

प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम - २०१२

भाषेतर विषय : भाग - १

इयत्ता १ ली ते ५ वी

विषय : शारीरिक शिक्षण

प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम - २०१२

भाषेतर विषय : भाग - १

इयत्ता १ ली ते ५ वी

विषय : शारीरिक शिक्षण

अनुक्रमणिका

अ. क्र.	पृष्ठ क्र.
१) प्रस्तावना	२८७
२) शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची ध्येये व उद्दिष्टे	२९०
३) शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची वैशिष्ट्ये	२९२
४) अभ्यासक्रमाची मांडणी	२९५
५) अभ्यासक्रमाच्या अपेक्षा-विद्यार्थी, शिक्षक, पालक	२९६
६) शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची क्षेत्रे	२९६
७) शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे - इयत्ता १ ली व २ री	२९९
८) इयत्तानिहाय पाठ्यक्रम - इयत्ता १ ली व २ री	३००
९) शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे - इयत्ता ३ री ते ५ वी	३०७
१०) इयत्तानिहाय पाठ्यक्रम - इयत्ता ३ री ते ५ वी	३०८
११) साहित्याची यादी	३२०
१२) मूल्यमापन निर्देश	३२३

प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम २०१२

इयत्ता १ ली ते ५ वी

विषय - शारीरिक शिक्षण

प्रस्तावना

मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी त्यांचे स्वास्थ्य चांगले असणे अत्यावश्यक आहे. बदलत्या, आधुनिक जीवनशैलीमुळे सर्वांचेच शारीरिक कष्ट कमी झाले आहेत. आजच्या माहिती व तंत्रज्ञानाच्या युगामध्ये शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सक्षम नागरिक तयार करणे हे आज आपल्यापुढे आव्हान आहे. तंत्रज्ञानाला तर पर्याय नाही, याच तंत्रज्ञानाच्या व बुद्धीच्या जोरावर माणूस आजूबाजूचे वातावरण बदलतो आहे. मात्र बदललेल्या जीवनशैलीमुळे माणूस शारीरिक कष्ट आणि मोकळी व शुद्ध हवा यांपासून दूर गेला आहे. आज सर्वच वयोगटांतील व्यक्तींवर निरनिराळे ताण-तणाव दिवसेंदिवस वाढत आहेत. परिणामी शारीरिक, मानसिक व भावनिक असंतुलन वाढते आहे. या वाढत्या ताणतणावांमुळे आज समाजामध्ये मनोकायिक आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. वास्तविक पाहता आपले शरीर ही आपली मौलिक संपत्ती आहे म्हणून तिची ओळख करून घेणे व नियमित व्यायाम करून तिचे संवर्धन करण्याची सवय अंगी बाणवणे गरजेचे आहे.

विद्यार्थीवयात समाजाकडून स्वीकार, प्रेम, यश, सुरक्षितता, धाडसी अनुभव यांसारख्या गरजा पूर्ण झाल्या नाहीत तर त्यांची वाढ व विकास चांगला होत नाही. परिणामी विकृत स्पर्धा, नैराश्य वाढते. त्यामुळे सामाजिक स्वीकृतीसाठी विघातक कृत्ये करण्याची वृत्ती वाढते आहे. या सर्वांचे अजून एक कारण म्हणजे विद्यार्थ्यांच्या अंगी असणाऱ्या प्रचंड ऊर्जेला विविध खेळांतून जो वाव व योग्य दिशा मिळते, तिचा सध्या अभाव दिसतो आहे.

विविध शारीरिक हालचाली आणि खेळ यांमुळे मुलांचे ताण-तणाव आपोआपच कमी होतात. खेळ ही मुलांची नैसर्गिक प्रवृत्ती आहे आणि आनंदी व तणावरहित मुले जास्त कार्यक्षम असतात. लहान मुलांमध्ये ऊर्जा जास्त असते. परंतु आज विद्यार्थ्यांच्या वास्तविक गरजा, त्यांची आवड यांकडे दुर्लक्ष होते आहे.

विद्यार्थ्यांची नैसर्गिक वाढ, विकास व अंगभूत क्षमता, त्यांच्या मानसिक, भावनिक व सामाजिक गरजा लक्षात न घेता त्यांची योग्यता पारखण्याचा एकमेव मापदंड म्हणजे त्यांना परीक्षेत मिळणारे गुण, अशी परिस्थिती आज बहुतांश घरांमध्ये आहे.

खरे म्हणजे शाळेतले, केवळ परीक्षेतले गुण म्हणजेच पुढच्या आयुष्यात यश आणि समाधान मिळवण्याच्या सर्वसमावेशक मोजपट्ट्या निश्चितच नाहीत. जीवनातील यश प्राप्तीसाठी वेळेचे नियोजन, समूहात काम करण्याची क्षमता, ताण-तणाव हाताळता येणे व त्याचे व्यवस्थापन करता येणे, स्वतःच्या व इतरांच्या भावना ओळखता येणे, इतरांशी संवाद साधता येणे, नेतृत्व गुण असणे यांसारखी इतर अनेक जीवनकौशल्ये अंगी असावी लागतात. ही कौशल्ये मैदानावर समूहात खेळताना सहज व नकळत अंगी बाणली जातात व विकसित होतात. तसेच जिद्द, चिकाटी, पराक्रम, महत्त्वाकांक्षा, मैत्री, विश्वबंधुत्वाची भावना, खिलाडूवृत्ती यांसारखे

गुण देखील मैदानावर खेळ खेळताना विकसित होतात. त्याचबरोबर व्यक्तिमत्त्व विकसित करणारे इतर अनेक सामाजिक गुण देखील विद्यार्थी नकळत आत्मसात करतात.

नियमितपणे समूहात व्यायाम करणारी अथवा खेळ खेळणारी व्यक्ती शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त असतेच पण मानसिकदृष्ट्याही सक्षम असते. तसेच व्यायामामुळे शरीरयष्टी देखील योग्य राहते. बालवयापासूनच नियमितपणे खेळ खेळण्याची गोडी लागल्यास, त्यातूनच उत्कृष्ट क्रीडापटू तयार होऊ शकतात. इतकेच नव्हे तर त्यामुळे आयुष्याकडे पाहण्याची निरोगी व सकारात्मक दृष्टीही मिळते. मनाला विरंगुळा व शरीराला व्यायाम देणारा खेळ उभ्या आयुष्याला संजीवनी देतो. जिंकण्यासाठी सर्वोच्च कोटीचे प्रयत्न केल्यावर जिंकले असता हा विजय नम्रतेने स्वीकारता येतो अथवा पराजय झाला तरीही तो पचविण्याची ताकद मनात असते. हे खिलाडूवृत्तीचे पायाभूत तत्त्वज्ञान जीवनात प्रत्येक क्षेत्रांत उपयोगी पडते. नियमितपणे दीर्घकाळ खेळल्याने येणारी शारीरिक व मानसिक कणखरता ही आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर व्यक्तीची हक्काची संपत्ती असते. या दृष्टिकोनातून विचार करता शालेय शिक्षणाच्या प्राथमिक टप्प्यावर शारीरिक शिक्षण दररोज असणे ही विद्यमान व भविष्यकाळाची गरज आहे.

कोणत्याही क्षेत्रातील कार्यक्षमता व उत्पादनक्षमता वाढवण्यासाठी हालचालींची आजन्म आवश्यकता आहे. जगण्याची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी सुद्धा शारीरिक हालचालींची आवश्यकता आहे. म्हणजेच पर्यायाने आपण 'किती जगतो यापेक्षा कसे जगतो' याला महत्त्व आहे.

निरामय जीवनासाठी विद्यार्थ्यांची शारीरिक सुदृढता व मानसिक आरोग्य विकसित करणे हा शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाचा मुख्य हेतू आहे. त्याचबरोबर आरोग्यकारक सवयी लावणे, आयुष्यभरासाठी एखादया उपक्रमात सहभागी होऊन शरीर प्रकृती सुदृढ ठेवणे, त्याद्वारे मनोरंजन करणे, समाजात मिळून-मिसळून राहता येणे, आनंदाने व उत्साहाने आपली नित्य कामे करता येणे आणि नीतिमूल्यांची जोपासना करून जीवनभर खिलाडूवृत्तीने राहणे यांसारख्या बाबी देखील साध्य करायच्या आहेत.

सद्यःस्थितीत शाळेमध्ये विद्यार्थ्यांची गळती व स्थगिती या दोन महत्त्वाच्या समस्या दिसून येतात. या समस्यांवर सकारात्मक व प्रभावी उपाय म्हणजे शारीरिक शिक्षण होय. विद्यार्थ्यांना शाळेकडे आकर्षित करण्याची, आपल्या विद्यार्थ्यांना शाळेमध्ये टिकवून ठेवण्याची व रमवण्याची क्षमता शारीरिक शिक्षण या विषयामध्ये आहे.

विद्यार्थ्यांच्या परिस्थितीचा विचार करून, त्यांच्या आवडी-निवडी लक्षात घेऊन, शारीरिक शिक्षणाचा गुणवत्तापूर्ण अभ्यासक्रम देणे ही काळाची गरज आहे. या विषयाच्या माध्यमातून सुदृढ समाज निर्माण करणे, ही राज्याच्या व राष्ट्राच्या दृष्टीने जणू एक सुयोग्य गुंतवणूकच ठरणार आहे.

● अभ्यासक्रम पूर्वपीठिका

१९८८च्या शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमात शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्याचा/आरोग्याचा विचार केलेला आहे. तसेच विविध शारीरिक क्षमतांचा ढोबळमानाने उल्लेख केलेला आहे. विद्यार्थ्यांच्या आवडीचा देखील उल्लेख आहे.

प्रा. शि. अभ्यासक्रम २०१२ : भाषेतर विषय : भाग - १ : इयत्ता १ ली ते ५ वी : शारीरिक शिक्षण : (२८८)

१९९५ चा अभ्यासक्रम क्षमताधिष्ठित असून फक्त भाषा, गणित व विज्ञान या विषयांपुरताच हा दृष्टिकोन स्वीकारून केलेला होता. इतर विषयांमध्ये काही बदल नव्हता.

२००४चा शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रम हा पूर्णपणे 'क्षमताधिष्ठित' व 'सुदृढताकेंद्रित' आहे. आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता व कारक सुदृढता यांच्या क्षमता देऊन त्या वाढवण्यासाठी व्यायाम प्रकार व उपक्रमांची योजना केलेली आहे. योगाभ्यासाचा विचार इयत्ता पहिलीपासून केला आहे. 'कुलपद्धती' हा अभ्यासक्रमाचा अनिवार्य भाग असावा असे प्रथमच सुचवले आहे. त्याचबरोबर इतरही काही वैशिष्ट्ये दिली आहेत. 'आंतरकुल स्पर्धाद्वारे' स्पर्धात्मक वृत्ती विकसित करण्यावर भर दिला आहे. तसेच सातत्यपूर्ण, सर्वकष व वस्तुनिष्ठ मूल्यमापनाची योजना या अभ्यासक्रमात प्रथमच दिली आहे.

- २००४ च्या अभ्यासक्रमाची वैशिष्ट्ये कायम ठेऊन पुढील वैशिष्ट्ये नव्याने समाविष्ट करण्यात आलेली आहेत.
 - * ज्ञानरचनावाद, जीवनकौशल्ये शिकण्यास व उपयोजन करण्यास संधी, RTE 2009 च्या सर्व मुद्द्यांचा विचार
 - * स्थानिक खेळ, स्थानिक उपलब्ध साहित्याचा विचार

● राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा २००५ मधील भूमिका

आरोग्य हा मुलांच्या सर्वांगीण विकासामधील एक महत्त्वाचा घटक आहे आणि त्याचा परिणाम शिक्षण सुरू करण्यावर, चालू ठेवण्यावर व पूर्ण करण्यावर होत असतो. एकात्मिक दृष्टिकोन ठेऊन शारीरिक शिक्षणाचा अभ्यासक्रम तयार केला जावा ही अपेक्षा आहे. मुलांच्या विकासाच्या विविध पातळ्यांवर वयविशिष्ट समस्यांसंबंधी आरोग्य शिक्षण देण्यात यावे.

'आरोग्य' व 'शारीरिक शिक्षण' हे घटक मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आवश्यक असून त्यांचा समावेश अभ्यासक्रमाचा अंगभूत भाग झाला पाहिजे व त्याबरोबरच योगशिक्षणही दिले पाहिजे.

या विषयाचे सर्वांगीण विकासामध्ये असलेले महत्त्व धोरणात्मक पातळीवर बिंबवण्याच्या दृष्टीने प्रशासक, शाळेतील इतर विषयांचे शिक्षक, आरोग्य विभाग, पालक आणि मुले यांचे प्रबोधन होण्याची गरज आहे. आरोग्य व शारीरिक शिक्षण गाभ्याचे व सक्तीचे बनले की मग साधने, सामग्री, खेळासाठी वेळ व योगशिक्षक उपलब्ध करणे, आरोग्यवैद्यक व वैद्यकीय अधिकाऱ्यांच्या शाळांना नियमित भेटी, आदी पावले उचलता येतील. हा विषय अभ्यासक्रमाचा गाभाभूत घटक असून इयत्ता पहिली ते दहावी अनिवार्य असून अकरावी ते बारावीच्या पातळीवर अनिवार्य व वैकल्पिक स्वरूपातही शिकवला जावा, अशी अपेक्षा व्यक्त करण्यात आली आहे.

अभ्यासक्रमातील प्रत्येक क्षेत्राची तपासणी करणे शक्य नसते. परंतु शारीरिक शिक्षण व योगाभ्यासातील कौशल्याधिष्ठित घटकांची परीक्षा घ्यायला हरकत नाही.

