शारीरिक शिक्षण व निरामयता

इयत्ता सहावी

विनामूल्य वितरणासाठी

टेली मानस हेल्पलाईन

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

(१४४१६ / १८००-८९-१४४१६)

राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य कार्यक्रमांतर्गत टेली मानस ही केंद्र पुरस्कृत योजना महाराष्ट्र राज्यात ऑक्टोबर २०२२पासून राबवण्यात येत आहे. टेली मानस कार्यक्रमांतर्गत हेल्पलाईन क्रमांक १४४१६द्वारे मोफत २४ × ७ एकात्मिक आणि सर्वसमावेशक मानसिक आरोग्य सेवा दिली जाते. यामध्ये विविध मानसिक समस्यांकरिता तज्ज्ञांमार्फत उपचार व समुपदेशन करण्यात येते. टेली मानस हेल्पलाईनवर दूरध्वनी केल्यानंतर आपण दिलेली माहिती ही पूर्णतः गोपनीय राहते, त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी नि:संकोचपणे 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

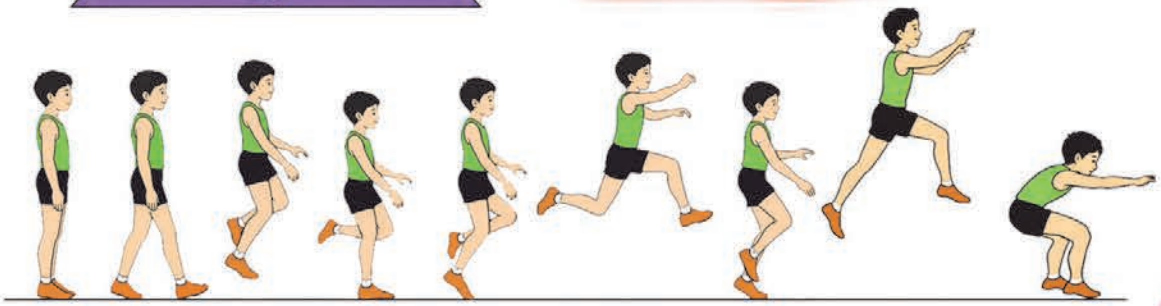
मनोदर्पण (८४४८४४०६३२) ही मोफत दूरध्वनी सेवा जुलै २०२०पासून शिक्षा मंत्रालय यांच्यामार्फत राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद येथील मनोदर्पण कक्षाद्वारे विद्यार्थ्यांना, पालकांना तसेच शिक्षकांना मानसशास्त्रीय मार्गदर्शन व साहाय्य प्रदान करण्यासाठी सकाळी ८ ते संध्याकाळी ८ या कालावधीत आठवड्यातील 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 १९.५.२०२६ रोजीच्या बैठकीमध्ये हे पाठ्यपुस्तक सन २०२६–२७ या शैक्षणिक वर्षापासून निर्धारित करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

शारीरिक शिक्षण व निरामयता

समग्र शिक्षा

इयत्ता सहावी



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

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

प्रथमावृत्ती : २०२६

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

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

शारीरिक शिक्षण व निरामयता विषय समिती

डॉ. महेश देशपांडे, अध्यक्ष
डॉ. आनंद लुंकड, सदस्य
श्री ज्ञानेश काळे, सदस्य
श्री. मधुकर माळी, सदस्य
डॉ. भारती ढोकरट, सदस्य
श्री बाळासाहेब बोडखे, सदस्य
डॉ. जितेंद्र लिंबकर, सदस्य
श्री. जनार्दन शहाणे, सदस्य
श्री. नीलेश झाडे, सदस्य
डॉ. दीपक शेंडकर, निमंत्रित सदस्य
डॉ.आनंद यादव, निमंत्रित सदस्य
श्री. शैलश नाईक, निमंत्रित सदस्य
श्री. संजय धोपावकर, निमंत्रित सदस्य
डॉ. मन्मथ घरोटे, निमंत्रित सदस्य
डॉ.पल्लवी कव्हाणे, निमंत्रित सदस्य
डॉ. मंदाकिनी पानसरे, निमंत्रित सदस्य
डॉ. नंदू मुलमुले, निमंत्रित सदस्य
डॉ. चित्रा दाभोळकर, निमंत्रित सदस्य
डॉ. अदिती कोकणे, निमंत्रित सदस्य
डॉ. मीरा शास्त्री, निमंत्रित सदस्य
श्रीमती ममता पवार, (अभ्यासक्रम समन्वयक)
डॉ. संध्या जितूरकर, सदस्य–सचिव

गुणवत्ता समीक्षक

डॉ. समीर पवार...........(गुणवत्ता परीक्षक)
डॉ. प्रतिमा लोणारे........(गुणवत्ता परीक्षक)
ॲड. मनीष उपाध्ये ....(विधीतज्ज्ञ)
प्रा. कृतिका गंधारे ....(CWSN तज्ज्ञ)

संयोजक

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

मुखपृष्ठ : श्रीमती साक्षी कळसकर

सजावट : श्रीमती साक्षी कळसकर
श्री. शुभम जिंदे

अक्षरजुळणी : मुद्रा विभाग, पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

कागद : ७० जीएसएम, क्रिमवोव्ह

मुद्रणादेश : N/PB/2026-27/ Qty.76000

मुद्रक : M/s Shripad Offset, Kolhapur

निर्मिती

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

प्रकाशक

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

भारताचे संविधान

उद्देशिका

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

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

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

आमच्या संविधानसभेत
आज दिनांक सव्वीस नोव्हेंबर, १९४९ रोजी
यद्वारे 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 शिक्षण 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 व निरामयता या विषयाच्या पाठ्यपुस्तकांची नवीन माला पाठ्यपुस्तक मंडळ प्रकाशित करत आहे. या मालेतील शारीरिक शिक्षण व निरामयता हे इयत्ता सहावीचे 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 विद्यार्थी 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 मनोरंजक व नावीन्यपूर्ण विविध 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, निमंत्रित सदस्य व चित्रकार यांच्या आस्थापूर्वक परिश्रमांतून हे पाठ्यपुस्तक तयार झाले आहे. विद्यार्थी, शिक्षक व पालक या पाठ्यपुस्तकाचे स्वागत करतील अशी आशा आहे.

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

पुणे
दिनांक : ०१ मे २०२६
भारतीय सौर दिनांक : वैशाख ११, शके १९४८, महाराष्ट्र दिन

प्रास्ताविक

"आरोग्यं धनसंपदा" याचा अर्थ निरोगी शरीर हीच खरी संपत्ती आहे. "शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्" म्हणजे शरीर हेच सर्व कर्तव्यांच्या पूर्ततांचे प्रमुख साधन आहे. या शाश्वत विचारांच्या अधिष्ठानावर उभा असलेला 'शारीरिक शिक्षण व निरामयता' हा विषय विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाचा मूलाधार आहे. भारतीय ज्ञान प्रणालीमध्ये अन्नमयकोश, प्राणमयकोश, मनोमयकोश, विज्ञानमयकोश व आनंदमयकोश असे पाच कोश दिले आहेत. पंचकोशांपैकी पहिल्या दोन कोशांचा विकास करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण, क्रीडा व योग महत्वाचे ठरतात असे म्हटलेले आहे. पाठ्यपुस्तक मंडळामार्फत महाराष्ट्रातील इयत्ता सहावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी 'शारीरिक शिक्षण व निरामयता' विषयाचे पाठ्यपुस्तक तयार करण्यात आले आहे. यामध्ये केवळ खेळांचे व उपक्रमांचे संच नसून, आनंदी, क्रियाशील, शिस्तबद्ध आणि निरामय जीवन जगण्याची दिशा देणारी मार्गदर्शक तत्त्वे आहेत. त्या दृष्टीने विविध शारीरिक उपक्रम, व्यायाम, खेळ इत्यादी दिले आहेत. आजच्या वेगवान, तंत्रज्ञानाधारित जीवनशैलीत मुलांची शारीरिक हालचाल मोठ्या प्रमाणात कमी होताना आढळून येत आहे. अनेक संशोधनातून असे दिसून येते की विद्यार्थ्यांचा 'स्क्रीन टाइम' विलक्षण वाढला असून त्याचे दुष्परिणाम दिसायला लागले आहेत. यामुळे लहान वयातच स्थूलता, थकवा, ताण-तणाव यांसारख्या समस्या वाढताना दिसत आहेत. अशा पार्श्वभूमीवर या पाठ्यक्रमाची रचना करताना विद्यार्थ्यांच्या वयानुरूप गरजा, त्यांच्यात असलेली उत्सुकता, त्यांची मनोरंजनाची गरज, अंगभूत गुण, तसेच त्यांच्या शारीरिक व मानसिक विकासांचा विचार करून राष्ट्रीय अभ्यासक्रमात विविध घटक समाविष्ट करण्यात आले आहेत.

या पाठ्यपुस्तकात दिलेल्या विविध उपक्रमांच्या माध्यमातून शारीरिक व मानसिक सुदृढता, आरोग्यविषयक जाण, सामाजिक, मानसिक व नैतिक मूल्यांचा विकास आणि स्वत:चे रक्षण करण्याची क्षमता इत्यादी गोष्टी साध्य करायच्या आहेत. हे ध्येय ठेवून या पाठ्यपुस्तकाची रचना केली आहे.

या पाठ्यपुस्तकाचे प्रमुख ध्येय म्हणजे विद्यार्थ्यांना मुक्त हालचालींमधून आनंद मिळवण्याची संधी देणे, शारीरिक सुदृढता व आरोग्यांविषयी जाणीव निर्माण करणे, खेळाची आणि व्यायामाची आवड जोपासणे, तसेच सामाजिक, मानसिक व नैतिक मूल्यांचा विकास घडवणे.

"खेळ खेळता वाढते बळ, मन होई प्रसन्न निर्मळ।"

या साध्या ओळीतून खेळाचे महत्त्व अधोरेखित होते. खेळ केवळ स्पर्धेसाठी नसून जीवनाचा आनंद घेण्यासाठी, सहकार्य, शिस्त, नेतृत्व आणि सहनशीलता शिकण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहेत. या पाठ्यपुस्तकात विद्यार्थ्यांच्या विकासाच्या विविध पैलूंना स्पर्श करणाऱ्या विविध हालचाली, शरीरस्थिती व अवकाश जाणीव या बाबींची विद्यार्थ्यांना ओळख व्हावी यासाठी अनेक कृती दिल्या आहेत. या घटकांतून शरीराचे विविध आकार, योग्य शरीरस्थिती व अवकाशाची समज विकसित करता येते. या पाठ्यपुस्तकात विविध व्यायामप्रकारांतर्गत समाविष्ट व्यायाम, विद्यार्थ्यांना आकर्षक व आनंददायी वाटतील, अशा प्रकारे निवडले आहेत. त्यामध्ये सामान्य व्यायाम व प्रास्ताविक हालचाली, ए.बी.सी. ड्रिल्स, तालबद्ध हालचाली, सूर्यनमस्कार, धाडसी व्यायाम, व्यायाम मालिका व गतिरोध मालिका हे व्यायाम दिले आहेत. खेळाद्वारे विद्यार्थ्यांमध्ये आनंद, खिलाडूवृत्ती, सहकार्य, नेतृत्व व स्पर्धात्मकता हे गुण विकसित होतात. विद्यार्थ्यांनी दररोज खेळावे, त्यांना नियमित खेळण्याची सवय लागावी व आवड निर्माण व्हावी यासाठी खेळांचे विविध प्रकार पाठ्यपुस्तकात दिले आहेत. ज्यामध्ये शर्यती, पूरक खेळ व परिवर्तित खेळांचा समावेश केलेला आहे. प्रत्येक विद्यार्थ्याच्या जीवनशैलीमध्ये आवश्यक ते बदल व्हावे व त्यांना निरामयता प्राप्त व्हावी म्हणून आवश्यक असलेल्या घटकांचा समावेश केला आहे. संतुलित आहार, पुरेशी झोप, विश्रांती, नियमित व्यायाम, वाईट सवयींपासून दूर राहणे, स्वच्छता व परिसर या बाबींची या पाठ्यपुस्तकात माहिती दिली आहे.

या अभ्यासक्रमाचा एक महत्त्वाचा भाग म्हणजे मूल्य शिक्षण. खेळाद्वारे विद्यार्थ्यांमध्ये खिलाडूवृत्ती, नियमांचे पालन, प्रामाणिकपणा, सहकार्य व सामाजिकता यांचा विकास साधला जावा याचा विचार करून तसा आशय पुस्तकात दिला आहे. या पाठ्यपुस्तकाच्या यशस्वी अंमलबजावणीमध्ये शिक्षकांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन द्यावे, आनंदी वातावरण निर्माण करावे व विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमता विकसित कराव्या तसेच त्यांना मानसिकदृष्ट्याही सक्षम बनवावे ही अपेक्षा आहे.

विद्यार्थ्यांच्या क्षमतेनुसार सहभाग सुनिश्चित करावा. स्पर्धेपेक्षा सहभाग व मनोरंजनाला प्राधान्य द्यावे. सुरक्षिततेची काळजी घेत उपक्रमांचे नियोजन करावे आणि विद्यार्थ्यांमध्ये निरामय जीवनशैलीची जाणीव निर्माण करावी. शिक्षक हे केवळ मार्गदर्शक नसून प्रेरणास्थान असावे. पालक हे मुलांच्या जीवनातील पहिले शिक्षक आहेत. त्यांनी मुलांना खेळण्यासाठी वेळ व प्रोत्साहन द्यावे, मोबाईल व 'स्क्रीन टाईम'वर नियंत्रण ठेवावे, संतुलित आहार व योग्य दिनचर्या पाळण्यास मार्गदर्शन करावे आणि स्वत:ही सक्रिय जीवनशैलीचा आदर्श ठेवावा. शाळांनी व संस्थांनी देखील अभ्यासक्रम प्रभावी ठरावा यासाठी सुरक्षित व स्वच्छ क्रीडांगण उपलब्ध करून द्यावे, आवश्यक साहित्याची पूर्तता करावी. या वयात विद्यार्थ्यांची वाढ व विकास झपाट्याने होत असतो. यामध्ये शारीरिक शिक्षण महत्त्वाची भूमिका बजावत असल्यामुळे त्याचे महत्त्व लक्षात घेऊन शिक्षकांनी या विषयाच्या तासिका नियमितपणे घ्याव्या. हे पाठ्यपुस्तक केवळ अभ्यासासाठी नसून निरामय जीवनशैली घडविण्यासाठी आहे. या पाठ्यपुस्तकाद्वारे विद्यार्थ्यांमध्ये क्रियाशीलता, आनंद, आरोग्य आणि मूल्याधिष्ठित जीवन यांची पायाभरणी व्हावी, हीच आमची अपेक्षा आहे. या पाठ्यपुस्तकाच्या लेखनात सहभागी असलेल्या सर्व शिक्षक, तज्ज्ञ, लेखक आणि सहकाऱ्यांचे मन:पूर्वक आभार. विद्यार्थ्यांच्या उज्ज्वल, निरामय आणि आनंदी जीवनासाठी हे पाठ्यपुस्तक उपयुक्त ठरेल, असा आम्हाला विश्वास आहे.

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण समिती पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

अभ्यासक्रम ध्येय, अभ्यासक्रम क्षमता आणि अध्ययन निष्पत्ती

अभ्यासक्रम ध्येय CG १ : खेळ आणि शारीरिक कृतींमध्ये सहभागी होण्यासाठी शारीरिक हालचाली, कारक कौशल्य आणि खेळाबाबतची समज दर्शवणे.

क्षमता (C)	अध्ययन निष्पत्ती (LO)	पृष्ठ क्रमांक
C-1.1 शक्ती, गती, सामर्थ्य, संतुलन, लवचीकपणा, निर्णय आणि कारक हालचालींमध्ये प्रतिक्षिप्तता विकसित करतो (धावणे आणि उडी मारणे, विविध गती आणि विविध दिशांनी घरंगळणे, नागमोडी हालचाली, वेगाने येणारी वस्तू झेलणे किंवा अचूकतेने चेंडू फेकणे/मारणे).	१.विविध प्रकारांच्या उड्या मारतो. २. लंगडी घालतो. ३. फेकणे (थ्रोईंग हे तंत्र वापरून चेंडू, थाळी, गोळा फेकतो.) ४. सहजतेने वजन उचलतो. ५. ५ किलो व अधिक वजनाच्या वस्तू ढकलतो. ६. गती व वेग या कारक कौशल्याचे विकसन करतो. पृ.क्र.८,९,१०,१२, ७. वेगाने पायऱ्या चढतो. ८. वेगाने दोरीच्या उड्या मारतो. ९. शारीरिक हालचाली करताना संतुलन सांभाळतो. १०. योगासने व शारीरिक हालचाली यांची माहिती घेऊन प्रत्यक्ष कृती करतो. ११. कारक कौशल्याच्या माध्यमातून प्रतिक्षिप्तता/कौशल्य विकसित करतो. कमी प्रतिक्रिया काल १२. तालबद्‌ध हालचालीमधील दिशाभिमुखता कौशल्य आत्मसात करतो. १३. श्वास-प्रश्वासाचे नियमन करतो. १४. चंद्रभेदन प्राणायाम करतो.	७-२३ ३ १,४३ ११ १२ २८ ते ४३ ४३ १७,२० ६४ ५, ४६ ५५ ते ५७ २८ ते ४६ १४ ते २१ ५७ -
C-1.2 तालबद्‌ध हालचाली कौशल्य (चल आणि अचल) जसे की – दिशा, वेग, गती आणि प्रवाहातील हेतुपुरस्सर बदलांसह सहजपणे हालचाल करतो, संतुलन साधतो आणि वजन हस्तांतरित करतो.	१. चल-अचल हालचाली करताना संतुलन कौशल्य आत्मसात करतो. २. तालबद्‌ध हालचालींचे कौशल्य आत्मसात करून वजन हस्तांतरित करतो.	५ ते ४६ १४ ते २१
C-1.3 दोन किंवा तीन मूलभूत हालचाली (जसे की - प्रतिस्पर्ध्याकडून चेंडू घेणे आणि फेकणे एकाच वेळी) करतो.	१. धावताना प्रतिस्पर्ध्याकडून येणारा चेंडू झेलतो व फेकतो. २. प्रतिस्पर्ध्याला चुकवून चेंडू पायाने टोलवतो.	१,२,३,२८, ३२ ३५ ते ३८,४५
C-1.4 खेळांच्या संदर्भातील जागेची आणि वस्तूंची योग्य हाताळणी करतो.	१. खेळांच्या मैदानाची माहिती करून घेतो. २. खेळांच्या संदर्भातील क्रीडा साहित्याची योग्य हाताळणी करतो.	२८ ते ४६ २८ ते ४६
C-1.5 खेळांतून होणारी दुखापत किंवा दीर्घकालीन परिणाम टाळण्यासाठी खेळापूर्वी आणि खेळांनंतर आवश्यक हालचाली/व्यायाम करतो.	१. खेळांतून होणारी दुखापत टाळण्यासाठी खेळापूर्वी हालचाली/व्यायाम यावर चर्चा करतो. २. खेळांतून होणारी दुखापत किंवा दीर्घकालीन परिणाम टाळण्यासाठी उत्तेजक हालचाली/व्यायाम करतो. ३. खेळांच्या संदर्भातील वस्तूंची (क्रीडा साहित्य) योग्य हाताळणी करतो. ४. खेळांतून होणारी दुखापत टाळण्यासाठी खेळनिहाय शारीरिक हालचाली/व्यायाम करतो. ५. खेळांतून होणाऱ्या दुखापती टाळण्यासाठी खेळानंतर शारीरिक हालचाली/व्यायाम (शिथिलीकरण) करतो.	५ ५ २८ ते ४६ २८ ते ४६ ६
C-1.6 साधनांसह आणि त्याशिवाय व्यायाम आणि प्रशिक्षण यांच्या माध्यमातून सामर्थ्य, सहनशक्ती, लवचीकपणा आणि चपळता यांवर कार्य करतो.	१. साधनासहित व साधनाशिवाय व्यायाम करून कारक कौशल्ये विकसित करतो. २. विविध व्यायाम प्रकारांचे प्रशिक्षण घेतो.	२८ ते ४६ १ ते २४

अभ्यासक्रम ध्येय CG-२ : स्वत:प्रति आणि इतरांप्रति असलेल्या त्यांच्या वैयक्तिक आणि सामाजिक वर्तनाबद्दल संवेदनशीलता निर्माण करणे.		
C-2.1 इतरांबरोबर कृती करताना/संवाद साधताना स्वत:च्या वैयक्तिक प्रतिक्रिया देतो.	१. खेळापूर्वी, खेळताना व खेळांनंतर वर्तणुकीचे नमुने पाहून शिकण्याची उत्सुकता दाखवतो.	२८ ते ४६
C-2.2 भावनिक अडथळा आणि शारीरिक दुखापतीमध्ये इतरांच्या मदतीसाठी तत्पर राहतो.	१. खेळादरम्यान भावनिक किंवा शारीरिक दुखापत झाल्यास सहानुभूती दाखवितो. २. खेळातील विविध कौशल्यांचा वापर करून, स्पर्धेतील ताणतणाव घालवण्याचा प्रयत्न करतो. ३. प्रथमोपचार पेटीमधील साहित्य अचूकतेने ओळखून साहित्याचा योग्य वापर करतो.	२८ ते ४६ २८ ते ४६ ७४ ६६
C-2.3 खेळाचे नियम तयार करतो आणि इतरांना शिकवतो.	१. मैदानावर खेळाचे नियम समजून घेऊन अर्थ लावण्याची क्षमता विकसित व प्रदर्शित करतो	२८ ते ४६
C-2.4 शारीरिक कृतींच्या बाबतीत सुरक्षाविषयक नियम आणि शिष्टाचार तयार करून लागू करतो.	१. शारीरिक हालचाली व खेळाच्या संबंधित सुरक्षाविषयक नियम पाळतो. २. शारीरिक हालचाली व खेळाच्या संबंधित माहिती समजून घेऊन शिष्टाचाराचे पालन करतो.	१ ते ४६ १ ते ५८
C-2.5 संघाला सर्वाधिक महत्त्व देतो, सर्वांना समान वागणूक देतो, नैतिक निर्णय घेतो आणि स्वत:च्या चुकांची जबाबदारी घेतो.	१. संघभावना विकसित करतो. २. सर्वांसोबत काम करण्याची आणि स्वत:च्या चुका स्वीकारण्याची क्षमता दर्शवतो. ३. वेगवेगळ्या परिस्थितीत नैतिक निर्णय घेण्याची क्षमता विकसित करतो.	२८ ते ४६ २८ ते ४६ २८ ते ४६
C-2.6 गुंडगिरी तसेच मानसिक आणि लैंगिक छळ यांची वैशिष्ट्ये ओळखतो आणि योग्य व्यक्तींकडे तक्रार करण्यासाठी आवश्यक ती माहिती देतो.	१. शारीरिक व मानसिक गुंडगिरीबाबत सजग होतो. २. गुंडगिरीविषयी योग्य व्यक्तीकडे अस्वस्थता व भीती व्यक्त करतो. ३. स्वसंरक्षणाची माहिती घेतो. ४. सुरक्षित व असुरक्षित स्पर्श जाणून घेतो. ५. असुरक्षित वर्तन जाणून घेतो.	५१,५२ ५१,५२ ५१,५२ ५१,५२ ५१,५२
अभ्यासक्रम ध्येय CG-३ : शारीरिक कृती आणि खेळाद्‌वारे शारीरिक हालचाल, कारक कौशल्य, सामाजिक संवेदनशीलता, मानसिक व्यस्तता दर्शविणे आणि सराव करणे.		
C-3.1 खेळासाठी अनेक साधे व सोपे नियम तयार करतो आणि गरजेनुसार वापरतो.	१. विविध खेळांसाठी साधे व सोपे नियम तयार करतो. २. खेळासाठी तयार केलेले नियम गरजेनुसार वापरतो.	२८ ते ४६ २८ ते ४६
C-3.2 कठीण परिस्थितीमध्ये संयम आणि धैर्य दाखवितो.	१. खेळांमध्ये संयम आणि धैर्य दाखवतो.	२८ ते ४६
अभ्यासक्रम ध्येय CG-४ : शिक्षकांच्या थोड्याशा मदतीने वैयक्तिक शारीरिक तंदुरुस्तीची ध्येये ठरवून साध्य करणे.		
C-4.1 शारीरिक कृती आणि तंदुरुस्तीची ध्येये ठरवतो. जसे की – एखादा डाव अधिक चांगला खेळणे, स्वत:चाच १०० मीटर रनिंगचा केलेला विक्रम मोडणे.	१. शारीरिक क्षमता व आवड ओळखून शारीरिक कृतींची ध्येये ठरवण्याचा प्रयत्न करतो. २. वैयक्तिक तंदुरुस्तीची ध्येये ठरवण्याचा प्रयत्न करतो. ३. शारीरिक कृतींविषयी योग्य ध्येय ठरवतो. ४. निरामय जीवनशैली आत्मसात करतो.	१ ते ५८ १ ते ५८ १ ते ६६ १ ते ६९
अभ्यासक्रम ध्येय CG-५ : शारीरिक कृती, आरोग्य, आनंद, आव्हाने, भावभावना आणि सामाजिक सुसंवाद यातील संबंध समजून घेणे.		
C-5.1 वैयक्तिक समाधान मिळवून देणाऱ्या कृतीबद्दल बोलतो.	१. आहाराचे महत्त्व समजतो. २. वैयक्तिक समाधान व आनंद मिळवून देणाऱ्या विविध कृती जाणतो ३. विविध दिनविशेषांच्या कार्यक्रमात सहभागी होतो. – शिक्षकांसाठी सूचनामध्ये आहे.	६२ ते ६४ १ ते ६९
C-5.2 नृत्य, शारीरिक कृती, स्थानिक खेळ आणि संवाद पद्‌धती यांच्या विशेष संदर्भात विविध संस्कृतींची ओळख करून घेतो.	१. भारतीय नृत्यशैलीची ओळख करून घेतो. २. भारतीय पारंपरिक खेळातील शारीरिक कृतीची ओळख करून घेतो. (जसे की – मुद्‌गल, दांडपट्टा). ३. भारतीय पारंपरिक, स्थानिक व परिसरातील खेळाबद्दल माहिती करून घेतो. ४. खेळातील विविध प्रकारांच्या संवादाची ओळख करून घेतो.	– २२ २२ २८ ते ४६
C-5.3 तालबद्‌ध हालचाली आणि त्यांच्या सौंदर्याच्या दृष्टीने असलेली मूल्ये यांच्यातील संबंध ओळखतो.	१. विविध तालबद्‌ध हालचाली करतो व सौंदर्याच्या दृष्टीने संबंध ओळखतो.	१४ ते २१

शिक्षकांसाठी सूचना

इयत्ता सहावी ते आठवी हा वयोगट मध्यम बाल्यावस्थेतून किशोरावस्थेकडे संक्रमण करणारा अत्यंत महत्त्वाचा टप्पा आहे. सामाजिक जाणीव आणि आत्मसन्मान यांचा विकास या वयात देखील वेगाने होत असतो. त्यामुळे शारीरिक शिक्षण शिक्षकांनी अध्यापन करताना केवळ कौशल्य शिकवण्यावर नव्हे, तर विद्यार्थ्यांच्या पंचकोश विकासावर लक्ष केंद्रित करणे आवश्यक आहे. या वयोगटातील विद्यार्थ्यांच्या वैशिष्ट्यांचा विचार करून खालील सूचना दिलेल्या आहेत.

१. वयानुरूप वैशिष्ट्यांचा विचार

- या वयोगटातील विद्यार्थ्यांमध्ये मुला-मुलींच्या वाढीमध्ये असमतोल दिसतो. त्यामुळे लवचीकपणावर व समन्वयावर भर द्यावा.
- विद्यार्थ्यांमध्ये ऊर्जा जास्त असते; त्यामुळे जास्तीतजास्त हालचालींचा समावेश असलेले उपक्रम घ्यावेत. हालचालींची तीव्रता देखील वाढवावी. लवचीकपणावर व समन्वयावर भर द्यावा.
- या वयोगटातील विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मभान वाढत असल्यामुळे त्याचा विचार करून वर्गात प्रोत्साहनात्मक वातावरण तयार करावे.

२. अध्यापन नियोजन व अध्यापन कालावधी

- प्रास्ताविक हालचाली ५ ते ७ मिनिटे शिकवण्याचा भाग २० ते २५ मिनिटे आणि शिथिलीकरण संवाद ५ ते ७ मिनिटे याप्रमाणे तासिकेचे नियोजन करावे.
- सूचना संक्षिप्त, स्पष्ट व प्रात्यक्षिकांसह द्याव्या.
- विद्यार्थ्यांना कौशल्य सरावासाठी अधिकाधिक संधी व वेळ मिळेल असे पाहावे.
- शिकवण्याचा आशय / उपक्रमानुसार वर्गातील विद्यार्थ्यांचे लहान गट करून अध्यापनाचे नियोजन करावे.

३. सहशिक्षण संदर्भात

- या वयोगटातील मुले व मुली यांच्या शारीरिक क्षमतांमध्ये फरक असतो, त्याचा विचार करून गट तयार करावे.
- मुलींमध्ये काही वेळा संकोच असतो, म्हणून सुरक्षित व सन्मानपूर्वक वातावरण निर्माण करावे.
- स्पर्धेपेक्षा आनंद मिळवण्यासाठी विद्यार्थ्यांना खेळ खेळण्यास सांगावे.

४. कारक कौशल्य विकास

- या वयोगटातील विद्यार्थ्यांच्या मूलभूत हालचाली अधिक दृढ करण्यावर भर द्यावा.
- मूलभूत हालचालींपैकी वस्तू हाताळत करायच्या हालचालींवर भर द्यावा. विद्यार्थ्यांच्या या हालचालींमध्ये अचूकता व नियंत्रण वाढवण्यासाठी सराव घ्यावा.
- विद्यार्थ्यांना आव्हानात्मक कृती आवडतात त्याप्रमाणे कृतींचे नियोजन करावे.

५. शाळेतील सुविधा व साधनांचा वापर

- मर्यादित साधने आहेत म्हणून शारीरिक शिक्षण घेता येत नाही असे कारण न देता खेळाचे परिवर्तन करावे. परिवर्तित स्वरूपात खेळ व शारीरिक शिक्षणातील उपक्रम राबवावे. सर्व विद्यार्थी सहभागी होतील असे पाहावे.
- स्थानिक पातळीवर विद्यार्थ्यांच्या मदतीने पर्यायी साधने तयार करावीत.
- जर क्रीडांगण लहान असेल, तर लहान गटांमध्ये खेळांचे आयोजन करावे.
- सुरक्षिततेसाठी मैदानाची व साहित्याची नेहेमी पूर्वतपासणी करावी.

६. वर्गातील विद्यार्थी संख्या जास्त असल्यास

- सहकाऱ्यांसह सराव पद्धतींचा वापर करावा.
- विद्यार्थीसंख्या जास्त असली, तरी प्रत्येक विद्यार्थ्याला सहभागाची संधी मिळेल याची खात्री करावी.
- सराव कवायतींचा वापर करावा.

७. विद्यार्थ्यांच्या सवयी व वर्तन

- या वयोगटात स्पर्धात्मकता वाढते, त्यामुळे स्पर्धा निकोप असाव्यात.
- नियमांचे पालन करण्यास सांगावे.
- त्यांना नेतृत्व करण्याची संधी द्यावी.

८. प्रेरणा व सहभाग

- तत्काळ सकारात्मक अभिप्राय द्यावे, त्यामुळे विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन मिळते.
- उपक्रमांमध्ये विविधता ठेवावी म्हणजे विद्यार्थी कंटाळा करत नाहीत. अनेक वेळा एकच एक खेळ घेतला जातो, ते टाळावे.
- संधी मिळेल, तेव्हा विद्यार्थ्यांच्या यशाचे सर्वांसमोर कौतुक करावे.
- सर्वांच्यासमोर चुका न दर्शवता सुधारणा कराव्यात.

९. निरामयता व जीवनशैली शिक्षण

- विद्यार्थ्यांच्या जीवनशैलीमध्ये सुधारणा होऊन ती कृतिशील व निरामय होणे अपेक्षित आहे. त्यामुळे त्यावर भर द्यावा.
- त्यासाठी शाळेखेरीजच्या वेळेत तो काय करतो त्याबाबत त्याच्याशी व पालकांशी संवाद साधावा.

१०. तंत्रज्ञानाचा सुयोग्य वापर

- आजच्या विद्यार्थ्यांचा कल तंत्रज्ञानाकडे अधिक दिसतो व ते स्वाभाविक आहे, त्यामुळे अध्यापनात तंत्रज्ञानाचा मर्यादित पण परिणामकारक वापर करावा.
- कौशल्य आत्मसात झाले का ? प्रगती झाली आहे का ? हे समजण्यासाठी विद्यार्थ्यांना स्वयंमूल्यमापन करण्यास प्रोत्साहित करावे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना त्यांच्या क्षमतांचा अंदाज येईल व ते आवडीने सहभागी होतील.
- शारीरिक शिक्षण शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांच्या वयानुरूप गरजा, त्यांची मानसिकता, सामाजिक वातावरण आणि उपलब्ध संसाधने यांचा समतोल साधून अध्यापन केल्यास शारीरिक शिक्षणाचा खरा उद्‌देश साध्य होईल.

११. पाठ्यपुस्तकातील उपक्रमांबाबत

- मागील इयत्तांमधील उपक्रमांचा सराव घ्यावा व या इयत्तेतील उपक्रम शिकवावे.
- स्थानिक परिस्थितीनुसार उपक्रमांमध्ये बदल करावेत. मात्र पाठ्यक्रमाची उद्‌दिष्टे साध्य होतील असे पाहावे.
- दिनविशेष - योगदिन, स्वातंत्र्यदिन, राष्ट्रीय क्रीडादिन, क्रीडासप्ताह, प्रजासत्ताक दिन तसेच शालेय स्तरावरील विशेष दिन. यांसारखे दिनविशेष साजरे केले जातात. अशा प्रसंगी विविध उपक्रमांचे प्रात्यक्षिकांचे आयोजन करावे व जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांना सहभागाची संधी मिळेल असे पाहावे.
- सदर पाठ्यपुस्तकात मराठीखेरीज अन्य भाषांमधील परंतु प्रचलित असलेले शब्द समजण्यास सोपे म्हणून तसेच वापरले आहेत.

- **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, दृष्यसंकेत इत्यादींचा उपयोग करावा.**

अनुक्रमणिका

विभाग १ : मूलभूत हालचालींचे विकसन १
१.१ धावणे १
१.२ फेकणे १
१.३ झेलणे २
१.४ विविध मूलभूत हालचालींचे एकत्रिकरण ३

विभाग २ : विविध व्यायाम ५
२.१ उत्तेजक हालचाली व शिथिलीकरण ५
२.२ सामान्य व्यायाम ७
२.३ ए.बी.सी.ड्रिल्स ८
२.४ पूरक व्यायाम ९
२.५ पोषक व्यायाम ९
२.६ धाडसी व्यायाम १०
- जिम्नॅस्टिक्स १०
- मानवी मनोरे ११

२.७ गतिरोध मालिका १२
२.८ तालबद्ध हालचाली १४
- लेझीम १४
- एरोबिक्स १७
- डान्सरसाईज २०

२.९ भारतीय व्यायाम २२
- दंड २२
- बैठका २२

२.१० व्यायाम मालिका २३

विभाग ३ : पूरक खेळ व परिवर्तित खेळ २८
३.१ फुटबॉल २८
३.२ कबड्डी ३२
३.३ बास्केटबॉल ३५
३.४ खो-खो ३९
३.५ ॲथलेटिक्स ४३

विभाग ४ : कवायत संचलन **४७**
४.१ खुली लाईन चल ४७
४.२ निकट लाईन चल ४७
४.३ सज जा ४८
४.४ फॉल आऊट ४८
४.५ फॉल इन ४८
४.६ लाईन तोड ४९
४.७ विसर्जन ४९

विभाग ५ : स्व-संरक्षण **५१**

विभाग ६ : योगाभ्यास **५४**
६.१ योग : प्राणायम ५४
६.२ योगाभ्यास : प्रार्थना ५४
६.३ योगासने ५५
६.४ प्राणायाम व शुद्धिक्रिया ५७

विभाग ७ : निरामयता **६१**
७.१ दिनचर्या ६१
७.२ आहार ६२
७.३ व्यायाम ६५
७.४ वैयक्तिक स्वच्छता ६५
७.५ प्रथमोपचार ६६
७.६ सामाजिक निरामयता ६७

विभाग ८ : परिशिष्टे **७१**
८.१ विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी ७१
८.२ अध्यापन व मूल्यमापनासाठी तासिकांचे नियोजन (शिक्षकांसाठी) ७३

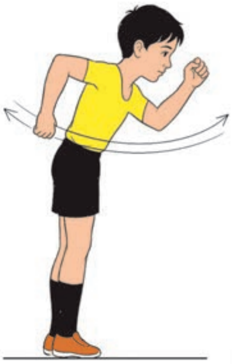
विभाग १

मूलभूत हालचालींचे विकसन

इयत्ता पाचवीपर्यंत आपण अनेकविध हालचाली शिकलो, ज्यात जागेवर करायच्या हालचाली, जागा बदलत करायच्या हालचाली व वस्तू हाताळत करायच्या हालचाली होत्या. लहान वयातच या सर्व हालचालींचे विकसन होणे गरजेचे आहे त्यामुळे आयुष्यभर कोणतेही काम करण्यासाठी कराव्या लागणाऱ्या हालचाली सुलभ होतात व दुखापती होण्याची शक्यता कमी होते. तसेच विविध हालचालींचे एकत्रीकरण झाले की त्याचे क्रीडाकौशल्य तयार होते. त्यासाठीच या सर्व हालचालींचे विकसन होणे गरजेचे आहे.

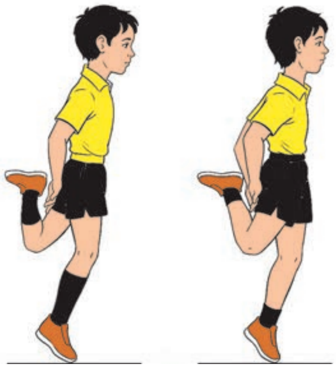
१.१ धावणे

धावण्याची कृती योग्य होण्यासाठी पुढील कृतींचा सराव फायदेशीर ठरतो.



