बालभारती हीरक महोत्सव

शारीरिक शिक्षण व निरामयता

इयत्ता तिसरी

विनामूल्य वितरणासाठी

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास – २११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी– ४ दिनांक २५.४.२०१६ अन्वये स्थापन करण्यात आलेल्या समन्वय समितीच्या दिनांक १९.०५.२०२६ रोजीच्या बैठकीमध्ये हे पाठ्यपुस्तक सन २०२६–२७ या शैक्षणिक वर्षापासून निर्धारित करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

शारीरिक शिक्षण व निरामयता

इयत्ता तिसरी

समग्र शिक्षा

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे – ४११ ००४.

सोबतच्या चौकटीतील Q.R. Code स्मार्टफोनद्वारे स्कॅन केल्यास आपणांस डिजिटल पाठ्यपुस्तक व पाठ्यपुस्तकातील घटकांसंबंधित दृक्, श्राव्य आणि दृक्श्राव्य स्वरूपातील अध्ययन–अध्यापन साहित्य उपलब्ध होईल.

प्रथमावृत्ती : २०२६

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे–४११००४.

या पुस्तकाचे सर्व हक्क महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळाकडे राहतील. या पुस्तकातील कोणताही भाग संचालक, महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ यांच्या लेखी परवानगीशिवाय उद्धृत करता येणार नाही.

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषय समिती

श्री. प्रमोद पारसी, अध्यक्ष
श्री. भरत कोळी, सदस्य
डॉ. भारत बंडगर, सदस्य
डॉ. ज्योत्स्ना जाधव, सदस्य
श्रीमती नीता जाधव, सदस्य
डॉ. दीपक शेंडकर, निमंत्रित
डॉ. महेश देशपांडे, निमंत्रित
डॉ. आनंद यादव, निमंत्रित
श्री. शैलेश नाईक, निमंत्रित
श्री. मृदंग देसाई, निमंत्रित
श्री. केदार दंडगे, निमंत्रित
डॉ. मन्मथ घरोटे, निमंत्रित
डॉ. पल्लवी कव्हाणे, निमंत्रित
डॉ. मंदाकिनी पानसरे, निमंत्रित
डॉ. चित्रा दाभोळकर, निमंत्रित
श्रीमती ममता पवार, प्रतिनिधी (म.रा.शै.प्र.प.)
डॉ. संध्या जिंतूरकर, सदस्य–सचिव

गुणवत्ता समीक्षक

डॉ. गो. वि. पारगावकर..(गुणवत्ता परीक्षक)
डॉ. उ. ना. केंद्रे..........(गुणवत्ता परीक्षक)
ऍड. मनीष उपाध्ये................(विधीतज्ज्ञ)
प्रा. कृतिका गंधारे........... (CWSN तज्ज्ञ)

संयोजक

डॉ. संध्या जिंतूरकर
विशेषाधिकारी
आरोग्य व शारीरिक शिक्षण (वि.का.)
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

मुखपृष्ठ : सौ अश्विनी कुलकर्णी
सजावट : श्री.विजयकुमार शिंदे
सौ.अश्विनी कुलकर्णी
श्री.सुशिल गुणवंते

अक्षरजुळणी : मुद्रा विभाग, पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

कागद : ७० जीएसएम, क्रिमवोव्ह

मुद्रणादेश : N/PB/2026-27/Qty. - 1,00,000

मुद्रक : M/s. Forward Stationers & Printers, Nagpur

निर्मिती

श्रीमती मिताली शितप
प्र. मुख्य निर्मिती अधिकारी
श्री. संदीप अजगावकर
निर्मिती अधिकारी

प्रकाशक

श्री. हेमंत बाबर
प्र. नियंत्रक
पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ, प्रभादेवी, मुंबई – २५

भारताचे संविधान

उद्देशिका

आम्ही, भारताचे लोक, भारताचे एक सार्वभौम समाजवादी धर्मनिरपेक्ष लोकशाही गणराज्य घडविण्याचा व त्याच्या सर्व नागरिकांस:

सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक **न्याय;**
विचार, अभिव्यक्ती, विश्वास, श्रद्धा
व उपासना यांचे **स्वातंत्र्य;**
दर्जाची व संधीची **समानता;**

निश्चितपणे प्राप्त करून देण्याचा
आणि त्या सर्वांमध्ये व्यक्तीची प्रतिष्ठा
व राष्ट्राची एकता आणि एकात्मता
यांचे आश्वासन देणारी **बंधुता**
प्रवर्धित करण्याचा संकल्पपूर्वक निर्धार करून;

आमच्या संविधानसभेत
आज दिनांक सव्वीस नोव्हेंबर, १९४९ रोजी
याद्वारे हे संविधान अंगीकृत आणि अधिनियमित करून स्वत:प्रत अर्पण करीत आहोत.

भारताचे संविधान

भाग ४ क

नागरिकांची मूलभूत कर्तव्ये

अनुच्छेद ५१ क

मूलभूत कर्तव्ये – प्रत्येक भारतीय नागरिकाचे हे कर्तव्य असेल की त्याने –

(क) प्रत्येक नागरिकाने संविधानाचे पालन करावे. संविधानातील आदर्शांचा, राष्ट्रध्वज व राष्ट्रगीताचा आदर करावा.
(ख) स्वातंत्र्याच्या चळवळीला प्रेरणा देणाऱ्या आदर्शांचे पालन करावे.
(ग) देशाचे सार्वभौमत्व, एकता व अखंडत्व सुरक्षित ठेवण्यासाठी प्रयत्नशील असावे.
(घ) आपल्या देशाचे रक्षण करावे, देशाची सेवा करावी.
(ङ) सर्व प्रकारचे भेद विसरून एकोपा वाढवावा व बंधुत्वाची भावना जोपासावी. स्त्रियांच्या प्रतिष्ठेला कमीपणा आणतील अशा प्रथांचा त्याग करावा.
(च) आपल्या संमिश्र संस्कृतीच्या वारशाचे जतन करावे.
(छ) नैसर्गिक पर्यावरणाचे जतन करावे. सजीव प्राण्यांबद्दल दयाबुद्धी बाळगावी.
(ज) वैज्ञानिक दृष्टी, मानवतावाद आणि जिज्ञासूवृत्ती अंगी बाळगावी.
(झ) सार्वजनिक मालमत्तेचे जतन करावे. हिंसेचा त्याग करावा.
(ञ) देशाची उत्तरोत्तर प्रगती होण्यासाठी व्यक्तिगत व सामूहिक कार्यात उच्चत्वाची पातळी गाठण्याचा प्रयत्न करावा.
(ट) ६ ते १४ वयोगटातील आपल्या पाल्यांना पालकांनी शिक्षणाच्या संधी उपलब्ध करून द्याव्यात.

राष्ट्रगीत

जनगणमन-अधिनायक जय हे
भारत-भाग्यविधाता ।
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,
द्राविड, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,
उच्छल जलधितरंग,
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिस मागे,
गाहे तव जयगाथा,
जनगण मंगलदायक जय हे,
भारत-भाग्यविधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे ।।

प्रतिज्ञा

भारत माझा देश आहे. सारे भारतीय माझे बांधव आहेत.

माझ्या देशावर माझे प्रेम आहे. माझ्या देशातल्या समृद्ध आणि विविधतेने नटलेल्या परंपरांचा मला अभिमान आहे. त्या परंपरांचा पाईक होण्याची पात्रता माझ्या अंगी यावी म्हणून मी सदैव प्रयत्न करीन.

मी माझ्या पालकांचा, गुरुजनांचा आणि वडीलधाऱ्या माणसांचा मान ठेवीन आणि प्रत्येकाशी सौजन्याने वागेन.

माझा देश आणि माझे देशबांधव यांच्याशी निष्ठा राखण्याची मी प्रतिज्ञा करीत आहे. त्यांचे कल्याण आणि त्यांची समृद्धी ह्यांतच माझे सौख्य सामावले आहे.

राज्यगीत

जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।धृ।।

भिती न आम्हा तुझी मुळी ही गडगडणाऱ्या नभा
अस्मानाच्या सुलतानीला जबाब देती जिभा
सह्याद्रीचा सिंह गर्जतो शिव शंभू राजा
दरी दरीतून नाद गुंजला महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।१।।

काळ्या छातीवरी कोरली, अभिमानाची लेणी
पोलादी मनगटे खेळती, खेळ जीवघेणी
दारिद्र्याच्या उन्हात शिजला
निढळाच्या घामाने भिजला
देश गौरवासाठी झिजला
दिल्लीचे ही तख्त राखितो, महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा ।।२।।

प्रस्तावना

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२०नुसार सन २०२३मध्ये शालेय शिक्षणाचा राष्ट्रीय आराखडा प्रसिद्ध झाला.

हा आराखडा व केंद्र शासनाने तयार केलेला अभ्यासक्रम डोळ्यांसमोर ठेवून महाराष्ट्राच्या गरजा, वैशिष्ट्ये, परंपरा विचारात घेऊन महाराष्ट्र राज्याचा शालेय शिक्षण आराखडा शालेय शिक्षण २०२४ (SCF-SE) तयार करण्यात आला.

या शासनमान्य अभ्यासक्रमावर आधारित शारीरिक शिक्षण आणि निरामयता या विषयाची पाठ्यपुस्तकांची नवीन माला पाठ्यपुस्तक मंडळ प्रकाशित करत आहे. या मालेतील शारीरिक शिक्षण आणि निरामयता हे इयत्ता तिसरीचे पाठ्यपुस्तक आपल्या हाती देताना आम्हांला विशेष आनंद होत आहे.

सर्व अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया बालकेंद्रित असावी कृतिप्रधानतेवर व ज्ञानरचनावादावर भर दिला जावा, प्राथमिक शिक्षणाच्या अखेरीस विद्यार्थ्यांनी निरामय जीवनासाठी आवश्यक असलेल्या शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनिक, अध्यात्मिक व सामाजिक क्षमता प्राप्त व्हाव्यात तसेच शिक्षणाची प्रक्रिया रंजक आणि आनंददायी व्हावी हा दृष्टीकोन समोर ठेवून या पाठ्यपुस्तकाची रचना केली आहे.

पाठ्यपुस्तकातील आशयाची आकर्षक मांडणी व चित्राकृती मुलांना नेहमीच आकर्षित करतात. भरपूर चित्राकृतींच्या आधारे शारीरिक शिक्षणातील विविध उपक्रम विदयार्थी आनंदाने करतील. विद्यार्थ्यांचा वयोगट लक्षात घेता त्यांच्या सर्व शारीरिक क्षमतांचा विकास झालेला नसतो. त्यांच्यामध्ये निसर्गतः असलेली खेळाची आवड आणि सतत कृतिशील राहणे या बाबी लक्षात घेऊन त्यांच्या कृतिशीलतेला संधी देणारे, सहज समजतील अशा चित्रांसहित कृती स्पष्ट होणारे हे पाठ्यपुस्तक आहे.

विद्यार्थ्यांच्या निरामय जीवनासाठी आवश्यक असलेल्या सर्व क्षमता विकसित व्हाव्यात म्हणून निरनिराळे श्रेणीबद्ध व्यायाम विविध मनोरंजक व नावीन्यपूर्ण उपक्रम पाठ्यपुस्तकात दिले आहेत आणि सुचवलेही आहेत.

हे पाठ्यपुस्तक जास्तीतजास्त निर्दोष दर्जेदार व्हावे या दृष्टीने महाराष्ट्राच्या सर्व भागांतील निवडक शिक्षक तसेच काही शिक्षणतज्ज्ञ व विषयतज्ज्ञ यांच्याकडून या पाठ्यपुस्तकाचे समीक्षण करण्यात आले आहे. समीक्षणात आलेल्या सूचना व अभिप्राय यांचा आरोग्य व शारीरिक शिक्षण समितीने योग्य तो विचार करून या पाठ्यपुस्तकाला अंतिम स्वरूप दिले आहे. समीक्षणात सर्वांनी दिलेल्या सहकार्याबद्दल मंडळ त्यांचे आभारी आहे.

मंडळातील इयत्तांनुसार विषय समिती कार्य गट व चित्रकार यांच्या आस्थापूर्वक परिश्रमांतून हे पाठ्यपुस्तक तयार झाले आहे. विद्यार्थी शिक्षक व पालक या पाठ्यपुस्तकाचे स्वागत करतील अशी आशा आहे.

(अनुराधा ओक)
संचालक,
महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

पुणे

दिनांक : १९ एप्रिल २०२६
भारतीय सौर दिनांक : वैशाख शु.२ शके १९४८, अक्षय्यतृतीया

शिक्षकांसाठी

तासिका घेताना लक्षात ठेवण्याच्या बाबी

१. शारीरिक शिक्षण व निरामयता या विषयाच्या तासिकेला पीटीचा तास कधीही म्हणू नये.

२. शारीरिक शिक्षण व निरामयता या विषयाच्या तासिका विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमता विकसित करण्यासाठी व या विषयाची उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी घ्याव्यात. इतर विषयांसाठी व कारणांसाठी वापरू नये.

३. विद्यार्थ्यांना मैदानावर जाणे व परत येणे याची शिस्त लावावी.

४. मैदानावर विद्यार्थ्यांनी सजग राहून इतर विद्यार्थ्यांच्या क्षमतांचे भान ठेवण्याविषयी शिक्षकांनी सूचना द्यावी.

५. विद्यार्थ्यांची गटात विभागणी करताना गट तुल्यबळ होण्याकरता त्यांच्या क्षमता, वय, वजन व उंची यांचा विचार करावा.

६. पाठाचे नियोजन करताना प्रत्येक विद्यार्थ्यास प्रत्येक कृती व कौशल्य करण्याची आणि क्रीडा साहित्य हाताळण्याची संधी मिळेल याची काळजी घ्यावी.

७. प्रत्येक दिवसाच्या तासिकेचा एक आराखडा तयार करावा व त्याप्रमाणे मैदानावरची पूर्वतयारी करावी. मैदानावर अडथळे नसावेत.

८. तासिकेदरम्यान उपक्रम बदलताना व साहित्यवाटप करताना वेळ वाया जाणार नाही असे पाहावे.

९. मैदान, साहित्य इत्यादींच्या असुविधा किंवा कमतरता असल्यास उपलब्ध असलेल्या बाबींचा उपयोग कल्पकतेने करावा व शारीरिक शिक्षण विषयाला पूर्ण न्याय देण्याचा जास्तीतजास्त प्रयत्न करावा.

१०. हवामानानुसार जेव्हा मैदानावर शारीरिक शिक्षणाचे तास घेणे शक्य होत नाही, तेव्हा वर्गात अथवा हॉलमध्ये शारीरिक शिक्षणाचे उपक्रम घ्यावेत. या पुस्तिकेत बंदिस्त जागेत करता येतील असे अनेक उपक्रम दिले आहेत, उदाहरणार्थ; गतिरोध मालिका, व्यायाम मालिका, मूलभूत हालचाली, योग परिचय, आरोग्य शिक्षण इत्यादी.

११. शारीरिक शिक्षण, योगाभ्यास व आरोग्य यांतील उपक्रम शिकवताना योग्य वेळी जीवनकौशल्यांबाबत विद्यार्थ्यांना माहिती द्यावी व ती कौशल्ये त्यांनी आत्मसात करण्याच्या दृष्टीने सदैव प्रयत्नशील राहावे.

१२. शिक्षकांनी आपल्या विषयाचे ज्ञान नेहमी अद्ययावत ठेवावे व अध्यापनात आधुनिक तंत्रज्ञानाचा उपयोग करावा.

१३. शाळेच्या पालक सभेत शारीरिक शिक्षणाच्या शिक्षकाने पालकांना या विषयाची माहिती द्यावी. विद्यार्थ्यांच्या सुदृढतेसाठी व आरोग्यासाठी खेळ, व्यायाम, कृतिशीलता, आहार इत्यादींचे महत्त्व सांगून त्यातून विकसित होणाऱ्या गुणांची माहिती द्यावी. त्यांना अधिक माहिती हवी असल्यास शारीरिक शिक्षण व निरामयता या पाठ्यपुस्तकाचा संदर्भ द्यावा व पालकांना जागरूक करावे.

१४. पाठ्यपुस्तकातील अनेक कृती, व्यायामप्रकार यांसाठी इंग्लिश शब्द आहेत, परंतु ते प्रचलित असल्यामुळे तसेच दिले आहेत. त्याचे मराठीकरण करताना कृतीचे आकलन होईलच असे नाही.

१५. सर्व विद्यार्थ्यांची वैद्यकीय तपासणी दोन्ही सत्रात करणे आवश्यक आहे.

१६. शारीरिक दुखापती असलेल्या व आजारपणातून नुकतेच बरे झालेल्या विद्यार्थ्याला लगेच जोरकस व्यायाम करू देऊ नये. तसेच त्याला स्पर्धांमध्ये सहभागी करून घेऊ नये.

१७. विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांकडे शिक्षकांनी विशेष लक्ष द्यावे. त्यांना जमतील अशाच हालचाली व व्यायामप्रकार त्यांच्याकडून करून घ्यावे. या विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षणापासून वंचित न ठेवता त्यांच्या क्षमतेचा विचार करून योग्य तो उपक्रम राबवण्याची योजना आखावी.

१८. क्रीडांगणावर डॉक्टर, ॲम्ब्युलन्स इत्यादींचे महत्त्वाचे फोन नंबर्स असावेत. प्रथमोपचाराची पेटी मैदानाजवळच असावी.

अभ्यासक्रमाची ध्येय : CG-1 विविध शारीरिक हालचाली/कृती, खेळ/क्रीडा यांमध्ये सहभागी होण्यासाठी मूलभूत कौशल्यांचा वापर दर्शवणे. उदा. धावणे, उडी मारणे, पकडणे, फेकणे.

अभ्यासक्रम क्षमता	अध्ययन निष्पत्ती	पृष्ठ क्रमांक
C-1.1 शारीरिक हालचाली, कारककौशल्ये, हाताळणी कौशल्ये यांचा एकत्रित सराव करतो. उदा; पकडणे, फेकणे, लाथ मारणे, लक्ष्याकडे चेंडू मारणे (जसे लक्ष्य साध्य करण्यासाठी दृश्य संकेतांवर लक्ष केंद्रित करतो.)	1. विविध शारीरिक हालचाली कौशल्यपूर्वक व समन्वयाने करू शकतो. 2. विविध साहित्यांसह व सहकाऱ्यांसह हालचाली करू शकतो 3. कारक कौशल्यांचा योग्य प्रकारे वापर करतो व प्रगतीसाठी त्यांचा सराव करतो. 4. पूरक, परिवर्तित, पारंपरिक, मनोरंजनात्मक खेळ खेळताना, आवश्यक कौशल्यांचा वापर करतो. 5. सूर्यनमस्कार, विविध आसने योग्य क्रमाने व योग्य शरीरस्थितीसह करतो. 6. धावणे, फेकणे, उडी मारणे यासंबंधित कृती करतो. 7. स्वसंरक्षणात्मक कृतींचा व साहित्याचा वापर यांची माहिती व कौशल्ये शिकतो. 8. भारतीय व्यायामप्रकार शिकतो.	१,२,३,४,५ ६,७,८,९,१० ६,७,१६ ४५-७० ४१,७४-७८ ३-३८, ४०,४५-७० ७२ ४०-४१
C-1.2 शरीराच्या जाणीवपूर्वक लयबद्ध, तालबद्ध आणि संगीतबद्ध हालचाली करतो.	1. संगीताच्या तालावर हालचाली करतो. 2. कवायती व स-साहित्य कवायती लयबद्धतेने करतो. 3. उत्साह व आनंद दर्शवतो. 4. कवायत संचलनातील कृती योग्य पद्धतीने करतो	३३-३८ ३४-३६ ८५ ४२-४४
C-1.3 वस्तूंबरोबर आणि सहकाऱ्यांबरोबर समन्वयाची क्षमता ठेवतो. (जसे : तीन पायांच्या शर्यतीत सहकाऱ्यांबरोबर समन्वय साधत पुढे जाणे, गोलंदाजी करताना, चेंडू टाकताना डोळे आणि हात यात समन्वय साधतो.)	1. साहित्य, सहकारी यांच्यासह खेळताना समन्वय साधतो. 2. मूलभूत क्रीडाकौशल्ये शिकताना व सराव करताना आनंद घेतो. 3. खेळताना हालचाली समजून घेऊन सहभाग घेतो व सहकारी प्रतिस्पर्धी यांबरोबर मैत्रीभाव ठेवतो. 4. क्रीडाकौशल्ये शिकताना व सराव करताना आनंदी व उत्साही राहतो. 5. नियम व शिस्त पाळतो.	२०-३८,४५-७२ ११-७२ ११-७२ ११-४१,४५-७२ ४५-७२
C-1.4 शरीराची ताकद आणि लवचीकपणा वाढवण्यासाठी मूलभूत उत्तेजक व्यायाम आणि शरीरताणाचे काही व्यायाम करतो.	1. शरीराची ताकद वाढवण्यासाठी वेगवेगळे व्यायामप्रकार, शारीरिक हालचाली व कृती करतो. लवचिकपणात वाढ होईल	११-४१ ४५-७८
CG-2 स्व:च्या आणि इतरांप्रति असलेल्या वैयक्तिक आणि सामाजिक वर्तनाबद्दल संवेदनशीलता निर्माण करणे.		
C-2.1 सांघिक भावना, सहकार्य, वैयक्तिक जबाबदाऱ्या आणि विचारांची देवाणघेवाण या गोष्टींची गरज असणाऱ्या कृती आणि खेळ खेळण्याची क्षमता दर्शवतो.	1. विविध खेळ खेळताना सहकाऱ्यांबरोबर सांघिक भावना ठेवतो. 2. वैयक्तिक जबाबदारी समजून घेऊन त्यानुसार वर्तन करतो. 3. सहकाऱ्यांसह विचारांची देवाण-घेवाण करून सहकार्य व संवेदनशीलतेने खेळण्याची क्षमता विकसित करतो.	४५-७३ ११-४१,४५-७३ ४५-६५
C-2.2 खेळ खेळण्याच्या आधी संघाचे नियम आणि निकष तयार करतो आणि वेळोवेळी त्याचा आढावा घेतो.	1. खेळ खेळताना संघाचे नेतृत्व स्वीकारतो.	४५-६५
C-2.3 एखाद्या खेळाडूला लागले असेल किंवा त्याला भावनिक ताण असेल, बरे वाटत नसेल, तेव्हा त्याच्या वेदनेबद्दल संवेदनशील राहतो.	1. आजारी, जखमी सहकाऱ्याला सहानुभूती दाखवून मदत करतो.	८१
C-2.4 खेळाचे मैदान, साहित्य, सोयी यांविषयी काळजी आणि जबाबदारीची जाणीव ठेवतो.	1. मैदान स्वच्छतेसाठी जबाबदारीने सहभागी होतो. 2. क्रीडासाहित्य व पर्यायीसाहित्य काळजीपूर्वक हाताळतो.	८२ ८३,८४
C-2.5 खेळ, शारीरिक कृती करताना चांगला आणि वाईट स्पर्श ओळखून आवश्यक तिथे मोठ्यांना सांगतो.C-3.1 काही खेळांच्या संज्ञा, मूलभूत स्थिती, नियम, हालचाली स्पष्ट करतो.	1. सुरक्षित, असुरक्षित स्पर्शांमधील फरक जाणतो. 2. हेतुपुरस्सर केलेल्या अनुचित स्पर्शाची तक्रार योग्य व्यक्तीकडे करतो. 3. खेळ खेळताना अनुचित स्पर्श होणार नाही याची काळजी घेतो.	८५ ८५ ८५

CG-3 शारीरिक कृतींमध्ये, खेळांमध्ये मनाने एकरूप होणे		
C-3.1 काही खेळांच्या संज्ञा, मूलभूत स्थिती, नियम, हालचाली स्पष्ट करतो	1. खेळांमधील संज्ञा, मूलभूत स्थिती व नियम समजून घेतो.	४५-७२
C-3.2 खेळादरम्यानची त्यांची विचारपद्धती आणि भावनिक स्थिती विशद करतो.	1. शारीरिक सुदृढता व कार्यक्षमता यांचे वैयक्तिक मानदंड जाणतो. 2. वेगवेगळे खेळ, व्यायाम, उपक्रम इत्यादींच्या दैनंदिन सरावासाठी ठरवून वेळ देतो.	११-७२ ८६
CG-4 स्वत:ची प्रगती आणि स्वयंमूल्यमापन करण्याच्या गरजेविषयी समज निर्माण करणे.		
C-4.1 साधी, सोपी, वैयक्तिक उद्दिष्टे ठेवून प्रगतीचा आढावा घेतो. (जसे : आधी २५ मीटरवर, ३० मीटरवर, मग ४० मीटरवर चेंडू टाकणे. उंच किंवा लांब उड्या मारणे.)	1. योग्य आहाराच्या सवयी जाणून घेऊन त्या अंगीकारतो प्रयत्न करतो. 2. योग्य सवयी विकसित करतो.	७९-८५

- **विशेष गरजा असणाऱ्या विद्यार्थ्यांबाबत अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया करताना सांकेतिक खुणांच्या भाषेचा (Sign Language) तसेच अन्य पूरक अध्यापनशास्त्रीय पद्धतींचा उपयोग करावा.**
- **विशेष गरजा असणाऱ्या विद्यार्थ्यांना ज्या पद्धतीने शक्य असेल, त्या पद्धतीने व्यक्त होण्याची संधी दयावी.**
- **फक्त तोंडी सूचना न देता Placard, हावभाव, दृष्य संकेत इत्यादींचा उपयोग करावा.**

टेली मानस हेल्पलाईन

Tele MANAS (Tele Mental Health Assistance and Networking Across States)

(१४४१६ / १८००-८९-१४४१६)

राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य कार्यक्रमांतर्गत टेली मानस ही केंद्र पुरस्कृत योजना महाराष्ट्र राज्यात ऑक्टोबर २०२२पासून राबवण्यात येत आहे. टेली मानस कार्यक्रमांतर्गत हेल्पलाईन क्रमांक १४४१६द्वारे मोफत २४ × ७ एकात्मिक आणि सर्वसमावेशक मानसिक आरोग्य सेवा दिली जाते. यामध्ये विविध मानसिक समस्यांकरिता तज्ज्ञांमार्फत उपचार व समुपदेशन करण्यात येते. टेली मानस हेल्पलाईनवर दूरध्वनी केल्यानंतर आपण दिलेली माहिती ही पूर्णतः गोपनीय राहते, त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी निःसंकोचपणे आपल्या समस्या सदर हेल्पलाईन क्रमांकावर दूरध्वनीद्वारे (कॉल करून) सांगाव्यात तसेच मनात असणाऱ्या शंका विचाराव्यात आणि आपल्या समस्येविषयी मदत घ्यावी व दुसऱ्यांनाही मदत घेण्यास सांगावे.

मनोदर्पण

मनोदर्पण (८४४८४४०६३२) ही मोफत दूरध्वनी सेवा जुलै २०२०पासून शिक्षा मंत्रालय यांच्यामार्फत राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद येथील मनोदर्पण कक्षाद्वारे विद्यार्थ्यांना, पालकांना तसेच शिक्षकांना मानसशास्त्रीय मार्गदर्शन व साहाय्य प्रदान करण्यासाठी सकाळी ८ ते संध्याकाळी ८ या कालावधीत आठवड्यातील सर्व दिवस उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. विद्यार्थी, पालक व शिक्षक आवश्यक मार्गदर्शन व समुपदेशन घेण्यासाठी या हेल्पलाईनवर देखील दूरध्वनी करू शकतात.

अनुक्रमणिका

विभाग १ : मूलभूत हालचाली १

१.१ जागेवर करायच्या हालचाली १

१.२ जागा बदलत करायच्या हालचाली ३

१.३ साहित्य हाताळत करायच्या हालचाली ६

१.४ हालचालींमध्ये योग्य शरीरस्थिती व अवकाशाची जाणीव १०

विभाग २ : विविध व्यायाम ११

२.१ सामान्य व्यायाम ११

२.२ विशेष व्यायाम १५

- ए.बी.सी. ड्रिल्स् १५
- दिशाभिमुखता सराव १६

२.३ गतिरोध मालिका २०

२.४ व्यायाम मालिका २४

२.५ धाडसी व्यायाम ३०

- जंगलजीम ३०
- मनोरे ३१

२.६ तालबद्ध व्यायाम ३३

- एरोबिक्स ३३
- विनासाहित्य कवायत ३४
- स-साहित्य कवायत ३६
- डान्सरसाईज ३८

२.७ भारतीय व्यायाम ४०

- फुगडी ४०
- झिम्मा ४०
- दोरीवरच्या उड्या ४०

२.८ सूर्यनमस्कार ४१

विभाग ३ : कवायत संचलन ४२

३.१ सावधान ४२

३.२ विश्राम ४३

३.३ आराम से ४३

३.४ सॅल्यूट ४४

३.५ कदमताल व थम ४४

३.६ दौडके कदमताल व थम ४४

विभाग ४ : विविध खेळ व शर्यती ४५

४.१ विविध खेळ ४५
- लघुखेळ ४५
- पारंपरिक खेळ ५३
- मनोरंजनात्मक खेळ ५७

४.२ शर्यती ५८
४.३ पूरक खेळ ६५
४.४ ॲथलेटिक्सची पूर्वतयारी ७०
४.५ द्वंद्वे ७२
४.६ पाण्याशी समायोजन ७३

विभाग ५ : योगाभ्यास ७४

५.१ योग : नियम ७४
५.२ योगाभ्यास प्रार्थना ७५
५.३ आसने ७६
५.४ प्राणायाम पूर्वतयारी ७८

विभाग ६ : निरामयता ७९

६.१ निरामयतेचे घटक ७९
६.२ आरोग्य ८०
- वैयक्तिक स्वच्छता ८०
- आहार ८०
- व्यायाम ८१
- विश्रांती व झोप ८१

६.३ क्रीडांगणविषयक सवयी व स्वच्छता ८२
६.४ पोषाख ८३
६.५ क्रीडासाहित्य ८३
६.६ क्रीडांगणावरील सुरक्षितता ८४
६.७ प्रथमोपचार ८४
६.८ वाईट सवयींना प्रतिबंध ८५
६.९ स्पर्शाची जाण ८५

विभाग ७ : स्वयंमूल्यमापन ८६

७.१ स्वयंमूल्यमापन तक्ता ८६

विभाग ८ : परिशिष्टे ८९

८.१ विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी ८९
८.२ तासिका घेण्याची पद्धत ९१
८.४ नियोजन ९२

स्वच्छता आमची जबाबदारी!

मी आजपासून नेहमी माझे घर, शाळा व परिसर स्वच्छ ठेवीन

दिवसातून दोन वेळेस दात घासणे

हात धुणे व नखे कापणे

केस कापणे

स्वच्छ गणवेश परिधान करणे

आनंदी राहणे

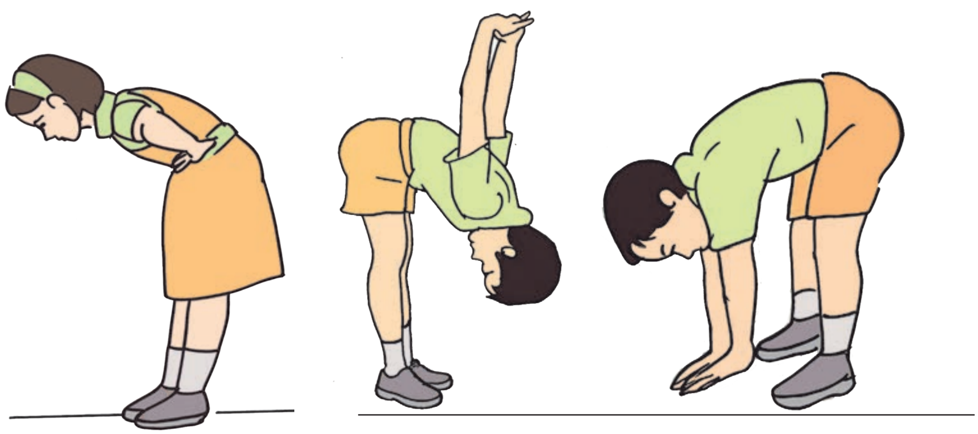
भरपूर पाणी पिणे

विभाग १ : मूलभूत हालचाली

१.१ जागेवर करायच्या हालचाली

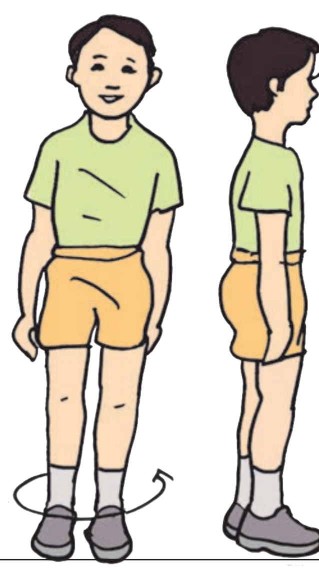
वाकणे, वळणे, वळवण्याच्या विविध हालचाली बघा आणि त्या करा. याशिवाय याच प्रकारच्या अजून हालचाली तुम्हांला करता येतात का ?

मागे वाकणे

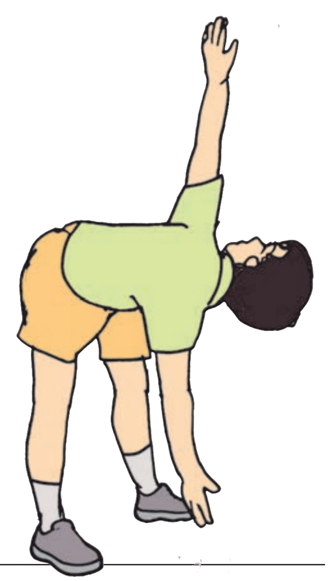


पुढे वाकणे

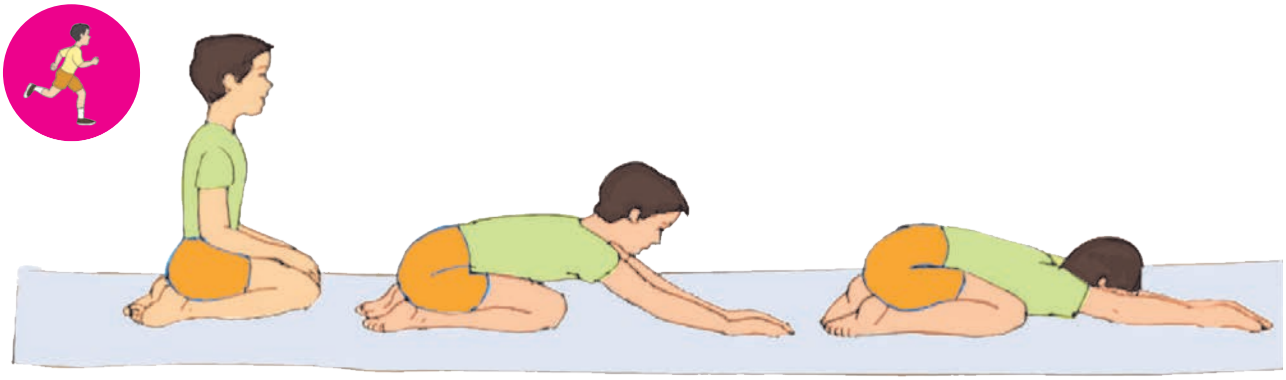
वाकणे – बाजूंना



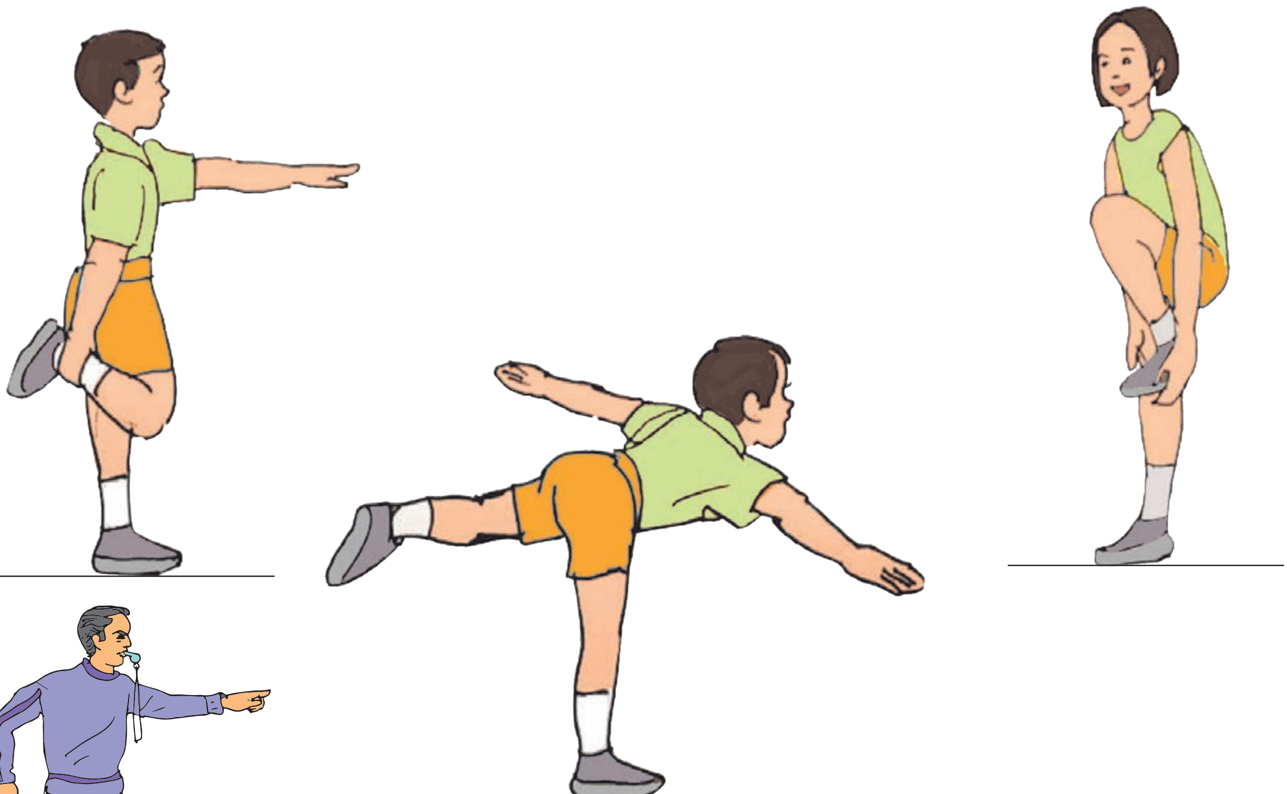
वळणे



वळवणे



घसरवणे



विविध प्रकारे तोल सांभाळणे

स्वयंमूल्यमापन

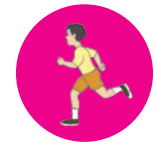
दिलेल्यांपैकी सगळ्या मूलभूत हालचाली तुम्ही करून पाहिल्यात का ते ✓ या खुणेने दर्शवा ☐ हो ☐ नाही

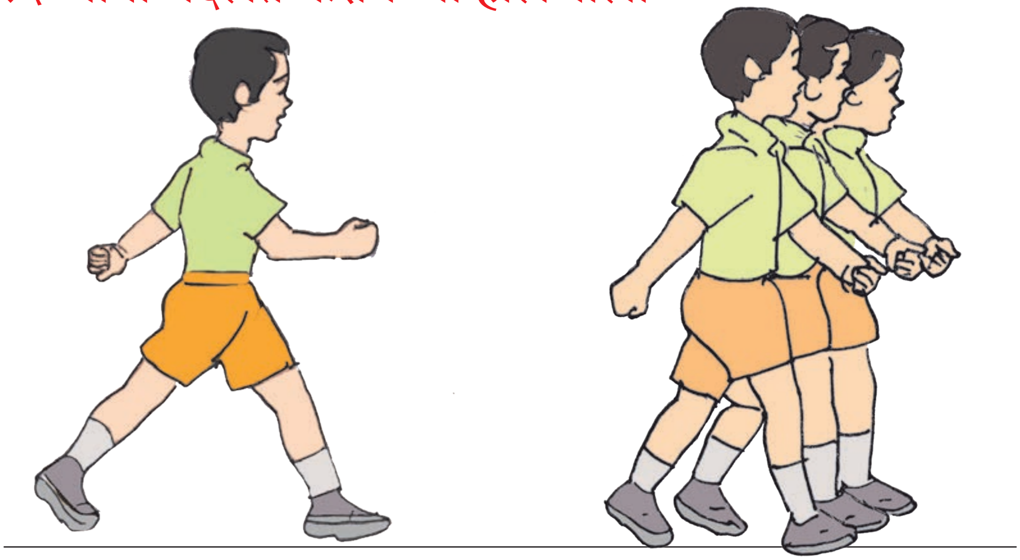
यांपैकी कोणत्या हालचाली सोप्या वाटल्या ते लिहा ------------------

कोणत्या हालचाली अवघड वाटल्या ते लिहा ---------------------

जी हालचाल अवघड वाटते, ती आपल्या मित्राच्या मदतीने करा.