भोवतालच्या परिसरात खेळल्या जाणाऱ्या खेळांचा समावेश शाळेमध्येही करण्यात यावा. देशाच्या विविध भागांत तसेच आंतरराष्ट्रीय पातळीवर खेळले जाणारे खेळ हे काहीसे नंतर शिकवले जावेत. किमान प्रत्येक

तालुका पातळीवरील शाळांची पटांगणे 'विशेष खेळ' कार्यक्रमांतर्गत मुलांना शाळेच्या पूर्वी व नंतर उपलब्ध करून, त्या तालुक्यातील मुले तेथे खेळांमध्ये विशेष प्रावीण्य मिळविण्यासाठी आणि मग उन्हाळी व दिवाळीच्या सुट्ट्यांमध्ये खेळशिबिरांसाठी येऊ शकतील. अधिकाधिक मुलांना त्यांचा रिकामा वेळ खेळामध्ये घालवता यावा आणि बास्केटबॉल, व्हॉलिबॉल, फुटबॉल आणि इतर स्थानिक खेळ खेळता यावेत यासाठी खेळविषयक आवश्यक सुविधा विकसित करता येऊ शकतील, असे राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा २००५ मध्ये सुचविण्यात आले आहे.

२) शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची ध्येये व उद्दिष्टे :

● विशिष्ट उद्देशाने निवडलेल्या शारीरिक हालचालींच्या माध्यमातून शारीरिक, मानसिक व सामाजिकदृष्ट्या निरोगी, सुदृढ, सर्जनशील व कृतिशील जीवनशैलीचा अंगीकार करणारा नागरिक तयार करणे हे शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाचे प्रमुख ध्येय आहे.

● शारीरिक शिक्षणाची सर्वसामान्य उद्दिष्टे

१. शारीरिक सुदृढतेची जाणीव निर्माण करणे.
२. व्यायामाची आवड निर्माण करणे व जोपासणे.
३. शारीरिक हालचालीतून मनोरंजन, आनंद मिळवणे.
४. आंतरिक ऊर्जेस वाव देणे.
५. मूलभूत हालचाली विकसित करणे.
६. क्रीडाकौशल्ये व स्पर्धात्मकवृत्ती विकसित करणे.
७. आरोग्यविषयक सवयी व योग्य आहारविषयक सवयी अंगी बाणवणे.
८. ताण-तणाव दूर करून एकाग्रता व मानसिक शांतता मिळवणे.
९. खिलाडूवृत्ती निर्माण करणे.
१०. सांघिक भावना विकसित करून संघशक्तीची जाणीव करून देणे.
११. पारंपरिक खेळांची आवड टिकवून ठेवणे.
१२. सामाजिक जाणीव निर्माण करणे.
१३. संस्कृती व मूल्यांची जोपासना करणे.
१४. राष्ट्रीय भावना निर्माण करणे व जोपासणे.
१५. खेळाच्या माध्यमातून व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करणे.
१६. श्रमप्रतिष्ठा व पर्यावरणविषयक जागृती निर्माण करणे.

● नवा दृष्टिकोन

विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतांचा विकास होण्यासाठी अभ्यासक्रमातून विविध मनोरंजक उपक्रम, व्यायाम प्रकार यांच्याद्वारे विद्यार्थ्यांना शारीरिक सुदृढतेचे महत्त्व पटवून दिले आहे व ही सुदृढता वाढवण्याची व टिकवून ठेवण्याची जाणीव निर्माण होण्यासाठी प्रयत्न केले आहेत.

प्रा. शि. अभ्यासक्रम २०१२ : भाषेतर विषय : भाग - १ : इयत्ता १ ली ते ५ वी : शारीरिक शिक्षण : (२९०)

मुख्य (Core) अभ्यासक्रम सर्वांसाठी समान आणि सक्तीचा असला तरी तो पूर्ण करून, आपल्या आवडीच्या क्रीडाकौशल्यांचा सराव करून अधिक प्रगती करण्यासाठीही या अभ्यासक्रमात संधी उपलब्ध करून दिली आहे. त्यामुळे शाळेतील वा बाहेरील क्रीडास्पर्धांसाठी काही विद्यार्थी तयार होऊ शकतील. शालाबाह्य वेळेत विशेष प्रशिक्षण घेऊन विद्यार्थ्यांना अॅथलेटिक्स, जिम्नॅस्टिक्स, पोहणे किंवा कबड्डी, व्हॉलिबॉल, हॉकी, फुटबॉल, क्रिकेट, बॅडमिंटन, टेबलटेनिस यांसारख्या सांघिक खेळांत तसेच द्वंद्वसारख्या वैयक्तिक उपक्रमांत सहभागी होऊन त्यांच्या क्षमतांनुसार प्रगती करता येईल.

शारीरिक शिक्षण म्हणजे फक्त खेळांच्या स्पर्धांमध्ये सहभागी होणे आणि बक्षिसे मिळविणे किंवा प्रात्याक्षिके सादर करणे नव्हे, तर प्रत्येक विद्यार्थ्यांने किमान शारीरिक सुदृढता प्राप्त करणे व विकसित करणे महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी एक पूर्वनियोजित असा शारीरिक शिक्षणाचा कार्यक्रम असणे आवश्यक आहे. त्यामुळेच त्यांचा भावी आयुष्यातील सुदृढतेचा दर्जा उंचावेल. या विषयाला एक विस्तृत पाया लाभेल, तसेच मुलांना सुप्त क्रीडागुण प्रकट करण्यास संधी मिळेल. या अभ्यासक्रमातून सर्व शाळांमधून एक क्रीडासंस्कृती तयार होणे अपेक्षित आहे. विद्यार्थ्यांच्या निरामय जीवनासाठी आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता महत्त्वाची मानून सदर अभ्यासक्रमाची मांडणी केली आहे. विद्यार्थ्यांची शारीरिक सुदृढता व मानसिक आरोग्य विकसित करणे हा मुख्य हेतू आहे. या अभ्यासक्रमात स्त्री-पुरुष समानता, पर्यावरण व शांततेसाठी शिक्षण या गोष्टींचाही विचार केला आहे.

● नेट वर्किंग

शालेय स्तरावर आरोग्य व शारीरिक शिक्षणाच्या प्रभावी अंमलबजावणीसाठी क्रीडा प्रबोधिनी, तज्ज्ञ मार्गदर्शक, जिल्हा क्रीडा अधिकारी, शारीरिक शिक्षण महाविद्यालये, अध्यापक महाविद्यालय, शाळा व त्यांची मैदाने, प्रसिद्ध खेळाडू, मैदानाच्या जवळपास राहाणारे विद्यार्थी खेळाडू व तज्ज्ञ मार्गदर्शक यांमध्ये नेटवर्किंग असावे. शाळांच्या सुट्ट्या व शाळेच्या वेळेखेरीज सकाळ-संध्याकाळच्या वेळेत मैदानांचा वापर क्रीडा प्रशिक्षणांसाठी करावा. शाळेचे मैदान अथवा इतर मैदानांचा उपयोग खेळाडूंनी व मार्गदर्शकांनी जरूर करावा, म्हणजे क्रीडासंस्कृती निर्माण होण्यास मदत होईल.

● बालकांचा मोफत व सक्तीच्या शिक्षणाचा हक्क अधिनियम, २००९

वरील अधिनियमातील प्रकरण ५-२९ (घ) प्रमाणे विद्यार्थ्यांचा शारीरिक व बौद्धिक क्षमतांचा विकास जास्तीत जास्त होण्यासाठी विविध नवनवीन उपक्रमांचा समावेश केला आहे. तसेच प्रत्येक शाळेकडे किमान क्रीडांगण, मुलींसाठी स्वतंत्र प्रसाधनगृह, प्रत्येक इयत्तेच्या अभ्यासक्रमानुसार साधन साहित्य पुरवणे, शाळेची मैदाने कौशल्ये विकसनासाठी वापरणे या बाबींचा उल्लेख केलेला आहे. त्याचबरोबर या अधिनियमात इयत्ता पाचवी ते सातवीसाठी दर ४० विद्यार्थ्यांमागे एक शिक्षक व इयत्ता सहावी ते आठवीसाठी दर ३५ विद्यार्थ्यांमागे एक शिक्षक असावा असे सूचित केले आहे. परंतु ही बाब प्रत्यक्ष अमलात येईपर्यंत शारीरिक शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमातील कुलपद्धती या उपक्रमातून तयार होणाऱ्या नेतृत्वाची मदत घ्यावी असे सुचविले आहे. शाळांच्या दिवाळी व उन्हाळ्याच्या सुट्ट्यांमध्ये नेतृत्व प्रशिक्षणवर्ग आयोजित करून दैनंदिन वेळापत्रकाप्रमाणे

शारीरिक शिक्षणाच्या तासिका घेताना या विद्यार्थ्यांनी मदत करावी. त्याचबरोबर आरोग्य शिक्षणात मुलींसाठी स्वतंत्र प्रसाधन गृह असण्याबाबत सुचविले आहेच. पण वयात येणाऱ्या मुलींसाठी शाळांमध्ये स्त्री शिक्षक मार्गदर्शक म्हणून असावी असे सुचविले आहे.

● स्त्री-पुरुष समानता

इयत्ता पहिली ते आठवी मधील सर्व उपक्रम मुलांमुलींसाठी समान व एकत्रितरीत्या करायचे आहेत. उदा. विविध व्यायाम, मैदानाची स्वच्छता, प्रथमोपचार इत्यादी.

उपक्रमांची अंमलबजावणी करतानादेखील स्त्री-पुरुष भेद नाही. उदा. उपक्रमाचा कालावधी, नियम, साहित्य इत्यादी.

इयत्ता पाचवी ते आठवीमध्ये शालेय स्पर्धांच्या सांघिक खेळांमध्ये नियमानुसार मुले-मुली यांच्यासाठी आयोजन केले जाते. त्यामध्ये नियमानुसार क्रीडांगणाची मापे, कालावधी इत्यादींमध्ये फरक आहे. मात्र अभ्यासक्रमातील कोणत्याही उपक्रमात कोणताही फरक नाही.

● पर्यावरण

सामाजिक पर्यावरणामधील घर, घराचा परिसर, शाळा, वर्ग, क्रीडांगण, बंदिस्त क्रीडागृह इत्यादी ठिकाणी स्वच्छता राखण्याबाबतचे संस्कार करणारे उपक्रम प्राथमिक स्तरावर दिले आहेत तर पर्यावरणाचे रक्षण व संवर्धन करणारे उपक्रम उच्च प्राथमिक स्तरावर दिले आहेत.

● शांततेसाठी शिक्षण

विविध उपक्रमांद्वारे नियमांचे पालन करणे, एकमेकांच्या क्षमता, गुण, कौशल्ये यांचा आदर करण्याचा संस्कार केला जातो. त्यांच्या अंगी असलेली ऊर्जा विधायक मार्गाने खर्च करण्याचे शिक्षण विविध उपक्रम, खेळांद्वारे दिले जाते. ऑलिम्पिकसारख्या जागतिक स्पर्धा शांततेचे व एकात्मतेचे प्रतीक आहेत.

३) शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची वैशिष्ट्ये :

सर्वसामान्य विद्यार्थ्यांचा आरोग्याचा स्तर दिवसेंदिवस खालावत चालला आहे. शारीरिक क्षमता विकसित होण्यासाठी योग्य ते महत्त्व दिले जात नाही. हे वास्तव डोळ्यांसमोर ठेवून अभ्यासक्रमाची वैशिष्ट्यपूर्ण मांडणी केली आहे. या अभ्यासक्रमाची वैशिष्ट्ये पुढीलप्रमाणे -

● गरजाधिष्ठित दृष्टिकोन

यांत्रिकीकरणाच्या युगात बालकांच्या हालचालीचे प्रमाण कमी होते आहे. म्हणूनच बैठ्या जीवनाचे दुष्परिणाम दूर करणारे शारीरिक शिक्षण बालकांच्या हालचालींची गरज पूर्ण करते.

समाजमान्यता मिळणे ही बालकाची मानसिक गरज आहे. शारीरिक शिक्षणातून ही गरज योग्य मार्गाने पूर्ण करण्याची संधी मिळते तसेच आपल्या भावनाही योग्य मार्गाने व्यक्त करण्याची संधी मिळते.

जय पराजय स्वीकारण्याची खिलाडूवृत्ती निर्माण करणे, नकार अथवा हार पचवण्याची ताकद निर्माण करणे ही काळाची गरज शारीरिक शिक्षणातून पूर्ण होते. अंगातील ऊर्जेला विधायक वळण लावता येते.

टीव्ही, संगणक, मोबाईल, नोकरी करणारे आई-वडील, विभक्त कुटुंब यामुळे मूल समाजात एकटे पडते.

खेळांमध्ये सहभागी झाल्यास एकटेपणाची भावना दूर होते. समवयस्कांचा सहवास मिळतो. संघभावना निर्माण होते.

हा दृष्टिकोन डोळ्यांसमोर ठेवूनच इयत्ता १ ली ते ८ वी च्या अभ्यासक्रमाची मांडणी करण्यात आली आहे. सुदृढतेबरोबरच जीवनाभिमुख, जीवनोपयोगी कौशल्ये आत्मसात करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण हा विषय उपयुक्त आहे.