आर्म ॲक्शन (९०° कोनात आर्म स्विंग)

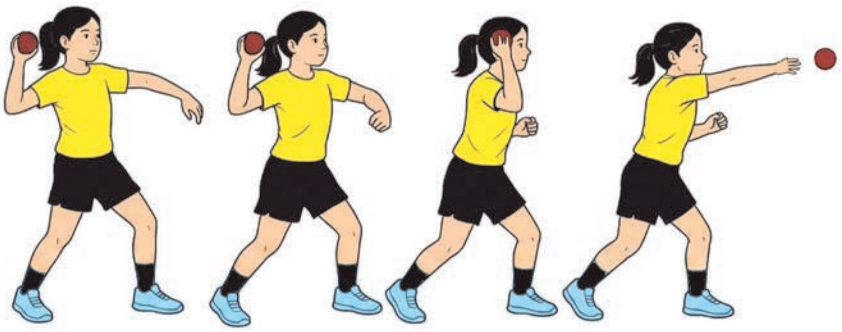
शरीर सरळ स्थितीमध्ये ठेवून पुढे धावणे



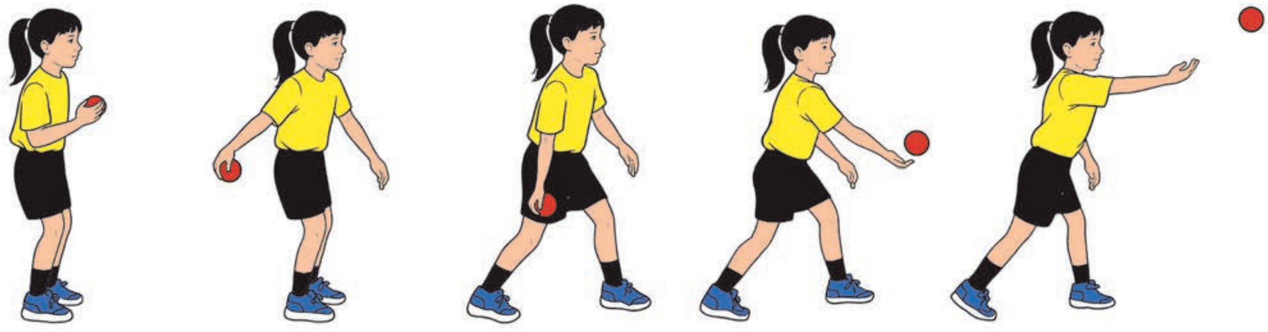
बटक किक करत पुढे जाणे

हाय नी करत पुढे धावणे

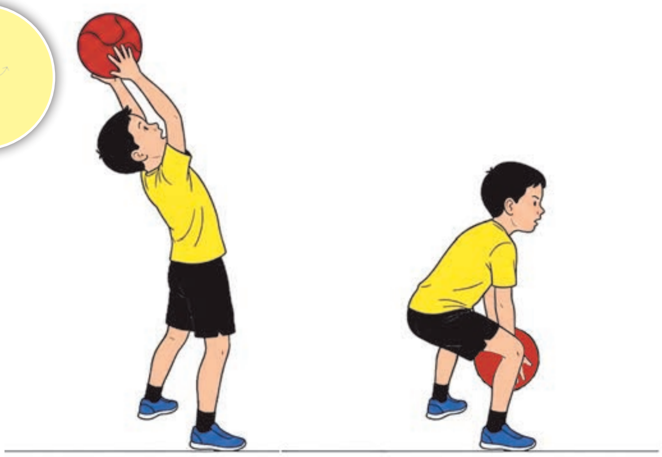
१.२ फेकणे



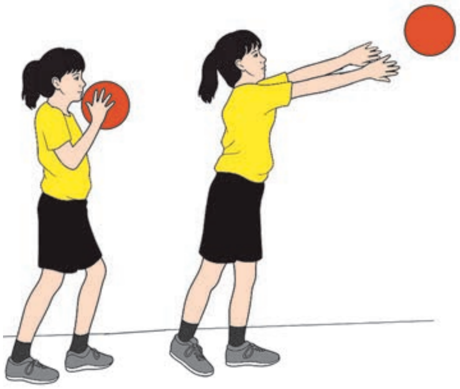
एक पाऊल पुढे टाकून चेंडू समोर फेकणे



एक पाय पुढे घेत चेंडू खालून वर फेकणे



दोन्ही हातांनी चेंडू मागे फेकणे

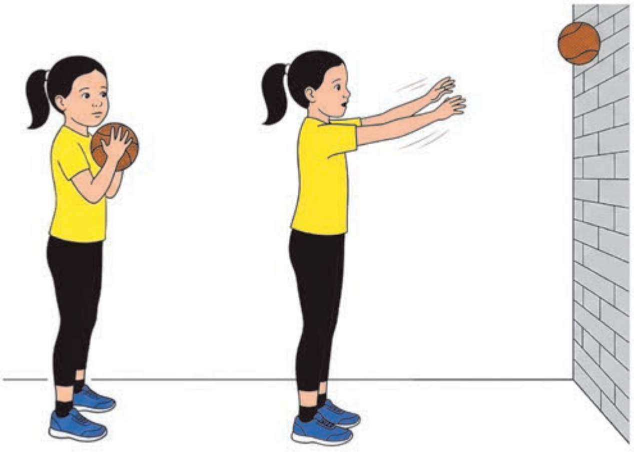


एक पाय पुढे टाकून दोन्ही हाताने चेंडू पुढे फेकणे

१.३ झेलणे

एका हाताने चेंडू वर फेकून झेलणे

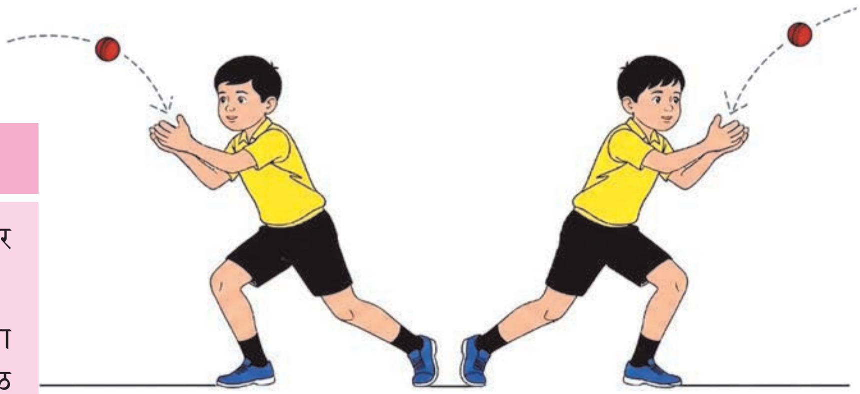
एका हाताने चेंडूचा टप्पा टाकून झेलणे



भिंतीवर चेंडूचा टप्पा टाकून झेलणे

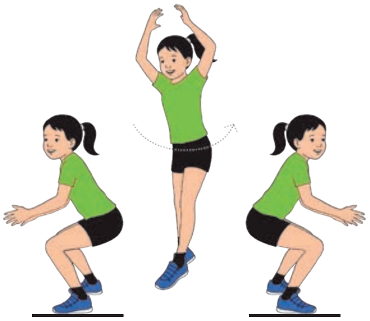
विद्यार्थ्यांसाठी

- चेंडू फेकताना लक्ष झेलणाऱ्यावर केंद्रित करावे.
- चेंडू झेलताना त्याचा वेग व दिशेचा अंदाज घेऊत हात शरीराजवळ आणले, तर धक्का कमी लागतो.

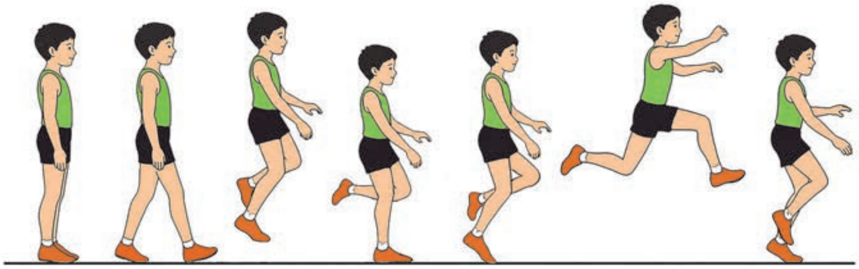


जागेवर उभे राहून उजव्या व डाव्या बाजूला झुकत चेंडू झेलणे

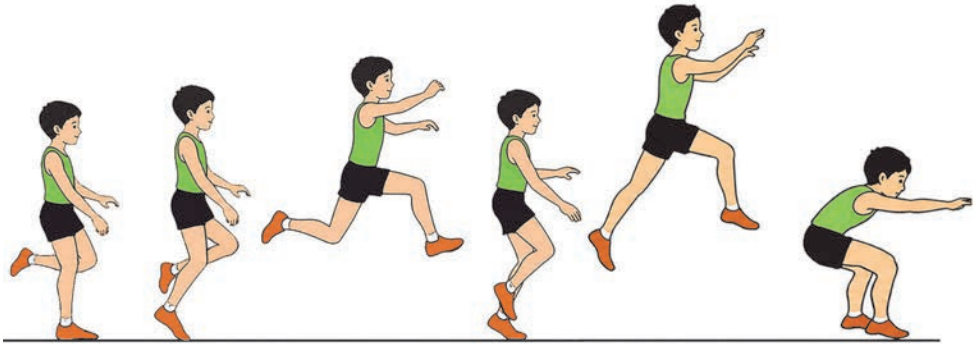
१.४ विविध मूलभूत हालचालींचे एकत्रिकरण



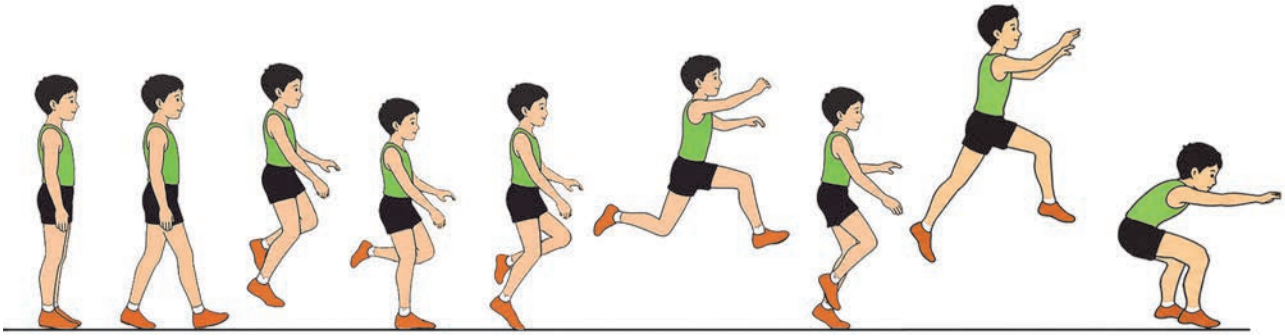
जागेवर उडी घेत १८०° कोनात वळत अवतरण करणे



एक पाऊल पुढे घेऊन लंगड व झाप घेणे



झाप व उडी घेणे



लंगड, झाप व उडी घेणे

उसळी घेऊन चेंडू फेकणे

आपण काय शिकलो

विद्यार्थ्यांनो आपण या पाठात धावणे, फेकणे, झेलणे व उड्या मारणे शिकलो. केवळ शिकून त्यामध्ये पारंगत होता येत नाही, तर त्याचा नियमित सराव करावा लागतो. या पाठात जसे लंगडी घालणे–झाप घेणे–उडी मारणे या हालचालींचे एकत्रीकरण केले आहे, तसे अनेक वेगवेगळ्या हालचालींचे एकत्रीकरण करता येईल व त्याचा सराव करता येईल.

स्वाध्याय

योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागी लिहा

(१) चेंडू झेलताना नजर नेहमी................वर केंद्रित असावीत.
(अ) जमिनीवर (ब) चेंडूवर (क) फेकणाऱ्यावर

(२) फेक करताना शरीराचे वजन..............पायावरून पुढे जाते.
(अ) मागच्या (ब) पुढच्या (क) दोन्ही

(३) चेंडू फेकताना हात........... दिशेने सरळ न्यायचा असतो.
(अ) खालच्या (ब) मागच्या (क) लक्ष्याच्या

(४) चेंडू झेलताना हात शरीराकडे.........आणले, तर धक्का कमी लागतो.
(अ) चेंडूच्या दिशेने (ब) जोरात (क) सरळ

(५)धावत जाऊन चेंडू झेलताना प्रथम............नियंत्रित करणे आवश्यक असते.
(अ) वेग (ब) आवाज (क) गोंधळ

२. जोड्या लावा.

गट अ	गट ब
१. धावणे	लक्ष्य गाठणे
२. झेलणे	चेंडू पकडणे
३. फेकणे	अंतर पार करणे

३. तुमची आवड सांगा.

१. मला धावणे ही हालचाल करायला आवडते.
(अ) खूप आवडते (ब) थोडी आवडते (क) आवडत नाही.

२. मला फेकणे ही हालचाल करायला आवडते.
(अ) खूप आवडते (ब) थोडी आवडते (क) आवडत नाही.

४. स्वत:बाबत हे तपासा व नोंदी करा.

(अ) धावणे ही हालचाल मी प्रत्यक्ष केली आहे.
हो मला ती पुस्तकात दिल्याप्रमाणे करता येते/योग्य प्रकारे करता येत नाही/मुळीच येत नाही.

(ब) झेलणे ही हालचाल मी प्रत्यक्ष केली आहे.
हो मला ती पुस्तकात दिल्याप्रमाणे करता येते/योग्य प्रकारे करता येत नाही/मुळीच येत नाही.

(क) मला चेंडू नेमका हवा तिथे फेकता येतो.
हो फेकता येतो/हवा तिथेच फेकला जातो असे नाही/फेकलेला चेंडू हवा तिथे कधीच पोहचत नाही.

(ड) मला चेंडू योग्य पद्धतीने झेलता येतो.
हो पूर्णपणे/योग्य झेलता येत नाही/मुळीच झेलता येत नाही.

(इ) मला धावणे, झेलणे व फेकणे या हालचाली योग्य वेळी कधी वापरायच्या हे समजते.
होय / थोडेसे / अजून समजत नाही.

५. धावणे, फेकणे किंवा झेलणे या हालचाली तुम्ही दैनंदिन जीवनात कधी वापरता? त्याची दोन उदाहरणे द्या.

- **खालीलप्रमाणे शिक्षकाने प्रत्येक विद्यार्थ्याचे निरीक्षण करावे.**

(अ) विद्यार्थी धावताना योग्य पद्धतीने हात व पाय यांचा समन्वय करतो का?
होय/नाही/सुधारणा आवश्यक

(ब) विद्यार्थ्याने चेंडू झेलताना कोणती एक चांगली गोष्ट केली? तुमचे निरीक्षण नोंदवा.

(क) विद्यार्थ्यांशी अनौपचारिक पद्धतीने संवाद साधून त्यांना आवश्यक त्या सुधारणा लक्षात आणून द्या व त्या करण्यास सांगा.

विभाग २

विविध व्यायाम

मानवी शरीर निरोगी, सुदृढ व कार्यक्षम ठेवण्यासाठी नियमित व्यायाम अत्यंत आवश्यक आहे. विविध प्रकारांचे व्यायाम शारीरिक विकासाबरोबरच मानसिक, सामाजिक व भावनिक विकासालाही चालना देतात. उत्तेजक हालचाली, मूलभूत व्यायाम, ए.बी.सी. ड्रिल्स, पूरक व पोषक व्यायाम, धाडसी व्यायाम, गतिरोध मालिका, व्यायाम मालिका, तालबद्‌ध हालचाली तसेच भारतीय पारंपरिक व्यायाम यांच्या माध्यमातून चपळता, समन्वय, दमदारपणा, संतुलन, लवचीकपणा, आत्मविश्वास व शिस्त विकसित होते. हे सर्व व्यायाम आनंददायी, सुरक्षित व शारीरिक क्षमतेनुसार करण्याची सवय लागणे आवश्यक आहे.

२.१ उत्तेजक हालचाली व शिथिलीकरण

उत्तेजक हालचाली

- व्यायाम सुरू करण्यापूर्वी शरीर तयार करणे आवश्यक आहे म्हणून उत्तेजक हालचाली कराव्या.
- हलक्या धावण्याने किंवा चालण्याने सुरुवात करावी.
- हालचाली क्रमाने कराव्या. मान, हात, कंबर, पाय या क्रमाने किंवा उलट क्रमाने म्हणजे पाय, कंबर, हात, मान.
- हालचाली करताना योग्य शरीरस्थिती ठेवावी.
- हालचाली करताना श्वास घेणे व सोडणे नियमित ठेवावे.
- हालचालींमध्ये हळूहळू गती वाढवावी. अचानक वेग वाढवू नये.
- उत्तेजक हालचाली झाल्यावरच मुख्य खेळ किंवा व्यायाम सुरू करावा.

उत्तेजक हालचाली : संच १ – मानेपासून पायापर्यंत या क्रमाने

- दीड ते दोन मिनिटे हलके धावावे.
- १० ते २० वेळा बटक किक कराव्या.
- सावकाश ५-७ वेळा मान फिरवावी.
- १०-२० वेळा हात पुढून व मागून वर्तुळाकार फिरवावे.
- डावीकडून उजवीकडे व उजवीकडून डावीकडे १० वेळा कंबर वर्तुळाकार फिरवावी.
- उजव्या व डाव्या बाजूस प्रत्येकी १०-१० वेळा झुकावे.
- जागच्या जागी एका आड - एक गुडघे वर उचलून धावण्याचा प्रयत्न करावा.
- जागेवर १०-१५ उड्या माराव्या.

उत्तेजक हालचाली : संच २ – पायापासून मानेपर्यंत या क्रमाने

- नागमोडी धावणे - १ ते २ मिनिटे.
- दोरीशिवाय दोरीवरील उड्यांची कृती - १ मिनिट.
- पुढे-मागे लंजेस - ५ वेळा प्रत्येकी दोन्ही पायांनी.
- उडी मारून हात वर न्यावे - १० ते १२ वेळा.
- दोन्ही खांदे एकाच वेळी उंच उचलावे व पूर्ववत करावे - १० ते १२ वेळा.
- मान एकदा डाव्या व एकदा उजव्या बाजूला वळवावी, मान पुढे व मागे वाकवावी ५ ते ८ वेळा.

शिथिलीकरण

- व्यायामानंतर किंवा खेळल्यानंतर अथवा कोणतीही शारीरिक कृती सलग केल्यानंतर शरीराचे स्नायू पूर्वस्थितीत येण्यासाठी शिथिलीकरण करावे.
- हळू चालणे किंवा हलके धावण्यांऐवजी संथ गतीने हालचाली कराव्या.
- स्नायूंना ताण देणारे हलके व्यायाम करावे.
- दीर्घ श्वास घेऊन शरीराला आराम द्यावा.
- खेळून झाल्यानंतर लगेच बसू नये किंवा लगेच खूप जास्त पाणी पिऊ नये.
- शरीर शिथिल करण्यासाठी हळुवार हालचाली कराव्या.
- शिथिलीकरणाचा क्रम व वेग नेमका उत्तेजक व्यायामाच्या विरुद्ध असतो.
- शिथिलीकरणाचा 'वेगवान हालचालींकडून हळुवार हालचालींकडे' असा प्रवास असतो.
- शिथिलीकरण केल्यामुळे व्यायामाचा किंवा खेळाचा थकवा लवकर कमी होण्यास मदत होते आणि शरीर पूर्वस्थितीत येते.

शिथिलीकरण : संच १

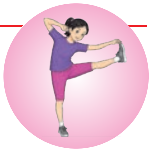
- साधारण २०-३० मीटर हळू चालावे.
- हाताचे झोके घेत शरीर ५-८ वेळा कंबरेपासून वर खाली करावे व दीर्घ श्वास घ्यावा.
- हात वर उंच खेचावे व त्या स्थितीत १० ते १२ अंक मोजेपर्यंत थांबावे.
- मांडीच्या मागचे स्नायू ताणण्यासाठी १० ते १२ अंक मोजत माकडहाडापासून समोर वाकावे.
- पोटरीच्या स्नायूंना ताण देण्यासाठी एक पाय समोर ठेवावा व समोरचा गुडघा वाकवावा त्या वेळी मागच्या पायाचा गुडघा सरळ ठेवावा. दोन्ही पावलांची दिशा समोर असू द्यावी व संपूर्ण पाऊल जमिनीवर टेकलेले ठेवावे.
- वरील कृती दोन्ही पायांनी आलटून-पालटून ३-३ वेळा करावी.
- पाय पसरून बसावे व १० ते १२ अंक मोजेपर्यंत मांड्यांना ताण द्यावा.
- डोळे बंद करून शरीर सैल सोडावे.

शिथिलीकरण : संच २

- हळू चालावे – १.३० ते २ मिनिटे.
- दीर्घ श्वसन करावे – ५ वेळा.
- मान व खांदे हलके सोडून हलवावे व सैल करावे – ५ वेळा.
- जमिनीवर गुडघे टेकवून मांजरीसारखी किंवा उंटासारखी पाठ करून पाठीला ताण द्यावा – १० वेळा.
- मांडी घालून बसावे व फुलपाखराच्या पंखासारख्या मांड्या वर-खाली कराव्या – १० ते १२ वेळा.
- हात वर करून खांद्यांना व पाठीला ताण द्यावा – १० अंक मोजावे.
- डोळे बंद करून शांत बसावे – १ मिनिट.

हे संच विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षण तासिकेत उत्साहाने सहभागी होण्यास मदत करतात व शेवटी शिथिलीकरणाने शरीर व मन शांत करून पुनर्भरण करतात.

२.२ सामान्य व्यायाम



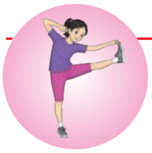
अल्टरनेट टो टच

उजव्या-डाव्या बाजूला
शरीर वळवणे

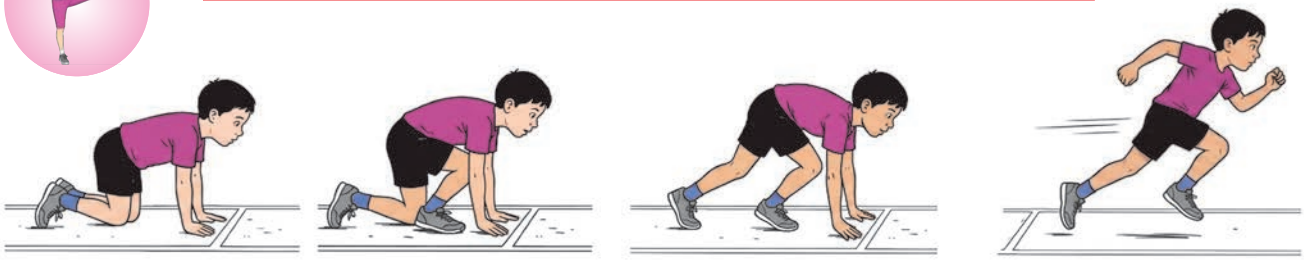
साईड लंजेस

सूर्यनमस्कार प्रकार २

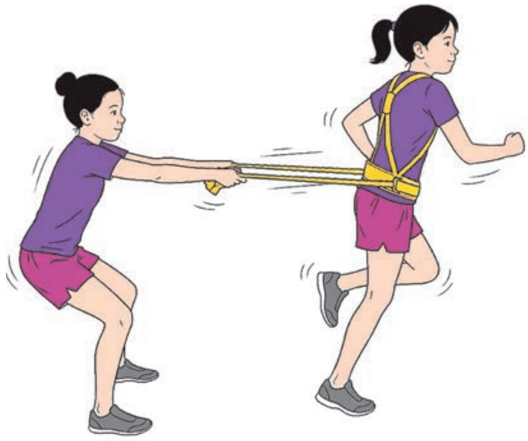
- सूर्यनमस्कार १२ अंकांत असतो परंतु वैविध्य म्हणून या इयत्तेत १४ अंकाचा सूर्यनमस्कार दिला आहे.



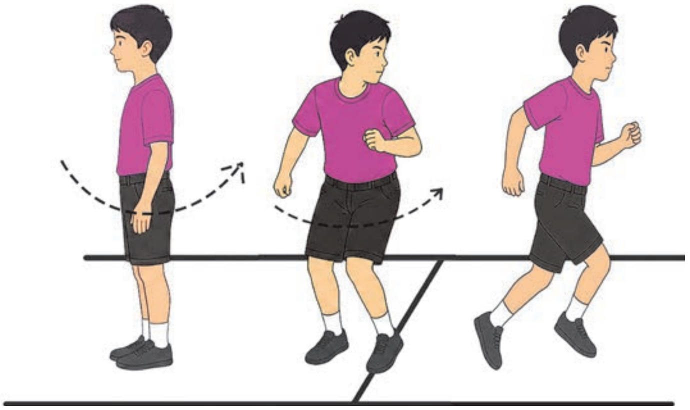
२.३ ए.बी.सी. ड्रिल्स



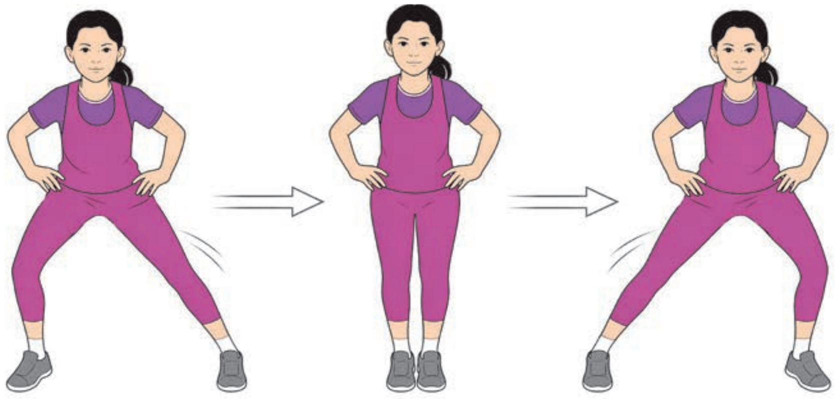
गुडघे व हात पुढे टेकवून बसणे व उठून पळणे



पट्टा / सायकल ट्यूब इ. (हार्नेस) लावून
सहकाऱ्याला जागेवर
हाय नी रनिंग करायला लावणे



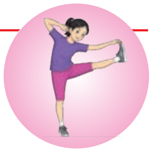
इशारा मिळताच विरुद्ध
दिशेला वळून धावणे

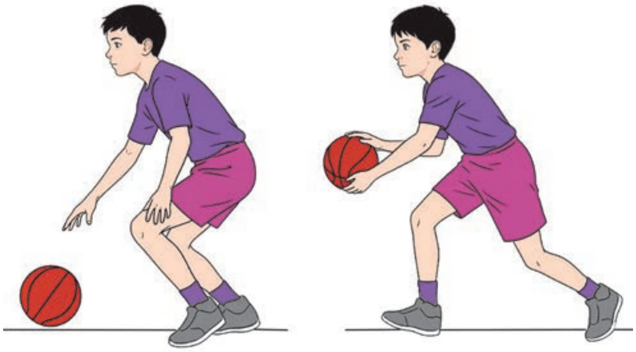


साईड शफल

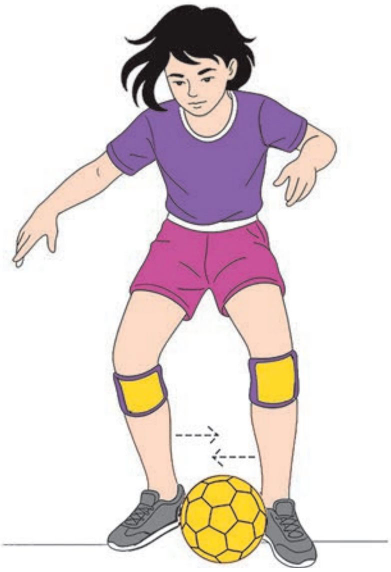
'हाय नी' ॲक्शन करत
पुढे जाणे

२.४ पूरक व्यायाम

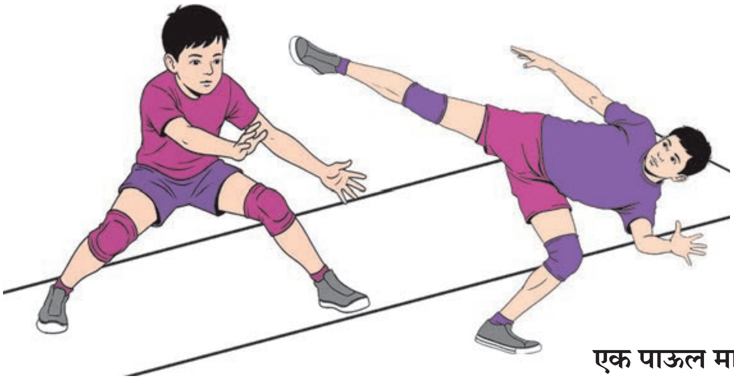




चालत बॉल ड्रिबलिंग

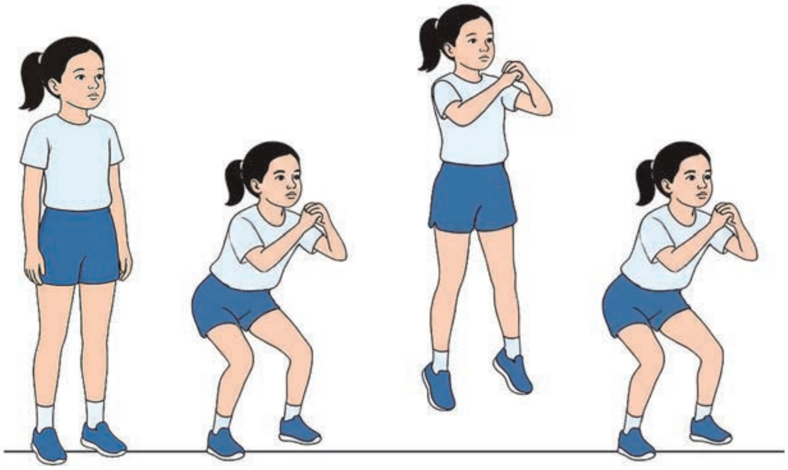


इनसाईड फुटबॉल ड्रिबल करत पुढे जाणे



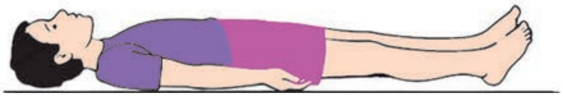
एक पाऊल मागे टाकत बॅक किक

२.५ पोषक व्यायाम

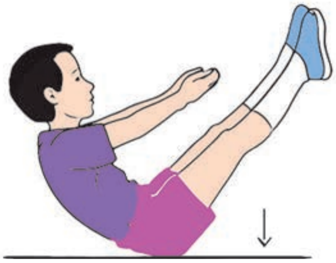


उडी मारून स्क्वाट्स

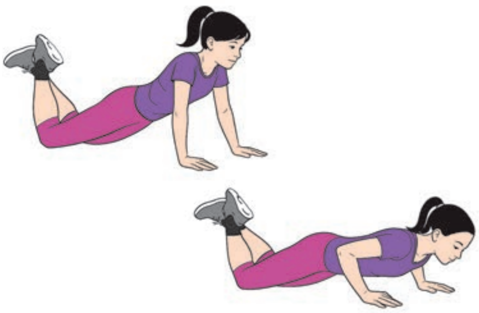
नागमोडी धावणे



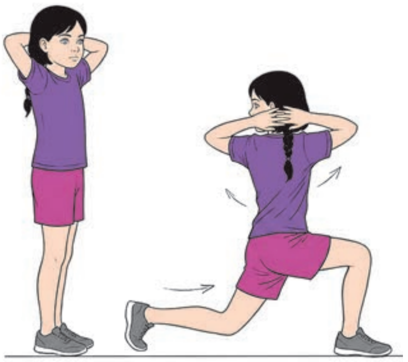
१



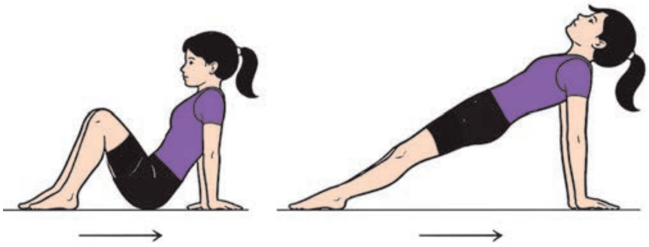
'व्ही' सिट २



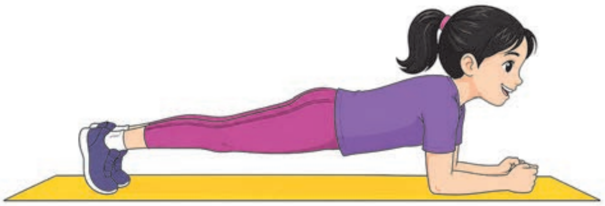
मॉडिफाईड पुश अप्स



लंजेस विथ ट्विस्ट



पुर्वोत्तानासन स्थिती

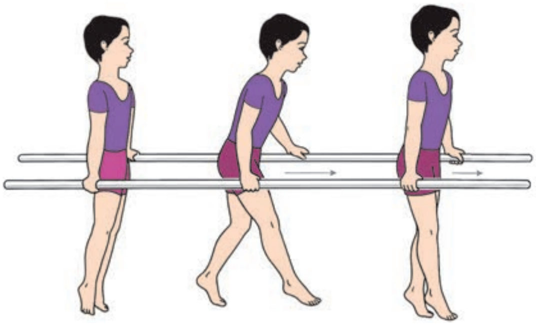


एल्बो प्लँक ३० ते ४५ सेकंद – २ ते ३ सेट

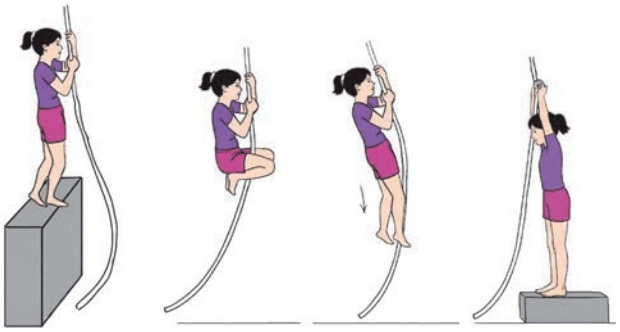
२.६ धाडसी व्यायाम

• जिम्नॅस्टिक्स

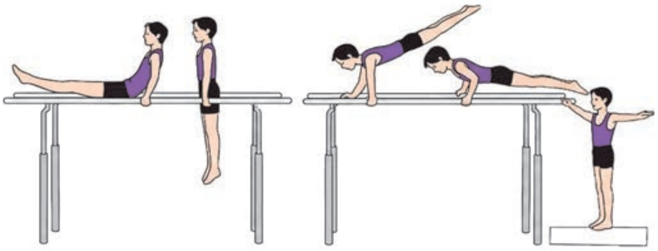
हॉरिझॉन्टल बार : चीनअप्स



पॅरलल बार 'मार्च' (संचलन)



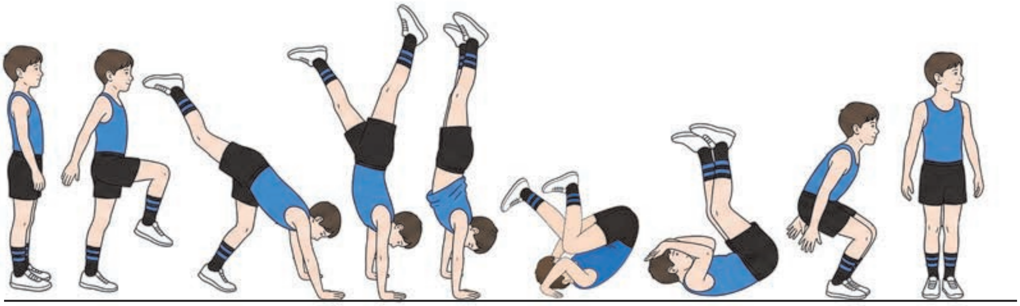
दोर पकडून झोका घेत अवतरण



पॅरलल बार साईड व्हॉल्ट जंप

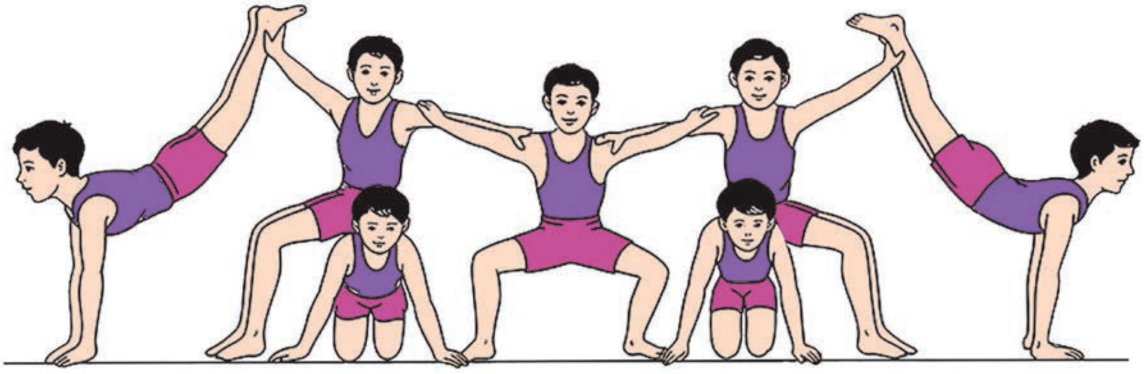
राउंड ऑफ

सहकाऱ्याच्या पाठीवरून उडी व अवतरण



हँड स्टँड व पुढील कोलांटी

• मानवी मनोरे

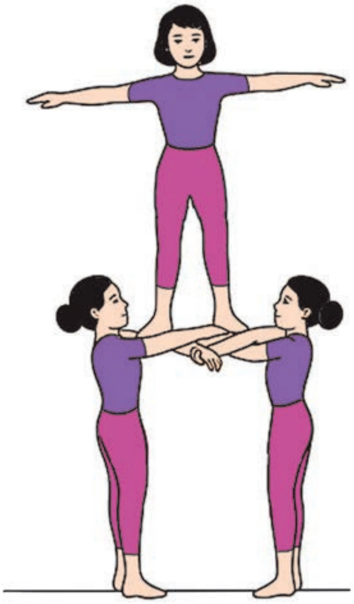


१

शिक्षकांसाठी

- मनोऱ्याच्या तळातील फळीत वजनदार व सशक्त मुले असावीत.
- तळापासून वरील फळ्यांपर्यंत क्रमश: कमी वजनांचे व उंचीचे विद्यार्थी असावेत.
- वरच्या स्तरावरचे विद्यार्थी अधिक कौशल्य असलेले निवडावे.
- मनोऱ्याची उंची, त्यातील कौशल्ये व विद्यार्थीसंख्या या बाबी इयत्तांनुसार वाढवाव्या.
- मनोऱ्याची काठिण्य पातळी विद्यार्थी क्षमतेनुसार ठरवावी.
- विनाकारण खूप उंच किंवा अवघड ठरणारे मनोरे करून घेण्याचे टाळावे.
- दिलेल्या विविध कल्पकतेने मनोरे विद्यार्थ्यांकडून करून घ्यावे.

२



३

४

५

२.७ गतिरोध मालिका

गतिरोध मालिका १

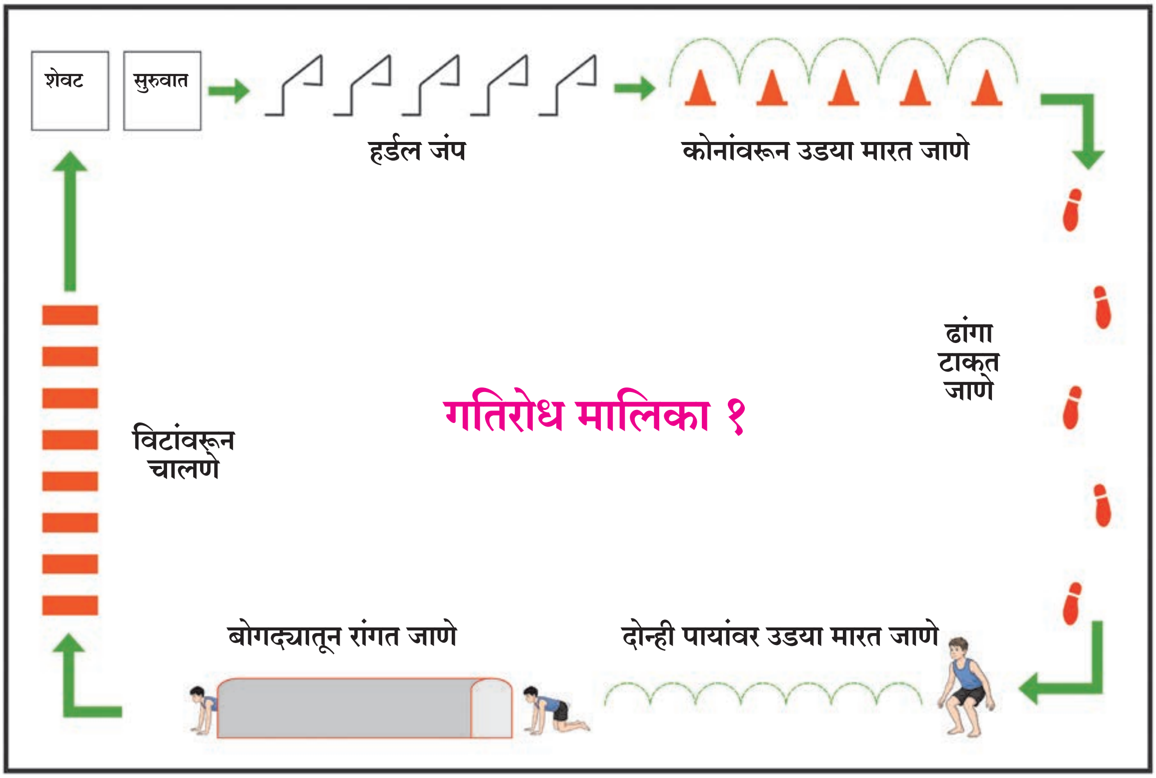
गतिरोध मालिका म्हणजे वेगवेगळे व्यायामप्रकार एकापाठोपाठ, न थांबता, गती खंडित न करता, कमीतकमी वेळेत पूर्ण करावे. उदा. २० मी. वेगात धावणे – ४ ते ५ कोन ठेवून त्यावरून उड्या मारत जाणे – २ ते ३ मिनिटे – ४ ते ५ पायऱ्या चढणे व उतरणे – टायरमधून जाणे – बेंचवरून उडी मारून जाणे – कोलांटी उडी (गवत/गादीवर) – १० मीटर धावणे.

