

वेनिघाट रोराड गाउँपालिका

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

खेलकुद शिक्षक तथा वडास्तरीय खेलकुद विकास समितिका संयोजकहरुको तीनदिने
आधारभुत खेलकुद प्रशिक्षण कार्यक्रम – २०७७
(कार्यक्रम तालिका, Programme Schedule)

मिति : २०७७/१२/०५, विहिवार (पहिलो दिन)

सेसन	समय	कार्यक्रम	सहजकर्ता	कैफियत
उदघाटन सत्र	१०:०० – १०:३०	● गा. पा. अध्यक्ष ज्यूबाट औपचारिक कार्यक्रमका बिच समुदघाटन		
पहिलो सत्र	१०:३० – १२:००	● सहभागीहरुको परिचयात्मक कार्यक्रम ● खेलकुदको महत्व तथा शारीरिक व्यायम	लक्ष्मण मल्ल	
१० मिनेट ब्रेक				
दोश्रो सत्र	१२:१० – १:३०	● फुटबलको संक्षिप्त इतिहास ● आधारभुत सीपहरु ● आवश्यक सामग्रीहरु ● कोर्ट निर्माण ● खेल सञ्चालन सम्बन्धि नियमहरु	सुमन रावल	
३० मिनेट लन्च ब्रेक (१:३० – २:००)				
तेश्रो सत्र	२:०० – ३:००	● भलिबलको संक्षिप्त इतिहास ● आधारभुत सीपहरु ● आवश्यक सामग्रीहरु ● सञ्चालन सम्बन्धि नियमहरु	सन्दिप थापा	
१० मिनेट ब्रेक				
चौथो सत्र	३:१० – ४:००	● कोर्ट निर्माण (प्रयोगात्मक)	सन्दिप थापा	

सहजकर्ताहरु:

- जगत टमाटा
- लक्ष्मण मल्ल
- देबराज घलान
- दिपेश कडेल
- सन्दिप थापा
- सुमन रावल

मिति : २०७७१२१०६, शुक्रवार (दोश्रो दिन)

सेसन	समय	कार्यक्रम	सहजकर्ता	कैफियत
पहिलो सत्र	१०:३० - १२:००	<ul style="list-style-type: none"> एथ्लेटिक्सको परिचय फिल्ड इभेन्ट सम्बन्धि जानकारी श्रोइड सेक्टर निर्माण जम्पिङ पीट निर्माण खेल सञ्चालन सम्बन्धि नियमहरु आवश्यक सामग्रीहरु फिल्ड निर्माण सञ्चालन सम्बन्धि नियमहरु 	देबराज घलान	
१० मिनेट ब्रेक				
दोश्रो सत्र	१२:१० - १:३०	<ul style="list-style-type: none"> ट्रयाक इभेन्ट सम्बन्धि जानकारी ट्रयाक निर्माण ट्रयाक इभेन्ट सञ्चालन 	देबराज घलान	
३० मिनेट लन्च ब्रेक (१:३० - २:००)				
तेश्रो सत्र	२:०० - ३:००	<ul style="list-style-type: none"> कबड्डीको संक्षिप्त इतिहास आधारभुत सीपहरु आवश्यक सामग्रीहरु कोर्ट विर्माण कसञ्चालन सम्बन्धि नियमहरु 	देबराज घलान	
१० मिनेट ब्रेक				
चौथो सत्र	३:१० - ४:००	<ul style="list-style-type: none"> प्रयोगात्मक 	देबराज घलान	

मिति : २०७७१२१०७, शनिवार (तेश्रो तथा अन्तिम दिन)

सेसन	समय	कार्यक्रम	सहजकर्ता	कैफियत
पहिलो सत्र	१०:३० - ११:३०	<ul style="list-style-type: none"> क्रिकेटको संक्षिप्त इतिहास आधारभुत सीपहरु 	जगत टमाटा दिपेश कडेल	
१० मिनेट ब्रेक				
दोश्रो सत्र	११:४० - १२:३०	<ul style="list-style-type: none"> आवश्यक सामग्रीहरु फिल्ड निर्माण खेल सञ्चालन सम्बन्धि नियमहरु 	जगत टमाटा दिपेश कडेल	
१० मिनेट ब्रेक				
तेश्रो सत्र	१२:४० - १:४०	<ul style="list-style-type: none"> टाईशिट वा फिक्सर निर्माण 	देबराज घलान	
३० मिनेट लन्च ब्रेक (१:३० - २:००)				
समापन सत्र	२:१० - ३:३०	<ul style="list-style-type: none"> कार्यक्रम समापन तथा प्रमाणपत्र वितरण 		