- **सर्वकष सुदृढतेचा विकास**

या अभ्यासक्रमात विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक व मानसिक क्षमता विकसित करण्यावर भर आहे. या विषयाच्या माध्यमातून ज्या शारीरिक क्षमता विकसित होणार आहेत त्यांचा उपयोग विद्यार्थ्यांला त्याचे दैनंदिन जीवन कार्यक्षमतेने जगण्यासाठी आयुष्यभर होणार आहे. त्याचबरोबर बौद्धिक, भावनिक, सामाजिक व सांस्कृतिक विकास होण्यासाठी देखील उपक्रमांची योजना केली आहे, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांचे व्यक्तिमत्त्व संतुलित होण्यास मदत होईल.

- **आनंददायी व क्रियाशील मनोरंजनाची योजना**

शारीरिक शिक्षणातील विविध उपक्रम व खेळ यातून मुलांचे मनोरंजन होईल, ती क्रियाशील राहतील, भरपूर मौज आणि आनंद मिळवतील असे एरोबिक्स, धाडसी उपक्रम, गतिरोध मालिका यांसारखे नवनवीन व मुलांच्या आवडीचे उपक्रम आणि खेळांची योजना केली आहे.

- **शारीरिक शिक्षणामधून संबोधांचे विकसन**

उद्दिष्ट बदलले की शैक्षणिक अनुभूती देण्याचा विचार व पद्धत बदलते. म्हणूनच शारीरिक शिक्षणामधील विविध खेळ घेताना विद्यार्थ्यांचा शारीरिक विकास हे उद्दिष्ट साध्य करायचे आहे. पण त्याच बरोबर बोधात्मक विकासही करायचा असा दृष्टिकोन ठेवून शारीरिक सुदृढता, कौशल्य विकासाबरोबरच एखाद्या विषयातील संकल्पना सुद्धा स्पष्ट व दृढ करता येतील. उदा. इयत्ता पहिलीमध्ये चार गट करून "पळा पळा पळा, करा त्रिकोण" असे म्हटल्यावर विद्यार्थ्यांनी आपआपल्या गटाचा त्रिकोण केल्यावर योग्य त्रिकोण करणाऱ्या गटाला एक गुण द्यावा. असे विविध भौमितिक आकार करून घेऊन गुणांची बेरीज करून विजेता गट जाहीर केला, तर खेळाचा व गणिताचा उत्कृष्ट समन्वय साधता येईल. मुलेही आनंदी होतील आणि नकळत गणिती संकल्पना दृढ होईल. याचप्रमाणे भाषा, परिसर, विज्ञान इ. सर्व विषयांतील खेळ घेता येतील. खेळातून संकल्पना निश्चिती स्पष्ट, लवकर व अनौपचारिकरीत्या होते. इयत्ता पहिली ते चौथी मधील अनेक संकल्पना-खेळांच्या माध्यमातून स्पष्ट करता येतील.

- **आरोग्य शिक्षण**

आरोग्य विषयक माहितीचा इयत्ता १ ली पासूनच समावेश केला आहे. संस्कारक्षम वयात चांगल्या सवयी लागण्यासाठी या माहितीचा उपयोग होणार आहे. यामध्ये वैयक्तिक स्वच्छता, परिसर व क्रीडांगणाची स्वच्छता, श्रमाचे मूल्य, आहार, व्यायामाचे महत्त्व, विश्रांती व झोप, स्वच्छतागृह वापराबाबत चांगल्या सवयी इत्यादी माहितीचा समावेश केला आहे.

- **योगाभ्यास**

मानसिक स्वास्थ्य वाढवण्यासाठी 'योगाभ्यासाची' योजना आहे. सध्याच्या सामाजिक, कौटुंबिक व शालेय वातावरणाशी संबंधित ताणतणाव विद्यार्थ्यांवर परिणाम करतात. या ताणतणावाच्या जीवनशैलीमुळे मानसिक स्वास्थ्य बिघडत आहे. हे स्वास्थ्य बिघडू नये म्हणून योगाभ्यासावर भर दिला आहे. एन. सी. एफ. २००५ मध्ये दिल्याप्रमाणे योगाभ्यासाची औपचारिक सुरुवात इयत्ता सहावीपासून केली आहे. परंतु इयत्ता पहिली ते पाचवीच्या स्तरावर योगाभ्यासाची पूर्वतयारी म्हणून यम, नियमांबाबत माहिती व आसनांसारख्या शरीरस्थिती असणारे व्यायामप्रकार दिलेले आहेत.

- **अभ्यासक्रमातील लवचीकता**

भौगोलिक विविधतेचा विचार करून त्यानुसार लवचीकता ठेवली आहे. प्राथमिक शिक्षणाच्या पहिल्या टप्प्यावर स्थानिक पातळीवर खेळले जाणारे खेळ, काही स्थानिक परंपरा व संस्कृती यांना महत्त्व दिले आहे. विषयाची उद्दिष्टे लक्षात घेऊन शालेय परिस्थिती व वातावरणाचा विचार करून या बाबींचा समावेश शिक्षकांनी कल्पकतेने करण्यास वाव दिला आहे. विद्यार्थ्यांच्या गरजा, शिक्षकांची उपक्रमशीलता यांना वाव दिला आहे.

विषयाची उद्दिष्टे लक्षात घेऊन शिक्षकांनी विविध उपक्रम शिकवावेत. यामध्ये प्राथमिक स्तरावर स्थानिक पातळीवर खेळले जाणारे खेळही असावेत. शाळेकडे प्रमाणित साहित्य नसल्यास पर्यायी साहित्याचा विचार करावा. विद्यार्थ्यांच्या मदतीने पर्यायी साहित्य तयार करावे. उदा. बीन बॅग, पंचिंग बॅग, विविध प्रकारचे चेंडू इत्यादी.

- **अनिवार्य कुलपद्धती**

इयत्ता पाचवीपासून कुलपद्धती अनिवार्य केली आहे. कुलपद्धतीमुळे व्यक्तिविकास होतो. नेतृत्वाला, अनुयायित्वाला संधी व प्रशिक्षण मिळते. शाळेतल्या सर्व वर्गातल्या विद्यार्थ्यांचा एकमेकांशी परिचय होऊन एकीची भावना निर्माण होते. याखेरीज आत्मविश्वास, संघभावना, सहनशीलता, स्पर्धात्मकवृत्ती, नेतृत्व यांसारखे गुण आत्मसात होतात. प्रज्ञाशोध होतो. सगळ्यांत विशेष महत्त्वाची व जीवन जगताना आवश्यक असलेली 'खिलाडूवृत्ती' निर्माण होते.

- **जीवनकौशल्ये आत्मसात करण्यास संधी**

राष्ट्रीय अभ्यासक्रमात जीवनकौशल्यांचा उल्लेख केला आहे. ती दहाही जीवनकौशल्ये आत्मसात करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना संधी दिली आहे. त्यासाठी आंतरकुल स्पर्धा, नेतृत्व प्रशिक्षण, प्रात्यक्षिके, सामूहिक उपक्रम यांसारख्या बाबींचा अभ्यासक्रमात समावेश केला आहे, जेणेकरून विद्यार्थ्यांच्या भावी आयुष्यात त्यांचा उपयोग होणार आहे. शारीरिक शिक्षणातील विविध उपक्रमांत सहभागी होण्याने अनेक गुण व जीवनकौशल्ये विद्यार्थी नकळत आत्मसात करतात. त्यामुळे भविष्यात समाधानी, यशस्वी, आत्मनिर्भर व संपन्न जीवन जगण्यास त्यांना मदतच होणार आहे.

- **विशेष क्रीडा प्रशिक्षणाची सोय**

कारक कौशल्ये वाढवून खेळाडू तयार होण्यास संधी देणारा हा अभ्यासक्रम आहे. क्रीडानैपुण्याचा शोध

घेऊन कारक व क्रीडाकौशल्ये विकसित करण्यासाठी विविध व्यायाम प्रकार व खेळांची योजना केली आहे. त्यामुळे उत्तम खेळाडू बनण्यास संधी आहे.

शालाबाह्य वेळेत उपलब्ध सोई-सुविधांचा विचार करून विशेष मार्गदर्शकांची नेमणूक करावी असे राष्ट्रीय अभ्यासक्रमात म्हटले आहे. यामध्ये देशी-विदेशी खेळांचा समावेश आहे. याला 'Catch them young and train them well' असे म्हटले जाते. यामुळे चांगले खेळाडू तर तयार होतीलच, शिवाय शाळेचे नाव उज्ज्वल होऊन राज्य व देशालाही चांगले खेळाडू उपलब्ध होतील.

● क्रीडासंस्कृती निर्मितीचा विचार

प्रत्येक शाळेने आपल्याकडे असलेल्या सोई-सुविधांचा विचार करून त्याचा विद्यार्थ्यांसाठी उपयोग करण्यास सुचवले आहे. ज्या खेळांची सोय असेल त्या खेळांसाठी शालाबाह्य वेळात प्रशिक्षणे व क्रीडाशिविरे, सुट्ट्यांमध्ये शिविरे आयोजित करण्यास सुचवले आहे. त्यासाठी तज्ज्ञ व जबाबदार मार्गदर्शकांची नेमणूक करावी. तसेच शाळेचे माजी खेळाडू, पालक व परिसरातील तज्ज्ञ व्यक्तींचा सहभाग घ्यावा. पालक, शारीरिक शिक्षण शिक्षकाने त्याचे पर्यवेक्षण करावे. यामुळे प्रत्येक शाळेची स्वतःची एक क्रीडासंस्कृती व शाळेची प्रतिमा तयार होईल. तसेच खेळांच्या सोई-सुविधा निर्माण करणे, त्यांची निगा राखणे, अद्ययावत करणे इत्यादी बाबतीत समाजाचा सक्रीय सहभाग मिळवून क्रीडेचे वातावरण निर्माण करून क्रीडासंस्कृती निर्माण करावी.

● कृतिशील जीवनशैली

जीवनात कृतिशील राहण्याच्या दृष्टीने या अभ्यासक्रमात विचार केलेला आहे. कारण कृतिशील असणे हे गुणवत्तापूर्ण जगण्याचे लक्षण आहे. एखादा खेळ आत्मसात करून आजीवन त्याचा स्वीकार करण्यास प्रवृत्त केले आहे.

● स्व-संरक्षणात्मक कौशल्यांचे शिक्षण

बदलते सामाजिक वातावरण व सुरक्षितता हा विचार करून विद्यार्थ्यांना स्वतःचे रक्षण करण्यासाठी शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सक्षम बनवणे ही गरज आहे. त्यासाठी विद्यार्थी सहजपणे आत्मसात करतील अशी संरक्षणात्मक कौशल्ये शिकवणे व त्यांचे प्रशिक्षण देणे, सराव घेणे याची योजना केली आहे.

४) अभ्यासक्रमाची मांडणी

अध्ययन अनुभव-प्रतिक्रिया-उपयोजन-व सरावाद्वारे दृढीकरण असा दृष्टिकोन स्वीकारून घटक उपक्रम-उपक्रमाची व्याप्ती व अध्ययन निष्पत्ती अशी अभ्यासक्रमाची मांडणी करण्यात आली आहे. अभ्यासक्रमाच्या मांडणीमध्ये घटक व उपक्रम यामध्ये शिक्षकाने द्यावयाच्या अध्यायन अनुभवांची योजना आहे. उपक्रमाची व्याप्ती या भागांत विद्यार्थी कृती-म्हणजेच त्यांना अध्ययन अनुभव देणे अपेक्षित आहे.

शारीरिक शिक्षण हे केवळ क्रिया प्रतिक्रियांचे शिक्षण नाही. ती एक प्रक्रिया आहे. अध्ययन अनुभव दिल्यास विद्यार्थी त्याला प्रतिक्रिया देतात, त्या अनुभवांचे उपयोजन दैनंदिन जीवनात करतात. उदाहरणार्थ तोल सावरणे ही क्रिया विकसित करण्यासाठी उपक्रमाच्या माध्यमातून प्रत्यक्ष अनुभव स्पष्टीकरणासह दिला जातो. तोल सांभाळण्यास शिकल्यानंतर विद्यार्थी या क्रियेचे उपयोजन इतर खेळांमध्ये करतात. उदाहरणार्थ कबड्डीमध्ये आक्रमण करताना आक्रमक लॉबीला स्पर्श होऊ नये म्हणून तिथे तोल सावरून थांबणे. एकदा शिकल्यानंतर

अशाच प्रकारे योगासने, जिम्नॅस्टिक्स इत्यादी उपक्रमांत देखील तोल सावरणे या अनुभवाचे उपयोजन नकळत होते. याच अनुभवाचे दैनंदिन जीवनात देखील म्हणजे अगदी रस्त्यावरून चालताना, जिना चढताना-उतरताना अशा अनेक ठिकाणी कळत नकळत उपयोजन होते. एकत्रितरीत्या कबड्डीची कौशल्ये शिकणे व तोल सांभाळणे या अनुभवांचे मिश्रण होते व त्याचे उपयोजन इतर कौशल्ये आत्मसात करताना होते. लंगडी, खो-खो इत्यादी सर्व खेळांत हा अनुभव उपयुक्त ठरतो.

पूरक उपक्रम

यामध्ये शालाबाह्य वेळेत विविध उपक्रमांमध्ये सहभागी होण्यासाठी विद्यार्थ्यांना संधी देणे अपेक्षित आहे. यामध्ये शाळांची क्रीडांगणे, विशेष प्रशिक्षणे व विविध खेळांची मार्गदर्शक शिबिरे, सराव यांचे आयोजन करावे म्हणजे विद्यार्थ्यांचा मानसिक, शारीरिक व सामाजिक विकास चांगला होईल. जीवनकौशल्ये व नैतिक मूल्यांचे सहज व नकळत उपयोजन विद्यार्थी करतील. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमता विकसित होऊन क्रीडा संस्कृती निर्माण होण्यास मदत होईलच. पण विद्यार्थी आपल्या अंगी असलेल्या ऊर्जेचा विधायक वापर करतील. फावल्या वेळेचा सदुपयोग होईल व निखळ मनोरंजन होऊन मौज व आनंद मिळवतील.