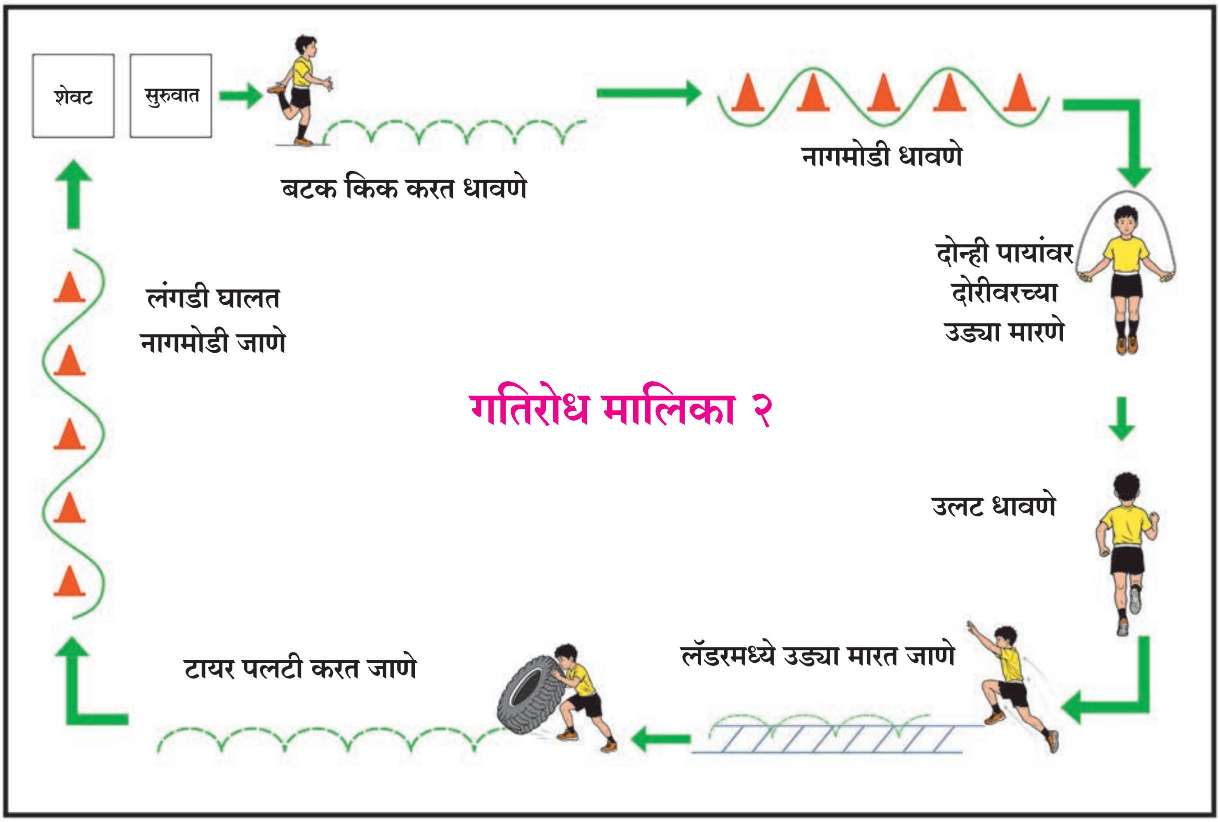
अशा प्रकारे शिकवलेल्या वेगवेगळ्या कृतींची मालिका केल्यास शारीरिक क्षमतांचा विकास साधता येतो. मालिका करताना एका कृतीतून दुसऱ्या कृतीकडे जाताना आपोआप गती कमी होते, परंतु मध्ये न थांबता लगेचच दुसऱ्या कृतीचा अडथळाही पार करावा.

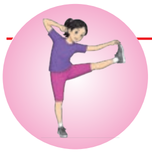
सर्व विद्यार्थ्यांनी ओळीत प्रारंभ रेषेवर उभे राहावे. एक-एक विद्यार्थ्याने गतिरोध मालिका पूर्ण करण्यास सुरुवात करावी. पहिल्या विद्यार्थ्याने तिसरी कृती करण्यास सुरुवात केली की पुढच्या विद्यार्थ्याने जावे.

शिक्षकांसाठी

विद्यार्थीसंख्या जास्त असल्यास हीच मालिका मैदानावर दोन किंवा तीन ठिकाणी घ्यावी. सराव करावा. दिलेल्या खेरीज कल्पकतेने उपलब्ध सोयी-सुविधा व साहित्यानुसार वैविध्यपूर्ण गतिरोध मालिका तयार करून सराव घ्यावा.


शेवट
सुरुवात
हर्डल जंप
कोनांवरून उडया मारत जाणे
ढांगा टाकत जाणे
गतिरोध मालिका १
विटांवरून चालणे
बोगद्यातून रांगत जाणे
दोन्ही पायांवर उडया मारत जाणे


शेवट
सुरुवात
बटक किक करत धावणे
नागमोडी धावणे
दोन्ही पायांवर दोरीवरच्या उड्या मारणे
लंगडी घालत नागमोडी जाणे
गतिरोध मालिका २
उलट धावणे
टायर पलटी करत जाणे
लॅडरमध्ये उड्या मारत जाणे



२.८ तालबद्ध हालचाली

• लेझीम

लेझीम हा अस्सल मराठी पारंपरिक प्रकार आहे. इतिहासकाळात लढाईला निघालेल्या सैन्याला निरोप देताना तर लढाई जिंकून आल्यानंतर सैन्याचे स्वागत करण्यासाठी ढोल पथकासह लेझीम खेळत असत. अनेक प्रसंगी आनंद व्यक्त करण्यासाठी लेझीम खेळले जात असे.

लेझीमला नृत्यप्रकार म्हणूनही मानले जाते. महाराष्ट्रात वेगवेगळ्या भागांत, वेगवेगळ्या पद्धतींनी पदन्यास करून लेझीम खेळले जाते. ग्रामीण भागाबरोबरच शहरी भागातही लेझीम खेळणारी पथके पाहायला मिळतात. लेझीमसाठी ढोल, ताशा, झांज, हलगी यांसारख्या वाद्यांची साथ दिली जाते. लेझीम पथकातील युवक-युवती मराठमोळ्या पारंपरिक वेश परिधान करून लेझीम खेळतात.

लेझीम जेव्हा संगीताच्या तालावर खेळले जाते, तेव्हा एक प्रकारे तो एरोबिक्स व्यायामप्रकार घडतो. वाद्यांच्या तालावर पायांच्या व हातांच्या हालचाली होतात. आरोग्याच्या दृष्टीने हा अत्यंत उपयुक्त व्यायामप्रकार आहे. इयत्ता पाचवीत तुम्ही लेझीम प्रकारासाठी आवश्यक विविध मूलभूत स्थिती शिकलात. तसेच दो आवाज, चार आवाज हे दोन प्रकारही शिकलात. आता मागील इयत्तेत शिकलेल्या प्रकारांचा सराव करून पुढील नवीन प्रकार शिकायचे आहेत.

(१) आठ आवाज – (अंकसंख्या ८+२)

सुरुवातीची स्थिती : होशियार स्थिती

कृती : १ ते ४ अंक चार आवाजाप्रमाणे करावे.

(१) उजवीकडून डावीकडे लेझीमला झोका देत लेझीम समोर उघडावे.

(२) लहान दांडा मोठा दांड्यावर खालून वर आपटून लेझीम डाव्या बगलेजवळ बंद करावे.

(३) डावीकडून उजवीकडे लेझीमला झोका देत असताना लेझीम समोर उघडावे.

(४) लहान दांडा मोठ्या दांड्यावर खालून वर आपटून उजव्या बगलेजवळ बंद करावे.

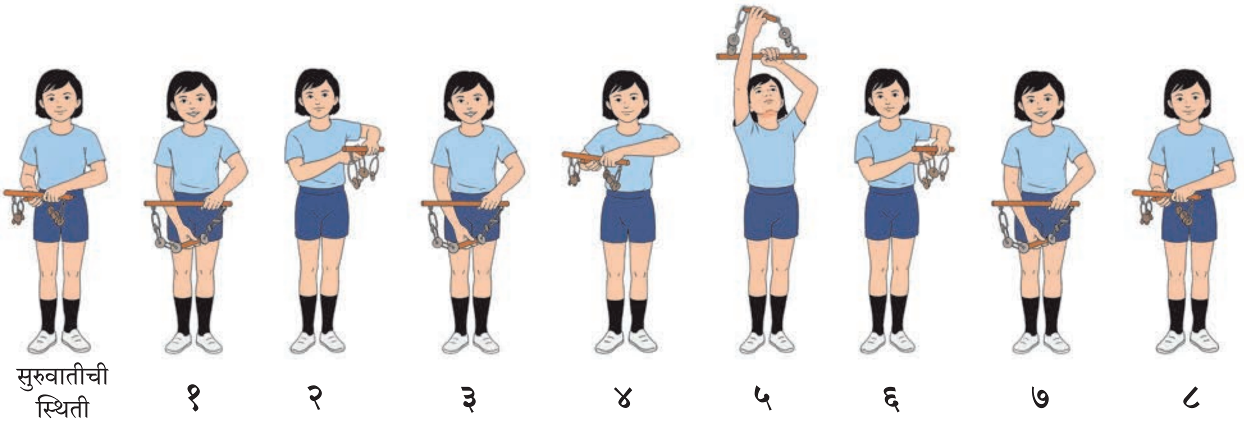
(५) चौथ्या अंकानंतर त्याच गतीत लेझीम बंद स्थितीत उजवीकडून डोक्यावर न्यावे, लेझीम डोक्यावर येताच उजव्या हाताने लहान दांडा मागून पुढे व डाव्या हाताने मोठा दांडा पुढून मागे अर्धवर्तुळाकार फिरवत, लेझीम उघडावे.

(६) लेझीमच्या वर्तुळाकार हालचालीत खंड पडू न देता, त्याच गतीत लेझीम डाव्या बगलेकडे आणत बंद करावे.

(७) डावीकडून उजवीकडे झोका देत लेझीम समोर उघडावे.

(८) लेझीम बंद करून सुरुवातीच्या स्थितीत यावे.

वरील सर्व कृती तालात व डौलदार कराव्यात.



शिक्षकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- दख्खनी लेझिमच्या यापुढील सर्व प्रकारांत लेझिमची हालचाल आठ ठोके प्रकारांतील हालचालीप्रमाणे आहे. फक्त पायाच्या हालचालीत (फूटवर्क) बदल आहे. तेव्हा आठ ठोके प्रकार हा मूलभूत प्रकार असल्याने त्याचा चांगला सराव करून घ्यावा. विशेषतः पाचवा अंक अधिक महत्त्वाचा असल्याने तो अधिक डौलदार व्हावा.
- आठ ठोके प्रकारातील हातांच्या हालचालींचा लेझिमशिवाय सराव करून घ्यावा.
- प्रत्येक विषम अंकाला लेझिमची साखळी ताणून लेझीम उघडावे तर सम अंकाला लहान दांडा मोठ्या दांड्यावर आपटून लेझीम बंद करावे, हे लक्षात घ्यावे.
- अंक तालबद्ध पद्धतीने मोजले जावे. सलग अंक मोजताना दम लागू नये म्हणून ७ व ८ हे अंक न मोजता त्या वेळी दम घ्यावा किंवा लेझिमचा ताल मुलांच्या लक्षात यावा म्हणून मधूनमधून मुलांना सांघिकरीत्या अंक मोजण्यास सांगावे. प्रकार चांगला अवगत झाल्यानंतर अंक मोजण्याची देखील आवश्यकता नसते.
- एका प्रकाराला दुसरा प्रकार जोडून करायचा असेल, तर पहिल्या प्रकारातील शेवटच्या दोन अंकांचे वेळी तालात प्रकार बदल असे म्हणावे किंवा दुसऱ्या प्रकाराचे नाव घ्यावे.

(२) आगे पाव (अंकसंख्या ८ + २)

सुरुवातीची स्थिती : होशियार स्थिती.

कृती : १ ते ४ अंक चार आवाजप्रमाणे करावे.

५ ते ८ अंकांमध्ये हातांची हालचाल आठ आवाज या प्रकाराप्रमाणे आहे, पण त्याच वेळेस पायांची हालचाल पुढीलप्रमाणे करायची आहे.

५. लेझीम डोक्यावर नेत असताना उजवा पाय पुढे टाकावा व दोन्ही टाचा उचलाव्या.

६. दोन्ही पायांच्या टाचा टेकवून लेझीम डाव्या बगलेजवळ बंद करावे.

७. उजवा पाय डाव्या पायाजवळ आणत असताना लेझिमला डावीकडून उजवीकडे झोका देऊन लेझीम उघडावे.

८. उजवा पाय डाव्या पायाजवळ आणावा व लेझीम बंद करावे.

वरील कृती झाल्यावर शेवटी २ अंकांमध्ये आगे पावची कृती थांबवावी.

शिक्षकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- अगोदर लेझिमशिवाय सराव करून घ्यावा. म्हणजे हातांच्या व पायांच्या हालचालीत सुसूत्रता राहील.

(३) पिछे पाव (अंकसंख्या ८ + २)

सुरुवातीची स्थिती : होशियार स्थिती

१. उजवा पाय मागे टाकून शरीराचा भार उजव्या पायावर घेऊन गुडघ्यात वाकावे. उजव्या पायापाशी लेझीम उघडावे.

२. सरळ होत लेझीम पुढे आणत मिटावे.

३. उजवा पाय उचलून डाव्या पायाजवळ आणत लेझीम कंबरेजवळ उजवीकडे उघडावे.

४. उजवा पाय डाव्या पायाजवळ व उचललेल्या स्थितीत घेत लेझीम मिटावे.

वरील कृती झाल्यावर शेवटी २ अंकामध्ये पिछे पावची कृती थांबवावी.
५ ते ८ अंकांच्या वेळी ५ व्या अंकाला उजवा पाय डाव्या पायाजवळ टेकवावा.
बाकी सर्व हालचाल आठ आवाज प्रकारातील ५ ते ८ अंकांप्रमाणे करायची आहे.

शिक्षकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

वरील प्रकारात पहिल्या चार अंकात लेझिमचा झोका मागून पुढे असा आहे, हे लक्षात घ्यावे. इथेच बऱ्याचदा सुरुवातीला मुले चुकतात. पुढून मागे सरळ लेझीम घेऊन जातात. हे टाळण्यासाठी व मागून पुढे झोका येण्यासाठी लेझिमशिवाय हातांच्या व पायांच्या हालचालींचा सराव घ्यावा. यापुढील बहुतेक प्रकारांत ही हालचाल येत असल्याने पाय मागे नेल्यावर हातांची झोक्याप्रमाणे मागून पुढे होणारी हालचाल महत्त्वाची आहे, हे लक्षात घ्यावे.

(४) आगे – पिछे पाव (अंकसंख्या ८ + २)

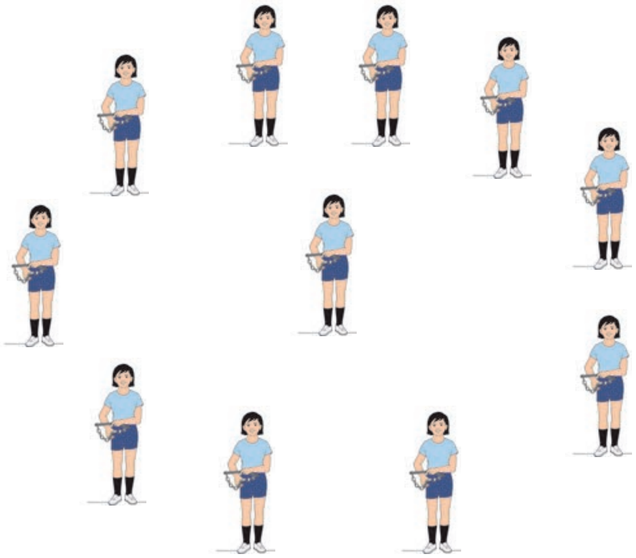
सुरुवातीची स्थिती : होशियार स्थिती

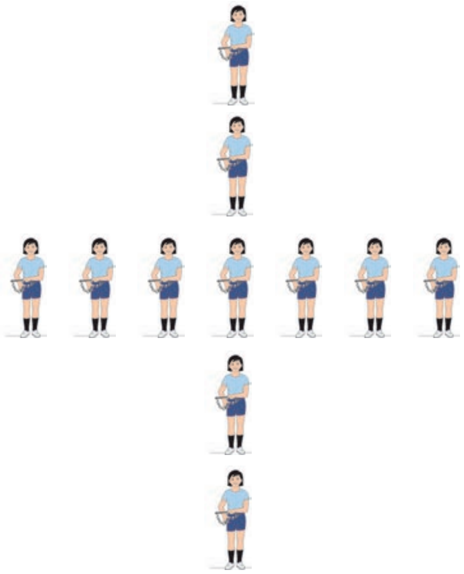
अंक १ ते ४साठी पीछे पाव प्रकारातील १ ते ४ अंकांप्रमाणे कृती करावी.
अंक ५ ते ८साठी पाचव्या अंकाला जमिनीवर पाय न टेकवता आगे पावमधील ५ ते ८ अंकांची कृती करावी.
वरील कृती झाल्यावर शेवटी २ अंकामध्ये आगे पाव – पिछे पावची कृती थांबवावी.

शिक्षकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या प्रकाराचे नाव जरी आगे पिछे पाव असे असले, तरी सुरुवातीला पिछे पावची व नंतर आगे पावची हालचाल येते हे लक्षात घ्यावे.
- थांबताना आठव्या अंकाला जवळ आणलेला उजवा पाय जास्तीच्या दोन अंकाच्या वेळी (क्लास थांब नंतरचे दोन अंक) पहिल्या अंकाला जमिनीवर ठेवावा. सलग दुसऱ्यांदा किंवा अनेकदा प्रकार करायचा असल्यास आठव्या अंकाला जवळ आणलेला उजवा पाय उचललेल्या स्थितीत तसाच मागे पहिल्या अंकासाठी घेऊन जावा.
- उजवा पाय मागेपुढे नेत असताना डाव्या पायाची जागा सोडू नये.

लेझिमच्या प्रात्यक्षिकांसाठी रचनांचे नमुने

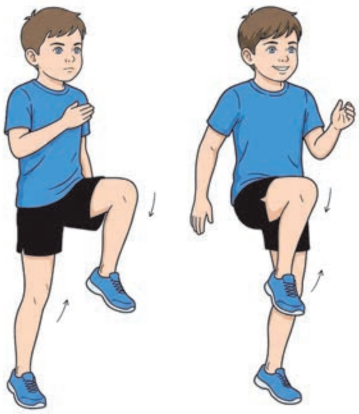




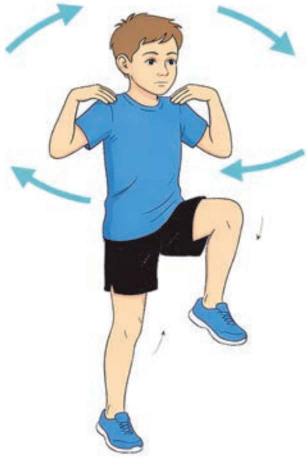
• एरोबिक्स

एरोबिक्स म्हणजे तालबद्ध हालचाली, संगीत आणि व्यायाम यांचा सुंदर संगम. एरोबिक्स केल्याने शरीर तंदुरुस्त, हलके आणि उत्साही राहते. यामुळे हृदयाची व फुफ्फुसांची कार्यक्षमता सुधारते. नियमित एरोबिक्स करण्याने शरीराचा दमदारपणा वाढतो. स्नायू अधिक कार्यक्षम व चपळ बनतात. एरोबिक्स करताना शरीरातील अनेक अवयव एकत्रितपणे कार्य करतात. यामुळे रक्ताभिसरण चांगले होते. एरोबिक्स हा फक्त व्यायाम नसून आनंददायी हालचालींचा संच आहे. संगीताच्या तालावर व्यायाम केल्यामुळे मन प्रसन्न राहते. वजन कमी करण्यासाठी एरोबिक्स उपयुक्त ठरते.

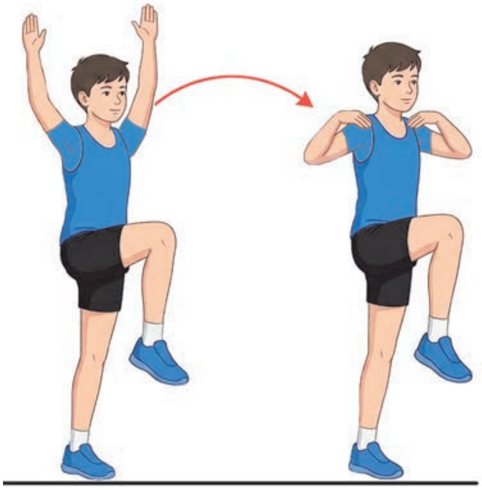
संच १



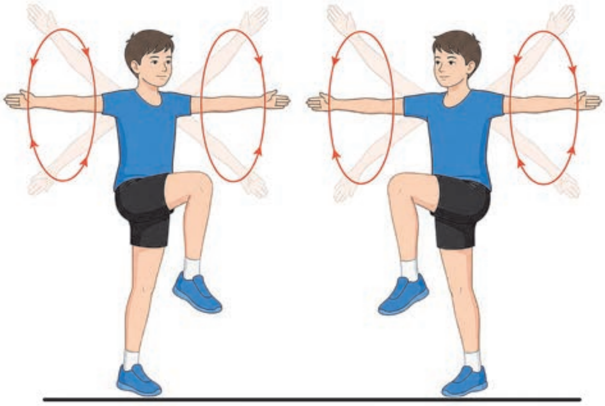
मार्चिंग ऑन द स्पॉट



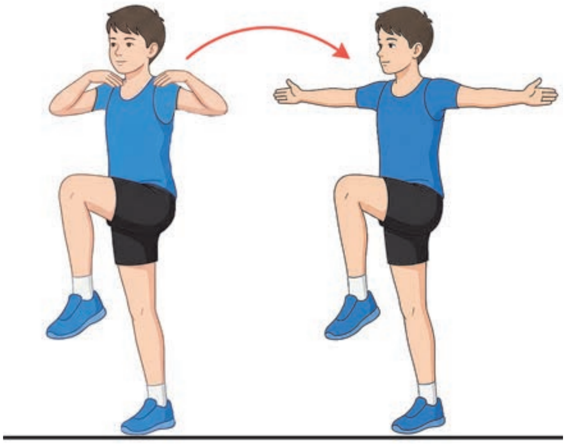
मार्चिंग विथ शोल्डर रोटेशन



मार्चिंग विथ आर्म्स अप अँड डाऊन

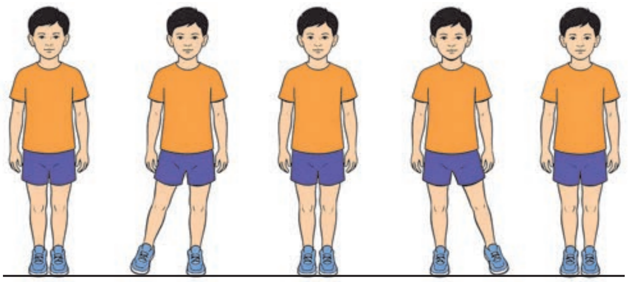


मार्चिंग विथ आर्म्स सर्कल

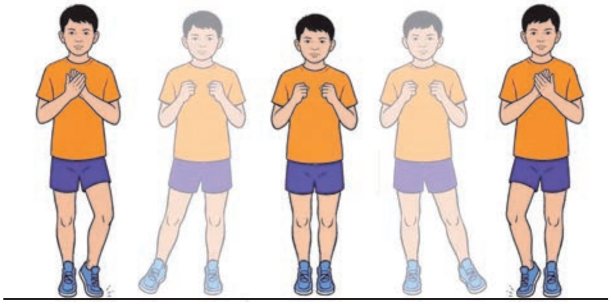


मार्चिंग विथ स्वीप आऊट

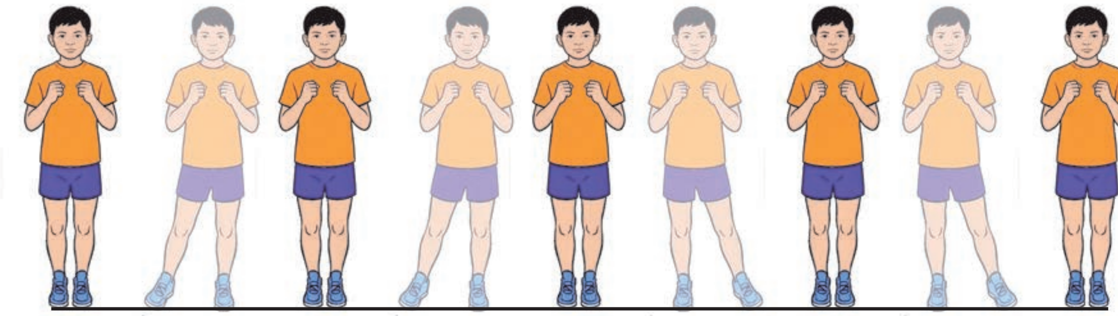
• एरोबिक्स : संच २



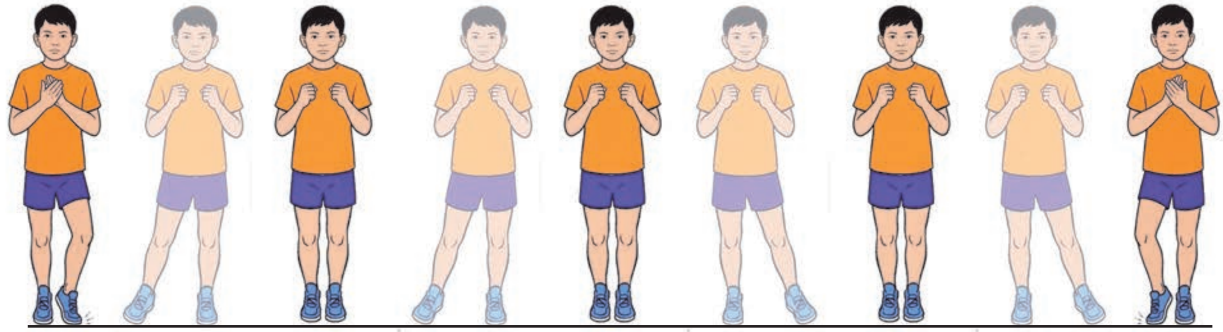
साइड टू साइड



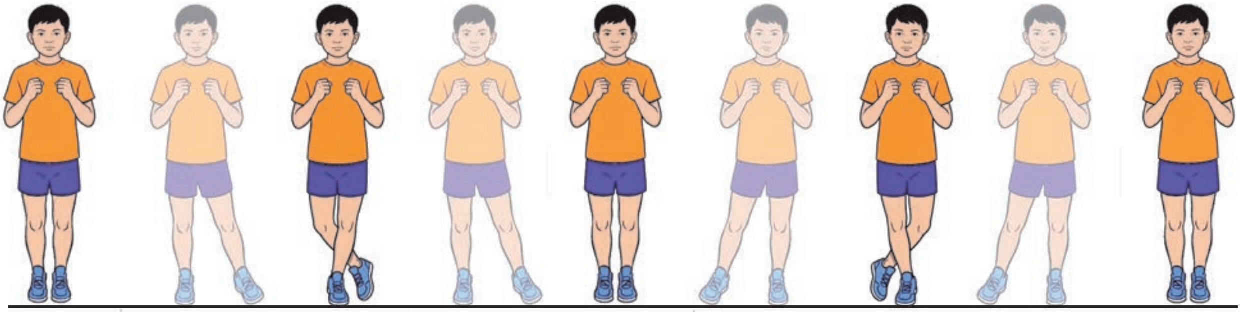
साइड टू साइड टाळ्यांसह



साइड टू साइड डबल स्टेप्समध्ये

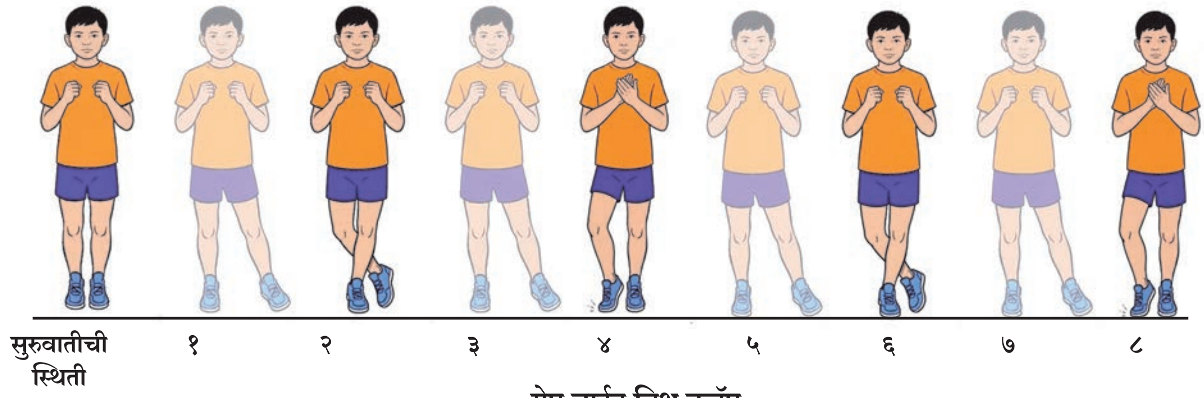


साइड टू साइड डबल स्टेप्स टाळ्यांसह

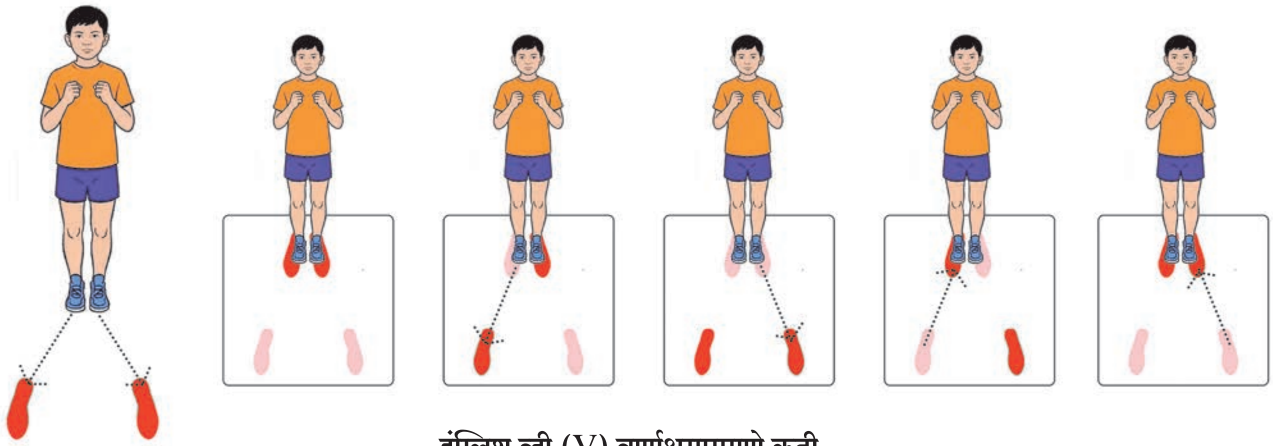


सुरुवातीची स्थिती   १   २   ३   ४   ५   ६   ७   ८

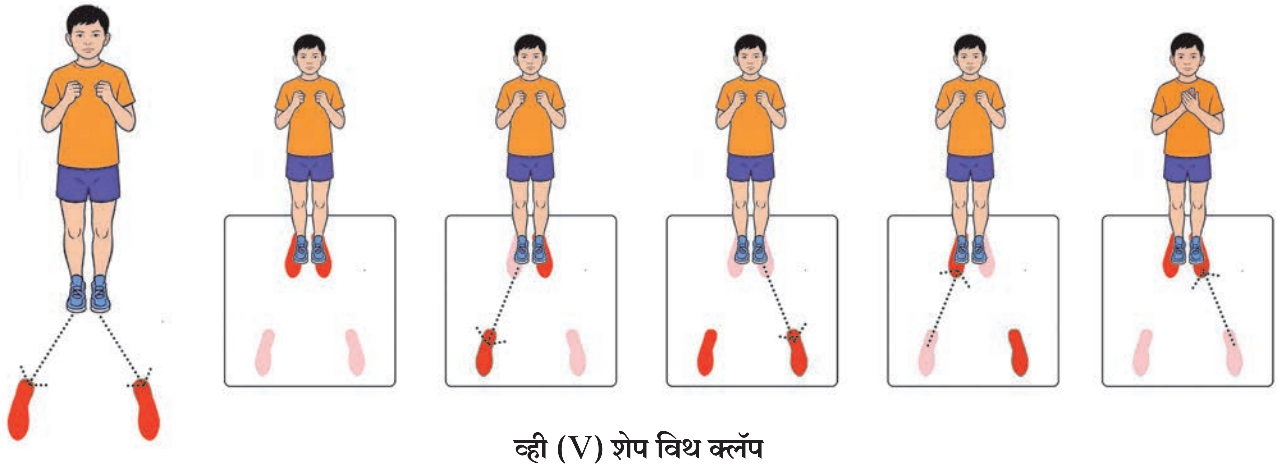
ग्रेप वाईन



ग्रेप वाईन विथ क्लॅप



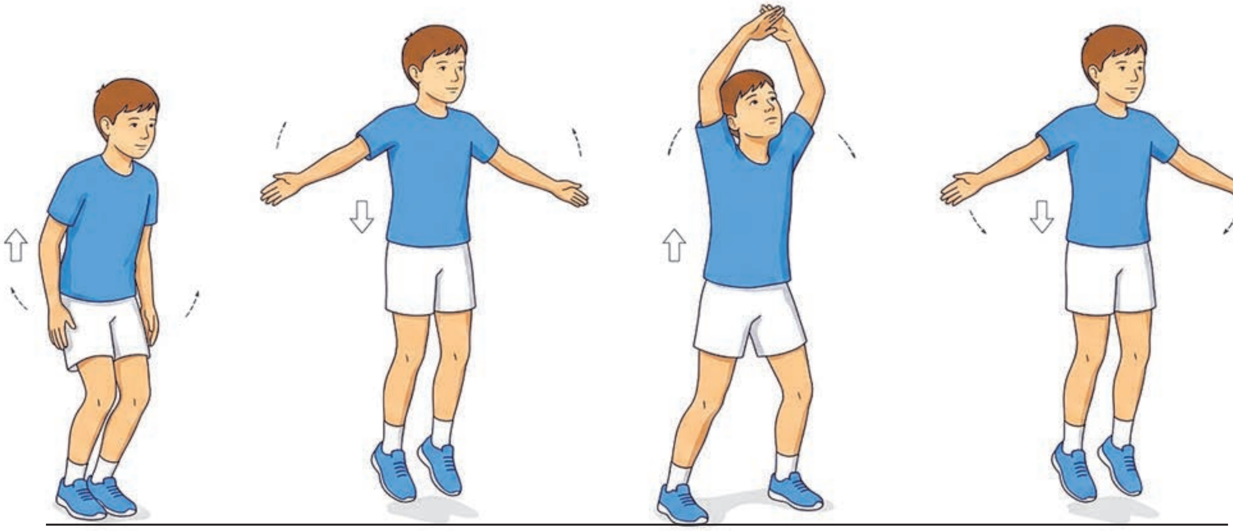
इंग्लिश व्ही (V) वर्णाक्षराप्रमाणे कृती



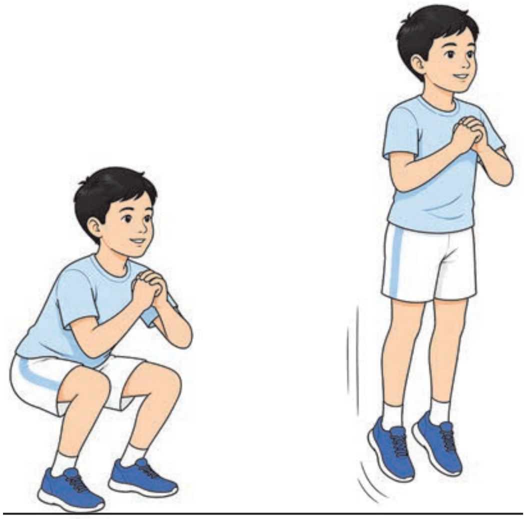
व्ही (V) शेप विथ क्लॅप

• डान्सरसाइज

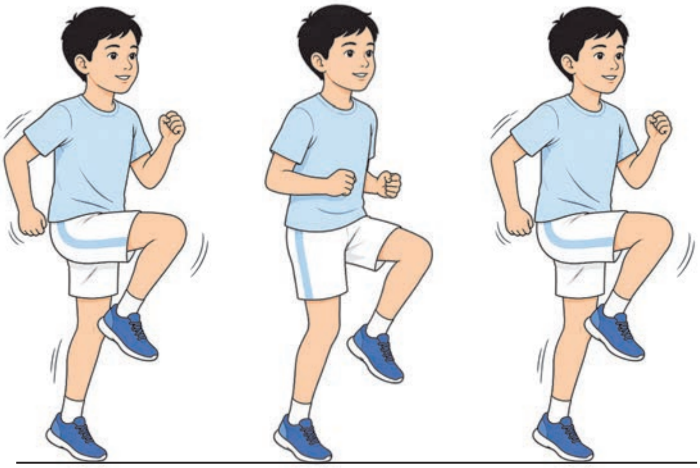
डान्सरसाईजमुळे हृदयाचा दमदारपणा, सांध्यांची ताकद व लवचीकपणा वाढतो. स्नायूंची ताकदही वाढते, संतुलन सुधारते आणि आपण सर्व कृती करू शकलो याची आनंददायी भावना निर्माण होते व मानसिक ताकद वाढते.