१.२ जागा बदलत करायच्या हालचाली





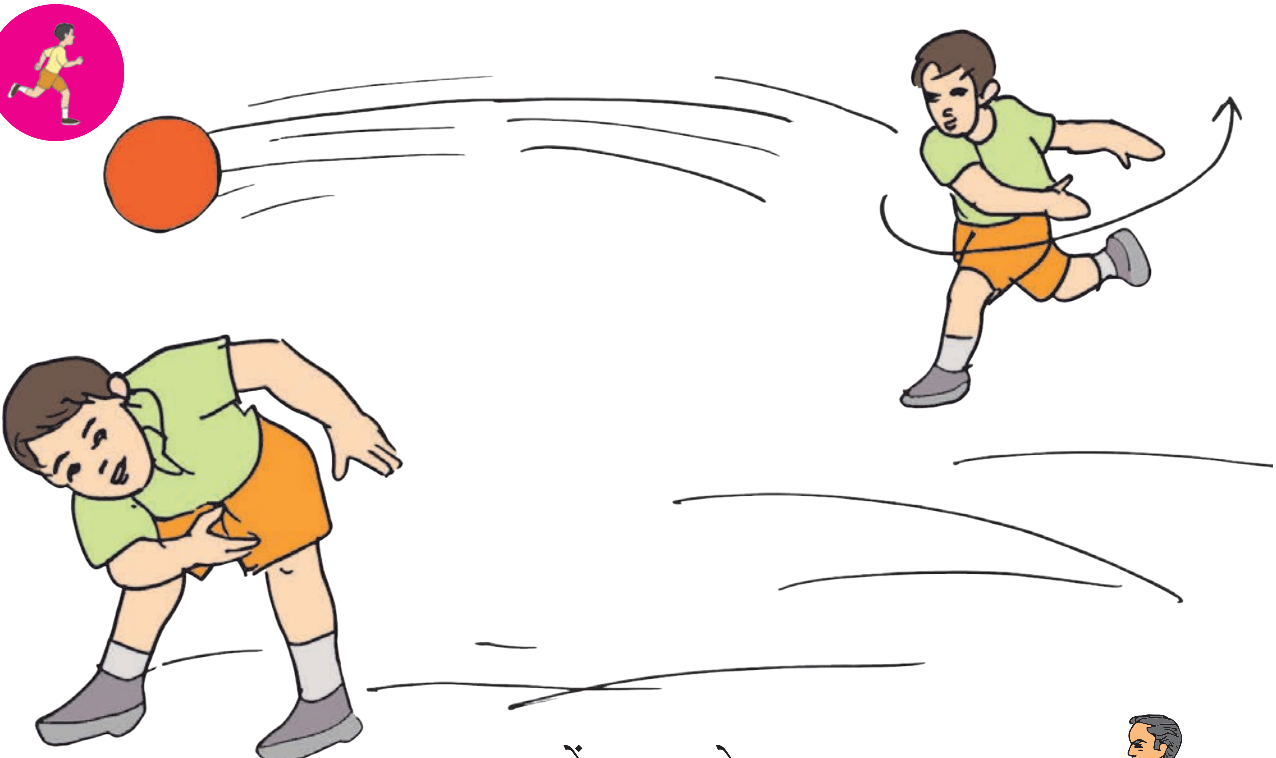
चालणे

धावणे

लंगडी घालणे

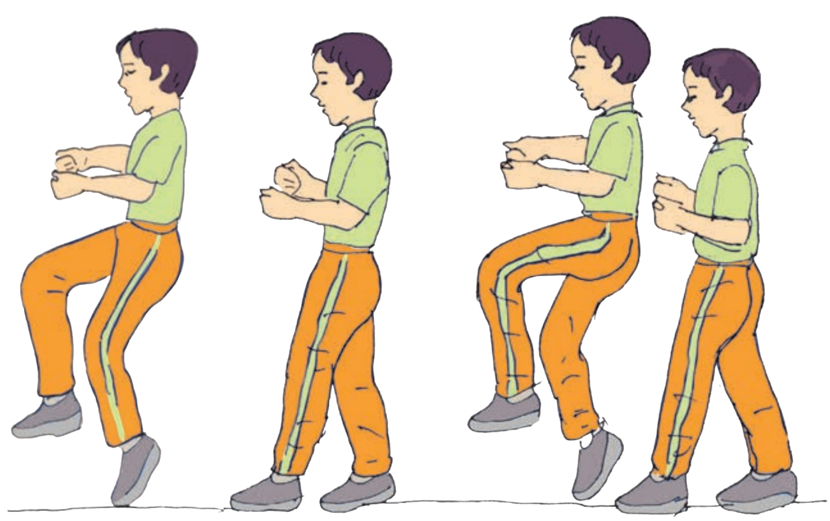
उडी मारणे

ढांग टाकणे

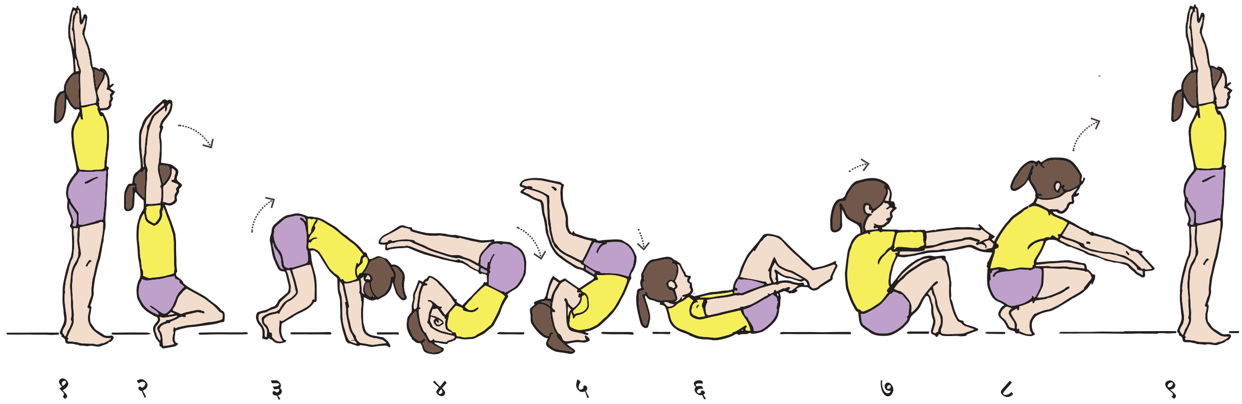


चेंडू चकवणे

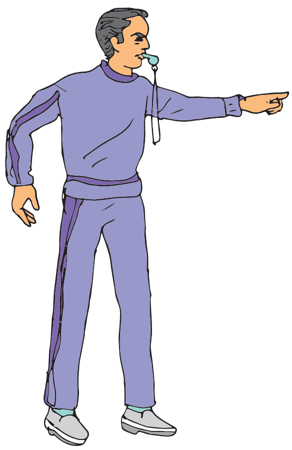
हुलकावणी देणे

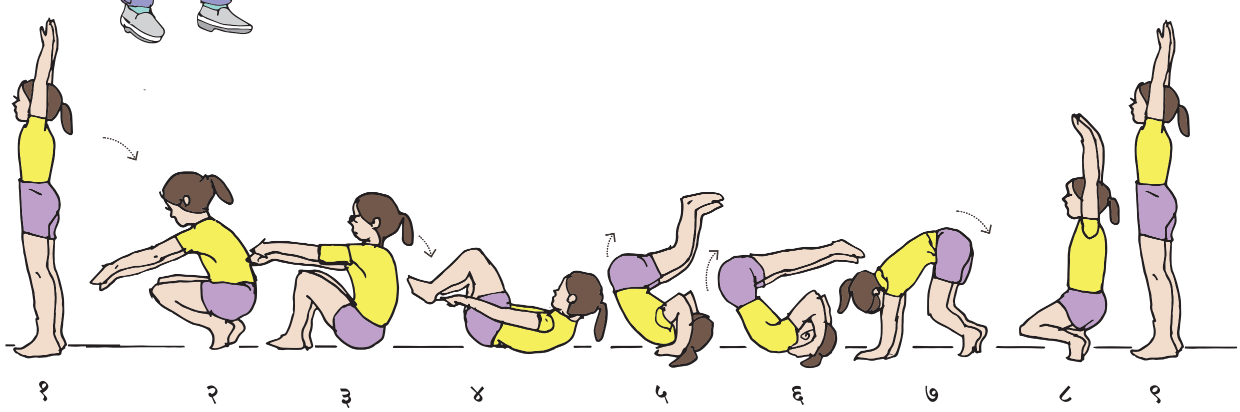


दुडकी चाल



पुढील कोलांटी उडी





मागील कोलांटी उडी

स्वयंमूल्यमापन

- जागा बदलत करायच्या हालचाली तुम्हाला आवडल्या का ते ✓ या खुणेने दर्शवा ☐ हो ☐ नाही
- या हालचालींखेरीज अजून हालचाली तुम्हांला माहिती असल्यास शिक्षकांना करून दाखवा.
- तुम्हांला पुढील कोलांटी उडी मारता आली का ते ✓ या खुणेने दर्शवा ☐ हो ☐ नाही
- तुम्हांला मागील कोलांटी उडी मारता आली का ते ✓ या खुणेने दर्शवा ☐ हो ☐ नाही

१.३ साहित्य हाताळत करायच्या हालचाली

चेंडू लाथाडणे

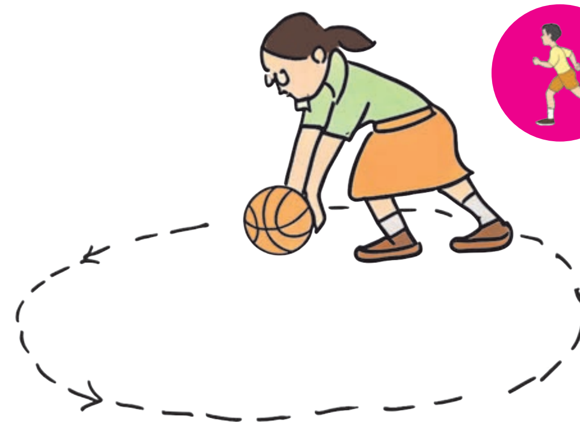
चेंडू थांबवणे

चेंडू परतवणे

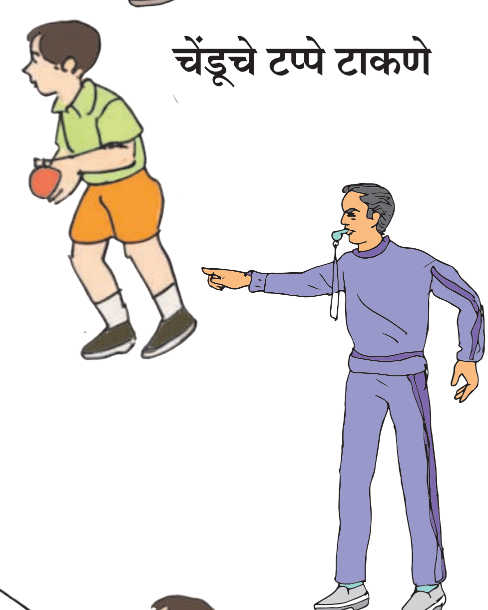
स्वयंमूल्यमापन

- आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे चेंडू लाथडता आला का ते ✓ या खुणेने दर्शवा हो ☐ नाही ☐
- तुमच्या वर्गातील कोण चेंडू चांगला परतवतो ते लिहा ----------------

चेंडू घरंगळवणे

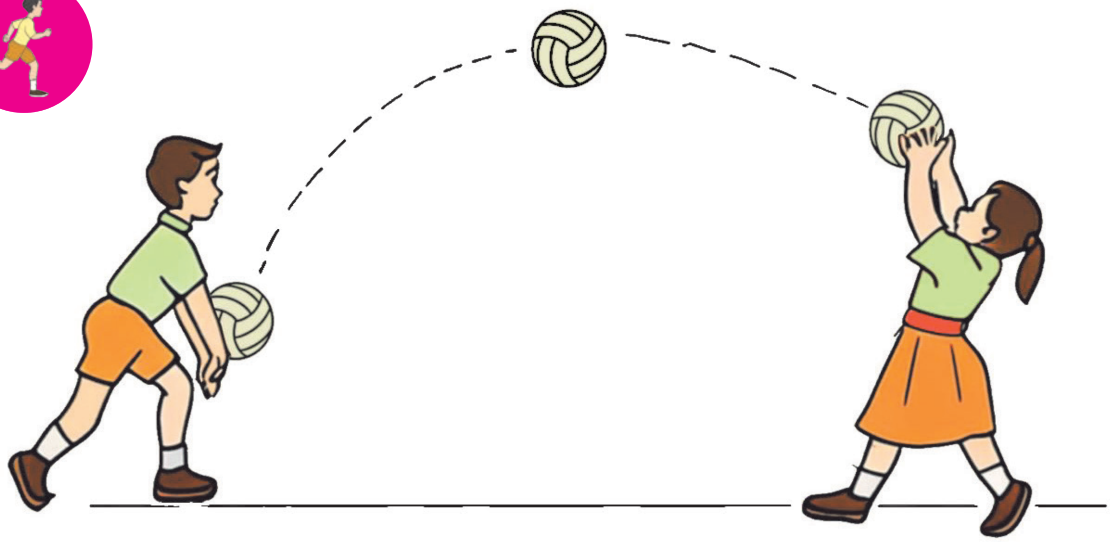


चेंडूचे टप्पे टाकणे

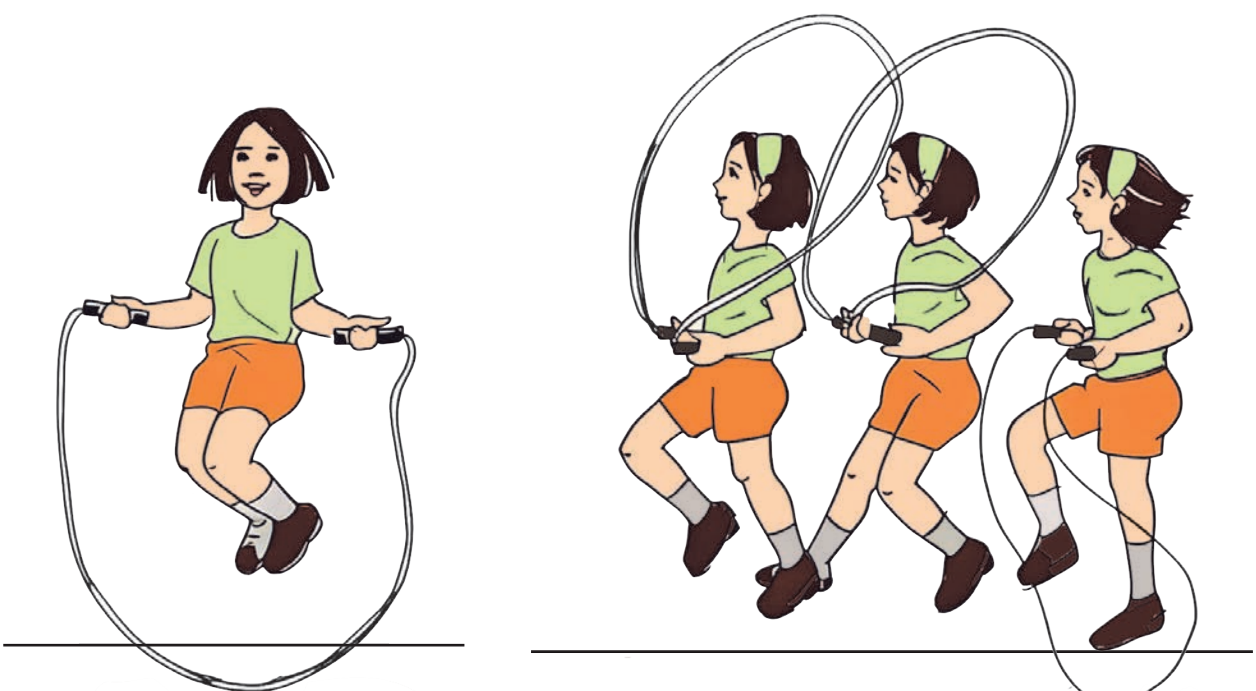


चेंडू फेकणे व झेलणे

चेंडू फेकणे व झेलणे



चेंडू परतवणे



दोरीवरच्या उड्या

स्वयंमूल्यमापन

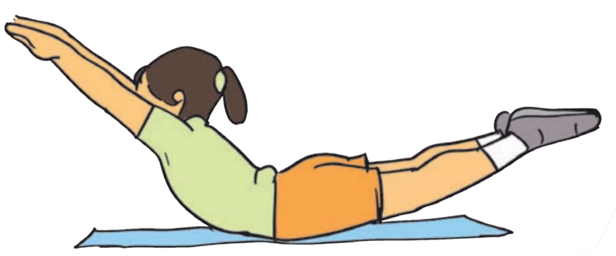
- तुम्हाला सहकाऱ्याकडे चेंडू परतवता आला का ते ✓ या खुणेने दर्शवा ☐ हो ☐ नाही
- तुमच्या ------------ मित्राने ---- दोरीवरच्या उड्या मारल्या.

पॅराशूट ॲक्टिव्हिटी

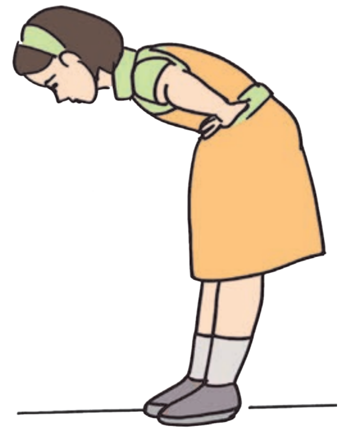
आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांनी पॅराशूट धरावे व पुढील हालचाली कराव्या–

- हात वर खाली करणे.
- हात वर नेऊन खाली बसणे.
- हात वर करून सर्वांनी जवळ येणे व परत जागेवर जाणे.
- सर्वांनी हातातील पॅराशूटचा भाग आपल्या उजवीकडे फिरवून आत बसणे.
- सर्वांनी गोल फिरणे.
- सर्वांनी पॅराशूट थोडेसे ताणून धरणे व त्यावर एक मोठा चेंडू टाकून तो उंच उडवणे व पॅराशूटवरच झेलणे.
- सर्वांनी पॅराशूट थोडे ताणून धरणे व त्यावर १५ ते २० फ्रिसबी टाकून वर उडवणे व पॅराशूटवरच झेलणे.

१.४ हालचालींमध्ये योग्य शरीरस्थिती व अवकाशाची जाणीव



पोटावरचे नौकासन



पुढे वाकणे

मागे वाकणे

सहकाऱ्याकडे वळून चेंडू देणे

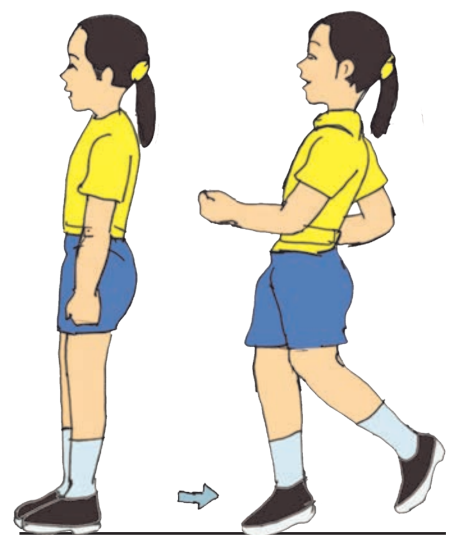
अर्ध बैठक

विनामूल्य वितरणासाठी

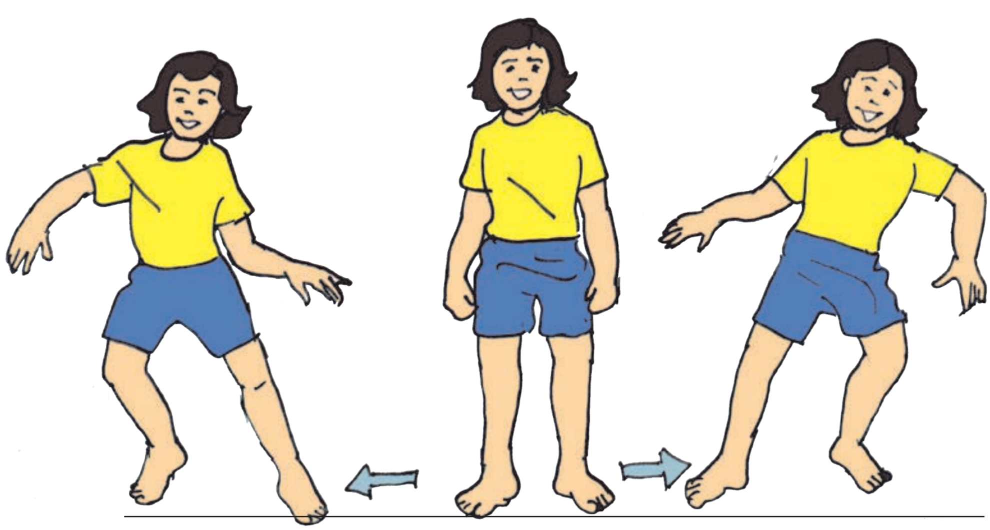
विभाग २ : विविध व्यायाम

२.१ सामान्य व्यायाम

समोर धावणे

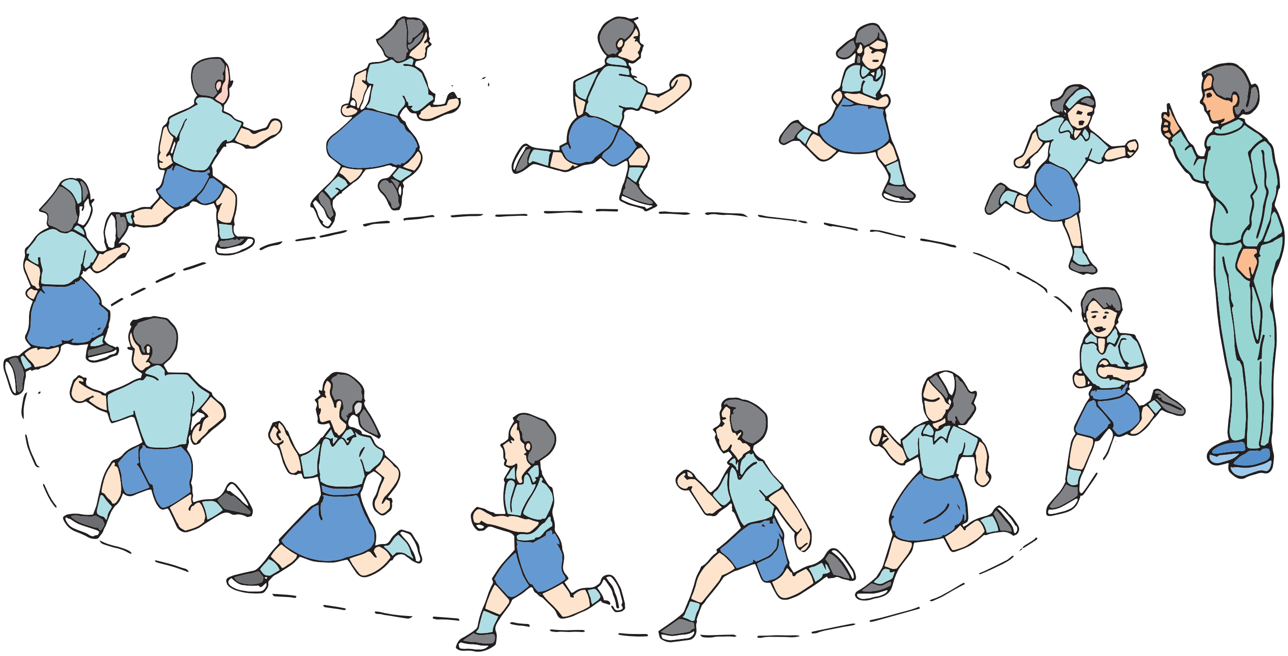


मागे धावणे

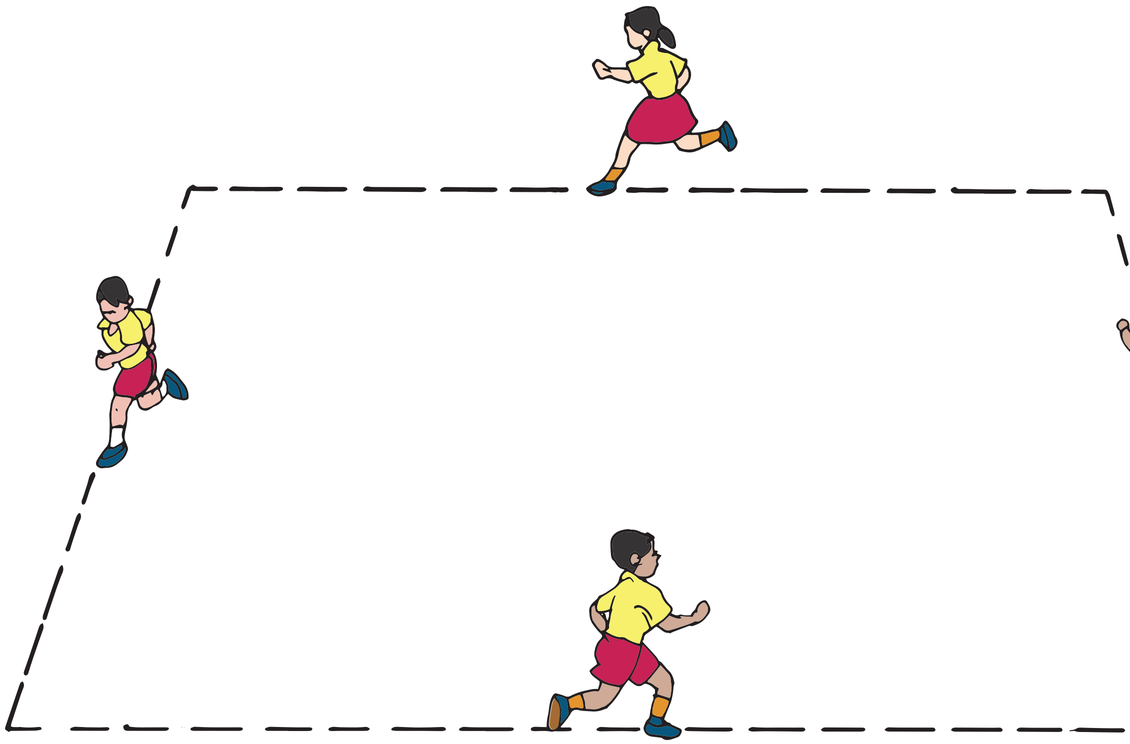


बाजूंना धावणे

नागमोडी धावणे



गोलावर धावणे



चौकोनावर धावणे

● धावताना जमिनीला एका आड एक हाताने स्पर्श करत जावे.

धावता धावता जमिनीला स्पर्श करणे

दोन्ही पायांवर उड्या मारणे

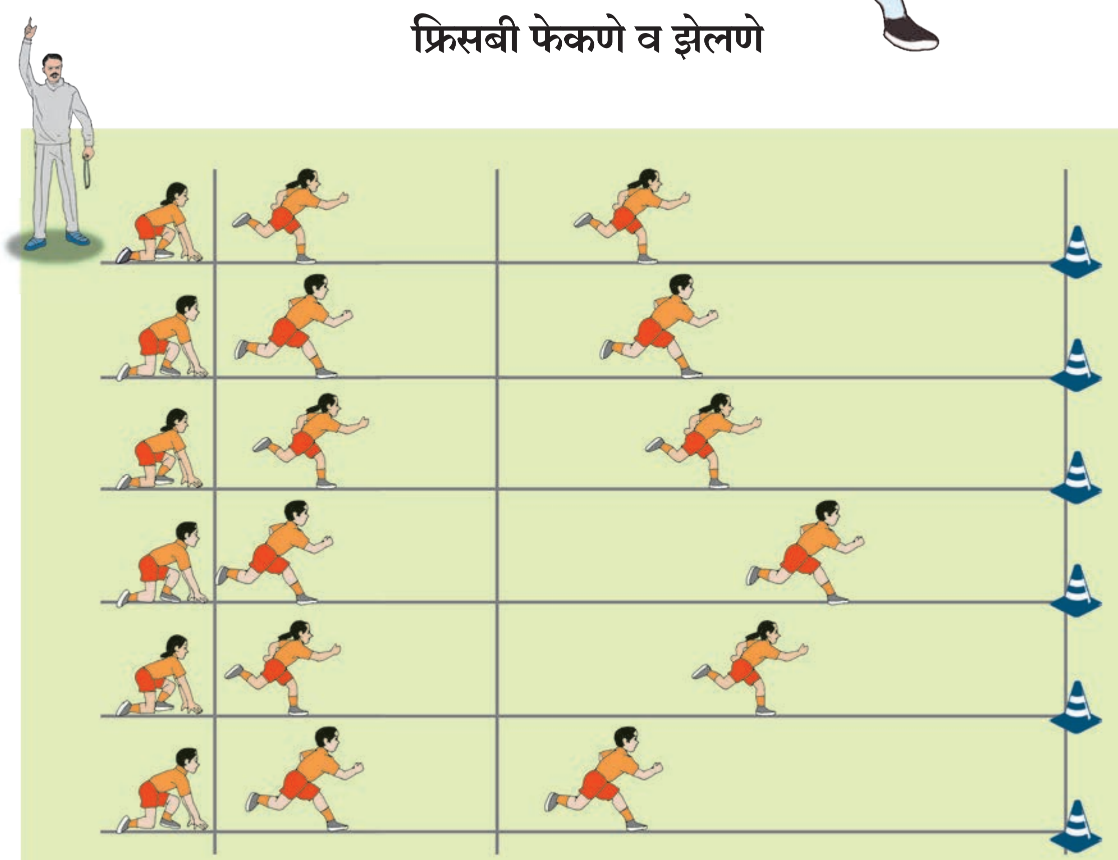
विद्यार्थ्यांसाठी

- धावण्याचे हे प्रकार तुम्हाला आवडले असतीलच. याखेरीज अजून काही प्रकार तुम्हांला माहीत असतील, तर शिक्षकांना सांगा व धावून दाखवा.

समूहातील उत्तेजक हालचाली

शिक्षकांनी फ्रिसबी फेकणे व विद्यार्थ्यांनी ती झेलून परत शिक्षकांकडे देणे.

फ्रिसबी फेकणे व झेलणे



धावणे शर्यत

शिक्षकांसाठी

- उत्तेजक हालचाली म्हणून अजून वेगवेगळे प्रकार अनौपचारिकरीत्या करून घ्या.

२.२ विशेष व्यायाम

• ए.बी.सी. ड्रिल्स्

आर्मस्विंग | जागेवर धावणे | एका आड एक टाचा उचलणे | स्ट्रेट लेग शफल

बाऊन्सिंग | बटक किक | हाय नी | स्प्लिट स्क्वॉट जंप

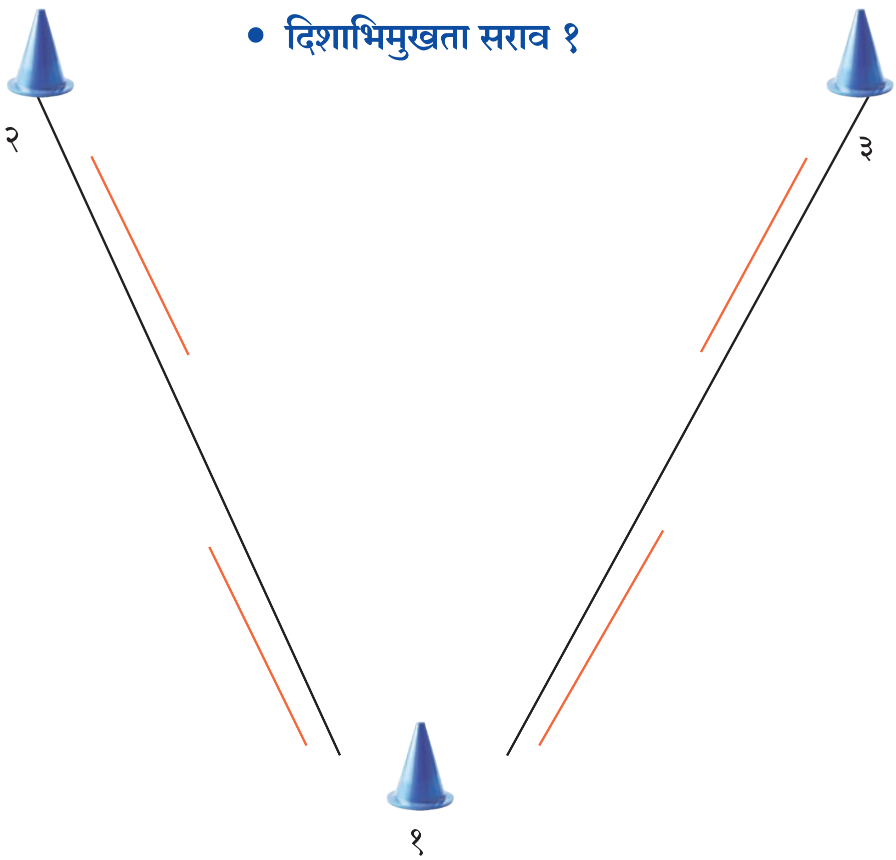
शिक्षकांसाठी

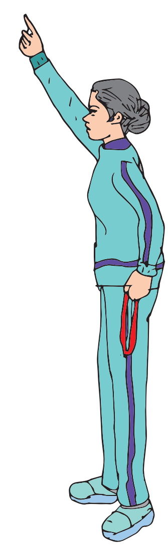
- ए-ॲजिलिटी, बी-बॅलन्स, सी- कोऑर्डिनेशन या क्षमता वाढण्यासाठी केले जाणारे व्यायाम, सराव, कृती.
- ड्रिल्स = सराव

• दिशाभिमुखता सराव

खेळांमध्ये आपल्याला पुढे मागे बाजूंना किंवा उलट दिशेने धावावे लागते. असे दिशा बदलून धावणे अथवा कृती करणे याला दिशाभिमुखता असे म्हणतात. त्याचा सराव पुढीलप्रमाणे वेगवेगळ्या पद्धतीने केल्याने फायदा होतो.

• दिशाभिमुखता सराव १





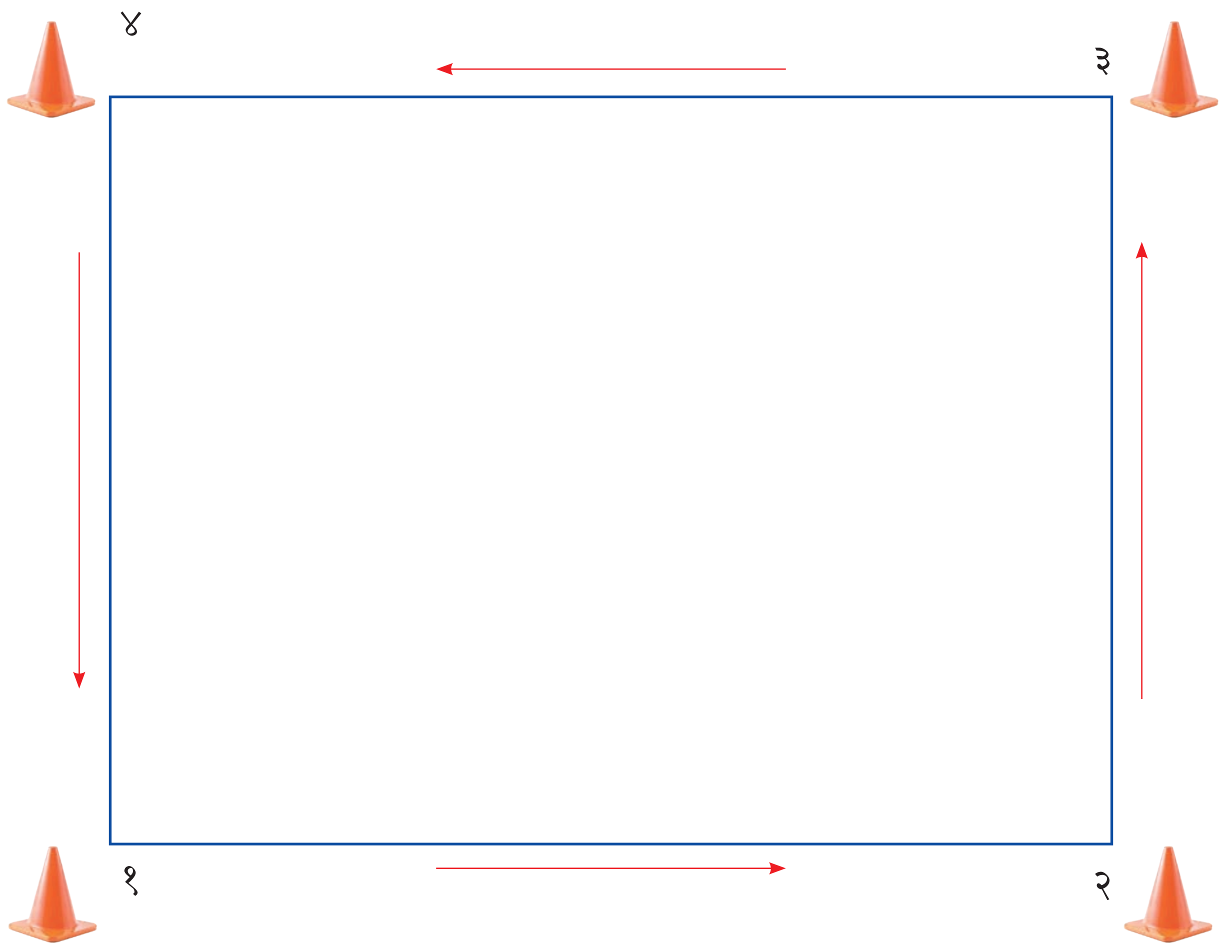
क्र. १च्या कोनापासून क्र. २च्या कोनापर्यंत धावत जा.
क्र. २च्या कोनापासून क्र. १च्या कोनापर्यंत उलटे पळत या.
क्र. १च्या कोनापासून क्र. ३च्या कोनापर्यंत धावत जा.
क्र. ३च्या कोनापासून क्र. १च्या कोनापर्यंत उलटे या.

वैविध्य

कोनापासून –

- जाताना व येताना बाजूने धावणे.
- जाताना व येताना उड्या मारत जाणे.
- जाताना व येताना वाकून रेषेला स्पर्श करत जाणे.

• दिशाभिमुखता सराव २

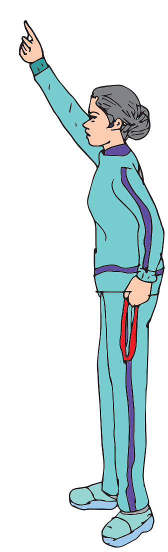


कोन क्र. १ ते २ धावत जा.

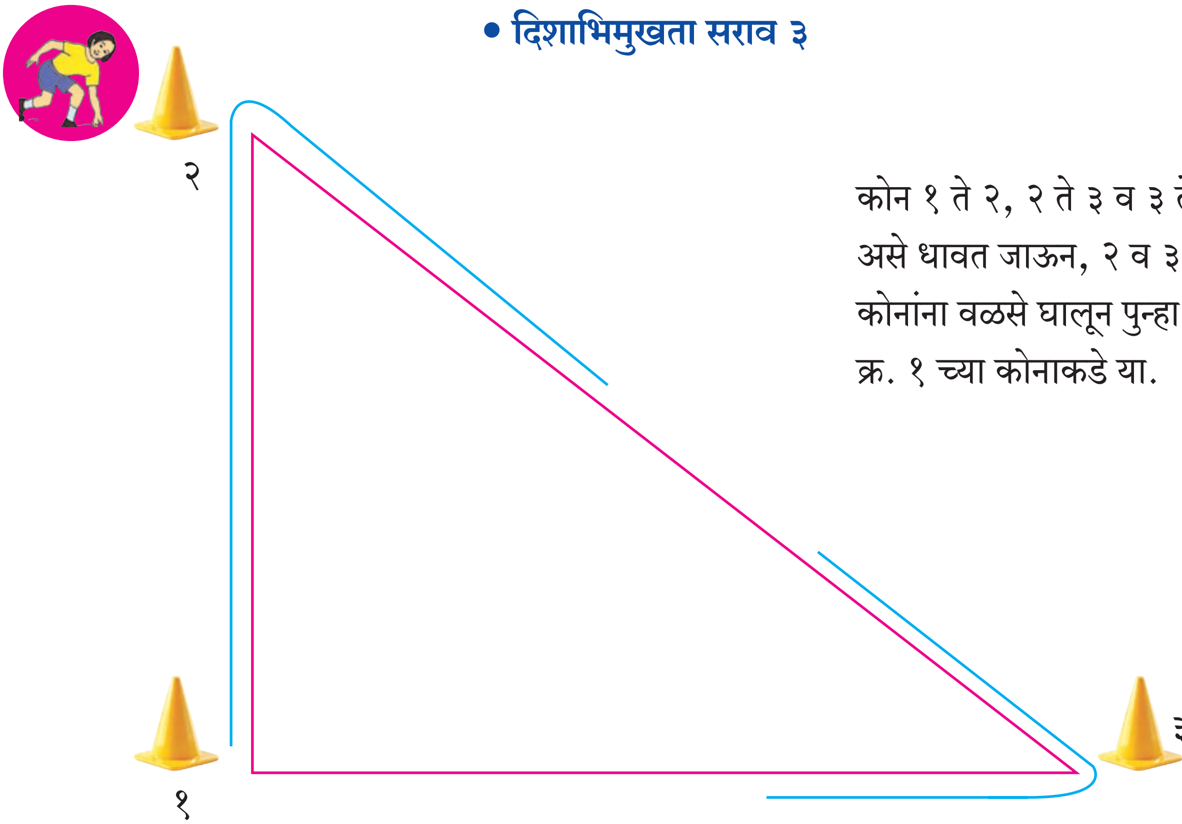
कोन क्र. २ ते ३ क्रॉस लेग करत जा. (तोंड बाहेरच्या दिशेला.)

कोन क्र. ३ ते ४ उलटे धावत जा.

कोन क्र. ४ ते १ क्रॉस लेग करत जा. (तोंड आतील दिशेने.)

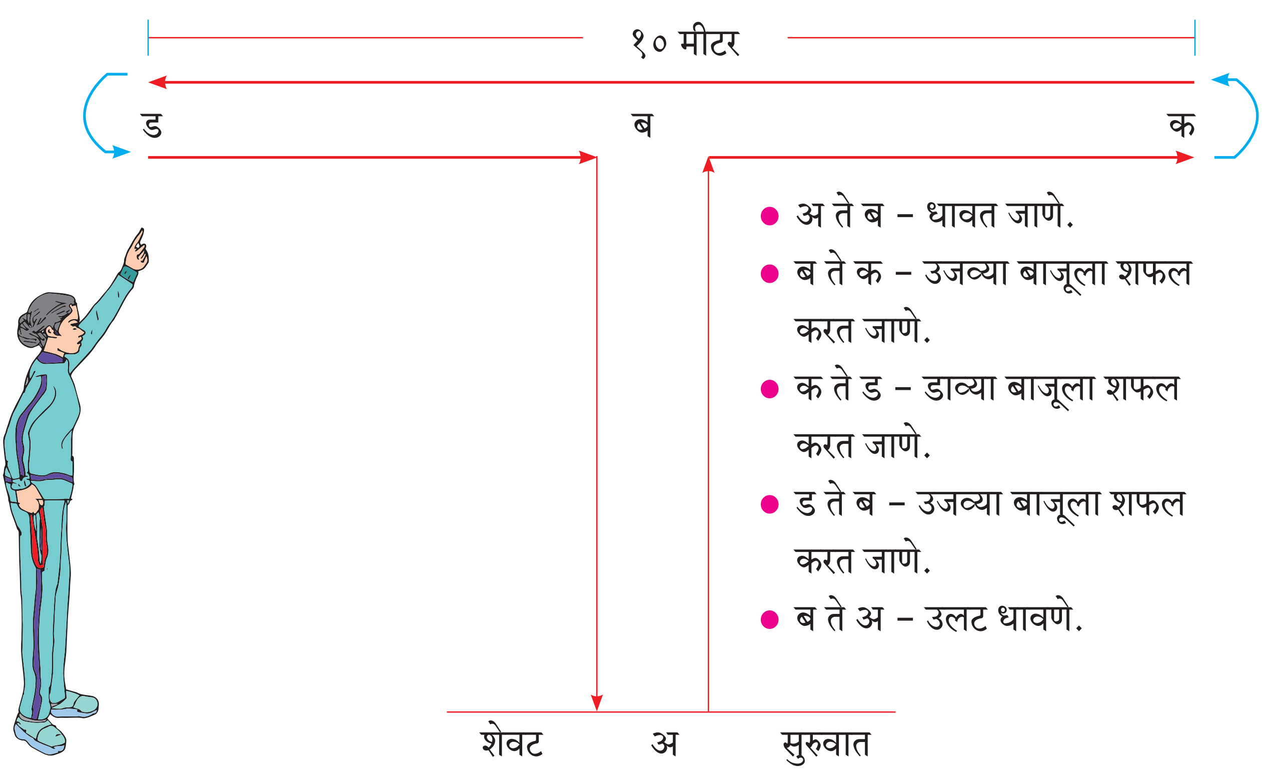


• दिशाभिमुखता सराव ३

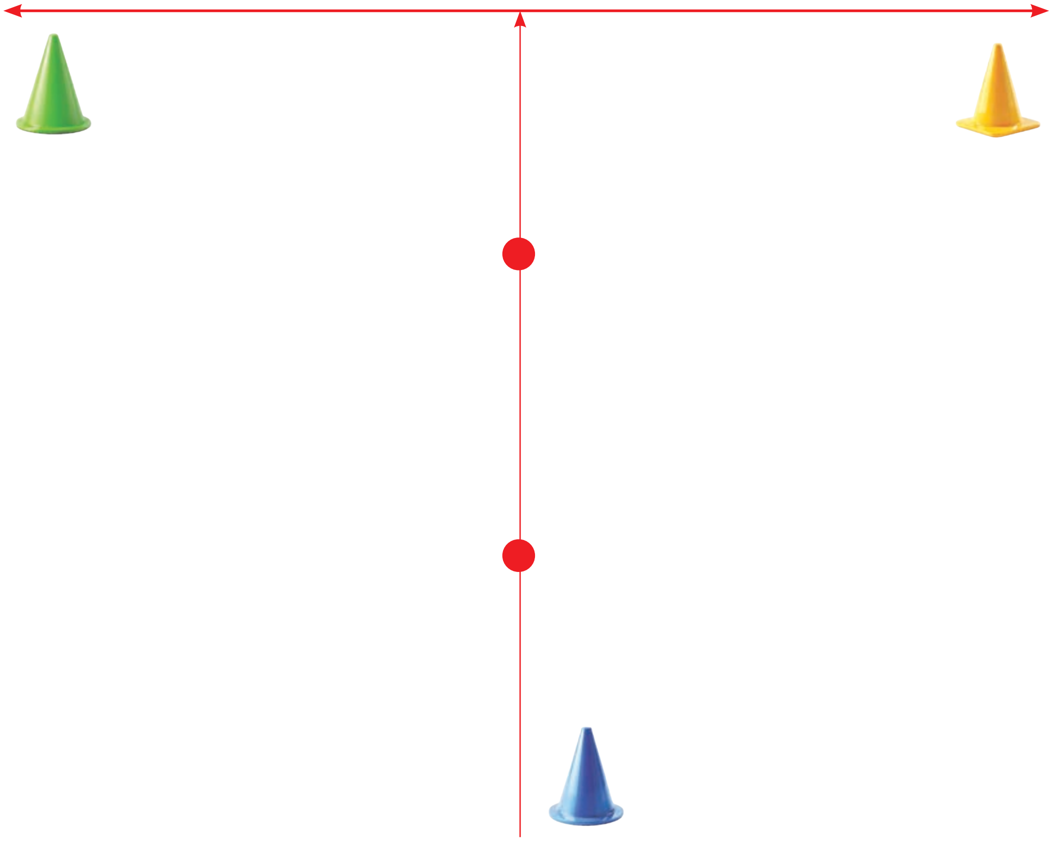


कोन १ ते २, २ ते ३ व ३ ते १ असे धावत जाऊन, २ व ३ या कोनांना वळसे घालून पुन्हा क्र. १ च्या कोनाकडे या.

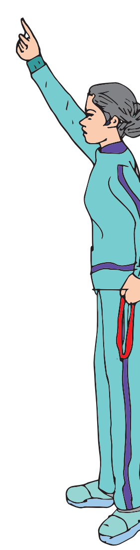
• दिशाभिमुखता सराव ४



- अ ते ब – धावत जाणे.
- ब ते क – उजव्या बाजूला शफल करत जाणे.
- क ते ड – डाव्या बाजूला शफल करत जाणे.
- ड ते ब – उजव्या बाजूला शफल करत जाणे.
- ब ते अ – उलट धावणे.



- निळ्या कोनापासून धावायला सुरुवात करा.
- पहिल्या लाल गोलाजवळ पोहोचल्यावर गोलाभोवती गोल फिरून दुसऱ्या लाल गोलाकडे धावत जा.
- दुसऱ्या लाल गोलाभोवती फिरून सरळ आडव्या रेषेपर्यंत जा.
- रेषेपर्यंत पोहोचण्यापूर्वी शिक्षक हिरव्या अथवा पिवळ्या कोनाकडे पळायला सांगतील, त्या कोनापर्यंत धावत जा.



वैविध्य : पहिल्या किंवा दुसऱ्या कोनापासून सरळ रेषेपर्यंत धावणे.

