

**Training of KRPs of Western Region on
Yoga and Physical Education with
reference to NEP-2020**

PAC 23.34

Programme Report

Year - 2022-23

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

Dr. Mahendra Barua
Programme Coordinator

**REGIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
(NCERT), BHOPAL**

Contents

S. No.	Content	Page No.
1.	Acknowledgement	5
2.	Preface	7
3.	Brief Summary	9-11
4.	List of Resource Persons	12
5.	List of Participants	13-18
6.	Modules	19
7.	Programme Schedule(s)	20-21
8.	Photo Gallery	22-25
9.	Glimpses of the Training Programme	26-30

Acknowledgement

Foremost I would like to express my sincere gratitude to Prof. Dinesh Prasad Saklani, Director, NCERT for motivating us and for being the constant source of inspiration in all our endeavor.

We are indebted to Prof. Jaydip Mandal, Principal, Regional Institute of Education, NCERT, Bhopal whose valuable guidance and support always help us in our endeavor. We would like to thanks Prof. Chitra Singh, Head, Department of Extension Education, RIE, NCERT, Bhopal and Prof. Praveen Kulshreshtha, Former Head, DEE. RIE, NCERT, Bhopal for his constant support and guidance. We wish to place on record our gratitude to Prof. B. Ramesh Babu, Professor of Education, Department of Education, RIE, Bhopal for his valuable ideas and guidance.

We are highly indebted to all the resource persons: Prof. K.K. Khare, Former Principal, RIE, Bhopal, Dr. Amar Kumar, Associate Professor, L.N.I.P.E., Gwalior, Dr. Sujay Bisht, Assistant Professor, L.N.I.P.E., Gwalior, Dr. Atul Dubey, ITTF Referee, Ajmer, Dr. Payel Das, Assistant Professor, L.N.I.P.E., Gwalior, Dr. Rahul Kanojiya, Assistant Professor, L.N.I.P.E., Gwalior, Dr. Gourav Kumar, Assistant Professor, Hansraj College, Delhi University for their valuable contribution, without which this endeavor would have been quite impossible to accomplish.

We express our deep sense of gratitude to our internal team member Dr. Sanjay Pandagale, Dr. N.C. Ojha, Sh. L.S. Chauhan, Dr. Soyhunlo Sebu, Dr. Sangeeta Pethiya, Sh. Deepak Lakhera, Sh. Sandeep Ratnere, Sh. Brijendra Masram, Mr. Faizan Khan, Mr. Sambhav Jain and Mr. Sonu Raikwar and all the

faculty members and staff of Regional Institute of Education, NCERT, Bhopal for their contribution, encouragement and generous support.

Preface

This programme report and module book has been designed in accordance with NEP-2020. It is expected to serve as a guide for key resource persons which includes Physical Education Teacher, Physical Training Instructors and Yoga Teachers. It is very important to educate learners of Physical education and Yoga about the latest trends in physical education, yoga and indigenous sports.

Yoga is a way of better life. It ensures greater efficiency in work and a better control over mind and emotions. Through Yoga, we can achieve both physical and mental harmony.

Physical Education plays a key role in the holistic development of students. It helps in developing competencies and confidence in students. It also enables them to take part in a wide range of physical activities that are crucial to their lives, both in and out of school. The importance of Physical Education Programme is to help students to develop a wide range of skills as well as to give them the ability to use tactics, strategies and new ideas to perform successfully both at home and school.

NEP 2020 envisages sports as a part of curriculum and lays emphasizes on sports integrated learning as well as adopting sports as a life style. To achieve this sport must be made a compulsory subject at all levels in schools. It is expected that this training programme has guided all sports teachers for incorporating sports activity in the school curriculum as well as adopting fitness as a lifelong attitude.

(Dr. Mahendra Barua)
Programme Coordinator

(Dr. N.C. Ojha)
Co-Coordinator

Brief Summary

Objectives of the Programme:

1. To orient the KRPs on Yoga, Physical Education and Sports.
2. To train the KRPs on organising various activities of Yoga, sports and games in the organisation/institutes.
3. To orient the KRPs on holistic education for the development of personality through Yoga, sports and games.
4. To train the KRPs on individual development through Yoga, sports and games.
5. To orient the KRPs on basic principles of Yoga, sports and games for conducting various activities like Yoga and Athletics meet.
6. To provide hands-on experience on using various equipment's.
7. To orient the KRPs to practice Yoga and physical activities this helps to individual development and to maintain physical fitness.

