষার্থী মূল্যায়নকরতেপারেন। যেমন : ● প্রাথমিক চিকিৎসা ● দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা ও প্রতিকার ● নেতা নির্বাচন বিদ্যালয়ে নির্ধারিত মা সমাবেশ/ অভিভাবক সমাবেশ/উঠোন বৈঠক/হোমভিজিট ইত্যাদি কার্যক্রমে

মূল্যায়ন ক্ষেত্র	বিবেচ্য বিষয়	মূল্যায়ন পদ্ধতি	মূল্যায়ন টুলস	উদাহরণ
		অভিভাবক স্বাক্ষাৎকার	প্রশ্নতালিকা	শিক্ষক সুবিধাজনক সময়ে অভিভাবক সাক্ষাৎকার গ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থী মূল্যায়ন করতে পারেন। এক্ষেত্রে শিক্ষক পূর্বেই নির্ধারিত প্রশ্নমালা তৈরি করবেন। যেমন : ● স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের নিয়ম মেনে চলে কিনা ? ● সকালেঘুম থেকে উঠে মুখ, হাত, পরিষ্কার করে কিনা ? ● নামাজ/প্রার্থনা করে কিনা ? ● খাবার আগে ও পওে হাত ধৌত করে কিনা ? ● সঠিকভাবে শৌচাগার ব্যবহার করে কিনা ? ● নিজবাড়ি, বাড়ির আঙিনা , পড়ার টেবিল,পরিষ্কার রাখে কিনা ? ● নিরাপদ পানি পান করে কিনা ? ● খাবারস্যালাইন তৈরি করতে পারে কিনা ?
		সহপাঠী দ্বারা মূল্যায়ন	প্রশ্নমালা	শিক্ষক সহপাঠী দ্বারা মূল্যায়নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের যাচাই করতে পারেন। সকল বিষয় সহপাঠী দ্বারা মূল্যায়ন সম্ভব নয়। যে সকল বিষয় সহপাঠী দ্বারা মূল্যায়ন করবেন পূর্বেই সে বিষয়ের প্রশ্নতালিকা তৈরি করবেন। যেমন : ● যেখানে-সেখানে কফ-থুতু,ময়লা আবর্জনা ফেলে কিনা? ● বাইরের খোলা,পঁচা,বাসি খাবার খায় কিনা ? ● নিরাপদ পানি পান করে কিনা ● ক্ষতিকর জীবজন্তু ও বিভিন্ন দুর্ঘটনা এড়িয়ে চলে কিনা ? ● বন্ধুত্ব, ধৈর্য, শৃঙ্খলা,সহমর্মিতা, সহযোগিতা, সহনশীলতা ইত্যাদি গুণ আছে কিনা ?
ব্যবহারিক/ খেলাধুলা	– খেলাধুলা – প্রাত্যাহিক সমাবেশ – লাইন ফাইলে দাঁড়ানো – ছড়াগানের তালে তালে পিটি – দলনেতা নির্বাচন – স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস – বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা	পর্যবেক্ষণ	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট	শিক্ষক নির্ধারিত পাঠের খেলাধূলা/Activity অংশ শ্রেণিকক্ষে অথবা খেলার মাঠে শিক্ষার্থীদের স্বতস্ফুর্তভাবে অংশগ্রহণ ও চর্চা করে সফলকাম হচ্ছে কিনা তা পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন। যেমন : ● লাইন ও ফাইলে দাঁড়ানো অনুশীলন ● গড়াগড়ি ও ডিগবাজি অনুশীলন ● ইনডোর ও আউট ডোর গেমস্ এ অংশগ্রহণ ও অনুশীলন ● ব্যাডমিন্টন খেলা ● ছড়াগানের মাধ্যমে ছন্দময় অঙ্গভঙ্গি অনুশীলন ● সমবেত ব্যায়াম ও শরীরচর্চা

(খ) সামষ্টিক মূল্যায়ন কাঠামো :

শারীরিক শিক্ষার ধারাবাহিক মূল্যায়ন শেষে সামষ্টিক মূল্যায়ন সম্পন্ন করতে হবে। এর জন্য সামষ্টিক মূল্যায়ন কাঠামো অনুসরণ করে প্রশ্নপত্র প্রণয়ন করতে হবে।

