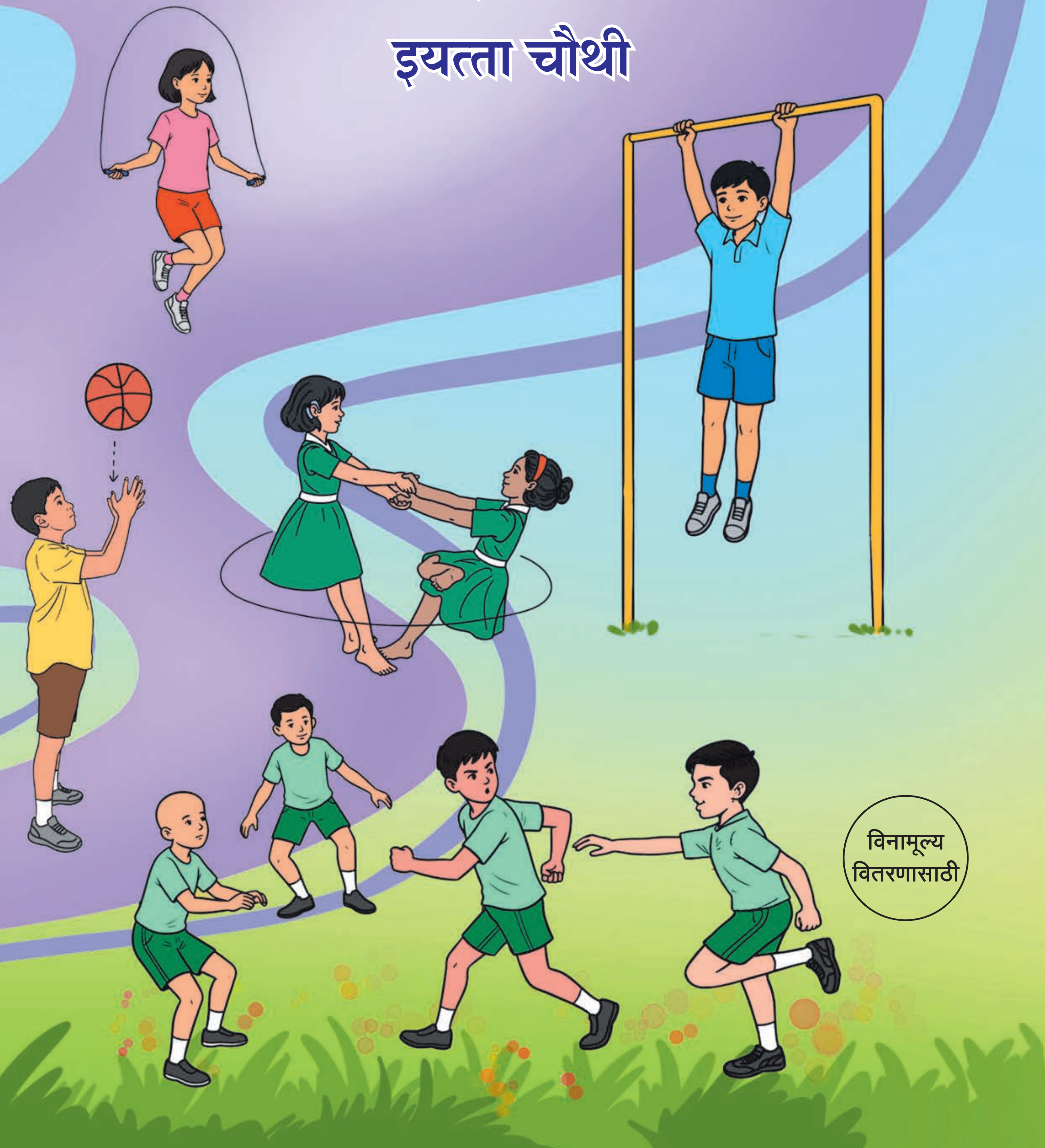
शारीरिक शिक्षण व निरामयता

इयत्ता चौथी



विनामूल्य वितरणासाठी

Tele MANAS
National Tele Mental Health Programme
14416

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 २०२२ पासून 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.

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 चौथी

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

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळाकडे या पुस्तकाचे सर्व हक्क 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.संजय धोपावकर, निमंत्रित सदस्य
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

संयोजक

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

गुणवत्ता समीक्षक

डॉ. विष्णू पेठकर .... (गुणवत्ता परीक्षक)
डॉ. श्रीराम साखळकर .... (गुणवत्ता परीक्षक)
ॲड. मनीष उपाध्ये .... (विधीतज्ज्ञ)
प्रा. कृतिका गंधारे ....(CWSN तज्ज्ञ)

मुखपृष्ठ : श्री. शुभम जिंदे
सजावट : श्री. शुभम जिंदे
अक्षरजुळणी : पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे
कागद : ७० जीएसएम, क्रीमवोव्ह
मुद्रणादेश : N/PB/2026-27/Qty. 53600
मुद्रक : M/s. Shree Printers, Pune

निर्मिती

श्रीमती मिताली शितप
मुख्य निर्मिती अधिकारी

श्री. संदीप अजगावकर
निर्मिती अधिकारी

प्रकाशक

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.

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 चौथीचे 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.४

पुणे
दिनांक : ०९-०५-२०२६
भारतीय सौर दिनांक
वैशाख कृ ७, शके १९४८

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. सर्व विद्यार्थ्यांची वैद्यकीय तपासणी दोन्ही सत्रात करणे आवश्यक आहे.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

१९. 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.

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

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

२२. 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.

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

अभ्यासक्रम ध्येय, अभ्यासक्रम क्षमता आणि अध्ययन निष्पत्ती

अभ्यासक्रम ध्येय CG १ : विविध शारीरिक हालचाली/कृती, खेळ/क्रीडा यांमध्ये सहभागी होण्यासाठी मूलभूत कौशल्यांचा वापर दर्शवणे. उदा. धावणे, उडी मारणे, पकडणे, फेकणे.		
क्षमता (C)	**अध्ययन निष्पत्ती (LO)**	**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.	१-६४ ३ ४७-६४ ४२,७०-७३ १-४० ६४ ४१,४२
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.	३०-४० ३०-३९ ४३-४६
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 व प्रतिस्पर्धी यांबरोबर मैत्रीभाव ठेवतो. 4. क्रीडाकौशल्ये शिकताना व सराव करताना आनंदी व उत्साही राहतो. 5. नियम व शिस्त पाळतो.	१५-४० ४७-६४ ४७-५९ ४७-६४ १-७४
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. लवचीकपणात वाढ होईल असे व्यायाम करतो.	१-४२ ४७-६४ ६८-७०
अभ्यासक्रम ध्येय CG-२ : स्वत: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.	४७-६४ १-६५ ४७-६४
C-2.2 खेळ खेळण्याच्या आधी संघाचे नियम आणि निकष तयार करतो आणि वेळोवेळी त्याचा आढावा घेतो.	1. खेळ खेळताना संघाचे नेतृत्व स्वीकारतो.	५३-५९
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.	७९-८१

C-2.5 खेळ, शारीरिक कृती करताना चांगला आणि वाईट स्पर्श ओळखून आवश्यक तिथे मोठ्यांना सांगतो.	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.	६६
अभ्यासक्रम ध्येय CG-३ : शारीरिक कृतींमध्ये, खेळांमध्ये मनाने एकरूप होणे.		
C-3.1 काही खेळांच्या संज्ञा, मूलभूत स्थिती, नियम, हालचाली स्पष्ट करतो.	1. विविध खेळांबाबत त्यांच्या संज्ञा व प्राथमिक स्वरूपाची तात्त्विक माहिती स्वत:च्या भाषेत सांगतो.	
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.	८२
अभ्यासक्रम ध्येय CG-४ : 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. त्यापूर्वी उंच किंवा लांब उड्या मारणे.)	1. योग्य आहाराच्या सवयी जाणून घेऊन त्या अंगीकारतो प्रयत्न करतो. 2. योग्य सवयी विकसित करतो.	७६

- **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.**

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।।

अनुक्रमणिका

विभाग १ : मूलभूत हालचाली १

१.१ जागेवर करायच्या हालचाली १
१.२ जागा बदलत करायच्या हालचाली २
१.३ साहित्यांसह व सहकाऱ्यासह करायच्या हालचाली ३
१.४ हालचालींमध्ये योग्य शरीरस्थितीची व अवकाशाची जाणीव ५

विभाग २ : विविध व्यायाम ६

२.१ सामान्य व्यायाम ६
२.२ विशेष व्यायाम ७
- ए.बी.सी. ड्रिल्स् ७
- दिशाभिमुखता सराव ९
- ॲथलेटिक्सची पूर्वतयारी १२

२.३ गतिरोध मालिका १५
२.४ व्यायाम मालिका २०
२.५ धाडसी व्यायाम २६
- जाळीवर चढणे उतरणे २६
- मनोरे २७

२.६ तालबद्ध व्यायाम ३०
- एरोबिक्स ३०
- विनासाहित्य कवायत ३२
- स-साहित्य कवायत ३५
- डान्सरसाईज ४०

२.७ भारतीय व्यायाम ४१
- फुगडी ४१
- झिम्मा ४१

२.८ सूर्यनमस्कार ४२

विभाग ३ : कवायत संचलन ४३

३.१ दहिने मुड ४३
३.२ बाँए मुड ४३
३.३ पिछे मुड ४४
३.४ दौडके चल ४४
३.५ दौडके चल मे थम ४५
३.६ दौडके चल मे दहिने मुड ४५
३.७ दौडके चल मे बाए मुड ४५
३.८ दौडके चल मे पिछे मुड ४६

विभाग ४ : विविध खेळ, शर्यती व द्‌वंद्‌वे ४७
४.१ लघुखेळ ४७
४.२ शर्यती ५३
४.३ पूरक खेळ ५९
४.४ द्‌वंद्‌वे ६४
४.५ पाण्याशी समायोजन ६५

विभाग ५ : स्पर्शाची जाण व स्वसंरक्षण ६६

विभाग ६ : योगाभ्यास ६८
६.१ अष्टांगयोग : यम ६८
६.२ योगाभ्यास प्रार्थना ६९
६.३ आसने ७०
६.४ श्वसनाच्या स्तरावर : प्राणायाम पूर्वतयारी ७४

विभाग ७ : निरामयता ७५
७.१ निरामयतेचे घटक ७५
७.२ आरोग्य ७६
- वैयक्तिक स्वच्छता ७६
- आहार ७६
- व्यायाम ७७
- विश्रांती व झोप ७७
- वाईट सवयींना प्रतिबंध ७८

विभाग ८ : क्रीडांगणविषयक ७९
- क्रीडांगणविषयक सवयी व स्वच्छता ७९
- खेळासाठी योग्य पोषाख ८०
- क्रीडासाहित्य ८०
- क्रीडांगणावरील सुरक्षितता ८१
- प्रथमोपचार ८१

विभाग ९ : स्वयंमूल्यमापन ८२
- स्वयंमूल्यमापन तक्ता ८२

विभाग १० : परिशिष्टे ८५
१०.१ विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी ८५
१०.२ नियोजन ८७

स्वच्छता आमची जबाबदारी!

मी आजपासून नेहमी माझे घर, शाळा व परिसर स्वच्छ ठेवीन

दिवसातून दोन वेळेस दात घासणे

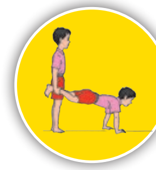
हात धुणे व नखे कापणे

केस कापणे

स्वच्छ गणवेश परिधान करणे

आनंदी राहणे

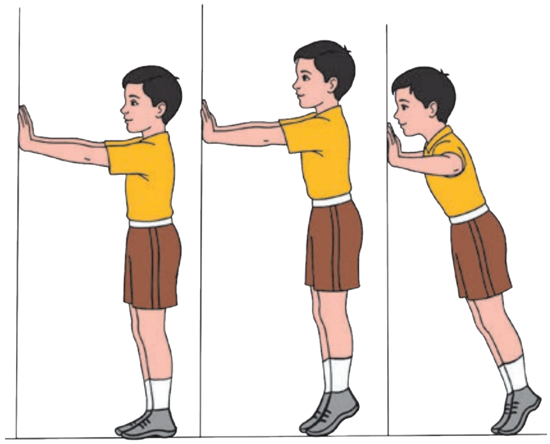
भरपूर पाणी पिणे



विभाग १ : मूलभूत हालचाली

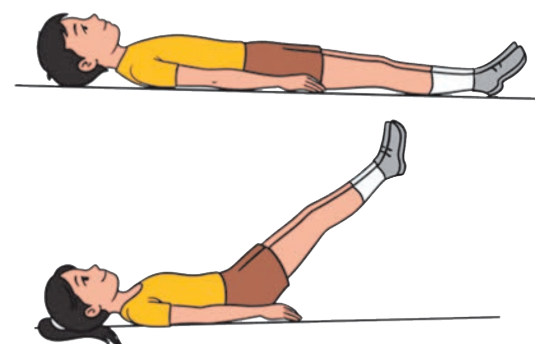
१.१ जागेवर करायच्या हालचाली

वाकणे, वळणे व वळवणे या विविध हालचाली बघा आणि त्या करा.



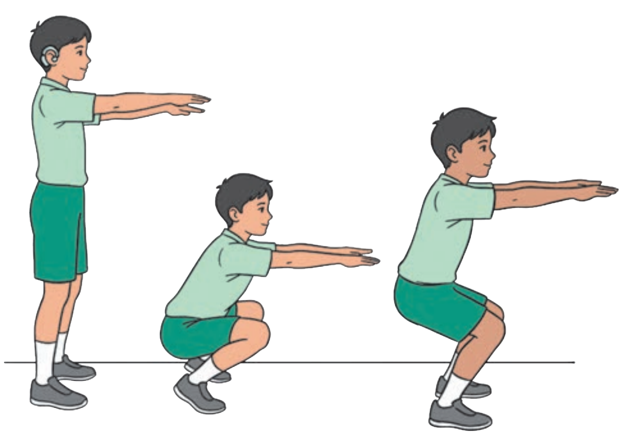
वॉल पुशअप्स्

मॉडिफाईड पुशअप्स्



पाठीवर झोपून दोन्ही पाय वर उचलणे

पोटावर तोल सांभाळणे



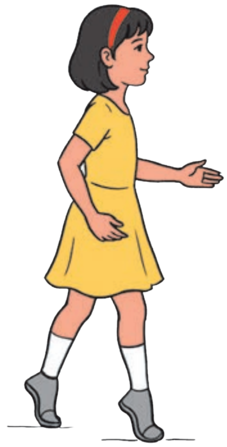
स्क्वॉट स्थिती

उठून उंच उडी मारणे

विद्यार्थ्यांसाठी

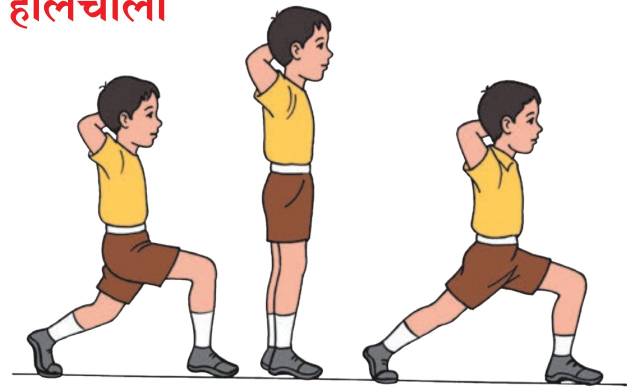
- यातली कोणती हालचाल तुम्हाला सोपी वाटली ते लिहा ----------
- यातली कोणती हालचाल तुम्हाला अवघड वाटली ते लिहा --------------
- याशिवाय याच प्रकारच्या अजून हालचाली तुम्हाला करता येतात का? असल्यास शिक्षकांना करून दाखवा.

१.२ जागा बदलत करायच्या हालचाली



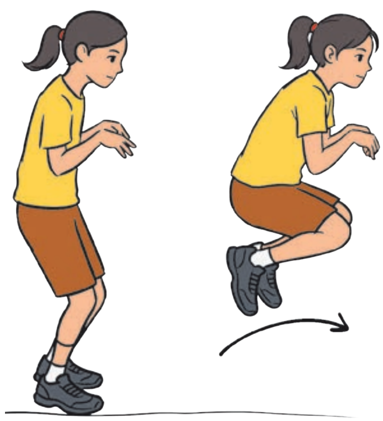
चवड्यांवर चालणे

टाचांवर चालणे



लंज करत चालणे

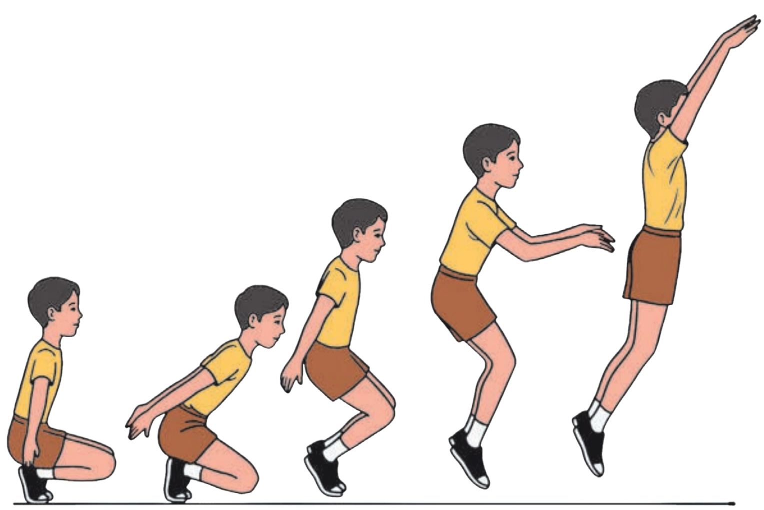
कॅमल वॉक



कांगारू उडी

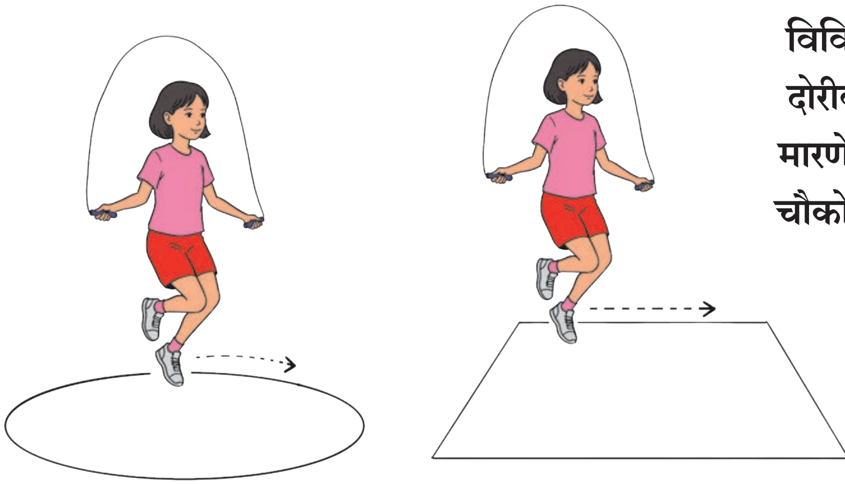
डक वॉक

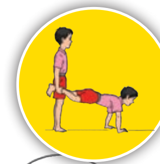
चवड्यांवर बसून उंच व लांब उडी मारणे



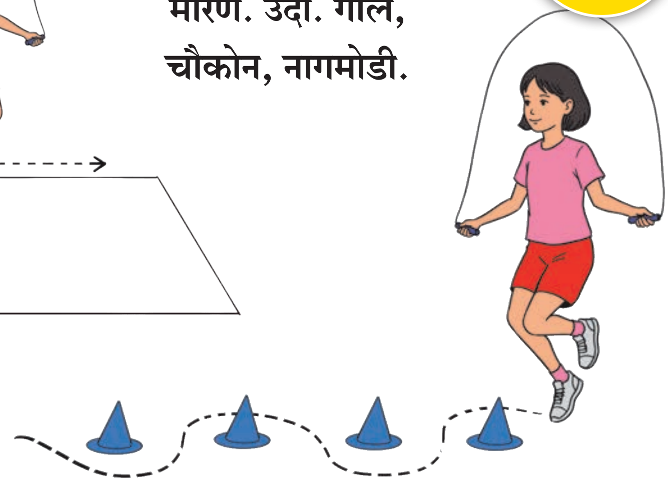
विद्यार्थ्यांसाठी

- कोणत्या हालचालींमध्ये तुम्हाला जास्त तोल सांभाळावा लागला ते लिहा. ----------
- कॅमल वॉक व हँडकार्ट यांपैकी कोणती कृती करताना हातांवर जास्त ताण आला ते लिहा. -------------





विविध आकारांत दोरीवरच्या उड्या मारणे. उदा. गोल, चौकोन, नागमोडी.



१.३ साहित्यांसह व सहकाऱ्यासह करायच्या हालचाली

- साहित्यांसह करायच्या हालचाली

बास्केटबॉल ड्रिबल करणे

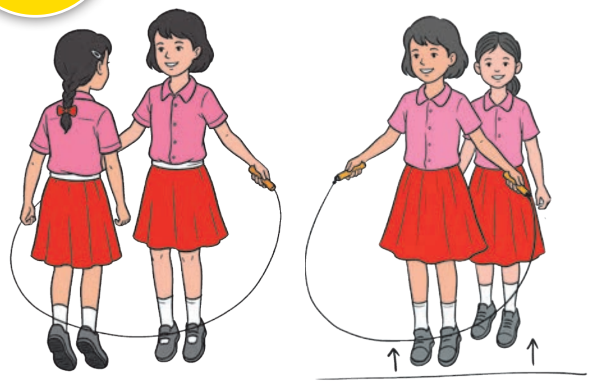
फुटबॉल ड्रिबल करत पुढे जाणे

काठीने चेंडू ढकलत पुढे घेऊन जाणे

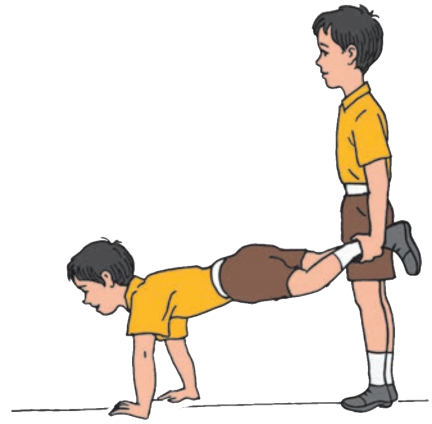
फ्रिसबी फेकणे व झेलणे

टेनिक्वाईटची रिंग फेकणे

• सहकाऱ्यासह करायच्या हालचाली

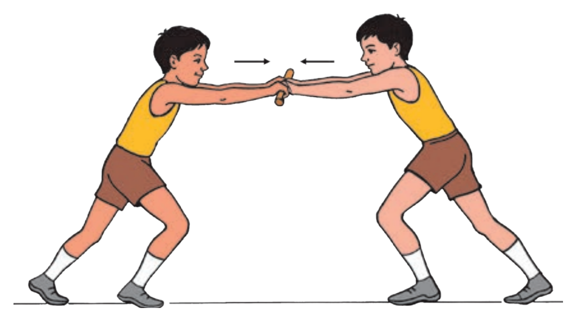


जोडीने दोरीवरच्या उड्या मारणे

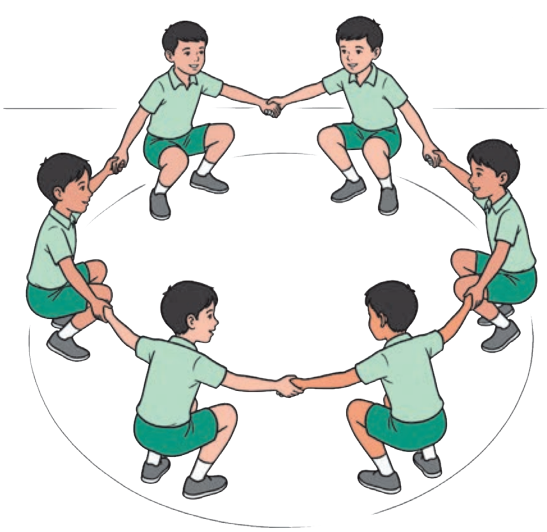


हँड कार्ट

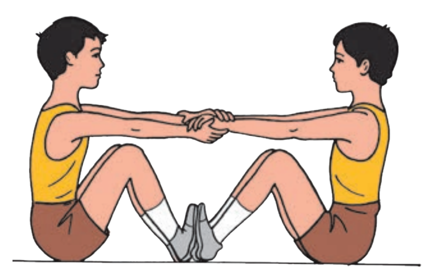
सहकाऱ्याच्या मदतीने स्क्वॉटस्



समोरासमोर उभे राहून
एकमेकांना ढकलणे



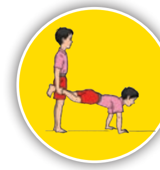
सहकाऱ्यांच्या मदतीने स्क्वॉटस्

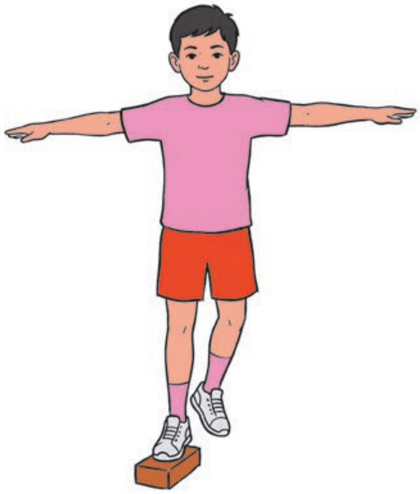


समोरासमोर बसून
एकमेकांना ओढणे

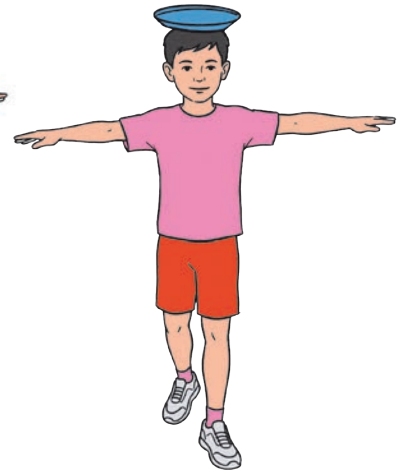
सहकाऱ्याला पाठीवर
घेऊन जाणे

१.४ हालचालींमध्ये योग्य शरीरस्थिती व अवकाशाची जाणीव





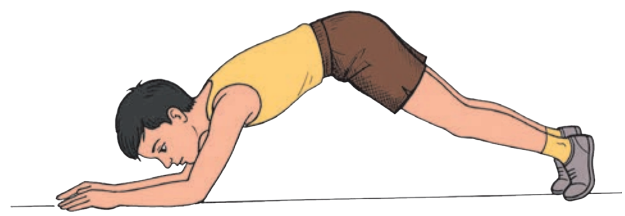
वीटेवर तोल सांभाळणे



डोक्यावर वस्तू ठेवून चालत जाणे
उदा. डिश, कोन, रिंग इत्यादी

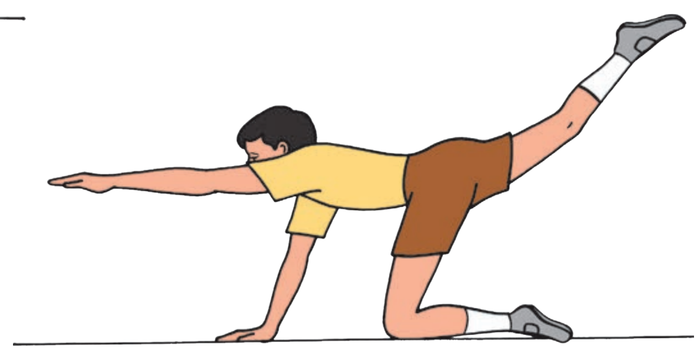
अस्वल मिठी

व्ही अप स्थिती



कोपरांच्या आधारे डिश स्थिती

कॉफी ग्राईंडर



गुडघ्यांवरचा ताजवा

विद्यार्थ्यांसाठी

• कॉफी ग्राईंडर डाव्या व उजव्या हाताने आणि अस्वल मिठी डाव्या व उजव्या पायाने करा.

• कोणत्या हाताने कॉफी ग्राईंडर करणे सहज व सोपे वाटले ते लिहा. -----

विद्यार्थ्यांसाठी

• खालीलपैकी कोणत्या स्थितींमध्ये तुम्हाला जास्त ताण जाणवला त्यावर ✓ अशी खूण करा.

• कोपरांच्या आधारे डिश स्थिती ☐

• गुडघ्यांवरचा ताजवा ☐

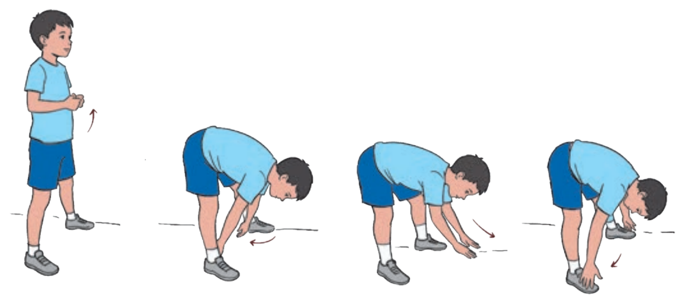
• 'व्ही' अप स्थिती ☐

विभाग २ : विविध व्यायाम

२.१ सामान्य व्यायाम

कोणतीही शारीरिक कृती करताना सुरुवातीला काही हालचाली केल्या जातात त्याला सामान्य व्यायाम म्हणतात. हे व्यायाम आपण करून पाहू.

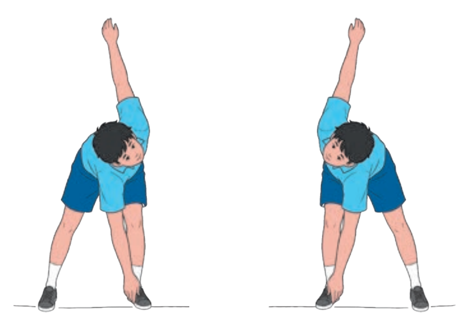
हाय नी



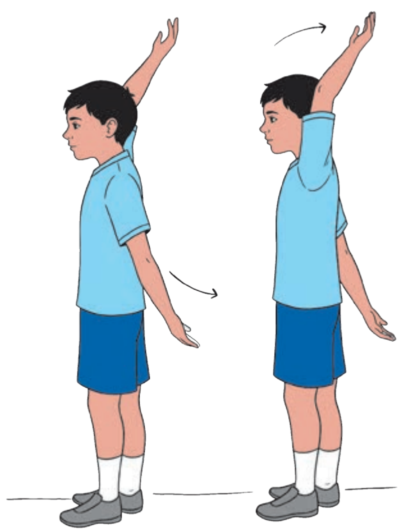
पायांत अंतर घेऊन दोन्ही हात मागे व पुढे बाजूंना नेणे

हात झोके देत बाजूंना ताणणे

हात एकमेकांमध्ये अडकवून डोक्याच्या वर ताणणे



पायांत अंतर घेऊन एका – आड एका हाताने विरुद्ध पायाला स्पर्श करणे



हात झोके देत वर – खाली करणे

विद्यार्थ्यांसाठी

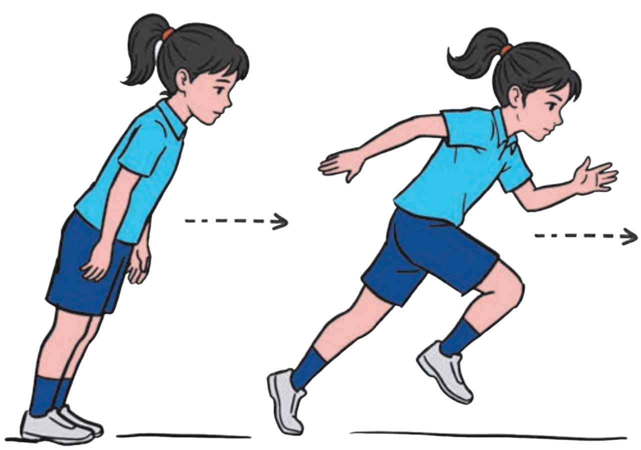
• वरील सगळ्या व्यायामप्रकारांपैकी कोणते व्यायाम चालत करता येतील किंवा धावत करता येतील ते लिहा. -----------

२.२ विशेष व्यायाम

• ए.बी.सी. ड्रिल्स

(१) भिंतीच्या आधारे गुडघे वर उचलणे.

आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे शरीर पुढे झुकवत दोन्ही हातांचे तळवे खांद्यांच्या रेषेत भिंतीला टेकवून उभे राहावे. नंतर डावा पाय गुडघ्यात वाकवून कमरेपर्यंत वर उचलावा, पुन्हा खाली घ्यावा. नंतर हीच कृती उजव्या पायाने करावी.



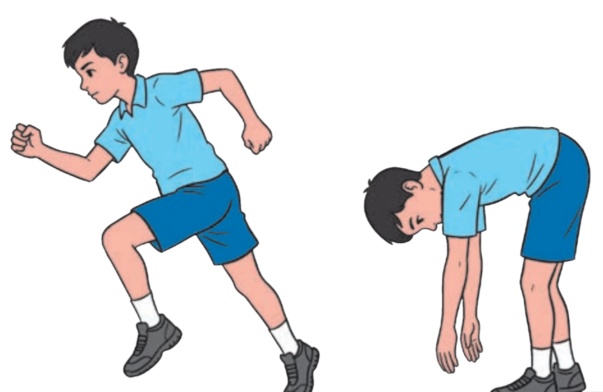
(२) फॉलिंग स्टार्ट

दोन पद्धती

• **उभ्याने** • ओणवे होऊन

• **उभ्याने :** दोन्ही पायांत खांद्यांइतके अंतर घेऊन उभे राहावे. तोल पुढे नेत राहावा व ज्या क्षणी पुढे पडतोय असे वाटेल त्या क्षणी धावण्यास सुरुवात करावी. अंदाजे १५ ते २० मीटरपर्यंत पूर्ण क्षमतेने धावावे.

• **ओणवे होऊन :** कमरेत वाकून दोन्ही पायांत खांद्यांइतके अंतर घेऊन उभे राहावे. पुढे-पुढे तोल न्यावा. ज्या क्षणाला तोल जाईल असे वाटेल, त्याच क्षणी एक पाय पुढे काढून धावण्यास सुरुवात करावी. अंदाजे १५ ते २० मीटरपर्यंत पूर्ण क्षमतेने धावावे.

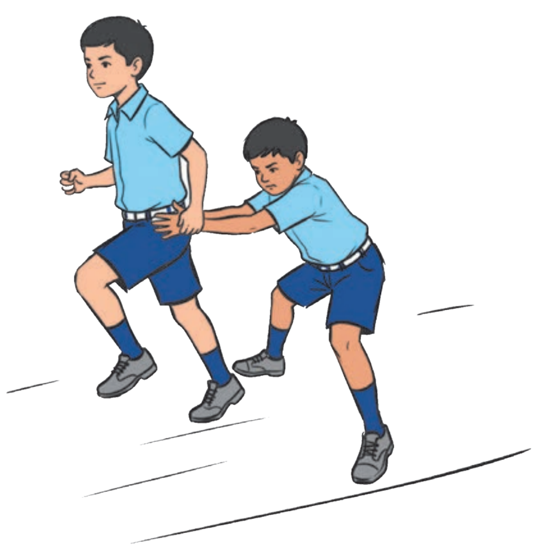


(३) हाय नी ॲक्शन : समोरून प्रतिरोधात

जोडीदाराबरोबर करायचा हा व्यायाम आहे. दोघांनी एकमेकांकडे तोंडे करून उभे राहावे. 'अ'ने 'ब'च्या खांद्यांवर हात ठेवून प्रतिरोध करावा. 'ब'ने गुडघे उंच उचलून धावावे, यावेळी 'अ'ने त्याला प्रतिरोध करावा.

(४) हाय नी ॲक्शन : मागून प्रतिरोधात

जोडीदाराबरोबर करायचा हा व्यायाम आहे. यामध्ये एकाच दिशेला तोंडे करून दोघांनी उभे राहावे. मागच्याने समोरच्या विद्यार्थ्याच्या कमरेला धरावे. समोरच्या विद्यार्थ्याने हाय नी करत समोर धावावे व मागच्याने त्याला पुढे जाऊ देऊ नये.



विद्यार्थ्यांसाठी

- 'अ' व 'ब' दोन्ही खेळाडूंनी जागा बदलून एकदा हाय नी व एकदा प्रतिरोध करावा.
- हाय नी ॲक्शन करताना प्रतिरोध समोरून का मागून करणे सोपे वाटेल ते लिहा. ----------

(५) ए स्किप : यामध्ये एका आड एका पायावर डबल जंप घ्याव्या. यावेळी गुडघा कमरेच्या वर उंच उचलावा व हात धावण्याप्रमाणे हलवावे.

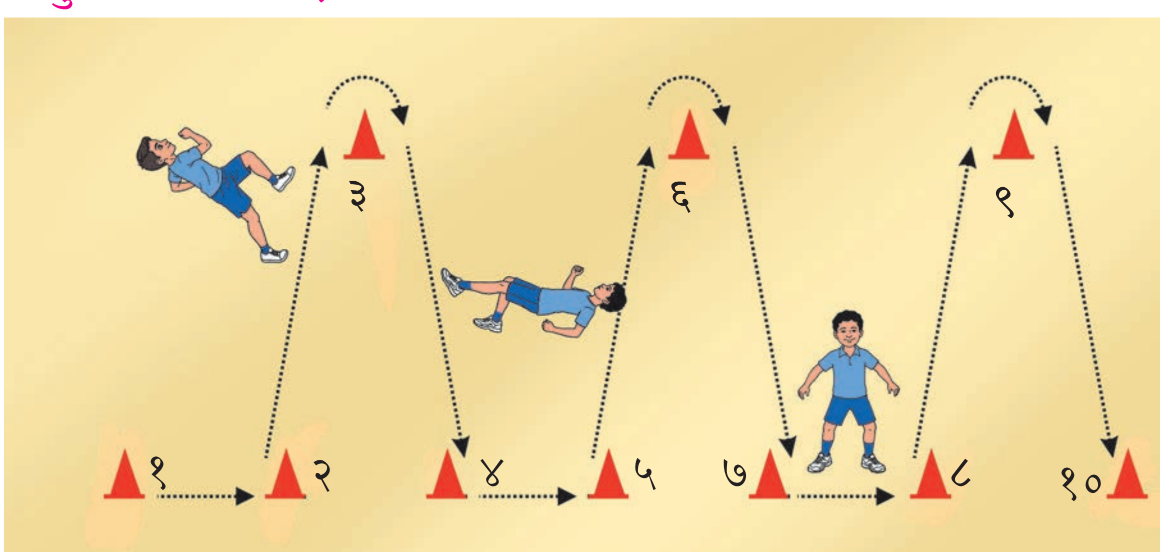
(६) बी स्किप : एका आड एका पायावर डबल जंप घ्यावी. यावेळी एक पाय सरळ समोर वर नेऊन खाली जमिनीवर टेकवताना चवडा जमिनीवर मागे खेचावा व त्याच वेळी दुसरा पाय वर उचलून हीच कृती करावी.

(७) सी स्किप : एका पायाने डबल जंप करत राहावे त्या वेळी दुसरा पाय गुडघ्यात ९०° मध्ये वाकवून समोर कमरेच्या वर उचलावा व चवड्यावर खाली टेकवावा. पुन्हा लगेच तोच पाय उचलून उजव्या बाजूला वर उचलावा व खाली टेकवावा.

• दिशाभिमुखता सराव

मागील इयत्तेत आपण दिशाभिमुखतेसाठी सराव केला. आता ही क्षमता वाढवण्यासाठी अधिक सराव व्हावा म्हणून अजून काही प्रकार दिले आहेत.