Workshop for development of Training Package: (26 modules prepared)

Objectives of the First Workshop	Development of Training Package
Duration (05 days)	Date: 8-12 July, 2022
01	Prof. K.K. Khare, Former Principal, RIE, Bhopal
02	Dr. Amar Kumar, Associate Professor, LNIPE, Gwalior
03	Dr. Payel Das, Assistant Professor, LNIPE, Gwalior
04	Dr. Sujay Bisht, Assistant Professor, L.N.I.P.E., Gwalior
05	Dr. Atul Dubey, ITTF Referee, Ajmer
06	Mr. Brajendra Masram, National Basketball Player & NIS Coach
07	Dr. Mahendra Barua, Programme Coordinator, RIE, Bhopal

Workshop for finalization of Training Package: (26 modules finalized)

Objectives of the Second Workshop	Development of Training Package
Duration (05 days)	Date: 8-12 September, 2022
01	Prof. K.K. Khare, Former Principal, RIE, Bhopal
02	Dr. Amar Kumar, Associate Professor, LNIPE, Gwalior
03	Dr. Payel Das, Assistant Professor, LNIPE, Gwalior
04	Dr. Sujay Bisht, Assistant Professor, L.N.I.P.E., Gwalior
05	Dr. Atul Dubey, ITTF Referee, Ajmer
06	Dr. Rahul Kanojiya, Assistant Professor, L.N.I.P.E., Gwalior
07	Dr. Mahendra Barua, Programme Coordinator, RIE, Bhopal

Organization of Training Programme (Phase-I) (47 Participants)

Objectives of the Training Programme	Organization of Training Programme for Key Resource Persons of Gujarat, Madhya Pradesh and Chhattisgarh.
Duration (05 days)	Date: 7-11 November, 2022
01	Prof. K.K. Khare, Former Principal, RIE, Bhopal
02	Dr. Amar Kumar, Associate Professor, LNIPE, Gwalior
03	Dr. Payel Das, Assistant Professor, LNIPE, Gwalior
04	Dr. Sujay Bisht, Assistant Professor, L.N.I.P.E., Gwalior
05	Dr. Atul Dubey, ITTF Referee, Ajmer
06	Dr. Rahul Kanojiya, Assistant Professor, L.N.I.P.E., Gwalior
07	Mr. Santosh Dixit, Athletics Coach, SAI, Gwalior

08	Mr. Yashwant Singh Kushwah, Basketball NIS Coach, Bhopal
09	Dr. N.C. Ojha, Associate Professor and Co-Coordinator, RIE, Bhopal
10	Mr. Brajendra Masram, Assistant Professor (Contractual), Physical Education, RIE, Bhopal
11	Dr. Mahendra Barua, Programme Coordinator, RIE, Bhopal

Organization of Training Programme (Phase-II) (38 Participants)

Objectives of the Training Programme	Organization of Training Programme for Key Resource Persons of Maharashtra and Goa.
Duration (05 days)	Date: 30.01.2023 to 03.02.2023
01	Prof. K.K. Khare, Former Principal, RIE, Bhopal
02	Dr. Amar Kumar, Associate Professor, LNIPE, Gwalior
03	Dr. Payel Das, Assistant Professor, LNIPE, Gwalior
04	Dr. Sujay Bisht, Assistant Professor, L.N.I.P.E., Gwalior
05	Dr. Atul Dubey, ITTF Referee, Ajmer
06	Dr. Rahul Kanojiya, Assistant Professor, L.N.I.P.E., Gwalior
07	Dr. Dr. Gourav Kumar, Assistant Professor, Hansraj College, Delhi
08	Mr. Ravdeep Singh, HOD, Physical Education, St. Joseph Girls Sr. Secondary School, Bhopal
09	Ms. Dharamsheela Dubey, I/c District Yoga, Jabalpur
10	Prof. Praveen Kulshreshtha, Former Head, DEE, RIE, Bhopal
11	Dr. Sanjay K. Pandagale, Associate Professor, RIE, Bhopal
12	Mr. Brajendra Masram, Assistant Professor (Contractual), Physical Education, RIE, Bhopal

13	Dr. Mahendra Barua, Coordinator, RIE, Bhopal	Programme
----	---	-----------

List of Resource Persons

1. Prof. K.K. Khare, Retd. Professor, Physical Education, RIE, Bhopal
2. Prof. Praveen Kulshreshtha, Retd. Professor, RIE, Bhopal
3. Dr. Amar Kumar, Associate Professor, Physical Education, L.N.I.P.E., Gwalior
4. Dr. Sujay Bisht, Assistant Professor, Physical Education, L.N.I.P.E, NERC, Guwagati, Assam
5. Dr. Payel Das, Assistant Professor, Physical Education, L.N.I.P.E, Gwalior
6. Dr. Atul Dubey, Former Principal, B.Ed. College, Bhilwara, Rajasthan
7. Dr. Rahul Kanojiya, Assistant Professor, Physical Education, L.N.I.P.E, Gwalior
8. Dr. Gaurav Kumar, Assistant Professor, Hansraj College, University of Delhi
9. Ms. Dharmsheela Dubey, Dist. Yoga Incharge, Jabalpur, (M.P.)
10. Mr. Ravdeep Singh Malhari, HOD (Physical Education), St. Joseph Convent Sr. Secondary School, Bhopal.
11. Mr. Santosh Dixit, Sports Authority of India (SAI), Athletics, Coach, Gwalior, MP.
12. Mr. Y.S. Kushwah, NIS Coach, Bhopal District Basketball Association, Dist. Bhopal.
13. Dr. N.C. Ojha, Associate Professor and Co-Coordinator, RIE, Bhopal
14. Dr. Sanjay K. Pandagale, Associate Professor, RIE, Bhopal
15. Mr. Brajendra Masram, Assistant Professor (Contractual), Physical Education, RIE, Bhopal.
16. Dr. Mahendra Barua, Programme Coordinator, RIE, Bhopal