विशेष गरजा असलेल्या मुलांचा विचार

विशेष गरजा असणाऱ्या मुलांना शारीरिक शिक्षणापासून वंचित ठेवले जाणार नाही. विशेष गरजा असणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या क्षमता व मर्यादा लक्षात घेऊन त्यांच्यासाठी शारीरिक शिक्षणाचा योग्य तो कार्यक्रम योजला आहे. असे विद्यार्थी कृतिशील राहतील असे पाहिले आहे. त्यांना आनंद व मौज घेता येईल असे छोटे खेळ त्यांच्या मर्यादा लक्षात घेऊन आयोजित केले आहेत. त्यांच्याकडे जातीने लक्ष दिले जाईल, ते प्रेरित होतील असे त्यांचे स्वरूप आहे. तसेच अशा मुलांसाठी मूल्यमापन पद्धती बंधमुक्त आहे.

५) अभ्यासक्रमाच्या अपेक्षा-विद्यार्थी, शिक्षक, पालक

- विद्यार्थी**
- शारीरिक हालचालींमधून आनंद घेणे
 - शारीरिक सुदृढतेचे घटक, आरोग्य आणि निरामय जीवन याबाबी समजून घेणे
 - शारीरिक कौशल्ये शिकणे
 - जबाबदारीने शिकणे, प्रयत्न करणे व शिकलेल्या गोष्टींचे उपयोजन करणे, स्वतः शिकण्यावर भर देणे
 - दररोज जोरकस हालचाली करण्याची सवय लावून घेणे
 - शारीरिक विकार व स्थूलता यांपासून दूर राहण्यासाठी हालचालींची गरज समजणे
 - आरोग्यकारक सवयींचे पालन करणे
 - नियमित योगाभ्यास करून मानसिक स्वास्थ्य राखणे
 - स्वतःमध्ये प्रगती करणे, सुदृढता/व्यायाम उपक्रम नवनिर्मिती व वापर करणे.
 - सूचनांचे पालन करणे
- पालक**
- मुले काय व का शिकतात हे जाणून घेणे
 - शिक्षकांशी संवाद साधणे

शिक्षक

- पाल्याच्या आरोग्याचा दर्जा जाणून घेणे
- पाल्याच्या प्रगतीबाबत प्रश्न विचारणे
- पाल्यामध्ये असणारे गुण, कौशल्ये यांची माहिती घेणे
- पाल्याकडून काय अपेक्षा आहेत हे शिक्षकांकडून जाणून घेणे
- पाल्याशी सुसंवाद ठेवणे
- शारीरिक शिक्षणविषयक योजनांमध्ये सहभागी होणे व पाल्याच्या विकासास मदत करणे
- पाल्याला प्रेरणा व प्रोत्साहन देणे.
- पाल्याच्या मनावर शारीरिक शिक्षण उपक्रम व्यक्तिमत्त्व विकासास महत्त्वपूर्ण आहेत हे बिंबवणे
- आपल्या विषयातील नवीन प्रवाह जाणून घेणे व आपल्या विषयाचे ज्ञान अद्ययावत ठेवणे
- अभ्यासक्रमाची संकल्पना समजून घेणे
- शारीरिक शिक्षणाचा इयत्तानिहाय संतुलित कार्यक्रम योजणे
- दररोज किमान २० मिनिटे जोरकस हालचाली करून घेणे
- अभ्यासक्रमाला मदत करणारे कार्यक्रम आयोजित करणे
- सोयी-सुविधा व साहित्याचा पूर्ण वापर करणे
- विद्यार्थ्यांशी सुसंवाद ठेवणे
- विद्यार्थ्यांना सक्रिय ठेवणे
- पालकांशी संपर्क व संवाद ठेवणे. त्यांच्या पाल्याचा दर्जा व संपादनूक सांगणे
- इतर विषय शिक्षकांशी सुसंवाद ठेवणे व त्यांचा सहभाग व सहकार्य घेणे
- विद्यार्थ्यांने स्वतःमध्ये केलेली प्रगती तपासणे
- साहाय्यभूत उपक्रमांची निर्मिती करणे.

६) शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची क्षेत्रे

१. आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता
 २. विविध हालचाली व योग्य शरीरस्थिती
 ३. कारक सुदृढता
 ४. योगाभ्यास
 ५. आरोग्य
- या पाचही क्षेत्रांमधील घटक/क्षमता पुढील प्रमाणे ठरवण्यात आल्या -
- १) आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता
 - हृदयाचा दमदारपणा
 - स्नायूंची ताकद
 - स्नायूंचा दमदारपणा
 - लवचीकता
 - शरीरधारणा
 - २) विविध हालचाली व योग्य शरीरस्थिती
 - जागेवर करायच्या हालचाली
 - जागा बदलत करायच्या हालचाली
 - साहित्य व सहकाऱ्यांबरोबर करायच्या हालचाली
 - शरीरनियोजन कौशल्य

- ३) कारक सुदृढता
- वेग ● समन्वय ● दिशाभिमुखता ● शक्ती
 - तोल ● प्रतिक्रियाकाल
- ४) योगाभ्यास
- यम ● नियम ● आसन ● प्राणायाम
 - शुद्धिक्रिया ● ध्यान
- ५) आरोग्य -
- वैयक्तिक आरोग्य
- आहार ● शरीरावयव ● वैयक्तिक स्वच्छता ● स्वच्छतागृहाचा वापर
 - विश्रांती व झोप ● वाईट सवयींना प्रतिबंध

मैदानावरील आरोग्य

- पोशाख ● मैदानस्वच्छता व क्रीडांगण आखणी ● साहित्याचा वापर व निगा
- व्यायाम व सुरक्षितता ● प्रथमोपचार

अभ्यासक्रम निश्चित करताना विषयाची व्याप्ती व उपक्रमांची विविधता लक्षात घेऊन तसेच महाराष्ट्रातील सर्व शाळांकडे उपलब्ध असलेल्या सोयी-सुविधांचा विचार करून अभ्यासक्रमाची दोन भागांत विभागणी केली आहे.

१) आवश्यक उपक्रम

२) पूरक उपक्रम

२) पूरक उपक्रम

विद्यार्थ्यांना खेळ व व्यायामाची तसेच नियमित सरावाची आवड निर्माण व्हावी व सुदृढता टिकून राहावी म्हणून विद्यार्थ्यांना पुढील उपक्रमात सहभागी होण्यास प्रेरित करावे.

१) **मुख्य खेळ** : उपलब्ध सोयी व सुविधांनुसार शालेय तासिकांव्यतिरिक्तच्या वेळात पुढीलपैकी खेळांसाठी प्रशिक्षण व सरावाची संधी उपलब्ध करून द्यावी. उदा. खो-खो, लंगडी, व्हॉलिबॉल, कबड्डी, बास्केटबॉल, हॅडबॉल, फुटबॉल, हॉकी इत्यादी

२) **क्रीडा स्पर्धात सहभाग** : आंतरवर्गीय, आंतरकुल, आंतरशालेय संघटनांच्या स्पर्धा यांपैकी किमान एकात प्रत्येक विद्यार्थ्यांने सहभागी व्हावे ही अपेक्षा आहे.

३) **शालाबाह्य उपक्रम** : भ्रमंती, सहली, पदभ्रमण, शिबिरे, गिर्यारोहण इत्यादींपैकी काही उपक्रमांचा अनुभव वर्षातून किमान एकदा तरी घ्यावा ही अपेक्षा शिक्षकांकडून आहे.

७. शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे

इ. १ ली व २ री

१. मुक्त हालचालींतून आनंद मिळवून देणे
२. अनुकरणात्मक हालचालींतून क्रियाशीलता वाढवणे
३. व्यायामाची आवड निर्माण करणे
४. आंतरिक ऊर्जेस वाव देणे
५. शारीरिक सुदृढतेची जाणीव निर्माण करणे
६. मूलभूत हालचालींची ओळख करून देणे
७. योग्य शरीरस्थितीबद्दल जाणीव निर्माण करणे
८. आरोग्यविषयक सवयी अंगी बाणवणे
९. योग्य आहाराची ओळख व जाणीव करून देणे
१०. मैदान/क्रीडांगण स्वच्छतेमधून परिसरस्वच्छतेची जाणीव निर्माण करणे
११. मनोरंजनात्मक बाबींतून शारीरिक शिक्षण विषयक आवड टिकवणे व समूहसहभागाचा प्रयत्न करणे
१२. खिलाडूवृत्ती निर्माण करणे

पाठ्यक्रम - शारीरिक शिक्षण

(१) आवश्यक उपक्रम : क्षेत्र १ - आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता, क्षेत्र २ - योग्य शरीरस्थिती व विविध हालचाली आणि
क्षेत्र ३ - कारक सुदृढता यासाठी विविध उपक्रम
इयत्ता १ ली

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
१.	विविध हालचाली	<p>★ मूलभूत हालचाली</p> <ul style="list-style-type: none"> जागेवर करायच्या हालचाली 	<ul style="list-style-type: none"> विविध प्रकारे उज्या मारणे, उभे राहणे, वाकणे, वळणे इ. अवतरण विविध प्रकारे तोल सांभाळणे इ. उज्या मारत पुढे जाणे. धावणे, लंगडी घालत पुढे जाणे, चकवणे, घसरणे इ. गॅलपिंग इशान्यानुसार हालचाली करणे. 	<ul style="list-style-type: none"> विविध प्रकारे उज्या मारतो. अवतरण करतो. विविध प्रकारे तोल सांभाळतो. विविध पद्धतीने उज्या मारत पुढे जातो. शिकवल्याप्रमाणे धावतो, लंगडी घालत पुढे जातो, चकवतो, घसरतो. गॅलपिंग करतो. विविध इशान्यानुसार हालचाली करतो. विविध प्रकारे चेंडू हाताळतो. बीनबॅगसह व्यायाम करतो.
२.	विविध व्यायाम	<p>★ सामान्य व्यायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> उत्तेजक व्यायाम अे बी सी ड्रील्स तालबद्ध व्यायाम 	<ul style="list-style-type: none"> डोक्यापासून पायापर्यंतच्या सांधे व स्नायूंना उत्तेजित करणारे व्यायाम धावणे, एजिलिटी रन इ. कॅल्सथेनिक्स, एरोबिक्स, ससाहित्य व्यायाम प्रकार, पुनो, डॅब्लेस, रिबन इ. 	<ul style="list-style-type: none"> सर्व सांधे व स्नायूंना उत्तेजित करणारे व्यायाम करतो. चापल्याने विविध प्रकारे धावतो. शिकवलेले सर्व तालबद्ध व्यायाम-प्रकार करतो.

इयत्ता १ ली

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
		<p>★ विशेष व्यायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> • अनुकरणात्मक हालचाली • सूर्यनमस्कार • धाडसी व्यायाम प्रकार • गतीरोध मालिका 	<ul style="list-style-type: none"> • बेडूक उडी, हत्तीचाल इ. • मनोरे, रोल, लटकणे, इ. • पाच ते सात अडथळ्यांची गती रोध मालिका उदा. दोरी वरून उडी, अडथळ्यावरून किंवा खालून जाणे, जंगल जिमचा अडथळा म्हणून उपयोग इ. 	<ul style="list-style-type: none"> • अनुकरणात्मक हालचाली करतो. • शिकवल्याप्रमाणे लटकणे, रोल, मनोरे करतो. • गतिरोध मालिकेतील सर्व अडथळे यशस्विरीत्या पार करतो.
३.	कवायत संचलन	कवायत संचलन	<ul style="list-style-type: none"> • सावधान, विश्राम, आरामसे 	<ul style="list-style-type: none"> • सावधान, विश्राम, आरामसे या कृती करतो.
४.	विविध खेळ	<ul style="list-style-type: none"> • स्थानिक व पारंपरिक खेळ • लघुखेळ व शर्यती 	<ul style="list-style-type: none"> • स्थानिक पातळीवरील पारंपरिक खेळ टिककरबिल्ला, विटीदांडू सारख्या स्थानिक खेळांची निवड. • लघुखेळ-स्पर्धात्मक १० खेळ, १० शर्यती, गट ह गट, गट ह एक, ससाहित्य, विनासाहित्य इ. 	<ul style="list-style-type: none"> • स्थानिक व पारंपरिक खेळांत आवडीने सहभागी होतो. • लघुखेळ व शर्यतीमध्ये उत्साहाने सहभागी होतो.
५.	विविध स्पर्धा	विविध उपक्रमांवर आधारित	<ul style="list-style-type: none"> • विविध उपक्रमांवर आधारित स्पर्धा व शर्यती उदा. लघुखेळ, व्यायाम प्रकार, एरोबिक्स. 	<ul style="list-style-type: none"> • विविध स्पर्धांमध्ये आवडीने सहभागी होतो.