जंपिंग जॅक्स १५ ते २० वेळा

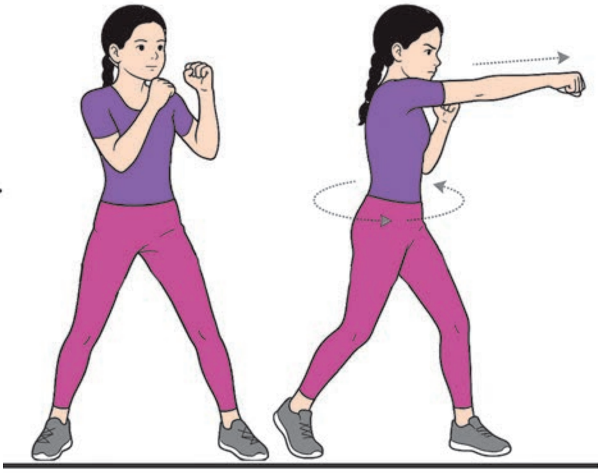


स्क्वॉट जंप अँड क्लोज द लेग
१० ते १२ उड्या

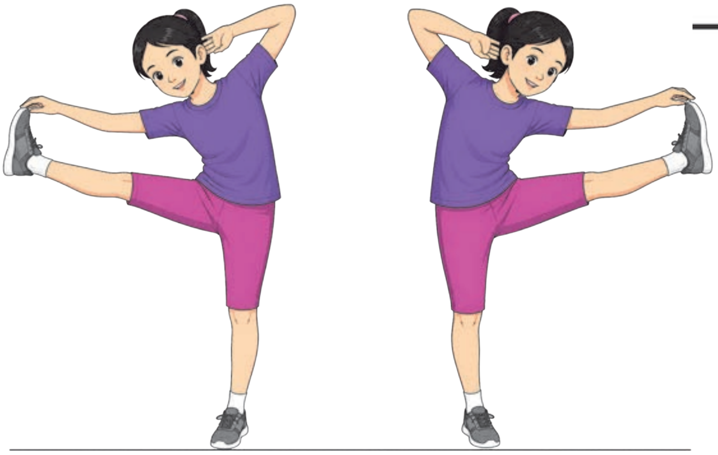


स्लो–फास्ट–रनिंग व्हेरिएशन ऑन द
स्पॉट ३० सेकंद

फ्रंट व साईड किक्स दोन्ही पायांनी
प्रत्येकी १० ते १२

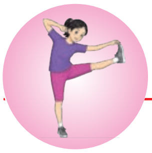


क्रॉस पंच दोन्ही हातांनी
प्रत्येकी १२ ते १५ वेळा



साईडवेज बेंड अँड लेग अप दोन्ही
बाजूंस प्रत्येकी १० वेळा

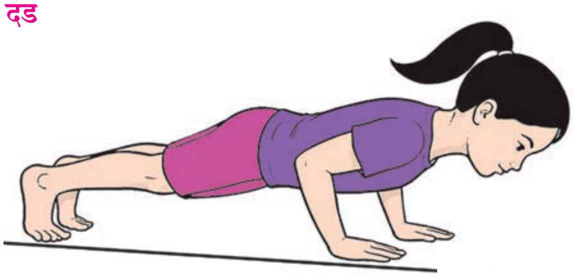
लेग फ्रंट अँड क्लॅप १० ते १२



२.९ भारतीय व्यायाम

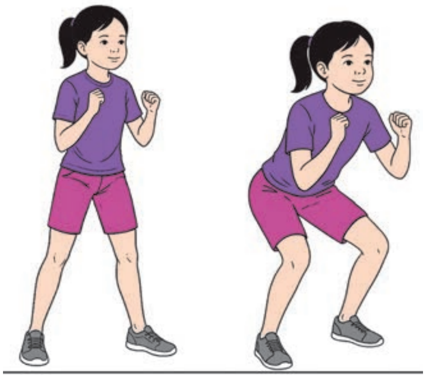
दंड : भारतीय व्यायाम पद्धतीमध्ये व्यायामाच्या ज्या विविध पद्धती आहेत, त्यातील दंड व बैठका हे व्यायामप्रकार आहेत. यामध्ये एकाच वेळी शरीरातील विविध मुख्य स्नायूंना व्यायाम मिळतो. या व्यायामप्रकारामध्ये कोणत्याही कृत्रिम साधनाची किंवा सहकाऱ्याची गरज भासत नाही. अगदी मर्यादित जागेमध्येही हे व्यायामप्रकार करता येतात. या व्यायामप्रकाराला जोर असेही संबोधले जाते.

• दंड

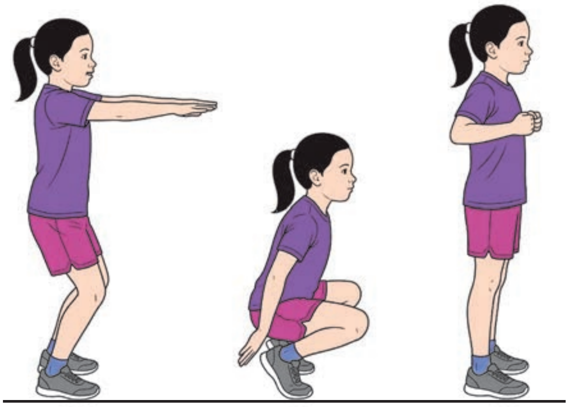


• अर्ध दंड

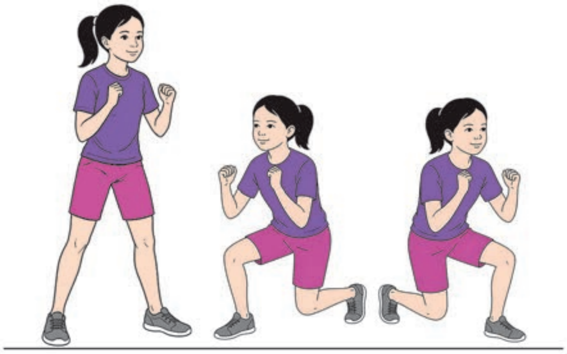
बैठका : बैठक हा भारतातील प्राचीन व्यायाम आहे. पायांचे स्नायू मजबूत करण्यासाठी चालणे, धावणे, उड्या मारणे व पोहणे यांसारखे व्यायाम आपण करतच असतो. कोणत्याही साधनाशिवाय पायांच्या सर्व स्नायूंना पुरेसा व्यायाम देणारा हा व्यायामप्रकार आहे. बैठकांचे काही प्रकार पुढे दिले आहेत.



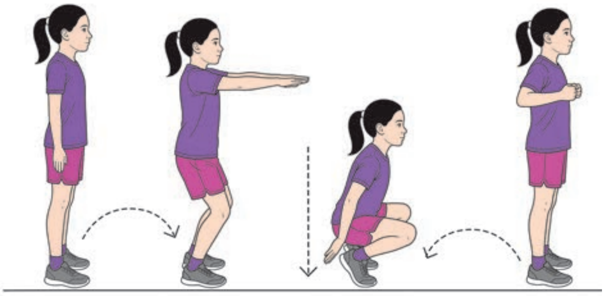
अर्धी बैठक



साधी बैठक

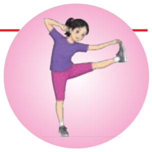


कुटकी बैठक : डाव्या व उजव्या पायाने



सरक बैठक

२.१० व्यायाम मालिका



विविध व्यायाम या विभागामध्ये आपण अनेक व्यायाम शिकलो. शिक्षकांच्या मदतीने या व्यायामांचे स्थान (Station) करून एका नंतर एक किमान ७ ते ९ स्थान करावीत. व्यायामस्थानांची एक रचना तयार करावी व प्रत्येक स्थानावर शिक्षकांच्या सूचनांनुसार व्यायाम करावा. प्रत्येक स्थानावर व्यायामाचा कालावधी किमान १५ सेकंद तर कमाल २० सेकंदाचा असावा. जास्त वेळेसाठी व्यायाम मालिकांच्या स्थानांवर व्यायाम करू नये. त्यामुळे थकवा जाणवतो व मालिका पूर्ण होत नाही. व्यायामाच्या तीव्रतेचा विचार करून आवर्तने ठरवावी व आपल्या क्षमतेनुसार ती पूर्ण करावी. प्रत्येक व्यायाम स्थानावरील व्यायाम पूर्ण झाल्यानंतर ४५ सेकंद ते १ मिनिट विश्रांती घ्यावी. मालिकेतील सर्व स्थानावरील व्यायाम पूर्ण झाले म्हणजे एक फेरी पूर्ण होईल. अशा २ ते ३ फेऱ्या पूर्ण कराव्या. काही त्रास वाटल्यास लगेच शिक्षकांना सांगावे.

मालिका १ : सर्वांग विकास व्यायाम मालिका

उद्दिष्ट : शरीराची सर्वसाधारण ताकद, हालचाल क्षमता व दमदारपणा वाढवणे.

रचना : वर्तुळाकार रचनेत व्यायाम केंद्रांची मांडणी करावी.

अ. क्र.	व्यायाम	आवर्तने
१	बैठक	१२
२.	भिंतीवरील पुश-अप	१२
३	पुढे पुढे जात वाकून पायाला हात लावणे	१२
४.	लंज स्थिती	१२
५.	हाय नी ॲक्शन	१२
६.	अर्ध सीटअप्स	१२

मालिका २ : संतुलन व समन्वय व्यायाम मालिका

उद्दिष्ट : शरीर नियंत्रण, संतुलन व समन्वय विकसित करणे.

अ. क्र.	व्यायाम	आवर्तने
१	दोरीवरील उड्या	२०
२.	चेंडू वर उंच फेकून झेलणे.	८
३	कोनांच्यामधून फुटबॉल लाथाडणे.	६
४.	बर्पीज स्कॉटस्/सपाट्या	६
५.	जमिनीवर ठेवलेल्या एकूण ६ हुलाहुप्समध्ये ढांगा टाकत पुढे जाणे व धावत परतणे.	४
६.	वर्तुळात टप्पे टाकणे	१२
७.	बास्केटबॉलचे दोन टप्पे टाकत कोन मधील अंतर परत परत धावणे.	४

मालिका ३ : लवचीकपणा व शरीर नियंत्रण मालिका

उद्‌दिष्ट : स्नायूंची ताकद वाढते व हाडे मजबूत होतात.

रचना : प्रत्येक केंद्रावर ८-१० मीटर अंतरावर दोन रेषा आखाव्या किंवा कोन ठेवावे.

अ. क्र.	व्यायाम	अंतर
१	अस्वल चाल	५ ते ७ मीटर
२.	बदक चाल	५ ते ७ मीटर
३	बेडूक उडी	५ ते ७ मीटर
४	खेकडा चाल	५ ते ७ मीटर
५.	साप सरपट चाल	५ ते ७ मीटर
६.	ससा उडी	५ ते ७ मीटर
७.	मगर चाल	५ ते ७ मीटर
८.	हत्ती चाल	५ ते ७ मीटर

मालिका ४ : वेग व दमदारपणा विकसित करणे

उद्‌दिष्ट : वेग व दमदारपणा वाढवणे

अ. क्र.	व्यायाम	आवर्तने
१	जागेवर हाय नी	१५ वेळा
२.	उडी बैठक (जंप आणि स्क्वॉट)	८ वेळा
३.	मध्यम गतीने उडी मारून दोन्ही गुडघे छातीपर्यंत उचलणे (टक जंप).	६ वेळा
४	सरळ रेषेत मांडलेल्या ५-७ हर्डल वरून धावणे.	४ फेऱ्या
५	माऊंटन क्लाईम्बर (जमिनीवर हात टेकवून गुडघे छातीपर्यंत आणणे)	१५ वेळा
६	लॅडर ड्रिल	४ फेऱ्या
७	१० मीटर शटल रन	४ फेऱ्या
८	२० मीटर स्ट्रेट लेग रन	४ फेऱ्या

आरोग्याधिष्ठित व कौशल्यधिष्ठित कारकक्षमतांच्या व्याख्या

(१) वेग – कमीतकमी वेळेत जास्तीजास्त कृती करण्याची क्षमता म्हणजे वेग.

(२) दिशाभिमुखता – किमान वेळेत शरीरस्थती व दिशा नेमकेपणाने बदलण्याची क्षमता म्हणजे दिशाभिमुखता.

(३) शक्ती – कमीतकमी वेळेत जास्तीतजास्त बल प्रयुक्त करण्याची स्नायूंची क्षमता म्हणजे शक्ती.

(४) समन्वय – मेंदू, मज्जासंस्था आणि स्नायू यांच्यातील योग्य व सुसंगत ताळमेळ म्हणजे समन्वय.

स्वाध्याय

प्रश्न १ : योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागी भरा.

(१) कोणताही खेळ खेळण्यापूर्वी...........करणे आवश्यक असते.

(अ) उत्तेजक हालचाली (ब) शिथिलीकरण हालचाली (क) जोरकस व्यायाम

(२) उत्तेजक हालचालींमुळे शरीराचे तापमान........

(अ) वाढते (ब) कमी होते (क) बदलत नाही

(३) शिथिलीकरण केल्याने शरीरातील थकवा...........होण्यास मदत होते.

(अ) कमी होण्यास (ब) वाढण्यास (क) कायम राहाण्यास

(४) व्यायाम करताना श्वास नेहमी...........घ्यावा व सोडावा.

(अ) नियमित (ब) थांबवून (क) कसाही

(५) हालचालींची आवर्तने...........

(अ) आवश्यकतेनुसार करावीत (ब) जास्त करावीत (क) अजिबात करू नयेत.

(६) ए.बी.सी. ड्रिल हालचाली............विकसित करण्यासाठी असतात.

(अ) समन्वय (ब) ताकद (क) लवचीकपणा

(७) पोषक व्यायामामुळे...........

(अ) ताकद वाढते (ब) आळस वाढतो (क) वजन कमी होणे थांबते.

(८) तालबद्ध व्यायाम.............तालावर केले जातात.

(अ) शिट्टीच्या (ब) संगीताच्या (क) दोन्हीही

(९).................हा एक भारतीय व्यायामप्रकार आहे.

(अ) दंड (ब) पुश अप्स् (क) लंजेस्

१०) गतिरोध मालिकेत विद्यार्थ्यांनी..........

(अ) अडथळे पार करावे (ब) व्यायाम करावा (क) शिथिलीकरण करावे

प्रश्न २ : चूक की बरोबर लिहा.

(१) उत्तेजक हालचाली केल्याशिवाय थेट खेळ सुरू करणे योग्य आहे. (चूक / बरोबर)

(२) शिथिलीकरण केल्याने स्नायू कडक होतात. (चूक / बरोबर)

(३) सर्व व्यायाम अतिशय जलद गतीने करावेत. (चूक / बरोबर)

(४) व्यायामाचा क्रम सोपा ते कठीण असा असावा. (चूक / बरोबर)

(५) श्वास रोखून व्यायाम करणे योग्य आहे. (चूक / बरोबर)

(६) पूरक व्यायाम हा खेळाशी संबंधित असतो. (चूक / बरोबर)

(७) सुरक्षिततेकडे दुर्लक्ष करून व्यायाम करणे म्हणजे धाडसी व्यायाम. (चूक / बरोबर)

(८) एरोबिक्स संगीताच्या साथीने केले जाते म्हणून त्याला तालबद्ध व्यायाम म्हणतात. (चूक / बरोबर)

(९) विशेष व्यायामामुळे दमदारपणा वाढतो. (चूक / बरोबर)

(१०) गतिरोध मालिकेत वेगाची व समन्वयाची आवश्यकता नसते. (चूक / बरोबर)

प्रश्न ३ : जोड्या लावा.

गट अ	गट ब
१. उत्तेजक हालचाली	अडथळे पार करणे
२. शिथिलीकरण	ताकद व दमदारपणा
३. उत्तेजक हालचाली करताना श्वास नियंत्रण	मूलभूत हालचाली
४. आवर्तने	धाडस व संतुलन
५. लंगड व झाप	हालचालींची पुनरावृत्ती
६. ड्रिल	तालाशी संबंधित
७. विशेष व्यायाम	योग्य ऑक्सिजन पुरवठा
८. धाडसी व्यायाम	शारीरिक क्षमता
९. तालबद्‌ध हालचाली	शरीर तयार करणे
१०. गतिरोध मालिका	स्नायू शिथिल करणे

प्रश्न ४ : लघुउत्तरे द्या.

(१) उत्तेजक हालचालींचे कोणतेही दोन फायदे लिहा.
(२) शिथिलीकरण केल्याने शरीराला होणारे दोन फायदे सांगा.
(३) उत्तेजक हालचाली करताना व्यायामाचा योग्य क्रम कसा असावा ?
(४) हालचालींची आवर्तने योग्य प्रमाणात असावी यासंबंधी कारणे द्या.
(५) कोणतेही दोन ए.बी.सी. ड्रिल सांगा.
(६) दोन पोषक व्यायाम करून दाखवा.
(७) तालबद्‌ध व्यायामाचे फायदे काय ?
(८) पुस्तकातील व्यायामाव्यतिरिक्त कोणत्याही दोन भारतीय व्यायामांची उदाहरणे द्या.
(९) गतिरोध मालिकेत कोणते कौशल्य आवश्यक असते असे तुम्हाला वाटते ?

सहाध्यायी अभिप्राय

(१) माझा मित्र उत्तेजक हालचाली करताना.........राखतो.
(अ) योग्य क्रम (ब) वेग नियंत्रण (क) संतुलन
(२) त्याच्या..........सुधारणा आवश्यक आहे.
(अ) श्वासोच्छ्वासमध्ये (ब) हालचालींच्या समन्वयात (क) गती नियंत्रणात
(३) उत्तेजक हालचालींचा क्रम........होता.
(अ) योग्य (ब) अयोग्य (क) थोडा चुकीचा
(४) श्वास व वेग यांमध्ये समन्वय..........होता.
(अ) योग्य (ब) अयोग्य (क) थोडा
(५) तुमच्या मित्राला सुधारणा करण्यासाठी एक सूचना द्या ....
- हालचाली थोड्या हळू व नियंत्रित करा.
- श्वास नियमित ठेवा.
- क्रम लक्षात ठेवून सराव वाढवा.

(६) माझ्या मित्राने...............ए.बी.सी. ड्रिल चांगले केले.
(७) गतिरोध मालिका पार करताना त्याने..........मध्ये सुधारणा करायला हवी असे वाटते.
(८) हालचालींमध्ये समन्वय कोणाचा चांगला होता ते लिहा.
(९) वेग व तोल कोणाचा चांगला होता ते लिहा.

शिक्षक निरीक्षण व अभिप्राय

शिक्षकाने प्रत्येक विद्यार्थ्यांचे वर्षातून किमान दोन वेळा निरीक्षण करावे व ''उत्तम करतो/कधीकधी योग्य करतो/सुधारणा हवी/योग्य करत नाही'' अशा स्वरूपाचा सुयोग्य शेरा द्यावा.

(१) विद्यार्थी उत्तेजक हालचाली योग्य क्रमाने करतो का?
(२) व्यायाम करताना वेग राखतो का?
(३) श्वासोच्छ्वास घेण्याची पद्धत कशी आहे.
(४) शिथिलीकरणामध्ये योग्य हालचाली करतो का?
(५) विद्यार्थी विविध व्यायाम योग्य पद्धतीने करतो का?
(६) हालचालींचा क्रम व तंत्र योग्य आहे का?
(७) सुरक्षिततेचे नियम पाळतो का?

शिक्षकांचा शेरा...............................

प्रात्यक्षिक

(१) तुमच्या मित्रांच्या गटात एकमेकांस वेगवेगळ्या पाच उत्तेजक हालचाली करून दाखवा.
(२) योग्य क्रमाने व्यायाम करताना पुस्तकात दिलेले व्यायाम करता येऊ शकतात का ते करून पाहा. प्रत्येक हालचालीची ५, ८ व १० आवर्तने करून पाहा. नेमका फरक समजून घ्या.
(३) तुमच्या परिसरात/निवासी संकुलात इतर मित्रांसोबत सुट्टीच्या दिवशी ए.बी.सी. ड्रिल करा.
(४) शाळेतून घरी गेल्यानंतर ३० सेकंदांत किती दोरीवर उड्या मारता येतात ते मित्रांसह तपासा. मागील वेळेपेक्षा संख्या वाढली का ते पाहा.
(५) तुमच्या काही कार्यक्रमानिमित्त लेझीम/एरोबिक्स यांसारख्या उपक्रमांचे प्रात्यक्षिक सादर करा. जसे गुढीपाडवा मिरवणूक सोसायटीचा वर्धापनदिन इत्यादी
(६) शाळेत वर्गमित्रांसोबत गतिरोध मालिका कोण किती वेळेत पूर्ण करतो ते तपासा.
(७) शिक्षकांनी शिकवल्याप्रमाणे दररोज सूर्यनमस्कार घाला व सूर्यनमस्कारांची दररोज संख्या वाढवत न्या. दररोज १३ सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी किती कालावधी लागतो ते नोंदवा.

प्रकल्प

(१) पुस्तकातील उत्तेजक हालचाली व शिथिलीकरण यांव्यतिरिक्त इतर हालचालींची यादी तयार करा.
(२) तुमच्या पुस्तकातील सर्व व्यायाम प्रकारांची यादी तयार करा व त्यांची चित्रे मिळवून तुमच्या वहीत चिकटवा.
(३) व्यायामाचे सर्व प्रकार माहीत करून घेऊन त्यांच्यात नेमका काय फरक आहे हे इंटरनेटवर शोधा. त्याची नोंद करा व शिक्षकांकडून ते तपासून घ्या. तुमच्या पालकांशी त्यावर चर्चा करा.
(४) भारतीय खेळाडूंची व्यायाम करतानाची चित्रे गोळा करा, ते करत असलेल्या व्यायामांची नावे शोधा व लिहून काढा.
(५) तुमच्या आसपास राहणाऱ्या कोणत्याही दोन काकांची व काकूंची ते व्यायाम करतात का याबाबत मुलाखत घ्या. नोंद करा व शिक्षकास दाखवा.
(६) तुमच्या घरात असलेल्या सर्व सभासदांना घेऊन संपूर्ण आठवडाभर दररोज किमान १० मिनिटे व्यायाम/विविध हालचाली करायच्या असा एक प्रकल्प करा. त्याचा व्हिडिओ बनवा व तुमच्या नातेवाइकांना पाठवा.

आपण काय शिकलो

विविध प्रकारांचे व्यायाम आपल्या सर्वांगीण विकासासाठी उपयुक्त ठरतात. नियमित सरावामुळे शरीर सुदृढ राहते, हालचालींमध्ये अचूकता येते व निरोगी जीवनशैलीची जाणीव निर्माण होते. तालबद्ध हालचालींमुळे आनंद व उत्साह वाढतो, तर भारतीय व्यायामामुळे परंपरा व शारीरिक संस्कार यांचे जतन होते. योग्य पद्धतीने, सुरक्षिततेचे नियम पाळून व नियमितपणे व्यायाम केल्यास आत्मविश्वास, सहकार्यभावना आणि सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित होण्यास मदत होते.

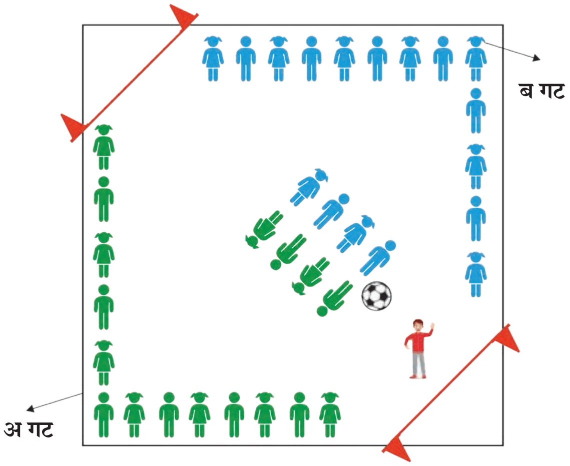
विभाग ३

पूरक खेळ व परिवर्तित खेळ

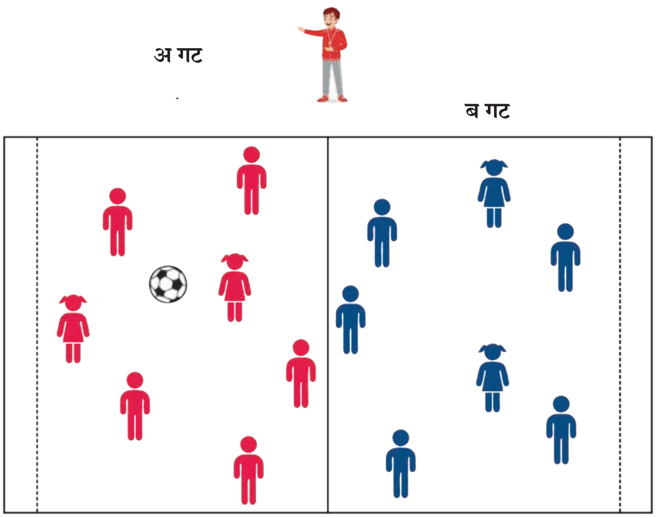
पूरक खेळ व परिवर्तित खेळ हे विविध क्रीडाप्रकारांची मूलभूत कौशल्ये आनंददायी व सोप्या पद्धतीने शिकवण्यासाठी उपयुक्त ठरतात. फुटबॉल, कबड्डी, बास्केटबॉल, खो-खो आणि ॲथलेटिक्स यांसारख्या खेळांमधून धावणे, पकडणे, चेंडू नियंत्रण, चपळता, समन्वय, निर्णयक्षमता आणि सांघिक भावना या गुणांचा विकास होतो. वय, क्षमता व उपलब्ध जागेनुसार नियमांमध्ये आवश्यक बदल करून हे खेळ अधिक सुरक्षित, सहभागी व मनोरंजक बनवले जातात.

३.१ फुटबॉल परिवर्तीत खेळ

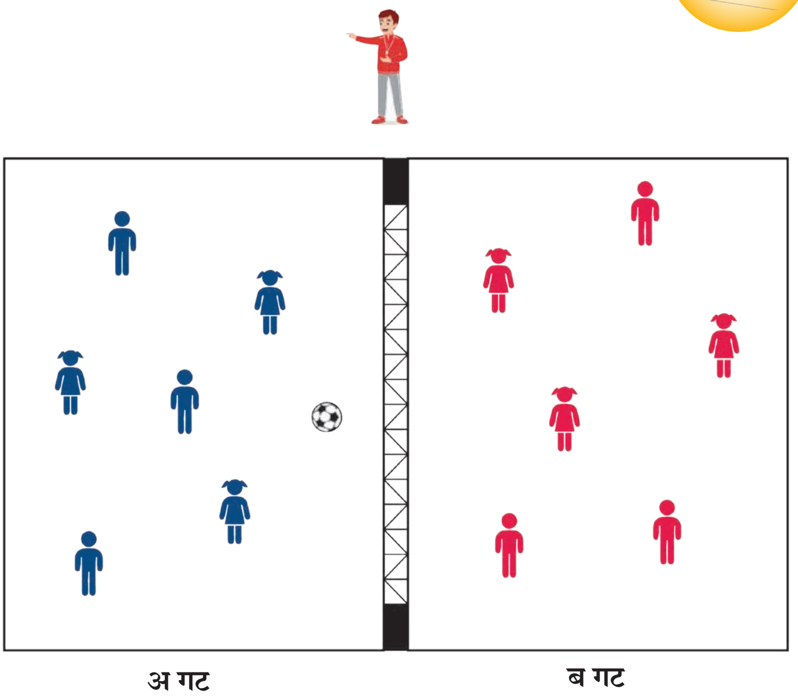
● **फिल्ड शिल्ड फुटबॉल :** या खेळात दोन गटातील प्रत्येकी ४ ते ६ विद्यार्थ्यांनी सहभागी व्हावे. उर्वरित विद्यार्थ्यांना आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे मैदानाच्या सीमारेषेवर चौकोनाच्या कोपऱ्यांत उभे करावे. एका कोपऱ्यावर एका गटाचे व त्या विरुद्ध असलेल्या कोपऱ्यावर दुसऱ्या गटाचे विद्यार्थी उभे करावे. हे विद्यार्थी ज्या रेषांवर उभे राहतील त्या रेषांना गोल रेषा समजावी. मैदानातील विद्यार्थ्यांनी चेंडू पास करत व नियंत्रण कौशल्य वापरून खेळायला सुरुवात करावी. या खेळात जिंकण्यासाठी विरोधी गटाच्या विद्यार्थ्यांमधून चेंडू गोल रेषेबाहेर पाठवण्याचा प्रयत्न करावा. चेंडू जर गोल रेषेवर उभ्या असलेल्या विरोधी गटाच्या विद्यार्थ्यांमधून बाहेर गेला, तर त्या गटाला एक गुण द्यावा. विरुद्ध गटातील विद्यार्थ्याने गोल करण्यासाठी लाथाडलेला चेंडू गोलरेषेवरील विद्यार्थ्याने अडवून गोल वाचवण्याचा प्रयत्न करावा. ठरलेल्या वेळेत जो गट जास्त गुण मिळवेल, तो विजयी घोषित करावा.



● **बिना गोलपोस्ट फुटबॉल :** हा फुटबॉलचा मजेदार खेळ आहे ज्यामध्ये गोलपोस्ट नसतो. मैदानावर एक मोठा चौकोन किंवा आयत आखावा. दोन समान गट करावे. प्रत्येक गटात किमान ५ ते ७ विद्यार्थी किंवा जास्तीतजास्त १५ विद्यार्थी घ्यावे. मैदानाच्या आकारानुसार संख्या कमीजास्त करावी. सामान्य फुटबॉल खेळाप्रमाणेच प्रत्येक गटाने चेंडू पास करत पुढे न्यावा. या खेळात गोल करण्याऐवजी गोल रेषेपार चेंडू न्यायचा आहे. जो गट विरोधी गटाच्या गोल रेषेपलीकडे चेंडू लाथाडेल, त्या गटाला १ गुण द्यावा. विद्यार्थ्यांनी चेंडू पायानेच खेळावा. हात वापरल्यास प्रमाद देऊन विरुद्ध गटास चेंडूचा ताबा द्यावा. विरोधी गटाने चेंडूवर ताबा मिळवण्याचा प्रयत्न करावा. चेंडू मैदानाबाहेर गेला, तर त्या जागेवरून पुन्हा खेळ सुरू करावा. ठरावीक वेळेत जास्त गुण मिळवणाऱ्या गटास विजयी घोषित करावे.

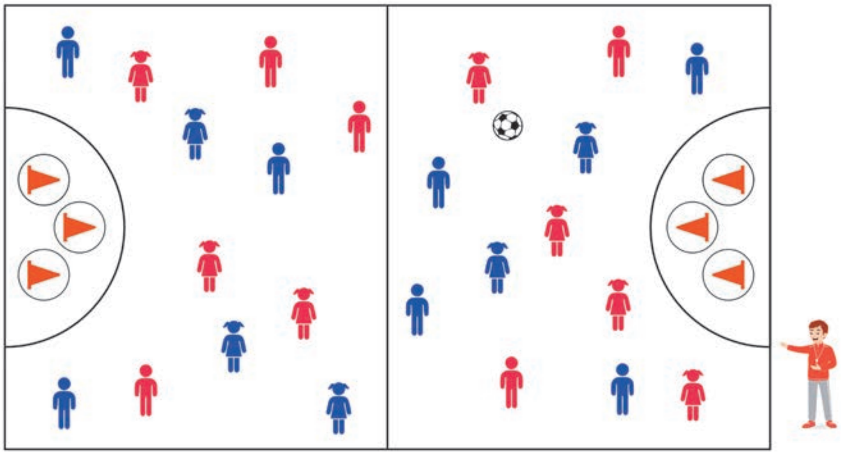


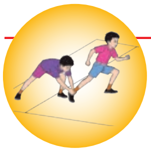
● फुटबॉल टेनिस : फुटबॉल टेनिस हा फुटबॉल आणि टेनिस यांचा मजेशीर मिश्र खेळ आहे. मैदानाच्या मध्ये दोरी/जाळी लावावी. दोन गट करावे. चेंडू हाताने न खेळता फक्त किंवा छातीनेच खेळावा. चेंडू नेटच्या वरून दुसऱ्या बाजूला पाठवण्याचा प्रयत्न करावा. एका गटास चेंडू आपल्या बाजूला जास्तीतजास्त ३ वेळा उडवता येतो. तीन वेळा पास करून चेंडू परत प्रतिस्पर्ध्याच्या बाजूला टाकावा. व्हॉलीबॉल किंवा टेनिस या खेळांप्रमाणे गुणदान करावे. चेंडू जमिनीवर दोनदा उडाला किंवा बाहेर गेला, तर दुसऱ्या गटाला गुण द्यावा. खेळाची सुरुवात पायाने चेंडू मारून करावी. ठरावीक वेळेत जास्त गुण मिळवणाऱ्या किंवा निश्चित केलेली गुणसंख्या गाठणाऱ्या गटास विजयी घोषित करावे.



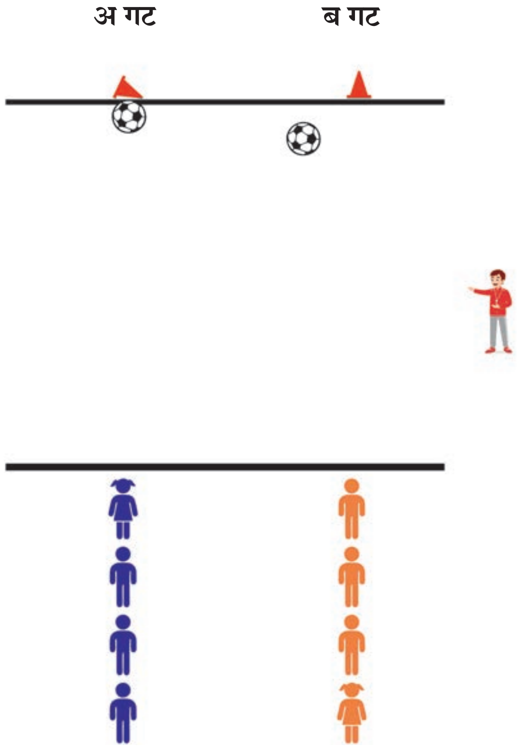
● फुटबॉल खेळा, किल्ला जिंका : साधारणपणे हँडबॉलच्या आकाराच्या मैदानावर हा खेळ खेळावा. प्रत्येकी १०-१२ खेळाडूंचे दोन गट करावे. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे दोन्ही बाजूंना हँडबॉलच्या 'D' च्या आत वर्तुळ आखून किंवा हुलाहूपमध्ये ३ ते ५ कोन ठेवावे.

फुटबॉल खेळत विरुद्ध गटाच्या गोल क्षेत्रामध्ये चेंडू मारून 'D' च्या आत वर्तुळात ठेवलेले कोन उडवावे. जितके कोन उडवले जातील, तितके गुण त्या गटाला द्यावे. ठरावीक वेळेत सर्वाधिक गुण मिळवणाऱ्या गटास विजयी घोषित करावे.

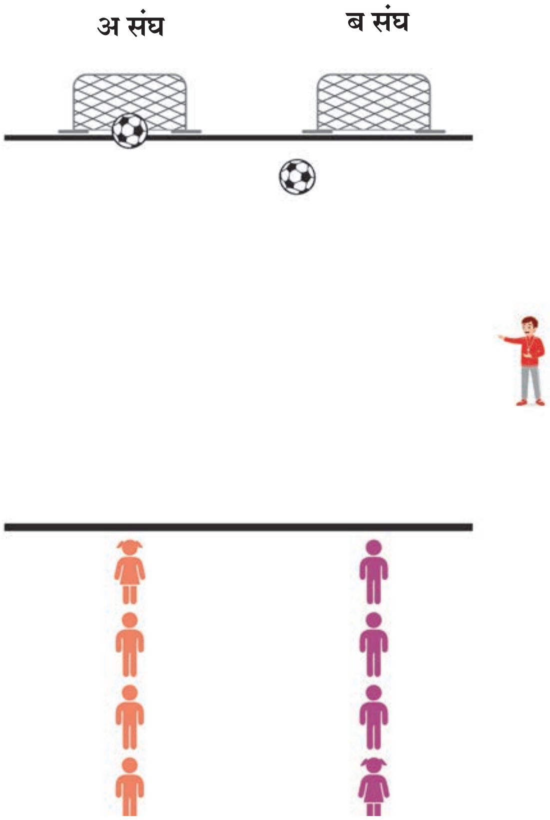




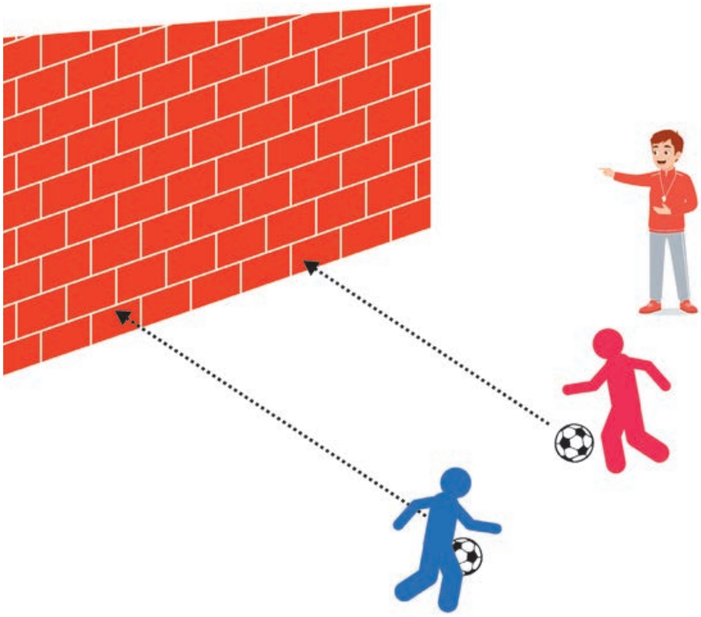
३.१ फुटबॉल पूरक खेळ



● **किक मारा लक्ष्य साधा :** हा खेळ फुटबॉलमधील अचूक किकिंग विकसित करण्यासाठी उपयुक्त आहे. मैदानावर ५ ते ८ मीटर अंतरावर दोन रेषा आखाव्या. एका रेषेवर विद्यार्थ्यांच्या दोन्ही गटांना उभे करावे. समोरच्या रेषेवर लक्ष्य (टार्गेट) म्हणून कोन ठेवावे. प्रत्येक गटाच्या समोरच्या विद्यार्थ्याकडे एक चेंडू द्यावा. शिट्टी वाजताच चेंडू लक्ष्यावर किक करून कोन उडवावा. चेंडू लक्ष्याला लागल्यास त्या विद्यार्थ्याच्या गटाला एक गुण द्यावा. दोन्ही गटातील प्रत्येक विद्यार्थ्याला संधी द्यावी. शेवटी सर्वाधिक गुण मिळवणाऱ्या गटास विजयी घोषित करावे.



● **मिनी गोल स्कोअर :** हा खेळ फुटबॉलमधील किकिंग आणि गोल करण्याचे कौशल्य विकसित करण्यासाठी उपयुक्त आहे. मैदानात दोन छोटे गोलपोस्ट तयार करावे. प्रत्येकी १०-१२ विद्यार्थ्यांचे 'अ' व 'ब' असे दोन गट करावे. गटांना एका रेषेमागे रांगेत उभे करावे. शिट्टी वाजताच प्रत्येक गटातील पहिल्या विद्यार्थ्याने पुढे यावे. ठरावीक अंतरावर ठेवलेल्या चेंडूला किक मारून आपल्या गटासमोरच्या छोट्या गोलपोस्टमध्ये गोल करण्याचा प्रयत्न करावा. किक केल्यानंतर आपल्या गटाच्या ओळीच्या शेवटी जाऊन उभे राहावे. पुढील विद्यार्थ्याने लगेच पुढे येऊन त्याच प्रकारे किक करावी. चेंडू गोलपोस्टमध्ये गेला, तर त्या गटाला १ गुण द्यावा. शेवटी जास्त गोल करणाऱ्या गटास विजयी घोषित करावे.