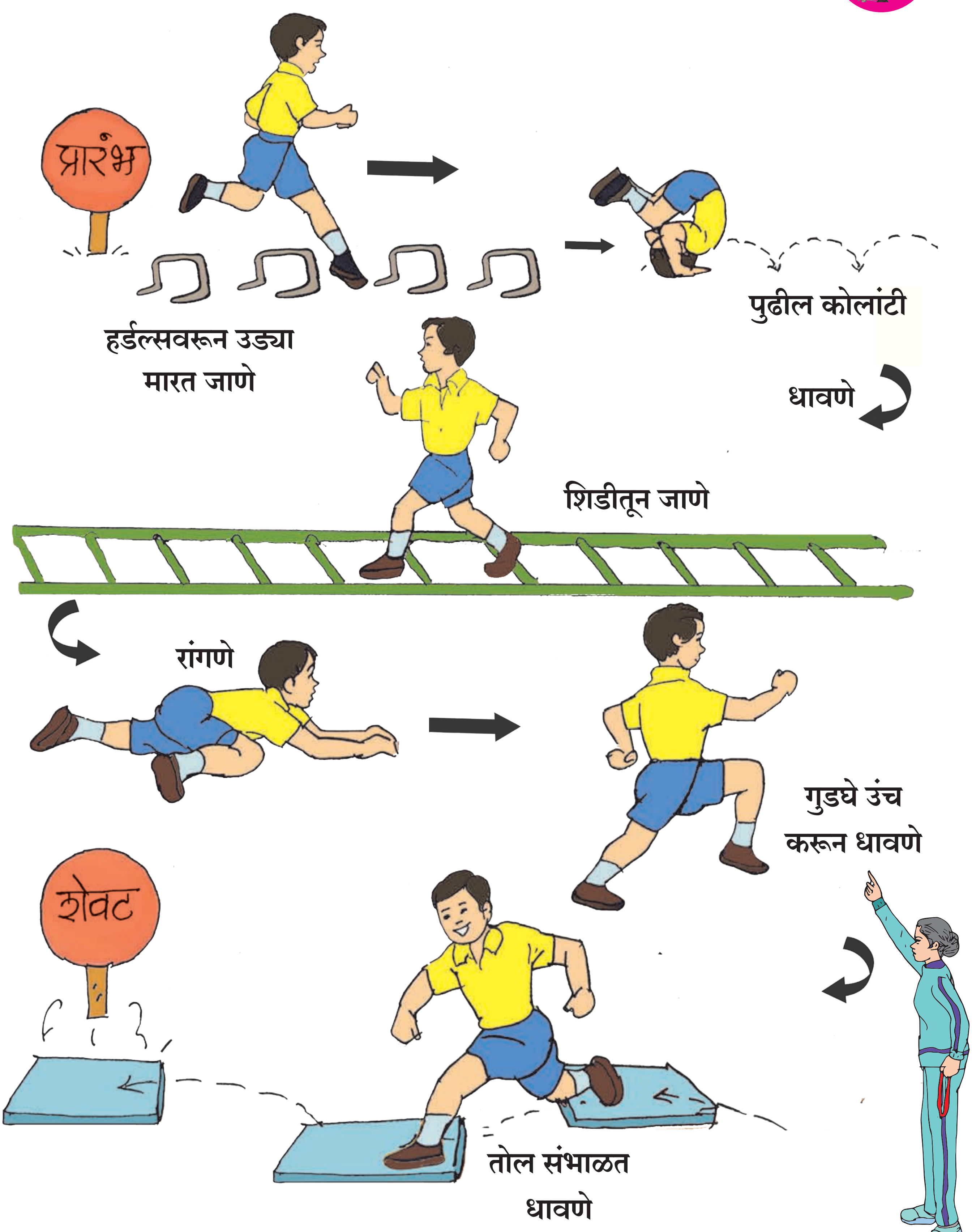
- बाजूने धावणे.
- उलट धावणे.

२.३ गतिरोध मालिका

• गतिरोध मालिका १

विनामूल्य वितरणासाठी

• गतिरोध मालिका २

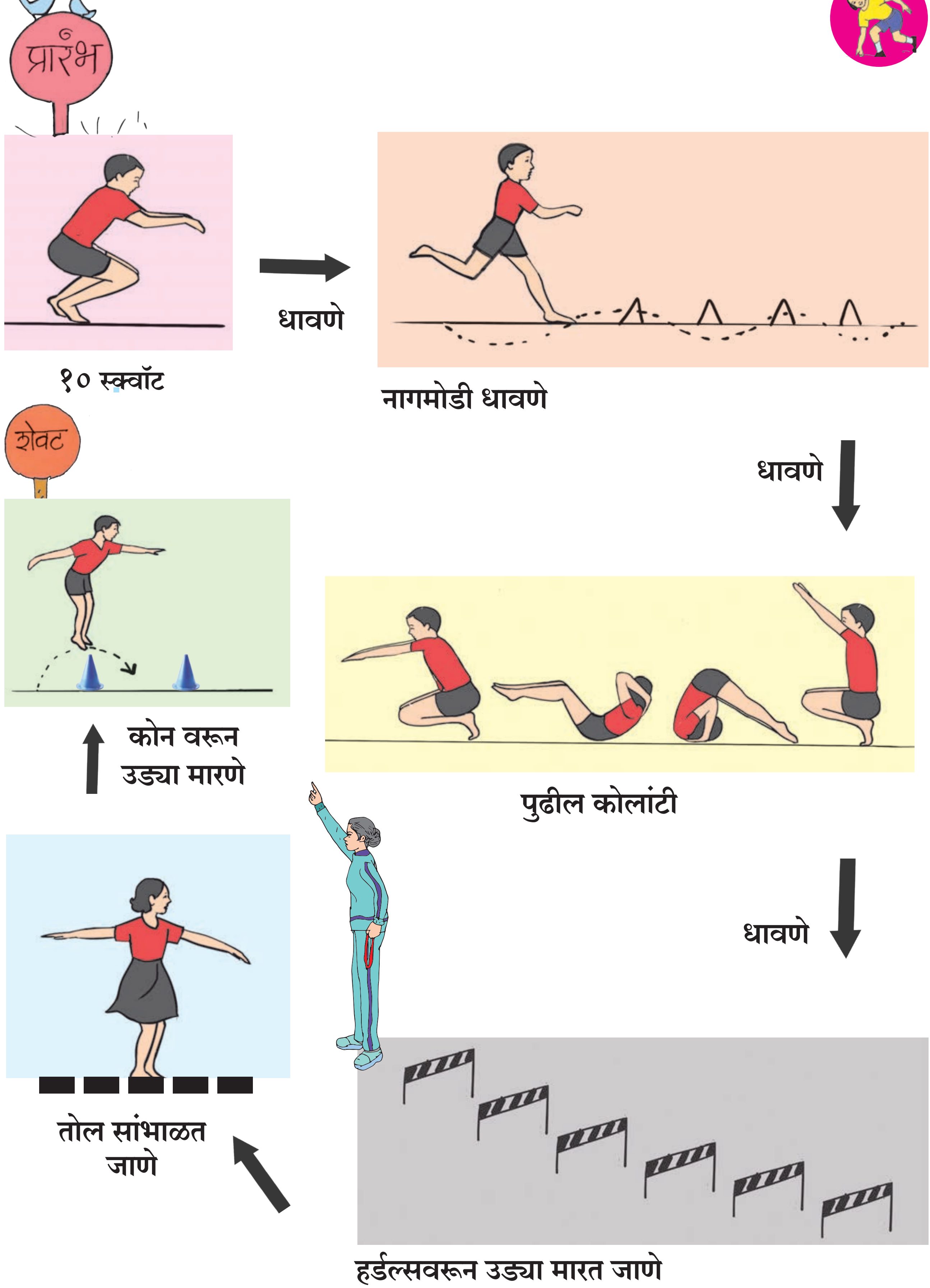


• गतिरोध मालिका ३

शिक्षकांसाठी

- आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे व्यायाम प्रकार करून घ्यावेत.
- क्रमात बदल करण्यास हरकत नाही.
- उपलब्ध वेळेनुसार कृतींची पुनरावृत्ती संख्या ठरवावी.
- कल्पकतेने नवीन-नवीन व्यायाम मालिका तयार कराव्या व विद्यार्थ्यांकडून करून घ्याव्या.

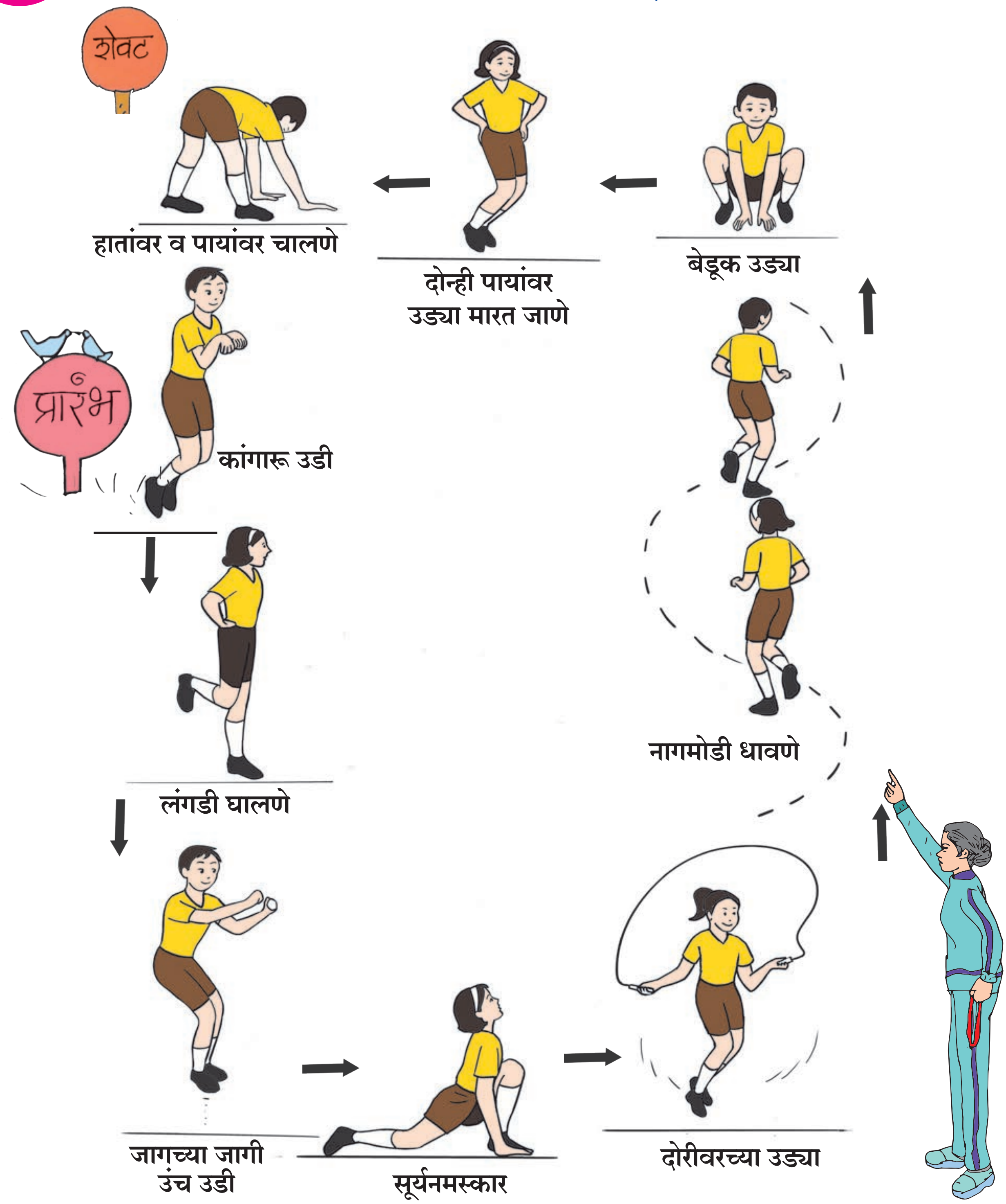
• गतिरोध मालिका ४



प्रारंभ
१० स्क्वॉट
धावणे
नागमोडी धावणे
धावणे
पुढील कोलांटी
धावणे
हर्डल्सवरून उड्या मारत जाणे
तोल सांभाळत जाणे
कोन वरून उड्या मारणे
शेवट

२.४ व्यायाम मालिका

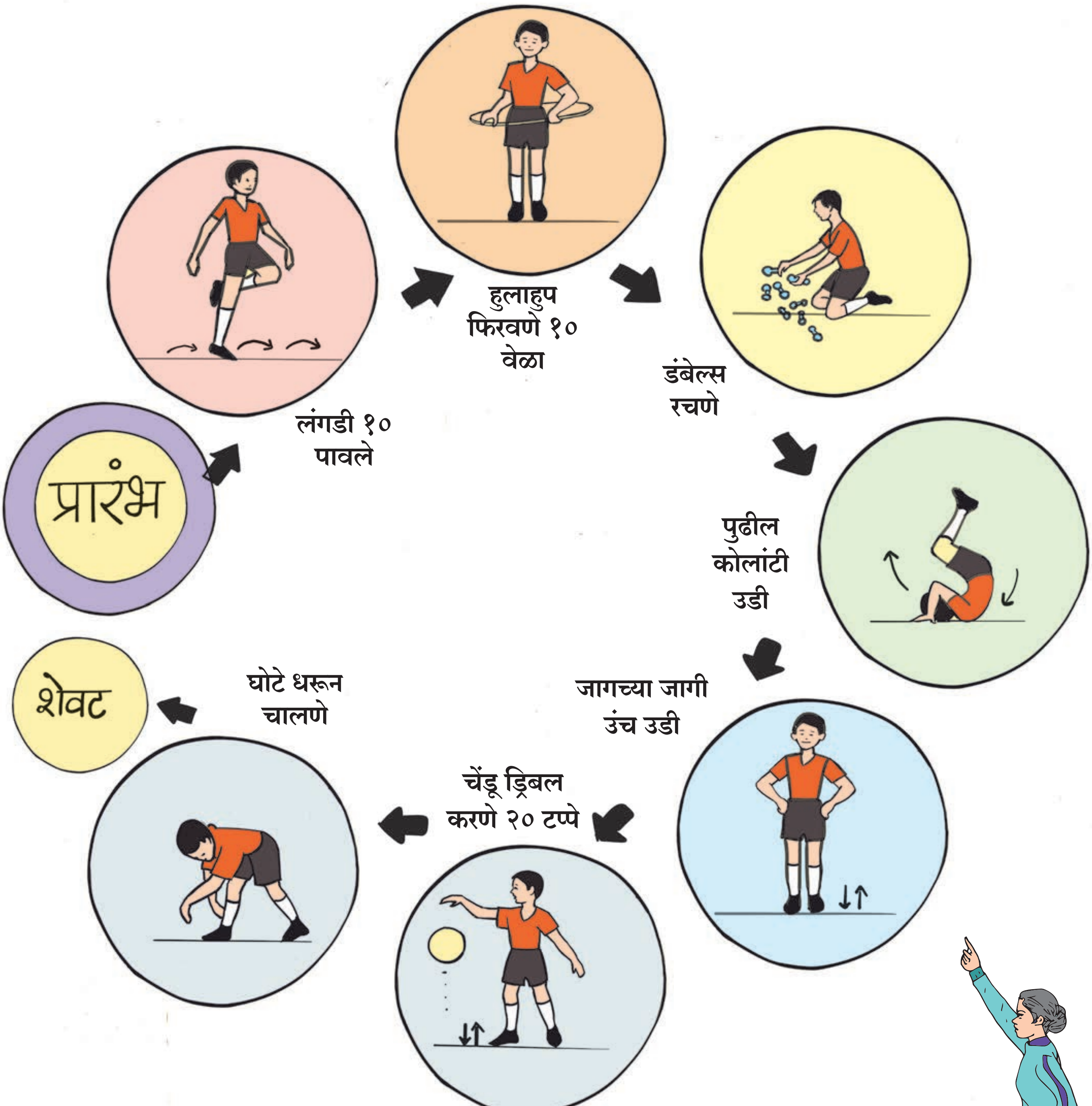
• व्यायाम मालिका १



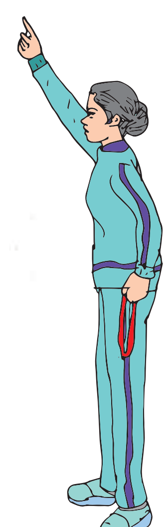
स्वयंमूल्यमापन

- गतिरोध मालिका आवडली का ते ✓ या खुणेने दर्शवा ☐ हो ☐ नाही
- कोणती मालिका अवघड वाटली ते लिहा व तोंडी सांगा ----------------

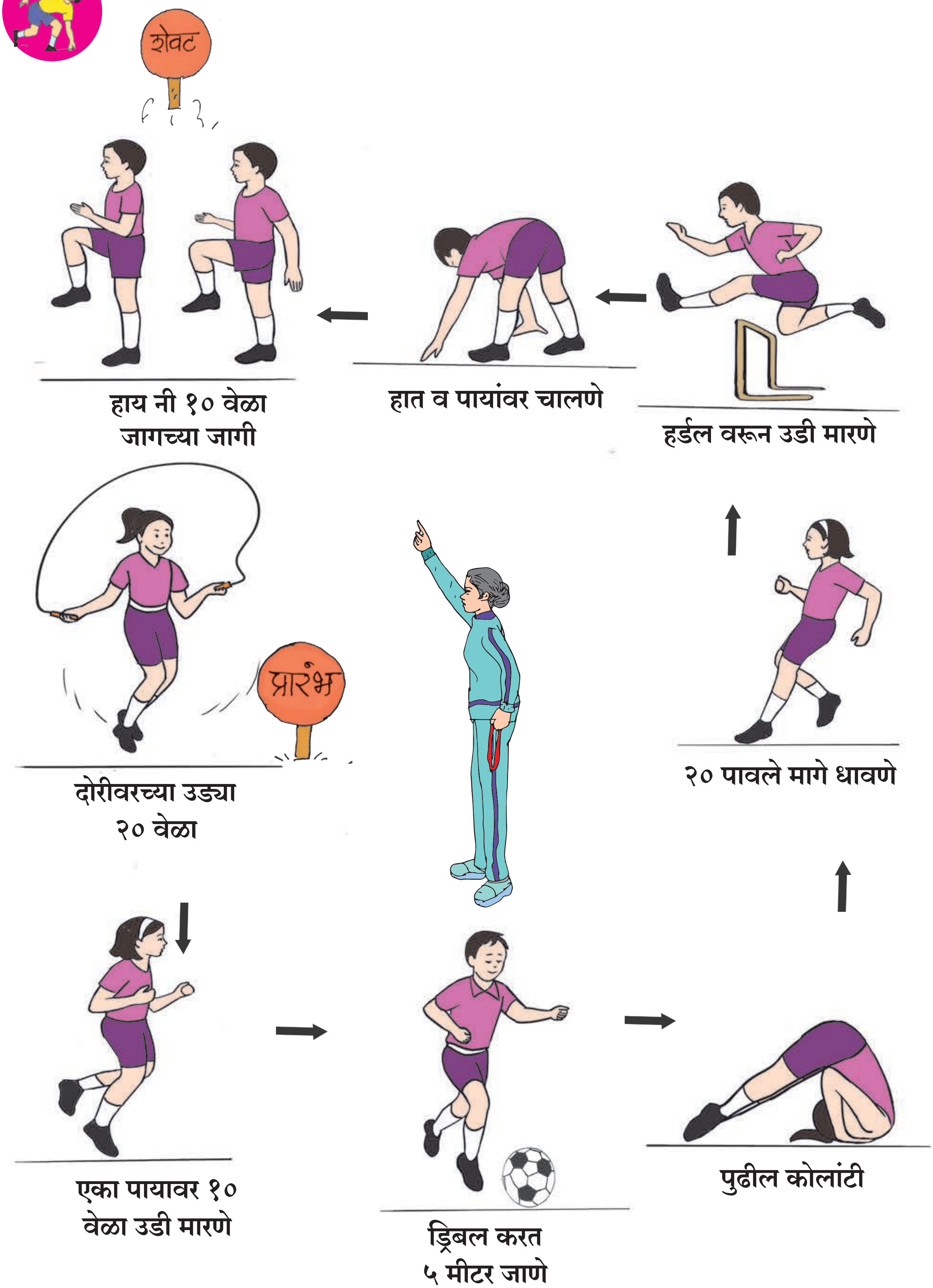
• व्यायाम मालिका २



प्रारंभ
लंगडी १० पावले
हुलाहुप फिरवणे १० वेळा
डंबेल्स रचणे
पुढील कोलांटी उडी
जागच्या जागी उंच उडी
चेंडू ड्रिबल करणे २० टप्पे
घोटे धरून चालणे
शेवट



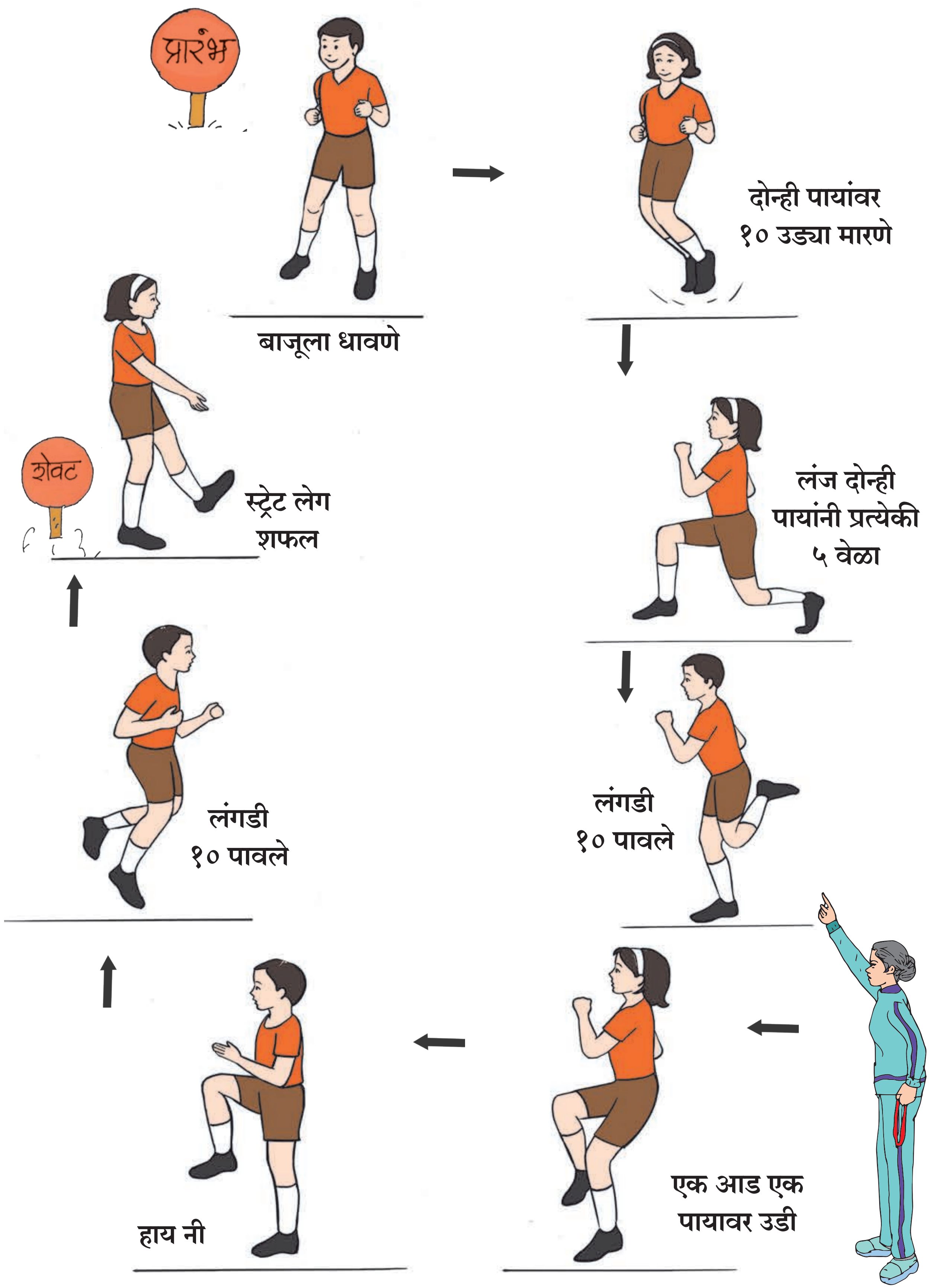
• व्यायाम मालिका ३


प्रारंभ
दोरीवरच्या उड्या २० वेळा
एका पायावर १० वेळा उडी मारणे
ड्रिबल करत ५ मीटर जाणे
पुढील कोलांटी
२० पावले मागे धावणे
हर्डल वरून उडी मारणे
हात व पायांवर चालणे
हाय नी १० वेळा जागच्या जागी
शेवट

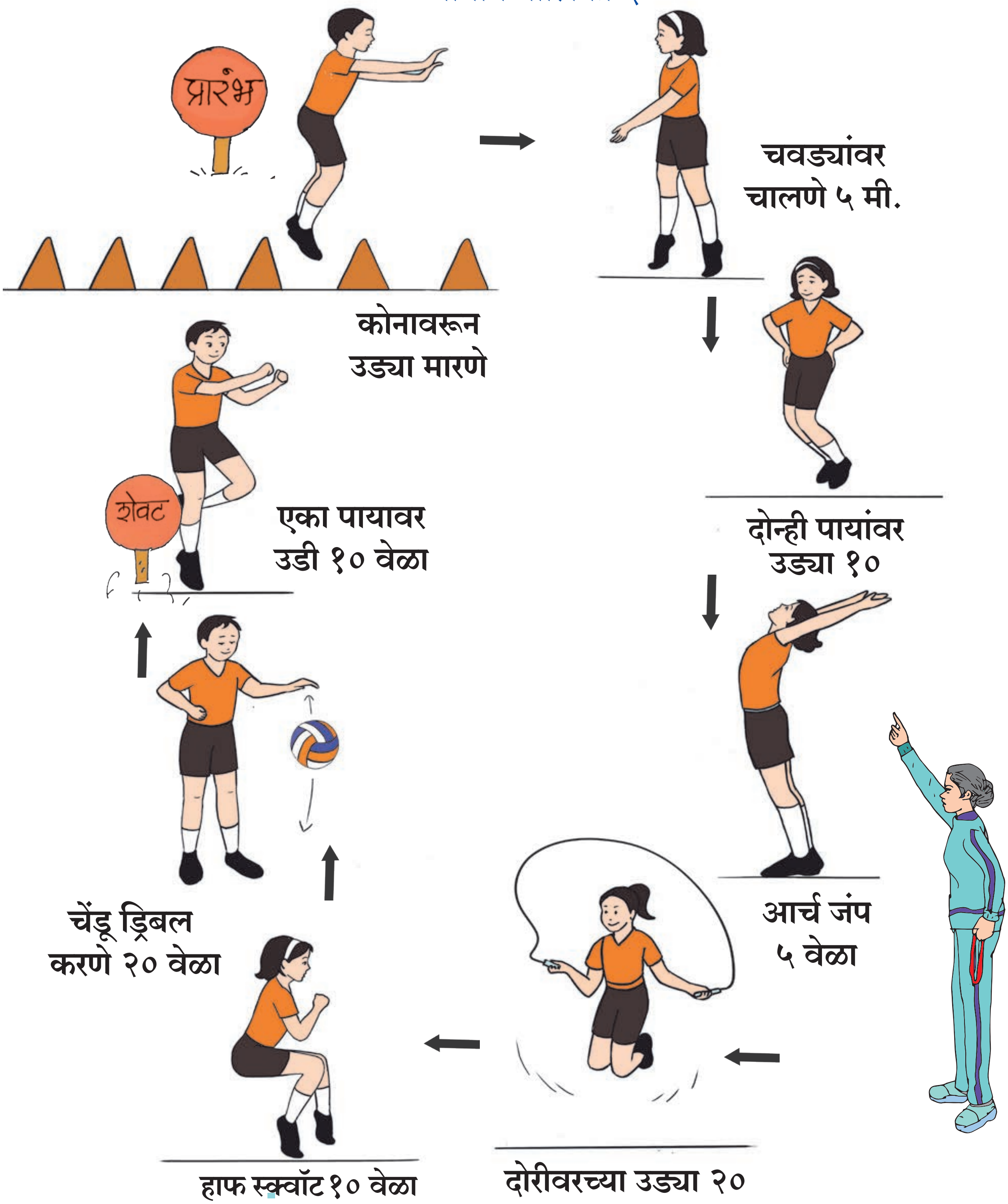
• व्यायाम मालिका ४

शेवट
जागेवर उड्या १०
हात–पायांवर चालणे ५ मी.
दोरीवरच्या उड्या १०
साईड टू साईड १० वेळा
प्रारंभ
लंगडी १० पावले
हर्डलखालून जाणे व हर्डलभोवती फेरी मारून पुन्हा हर्डलखालून जाणे १० वेळा
हाफ स्क्वॉट १० वेळा
स्ट्रेट लेग शफल दोन्ही पायांनी १० वेळा
हाय नी १० वेळा

• व्यायाम मालिका ५


प्रारंभ
बाजूला धावणे
दोन्ही पायांवर
१० उड्या मारणे
लंज दोन्ही
पायांनी प्रत्येकी
५ वेळा
लंगडी
१० पावले
एक आड एक
पायावर उडी
हाय नी
लंगडी
१० पावले
स्ट्रेट लेग
शफल
शेवट

• व्यायाम मालिका ६

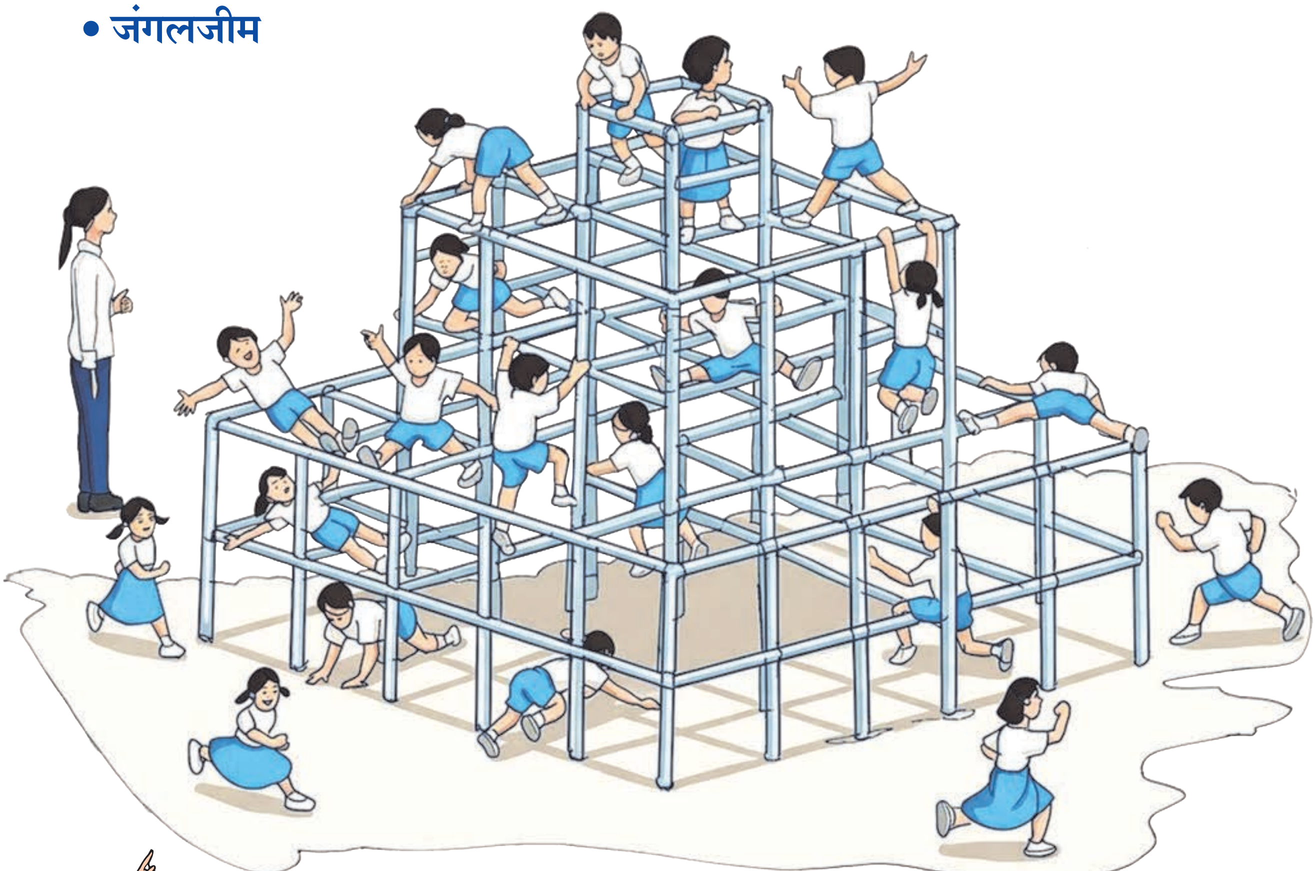


स्वयंमूल्यमापन

- व्यायामालिका आवडली का ते ✓ या खुणेने दर्शवा हो नाही
- त्यातील सगळे व्यायाम तुम्हाला करता आले का ते ✓ या खुणेने दर्शवा हो नाही
- कोणती मालिका अवघड वाटली ते लिहा व दाखवा ----------------

२.५ धाडसी व्यायाम

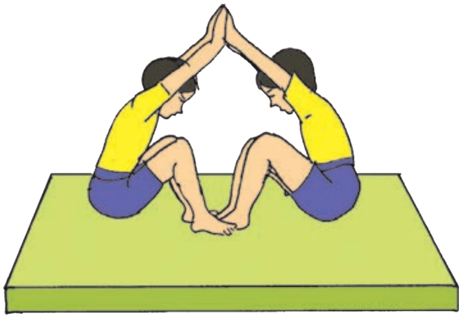
• **जंगलजीम**



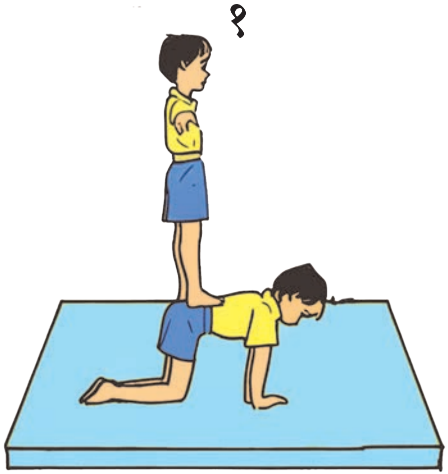
लटकणे

लटकून झोके घेणे

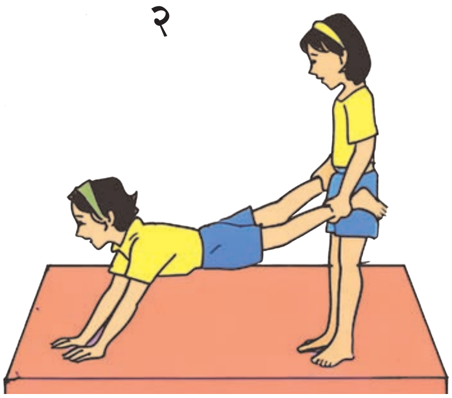
• मानवी मनोरे



१



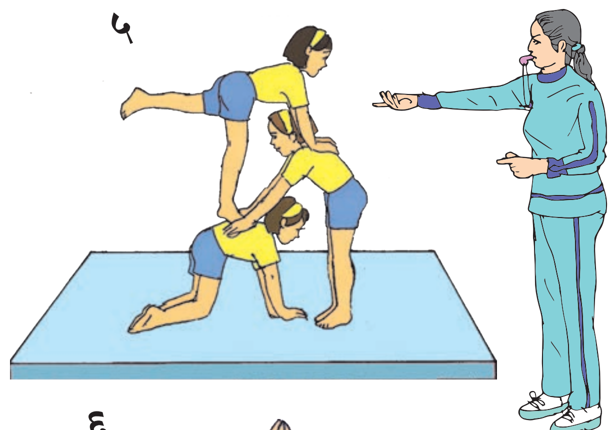
२



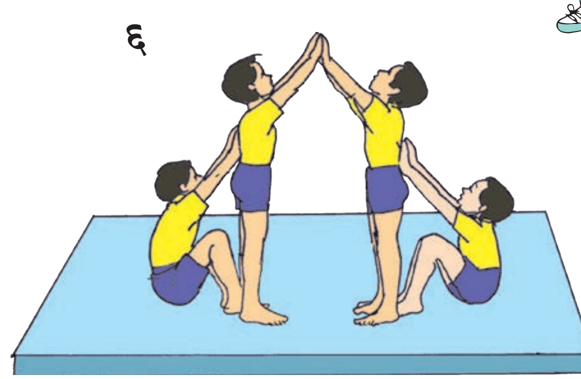
३

४

५



६

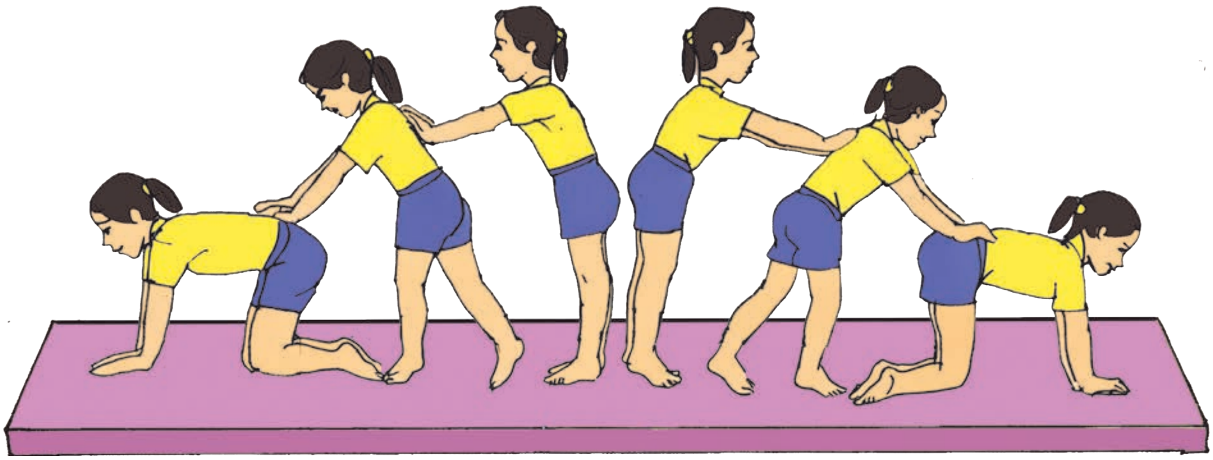


७

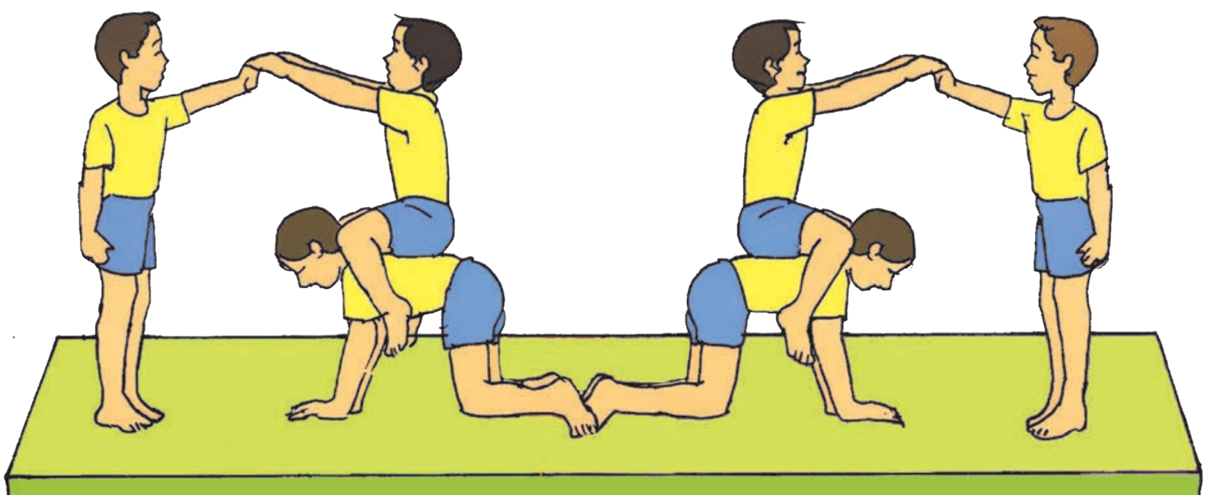
८

शिक्षकांसाठी

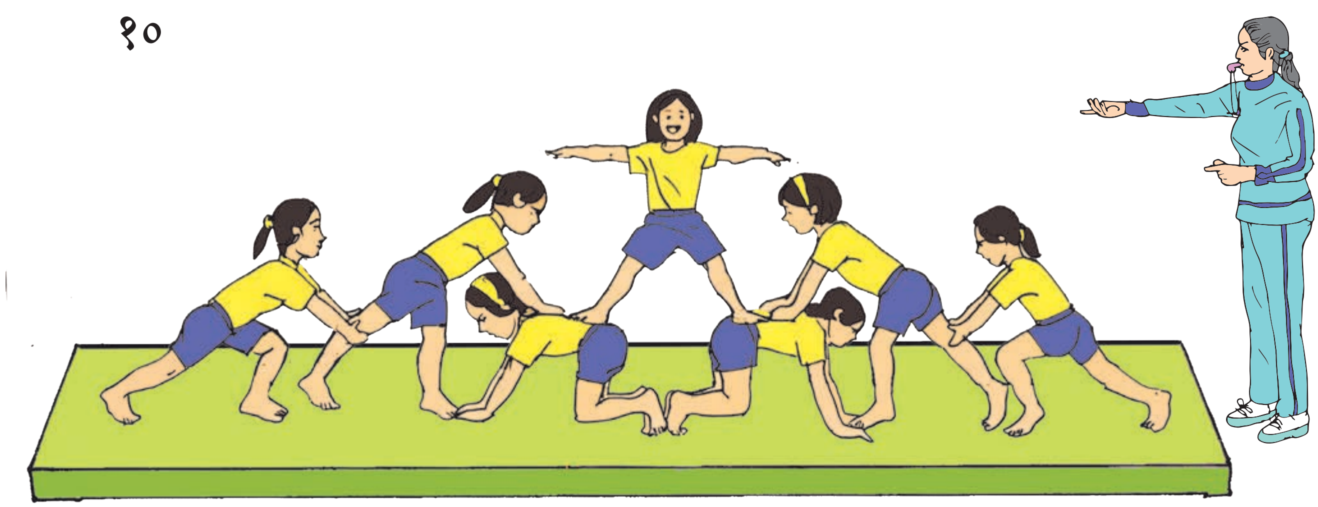
- मानवी मनोरे करून घेताना विद्यार्थ्यांच्या क्षमता लक्षात घेऊन मनोऱ्यातील जागा ठरवा.
- विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेसाठी खबरदारी म्हणून व्यायामाच्या गाद्यांवर मनोरे घ्यावे.
- विद्यार्थी जास्त धाडस दाखवत असल्यास नियंत्रण ठेवावे.
- गरज असल्यास विद्यार्थ्यांना मदत करावी.



९



१०



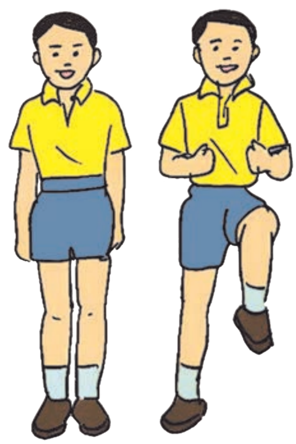
११

स्वयंमूल्यमापन

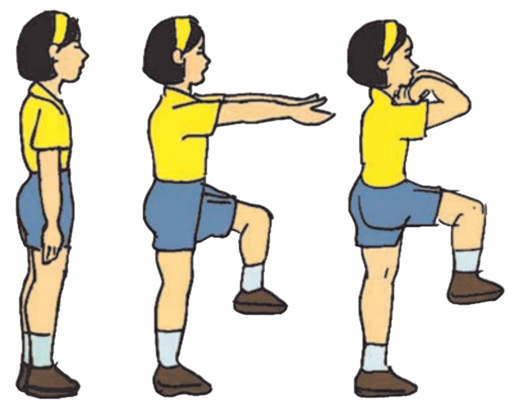
- मनोरे करताना तुम्हांला तोल संभाळता आला का ते ✓ या खुणेने दर्शवा ☐ हो ☐ नाही
- दिलेल्या मनोऱ्यांपैकी कोणता मनोरा तुम्हाला अवघड वाटला ते दाखवा.