List of Participants

Phase-I

S. No.	Name	Official Address
1.	Mr. Manohar Singh Rajput	District Institute of Education & Training, Raisen, (M.P.)
2.	Mr. B.L. Goyal	Govt. H.S. School, Makasi, Shajapur
3.	Mr. Narayan Chouhan	Govt. H.S. School, Kodariya, Indore
4.	Mr. Sudhir Kumar Rajvaidya	Govt. P.S. Inayatpur, Bhopal
5.	Mr. Dwark Prasad	Govt. M.S. Semra Bujurg, Dist. Damoh
6.	Mr. Sonara Ajit A.	Shree Vinaygadh Primary School, Ta. Wankaner, Dist. Morbi
7.	Mr. Mukeshbhai M. Ninama	Kharapani Primary School, Dahod, Gujarat
8.	Mr. Ashwini Dixit	Govt. G.H.S. School, Rajgarh, Dist. Dhar
9.	Mr. Chandra Prakash Joshi	Govt. M. School Dhabla, Rehwari, Ujjain (EPES)
10.	Mr. Pradeep Kumar Malviya	M.P. Yog Kendra, Bhopal, (M.P.)
11.	Mr. Gamit Urmilaben	District Institute of Education & Training, Valsad, Gujarat
12.	Mr. Gavli Arvindbhai	At. Ghubita Pri. School, Dang, Gujarat
13.	Mr. Jagmalbhai K. Algotar	Gopal Nagar Pri. School, Ta. Limbdi, Surendranagar, Gujarat
14.	Mr. Dhaval R. Patel	Danteli Pri. School, Ta. Petlad, Dist. Anand, Gujarat
15.	Mr. Bhramni Rajendra Dhiruji	Adarsha Primary School, Vani, Viramgam, Ahmedabad, Gujarat
16.	Mr. Garana Irfan Razakbhai	Kumar Shala No. 7, Opp. Narshi Vidya, Junagadh
17.	Mr. Ghetiya Mahendra S.	Shekhpat Kumarshala, Ta./Dist. Jamnagar, Gujarat
18.	Mr. Rathava Ghanshyam Maganbhai	Motiam No-1 Primary School, At. Po. Ta-Jetpur-Pavi, Dist. Chhotaudepur, Gujarat
19.	Mr. Gopal sinh Fatesinh Vaghela	Narsinhpura Primary School, Padra-Vadodara, Gujarat

20.	Mr. Ashish Ambubhai Master	Prathmik Shala Tralsa Ta. Bharuch, Gujarat
21.	Mr. Bharat Kumar S. Chaudhari	Magarivas (H) School, Danitwada, Banaskanth, Gujarat,
22.	Mr. Nareshbhai Ganeshbhai Chaudhary	Gokapura Kuda Primary School, Mahesana, Gujarat
23.	Ms. Sangita Bende	Govt. High School, Barirpura, Chhindwara
24.	Ms. Dharmsheela Dubey	Primary School, Bareli, Sihora, Jabalpur, M.P.
25.	Mr. Bhanu Ramkalar	DIET, Kabirdham
26.	Mr. Kaushal Dewangan	Middle School Jaitatola, Bodla, Kabirdham
27.	Mr. Santosh Kumar Soni	Middle School Gondai, Block-Banda, Dist. Sagar, M.P.
28.	Mr. Sundar Singh Markam	Primary School Salebhat Dist. Kandagaon, C.G.
29.	Mr. Gajendra Kumar Surojiya	Upper Primary School, Raobedamari, Kondagaon, C.G.
30.	Mr. Bhagirath Sonkar	Govt. P.S. Chandapara, Bhendri, Block Magarlod, Dhamtari, C.G.
31.	Mr. Sanjay Kumar Vastrakar	Swami Atmanand H.S. School of Excellence, Durgukondal, Dist. Kanker, C.G.
32.	Mr. J.P. Sharma	Govt. Primary School, Theh, DEO, Office, Dist. Shivpuri
33.	Mr. Jitendra Kumar Purohit	Primary School, Chitavar, Dist. Niwari
34.	Mr. Sanjay Mishra	Govt. Hr. Sec. School, Balenga, Dist. Bastar, C.G.
35.	Mr. Kanhaiyalal Rajak	Govt. B. Hr. Sec. School, Chakarbhata, Bilaspur, C.G.
36.	Mr. Chhagan Lal Sonwani	Govt. Middle School, Bhanpuri, Raipur, C.G.
37.	Mr. E. Laxman Rao	Govt. Primary School, Chunabhatti, Raipur, C.G.
38.	Mr. Sanjay Giri	Govt. Primary School Kadrewa, Dist. MCB, Raipur, C.G.