- **पुशपास :** विद्यार्थ्यांना भिंतीसमोर उभे करावे शिक्षकाने इशारा करताच त्यांनी समोर भिंतीला लागेल असा पायाच्या आतील बाजूने चेंडू पुश करावा. भिंतीला लागून चेंडू परत आला की पुन्हा पुश करावा. असे किमान १० पुश प्रत्येक विद्यार्थ्याला करायला द्यावे.

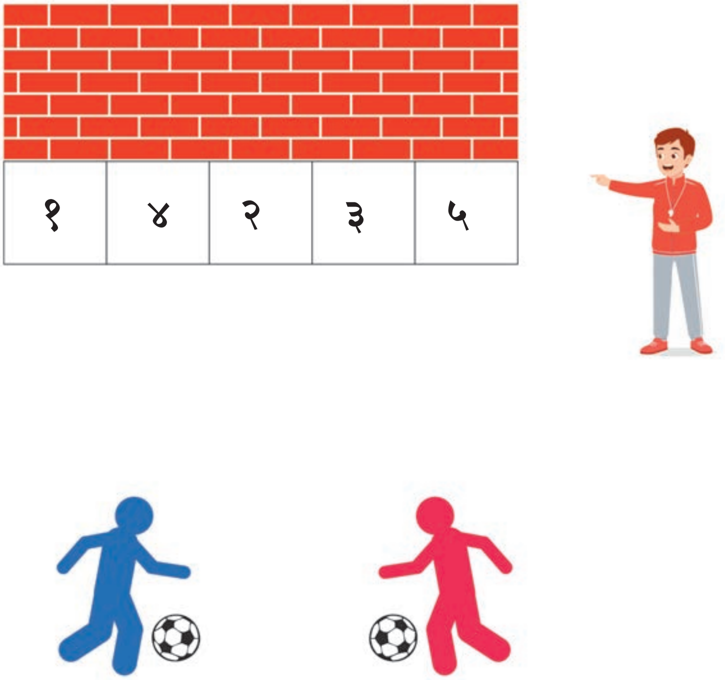
वैविध्य

- फक्त डाव्या पायाने पुश करणे.
- फक्त उजव्या पायाने पुश करणे.
- एका आड एक दोन्ही पायांनी पुश करणे.

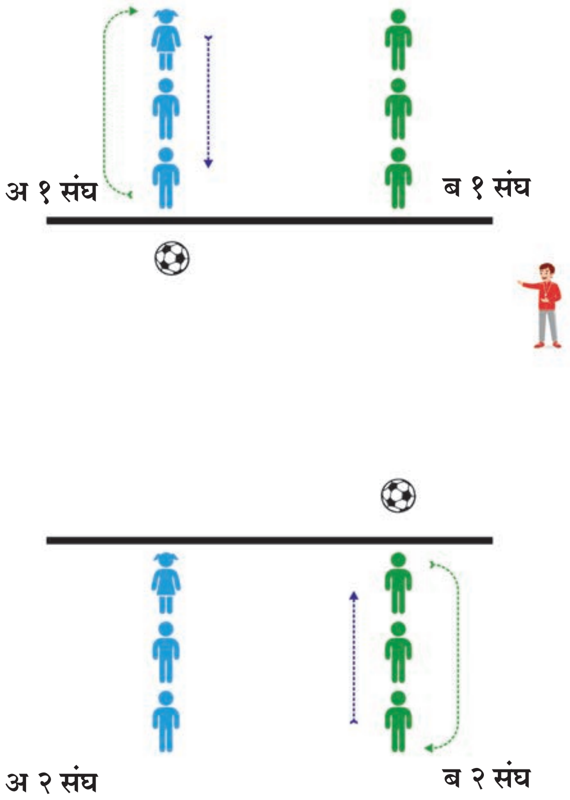
- **टारगेट पास :** आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे भिंतीवर चौकोन आखावे. त्यांना क्रमांक द्यावे. भिंतीवरील क्र. १ ते ५ चौकोनांवर क्रमाने चेंडू पुश पास करावा.

शिक्षकाने क्रमश: क्रमांक न सांगता कोणताही क्रमांक सांगावा. त्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांनी त्या क्रमांकावर पुश पास करावा.

एकाच वेळी २ विद्यार्थी उभे करावे. एकाने पुश पास करून दुसऱ्याने तो स्वीकारावा व लगेच शिक्षक सांगतील त्या क्रमांकावर पुश करावा.

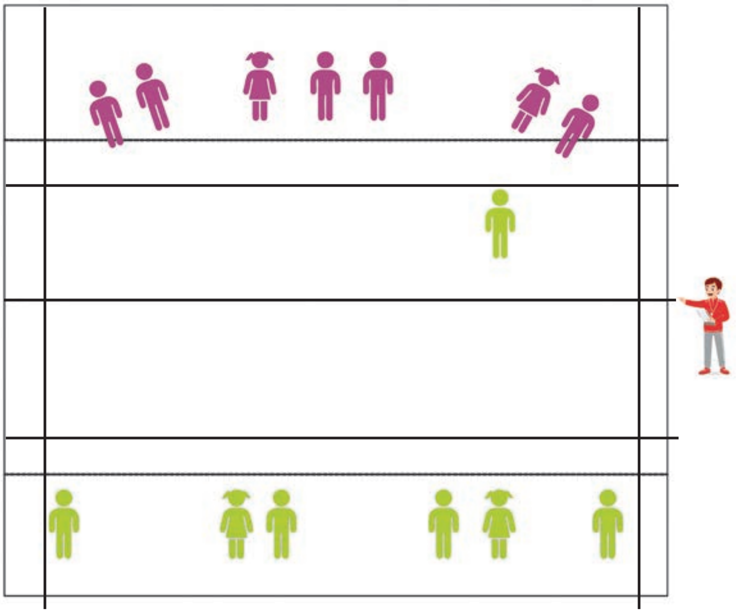


● **पार्टनर पास किक :** साधारण ५ ते ८ मीटरवर दोन समांतर रेषा आखाव्या. वर्गातील विद्यार्थ्यांचे दोन किंवा चार गट करावे. प्रत्येक गटाचे दोन उपगट करावे. एका गटास एक फुटबॉल द्यावा. शिट्टी वाजताच प्रत्येक उपगटातील सर्वांत समोरच्या विद्यार्थ्याने समोरच्या रांगेत उभ्या असलेल्या आपल्याच उपगटातील विद्यार्थ्याकडे चेंडू लाथाडून पास करावा व लगेच आपल्या उपगटाच्या रांगेत सर्वांत शेवटी जाऊन उभे राहावे. प्रत्येक विद्यार्थ्याने पास मिळताच पायाने चेंडू थांबवून समोरच्या विद्यार्थ्याकडे लगेच पास करावा व रांगेत मागे जाऊन उभे राहावे. याप्रमाणे उपगटातील प्रत्येक खेळाडूस संधी द्यावी. जास्तीतजास्त वेगाने व अचूकतेने पास करण्याचा प्रयत्न करावा. जो संघ सर्वांत अगोदर पास पूर्ण करेल, तो गट विजयी घोषित करावा.

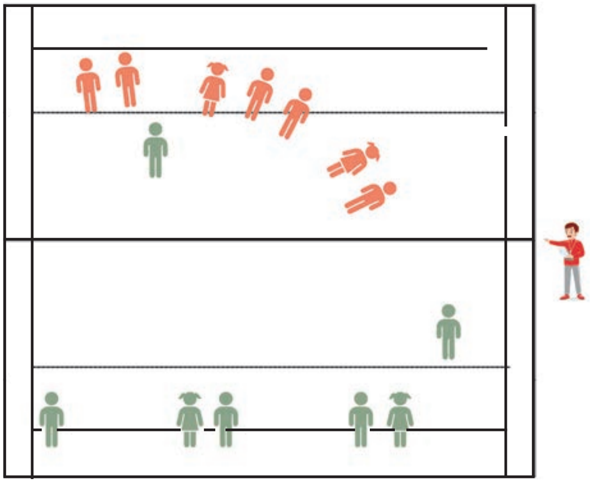


३.२ कबड्डी परिवर्तित खेळ

● **हॅन्ड–टच :** विद्यार्थ्यांचे समान संख्यांचे दोन गट करावे. कबड्डीच्या मैदानात दोन अंगणात दोन्ही गटांना उभे करावे. दोन्ही गटांतील प्रत्येक विद्यार्थ्याला आलटूनपालटून ३० सेकंदाची आक्रमणाची संधी द्यावी. आक्रमण करणाऱ्या विद्यार्थ्याने केवळ हाताने स्पर्श केल्यास १ गुण व निदान रेषा पार केल्यास २ गुण द्यावे. अशा प्रकारे मिळवलेल्या गुणांची नोंद करावी. आक्रमण करणारा विद्यार्थी पकड झाल्यास अथवा गुण घेण्यास अयशस्वी झाल्यास विरुद्ध गटाला १ गुण दिला जाईल. अमर पद्धतीने हा खेळ खेळावा. म्हणजे बाद झालेल्या विद्यार्थ्यांनी मैदानाबाहेर न जाता प्रतिस्पर्धी गटातील विद्यार्थ्याच्या आक्रमणाच्यावेळी आपल्याच अंगणात संरक्षणासाठी राहावे. जो गट जास्त गुण मिळवले, त्याला विजयी घोषित करावे.

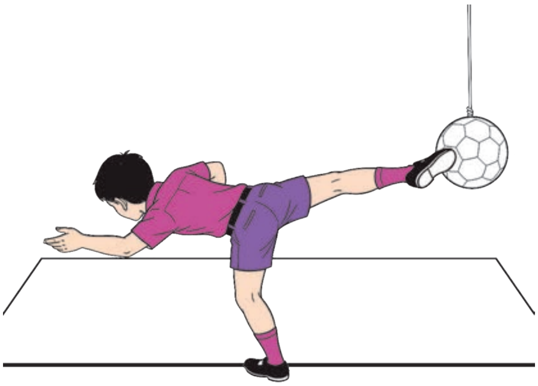


● **टो-टच :** विद्यार्थ्यांचे समान संख्यांचे दोन गट करावे. कबड्डीच्या मैदानात दोन अंगणात दोन्ही गटांना उभे करावे. दोन्ही गटांतील प्रत्येक विद्यार्थ्याला आलटूनपालटून ३० सेकंदांची आक्रमणाची संधी द्यावी. आक्रमण करणाऱ्या विद्यार्थ्याने केवळ पायाने स्पर्श केल्यास १ गुण व निदान रेषा पार केल्यास २ गुण, अशा प्रकारे गटांनी मिळवलेल्या गुणांची नोंद करावी. आक्रमण करणारा विद्यार्थी गुण घेण्यात अयशस्वी झाल्यास अथवा पकड झाल्यास प्रतिस्पर्धी गटाला १ गुण द्यावा. अमर पद्धतीने हा खेळ खेळवावा. म्हणजे बाद झालेल्या विद्यार्थ्याने मैदानाबाहेर न जाता प्रतिस्पर्धी विद्यार्थ्यांच्या आक्रमणाच्यावेळी आपल्याच अंगणात संरक्षणासाठी राहावे. जो गट जास्त गुण प्राप्त करेल, त्या गटाला विजयी घोषित करावे.

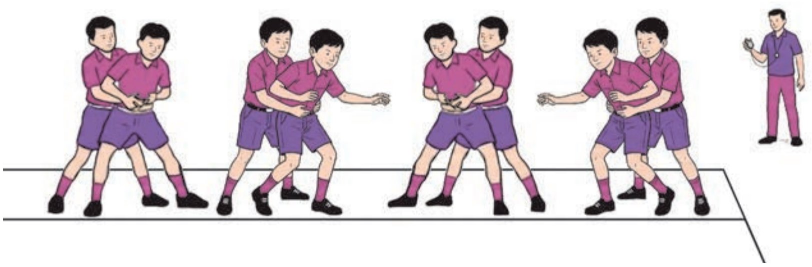


३.२ कबड्डी पूरक खेळ

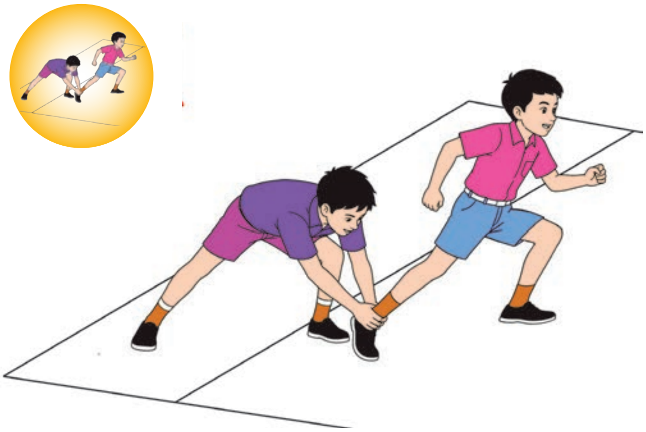
● **किक मारणे :** विद्यार्थ्यांचे दोन गट करावे. क्रीडांगणामध्ये मध्यरेषेवर दोन्ही गटांना दोन रांगा करून उभे करावे. त्यांच्यासमोर कबड्डीच्या क्रीडांगणातील बोनस रेषेवर एक स्टँड ठेवावा व त्याला चेंडू लटकवावा. प्रत्येक गटातील सर्व विद्यार्थ्यांनी क्रमाने निदान रेषेजवळ जाऊन, त्या रेषेस न ओलांडता कबड्डीतील किक मारणे या कौशल्याचा वापर करून लटकलेल्या चेंडूला किक मारावी. विद्यार्थ्याच्या पायाचा स्पर्श झाल्यास त्याच्या गटाला एक गुण द्यावा. अशा प्रकारे दोन्ही गटांचे गुण मोजावे. जो गट जास्त गुण मिळवेल, त्या गटाला विजयी घोषित करावे.



● **कंबर पकडीतून सुटका :** विद्यार्थ्यांचे दोन गट करावे. क्रीडांगणाच्या एका बाजूच्या अंतिम रेषेवर एका गटाला उभे करावे. या गटातील प्रत्येक विद्यार्थ्यासमोर पाठ करून दुसऱ्या गटातील विद्यार्थ्यांना उभे करावे. अंतिम रेषेवरील विद्यार्थ्यांनी समोरच्या विद्यार्थ्याची कंबर पकडून ओढून धरावे. शिक्षकाने शिट्टी वाजवताच कंबर पकडली गेलेल्या विद्यार्थ्यांनी मध्यरेषा गाठण्याचा प्रयत्न करावा. त्यासाठी त्यांनी कोणत्याही क्लृप्तीचा वापर करावा व मध्यरेषा गाठावी. शिक्षकाने शिट्टी वाजवल्यावर लगेच दहा अंक मोजावे. दहाव्या अंकाला शिट्टी वाजवावी व मध्यरेषा गाठणाऱ्या



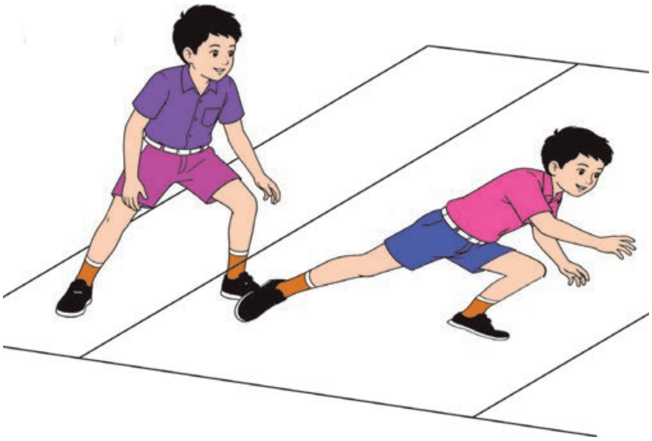
विद्यार्थ्यांची संख्या मोजावी आणि तितके गुण त्या गटाला द्यावे. याचप्रमाणे दुसऱ्या गटालाही संधी द्यावी व गुण मोजावे. जो गट जास्त गुण मिळवेल, त्या गटाला विजयी घोषित करावे.



● १० बोनस टाकणे व घोटा पकडणे : दोन-दोन विद्यार्थ्यांच्या जोड्या कराव्या. इशारा मिळताच एकाने आक्रमण करून बोनस रेषेपलीकडे पाय टाकून गुण मिळवण्याचा प्रयत्न करावा. त्याच वेळी दुसऱ्या विद्यार्थ्याने बोनस रेषा ओलांडणाऱ्याचा घोटा पकडण्याचा प्रयत्न करावा. यशस्वी होणाऱ्यांना प्रत्येकी १ गुण द्यावा. नंतर दोन्ही विद्यार्थ्यांनी अदलाबदल करत कौशल्यांची कृती करावी.

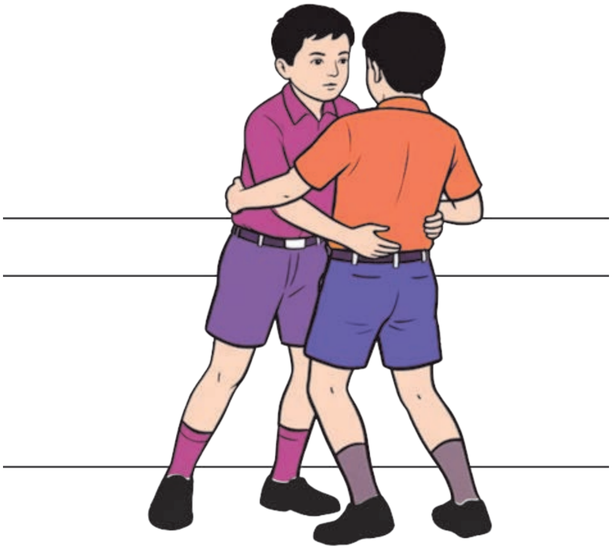
● बैठी मारून बाद करणे : विद्यार्थ्यांच्या दोघा-दोघांच्या जोड्या कराव्या. इशारा मिळताच एका विद्यार्थ्याने बोनस रेषेवर थांबलेल्या दुसऱ्या विद्यार्थ्याला बैठी मारून बाद करण्याचा प्रयत्न करावा.

वैविध्य : बैठी मारणाऱ्याकडून बाद न होता बचाव करणाऱ्याने त्याचा घोटा पकडण्याचा प्रयत्न करावा. बैठी मारून गडी बाद करणे व चवडा पकड करणे या दोन्ही कौशल्यांचा अचूक सराव होतो.

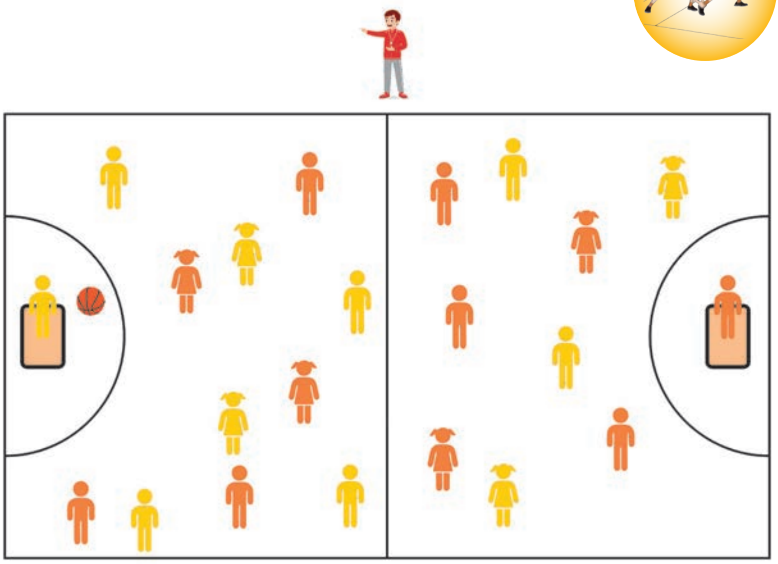


● ब्लॉकमधून सुटणे : विद्यार्थ्यांच्या दोघा-दोघांच्या जोड्या कराव्या. इशारा मिळताच एका विद्यार्थ्याने आक्रमण करावे. त्या वेळी संरक्षकाने त्याला ब्लॉक करावे. ब्लॉकमधून सुटका करत आक्रमकाने मध्यरेषा ओलांडण्याचा प्रयत्न करावा. त्यात तो यशस्वी झाल्यास १ गुण द्यावा.

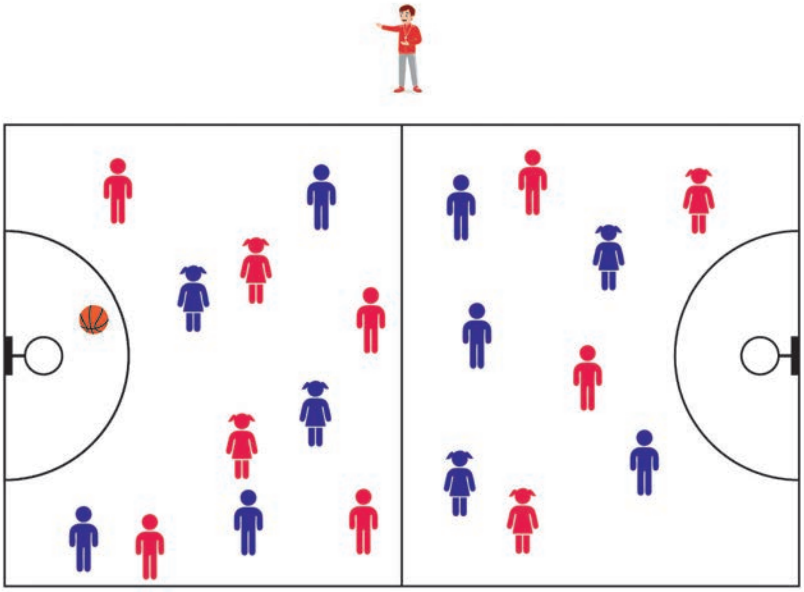
वैविध्य – आक्रमकाने बोनस करण्याचा प्रयत्न करावा, त्या वेळी संरक्षकाने त्याला ब्लॉक करायचा प्रयत्न करावा. आक्रमकाने स्वत:ची सुटका करून घेण्याचा प्रयत्न करावा. जर बोनस करून सुटका करून घेतली, तर २ गुण द्यावे.



३.३ बास्केटबॉल परिवर्तित खेळ

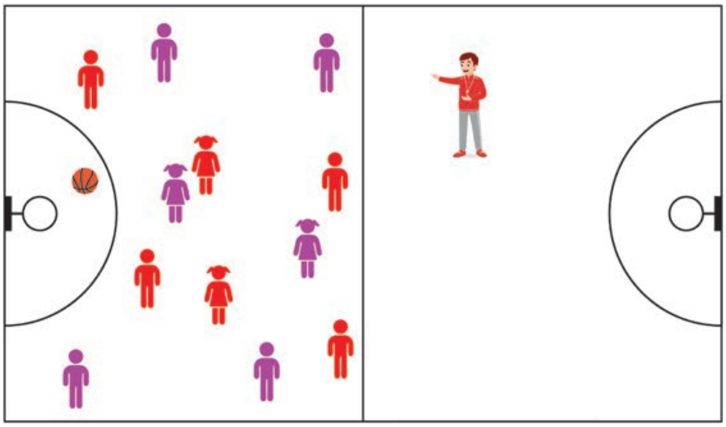


● **स्टूल बास्केटबॉल :** विद्यार्थ्यांचे दोन गट करावे. मैदानाच्या दोन विरुद्‍ध बाजूंना दोन्ही गटात प्रत्येकी एक स्टूल ठेवावा. प्रत्येक स्टूलवर त्या-त्या संघाचा एक विद्यार्थी उभा करावा. उर्वरित विद्यार्थ्यांनी मैदानात दोन संघात विभागून उभे राहावे. चेंडू पास करून खेळाची सुरुवात करावी. विद्यार्थ्यांनी एकमेकांना पास देत पुढे जावे. आपल्या गटाच्या स्टूलवरील विद्यार्थ्याकडे चेंडू अचूक पास करणे हे उद्‌दिष्ट आहे. स्टूलवरील विद्यार्थ्याने चेंडू पकडला. तर त्या गटाला १ गुण द्यावा. विरोधी गटाने चेंडू अडवण्याचा प्रयत्न करावा. ५-५ मिनिटांच्या २ भागांत खेळ खेळावा. शेवटी जास्त गुण मिळवणाऱ्या गटाला विजयी घोषित करावे. खेळाडूंनी खेळण्याअगोदर नियम ठरवून घ्यावे. खेळताना मारामारी करणे, ढकलणे, ओढणे, बोचकरणे, गुदगुल्या करणे अशा गोष्टी करू नयेत. हा खेळ खेळताना बास्केटबॉल खेळाचे नियम लागू करावे किंवा काही नियम शिथिल करावे.

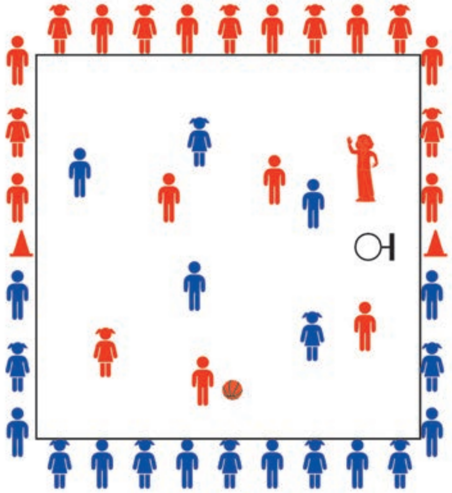


● **पाच पास - विजय खास :** विद्यार्थ्यांचे गट तयार करावे. सर्व विद्यार्थ्यांनी मैदानात आपापल्या जागेवर उभे राहावे. शिक्षकांनी शिट्‌टी वाजवताच खेळ सुरू करावा. चेंडू आपल्या गटातील विद्यार्थ्यांमध्येच पास करत फिरवावा. विरोधी गटातील विद्यार्थ्यांनी चेंडू अडवून त्यावर ताबा घेण्याचा प्रयत्न करावा. प्रत्येक गटाने सलग ५ यशस्वी पास पूर्ण करावे. ज्या गटाचे सलग पाच पास पूर्ण होतील, त्या गटाला १ गुण द्यावा. पास करताना चेंडू खाली पडला किंवा अडवला गेला, तर मोजणी पुन्हा सुरू करावी. निश्चित ठरवलेल्या वेळेत खेळ खेळावा. शेवटी जास्त गुण मिळवणाऱ्या गटाला विजयी घोषित करावे.

● **हाफ कोर्ट–झकास स्पोर्ट :** या खेळात पूर्ण मैदानाऐवजी अर्धे मैदान वापरावे. विद्यार्थ्यांचे दोन गट तयार करून दोन्ही गटांनी अर्ध्या मैदानातच खेळावे. दोन्ही गटांत विद्यार्थ्यांची संख्या समान असू द्यावी (प्रत्येकी ४ ते ६ विद्यार्थी). दोन्ही गटांसाठी एकच बास्केट कडी असल्यामुळे प्रत्येक गटाने त्याच बास्केटवर आक्रमण करावे. खेळाची सुरुवात करण्यासाठी शिट्टी वाजल्यावर पास द्यावा. हा खेळ खेळण्यासाठी पासिंग, ड्रिबलिंग या कौशल्यांचा वापर करावा. सर्व नियम बास्केटबॉल खेळाप्रमाणे ठेवावे किंवा काही नियमांमध्ये शिथिलता द्यावी. चेंडू बास्केटमध्ये टाकणाऱ्या गटाला एक गुण द्यावा. विरोधी गटाने चेंडूवर ताबा मिळवावा व स्वतः आक्रमण करावे. ठरवून दिलेल्या सीमा रेषेबाहेर चेंडू गेला, तर पुन्हा खेळ सुरू करावा. खेळ जलद गतीने खेळावा. शेवटी सर्वाधिक गुण मिळवणाऱ्या गटाला विजयी घोषित करावे.



● **सीमा पास – हाफ कोर्ट :** अर्ध्या बास्केटबॉल मैदानाचा वापर करावा. प्रत्येकी ४ ते ५ विद्यार्थ्यांचे दोन गट तयार करावे. उर्वरित विद्यार्थी चित्रात दाखवल्याप्रमाणे सीमा रेषेवर उभे करावे. खेळाची सुरुवात शिट्टी वाजवून करावी. दोन्ही गटांच्या मैदानातील विद्यार्थ्यांनी एकमेकांकडे पास देऊन खेळायला सुरुवात करावी. मैदानातील विद्यार्थ्यांनी पासिंगचा, ड्रिबलिंगचा व हालचालींचा वापर करून खेळावे. बास्केटमध्ये चेंडू टाकून गुण मिळवताना आवश्यक, तेव्हा मैदानाच्या सीमा रेषेवर उभ्या असलेल्या आपल्या संघातील खेळाडूंची पास देण्या-घेण्यासाठी मदत घ्यावी. गुण मिळवण्यापूर्वी चेंडू किमान एकदा सीमा रेषेवरील आपल्या गटाच्या विद्यार्थ्याकडे पास करणे आवश्यक आहे असा नियम करता येईल. सीमा विद्यार्थ्याने चेंडू परत मैदानातील विद्यार्थ्याकडे पास करावा. बास्केटमध्ये चेंडू गेल्यास त्या गटाला १ गुण द्यावा.विरोधी गटातील विद्यार्थ्याने चेंडूवर ताबा मिळवून त्याच पद्धतीने बास्केट करून गुण मिळवावा. चेंडू सीमा रेषेबाहेर गेला, तर त्या ठिकाणाहून पुन्हा खेळ सुरू करावा. सर्वसाधारण बास्केटबॉलचे नियम लागू करावे किंवा गरजेनुसार शिथिलता द्यावी. ठरलेल्या वेळेत खेळ संपवावा. सर्वाधिक गुण मिळवणारा गट विजयी घोषित करावा.

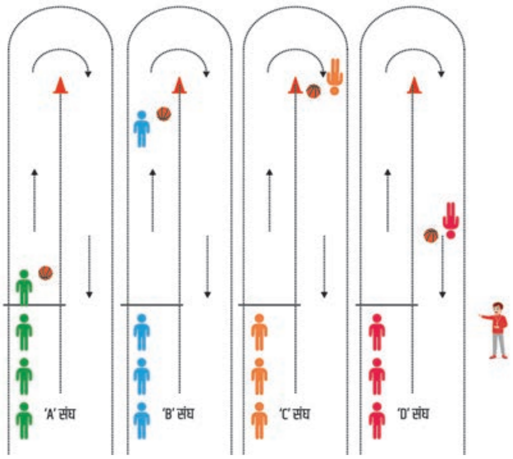


शिक्षकांसाठी सूचना

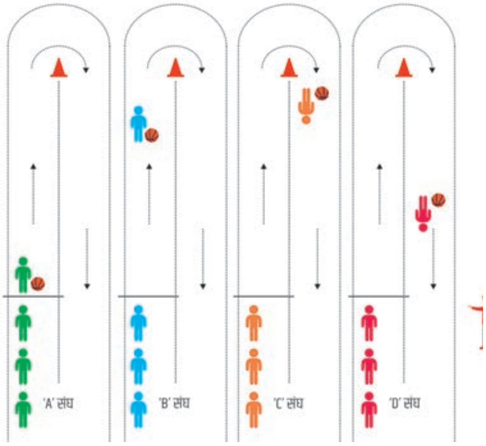
एका तासिकेत सर्व विद्यार्थ्यांना मैदानात व सीमारेषेवर खेळण्याची संधी मिळेल अशी तासिकेची योजना करावी. सुरुवातीला नियम सोपे ठेवावे आणि नंतर जटिलता वाढवावी. कमी कौशल्य असलेल्या विद्यार्थ्यांना सीमा खेळाडू म्हणून संधी देऊन सुरुवात करावी.

३.३ बास्केटबॉल पूरक खेळ

- **चेंडू संचलन (ड्रिबलिंग) शर्यत १**



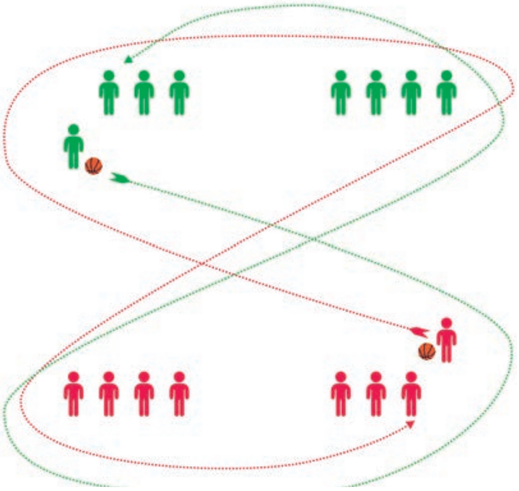
वर्गातील विद्यार्थ्यांचे तीन, चार, पाच अशा संख्यांचे समान गट तयार करावे. आकृतीप्रमाणे एक लांब रेषा आखून कोन ठेवून मार्ग बनवावा. सर्वांत समोर असलेला विद्यार्थी ओळखू यावा म्हणून त्याला रंगीत हातपट्ट्या घालायला द्याव्या. विद्यार्थ्यांपासून १०–१२ मीटर अंतरावर कोन ठेवावे. शिक्षकाने शिट्टी वाजवताच प्रत्येक गटाच्या ओळीतील सर्वांत समोरच्या विद्यार्थ्याने बास्केटबॉलचे टप्पे टाकत समोरच्या कोनापर्यंत धावत जाऊन वळसा घालावा व सर्वांत अगोदर परत पोहोचण्याचा प्रयत्न करावा. जागेवर पोहोचण्याअगोदर आपल्या गटातील समोरच्या विद्यार्थ्याकडे चेंडू पास करावा. पास मिळताच दुसऱ्या विद्यार्थ्याने पहिल्या विद्यार्थ्यांसारखी कृती करावी. याप्रमाणे सर्व विद्यार्थ्यांनी कृती पूर्ण करावी व शेवटी सर्वांत अगोदर कृती करणाऱ्या विद्यार्थ्याकडे चेंडू पास करावा. पास मिळताच चेंडू हातात धरून समोरचा कोन गाठावा चेंडू वर धरून उभे राहावे. सर्व विद्यार्थ्यांची क्रमाक्रमाने वरील कृती पूर्ण होताच ज्या गटाचा विद्यार्थी सर्वांत अगोदर कोन जवळ जाऊन चेंडू डोक्यावर धरेल, त्या गटाला विजयी घोषित करावे.



- **चेंडू संचलन ड्रिबलिंग शर्यत २**

यामध्ये सर्व कृती शर्यत १प्रमाणे असेल. फक्त जाताना सर्वांनी उजव्या हाताने ड्रिबल करत जावे व कोनाला वळसा घातल्यावर परत येताना डाव्या हाताने ड्रिबलिंग करावे.

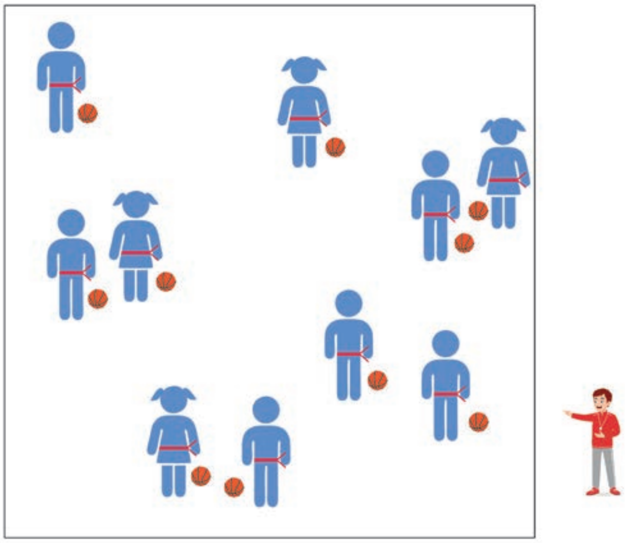
- **चेंडू संचलन ड्रिबलिंग शर्यत ३**



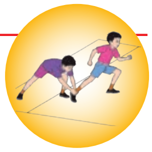
आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांनी दोन गट करून समोरासमोर तोंडे करून उभे राहावे. खेळ सुरू होताच दोन्ही गटांतील समोरासमोरच्या पहिल्या क्रमांकाच्या विद्यार्थ्यांनी आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे ड्रिबल करत इंग्लिश आठच्या आकारात धावत जावे व आपल्या गटातील पुढच्या विद्यार्थ्याला चेंडू देऊन आपल्या जागेवर उभे राहावे. अशा प्रकारे प्रत्येक गटातील अर्ध्या विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या डावीकडून ड्रिबलिंग करत जावे व उरलेल्या अर्ध्या विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या उजवीकडून ड्रिबलिंग करत जावे. म्हणजे इंग्लिश आठच्या आकारात ड्रिबलिंग होईल. जो गट प्रथम शर्यत पूर्ण करेल, तो गट विजयी घोषित करावा.

● **बाऊन्स पास व बचाव :** वर्गातील विद्यार्थ्यांचे ३ – ३ चे गट करावे. प्रत्येक गटाला एक बास्केटबॉल द्यावा. गटातील ३पैकी दोन आक्रमक व एक संरक्षक असेल. खेळ सुरू होताच आक्रमकांपैकी एकाने दुसऱ्याला बाऊन्स पास द्यावा. त्याला एकच पाय हलवायची मुभा द्यावी. दुसऱ्याने मैदानात कुठेही पळावे. पास देणाऱ्याचा चेंडू संरक्षकाने मध्ये अडवण्याचा प्रयत्न करावा. अडवण्यात यशस्वी झाल्यास संरक्षकाला एक गुण द्यावा. पास यशस्वी झाल्यास आक्रमकाला एक गुण द्यावा. अशा प्रकारे दोन्ही गटांतील सर्व विद्यार्थ्यांना संधी मिळेपर्यंत खेळ सुरू ठेवावा. ज्या गटाचे जास्त गुण होतील, तो गट विजयी घोषित करावा.

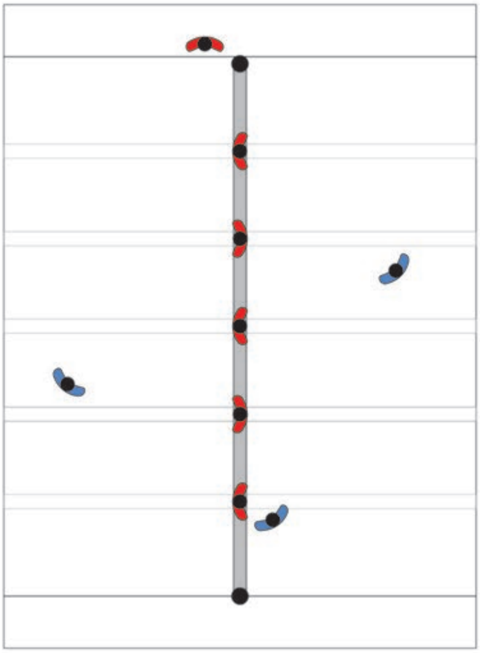
● **ड्रिबल अँड टॅग (पट्टी खेच खेळ) :** प्रत्येक विद्यार्थ्याने एक बास्केटबॉल घ्यावा व कंबरेला कापडी पट्टी खोचावी. शिट्टी वाजताच सर्व विद्यार्थ्यांनी चेंडूचे टप्पे टाकत संचलन करायला सुरुवात करावी. चेंडूचे टप्पे टाकताना इतर विद्यार्थ्यांच्या कंबरेतील पट्टी खेचण्याचा प्रयत्न करावा. त्याच वेळी स्वतःच्या कंबरेला खोचलेल्या पट्टीचे संरक्षण करावे. चेंडूचे टप्पे थांबवणे निषिद्ध असल्यामुळे तसे केल्यास विद्यार्थ्यास बाद ठरवावे. ज्या विद्यार्थ्याच्या कंबरेची पट्टी खेचली जाते, त्या विद्यार्थ्यास तात्पुरते बाहेर काढावे. प्रत्येक विद्यार्थ्याने ठरावीक वेळेत जास्तीतजास्त पट्ट्या गोळा कराव्या. प्रत्येक पट्टीसाठी एक गुण द्यावा. शेवटी सर्वाधिक गुण मिळवणाऱ्या विद्यार्थ्यास विजयी घोषित करावे.