२.६ तालबद्ध व्यायाम

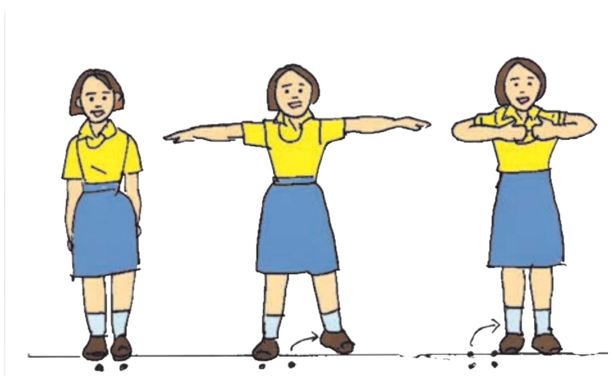
• एरोबिक्स



नी अप

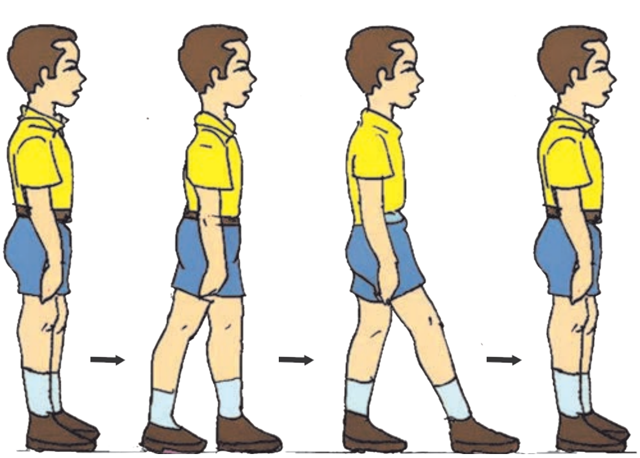


नी अप विथ हँड मूव्हमेंट



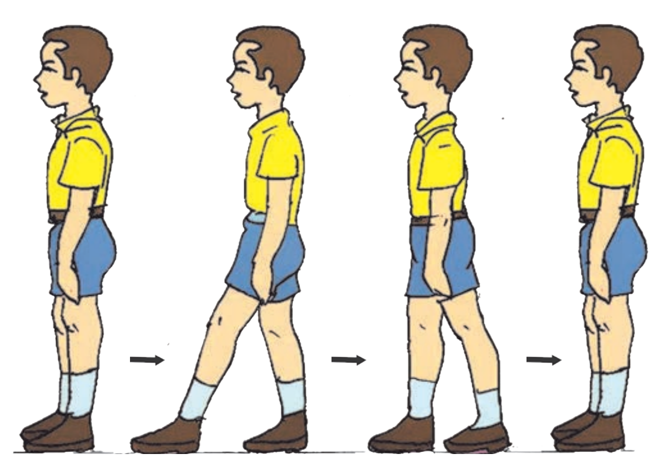
साईड टू साईड

एल शेप



१ २ ३ ४

फ्रंट स्टेप



१ २ ३ ४

बॅक स्टेप

• विनासाहित्य कवायत : बसून

सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार १

सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार २

सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

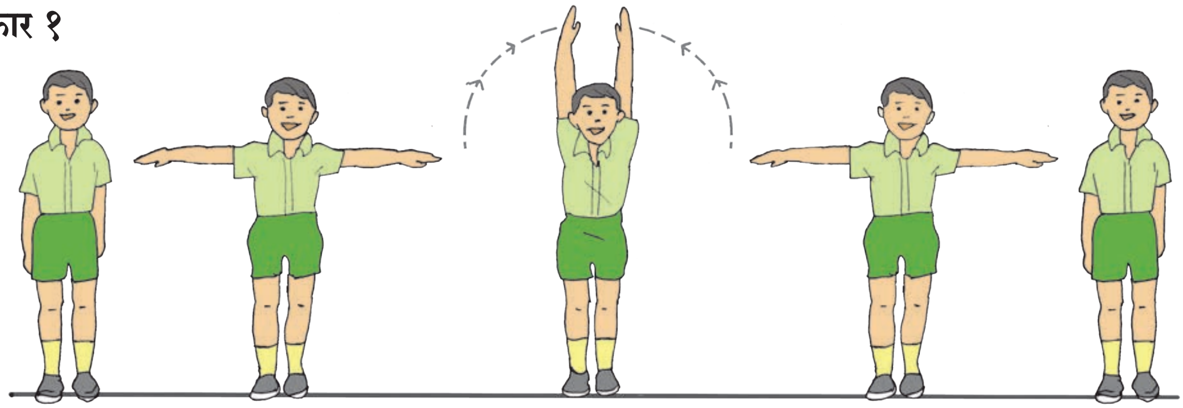
प्रकार ३

सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ४

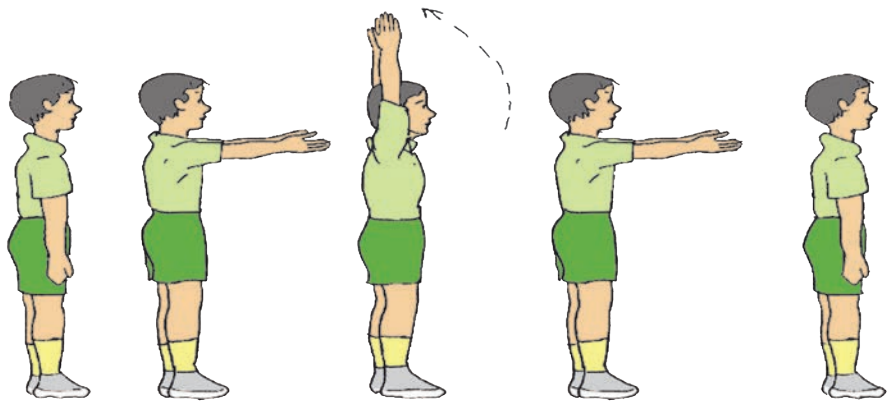
• विनासाहित्य कवायत : उभे राहून

प्रकार १



१ २ ३ ४

प्रकार २

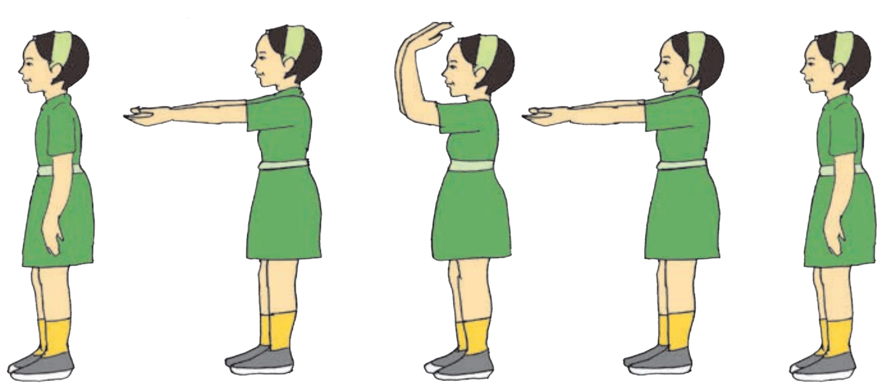


सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ३

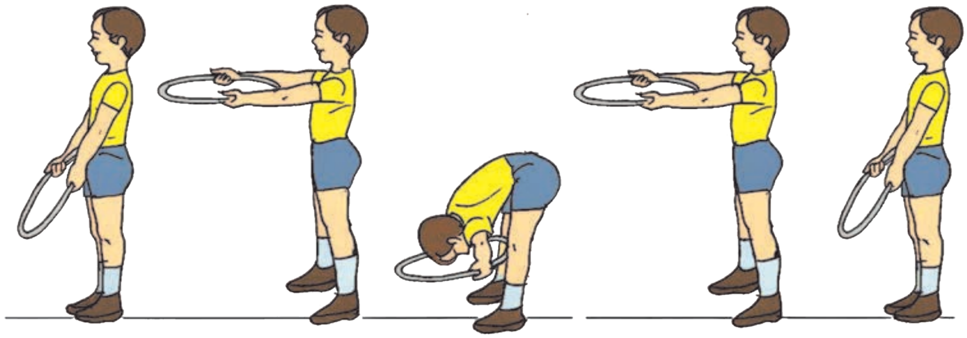
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

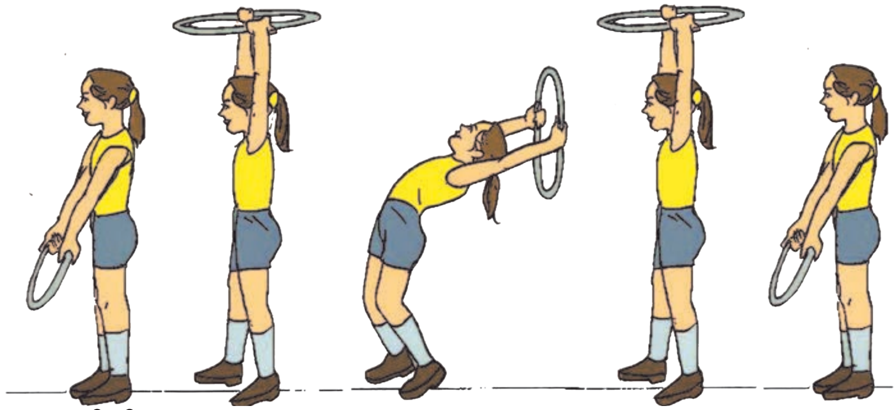
प्रकार ४

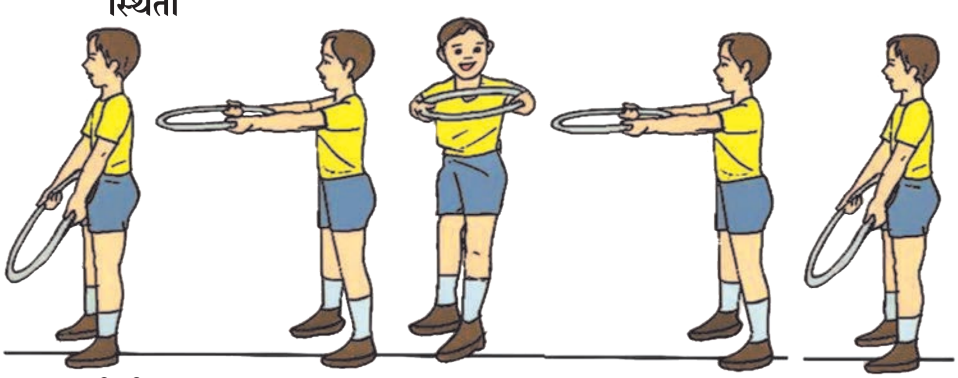


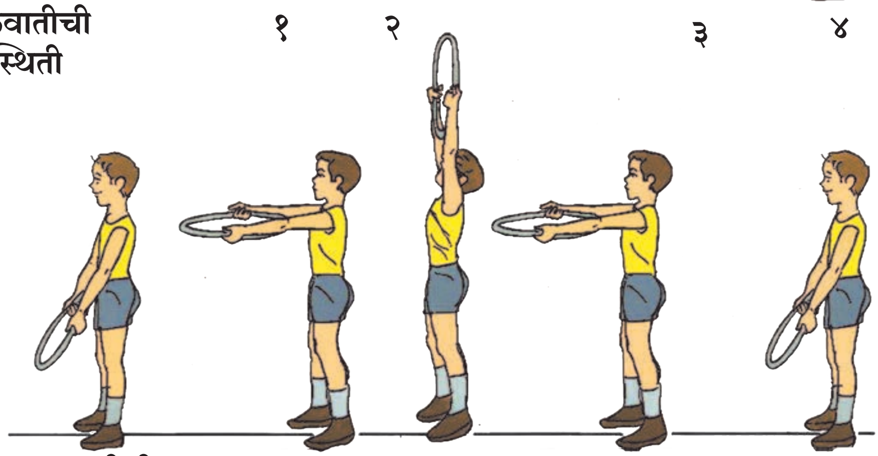
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

• स–साहित्य कवायत : कडी कवायत

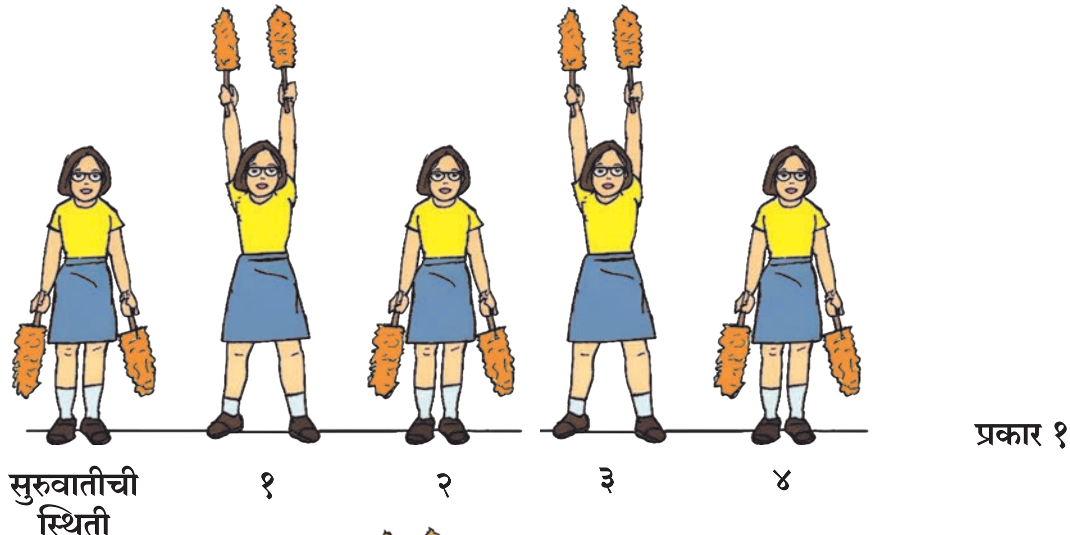


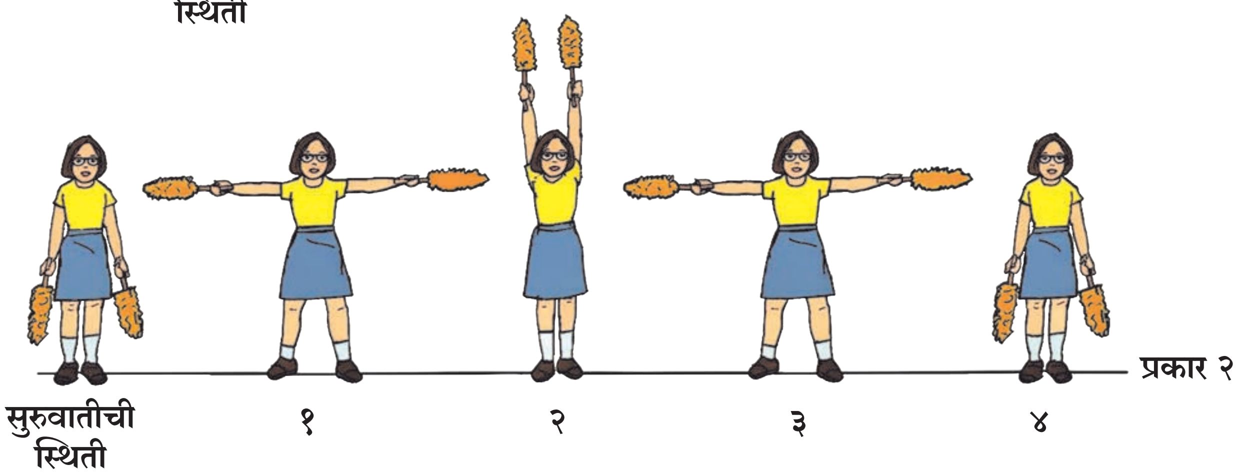


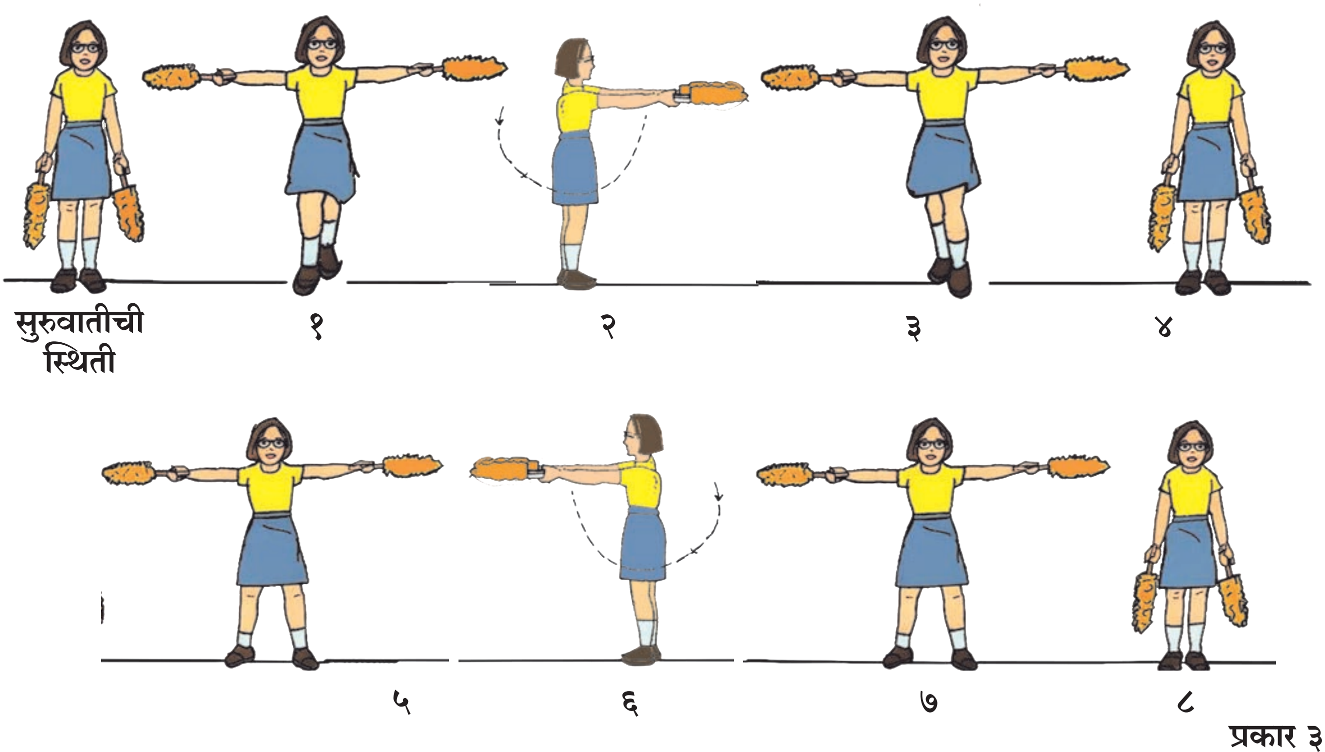




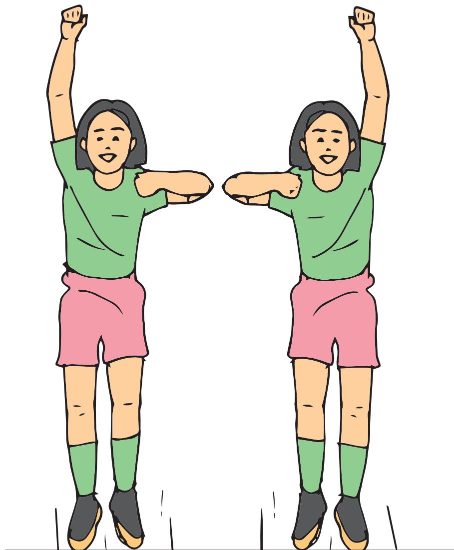
• गुच्छ कवायत


सुरुवातीची स्थिती
१
२
३
४
प्रकार १

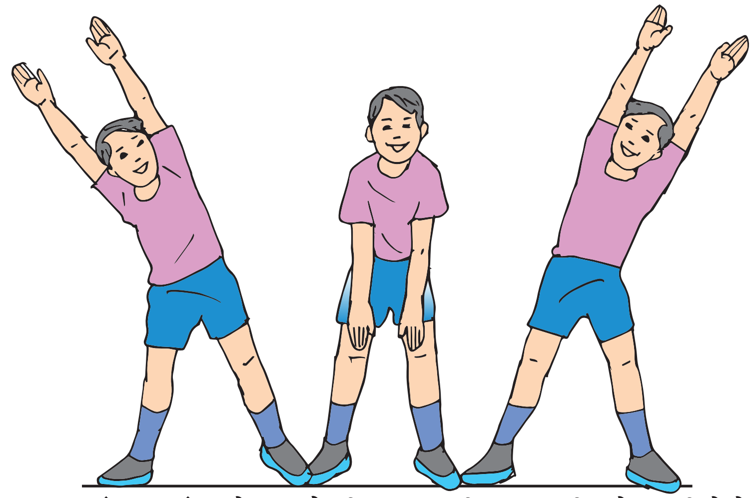

सुरुवातीची स्थिती
१
२
३
४
प्रकार २


सुरुवातीची स्थिती
१
२
३
४
५
६
७
८
प्रकार ३

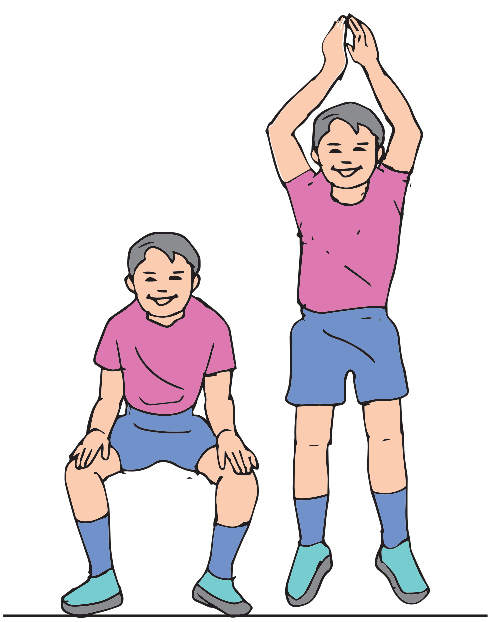
• डान्सरसाईज



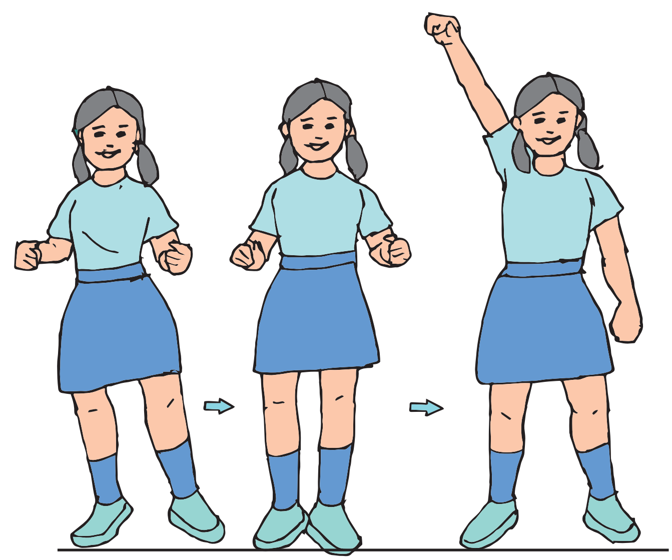
१. उड्या मारत डावा, उजवा हात वर नेणे.



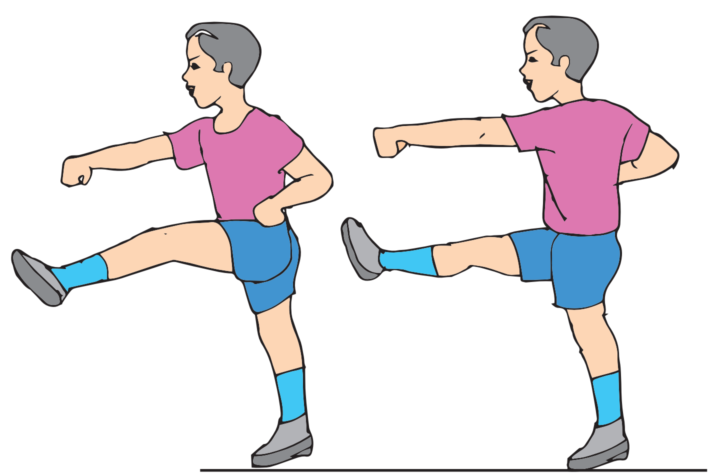
२. पांयात अंतर घेऊन दोन्ही हात डावी – उजवीकडे वरती नेणे.



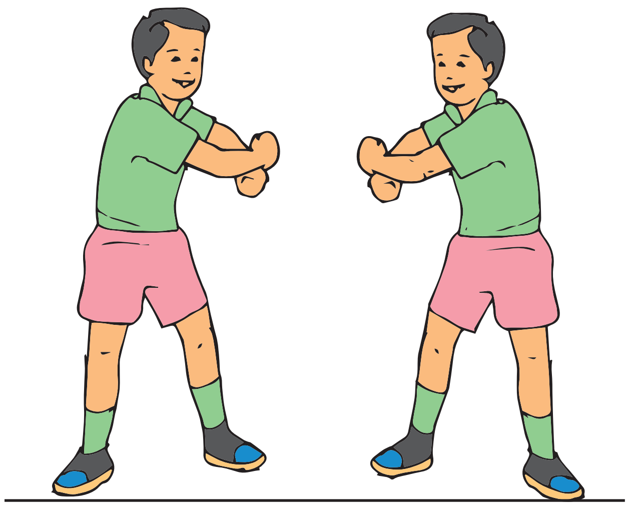
३. अर्धबैठकीत मांड्यांवर टॅप करणे व सरळ होऊन डोक्यावर दोन टाळ्या देणे.



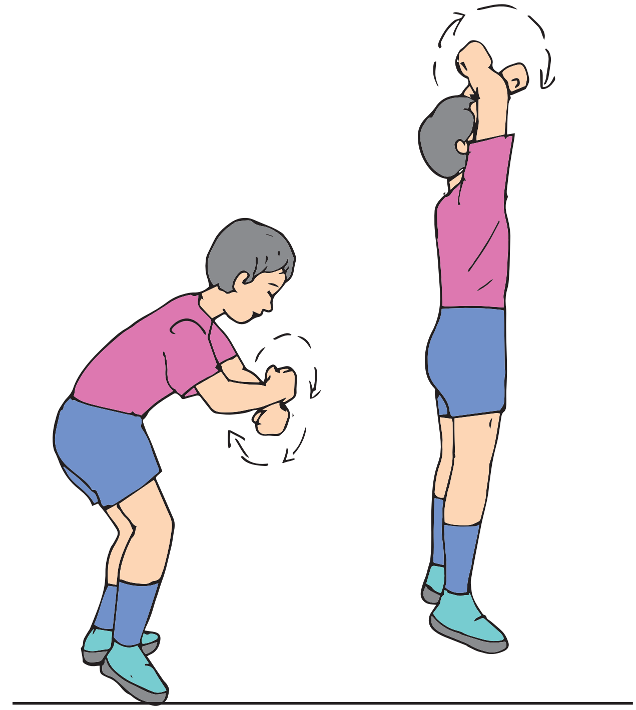
४. डावीकडे दोन पावले जाऊन हाताने वर पंच करणे. नंतर उजवीकडे जाऊन हीच कृती करणे.



५. एकदा डावा पाय समोर उचलून उजव्या हाताने समोर पंच करणे नंतर उजवा पाय उचलून डाव्या हाताने समोर पंच करणे.

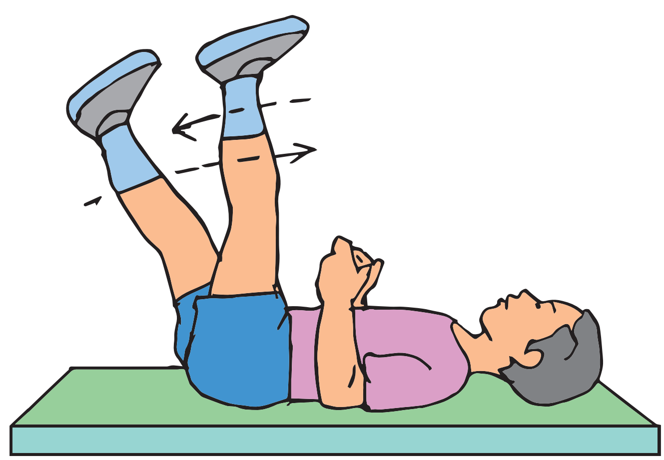


६. डावा पाय डावीकडे टाकून, दोन्ही हात डावीकडे एकमेकांभोवती फिरवणे. नंतर उजवा पाय उजवीकडे टाकून, उजवीकडे हात फिरवणे.



७. क्रमांक ६ प्रमाणे पाय टाकून हात खाली व वर फिरवणे.

८. दोन्ही पायांवर ट्विस्टिंग करणे. हात कोपरात दुमडणे.

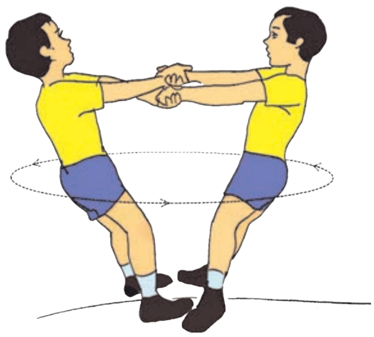


९. पाठीवर झोपून चालल्याप्रमाणे पाय हलवणे.

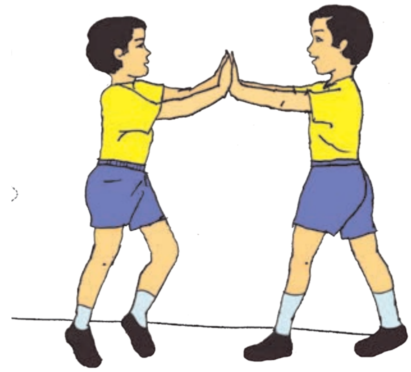
१०. पाठीवर झोपून पायांनी सायकल चालवण्याची कृती करणे.

२.७ भारतीय व्यायाम

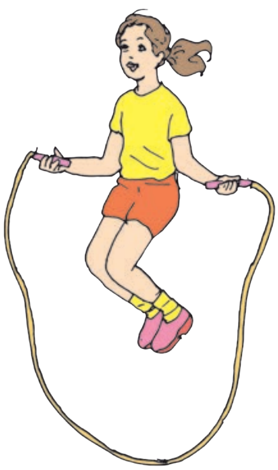
• **पारंपरिक व्यायाम**



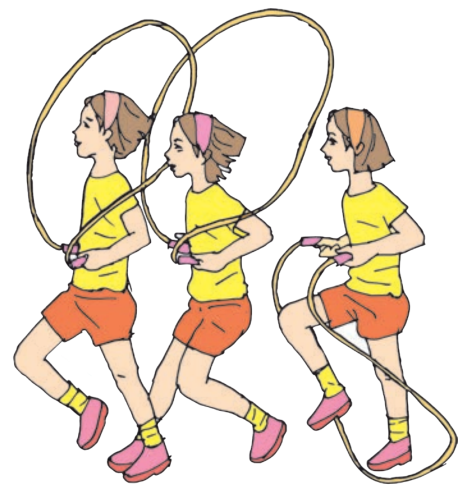
फुगडी



झिम्मा



दोरीवरच्या उड्या मारणे



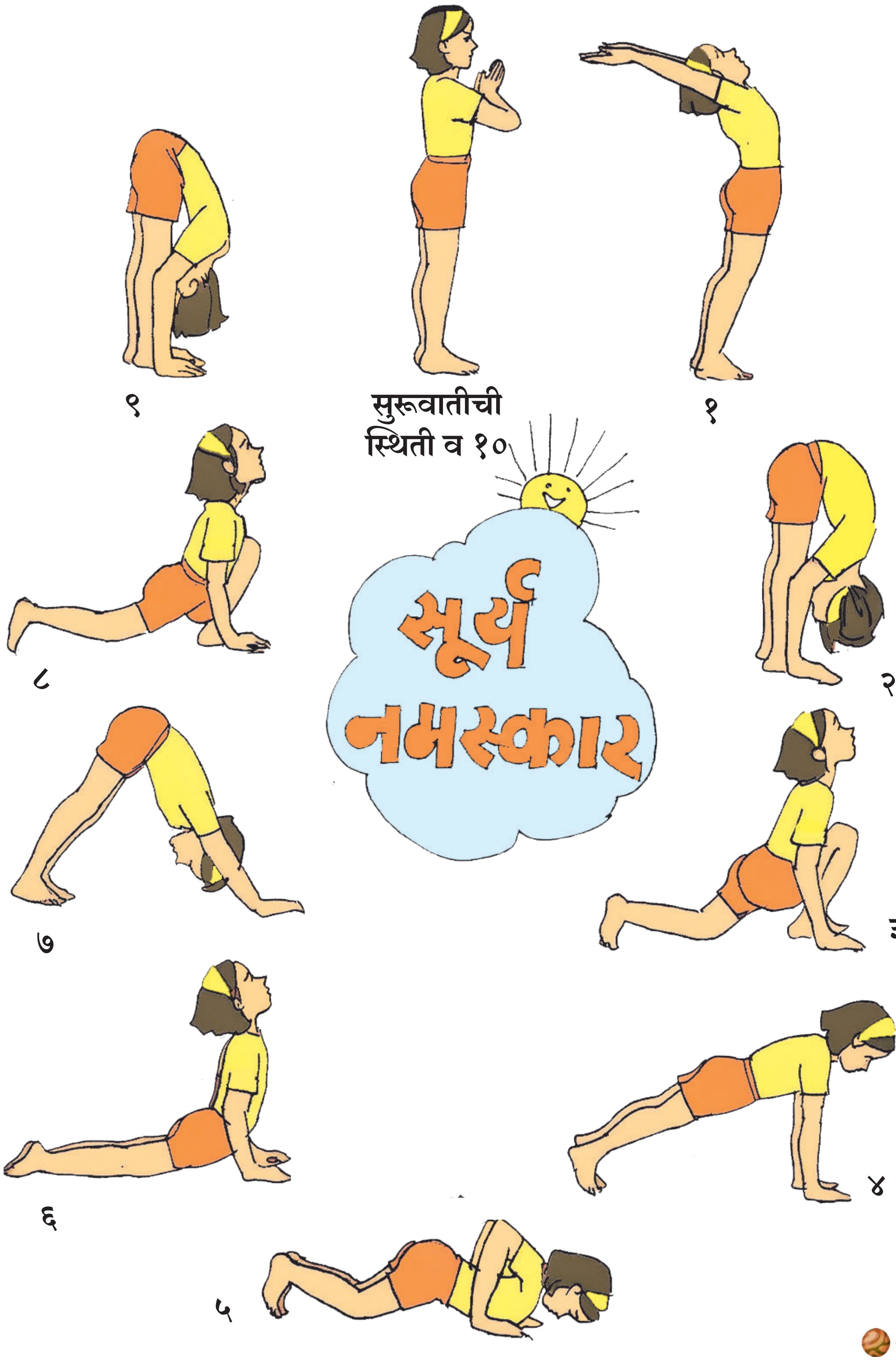
एका पायाने दोरीवरच्या उड्या मारणे

तिघांमध्ये दोरीवरच्या उड्या

स्वयंमूल्यमापन

- तिघांमध्ये दोरीवरच्या उड्या मारताना काय आवडले तिथे ✓ या खुणेने दर्शवा.
  उड्या मारायला ☐ दोरी फिरवायला ☐ दोन्ही ☐
- दोघांच्या जोड्या करून एकमेकांच्या उड्या मोजून नोंद करा. ----------------

२.८ सूर्यनमस्कार



विभाग ३ : कवायत संचलन

शिक्षकांसाठी

- बूट आवश्यक.
- सर्व आदेश डाव्या पायावर सुरू करून उजव्या पायावर संपवावे.
- आदेश देताना स्वत: शिक्षकाने नेहमी सावधानमध्ये असावे.
- आदर्श नमुना प्रात्यक्षिक दाखवावे.
- कोणत्याही आदेशात शुरू कर कधीही म्हणू नये.

(३.१) सावधान

सर्व आदेशांची सुरुवात सावधानमधूनच होते.

आदेश : स्क्वाऽऽ ड साऽऽवऽऽधाऽऽन

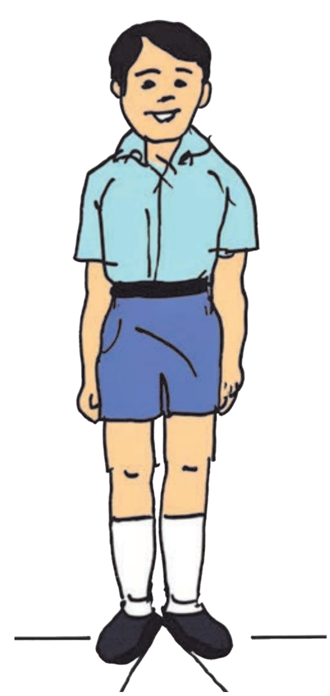
गिनती : एक

आवश्यकता : आपल्यापेक्षा मोठ्या व्यक्तीशी संभाषण करताना किंवा बोलताना सावधान मध्येच राहा.

कृती : आदेश मिळतात पुढीलप्रमाणे अंकवार कृती करा.

- **एक –** डावा पाय गुडघ्यात ९० अंशांचा कोन होईल इतका वर उचलून उजव्या पायाच्या शेजारी टाचेला टाच टेकून आपटा व एक म्हणा.
- सरळ उभे राहा.
- दोन्ही टाचा एकमेकींना टेकलेल्या व चवड्यांमध्ये ३० अंशांचा कोन करा.
- खांदे जमिनीला समांतर ठेवा.

- हात अंगाबरोबर सरळ खाली खेचा.
- हातांच्या मुठी सहज बंद करा.
- नजर सरळ समोर ठेवा.

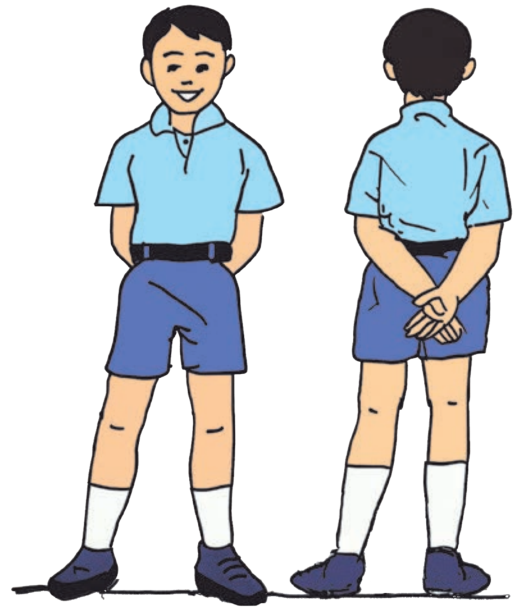


(३.२) विश्राम

आदेश : स्क्वाड विऽऽऽऽश्राम

गिनती : 'एक'

आवश्यकता



- आपल्यापेक्षा मोठ्या व्यक्तींशी बोलत असताना अधिक वेळ लागणार असेल, तर ही कृती केली जाते.
- शिक्षक कोणतेही प्रात्यक्षिक दाखवत असताना.
- कवायतीतील कृती संपल्यानंतर.

कृती

- **'एक'** – डावा पाय गुडघ्यात ९० अंशांचा कोन होईल इतका वर उचलून डाव्या बाजूला जमिनीवर जोरात. आपटावा व एक म्हणावे म्हणजे सर्वांची कृती एकाच वेळी होईल.
- दोन्ही पायांच्या चवड्यांमध्ये १० ते १२ इंच (आपल्या खांद्याइतके) अंतर ठेवा.
- दोन्ही हात मागे न्या. डाव्या हाताच्या बोटांवर उजव्या हाताची बोटे ठेवा व डाव्या हाताच्या अंगठ्यावर उजव्या हाताचा अंगठा ठेवा. दोन्ही पायांवर समान भार ठेवा.

महत्वाचे : सावधानमधून विश्राम व विश्राममधून सावधान करताना हात शरीरालगतच असावेत.

सावधान, विश्रामाची कृती करताना मान वाकवणे, हात हलवणे, खांदे उचलणे, कमरेतून वाकणे यांसारख्या अनावश्यक हालचाली करू नका.

(३.३) आराम से

जास्त काळ विश्राम स्थितीत राहायचे असल्यास आरामसे केले जाते. आरामसे यामध्ये पायांची हालचाल न करता धडाचा भाग शिथिल करण्यास परवानगी असते. यात मान, डोके यांच्या हालचालीस परवानगी असते. हातांची स्थिती बदलू नये.

आदेश : स्क्वाड आरामऽऽसे

आवश्यकता

- जास्त वेळ सलग कृती केल्यानंतर शरीराला विश्रांती मिळावी म्हणून.
- स्पष्टीकरणासाठी शिक्षकाला जास्त वेळ लागणार असेल तेव्हा.

कृती : आराम से हा आदेश मिळताच विश्राम अवस्थेत पाय न हलवता शरीर शिथिल ठेवावे.

(३.४) सॅल्यूट (वंदन)

आदेश : स्क्वाड सॅल्यूट

गिनती : 'एक', 'दो-तीन', 'एक'

आवश्यकता : ध्वजाला व मान्यवरांना आदर दर्शवण्यासाठी

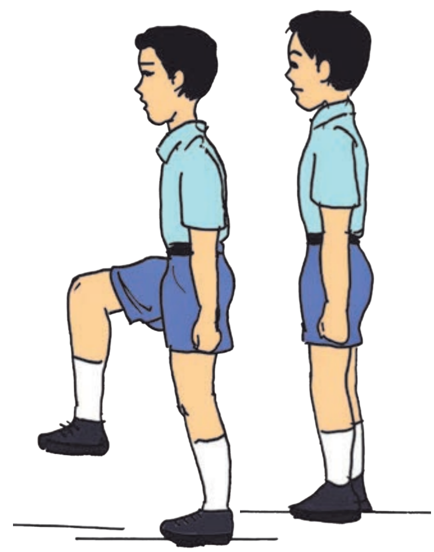
कृती : स्क्वाड सॅल्यूट हा आदेश मिळतात पुढीलप्रमाणे अंकवार कृती करा.

(१) **'एक'**– या गिनतीवर उजवा हात उजव्या बाजूने जमिनीला समांतर वर आणून कोपरात दुमडा व पंजा सरळ करून तळहात समोरच्या दिशेला उजव्या भुवईवर मध्यभागी तर्जनी टेकून ठेवा.

(२) **'दो-तीन'** – कोणतीही कृती न करता हात तसाच ठेवा.

(३) **'एक'** – उजव्या हाताची मूठ करत हात समोरून शरीरालगत चटकन खाली आणा.

(३.५) कदम ताल व थम



आदेश : स्क्वाऽऽड, कदम ताल

गिनती : 'एक-दो', 'एक-दो', 'एक-दो'

आवश्यकता : स्क्वाडमधील सर्व फाईल एकापाठोपाठ योग्य अंतरावर राहण्यासाठी व कमीजास्त झालेले अंतर एकसारखे करण्यासाठी.

कृती : डावा पाय जमिनीवर टेकवून उजवा पाय वर उचला नंतर उजवा पाय जमिनीवर टेकवून डावा पाय वर उचला. ही कृती सलग करत राहा.

थम

आदेश : स्क्वाऽऽड थम

गिनती : 'एक-दो'

आवश्यकता : कदमताल थांबवण्यासाठी.

कृती : स्क्वाऽऽड थम हा आदेश मिळताच 'एक' या गिनतीवर डावा पाय जमिनीवर टेकवून 'दो' या गिनतीला उजवा पाय डाव्या पायाला मिळवून सावधान स्थितीत या.

(३.६) दौडके कदम ताल व थम

दौडके कदम ताल व थम या कृती कदम ताल याप्रमाणेच पण फक्त जागच्या जागी पळत असल्याप्रमाणे करा. मात्र त्यावेळी हात कोपरात दुमडून छाती समोर धरा.

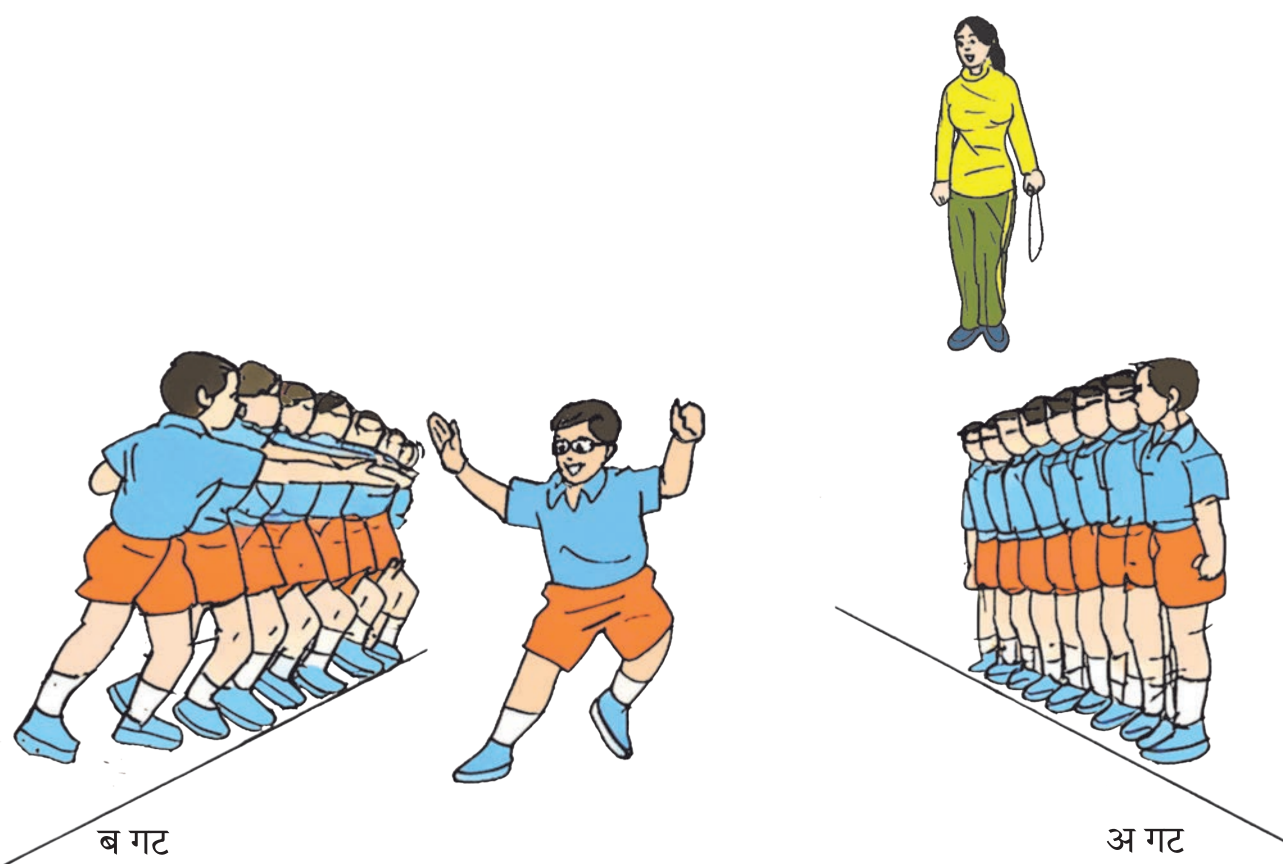
विभाग ४ : विविध खेळ व शर्यती

४.१ विविध खेळ

• लघुखेळ

(१) शिवा आणि पळा

विद्यार्थ्यांचे 'अ' व 'ब' असे दोन गट करा. अंदाजे १५ ते २० मीटर अंतरावर रेषा आखून समोरासमोर तोंडे करून रेषेमागे ओळीत उभे राहा. खेळ सुरू होताच 'अ' गटातील सर्व विद्यार्थ्यांनी क्रमाक्रमाने 'ब' गटाकडे धावत जावे. त्यावेळी 'ब' गटाने एक हात पुढे करून उभे राहावे. 'अ' गटातील विद्यार्थ्याने 'ब' गटातील कोणत्याही विद्यार्थ्यांच्या पुढे केलेल्या हातावर स्पर्श करावा किंवा टाळी द्यावी व परत आपल्या गटाकडे धावत जावे. तो आपल्या गटात रेषेमागे पोहोचण्यापूर्वी 'ब' गटातील ज्या विद्यार्थ्यांच्या हातावर टाळी दिली असेल, त्या विद्यार्थ्याने त्याला त्यांच्या रेषेपलीकडे जाण्यापूर्वी शिवण्याचा प्रयत्न करावा. शिवले गेल्यास 'अ' गटाच्या त्या विद्यार्थ्याने 'ब' गटाच्या ओळीत उभे राहावे व शिवले नाही, तर 'ब' गटाच्या त्या विद्यार्थ्याने 'अ' गटाच्या मागे जाऊन उभे राहावे. नंतर 'ब' गटातील विद्यार्थ्याने 'अ' गटाकडे जाऊन वरीलप्रमाणेच कृती करावी. बाद झालेले विद्यार्थी बंदीवान म्हणून दोन्ही गटांच्या मागे उभे राहतील. अशा प्रकारे ज्या गटाकडे जास्त बंदिवान असतील, तो गट विजयी होईल.