39.	Mr. Dharamraj Bhargave	Govt. Multi H.S.S. Pendra Dist. GPM, C.G.
40.	Mr. Vinod Kumar Yadav	Govt. Hr. Sec. School, Kothi, Satna, M.P.
41.	Mrs. Meena Sharma	Govt. Yoga Teacher Training Institute, Bhopal, M.P.
42.	Mr. Kavyanjali Sharma	Govt. Primary School, Piprodakhurd, Dist. Guna, M.P.
43.	Mr. Virendra Kumar Dewangan	Govt. Primary School, Titurghat, Block - Dhamdha, Dist. Durg, C.G.
44.	Mr. Anesh Kumar Deshmukh	Govt. Primary School, Chhata, Block - Patan, Dist. Durg, C.G.
45.	Mr. Amar Chand Patel	Govt. Primary School, Saistakhedi, Phanda, Bhopal, M.P.
46.	Dr. Geeta Singh	Govt. Sarojini Naidu Girls Hr. Sec. School, Shivaji Nagar, Bhopal
47.	Mr. Chunara Bipinchandra Ishvarbhai	DIET, Kathlal, Kheda, Gujarat

Phase-II

S. No.	Name	Official Address
1.	Mr. Shailesh S. Gaonkar	S.S.V. Govt. High School, Kumbharjua Tal - Tiswadi Dist.- North
2.	Mr. Yogesh A. Parab Margao	Government High School, Tal. Salcete, Dist. South Goa
3.	Mr. Nilesh Balabhau Zade	Smt. Laxmibai Gangane High School, Akot Dist. Akola, MH
4.	Mr. Kurhade S.B. Shankar	Z.P.P.S. Berli (B.K.), Tal. Mukhed Dist. Nanded
5.	Mr. Tawade Bhupendra Vasantrao	Mahatma Phule Vidyalaya Dhanur, Tal. Dist. Dhule
6.	Mr. Joshi Satish Chandra Subash	Z.P. School Kulthe Tal. Dist. Dhule
7.	Mr. Patil Jitendra Singh Kalyansingh	Z.P. Primary School Tisgaon-Dhandane Tal. Dist. Dhule
8.	Dr. Tanaji Vasudeo Jadhav	Z.P.P. School, Jawalbam, Tal. Kaij, Dist. Beed
9.	Dr. Puri Shashikant Vishwanath	Z.P. High School Radi, Tal. Ambajogai, Dis. Beed
10.	Mr. Pramod Pandurang Waghmode	R.Z.P. Kharghar TQ-Panvel Dist. Raigad
11.	Ms. Vaishali Damodar Kakade	RAA Mumbai
12.	Ms. Ayesha Parveen A. Kayum	Z.P.P.S. Maheeb-Kheda, Tal. Gangapur, Dist. Aurangabad
13.	Mr. Rathod Subhash Ramchandra	R.Z.P. School, Rameshwar (TW), Tal. Sodhaaga, Dist. Rajgad
14.	Mr. Prabhakar R. Velip	Fr. Agnel M. High School, Verna Salcete, Dist. South Goa
15.	Mr. Satish G. Gaonakar	Ghs Gaval Khol Canocana, Tal. Canocana, Dist. South Goa
16.	Mr. Saish K. Naik	Deepvihar High School, Head Land Sada, Vasco, Tal. Mormugao, Dist. South Goa
17.	Mrs. Resha E. Korgaonkar	Ponda Goa
18.	Mrs. Mohini S. Naik	Pajani, Goa