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
६.	आरोग्यविषयक	<ul style="list-style-type: none"> आरोग्याशी संबंधित आहार शरीरावयव माहिती वैयक्तिक स्वच्छता स्वच्छता गृहाच्या वापरासंबंधी चांगल्या सवयी. विश्रांती व झोप वाईट सवयींना प्रतिबंध योग ओळख 	<ul style="list-style-type: none"> योग्य आहाराचा तक्ता- हे करावे, हे करू नये, सूचना / तत्त्व बाह्य अवयव, तक्ता - केस, डोळे, कान, नाक, त्वचा, नखे इ. मलमूत्रविसर्जन विषयक सवयी. कपडे व पादत्राणे स्वच्छतागृहाच्या वापराची माहिती देऊन पाठपुरावा करणे. महत्त्व पटवून देणे. योगाची ओळख करणे. 	<ul style="list-style-type: none"> आरोग्याशी संबंधित सर्व चांगल्या सवयींची माहिती घेतो व पालन करतो. आरोग्याशी संबंधित सर्व चांगल्या सवयींची माहिती घेतो व पालन करतो.
२.	पूरक उपक्रम	<ul style="list-style-type: none"> क्रीडांगणाशी संबंधित पोशाख मैदानस्वच्छता मैदानाची सुरक्षितता प्रथमोपचार मुख्य खेळ 	<ul style="list-style-type: none"> हालचालीसाठी सोईचा पोशाख स्वच्छ करणे. सुरक्षित मैदानाची माहिती प्रथमोपचार करणे. क्रीडास्पर्धात सहभाग 	<ul style="list-style-type: none"> टीव्ही, शीतपेये, खाद्यपदार्थासंबंधी दुष्परिणाम जाणतो. योगाविषयी माहिती जाणतो. क्रीडांगणाशी संबंधित माहिती घेऊन पालन करतो. मैदान स्वच्छ करण्यास मदत करतो. योग्य प्रथमोपचार करतो. शालाबाह्य उपक्रम

पाठ्यक्रम - शारीरिक शिक्षण

१) आवश्यक उपक्रम : क्षेत्र १ - आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता, क्षेत्र २ - योग्य शरीरस्थिती व विविध हालचाली आणि

क्षेत्र ३ - कारक सुदृढता यासाठी विविध उपक्रम

इयत्ता २ री

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
१.	विविध हालचाली	<ul style="list-style-type: none"> मूलभूत हालचाली जागेवर करायच्या हालचाली जागा बदलत करायच्या हालचाली साहित्य व सहकाऱ्यांबरोबर करायच्या हालचाली सर्व मूलभूत हालचालींचे विकसन 	<ul style="list-style-type: none"> वाकणो, वळणे, उज्या मारणे, गिरकी घेणे इ. एका पायावर उडी मारणे. खालून पायरीवर उडी मारणे. सुरक्षित अवतरण उज्या मारत पुढे जाणे उदा. बेडूक उज्या, माकडउज्या इ. बाजूला धावणे एकाआड एक पायावर उज्या मारत पुढे जाणे. वेगवेगळ्या साधनांवर तोल सांभाळणे. उदा. बेंच, टेबल विविध मार्गातून विविध हालचालींचा सराव उदा. फेकणे, झेलणे, लाथाडणे, फटकावणे इ. विशिष्ट क्षेत्रात चेंडूचे टप्पे मूलभूत हालचालींचा सराव विविध कौशल्यांचे एकत्रीकरण करून उदा. चालणे, पळणे, तोल सांभाळणे, उज्या मारणे इ. 	<ul style="list-style-type: none"> विविध प्रकारे वाकतो, वळतो उज्या मारतो, गिरकी घेतो इ. विविध पद्धतीने उज्या मारत पुढे जातो. अवतरण करतो. विविध प्रकारे तोल सांभाळतो. विविध इशान्यांनुसार हालचाली करतो. विविध प्रकारे चेंडू हाताळतो. मूलभूत हालचालींचा सराव कौशल्याच्या एकत्रीकरणाने करतो.

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
२.	विविध व्यायाम	<p>★ सामान्य व्यायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> उत्तेजक व्यायाम ओ बी सी ड्रील्स तालबद्ध व्यायाम <p>★ विशेष व्यायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> सूर्यनमस्कार अनुकरणात्मक हालचाली धाडसी व्यायाम प्रकार गतिरोध मालिका 	<ul style="list-style-type: none"> पासिंग-मोठ्या व हलक्या चेंडूने बीन बॅग सह व्यायाम प्रकार मूलभूत हालचालींचा सराव विविध मार्गाने विविध कौशल्यांचे एकत्रीकरण करून करणे. उदा. उडी मारणे, अवतरण करणे एका पायावर उडी घेत धावणे इ. डोक्यापासून पायापर्यंतच्या सांधे व स्नायूंना उत्तेजित करणारे व्यायाम धावणे, उड्या मारणे, किंकिंग करत धावणे इ. कॅलॅस्थेनिक्स, एरोबिक्स, ससाहित्य व्यायाम प्रकार इ. कांगारू चाल, कॅमल वॉक इ. मनोरं, रोल, लटकणे, झोके घेणे इ. पाच ते सात अडथळांची गतिरोध मालिका उदा. दोरी वरून उडी, अडथळ्यांवरून किंवा टायर अथवा रिंग मधून जाणे इ. 	<ul style="list-style-type: none"> सर्व मूलभूत हालचालींचा सराव करतो. सर्व सांधे व स्नायूंना उत्तेजित करणारे व्यायाम करतो. चापल्याने विविध प्रकारे धावतो. शिकवलेले सर्व तालबद्ध व्यायाम प्रकार करतो. अनुकरणात्मक हालचाली करतो शिकवल्याप्रमाणे लटकणे, रोल मनोरं करतो. गतिरोध मालिकेतील सर्व अडथळे यशस्वीरीत्या पार करतो.

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
३.	कवायत संचलन	<ul style="list-style-type: none"> कवायत 	<ul style="list-style-type: none"> सावधान, विश्राम, आरामसे 	<ul style="list-style-type: none"> योग्य शरीरस्थिती राखतो.
४.	विविध खेळ	<ul style="list-style-type: none"> स्थानिक व पारंपरिक खेळ लघुखेळ 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानिक पातळी वरील पारंपरिक खेळ लघुखेळ. स्पर्धात्मक १० खेळ, गट ह गट, गट ह एक, ससाहित्य विनासाहित्य 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानिक व पारंपरिक खेळातून मौज व आनंद घेतो. स्वची जाणीव, संवाद, समस्या निराकरण इ. जीवन कौशल्याचा वापर करतो. स्पर्धात्मक वृत्ती, सर्जनशीलतेला संधी मिळते.
५.	विविध स्पर्धा	<ul style="list-style-type: none"> विविध उपक्रमांवर आधारित 	<ul style="list-style-type: none"> विविध उपक्रमांवर आधारित स्पर्धा व शर्यती 	<ul style="list-style-type: none"> स्पर्धात्मक वृत्ती, आंतरिक ऊर्जा, सर्जनशीलता, मौज व आनंद घेतो.
६.	आरोग्य विषयक	<ul style="list-style-type: none"> आरोग्याशी संबंधित आहार शरीरावयव माहिती वैयक्तिक स्वच्छता स्वच्छतागृहाच्या वापरासंबंधी चांगल्या सवयी 	<ul style="list-style-type: none"> योग्य आहाराचा तक्ता- हे करावे, हे करू नये. सूचना/तत्त्व बाह्य अवयव, तक्ता - केस, डोळे, कान, नाक, त्वचा, नखे इ. मलमूत्र विर्सजन विषयक सवयी कपडे व पादत्राणे स्वच्छतागृहाच्या वापराची माहिती देऊन पाठपुरावा करणे. 	<ul style="list-style-type: none"> आरोग्याशी संबंधित सर्व चांगल्या सवईची माहिती घेतो व पालन करतो.

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
		<ul style="list-style-type: none"> विश्रांती व झोप वाईट सवयींना प्रतिबंध योग ओळख <p>क्रीडांगणाशी संबंधित</p> <ul style="list-style-type: none"> पोषाख मैदान स्वच्छता मैदानाची सुरक्षितता प्रथमोपचार 	<ul style="list-style-type: none"> महत्त्व पटवून देणे. टी.व्ही., शीतपेय, खाद्य पदार्थासंबंधी योगाची ओळख करणे. <p>हालचालींसाठी सोईचा पोषाख</p> <ul style="list-style-type: none"> स्वच्छता करणे. सुरक्षित मैदानाची माहिती प्रथमोपचार करणे. 	<ul style="list-style-type: none"> योगाविषयी माहिती जाणतो. क्रीडांगणाशी संबंधित सर्वईची माहिती घेऊन पालन करतो. मैदान स्वच्छ करण्यास मदत करतो. योग्य प्रथमोपचार करतो.

२) पूरक उपक्रम - •मुख्य खेळ • क्रीडास्पर्धात सहभाग • शालाबाह्य उपक्रम
टीप - विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांना मुख्य प्रवाहात सामावून घेण्यासाठी विशेष लक्ष देणे गरजेचे आहे. हे लक्षात घेऊन त्यांना जमतील अशाच हालचाली, व्यायाम व खेळ यांचे आयोजन असावे.

शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे

इ. ३ री ते ५ वी

१. मुक्त हालचालींतून आनंद देणे
२. अनुकरणात्मक हालचालींतून क्रियाशीलता वाढवणे
३. व्यायामाची आवड निर्माण करणे व जोपासणे
४. आंतरिक ऊर्जेस योग्य दिशा देणे
५. शारीरिक सुदृढतेची जाणीव निर्माण करणे
६. मूलभूत हालचाली व योग्य शरीरस्थितीचा विकास करणे
७. स्वच्छता व आरोग्य विषयक सवयी विकसित करणे
८. आहार व त्यातील घटकांचे शास्त्रीयदृष्ट्या महत्त्व सांगणे
९. मैदान व क्रीडांगणस्वच्छते मधून परिसरस्वच्छता व श्रमाचे मूल्य वृद्धिंगत करणे
१०. शारीरिक हालचाली विविध उपक्रम व खेळामधून मनोरंजनास संधी देणे
११. पारंपरिक खेळांची आवड निर्माण करणे
१२. कारक कौशल्ये व क्रीडा कौशल्ये विकसित करणे
१३. विविध उपक्रम व खेळांच्या माध्यमांतून ताणतणाव दूर करणे
१४. खिलाडूवृत्ती निर्माण करणे

पाठ्यक्रम - शारीरिक शिक्षण

१) आवश्यक उपक्रम : क्षेत्र १ - आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता, क्षेत्र २ - योग्य शरीरस्थिती व विविध हालचाली आणि
क्षेत्र ३ - कारक सुदृढता यासाठी विविध उपक्रम इयत्ता ३ री

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
१.	विविध हालचाली	<ul style="list-style-type: none"> ★ मूलभूत हालचाली जागेवर कसयच्या हालचाली जागाबदलत करावयाच्या हालचाली साहित्य व सहकान्यांसह करावयाच्या हालचाली सर्व मूलभूत हालचालींचे विकसन 	<ul style="list-style-type: none"> वेगवेगळ्या शरीरस्थितीत तोल सांभाळणे. शरीराच्या विविध भागांवर तोल सांभाळणे उदा. हात व पायावर. अंतर व उंची वाढवून उड्या मारणे. धावणे, चढणे, उतरणे, चकवणे, पाठलाग इ. विविध पादमार्गांवर चालणे. एकाआड एका पायावर दोरी उड्या मारत वेगाने पुढे जाणे. धावत जाऊन चेंडू झेलणे, फेकणे विविध आकारांचे चेंडू फटकावणे, तटवणे इ. सहकान्यांसोबत वरील कौशल्यांचा सराव. मूलभूत हालचालींचा सराव विविध मार्गांनी, विविध कौशल्यांचे एकत्रीकरण करणे. उदा. उड्या मारणे, तोल सांभाळणे, वेगात धावणे, चालणे. इ. 	<ul style="list-style-type: none"> वेगवेगळ्या शरीरस्थितीत तोल सांभाळतो. विविध भागांवर प्रकारे तोल सांभाळतो. विविध अंतराच्या व उंची वाढवून उड्या मारतो. धावतो चढतो, उतरतो, चकवतो, पाठलाग करतो. विविध पादमार्गांवरून चालतो. विविध पद्धतीने उड्या मारत पुढे जातो. धावत जाऊन चेंडू झेलतो, फेकतो. विविध आकारांचे चेंडू फटकावतो तटवतो. सहकान्यांसोबत वरील कौशल्यांचा सराव करतो. मूलभूत हालचालींचा सराव कौशल्याच्या एकत्रीकरणाने करतो.

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
२.	विविध व्यायाम	<p>सामान्य व्यायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> उत्तेजक व्यायाम अे बी सी ड्रिल्स <p>विशेष व्यायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> तालबद्ध व्यायाम सूर्यनमस्कार धाडसी व्यायाम प्रकार गतिरोध मालिका 	<ul style="list-style-type: none"> डोक्यापासून पायापर्यंतच्या सांधे व स्नायूंना उत्तेजित करणारे व्यायाम धावणे, उड्या मारणे, किंकिंग करत धावणे इ. कॅलॅस्थेनिक्स, एरोबिक्स, सहसाहित्य व्यायाम प्रकार विविध उंची वरून उड्या मारणे, बारला लटकणे, लटकून झोके घेणे, मानवी मनोरे इ. पाच ते सात अडथळ्यांची गतिरोध मालिका 	<ul style="list-style-type: none"> सांधे व स्नायूंना उत्तेजित करणारे व्यायाम करतो. चापल्याने विविध प्रकारे धावतो. शिकवललेले सर्व तालबद्ध व्यायाम प्रकार करतो. शिकवल्याप्रमाणे लटकणे, रोल, मनोरे करतो. गतिरोध मालिकेतील सर्व अडथळे यशस्वीरीत्या पार करतो.
३.	कवायत संचलन	<ul style="list-style-type: none"> कवायत संचलन 	<ul style="list-style-type: none"> सॅल्युट, दौडके चल, दौडके चल में धम, इ. 	<ul style="list-style-type: none"> योग्य कृती करतो.
४.	विविध खेळ	<ul style="list-style-type: none"> स्थानिक व पारंपरिक खेळ लघुखेळ 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानिक पातळीवरील पारंपरिक खेळ उदा. सूरपारंबी-कांदा फोडी इ. लघुखेळ, स्पर्धात्मक १० खेळ गटह गट, गट ह एक, ससाहित्य विनासाहित्य 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानिक व पारंपरिक खेळातून मौज व आनंद घेतो. स्वची जाणीव, संवाद, समस्या निराकरण इ. जीवन कौशल्यांचा वापर करतो.