সমষ্টিকমূল্যায়ন

মূল্যায়ন ক্ষেত্র	বিবেচ্য বিষয়	মূল্যায়নপদ্ধতি	মূল্যায়ন টুলস	উদাহরণ
বিষয়জ্ঞান	প্রত্যেক প্রান্তিকের জন্যে নির্ধারিত সিলেবাস।	মৌখিক	মৌখিক প্রশ্নমালা	সামষ্টিক মূল্যায়নের ক্ষেত্রে প্রত্যেক প্রান্তিকের জন্যে নির্ধারিত সিলেবাসে এর মধ্য থেকে শিক্ষক সকল শিক্ষার্থীর জন্য এক ও অভিন্ন প্রশ্নমালা তৈরি করবেন। একই প্রশ্নমালার আলোকে সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন করবেন। যেমন : - ক্রিকেট পিচের দৈর্ঘ্য কত ? - ক্রিকেট বলের ওজন কত? - ক্রিকেটে কত প্রকারেরআউট রয়েছে ? - ওভার কত বলে ? - নো বল কখন হয় ? - **LBW** অর্থ কী ?
ব্যবহারিক/ খেলাধুলা	প্রত্যেক প্রান্তিকেরজন্য নির্ধারিত সিলেবাসে এ অন্তর্ভূক্ত ব্যবহারিক /খেলাধুলা । যেমন : –খেলাধুলা (অন্তকক্ষ, বহিরাঙ্গন) –পিটি ও ছন্দময় ব্যায়াম –প্রাত্যহিক সমাবেশ –বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা –ফুটবল –ক্রিকেট –ব্যাডমিন্টন	পর্যবেক্ষণ	**পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট** ক্রিকেট -শারীরিক দক্ষতা - ব্যাটিং(গ্রিপিং,দাঁড়ানোরপজিসন, ব্যাটলিফটিং) –ফিল্ডিং(বলধরা ও নিক্ষেপ) –বোলিং(বলধরা,রানআপ,বলছোঁড়া) –শৃঙ্খলা	প্রত্যেক প্রান্তিকের জন্য নির্ধারিত সিলেবাস এ অন্তর্ভূক্ত ব্যবহারিক/ খেলাধুলার অংশগুলো থেকে শিক্ষক শিক্ষার্থীকে মূল্যায়নের জন্যেএকটি খেলা নির্বাচন করবেন। শিক্ষার্থীরা মাঠে খেলাধুলা প্রদর্শন করবে।শিক্ষক পর্যবেক্ষনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর দক্ষতা বিবেচনা করে মূল্যায়ন করবেন। যেমন : ●ফুটবল ●পিটি ও ছন্দময় ব্যায়াম ● ক্রিকেট , ইত্যাদি

৯ম দিন

অধিবেশন ০৪

সময় : ৪৫ মি. (৩.৩০ - ৪.১৫)

শারীরিক শিক্ষার প্রদর্শনী পাঠ ও অনুশীলনী পাঠ :

অধিবেশনের উদ্দেশ্য :

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-
১. শারীরিক শিক্ষা পাঠদান প্রক্রিয়া ও কৌশল সম্পর্কে জানতে পারবেন।
২. বিষয়বস্তু উপস্থাপনায় সংশ্লিষ্ট উপকরণ ব্যবহার করতে পারবেন।

প্রশিক্ষণ সামগ্রী : শারীরিক নির্দেশিকা, পোস্টার পেপার, মার্কার, মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ, মাসকিন টেপ।

কাজ-১: প্রদর্শনী পাঠ উপস্থাপন

শ্রেণি- ৩য় (সুষম খাদ্য ও খাদ্যের প্রকারভেদ, ৬ষ্ঠ অধ্যায়, পৃষ্ঠা: ১৩০, ১৩১, ১৩২)

শিখনফল- ৬.১.১ সুষম খাদ্য সম্পর্কে বলতে পারবে।
৬.৪.২ খাদ্যকে উপাদান হিসেবে কয়ভাগে ভাগ করা যায় তা বর্ণনা করতে পারবে।

সহায়কের জন্য করণীয়

- প্রদর্শনী পাঠ উপস্থাপনের পূর্বেই প্রশিক্ষণার্থীদের বলে দিবেন যে, প্রদর্শনী পাঠের পর অনুশীলন পাঠদান পরিচালিত হবে। সকলেই যেন অনুশীলন পাঠদানের জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকবেন।
- প্রদর্শন পাঠের নির্দেশনা অনুযায়ী সহায়ক প্রদর্শন পাঠ দিবেন।
- দৈবচয়নের মাধ্যমে অনুশীলন পাঠদানের জন্য একজনকে নির্বাচন করবেন।

অধিবেশনের শিরোনাম ঃ অনুশীলন পাঠদান
অধিবেশনের উদ্দেশ্য :

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

১. শিক্ষক নির্দেশিকা ব্যবহার করে শিখন-শেখানো কার্যাবলী পরিচালনা করতে পারবেন।
২. বিষয়বস্তু উপস্থাপনায় সংশ্লিষ্ট উপকরণ ব্যবহার করতে পারবেন।

কাজ-১ : শারীরিক শিক্ষার পাঠ অনুশীলন।
শ্রেণি : ৫ম (দৌড় আরম্ভ ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতার ইভেন্ট, পাঠ ২, পৃষ্ঠা: ১৪৯, ১৫০, ১৫১, ১৫২)
সহায়কের কাজ : নির্বাচিত অংশগ্রহণকারীকে প্রয়োজনীয় উপকরণ দিয়ে সংযোজিত নমুনা পাঠপরিকল্পনা অনুযায়ী অনুশীলনী পাঠের কৌশলগত ধারণা প্রদান করে পাঠ উপস্থাপনে সহায়তা করুন।

৫ম শ্রেণির শিক্ষক নির্দেশিকার বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা বিষয়টির পাঠ -০২ এর পৃষ্ঠা ৭৪ থেকে ৭৬ এ উল্লেখিত হয়েছে।