19.	Mr. Kashinath Supa Sonawane Kalwan	Z.P. School, Shepupada, Tal. Kalwan, Nashik, MH
20.	Mrs. Sujata Mohan Jadhav	Shivam Vidyamandir Vidya Mandir, Mankhurd, Mumbai
21.	Mr. Samir P. Patil	St. Joseph H.S. Umerkhadi, Mumbai-9
22.	Mr. Jakir D. Shaikh	Trombay Public High School, Trombay, Mumbai
23.	Mr. Bharat Tukaram Munde	Z.P. Primary School, Bhogapur, P.S. Sironcha, Gadchiroli, MH
24.	Mr. Nilkanth Subhashrao Shinde	Model English Medium High School, Sironcha, Gadchiroli, MH
25.	Mr. Vitthal C. Honde	Z.P.P. School, Kottapalli, Gadchiroli, MH
26.	Mr. Jaybhay Balasaheb Ramkrushna	M.E.S. Bhave High School, Pune, MH
27.	Mr. Nimbalkar Pravin Jagannath	SKMV Munjawadi, Tal. Phaltan, Dist. Satara
28.	Ms. Jivan Dagdu Jadhao	Z.P. Primary School, Lohgaon, P.S. Sangrapur, Dist. Buldhana, MH
29.	Ms. Kumbhar Surekha Suresh	Vidhya Mandir, Lokmanyagar, Korochoi, Tal. Hatkangale, Dist. Kolhapur, MH
30.	Mr. Laxmikant Eknathrao Idalwar	Z.P.P.S. Naigaon, Tal. Jamkhed, Dist. Ahmednagar, MH
31.	Mrs. Shobha Sopanrao Shendge	Z.P.P. School, Fattyabad, Tal. Shrirampar, Dist. Ahmednagar, MH
32.	Mrs. Nilam Appasaheb Sumbe	Z.P.P. School, Bhalvani, Ta. Parner, Dist. Ahmednagar, MH
33.	Mrs. Pranali Prakash Nehulkar	Z.P.P. School, Karanjvihire, Tal. Khed, Dist. Pune, MH
34.	Mrs. Shital Mohan Zarekar	Z.P. Primary School, Pravarasangam, Newasa, Dist. Ahmednagar, MH
35.	Mr. Santosh Martand Deshmukh	P.S. Haveli, Pune-01, MH
36.	Mr. Balasaheb Murlidhar Gaikwad	P.M.C. School 92G, Dhayri, Pune- 411041

37.	Mr. Rahul Ashok Athare	Z.P. Primary School, Newasa Khurd Boys Tal. Newasa, Dist. Ahmednagar, MH
38.	Mr. Tukaram Tulshiram Adsul	Z.P. Primary School, Gitewadi, Tal. Pathardi, Dist. Ahmednagar, MH

Modules

1. Physical Education and Yoga with reference to NEP-2020.
2. Schools of Yoga and Philosophies of Yogic Texts.
3. Career in Physical Education.
4. Exercise and Human Physiology.
5. Nutrition for Healthy Life.
6. Olympic Games and India.
7. Body Posture and its Significance in Holistic Development.
8. Evaluation of Motor Components of Children.
9. Sports Training for School Children.
10. Government Sports Schemes for Schools in Physical Education.
11. Talent Identification in Sports.
12. Tournaments and Fixtures.
13. Sports Injuries and Their Management
14. ICT in Physical Education.
15. Mechanics in Sport.
16. Badminton.
17. Volleyball.
18. Aerobic and Fundamental Movements (Practical).
19. Indigenous Games & Sports (Kho-Kho).
20. Track and Field Athletics.
21. Table-Tennis
22. Yoga and Relaxation (Practical)
23. Basketball
24. Football
25. Indigenous Games and Sports (Kabaddi)
26. Adventure Sports

Duration: 7-11 November, 2022

Training Programme Schedule - Phase-I

Day/Date	Session-1 (06:30 – 8:00 a.m.)	Breakfast (8:30 – 9:15 a.m.)	Session-2 (10:00 – 11:30 a.m.)	Session-3 (11:45 – 1:15 p.m.)	Lunch (1:30 – 2:30)	Session-4 (3:00 – 4:30 p.m.)	Tea (4:30 – 4:45 p.m.)	Session-5 (4:45 – 6:15 p.m.)
(07.11.2022) Monday	Badminton SB		Physical Education and Yoga with reference to NEP 2020 KKK	Schools of Yoga and Philosophies of Yogic Texts PD		Carrier in Physical Education AD & RK		Volleyball AK
(08.11.2022) Tuesday	Aerobic and Fundamental Movements (Practical) PD & YSK		Exercise and Human Physiology SB & AK	Nutrition for Healthy Life MB & BM		Olympic Games and India AD		Indigenous Games & Sports (Kho-Kho) BM & RK
(09.11.2022) Wednesday	Track and Field Athletics MB & SD		Body Posture and its Significance in Holistic Development RK & PD	Evaluation of Motor Components of Children AK		Sports Training for School Children SB		Table-Tennis AD
(10.11.2022) Thursday	Yoga and Relaxation (Practical) PD		Government Sports Schemes for Schools in Physical Education AD & KKK	Talent Identification in Sports SB & SD		Tournaments and Fixtures AK & RK		Basketball BM & YSK
(11.11.2022) Friday	Football SB & AD		Sports Injuries and Their Management RK & PD	ICT in Physical Education SKP		Mechanics in Sport AK & SB		Indigenous Games & Sports (Kabaddi) SD & YSK

KKK – Prof. K.K. Khare
PD – Dr. Payal Das
MB – Dr. Mahendra Barua
SD - Mr. Santosh Dixit

AD – Dr. Atul Dubey
SB – Dr. Sujay Bisht
BM – Mr. Brijendra Masram
YSK - Mr. Yashwant S. Kushwah

AK – Dr. Amar Kumar
RK – Dr. Rahul Kanojiya
SKP - Dr. Sanjay K. Pandagale

Duration - (30th January to 3rd February, 2023)