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
		<ul style="list-style-type: none"> पूरक खेळ 	<ul style="list-style-type: none"> मुख्य खेळातील कौशल्यावर आधारित उदा. कडीत चेंडू टाकणे, ड्रिबल रिले इ. 	<ul style="list-style-type: none"> स्पर्धात्मक वृत्ती, सर्जनशीलतेला संधी मिळते व नवीन खेळ शिकतो.
५.	विविध स्पर्धा	<ul style="list-style-type: none"> विविध उपक्रमांवर आधारित 	<ul style="list-style-type: none"> विविध उपक्रमांवर आधारित स्पर्धा व शर्यती उदा. लघुखेळ शर्यती, कॅलेस्थेनिक्स विविध व्यायाम प्रकार इ. 	<ul style="list-style-type: none"> शिस्त, सहकार्य, श्रम, नियोजन या गोष्टी शिकतो व खिलाडू वृत्ती अंगी बाणवतो.
६.	आरोग्य-विषयक	<p>आरोग्याशी संबंधित</p> <ul style="list-style-type: none"> आहार शरीरअवयव माहिती वैयक्तिक स्वच्छता स्वच्छतागृहाच्या वापरासंबंधी चांगल्या सवयी विश्रांती व झोप वाईट सवईना प्रतिबंध यम नियमाची माहिती देणे. 	<ul style="list-style-type: none"> चौरस आहार/आहाराच्या सवयी शरीर अवयवांच्या हालचाली शरीरस्वच्छता/कपड्यांची स्वच्छता/परिसर स्वच्छता महत्त्व पटवून सांगणे. माहिती देणे. टी.व्ही.चे दुष्परिणाम, शीतपेयांचे दुष्परिणाम/जंकफुड दुष्परिणाम यम नियमाचे महत्त्व. 	<ul style="list-style-type: none"> आरोग्याशी संबंधित सर्व चांगल्या सवईची माहिती घेतो व पालन करतो. दुष्परिणाम टाळण्याचे उपाय शोधतो. यम नियमाबद्दल माहिती जाणतो.

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
		<p>क्रीडांगणाशी संबंधित</p> <ul style="list-style-type: none"> पोशाख मैदान स्वच्छता साहित्याचा वापर व निगा मैदानाची सुरक्षितता प्रथमोपचार 	<ul style="list-style-type: none"> हवामानानुसार पोशाख स्वच्छता करणे. साहित्याची हाताळणी मैदान सुरक्षितते संबंधी कार्यवाही रक्तस्त्रावाबाबदल माहिती देणे. 	<ul style="list-style-type: none"> क्रीडांगणाशी संबंधित सर्वेची माहिती घेऊन पालन करतो. मैदान स्वच्छ करण्यास मदत करतो. साहित्याची हाताळणी व निगा योग्य प्रकारे राखतो. माहिती घेतो. प्रथमोपचार करतो.

२) पूरक उपक्रम - • मुख्य खेळ • क्रीडास्पर्धात सहभाग • शालाबाह्य उपक्रम

पाठ्यक्रम - शारीरिक शिक्षण

(१) आवश्यक उपक्रम : क्षेत्र १ - आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता, क्षेत्र २ - योग्य शरीरस्थिती व विविध हालचाली आणि क्षेत्र ३ - कारक सुदृढता यासाठी विविध व्यायाम प्रकार इयत्ता ४ थी

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
१.	विविध हालचाली	<p>मूलभूत हालचाली</p> <ul style="list-style-type: none"> जागेवर करावयाच्या हालचाली <p>जागा बदलत करावयाच्या हालचाली</p> <ul style="list-style-type: none"> साहित्यासह करावयाच्या हालचाली <p>हालचालीचे विकसन</p>	<ul style="list-style-type: none"> उड्यांची संख्या वाढवणे वेगवेगळ्या दिशांना उडी मारून फिरणे. वेगवेगळ्या स्थितीत तोल सांभाळणे उदा. बॅलन्सिंग बीम, जमिनीत रोवलेले लाकडी टोकळे इ. दोरीवरच्या उड्या मारत वेग बदलत पुढे जाणे. एकाआड एका पायावर दोरीवरच्या उड्या मारत वेग बदलत पुढे जाणे इ. विविध आकारांमध्ये चालणे. चेंडूसह विविध कौशल्ये जागेवर व जागा बदलत करतो उदा. झिबलिंग, शूटिंग, डॉजिंग इ. सहकाऱ्यांसोबत वरील कौशल्यांचा सराव. • 'मल्लखांब', मूलभूत कसरती मूलभूत हालचालींचा सराव-विविध मार्गांनी विविध कौशल्यांचे एकत्रीकरण करून-उदा. दोरी वरच्या उड्या, विशिष्ट जागी शूटिंग, झिबलिंग, पारसिंग इ. 	<ul style="list-style-type: none"> उड्या मारतो. वेगवेगळ्या दिशांना उडी मारून फिरतो. शरीराच्या विविध स्थितीत तोल सांभाळतो. दोरी वरच्या उड्या मारत वेग बदलत पुढे जातो. एकाआड एका पायावर दोरीवरच्या उड्या मारत वेग बदलत पुढे जातो. विविध आकारांचा वापर करून विविध कृती करतो. चेंडूसह विविध कौशल्ये जागेवर व जागा बदलत करतो. सहकाऱ्यांसोबत वरील कौशल्यांचा सराव करतो. मूलभूत हालचालींचा सराव-विविध मार्गांनी विविध कौशल्यांचे एकत्रीकरण करून-उदा. दोरी वरच्या उड्या, विशिष्ट जागी शूटिंग, झिबलिंग, पारसिंग करतो.

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
२.	विविध व्यायाम	<p>सामान्य व्यायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> उत्तेजक व्यायाम <p>अे बी सी ड्रील्स</p> <p>विशेष व्यायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> तालबद्ध व्यायाम सूर्यनमस्कार धाडसी व्यायाम प्रकार <p>गतिके मालिका</p>	<ul style="list-style-type: none"> डोक्यापासून पायापर्यंतचे सांधे व स्नायूंना उत्तेजित करणारे व्यायाम बाउन्सिंग, हॉपिंग, गॅलपिंग इ. प्रकार कॅलॅस्थेनिक्स, एरोबिक्स, ससाहित्य व्यायाम प्रकार इ. विविध उंची वरून उड्या मारणे, बारला लटकणे, लटकून झोके घेणे व मानवी मनोरे इ. पाच ते सात अडथळ्यांची गतिरोध मालिका उदा. अडथळा पार करणे- लटकून झोके घेणे, कडीतून जाणे इ. 	<ul style="list-style-type: none"> सांधे व स्नायूंना उत्तेजित करणारे व्यायाम करतो. बाउन्सिंग, हॉपिंग, गॅलपिंग योग्य प्रकारे करतो. शिकवलेले सर्व तालबद्ध व्यायाम प्रकार करतो. शिकवल्या प्रमाणे लटकणे, रोल मनोरे करतो. गतिरोधक मालिकेतील सर्व अडथळे यशस्वीरीत्या पार करतो
३.	कवायत संचालन	<ul style="list-style-type: none"> कवायत संचालन 	<ul style="list-style-type: none"> कदमताल, दहिने, बाये, पिछे मुड 	<ul style="list-style-type: none"> योग्य कृती करतो
४.	विविध खेळ	<ul style="list-style-type: none"> स्थानिक व पारंपरिक खेळ लघुखेळ व शर्यती पूरकखेळ 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानिक पातळी वरील पारंपरिक खेळ. लघुखेळ, स्पर्धात्मक १० खेळ, गटह गट, गटह एक, ससाहित्य विनासाहित्य. मुख्य खेळातील कौशल्यांवर आधारित उदा. पासिंग, शूटिंग इ. 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानिक व पारंपरिक खेळांतून मौज व आनंद घेतो. स्वची जाणीव, संवाद, समस्या निराकरण इ. जीवन कौशल्यांचा वापर करतो. स्पर्धात्मक वृत्ती, सर्जनशीलतेला संधी मिळते व नवीन खेळ शिकतो.

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
५.	विविध स्पर्धा	विविध उपक्रमांवर आधारित	विविध उपक्रमांवर आधारित स्पर्धा व शर्यती उदा. लघुखेळ, शर्यती कॅलेंस्थेनिक्स, एरोबिक्स, विविध व्यायाम प्रकार इ.	<ul style="list-style-type: none"> नेतृत्व गुण, संघभावना वाढीस लागते. स्पर्धा आयोजन शिकते.
६.	आरोग्य विषयक	<p>आरोग्याशी संबंधित</p> <ul style="list-style-type: none"> आहार शरीरावयव माहिती वैयक्तिक स्वच्छता स्वच्छतागृहाच्या वापरासंबंधी चांगल्या सवयी विश्रांती व झोप वाईट सवयींना प्रतिबंध 	<ul style="list-style-type: none"> चौरस आहार/आहारच्या सवयी. आंतर अवयवांच्या कार्याची माहिती स्व-शरीर, कपडे आणि कपड्यांची स्वच्छता. स्वच्छतागृहाच्या वापरासंबंधी माहिती देणे. माहिती देणे. टीव्हीचे दुष्परिणाम, शीतपेयांचे दुष्परिणाम, जंकफूड दुष्परिणाम. 	<ul style="list-style-type: none"> आरोग्याशी संबंधित सर्व चांगल्या सवईची माहिती घेतो व पालन करतो.
		<p>क्रीडांगणाशी संबंधित</p> <ul style="list-style-type: none"> पोशाख मैदानस्वच्छता साहित्याचा वापर व निगा मैदानाची सुरक्षितता प्रथमोपचार यम नियमांची माहिती देणे. 	<ul style="list-style-type: none"> खेळ प्रकारानुसार पोशाख स्वच्छता करणे साहित्याची हाताळणी मैदान सुरक्षेसंबंधी कार्यवाही मुकामार/सुरक्षेची लक्षणे जाणणे. यम नियमांचे महत्त्व. 	<ul style="list-style-type: none"> क्रीडांगणाशी संबंधित सवईची माहिती घेऊन पालन करतो. मैदान स्वच्छ करण्यास मदत करतो. साहित्याची हाताळणी योग्य प्रकारे करतो. मुक्यामारावर प्रथमोपचार करतो. यम नियमांची माहिती जाणतो.

२) पूरक उपक्रम : मुख्य खेळ • क्रीडास्पर्धात सहभाग • शालाबाह्य उपक्रम

पाठ्यक्रम - शारीरिक शिक्षण

(१) आवश्यक उपक्रम : क्षेत्र १ - आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता, क्षेत्र २ - योग्य शरीरस्थिती व विविध हालचाली आणि क्षेत्र ३ - कारक सुदृढता यासाठी विविध उपक्रम

इयत्ता ५ वी

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
१.	विविध हालचाली	<ul style="list-style-type: none"> जागेवर करावयाच्या हालचाली 	<ul style="list-style-type: none"> क्रमबद्ध व्यायाम उदा. रोल करणे, तोल साधणे, उडी मारणे व अवतरण करणे मॅटवर विविध दिशांना वेगवेगळ्या क्रमबद्ध पद्धतीने रोल करणे दिशा आणि वेग यांच्यात बदल करत शरीराचे वजन संक्रमण करणे विविध साहित्यावरून सुरक्षित अवतरण करणे उदा. बॅच किंवा बाक्स, हॉर्स जागा बदलत करावयाच्या हालचाली करताना कमी अधिक वेगात आपल्या सहकाऱ्यांच्या किंवा साहित्याच्या सहकार्यानि करणे उदा. सहकाऱ्यांसोबत हुलकावणी देत पळणे. कोन्स मधून झिगझॅग करत धावणे इ. व विद्यार्थ्यांना नवीन पद्धत शोधण्यास प्रोत्साहन देणे 	<ul style="list-style-type: none"> सर्व क्रमबद्ध व्यायाम प्रकार करतो. मॅटवर रोल करतो. (विविध दिशांना) दिशा व वेग बदलत शरीराचे वजन संक्रमण करतो. विविध साहित्यावरून सुरक्षित अवतरण करतो. सहकाऱ्यांसोबत हुलकावणी देत पळणे, झिगझॅग धावणे इ. कृती करतो व नव्या पद्धती शोधतो. सहकाऱ्यांसोबत व साहित्यासह विविध कौशल्ये संपादन करतो.
		<ul style="list-style-type: none"> साहित्य व सहकाऱ्यांसोबत करावयाच्या हालचाली 	<ul style="list-style-type: none"> एक किंवा दोन्ही हाताचा वापर करून विविध आकाराचे चेंडू पकडणे उदा. टेनिस बॉल, व्हॉलिबॉल इ. 	