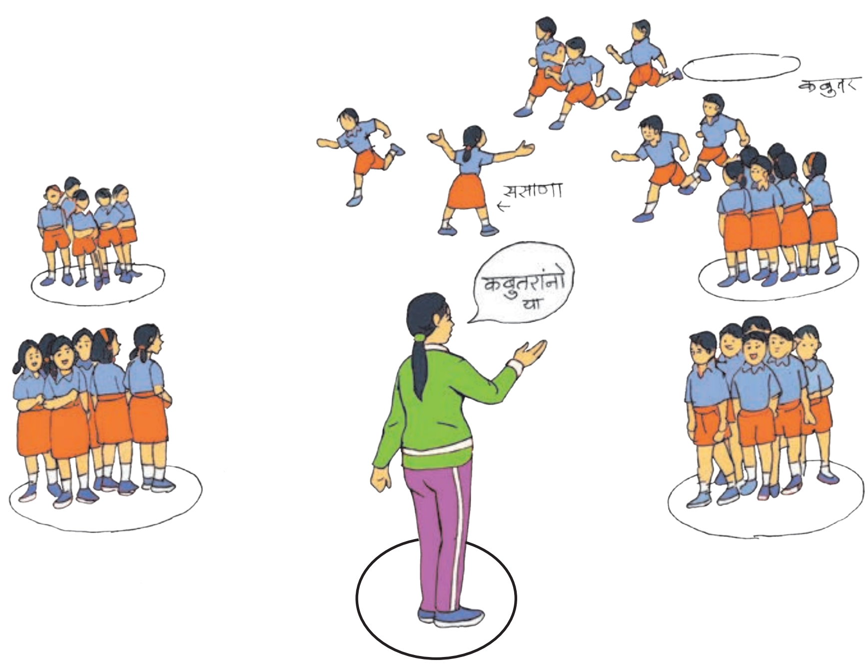


(२) फिरता चेंडू

मैदानावर एक वर्तुळ आखा. एका विद्यार्थ्याने वर्तुळाबाहेर उभे राहावे. बाकीच्या विद्यार्थ्यांनी वर्तुळावर दोन हातांचे अंतर घेऊन उभे राहावे. खेळ सुरू होताच वर्तुळावरील विद्यार्थ्यांनी आपल्या डाव्या किंवा उजव्या बाजूच्या विद्यार्थ्याकडेच चेंडू टाकावा. चेंडू टाकत असताना जर बाहेरच्या विद्यार्थ्याने चेंडू अडवला, तर त्याने व फेकणाऱ्याने एकमेकांत जागा बदलाव्या.

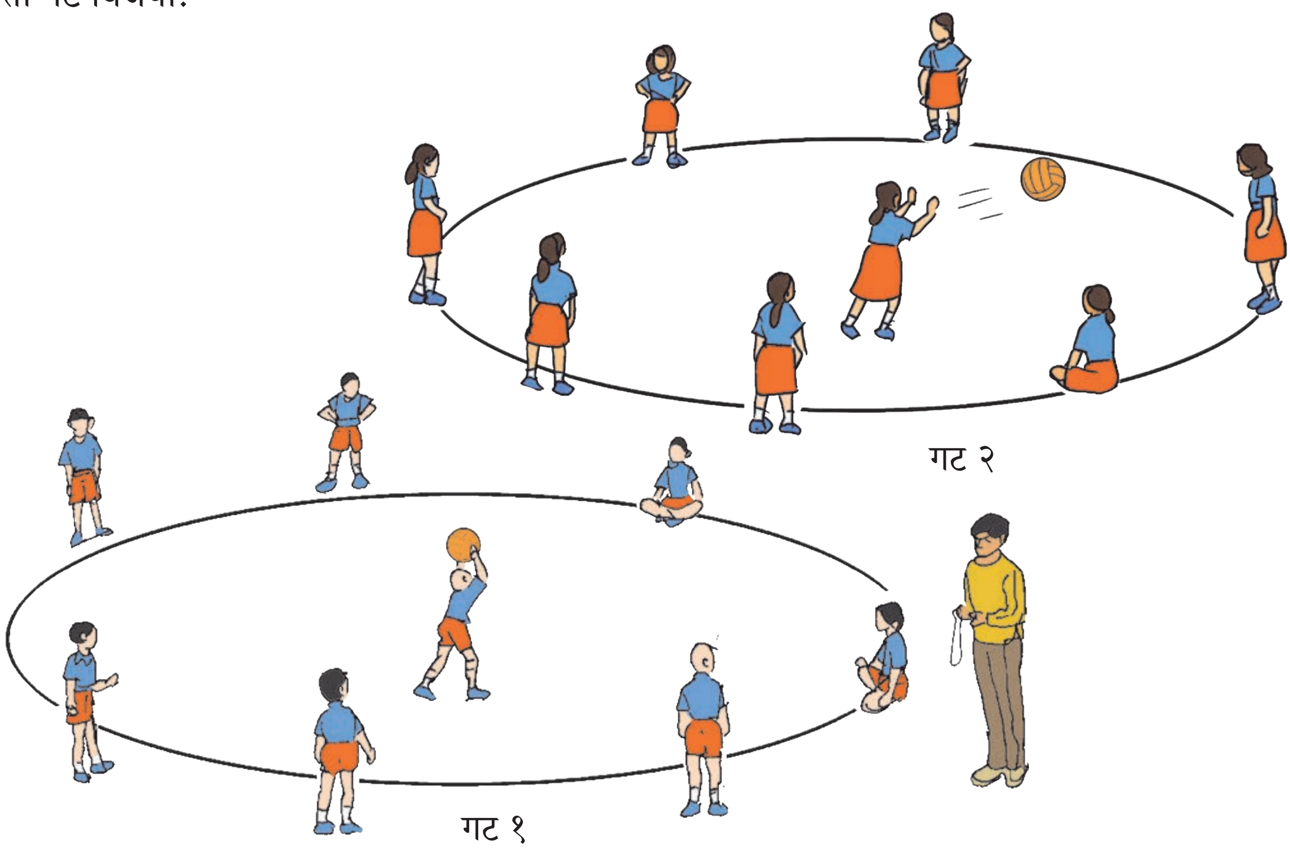
(३) माता पक्षी

एका विद्यार्थ्याने ससाणा व्हावे. शिक्षकाने माता पक्षी व्हावे. वर्गातील इतर विद्यार्थ्यांचे छोटे छोटे गट करून पक्ष्यांची नावे द्यावी. एकेका कोपऱ्यात एकेका गटाने उभे राहावे. ससाण्याला सर्व गटांच्या मध्ये उभे करावे. खेळ सुरू होताच शिक्षकाने पक्ष्यांची नावे घेऊन 'घरी या' म्हणावे. उदा. कबुतरांनो घरी या, त्यावेळी कबुतर गटातील सर्वांनी शिक्षकांकडे म्हणजेच माता पक्ष्याकडे पळत जाऊन शिक्षकाभोवतीच्या वर्तुळामध्ये यावे. त्यावेळी ससाण्याने जास्तीतजास्त कबुतरांना पकडण्याचा प्रयत्न करावा. जे सापडतील त्यांना बाद करावे. पहिल्यांदा बाद होणाऱ्याने ससाणा व्हावे व ससाण्याने बाद न झालेल्या कबुतरांच्या गटात सामील व्हावे. अशा प्रकारे खेळ चालू ठेवावा.



(४) चेंडू फेकून बसणे

विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे दोन गट करा. मध्ये अंतर ठेवून दोन्ही गटांनी मैदानावर दोन वर्तुळे आखा. वर्तुळावर सर्वांनी दूर दूर उभे राहा. दोन्ही वर्तुळांत मध्यावर त्या त्या गटातील एकाने उभे राहा. त्याच्याकडे चेंडू द्या. खेळ सुरू होताच दोन्ही वर्तुळाच्या मध्यभागी असलेल्या विद्यार्थ्याने वर्तुळावरील एका विद्यार्थ्याकडे चेंडू फेकावा. त्याने तो परत मधल्या विद्यार्थ्याकडे फेकावा व जागीच खाली बसावे. ज्या वर्तुळातील शेवटचा विद्यार्थी मधल्या विद्यार्थ्याकडे चेंडू फेकून आधी खाली बसेल तो गट विजयी.



शिक्षकांसाठी

- विद्यार्थी संख्या जास्त असल्यास दोनऐवजी जास्त गट करावे.

वैविध्य

- बसायच्या आधी उजवीकडून वर्तुळाला धावत फेरी मारून आपल्या जागेवर बसणे.
- धावायला सुरुवात करताना एक बैठक मारणे आणि आपल्या जागेवर येऊन बसणे.
- लंगडी घालत वर्तुळाला फेरी मारणे.
- उलटे धावत वर्तुळाला फेरी मारणे.
- डाव्या व उजव्या बाजूंनी धावत वर्तुळाला फेऱ्या मारणे.

(५) अनपेक्षित लंगडी

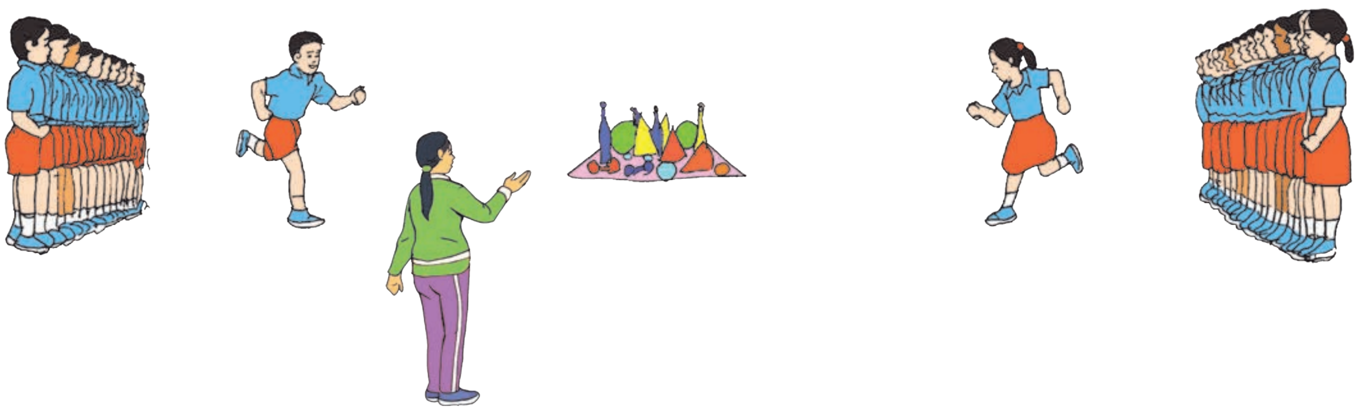
मोठी मर्यादित जागा. सर्व विद्यार्थ्यांना क्रमांक असावेत. विद्यार्थ्यांनी मर्यादित जागेत कुठेही पळावे. शिक्षक जो क्रमांक उच्चारतील त्याच क्रमांकाच्या विद्यार्थ्यांनी लंगडी घालून इतरांना बाद करण्याचा प्रयत्न करावा. जो बाद होईल, त्याने राज्य घ्यावे व शिवणाऱ्याने पळणाऱ्यांमध्ये सामील व्हावे.

(६) खेचाखेच

दोन समान गट करून समोरासमोर उभे राहावे. मध्यभागी एक संघर्ष रेषा आखावी. प्रत्येक विद्यार्थ्याने समोरच्या विद्यार्थ्याची कंबर घट्ट धरावी. दोन्ही गटांतील पहिल्या विद्यार्थ्यांनी एकमेकांचे हात धरून त्या गटाला आपल्याकडे खेचावे. जो गट जो गट विरूद्ध गटाला संघर्ष रेषेच्या अलिकडे ओढेल तो गट विजयी घोषित करावा.

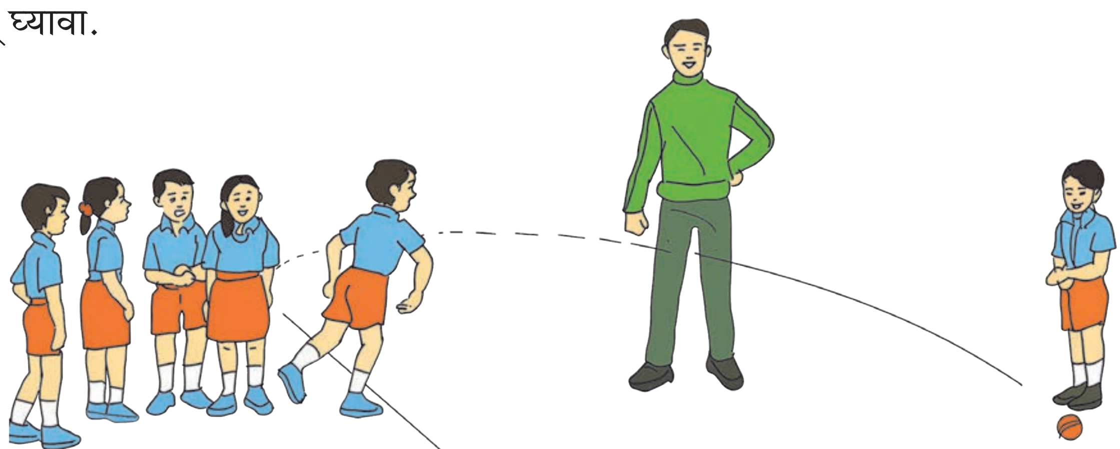
(७) खजिना मिळवणे

आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे मैदानावर एक मोठे चौकोन आखावे. त्यामध्ये निरनिराळे क्रीडा साहित्य ठेवावे. उदा. डंबेल्स, लगोरी, वेगवेगळे चेंडू, रॅकेट, बॅट, जोडी, कोन, रिंग, लेझीम इत्यादी. हा झाला खजिना. विद्यार्थ्यांचे दोन गट करून खजिन्याच्या दोन बाजूंना उभे करावे. इशारा मिळताच दोन्ही गटांतील प्रथम क्रमांकाच्या विद्यार्थ्यांनी धावत जाऊन खजिन्यातील एक वस्तू उचलून आपल्या गटासमोर ठेवावी. लगेच दुसऱ्या क्रमांकाने खजिन्यातील वस्तू आणायला जावे. अशा प्रकारे ज्या गटातील सगळे विद्यार्थी आधी वस्तू घेऊन येतील, तो गट विजयी.



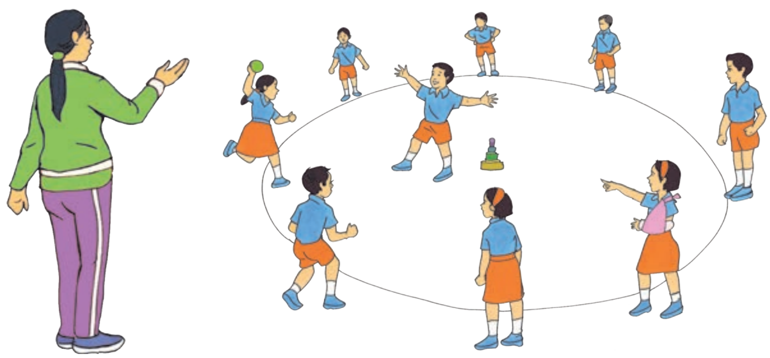
(८) चेंडू फेक

मैदानावर १.५ ते २ मीटर लांबीची रेषा आखावी. प्रथम क्रमांकाच्या विद्यार्थ्यांच्या हातात एक चेंडू द्यावा. रेषेमागे सर्व विद्यार्थ्यांनी क्रमाने उभे राहावे. स्पर्धेला सुरुवात होताच पहिल्या विद्यार्थ्याने आपल्या हातातील चेंडू जास्तीतजास्त लांब फेकावा. चेंडूचा टप्पा जमिनीवर पडेल तिथे त्याने जाऊन उभे राहावे. त्यानंतर दुसऱ्या क्रमांकाच्या विद्यार्थ्याने प्रारंभ रेषेमागून चेंडू फेकावा. चेंडूचा पहिला टप्पा पहिला खेळाडू जिथे उभा आहे त्याच्या अलीकडे पडल्यास दुसरा खेळाडू बाद, परंतु त्याच्या चेंडूचा टप्पा पहिल्या खेळाडूच्या पलीकडे पडल्यास तिथे जाऊन त्याने उभे राहावे. त्यावेळी पहिला खेळाडू बाद होईल. अशा प्रकारे सर्व स्पर्धकांनी एकापाठोपाठ चेंडू फेकावा. ज्याच्या फेकीचा टप्पा सर्वांत लांब असेल, तो विद्यार्थी प्रथम क्रमाकाने विजयी घोषित करावा. या स्पर्धेसाठी सॉफ्ट बॉल किंवा रबरी चेंडू घ्यावा.



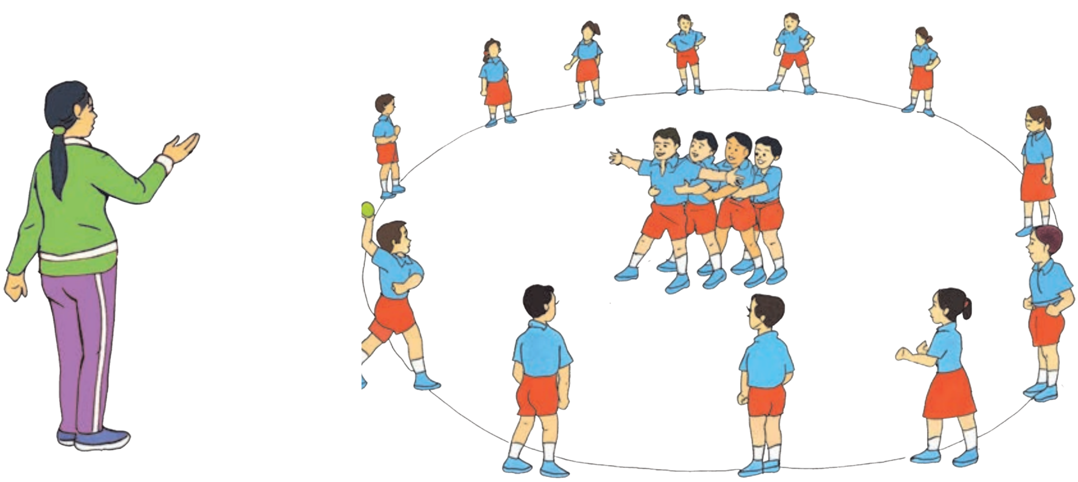
(९) गड राखणे

मैदानावर ४.५ मीटर त्रिज्येचे वर्तुळ आखावे. या वर्तुळाच्या मधोमध ५० सें.मी. त्रिज्येचे लहान वर्तुळ आखावे. वर्तुळाच्या मध्यभागी लगोरी ठेवावे. तिचा रक्षक म्हणून एका विद्यार्थ्याने जवळ उभे राहावे. बाकीच्या विद्यार्थ्यांनी मोठ्या वर्तुळाबाहेर उभे राहावे. वर्तुळावरील एका विद्यार्थ्याकडे चेंडू द्यावा. खेळ सुरू होताच ज्याच्याकडे चेंडू असेल त्याने लगोरीवर चेंडू फेकून लगोरी पाडण्याचा प्रयत्न करावा. रक्षकाने चेंडूपासून लगोरीचे रक्षण करावे. लगोरी पडल्यास पाडलेली लगोरी रक्षकाने पुन्हा उभी करावी. त्यावेळी त्याला चेंडूने पुन्हा मारून लगोरी लावू देऊ नये. लगोरी लावताना रक्षकाला चेंडू लागल्यास तो बाद. मात्र चेंडू लागण्याआधी रक्षकाने लगोरी लावली, तर टाळ्या वाजवून त्याचे कौतुक करावे. त्यानंतर रक्षकाने वर्तुळावर सामील व्हावे व चेंडू मारणाऱ्याने रक्षक व्हावे.



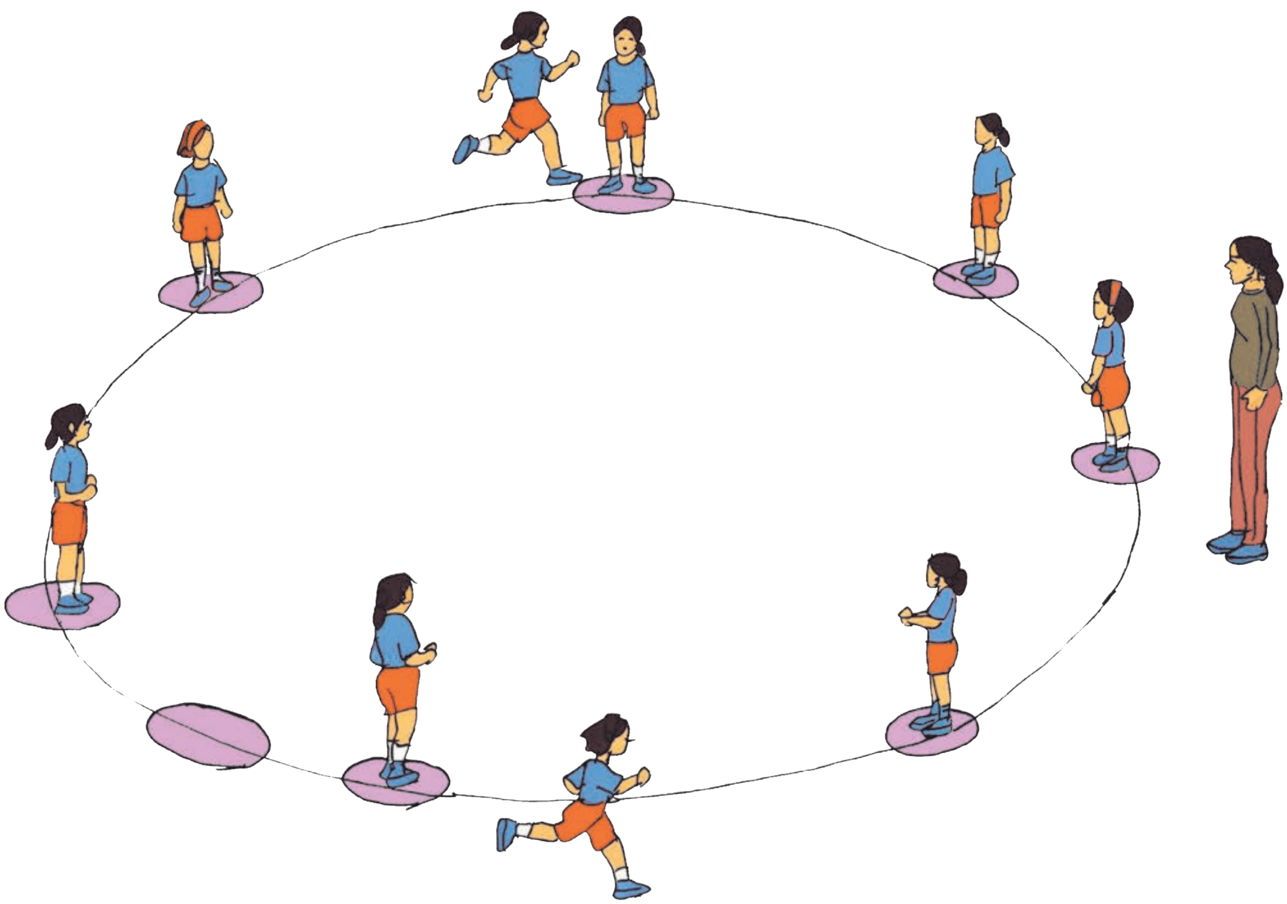
(१०) शेवटचा गडी बाद करणे

वर्तुळावर विद्यार्थ्यांनी दूर दूर उभे राहावे. वर्तुळाच्या मध्ये चार ते पाच विद्यार्थ्यांनी एकमेकांच्या कमरेला धरून रांगेत उभे राहावे. वर्तुळाकार उभ्या असलेल्यांपैकी एका विद्यार्थ्याने रांगेतील शेवटच्या विद्यार्थ्याला चेंडू मारावा. रांगेतील पुढील विद्यार्थ्याने चेंडूला अडवून शेवटच्या विद्यार्थ्याचे रक्षण करावे. चेंडू लागल्यास चेंडू मारणाऱ्याने शेवटी चेंडू लागलेल्याच्या जागी उभे राहावे व रांगेतील समोरच्याने वर्तुळावर खेळणाऱ्यांमध्ये सामील व्हावे. अशा पद्धतीने ओळीतील शेवटच्या विद्यार्थ्याला चेंडू लागल्यावर ओळीतील विद्यार्थ्यांनी जागा बदलत जावे. विद्यार्थी संख्या जास्त असल्यास शेवटच्या ओळीतील वर्तुळांची संख्या वाढवावी किंवा ओळींची संख्या वाढवावी. त्यामुळे खेळात अधिक मजा येते.



(११) वर्तुळ पकडा

सर्व विद्यार्थ्यांनी वर्तुळाकार उभे राहावे. एकाने राज्य घ्यावे व वर्तुळाच्या बाहेरून पळावे. खेळ सुरू होताच वर्तुळाबाहेरील विद्यार्थ्याने वर्तुळावरील विद्यार्थ्यांच्या पाठीकडून पळावे. वर्तुळावरील कोणत्याही विद्यार्थ्याच्या पाठीला हात लावून 'पळ' म्हणावे व ज्या दिशेने पळत असेल, त्याच दिशेने पळत राहावे. ज्याला 'पळ' म्हटले असेल, त्याने विरुद्ध दिशेने वर्तुळा बाहेरून पळावे. अशा प्रकारे दोघांनी एकमेकांच्या विरुद्ध दिशांनी पळावे व रिकाम्या जागेवर आधी जाण्याचा प्रयत्न करावा. ज्याला वर्तुळावर जागा मिळणार नाही, त्याने राज्य घ्यावे. अशा प्रकारे खेळ सुरू ठेवावा.

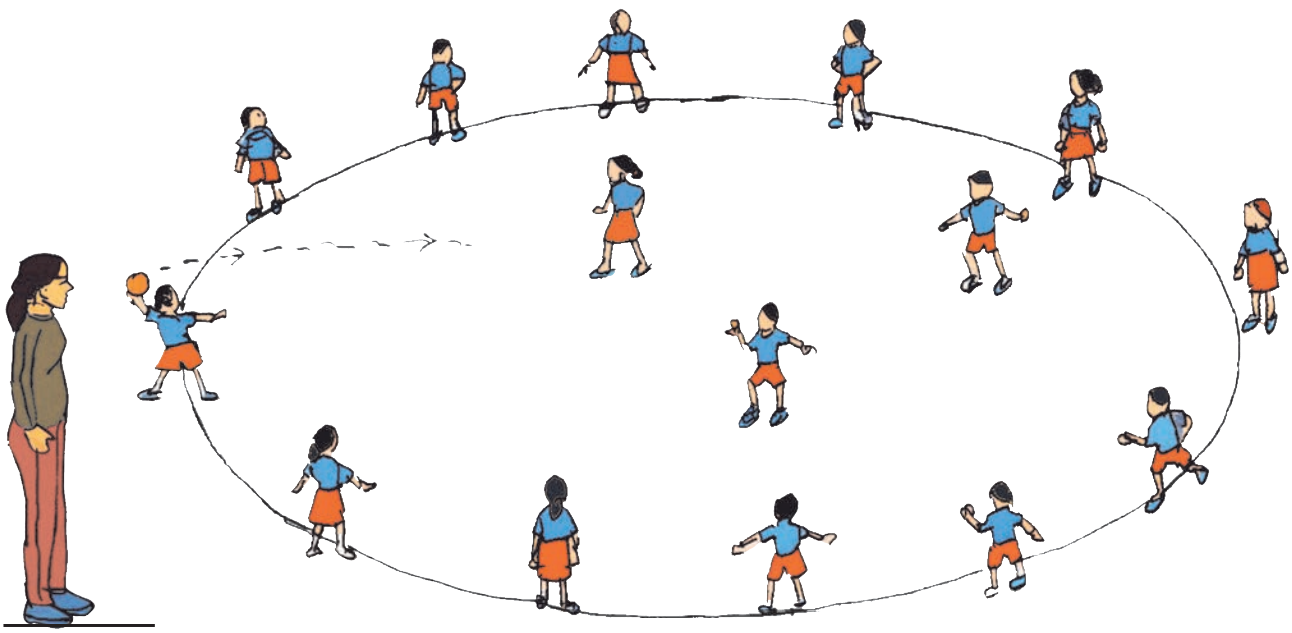


वैविध्य

विरुद्ध दिशांनी पळणारे समोरासमोर आल्यावर पाठीला हात लावून पळ म्हणणाऱ्याने कोणतीही कृती करावी व तशीच कृती समोरच्याने करावी आणि दोघांनी रिकामी जागा मिळवण्यासाठी पळावे. उदा; कृती- जंपिंग जॅक्स, प्राणीचाल, नकला इत्यादी.

(१२) डॉजबॉल

सर्व विद्यार्थ्यांनी गोलामध्ये उभे राहावे. त्यांपैकी तिघांनी गोलाच्या आत उभे राहावे. गोलाकार उभे राहणाऱ्यांपैकी एकाच्या हातात चेंडू द्यावा. खेळ सुरू होताच त्याने मधल्या विद्यार्थ्यांना चेंडू मारून बाद करावे. शरीराच्या कोणत्याही भागास चेंडू लागला, तरी तो बाद. ज्याने बाद केला तो वर्तुळामध्ये उभा राहील. अशा प्रकारे खेळ सुरू ठेवावा.



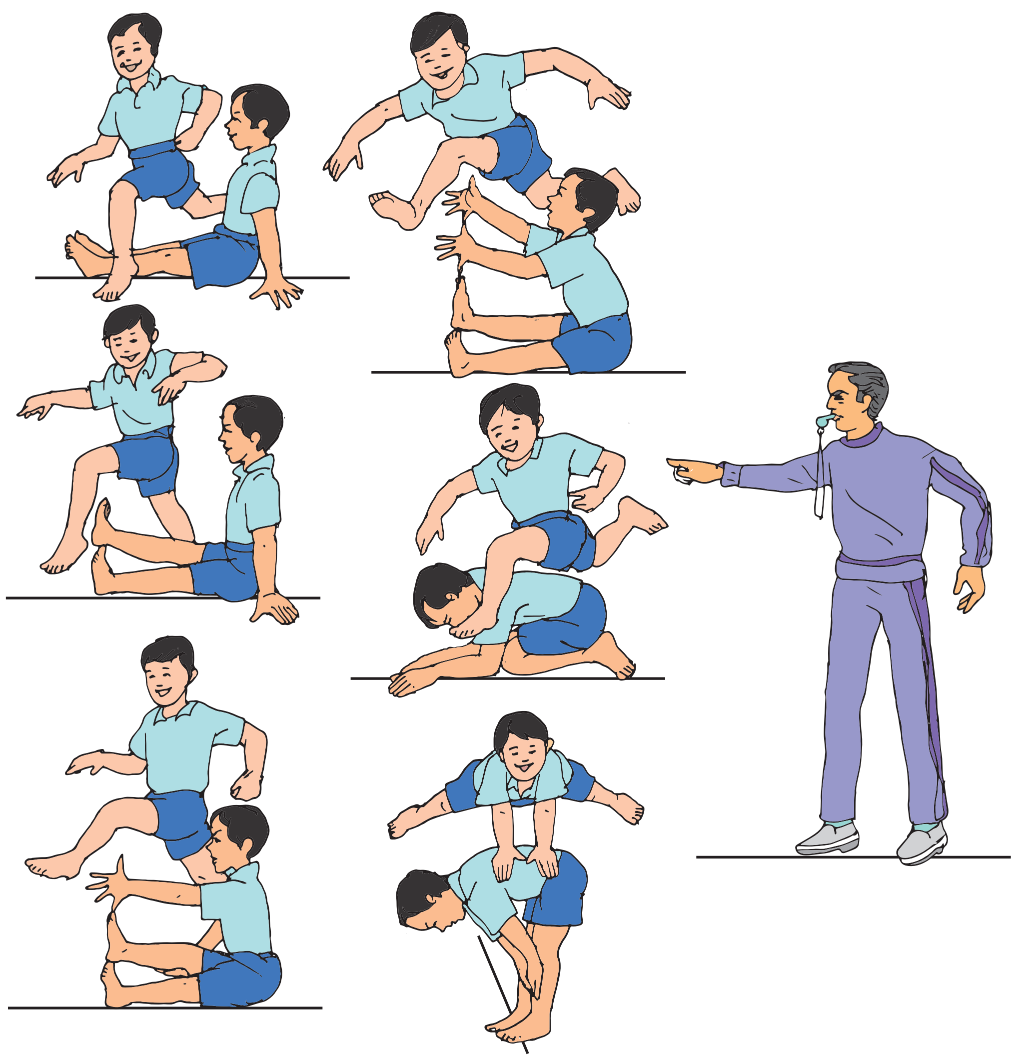
विद्यार्थ्यांसाठी

- तुम्ही आता १२ लघुखेळ खेळलात. त्यावरून कल्पकतेने नवीन खेळ तयार करा, खेळून बघा.
- खेळ तयार करण्यासाठी ४ ते ६ जणांचा एक गट करा व खेळून बघा.
- असे तुम्ही कितीही खेळ तयार करू शकता त्याची यादी करा व शिक्षकांना दाखवा.

• पारंपरिक खेळ

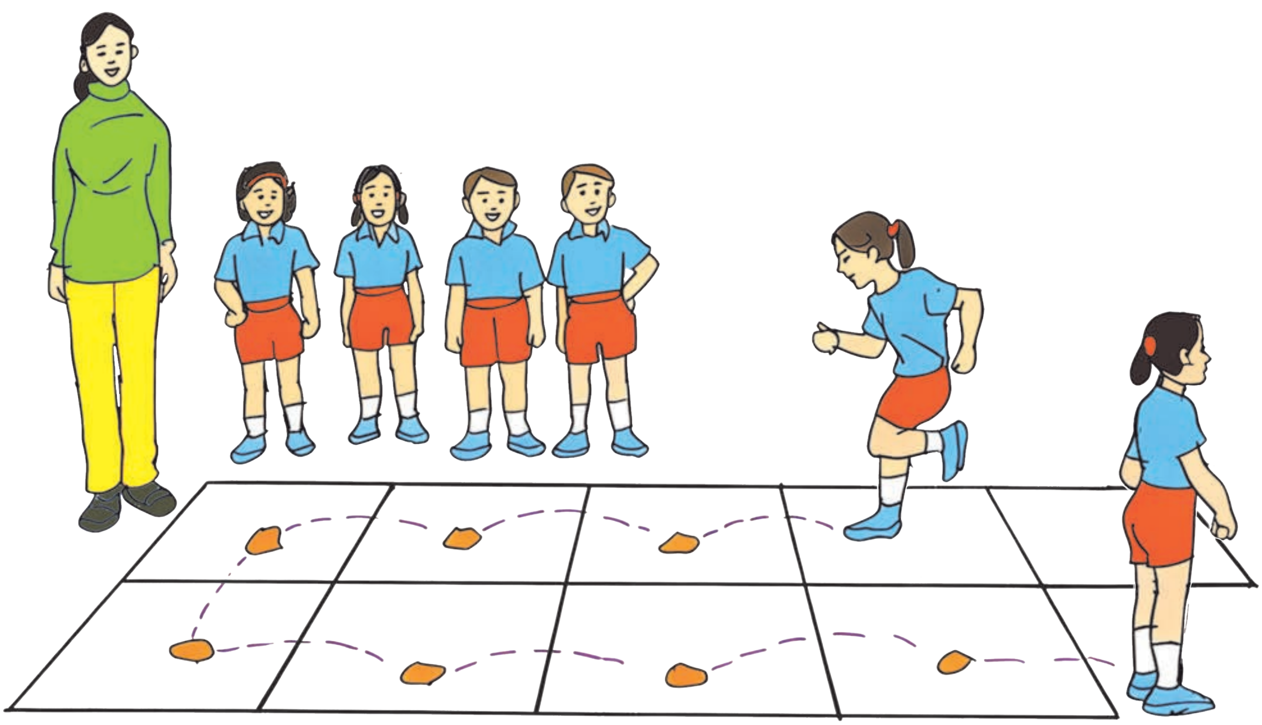
(१) कांदाफोड

एक विद्यार्थ्याने पाय लांब करून बसावे. बाकीच्या विद्यार्थ्यांनी अंदाजे पाच मीटर अंतरावरून पळत येऊन बसलेल्या विद्यार्थ्याचा पाय ओलांडून पुढे जावे व पुन्हा पहिल्या जागी येऊन ओळीत उभे राहावे. नंतर बसलेल्याने पहिल्या लांब केलेल्या पायावर दुसरा पाय ठेवा. ओळीतील विद्यार्थी पुन्हा यावरून स्पर्श होऊ न देता उडी मारून पहिल्या ओळीत जातील. नंतर बसलेला विद्यार्थी वाकून क्रमाने दोन्ही पायांवर एका हाताची वीत, नंतर दुसऱ्या हाताची वीत अशा प्रकारे उंची वाढवत जाईल. नंतर जमिनीवर खाली डोके करून बसेल व क्रमाक्रमाने उंच होत जाईल. बसलेला विद्यार्थी कमरेइतका उंचीच्यावर आल्यावर ओळीतील विद्यार्थ्यांनी हाताने पाठीवर अलगद दोन्ही हात टेकून पाय पसरवून (चित्रात दाखवल्याप्रमाणे) पलीकडे उडी मारावी. बसलेल्याने उंची वाढवत असताना हात सोयीस्कर स्थितीत ठेवून उंची वाढवावी. बसलेल्याच्या प्रत्येक स्थितीत ओळीतील विद्यार्थ्यांनी उड्या माराव्या. अशा उड्या मारताना ओळीतील ज्याचा पाय बसलेल्या विद्यार्थ्याला लागेल तो बाद होईल. बाद झालेल्याने बाजूला थांबावे. बाकीच्यांनी खेळ सुरू ठेवावा.



(२) ठिक्कर बिल्ला

छोट्याशा अंगणात किंवा फरशी असलेल्या खोलीत हा खेळ खेळता येईल. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे घरे आखून घ्यावीत. त्यामध्ये आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे चौकोन असावेत. खापराचा किंवा चपट्या फरशीचा छोटा तुकडा ठिक्कर म्हणून घ्यावा. या खेळासाठी ४ ते ५ विद्यार्थ्यांचा गट करा. गटातील विद्यार्थ्यांनी आपले क्रम निश्चित करावे. पहिल्या क्रमांकाच्या विद्यार्थ्याने पहिल्या घरापाशी रेषेबाहेर उभे राहून पहिल्या घरात ठिक्कर टाकावी. मग पहिल्या घरात उडी मारून ठिक्कर क्रमाक्रमाने २, ३, ४, ५, ६, ७ व ८ व्या घरांमध्ये लंगडी घालत पायाने ढकलत न्यावी व ८व्या घरात आल्यावर ठिक्कर बाहेर ढकलून दोन्ही पायांवर उडी मारून बाहेर यावे. ठिक्कर किंवा पाय रेषेवर पडल्यास तो विद्यार्थी बाद. अशा प्रकारे सर्व विद्यार्थ्यांना संधी मिळेपर्यंत खेळ सुरू ठेवावा.

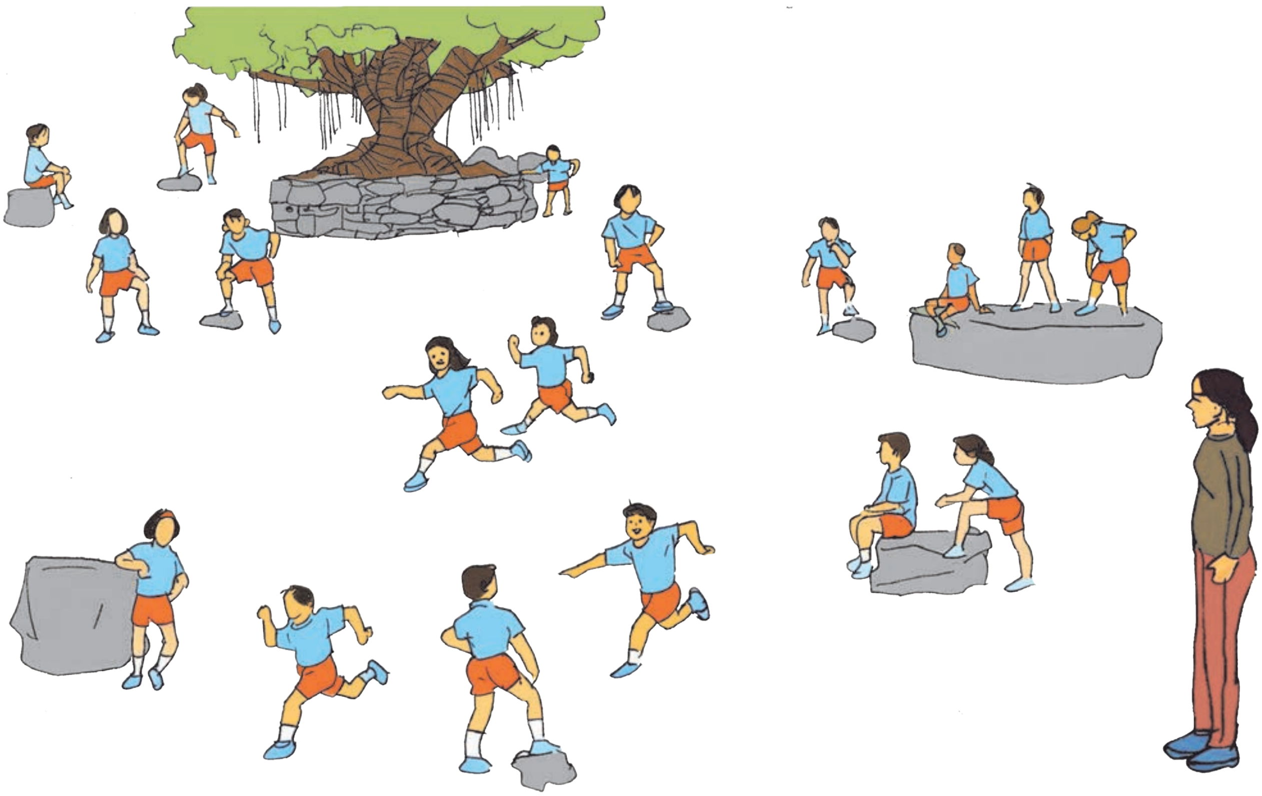


विद्यार्थ्यांसाठी

- यासारखे अजून काही जुने खेळ तुम्ही घरी खेळता का?
- खेळत असल्यास शिक्षकांना सांगा.
- तुम्ही उपलब्ध टाकाऊ साहित्यापासून तुमच्या मनाने काही क्रीडासाहित्य करून बघा.
  उदा; चेंडू, बीन बॅग, कोन इत्यादी.

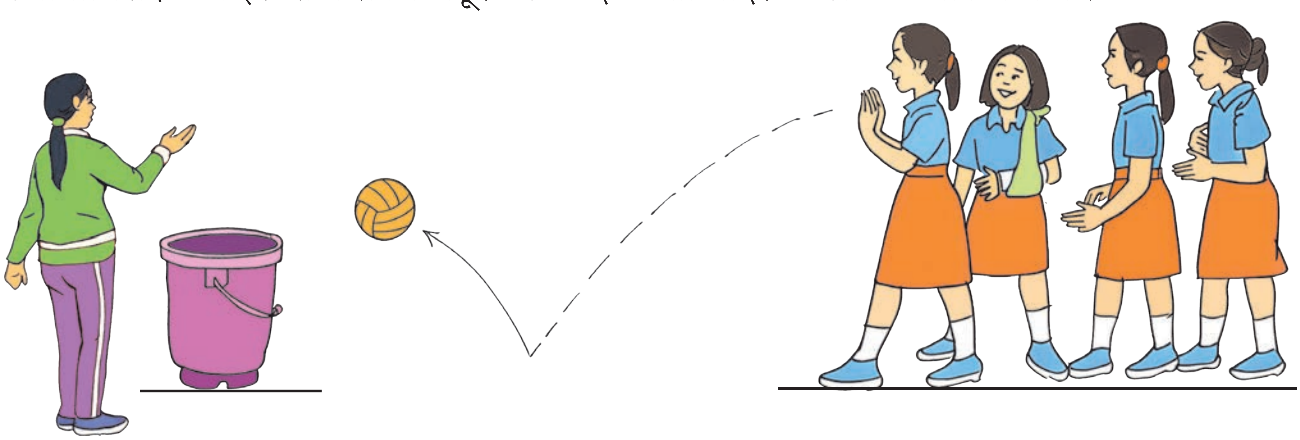
(३) दगड का माती

खेळणाऱ्या विद्यार्थ्यांपैकी एकाने राज्य घ्यावे. इतरांनी त्याला दगड का माती विचारावे. समजा त्याने 'माती' सांगितले, तर त्याचा अर्थ आता ज्यांचा स्पर्श मातीशी आहे त्यांनी जवळपासच्या थोड्या मोठ्या दगडाला स्पर्श करावा. दगडावर उभे राहाण्यापूर्वी राज्य घेणाऱ्याने त्याला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करावा. स्पर्श झाल्यास तो बाद. बाद होणाऱ्याने राज्य घ्यावे व बाद करणाऱ्याने बाकीच्या विद्यार्थ्यांमध्ये सामील व्हावे.