(PAC-23.34)

Training Programme Schedule - Phase-II

Date/ Day	Session-1 (06:30-8:00 a.m.)	Breakfast (8:30-9:15 a.m.)	Session-2 (10:00-11:30 a.m.)	Session-3 (11:45 a.m. -1:15 p.m.)	Lunch (1:30-2:30 p.m.)	Session-4 (3:00-4:30 p.m.)	Tea (4:30-4:45 p.m.)	Session-5 (4:45-6.15 p.m.)
(30.01.2023) Monday	Indigenous Games & Sports (Kabaddi) <i>SB/AK</i>		Physical Education and Yoga with reference to NEP-2020 <i>KKK/PK</i>	Schools of Yoga and Philosophic of Yogic Text <i>PD/DD</i>		Body Posture and its Significance in Holistic Development <i>RK/AD</i>		Track and Field Athletics <i>GK/MB</i>
(31.01.2023) Tuesday	Yoga & Relaxation Practical <i>PD/DD</i>		Exercise & Human Physiology <i>SB/GK</i>	Mechanics in Sports <i>AK</i>		Olympic Games and India <i>AD/MB</i>		Indigenous Games & Sports (Kho-Kho) <i>RK/BM</i>
(01.02.2023) Wednesday	Aerobic and Fundamental Movements <i>PD/DD</i>		Sports Injuries & Their Management <i>RK/MB</i>	Sports Training for School Children <i>SB/AK</i>		Understanding of Anxiety & Stress and its relationship with Sports Performance <i>GK/BM</i>		Table-Tennis <i>AD</i>
(02.02.2023) Thursday	Badminton <i>SB/KKK</i>		Carrier in Physical Education <i>AD/PK</i>	Evaluation of Motor Components of Children <i>AK/GK</i>		Tournament & Fixture <i>RS/MB</i>		Volleyball <i>AK/BM</i>
(03.02.2023) Friday	Basketball <i>BM/MB</i>		ICT in Physical Education <i>SP/NCO</i>	Talent identification in Sports <i>RS/AD</i>		Nutrition for Healthy Life <i>MB/BM</i>		Football <i>SB/AK</i>

KKK - Prof. K.K. Khare
SB - Dr. Sujay Bisht
SKP - Dr. Sanjay K. Pandagale
DD - Ms. Dharamsheela Dubey

AD - Dr. Atul Dubey
RK - Dr. Rahul Kanojiya
NCO - Dr. N.C. Ojha
PK-Prof. Praveen Kulshreshtha

AK - Dr. Amar Kumar
MB - Dr. Mahendra Barua
GK- Dr. Gourav Kumar

PD - Dr. Payal Das
BM - Mr. Brijendra Masram
RS - Mr. Ravdeep Singh

Photo Gallery









Glimpses of the Training Activities







एनसीईआरटी में प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन

भोपाल। श्यामला हिल्स स्थित क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, एनसीईआरटी, भोपाल में तीन फरवरी को योग एवं शारीरिक शिक्षा को नई शिक्षा नीति 2020 से जोड़ते हुए पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन हुआ। इस कार्यक्रम में महाराष्ट्र और गोआ से लगभग 50 क्रीड़ा प्रशिक्षक आए जिसमें उन्हें विभिन्न खेलों जैसे- ऐथलेटिक्स, फुटबॉल, खो-खो, कबड्डी, वॉलीबाल, बॉस्केटबाल, योग, प्राणायाम, आसन व एरोबिक्स आदि का प्रैक्टिकल एवं



शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा, स्पोर्ट्स ट्रेनिंग, स्पोर्ट्स साइकोलॉजी, फूड्स एवं न्यूट्रीशियन, स्पोर्ट्स बायोमेकेनिक्स, एनाटॉमी, अष्टांग योग, फिक्सचर टूर्नामेंट, आदि थ्योरी विषयों से भी अवगत कराया गया। कार्यक्रम में एससीईआरटी, गोवा के निदेशक नागराज भी उपस्थित हुए। डॉ. महेन्द्र बरुआ इस कार्यक्रम के समन्वयक एवं ट्रेक एण्ड फील्ड के विषय विशेषज्ञ हैं। कार्यक्रम में देश के विभिन्न संस्थान जैसे एलएनआईपीई ग्वालियर तथा गुवाहाटी, स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया, दिल्ली यूनिवर्सिटी पतांजलि योग संस्थान, भोपाल, अजमेर आदि स्थानों से आए विषय विशेषज्ञों द्वारा प्रशिक्षण दिया गया। विषय विशेषज्ञों द्वारा विभिन्न प्रकार के खेलों से संबंधित तकनीकी ज्ञान, नियम, रेखांकन, ऑफिशिएटिंग आदि के बारे में प्रतिभागियों को अवगत कराया गया। कार्यक्रम के समापन में प्रतिभागियों द्वारा विभिन्न प्रकार की सांस्कृतिक गतिविधियों का आयोजन किया गया। प्रतिभागियों द्वारा कार्यक्रम आयोजन के लिए अच्छी प्रतिक्रियाएं दी गईं एवं भविष्य में इस प्रकार के आयोजन गोआ एवं महाराष्ट्र में कराने के लिए भी निवेदन किया गया। संस्थान के प्राचार्य, प्रो. जयदीप मंडल एवं विस्तार शिक्षा विभाग की अध्यक्ष प्रो. चित्रा सिंह द्वारा सभी प्रतिभागियों को सर्टिफिकेट वितरित किये गये एवं उनका उत्साहवर्धन किया गया।