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
			<ul style="list-style-type: none"> साहित्याच्या आधारे एखादी वस्तू आपल्या सहकाऱ्याकडे फटकावणे किंवा अचूक ठिकाणी मारणे (उदा. रॅकेटने शटल मारणे) कमी अधिक वेगात एकट्याने किंवा सहकाऱ्यांच्या मदतीने बॉल विविध दिशांना फेकणे इ. मल्लखांब, विविध कसरती इतर सहकाऱ्यांबरोबर विविध हालचाली करण्यासाठी नवीन पद्धतीचा कल्पकतेने वापर करणे. 	<ul style="list-style-type: none"> साहित्याचा योग्य वापर व समन्वय साधतो. विविध हालचालींच्या सर्व कौशल्यांचे एकत्रीकरण करून सहकाऱ्यांसमवेत सराव करतो.
२.	विविध व्यायाम	<p>सामान्य व्यायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> उत्तेजक व्यायाम अे बी सी झिल्स 	<ul style="list-style-type: none"> सराव उपक्रम निवडताना मागील इयत्तेपेक्षा काठिण्य पातळी, वेळ, विविध आर्वतने इत्यादी मध्ये बदल करणे. विद्यार्थ्यांना सहभागी करून प्रकार व पद्धती शोधून सराव करणे. चपलता, तोल व समन्वयावर आधारित कौशल्यांचे एकत्रीकरण करून सराव करणे. 	<ul style="list-style-type: none"> विविध व्यायाम प्रकारात काठिण्यता, लवचीकता, ताकद, तोल इ.चा समन्वय विकसित होतो. सर्व क्षमतांच्या विकासाच्या दृष्टीने एकत्रित कौशल्यांचा सराव करतो.

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
		विशेष व्यायाम <ul style="list-style-type: none"> तालबद्ध व धाडसी व्यायाम सूर्यनमास्कार 	<ul style="list-style-type: none"> जिम्नॅस्टिक्स, अॅथलेटिक्स, एरोबिक्स शिकवलेली कौशल्ये आत्मसात करतो व विद्यार्थी कल्पकतेचा वापर करत मानवी मनोरं इ. सातपेक्षा अधिक अडथळे व काठिण्य पातळी वाढवलेली गतिरोध मालिका. यातच नवीन प्रकारचे अडथळे शोधण्यास विद्यार्थ्यांना प्रवृत्त करणे. विविध प्रशिक्षण पद्धती याद्वारे उदा. फाट्लेक इंटव्हेल प्रशिक्षण (व्यक्तीचे नाव) 	<ul style="list-style-type: none"> दिशाभिमुखता, वेग, चापल्य, दमदारपणा, स्नायूंची ताकद इ. विकसित होतात व धाडसी वृत्ती अंगी बाणते स्वतःच्या कल्पनेतून नव्या गतिरोध मालिका शोधतो. प्रशिक्षण पद्धतीनुसार सराव करतो.
३.	कवायत संचलन	<ul style="list-style-type: none"> कवायत संचलन 	<ul style="list-style-type: none"> दाहिने बाजू चल, बाये बाजू चल, पिछे चल, आगे चल, तीन लाईन बन, ब्लॅक फाईल, दाहिनादर्शक 	<ul style="list-style-type: none"> सर्व आज्ञांचे पालन करून कृती योग्य प्रकारे करतो.
४.	विविध खेळ	<ul style="list-style-type: none"> लघुखेळ पूरकखेळ 	<ul style="list-style-type: none"> लघुखेळ, स्पर्धात्मक १० खेळ, गट ह गट, गट ह एक, ससाहित्य, विनासाहित्य नवीन खेळ, शर्यतीच्या कल्पक निर्मितीस विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन देणे. मुख्य खेळातील कौशल्यावर आधारित उदा. कबड्डी, खो-खो, व्हॉलिबॉल, इ. विद्यार्थ्यांनाही कल्पकतेने नवीन खेळ शोधण्यास संधी देणे. 	<ul style="list-style-type: none"> खेळाचा आनंद घेतो. सहकार्याची भावना दृढ होते. नेतृत्व गुणांचा विकास होऊन खिलाडू वृत्ती अंगी बाणते व कौशल्य वृद्धी होते.

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
		परिवर्तित खेळ-मुख्यखेळावर आधारित.	<ul style="list-style-type: none"> हॅन्डबॉल, बास्केटबॉल, फुटबॉल इ. (सर्व मुख्य खेळ) आधारित परिवर्तित खेळ तयार करून शिकवणे व विद्यार्थ्यांना कल्पकतेने नवीन खेळ तयार करण्यास वाव देणे. सृष्टीतेसाठी असणाऱ्या व्यायामाच्या स्पर्धा विविध खेळांच्या स्पर्धा. स्पर्धा आयोजनात विद्यार्थ्यांचा सहभाग. 	<ul style="list-style-type: none"> मुख्य खेळाची कौशल्ये, क्लृप्त्या आत्मसात करतो.
५.	विविध स्पर्धा	आंतरकुल पद्धती	<ul style="list-style-type: none"> अ-समतोल आहाराची संकल्पना विविध संस्था व त्यांचे कार्य स्व-शरीर अवयवांची जाणीव व स्वच्छता. कपड्यांची स्वच्छता/आतील कपडे स्वच्छता स्वतः करणे. महत्त्व पटवून सांगणे. माहिती देणे. तंबाखू, गुटका, सिगारेट इ. सेवनाचे दुष्परिणाम. श्वास घेणे, थांबविणे व सोडणे क्रियात्मक ज्ञान 	<ul style="list-style-type: none"> विविध स्पर्धांमधे आनंदाने सहभागी होतो, श्रम, शिस्त, सहकार्य आणि नियोजन यांचा विकास होतो.
६.	आरोग्य विषयक	<p>आरोग्याशी संबंधित</p> <ul style="list-style-type: none"> आहार शरीरावयव माहिती वैयक्तिक स्वच्छता <p>स्वच्छतागृहाच्या वापरा संबंधी चांगल्या सवयी</p> <ul style="list-style-type: none"> विश्रांती व झोप वाईट सवयींना प्रतिबंध <p>श्वसन प्रक्रियेची माहिती देणे.</p>	<ul style="list-style-type: none"> अ-समतोल आहाराची संकल्पना विविध संस्था व त्यांचे कार्य स्व-शरीर अवयवांची जाणीव व स्वच्छता. कपड्यांची स्वच्छता/आतील कपडे स्वच्छता स्वतः करणे. महत्त्व पटवून सांगणे. माहिती देणे. तंबाखू, गुटका, सिगारेट इ. सेवनाचे दुष्परिणाम. श्वास घेणे, थांबविणे व सोडणे क्रियात्मक ज्ञान 	<ul style="list-style-type: none"> आरोग्याशी संबंधित सर्व चांगल्या सवयींची माहिती घेतो व पालन करतो. स्वच्छतेची काळजी घेतो.
			<ul style="list-style-type: none"> श्वसन प्रक्रिया जाणतो. क्रिया करण्याचा प्रयत्न करणे. 	

अ.क्र.	घटक	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	अध्ययन निष्पत्ती
		<p>क्रीडांगणाशी संबंधित</p> <ul style="list-style-type: none"> पोशाख मैदान स्वच्छता व आखणी साहित्याचा वापर व निगा मैदानाची सुरक्षितता 	<ul style="list-style-type: none"> खेळ प्रकारानुसार पोशाखांची उपयुक्तता शिक्षकांना मैदान आखणीस साहाय्य क्रीडा प्रकारानुसार साहित्याचा परिचय पाणी मारणे, लेव्हलिंग करणे आणि रोलिंग करणे. मैदानावरील व आंतरगृहातील कायम स्वरूपी साहित्याची खबरदारी / सावधानता. व्यायाम व सुरक्षितता 	<ul style="list-style-type: none"> क्रीडांगणाशी संबंधित सर्वईची माहिती घेऊन पालन करतो. मैदान स्वच्छ करण्यास मदत करतो. मैदानाची मापे जाणतो.

टीप - विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांना मुख्य प्रवाहात सामावून घेण्यासाठी विशेष लक्ष देणे गरजेचे आहे. हे लक्षात घेऊन त्यांना जमतील अशाच हालचाली, व्यायाम व खेळ यांचे आयोजन असावे.

२) पूरक उपक्रम : • मुख्य खेळ • क्रीडास्पर्धात सहभाग • शालाबाह्य उपक्रम

साहित्याची यादी

विषय : शारीरिक शिक्षण

इयत्ता : पहिली ते पाचवी

अभ्यासक्रमात दिलेल्या उपक्रमांसाठी आवश्यक साहित्य -

साहित्याची यादी

शारीरिक शिक्षण विषयाच्या अभ्यासक्रमाची अंमलबजावणी करण्यासाठी प्रत्येक शाळेकडे पुढे दिल्याप्रमाणे किमान सुविधा व साहित्य असणे अपेक्षित आहे. दिलेले साहित्य ५० विद्यार्थ्यांसाठी आहे. विद्यार्थी संख्या कमी अथवा जास्त झाल्यास त्या प्रमाणात साहित्य कमी-जास्त करावे.

(१) सुविधा

- (१) क्रीडांगण/खुले मैदान - कमीत कमी ६०ह६० मी
- (२) बहुउद्देशीय हॉल - कमीत कमी १२ह१८ मी
- (३) सँड पिट - कमीत कमी ५ह१० मी
- (४) तरण तलाव - शक्य असल्यास

अन्य सुविधा

(१) पायऱ्या

उद्देश : शारीरिक क्षमता वाढवण्यासाठी.

शाळेसमोर जागा असल्यास पायऱ्या बांधून घ्याव्या. या पायऱ्या सहा इंच उंचीच्या व संख्या किमान ७ ते ८ असावी. या पायऱ्याभोवती सहा इंचाच्या खड्ड्यामध्ये सुरक्षितता म्हणून दीड ते दोन मीटरपर्यंत बारीक वाळू/मऊ माती असावी.

(२) पाण्याचा हौद

उद्देश : पाण्याची भीती दूर करून पोहण्याच्या तयारीसाठी.

शाळेकडे जागा व पाणी उपलब्ध असल्यास ८ मी लांब, ४ मी रुंद व १ मी खोल (८ह४ह१ मी) हौद पक्का स्वरूपात बांधून घ्यावा. हौदाचा पृष्ठभाग जमिनीपासून २ फूट उंच असावा, म्हणजे त्यातले पाणी बदलताना सोईचे होईल व पाण्याचा उपयोग बागेसाठी क्रीडांगणासाठी किंवा अन्य वापरासाठी करता येईल. हौदातील पाणी किमान दर आठ दिवसांनी बदलावे व त्यात शुद्धतेसाठी ब्लीचिंग पावडर टाकावी. हौद उपयोगात नसताना मोठ्या प्लॅस्टिकने झाकून ठेवावा.

(३) इतर साहित्य

(१) वजनकाटा	१
(२) शरीरमापे मोजण्यासाठी टेप	२
(३) ढोल	१
(४) साइड ड्रम काड्यांसहीत	२
(५) बिग ड्रम - ठोका देण्याच्या काडीसहित	१
(६) टेपरेकॉर्डर	
(७) कॅसेट्स	
(८) म्युझिक सिस्टिम	
(९) सी.डी.प्लेअर	
(११) स्टेशनरी - लॉगबुक, गुणपत्रके, रजिस्टर, स्टॉक रजिस्टर	

(४) अभ्यासक्रमासाठी आवश्यक साहित्य (५० विद्यार्थ्यांसाठी)

(१) सिंगल बार (उंची कमी-जास्त करता येण्याजोगे)	१ ते २
(२) जंगलजीम (मुलांच्या उंचीनुसार)	१ ते २
(३) (दीड इंच व्यासाचा) दोर (चढण्यासाठी)	१ ते २
(४) बिन बॅग - अर्धा, एक, दीड व दोन किलो या पिशव्यांचा आकार अंदाजे ४''ह्रद'' (१०ह्र१५ सेमी) असावा. त्यामध्ये खडे, वाळू, बिया, गोट्या, चिंचोके यांसारख्या वस्तू वजन म्हणून भराव्या.	
(५) झोके	६
(६) दोरीवरच्या उड्यांसाठी दोऱ्या	२५ ते ३०
(७) घसरगुंडी जागेनुसार (शक्य तेथे विद्यार्थ्यांच्या उंची व वयानुरूप)	०२ किमान
(८) टेनिसचे चेंडू	२४
(९) ३ ते ४ क्रमांकाचे फुटबॉल	०६
(१०) प्लॉस्टिकचे रंगीत मोठे चेंडू	२४
(११) डंबेल्स	५० जोड्या
(१२) घुंगरूकाठ्या	५०
(१३) हुप्स	५०

(१४) हाफ हुप्स	५० जोड्या
(१५) फ्लॅग	५० जोड्या
(१६) रींगज (रबरी)	१२
(१७) ट्रॅपोलिन (दोन मी लांब व दोन मी रुंद)	२ किमान
(१८) लहान सतरंज्या (१ मी ह २ मी)	३०
(१९) मोठ्या मॅट्स (१ मी ह २ मी)	८
(२०) प्रथमोपचार साहित्य पेटी	१
(२१) कसरतीच्या गाद्या	८
(२२) अॅल्युमिनिअमच्या तयार शिड्या (फोल्डिंगच्या)	५
(२३) मल्लखांब	२
(२४) कोन	१००
(२५) डिशेस	१००
(२६) एरोबिक्स बेंच	५०
(२७) फायबर हर्डल्स	५०
(२८) लाकडी बॉक्स (२ह २ फूट)	३०
(२९) लॅडर	५
(३०) बनाना हर्डल्स (६ इंच उंचीचे)	५०
(३१) क्लार्ईबिंग नेट	२

○○○

साहित्याची यादी

विषय : शारीरिक शिक्षण

इयत्ता : पाचवी

अभ्यासक्रमात दिलेल्या उपक्रमांसाठी आवश्यक साहित्य -

साहित्याची यादी

शारीरिक शिक्षण विषयाच्या अभ्यासक्रमाची अंमलबजावणी करण्यासाठी प्रत्येक शाळेकडे पुढे दिल्याप्रमाणे किमान सुविधा व साहित्य असणे अपेक्षित आहे.