(४) बादलीत चेंडू टाकणे

आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांनी रेषेमागे रांगेत उभे राहावे. १० मीटर अंतरावर एक रिकामी बादली ठेवावी. शिक्षकाने इशारा करताच चेंडूला टप्पा देऊन तो बादलीत टाकण्याचा प्रयत्न करावा.



(५) काचापाणी

विद्यार्थ्यांनी दोनचे किंवा चारचे गट करावे. प्रत्येक गटासाठी जमिनीवर खडूने वर्तुळ आखावे. खेळ सुरू करण्यापूर्वी तुमचे क्रम निश्चित करावे. नंतर पहिल्या क्रमांकाच्या विद्यार्थ्याने ओंजळीमध्ये काचा घेऊन वर्तुळात अलगद सोडा. त्यानंतर कोणत्याही एका बोटाने एक – एक काच वर्तुळाबाहेर काढा. त्यावेळी काचेच्या दुसऱ्या कोणत्याही तुकड्याला धक्का लागून देऊ नये. एका झटक्यात वस्तू वर्तुळाबाहेर न गेल्यास किंवा धक्का लागून दुसरी काच हलल्यास तो विद्यार्थी बाद होईल. त्याने बाहेर काढलेल्या काचा स्वत:कडे ठेवाव्या. त्यानंतर दुसऱ्या विद्यार्थ्याची पाळी. अशा रीतीने सर्वांची पाळी पूर्ण झाल्यावर काचेचे तुकडे उरले, तर पुन्हा प्रथम क्रमांकापासून खेळ तसाच सुरू ठेवून काचा संपेपर्यंत खेळावे. काचा संपल्यावर सर्वांनी आपल्या जवळच्या काचा मोजाव्या. ज्याच्याकडे जास्त काचा असतील, तो विजयी.

वैविध्य

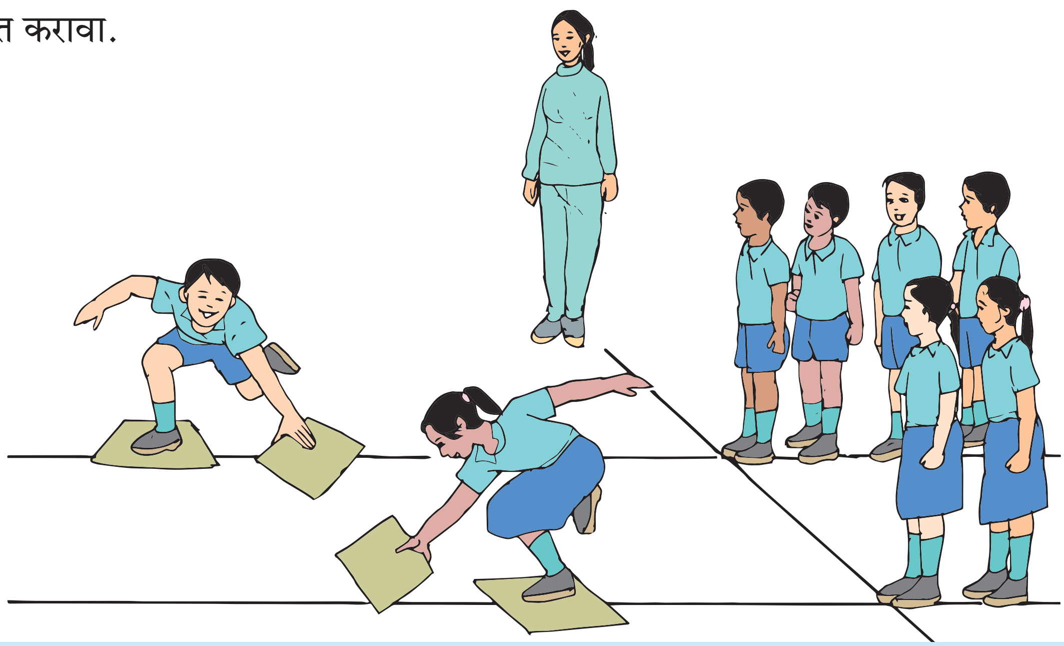
- वर्तुळाऐवजी चौकोन किंवा इतर कोणतेही आकार घेता येतील.
- काचांऐवजी कवड्या, चिंचोके, सागरगोटे, बिट्ट्या किंवा कोणत्याही मोठ्या आकारांच्या बिया घेता येईल.

• मनोरंजनात्मक खेळ

(१) कागद पदन्यास

एक प्रारंभ रेषा आखावी. तिला समांतर ८ ते १० मीटर अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. सर्व स्पर्धकांनी प्रारंभ रेषेमागे उभे राहावे. प्रत्येकाकडे १ ते १.५ फुटाचे चौरस आकारांचे पुठ्ठ्याचे दोन तुकडे द्यावे.

शर्यत सुरू होताच प्रारंभ रेषेजवळ सर्वांनी पुठ्ठा पुढे ठेवावा व त्यावर एक पाऊल ठेवावे. नंतर दुसरा पुठ्ठा पुढे ठेवून त्यावर दुसरे पाऊल ठेवावे. त्यानंतर मागचा पहिला पुठ्ठा उचलून पुढे ठेवावा व त्यावर मागचे पाऊल ठेवावे. पुन्हा मागचा दुसरा पुठ्ठा उचलून पुढे ठेवावा. याच पद्धतीने जमिनीला पायाचा स्पर्श होऊ न देता पुठ्ठे बदलत, पुढे पाऊल टाकत अंतिम रेषा जो प्रथम पार करेल, त्याचा प्रथम क्रमांक घोषित करावा.



वैविध्य

- हा खेळ जोडीनी ही खेळता येतो. शर्यत सुरू होताच एकाने पुठ्ठा खाली ठेवावा व जोडीदाराने पुठ्ठ्यावर एक पाऊल ठेवावे. नंतर दुसरा पुठ्ठा पुढे ठेवावा त्यावर दुसरे पाऊल ठेवावे. अशा पद्धतीने एकाने पुठ्ठे ठेवावे व जोडीदाराने जमिनीला स्पर्श न करता अंतिम रेषा गाठावी. अंतिम रेषा जो प्रथम पार करेल, त्याला प्रथम क्रमांक द्यावा.
- पुठ्ठ्यांऐवजी कागदाचा पण उपयोग करता येईल.

स्पर्धा संपल्यावर पुठ्ठे किंवा कागद एकत्र करून ठेवावे.

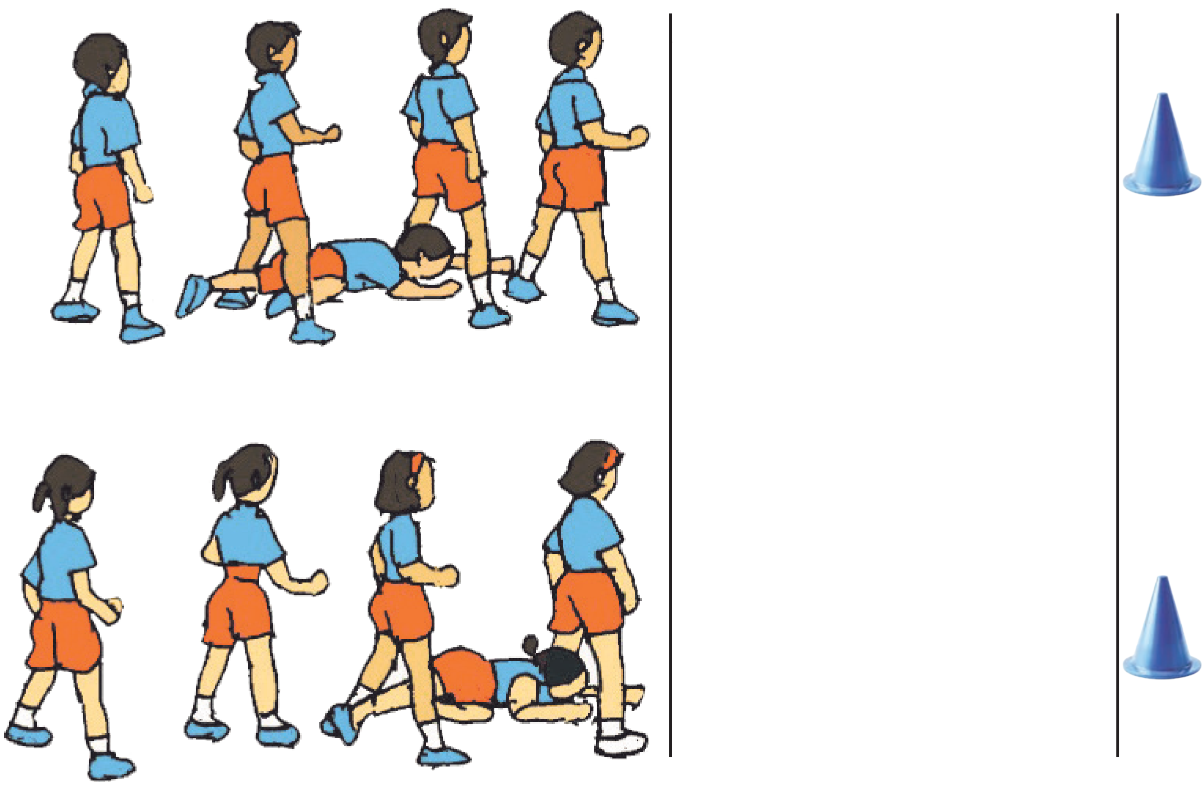
(२) 'ठो' म्हणा

विद्यार्थ्यांनी वर्तुळात बसावे. नंतर एकेक विद्यार्थी एकेक अंक म्हणत जाईल. १,२,३,४.... पाच आकडा आला की, तो अंक न म्हणतात 'ठो' म्हणायचे. असे म्हणत जायचे व पाचाच्या पटीतील नंबर आला की 'ठो' म्हणत जायचे. म्हणजे ५, १०, १५ व जो 'ठो' म्हणायला चुकेल तो बाद ठरेल व पुन्हा एक दोनपासून खेळ सुरू. 'ठो' म्हणण्याचा अंक बदलता येतो.

४.२ शर्यती

(१) बोगदा शर्यत

विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ४-५ गट करावे. मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी. तिला समांतर १५ मीटर अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. प्रारंभ रेषेमागे सर्व गटांनी ओळी करून उभे राहावे. शर्यत सुरू होताच प्रत्येक गटातील शेवटच्या विद्यार्थ्याने आपल्या गटाच्या समोरील विद्यार्थ्यांच्या पायांमधून पलीकडे जावे व अंतिम रेषेला वळसा घालून धावत परत येऊन आपल्या गटातील पुढच्या विद्यार्थ्याला टाळी द्यावी. आपल्या गटाच्या सर्व विद्यार्थ्यांच्या पायांखालून जावे व मागे उभे राहावे. अशा प्रकारे सर्व विद्यार्थ्यांनी शर्यत पूर्ण करावी. ज्या गटाचे सर्व विद्यार्थी सर्वप्रथम शर्यत पूर्ण करतील, तो गट विजयी घोषित करावा.

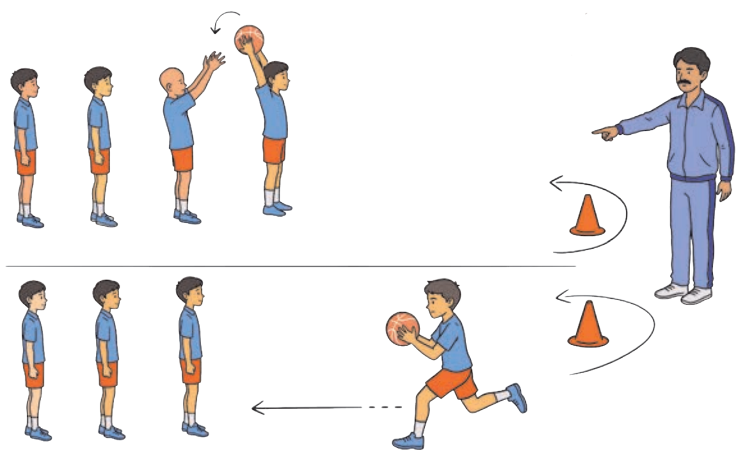


वैविध्य

- वरीलप्रमाणे दोन विद्यार्थ्यांमध्ये अंतर ठेवून सर्वांनी रांगेत ओणवे उभे राहावे. शेवटच्या विद्यार्थ्यांपासून सुरुवात करून आपल्या रांगेतल्या सर्वांच्या पाठींवरून उड्या मारत जावे.

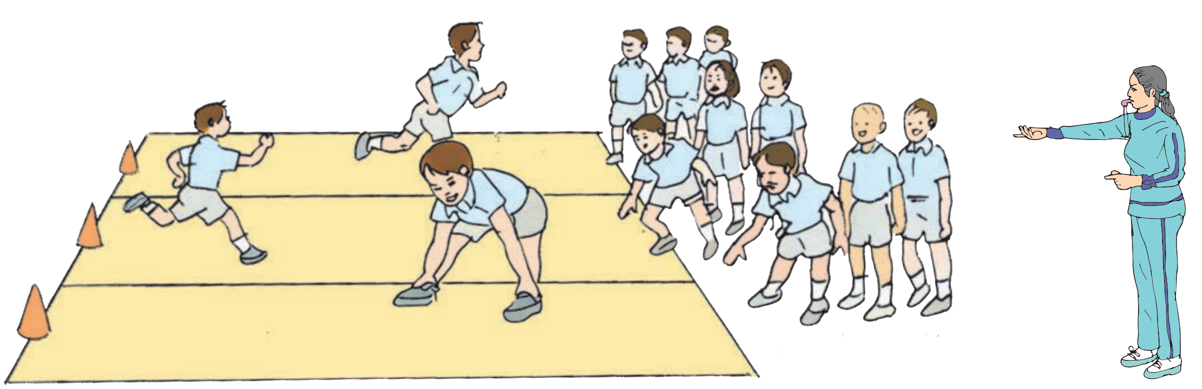
(२) चेंडू पास शर्यत

विद्यार्थ्यांचे ३-४ गट करावे. मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी. १० मीटर अंतरावर प्रारंभ रेषेला समांतर अंतिम रेषा आखावी. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे प्रारंभ रेषेमागे सर्व गटांनी शिक्षकांकडे तोंड करून, रांगा करून उभे राहावे. दोन रांगांत २ ते ४ मीटर अंतर ठेवावे. प्रत्येक रांगेतील पहिल्या क्रमांकाच्या विद्यार्थ्यांच्या हातात एक एक चेंडू द्यावा. शर्यत सुरू होताच क्रमांक १ने २कडे, २ने ३कडे अशा पद्धतीने शेवटच्या विद्यार्थ्यांपर्यंत डोक्यावरून चेंडू पास करावा. शेवटच्या विद्यार्थ्याला चेंडू मिळताच त्याने धावत जाऊन अंतिम रेषा ओलांडून आपल्या गटाच्या क्रमांक १च्या विद्यार्थ्यांसमोर उभे राहावे व डोक्यावरून चेंडू पास करावा. त्याच वेळी क्रमांक एकपासून बाकीच्या सर्वांनी शेवटच्या विद्यार्थ्यांच्या जागेकडे सरकावे. अशा प्रकारे शर्यत सुरू ठेवावी. ज्या गटातील क्रमांक १चा विद्यार्थी सर्वप्रथम आपल्या जागी येऊन उभा राहील, तो गट विजयी घोषित करावा.



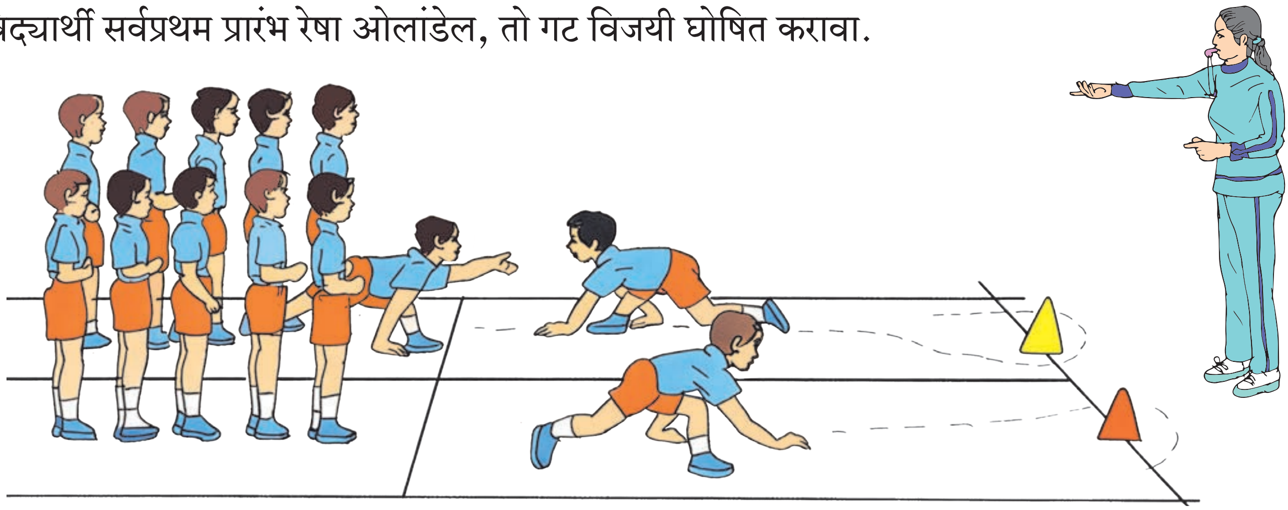
(३) घोटा धरून चालणे

विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ४-५ चार पाच गट करावे. मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी. तिला समांतर १० ते १५ मीटर अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. प्रारंभ रेषेमागे सर्व गटांनी ओळी करून उभे राहावे. सर्व गटांतील प्रथम क्रमांकाच्या विद्यार्थ्यांनी आपल्या पायांचे घोटे धरून उभे राहावे. शर्यत सुरू होताच प्रथम क्रमांकाच्या विद्यार्थ्यांनी घोटे धरलेल्या स्थितीत धावत अंतिम रेषेपर्यंत जावे व परत येताना घोटे सोडून धावत यावे. आपल्या गटाच्या समोरील विद्यार्थ्याला टाळी देऊन गटात शेवटी येऊन उभे राहावे. जो गट ही शर्यत सर्वांत आधी संपवेल, तो गट विजयी घोषित करावा.



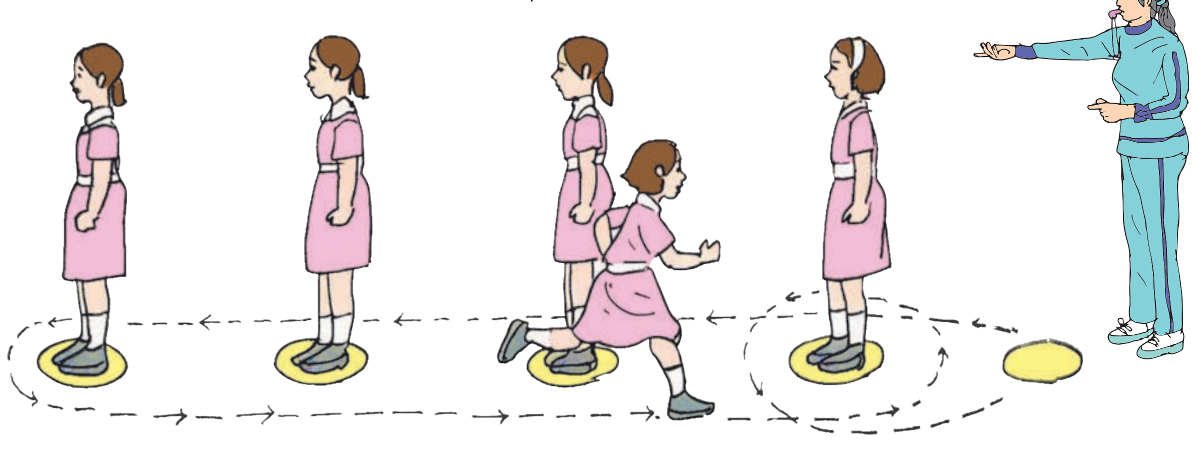
(४) हातांवर व पायांवर चालणे

विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ४-५ गट करावे. मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी. तिला समांतर १५ ते २० मीटर अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. प्रारंभ रेषेमागे सर्व गटांनी ओळी करून उभे राहावे. अंतिम रेषेवर प्रत्येक गटासमोर वळण्यासाठी खूण म्हणून एक वस्तू ठेवावी.
शर्यत सुरू होताच विद्यार्थ्यांनी हातांचे पंजे व पावले जमीनवर टेकवावी व हाता पायांवर चालत अंतिम रेषेपर्यंत जाऊन वळसा घालून परत आपल्या गटाकडे येऊन प्रारंभ रेषा ओलांडून पुढच्या विद्यार्थ्यास टाळी द्यावी व ओळीत शेवटी जाऊन उभे राहावे. अशा प्रकारे शर्यत सुरू ठेवावी. ज्या गटातील शेवटचा विद्यार्थी सर्वप्रथम प्रारंभ रेषा ओलांडेल, तो गट विजयी घोषित करावा.



(५) गट वर्तुळ

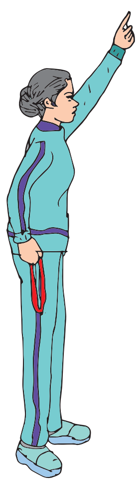
विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ४-५ गट करावे. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे सुमारे १ मीटर अंतर घेऊन प्रत्येक गटातील विद्यार्थ्यांनी एकापाठोपाठ उभे राहावे. शर्यत सुरू होताच शेवटच्या विद्यार्थ्यांनी आपल्या उजव्या बाजूने पळण्यास सुरुवात करावी. आपल्या गटाभोवती फिरून गटाच्या डाव्या बाजूने परत यावे. आपल्या पुढच्या विद्यार्थ्यास वळसा घालावा व टाळी देऊन आपल्या जागी उभे राहावे. टाळी मिळताच त्या विद्यार्थ्यांनीही असेच गटाभोवती फिरावे. शेवटच्या विद्यार्थ्याला वळसा घालून, आपल्या पुढील विद्यार्थ्याला समोरून वळसा घालून, टाळी देऊन, आपल्या जागी उभे राहावे. अशा प्रकारे ज्या गटाचा पहिला विद्यार्थी आधी आपल्या जागी परत येईल, त्या गटाला विजयी घोषित करावे.

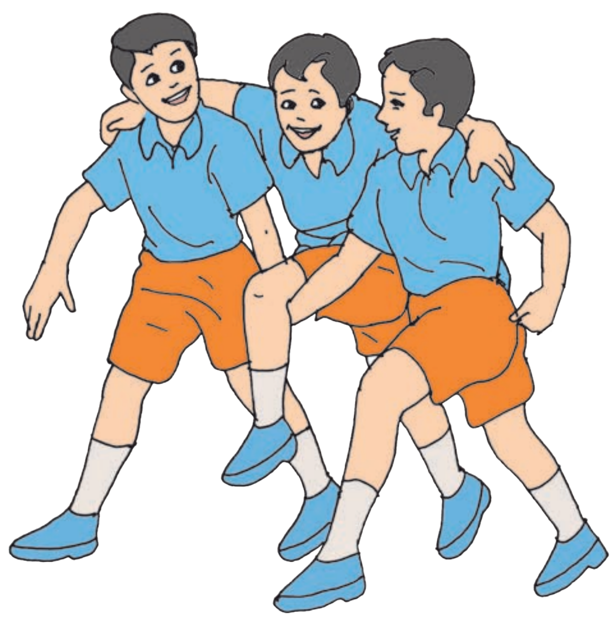


(६) टांगा शर्यत

विद्यार्थ्यांचे विषम संख्येचे ४-५ गट करावे. मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी. तिला समांतर १० ते १५ मीटर अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. प्रारंभ रेषेमागे प्रत्येक गटातील १ व २ क्रमांकांच्या विद्यार्थ्यांनी आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे आपले हात पकडावे. हाच टांगा. क्रमांक ३च्या विद्यार्थ्याने समोरच्या अडकवलेल्या हातात आपला १ पाय अडकवावा व आपले दोन्ही हात दोघांच्या खांद्यांवर ठेवावे.

शर्यत सुरू होताच टांग्यातील हात धरलेल्या दोघांनी पळावे. त्याच वेळी तिसऱ्याने (टांग्यात बसलेल्याने) जोरात लंगडी घालत पळावे. अंतिम रेषा ओलांडल्यावर टांग्यात बसलेल्या क्रमांक १ने तिथेच थांबावे. क्रमांक २ व ३ने प्रारंभ रेषेवर पळत यावे. नंतर क्रमांक २ने टांग्यात बसावे. क्रमांक ३ व ४ने टांगा करावा. अंतिम रेषेवर पळत जाऊन क्रमांक २ला सोडून प्रारंभ रेषेवर पळत यावे. क्रमांक ३ने टांग्यात बसावे, क्रमांक ४ व ५ने टांगा करावा. अशा पद्धतीने ज्या गटाचे शेवटचे ३ विद्यार्थी प्रथम अंतिम रेषा ओलांडतील तो गट विजयी घोषित करावा.





(७) डोक्याने गडी बाद करणे

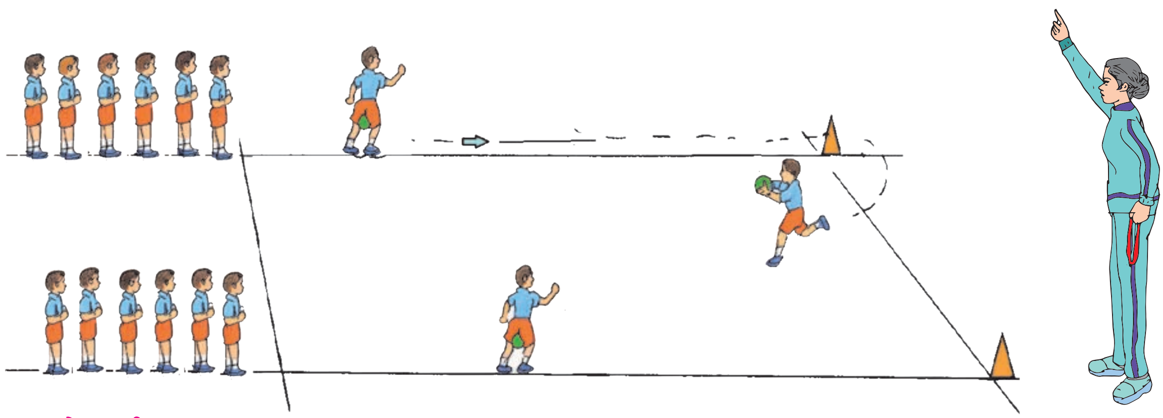
वर्तुळामध्ये सर्वांनी उभे राहावे. एकाने राज्य घ्यावे. राज्य घेणाऱ्याने आपले दोन्ही हात मागे एकमेकांत गुंतवावे व डोक्याने इतर विद्यार्थ्यांना बाद करण्याचा प्रयत्न करावा. बाद झालेल्याने वर्तुळाबाहेर जावे व खेळ सुरू ठेवावा. अशाप्रकारे सर्वांत शेवटी राहाणारा विद्यार्थी विजयी घोषित करावा.

वैविध्य

- तीन विद्यार्थी बाद झाल्यावर राज्य घेणारा बदलावा.

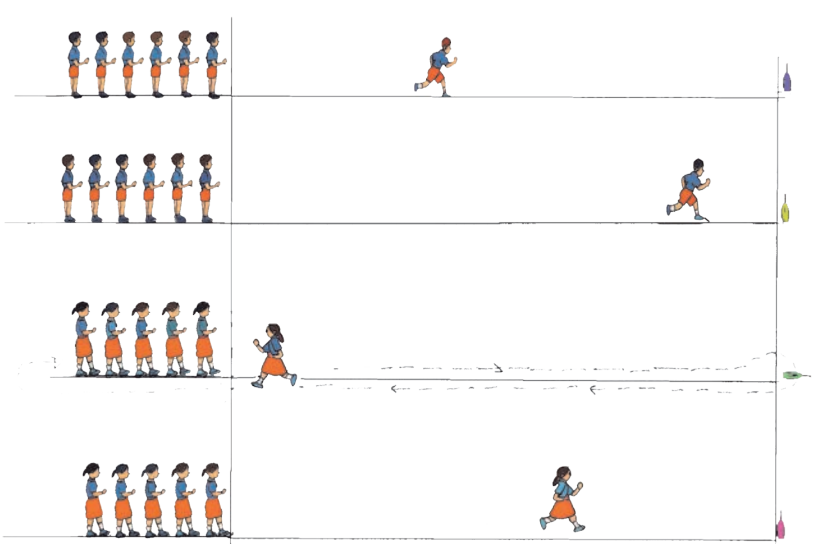
(८) कांगारू उडी शर्यत

विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ४-५ गट करावे. मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी. प्रारंभ रेषेपासून १० मीटर अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. सर्व गटांनी प्रारंभ रेषेमागे ओळी करून उभे राहावे. प्रत्येक गटातील पहिल्या विद्यार्थ्याकडे १-१ फुटबॉल द्यावा. शर्यत सुरू होताच प्रत्येक गटातील पहिल्या विद्यार्थ्याने दोन्ही मांड्यांमध्ये चेंडू पकडावा व हाताचा आधार न घेता उड्या मारत अंतिम रेषा ओलांडून पुन्हा प्रारंभ रेषेकडे येताना चेंडू हातात घेऊन धावत यावे. प्रारंभ रेषा ओलांडून आपल्या गटातील दुसऱ्या क्रमांकाच्या विद्यार्थ्यास चेंडू द्यावा व ओळीत मागे जाऊन उभे राहावे. अशा प्रकारे शेवटचा विद्यार्थी जाऊन येईपर्यंत शर्यत सुरू राहील. सर्व गटांतील सर्वांत शेवटचे विद्यार्थी ज्या क्रमाने प्रारंभ रेषा ओलांडतील, त्याप्रमाणे गटांना क्रमांक घोषित करावा.



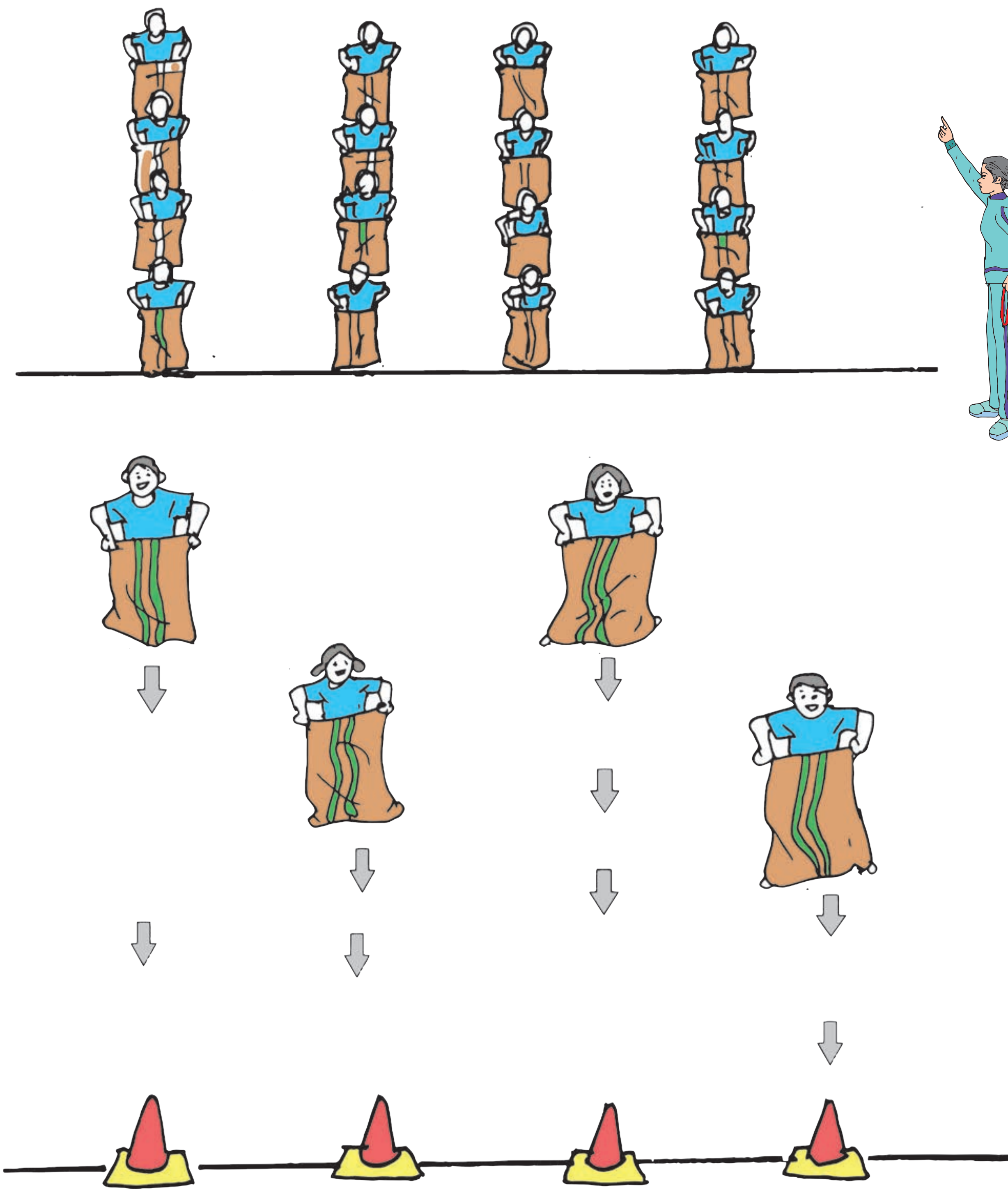
(९) जोडी पाडणे शर्यत

वर्गाचे दोन ते चार समान संख्येचे गट करावे. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे उभे राहावे. शर्यत सुरू होताच 'अ' व 'ब' या दोन्ही गटांतील पहिल्या विद्यार्थ्यांनी धावत जाऊन आपल्या गटांसमोर ठेवलेली जोडी पाडावी व पळत येऊन आपल्या गटातील क्रमांक दोनच्या विद्यार्थ्याला टाळी देऊन गटात मागे उभे राहावे. क्रमांक दोनने धावत जाऊन ती जोडी सरळ ठेवावी. अशा प्रकारे क्रमाने सर्वांनी कृती करावी. ज्या गटाचे सर्व विद्यार्थी आधी शर्यत पूर्ण करतील तो गट विजयी घोषित करावा.



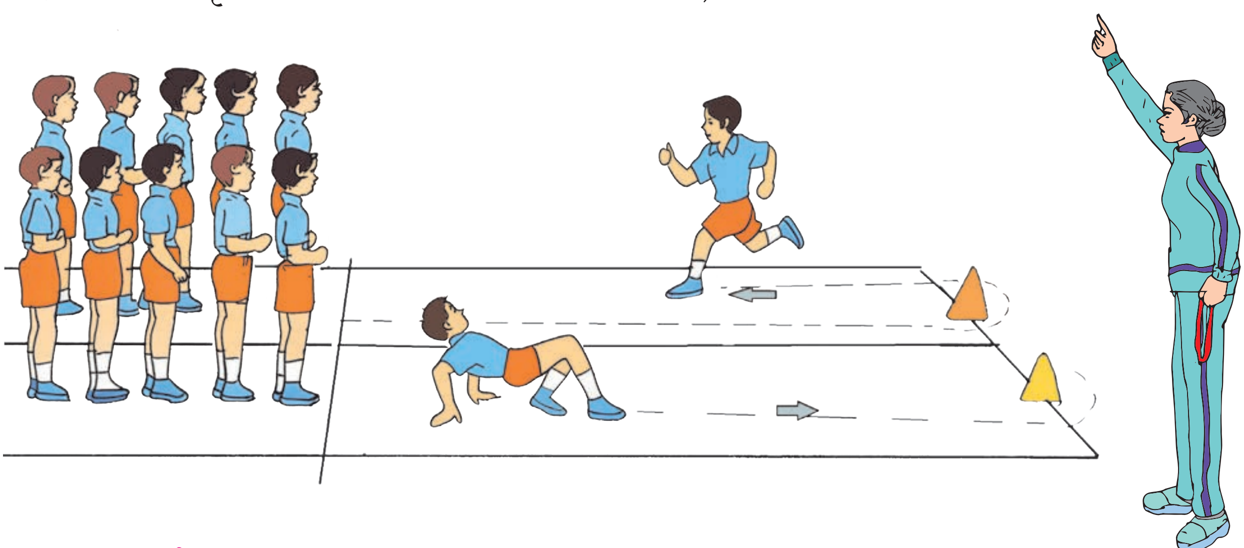
(१०) पोत्याची शर्यत

मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी. तिला समांतर १५ ते २० मी अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. प्रारंभ रेषेमागे स्पर्धकांना उभे करावे व प्रत्येकाला एक-एक पोते द्यावे. कंबरेपर्यंत येईल इतके मोठे पोते असावे. सर्व स्पर्धकांनी पोत्यात पाय घालून ते वर ओढून घ्यावे. स्पर्धा सुरू होताच पोत्यासहित उड्या मारत किंवा धावत सर्वप्रथम अंतिम रेषा पार करण्याचा प्रयत्न करावा. जो स्पर्धक सर्वप्रथम अंतिम रेषा पार करेल त्याला प्रथम क्रमांक घोषित करावा.



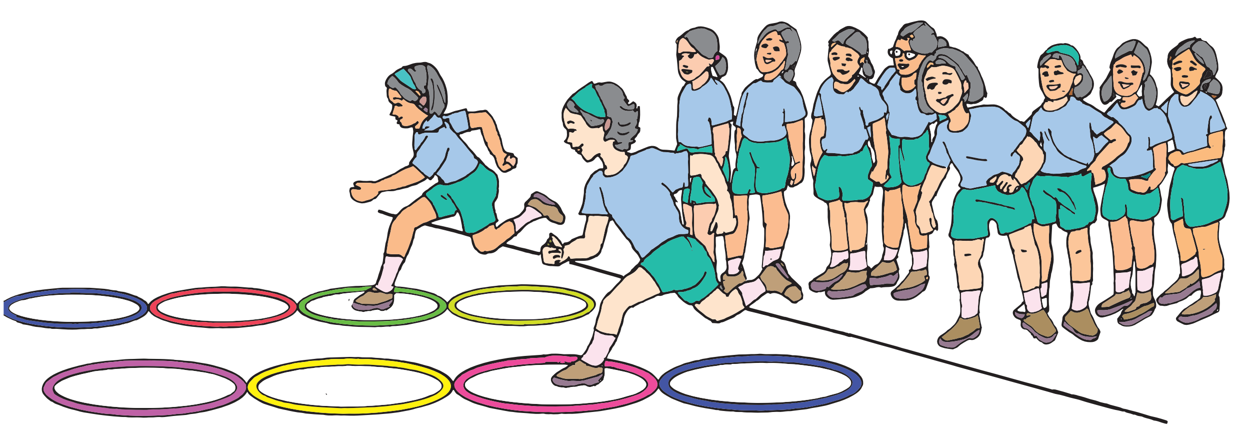
(११) खेकडाचाल शर्यत

विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ४-५ गट करावेत. मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी. प्रारंभ रेषेला समांतर सुमारे ५ मीटर अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. सर्व विद्यार्थ्यांनी प्रारंभ रेषेमागे गटात ओळीत उभे राहावे. प्रत्येक गटातील पहिल्या क्रमांकाच्या विद्यार्थ्यांनी आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे जमिनीवर बसावे. दोन्ही हात मागील बाजूस टेकवावेत म्हणजे खेकड्यासारखी स्थिती होईल. त्यानंतर शर्यत सुरू होताच याच स्थितीत या विद्यार्थ्यांनी भरभर जात अंतिम रेषा ओलांडताच उभे राहावे व आपल्या गटाकडे पळत यावे. क्रमांक २च्या विद्यार्थ्यांनी खेकड्यासारख्या स्थितीत तयार असावे. त्याला क्रमांक १च्या विद्यार्थ्यांनी प्रारंभ रेषा ओलांडताच शिवावे व गटात सर्वांत शेवटी उभे राहावे. अशा प्रकारे गटातील सर्व विद्यार्थ्यांनी ही कृती करावी. जो गट प्रथम शर्यत संपवेल, त्याला विजयी घोषित करावे.



(१२) हुलाहुप शर्यत

विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे दोन गट करा. प्रत्येक गटासमोर किमान ५ हुलाहुप एका रांगेत आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे जोडून ठेवावे. इशारा मिळताच दोन्ही गटांतील पहिल्या विद्यार्थ्याने प्रत्येक हुलाहुपमध्ये एक एक पाऊल टाकत धावावे व अंतिम रेषेला स्पर्श करून परत येताना तसेच यावे. रांगेतील पुढील विद्यार्थ्याला टाळी देऊन आपल्या गटात शेवटी जाऊन उभे राहावे. अशा प्रकारे जो गट प्रथम शर्यत पूर्ण करेल, तो गट विजयी ठरेल.

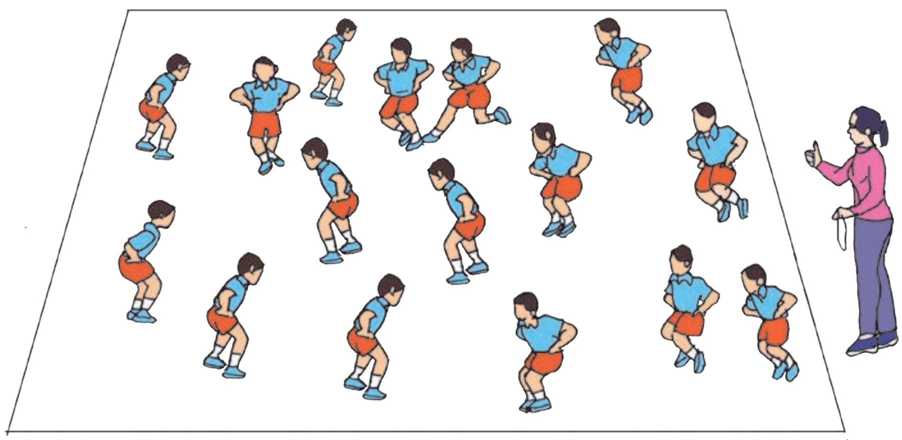


४.३ पूरक खेळ

(१) कबड्डी

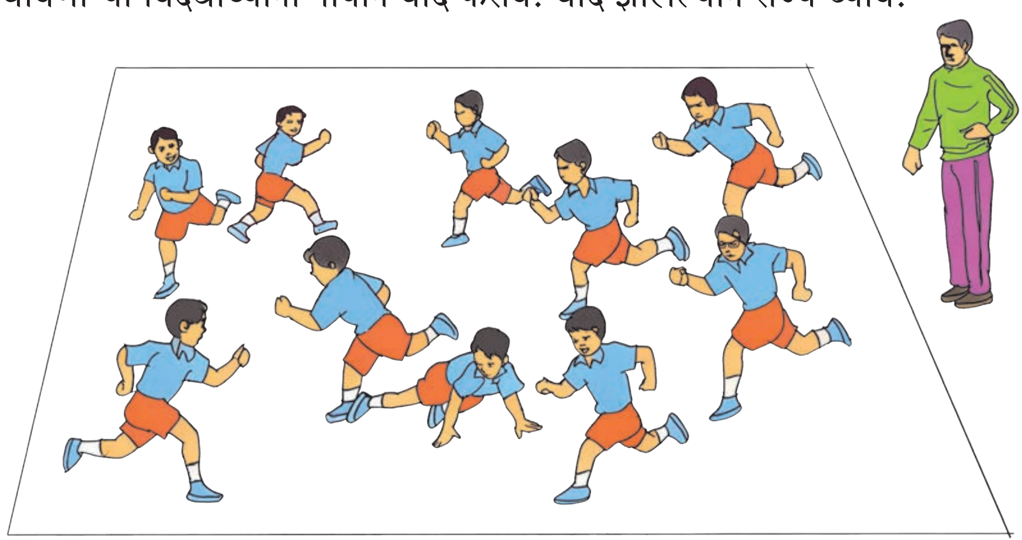
• पायावर पाय ठेवणे

मैदानावर असलेल्या चौकोनात किंवा विद्यार्थ्यांनी दोन्ही हात कंबरेवर ठेवून उभे राहावे. शिक्षकांनी इशारा करताच उड्या मारत मारत इतर विद्यार्थ्यांच्या पायांवर पाय ठेवण्याचा प्रयत्न करा. त्याच वेळी इतरांनी आपल्या पायावर पाय पडू न देण्याचा प्रयत्न करावा. ज्याच्या पायावर कोणाचाही पाय पडेल तो बाद. अशा प्रकारे शेवटपर्यंत आपल्या पायावर पाय पडू न दिलेला विद्यार्थी विजयी होईल.