Raj Express

एनसीआरटी प्रशिक्षण पांच दिवसीय



एक्सल समाचार, दमोह। शिक्षा की सुधार के लिए पांच दिवसीय प्रशिक्षण आयोजित किया गया। उक्त प्रशिक्षण में कक्षा 1 से 12 तक की छात्र छात्राओं को शारीरिक योग

शिक्षा पद्धति से पढ़ाया जाएगा। एनसीआरटी दिल्ली द्वारा भोपाल में शिक्षक द्वारका करकरे का सम्मान किया गया, सम्मानित होने पर क्षेत्र के लोगों में हर्ष व्यक्त किया गया। विद्यालयों में पाठ्यक्रम के अनुसार योग की कक्षाओं का संचालन किया जाएगा, इसके साथ साथ प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए एनसीईआरटी द्वारा द्वारका करकरे को भोपाल में पांच दिवसीय प्रशिक्षण दिया गया और कक्षा 1 से 12 तक कक्षाओं में योग पद्धति द्वारा पढ़ाया जाएगा बच्चों को खेल कराए जाएंगे, एनसीआरटी द्वारा एवं राज्य स्तरीय शासकीय प्रशिक्षण केंद्र भोपाल से द्वारका करकरे का नाम चयन किया गया पांच दिवसीय प्रशिक्षण में छत्तीसगढ़ 15 टीचर्स, गुजरात राज्य से 17 प्रशिक्षणार्थी टीचर्स, एवं मध्य प्रदेश से 15 टीचरों को बुलाया गया जिसमें एनसीआरटी प्रोफेसरों के द्वारा प्रशिक्षण दिया गया। डा.महेन्द्र बरुआ कार्यक्रम के मुख्य संयोजक थे, इसके बाद प्रशिक्षण समाप्त होने पर एनसीईआरटी द्वारा एक पुस्तक का विमोचन किया गया। उस पद्धति के अनुसार स्कूलों में पढ़ाया जाए एवं खेल भी कराए जाएं, 5 दिन समाप्ति पर प्रमाण पत्र एनसीआरटी भोपाल द्वारा सम्मानित किया गया जिसमें जिले से सभी ने हर्ष व्यक्त किया गया।

देश के चार क्षेत्रीय शिक्षा संस्थानों में से एक पश्चिमी क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान श्यामला हिल्स भोपाल में आयोजित एन.सी.ई.आर.टी. दिल्ली द्वारा आयोजित पांच दिवसीय योग एंड स्पोर्ट्स एक्टिविटीज प्रशिक्षण का आयोजन हुआ

सरदारपुर राहुल सिंह चौहान

राजगढ़. योग के साथ-साथ खेलों को किस तरह विद्यालयों में कक्षा 1 से कक्षा 12 तक के छात्र/छात्रा खिलाड़ियों को प्रशिक्षण दिया जाए बताया गया छ उक्त प्रशिक्षण में मध्य प्रदेश 18, गुजरात 20, छत्तीसगढ़ 15 से चयनित योग एंड स्पोर्ट्स शिक्षकों को चयनित कर प्रशिक्षण दिया गया छछ पूरे आयोजन के कोऑर्डिनेटर डॉ.महेन्द्र बरुआ क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान स्पोर्ट्स रहे छ उक्त जानकारी देते हुए अश्विनी दीक्षित व्यायाम अनुदेशक राजगढ़ धार मध्य प्रदेश के कैप्टन द्वारा बताया गया कि प्रशिक्षण में योग के साथ-साथ बैडमिंटन, टेबल-टेनिस, बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, एथलेटिक्स खेलों की



माकिंग एवं नियमों, खेल कौशलों की बारीकियों, टेक्निकल पॉइंट का प्रशिक्षण एल.एन.आई.पी. ग्वालियर के एक्सपर्ट प्रोफेसरों ने अपने-अपने तरीकों से तीनों राज्यों के योगाचार्य और पी.टी.आई./व्यायाम अनुदेशकों / शिक्षक/शिक्षिकाओं को प्रशिक्षण दिया इस अवसर पर मध्य प्रदेश के

टीम कैप्टन अश्विनी दीक्षित व्यायाम अनुदेशक राजगढ़ जिला धार को सम्मानित भी किया गया इन पांच दिवसीय प्रशिक्षण में सुबह और शाम को खेलों से संबंधित प्रैक्टिकल क्लासेस एवं दोपहर में थ्योरी क्लासेस के माध्यम से सभी राज्यों से आए हुए शिक्षकों को बारीकियों से समझाते हुए योग और