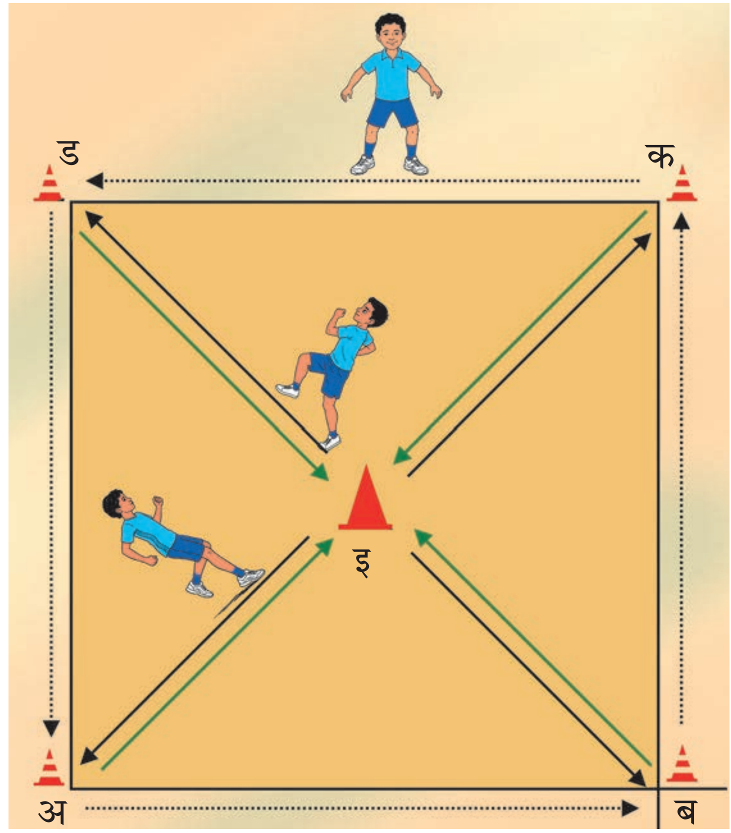
दिशाभिमुखता सराव प्रकार १



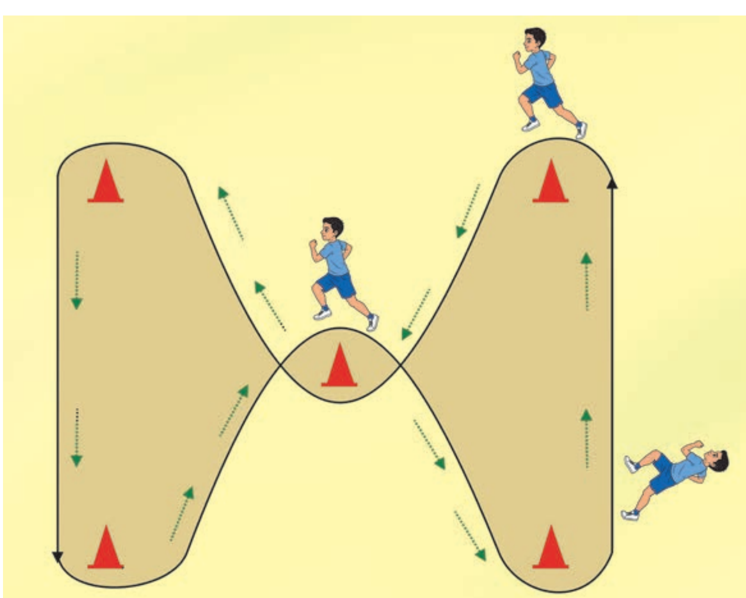
• कोन १ ते कोन २ – बाजूने धावणे. • कोन २ ते कोन ३ – सरळ धावणे.
• कोन ३ ते कोन ४ – उलट धावणे. • कोन ४ ते कोन ५ – बाजूने धावणे. • कोन ५ ते कोन ६ – सरळ धावणे. • कोन ६ ते कोन ७ – उलट धावणे. • कोन ७ ते कोन ८ – बाजूने धावणे.
• कोन ८ ते कोन ९ – सरळ धावणे. • कोन ९ ते कोन १० – उलट धावणे.

दिशाभिमुखता सराव प्रकार २

- 'अ' कोन ते 'ब' कोन चौकोनाकडे तोंड करून बाजूने धावत जाणे.
- 'ब' कोन ला वळसा घालून सरळ धावत 'इ' कोनापर्यंत जाणे.
- 'इ' कोनला वळसा घालून उलट धावत 'ब' कोनापर्यंत धावत येणे.
- कोनला वळसा घालून 'क' कोनापर्यंत चौकोनाकडे तोंड करून बाजूने धावत जाणे.
- 'क' ते 'इ' कोन सरळ धावत जाणे.
- 'इ' ते 'क' कोन उलट धावत जाणे.
- 'क' ते 'ड' चौकोनाकडे तोंड करून बाजूने धावत जाणे.
- 'ड' ते 'इ' सरळ धावणे.
- 'इ' ते 'ड' उलट धावत जाणे.
- 'ड' ते 'अ' चौकोनाकडे तोंड करून बाजूने धावत जाणे.



दिशाभिमुखता सराव प्रकार ३

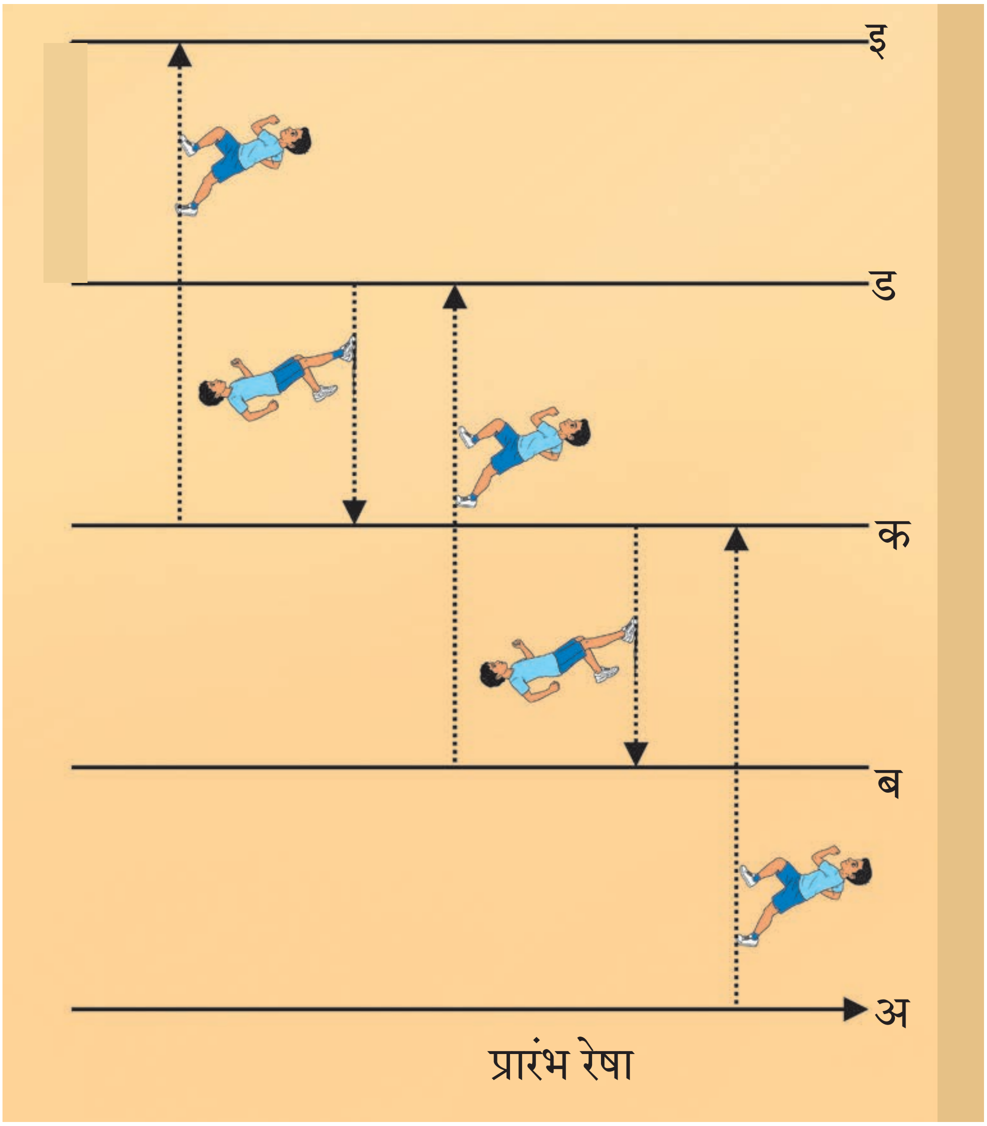


आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे इंग्लिश ८ च्या आकारात धावा

विद्यार्थ्यांसाठी

पहिला विद्यार्थी पहिल्या कोनावर गेला की दुसऱ्याने प्रारंभ करावा. दुसरा विद्यार्थी पहिल्या कोनावर गेला की तिसऱ्याने प्रारंभ करावा. अशा प्रकारे वर्गातील सर्वांनी धावावे.

दिशाभिमुखता सराव प्रकार ४



- ‘अ’ ते ‘क’ सरळ धावत जाणे
- ‘क’ ते ‘ब’ उलट धावत जाणे
- ‘ब’ ते ‘ड’ सरळ धावत जाणे
- ‘ड’ ते ‘क’ उलट धावत जाणे
- ‘क’ ते ‘इ’ सरळ धावत जाणे

वैविध्य

- जाताना धावत जाणे येताना उलटे धावत येणे.
- जाताना धावत जाणे येताना बाजूने धावत येणे.

विद्यार्थ्यांसाठी

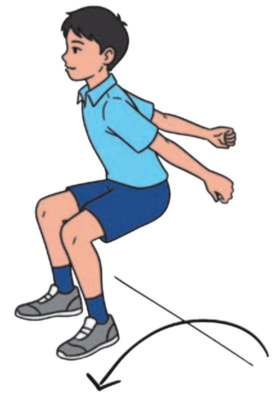
- उलट न धावता सर्व ठिकाणी सरळ धावणे.
- उलट कृती करून धावणे म्हणजे बाजूने धावण्याच्या जागी सरळ व सरळ धावण्याच्या जागी बाजूने आणि उलट धावण्याच्या जागी सरळ धावणे.

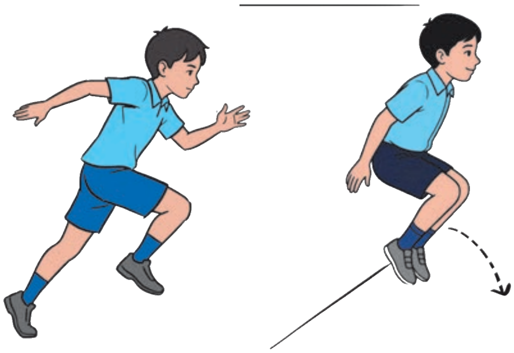
• ॲथलेटिक्सची पूर्वतयारी

(१) धावणे : सरळरेषेत धावा, सावकाश पाठमोरे धावण्याचा प्रयत्न करावा. उजव्या बाजूला, डाव्या बाजूला (साईडवेज्) धावावे. दिशा बदलत गोलाकार धावा; शटलरन करा. स्वत:भोवती गोलाकार नागमोडी फिरावे.

(२) उडी मारा : दोन्ही पायांनी जागेवर उड्या माराव्या. उड्यांची उंची वाढवावी. दोन्ही पायांवर उड्या मारत पुढे जावे.

(३) जागेवरून लांब उडी : जागेवरून लांब उडी घेऊन दोन्ही पायांवर अवतरण करावे.





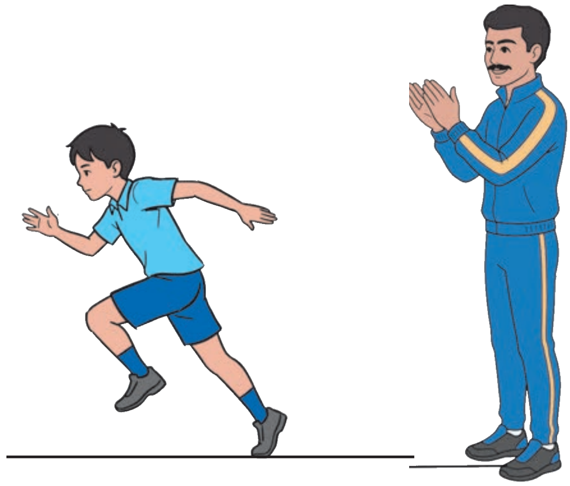
(४) धावत येऊन लांब उडी : दोन – तीन पावले धावत येऊन दोन्ही पावलांवर अवतरण करावे.

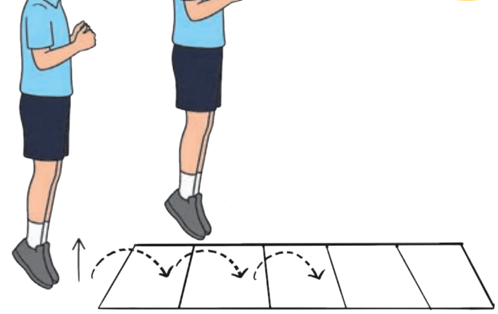
(५) चेंडू फेकणे : दोन्ही हातांनी मोठा चेंडू छातीसमोर धरावा व समोर फेका. फेकताना कमरेतून थोडे मागे वाकावे व पूर्ण ताकदीने चेंडू समोर फेकावा.

(६) डोक्यावरून चेंडू फेकणे : आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे उभे राहावे. चेंडू दोन्ही हातांनी डोक्याच्या वर धरावा. नंतर एक पाऊल पुढे टाकून चेंडू समोर फेकावा.

विद्यार्थ्यांसाठी

- वरीलपैकी सगळे प्रकार तुम्हाला करता आले का ते ✓ अशी खूण करून दर्शवा. ☐ हो ☐ नाही
- करता आले नसतील, तर शिक्षकांना सांगा.

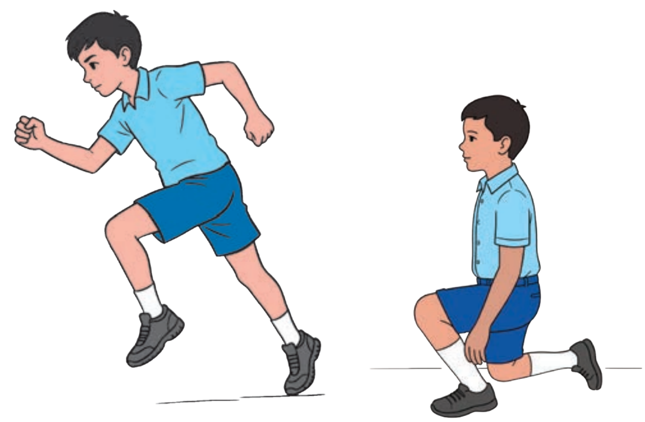




(७) इशाऱ्यावर धावणे – प्रारंभ रेषेमागे डोळे बंद करून उभे राहावे. शिक्षकांनी इशारा केल्यावर डोळे उघडावे व पुढे धावावे.

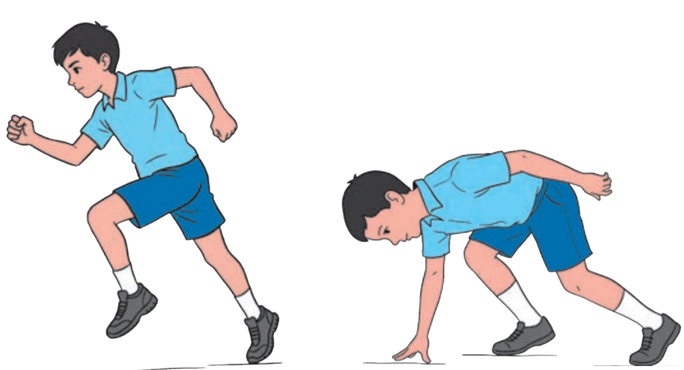
(८) चौकोनात उडी मारा – आखलेल्या चौकोनाच्या मागे उभे राहावे. इशारा मिळताच प्रत्येक चौकोनात दोन्ही पायांवर उड्या मारत जावे.

(९) रिॲक्शन ड्रिल १ : विद्यार्थ्यांनी एका पायाचा गुडघा जमिनीवर ठेवून बसावे, दुसऱ्या पायाचा गुडघा ९०° कोनात असावा. आदेश मिळताच / शिटी वाजताच / टाळी वाजताच उठून वेगात धावण्यास सुरुवात करावी. जास्तीतजास्त २० मीटर पर्यंत धावण्यास सांगावे.



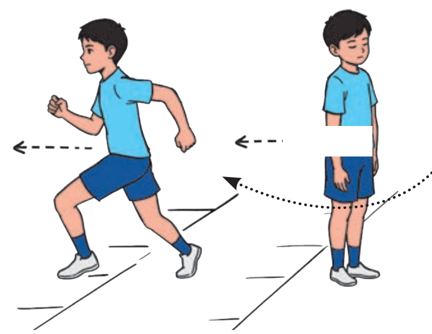
(१०) रिॲक्शन ड्रिल २ : उजवा पाय पुढे, डावा पाय मागे व उजवा हात जमिनीवर टेकवावे. इशारा मिळताच उजवीकडे वळून धावावे. नंतर हीच कृती उजव्या पाय पुढे घेऊन करावी. जास्तीतजास्त २० मीटरपर्यंत धावण्यास सांगावे.

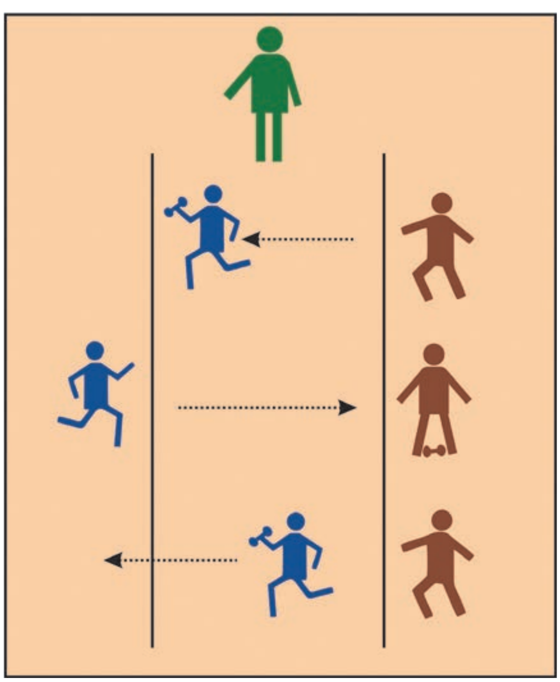
(११) रिॲक्शन ड्रिल ३ : दोन्ही हात व एक गुडघा जमिनीवर टेकून बसावे. इशारा मिळताच समोर धावायला सुरुवात करावी.



(१२) रिॲक्शन ड्रिल ४ : सर्व विद्यार्थ्यांनी एका रेषेत एकाच दिशेला तोंडे करून उभे राहावे. शिक्षकांनी त्यांच्या मागे उभे राहावे. आवाजाच्या इशाऱ्याने विद्यार्थ्यांनी १५ ते २० मी. समोरच्या दिशेने जोरात धावावे. अशा प्रकारे सर्व विद्यार्थ्यांना संधी मिळावी.

(१३) रिॲक्शन ड्रिल ५ : पायांत थोडे अंतर घेऊन उभे राहावे. शिक्षकांनी इशारा करताच मागे वळून धावण्यास सुरुवात करावी. १५ ते २० मी समोरच्या दिशेने जोरात धावावे.





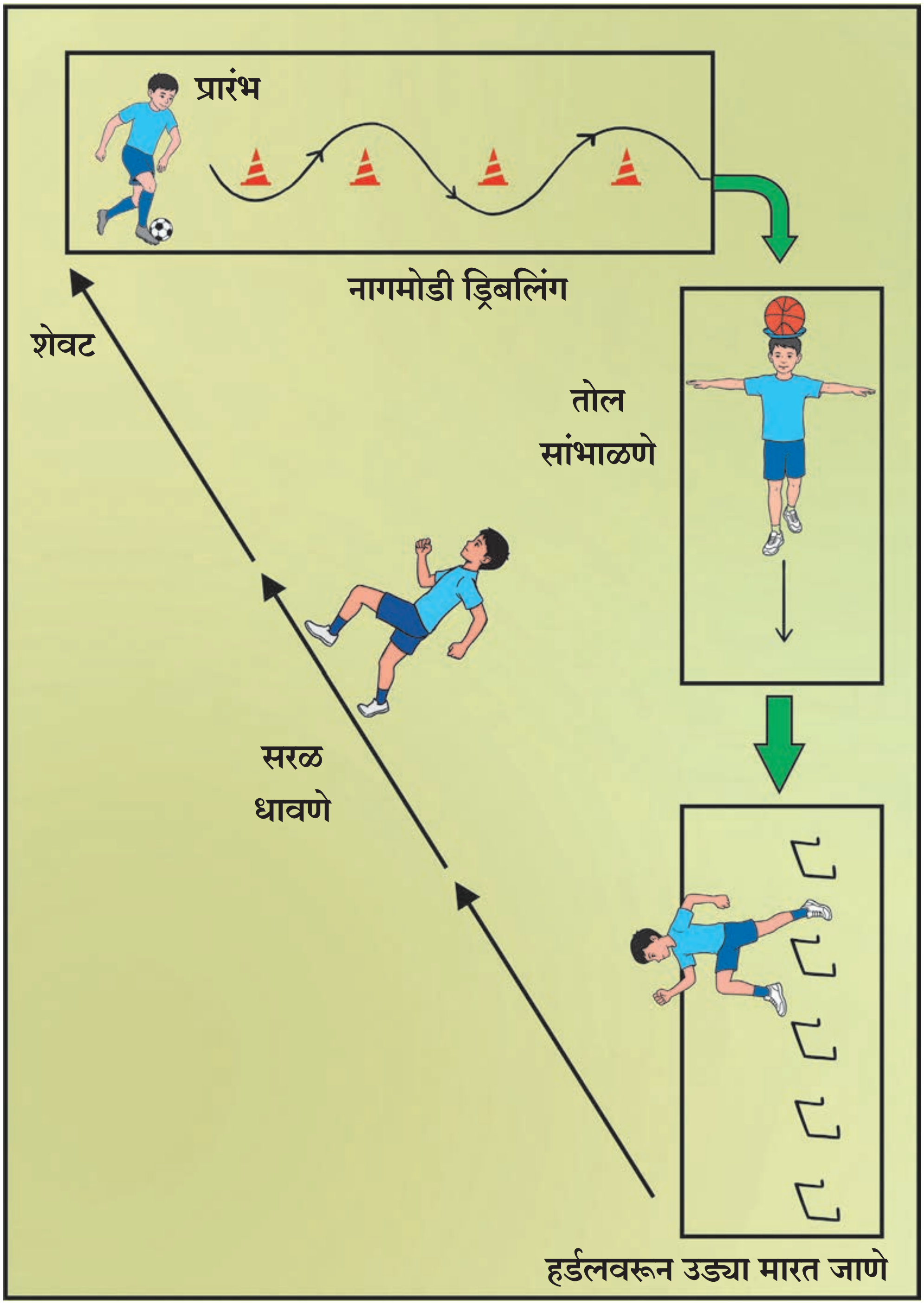
(१४) कोन पळवणे : मैदानावर २० मीटरवर एका पाठोपाठ एक असे दोन विद्यार्थी उभे करावे. पुढे उभ्या असलेल्या विद्यार्थ्याने दोन्ही पायांत अंतर घेऊन उभे राहावे. त्याच्या दोन्ही पायांच्या मध्ये कोन, चेंडू, बॅटन, डंबेल्स असे एखादे साहित्य ठेवावे. शिक्षकाच्या आदेशावर उदा; आवाजाने, टाळी वाजवून, शिटी वाजवून इत्यादी. पाठीमागे उभ्या असलेल्या विद्यार्थ्याने पुढे उभ्या असलेल्या विद्यार्थ्याच्या पायांतील कोन उचलून विरुद्ध दिशेला वेगाने धावायला सुरुवात करावी.ज्याक्षणी पाठीमागचा विद्यार्थी समोरच्या विद्यार्थ्याच्या पायांतील कोन घेऊन विरुद्ध दिशेला धावायला सुरुवात करेल तेव्हा पुढे उभ्या असलेल्या विद्यार्थ्याने त्याचा पाठलाग करून त्याला पकडण्याचा प्रयत्न करावा. ही कृती पुन्हा दुसऱ्या विद्यार्थ्याने करावी.

विद्यार्थ्यांसाठी

- रिॲक्शन ड्रिल्समधील किती प्रकार तुम्हाला करता आले ? पुढील चौकोनात संख्या लिहा. ☐
- करता आले नसतील, तर शिक्षकांना सांगा.

२.३ गतिरोध मालिका

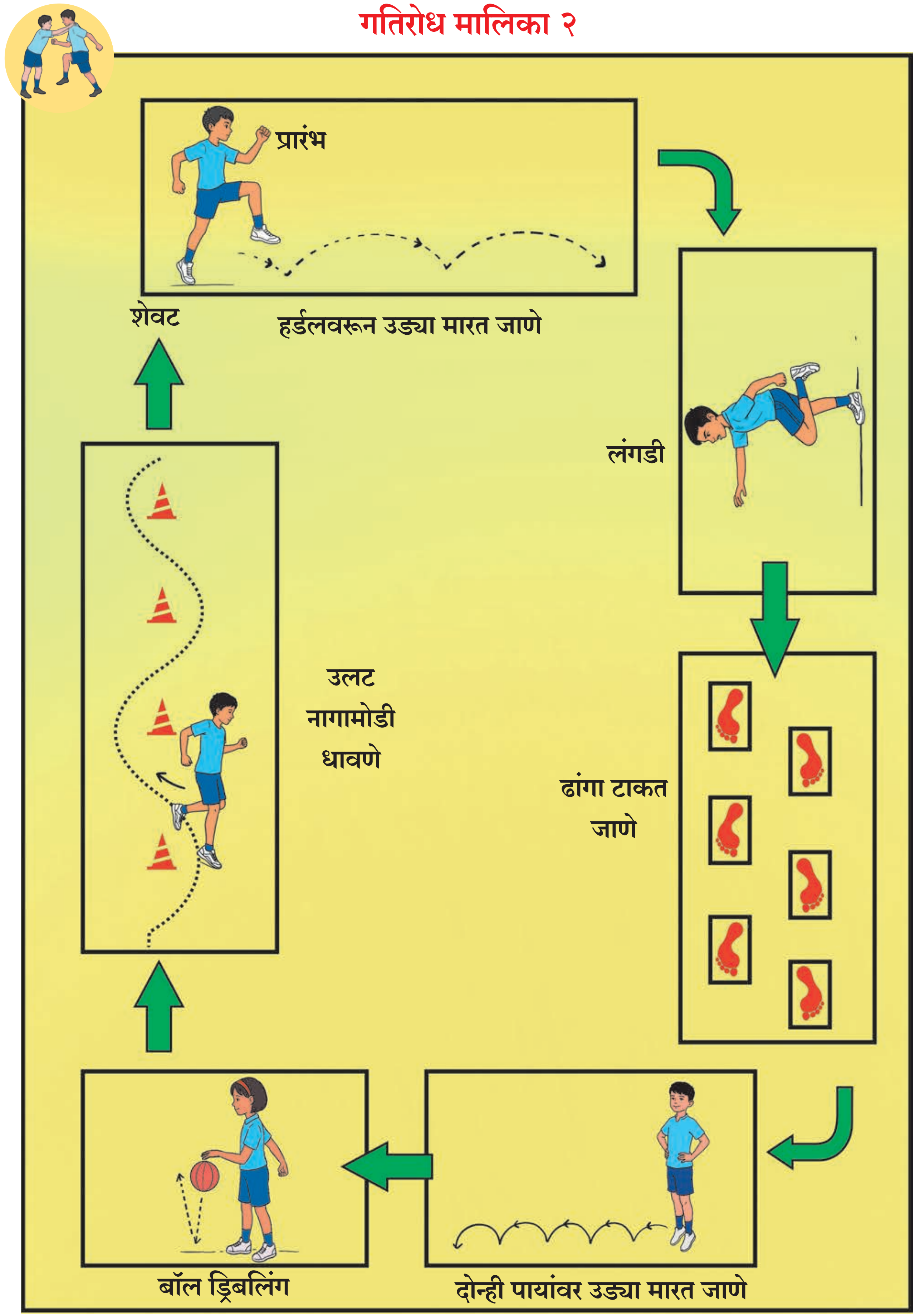
गतिरोध मालिका १



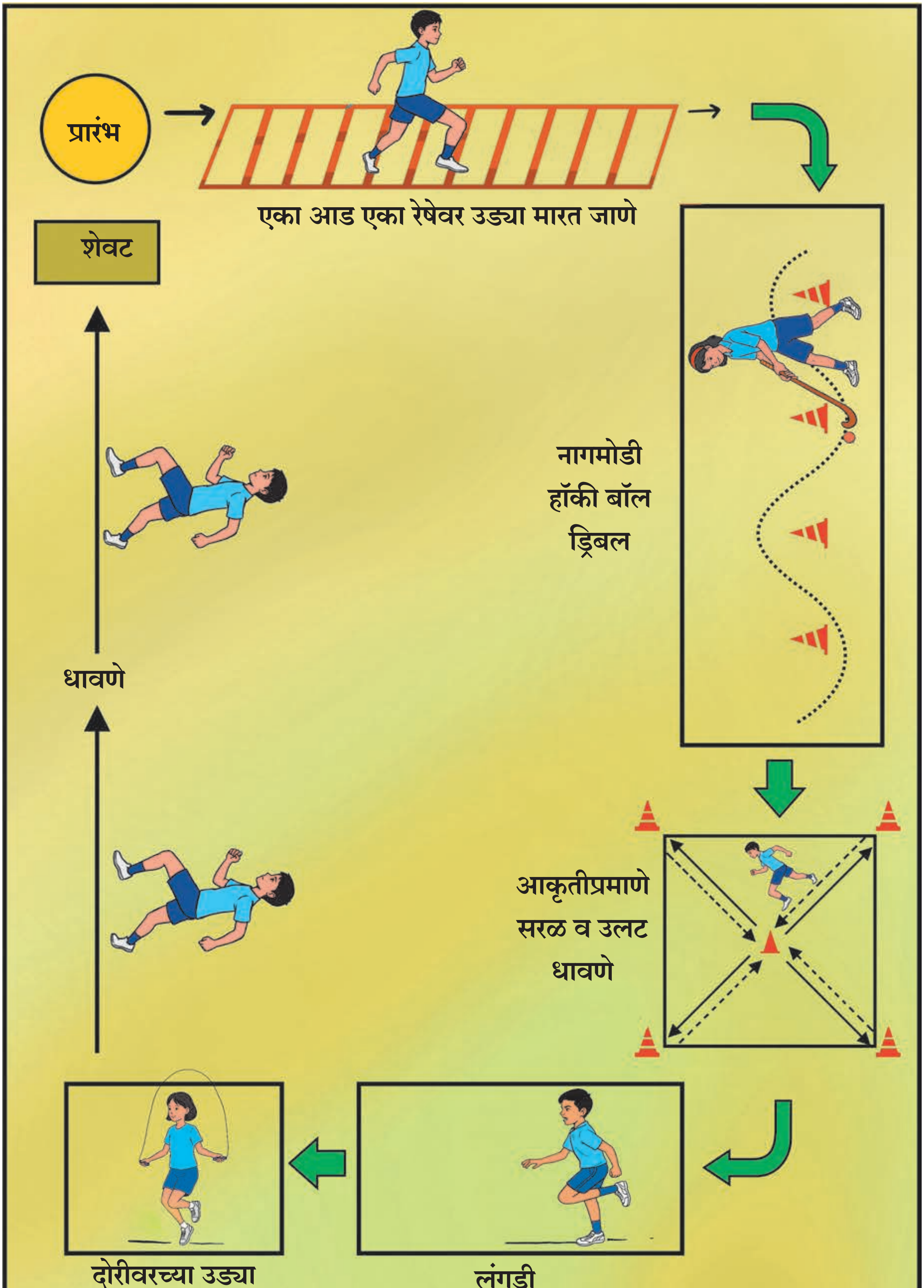
शिक्षकांसाठी

- सर्व गतिरोध मालिका करताना पहिला विद्यार्थी तिसऱ्या कृतीसाठी पुढे गेल्यावर दुसरा विद्यार्थी पहिल्या कृतीसाठी पाठवावा. सर्व विद्यार्थ्यांना त्याच क्रमाने पाठवावे.
- सर्व विद्यार्थ्यांना संधी मिळेल असे पाहावे.
- विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांना सहज जमतील अशा कृतींमध्ये सहभागी करावे.

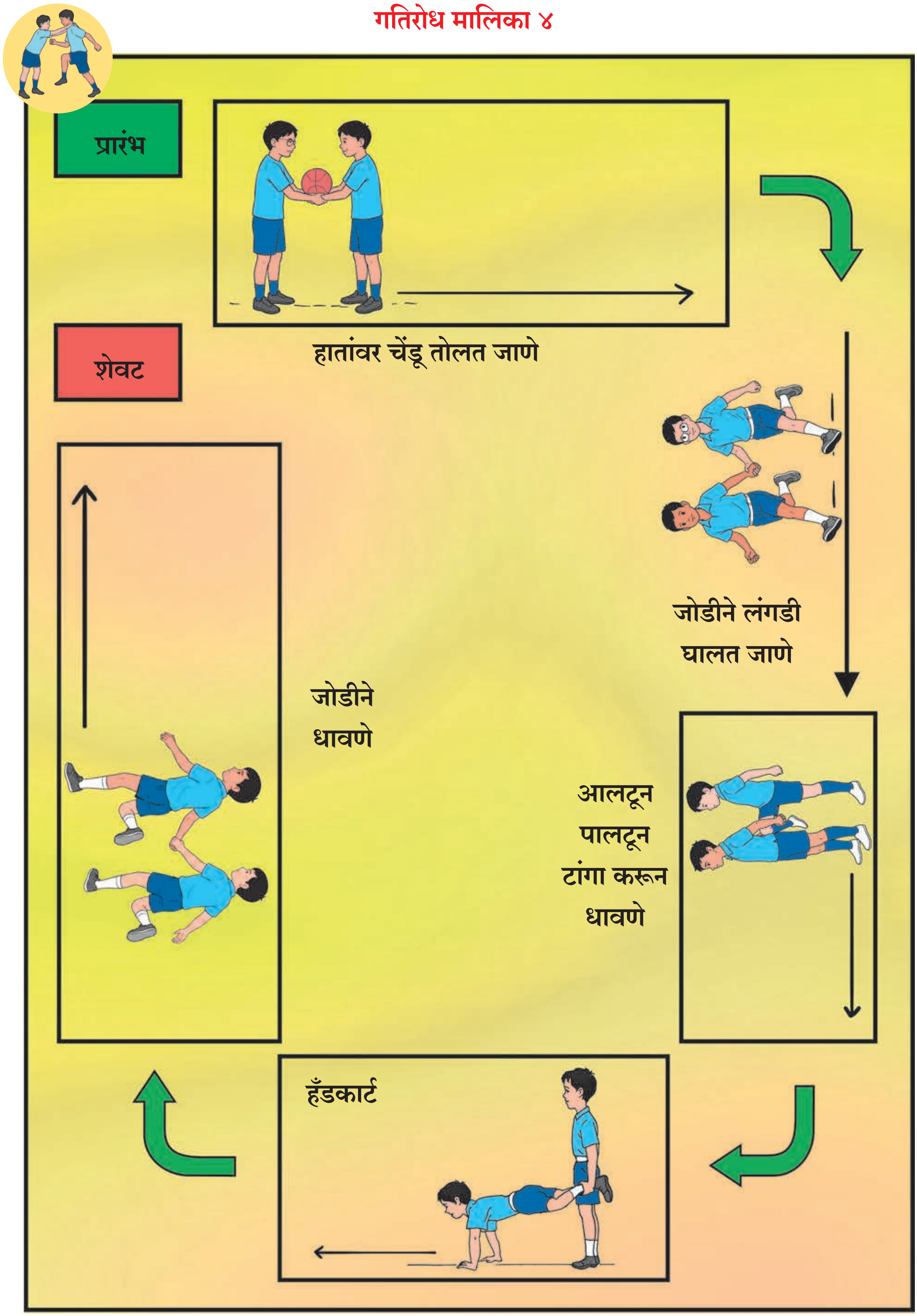
गतिरोध मालिका २

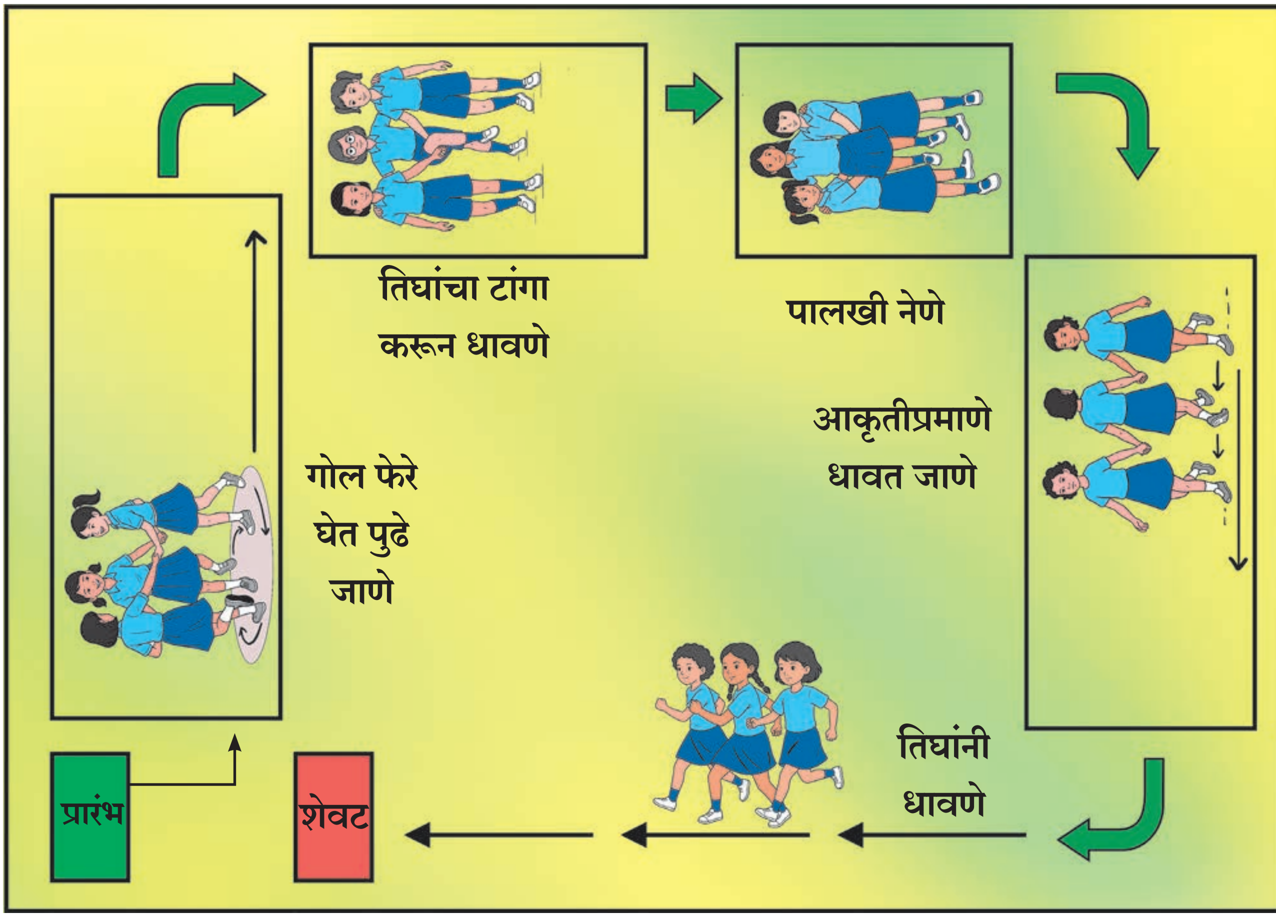

प्रारंभ
शेवट
हर्डलवरून उड्या मारत जाणे
लंगडी
उलट
नागामोडी
धावणे
ढांगा टाकत
जाणे
बॉल ड्रिबलिंग
दोन्ही पायांवर उड्या मारत जाणे

गतिरोध मालिका ३



प्रारंभ
एका आड एका रेषेवर उड्या मारत जाणे
शेवट
नागमोडी
हॉकी बॉल
ड्रिबल
धावणे
आकृतीप्रमाणे
सरळ व उलट
धावणे
दोरीवरच्या उड्या
लंगडी


प्रारंभ
शेवट
हातांवर चेंडू तोलत जाणे
जोडीने लंगडी
घालत जाणे
आलटून
पालटून
टांगा करून
धावणे
हँडकार्ट
जोडीने
धावणे



विद्यार्थ्यांसाठी

- गतिरोध मालिका करताना कसे वाटले त्या चौकोनात ✓ अशी खूण करा.