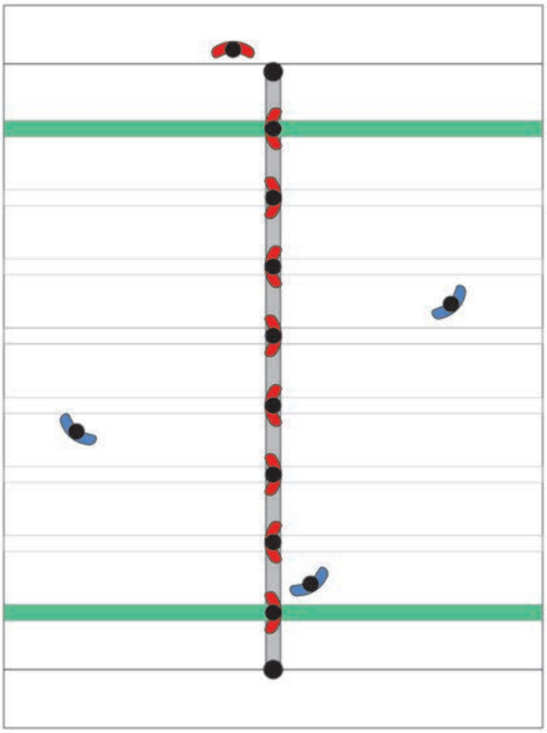


३.४ खो–खो परिवर्तित खेळ



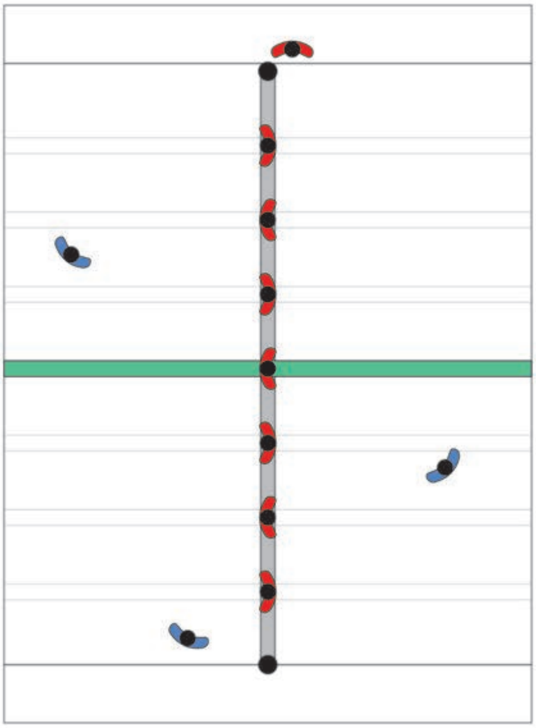
● पाच पाट्यांचा खो–खो : या खेळात विद्यार्थ्यांचे नियमित खो–खोप्रमाणे दोन गट तयार करावे. मैदानावर आठ पाट्यांऐवजी फक्त पाचच पाट्या आखाव्या. दोन पाट्यांमधील अंतर नियमित खो–खो खेळापेक्षा जास्त ठेवावे. खो–खो खेळाप्रमाणे विद्यार्थ्यांनी पाट्यावर पाठलाग करणाऱ्या विद्यार्थ्याने धावपटूला बाद करण्यासाठी त्याचा पाठलाग करावा. नियमित खो–खोप्रमाणेच खो देण्याचा नियम ठेवावा. पाठलाग करणारे विद्यार्थी जास्त अंतरावर बसलेले असल्यामुळे धावपटूंना अधिक धावण्याची संधी मिळते. पाठलाग करणाऱ्या विद्यार्थ्याला वेग, दिशाबदल आणि नियोजन यांचा वापर करावा लागतो. खेळ ठरलेल्या वेळेत खेळवावा व दोन्ही गटांना समान संधी द्याव्या. शेवटी जास्त धावपटूंना बाद करणारा गट विजयी घोषित करावा.



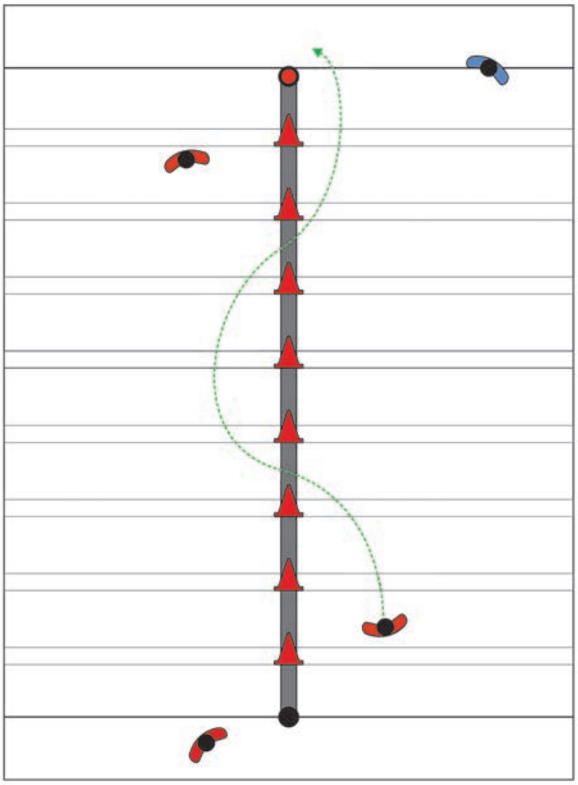


● वजिराचा खो – खो : या खेळात नियमित खो–खोप्रमाणे विद्यार्थ्यांचे दोन गट तयार करावे. मैदानावर ८ पाट्या आखाव्या. बसलेल्या विद्यार्थ्यांनी पाट्यांवर क्रमाने विरुद्ध दिशांना तोंडे करून बसावे. पाठलाग करणाऱ्या विद्यार्थ्याने धावपटूला बाद करण्याचा प्रयत्न करावा. दोन्ही खुंट्याजवळ बसलेल्याना वजीर म्हणावे. वजिरांनी दिशा बदल केला, तरी प्रमाद ठरत नाही. वजिराने खुंटापासून दुसऱ्या–तिसऱ्या ते सातव्या विद्यार्थ्यांपर्यंत कोणत्याही विद्यार्थ्यास खो देऊन त्याची जागा घेतली, की त्याला सर्वसामान्य खेळाडूचे नियम लागू करावे. इतर सर्व नियम खो–खोप्रमाणे ठेवावेत. दोन्ही गटांना समान वेळेत धावपटू बाद करण्याची संधी द्यावी व विरोधी गटाचे सर्वाधिक गडी बाद करणाऱ्या गटास विजयी घोषित करावे.

● सुपर झोन खो – खो : नियमित खो-खोप्रमाणे दोन गट तयार करावे. मैदानावर ७ पाट्या आखाव्या. विद्यार्थ्यांनी खो-खो खेळाप्रमाणे बसावे यामध्ये दोन्ही बाजूंच्या खुंटाकडून चौथ्या पाटीला 'सुपर झोन' म्हणावे. 'सुपर झोन'पासून पाठलाग करणाऱ्या विद्यार्थ्यास दिशा बदलण्याची मुभा आहे. चौथ्या पाटीमध्ये स्पर्श करून तो विद्यार्थी दिशा बदलू शकतो. इतर सर्व नियम खो-खो खेळाप्रमाणे आहेत. दोन्ही गटांना धावण्याची व पाठलागाची संधी द्यावी. सर्वाधिक गुण मिळवणाऱ्या गटाला विजयी घोषित करावे.



३.४ खो खो पूरक खेळ

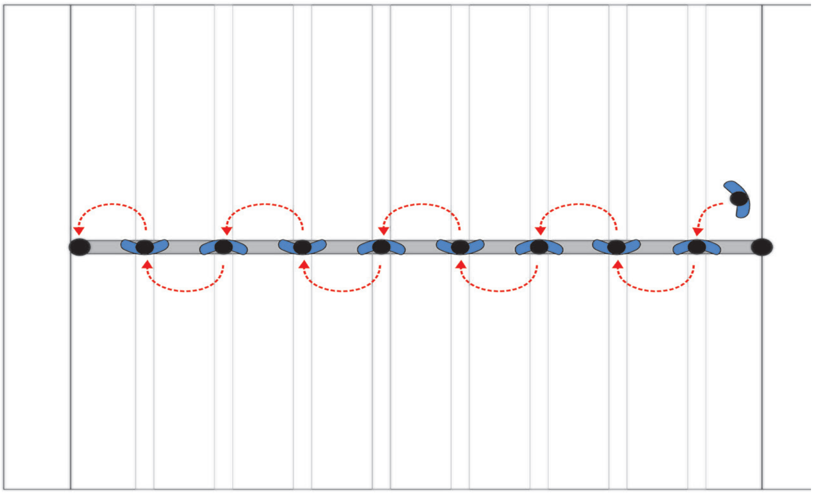


● ३-६-९ खो-खो धाव : विद्यार्थ्यांचे दोन समान संख्येचे गट तयार करावे. खो-खो मैदानाच्या दोन्ही बाजूंना प्रत्येक पाटीवर एक कोन आडवा ठेवावा. प्रत्येक पाटीवरील कोन एकाआड एक विरुद्ध दिशेला ठेवावा. सर्व विद्यार्थ्यांना आपल्या गटाच्या अंतिम रेषेवर रांगेत उभे करावे. शिक्षकाने शिट्टी वाजवताच पहिल्या विद्यार्थ्याने धावायला सुरुवात करावी. प्रत्येक संघातील समोरच्या विद्यार्थ्याने कोनांच्या मधून "३-६-९" पॅटर्ननुसार दिशा बदलत नागमोडी धावावे. प्रत्येक कोनाजवळ शरीराची दिशा बदलावी. शेवटच्या पाटीपर्यंत जाऊन धावत परत यावे व आपल्या गटातील समोरच्या विद्यार्थ्यास टाळी देऊन धावायला पाठवावे. गटातील सर्व विद्यार्थ्यांनी क्रमाने धाव पूर्ण करावी. चुकीची दिशा घेतल्यास किंवा कोन चुकवल्यास पुन्हा त्या पाटीपासून सुरुवात करायला लावावी. सर्व विद्यार्थ्यांचे धावणे पूर्ण झाल्यानंतर जो गट आधी ही शर्यत पूर्ण करेल, तो विजयी घोषित करावा.

• लागोपाठ खो देणे.

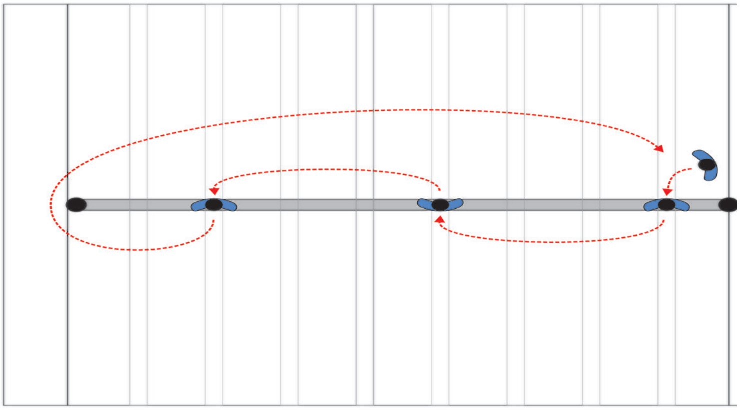
विद्यार्थ्यांचे दोन गट करावे. खो-खो खेळाप्रमाणे विद्यार्थ्यांनी बसावे. पकडणाऱ्या एका विद्यार्थ्याने खुंटाजवळून सुरुवात करून पहिल्या विद्यार्थ्याला खो द्यावा. त्याने दुसऱ्याला, दुसऱ्याने तिसऱ्याला असे क्रमाने खो द्यावे. शेवटच्या विद्यार्थ्याला खो मिळताच त्याने धावत खुंट्याला वळसा घालून यावे व लगेच पहिल्या पाटीतल्या विद्यार्थ्याला खो द्यावा. त्याने क्रमाने पुढच्याला खो द्यावा. असे शेवटच्या विद्यार्थ्यांपर्यंत करावे. अशा प्रकारे खेळ सुरू ठेवावा.

दोन्ही गटांना किती वेळ लागला त्याची शिक्षकांनी नोंद करावी. नंतर दुसऱ्या गटाने हीच कृती करावी. ज्या गटाला कमी वेळ लागला, त्या गटाला विजयी घोषित करावे.



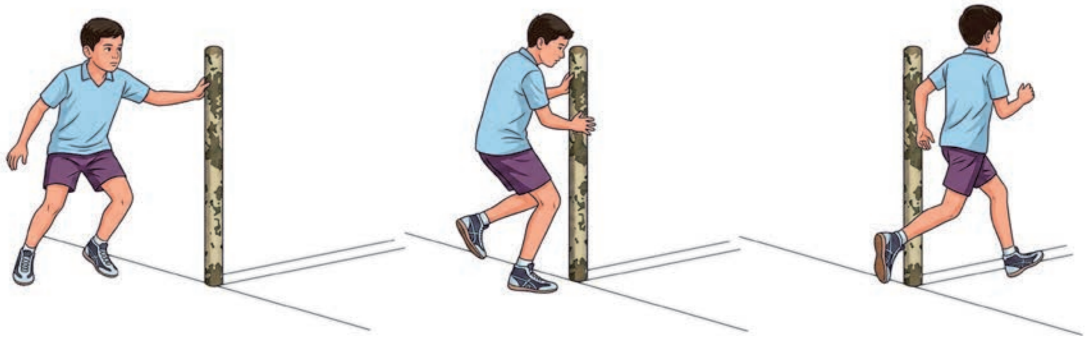
• एका आड एक खो देणे.

वर्गातील सर्व विद्यार्थ्यांचे की ४ विद्यार्थ्यांचा एक याप्रमाणे गट करावे. एका गटातील १-४-७ या पाट्यांवर तिघांनी बसावे व चौथ्याने खुंट्याजवळ थांबावे. खेळ सुरू होताच खुंट्यावरील विद्यार्थ्याने धावत जाऊन पहिल्या पाटीवरील विद्यार्थ्याला खो द्यावा. त्याने चौथ्या पाटीवरील विद्यार्थ्याला खो द्यावा. चौथ्याने सातव्या पाटीवरील विद्यार्थ्याला खो द्यावा. सातव्या पाटीवरील विद्यार्थ्याने धावत पहिल्या पाटीजवळील खुंटावर यावे व वरीलप्रमाणे खो द्यावा. अशा प्रकारे गटातील सर्व जण आपल्या पहिल्या जागी येईपर्यंत खेळावे.



- **खुंटाला वळसा घालणे**

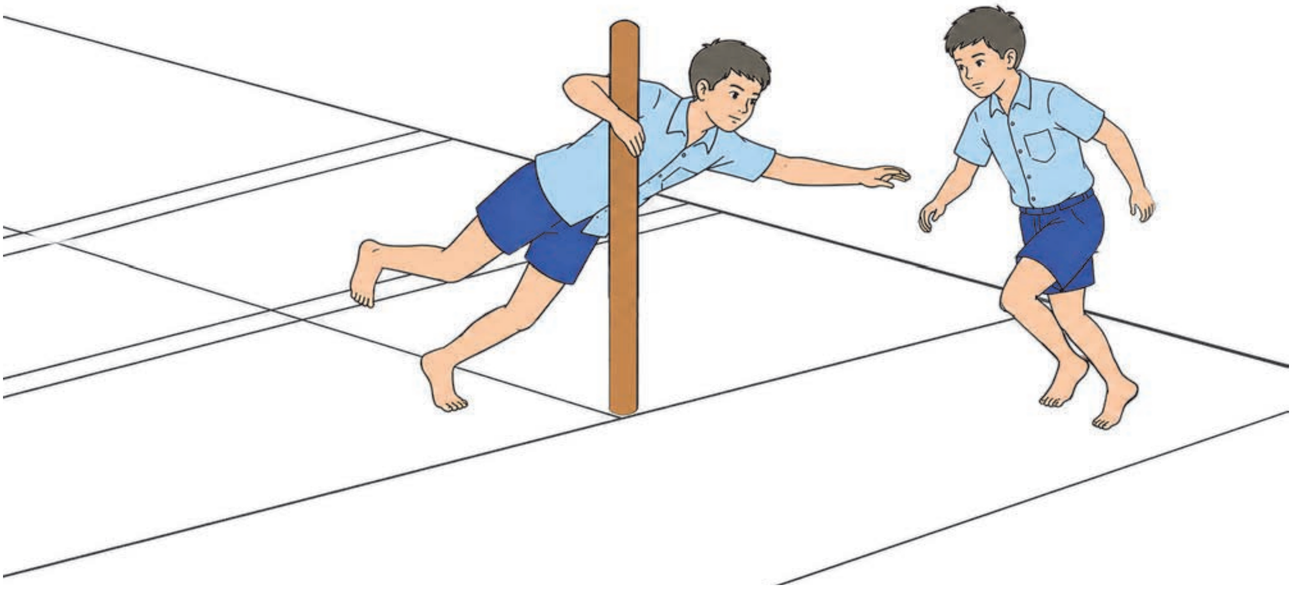
सर्व विद्यार्थ्यांनी एका खुंटामागे संख्येप्रमाणे ३ ते ४ गट करून रांगेत उभे राहावे. इशारा मिळताच पहिल्या विद्यार्थ्याने खुंटापासून जोरात धावत दुसऱ्या खुंटापर्यंत जाऊन खुंटाला धरून वळसा घालून परत पहिल्या खुटापर्यंत जावे व रांगेत मागे जाऊन उभे राहावे. अशा प्रकारे सर्व गटांनी हा सराव करावा. गटांची वेळ नोंदवावी ज्या गटाला सर्वांत कमी वेळ लागला, तो गट विजयी घोषित करावा.



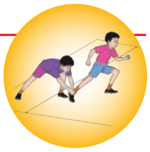
- **खुंटावर गडी बाद करणे.**

६चा एक गट याप्रमाणे वर्गातील विद्यार्थ्यांचे गट करावे. एका वेळी दोनच गटांनी खेळावे. एक संरक्षक व दुसरा आक्रमक. एका संरक्षकाने खुंट्यावर उभे राहावे. आक्रमक गटातील फक्त २ विद्यार्थ्यांनी खेळावे. खो देणाऱ्याने थेट जाऊन खुंटावरील विद्यार्थी बाद करावा किंवा पहिल्या पाटीतील आपल्या गटातील विद्यार्थ्याला खो द्यावा. खो मिळताच बसलेल्याने खुंटावरील विद्यार्थ्याला बाद करण्याचा प्रयत्न करावा. बाद झाल्यास बाद करणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या गटाला १ गुण द्यावा.

अशा प्रकारे सर्व गटांना संधी द्यावी. नंतर संरक्षक गटाने आक्रमक व आक्रमकांनी संरक्षक व्हावे. जो गट जास्त विद्यार्थी बाद करेल, त्या गटाला विजयी घोषित करावे.



३.५ ॲथलेटिक्स



विद्यार्थ्यांनो तुम्ही दररोज चालता, धावता, उड्या मारता, वस्तू फेकता, मित्र-मैत्रिणींसोबत खेळता म्हणजेच ॲथलेटिक्स करता.

ॲथलेटिक्स म्हणजे काय?

चालणे, धावणे, उड्या मारणे व फेकणे या तुमच्या नैसर्गिक हालचाली म्हणजेच ॲथलेटिक्स. ॲथलेटिक्स केवळ स्पर्धेसाठीच नाही, तर तुमचे शरीर मजबूत, चपळ व लवचीक व्हावे या दृष्टीने खूप महत्त्वाचे आहे.

ॲथलेटिक्समुळे काय होते?

- तुमचे शरीर तंदुरुस्त व मजबूत बनते.
- तुमचा वेग आणि दमदारपणा वाढतो.
- तुम्हाला आनंद मिळतो व मनोरंजन होते.
- मित्रांसोबत खेळताना मजा येते.

ॲथलेटिक्समधील बाबी

ॲथलेटिक्स या स्पर्धेमध्ये तुमच्या शाळेतील कोणी सहभागी विद्यार्थी खेळाडू आहे का? आपण वर्षभर एखाद्या बाबीचा चांगला सराव करून आंतरशालेय स्तरावर सहभागी होऊ शकतो.

● **धावणे :** धावणे हा सर्वांत सोपा प्रकार आहे. ॲथलेटिक्समधील धावणेमध्ये लघु, मध्यम व दीर्घ अंतरांच्या शर्यती, अडथळ्यांच्या शर्यती व रिले यांचा समावेश आहे. धावणे ही क्षमता वाढवण्यासाठी आपण काय करू शकतो?

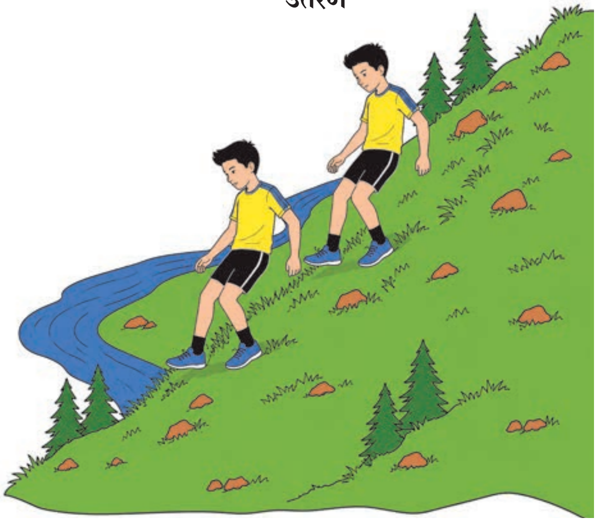
● सरळ धावणे ● वेगात धावणे ● टेकडीवर/चढावावर धावणे ● उतारावर तोल सांभाळत धावणे

● वेगाने धावून वेग कमीजास्त करत धावणे. उलटे धावणे, उजव्या-डाव्या बाजूला धावणे. स्पर्धेत सहभागी होणे, इत्यादी. नियमित धावण्याचा सराव केल्यावर वेग व चपळता वाढेल.

● **उड्या मारणे :** स्पर्धेमध्ये लांब उडी, उंच उडी, तिहेरी उडी व बांबू उडी अशा बाबींच्या स्पर्धा होतात. इत्यादी बाबींच्या स्पर्धा होतात. आपण रोजच वेगवेगळ्या पद्धतींनी नकळतपणे उड्या मारत असतो. यात लांब उडी मारून जास्त अंतर पार करण्यासाठी लांब उडी, तर उंच उडी मारून जास्त उंची गाठण्यासाठी उंच उडी मारतो. कधी लांब ढांग टाकूनसुद्धा अंतर पार करता येते.

चढणे

उतरणे

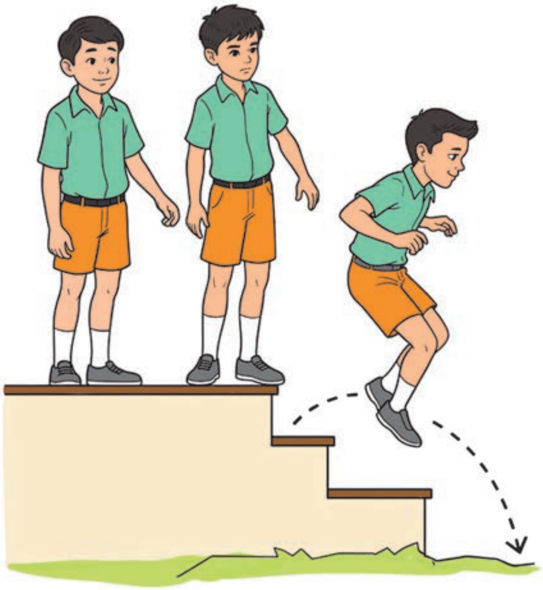


उड्यांचे पुढील मजेशीर उपक्रम करा

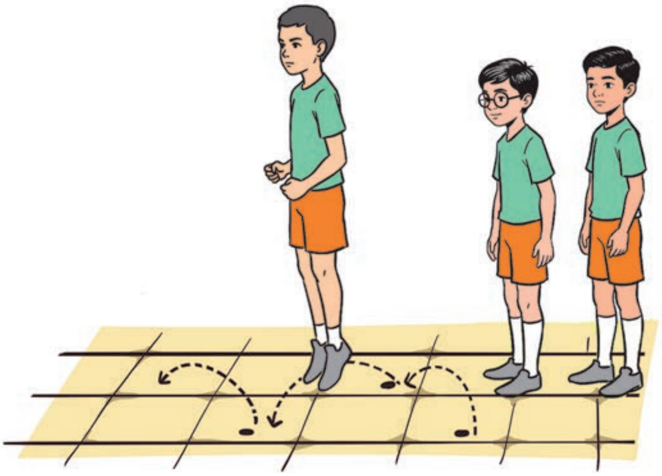
- जागेवरून लांब उडी मारणे.
- भिंतीजवळ उभे राहून उंच उडी मारणे व भिंतीला जास्तीतजास्त उंच जागेवर हाताचा स्पर्श करणे.
- उड्यांच्या सरावासाठी वरील दोन्ही कृती उजव्या व डाव्या पायाने क्रमाक्रमाने करणे.
- दोरीवरील उड्या मारावे. त्यामध्ये वैविध्यपूर्ण उड्या मारण्याचा प्रयत्न करणे.

उड्यांसाठी विशेष

- पायरीवरून किंवा ओट्यावरून खाली जमिनीवर उडी मारणे.जमिनीवरून पायरीवर किंवा ओट्यावर उडी मारणे.
- घरामध्ये किंवा शाळेत लावलेल्या चौकोनी फरशीवरील प्रत्येक चौकटीत उड्या मारत पुढे जाणे.
- त्याच चौकटीत लंगडी घालत पुढे जाणे.

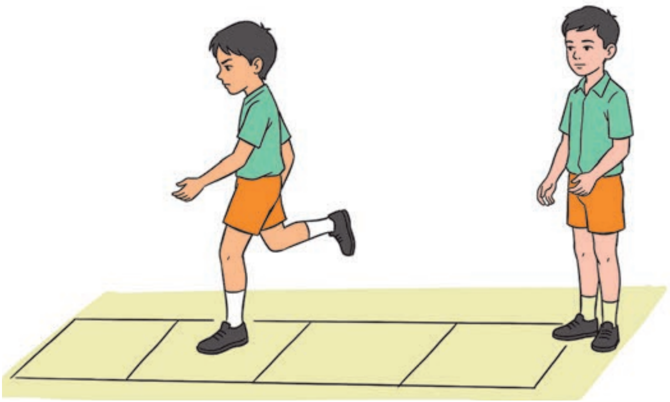


पायरीवरून उडी मारणे



फरशीवरील चौकटीत नागमोडी उड्या मारत पुढे जाणे

चौकटीत लंगडी घालत पुढे जाणे



● फेकणे : दिवसात अनेक वेळा कळतनकळत आपण या कृतीचा सराव करतो. फेकणे म्हणजे आपल्या शरीरातील बल/ताकद वापरून एखादी वस्तू दूर फेकणे/ भिरकावणे. फक्त चेंडूच नाही, तर अनेक वस्तू फेकता येतात. विविध प्रकारांचे विविध आकारांचे चेंडू फेकून पाहा. मित्राकडे चेंडू फेक करा. तसेच चेंडू, वेगवेगळ्या आकारांच्या व वजनांच्या वस्तू मित्राकडे दूरून फेका. चेंडू मित्राकडे दूरून फेका. त्यावरून कोणती क्षमता लागते ते समजावून घ्या. तुमच्या लक्षात येईल, की वस्तूंचे आकार व वजन याकरिता लागणाऱ्या क्षमता वेगवेगळ्या असतात. उदा. भाला फेकणे, गोफणीने दगड फेकणे, तलावात अथवा नदीपात्रात पाण्याच्या पृष्ठभागावर पसरट व चपटा दगड पाण्याच्या समांतर टप्पा टाकत फेकणे, क्रिकेटचा बॉल दूरवर उभ्या असलेल्या मित्राकडे फेकणे इत्यादी. वरील प्रयोगामध्ये वेगवेगळ्या शारीरिक क्षमतांची आवश्यकता आहे हे तुमच्या लक्षात आलेच असेल.

आपण काय शिकलो ?

पूरक व परिवर्तित खेळांमुळे मुख्य खेळांविषयी आवड निर्माण होते तसेच आत्मविश्वास, सहकार्य, शिस्त आणि क्रीडाभावना विकसित होण्यास मदत होते. या खेळांद्वारे मूलभूत कौशल्यांचा सराव करताना शारीरिक सुदृढता, चपळता आणि दमदारपणा या क्षमतांचा विकास होतो. नियमित सहभागामुळे खेळातील नियम समजतात आणि पुढील स्तरावरील क्रीडा शिक्षणासाठी भक्कम पाया तयार होतो.

स्वाध्याय

१. योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागी लिहा.

(१) फुटबॉल खेळामध्ये चेंडू.................
(अ) पायाने पास करतात (ब) हाताने पकडतात (क) उचलतात

(२) कबड्डीमध्ये श्वास रोखून................म्हणत खेळ खेळला जातो.
(अ) कबड्डी-कबड्डी (ब) धावा-धावा (क) पकडा-पकडा

(३) बास्केटबॉल खेळामध्ये चेंडू................मध्ये टाकायचा असतो.
(अ) रिंग (ब) हुलाहुप (क) गोलपोस्ट

(४) खो-खो मध्ये पाठलाग करणारा खेळाडू त्याच्या संघातील खेळाडूला..................पुढे पाठवतो.
(अ) खो देऊन (ब) उडी मारून (क) धावत जाऊन

(५) ॲथलेटिक्समध्ये धावणे, उडी मारणे व...................यांचा समावेश असतो.
(अ) फेकणे (ब) लंगडी घालणे (क) झेलणे

२. जोड्या लावा

गट अ	गट ब
(अ) फुटबॉल	(अ) श्वास नियंत्रण
(ब) कबड्डी	(ब) पाठलाग
(क) बास्केटबॉल	(क) धावणे/उडी मारणे
(ड) खो-खो	(ड) पायाने खेळणे
(इ) ॲथलेटिक्स	(इ) हाताने चेंडू टाकणे

३. चूक की बरोबर ते लिहा.

(अ) परिवर्तित खेळामध्ये मूळ खेळाचे नियम बदलून सोपे किंवा अवघड केले जातात.
(ब) मुख्य खेळाची कौशल्ये शिकण्यासाठी पूरक खेळ उपयोगी नाहीत. (चूक/बरोबर)
(क) कबड्डीत श्वासाचे महत्त्व आहे. (चूक/बरोबर)
(ड) बास्केटबॉल खेळामध्ये पायाने चेंडू लाथाडला येतो. (चूक/बरोबर)
(इ) खो-खो खेळ खेळण्यासाठी वेग व चपळता आवश्यक असते. (चूक/बरोबर)
(फ) फुटबॉलमध्ये पासिंगपेक्षा स्वतःच चेंडू घेऊन गेल्यास फायदा होतो. (चूक/बरोबर)

४. लघुउत्तरे

(अ) तुम्हाला कोणता परिवर्तीत खेळ आवडला व का ते दोन ओळींत लिहा.
(ब) तुम्हाला फुटबॉल, कबड्डी, बास्केटबॉल व खो-खो यांमधील कोणती कौशल्य आवडली? त्याची यादी तुमच्या आवडीनुसार क्रमाने करा ?
(क) खो-खो खेळात आक्रमण करायला आवडते की संरक्षणासाठी धावायला ते लिहा व का आवडते त्याचे कारण लिहा.
(ड) ॲथलेटिक्समध्ये कोणकोणत्या बाबींचा समावेश असतो?

५. सहाध्यायी निरीक्षण

(अ) माझ्या मित्राचे/मैत्रिणीचे पासिंग, धावणे, वेग व चपळता यांपैकी.................सर्वोत्तम आहे.
(ब) खेळताना त्याचा समन्वय (चांगला/मध्यम/कमी) असतो.
(क) परिवर्तित खेळ खेळताना माझा मित्र/मैत्रिणी (नियम पाळतो/पाळत नाही.)
(ड) फुटबॉल खेळताना तुमच्या मित्राचे/मैत्रिणीचे चेंडूवरील नियंत्रण असते. (अतिशय सुंदर/चांगले/सुधारणा हवी)
(इ) फुटबॉल, कबड्डी, बास्केटबॉल, खो-खो व ॲथेलेटिक्स या सर्व खेळांपैकी तुमचा मित्र/मैत्रिणी सहज खेळतो त्या खेळाचे नाव सांगा.
(फ) तुमच्या मित्रासाठी एक सकारात्मक अभिप्राय द्या..................

६. पालक निरीक्षण

(अ) तुमचा पाल्य शाळेतून आल्यानंतर परिसरातील इतरांसह खेळांमध्ये नियमित भाग घेतो का?
(ब) त्याला/तिला कोणता खेळ जास्त आवडतो व का याबाबत त्या खेळाविषयी त्यांच्याशी चर्चा करा. तुमचा
(क) तुमचा पाल्य खेळताना संघभावना जपते/तो का?
(ड) मागील वर्षीच्या तुलनेत तुमच्या पाल्यामध्ये कोणत्या शारीरिक हालचालीमध्ये सुधारणा आढळून आली?
(इ) खेळामुळे तुमच्या पाल्याचा आत्मविश्वास वाढला आहे असे तुम्हाला वाटते का?
पालक अभिप्राय -..............................

७. शिक्षक मूल्यमापन (निरीक्षण, शेरा व सूचना)

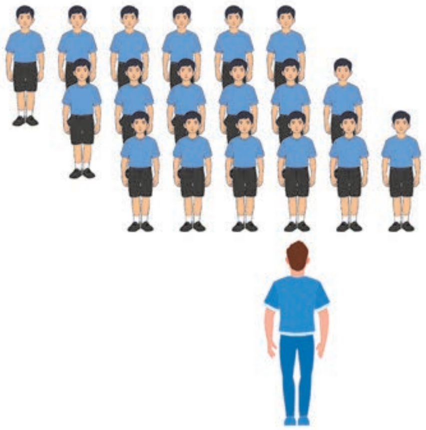
(अ) विद्यार्थी पूरक खेळ खेळताना शिकलेल्या कौशल्याचा उपयोग करतो का? होय/कधीकधी/नाही
(ब) खेळाचे नियम सोपे केल्यामुळे विद्यार्थी परिवर्तित खेळात आवडीने सहभागी होतात का? होय/कधीकधी/नाही
(क) शिस्त व सुरक्षितता पाळतो का? होय/कधीकधी/नाही
(ड) संघभावना व सहकार्य दिसते का? होय/कधीकधी/नाही
(इ) खेळातील निर्णयक्षमता कशी आहे? होय/कधीकधी/नाही
शिक्षकाचा सकारात्मक शेरा:..................
सुधारणा सूचना :.............................
७. निरीक्षणामध्ये होय/कधीकधी/नाही असे टाकावे.

विभाग ४

कवायत संचलन

कवायत संचलनात आदेश मिळाल्यावर सर्वांनी एकाच वेळी एकच कृती एकसारखी करायची असते. ही गोष्ट शिस्तीमुळे शक्य होते. तसेच शिस्त, एकाग्रता, तत्परता व समूहामध्ये कार्य करण्याची सवय विकसित होते. "खुली लाइन चल", "सज जा", "फॉल आउट", "फॉल इन" आणि "लाइन तोड" यांसारख्या आज्ञांमुळे योग्य रचनेत उभे राहणे, आदेशांचे पालन करणे व संघभावनेने हालचाली करणे शिकता येते. नियमित कवायत संचलनामुळे शरीराची स्थिती सुधारते तसेच आत्मविश्वासाचा आणि नेतृत्वगुणांचाही विकास होतो.

४.१ खुली लाईन चल



आदेश – 'स्क्वाड खुली ला ऽऽ इन, चल'

गिनती – 'एक – एक, दो'

आवश्यकता

- अधिकाऱ्यांच्या निरीक्षणासाठी.
- विद्यार्थ्यांचा गणवेश तपासण्यासाठी.

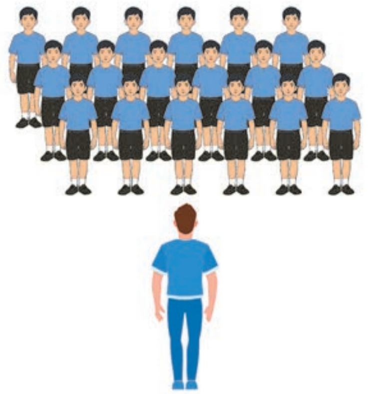
कृती – आदेश मिळताच

'एक' – या गिनतीवर पुढच्या ओळीने डावा पाय अंदाजे १५ इंच पुढे टाकावा. मागच्या ओळीने डावा पाय अंदाजे १५ इंच मागे टाकावा.

'एक' – या गिनतीवर पुढच्या व मागच्या ओळींनी उजवे पाऊल अंदाजे १५ इंच पुढे टाकावे व मागच्या ओळीने उजवे पाऊल अंदाजे १५ इंच मागे टाकावे.

'दोन' – या गिनतीवर दोन्ही ओळींनी डावे पाऊल उजव्या पावलाला मिळवून सावधान स्थितीत यावे. मधल्या ओळीने वरील गिनतीच्या वेळी कोणतीही कृती न करता जागीच उभे राहावे. सर्व विद्यार्थ्यांचा सराव होण्यासाठी तीनही ओळींची जागा बदलावी.

४.२ निकट लाईन चल



आदेश – 'स्क्वाड, निकट लाईन ला ऽऽ इन चल'

गिनती – 'एक – एक, दो'

आवश्यकता – विद्यार्थ्यांचे निरीक्षण व गणवेश तपासणी संपल्यावर पुन्हा स्क्वाड पहिल्याप्रमाणे करण्यासाठी.

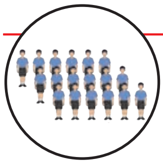
कृती – आदेश मिळताच –

'एक' – या गिनतीवर पुढच्या ओळीने डावा पाय अंदाजे १५ इंच मागे टाकावा. या वेळी मागच्या ओळीने डावा पाय अंदाजे १५ इंच पुढे टाकावा.

'एक' – या गिनतीवर पुढच्या ओळीने उजवे पाऊल अंदाजे १५ इंच मागे टाकावे मागच्या ओळीने उजवे पाऊल अंदाजे १५ इंच पुढे टाकावे.

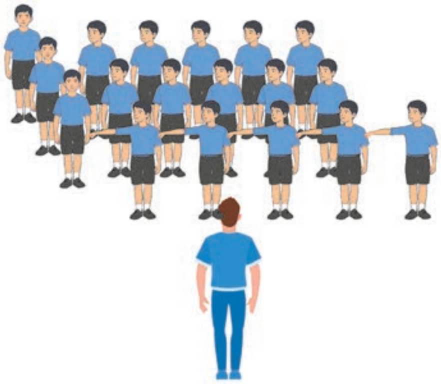
'दोन' – या गिनतीवर दोन्ही ओळींनी डावे पाऊल उजव्या पावलाला मिळवून सावधान स्थितीत यावे. मधल्या ओळीने वरील गिनतीच्या वेळी कोणतीही कृती न करता जागीच उभे राहावे. सर्व विद्यार्थ्यांना सराव होण्यासाठी तीनही ओळींची जागा बदलावी.

४.३ सज जा



आदेश – 'स्क्वा ऽ ऽ ड, सज जा'

गिनती : ----



आवश्यकता – • स्क्वाडच्या अंतर कमीजास्त झाले असल्यास.