• पायमारी

चौकोनी मैदानात एका विद्यार्थ्याने राज्य घ्यावे व इतरांनी धावावे. राज्य घेणाऱ्या विद्यार्थ्याने बेडूक उड्या मारत धावणाऱ्या विद्यार्थ्यांना पायाने बाद करावे. बाद झालेल्याने राज्य घ्यावे.



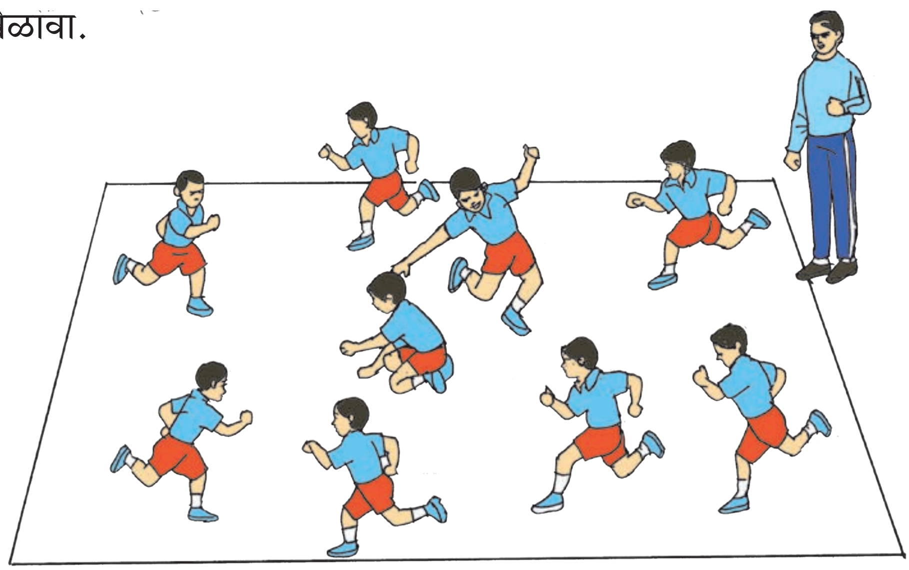
वैविध्य

बाद झालेल्याने व बाद करणाऱ्यानेही राज्य घ्यावे. अशा प्रकारे खेळ सुरू ठेवावा. सर्वांत शेवटी राहील तो विद्यार्थी विजयी घोषित करावा.

(२) खो खो

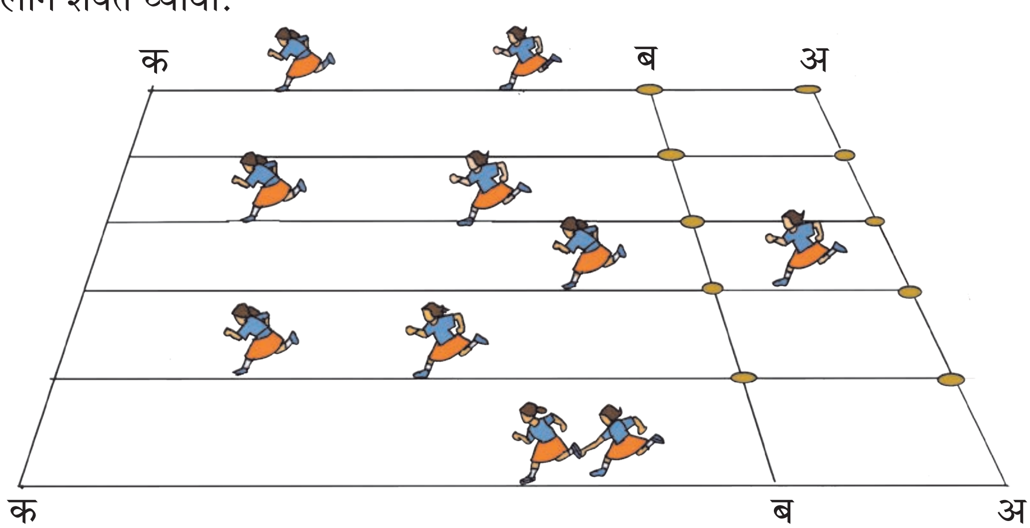
• विषामृत

सर्व विद्यार्थ्यांनी आखलेल्या मैदानात उभे राहावे व एकाने राज्य घ्यावे. शिक्षकाने इशारा करताच राज्य घेणाऱ्या विद्यार्थ्याने इतरांना बाद करण्याचा प्रयत्न करावा. धावणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी राज्य घेणारा शिवायला येताच खाली बसावे. राज्य घेणाऱ्याने खाली बसलेल्या विद्यार्थ्यांच्या डोक्यावर हात ठेवून विष म्हणावे. विष झालेल्याने जागेवरच बसावे. पळणाऱ्या विद्यार्थ्यांपैकी कोणताही विद्यार्थी विष दिलेल्या विद्यार्थ्यांच्या पाठीवर हात ठेवून अमृत असे म्हणेल त्या वेळी अमृत मिळालेला विद्यार्थी पुन्हा धावायला सुरुवात करेल. अशा प्रकारे हा खेळ खेळावा.



• पाठलाग शर्यत

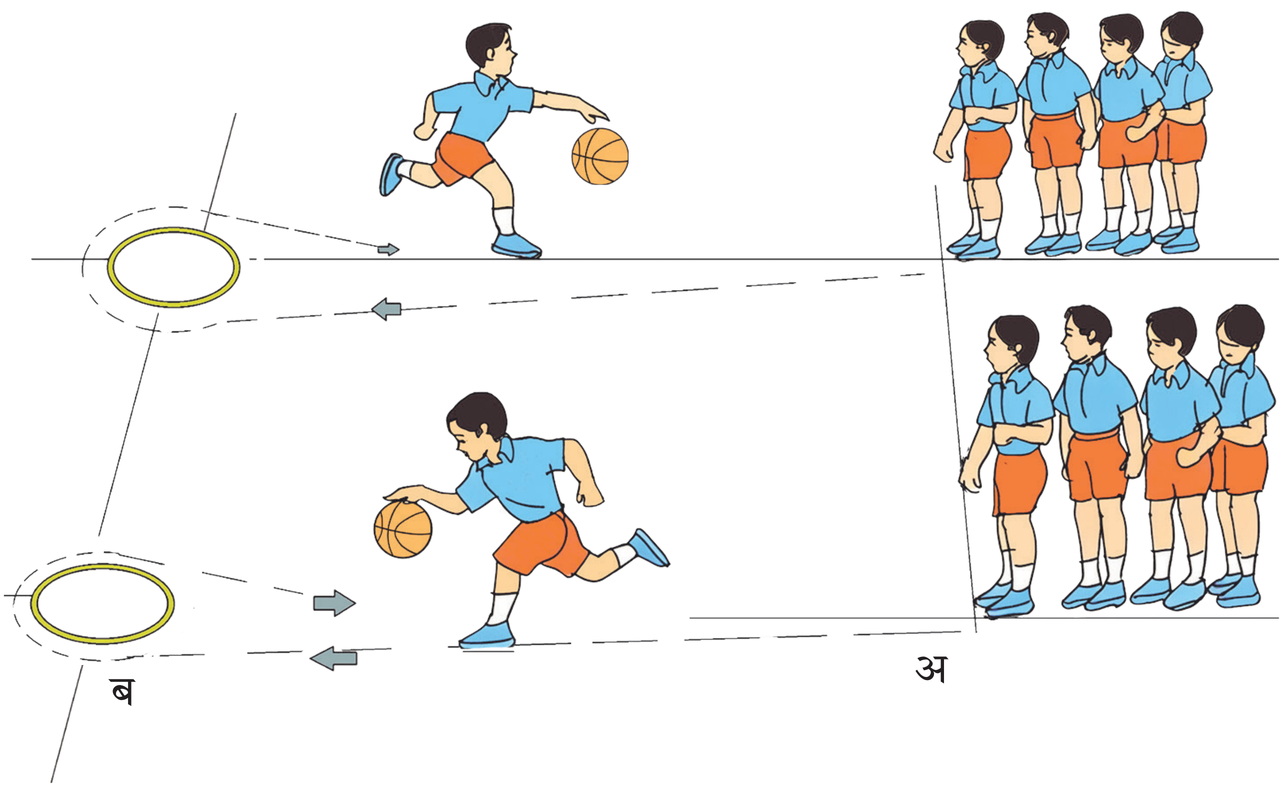
समान संख्येचे दोन गट करावे. इशारा मिळतात 'अ' व 'ब' रेषांवरील विद्यार्थ्यांनी धावण्यास सुरुवात करावी. 'अ' रेषेवरील विद्यार्थ्यांनी 'ब' रेषेवरील धावणाऱ्या विद्यार्थ्यांना 'क' रेषेपर्यंत धावण्याआधीच आपल्या पुढच्या विद्यार्थ्याला बाद करावे. अशाच प्रकारे 'अ' व 'ब' रेषेवरील विद्यार्थ्यांनी अदलाबदल करून पाठलाग शर्यत घ्यावी.



(३) बास्केटबॉल

● टप्पे शर्यत

विद्यार्थ्यांचे दोन समान संख्येचे गट करावे. इशारा मिळताच दोन्ही गटांतील 'अ' रेषेवरील पहिले विद्यार्थी 'ब' रेषेपर्यंत चेंडूचे टप्पे टाकत जातील व तिथे ठेवलेल्या हुलाहुपला गोल फेरी मारून येतील व चेंडू आपल्या गटातील पुढच्या विद्यार्थ्याकडे पास करतील आणि रांगेच्या शेवटी जाऊन उभे राहातील. अशा प्रकारे जो गट ही शर्यत प्रथम पूर्ण करेल, तो विजयी होईल.



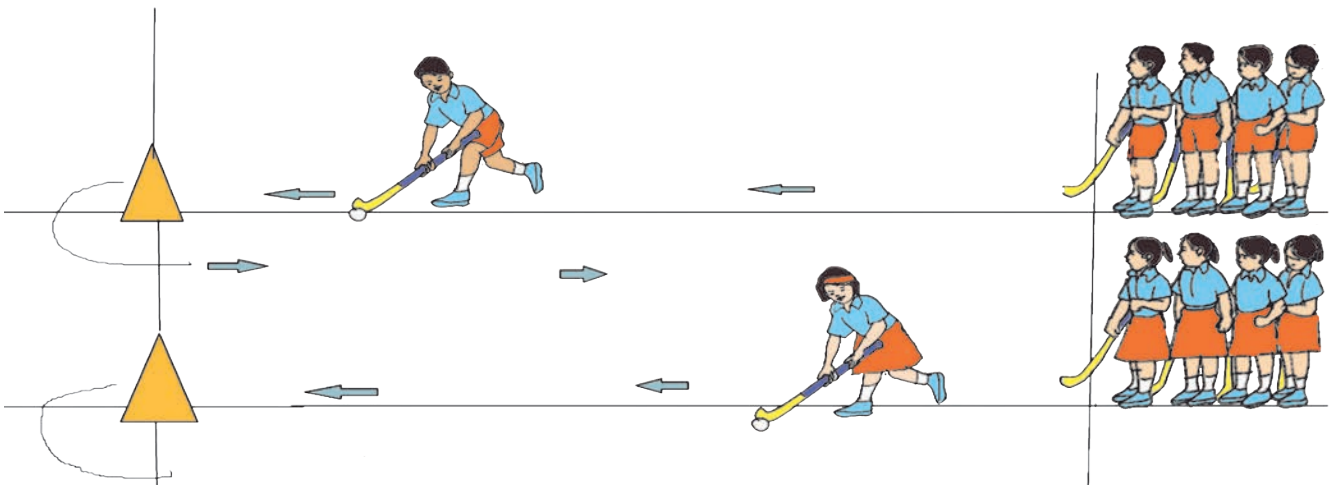
विद्यार्थ्यांसाठी

- तुमच्या वर्गातील विद्यार्थ्यांचे दोन समान संख्येचे गट करा. दोन्ही गटांनी चेंडूचे कोणतेही दोन खेळ तयार करा व आपसात खेळून बघा.

(४) हॉकी

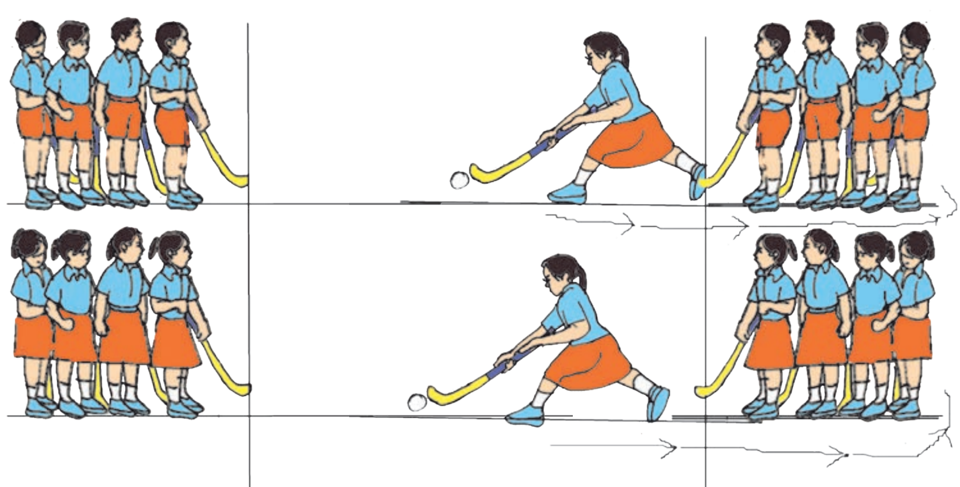
• चेंडू ढकलत नेणे.

विद्यार्थ्यांचे दोन समान संख्येचे गट करावे. इशारा मिळताात दोन्ही गटांतील पहिला विद्यार्थी हॉकी स्टिकने चेंडू ढकलत समोर कोनला फेरी मारून येतील व पुढच्या खेळाडूस पास करून आपल्या गटाच्या शेवटी जाऊन उभे राहतील. अशा प्रकारे सर्व विद्यार्थी हॉकी स्टिकने चेंडू पुढे ढकलत फेरी मारून येतील. जो गट पहिल्यांदा आपल्या जागेवर येईल, तो गट विजयी घोषित करावा.



• चेंडू पुश शर्यत

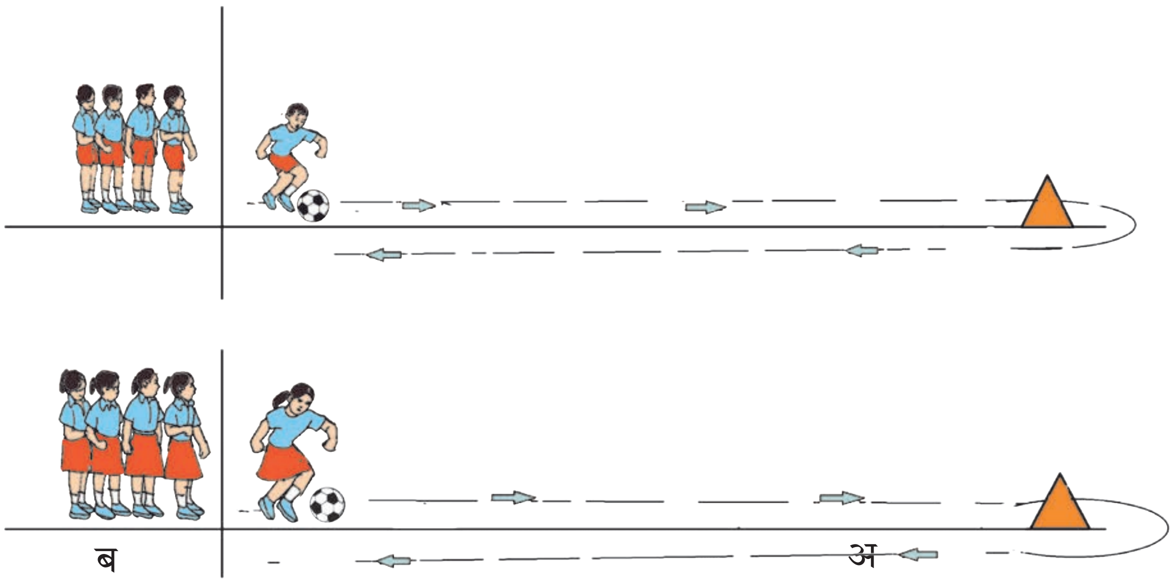
कमी अंतरावर दोन रेषा आखाव्या. विद्यार्थ्यांचे दोन समान संख्येचे 'अ' व 'ब' गट तयार करावे. दोन्ही गटांना पुन्हा समान संख्येत विभागून आपापल्या गटासमोरील रेषेमागे उभे करावे. इशारा मिळताच पहिल्या विद्यार्थ्याने आपल्या गटातील समोरच्या विद्यार्थ्याला हॉकी स्टिकने चेंडू पास करावा व आपल्याच गटाच्या शेवटी जाऊन उभे रहावे. समोरील विद्यार्थ्यांनी देखील हीच कृती करावी. अशा प्रकारे जो गट प्रथम शर्यत पूर्ण करेल तो गट विजयी घोषित करावा.



(५) फुटबॉल

• ड्रिबलिंग शर्यत

विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे दोन गट करावे. दोन्ही गटांतील पहिल्या विद्यार्थ्याने 'अ' रेषेवरून पायाने चेंडू ड्रिबल करत समोर 'ब' रेषेवर ठेवलेल्या कोनला वळसा घालून परत ड्रिबल करत यावे व आपल्या गटातील पुढील विद्यार्थ्यास पास देऊन गटात शेवटी उभे राहावे. अशा प्रकारे दोन्ही गटांनी शर्यत पूर्ण करावी. जो गट प्रथम ही शर्यत पूर्ण करेल तो विजयी घोषित करावा.



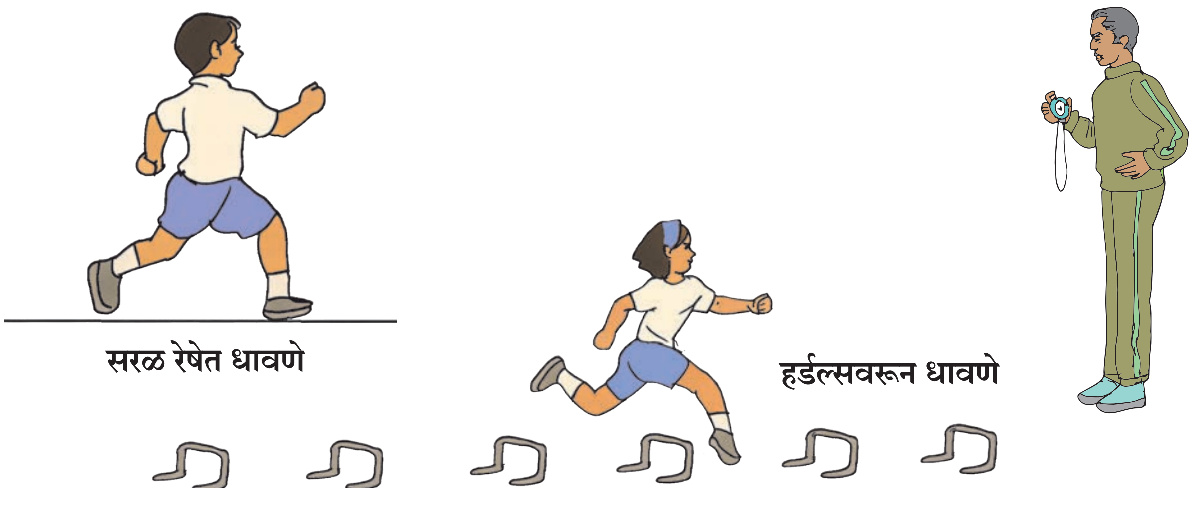
• नागमोडी ड्रिबलिंग शर्यत

विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे दोन गट करावे. दोन्ही गटांसमोर विशिष्ट अंतरावर पाच ते आठ कोन ठेवावे. शिक्षकांनी इशारा करताच गटातील पहिल्या विद्यार्थ्याने पायाने चेंडू ड्रिबल करत कोनांच्या मधून नागमोडी जावे व शेवटच्या कोनला फेरी मारून पुन्हा कोनांमधून नागमोडी यावे व पुढील विद्यार्थ्यास चेंडू पास करावा. अशा प्रकारे दोन्ही गटांनी नागमोडी ड्रिबलिंग करत शर्यत पूर्ण करावी.

४.४ ॲथलेटिक्सची पूर्वतयारी

(१) धावणे.

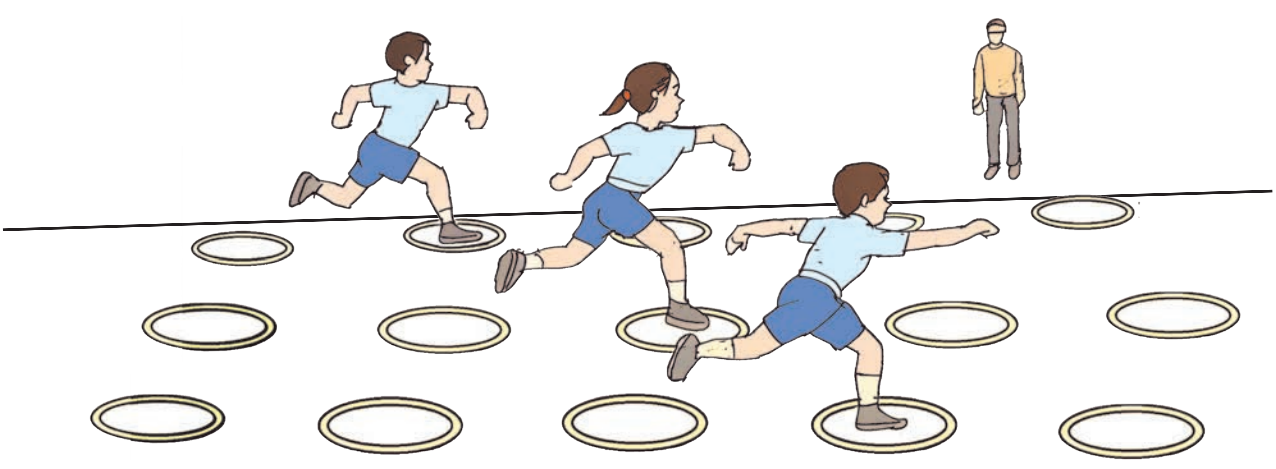
- २५ ते ३० मीटर अंतर सरळ रेषेत धावावे.
- तीन-तीन मीटर अंतरावर हर्डल्स ठेवून त्यावरून उड्या मारत धावावे.



(२) उडी मारणे.

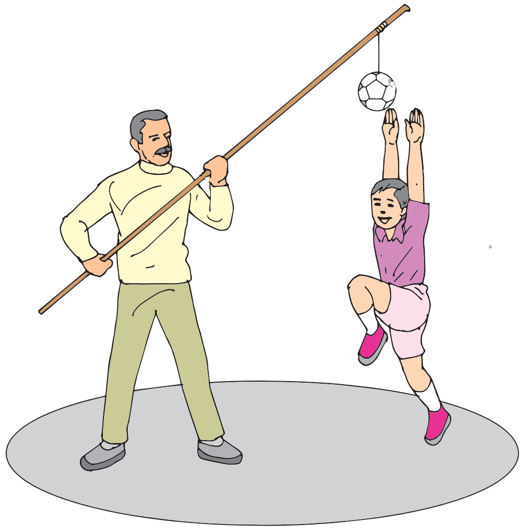
- **हुलाहुपमध्ये उड्या मारणे.**

आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे मैदानावर हुलाहुप ठेवा.
इशाऱ्यावर विद्यार्थ्यांनी पहिल्या हुलाहुपमध्ये उजवा पाय, दुसऱ्या हुलाहुपमध्ये डावा पाय, तिसऱ्या हुलाहुपमध्ये पुन्हा उजवा पाय अशा पद्धतीने हुलाहुपमध्ये उड्या मारत जावे.



शिक्षकांसाठी

- तिहेरी उडीच्या मूलभूत कौशल्य विकासासाठी प्रत्येक सरावानंतर हुप्समधील अंतर वाढवत न्यावे.



● उडी मारून चेंडूला स्पर्श करणे.

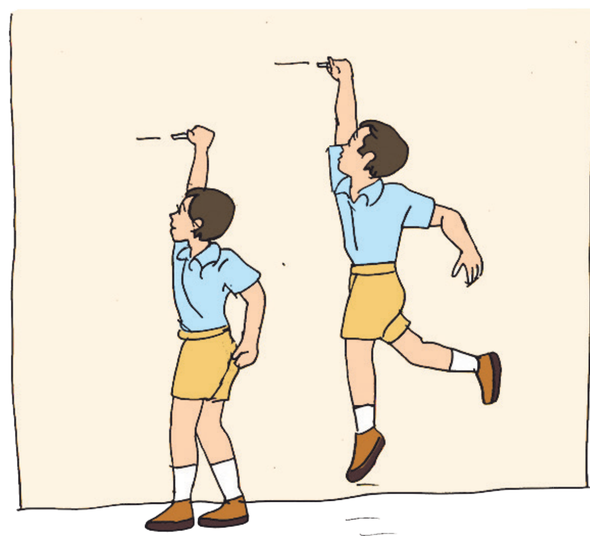
आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे शिक्षकाने एका काठीला चेंडू बांधावा.

विद्यार्थ्याने तीन, पाच, सात पावले धावत येऊन उसळी घेऊन एका हाताने किंवा दोन्ही हातांनी चेंडूला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करावा.

विद्यार्थ्यांनी जास्तीत जास्त उंच उडी मारण्यासाठी शिक्षकाने चेंडूची उंची वाढवावी. उंच उडीच्या टेकऑफच्या तयारीसाठीही कृती उपयुक्त.

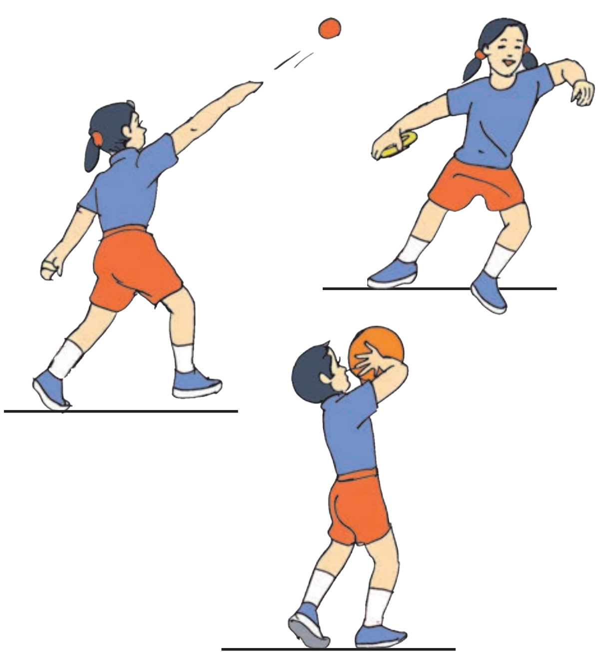
● उभ्याने उंच उडी मारणे.

विद्यार्थ्याने आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे भिंतीजवळ हात वर करून उभे राहावे. हात जिथपर्यंत जाईल, तिथे खडूने खूण करावी. टाचा उचलू नयेत. नंतर शक्य तितकी उंच उडी मारून खडूने पुन्हा खूण करा. किती उंच उडी मारली ते पाहा व हे अंतर वाढवण्याचा प्रयत्न करा.



शिक्षकांसाठी

उभ्याने आधी एक पाऊल पुढे येऊन व नंतर तीन पावले येऊन उंच उडी मारण्यास सांगावे. उंच उडीच्या तयारीसाठी हा सराव आहे.



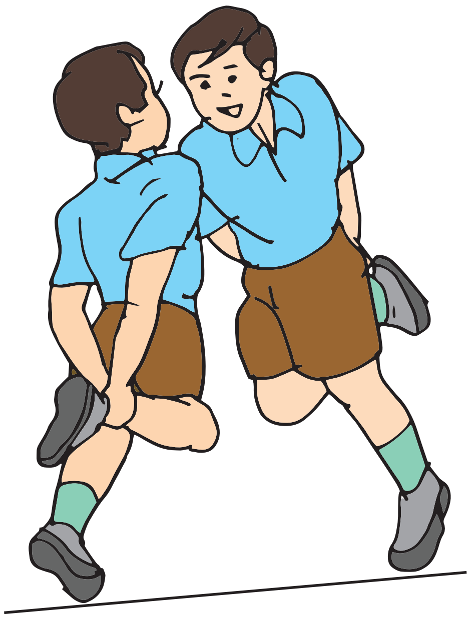
(३) फेकणे.

- **मेडिसिन बॉल :** विद्यार्थ्यांनी दोन्ही हातांनी समोरच्या दिशेला चेंडू लांब फेकावा
- **रिंग :** आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे पालथ्या हाताने समोर रिंग फेकावी
- **चेंडू :** आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे चेंडू समोर व लांब फेकावा

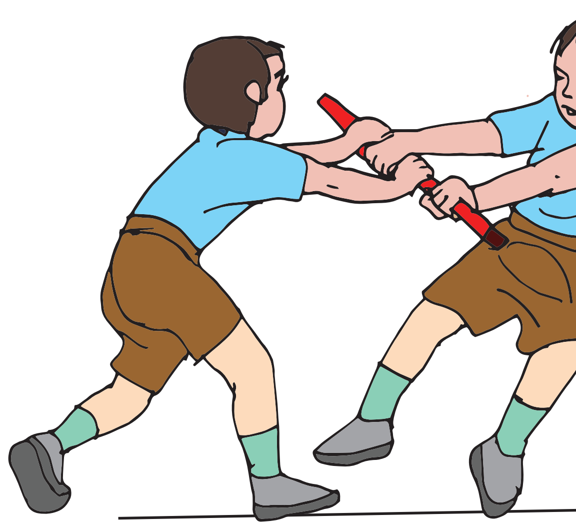
शिक्षकांसाठी

- चेंडू ऐवजी विद्यार्थ्यांना बिनबॅग, सँडबॅग तयार करायला लावून फेकण्यासाठी वापराव्या.

४.५ द्‍वंद्‍वे

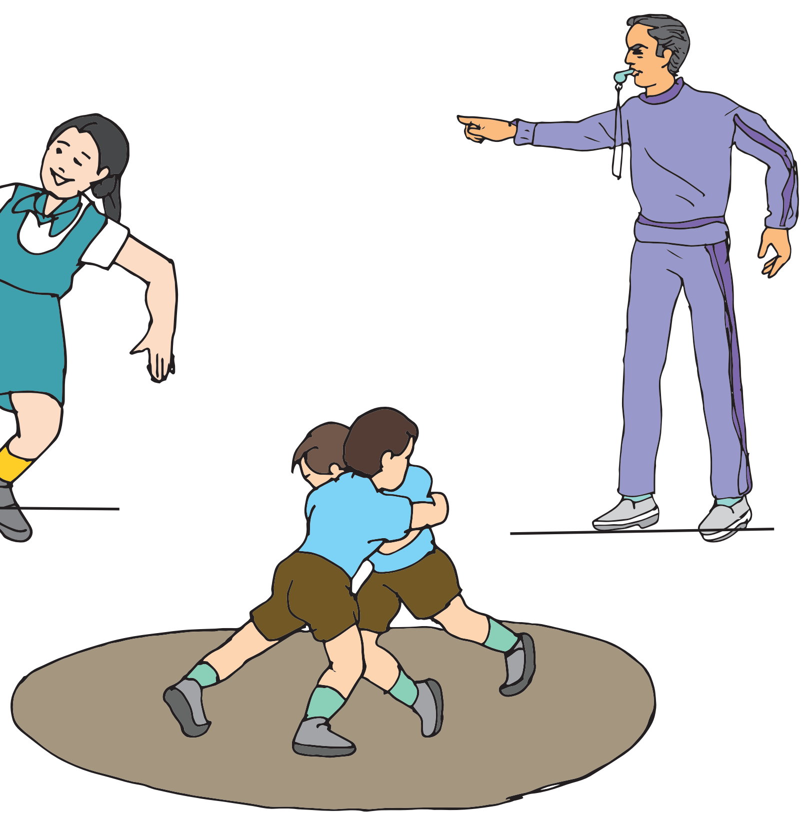


कोंबडा झुंज



काठी ओढणे

हाताने खेचाखेची

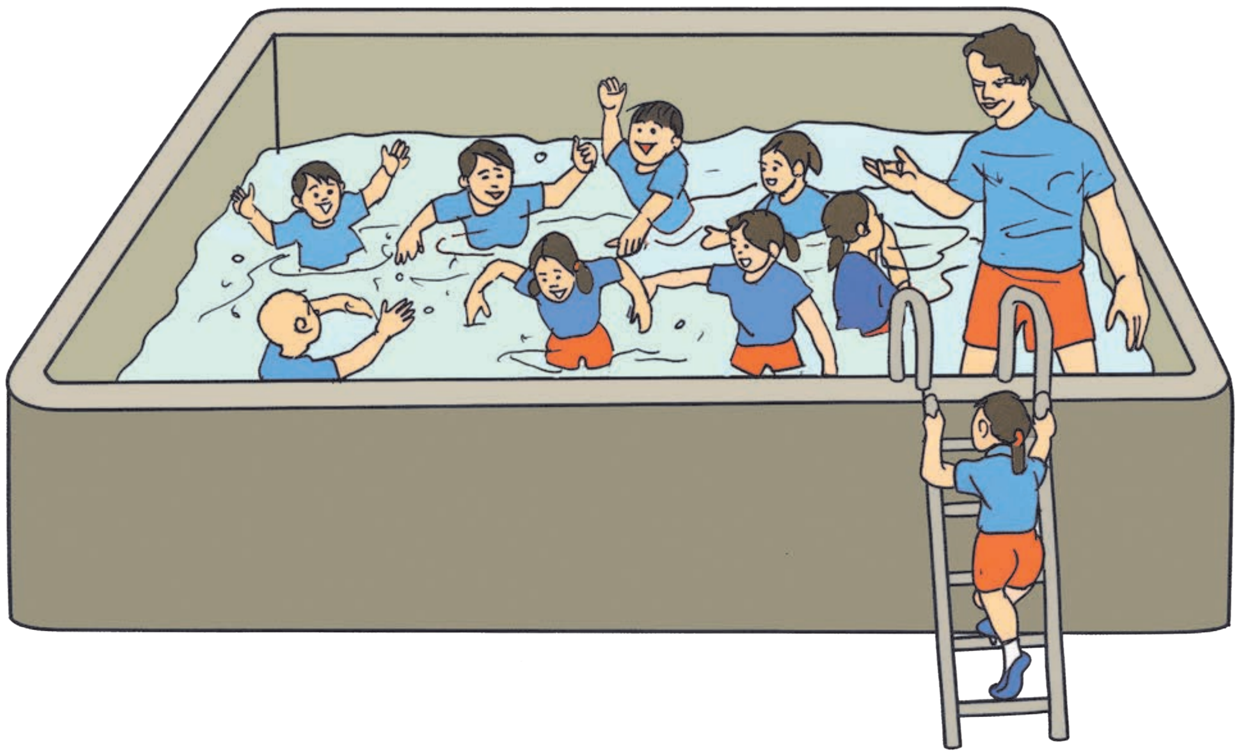


वर्तुळाबाहेर ढकलणे

शिक्षकांसाठी

- समान ताकदीच्या विद्‍यार्थ्यांच्या जोड्या कराव्या.

४.६ पाण्याशी समायोजन



पाण्याची भीती जाण्यासाठी शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना पाण्याच्या हौदात घेऊन जावे व पाण्यात चालणे, एकमेकांच्या अंगावर पाणी उडवणे, पाण्यात खेळणे इत्यादींसारख्या गोष्टी कराव्या. हे करताना शिक्षक उपस्थिती अनिवार्य आहे.

विभाग ५ : योगाभ्यास

५.१ योग : नियम

योग हे एक प्राचीन शास्त्र आहे. त्याला फार जुनी परंपरा आहे. योगची एकूण आठ अंगे आहेत. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी. विद्यार्थ्यांनो यावर्षी आपण फक्त नियम काय आहेत ते पाहू. ते तुम्हाला सहज समजतील. तुम्ही त्यांचे नियमितपणे पालन करायचे आहे.

दैनंदिन जीवनात पाळायचे नियम हे पाच आहेत. शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान

- **शौच :** शौच म्हणजे स्वच्छता. आरोग्यासाठी आपले शरीर स्वच्छ ठेवणे आवश्यक असते. म्हणून दररोज अंघोळ करावी व आपल्या सर्व अवयवांची स्वच्छता करावी. तसेच रोज सकाळी उठल्यावर मल-मूत्र विसर्जन करणे आवश्यक आहे.
- **संतोष :** आनंदाने व समाधानाने राहणे म्हणजे संतोष.
- **तप :** चांगल्या गोष्टींसाठी सतत प्रयत्नशील राहणे म्हणजे तप.
- **स्वाध्याय :** आपले आरोग्य चांगले राहण्यासाठी चांगल्या सवयींचा सतत सराव करणे तसेच चांगले वागण्याचा ही सराव करणे म्हणजे स्वाध्याय.
- **ईश्वर प्रणिधान :** आपले संपूर्ण लक्ष आपल्या कामावर केंद्रित करणे आणि ते चांगले होण्यासाठी प्रामाणिक प्रयत्न करणे म्हणजे ईश्वर प्रणिधान.

शिक्षकांसाठी

- विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षण व निरामयता विषय शिकवताना योगच्या आठ अंगांपैकी 'यम' व 'नियम' या दोन्ही अंगांची माहिती एकाच वेळी सांगून त्यांचे पालन करायला सांगायचे आहे. परंतु सहज समजण्याच्या दृष्टीने 'नियम' या दुसऱ्या अंगाची माहिती या इयत्तेत दिली आहे. या इयत्तेतील विद्यार्थी हे नियम वाचून समजून घेतील व त्यांचे पालन करतील.
- ही माहिती देण्यासाठी वेगळ्या तासिकांचे नियोजन करण्याची गरज नाही. विद्यार्थ्यांना वरील पाच नियमांचे आचरण करायला सांगायचे आहे.

५.२ योगाभ्यास प्रार्थना

(१) योगेन चित्तस्य पदेन वाचा ।
मलं शरीरं च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां ।
पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि ।।

अर्थ – ज्यांनी योगशास्त्र लिहून चित्ताचा मळ दूर करण्यास शिकविले, व्याकरणशास्त्रातून, वाणीचा मळ दूर केला, आणि वैद्यकशास्त्राची रचना करून शरीराचा मळ कसा नाहीसा करावा हे सांगितले त्या महर्षी पतंजलींना सादर प्रणिपात असो.

(२) सह ना ववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु ।
मा विद्विषावहै ।
शांतिः शांतिः शांतिः ।।

अर्थ – आम्ही दोघांनी (गुरू व शिष्य) एकत्र राहावे, एकत्र भोजन करावे, एकत्र पराक्रम करावा. आमचा अभ्यास आम्हाला तेजस्वी करणारा असावा. आमच्याकडून एकमेकांचा द्वेष न घडावा.

(३) असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।
शांतिः शांतिः शांतिः ।।

अर्थ – असत्याकडून मला सत्याकडे ने. अंधारातून मला प्रकाशाकडे ने.
मृत्यूपासून मला अमरत्वाकडे ने.

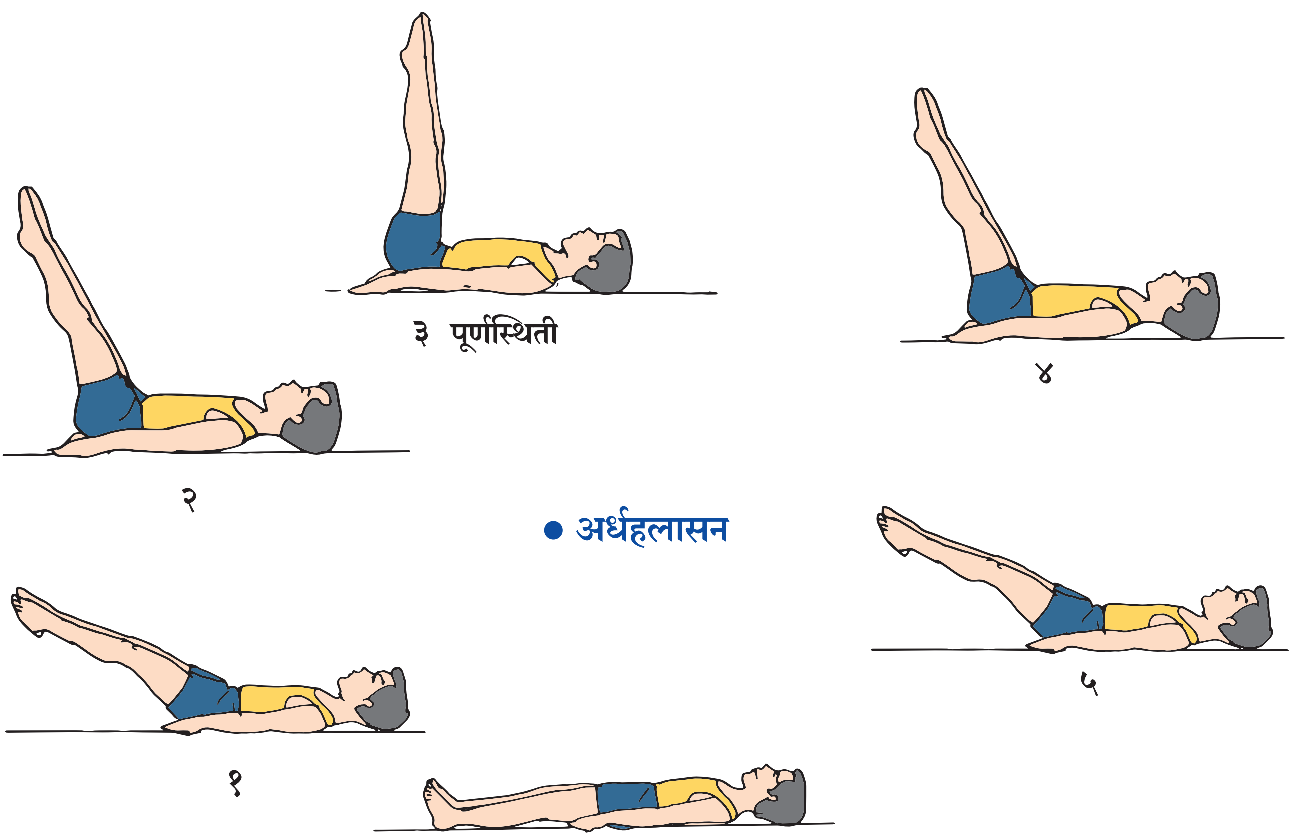
(४) सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु ।
सर्वे सन्तु निरामया : ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चित दुःखमाप्नुयात् ।।

अर्थ – सर्व जण सुखी असोत. सर्व जण आरोग्यदायी राहोत.
सर्व जण समाधानी, संतुष्ट असोत. कोणालाही दुःख असू नये.