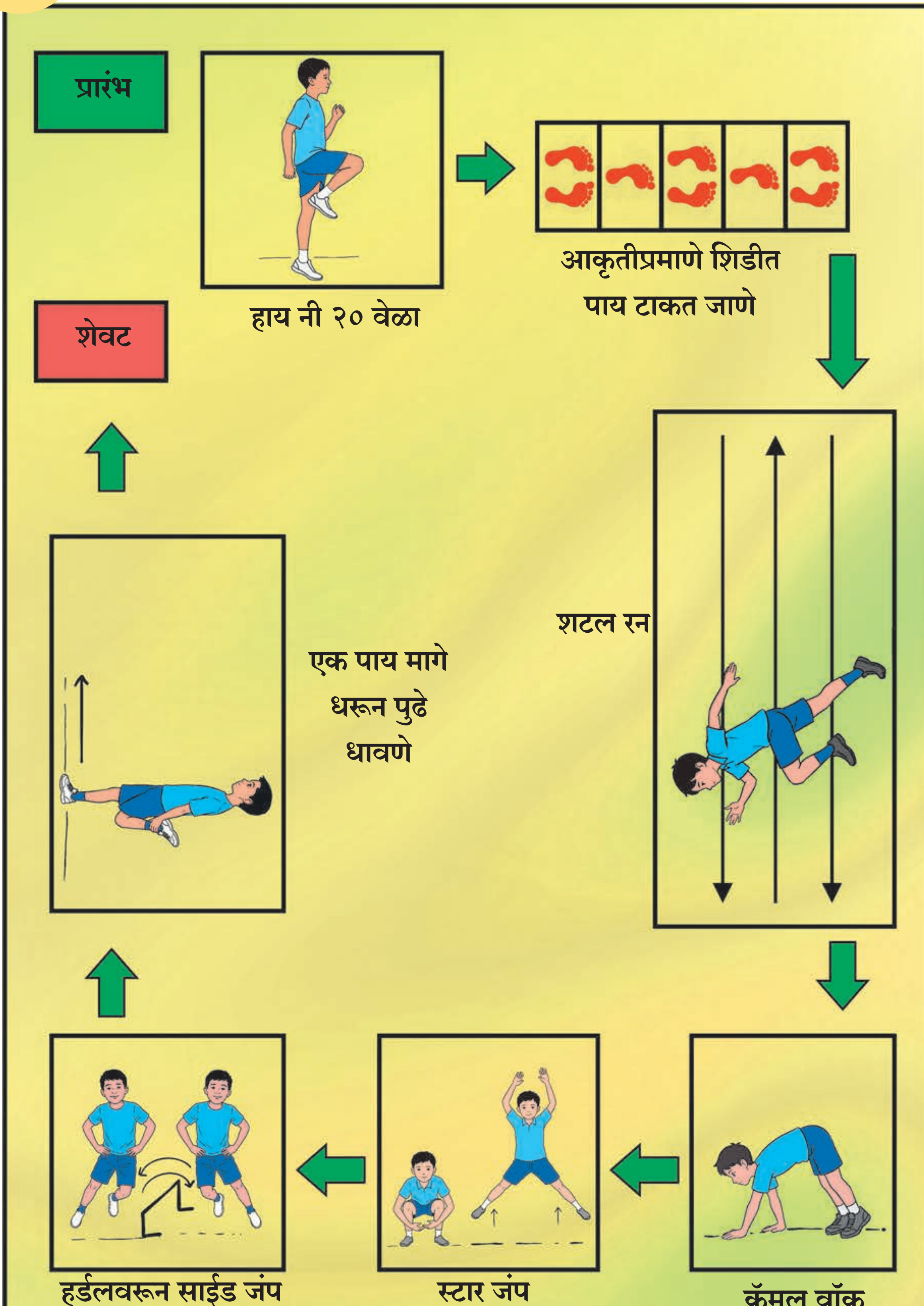
मजा आली ☐

कृती अवघड वाटल्या ☐

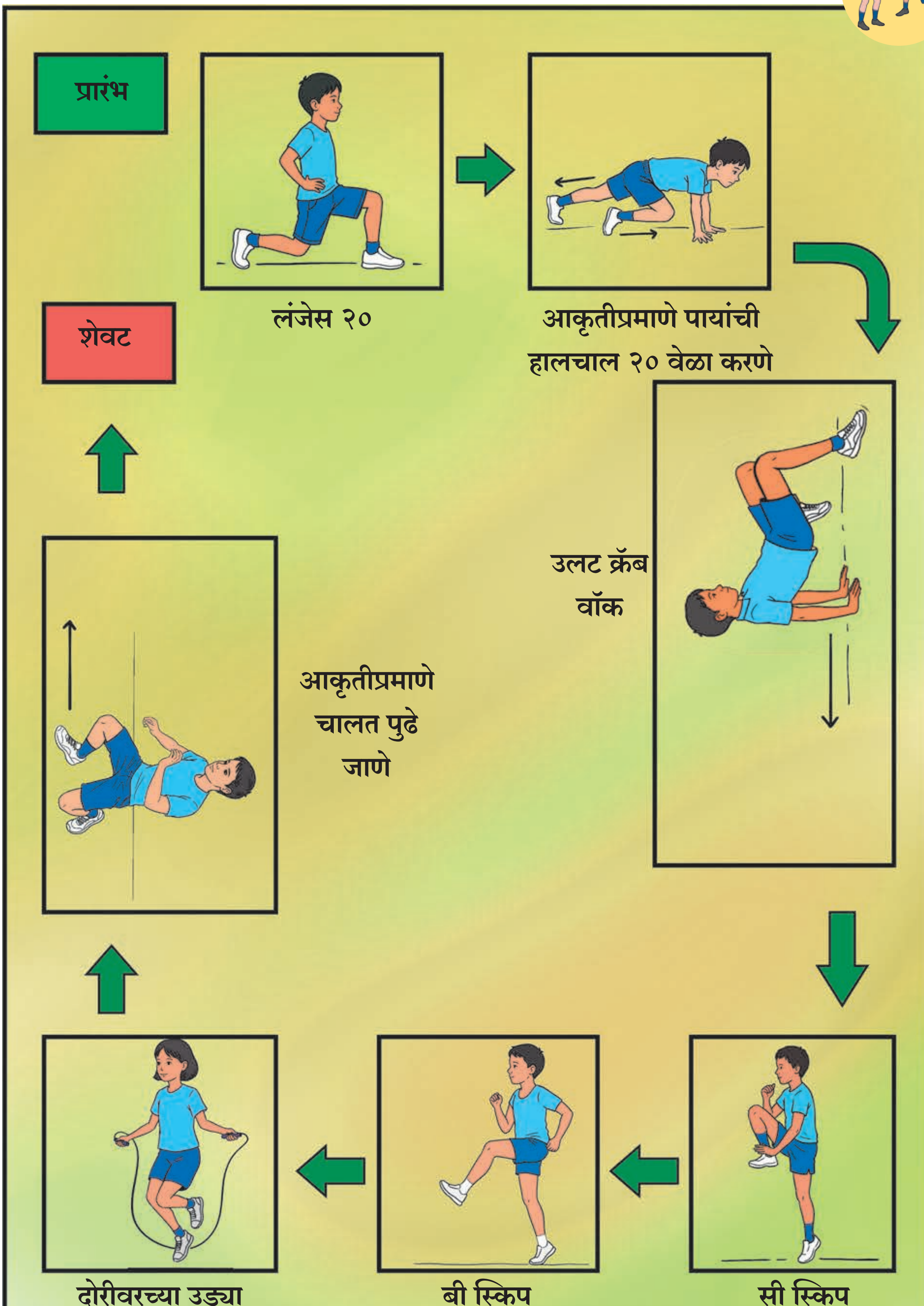
- कोणती मालिका आवडली नाही व का ते लिहा.------------

२.४ व्यायाम मालिका

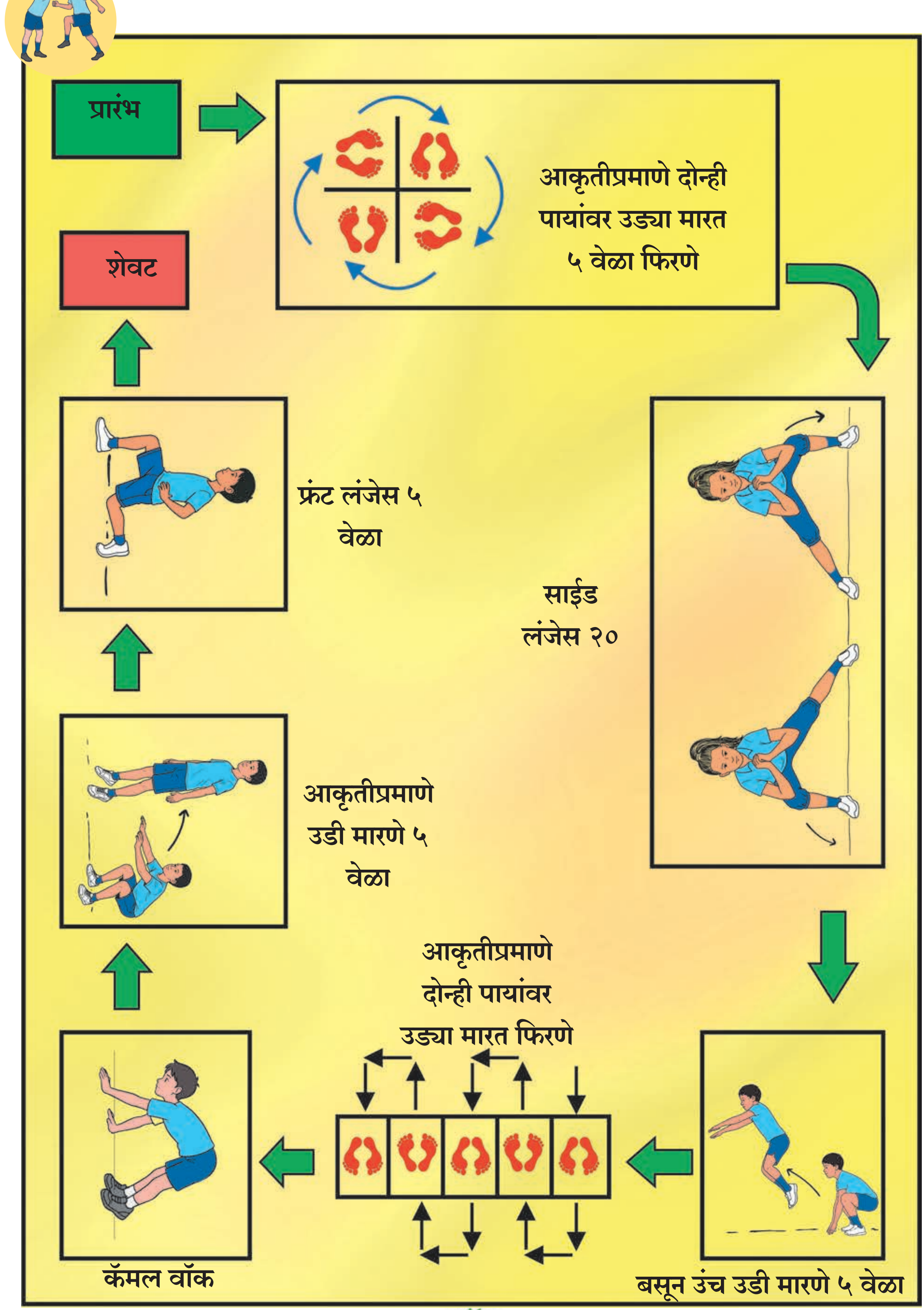
व्यायाम मालिका १



व्यायाम मालिका २

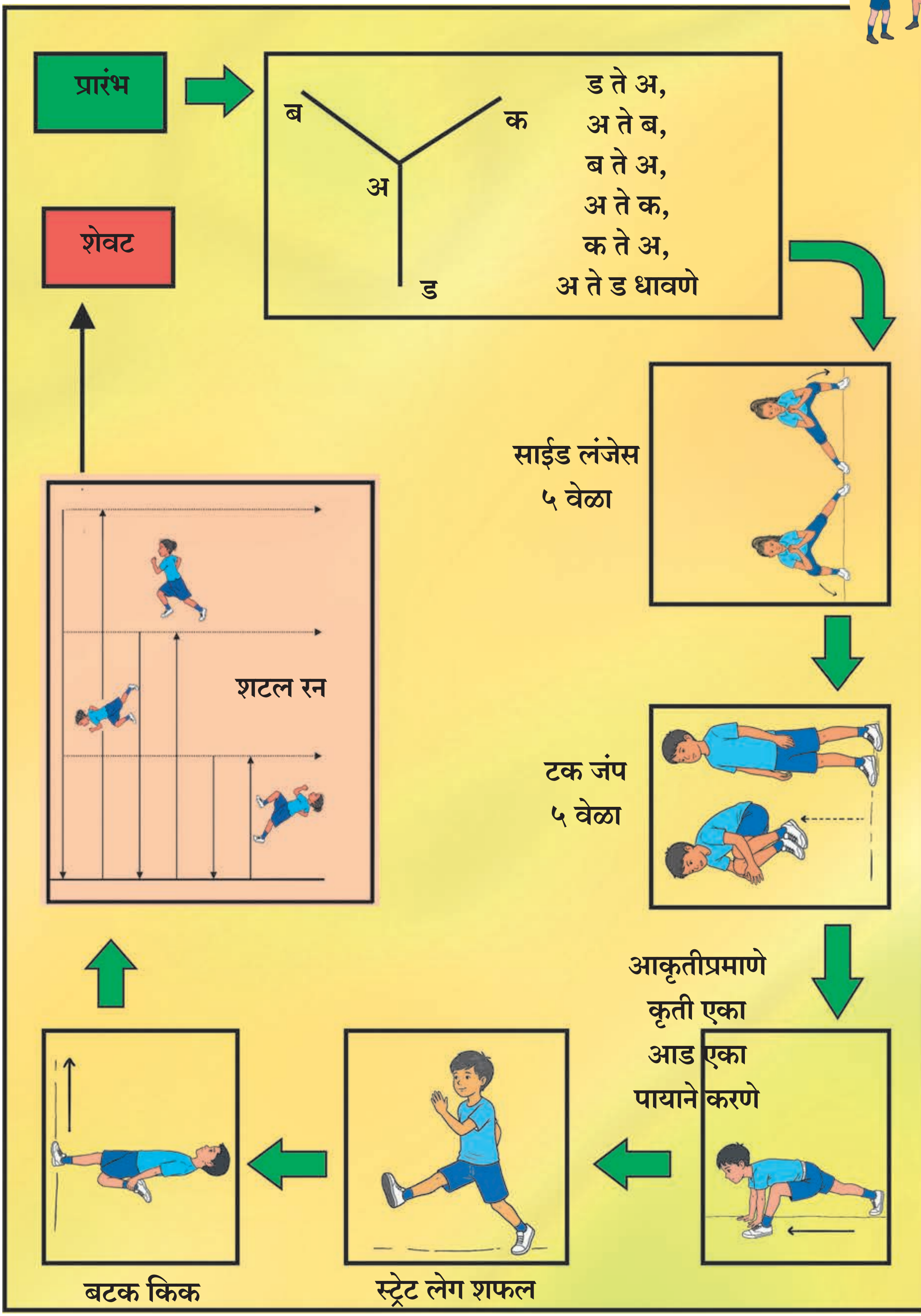

प्रारंभ
लंजेस २०
आकृतीप्रमाणे पायांची हालचाल २० वेळा करणे
उलट क्रॅब वॉक
सी स्किप
बी स्किप
दोरीवरच्या उड्या
आकृतीप्रमाणे चालत पुढे जाणे
शेवट

व्यायाम मालिका ३



प्रारंभ
आकृतीप्रमाणे दोन्ही पायांवर उड्या मारत ५ वेळा फिरणे
साईड लंजेस २०
बसून उंच उडी मारणे ५ वेळा
आकृतीप्रमाणे दोन्ही पायांवर उड्या मारत फिरणे
कॅमल वॉक
आकृतीप्रमाणे उडी मारणे ५ वेळा
फ्रंट लंजेस ५ वेळा
शेवट

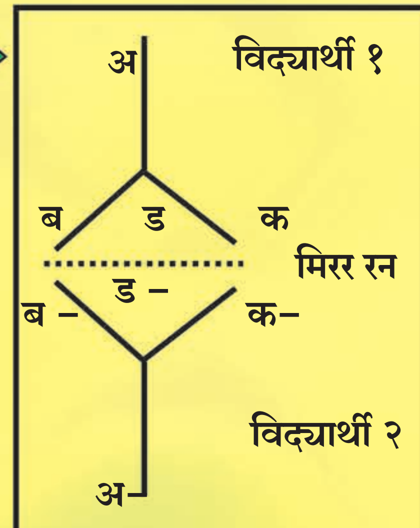
व्यायाम मालिका ४


प्रारंभ
ब
क
अ
ड
ड ते अ,
अ ते ब,
ब ते अ,
अ ते क,
क ते अ,
अ ते ड धावणे
साईड लंजेस
५ वेळा
टक जंप
५ वेळा
आकृतीप्रमाणे
कृती एका
आड एका
पायाने करणे
स्ट्रेट लेग शफल
बटक किक
शटल रन
शेवट

जोडीदारासह करावयाची
व्यायाम मालिका ५

शेवट

प्रतिरोधा विरोधात हाय नी



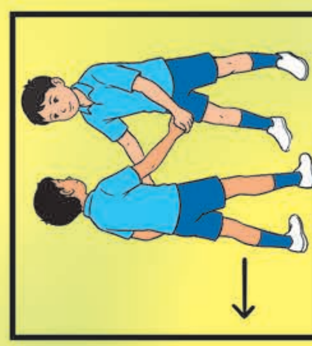
आकृतीप्रमाणे विद्यार्थी १ ने केलेली कृती विद्यार्थी २ ने करणे

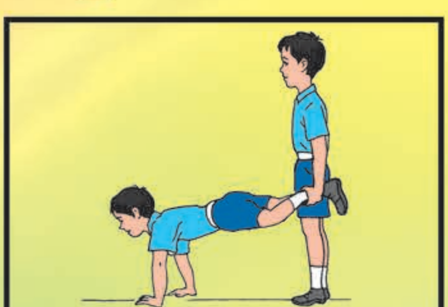
प्रारंभ

पाठीवरू उडी मारणे ५ वेळा प्रत्येकी

एकमेकांकडे वळून चेंडू देणे

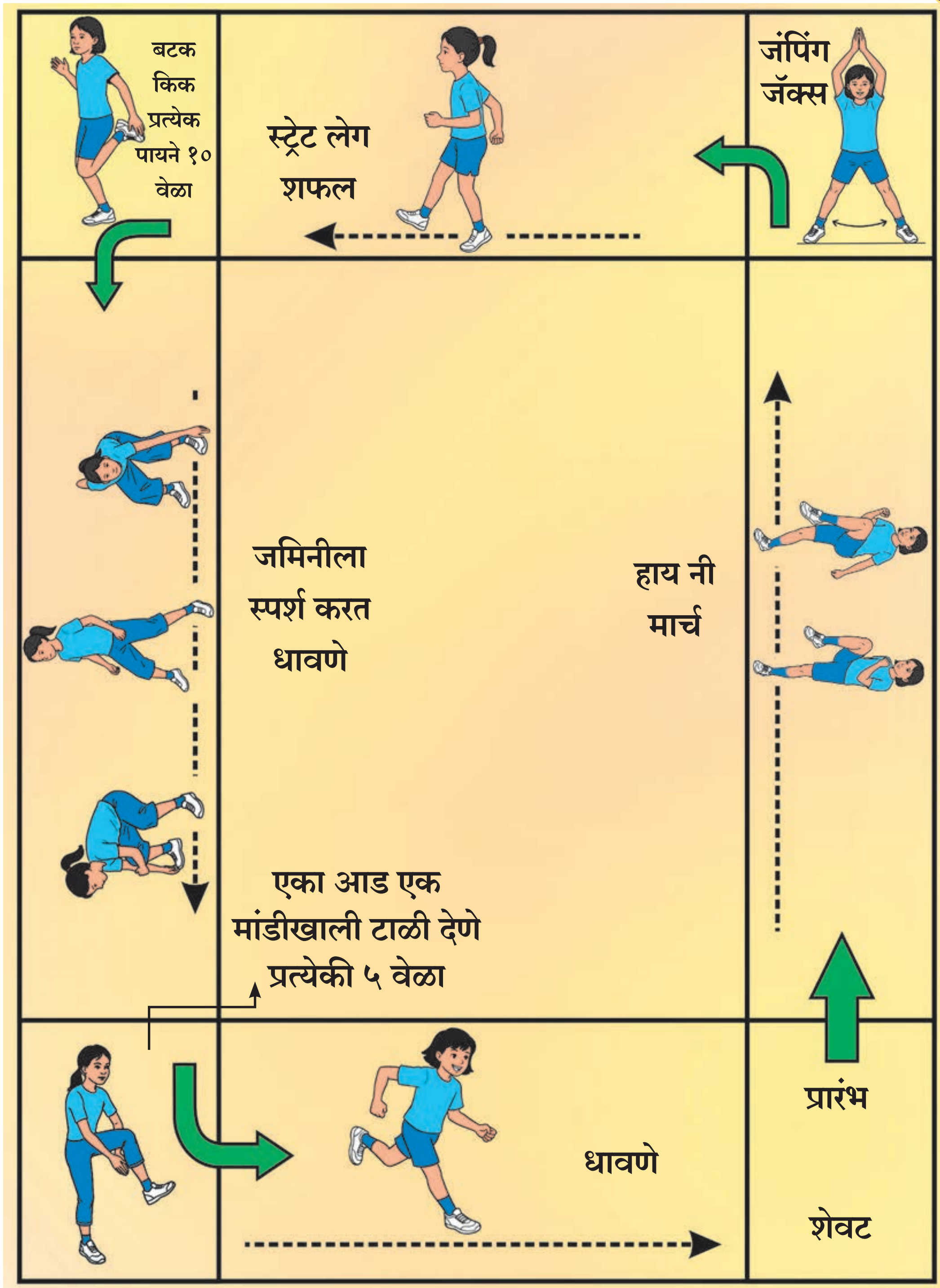
जोडीने साईड शफल





हँड कार्ट

मागून प्रतिरोधात हाय नी

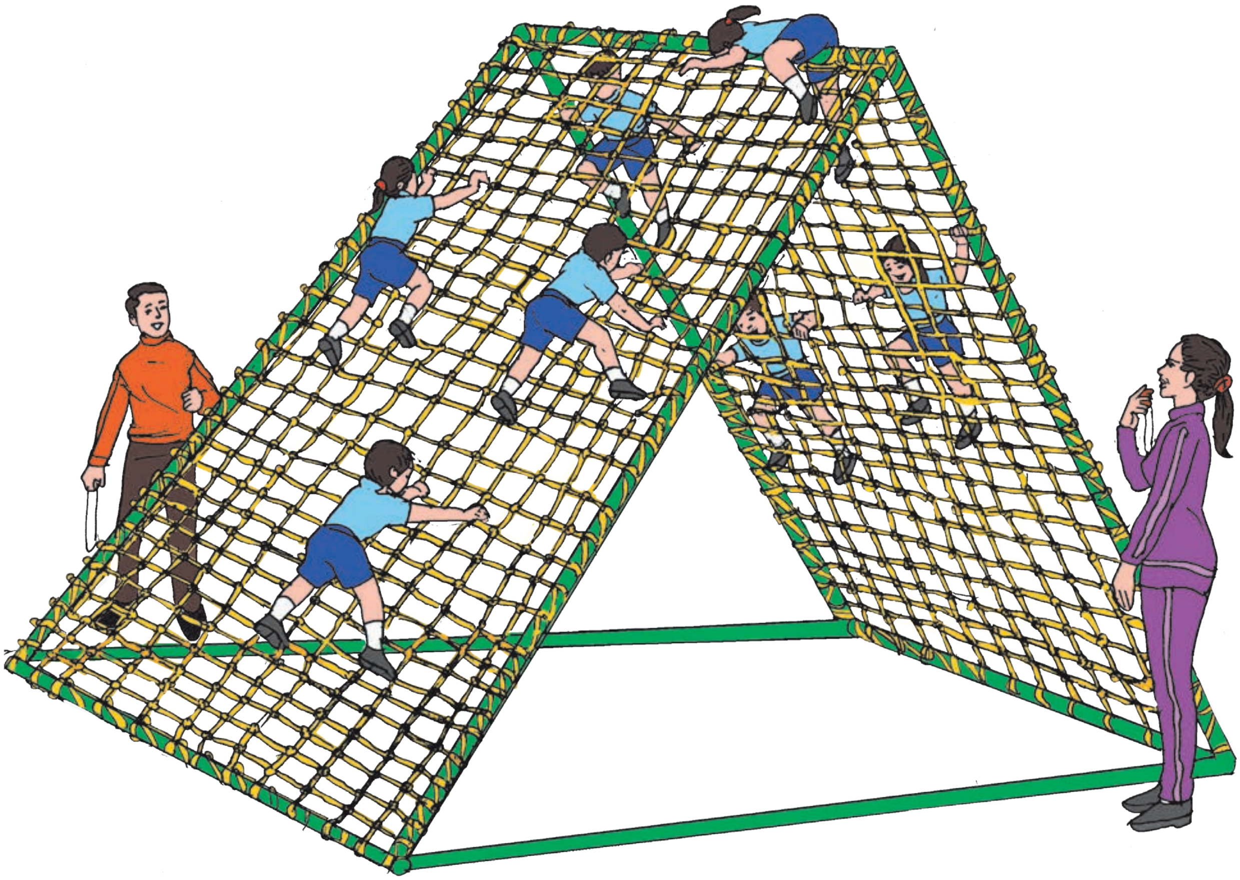


विद्यार्थ्यांसाठी

- गतिरोध मालिका आणि व्यायाम मालिका यांत तुम्हाला काय फरक वाटला ते शिक्षकांना सांगा.
- दोन्ही मालिकांमध्ये अजून कोणते व्यायाम करता येतील असे तुम्हाला वाटते ते तुम्ही आधी करून बघा व नंतर शिक्षकांना सांगा.

२.५ धाडसी व्यायाम

• जाळीवर चढणे, उतरणे.



शिक्षकांसाठी

- विद्यार्थ्यांना मदतीसाठी शिक्षकांनी सतत जवळपास असावे.
- जाळीवर चढताना एकावेळी एकाच हाताने किंवा एकाच पायाने हालचाल करण्यास सांगावे. उदा. एका हाताने वर जाळी धरली असेल तर त्यावेळी दुसरा हात व दोन्ही पाय हलवू नयेत.

विद्यार्थ्यांसाठी

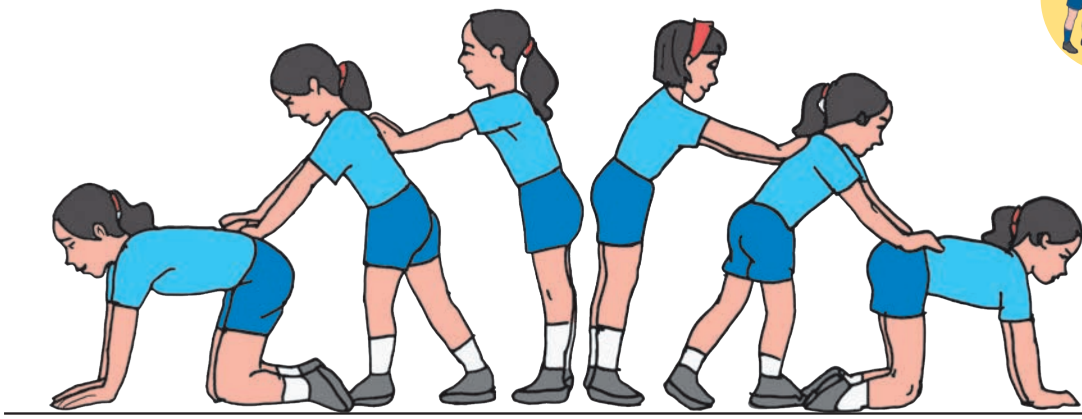
• जाळीवर चढण्या-उतरण्याचा व्यायाम करताना तुम्हाला कसे वाटले ते ✓ या खुणेने दर्शवा.

सोपे वाटले ☐

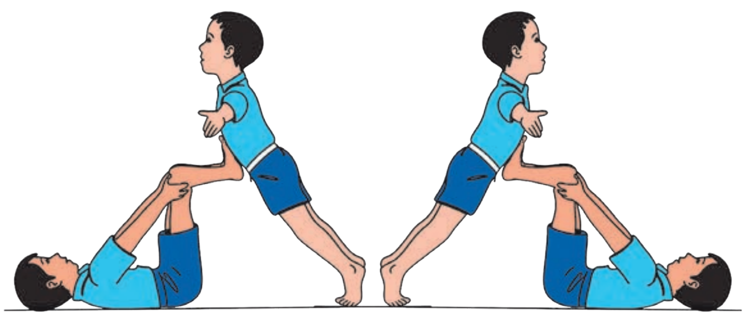
मजा आली ☐

भीती वाटली ☐

• मानवी मनोरे

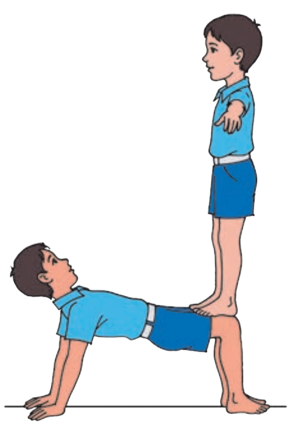


१

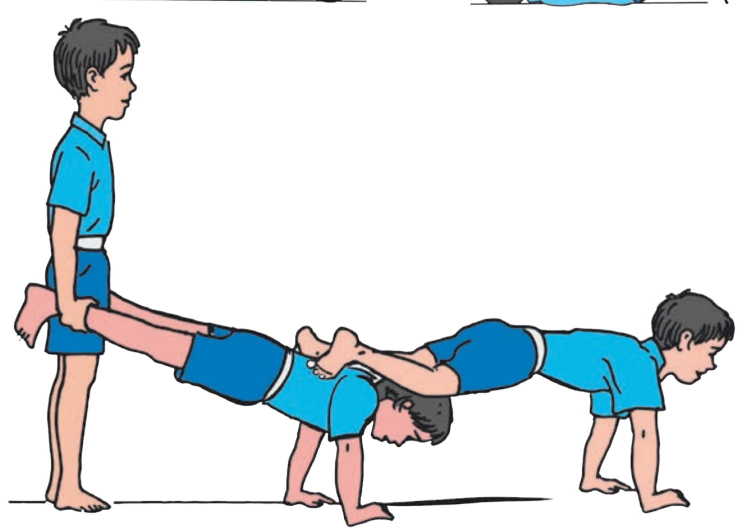


२

३



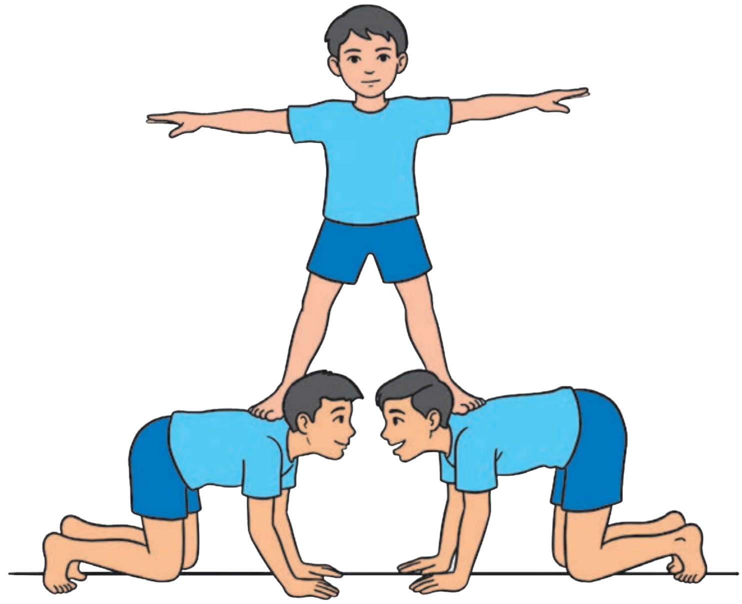
४



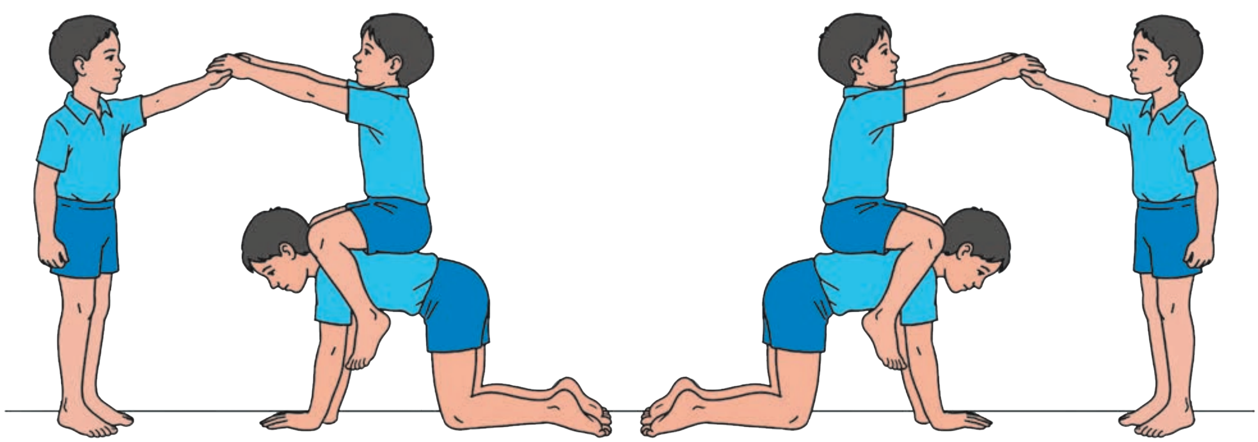
५

विद्यार्थ्यांसाठी

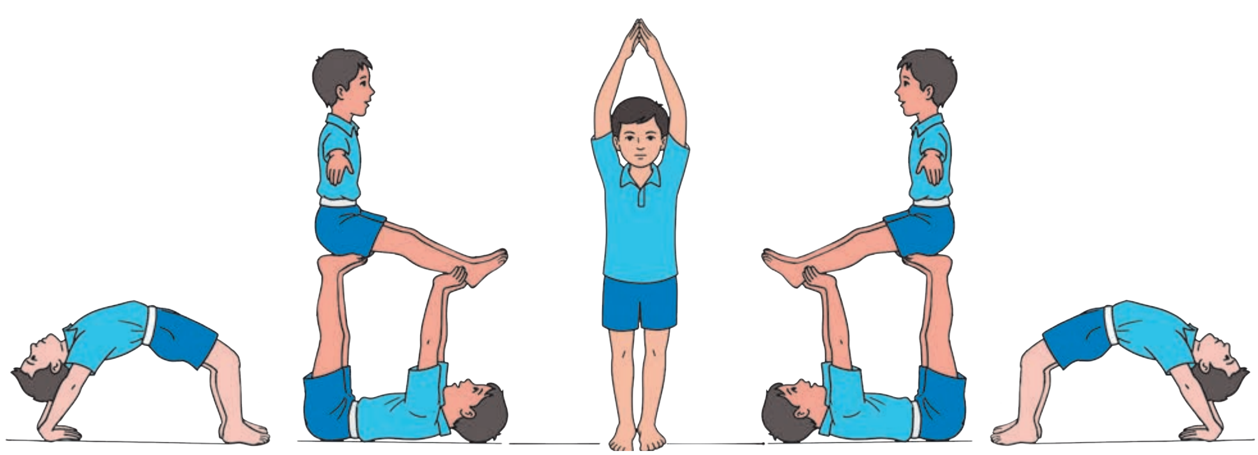
- मानवी मनोरे करून घेताना विद्यार्थ्यांच्या क्षमता लक्षात घेऊन मनोऱ्यातील जागा ठरवा.
- विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेसाठी खबरदारी म्हणून व्यायामाच्या गाद्यांवर मनोरे घ्यावे.
- विद्यार्थी जास्त धाडस दाखवत असल्यास नियंत्रण ठेवावे.
- गरज असल्यास विद्यार्थ्यांना मदत करावी.
- विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांना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



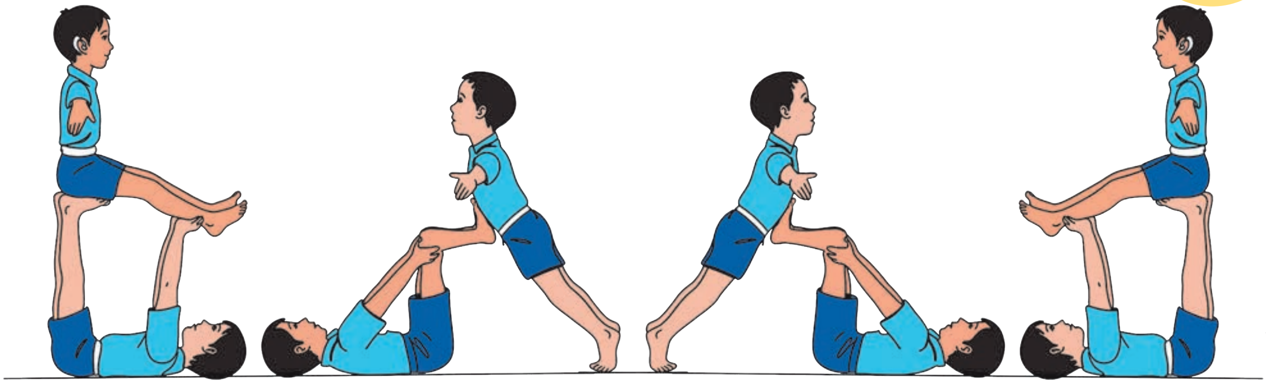
६



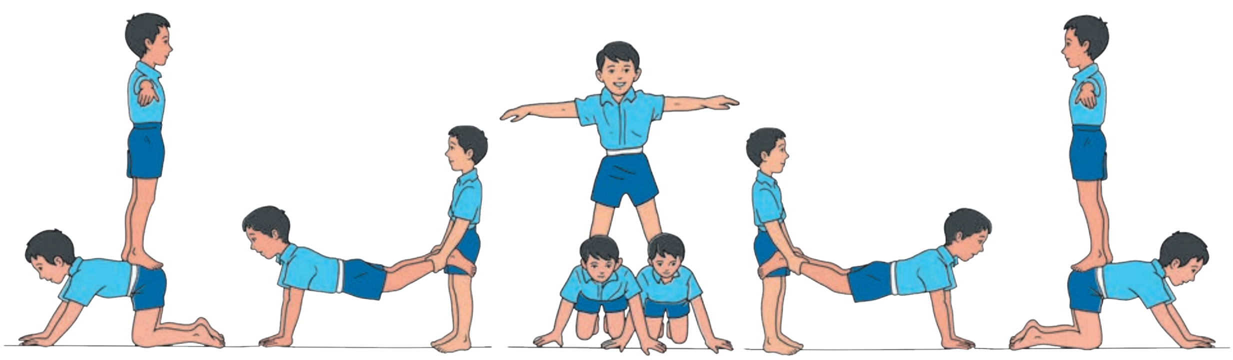
७



८



९



१०

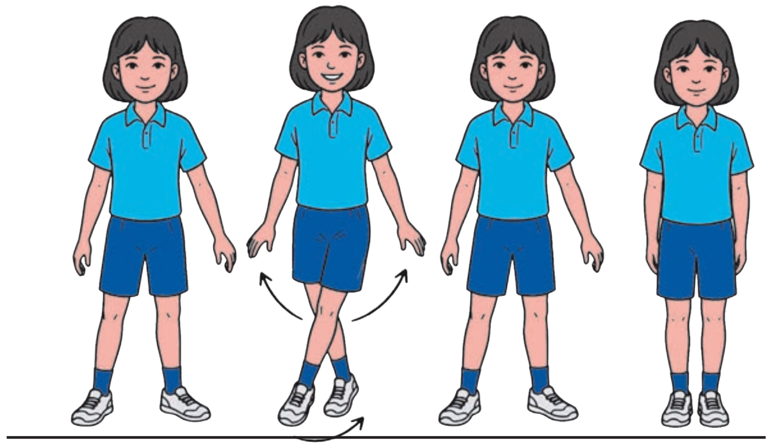
११

शिक्षकांसाठी

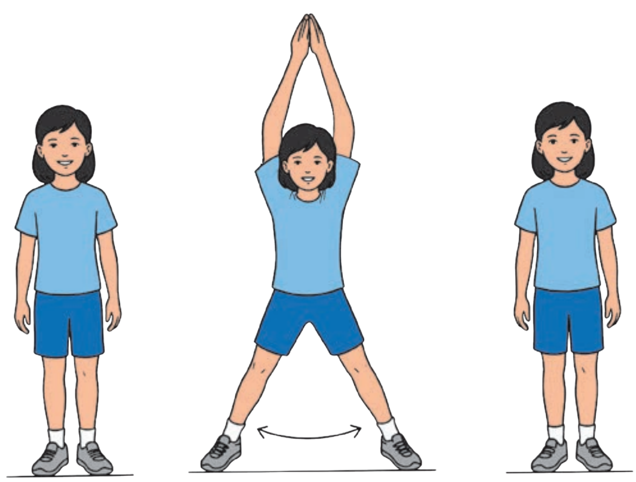
विद्यार्थ्यांनी निरनिराळे मनोरे केल्यावर शिक्षकांनी त्याचे फोटो, व्हिडिओ काढून पालकांना पाठवावे म्हणजे विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन मिळेल.