• तीन लाईन झाल्यावर दाहिना दर्शकाच्या ओळीत येण्यासाठी.

कृती – आदेश मिळताच सर्व विद्यार्थ्यांनी छोटी – छोटी पावले घेत उजवीकडे मान वळवून 'दहिना दर्शक'कडे पाहात उजवीकडून व समोरून अंतर सारखे करावे.

४.४ फॉल आऊट

आदेश – फॉल आऊट करायच्या विद्यार्थ्यासाठी त्याचे नाव घेऊन फॉल आऊट म्हणावे.

गिनती : – --

आवश्यकता – स्क्वाडमधील कोणत्याही विद्यार्थ्याला स्क्वाडबाहेर बोलवण्यासाठी.

कृती – स्क्वाड मधील एखादया विद्यार्थ्याला स्क्वाड बाहेर बोलवायचे असल्यास पुढीलप्रमाणे कृती करावी.

समोरच्या ओळीतील विद्यार्थी असेल, तर त्याने डाव्या पायाने एक पाऊल पुढे येऊन सॅल्यूट करावा व बोलवणाऱ्या अधिकारी व्यक्तीकडे जावे.

दुसऱ्या ओळीतील विद्यार्थी असेल, तर त्याने डाव्या पायाने कमी अंतराचे (१५ इंच) एक पाऊल मागे घ्यावे. सॅल्यूट करावा व अधिकारी व्यक्तीकडे जाण्यासाठी ज्या बाजूने अंतर कमी असेल त्या बाजूला (डाव्या किंवा उजव्या) वळावे व तेज चल करावे.

तिसऱ्या म्हणजे शेवटच्या ओळीतील विद्यार्थी असेल, तर त्याने डाव्या पायाने एक पाऊल मागे घ्यावे. सॅल्यूट करावा व अधिकारी व्यक्तीकडे जाण्यासाठी ज्या बाजूने अंतर कमी असेल, त्या बाजूला (डाव्या किंवा उजव्या) वळावे व तेज चल करावे.

४.५ फॉल इन

आदेश : फॉल इन करायच्या विद्यार्थ्यासाठी त्याचे नाव घेऊन फॉल इन म्हणावे.

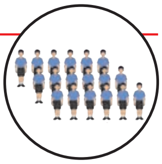
गिनती : ----

आवश्यकता : स्क्वाड बाहेर बोलवलेल्या (फॉल आऊट केलेल्या) विद्यार्थ्याने पुन्हा आपल्या जागेवर जाण्यासाठी.

कृती : फॉलआऊट केलेल्या विद्यार्थ्याने काम संपल्यावर त्याच मार्गाने आपल्या जागेवर येऊन स्क्वाड ज्या स्थितीत असेल, त्या स्थितीत उभे राहावे.

टीप – स्क्वाडला तीन लाईनमध्ये एकत्र आणण्यासाठी हाच म्हणजे फॉल इनचा आदेश दिला जातो.

४.६ लाईन तोड



आदेश : 'स्क्वाड, ला ऽ ऽ इन तोड'
आवश्यकता : ठरावीक वेळ विश्रांती द्यायची असल्यास.
गिनती : 'एक, दो तीन एक. एक, दोन, तीन, चार, ...'
कृती : आदेश मिळताच स्क्वाडने दाहिने मुड करावे व चार पावले पुढे जाऊन स्क्वाड सोडून निघून जावे.

४.७ विसर्जन

गिनती : 'एक, दो तीन एक, दो तीन एक, दो तीन एक, एक, दो तीन, चार'
आवश्यकता : • कवायत संचलन संपल्यावर संचलनाचा तास संपवण्यासाठी.
• परेडसाठी पुन्हा मैदानावर जायचे नसेल, तेव्हा मैदान सोडण्यासाठी.
कृती : वरीलप्रमाणे आदेश मिळाल्यावर पुढीलप्रमाणे गिनतीनुसार कृती करावी –
'एक, दो तीन, एक' – दहिने मुड
'दो तीन, एक' – सॅल्यूट पहिला
'दो तीन, एक' – सॅल्यूट दुसरा
'एक, दो तीन, चार' – या गिनतीवर चार पावले पुढे टाकून मैदानावरून निघून जावे.

शिक्षकांसाठी

खुली लाईन शिकवताना शिक्षकांनी आधी मैदानावर मार्किंग करून घ्यावे म्हणजे पावलांमधील अंतर एकसारखे येईल. कवायत संचलनातील कृतींची आज्ञा कशी द्यावी याचा सराव विद्यार्थ्यांकडून करून घ्यावा.

आपण काय शिकलो ?

कवायत संचलन हा शारीरिक शिक्षणाचा महत्त्वपूर्ण घटक असून तो तुमच्या सर्वांगीण विकासासाठी उपयुक्त ठरतो. योग्य पद्धतीने आज्ञांचे पालन केल्यामुळे शिस्तबद्ध व समन्वयपूर्ण हालचाली करण्याची क्षमता वाढते. संचलनातून वेळेचे महत्त्व, जबाबदारीची जाणीव आणि समूहामध्ये कार्य करण्याची सवय निर्माण होते, ज्याचा उपयोग दैनंदिन जीवनातही होतो.

स्वाध्याय

प्रश्न १ : योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागी लिहा.

(१) 'सज जा' आदेश दिल्यावर विद्यार्थी..................उभे राहतात.
(अ) सावधानमध्ये (ब) विश्राममध्ये (क) हात वर करून

(२) 'फॉल इन' म्हणजे विद्यार्थ्यांनी................
(अ) रांगेमध्ये उभे राहाणे (ब) रांगेच्या बाहेर जाणे (क) मैदानाबाहेर जावे

(३) 'खुली लाइन चल'चा आदेश दिल्यावर विद्यार्थ्यांमधील अंतर.............

(अ) वाढते. (ब) कमी होते. (क) तसेच राहते.

(४) 'निकट लाइन चल' मध्ये अंतर.........................

(अ) कमी केले जाते. (ब) वाढवले जाते. (क) बदलत नाही.

(५) 'विसर्जन' आदेश दिल्यावर रांग..................

(अ) मोडली जाते. (ब) तयार केली जाते. (क) वाढवली जाते.

२. लघुउत्तरे

(अ) 'सज जा' आदेशाचा उद्‌देश काय आहे?

(ब) 'फॉल आउट' आणि 'फॉल इन' यांत काय फरक आहे?

(क) 'खुली लाइन चल' कधी करतात ते लिहा.

(ड) 'निकट लाइन चल' का आवश्यक आहे? तुमचे उत्तर दोन ओळीत मांडा.

(इ) शिक्षकाने 'लाईन तोड' आदेश दिल्यावर काय करावे?

(फ) कवायत संचालनात शिस्त का महत्वाची आहे?

३. शिक्षक निरीक्षण

	होय	कधीकधी	नाही
(अ) विद्यार्थी आदेश ऐकून तत्काळ प्रतिक्रिया देतो का?	☐	☐	☐
(ब) विद्यार्थी शिस्तीचे पालन करतो का?	☐	☐	☐
(क) विद्यार्थ्यांच्या हालचालींमध्ये समन्वय व शिस्त दिसते का?	☐	☐	☐
(ड) आदेशांनुसार वेळेत कृती करतो का?	☐	☐	☐
(इ) शिक्षक देत असलेल्या आदेशांवर लक्ष देतो का?	☐	☐	☐

शिक्षक शेरा :..........................

सुधारणा सूचना :.........................

४. पालक निरीक्षण

	होय	कधीकधी	नाही
(अ) तुमचा पाल्य घरी कवायत संचलनाबद्‌दल घरात बोलतो का?	☐	☐	☐
(ब) तुमचा पाल्या घरात शिस्त पाळतो का?	☐	☐	☐
(क) तुम्ही सांगितलेले काम लगेच करतो का?	☐	☐	☐
(ड) तुमच्या पाल्यामध्ये कृती करताना आत्मविश्वास दिसून येतो का?	☐	☐	☐

पालक अभिप्राय :..

विभाग ५

स्व-संरक्षण

स्व-संरक्षण : धैर्याची किल्ली

एका शाळेत सहावीचे चार मित्रमैत्रिणी शिकत होते आरव, सिया, वेद आणि काव्या. चारही जण खूप हुशार होते, पण ते सर्व जण स्वभावाने वेगवेगळे होते. आरव आणि सिया खेळाडू होते त्यामुळे ते दोघे आत्मविश्वासू होते. वेद थोडा भित्रा होता तर काव्या खूप शांत आणि निरागस मुलगी होती. एके दिवशी त्यांच्या शाळेत “स्व-संरक्षण या विषयावर कार्यशाळा झाली. स्व-संरक्षण शिकवायला आलेले प्रशिक्षक म्हणाले, “मुलांनो, धैर्य म्हणजे फक्त ताकद नाही, तर जागरूकता, विरोध करणे, मदतीसाठी ओरडणे, योग्य प्रतिकारासाठी कृती करणे आहे!”

आरव आणि सिया स्व-संरक्षणच्या कार्यशाळेत लक्षपूर्वक शिकले. अनोळखी व्यक्तीपासून अंतर ठेवणे, निर्जन रस्त्यावर सतर्क राहणे, लिफ्टमध्ये एकटे असताना सावध राहणे, धोका वाटला, तर मोठ्याने ओरडणे आणि गरज पडल्यास पाय, गुडघा, हात, कोपर, बुक्का मारणे. पण वेद आणि काव्या म्हणाले, “आपल्याला कशाला लागणार हे सगळे काही?”

प्रसंग १ : भीतीदायक निर्जन रस्ता

एका संध्याकाळी सगळे मित्र क्लासवरून घरी जात होते. अचानक काव्या म्हणाली, ‘माझ्या हा रस्ता घरी जाण्यासाठी जवळचा आहे, मी इथून जाते’ तो रस्ता निर्जन आणि अंधारलेला होता. तेवढ्यात एक अनोळखी माणूस काव्याजवळ येऊ लागला काव्या एकटी असल्याचा त्याने गैरफायदा घेतला व काव्याला धरले. काव्या घाबरली, काहीच बोलली नाही. तिचे पाय थरथरू लागले. ती रडायला लागली. दुरून सिया हे बघत होती. ती जोराने ओरडली, “काव्या, मोठ्याने ओरड” सियाच्या आवाजाने काव्याला थोडा धीर आला आणि तिने धाडस करून जोरात ओरडायला सुरुवात केली, “वाचवा मदत करा, मदत करा!” काव्याच्या ओरडण्याने तो माणूस घाबरून पळून गेला. तोपर्यंत सिया व तिचे मित्र तिच्या जवळ पोहचले होते. काव्याला त्या दिवशी कळले की जोराने ओरडणे हीसुद्धा सुरक्षाच आहे. मदतीसाठी ओरडायलाच हवे.

प्रसंग २ : सोसायटीतील अनोळखी व संशयास्पद व्यक्तीचे रहस्य

वेद एका मोठ्या सोसायटीत राहत होता. एके दिवशी वेद एकटाच सोसायटीत आला. त्याच्या लक्षात आले की एक अनोळखी माणूस त्याचा पाठलाग करतो आहे. तो लिफ्टमध्ये शिरताच त्या संशयास्पद व्यक्तीनेही लिफ्टमध्ये प्रवेश केला. हे बघून अचानक वेदने बाहेर धाव घेतली व तो जिन्यांकडे पळाला. जिन्यावर त्याच्या सोसायटीतले काका दिसले त्यामुळे तो वाचला. पण त्याला खूप भीती वाटली. त्या दिवशी त्याला जाणवले की जागरूकता आणि तयारी नसली, तर धोका वाढतो. अशा वेळी पळून जाणे हेसुद्धा महत्वाचे ठरते.

प्रसंग ३ : धैर्याची परीक्षा

काही दिवसांनी सिया आणि आरव घरी जात होते. एक माणूस बराच वेळ त्यांच्या मागे पाठलाग करत आला. प्रसंग बाका होता. सियाच्या लक्षात आले, ती म्हणाली, "आरव, तो माणूस आपल्यामागे येतोय!" मग दोघांनी चालण्याचा वेग वाढवला. पण तो माणूस जवळ आला व रस्त्यावर कोणीही नाही हे बघून त्याने दोघांना धमकावायला सुरुवात केली. मी सांगेन तसेच तुम्ही वागा असे म्हणू लागला. तेवढ्यात सियाने मोठ्याने ओरडायला सुरुवात, "मदत करा, मदत करा!" सिया ओरडताच तो माणूस पुढे आला व त्याने सियाला धरण्याचा प्रयत्न केला. तेव्हा आरवने पटकन पायाने त्याला जोरात लाथ मारली. त्यामुळे तो माणूस धडपडला. त्याच वेळी सियानेही गुडघ्याने जोराने वार केला. आरवने सगळ्या ताकदीनिशी त्याला बुक्का मारला व दोघांनी मिळून त्या माणसाला जोरात ढकलले. तो माणूस खाली पडला. त्याबरोबर ते दोघे तिथून सुरक्षित ठिकाणी पळून गेले. काही दिवसांनी चौघेही मित्र पुन्हा एकत्र भेटले आणि त्यांनी त्यांच्या सोबत घडलेले प्रसंग एकमेकांना सांगितले.

काव्या म्हणाली, "मला समजलं, फक्त शांत राहून चालत नाही." वेद म्हणाला, "मी घाबरलो होतो, पण आता मी स्व-संरक्षणाची कौशल्यं शिकणार." आरव हसत म्हणाला, "स्व-संरक्षण म्हणजे फक्त मारामारी नाही, तर योग्य वेळी योग्य निर्णय घेणे व कृती करणे आहे." सिया म्हणाली, "आपण सगळे मिळून स्व-संरक्षणाचा सराव करू या!" त्यानंतर त्यांनी त्यांच्या शारीरिक शिक्षण शिक्षकांची भेट घेतली व आवर्जून ते सर्व जण शाळेने आयोजित केलेल्या 'स्व-संरक्षणाच्या वर्गाला हजेरी लावू लागले. पुढच्या वर्षी तर त्यांच्यापैकी आरवची व सियाची आंतरशालेय कराटे स्पर्धेसाठी निवड झाली. त्यांनी शाळेचे प्रतिनिधित्व केले.

यातून कोणाला काय शिकायला मिळाले ते पाहू या

नाव	काय शिकायला मिळाले ?	अनुभव काय आला ?
काव्या	वेळप्रसंगी मदतीसाठी जोराने ओरडायला हवे	भीतीवर मात करून सुरक्षित राहिली.
वेद	जागरूकता आवश्यक	संशयस्पद व्यक्तीने पाठलाग केल्यामुळे अधिक भिती वाटली.
सिया व आरव	तंत्र+ धैर्य	स्वसंरक्षणामुळे धोका टळला

धड्याचा संदेश

- जागरूक राहा- परिसर, माणसं, परिस्थिती ओळखा.
- आवाज उठवा. धोका वाटला, तर मोठ्याने ओरडा.
- स्व-संरक्षण तंत्र शिका. पाय, गुडघा, हात, कोपर, व बुक्का मारायला वापरायला शिका.
- धैर्य ठेवा, भीतीवर मात करा.

स्वाध्याय

प्रश्न १ : योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागी लिहा.

(१) निर्जन रस्त्यावर अनोळखी व्यक्तीचा धोका वाटल्यास सर्वप्रथम....................

(अ) शांत राहावे. (ब) मोठ्याने ओरडावे. (क) भांडण करावे.

(२) काव्याने स्वतःला वाचवण्यासाठी................

(अ) डोळे बंद केले. (ब) जोरात ओरडली. (क) शांत उभी राहिली.

(३) लिफ्टमध्ये एकटे असताना...............

(अ) निष्काळजीपणे जावे (ब) जागरूक असावे. (क) शांत राहावे.

(४) रस्त्याने चालताना धोका ओळखल्यानंतर सिया आणि आरवने..................वाढवला.

(अ) बोलण्याचा आवाज (ब) चालण्याचा वेग (क) हसण्याचा आवाज

(५) स्व-संरक्षणासाठी..........................चा उपयोग करता येतो.

(अ) पाय, गुडघा, हात (ब) केस, कान, नाक (क) कपडे, बूट, पिशवी

(६) स्व-संरक्षण म्हणजे जागरूकता + आवाज +.........................यांचा संगम आहे.

(अ) भीती (ब) योग्य कृती (क) गोंधळ

प्रश्न २ : चूक की बरोबर लिहा.

(१) निर्जन रस्त्यावर एकटे जाताना सतर्क राहणे आवश्यक आहे. (चूक/बरोबर)

(२) धोका वाटला तरी ओरडू नये, कारण अनोळखी व्यक्ती जागरूक होते. (चूक/बरोबर)

(३) अनोळखी व्यक्ती जवळ आली. तर अंतर ठेवणे योग्य आहे. (चूक/बरोबर)

(४) लिफ्टमध्ये संशयास्पद व्यक्ती असली. तरी शांत राहणेच सुरक्षित असते.(चूक/बरोबर)

(५) स्व-संरक्षणात शरीराच्या विविध भागांचा उपयोग करता येतो. (चूक/बरोबर)

(६) धोका ओळखल्यानंतर त्वरित निर्णय घेणे महत्त्वाचे असते. (चूक/बरोबर)

प्रश्न २ : लघु उत्तरे दया.

(१) निर्जन रस्त्यावर चालताना कोणत्या दोन गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात?

(२) काव्याच्या प्रसंगातून 'आवाजाचे महत्त्व' कसे स्पष्ट कराल?

(३) लिफ्टमधील प्रसंगात वेदने काय करायला हवे होते असे तुम्हाला वाटते?

(४) सियाने आणि आरवने धोका टाळण्यासाठी कायकाय केले?

(५) स्व-संरक्षणासाठी शरीराचे कोणते भाग वापरता येतात ? उदाहरणासह लिहा.

(६) या कथेतून 'जागरूकता' आणि 'धैर्य' यांविषयी तुम्हाला काय वाटले ते तुमच्या शब्दांत लिहा.

प्रश्न ३ : शिक्षक मूल्यमापनासाठी

(१) विद्यार्थी प्रसंग समजून योग्य कृती निवडतो का?

(२) विद्यार्थी उदाहरण देऊन उत्तर देतो का?

(३) विद्यार्थ्यांची निर्णयक्षमता योग्य-अयोग्य यांपैकी कशी आहे?

(४) विद्यार्थी प्रत्यक्ष जीवनात या शिकवणीचा उपयोग कसा करेल हे सांगतो का?

प्रश्न ४ : पालक निरीक्षण

(१) मुलगा/मुलगी बाहेर जाताना आजूबाजूचे निरीक्षण करतो/करते का? परिस्थितीबाबत सजग असतो/असते का?

(२) अनोळखी व्यक्तीशी सुरक्षित अंतर ठेवतो/ठेवते का?

(३) धोका वाटल्यास मोठ्याने मदत मागण्याची तयारी आहे का?

(४) मुलगा/मुलगी स्व-संरक्षणाच्या कृतींबद्दल घरी चर्चा करतो/करते का?

(५) मुलगा/मुलगी धोकादायक प्रसंग ओळखून योग्य निर्णय घेण्याचा प्रयत्न करेल असे तुम्हाला वाटते का? त्यासंबंधी त्याच्याशी/तिच्याशी चर्चा करा.

विभाग ६

योगाभ्यास

६.१ योग : प्राणायाम

योगाभ्यास हा शरीर, मन आणि बुद्धी यांचा समतोल साधणारा भारतीय जीवनपद्धतीचा महत्त्वपूर्ण भाग आहे. नियमित योग, प्रार्थना, आसने, प्राणायाम व शुद्धिक्रिया यांच्या सरावामुळे शरीर निरोगी, मन शांत व एकाग्र राहण्यास मदत होते. शिस्त, आत्मविश्वास, सकारात्मक विचार व निरामय जीवनशैली विकसित करण्यासाठी योगाभ्यास उपयुक्त ठरतो.

योगचे चौथे अंग म्हणजे प्राणायाम. प्राणायाम म्हणजे श्वास आणि उच्छ्वास यांचे लयबद्ध नियंत्रण. प्राण म्हणजे श्वास आणि आयाम म्हणजे लांबी, विस्तार, ताणणे किंवा नियमन. प्राणायाम म्हणजे श्वास लांबवणे व नियंत्रित करणे. हे नियंत्रण श्वसनाच्या सर्व प्रक्रियांवर असते. त्या प्रक्रिया अशा –

श्वास घेणे – याला पूरक असे म्हणतात.

श्वास सोडणे – याला रेचक असे म्हणतात.

श्वास रोखून धरणे – याला कुंभक असे म्हणतात. या स्थितीत पूरक नसतो व रेचकही नसतो.

तेव्हा प्राणायाम हे श्वसनाचे शास्त्र आहे. जीवनाचे चक्र ज्याच्याभोवती फिरते तो आस आहे.

कुंभकाचे दोन प्रकार आहेत.

(१) आंतर कुंभक – श्वास आत घेऊन तो रोखून धरणे म्हणजे आंतर कुंभक.

(२) बाह्य कुंभक – श्वास बाहेर सोडल्यावर तो रोखून धरणे म्हणजे बाह्य कुंभक.

६.२ योगाभ्यास : प्रार्थना

या प्रार्थनांपैकी योगाभ्यासाच्या सुरूवातीला पहिल्या दोन प्रार्थना म्हणाव्या व तासिकेच्या शेवटी २ प्रार्थना म्हणाव्या.

(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. शांती, शांती, शांती.

(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. शांती, शांती, शांती.

(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.

६.३ योगासने

- पद्मासन

सुरुवातीची स्थिती   १   २ पूर्ण स्थिती

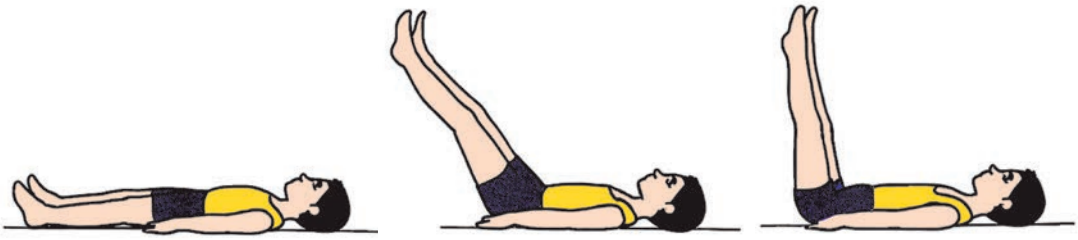
- ब्रम्हमुद्रा

सुरुवातीची स्थिती   १   २   ३   ४

● पर्वतासन

सुरुवातीची स्थिती — १ — २ — ३ पूर्ण स्थिती — ४ — ५ — ६

● अर्धहलासन

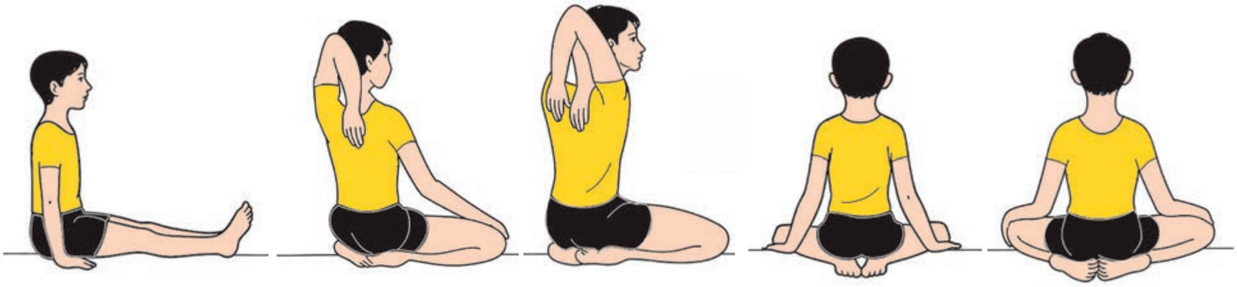


सुरुवातीची स्थिती — १ — २ पूर्ण स्थिती

● नौकासन

सुरुवातीची स्थिती — १ — २ — ३ पूर्ण स्थिती

● उत्तान मंडुकासन



सुरुवातीची स्थिती — १ — २ — ३ — ४ पूर्ण स्थिती

- शलभासन

सुरुवातीची स्थिती   १   २ पूर्ण स्थिती

- योगमुद्रा

सुरुवातीची स्थिती   १   २   ३   ४ पूर्ण स्थिती

- मकरासन

- शवासन

सुरुवातीची स्थिती   १   २ पूर्ण स्थिती

६.४ प्राणायाम व शुद्धिक्रिया

• प्राणायाम : अनुलोम–विलोम

अभ्यासाच्या पायऱ्या

सुरुवातीची स्थिती : स्वस्तिकासन, पद्मासन अथवा अन्य सुखद आसन.

(१) सहज सरळ बसावे. हात गुडघ्यांवर ठेवावेत.

(२) उजवा हात उचलून तर्जनी व मध्यमा ही बोटे मिटावीत. अंगठा व शेवटची दोन बोटे सरळ ठेवावीत.

(३) उजव्या नाकपुडीवर अंगठा ठेवून नाकपुडी बंद करावी व डाव्या नाकपुडीतून सावकाश श्वास घ्यावा.

(४) श्वास घेणे संपताच अनामिका व करंगळी या बोटांनी डावी नाकपुडी बंद करावी. उजव्या नाकपुडीवरील अंगठा काढून दीर्घ उच्छ्‌वास करावा.

(५) उच्छ्‌वास पूर्ण होताच नाकपुडीवरील बोटे तशीच ठेवून उजव्या नाकपुडीने सावकाश श्वास घ्यावा.

(६) उजवी नाकपुडी अंगठ्याने बंद करून व डाव्या नाकपुडीवरील बोटे उचलून दीर्घ उच्छ्‌वास करावा.

क्रमांक ३ ते ६ मधील क्रियांची दहा वेळा किंवा यथाशक्य पुनरावृत्ती करावी.

(७) उजवा हात उजव्या गुडघ्यावर ठेवावा.

(८) आसनाची बैठक सोडावी.

हे करावे

(१) छातीमध्ये सावकाश श्वास घ्यावा व सोडावा.
(२) श्वास-उच्छ्वासाच्या वेळी पोट आत ओढलेलेच असावे.

हे टाळावे

(१) आवाज करत श्वास घेण्याचे टाळावे.
(२) बोटांनी नाकपुडी बंद करताना अवाजवी दाब देऊ नये.
(३) श्वास अवाजवी रोखून धरण्याचा मोह टाळावा.

सर्वसाधारणपणे ५ सेकंदांपर्यंत जर श्वास घेतला, तर हळूहळू १० सेकंदांपर्यंत उच्छ्वास लांबवण्याचा प्रयत्न करावा. अनुलोम-विलोम यांमध्ये नाकपुड्यांतून श्वास घेणे, सोडणे ही क्रिया करण्याकरिता एक सोपा नियम लक्षात ठेवण्यासारखा आहे. तो म्हणजे ज्या नाकपुडीतून आपण श्वास घेतो, त्या नाकपुडीने सोडायचा नसतो.
आवर्तन : याची १०-१२ आवर्तने करावी.

• शुद्‌धिक्रिया : कपालभाति

अभ्यासाच्या पायऱ्या

सुरुवातीची स्थिती : .सुखासनात अथवा कोणत्याही सुखद आसनात बसावे.
(१) दोन्ही हात दोन्ही गुडघ्यांवर ठेवावे.
(२) नाकातून जोराने व जलद उच्छ्वास करून पोट आत ओढावे.
(३) पोट सहज ढिले सोडून श्वास घ्यावा.
(२ व ३ मधील क्रियांची दहा-बारा वेळा यथाशक्ती आवृत्ती करावी.)
(४) गुडघ्यांवरील हात काढावे.
(५) सुरुवातीच्या स्थितीत यावे.

हे करावे

(१) कपालभाति करताना पाठ सरळ ठेवावी.
(२) उच्छ्वास करणे संपल्यावर पोट ढिले सोडून श्वास घ्यावा व श्वास घेणे संपल्यावर उच्छ्वास करावा.
(३) श्वासोच्छ्वासाच्या वेळी छातीच्या हालचाल कमीतकमी करावी.
(४) उच्छ्वास करताना चेहरा प्रसन्न असावा.

हे टाळावे

(१) उच्छ्वास करताना पोटाला झटका देऊ नये.
(२) छातीची हालचाल टाळावी.
(३) श्वासोच्छ्वास करताना धडाचा भाग हालवणे टाळावे.
(४) अन्न सेवनानंतर कपालभाति करू नये.
(५) श्वासोच्छ्वास व पोटाची हालचाल यांचे सहकार्य नीट जमल्याशिवाय कपालभाति जलद गतीने करू नये.
आवर्तन : सलग १० ते १५ वेळा

आपण काय शिकलो

योगाभ्यासामुळे शारीरिक तंदुरुस्तीबरोबरच मानसिक स्थैर्य, एकाग्रता व आत्मनियंत्रण विकसित होते. प्रार्थना मनाला प्रसन्नता देते, आसने शरीर लवचीक व सक्षम बनवतात, तर प्राणायाम व शुद्धिक्रिया शरीरशुद्धीस व आरोग्य संवर्धनास मदत करतात. नियमित योगाभ्यास केल्यास निरोगी, आनंदी व संतुलित जीवन जगण्याची सवय निर्माण होते.

स्वाध्याय

प्रश्न १ : रिकाम्या जागा भरा

(प्रत्येक प्रश्नासाठी योग्य पर्याय निवडा)

(१) अनुलोम-विलोम हा.....................प्रकार आहे.

(अ) प्राणायामाचा (ब) ध्यानाचा (क) क्रियेचा

(२) कपालभाति ही....................क्रिया आहे

(अ) शुद्धी क्रिया (ब) आसन (क) खेळ

(३) ''सह ना ववतु" ही.........................प्रार्थना आहे

(अ) योग (ब) क्रीडा (क) राष्ट्र

(४) शवासनामध्ये शरीर पूर्णपणे...............ठेवले जाते.

(अ) ताठ स्थितीत (ब) सामान्य स्थितीत (क) श्वास रोखून

(५) पद्मासन करताना पाय....................ठेवले जातात

(अ) सरळ पसरून (ब) एकमेकांवर मांडी घालून) (क) मागे

प्रश्न २ : चूक की बरोबर लिहा.

(१) अनुलोम-विलोम प्राणायामात श्वास फक्त एकाच नाकपुडीतून घेतला जातो.

(२) कपालभाति करताना श्वास जोराने सोडला जातो. चूक/बरोबर

(३) मकरासन हे विश्रांतीचे आसन आहे. चूक/बरोबर

(४) नौकासनात शरीराची आकृती होडीप्रमाणे दिसते. चूक/बरोबर

(५) "असतो मा सद्गमय" ही योगाभ्यास प्रार्थना नाही. चूक/बरोबर

प्रश्न ३ : लघुउत्तरी प्रश्न

(१) प्राणायाम म्हणजे काय?

(२) अनुलोम-विलोम करण्याची पद्धत थोडक्यात लिहा.

(३) कपालभातिचे दोन फायदे लिहा.

(४) शवासन कशासाठी करतात?

(५) कोणत्याही दोन योगप्रार्थनांची नावे सांगा.

शिक्षक मूल्यमापन

शिक्षकाने विविध आसने, प्राणायाम, क्रिया इत्यादी बाबी करताना विद्यार्थ्यांचे निरीक्षण करावे व पुढील तक्त्याच्या आधारे विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापन करावे.

निकष	उत्कृष्ट	चांगले	सुधारणा	आवश्यक
(अ) प्राणायामाची अचूक पद्धत	☐	☐	☐	☐
(ब) आसनांची स्थिती व संतुलन	☐	☐	☐	☐
(क) शिस्त व सहभाग	☐	☐	☐	☐
(ड) प्रार्थनेत सहभाग	☐	☐	☐	☐
(इ) सूचना पाळणे	☐	☐	☐	☐

पालक निरीक्षण

पालकांनी विविध आसने, प्राणायाम, क्रिया इत्यादी बाबींसंबंधी पाल्याशी चर्चा करावी, निरीक्षण करावे व खालील तक्त्याच्या आधारे पाल्याच्या नोंदी कराव्या.

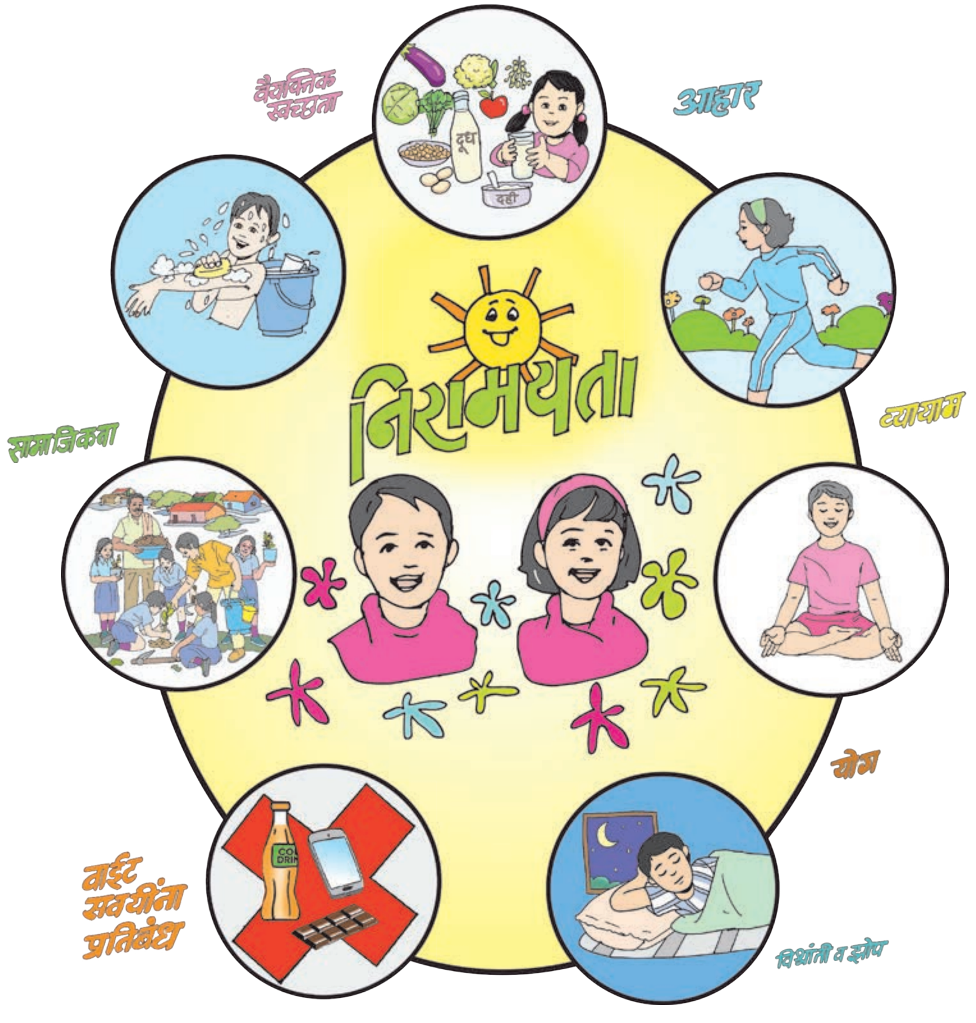
निरीक्षण घटक	होय	कधीकधी	नाही
(अ) मुलगा/मुलगी घरी योगाभ्यास करतो/करते.	☐	☐	☐
(ब) प्राणायाम नियमित करतो/करते.	☐	☐	☐
(क) एकाग्रता वाढल्याचे जाणवले.	☐	☐	☐
(ड) शरीरस्थिती (posture) सुधारली आहे.	☐	☐	☐

विभाग ७

निरामयता

निरामय जीवन जगण्यासाठी वैयक्तिक स्वच्छता, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आणि सुरक्षिततेच्या सवयी यांना अत्यंत महत्व आहे. लहानपणापासून चांगल्या सवयी अंगीकारल्यास शरीर निरोगी, मन प्रसन्न आणि व्यक्तिमत्व सक्षम बनते. “माझी जडण-घडण” या संकल्पनेतून स्वतःच्या शारीरिक, मानसिक व सामाजिक विकासाची जाणीव होते. या विभागातील घटकांमुळे आरोग्यदायी जीवनशैली, स्वअनुशासन आणि जबाबदारीची भावना विकसित होण्यास मदत होईल.

विद्यार्थ्यांनो, आपण म्हणतो, की मी बरा आहे, माझी मैत्रीण/मित्र ठणठणीत आहे. पण एवढे म्हणजेच निरामयता नाही, निरामयता म्हणजे स्वस्थ शरीर, शांत मन, स्थिर बुद्धी, समाधानी वृत्ती व सामाजिक भान यांची एकात्म अवस्था, योग्य आहार, योग्य विहार (दिनचर्या), योग्य कर्म, योग्य झोप व विश्रांती यांचे संतुलन म्हणजेसुद्धा निरामयता होय.



७.१ दिनचर्या

आपण सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत जे जे करतो, त्याला दिनचर्या म्हणतात. यामध्ये सकाळी लवकर उठणे, प्रातर्विधी, स्वच्छता, व्यायाम, नाष्टा करणे, शाळेत जाणे, नियमित अभ्यास करणे, मित्र-मैत्रिणींबरोबर खेळणे, रात्रीचे जेवण व झोप इत्यादी बाबी येतात. शक्यतो टी.व्ही.पासून व मोबाईलपासून दूर राहणे हे चांगल्या दिनचर्येत येते.

७.२ आहार

वेदांत घरी आजीबरोबर एकटाच होता. आज शाळेत छान पोटभर डबा खाल्ला होता. शाळा सुटल्यावर तो घरी आला, तर घरी आजी लोणचे करत होत. ते बघायला तो आजीजवळ बसला.

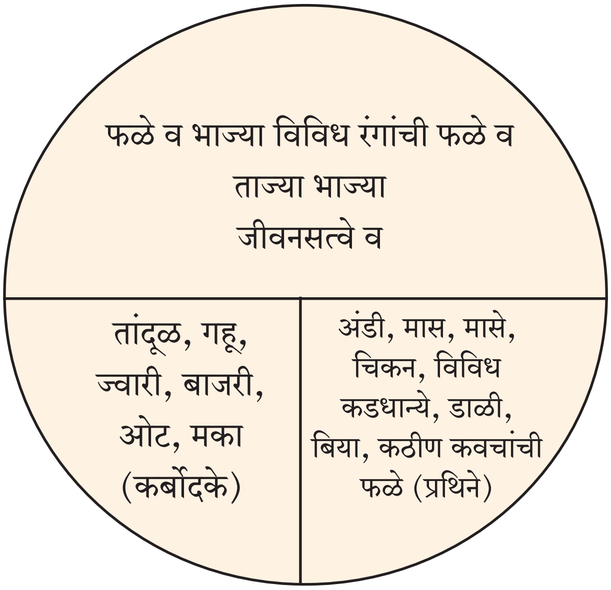
''आजी का खायचं गं लोणचं आणि कधी खायचं? रोज तर तू मला पोळी-भाजीच देतेस. मग भाजीऐवजी हेच दे ना डब्यात! मला खूप आवडतं लोणचं.

''अरे वेदू, असं नसतं रे! तुला मी जेवणात घ्यायचे ६ रस सांगितलं होते ना, त्यांच्यातलाच हा एक तिखट रस. लोणचं कधी खायचं याचा पण एक क्रम आहे.''

