

National BalBhavan

Kotla Road, New Delhi

Weekly plan of various activities from 30 March – 03 April, 2021

S.No.	Section	30.03.2021 (Tuesday)	31.03.2021 (Wednesday)	01.04.2021 (Thursday)	02.04.2021 (Friday)	03.04.2021 (Saturday)
1.	Phy. Education	<ul style="list-style-type: none"> • Jogging & warm up exe. • Shadow uchi komi • Ouchi gari • Osoto gari • Ippon seoinage 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm up exe • Shadow Uchi komi • Osoto gari to osototoshi • Osotogari ouchi gari • Osoto gari to sasaituri komi ashi • Sasaituri komi ashi to osotogari • Tomoenage to osotogari • Osotogari to tomoeNage 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm up exe. • Chin ups • Squat Jump • Pulling with theraband • Squat with thera band • Pulling with one hand 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm up exe. • High knee • Standing leg raies • Squats half • Push ups • Forward lunges • Climbers • Plank leg raies 	<ul style="list-style-type: none"> • Good warming up exe. • Dumbbell dead lift • Push ups • Pull ups • Body weight jump squat • Dumbbell push press • Pull ups
2.	Bharatnatyam	पाँच जाति का अभ्यास करना।	ध्रुव ताल को चतुश्र जाति के साथ लगाने का अभ्यास करें।	ध्रुव ताल को खंड जाति के साथ लगाने का अभ्यास करें।	ध्रुव ताल को मिश्र जाति के साथ लगाना सीखना।	सीखी गई ताल का अभ्यास करना।
3.	Vocal Music	Dadra (Sthayi)	Dadra (Antra)	Dadra (Sthayi with Taal)	Dadra (Antra with Taal)	Revision
4.	Folk Dance	Revise fisher folk with music	Practice of Lavani dance with music	Practice of chomaso dance with music	Practice of Bihu dance with music	Keep practice your old dances with music

S.No.	Section	30.03.2021 (Tuesday)	31.03.2021 (Wednesday)	01.04.2021 (Thursday)	02.04.2021 (Friday)	03.04.2021 (Saturday)
5.	Drama	Script writing	Watch movie	Song lip sing	Camera Practice	Mirror Practice
6.	Handicraft	Origami Simple Rabbit	Origami Simple Whale	Origami fish	Origami dog	Origami Ice cream
7.	Integrated Activities	मछली वाला वॉल हैंगिंग बनाना।	रंगीन पेपर से फूल बनाना।	रंगीन पेपर और पेपर कप से डॉल बनाना।	रंगीन पेपर से फोटो फ्रेम बनाना।	रंगीन पेपर से हाथी का मास्क बनाना।
8.	Weaving	Information about Denim fabric				