२.६ तालबद्ध व्यायाम

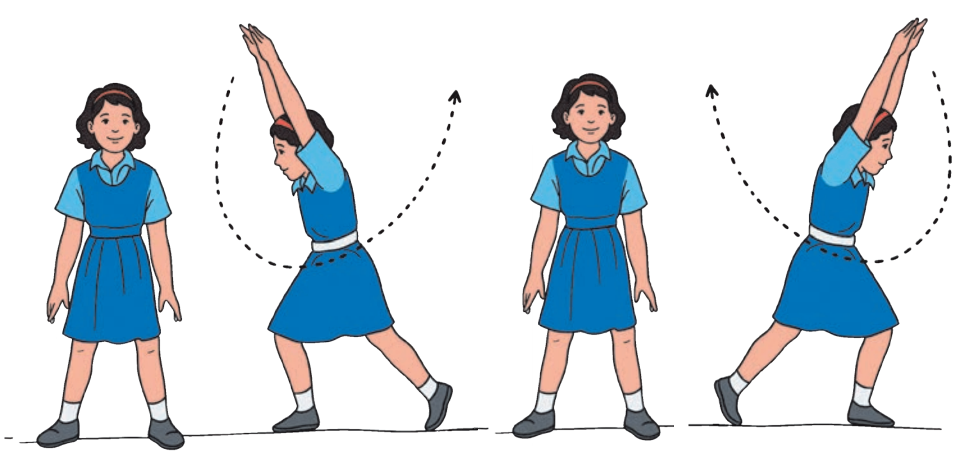
● एरोबिक्स



ग्रेप वाईन

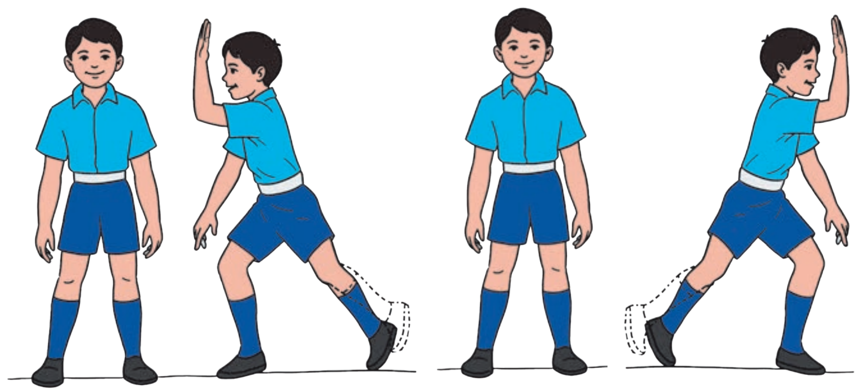


जंपिंग जॅक्स

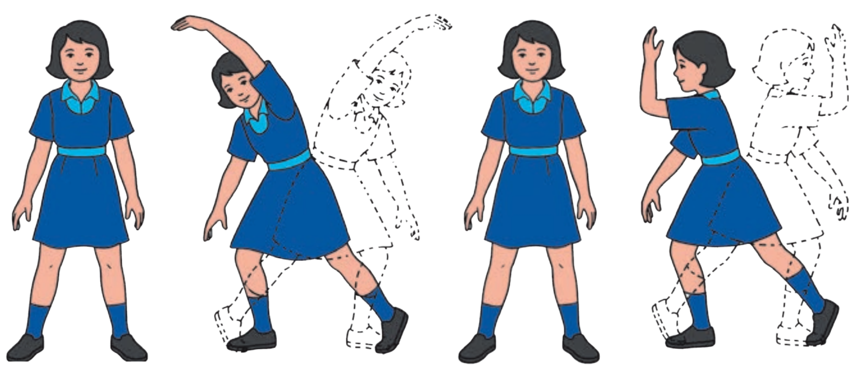


साईड लंज + बोथ हॅंड मुव्हमेंट

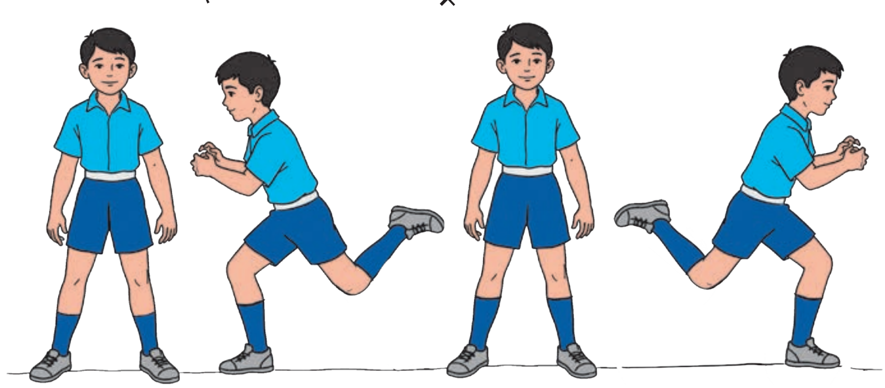
साईड लंज + आर्म स्ट्रेच



साईड लंज + आर्म फ्लेक्शन



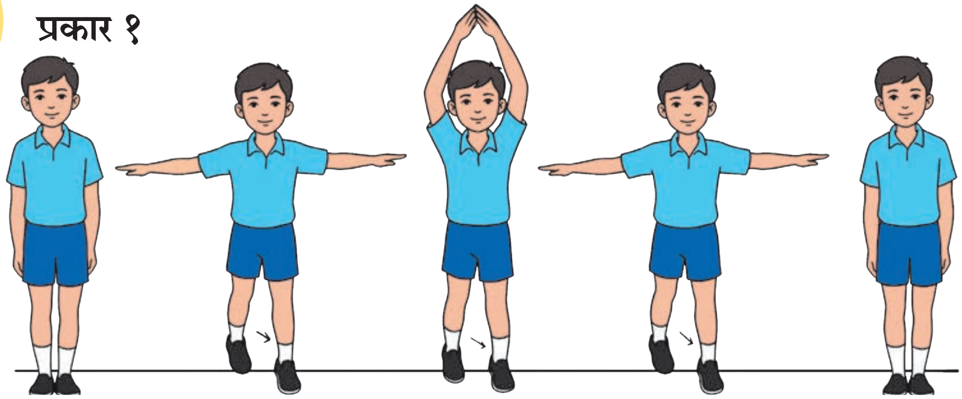
साईड लंज + आर्म स्ट्रेच + आर्म फ्लेक्शन



लेग कर्ल

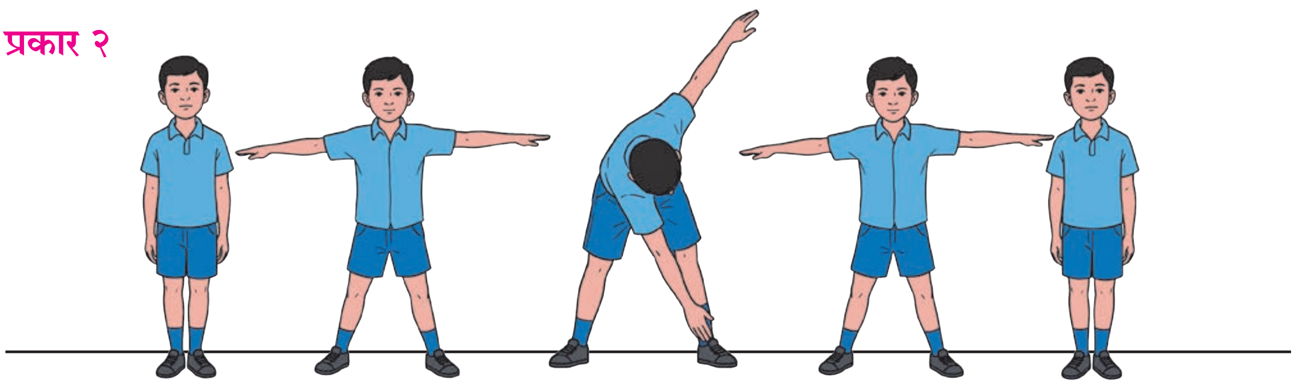
• विनासाहित्य कवायत : उभे राहून कवायत

प्रकार १



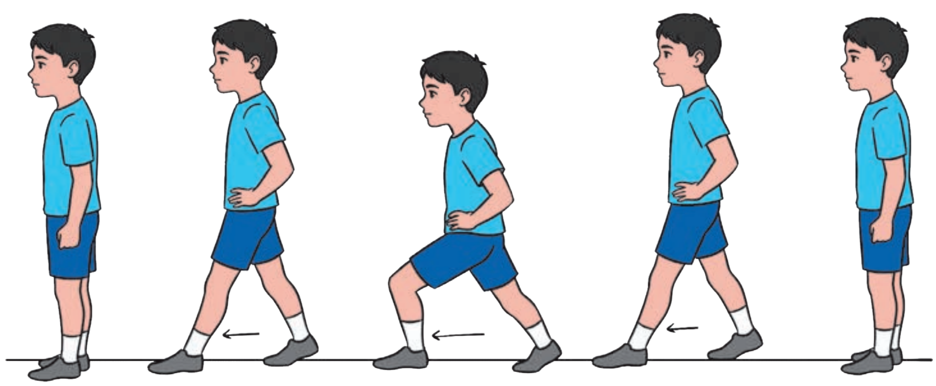
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार २



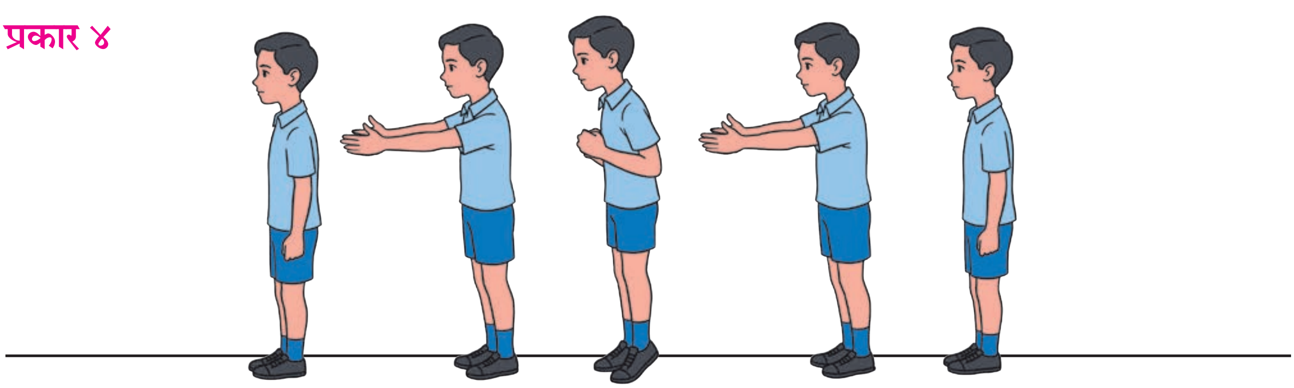
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ३



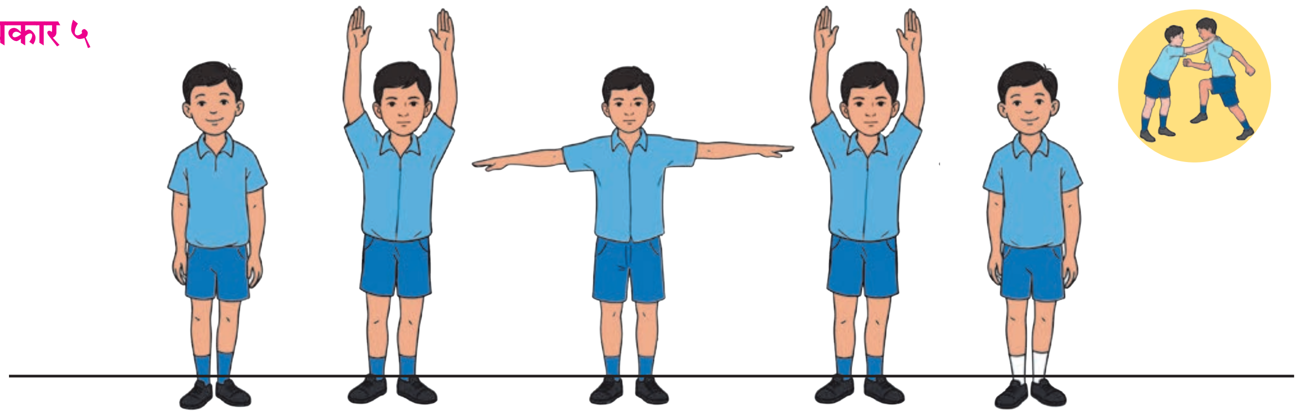
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ४



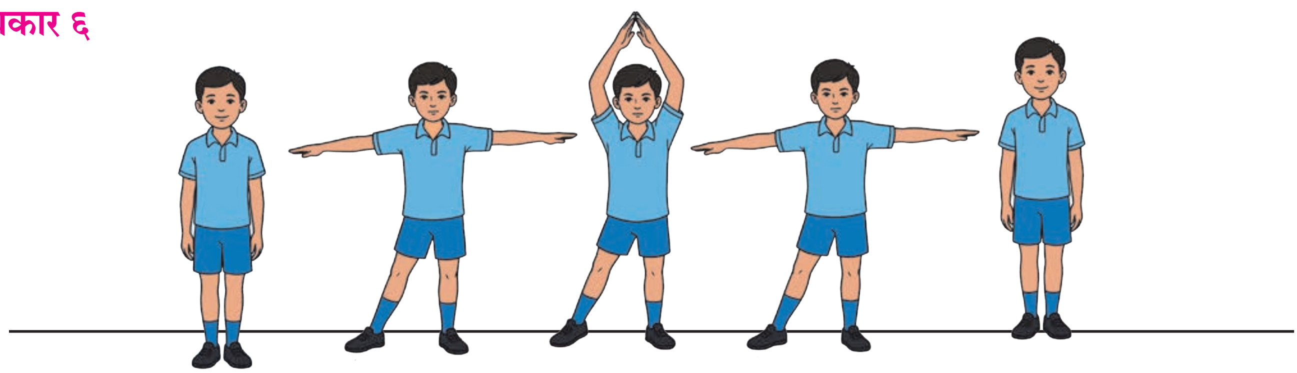
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ५



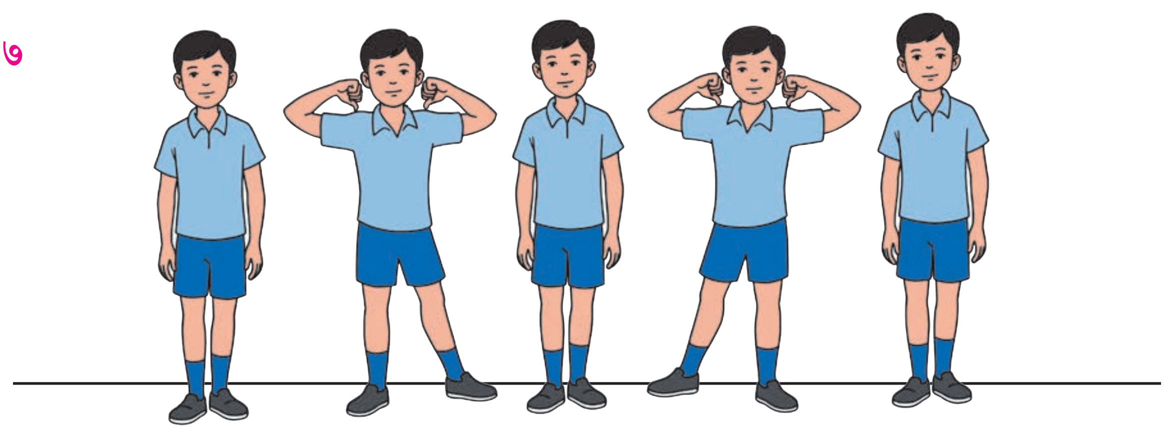
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ६



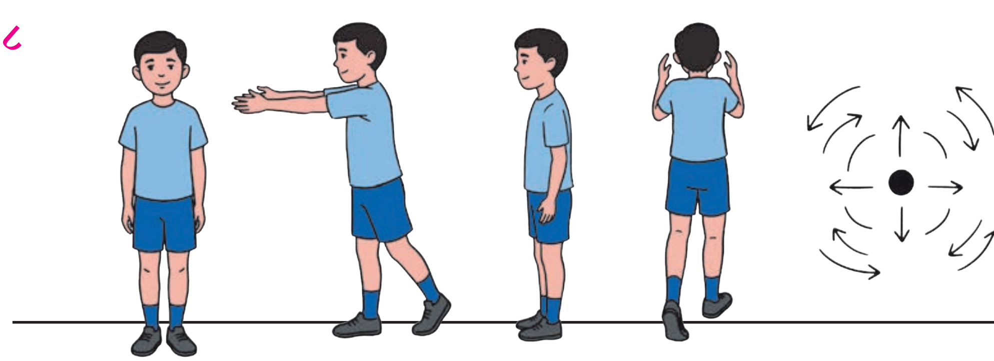
१ २ ३ ४

प्रकार ७



सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ८

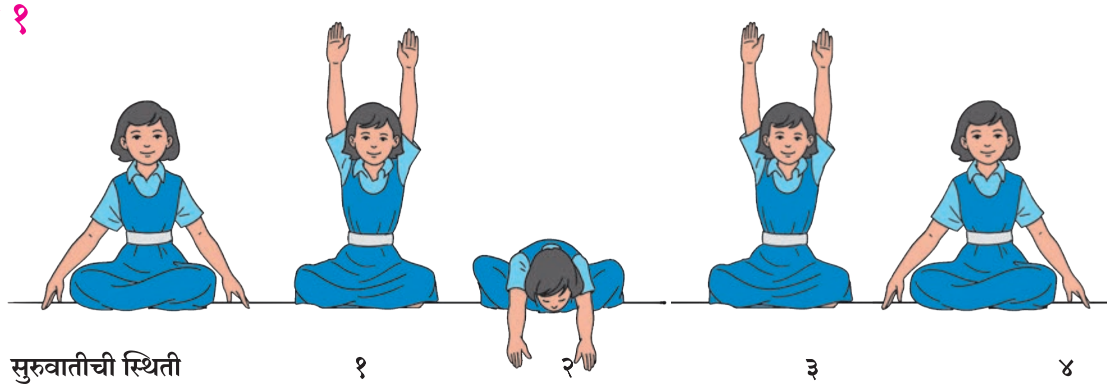


क्रमांक १ ते ३ प्रमाणे कृती करत उजवीकडून गोल फिरावे व सुरुवातीच्या स्थितीत यावे.

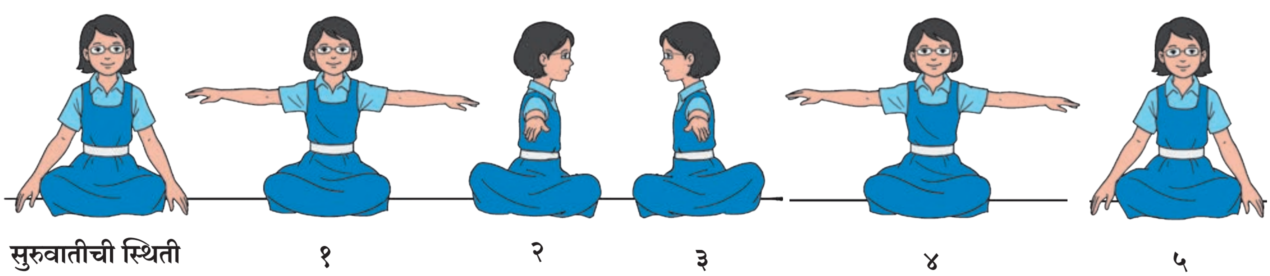
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

• विनासाहित्य कवायत : बसून कवायत

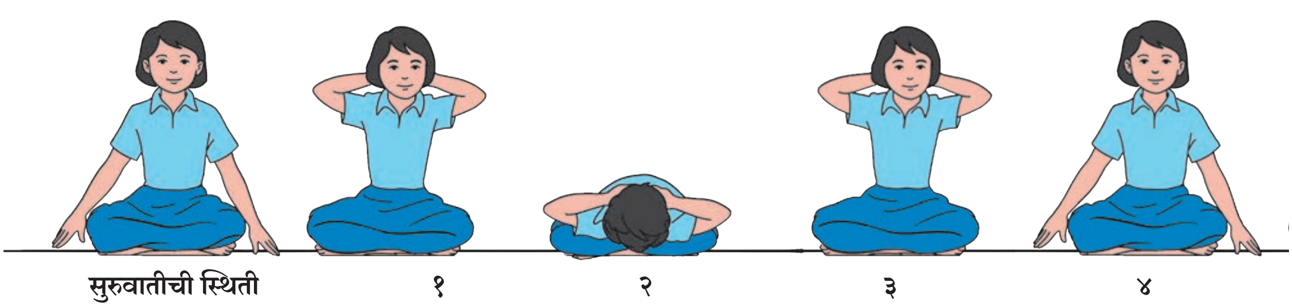
प्रकार १



प्रकार २

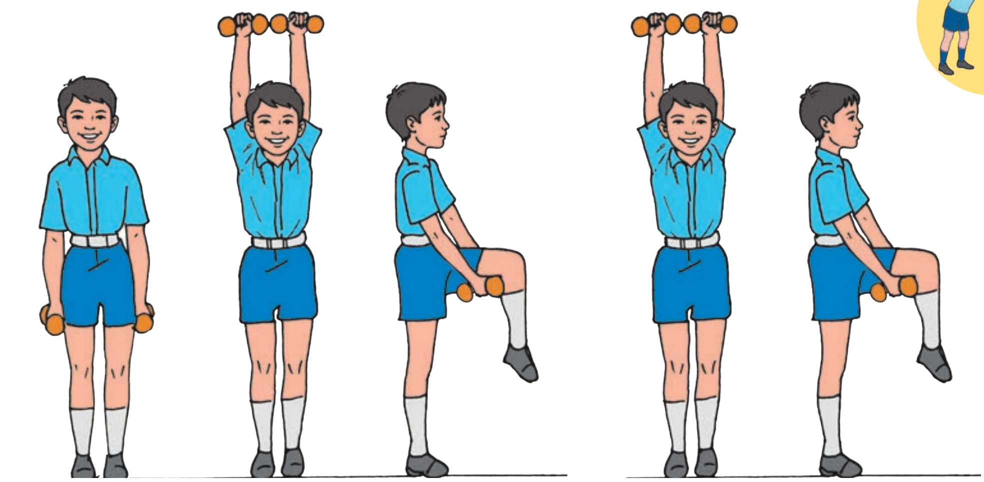


प्रकार ३



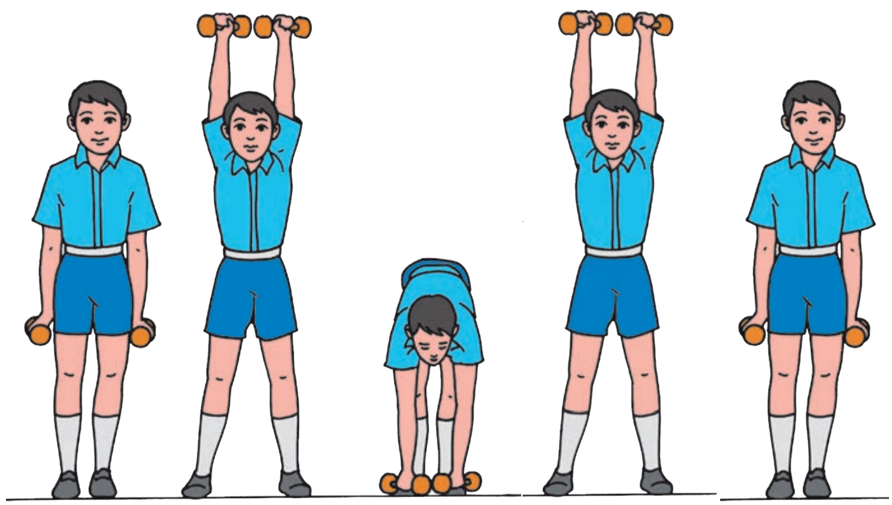
• स–साहित्य कवायत : डंबेल्स्

प्रकार १



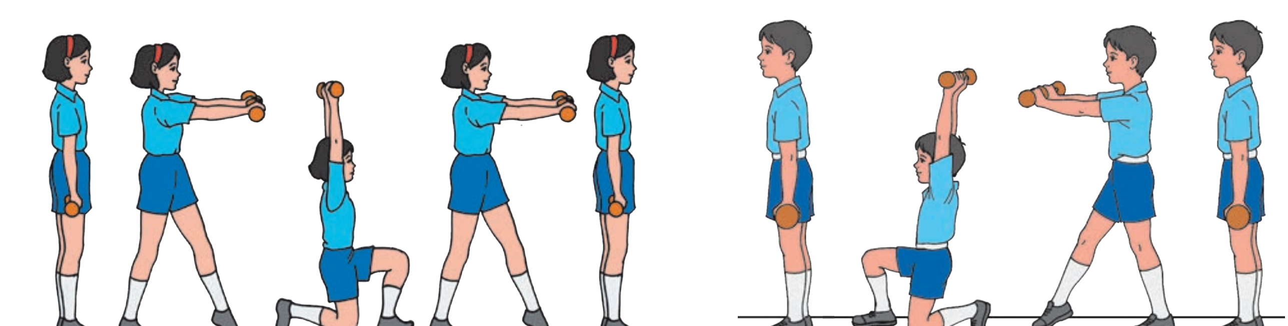
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार २



सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

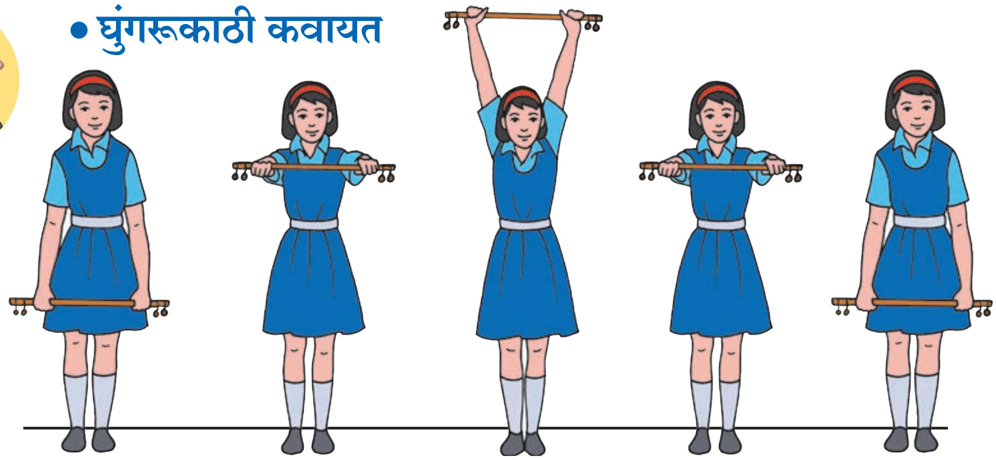
प्रकार ३



सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८

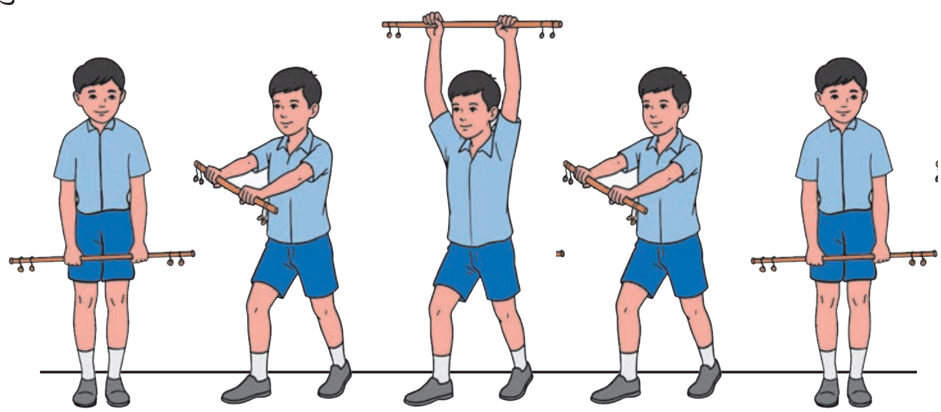
• घुंगरूकाठी कवायत

प्रकार १



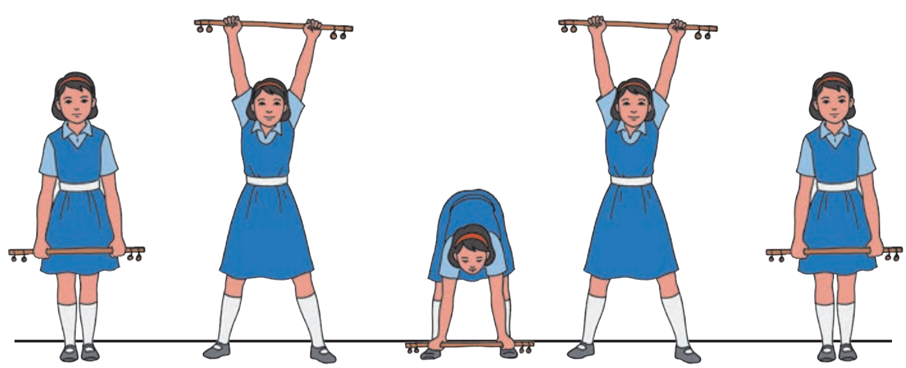
सुरुवातीची स्थिती   १   २   ३   ४

प्रकार २



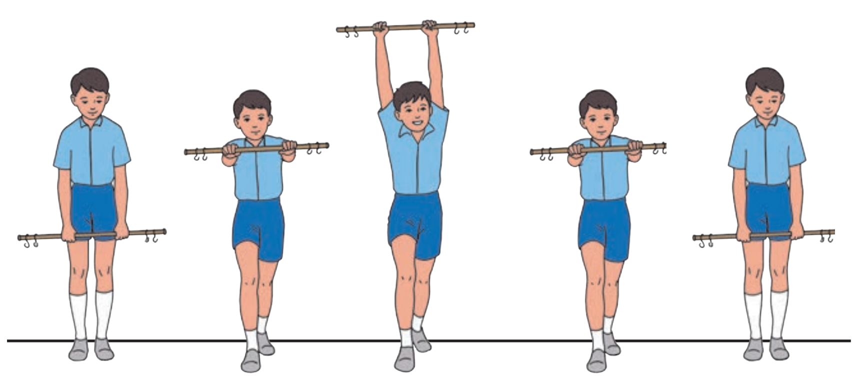
सुरुवातीची स्थिती   १   २   ३   ४

प्रकार ३



सुरुवातीची स्थिती   १   २   ३   ४

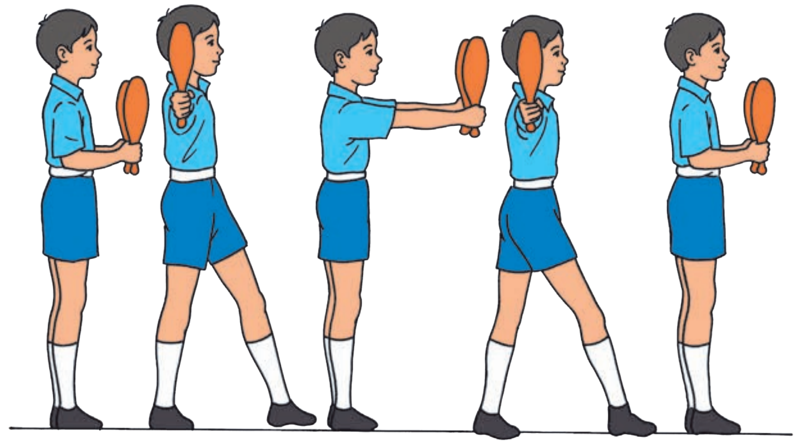
प्रकार ४



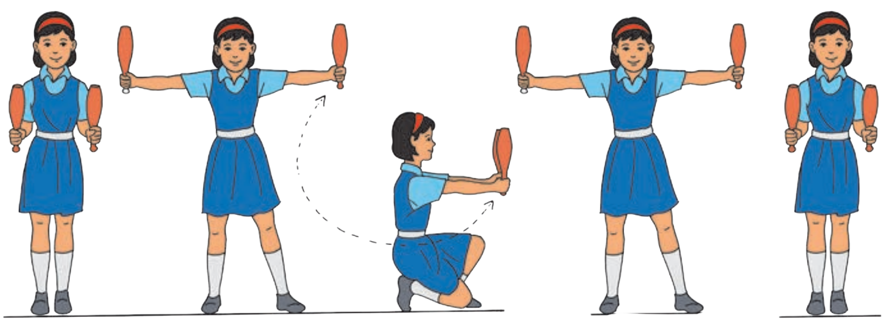
सुरुवातीची स्थिती   १   २   ३   ४

• जोडी (इंडियन क्लब) कवायत

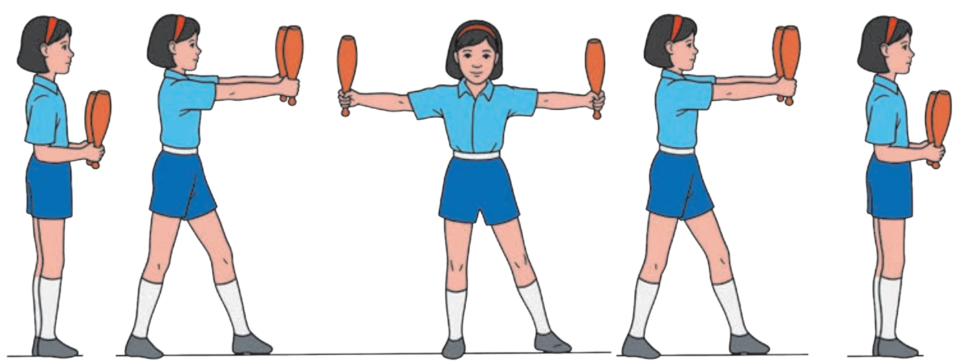
प्रकार १



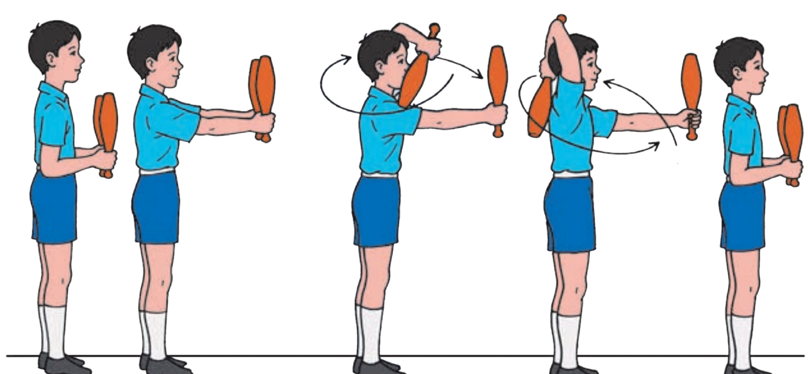
प्रकार २



प्रकार ३



प्रकार ४

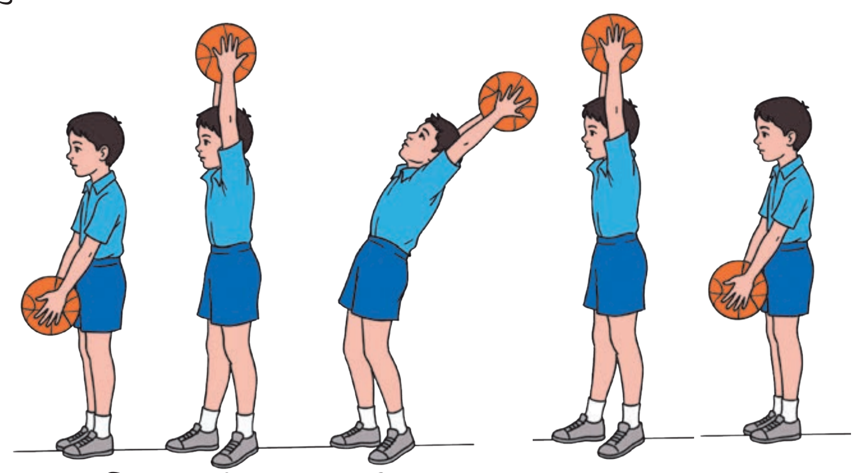


• चेंडू कवायत

प्रकार १

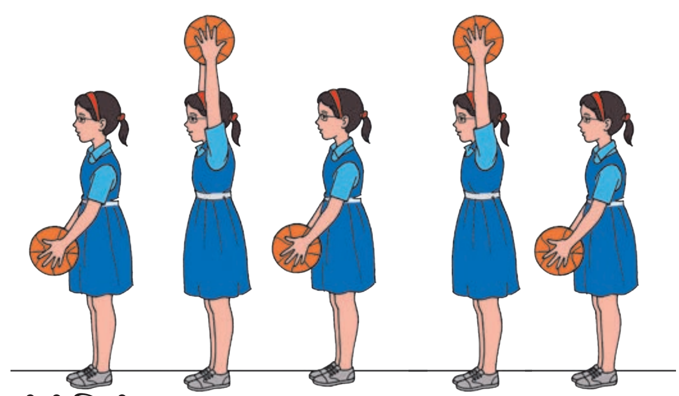
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार २



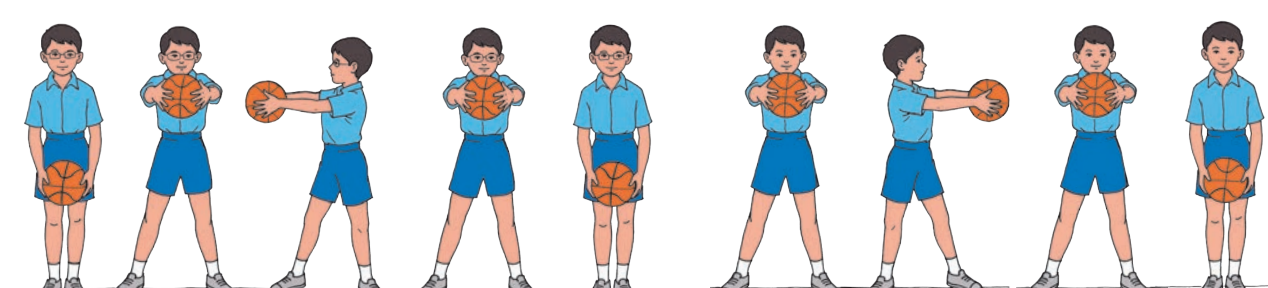
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ३



सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

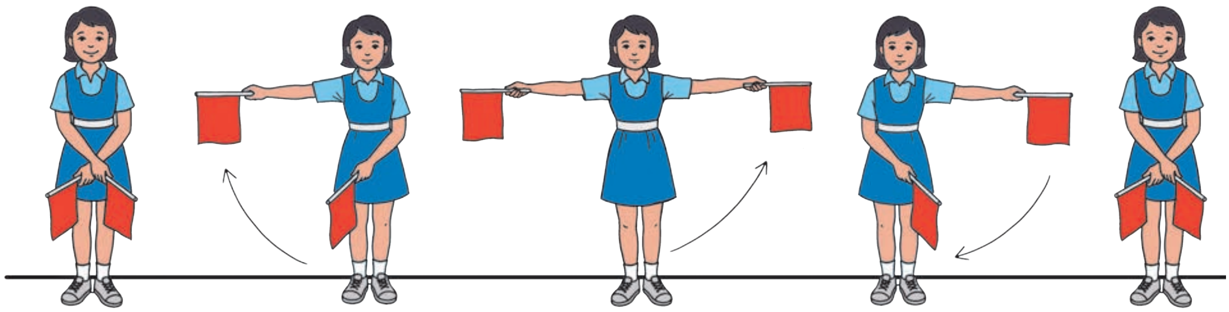
प्रकार ४



सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८

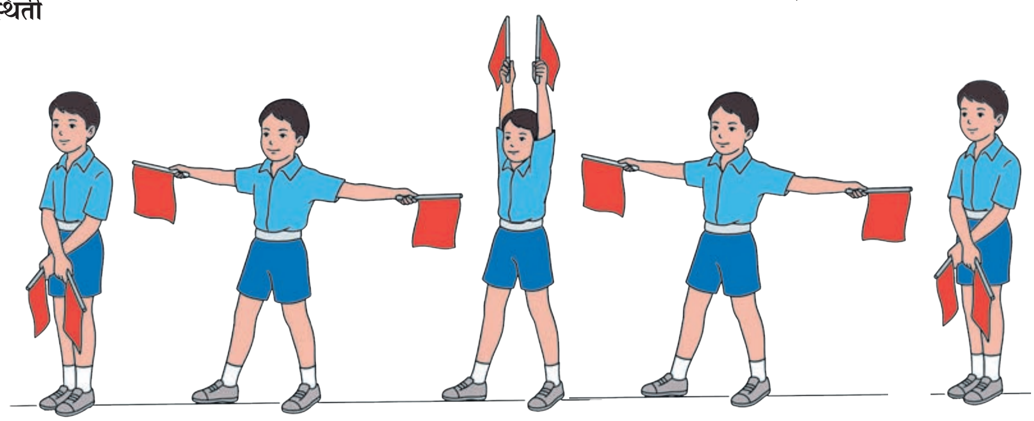
• निशाण कवायत

प्रकार १



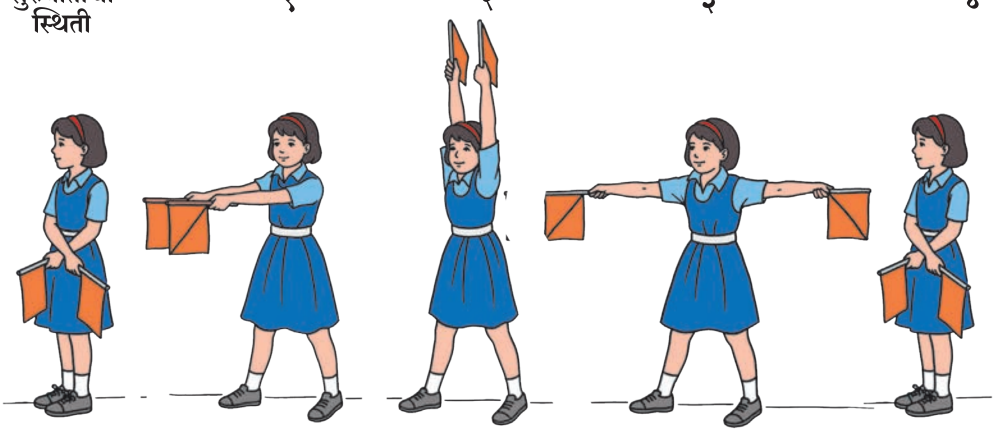
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार २



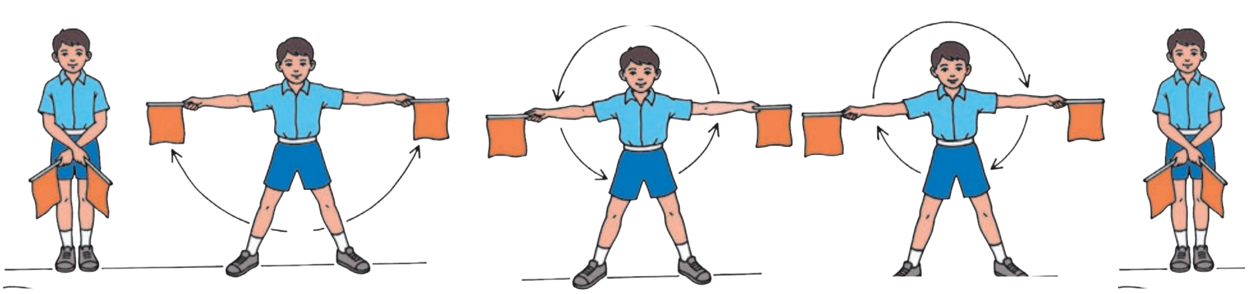
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ३



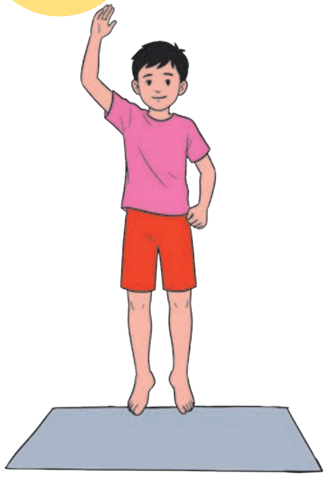
सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

प्रकार ४



सुरुवातीची स्थिती १ २ ३ ४

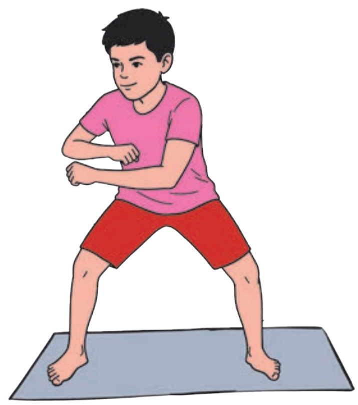
• डान्सरसाईज



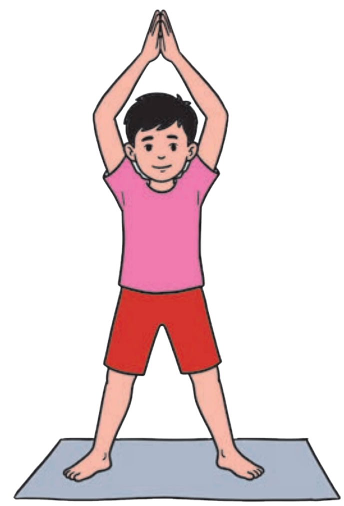
१ उड्या मारत पंचिग

२. चवड्यांवर येत हात वर नेणे

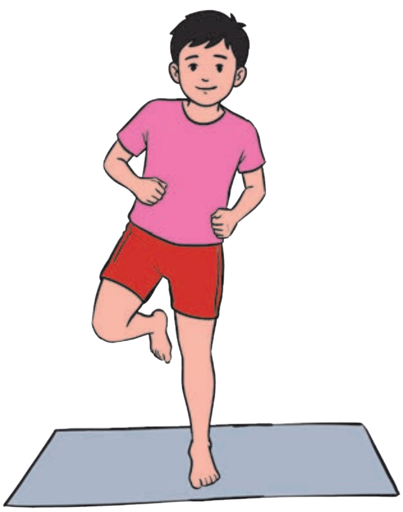
३ (अ) स्क्वॉट स्थितीत जमिनीवर टॅप करणे



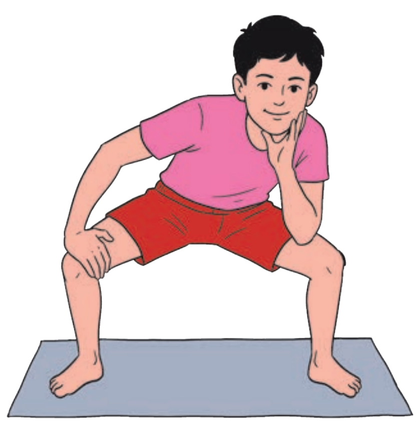
४. बाजूंना हात वर खाली फिरवणे



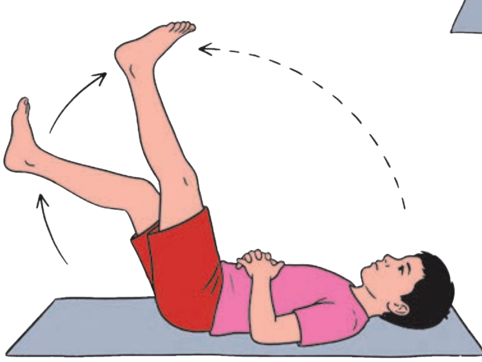
३ (ब) उठून डोक्यावर टाळी देणे



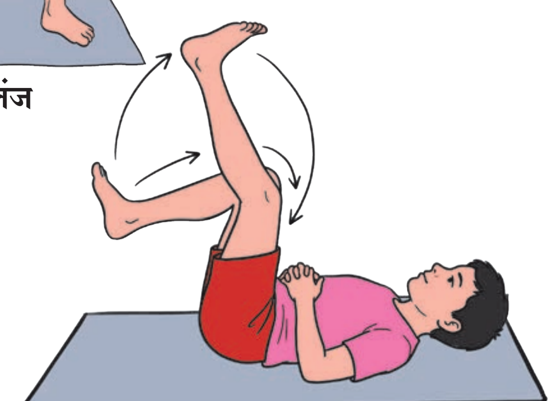
५ एका आड एक पायावर उड्या मारणे



६. साईड लंज



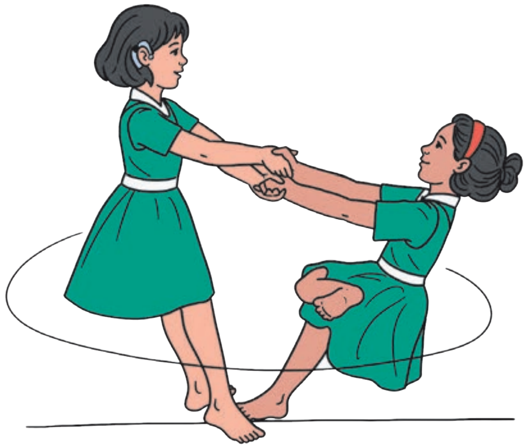
७. झोपून पाय वर खाली करणे



८. झोपून सायकलिंग

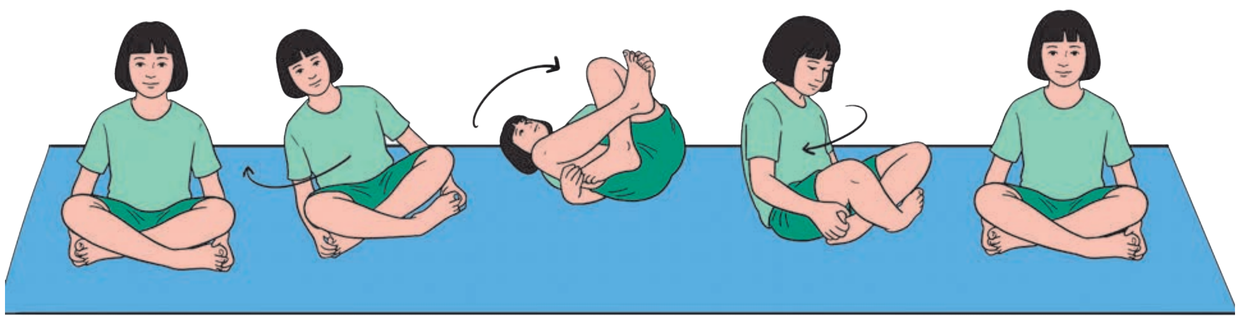
२.७ भारतीय व्यायाम

• फुगडी



फुगडीचं जातं

बसफुगडी

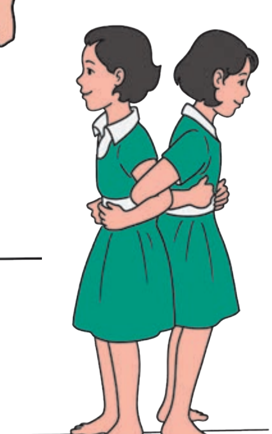


लोळण फुगडी किंवा गाठोडे

• झिम्मा

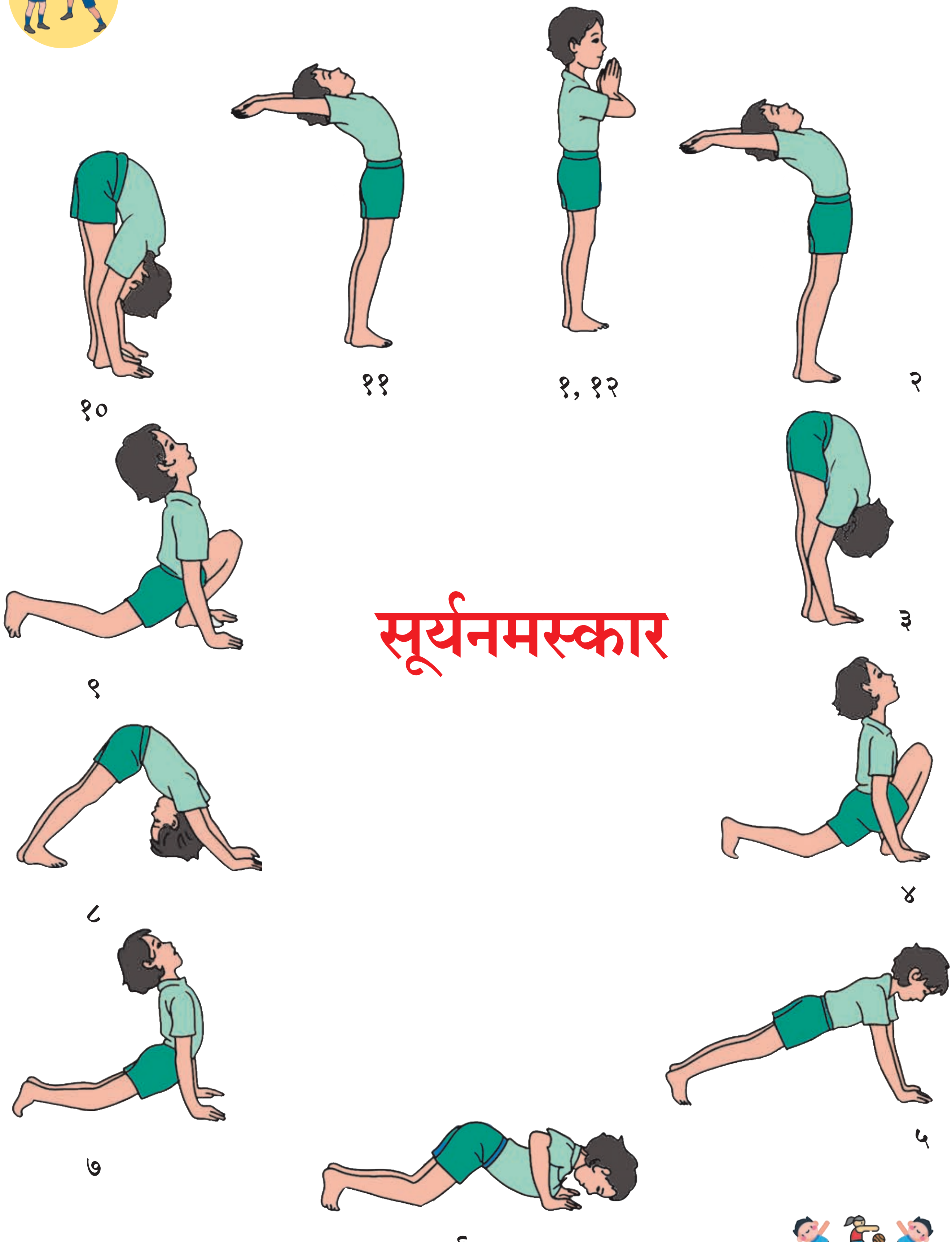
चुटक्यांचा झिम्मा

फेराचा झिम्मा



पाठफुगडी

२.८ सूर्यनमस्कार



विभाग ३ : कवायत संचलन

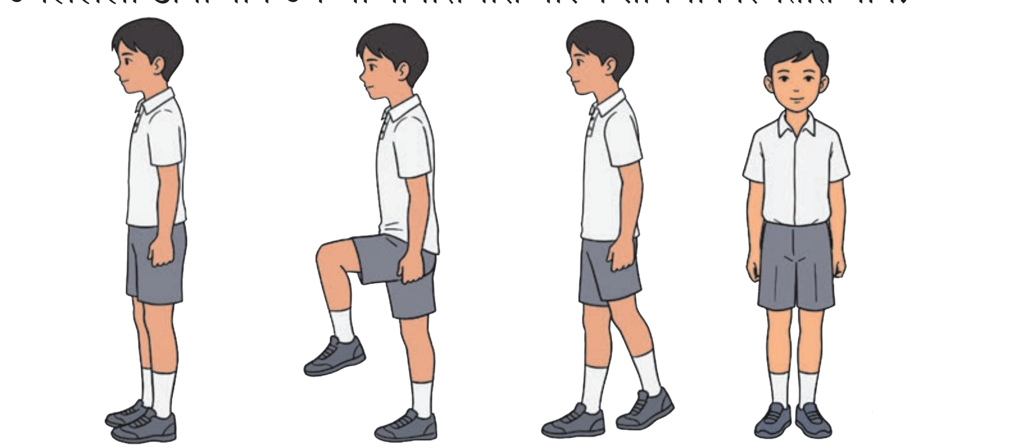
३.१ दहिने मुड

आदेश : 'स्क्वाड, दहिने ऽ ऽ ऽ मुड'

गिनती : 'एक, दो ती ऽ ऽ न एक'

आवश्यकता : एका जागी उभे असताना उजवीकडे वळायचे असल्यास.

कृती : 'एक' या गिनतीवर उजव्या पायाच्या टाचेवर व डाव्या पायाच्या पंजावर उजवीकडे ९० अंशांच्या कोनात वळावे. 'दो तीन' या गिनतीवर उजव्या पायाचा चवडा पुढील बाजूस पूर्ण टेकलेला व डावा पाय पुढील बाजूस काटकोनात उचललेल्या स्थितीत असावा. 'एक' या गिनतीवर ९० अंशांच्या कोनात वर उचललेला डावा पाय उजव्या पायाशेजारी मारून सावधान स्थितीत यावे.



१ २,३ १ सावधान

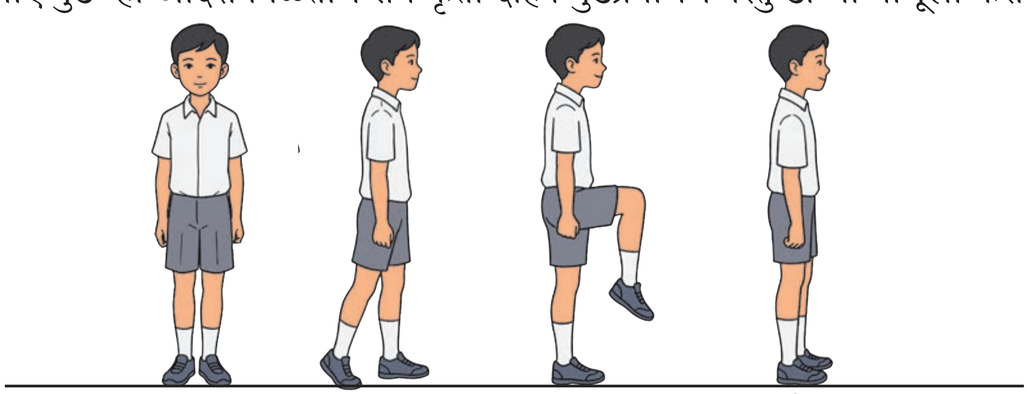
३.२ बाए मुड

आदेश : 'स्क्वाड, बाये ऽ ऽ मुड'

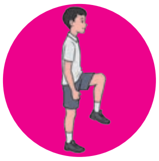
गिनती : 'एक, दो ती ऽ ऽ न एक'

आवश्यकता : एका जागी उभे असताना डावीकडे वळायचे असल्यास.

कृती : 'बाए मुड' हा आदेश मिळताच सर्व कृती दहिने मुडप्रमाणेच परंतु डाव्या बाजूला करावी.



सावधान १ २,३ १



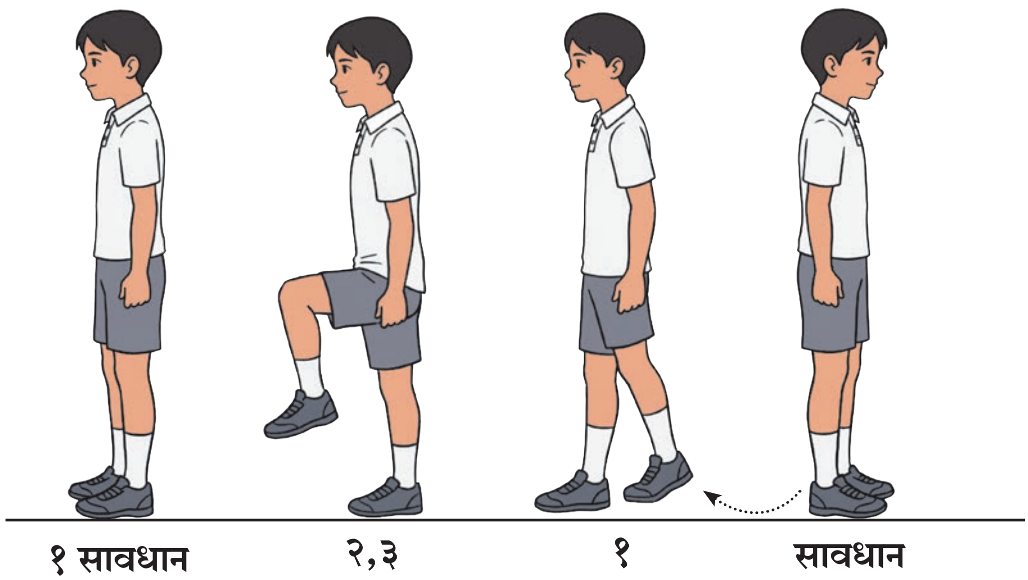
३.३ पिछे मुड

आदेश : 'स्क्वाड, पिछे ऽ ऽ मुड'

गिनती : 'एक, दो ती ऽ ऽ न एक'

आवश्यकता : एका जागी उभे असताना विरुद्ध दिशेला तोंड करायचे असल्यास.

कृती : 'एक' – या गिनतीवर उजव्या बाजूने १८० अंशांच्या कोनात मागे वळावे. त्या वेळी शरीर सरळ व हात शरीरालगत ठेवावे. 'दो–तीन' या गिनतीवर डाव्या पायाचा गुडघा ९० अंशांच्या कोनात वर उचलावा. 'एक' या गिनतीवर डावा पाय उजव्या पायाशेजारी मारून सावधान स्थितीत यावे.

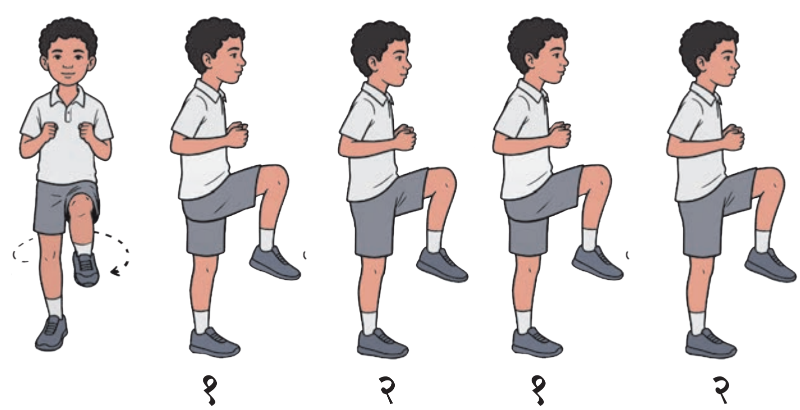


३.४ दौडके चल

आदेश : 'स्क्वा ऽ ऽ ड, दौडके चल'

गिनती : 'एक–दो, एक–दो'.

आवश्यकता : एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी कमी वेळात पोहोचायचे असल्यास.



कृती : दौडके चल यामध्ये कदम तालचीच कृती पुढे पाऊल टाकत करावी. यात एका मिनिटात अंदाजे १८० पावले पडतील अशा गतीने पुढे जावे.

'एक' – या गिनतीवर दोन्ही हात कोपरांत दुमडून छातीशी धरावे आणि डावा पाय ९० अंशांच्या कोनात वर उचलून पुढील बाजूस चवड्यावर टेकवावा.

'दो' – या गिनतीवर डावा पाय टेकवताच उजवा पाय ९० अंशांच्या कोनात वर घेऊन पुढील बाजूस चवड्यावर टेकवावा.

हाताची स्थिती एकप्रमाणे. अशी पावले टाकत पुढे जावे.

३.५ दौडके चल मे थम

आदेश : ‘स्क्वा ऽ ड, थम’

गिनती : ‘एक, दो, तीन, चार’.

आवश्यकता : पुढे जाणाऱ्या स्क्वाडला थांबवण्यासाठी.

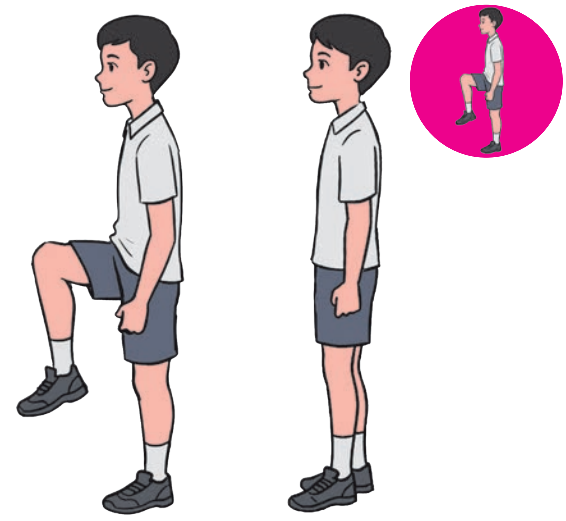
कृती : दौडके चलमध्ये थमची आज्ञा मिळताच एक, दो, तीन, चार या अंकांवर पुढीलप्रमाणे कृती करावी.

‘एक’ – डावा पाय टेकलेला

‘दो’ – उजवा पाय टेकलेला

‘तीन’ – डावा पाय टेकलेला

‘चार’ – उजवा पाय डाव्या पायाजवळ आपटून थांबावे.



पुढील दौड के चल मे दहिने, बाए व पीछे मुड हे तीनही प्रकार हातांची स्थिती दौडके चल प्रमाणे ठेवूनच करायचे आहेत.

३.६ दौडके चल में दहिने मुड

आदेश : ‘स्क्वा ऽ ड, दहिने मुड’

गिनती : ‘खाली एक – दो’.

आवश्यकता : ‘स्कवाड मार्चिंग करत पुढे जात असताना पूर्ण स्कवाडला ९० अंशांच्या कोनात उजवीकडे न्यायचे असल्यास दहिने मुडची कार्यवाही केली जाते.

कृती : उजव्या पायावर आदेश द्यावा. त्याच वेळी उजवीकडे वळत उजव्या पायाच्या चवड्यासमोर डावे पाऊल आडवे मारून उजवीकडे ९०° अंशांच्या कोनात वळावे व उजवीकडे दौडके चल सुरू करावे.

‘खाली’ – या गिनतीवर डावा पाय उचलून उजव्या पायाच्या टाचेवर उजवीकडे ९० अंशांच्या कोनात वळावे.

‘एक’ – या गिनतीवर डावा पाय उजव्या पायाजवळ मारून सावधान स्थितीत यावे. त्यानंतर पुन्हा ‘एक’ या अंकावर डावा पाय पुढे काढून दौडके चल करण्यास सुरुवात करावी.

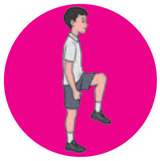
३.७. दौडके चल में बाए मुड

आदेश : ‘‘स्क्वा ऽ ड, बाए मुड’

गिनती : ‘खाली एक – दो’.

आवश्यकता : ‘स्कवाड मार्चिंग करत पुढे जात असताना पूर्ण स्कवाडला ९० अंशांच्या कोनात डावीकडे न्यायचे असल्यास बाए मुडची कार्यवाही केली जाते.

कृती : डाव्या पायावर ‘बाए’ म्हणावे, उजवा पाय खाली जाऊ द्यावा. पुन्हा डावा पाय आला



की ‘मुड’ म्हणून आदेश पूर्ण करावा. त्याच वेळी डावीकडे वळत डाव्या पायाच्या चवड्यासमोर उजवे पाऊल आडवे मारून ९०° अंशांच्या कोनात डावीकडे वळावे व डावीकडे दौडके चल सुरू करावे.

‘खाली’ – या गिनतीवर उजवा पाय उचलून डाव्या पायाच्या टाचेवर डावीकडे ९० अंशांच्या कोनात वळावे.

‘एक’ – उजवा पाय डाव्या पायाजवळ मारून सावधान स्थितीत यावे. त्यानंतर पुन्हा ‘एक’ या अंकावर डावा पाय पुढे काढून चालण्यास सुरुवात करावी.

३.८. दौडके चल में पीछे मुड

आदेश : ‘स्क्वा ऽ ड, मुडना पीछे मुड’

गिनती : ‘खाली एक, दो, तीन, चार’.

आवश्यकता : पूर्ण ‘स्क्वाडला १८० अंशांच्या कोनात मागे वळवण्यासाठी.

कृती : डाव्या पायावर आदेश देऊन चार अंकात १८० अंशांच्या कोनात वळावे म्हणजेच पिछे मुड करावे. चौथ्या अंकावर उजवा पाय मारून फक्त दौडके चल करत राहावे.

‘एक’ – उजव्या पायाच्या चवड्यासमोर डावा पाय आडवा मारावा. म्हणजे उजवे पाऊल व डावे पाऊल यात इंग्लिश ‘T’ अक्षरासारखा आकार होईल. शरीर उजवीकडे ९० अंशांच्या कोनात वळलेले असेल.

‘दो’ – या गिनतीवर उजवा पाय उचलून तिथेच डाव्या पायाच्या टाचेला उजव्या पायाची टाच लावावी म्हणजे इंग्लिश ‘एल’ अक्षरासारखा आकार होईल.

‘तीन’ – या गिनतीवर डावा पाय उचलून उजव्या पायाच्या टाचेशेजारी मारावा.

‘चार’ – या गिनतीवर पूर्ण १८० अंशांच्या कोनात वळून उजव्या पायाची टाच डाव्या पायाच्या टाचेला लावून सावधान स्थितीत यावे.

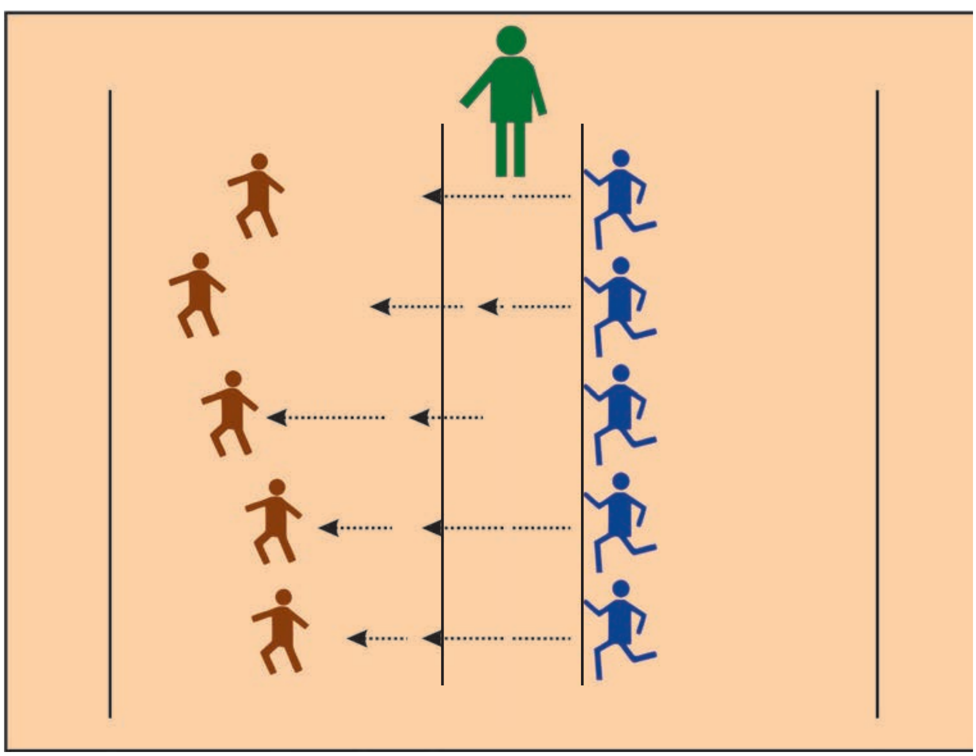
विद्यार्थ्यांसाठी

- कवायत संचलनामधील प्रकार रोज करायला आवडतील का ते ✓ अशा खुणेने दर्शवा. हो ☐ नाही ☐
- तुम्ही प्रजासत्ताकदिनाला दिल्ली येथे होणारी परेड टी.व्ही.वर बघा आणि काय वाटले ते शिक्षकांना सांगा.

४.१ लघुखेळ

(१) बदक-बगळा

मैदानावर १५ ते २० मी. अंतरावर दोन समांतर रेषा आखाव्या. या मर्यादा रेषा समजाव्या. दोन्ही रेषांना समांतर मधोमध अजून एक रेखा आखावी. विद्यार्थ्यांचे दोन समान गट करून त्यांना 'बदक' व 'बगळा' अशी नावे द्यावी. मधल्या रेषेच्या एका बाजूला शिक्षकाने उभे राहावे. मैदानाच्या एका भागात बदक व दुसऱ्या भागात बगळा गटांनी एकमेकांसमोर तोंडे करून साधारण २ मी. अंतरावर उभे राहावे. खेळ सुरू करून शिक्षकाने ब, ब, ब.... असे म्हणत एकदम बदक किंवा बगळा म्हणावे. 'बदक' म्हटल्यास बदक गटातील सर्वांनी आपल्या गटाच्या मर्यादारेषेपलीकडे जाण्यासाठी पळावे. त्याच वेळी सर्व बगळा गटाच्या सर्व विद्यार्थ्यांनी बदकांना पकडण्यासाठी पळावे. जे बाद होतील, ते सर्व बगळा गटात सामील होऊन बगळा म्हणून खेळू लागतील. अशा प्रकारे विशिष्ट वेळेपर्यंत अथवा एका गटातील सर्व खेळाडू बाद होईपर्यंत खेळ सुरू ठेवावा.

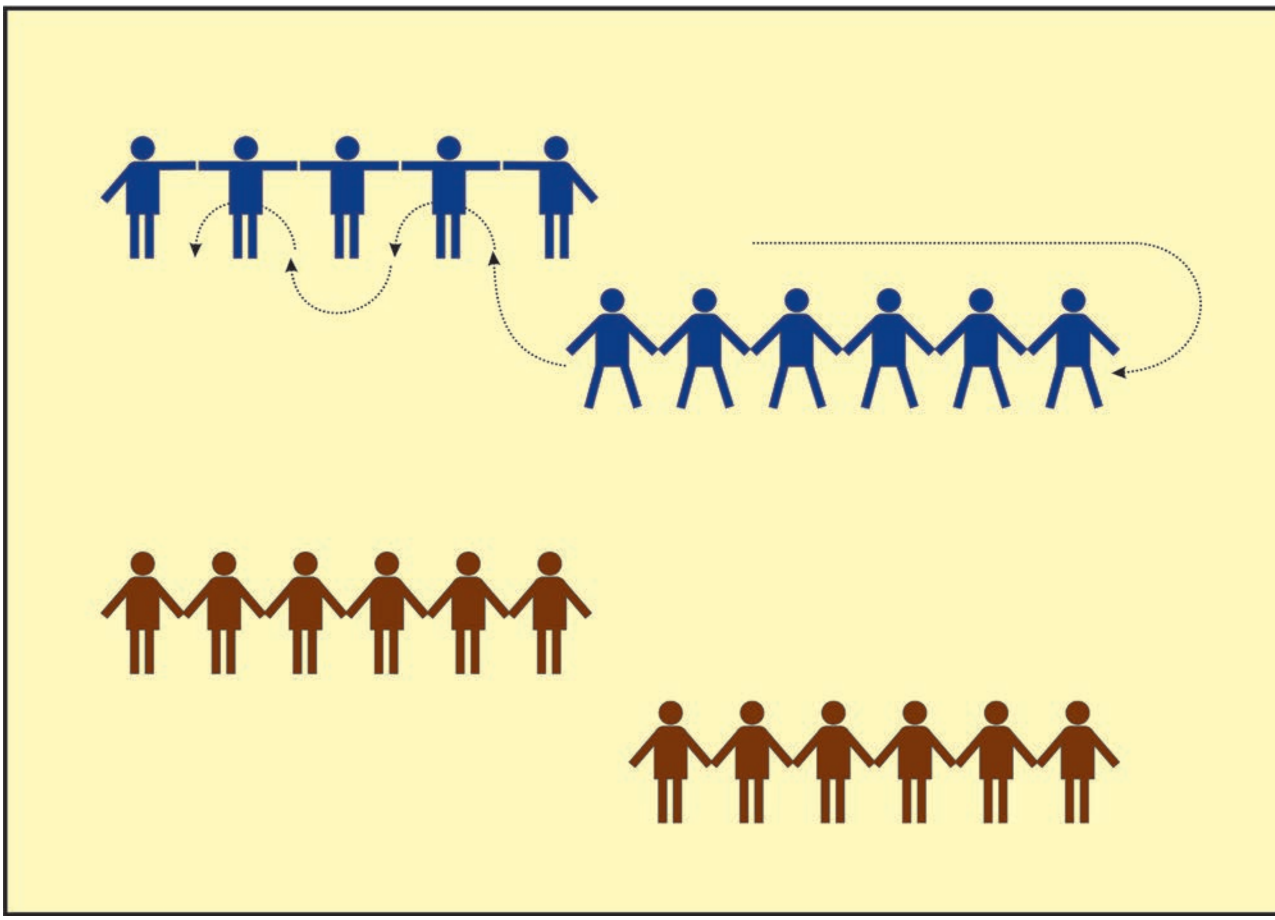


विद्यार्थ्यांसाठी

- आपल्या गटात जो विद्यार्थी चांगला खेळला, त्याचे गटातील सर्वांनी अभिनंदन करा.
- सर्व गटांनी जिंकणाऱ्या गटाचे अभिनंदन करा.

(२) सापसुरळी

प्रत्येक गटाच्या दोन समतुल्य व समान संख्येच्या साखळ्या एका रांगेत असाव्यात. एका रांगेतील दोन साखळ्यांत सुमारे ८ पावले अंतर असावे. शिटी वाजताच प्रत्येक गटाच्या पहिल्या साखळीने साखळी न मोडता दुसऱ्या साखळीतील विद्यार्थ्यांच्या हातांखालून नागमोडी पळत जावे व त्याच रांगेत पलीकडे सुमारे ८ पावलांवर उभे राहावे. लगेचच दुसऱ्या साखळीने पहिल्या साखळीतील विद्यार्थ्यांच्या हातांखालून नागमोडी जाऊन त्याच ओळीत पहिल्या साखळीनंतर सुमारे ८ पावले अंतरावर उभे राहावे. जो गट ही शर्यत प्रथम संपवेल, तो विजयी घोषित करावा.

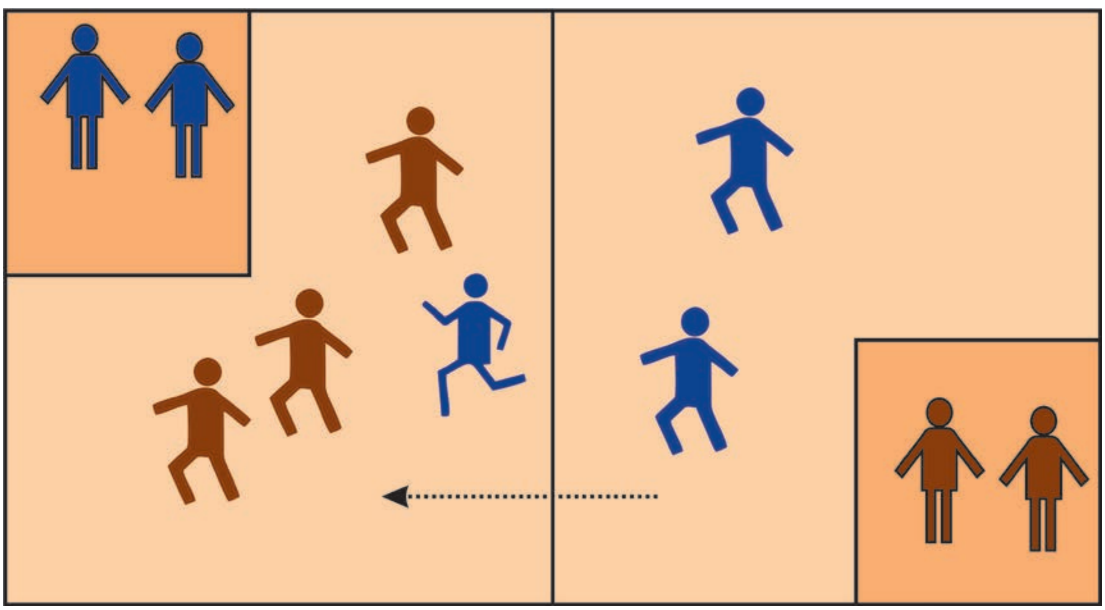


वैविध्य

एका वेळी पूर्ण ओळीऐवजी १,२,३..... विद्यार्थी दुसऱ्या ओळीमधून जाऊ शकतात.

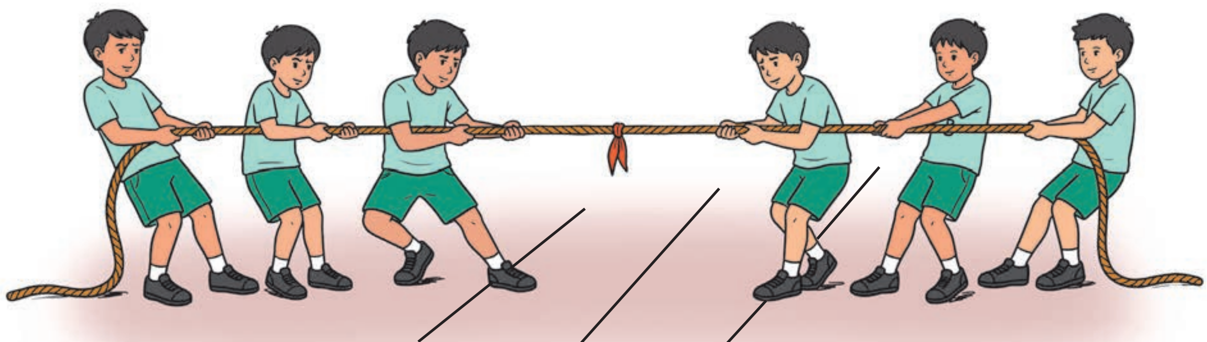
(३) विषामृत

मैदानाचे दोन समान भाग करावे. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे दोन्ही भागांच्या विरुद्ध कोपऱ्यांत दोन चौकोन आखावे. हे त्यांचे घर. विद्यार्थ्यांचे दोन गट करावे. त्यांनी आपापल्या मैदानात उभे राहावे. खेळ सुरू होताच दोन्ही गटांच्या विद्यार्थ्यांनी एकमेकांच्या मैदानात जावे. प्रतिस्पर्धी गटाकडून पकडले गेल्यास त्यांना 'विष' असे म्हणून प्रतिस्पर्धी गटाने आपल्या मैदानातील घरात बसवावे. पकडले गेलेल्याने प्रतिस्पर्धीच्या घरात जाईपर्यंत सुटण्याचा प्रयत्न करावा. प्रतिस्पर्धीच्या घरात अडकलेल्या विद्यार्थ्यांना त्यांच्याच गटातील दुसऱ्या विद्यार्थ्याने येऊन डोक्यावर हात ठेवून 'अमृत' म्हणावे. अमृत देणाऱ्याने व अमृत मिळालेल्या सर्वांनी लगेच धावत आपल्या मैदानात जावे. त्याच वेळी प्रतिस्पर्ध्यांनी त्यांना पुन्हा 'विष' म्हणून पकडण्याचा प्रयत्न करावा. 'अमृत' देण्यासाठी येणाऱ्यांना पण 'विष' म्हणून बाद करण्याचा प्रयत्न करावा. अशा प्रकारे खेळ सुरू ठेवावा. खेळाची वेळ संपताना ज्या गटाच्या घरात कमी विद्यार्थी 'विष' म्हणून असतील, त्याला विजयी घोषित करावे.