आपले जेवण नेहेमी षड्रसात्मक असावे. हे रस म्हणजे

१. मधुर (गोड)	२. आम्ल (आंबट)	३. लवण (खारट)
४. कटू (कडू)	५. तिक्ता (तिखट)	६. कषाय (तुरट)

आपल्या ताटात आपण अनेक पदार्थ घेऊन खातो. मात्र प्रत्येक पदार्थ योग्य प्रमाणातच खावा. आपल्या आहारात कोणते घटक असावेत ते तुम्हाला शाळेत शिकवले असेल ना, ते नीट वाचा आणि तुझा आहार त्याप्रमाणे आहे का हे पाहा. ही झाली वेदूची गोष्ट पण विद्यार्थ्यांनो, लक्षात ठेवा साखर, गूळ, मध यांचे जास्त सेवन टाळावे. मैदा, साखर, मीठ, बहुसंपृक्त व असंपृक्त तेल यांचे सेवनही टाळावे. नैसर्गिकरीत्या बनवलेले तेल वापरावे. तहान लागेल तेवढे पाणी प्यावे. फळांचा रस पिण्यापेक्षा फळे खावीत. दिवसातून किमान चार वेळा अन्नसेवन करावे.



दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ दही, ताक, पनीर इ.

• **जंक फूड :** तुम्हांला माहीत असायला हवे, की 'जंक फूड' म्हणजे काय? जंक फूड म्हणजे 'सत्त्वहीन अन्नपदार्थ' असे पदार्थ जिभेला सतत हवेसे वाटणारे, झटपट तयार होणारे किंवा तळलेले किंवा जास्त तेल वापरलेले पदार्थ असतात. या पदार्थांमुळे शरीरातील चरबीत वाढ होते. यांच्या अती सेवनाने यकृताची हानी होत असल्याचे दिसून आले आहे. या पदार्थांमध्ये साखर, मीठ, चरबीयुक्त पदार्थ आणि पदार्थ टिकवून ठेवण्यासाठी वापरलेले रासायनिक घटक यांचे प्रमाण जास्त असते. हे पदार्थ चटकदार असल्याने खावेसे वाटतात.

परंतु हे पदार्थ खाणे टाळावे. कारण अशा पदार्थांच्या अती सेवनाने स्थूलत्व लठ्ठपणा येतो. त्यामुळे मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार, कर्करोग यांसारख्या आजारांना सामोरे जावे लागते. तुम्हांला माहीत आहे का? स्थूलत्व हा अतिपोषणाचा परिणाम आहे. युनिसेफ २००५च्या निरीक्षणात असे आढळून आले आहे, की भारतातील मुलांमध्ये स्थूलत्वाचे प्रमाण वाढत आहे. जगातील सर्व स्थूल मुलांमधील १०% मुले भारतात आहेत.

● ऋतुनुसार आहार

उन्हाळा (ग्रीष्म ऋतू) : मराठी महिने – वैशाख–जेष्ठ : इंग्रजी महिने – एप्रिल–मे

आला आला उन्हाळा पडते ऊन कडक,
उन्हात जाऊ नका हो सूर्य आहे भडक.

कपडे घाला सैलसर, सुती तलम आणि मऊ,
भरपूर प्या पाणी, सरबते आणि घ्या हलका खाऊ.

जायचे झाले उन्हात, तर बूट–चप्पल नक्की,
आणि डोके झाकायला स्कार्फ किंवा टोपी.

कलिंगड, टरबूज, आंबा, जांभूळ ह्यांना करा मित्र,
बाहेरचे पाणी, उघड्यावरचे पदार्थ नक्की टाळा नाही, तर सुरू होईल आजारपणाचे सत्र.

सकाळी उठू लवकर आणि व्यायाम करू हलका,
आनंदी आणि निरामय असा उन्हाळा नक्कीच जाईल नाही का?

पावसाळा (वर्षा ऋतू) : मराठी महिने – आषाढ, श्रावण : इंग्रजी महिने – जून–जुलै

हिरवीगार झाडे, डोंगर घेऊन आला आता पावसाळा,
कधी गारवा कधी पाऊस पण बुडवू नका शाळा.

मध्येच सर्दी, मध्येच खोकला येतो कधी ताप,
जर भिजलात, तर लगेच घ्या वाफ.

जवळ असावे नेहमी छत्री रेनकोट आणि पावसाळी बूट,
नको ओले कपडे, नाहीतर आजारांपासून कधीच नाही सूट.

पाणी पिऊ उकळून नको फळांचे रस,
गरम ताजे घरचे अन्न एवढेच आहारात बस.

सर्दी खोकला झाल्यास वापरू मास्क नक्की,
आजार इतरांना न होण्याची ही खात्री पक्की.

दुधाचे पदार्थ, मिठाई, बाहेरचे अन्न नको खायला,
पावसाळा छान जाईल गड–डोंगर, धबधबे फिरायला.

हिवाळा (हेमंत, शिशिर ऋतू) : मराठी महिने – पौष, माघ : इंग्रजी महिने – डिसेंबर, जानेवारी

आहे आता सगळीकडे खूप खूप थंडी,
चला घालूया स्वेटर आणि गरम कपडे व बंडी.

भरपूर खाऊ बदाम, बेदाणे, अक्रोड नि काजू,
भाज्या, फळे आणि कच्चे दाणे आधी भाजू.

भरपूर खेळू, व्यायाम करू, झोपू रात्री लवकर,
अंडी, मासे, मांस दुपारीच जेवताना खाऊ पोटभर.

रोज लावू अंगाला भरपूर सारे तेल,
मग होईल सुदृढ शरीर आणि आजार होतील फेल.

• स्थूलता

स्थूलता कशी येते ?

या वयातील मुला-मुलींमधील स्थूलत्वाची अनेक कारणे आहेत. त्यांपैकी सात्त्विक व घरच्या भोजनाचा अभाव, हालचालींचा अभाव, बराच वेळ टी.व्ही., मोबाईल पाहात बसून राहणे, होणारे संप्रेरकीय बदल (Hormonal Changes) इत्यादी गोष्टी असतात.

स्थूलता नको असेल, तर मुलांनो पुढील गोष्टी नक्की करा.

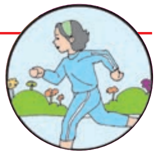
१. सकाळी लवकर उठणे व रात्री लवकर झोपणे.
२. दररोज किमान एक तास व्यायाम करणे.
३. शरीर स्वच्छ ठेवणे.
४. घरचे सकस, व ताजे अन्न खाणे.
५. तहान लागेल, तेव्हाच थोडे-थोडे पाणी पिणे.
६. भूक नसताना केवळ चाळा म्हणून किंवा आवडते म्हणून वेफर्स, फरसाण व इतर खाद्यपदार्थ सतत खाणे.

पुढील गोष्टी नक्की टाळा.

१. टी.व्ही व मोबाईल पाहणे.
२. निष्क्रिय बसून राहाणे.
३. अवेळी झोपणे.
४. शीतपेये पिणे.
५. बाहेरील उघड्यावरील अन्न खाणे.
६. आहारात शिळे, तेलकट, मसालेदार पदार्थ खाणे.

वजन वाढले, तर तुम्हाला श्वास नीट घेता येणार नाही. लवकर दम लागेल. खूप घाम येईल. वारंवार लघवीला लागेल. बाकी मित्र-मैत्रिणींबरोबर असताना लाज वाटेल.

७.३ व्यायाम



मुलांनो, तुम्हाला खेळायला आवडते ना? नक्कीच आवडत असेल? खेळण्याने व्यायाम होतो. मैदानांवरील विविध खेळ असो, धावणे किंवा सायकल चालवणे असो. जेव्हा तुम्ही मैदानावर खेळता व घाम गाळता, तेव्हा तुमच्या शरीरात एक जादू घडत असते. लक्षात ठेवा शारीरिक शिक्षणाचा तास म्हणजे फक्त खेळाचा तास नाही तर ही जादू अनुभवण्याचा तास आहे. ही जादू म्हणजे खेळांबरोबरच शारीरिक शिक्षणातील इतर उपक्रम मैदानावर एकत्रित किंवा सामूहिकरीत्या करणे आणि त्याद्वारे शरीराला सुदृढ, सशक्त आणि मनाला आनंदी ठेवणे याची ही गुरुकिल्ली आहे. आपण ज्या शारीरिक हालचाली करतो, व्यायाम करतो, खेळतो, स्पर्धेत सहभागी होतो त्यांचे आपल्या शरीरावर व मनावर नेमके काय सकारात्मक परिणाम होतात हे पुढे दिले आहे. आपले शरीर निरोगी असणे हे आनंदी जीवनासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. धावणे, उड्या मारणे, खेळणे, सायकल चालवणे यांसारख्या अनेक शारीरिक हालचाली किंवा क्रिया म्हणजे शारीरिक शिक्षणाचा एक भाग आहे. शारीरिक शिक्षणामुळे आपले शरीर मजबूत होते व आपण निरोगी राहतो. व्यायाम करणे हा आपल्या दिनचर्येतील अतिशय महत्त्वाचा भाग आहे. दररोज व्यायाम करण्याने शरीरातील सर्व संस्थांच्या कार्यांवर सकारात्मक परिणाम होतात. ते काय व कसे ते पाहू.

सुदृढ शरीर व सुदृढ मन, आनंदी राहण्याची गुरुकिल्ली म्हणजे शारीरिक शिक्षण

आपल्या शरीरातील सर्व संस्थांवर चांगले परिणाम होतात. त्यापैकी नियमित व्यायाम करण्याने श्वसनसंस्थेवर व रक्ताभिसरण संस्थेवर काय परिणाम होतात ते या इयत्तेत पाहू.

- **श्वसन संस्था :** श्वसनसंस्थेची कार्यक्षमता वाढते. एका श्वासावाटे फुफ्फुसात अधिक हवा येते, त्यामुळे प्राणवायूचा पुरवठा जास्त होतो आणि रक्त शुद्धीकरणाचे प्रमाण वाढते. फुफ्फुसांचे स्नायू मजबूत होतात म्हणजेच फुफ्फुसांची क्षमता वाढते. श्वास घेतल्यावर फुफ्फुसांत आलेल्या हवेतील जास्तीतजास्त प्राणवायू रक्तामध्ये मिसळला जातो. कोणतीही शारीरिक कृती केल्यानंतर लवकर दम लागत नाही. तसेच दम लागला असता, तो लवकर कमी होतो. आपण लवकर सामान्य स्थितीत येतो.
- **रक्ताभिसरण संस्था :** नियमित व्यायाम केल्याने अथवा खेळ खेळल्याने हृदयाचे स्नायू मजबूत होतात. आवश्यकतेनुसार शरीराला हृदय रक्त पुरवू शकते. शरीरातील रक्तवाहिन्या मजबूत होतात व अधिक कार्यक्षम बनतात. नियमित व्यायाम केल्यामुळे किंवा खेळ खेळल्यामुळे शरीराला नियमित केला जाणारा रक्तपुरवठा वाढतो. आपण धावताना हृदयाची काम करण्याची गती वाढते त्यामुळे हृदय वेगाने धडधडते, कारण शरीराला अधिक रक्ताची व प्राणवायूची गरज असते.

७.४ वैयक्तिक स्वच्छता

आई खूप दात दुखत आहेत. सीमा रडतरडत आली. सततचे चॉकलेट, गोळ्या खाणे हे तिचे रोजचेच होते. त्यापेक्षाही तिला दात घासण्याचा खूप कंटाळा होता. आईने जवळ घेत जरा खडसावून सांगितले, ''बस इथे, तुला मी आता परत नाही सांगणार नीट ऐक.''काय गं परत तेच सांगणार का?'' म्हणत सीमा मोठ्याने रडू लागली आणि आई म्हणाली, ''हो''

- उद्यापासून सकाळी उठल्याउठल्या आणि रात्री झोपताना दात घासेन.
- काहीही खाल्ल्यावर खळखळून चूळ भरेन.
- दातावरचे चमकणारे कठीण आवरण जाऊ नये म्हणून दात जोरजोरात नाही घासणार.
- हिरड्या, मांसल भाग जपूनच दात घासेन.

- **दंतधावन**
- हिरड्यांना इजा न करता हलक्या हाताने मसाज करावा. ब्रश खरखरीत नसवा. टूथपेस्ट जास्त वापरू नये.
- सकाळी व रात्री जेवण झाल्यावर असे दिवसातून दोन वेळा दात घासावेत.
- काहीही खाल्ल्यावर खळखळून चूळ भरावी.

• शारीरिक स्वच्छता : या वयात आपल्या शरीराचे पूर्ण ज्ञान होणे. गरजेचे आहे. आपण आपल्या सर्व अवयवांची स्वच्छता राखली पाहिजे. विशेष करून हात, पाय, हातापायांची बोटे, पायांचे तळवे, काखा, जांघा, मलमूत्र विसर्जनाच्या जागा, जननेंद्रिये इत्यादी. शरीराचे सर्व अवयव जाणीवपूर्वक स्वच्छ करायला शिकले पाहिजे. अंघोळ करताना या बाबी लक्षात ठेवाव्या.

• शिक्षकांसाठी : मुलींनी घ्यायच्या काळजीची संपूर्ण माहिती स्त्री शिक्षिकेने स्वतंत्रपणे द्यावी व मुलांनी घ्यायच्या काळजीची संपूर्ण माहिती पुरुष शिक्षकाने स्वतंत्रपणे द्यावी.

७.५ प्रथमोपचार

विद्यार्थ्यांनो मैदानावर खेळताना बऱ्याच वेळा तुम्हाला दुखापत किंवा इजा होऊ शकतात आणि लगेचच प्रथमोपचार करणे गरजेचे असते. तुमच्या शाळेतल्या प्रथमोपचार पेटी खाली दिलेल्या यादी प्रमाणे साहित्य उपलब्ध असेल. या साहित्यांचा वापर कसा करायचा हे सर्वांनी शिकून घ्यायला हवे.

प्रथमोपचार पेटीतील साहित्य व त्याचा वापर

अ.क्र.	साहित्य	वापर
(१)	निर्जंतुक कापूस	जखम स्वच्छ करणे.
(२)	बँडेज रोल	जखम बांधण्यासाठी व सूज कमी करण्यासाठी.
(३)	अॅडेसिव्ह बँडेज	लहान जखमा व खरचटणे झाकण्यासाठी.
(४)	अँटिसेप्टिक द्रावण	जखम निर्जंतुक करण्यासाठी.
(५)	कात्री	बँडेज, टेप किंवा कापड कापण्यासाठी.
(६)	चिमटा	काटा, काच, इ. काढण्यासाठी.
(७)	हातमोजे	संसर्गापासून संरक्षणासाठी.
(८)	वेदनाशामक गोळ्या	डोके दुखी, ताप किंवा वेदना कमी करण्यासाठी.
(९)	ओ. आर. एस. पावडर	निर्जलीकरण टाळण्यासाठी.
(१०)	आयोडीन व बेटाडीन	जखमा स्वच्छ करण्यासाठी.
(११)	आपत्कालीन संपर्क क्रमांकांची यादी	तातडीच्या वेळी संपर्क साधण्यासाठी.

जखम स्वच्छ करण्याबाबत माहिती :

जखम स्वच्छ करणाऱ्याने प्रथमतः स्वतःचे हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत. हातमोजे घालावेत. स्वच्छ कापसाने हलका दाब देऊन रक्त थांबवण्याचा प्रयत्न करावा. स्वच्छ पाण्याने किंवा अँटिसेप्टिक द्रावणाने जखम स्वच्छ धुवावी. जखमेमध्ये धूळ, माती व काच असल्यास चिमट्याने अलगद काळजीपूर्वक काढावी. जखमेवर अँटिसेप्टिक क्रिम लावून संसर्ग टाळावा. निर्जंतुक बँडेजने जखम झाकावी. ड्रेसिंग व बँडेज घाण झाल्यास नियमितपणे बदलावे. जखम खोल असल्यास, रक्तस्त्राव थांबत नसल्यास किंवा संसर्गाची चिन्हे दिसल्यास त्वरित डॉक्टरांकडे जावे.

रूप सावळे सुंदर...

डॉ. नंदू मुलमुले

'सारू, ए सारू, अगं उठ बेटा, शाळेची वेळ झाली,' आई उठवायला लागली तशी सारिका उठून बसली. खरंतर ती सकाळी सहापासून जागीच होती. रात्री तिला एक भीतीदायक स्वप्न पडलं होतं. तिची फायनल परीक्षा आहे सहावीची आणि ती ते विसरून गेलीय. आठवलं तसं धावत सुटली, तर पायच उचलेनात. जसं कुणी ओझं बांधून ठेवलंय पायांत. परीक्षेची वेळ टळत चाललीय, ती आटोकाट प्रयत्न करतेय धावण्याचा. कशीबशी शाळेत पोचली तर दारात इंग्रजीचे सर हातात छडी घेऊन उभे. सारी मुलं आत परीक्षा हॉलमध्ये पटापट लिहित होती आणि तिच्याजवळ कंपासपेटी नाही, वही नाही, पेन नाही. 'ड्रेस का नाही घातला?' सर ओरडताहेत, तिच्या तोंडून शब्द फुटत नाहीय. अचानक सारी मुले दारात येतात, आणि तिच्याकडे बोट दाखवून ओरडू लागतात, 'सावळे, ए सावळे! डोक्याने बावळी, रूपाने कावळी, आली रे आली, आली माझी सावळी,' आणि हसू लागतात. ती तोंड लपवून पळत सुटते. एकदम ती थरथर कापत जागी होते.

सारिकाला रोज अशी स्वप्ने पडायची. कारण? कारण ती खरंच रंगानं सावळी होती. तिची आई गोरीपान, वडील सावळे. सारिका आणि तिचा लहान भाऊ दोघेही आईवडिलांची जनुके घेऊन जन्माला आलेले. वडिलांची जनुके प्रभावी, त्यामुळे दोघेही सावळे. तिला वाटायचे, मी आईच्या रंगावर गेले असते तर?

सावळ्या रंगामुळे सारिकाला वर्गात सावळी नाव पडलं होतं. कुणीच तिला सारिका म्हणत नसे, तिची आई सोडून. कितीही अभ्यास करा, कितीही छान उत्तर लिहा, वर्गात तिची ओळख सावळी. बाजूला बसणाऱ्या पूजाकडे साऱ्यांचे लक्ष, कारण ती गोरी! इंग्रजीचे, गणिताचे सर, भूगोलाच्या बाई, सारे पूजाचं कौतुक करतात. तिला आधी विचारतात. तिला नाही आलं उत्तर तर माझ्याकडे वळतात. मी बरोबर उत्तर दिलं तर 'छान हं, बैस' एवढंच म्हणतात, असं तिला वाटायचं. त्यामुळे शाळेत जावंसं वाटत नसे. सतत 'सावळी' नावाने हाक मारणाऱ्या मुलांमध्ये जायला ती नाखूश असे. खरंतर विज्ञान, गणित, जीवशास्त्र हे विषय तिच्या खूप आवडीचे,

आजही सारिका नाखुशीने शाळेत निघाली.

शाळा तीन किलोमीटर दूर, रस्त्यात मध्येच दाट झाडी व त्यातून नागमोडी पाऊलवाट सारिकेला ती पायवाट खुणावायची. आज तिला शाळेचा खूपच कंटाळा आला होता. तीच मुले चिडवणार, सावळी सावळी. त्याच मुली विचारणार, आज अंघोळ केलीस का? पाणी काळंकुट्ट झाले असेल ना? अन् जोरजोरात हसणार. सारिकेला वाईट वाटायचं. कुणी माझा अभ्यास पाहत नाही, कुणी माझी चित्रं पाहत नाही. फक्त रंग पाहतात. सारिका एकेक पाय ओढत चालू लागली. तेवढ्यात तिची नजर गेली त्या पाऊलवाटेकडे. त्या जंगलातून बासरीचा गोड आवाज येऊ लागला. कोण वाजवतंय

इतकी सुंदर बासरी? कृष्णाला बासरी प्रिय, तिला आईने सांगितलेली गोष्ट आठवली. कुतूहलाने तिने त्या पाऊलवाटेवर पाऊल टाकलं. जणू ती वाट तिला ओढून नेऊ लागली. ती पुढे चालत राहिली. बासरीचा आवाज स्पष्ट होऊ लागला, जवळ आल्यासारखा वाटू लागला. तिची उत्सुकता टोकाला पोचली, थोडी भीतीही वाटू लागली. कोण वाजवतंय इतकी सुंदर बासरी? इथे कुठे आला पुराणातला कृष्ण? सारिकेने एकच पाऊल पुढे टाकलं आणि पाहते तो काय? वटवृक्षाला टेकून साक्षात कृष्णकन्हैया बसलेला. केसांत मोरपीस, ओठांशी बासरी आणि चेहऱ्यावर मिश्कील हसू! सारिका अचंबित होऊन पाहू लागली. 'कृष्णा? तू इथे?' तिच्या तोंडून कसेबसे शब्द बाहेर पडले.

'सारिका, ये बेटा. शाळेची वेळ ना ही तुझी? आज नाही जायचं का?'

'अरे वा कृष्णा, माझी आठवण ठेवतोस?' ती आनंदून गेली. मग हलकेच पुटपुटली, 'मला नाही जावं वाटत शाळेत. तू आता सर्वच जाणतोस, तुला माहीतच असेल सारे मला रंगावरून चिडवतात.'

'हो, त्यासाठीच मी तुझी वाट बघत बसलोय!'

'म्हणजे? तू मला त्या पूजासारखी गोरी करून देणार? माझा रंग बदलणार?'

कृष्णा हसू लागला. 'अगं वेडे, माझ्याकडे बघ, मी पण सावळा आहे. रंग बदलता आला असता, तर माझा मीच नसता गोरा झालो?' सारिकालाही हसू फुटले.

'मी तुला हे सांगायला आलोय की रंगाचा आणि माणसाच्या हुशारीचा, यशाचा, सौंदर्याचा काही संबंध नाही. निसर्गाने काळे गोरे का निर्माण केले? त्वचेचा रंग काळा गोरा असतो म्हणजे काय? सांगतो. आपल्या त्वचेत मेलॅनिन नावाचे काळे रंगद्रव्य असते. विषुववृत्तीय प्रदेशात ऊन अधिक, तेथे सूर्याची किरणे पृथ्वीवर लंबरूप पडतात. सूर्य आणि पृथ्वी यांमधलं अंतर कमी असतं, त्यामुळे ती प्रखर असतात. त्यात अतिनील किरणांचं प्रमाण अधिक, त्यामुळे त्वचेत मेलॅनिन अधिक. त्यामुळे लोक काळेसावळे, कारण उन्हात घातक असं काय असतं?'

'अतिनील किरणं, जी शरीरात कर्करोग निर्माण करू शकतात,' सारिकेला विज्ञानाचा धडा आठवला.

'अगदी बरोबर. त्यापासून बचाव व्हावा म्हणून निसर्गानं त्वचेला काळा कोट दिलेला आहे. जसजसे आपण विषुववृत्तापासून उत्तरेकडे सरकतो तसतशी सूर्याची किरणं तिरपी पडू लागतात. त्वचेतलं मेलॅनिन कमी होत जातं. त्यामुळे ते लोक गोरे दिसू लागतात. माणूस काळा, सावळा किंवा उजळ, गोरा का यासाठी इतकं सोपं विज्ञान आहे.' सारिकाच्या डोक्यात लख्ख उजेड पडला. आता हे शाळेतल्या पोरांना कसं समजवावं? त्यांना फक्त गोरे म्हणजे सुंदर एवढंच ठाऊक.

'आपल्या अभिनयासाठी गाजलेल्या अनेक अभिनेत्री, आपल्या देशाच्या स्वातंत्र्यासाठी प्राणाचे बलिदान देणारे अनेक नेते हे काळेसावळे होते. निसर्गातही सावळ्या घनांतूनच पावसाच्या अमृतधारा बरसतात!' कृष्णानं सारिकेच्या मनातली शंका ओळखून दूर केली.

'आजपासून सावळेपणाचा अभिमान बाळगायचा. कुणी सावळी म्हणून हाक मारली, तर अजिबात नाराज नाही व्हायचं, लाज नाही वाटून घ्यायची.' कृष्णाने बासरी ओठावर धरली.

सारिका ते रूप मनात साठवत असतानाच तिचा पाय घसरला आणि ती पलंगावरून धपकन खाली पडली.

'अगं उठ बेटा, मला खूप कामं पडली आहेत,' आई तिला गदागदा हलवत होती!

सारिका ताडकन उठून बसली. पटापट तयार होऊन आरशापुढे उभी राहिली. गोल चेहरा, दोन घट्ट वेण्या, लालचुटूक रिबिनी, पाणीदार डोळे आणि सावळा रंग! ती खुदकन मनाशी हसली.

शाळेत पाऊल ठेवल्याबरोबर मैत्रिणीने आवाज दिला, 'सावळे.. आपलं सारिके, गणितं सोडवलीस का सरांनी काल सांगितलेली?'

'हो सोडवली, तुला हवी असतील, तर देते वही. आणि हो, मला सावळीच म्हण. आवडतं मला ते नाव!' सारिकाच्या मनात बासरी घुमू लागली तिच्यात एक वेगळाच आत्मविश्वास आला होता. मैत्रीण तिच्या आनंदी चेहऱ्याकडे पाहतच राहिली...

आपण काय शिकलो

निरामयतेच्या सवयी या केवळ आजारांपासून दूर ठेवत नाहीत, तर आनंदी, सक्रिय आणि आत्मविश्वासपूर्ण जीवन जगण्यास साहाय्य करतात. स्वच्छता पाळणे, योग्य आहार घेणे, नियमित व्यायाम करणे आणि सुरक्षिततेची काळजी घेणे या सवयी प्रत्येकाने आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनवणे आवश्यक आहे. निरोगी शरीर, शांत मन आणि चांगले वर्तन यांमधूनच उत्तम व्यक्तिमत्वाची जडणघडण होते.

स्वाध्याय

प्रश्न १ : योग्य पर्याय निवडा व रिकाम्या जागा लिहा.

(१) निरामयतेसाठी.................हा घटक महत्त्वाचा नाही.
(अ) आहार (ब) व्यायाम (क) मोबाइल खेळणे

(२) शरीर तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी नियमित.............आवश्यक आहे.
(अ) झोप (ब) आहार (क) व्यायाम

(३) निरामयतेमध्ये......................सवयींना प्रतिबंध करणे आवश्यक आहे.
(अ) चांगल्या (ब) वाईट (क) नवीन

(४) वैयक्तिक......................राखल्यास आजार टाळता येतात.
(अ) स्वच्छता (ब) सवय (क) मैत्री

(५)..............................शरीराला विश्रांती मिळते.
(अ) पुरेशी झोप घेतल्याने (ब) भरपूर धावल्याने (क) नियमित खेळल्याने

प्रश्न २ : चूक की बरोबर लिहा.

(अ) निरामयतेमध्ये फक्त व्यायाम महत्वाचा असतो. (चूक/बरोबर)
(ब) नियमित चांगला आहार घेतल्याने आरोग्य राखण्यास मदत होते. (चूक/बरोबर)
(क) वाईट सवयी आरोग्यासाठी हानिकारक असतात. (चूक/बरोबर)
(ड) सामाजिक भान ठेवणे निरामयतेचा भाग नाही. (चूक/बरोबर)
(इ) नियमित झोप घेतल्याने शरीर ताजेतवाने राहते. (चूक/बरोबर)

प्रश्न ३ : लघु उत्तरी प्रश्न

(१) निरामयतेचे कोणतेही तीन घटक सांगा?
(२) ऋतुमानाप्रमाणे पावसाळ्या, हिवाळ्यात व उन्हाळ्यात कोणती काळजी घ्याल?
(३) योग्य आहाराचे दोन आरोग्यदायी फायदे लिहा.
(४) वैयक्तिक स्वच्छतेचा तुम्हाला काय फायदा झाला? ते लिहा.

प्रश्न ४ : शिक्षकांसाठी मूल्यमापन

निकष	उत्कृष्ट	चांगले	सुधारणा आवश्यक
(अ) निरामयतेचे घटक समजून घेणे.	☐	☐	☐
(ब) आरोग्यदायी सवयींचा अवलंब.	☐	☐	☐
(क) स्वच्छता पाळणे.	☐	☐	☐
(ड) वर्गातील सहभाग.	☐	☐	☐
(इ) निरामयता सवयी.	☐	☐	☐

प्रश्न ५: पालक निरीक्षण

निरीक्षण घटक	होय	कधीकधी	नाही
(अ) मुलगा/मुलगी संतुलित आहार घेतो/घेते.	☐	☐	☐
(ब) नियमित व्यायाम/योग करतो/करते.	☐	☐	☐
(क) वेळेवर झोपतो/झोपते.	☐	☐	☐
(ड) वैयक्तिक स्वच्छता पाळतो/पाळते.	☐	☐	☐
(इ) वाईट सवयींपासून दूर राहतो/राहते.	☐	☐	☐

विभाग ८

परिशिष्टे

८.१ विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी
शिक्षकांनी व पालकांनी लक्षात घेण्याच्या बाबी

ज्या विद्यार्थ्यांमध्ये काही शारीरिक किंवा वर्तनातील कमतरता आढळून येतात, त्या विद्यार्थ्यांच्या विशेष गरजा असतात. ते विद्यार्थी सर्वसामान्य शिक्षणप्रवाहात 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. त्यांपैकी काही प्रकार खालीलप्रमाणे

१. ताकद व दमदारपणा कमी असणाऱ्यांसाठी
२. समन्वय कमी असणाऱ्यांसाठी
३. तोल व चपळता कमी असणाऱ्यांसाठी
४. बोधात्मक व आकलनात्मक अडचण असणाऱ्यांसाठी
५. स्थूलता असणाऱ्यांसाठी

(१) ताकद व दमदारपणा कमी असणाऱ्यांसाठी

- पायांत किंवा हातांत दोष असल्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये ताकद कमी असल्यास विद्यार्थ्यांना चेंडू रिंगमधून टाकण्यासाठी अंतर व उंची कमी करून संधी उपलब्ध करून देता येते. अनेक वेळा सामान्य विद्यार्थ्यांमध्ये देखील ताकद व दमदारपणा कमी असू शकतो.
- 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.

उदा. 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, त्या साहित्याची 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. ठरावीक अंतर चालणे, चेंडू पास करणे, लटकणे, इत्यादी.
- दैनंदिन अध्यापनात विचार करून त्यांना सामावून घेता येते. तासिकेतच त्यांच्या कमतरतेचा विचार करून त्यांना वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्यांच्या कामांमध्ये सहभागी करून घेतल्यास त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल. त्यासाठी वेगळा वेळ देण्याची गरज नाही. उदा., पायांच्या हालचाली करता येत नसणाऱ्या विद्यार्थ्यांस 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.

(५) स्थूलता असणाऱ्यांसाठी

यांखेरीज या वयातील मुलांच्या काही समस्या असतात त्यांच्यात होणारे शारीरिक बदल, मानसिक ताणतणाव, दबाव, वर्तणुकीत बदल इत्यादींचा समावेश होतो. यांसारख्या कारणांमुळे मुलांमध्ये स्थूलता येते. यावर नियमित व्यायाम, घरचे ताजे, सकस जेवण आणि मनमोकळा संवाद व गरज असल्यास समुपदेशन यांसारखे उपाय असू शकतात.

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

८.२ अध्यापन व मूल्यमापनासाठी तासिकांचे नियोजन (शिक्षकांसाठी)

अध्यापन व मूल्यमापनासाठी तासिकांचे नियोजन			
तासिका क्रमांक	उत्तेजक हालचाली (५मिनिटे)	शिकवण्याचा भाग (२० मिनिटे)	शिथिलिकरण व परस्पर संवाद (५ ते १० मिनिटे)
१	प्रत्येक तासिकेच्या सुरुवातीला पूर्वतयारी म्हणून ५ मिनिटांपर्यंत कोणत्याही हालचाली करून घ्याव्यात. उदा. जागच्या जागी उडया मारणे ,धावणे,उत्तेजक हालाचाली, 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,पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाती	
६		वाईट सवयींपासून दूर राहण्यास सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलिकरण व परस्पर संवाद
७		क्रीडा साहित्य वापर व निगा विषयी सांगणे.	
८		क्रीडांगणावरील सुरक्षिततेविषयी सांगणे.	
९		वैयक्तित स्वच्छतेबद्दल सांगणे.	
१०		प्रार्थना, योगाभ्यास,पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाती	
११	ज्या दिवशी वजन 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,पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाती	

१६		परिसर स्वच्छ ठेवण्याबद्दल सागणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१७		क्रीडांगणावरील सुरक्षिततेविषयी सांगणे.	
१८		वैयक्तित स्वच्छतेबद्दल सांगणे.	
१९		योग्य आहाराबद्दल माहिती देणे.	
२०		प्रार्थना, योगाभ्यास,पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन,कपालभाती	
२१		रोज व्यायाम करण्यास सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
२२		पुरेशी विश्रांती व झोप घेण्यास सांगणे.	
२३	योग योग अभ्यासाच्या तासिकेला उत्तेजक हालचाली घेऊ नयेत.	वाईट सवयींपासून दूर राहण्यास सांगणे.	
२४		परिसर स्वच्छ ठेवण्याबद्दल सांगणे.	
२५		प्रार्थना, योगाभ्यास,पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाती	
२६		क्रीडांगणावरील सुरक्षिततेविषयी सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
२७		प्रथमोपचाराबद्दल माहिती देणे.	
२८		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	
२९		मैदानावर खेळ खेळताना पोशाख कसा असावा याबाबत माहिती सांगणे.	
३०		प्रार्थना, योगाभ्यास,पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाती	
३१		प्रथमोपचाराबद्दल माहिती देणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
३२		मैदानावर खेळताना तापमान कमी जास्त असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	
३३		मैदानावर खेळ खेळताना पोशाख कसा असावा याबाबत माहिती सांगणे.	

३४	प्रत्येक तासिकेच्या सुरुवातीला पूर्वतयारी म्हणून ५ मिनिटांपर्यंत कोणत्याही हालचाली करून घ्याव्यात. उदा. जागच्या जागी उडया मारणे ,धावणे,उत्तेजक हालचाली,ताणण्याचे व्यायामप्रकार इत्यादी.	विद्‌यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
३५		प्रार्थना, योगाभ्यास,पद्‌मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाती	
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,पद्‌मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाती	
४१		विद्‌यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
४२		विद्‌यार्थी रोज कुठला आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
४३		विद्‌यार्थी रोज कोणकोणते 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.	
४५		प्रार्थना, योगाभ्यास,पद्‌मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाती	
४६		मैदानावर खेळ खेळताना पोशाख कसा असावा याबाबत माहिती सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
४७		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	
४८		विद्‌यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
४९		विद्‌यार्थी रोज कुठला आहार घेतात याची माहिती घेणे.	

५०		प्रार्थना, योगाभ्यास,पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
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		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	
५४		क्रीडा साहित्य वापर व निगा यांविषयी सांगणे.	
५५		प्रार्थना, योगाभ्यास,पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाती	
५६	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 कोणकोणते 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,पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाती	
६१		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
६२		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
६३		विद्यार्थी रोज कुठला आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
६४		विद्यार्थी रोज कोणकोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
६५		प्रार्थना, योगाभ्यास,पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाती	

६६		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
६७		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	
६८		क्रीडा साहित्य वापर व निगा यांविषयी सांगणे.	
६९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे.
७०		प्रार्थना, योगाभ्यास,पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाती	
७१		विद्यार्थी रोज कोणकोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
७२	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		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	
७५		प्रार्थना, योगाभ्यास,शलभासन, उत्तानमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
७६		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
७७		विद्यार्थी रोज कुठला आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
७८		विद्यार्थी रोज कोणकोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
७९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे.
८०		प्रार्थना, योगाभ्यास,शलभासन, उत्तानमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
८१		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
८२		क्रीडा साहित्य वापर व निगा विषयी सांगणे.	
८३		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	

८४		विद्यार्थी रोज कुठला आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
८५		प्रार्थना, योगाभ्यास,शलभासन, उत्तानंमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
८६		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलिकरण व परस्पर संवाद
८७		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	
८८	प्रत्येक तासिकेच्या सुरुवातीला पूर्वतयारी म्हणून ५ मिनिटांपर्यंत कोणत्याही हालचाली करून घ्याव्यात. उदा. जागच्या जागी उडया मारणे ,धावणे,उत्तेजक हालचाली,ताणण्याचे व्यायामप्रकार इत्यादी.	मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	
८९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे.
९०		प्रार्थना, योगाभ्यास,शलभासन, उत्तानंमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
९१		विद्यार्थी रोज कुठला आहार घेतात याची माहिती घेणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
९२		विद्यार्थी रोज कोणकोणते 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,शलभासन, उत्तानंमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
९६		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	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 कुठला आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
९९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
१००		प्रार्थना, योगाभ्यास,शलभासन, उत्तानंमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	

१०१		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१०२		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	
१०३		क्रीडा साहित्य वापर व निगा यांविषयी सांगणे.	
१०४		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
१०५		प्रार्थना, योगाभ्यास,शलभासन, उत्तानंमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
१०६		विद्यार्थी रोज कोणकोणते 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,शलभासन, उत्तानंमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
१११		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
११२		विद्यार्थी रोज कुठला आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
११३		विद्यार्थी रोज कोणकोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
११४		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	
११५		प्रार्थना, योगाभ्यास,शलभासन, उत्तानंमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
११६		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
११७		क्रीडा साहित्य वापर व निगा यांविषयी सांगणे.	

११८		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
११९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
१२०		प्रार्थना, योगाभ्यास,शलभासन, उत्तानंमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
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		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	
१२४		क्रीडा साहित्य वापर व निगा यांविषयी सांगणे.	
१२५		प्रार्थना, योगाभ्यास,शलभासन, उत्तानंमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
१२६		विद्यार्थी रोज कुठला आहार घेतात याची माहिती घेणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१२७		विद्यार्थी रोज कोणकोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
१२८		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	
१२९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
१३०	योग योग अभ्यासाच्या तासिकेला उत्तेजक हालचाली घेऊ नयेत.	प्रार्थना, योगाभ्यास,शलभासन, उत्तानंमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
१३१		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१३२		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
१३३		विद्यार्थी रोज कुठला आहार घेतात याची माहिती घेणे.	
१३४		विद्यार्थी रोज कोणकोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
१३५		प्रार्थना, योगाभ्यास,शलभासन, उत्तानंमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	

१३६		विद्यार्थी शीतपेये व अतिगोड पदार्थ खात नाहीत याची विचारणा करणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१३७		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	
१३८		क्रीडा साहित्य वापर व निगा यांविषयी सांगणे.	
१३९		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे
१४०		प्रार्थना, योगाभ्यास,शलभासन, उत्तानंमंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
१४१		विद्यार्थी रोज कोणकोणते 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.	
१४४		मैदानावर खेळ खेळताना पोशाख कसा असावा याबाबत माहिती सांगणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१४५		मैदानावर खेळताना कमी जास्त तापमान असताना काय काळजी घ्यावी हे सांगणे.	
१४६		विद्यार्थी वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखतात हे विचारणे.	
१४७		विद्यार्थी रोज कुठला आहार घेतात याची माहिती घेणे.	मनोरंजनात्मक खेळ, शिथिलीकरण व परस्पर संवाद
१४८		विद्यार्थी रोज कोणकोणते व्यायाम करतात हे विचारणे.	
१४९		विद्यार्थी किती वेळ झोप व विश्रांती घेतात हे विचारणे.	
१५०		मूल्यमापन	झालेल्या कृतीवर सराव घेणे

स्वच्छता आमची जबाबदारी!

आपले घर, शाळा व
परिसर नेहमी स्वच्छ ठेवणे.

दिवसातून दोन
वेळेस दात घासणे.

हात धुणे व
नखे कापणे.

केस कापणे.

स्वच्छ गणवेश
परिधान करणे.

आनंदी राहणे.

भरपूर पाणी
पिणे.

नोंद

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।।

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 सहावी (मराठी माध्यम) (विनामूल्य वितरणासाठी)

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता सहावी (मराठी माध्यम)