खेल को एक एक विद्यार्थियों तक कैसे पहुंचाया जाए बताया गया आयोजन के आखरी दिवस पर कैंपफायर का आयोजन किया गया जिस का संचालन मध्यप्रदेश के कैप्टन अश्विनी कुमार दीक्षित एवं श्री नारायण चौहान द्वारा किया गया कैंपफायर के आयोजन में गुजरात, मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ ने अपनी-अपनी लोक संस्कृति एवं योग पर आधारित कार्यक्रमों को प्रस्तुति दी इस अवसर पर मनोहर राजपूत, जेपी शर्मा, दुर्गाशंकर करकरे, श्रीमती अनिता, श्रीमती धर्मशिला दुबे, श्रीमती गीता सिंह, श्रीमती मीना सिंह, काव्यांजलि शर्मा, राजवीर, संजय गिरी एवं गुजरात छत्तीसगढ़ के भाई बहनों ने विशेष सहयोग दिया

हिन्दी दैनिक

मानवाधिकार मीडिया

पेज 4

<http://manvadhikarmedia.in>

शुक्र, 15 नवंबर, 2022

पर बच्चों की रुचि को ध्यान में रखकर उपस्थित रहें।

शिक्षा में गुणवत्ता सुधार के लिए पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का हुआ समापन

दुर्गकोदल रूराष्ट्रीय शैक्षणिक अनुसंधान प्रशिक्षण परिषद नईदिल्ली के चार क्षेत्रीय संस्थान में से पश्चिम क्षेत्रीय मुख्यालय क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान भोपाल में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में शिक्षा सुधार के लिए पांच दिवसीय प्रशिक्षण 7 नवंबर से 11 नवंबर तक आयोजित किया गया। उक्त प्रशिक्षण में छत्तीसगढ़ से चौदह व बस्तर संभाग से चार शिक्षक सम्मिलित हुए जिसमें कॉंकेर जिले से संजय वस्त्रकार, बस्तर जिले से संजय मिश्र, व कोंडागांव जिले से गजेंद्र सुरोजिया, सुंदर सिंह मरकाम शामिल हैं। नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के तहत विद्यालय में पाठ्यक्रम के अनुसार योग की कक्षाओं का संचालन कैसे किया जाए जिससे नई शिक्षा नीति में कक्षा 1 से 12 तक की कक्षाओं में योग पद्धति द्वारा पढ़ाया जाएगा। छत्तीसगढ़ राज्य की

पंद्रह गुजरात से बीस व मध्यप्रदेश के अठारह की रिसोर्स परसन शिक्षक को बुलाया गया। जिसमें अंतरराष्ट्रीय टेबल टेनिस फेडरेशन के निर्णायक



खो बास्केटबॉल, एथलेटिक्स के नियम व खेल के तकनीक बताये गए। वही दिन के सत्र में शारीरिक शिक्षा और योग के विषय को बहुत ही खूबसूरती व रोमांचक तरीके से विषय विशेषज्ञों ने इसके लाभ, खेलते समय सावधानियों, लगने वाले चोट, पोषक आहार व इससे भविष्य का निर्माण के संबंध में अपनी जानकारी रखी। प्रशिक्षण मॉड्यूल का विमोचन डॉ जयदीप मंडल प्राचार्य के द्वारा किया गया। परीक्षण के अंतिम रात्रि को

देर आवश्यक दिशा निर्देश

जाए और उनको डेंगू व संचारी रोगों के

डॉ अतुल दूबे, लक्ष्मी बाई शारिरिक शिक्षण संस्थान ग्वालियर एवं गुवाहाटी के शारीरिक शिक्षा विशेषज्ञ डॉ राहुल कर्नाजिया, डॉ पायल दास, डॉ सुजय बिष्ट, डॉ अमर कुमार एवं क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान भोपाल के डॉ के के खरे, डॉ एन सी ओझा बिजेन्द्र मेश्राम प्रशिक्षण को ऑर्डिनेटर डॉ महेन्द्र बरुआ, डॉ सुनील दीक्षित आदि के द्वारा प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण में प्रातः और सायं सत्र में योग, बैडमिंटन, वालीबॉल, खो

कैंप फायर किया गया जिसमें छत्तीसगढ़ के साथियों ने राजकीय गीत के साथ-साथ करमा गीत व छत्तीसगढ़ी लोकगीत का प्रदर्शन किया। अंत में सफलता पूर्वक प्रशिक्षण प्राप्त करने पर प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। छत्तीसगढ़ के चौदह के आर पी को राज्य के कोऑर्डिनेटर ज्ञान प्रकाश त्रिवेदी सफलता पूर्वक प्रशिक्षण प्राप्त करने पर शुभकामनाएं दी।