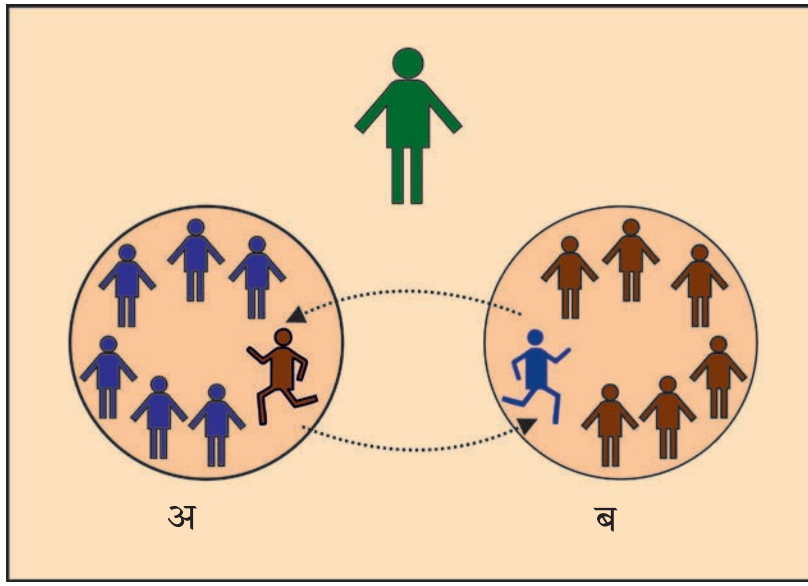


(४) रस्सीखेच

वर्गाचे दोन समतुल्य गट करावेत. दोन्ही गटांनी आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे उभे राहावे. खेळ सुरू होताच दोन्ही गटांनी आपल्या गटाकडे दोरी खेचावी. दोरीचा मध्यभाग खुणेच्या पलीकडे ज्या गटाकडे खेचला जाईल, तो गट विजयी घोषित करावा.



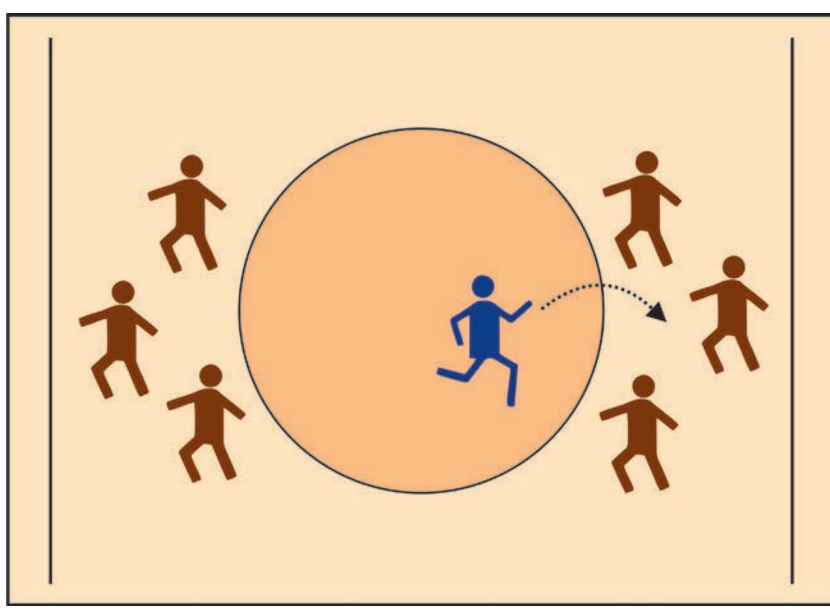
(५) वर्तुळातील विद्यार्थी बाद करणे.



पाच ते सात मीटर त्रिज्यांची दोन वर्तुळे आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे आखावी. विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे 'अ' व 'ब' असे दोन गट करून त्यांना दोन वर्तुळात उभे करावे.

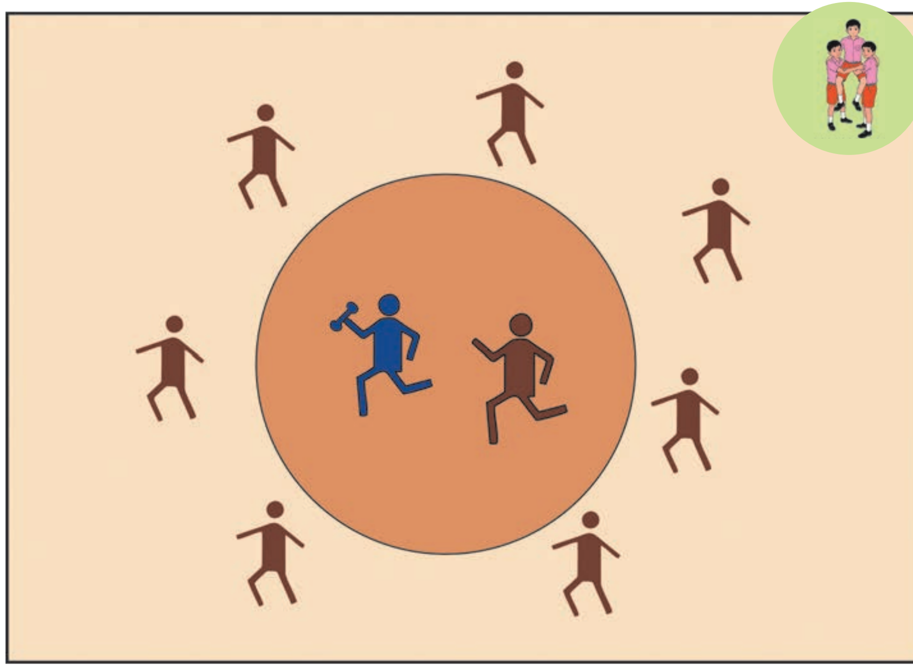
'अ' गटातील एक विद्यार्थी 'ब' गटाच्या वर्तुळात व 'ब' गटातील एक विद्यार्थी 'अ' गटाच्या वर्तुळात उभा करावा. शिक्षकाच्या इशाऱ्यावर 'ब' गटाच्या विद्यार्थ्याने 'अ' गटाच्या वर्तुळातील विद्यार्थ्यांना शिवण्याचा प्रयत्न करावा. त्याच वेळी 'अ' गटाच्या विद्यार्थ्याने 'ब' गटाच्या विद्यार्थ्यांना शिवण्याचा प्रयत्न करावा. वर्तुळातील सर्व विद्यार्थ्यांना प्रथम बाद करणाऱ्या गटास एक गुण द्यावा. त्यानंतर दोन्ही विद्यार्थी आपापल्या गटात जातील व त्यांच्या गटांतील दुसरे दोन विद्यार्थी प्रतिस्पर्ध्यांच्या वर्तुळात जातील. अशा प्रकारे सर्व विद्यार्थ्यांना संधी देऊन जास्त गुण मिळवणाऱ्या गटास विजयी घोषित करावे.

(६) घरी जा.



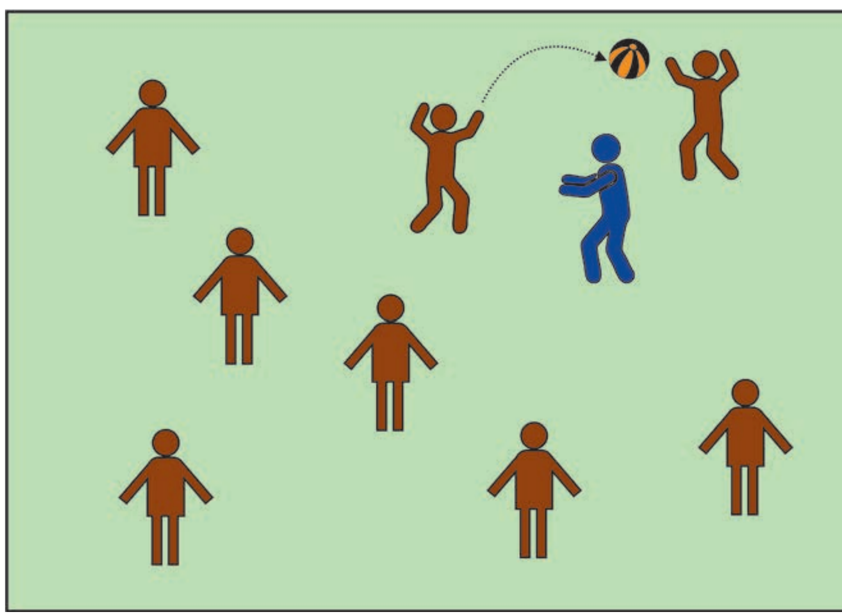
२० ते २५ मी. अंतरावर दोन समांतर रेषा आखाव्या. त्यांच्यामध्ये ३ मीटर त्रिज्येचे वर्तुळ आखावे. राज्य घेणाऱ्या एका विद्यार्थ्याने वर्तुळात थांबावे. बाकीच्यांनी टाळ्या वाजवत वर्तुळाबाहेर फिरावे. शिक्षकाने अचानक 'घरी जा' म्हणावे. लगेच सर्वांनी धावत दोन्ही रेषांच्या पलीकडे जाण्याचा प्रयत्न करावा. रेषेपलीकडे जाण्यापूर्वी राज्य देणाऱ्याने त्यांना बाद करण्याचा प्रयत्न करावा. बाद झाल्यास त्याने राज्य घ्यावे व बाद करणाऱ्याने पळणाऱ्यांमध्ये सामील व्हावे त्यानंतर पुन्हा खेळ सुरू करावा. अशा प्रकारे जो विद्यार्थी शेवटपर्यंत बाद होणार नाही, त्याला विजयी घोषित करावे.

(७) निशाण पळवणे.



मैदानावर एक वर्तुळ आखावे व मध्यभागी एक डंबेल ठेवावा. एका विद्यार्थ्याने डंबेलचे रक्षण करण्यासाठी वर्तुळात उभे राहावे. बाकीच्या विद्यार्थ्यांनी वर्तुळाबाहेरून पळावे. खेळ सुरू होताच वर्तुळाबाहेर पळणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी वर्तुळात शिरून रक्षकाला चुकवून डंबेल वर्तुळाबाहेर पळवावा. डंबेल वर्तुळाबाहेर पळवताना जर रक्षकाने शिवले, तर डंबेल पळवणारा रक्षक बनेल व रक्षक बनलेला वर्तुळावर पळेल.

(८) चेंडूचे दहा पास करणे.



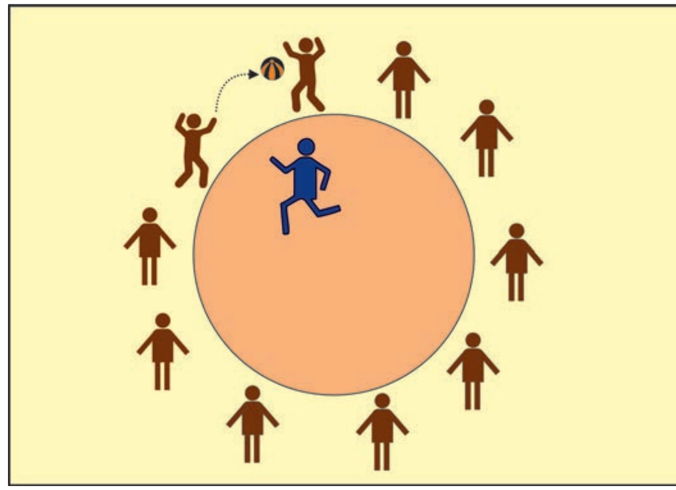
वर्गाचे दोन गट करावे. त्यांनी मैदानावर उभे राहावे. शिक्षकाने नाणेफेक करून, नाणेफेक जिंकलेल्या गटाकडे चेंडू द्यावा. ज्या गटाला चेंडू मिळाला, त्यांनी आपसात चेंडू दहा वेळा पास करावा. विरुद्ध गटाने मध्ये चेंडू मिळवण्याचा प्रयत्न करावा.

नियम: चेंडू घेऊन धावू नये. दोन खेळाडूंनी सलग एकमेकांना पास देऊ नये. दुसऱ्याच्या हातातील चेंडू हिसकावू नये.

वैविध्य

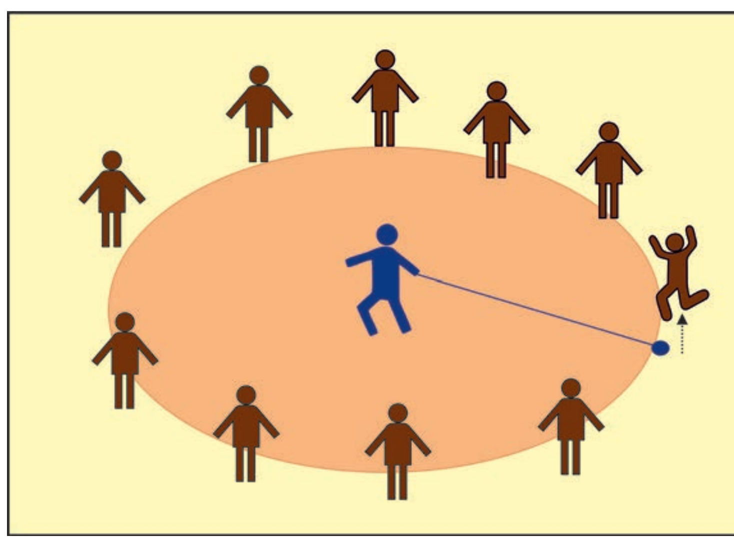
- चेंडूऐवजी रिंगटेनिसची रिंग, फ्रिसबी इत्यादींचा वापर करता येतो.
- दहा पास ऐवजी ५ पासचा नियम करता येतो.
- बाऊन्स पासच करणे ठरवता येते.
- डोक्यावरूनच पास करणे ठरवता येते

(९) चेंडू मिळवणे.



मैदानावर वर्तुळ आखावे. एका विद्यार्थ्याने वर्तुळात उभे राहून राज्य घ्यावे व बाकीच्यांनी वर्तुळावर आत तोंड करून उभे राहावे. दोघांतील अंतर दोन ते तीन मीटर असावे. वर्तुळावरील एकाच्या हातात चेंडू द्यावा. खेळ सुरू होताच वर्तुळावरील विद्यार्थ्यांनी चेंडू एकमेकांकडे अशा प्रकारे टाकावा, की तो राज्य घेणाऱ्याला सहज मिळणार नाही. अशा प्रकारे सर्वांनी वर्तुळावर चेंडू फिरता ठेवावा. चेंडू फिरत असताना राज्य घेणाऱ्याने तो मिळवण्याचा प्रयत्न करावा. चेंडू हातात असताना, हवेत असताना किंवा जमिनीवर पडल्यावर, वर्तुळातील विद्यार्थ्याने चेंडू मिळवल्यास अथवा चेंडूला शिवल्यास चेंडू ज्याच्या हातातून शेवटी सुटला असेल तो बाद. नंतर त्याने राज्य घ्यावे.

(१०) फिरत्या दोरीवरून उड्या मारणे.



एका विद्यार्थ्याने वर्तुळाच्या मध्यभागी उभे राहून राज्य घ्यावे. सर्व विद्यार्थ्यांनी त्याच्याकडे आत तोंड करून वर्तुळाकार उभे राहावे. एका लांब व जाड दोरीच्या टोकाला रबरी किंवा प्लॅस्टिकचा चेंडू किंवा रिंग टेनिसची रिंग यांसारखी इजा न होणारी वस्तू बांधावी. ही दोरी राज्य घेणाऱ्याच्या हातात द्यावी. खेळ सुरू होताच राज्य देणाऱ्याने हातातील दोरी घट्ट धरून अशा रीतीने फिरवावी, की ती वर्तुळावरील विद्यार्थ्यांच्या पायांखालून जाईल. दोरी पायांजवळ येताच वर्तुळावरील विद्यार्थ्याने जागेवर उडी मारावी म्हणजे दोरी पायांखालून जाईल. दोरी फिरवणाऱ्याने वेगात दोरी फिरवल्यास वर्तुळावरील विद्यार्थ्यांना एकसारख्या उड्या माराव्या लागतील, त्यामुळे खेळात मजा येईल. ज्याच्या पायांना दोरी लागेल किंवा अडकेल त्याने राज्य घ्यावे.

वैविध्य

- दोरीची गती सुरूवातीला कमी व नंतर हळूहळू वाढवावी.
- दोरीला बांधलेल्या वस्तुची जमिनीपासून उंची हळूहळू वाढवत न्यावी.

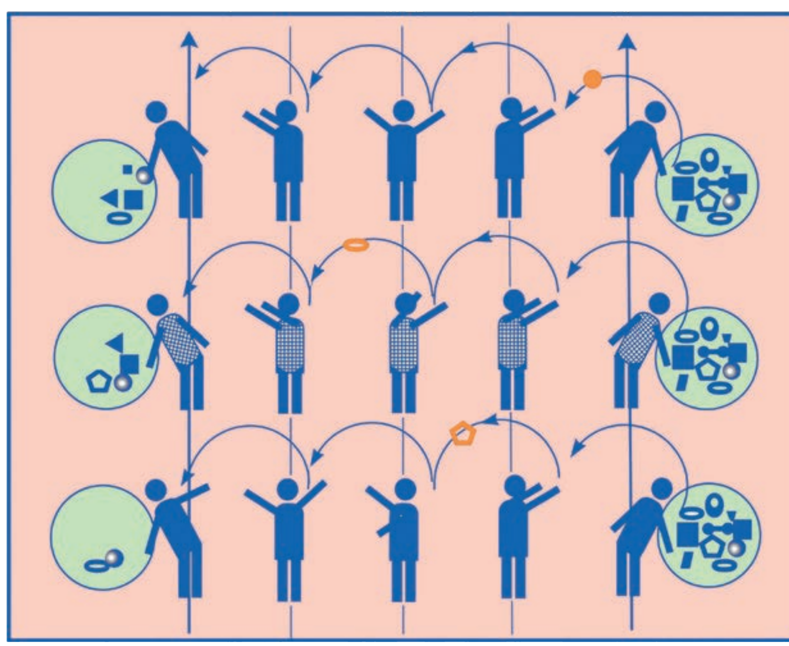
४.२ शर्यती

(१) वस्तू उडवणे व पकडणे.

विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ३-४ गट करावेत. मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी. तिला समांतर अंतिम रेषा आखावी. सर्व गटांनी प्रारंभ रेषेमागे एका रांगेत उभे राहावे. प्रारंभ रेषेपासून दर ३ मीटर अंतरावर खुणा कराव्यात. प्रत्येक गटातील विद्यार्थ्याने आपल्या समोरच्या ३ मीटरच्या खुणेवर उभे राहावे. नंतर प्रारंभ व अंतिम रेषेच्या बाहेरच्या बाजूला प्रत्येकी १ मीटर व्यासाचे वर्तुळ आखावे. वर्तुळात १०-१२ वस्तू ठेवाव्यात. (डंबेल्स/इंडियन क्लब्स/चेंडू इ.). प्रत्येक गटातील विद्यार्थ्याने आपल्या समोरच्या ३ मीटरच्या खुणांवर उभे राहावे व नंतर उजवीकडे वळावे.

शर्यत सुरू होताच प्रारंभ रेषेजवळच्या पहिल्या विद्यार्थ्याने वर्तुळातील एका वेळी एक वस्तू उचलून आपल्या शेजारच्या विद्यार्थ्याकडे उडवावी. त्याने ती पकडून तिसऱ्याकडे उडवावी. अशा प्रकारे शेवटच्या विद्यार्थ्यापर्यंत ती वस्तू जाऊ द्यावी. शेवटच्या विद्यार्थ्याने ती अंतिम रेषेपलीकडील वर्तुळात ठेवावी. अशा प्रकारे सर्व वस्तू अंतिम रेषेच्या पलीकडे असलेल्या वर्तुळात ठेवल्या जाव्यात. ज्या गटाच्या सर्व वस्तू सर्वांत आधी अंतिम रेषेपलीकडील वर्तुळात ठेवल्या जातील, तो गट विजयी घोषित करावा.

टीप : विद्यार्थ्यांनी चेंडू देताना/वस्तू देताना, हातात न देता ती उडवणे आवश्यक आहे. वस्तू खाली पडली, तर ज्याने ती वस्तू उडवली, त्यानेच उचलून पुन्हा स्वतःच्या जागेवर यावे तिथूनच ती उडवावी.



वैविध्य

- रिंग, कागदी बोळे, कापडी बोळे, स्पंज बॉल, पाण्याच्या रिकाम्या बाटल्या यांसारख्या वस्तूंचा उपयोग करता येतो.

विद्यार्थ्यांसाठी

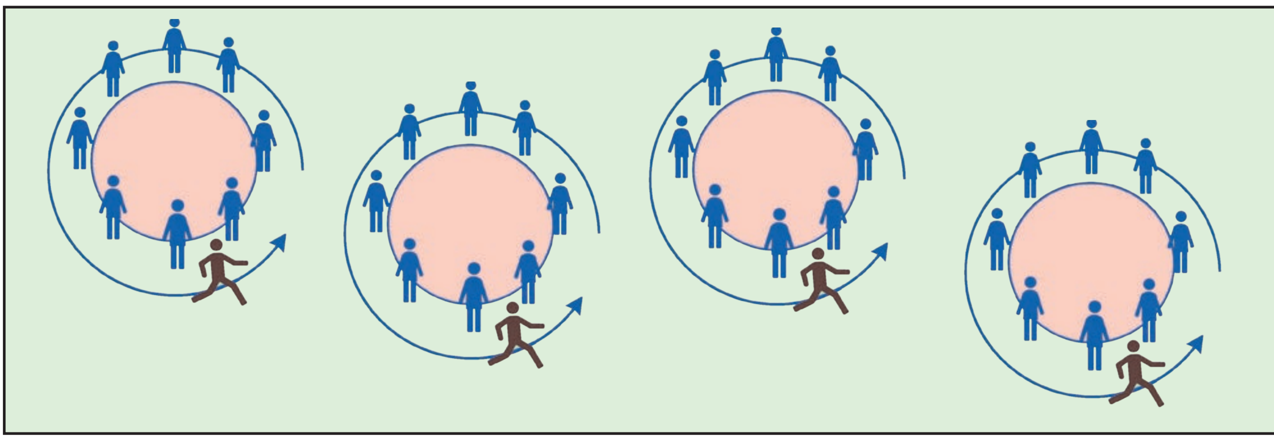
- निकोप स्पर्धा करा. स्पर्धेच्या वेळी खेळीमेळीचे वातावरण ठेवा.
- आपल्या आजूबाजूच्या मित्रमैत्रिणींना इजा होऊ नये याची काळजी घ्या.
- शर्यत जिंकलेल्या सहकाऱ्यांचे अभिनंदन करा.

(२) वर्तुळ शर्यत

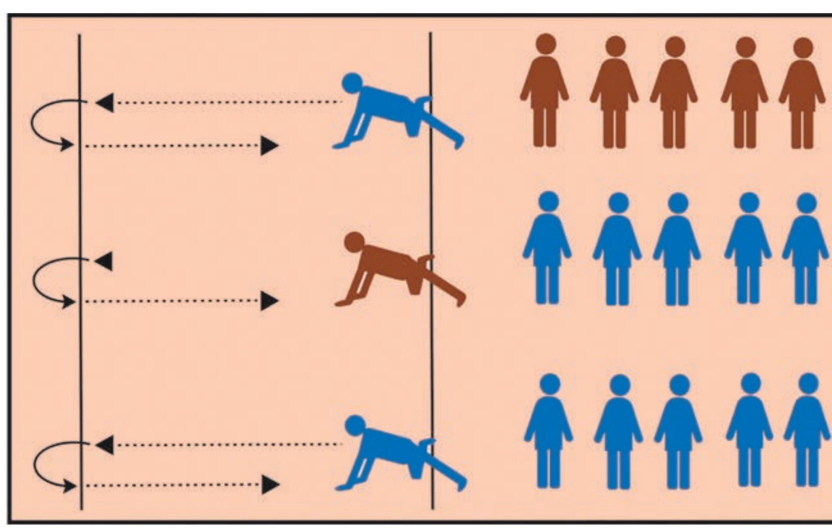
विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ४-५ गट करावेत. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांनी वर्तुळावर आत तोंड करून उभे राहावे.

शर्यतीला सुरुवात होताच सर्व गटांच्या पहिल्या विद्यार्थ्याने संपूर्ण वर्तुळाभोवती फिरून पुन्हा आपल्या जागी यावे. परत आल्यावर गटातील दुसऱ्या विद्यार्थ्यांस टाळी द्यावी. टाळी मिळालेल्या खेळाडूने धावण्यास सुरुवात करावी.

अशा प्रकारे शर्यत सुरू ठेवावी. ज्या गटाचे सर्व विद्यार्थी प्रथम शर्यत पूर्ण करतील, त्या गटाला विजयी घोषित करावे.



(३) तीन पायांची शर्यत.

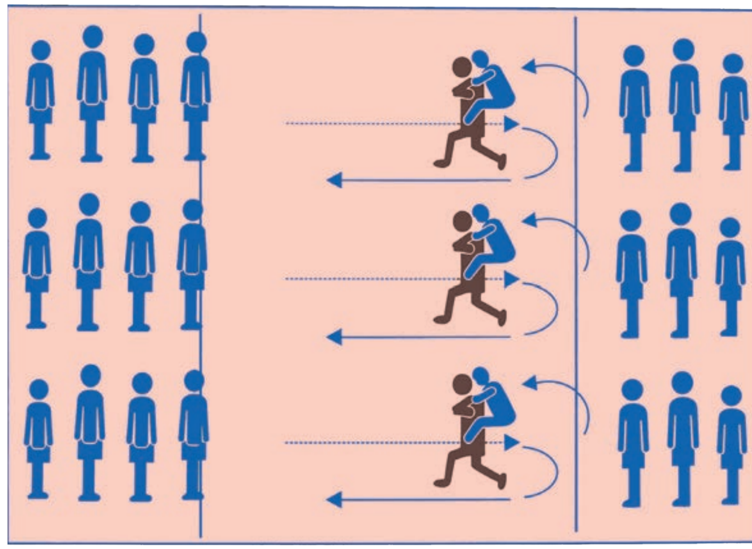


विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ४-५ गट करावेत. मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी. तिला समांतर १० ते १५ मीटर अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. प्रारंभ रेषेमागे प्रत्येक गटातील विद्यार्थ्यांनी रांगेत उभे राहावे.

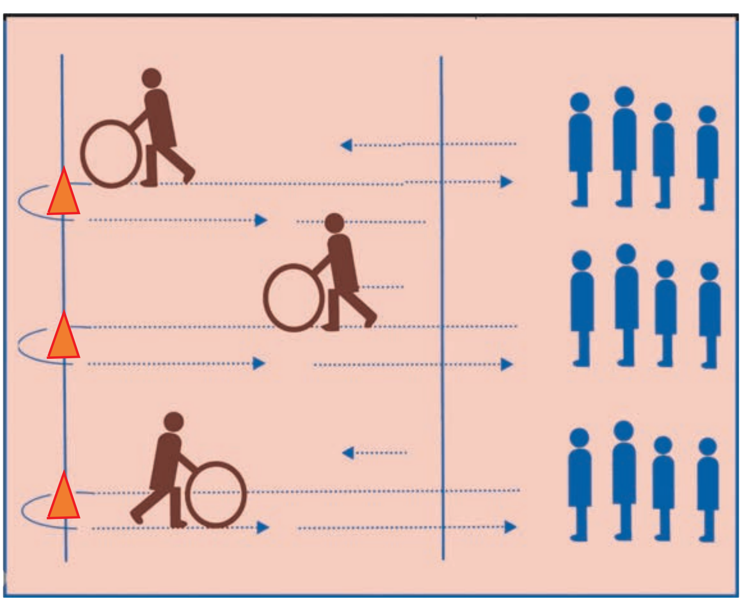
प्रत्येक गटातील पहिल्या विद्यार्थ्याने आपले दोन्ही हात समोर जमिनीवर टेकवून एक पाय गुडघ्यात दुमडून ठेवावा व दुसऱ्या पायाचा चवडा जमिनीवर टेकवून ओणवे व्हावे. शर्यत सुरू होताच याच स्थितीत दोन्ही हात व एक पायावर धावत अंतिम रेषा ओलांडून परत प्रारंभ रेषेवर आपल्या गटासमोर यावे व दुसऱ्या विद्यार्थ्याला टाळी देऊन गटात मागे जाऊन उभे राहावे. सर्वांत प्रथम शर्यत पूर्ण करणाऱ्या गटास विजयी घोषित करावे.

(४) पाठकुळी घेणे शर्यत

विद्यार्थ्यांचे सम संख्येचे गट करावेत. मैदानावर प्रारंभ रेषा आखावी. तिला समांतर १० मीटर अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. प्रत्येक गटाचे 'अ' व 'ब' असे दोन उपगट करून आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे दोन्ही रेषांवर समोरासमोर उभे करावे. शर्यत सुरू होताच प्रत्येक गटाच्या 'अ' या उपगटातील क्रमांक १च्या विद्यार्थ्याने पळत जाऊन समोरच्या आपल्याच गटाच्या 'ब' उपगटातील क्रमांक १च्या विद्यार्थ्याला पाठीवर घेऊन यावे. प्रारंभ रेषा ओलांडून समोरच्याला टाळी द्यावी. पाठीवरच्याला उतरवावे व दोघांनीही ओळीत शेवटी उभे राहावे. अशा प्रकारे शेवटच्या विद्यार्थ्याला प्रारंभ रेषेमागे आणताच शर्यत संपेल. ज्या गटातील शेवटची जोडी सर्वप्रथम प्रारंभ रेषा ओलांडेल, त्या गटास विजयी घोषित करावे.

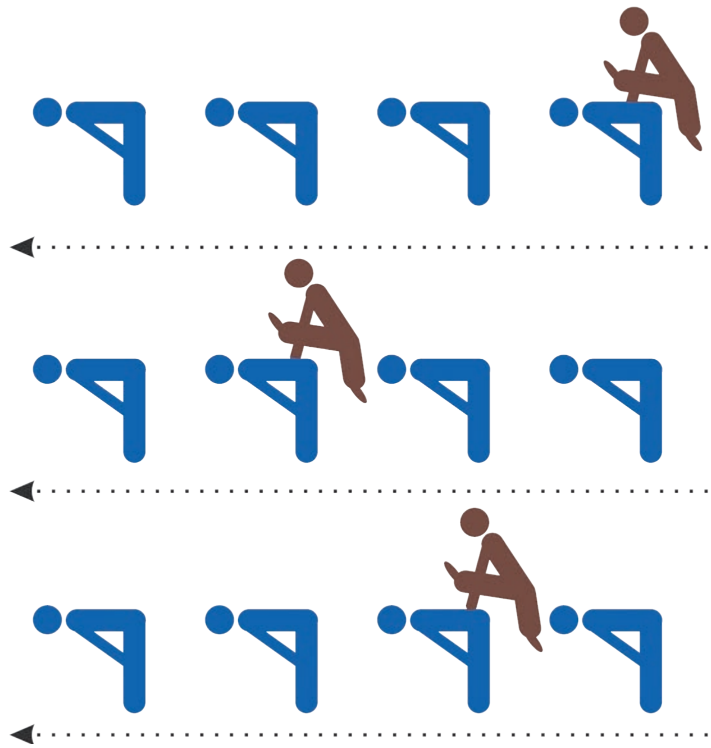


(५) कडी शर्यत.



विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ४-५ गट करावेत. मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी. तिला समांतर २० मीटर अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. अंतिम रेषेवर वळण्यासाठी खूण म्हणून प्रत्येक गटासमोर एक कोन ठेवावा. प्रारंभ रेषेमागे सर्व गटांनी रांगेत उभे राहावे. सर्व गटांतील पहिल्या विद्यार्थ्याकडे प्रत्येकी एक कडी (हूप) द्यावी. शर्यत सुरू होताच सर्व गटांतील कडी धारकांनी कडीला हाताने ढकलत अंतिम रेषेपर्यंत जावे. अंतिम रेषेवरील कोनाला वळसा घालून पुन्हा प्रारंभ रेषेवर यावे व आपल्या गटातील समोरच्या विद्यार्थ्याला कडी देऊन रांगेत सर्वांत शेवटी जाऊन उभे राहावे. अशा प्रकारे रांगेतील सर्वांनी शर्यत पूर्ण करावी. ज्या गटातील सर्वांत शेवटचा विद्यार्थी सर्वप्रथम कडीसहित प्रारंभ रेषा ओलांडेल, तो गट विजयी घोषित करावा. कडी ऐवजी टायर वापरता येईल

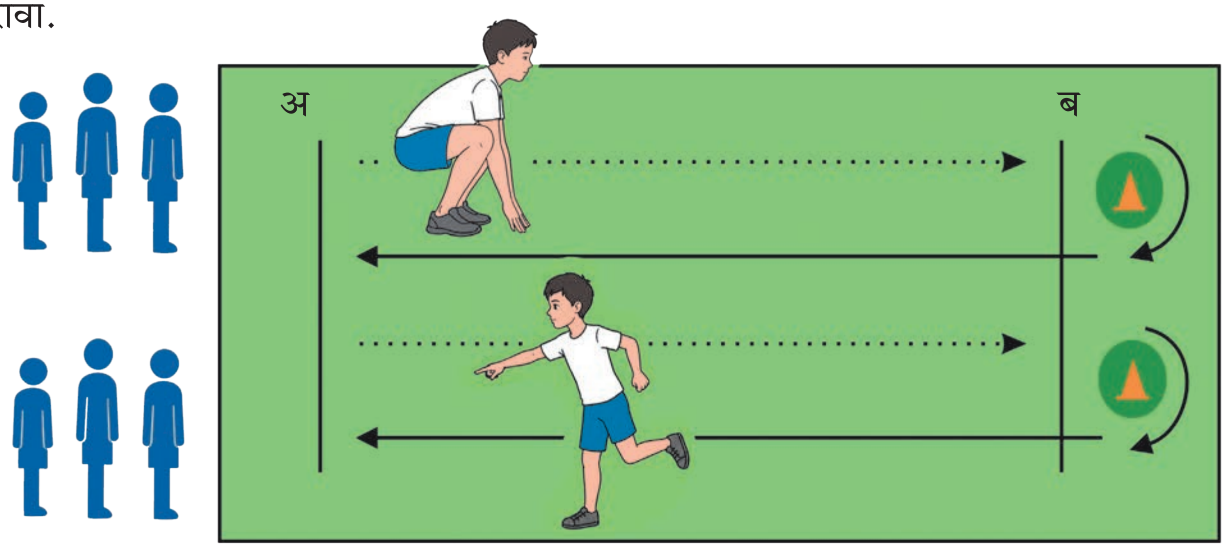
(६) पाठीवरून उडी शर्यत.



विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ४-५ गट करावेत. मैदानावर एक रेषा आखावी. या रेषेमागे सर्व गटांनी रांगेत उभे राहावे. रांगेतील शेवटचा विद्यार्थी सोडून इतरांनी वाकून आपले दोन्ही हात दोन्ही गुडघ्यांवर ठेवावेत. शर्यत सुरू होताच रांगेतील शेवटच्या विद्यार्थ्याने पुढच्या विद्यार्थ्याच्या पाठीवर दोन्ही हात टेकवून पाठीवरून उड्या मारत येऊन पहिल्या विद्यार्थ्याच्या पुढे धावत जाऊन वाकून उभे राहावे. तो पुढे उभा राहिल्यावरच मागच्या विद्यार्थ्याने उड्या मारायला सुरुवात करावी. अशा प्रकारे पहिला विद्यार्थी पुन्हा पुढे आल्यावर शर्यत संपेल. ज्या गटातील पहिला विद्यार्थी सर्वांत आधी पुढे येईल, तो गट विजयी घोषित करावा.

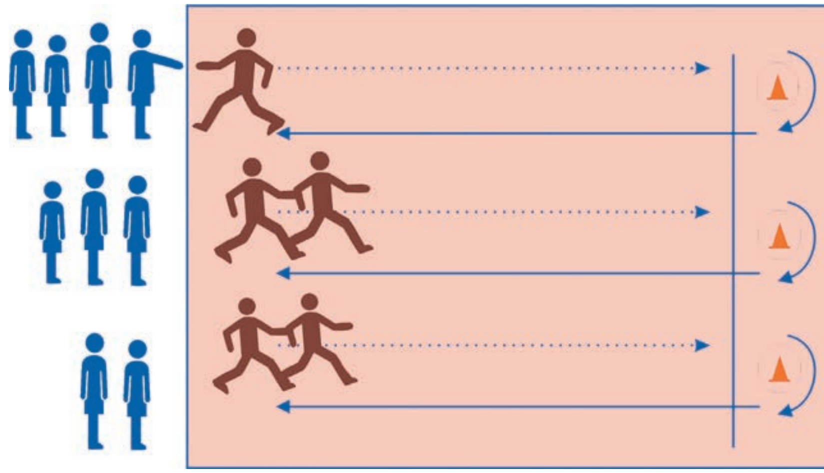
(७) जाताना बेडूक येताना लंगडी.

विद्यार्थ्यांचे दोन समान गट करून 'अ' रेषेमागे उभे करावे. खेळ सुरू होताच दोन्ही गटांच्या क्र. १च्या खेळाडूंनी बेडूक उड्या मारत 'ब' रेषेवरील 'कोन'ला वळसा घालावा. त्यानंतर उठून उभे राहावे व लंगडी घालत आपल्या गटासमोर येऊन क्र. २च्या विद्यार्थ्याला टाळी द्यावी आणि गटात मागे जाऊन उभे राहावे. अशीच कृती गटातील सर्वांनी करावी. सर्वांत आधी जो गट ही शर्यत पूर्ण करेल, तो विजयी घोषित करावा.



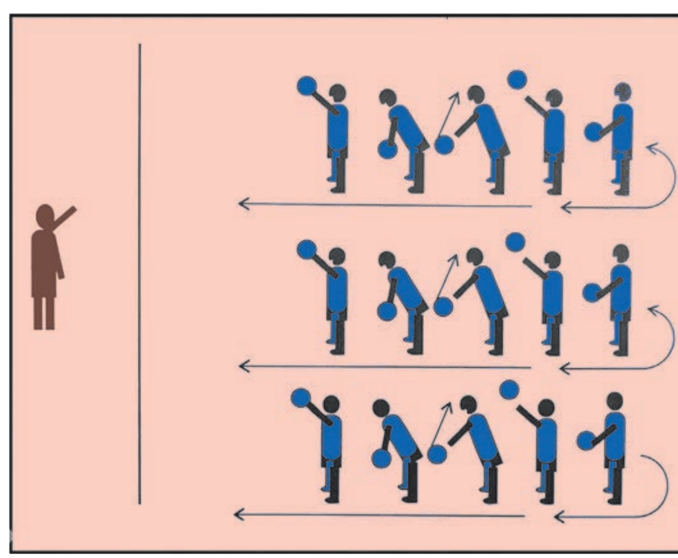
(८) साखळी शर्यत.

विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ४-५ गट करावेत. मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी व तिला समांतर ३० मीटर अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. प्रारंभ रेषेमागे सर्व गटांनी रांगेत उभे राहावे.शर्यत सुरू होताच प्रत्येक गटातील पहिल्या विद्यार्थ्याने पळत जाऊन अंतिम रेषेवरील कोनाला वळसा घालून पळत पुन्हा आपल्या गटासमोर यावे. आपल्याच गटातील क्रमांक २च्या विद्यार्थ्याचा हात धरावा व साखळी करून दोघांनीही पळत जाऊन अंतिम रेषेवरील कोनाला वळसा घालून यावे. नंतर



पहिल्याने दुसऱ्याचा हात सोडून आपल्या रांगेत सर्वांत शेवटी जाऊन उभे राहावे. दुसऱ्याने तिसऱ्या विद्यार्थ्याचा हात धरावा व साखळीने अंतिम रेषेवरील कोनाला वळसा घालून यावे. अशा प्रकारे दोघादोघांनी साखळी करत करत शेवटच्या विद्यार्थ्यापर्यंत शर्यत पूर्ण करावी. शेवटच्या विद्यार्थ्याने पळत जाऊन पहिल्या विद्यार्थ्याचा हात धरून अंतिम रेषा ओलांडून यावे व पहिल्याचा हात सोडून आपल्या जागी यावे. अशा प्रकारे शेवटचा व पहिला विद्यार्थी यांची साखळी अंतिम रेषा ओलांडताच शर्यत संपेल. पहिल्या येणाऱ्या, सर्वप्रथम शर्यत पूर्ण करणाऱ्या गटास विजयी घोषित करावे.

(९) डोक्यावरून व पायांतून चेंडू देणे.