५.३ आसने

• सुखासन

• अर्धहलासन

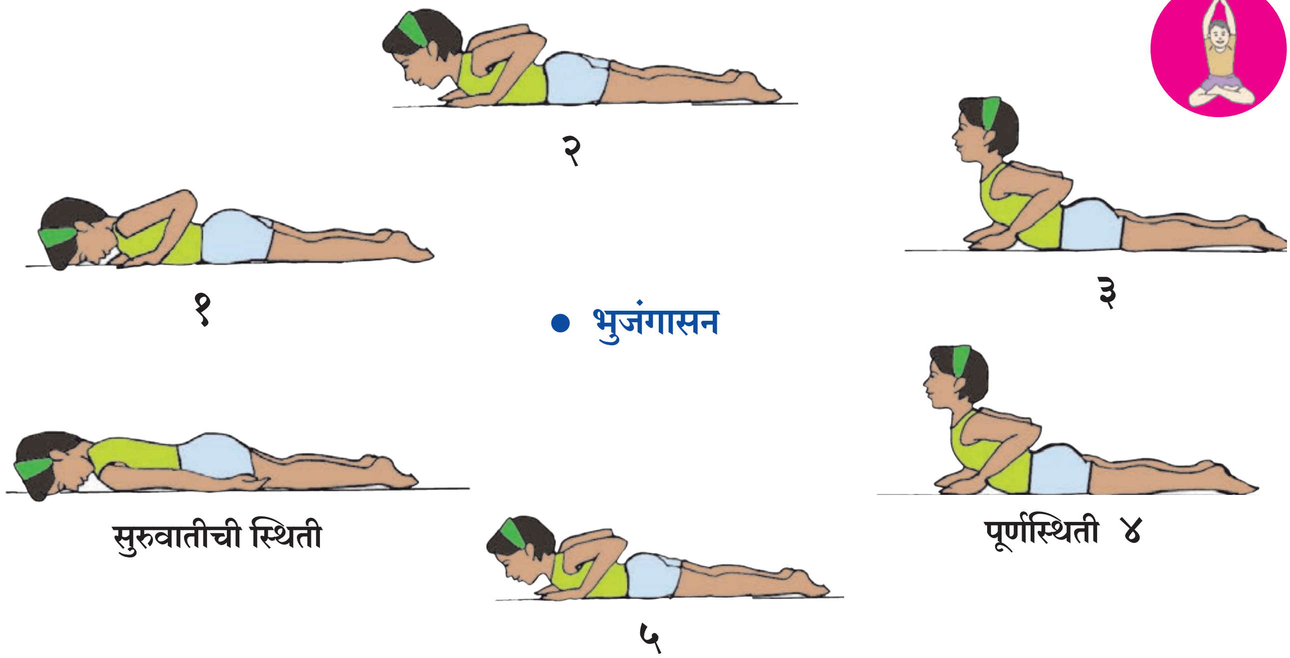


स्वयंमूल्यमापन

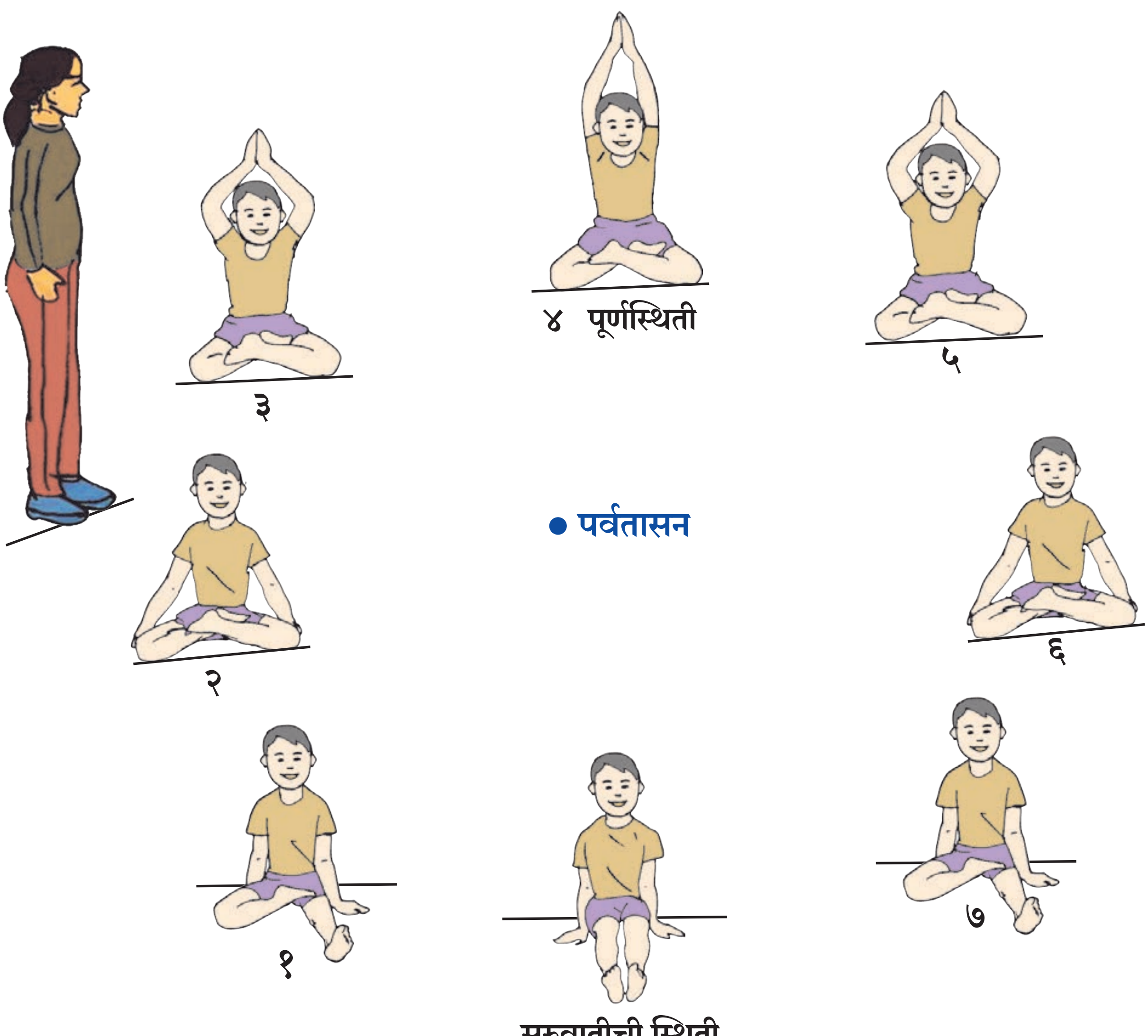
• अर्धहलासन करताना शरीराच्या कोणत्या भागावर ताण जाणवला ते ✓ या खुणेने दर्शवा.

पोटावर ☐ पाठीवर ☐ कमरेवर ☐ पायांवर

भुजंगासन

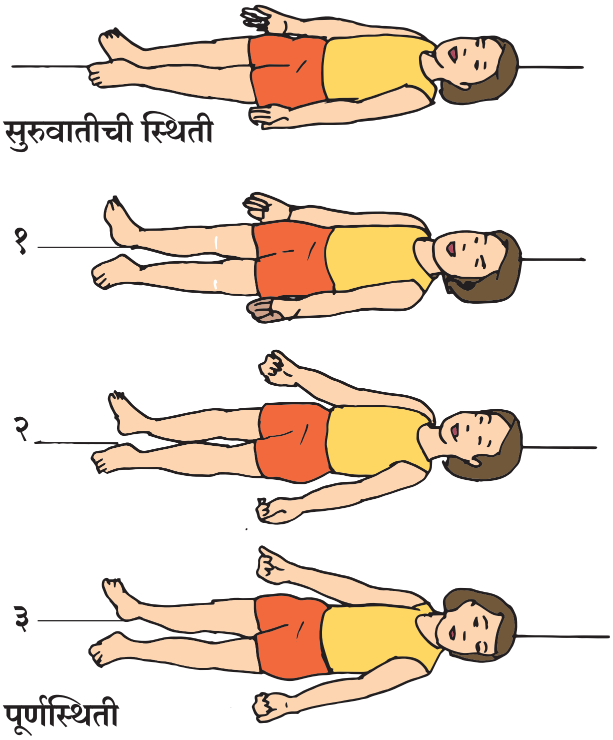


पर्वतासन



- **ताडासन**

- **शवासन**



५.४ श्वसनाच्या स्तरावर : प्राणायामाची पूर्वतयारी

- **शांत बसणे**

सुखासनात किंवा कोणत्याही सहज स्थितीत बसावे. डोळे बंद करावे. या स्थितीत सुरुवातीला दोन ते तीन मिनिटांपर्यंत शांत बसावे.

यामुळे शरीर व मन शांत होण्यास आणि एकाग्रता वाढण्यास मदत होते.

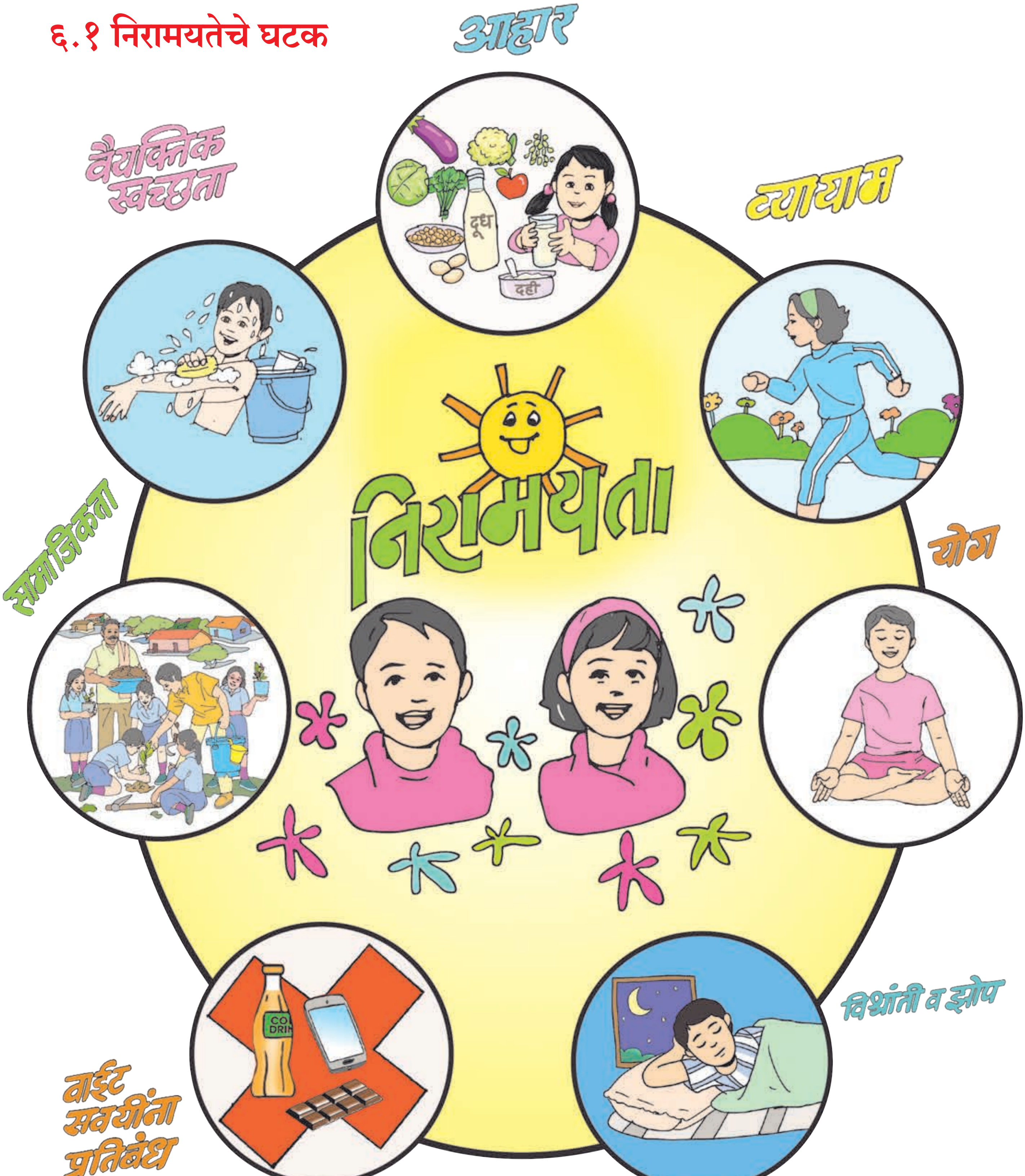
- **छाती फुगवत नाकाने सावकाश श्वास घेणे व सोडणे**
- मांडी घालून शांत बसावे. डोळे बंद करावे.
- सावकाश छाती फुगवत नाकाने लांब किंवा दीर्घ श्वास घ्यावा.
- सावकाश उच्छ्वास करावा.
- ही कृती दहा वेळा करावी म्हणजे एक आवर्तन पूर्ण होते.

- **पोट फुगवत नाकाने सावकाश श्वास घेणे व सोडणे**
- मांडी घालून शांत बसावे. डोळे बंद करावे.
- सावकाश पोट फुगवत नाकाने लांब किंवा दीर्घ श्वास घ्यावा.
- सावकाश उच्छ्वास करावा.
- ही कृती दहा वेळा करावी म्हणजे एक आवर्तन पूर्ण होते.

शिक्षकांसाठी

- आसनाच्या अंतिम स्थितीसाठी आग्रही राहावे मात्र विद्यार्थ्याकडून जबरदस्तीने करून घेऊ नये.
- विशेष गरजा असलेल्या मुलांकडून सहज जमतील अशीच आसने करून घ्यावीत.
- गरजेनुसार आधार द्यावा व मदत करावी.

६.१ निरामयतेचे घटक



६.२ आरोग्य

- **वैयक्तिक स्वच्छता**

१. हात, पाय, चेहरा स्वच्छ धुवावे. २ स्वच्छतेमुळे जंतू, विषाणू व धूळ यांपासून बचाव होतो.
३. शरीर व मन ताजेतवाने व प्रसन्न राहाते. ४.आत्मविश्वास वाढतो.
५. शिस्त लागते व स्वावलंबित्व येते.

- **आहार**

**मुखी घास घेता करावा विचार
कशासाठी हे अन्न मी सेविणार
माझिया हातुनि घडो लोकसेवा
म्हणोनि मिळावी मला शक्ती देवा**

काहीही खाताना व जेवताना तोंड बंद ठेवावे. तसेच खाताना तोंडाचा आवाज करू नये.

- **व्यायाम :** दररोज सकाळी अथवा संध्याकाळी एक तास मैदानावर खेळावे/व्यायाम करावा.

- **विश्रांती व झोप**

६.३ क्रीडांगण विषयक सवयी व स्वच्छता

खेळण्यापूर्वी मैदान स्वच्छ करावे, त्यावर पाणी मारावे व मग खेळावे.

स्वयंमूल्यमापन

- तुमच्या चांगल्या सवयी लिहा.

६.४ पोशाख

खेळासाठी योग्य पोशाख घालावा म्हणजे हालचाली सहज व सुलभ होतील.

६.५ क्रीडासाहित्य

क्रीडासाहित्याच्या खोलीत क्रीडासाहित्य नीटनेटके ठेवावे.

६.६ क्रीडांगणावरील सुरक्षितता

- क्रीडांगणावर असलेले गोल पोस्टस्, खो-खोचे खांब, उडीचा खड्डा, इतर साहित्य यांसारखे अडथळे लक्षात घ्यावे.
- पोहोण्याच्या तलावाजवळ शिक्षकांशिवाय जाऊ नये.
- खेळताना मुलींनी हातांत बांगड्या व कानांत डूल घालू नये. केसांत क्लिप्स किंवा पिना लावू नयेत. तसेच केस मोकळे सोडू नयेत.
- क्रीडांगणावर इजा झाल्यास ताबडतोब शिक्षकांना सांगावे.
- कडक उन्हात मैदानावर जाऊ नये.
- उपाशीपोटी मैदानावर खेळायला जाऊ नये.

६.७ प्रथमोपचार

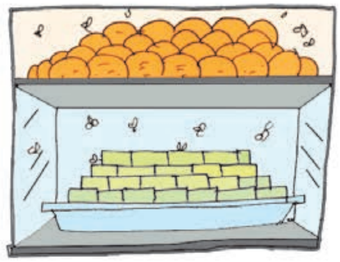
प्रथमोपचार पेटी मैदानाच्या जवळ असावी.

- **प्रथमोपचार पेटीतील साहित्य**

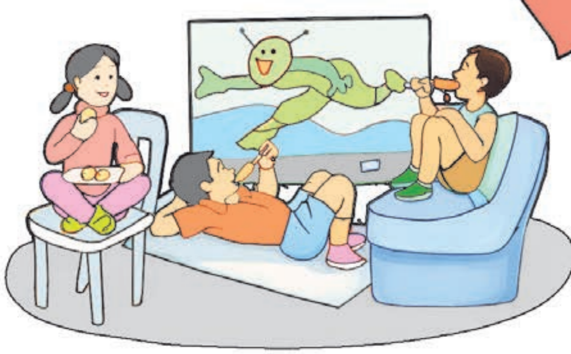
कापूस,
बँड एड,
बँडेज, वेदनाशामक
गोळ्या व मलम,
डेटॉल

६.८ वाईट सवयींना प्रतिबंध

शीतपेये पिणे.


खूप मिठाई खाणे.

मोबाईल बघत खाणे. (screen time)


झोपून व खाताना टी.व्ही. बघणे.

उघड्यावरील पदार्थ खाणे.

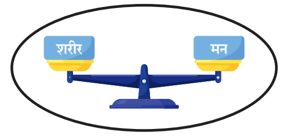
६.९ स्पर्शाची जाण

शाळेत अथवा शाळेबाहेर जर कोणी विनाकारण अंगाला कोठेही हात लावत असेल, तर त्याला तोंडी विरोध करा, तिथून निघून जा आणि पालकांना अथवा शिक्षकांना ताबडतोब सांगा.

शिक्षकांसाठी

- स्पर्शाची जाण संदर्भात विद्यार्थ्यांना दृष्यसंकेत, सादरीकरण व संबंधित लघुपट यांचा उपयोग करावा.

विभाग ७ : स्वयंमूल्यमापन



मुलांनो हे करून पाहा आणि स्वत:शीच तुलना करा.

अ.क्र.	घटक	ऑगस्ट	नोव्हेंबर	फेब्रुवारी	मे
१	**माझे वजन**	---- कि.ग्रॅ.	---- कि.ग्रॅ.	---- कि.ग्रॅ.	---- कि.ग्रॅ.
२	**माझी उंची**	---- सें.मी.	---- सें.मी.	---- सें.मी.	---- सें.मी.
३	**उभ्याने उंच उडी मारणे**	---- सें.मी.	---- सें.मी.	---- सें.मी.	---- सें.मी.
४	**क्रिकेट/टेनिस बॉल थ्रो**	---- मीटर	---- मीटर	---- मीटर	---- मीटर
५	**सलग तीन पावले लंगडी घालून कापलेले अंतर**	---- मीटर	---- मीटर	---- मीटर	---- मीटर
६	**३० सेकंदांमध्ये चेंडूचे टप्पे मोजणे (ड्रिबल)**	---- टप्पे	---- टप्पे	---- टप्पे	---- टप्पे
७	**संतुलित आहाराविषयी जागरूकता**	कडधान्ये ☐ फळे ☐ पालेभाज्या ☐ मांस ☐ अंडी ☐ दूध ☐ दुग्धजन्य पदार्थ ☐	कडधान्ये ☐ फळे ☐ पालेभाज्या ☐ मांस ☐ अंडी ☐ दूध ☐ दुग्धजन्य पदार्थ ☐	कडधान्ये ☐ फळे ☐ पालेभाज्या ☐ मांस ☐ अंडी ☐ दूध ☐ दुग्धजन्य पदार्थ ☐	कडधान्ये ☐ फळे ☐ पालेभाज्या ☐ मांस ☐ अंडी ☐ दूध ☐ दुग्धजन्य पदार्थ ☐
८	**माझ्या सवयी**	रोज आंघोळ ☐ नखे काढणे ☐ लवकर उठणे ☐ नियमित अभ्यास ☐ नियमित खेळ ☐ पुरेशी विश्रांती व झोप ☐	रोज आंघोळ ☐ नखे काढणे ☐ लवकर उठणे ☐ नियमित अभ्यास ☐ नियमित खेळ ☐ पुरेशी विश्रांती व झोप ☐	रोज आंघोळ ☐ नखे काढणे ☐ लवकर उठणे ☐ नियमित अभ्यास ☐ नियमित खेळ ☐ पुरेशी विश्रांती व झोप ☐	रोज आंघोळ ☐ नखे काढणे ☐ लवकर उठणे ☐ नियमित अभ्यास ☐ नियमित खेळ ☐ पुरेशी विश्रांती व झोप ☐
पालक स्वाक्षरी →					

स्वयंमूल्यमापन तक्ता

घटक	महिना					
मी घातलेले सूर्यनमस्कार	**जून**	**जुलै**	**ऑगस्ट**	**सप्टेंबर**	**ऑक्टोबर**	**नोव्हेंबर**
मी मारलेल्या दोरीवरच्या उड्या	**डिसेंबर**	**जानेवारी**	**फेब्रुवारी**	**मार्च**	**एप्रिल**	**मे**

सूचना

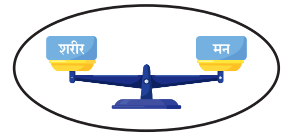
विद्यार्थ्यांसाठी

- पृष्ठ ८६ वरील घटकांचे पालन करा.
- सर्व बाबी आपल्या पालकांच्या निदर्शनास आणून द्या.
- सर्व बाबींच्या योग्य नोंदी करा.
- मागील घटकांचे मूल्यमापन करताना सहकारी/शिक्षक/पालक यांची मदत घ्या.
- स्वत:चे मोजमाप मित्राला करायला सांगा व मित्राचे मोजमाप तुम्ही करा.
- क्रमांक ३ ते ६ मधील कृतींची स्वत:च्याच कार्यमानाशी तुलना करा व वाढ झाली की नाही हे पाहा.
- क्रमांक ७ व ८ मधील कृतींमध्ये सातत्य आहे किंवा नाही हे तपासा.

शिक्षकांसाठी

- वरील घटकांचे योग्य प्रकारे मूल्यमापन होते की नाही हे तपासावे.
- विद्यार्थ्यांना मूल्यमापनासाठी प्रेरित करावे.
- आवश्यक तिथे मार्गदर्शन करावे.
- शारीरिक शिक्षणाचे मूल्यमापन करताना पुढील पायऱ्यांचा विचार करावा.
- सुरुवातीला प्रात्यक्षिकांचा दर्जा पाहून विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापन करावे. त्यासाठी विद्यार्थी मैदानावर कृती करत असताना, सराव करताना व खेळ खेळताना निरीक्षण करावे.
- प्रात्यक्षिके करताना विद्यार्थ्यांचा स्वभाव व नीतिमूल्ये यांचे देखील मूल्यमापन करावे.
- लेखी परीक्षेतून पुढील बाबी तपासाव्या उदा; आपले शरीर व त्याची वाढ आणि विकास जाणून घेणे, खेळांच्या नियमांची व स्पर्धांची माहिती घेणे.
- मुलाचे ज्ञान व आकलन तपासण्यासाठी इतर साधनांचा वापर करावा जसे अभिलेख व स्वयंमूल्यमापन.
- मुलांचा सहभाग (किती जण मैदानावर येतात)
- पोषाख व बूट
- योग्य प्रास्तविक हालचाली
- निकोप स्पर्धा
- विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी मूल्यमापनाचे निकष शिक्षकांनी ठरवावे.

पालकांसाठी



- पाल्य त्याच्या मूल्यमापनाच्या नोंदी नियमितपणे करतो आहे की नाही ते पाहावे.
- पालकांनी योग्य तिथे मार्गदर्शन करावे.
- पाल्याच्या चांगल्या/वाईट सवयींकडे लक्ष द्यावे.
- पालकांनी आपल्या मुलांच्या प्रगतीसाठी शिक्षकांशी चर्चा करावी.
- विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांच्या पालकांनी आपला पाल्य सर्व उपक्रमात सहभागी होत आहे याकडे लक्ष ठेवावे.
- घरी उपक्रम करून घेणे शक्य असल्यास करून घ्यावेत.
- शाळेव्यतिरिक्त इतर ठिकाणी उपक्रमांत सहभाग घेण्यास प्रोत्साहन द्यावे.

२१व्या शतकामध्ये पालक आणि पाल्य यांना अनेकविध क्षेत्रांतील संधींची माहिती संगणकाच्या एका क्लिकवर उपलब्ध होत आहे. त्यानुसार पालक आपल्या पाल्याच्या भवितव्याच्या दृष्टीने नियोजन करत आहेत. शारीरिक व मानसिक विकासासाठी पाल्याचा आहार, विहार व आरोग्यविषयक सवयी यांकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. पाल्याच्या वाढीच्या वयामध्ये त्यांना योग्य ती दिशा देणे व मार्गदर्शन करणे गरजेचे आहे. पालकांनी आवर्जून लक्षात घ्यावे, की दररोजच्या शारीरिक हालचालींमुळे शरीरात तयार होणाऱ्या ऊर्जेचा योग्य तऱ्हेने विनियोग होतो. खेळाडूवृत्ती बनते, कोणत्याही गोष्टीकडे बघण्याचा सकारात्मक दृष्टीकोन तयार होण्यास मदत होते, अनेक सामाजिक गुण अंगी बाणले जातात, शिस्त लागते. मन आनंदी व उत्साही राहते आणि या सर्व बाबी आयुष्यात यशस्वी होण्यासाठी गरजेच्या असतात. आपली आवड पाल्यावर लादण्यापेक्षा त्याची आवड, कुवत आणि मानसिकता लक्षात घेऊन, त्याला योग्य संधी व अनुकूल वातावरण उपलब्ध करून द्यावे.

आपल्या पाल्याच्या सर्वांगीण विकासासाठी शारीरिक शिक्षण हा विषय आहे. हे पालकांनी लक्षात घ्यावे. पाल्याकडून शारीरिक शिक्षणातील विविध उपक्रम करून घेण्याबाबतचे योग्य मार्गदर्शन शारीरिक शिक्षण व निरामयता या पाठ्यपुस्तकात पालकांना मिळू शकेल. दररोज नियमित व्यायाम करण्याने व दिलेल्या विविध उपक्रमांत सहभागी होण्याने पाल्याच्या सर्वांगीण विकासास मदत होणार आहे. तसेच आरोग्य टिकवण्यासाठी कृतिशील जीवनशैली अंगीकारणे आवश्यक आहे ही गोष्टदेखील त्यांना समजणार आहे.

पालकांसाठी

- तुमच्या पाल्याच्या चांगल्या सवयी कोणत्या ते लिहा.

- तुमच्या पाल्याच्या कोणत्या सवयीमुळे आरोग्य बिघडू शकते ते लिहा.

- तुमच्या पाल्यामध्ये कोणकोणत्या आरोग्यविषयक सवयींमध्ये बदल झालेला दिसून आला.

विभाग ८ : परिशिष्टे

८.१ विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी

प्रकरणातील मुद्दे

उदाहरणादाखल कृती

१. ताकद व दमदारपणा कमी असणाऱ्यांसाठी

२. समन्वय कमी असणाऱ्यांसाठी

३. तोल व चपळता कमी असणाऱ्यांसाठी

४. बोधात्मक व आकलनात्मक अडचण असणाऱ्यांसाठी

ज्या विद्यार्थ्यांमध्ये काही शारीरिक किंवा वर्तनातील कमतरता आढळून येतात, त्या विद्यार्थ्यांच्या विशेष गरजा असतात. ते विद्यार्थी सर्वसामान्य शिक्षण प्रवाहात शिकत असताना त्यांच्या कमतरतेचा बाऊ न करता त्यांचा आत्मविश्वास व जगण्यातील आनंद वाढवण्यासाठी त्यांना शारीरिक शिक्षणातील विविध उपक्रमांत सामावून घेता येते. या विद्यार्थ्यांना सामावून घेताना त्यांच्या कमतरतेचा प्रकार, कमतरतेचे प्रमाण इत्यादी बाबींचा विचार करावा.

उदाहरणादाखल कृती

ताकद व दमदारपणा कमी असणाऱ्यांसाठी

- पायात दोष असल्यास विद्यार्थ्यांना चेंडू रिंगमधून टाकण्यासाठी अंतर व उंची कमी करून संधी उपलब्ध करून देता येते.
- फटकावण्यास वापरात येणारे साहित्य वजनात कमी करून किंवा लांबी व रुंदीत कमी करून वापरण्यास देता येऊ शकते.
- रूपांतरित खेळ सोप्या नियमांद्‌वारे खेळवता येऊ शकतात.

समन्वय कमी असणाऱ्यांसाठी

- समन्वय कमी असणाऱ्या विद्यार्थ्यांना हवेतून येणाऱ्या वस्तूचे भय वाटते. त्यासाठी त्यांना संरक्षणात्मक साधने वापरायला लावून सहभाग वाढवता येतो.
- अचूकतेवर कमी भर देऊन, ताकदीवर भर देणाऱ्या कृतींचा समावेश करत येतो. उदा. चेंडूचे टप्पे टाकणे, चेंडू फेकणे इत्यादी.

- डॉजबॉलमध्ये खेळाडूला अचूक चेंडू मारणे शिकण्यासाठी सुरुवातीला भिंतीवर विशिष्ट ठिकाणी (लक्ष्यावर) चेंडू मारायला सांगून सराव द्यावा. त्यानंतर प्रत्यक्ष खेळाचा सराव द्यावा.

तोल व चपळता कमी असणाऱ्यांसाठी

- ज्यावर तोल सांभाळायचा आहे, त्याच्या आधाराची जाडी व रुंदी वाढवून किंवा कमी करून कृती घेता येते. उदा. फळीवरून चालणे, पायऱ्यांवरून चालणे इत्यादी.
- जास्तीतजास्त शरीरावयव जमिनीला स्पर्श करतील अशा कृती करून घेता येतात. उदा. साइड रोल, हातांवर व पायांवर चालणे इत्यादी.
- फरशी गुळगुळीत नसावी.कॉयर मॅटवर विविध हालचाली करून घ्याव्यात. उदा. उड्या मारणे, रोल करणे इत्यादी.
- सहकाऱ्याचा आधार जास्तीतजास्त राहील अशा पद्धतीच्या कृतींचा समावेश करता येतो. उदा. जोडीदाराबरोबर करायचे विविध व्यायाम.

बोधात्मक व आकलनात्मक अडचण असणाऱ्यांसाठी

- सोप्या पद्धतीच्या कृतींवर जास्तीतजास्त भर द्यावा. उदा. साहित्याची ने-आण व वाटप करणे, वर्गीकरण करणे, विविध प्रकारचे चेंडू हाताळणे, कवायतींचे सोपे प्रकार करणे इत्यादी.
- अधिकाधिक सुटसुटीत सूचना देऊन सावकाश करण्यात येणाऱ्या कृतींवर भर देण्यात यावा. उदा. ठरावीक अंतर चालणे, चेंडू पास करणे, लटकणे. इत्यादी.
- दैनंदिन अध्यापनात विचार करून त्यांना सामावून घेता येते. तासिकेतच त्यांच्या कमतरतेचा विचार करून त्यांना वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्यांच्या कामांमध्ये सहभागी करून घेतल्यास त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल. त्यासाठी फार वेगळा वेळ देण्याची गरज नाही. उदा., पायाच्या हालचाली करता येत नसणाऱ्या विदयार्थ्यांस वेळाधिकारी, गुणलेखक इत्यादी बनण्याची जबाबदारी देता येते. तसेच हाताने खेळण्याच्या खेळांत त्यांना सामावून घेता येते. उदा., कडीत चेंडू टाकणे, फेकणे, झेलणे इत्यादी. दृष्टिदोष असणाऱ्या विद्यार्थ्यांना निष्क्रिय न ठेवता त्यांना इतरांबरोबरच कल्पकतेने कार्यरत ठेवावे. त्यांच्या सुरक्षिततेची काळजी घ्यावी. त्यांना साहाय्यक देऊन आवाज करणारा चेंडू अथवा इतर साहित्य वापरून विविध खेळ घ्यावे व कृतिशील ठेवावे.

कमतरता असणारे अवयव व त्यांची तीव्रता, त्या विद्यार्थ्यांची मानसिकता इत्यादी बाबी लक्षात घेऊन उपक्रम घ्यावेत. इतर सामान्य विद्यार्थ्यांना अशा मुलांना सामावून घेण्यास सांगावे. चिडवणे, त्रास देणे हे प्रकार होणार नाहीत याची दक्षता घ्यावी.

८.२ तासिका घेण्याची पद्धत

१. उत्तेजक हालचाली – ५ मिनिटे
२. शिकण्याचा भाग – २० मिनिटे
३. उपक्रम – ५ मिनिटे

विद्यार्थी एकत्रित झाल्यावर उत्तेजक हालचालींना सुरुवात करावी. यामध्ये आजारी असलेल्या विद्यार्थ्यांना बाजूला बसून निरीक्षण करण्यास सांगावे. शारीरिकदृष्ट्या सक्षम नसलेल्या विद्यार्थ्यांना त्यांच्या योग्यतांनुसार साधे, सोपे व्यायामप्रकार किंवा खेळ द्यावे. एखाद्या विद्यार्थ्याला कायमस्वरूपी आजार असेल आणि जर तो व्यायाम करू शकत असेल, तर त्याला झेपेल अशाच कृती करण्यास परवानगी द्यावी. त्यानंतर पुढीलप्रमाणे तासिका घ्यावी.

१. उत्तेजक हालचाली

प्रत्येक तासिकेची सुरुवात नेहेमी उत्तेजक हालचालींनी करावी. त्यामुळे पुढील व्यायाम करण्यासाठी शरीर तयार होते. तसेच अवयवांना मुरगाळणे, लचकणे, झटका बसणे इत्यादींसारख्या इजा होत नाहीत. उत्तेजक हालचालींसाठी ५ मिनिटांचा वेळ ठेवला आहे. तेवढ्या वेळात लवचीकपणाचे, ताणण्याचे इत्यादी व्यायामप्रकार करून घ्यावे. शेवटी सूर्यनमस्कार घ्यावेत.

२. शिकण्याचा भाग

शारीरिक क्षमता विकसित होण्यासाठी हस्तपुस्तिकेत दिलेले विशिष्ट व्यायामप्रकार किंवा नियोजनाप्रमाणे एकादा उपक्रम किंवा खेळ या भागात शिकवणे अपेक्षित आहे.
विद्यार्थ्यांची कुवत व उपलब्ध वेळ यांचा विचार करावा. समजा नियोजित वेळेत दोन व्यायाम प्रकार शिकवून सराव पूर्ण होत नसल्यास शिकवण्यासाठी असलेल्या उपक्रमातील कौशल्यांचे किंवा प्रकारांचे नियोजन करावे व शिकवावे.

३. उपक्रम

पाठ्यपुस्तकात विविध प्रकारचे उपक्रम, लघुखेळ, शर्यती दिल्या आहेत. या उपक्रमांतून सर्व क्षमता एकत्रितरीत्या साध्य होतात, म्हणून त्यातील एखादा उपक्रम तासिकेच्या शेवटच्या पाच मिनिटांत घ्यावा म्हणजे मुलांचे मनोरंजन होईल व पुढील तासिकांसाठी मुले ताजीतवानी होतील.

८.३ अध्यापन व मूल्यमापनासाठी तासिकांचे नियोजन (शिक्षकांसाठी)

विद्यार्थ्यांना द्यायची माहिती	तासिका क्रमांक
वैयक्तिक स्वच्छतेबद्दल सांगणे.	१,१०,१८
योग्य आहाराबद्दल माहिती देणे.	२,११,१९
रोज व्यायाम करण्यास सांगणे.	३,१२,२०
पुरेशी विश्रांती व झोप घेण्यास सांगणे.	४,१३,२१
वाईट सवयींपासून दूर राहण्यास सांगणे.	५,१४,२२
परिसर स्वच्छ ठेवण्याबद्दल सांगणे.	६,१५,२३
क्रीडांगणावरील सुरक्षिततेविषयी सांगणे.	७,१६,२४
प्रथमोपचाराबददल माहिती देणे.	८,१७,२५
स्पर्शाबददल माहिती देणे.	९,१८,२६
विद्यार्थ्यांकडून घ्यायची माहिती	**तासिका क्रमांक**
वैयक्तिक स्वच्छतेबाबत	२७,३४,४१,४८,५५,६२,६९,७६ ८३, ९०, ९७,१०४,१११,११८,१२५,१३२,१३९,१४६
रोजच्या आहाराबाबत	२८,३५,४२,४९,५६,६३,७०,७७,८४,९१,९८ ,१०५,११२,११९,१२६,१३३,१४०,१४७
रोजच्या व्यायामाबाबत	२९,३६,४३,५०,५७,६४,७१,७८,८५,९२,९९ १०६,११३,१२०,१२७,१३४,१४१,१४८
झोप व विश्रांती संबंधी	३०,३७,४४,५१ ५८,६५,७२,७९,८६,९३,१००, १०७,११४,१२१,१२८,१३५,१४२,१४९,
शीतपेयांच्या व अति गोड पदार्थांच्या सेवनाबाबत	३१,३८,४५,५२,५९,६६,७३,८०,८७,९४,१० १,१०८,११५,१२२,१२९,१३६,१४३,१५०
परिसर स्वच्छतेबाबत	३२,३९,४६,५३,६०,६७,७४,८१,८८,९५,१० २,१०९,११६,१२३,१३०,१३७,१४४
सहेतूक अयोग्य स्पर्शाबाबत	३३,४०,४७,५४,६१,६८,७५,८२,८९,९६,१० ३,११०,११७,१२४,१३१,१३८,१४५

८.३ अध्यापनासाठी व मूल्यमापनासाठी तासिकांचे नियोजन (शिक्षकांसाठी)

उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	तासिका क्रमांक	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	उपक्रम (१०मिनिटे)
	विभाग क्रमांक, व्यायाम प्रकारचा अनुक्रम		उपक्रम क्रमांक व उपक्रमातील प्रकार
✲ प्रत्येक तासिकेच्या सुरुवातीला पूर्वतयारी म्हणून ५ मिनिटांपर्यंत कोणत्याही हालचाली करून घ्याव्यात. उदा. जागच्याजागी उडया मारणे, धावणे, लवचीकपणाचे व्यायाम प्रकार, ताणण्याचे व्यायाम प्रकार इत्यादी व शेवटी सूर्यनमस्कार घ्यावेत	१	१.१.१ , ३.१.१,	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ,पारंपरिक खेळ ,स्वरचित खेळ,शिथिलीकरण'
	२	२.१.१ ३.१.१	
	३	३.१.२, ३.१.६	
	४	४.१.१.१	
	५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	६	१.१.२	"पूरक खेळ , मनोरंजनात्मक खेळ ,शर्यतीचे खेळ , द्वंद्व खेळ ,पारंपरिक खेळ ,स्वरचित खेळ,शिथिलीकरण "
	७	२.१.२	
	८	३.१.३ ,३.१.७	
	९	४.१.१.२	
	१०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
✲ज्या दिवशी वजनाचे व उंचीचे मापन करायचे आहे त्या दिवशी उत्तेजक हालचाली व व्यायाम घेऊ नयेत. व शेवटी सूर्यनमस्कार घ्यावेत	११	३.१.४	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	१२	१.१.३	
	१३	२.१.३	
	१४	४.१.१.३	
	१५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१६	३.१.५, ३.१.८	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	१७	४.१.१.३अ	
	१८	१.१.४	
	१९	२.१.४	
	२०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	२१	४.१.१.३ ब	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	२२	४.३.१	

उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	तासिका क्रमांक	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	उपक्रम (१०मिनिटे)
	विभाग क्रमांक, व्यायाम प्रकारचा अनुक्रम		उपक्रम क्रमांक व उपक्रमातील प्रकार
✻Y= योग योग अभ्यासाच्या तासिकेला उत्तेजक हालचाली घेऊ नयेत.	२३	४.३.२	
	२४	१.१.५	
	२५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	२६	२.१.५	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	२७	४.१.१.४	
	२८	१.१.७	
	२९	२.२.१	
	३०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	३१	४.१.२.१अ	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	३२	१.२.१	
	३३	२.२.२	
✻ प्रत्येक तासिकेच्या सुरुवातीला पूर्वतयारी म्हणून ५ मिनिटांपर्यंत कोणत्याही हालचाली करून घ्याव्यात. उदा. जागच्याजागी उडया मारणे, धावणे, लवचीकपणाचे व्यायाम प्रकार, ताणण्याचे व्यायाम प्रकार इत्यादी व शेवटी सूर्यनमस्कार घ्यावेत	३४	४.३.३	
	३५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	३६	१.२.२	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	३७	२.२.३	
	३८	४.१.२.१ब	
	३९	४.२.१	
	४०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	४१	१.२.३	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	४२	२.२.४	
	४३	४.२.४	

उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	तासिका क्रमांक	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	उपक्रम (१०मिनिटे)
	विभाग क्रमांक, व्यायाम प्रकारचा अनुक्रम		उपक्रम क्रमांक व उपक्रमातील प्रकार
❊ज्या दिवशी वजनाचे व उंचीचे मापन करायचे आहे त्या दिवशी उत्तेजक हालचाली व व्यायाम घेऊ नयेत.	४४	४.१.३.	
	४५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	४६	१.२.४	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शीतलीकरण'
	४७	४.१.३.	
	४८	४.२.४	
	४९	१.२.५	
	५०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	५१	२.२.५	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	५२	४.२.४	
	५३	४.१.३.	
	५४	१.२.६ -अ,ब	
	५५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
❊ योग-योग अभ्यासाच्या तासिकेला उत्तेजक हालचाली घेऊ नयेत.	५६	४.२.३	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	५७	४.१.३.	
	५८	४.२.३	
	५९	मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
	६०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	६१	१.२.६ -अ,ब	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	६२	४.२.२	
	६३	४.१.३.	
	६४	४.२.२	
	६५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	६६	१.२.७	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	६७	२.३.१	
	६८	४.१.३.	
	६९	मूल्यमापन	
	७०	प्रार्थना योगाभ्यास, सुखासन	

उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	तासिका क्रमांक	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	उपक्रम (१०मिनिटे)
	विभाग क्रमांक, व्यायाम प्रकारचा अनुक्रम		उपक्रम क्रमांक व उपक्रमातील प्रकार
	७१	४.२.२	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
✻Y= योग योग अभ्यासाच्या तासिकेला उत्तेजक हालचाली घेऊ नयेत.	७२	१.२.८	
	७३	२.३.२	
	७४	४.१.३.	
	७५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	७६	४.३.३	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	७७	१३.१	
	७८	४.१.३.	
	७९	मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
	८०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	८१	४.३.३	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	८२	४.१.३.	
	८३	१.३.२	
	८४	२.३.३	
	८५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	८६	४.३.३	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	८७	४.१.३.	
✻ प्रत्येक तासिकेच्या सुरुवातीला पूर्वतयारी म्हणून ५ मिनिटांपर्यंत कोणत्याही हालचाली करून घ्याव्यात. उदा. जागच्याजागी उडया मारणे, धावणे, लवचीकपणाचे व्यायाम प्रकार, ताणण्याचे व्यायाम प्रकार इत्यादी व शेवटी सूर्यनमस्कार घ्यावेत	८८	१.३.३.	
	८९	मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
	९०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	९१	२.४.१	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	९२	४.१.३.	
	९३	४.१.३.	
	९४	१.३.४	
	९५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	

उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	तासिका क्रमांक	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	उपक्रम (१०मिनिटे)
	विभाग क्रमांक, व्यायाम प्रकारचा अनुक्रम		उपक्रम क्रमांक व उपक्रमातील प्रकार
	९६	४.१.३.	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	९७	४.२.१	
*ज्या दिवशी वजन व उंचीचे मापन करायचे आहे त्या दिवशी उत्तेजक हालचाली व व्यायाम घेऊ नयेत.	९८	४.३.३	
	९९	मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
	१००	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१०१	१.३.५	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	१०२	२.४.२	
	१०३	४.३.२	
	१०४	४.१.३.	
	१०५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१०६	१.३.६	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	१०७	२.४.३	
	१०८	४.३.२	
	१०९	मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
	११०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१११	४.१.३.	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	११२	१.३.७	
	११३	२.४.३ अ	
	११४	४.३.२	
	११५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	११६	४.१.३.	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	११७	१.३.८	
	११८	४.२.५	

उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	तासिका क्रमांक	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	उपक्रम (१०मिनिटे)
	विभाग क्रमांक, व्यायाम प्रकारचा अनुक्रम		उपक्रम क्रमांक व उपक्रमातील प्रकार
	११९	मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
	१२०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१२१	२.४.३ अ	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	१२२	४.३.२	
	१२३	१.४.१	
	१२४	२.४.३ अ	
	१२५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१२६	४.२.५	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	१२७	४.३.१	
	१२८	१.४.२	
	१२९	मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
✻ योग-योग अभ्यासाच्या तासिकेला उत्तेजक हालचाली घेऊ नयेत.	१३०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१३१	२.४.३ -ब	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	१३२	४.३.१	
	१३३	४.२.५	
	१३४	१.४.३	
	१३५	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१३६	२.४.३ -ब	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	१३७	४.२.५	
	१३८	४.२.६	
	१३९	मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
	१४०	प्रार्थना, योगाभ्यास, सुखासन	
	१४१	१.४.३	'पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्वंद्व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण'
	१४२	२.४.३ क	
	१४३	४.२.५	

	१४४	४.३.१	‘पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्‌वंद्‌व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण’
	१४५	४.२.६	
	१४६	२.४.३ क	
	१४७	४.२.७	‘पूरक खेळ, मनोरंजनात्मक खेळ, शर्यतीचे खेळ, द्‌वंद्‌व खेळ, पारंपरिक खेळ, स्वरचित खेळ, शिथिलीकरण’
	१४८	४.३.१	
	१४९	४.२.७	
	१५०	मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे

प्रिय विद्यार्थी मित्रांनो आणि मैत्रिणींनो,

जर तुम्हांला कोणी अयोग्य रीतीने स्पर्श केल्यामुळे तुम्ही अस्वस्थ झाला असाल, तर तुम्ही अजिबात गप्प बसू नका. अशी घटना घडल्यास, तुम्ही खालील गोष्टी करणे आवश्यक आहे.

१) स्वतःला दोष देऊ नका.

२) तुमचा ज्यांच्यावर विश्वास आहे, त्यांना घडलेल्या घटनेबद्दल सांगा.

३) तुम्ही पोक्सो ई-बॉक्सद्वारे तुमच्या हक्कांच्या संरक्षणासाठी स्थापन केलेल्या राष्ट्रीय आयोगाला देखील कळवू शकता.

जेव्हा तुम्हांला कोणी अयोग्यरीत्या स्पर्श करतो, तेव्हा तुम्हांला वाईट वाटू शकते, तुम्ही गोंधळून जाऊ शकता, तुम्हांला असहाय्य वाटू शकते; पण तुम्हांला 'वाईट' वाटण्याचे काहीच कारण नाही, कारण यात तुमचा दोषच नाही.

हे बटण दाबा.

POCSO हा e-box ncpcr@gov.in या वेबसाईटवर उपलब्ध आहे.

जर तुमचे वय १८ वर्षांपेक्षा कमी असेल. तुम्हांला कोणी त्रास दिला असेल आणि तुम्ही गोंधळलेले असाल, पीडित असाल, तणावात असाल अथवा अशा प्रकारचा त्रास सहन करणारे कोणी मूल तुमच्या माहितीत असेल, तर १०९८ (दहा नऊ आठ) ला संपर्क साधा. त्यामुळे आपले व मित्रांचे जीवन बदलू शकते.

चाइल्ड लाइन १०९८ (दहा नऊ आठ) : ही एक २४ तास टोल फ्री राष्ट्रीय आपत्कालीन फोन सेवा आहे. महिला आणि बालविकास मंत्रालयातर्फे, पीडित मुलांसाठी राबवला जाणारा, चाइल्ड लाइन फाउंडेशनने सुरू केलेला हा उपक्रम आहे.

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

- **विद्यार्थ्यांना चांगला स्पर्श आणि वाईट स्पर्श ओळखण्यासाठी त्यांच्या वयोगटांनुसार शारीरिक आणि भावनिकदृष्ट्या मार्गदर्शन करावे.**

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

शारीरिक शिक्षण व निरामयता
इयत्ता तिसरी (मराठी माध्यम)

(विनामूल्य वितरणासाठी)

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता तिसरी (मराठी माध्यम)