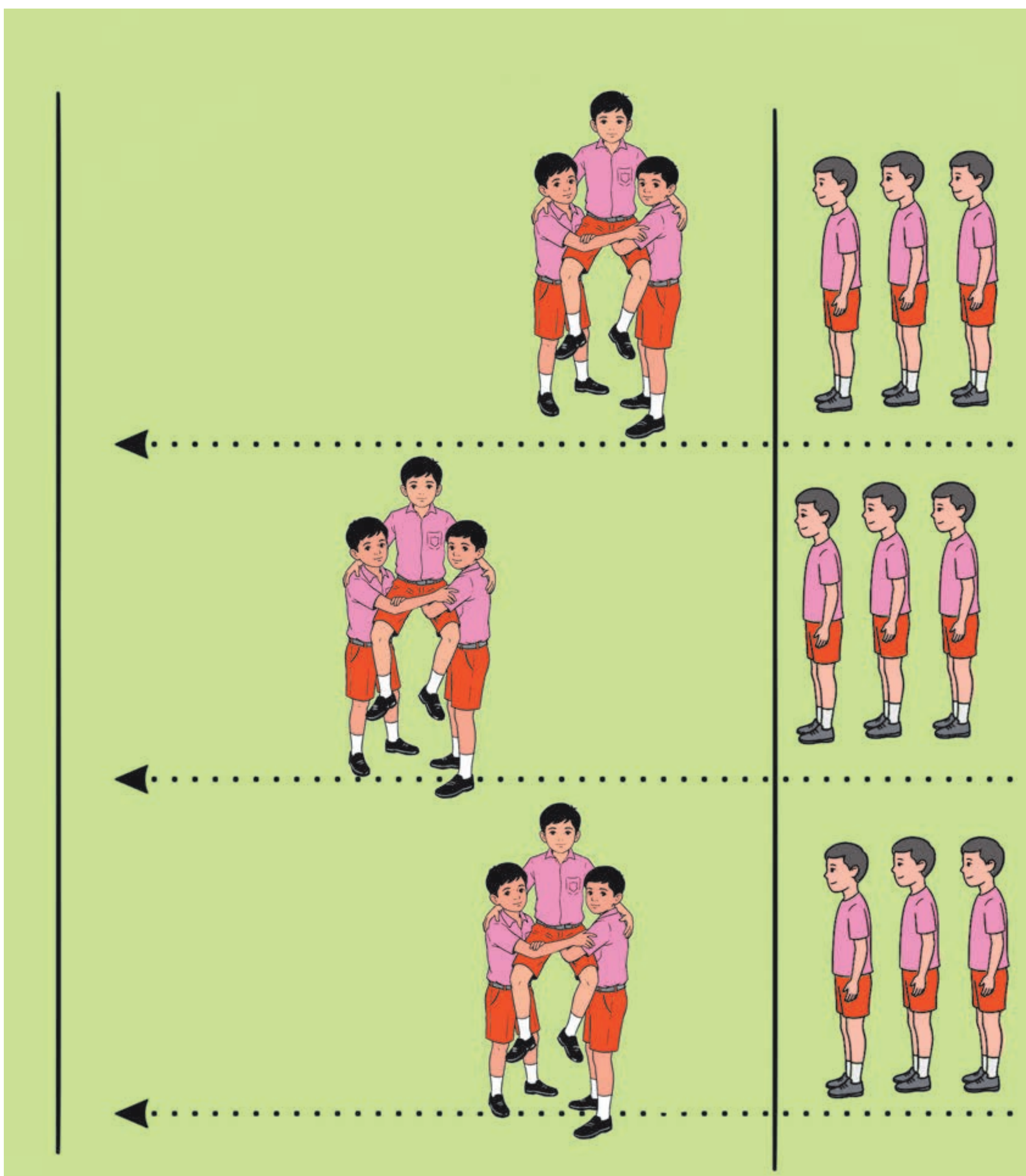


त्यामध्ये शर्यत सुरू होताच पहिल्या क्रमांकाच्या विद्यार्थ्याने डोक्यावरून चेंडू मागच्या क्रमांक २च्या विद्यार्थ्याला द्यावा. मागच्याने तो आपल्या पायांखालून क्रमांक ३ च्या विद्यार्थ्याला द्यावा. अशा प्रकारे एकाआड एक चेंडू डोक्यावरून व पायांतून देत राहावे. शेवटच्या विद्यार्थ्याला चेंडू मिळताच त्याने पळत आपल्या गटात समोर यावे व डोक्यावरून मागच्याला पास द्यावा. पहिला विद्यार्थी चेंडू घेऊन मूळ जागी येताच शर्यत संपेल. जो गट प्रथम शर्यत पूर्ण करेल, तो विजयी घोषित करावा.

(१०) पालखी शर्यत.

विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे गट करावेत. मैदानावर एक प्रारंभ रेषा आखावी. तिला समांतर १० ते १५ मीटर अंतरावर अंतिम रेषा आखावी. प्रारंभ रेषेमागे सर्व गटांनी रांगेत उभे राहावे.

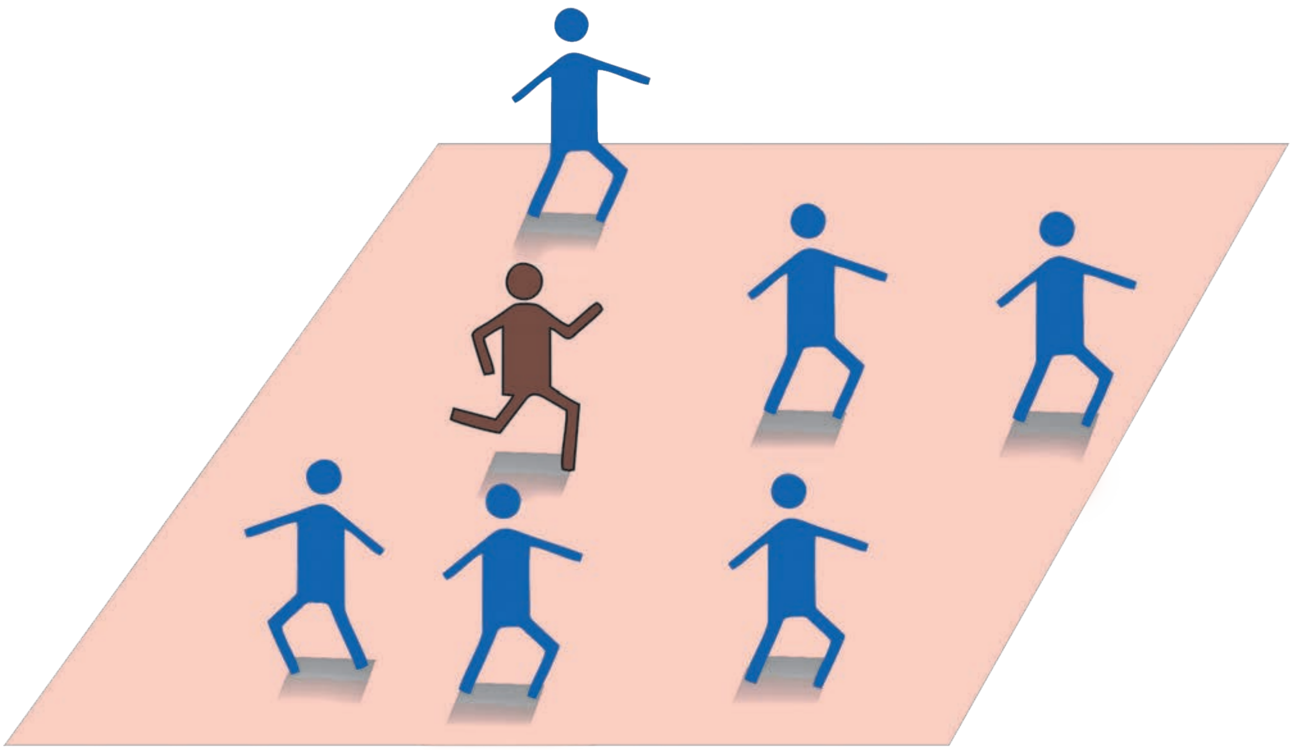
शर्यत सुरू होताच सर्व रांगांतील पहिल्या क्रमांकाच्या विद्यार्थ्याने राजा बनावे व क्रमांक २ व ३ने एकमेकांचे हात धरून हातांची पालखी करावी. पालखी करण्यासाठी आपल्या उजव्या हाताने स्वत:च्या डाव्या हाताच्या दंडाला धरावे व डाव्या हाताने एकमेकांच्या कोपराजवळ धरावे. यामध्ये जी जागा तयार होते त्यात राजाने आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे दोन्हीकडे पाय टाकून बसावे व राजाला अंतीम रेषेपर्यंत उचलून न्यावे. राजाने तिथेच थांबून २ व ३ने पुन्हा पळत प्रारंभ रेषेवर यावे. नंतर क्रमांक २ने राजा बनावे, ३ व ४ने हातांची पालखी करावी. अशा प्रकारे ज्या रांगेतील शेवटचा विद्यार्थी घेऊन पालखी अंतीम रेषेपलिकडे जाईल तो गट विजयी घोषित करावा.



४.३ पूरक खेळ

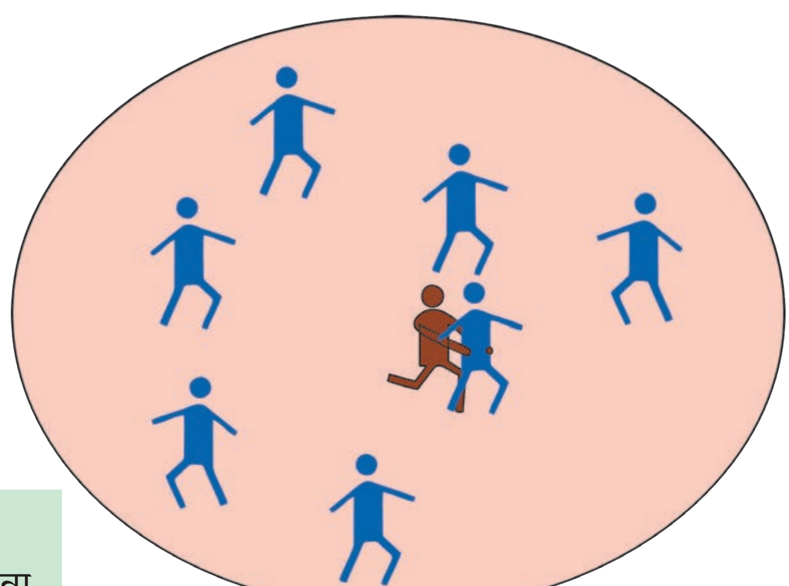
- **कबड्डी**
- **सावली पकड**

मैदानावर आखलेल्या चौकोनात उभे राहावे. एकेकाने राज्य घ्यावे. राज्य घेणाऱ्या विद्यार्थ्याने इतरांच्या सावल्यांवर पाय ठेवून त्यांना बाद करावे. बाद होणाऱ्याने राज्य घ्यावे व राज्य देणाऱ्याने पळणाऱ्यांमध्ये सामील व्हावे.



- **कंबर पकड**

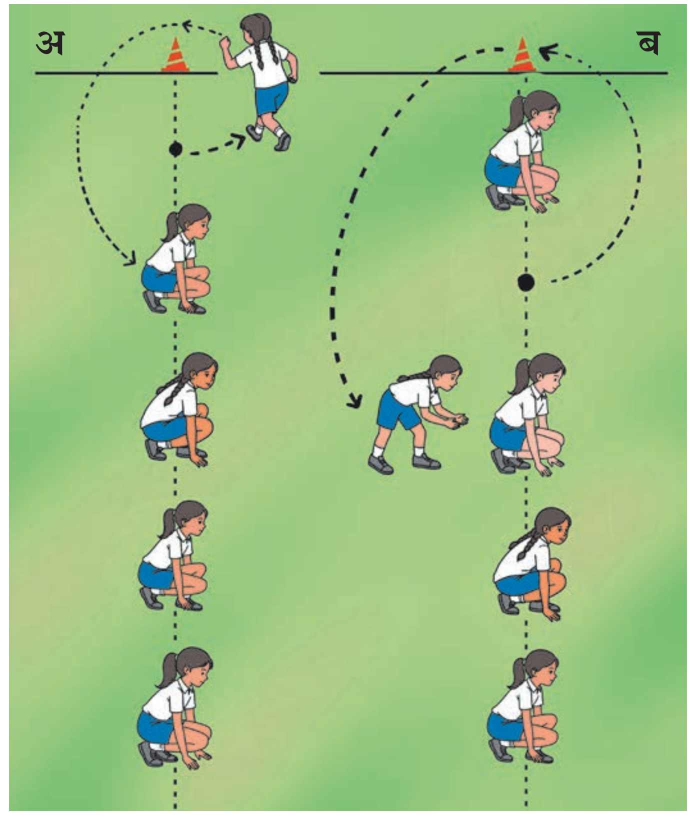
शिक्षकाने मैदानावर सर्वांना धावण्यास सांगावे. एकाने राज्य घ्यावे. इशारा मिळताच राज्य घेणाऱ्याने पळणाऱ्यांच्या पैकी कोणालाही कमरेत पकडून बाद करावे. बाद झालेल्याने राज्य घ्यावे. अशा प्रकारे खेळ सुरु ठेवावा.



शिक्षकांसाठी
हा खेळ मुला-मुलींसाठी स्वतंत्र घ्यावा.

- **खो–खो**
- **'खो'ची शर्यत**

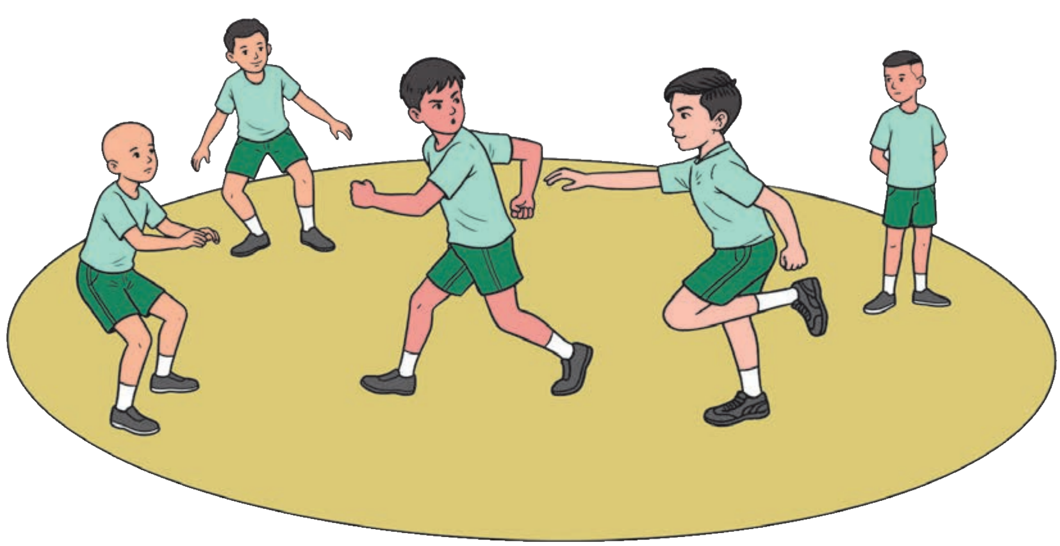
आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांनी बसावे. 'अ' 'ब' रेषेवर दोन कोन ठेवावे. इशारा मिळताच १ व २ क्रमांकाच्या गटांतील पहिल्या विद्यार्थ्याने उठून कोनला वळसा घालून आपल्याच गटातील दुसऱ्या क्रमांकाच्या विद्यार्थ्याला खो द्यावा. दुसऱ्या क्रमांकाने पहिल्याप्रमाणेच कृती करावी. या पद्धतीने दोन्ही गटातील सर्व विद्यार्थ्यांनी क्रमाने शर्यत पूर्ण करावी. ज्या गटाचा शेवटचा विद्यार्थी पहिल्यांदा कोनापर्यंत पोहोचेल तो विजयी ठरेल.



गट १ गट २

- **लंगडी**

आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे सर्वांनी वर्तुळात पळावे. एकाने राज्य घेऊन लंगडी घालत पळणाऱ्यांना बाद करण्याचा प्रयत्न करावे. या वेळी पळणाऱ्यांनी लंगडी घालणाऱ्याला डावी–उजवीकडे धावून चकवा देण्याचा प्रयत्न करावा. बाद होणाऱ्याने लंगडी घालावी व पळणाऱ्यांना बाद करण्याचा प्रयत्न करावा



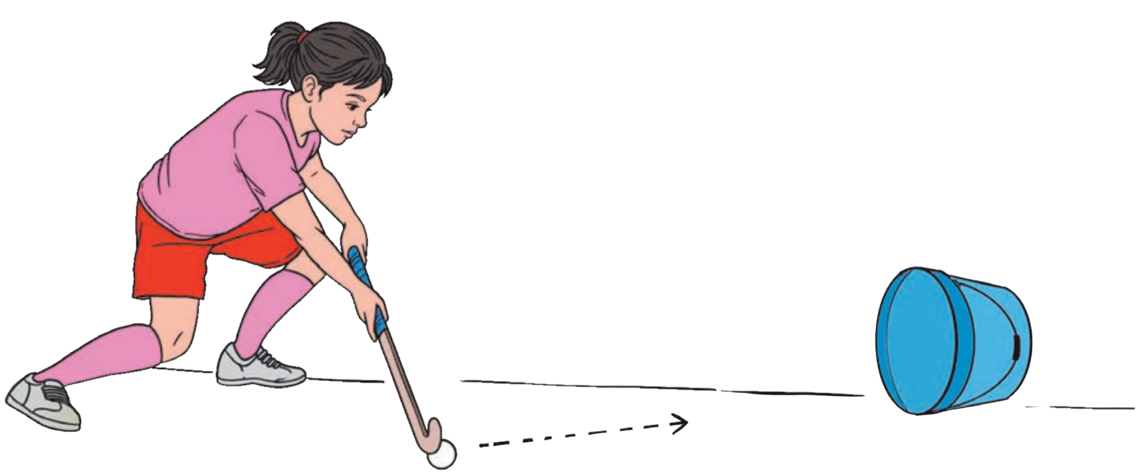
● हॉकी

● चेंडू ढकलत घेऊन जाणे.

मैदानावर एक वर्तुळ आखावे. या वर्तुळावर हॉकी स्टीकने हॉकीचा चेंडू रेषेवरून ढकलत एक फेरी मारावी. रेषेबाहेर चेंडू जाऊ देऊ नये. किती मुले चेंडूरेषेवरून ढकलतात ते मोजावे.

● बादलीत चेंडू ढकलणे.

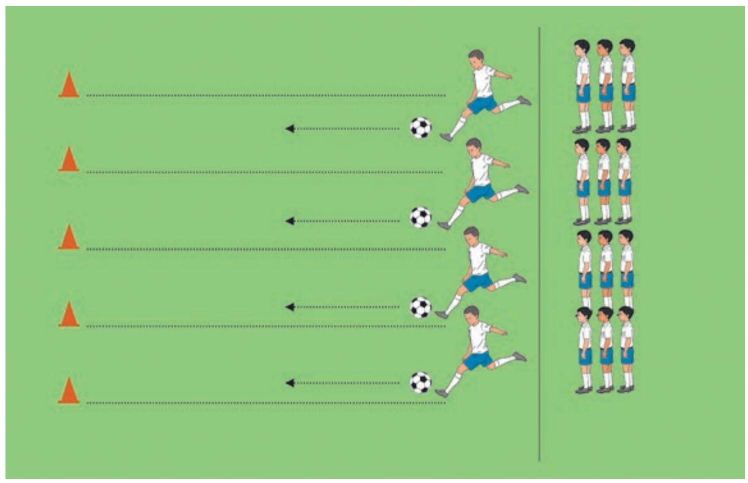
मैदानावर आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे बादली आडवी ठेवा. विद्यार्थ्यांचे दोन गट करा. बादलीपासून ५ मी. अंदाजे अंतरावर एक रेषा आखा. या रेषेमागे उभे राहून हॉकी स्टीकने चेंडू बादलीत ढकलायचा प्रयत्न करावा. ज्या गटाचे विद्यार्थी बादलीत जास्त चेंडू ढकलतील, तो गट विजयी घोषित करावा.



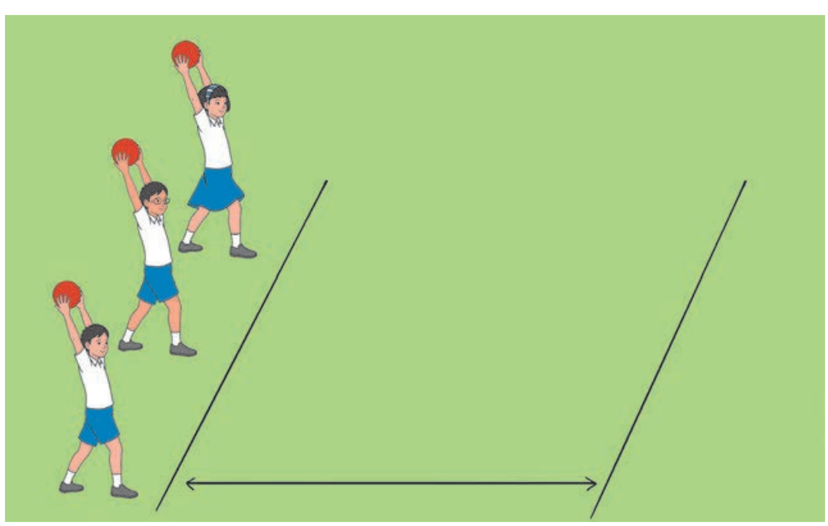
● **फुटबॉल**

● **गोल करणे.**

मैदानावर विद्यार्थ्यांचे समान संख्येचे ४-५ गट करावे. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे प्रत्येक गटासमोर अंदाजे १५ फूट ते २० फूट अंतरावर दोन कोन ठेवावे. प्रत्येक गटातील सर्व विद्यार्थ्यांनी दोन कोनांच्या मधून चेंडू जाईल असा पायाने मारावे. ज्या गटाचे जास्त गोल होतील, तो गट विजयी घोषित करावा.



● **चेंडूफेक स्पर्धा :** मैदानावर एक रेषा आखावे. तिथून अंदाजे १० मीटर अंतरावर दुसरी रेषा आखून घ्यावी. एका रेषेमागे विद्यार्थ्यांचे ४ ते ५ गट करून उभे राहावे. प्रत्येक गटातील प्रत्येक विद्यार्थ्याने दोन्ही हातांनी समोरील रेषेपलीकडे डोक्यावरून चेंडू फेकण्याचा प्रयत्न करावा. ज्या गटाचे जास्त विद्यार्थी चेंडू रेषेपलीकडे टाकतील, तो गट विजयी घोषित करावा.



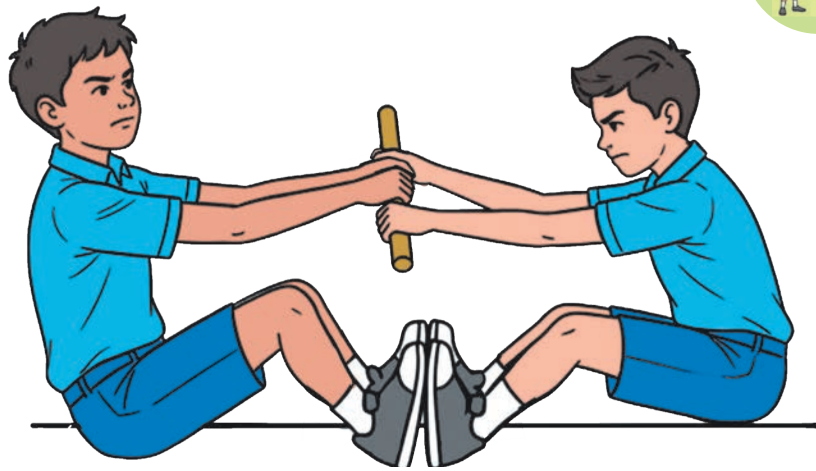
वैविध्य

- दोन्ही हात छातीसमोर धरून चेंडू समोर रेषेपलीकडे फेकणे.
- एका हाताने चेंडू फेकणे.

४.४ द्‌वंद्‌वे

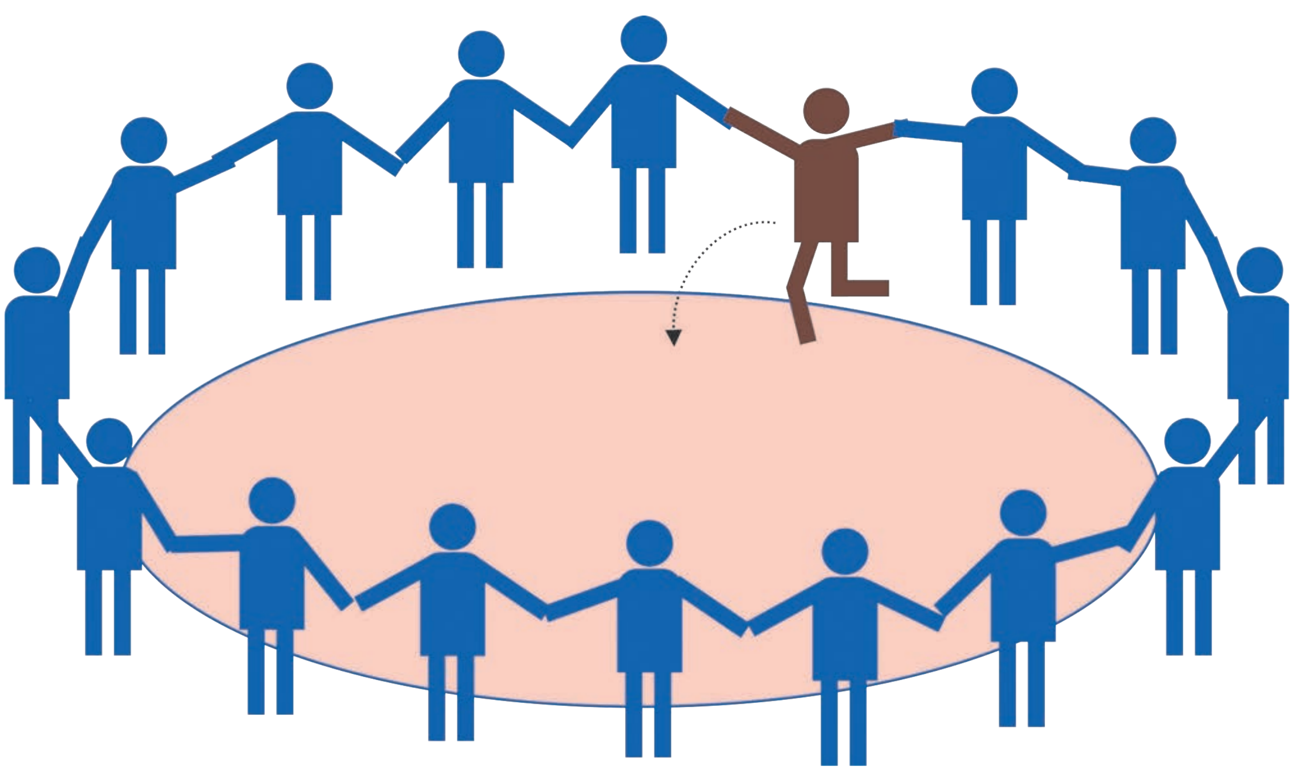
● काठी ओढणे.

मध्य रेषेवर दोघांनी पायांना पाय लावून बसावे व हातांत काठी घेऊन दोघांनी ती काठी आपल्याकडे ओढण्याचा प्रयत्न करावा.



● गोलाच्या आत ढकलणे.

मोठ्या गोलाभोवती सर्वांनी एकमेकांचे हात धरून उभे राहावे. खेळ सुरू होताच प्रत्येकाने आपल्या शेजारच्या विद्यार्थ्याला आतील गोलात ढकलावे. शरीराचा कोणताही भाग गोलात गेला, तरी तो बाद. अशा प्रकारे शेवटी एक विद्यार्थी उरेपर्यंत खेळ सुरू ठेवावा. जो शेवटी राहील, तो विजयी होईल.



● पायाचा रुमाल सोडणे.

दोन-दोन विद्यार्थ्यांच्या जोड्या कराव्या. प्रत्येकाच्या डाव्या पायाला रुमाल बांधावा व शिक्षकांच्या इशाऱ्याने खेळ सुरू करावा. जोडीतील दोघांनीही एकमेकांच्या पायांना बांधलेला रुमाल सोडण्याचा प्रयत्न करावा.

वैविध्य

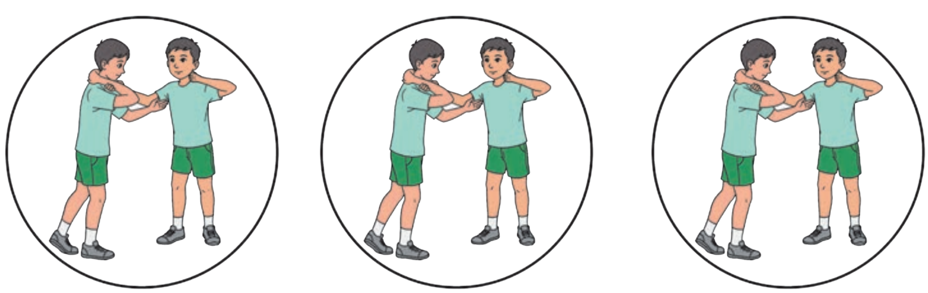
- एका मोठ्या वर्तुळात एकाच वेळी अनेक जण एकमेकांचा रुमाल काढण्याचा प्रयत्न करतील. दोन गट करून हा खेळ खेळता येईल.

शिक्षकांसाठी

- द्वंद्वे विद्यार्थ्यांना कशी वाटली ते विचारा.
- तुम्हाला अजून काही द्वंद्वांचे प्रकार माहिती असल्यास शिकवा.
- द्वंद्वांमध्ये समान ताकदीच्या व उंचीच्या विद्यार्थ्यांच्या जोड्या का करायच्या हे विद्यार्थ्यांना विचारा.

● मानेवरचा हात काढणे.

दोघा-दोघांच्या जोड्या करणे. जोडीतील दोघांनीही आपला उजवा हात मानेवर ठेवावा. खेळ सुरू होताच दोघांनी एकमेकांचा मानेवरचा हात काढण्याचा प्रयत्न करावा. जो काढेल, तो विजयी होईल.



शिक्षकांसाठी

- समान ताकदीच्या विद्यार्थ्यांच्या जोड्या कराव्या.
- विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेच्या दृष्टीने जागरूक राहावे.
- एकाच वेळी ३ ते ४ जोड्या द्वंद्वे करतील असे पाहावे.
- त्या वेळी बाकीच्या विद्यार्थ्यांनी प्रोत्साहन द्यावे.

४.५ पाण्याशी समायोजन

शिक्षकांसाठी

● विद्यार्थ्यांची पाण्याची भिती घालवण्यासाठी शिक्षकांनी स्वत: पाण्यात उभे राहून पाण्यात चालणे, शिवाशिवी खेळणे, चेंडू एकमेकांकडे टाकणे यांसारख्या हालचाली व कल्पकतेने अन्य कृती करून घ्याव्या.

विभाग ५ : स्पर्शाची जाण व स्व संरक्षण

चित्रा आणि सुरक्षिततेची तीन गुपिते

चौथीच्या वर्गात माही, ओजस, रिया, परी, सोहम आणि ओंकार शिकत होते. त्यांच्या वर्गशिक्षिका सरिताबाई खूप प्रेमळ आणि काळजी घेणाऱ्या होत्या. एके दिवशी वर्गातील वातावरण नेहमीसारखे आनंदी होते. सोहम मात्र नेहमीसारखा हसत नव्हता. बाईंच्या हे लक्षात आले आणि त्यांनी त्याला विचारले, "सोहम, काय झालं आहे?" पण सोहम शांतच होता तो थोडा घाबरलेला वाटला. बाईंनी सोहमला जवळ बोलावून धीर दिला व हळूच पुन्हा विचारले. तेव्हा सोहमने जवळजवळ रडवेल्या स्वरात सांगितले, "बाई... काल शाळेच्या गाडीत एक काका माझ्या खूप जवळ बसले... मला विचित्र वाटले... पण मी काही बोललो नाही...ते माझ्यापासून दूर जातच नव्हते....मला तेव्हा खूप भिती वाटली."

वर्गातील सगळे विद्यार्थी शांत होते. बाईंनी वर्गातील सर्वांनाच हळू आवाजात सांगितले, "मुलांनो, आज मी तुम्हाला चित्राची गोष्ट सांगणार आहे. त्या गोष्टीमधून आपण आपली सुरक्षितता कशी महत्वाची आहे हे बघू या."

बाईंनी गोष्ट सांगायला सुरूवात केली...

"एक होती चित्रा. ती खूप गोड, पण थोडीशी लाजाळू मुलगी होती. एकदा ती शेजारच्या काकांकडे खेळायला गेली. सुरुवातीला सगळं ठीक होतं. पण अचानक काका तिच्या खूप जवळ येऊन तिला स्पर्श करू लागले. चित्राला अस्वस्थ वाटलं. तिला आठवलं आईने सांगितलं होतं, "तुला कुणाचा स्पर्श आवडला नाही, तर तो 'वाईट स्पर्श' असतो." चित्राने लगेच मागे सरकत मोठ्याने म्हटलं, "नको! मला आवडत नाही!" ती पटकन तिथून बाहेर आली आणि थेट आईकडे जाऊन तिने आईला सगळं सांगितलं. आईने तिला मिठी मारली आणि आई म्हणाली, "तू खूप धाडसी आहेस!"

बाईंनी समजावल. बाई म्हणाल्या, "मुलांनो, लक्षात ठेवा तुमचं शरीर तुमचं आहे आणि त्याचे संरक्षण करणे आवश्यक आहे."आपल्या सुरक्षिततेची तीन गुपिते असतात.

(१) चांगला व वाईट स्पर्श ओळखा

- आई-बाबा, आजी-आजोबा, ताई-दादा इत्यादी जवळच्या व्यक्तींच्या स्पर्शाने सुरक्षित वाटते तो स्पर्श चांगला स्पर्श असतो.
- जो स्पर्श तुम्हाला अस्वस्थ करतो, भीतीदायक वाटतो किंवा गोंधळात टाकतो तो वाईट स्पर्श असतो.

(२) मोठ्याने बोला, "नको!" म्हणा

- कुणीही चुकीचं वागलं तर, चुकीचा स्पर्श केला तर जोरात म्हणा, "नको! थांबा!"
- मोठ्या आवाजात विरोध करणे म्हणजे धाडस

(३) सुटका करा व लगेच कोणाला तरी सांगा

- त्या ठिकाणाहून पटकन दूर जा. स्वत:ची सुटका करून घ्या.
- जवळच्या, विश्वासू व्यक्ती जसे आई, बाबा, बाई, आजी, मित्र-मैत्रिणी, शिक्षक यांच्यापैकी कोणाला तरी ताबडतोब सांगा.

शारीरिक सुटका कशी करावी

परीने विचारलं, "बाई, जर कोणी हात पकडला तर?"
बाई म्हणाल्या, "तुम्ही छोटे आहात, पण हुशार आहात! हात पकडला तर झटका देऊन सोडवण्याचा प्रयत्न करा. पायाने जोरात मारा आणि तिथून लगेच पळ काढा. हे करता आले नाही तर जोराने मदतीसाठी ओरडा."

• वर्गातील चर्चा

ओंकार म्हणाला, "बाई, जर ओळखीचे काका असतील तर?"
बाई गंभीरपणे म्हणाल्या, "ओळखीचे असले तरी नियम तेच आहेत. कोणीही चुकीचं वागलं, तर ते चांगलं नाही!"
सोहमने धाडस करून सांगितलं, "मी आज आईला सगळं सांगणार!"
बाई हसल्या, "खूप छान! सोहम शाबास! आपल्या सोबत कधी काही वाईट घडले किंवा असुरक्षित वाटले तर ते आपल्या जवळच्या व विश्वासू व्यक्तीला सांगणे ही सुद्धा सुरक्षितताच आहे."

• आत्मविश्वास महत्वाचा

त्या दिवशी सगळ्या मुलांना एक नवीन धडा मिळाला. त्यामधून त्यांना हे समजले की आपले स्वसंरक्षण करण्यासाठी मोठ्याने ओरडणे तसेच उशीर न करता ताबडतोब आजी-आजोबा, आई-बाबा, ताई-दादा, शिक्षक-शिक्षिका, मित्र-मैत्रीण किंवा त्यांचे पालक यांच्यासारख्या विश्वासू व्यक्तींपैकी कोणालातरी जे घडले असेल ते सांगावे. चित्रासारखं धाडस करायचं, आणि नेहमी लक्षात ठेवायचं, "माझं शरीर माझं आहे! नको म्हणणं हेच धाडस आहे!"

• गोष्टीतील संदेश

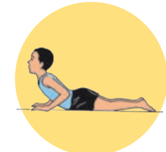
- कोणाच्याही स्पर्शाने अस्वस्थ वाटलं तर लगेच ओळखा.
- मोठ्याने "नको" म्हणा.
- तिथून दूर जा आणि आपल्या जवळच्या व विश्वासू व्यक्तीला सांगा.

तेव्हा मुलांनो, या गोष्टीचा थोडा विचार करा. थोडे धाडस करायला शिका आणि सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे स्वतःच्या सुरक्षिततेबाबत जागरूक राहा.

स्पर्शाची जाण

मुलांनो, तुम्हाला तुमच्या शरीराच्या सर्व भागांची योग्य नावे माहिती हवीत. तुमचे शरीर हे सर्वस्वी तुमचे आहे. त्यावर इतर कोणाचाही अधिकार नाही. फक्त तुमचाच अधिकार आहे.
ज्या स्पर्शामुळे तुम्हाला आनंद होतो किंवा सुरक्षित वाटते, त्याला 'चांगला स्पर्श' **(Good Touch)** म्हणतात. तर ज्या स्पर्शामुळे तुम्हाला अस्वस्थता येते, भीती वाटते किंवा घाबरल्यासारखे वाटते, तो 'वाईट स्पर्श' **(Bad Touch)** आहे. तुम्हाला असा स्पर्श करून कोणी गुपित ठेवायला सांगितले, तर तो निश्चितच 'वाईट स्पर्श' आहे. पोहताना शरीराच्या ज्या भागांना आपण कपड्यांनी झाकतो, ते आपले 'खासगी भाग' आहेत. हे भाग कोणीही बघू नये किंवा त्यांना हात लावू नये. आपणही दुसऱ्यांच्या अशा भागांना हात लावू नये.

विभाग ६ : योगाभ्यास



६.१ अष्टांगयोग : यम

'योग' ची आठ अंगे व योगशास्त्राचे विस्तृत ज्ञान महर्षी पतंजलींनी 'पातंजल योगसूत्र' या ग्रंथात दिले आहे. त्यात योगसूत्रांची मांडणी करून विस्तृत ज्ञान दिले आहे. या ग्रंथात 'योग' ची आठ अंगे दिली आहेत. त्यांचे पालन करण्याने जीवनमान उंचावते.

ही आठ अंगे व त्यांचे थोडक्यात अर्थ पुढीलप्रमाणे

१. यम : नैतिक आचरणाचे नियम.

२. नियम : नियमांमधून आत्मशुद्धी करणे.

३. आसन : शरीरस्थिती.

४. प्राणायाम : श्वास आणि उच्छ्वास यांचे लयबद्ध नियंत्रण करणे.

५. प्रत्याहार : इंद्रियांच्या आणि बाह्य विषयांच्या प्रभावापासून मनाला मुक्त करणे.

६. धारणा : चित्त एकाग्र करणे.

७. ध्यान : सर्व गोष्टी विसरून फक्त एकाच विषयाचे सतत चिंतन करणे.

८. समाधी : स्थितप्रज्ञता.

लक्षात ठेवा '**योगा**' कधीही म्हणू नये. हा शब्द '**योग**' असाच म्हणावा.

यम : हे पाच आहेत. सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह आणि ब्रह्मचर्य.

सत्य: म्हणजे नेहमी खरे बोलावे. सत्य म्हणजे खरं.

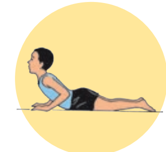
अहिंसा : अहिंसा म्हणजे इतरांना त्रास न देणे. यामध्ये इतरांना वाईट बोलणे, मारणे व यांसारख्या गोष्टी येतात.

अस्तेय : स्तेय म्हणजे चोरी. कधीही चोरी करू नये. 'अ' म्हणजे नाही.

अपरिग्रह : परिग्रह म्हणजे गोष्टी साठवणे. उगीच कुठल्याही गोष्टींचा साठा करू नये. आपल्याला कोणतीही गोष्ट आपल्याला हवी तेवढीच घ्यावी.

ब्रह्मचर्य : ब्रह्मचर्य म्हणजे आपल्या इच्छांवर ताबा ठेवणे.

६.२ योगाभ्यास प्रार्थना



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

अर्थ – ज्यांनी योगशास्त्र लिहून चित्ताचा मळ दूर करण्यास शिकवले, 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 ।।

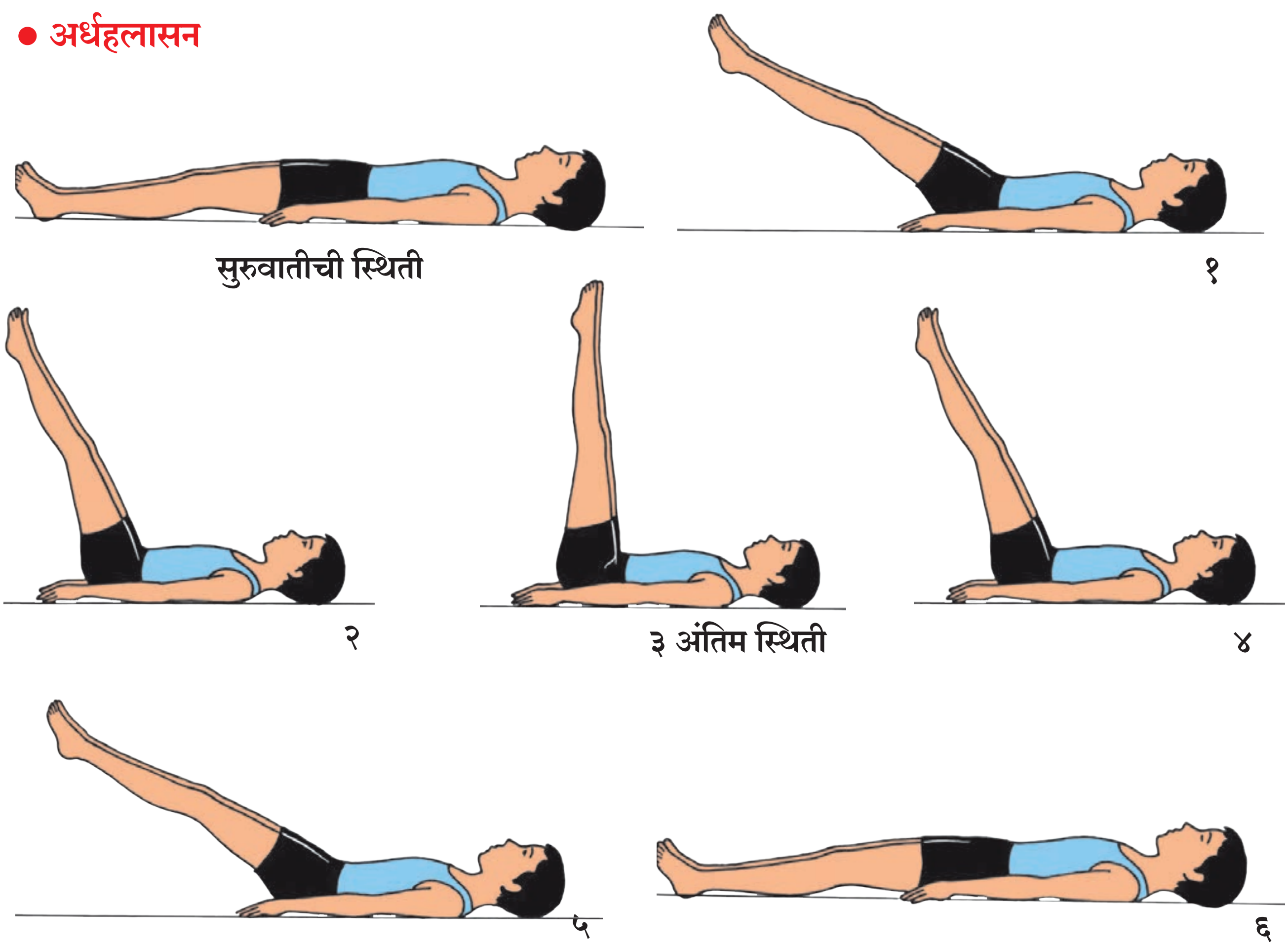
अर्थ – सर्व जण सुखी असोत. सर्व जण आरोग्यदायी राहोत.
सर्व जण समाधानी, संतुष्ट असोत. कुणालाही दुःख असू नये.

शिक्षकांसाठी
योगाभ्यासाच्या तासिकेला सुरुवातीला क्रमांक १ व २ या प्रार्थना विद्यार्थ्यांकडून म्हणून घ्याव्या व शिकवण्याचा भाग झाल्यावर क्रमांक ३ व ४ या प्रार्थना म्हणून घ्याव्या.

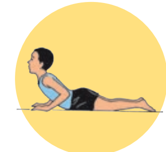
६.३ योगासने

● अर्धपद्मासन

● अर्धहलासन



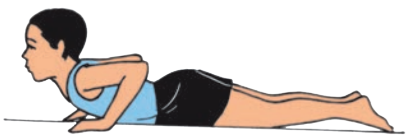
• भुजंगासन



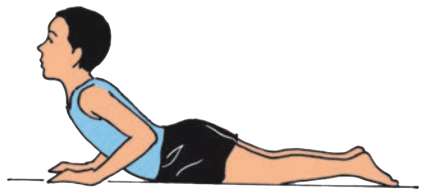
सुरुवातीची स्थिती

१

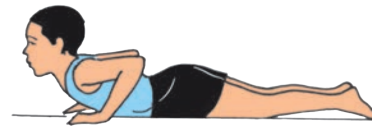
२



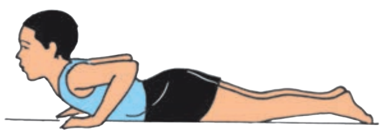
३



४ अंतिम स्थिती



५



६

७

८

• अर्धशलभासन

सुरुवातीची स्थिती

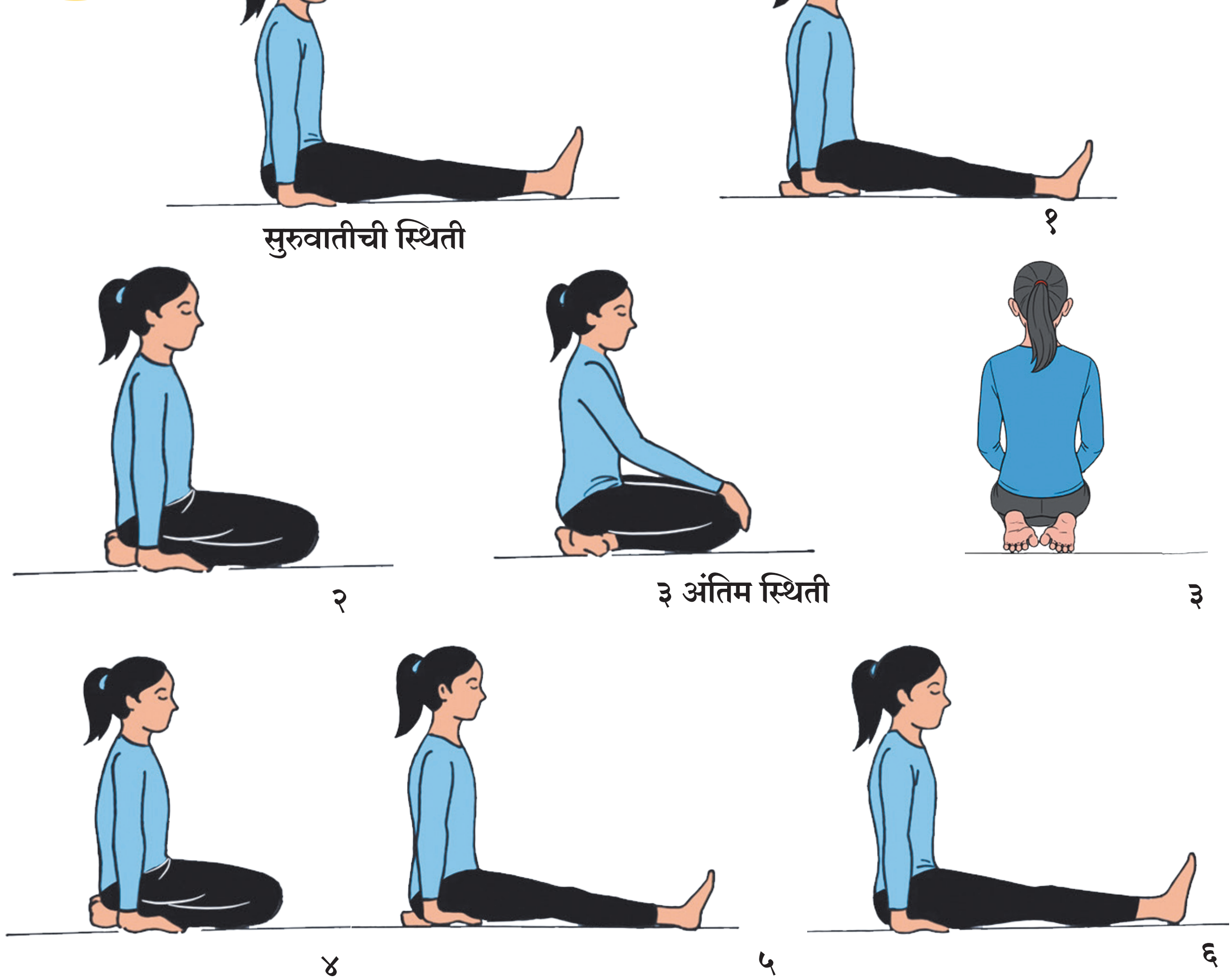
१ अंतिम स्थिती उजवा पाय वर

२ सुरुवातीची स्थिती

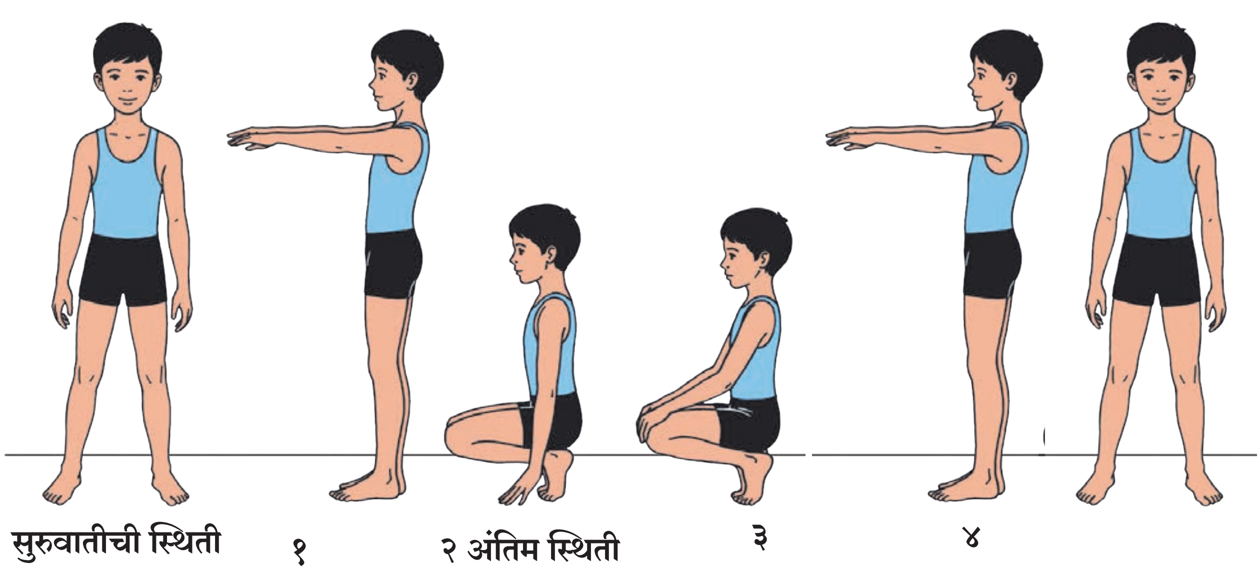
३ अंतिम स्थिती डावा पाय वर

४

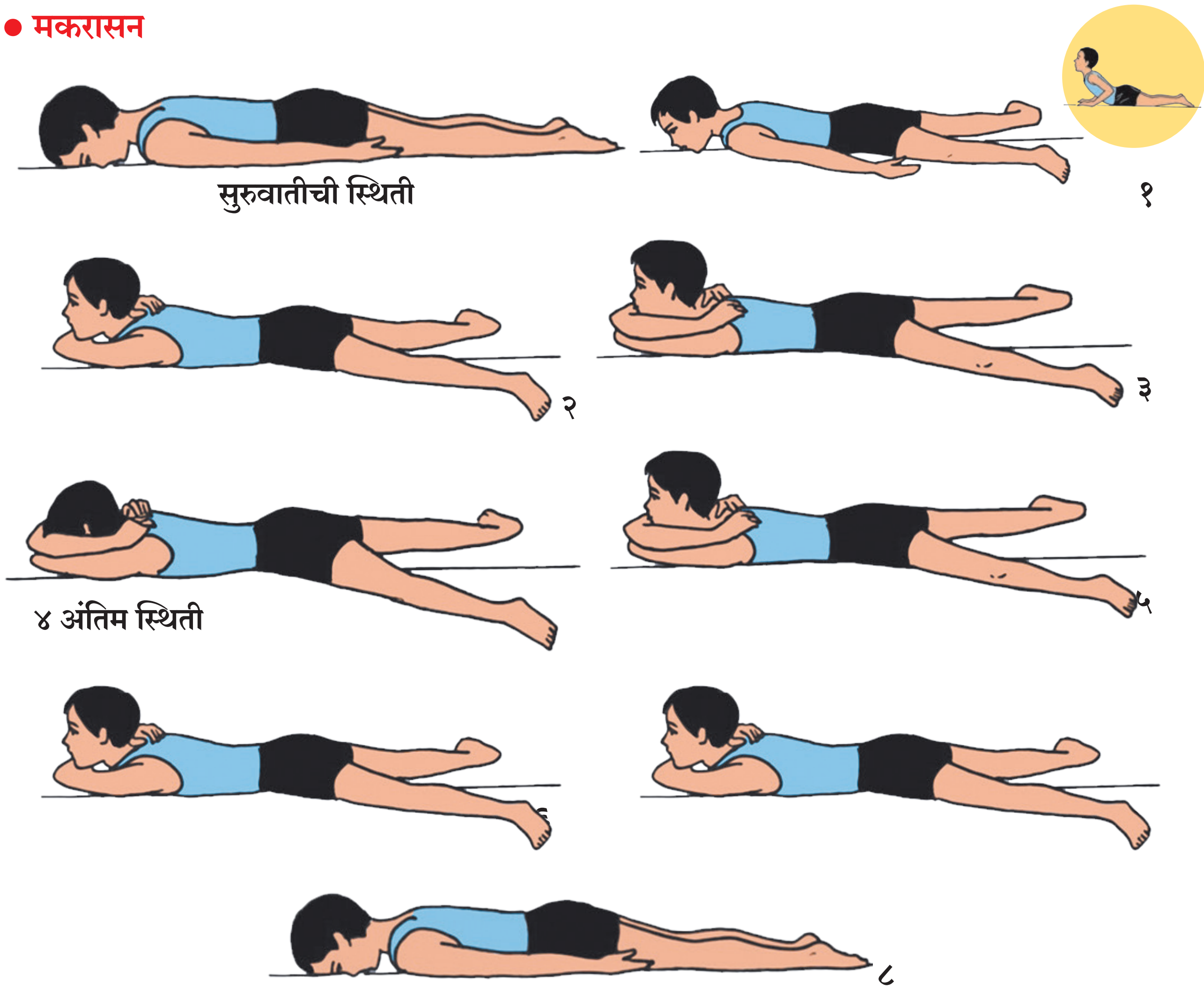
● वज्रासन



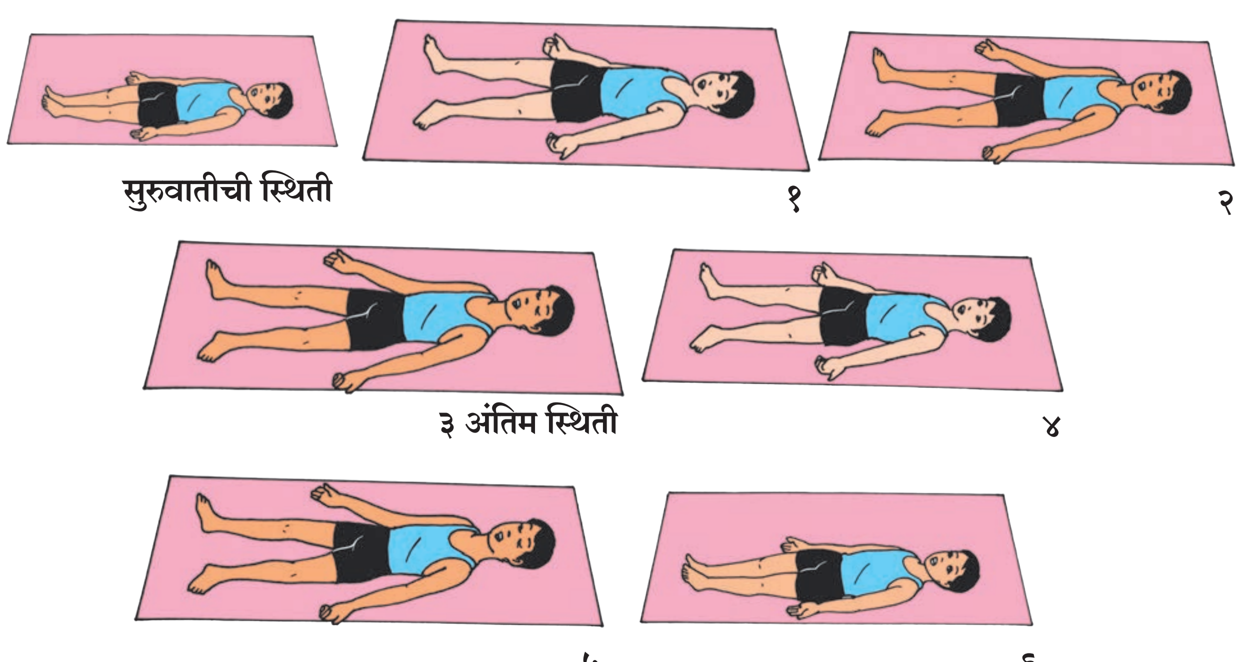
● उत्कटासन



• मकरासन



• शवासन



६.४ 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.

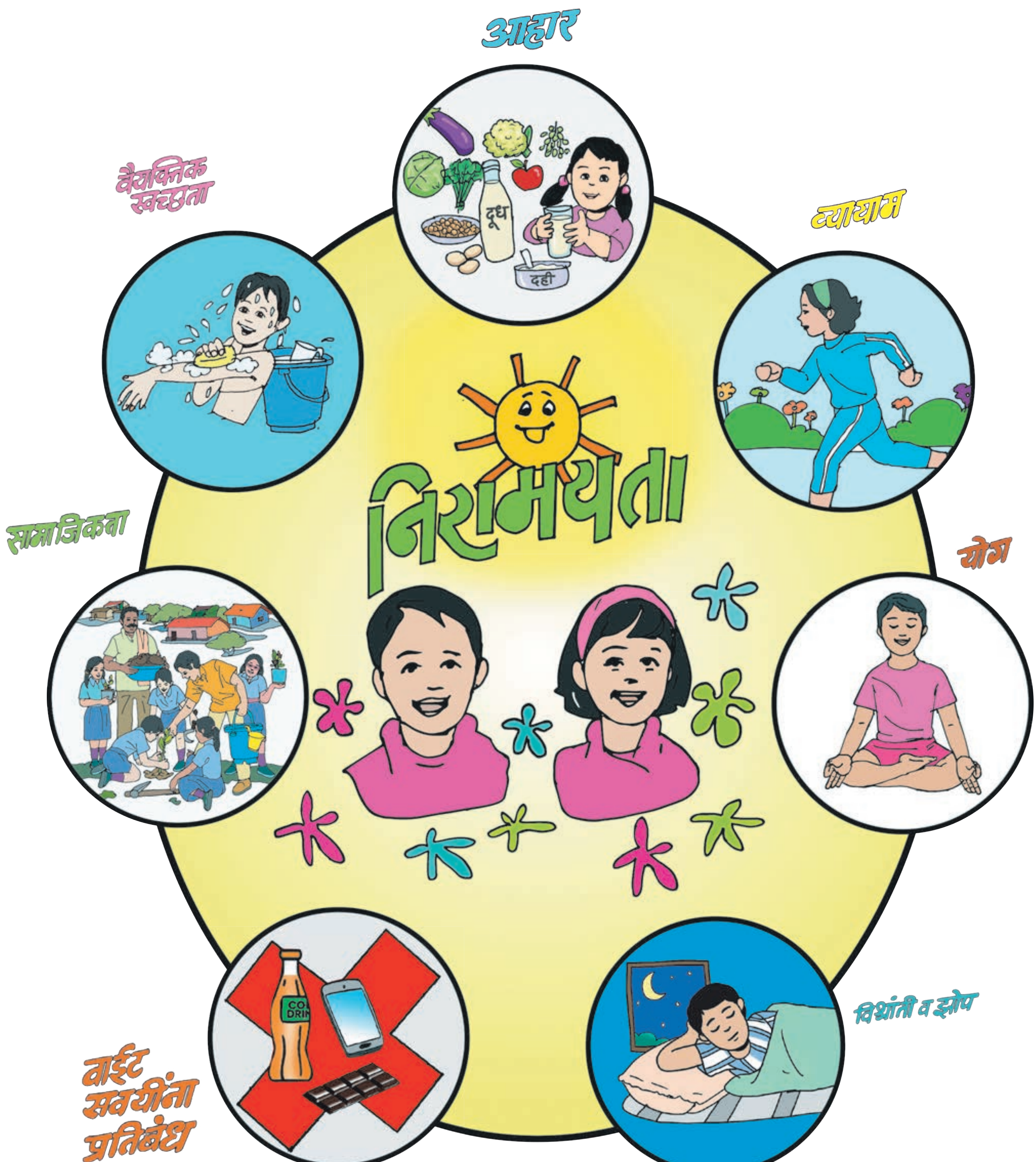
- मांडी घालून शांत बसावे. डोळे बंद करावे.
- सावकाश पोट फुगवत नाकाने लांब किंवा दीर्घ श्वास घ्यावा.
- सावकाश उच्छ्वास करावा.
- ही कृती दहा वेळा करावी म्हणजे एक आवर्तन पूर्ण होते.

● जोरात फुंक मारणे.

सहज बसावे. लांब / दीर्घ श्वास घ्यावा. कमी वेळेत जास्तीतजास्त जोरात फुंकर मारावी. पुढील इयत्तांमध्ये शिकायच्या कपालभाती या शुद्धिक्रियेची तयारी म्हणून ही फुंकर घालण्याची क्रिया करायची आहे.

विभाग ७ : निरामयता

७.१ निरामयतेचे घटक



७.२ 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 :** ताजे व घरी बनवलेले अन्नच खावे. जेवताना टी.व्ही. अथवा मोबाईल पाहू नये.

- **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 एक तास मैदानावर व्यायाम करावा किंवा खेळ खेळावेत.

- **विश्रांती व झोप :**

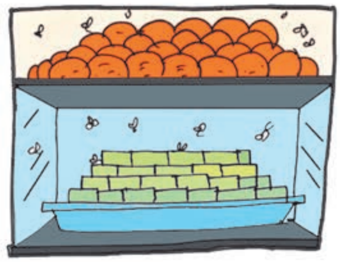
दररोज रात्री ८ ते १० तास झोपावे. रात्री लवकर झोपावे व सकाळी लवकर उठावे. विश्रांतीमुळे व झोपेमुळे दिवसभरात झालेली शरीराची झीज भरून निघते

शिक्षकांसाठी

- रोज तुम्ही किती तास झोपता ते लिहा. -------
- व्यायाम कोणता व किती वेळ करता ते लिहा.----------

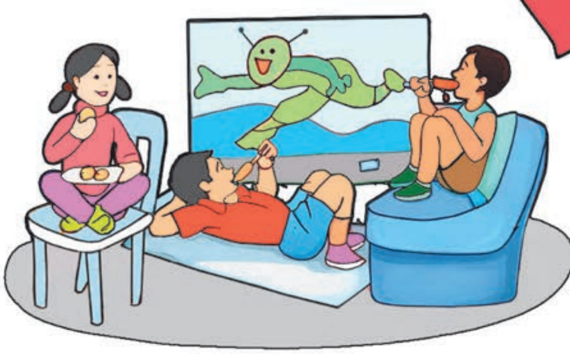
• वाईट सवयींना प्रतिबंध

शीतपेये पिणे.



खूप मिठाई खाणे.

मोबाईल बघत खाणे.
(screen time)



झोपून व खाताना टी.व्ही. बघणे.

उघड्यावरील पदार्थ खाणे.

स्वयंमूल्यमापन

■ तुमच्या चांगल्या सवयी लिहा.

तुम्ही घरात नियमितपणे कोणते काम करता ते लिहा .-----------------------

विभाग ८ : क्रीडांगणविषयक

- क्रीडांगणविषयक सवयी व स्वच्छता : खेळण्यापूर्वी मैदान स्वच्छ करावे, त्यावर पाणी मारावे व मग खेळावे.

● **खेळासाठी योग्य पोशाख :** खेळासाठी योग्य पोशाख घालावा म्हणजे हालचाली सहज व सुलभ होतील.

● **क्रीडासाहित्य :** क्रीडासाहित्याच्या खोलीत क्रीडासाहित्य नीटनेटके ठेवावे.

• 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.

• **प्रथमोपचार :** प्रथमोपचार पेटी मैदानाच्या जवळ असावी.

• प्रथमोपचार पेटीतील साहित्य

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

विभाग ९ : स्वयंमूल्यमापन

मुलांनो हे करून पाहा आणि स्वत:शीच तुलना करा.

अ.क्र.	घटक	जुलै	प्रथम सत्र परिक्षा	जानेवारी	दुवितिय सत्र परिक्षा
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 बाजूला दर्शवलेले घटक तुमच्या आहारात आहेत का ते ✓अशा खुणेने दर्शवा	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 बाजूला दर्शवल्यापैकी कोणत्या सवयींच नियमित पालन करता ते ✓ अशा खुणेने दर्शवा	रोज आंघोळ ☐ नखे काढणे ☐ लवकर उठणे ☐ अभ्यास ☐ खेळ ☐ पुरेशी विश्रांती व झोप ☐	रोज आंघोळ ☐ नखे काढणे ☐ लवकर उठणे ☐ अभ्यास ☐ खेळ ☐ पुरेशी विश्रांती व झोप ☐	रोज आंघोळ ☐ नखे काढणे ☐ लवकर उठणे ☐ अभ्यास ☐ खेळ ☐ पुरेशी विश्रांती व झोप ☐	रोज आंघोळ ☐ नखे काढणे ☐ लवकर उठणे ☐ अभ्यास ☐ खेळ ☐ पुरेशी विश्रांती व झोप ☐
पालक स्वाक्षरी →					

स्वयंमूल्यमापन तक्ता

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

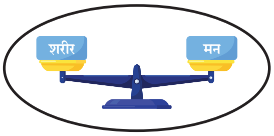
सूचना

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 विद्यार्थ्याचा 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 मूल्यमापनाचो 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 १० : परिशिष्टे

१०.१ 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

(१) 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 लांबीत व रुंदीत कमी करून वापरण्यास देता येऊ शकते.
- रूपांतरित खेळ सोप्या नियमांद्वारे खेळवता येऊ शकतात.

(२) 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.

(३) 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 जमिनीशी 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.

(४) बोधात्मक व आकलनात्मक अडचण असणाऱ्यांसाठी

- सोप्या पद्धतीच्या कृतींवर जास्तीतजास्त भर द्यावा. उदा. साहित्याची ने-आण व वाटप करणे, वर्गीकरण करणे, विविध प्रकारांचे चेंडू हाताळणे, कवायतींचे सोपे प्रकार करणे इत्यादी.
- अधिकाधिक सुटसुटीत सूचना देऊन सावकाश करण्यात येणाऱ्या कृतींवर भर देण्यात यावा. उदा. ठराविक 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., पायांच्या 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.

१०.२ अध्यापन व मूल्यमापनासाठी तासिकांचे नियोजन (शिक्षकांसाठी)

तासिका क्रमांक	उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	शिथिलीकरण व परस्पर संवाद (५ ते १० मिनिटे)
१	✲ प्रत्येक तासिकेच्या सुरुवातीला पूर्वतयारी म्हणून ५ मिनिटापर्यंत कोणत्याही हालचाली करून घ्याव्यात. उदा. जागच्या जागी उडया मारणे, धावणे, लवचीकतेचे व्यायाम प्रकार, ताणण्याचे व्यायामप्रकार इत्यादी.	वैयक्तित स्वच्छतेबद्दल सांगणे/पाहणे	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
२		योग्य आहाराबद्दल माहिती देणे	
३		रोज व्यायाम करण्यास सांगणे.	
४		पुरेशी विश्रांती व झोप घेण्यास सांगणे.	
५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
६		वाईट सवयींपासून दूर राहण्यास सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
७		परिसर स्वच्छ ठेवण्याबद्दल सांगणे.	
८		क्रीडांगणावरील सुरक्षिततेविषयी सांगणे.	
९		वैयक्तित स्वच्छतेबद्दल सांगणे.	
१०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
११	✲ज्या दिवशी वजनाचे व उंचीचे मापन करायचे आहे त्या दिवशी उत्तेजक हालचाली व व्यायाम घेऊ नयेत.	योग्य आहाराबद्दल माहिती देणे	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१२		रोज व्यायाम करण्यास सांगणे.	
१३		पुरेशी विश्रांती व झोप घेण्यास सांगणे.	
१४		वाईट सवयींपासून दूर राहण्यास सांगणे.	
१५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
१६		परिसर स्वच्छ ठेवण्याबद्दल सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१७		क्रीडांगणावरील सुरक्षिततेविषयी सांगणे.	
१८		वैयक्तित स्वच्छतेबद्दल सांगणे.	
१९		योग्य आहाराबद्दल माहिती देणे.	
२०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
२१		रोज व्यायाम करण्यास सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
२२		पुरेशी विश्रांती व झोप घेण्यास सांगणे.	
२३	✲Y= योग. योग अभ्यासाच्या तासिकेला उत्तेजक हालचाली घेऊ नयेत.	वाईट सवयींपासून दूर राहण्यास सांगणे.	
२४		परिसर स्वच्छ ठेवण्याबद्दल सांगणे.	
२५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	

तासिका क्रमांक	उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	शिथिलीकरण व परस्पर संवाद (५ ते १० मिनिटे)
२६		क्रीडांगणावरील सुरक्षिततेविषयी सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
२७		प्रथमोपचाराबद्दल माहिती देणे.	
२८		स्पर्शाबददल माहिती देणे.	
२९		विद्यार्थी रोज कोण कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
३०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
३१		प्रथमोपचाराबद्दल माहिती देणे. १.१, ४.५	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
३२		स्पर्शाबददल माहिती देणे.	
३३		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श करत नाही ना हे विचारणे.	
३४	* प्रत्येक तासिकेच्या सुरुवातीला पूर्वतयारी म्हणून ५ मिनिटापर्यंत कोणत्याही हालचाली करून घ्याव्यात. उदा. जागच्या जागी उडया मारणे, धावणे, लवचीकतेचे व्यायाम प्रकार, ताणण्याचे व्यायामप्रकार इत्यादी.	विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे	
३५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
३६		प्रथमोपचाराबद्दल माहिती देणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
३७		स्पर्शाबददल माहिती देणे.	
३८		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	
३९		विद्यार्थी परिसर कसा स्वच्छ ठेवतात ते विचारणे.	
४०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
४१		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
४२		विद्यार्थी रोज कोणता आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
४३		विद्यार्थी रोज कोण कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे	
४४	*ज्या दिवशी वजनाचे व उंचीचे मापन करायचे आहे त्या दिवशी उत्तेजक हालचाली व व्यायाम घेऊ नयेत.	विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	

तासिका क्रमांक	उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	शिथिलीकरण व परस्पर संवाद (५ ते १० मिनिटे)
४५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
४६		विद्यार्थी परिसर कसा स्वच्छ ठेवतात ते विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
४७		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श करत नाही ना हे विचारणे.	
४८		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
४९		विद्यार्थी रोज कोणता आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
५०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
५१		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
५२		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	
५३		विद्यार्थी परिसर कसा स्वच्छ ठेवतात ते विचारणे.	
५४		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श करत नाही ना हे विचारणे	
५५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
५६	*Y= योग. योग अभ्यासाच्या तासिकेला उत्तेजक हालचाली घेऊ नयेत.	विद्यार्थी रोज कुठला आहार घेतात याची माहिती घेणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
५७		विद्यार्थी रोज कोण कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
५८		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	
५९		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
६०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
६१		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श करत नाही ना हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
६२		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
६३		विद्यार्थी रोज कोणता आहार घेतात याची माहिती घेणे	
६४		विद्यार्थी रोज कोण कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे	

तासिका क्रमांक	उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	शिथिलीकरण व परस्पर संवाद (५ ते १० मिनिटे)
६५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
६६		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
६७		विद्यार्थी परिसर कसा स्वच्छ ठेवतात ते विचारणे.	
६८		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श करत नाही ना हे विचारणे	
६९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे.
७०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
७१		विद्यार्थी रोज कोण कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
७२	*Y= योग. योग अभ्यासाच्या तासिकेला उत्तेजक हालचाली घेऊ नयेत.	विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	
७३		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	
७४		विद्यार्थी परिसर कसा स्वच्छ ठेवतात ते विचारणे.	
७५		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
७६		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
७७		विद्यार्थी रोज कोणता आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
७८		विद्यार्थी रोज कोण कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
७९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे.
८०		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
८१		विद्यार्थी परिसर कसा स्वच्छ ठेवतात ते विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
८२		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श करत नाही ना हे विचारणे.	
८३		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
८४		विद्यार्थी रोज कोणता आहार घेतात याची माहिती घेणे.	

तासिका क्रमांक	उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	शिथिलीकरण व परस्पर संवाद (५ ते १० मिनिटे)
८५		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
८६		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
८७		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	
८८	* प्रत्येक तासिकेच्या सुरुवातीला पूर्वतयारी म्हणून ५ मिनिटापर्यंत कोणत्याही हालचाली करून घ्याव्यात. उदा. जागच्या जागी उडया मारणे, धावणे, लवचीकतेचे व्यायाम प्रकार, ताणण्याचे व्यायामप्रकार इत्यादी.	विद्यार्थी परिसर कसा स्वच्छ ठेवतात ते विचारणे.	
८९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे.
९०		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
९१		विद्यार्थी रोज कोणता आहार घेतात याची माहिती घेणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
९२		विद्यार्थी रोज कोण-कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
९३		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	
९४		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	
९५		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
९६		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श नाहीना हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
९७		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
९८	*ज्या दिवशी वजनाचे व उंचीचे मापन करायचे आहे त्या दिवशी उत्तेजक हालचाली व व्यायाम घेऊ नयेत.	विद्यार्थी रोज कोणता आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
९९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
१००		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१०१		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद

तासिका क्रमांक	उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	शिथिलीकरण व परस्पर संवाद (५ ते १० मिनिटे)
१०२		विद्यार्थी परिसर कसा स्वच्छ ठेवतात ते विचारणे.	
१०३		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श करत नाही ना हे विचारणे.	
१०४		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
१०५		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१०६		विद्यार्थी रोज कोण कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१०७		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	
१०८		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	
१०९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
११०		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१११		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
११२		विद्यार्थी रोज कोणता आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
११३		विद्यार्थी रोज कोण कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
११४		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	
११५		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
११६		विद्यार्थी परिसर कसा स्वच्छ ठेवतात ते विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
११७		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श करत नाही ना हे विचारणे.	
११८		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
११९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
१२०		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१२१		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१२२		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	
१२३		विद्यार्थी परिसर कसा स्वच्छ ठेवतात ते विचारणे.	

तासिका क्रमांक	उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	शिथिलीकरण व परस्पर संवाद (५ ते १० मिनिटे)
१२४		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श करत नाही ना हे विचारणे.	
१२५		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१२६		विद्यार्थी रोज कोणता आहार घेतात याची माहिती घेणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१२७		विद्यार्थी रोज कोण कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
१२८		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	
१२९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
१३०	✻Y= योग. योग अभ्यासाच्या तासिकेला उत्तेजक हालचाली घेऊ नयेत.	प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१३१		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श करत नाही ना हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१३२		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
१३३		विद्यार्थी रोज कोणता आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
१३४		विद्यार्थी रोज कोण कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
१३५		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१३६		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१३७		विद्यार्थी परिसर कसा स्वच्छ ठेवतात ते विचारणे.	
१३८		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श करत नाही ना हे विचारणे.	
१३९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
१४०		प्रार्थना योगाभ्यास, वज्रासन , उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१४१		विद्यार्थी रोज कोण कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१४२		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	
१४३		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	

तासिका क्रमांक	उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	शिथिलीकरण व परस्पर संवाद (५ ते १० मिनिटे)
१४४		विद्यार्थी परिसर कसा स्वच्छ ठेवतात ते विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१४५		विद्यार्थ्यांना सहेतूक कोणी स्पर्श करत नाही ना हे विचारणे.	
१४६		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
१४७		विद्यार्थी रोज कोणता आहार घेतात याची माहिती घेणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलिकरण व परस्पर संवाद
१४८		विद्यार्थी रोज कोण कोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
१४९		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	
१५०		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे

विशेष नोंदी

विशेष नोंदी

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.

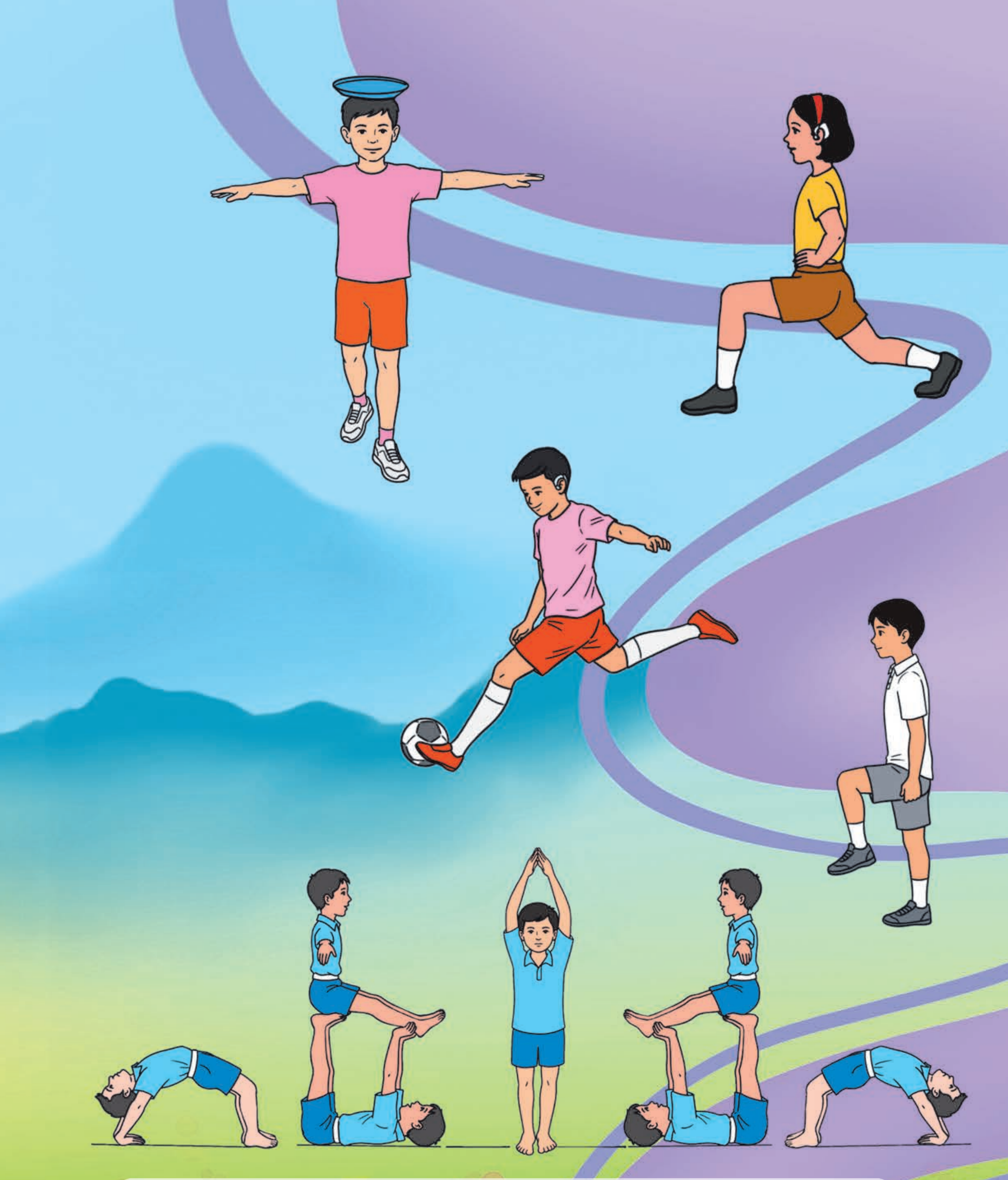
जर तुमचे वय १८ वर्षांपेक्षा कमी असेल. तुम्हांला कोणी त्रास दिला असेल आणि तुम्ही गोंधळलेले असाल, पीडित असाल, तणावात असाल अथवा अशा प्रकारचा त्रास सहन करणारे कोणी मूल तुमच्या माहितीत असेल, तर १०९८ (दहा नऊ आठ) ला संपर्क साधा. त्यामुळे आपले व मित्रांचे जीवन बदलू शकते.

CHILD LINE 1098 NIGHT & DAY

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.

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता चौथी (मराठी माध्यम)

समग्र शिक्षा

Samagra Shiksha

(विनामूल्य वितरणासाठी)

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता चौथी (मराठी माध्यम)