सूचना : दिलेले साहित्य ५० विद्यार्थ्यांसाठी आहे. विद्यार्थी संख्या कमी अथवा जास्त झाल्यास त्या प्रमाणात साहित्य कमी-जास्त करावे.

(१) सुविधा

अ.क्र.	सोई	संख्या
(१)	क्रीडांगण/खुले मैदान	६० मीटर × ६० मीटर
(२)	बहुउद्देशीय हॉल	१२ मीटर × १८ मीटर
(३)	सॅंड पिट	५ मीटर × १० मीटर
(४)	तरणतलाव (शक्य असल्यास)	जागेनुसार आकार

अन्य सुविधा

(१) पायऱ्या

उद्देश : शारीरिक क्षमता वाढवण्यासाठी.

शाळेसमोर जागा असल्यास पायऱ्या बांधून घ्याव्या. या पायऱ्या सहा इंच उंचीच्या व संख्या किमान ७ ते ८ असावी. या पायऱ्याभोवती सहा इंचाच्या खड्ड्यामध्ये सुरक्षितता म्हणून दीड ते दोन मीटरपर्यंत बारीक वाळू/मऊ माती असावी.

(२) पाण्याचा हौद

उद्देश : पाण्याची भीती दूर करून पोहण्याच्या तयारीसाठी.

शाळेकडे जागा व पाणी उपलब्ध असल्यास ८ मी लांब, ४ मी रुंद व १ मी खोल (८×४×१ मी) हौद पक्का स्वरूपात बांधून घ्यावा. हौदाचा पृष्ठभाग जमिनीपासून २ फूट उंच असावा, म्हणजे त्यातले पाणी बदलताना सोईचे होईल व पाण्याचा उपयोग बागेसाठी क्रीडांगणासाठी किंवा अन्य वापरासाठी करता येईल. हौदातील पाणी किमान दर आठ दिवसांनी बदलावे व त्यात शुद्धतेसाठी ब्लीचिंग पावडर टाकावी. हौद उपयोगात नसताना मोठ्या प्लॅस्टिकने झाकून ठेवावा.

प्रा. शि. अभ्यासक्रम २०१२ : भाषेतर विषय : भाग - १ : इयत्ता १ ली ते ५ वी : शारीरिक शिक्षण : (३२३)

इतर साहित्य

(१) वजनकाटा	१
(२) शरीरमापे मोजण्यासाठी टेप	२
(३) ढोल	१
(४) साइड ड्रम काड्यांसहित	२
(५) बिग ड्रम - ठोका देण्याच्या काडीसहित	१
(६) टेपरेकॉर्डर	
(७) कॅसेट्स	
(८) म्युझिक सिस्टिम	
(९) सी.डी.प्लेअर	
(११) स्टेशनरी - लॉगबुक, गुणपत्रके, रजिस्टर, स्टॉक रजिस्टर	

क्रीडांगण आखणी करण्यासाठी लागणारे किमान साहित्य

अ.क्र.	साहित्य	संख्या
(१)	मोजण्याचा स्टील टेप/फायबरटेप	३० मीटरचे एक टेप ५० मीटरचे एक टेप
(२)	दोरी (क्रीडांगणे आखण्यासाठी)	१०० मीटर
(३)	लोखंडी खिळे (सहा इंची)	५०
(४)	घमेले	३
(५)	फावडे	२
(६)	गुणफलक	१
(७)	चुन्याची फक्की	लागेल तशी
(८)	टिकाव	३
(९)	झान्या	२
(१०)	बादल्या	२

अभ्यासक्रमासाठी आवश्यक साहित्य (५० विद्यार्थ्यांसाठी)

(१)	सिंगल बार (उंची कमी-जास्त करता येण्याजोगे)	१ ते २
(२)	जंगलजीम (मुलांच्या उंचीनुसार)	१ ते २
(३)	(दीड इंच व्यासाचा) दोर (चढण्यासाठी)	१ ते २
(४)	बिन बॅज - अर्धा, एक, दीड व दोन किलो या पिशव्यांचा आकार अंदाजे ४''x६'' (१०x१५ सेमी) असावा. त्यामध्ये खडे, वाळू, बिया, गोट्या, चिंचोके यांसारख्या वस्तू वजन म्हणून भराव्या.	

प्रा. शि. अभ्यासक्रम २०१२ : भाषेतर विषय : भाग - १ : इयत्ता १ ली ते ५ वी : शारीरिक शिक्षण : (३२४)

(५) झोके	६
(६) दोरीवरच्या उड्यांसाठी दोऱ्या	२५ ते ३०
(७) घसरगुंडी जागेनुसार (शक्य तेथे विद्यार्थ्यांच्या उंची व वयानुरूप)	२ किमान
(८) टेनिसचे चेंडू	२४
(९) ३ ते ४ क्रमांकाचे फुटबॉल	०६
(१०) प्लॅस्टिकचे संगीत मोठे चेंडू	२४
(११) डंबेल्स	५० जोड्या
(१२) घुंगरूकाठ्या	५०
(१३) हुप्स	५०
(१४) हाफ हुप्स	५० जोड्या
(१५) फ्लॅग्स	५० जोड्या
(१६) रिंग्स (रबरी)	१२
(१७) ट्रॅपोलिन (दोन मी लांब व दोन मी रुंद)	२ किमान
(१८) लहान सतरंज्या (१ मी ह २ मी)	३०
(१९) मोठ्या मॅट्स (१ मी ह २ मी)	८
(२०) प्रथमोपचार साहित्य पेटी	१
(२१) कसरतीच्या गाद्या	८
(२२) अॅल्युमिनिअमच्या तयार शिड्या (फोल्डिंगच्या)	५
(२३) कोन	
(२४) डिशेस	
(२५) एरोबिक्स बेंच	
(२७) फायबर हर्डल्स	
(२८) लाकडी बॉक्स (२ह २ फूट)	
(२९) लॅडर	
(३०) बनाना हर्डल्स (६ इंच उंचीचे)	
(३१) क्लार्ईबिंग नेट	

क्रीडा साहित्य :

अन्य क्रीडा साहित्य पुढीलप्रमाणे दिले आहे; परंतु शाळेत जे खेळ शिकवले जातील त्यानुसार साहित्याची निवड करावी.

अ.क्र.	क्रीडा प्रकार	साहित्य संख्या
(१)	धावणे	
	स्टॉप वॉच	२
	सीमा स्तंभ (फिनिश पोस्ट्स)	२
	क्लॅपर	१
	निशाणे - लाल व पांढरी प्रत्येकी	१ डझन
	लोकरीचा दोरा	१
	लांब उडी उशी घेण्याची फळी (टेक ऑफ बोर्ड)	
	उडीचा खड्डा बारीक वाळूने भरलेला	
	गोळाफेकसाठी लोखंडी गोळे (प्रत्येकी ४ किग्रॅ चे)	२
	स्टॉप बोर्डे	१
	दांडू (बॅटन)	१
	फिनिश पोस्ट्स/फळ्या	२
(२)	जिम्नॅस्टिक्स	
	कसरतीच्या गाद्या	८
(३)	योगासने	
	मोठी सतरंजी	२
	लहान सतरंज्या	५
(४)	मल्लखांब	
	पुरलेला मल्लखांब	१
	टांगता मल्लखांब	१
	नरम दोरा	१

- शाळेत सोय असलेल्या मुख्य खेळांसाठी आवश्यक साहित्य खेळांच्या संघांसाठी निरनिराळ्या संघांत फरक दाखवण्याकरिता मनगटाला, गळ्यात, डोक्याला बांधण्यासाठी रंगीत पट्ट्या.

मूल्यमापन निर्देश

शारीरिक शिक्षण या विषयांचे सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापन करण्यासाठी दि. २० ऑगस्ट २०१२ च्या शासन निर्णयामध्ये स्वतंत्र सूचना दिल्या आहेत. भाषा, सामाजिक शास्त्र, विज्ञान, गणित इ. विषयांच्या तुलनेने या विषयांमध्ये अधिक मूर्त स्वरूपातील कृती / अभिव्यक्ती प्राथमिक स्तरावरील विद्यार्थांकडून अपेक्षित आहेत. या विषयाबाबत लेखी काम नगण्य आहे. त्यामुळे या विषयांचे केवळ आकारिक मूल्यमापन करायचे असून संकलित मूल्यमापन अपेक्षित नाही. आकारिक मूल्यमापनासाठी विहित केलेल्या आठ साधनतंत्रांपैकी किमान तीन साधन तंत्रे वापरावयाची आहेत. त्यामध्ये निरीक्षण हे तंत्र वापरणे अनिवार्य आहे. परंतु गुणदानामध्ये त्यासाठी भारांश शून्य आहे. उरलेल्या साधनांमधून किमान दोन साधन-तंत्रांची निवड करायची आहे. या विषयांचे कौशल्याधिष्ठित स्वरूप लक्षात घेता प्रात्यक्षिक प्रयोग व उपक्रम-कृती या तंत्रांची निवड प्राधान्याने करावी लागेल. आशयाच्या स्वरूपानुसार प्रकल्प तोंडी काम याही तंत्रांना योग्य ते स्थान द्यावे लागेल. शासननिर्णयानुसार तीन तंत्रांपेक्षा अधिक तंत्रे वापरण्याची मुभा आहे.

गुणदानामध्ये निरीक्षण या तंत्राला शून्य भारांश आहे. इतर तंत्रांना आशय आणि व्याप्ती पाहून योग्य तो भारांश द्यायचा आहे.

विज्ञान-गणित इ. विषयांचे मूल्यमापन जेवढ्या वस्तुनिष्ठतेने करता येते तसे या विषयातील कृती/कौशल्याचे मूल्यमापन करता येत नाही. त्यामुळे अगदी काटेकोर मूल्यमापनाची अपेक्षा करता येणार नाही. ही या विषयाची मर्यादा आहे. परंतु विद्यार्थांची कृती/अविष्कार कसे असावेत यांच्या निकषांची यादी करून त्यानुसार मूल्यमापन केले तर वस्तुनिष्ठता वाढण्यास मदत होईल.

विद्यार्थांचे व्यक्तिमत्त्व व त्याचा विकास यांचा वेध घेण्याच्या दृष्टीने या विषयाचे आगळे स्थान आहे. या विषयासंदर्भातील कृती करतांना अविष्कार दाखविताना वर्गाबाहेर / मैदानावर वावरताना विद्यार्थांचे वर्तन इतर विषयांच्या तुलनेने अधिक नैसर्गिक असते. या अवस्थेत विद्यार्थांच्या स्वभावाचे अनेक पैलू सहजपणे लक्षात येण्याची संधी असते. जाणीवपूर्वक निरीक्षण करून ही संधी घेता येईल. इतर विषयामध्ये गती असल्याने जाणवू शकेल. या विद्यार्थांना हेरून या विषयात अधिक प्रगती करण्याचा दृष्टीने त्यांना मार्गदर्शन करता येईल. त्यांची या विषयातील रुची कायम राहावी, कौशल्य वाढावे या दृष्टीने त्यांना वर्गातील आणि वर्गाबाहेरील/शाळेबाहेरील कार्यक्रम उपक्रमात सहभाग देण्याचे नियोजन करता येईल.

या विषयाचे स्वरूप दृश्य/मूर्त असल्यामुळे या विषयातील संपादनूक व या विषयातून होणारा व्यक्तिमत्त्व विकास या विषईचे मूल्यमापन दैनंदिन मासिकातील कृती-उपक्रम प्रात्यक्षिके तसेच प्रकल्पातून करणे सहजशक्य आहे. परंतु याचबरोबर इतर विषयांच्या तासिकांमध्येही या विषयांच्या मूल्यमापनाला वाव आहे. उदाहरणार्थ भाषा, भूगोल, विज्ञान इत्यादी विषय शिकवताना मैदानावर अनेक

व्यक्तिगत सांघिक खेळ घेता येतात. त्यामुळे या इतर विषयांच्या अध्यापनातून देखील शारीरिक शिक्षण विषयसंबंधित मूल्यमापन करण्याची संधी घतली पाहिजे. अशाच प्रकारे निरनिराळ्या सहशालेय उपक्रमांचा वापर देखील या विषयाच्या मूल्यमापनासाठी करता येईल.

या सर्व विषयात प्राथमिक स्तरावर विद्यार्थ्यांनी मुक्त आविष्कार करावा. त्यात त्यांच्या कल्पना, सर्जनशीलता अनुभव यांचे प्रतिबिंब असावे अशी अपेक्षा आहे. स्वतःच्या प्रौढ अनुभवांच्या पार्श्वभूमीवर कृती एखाद्या विशिष्ट प्रकारे असण्याविषयी आग्रह, सूचना, दुरुस्त्या करणे योग्य ठरणार नाही. मुलांचे अभिव्यक्ती स्वातंत्र्य आणि आनंद याना धक्का लागणार नाही याची काळजी मूल्यमापन करताना घ्यायला हवी. असे वातावरण निर्माण करणे व कायम ठेवणे ही भूमिका शिक्षकांकडून अपेक्षित आहे.

महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (विद्या परिषद) पुणे यांनी सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापनाच्या अंमलबजावणी संदर्भात शिक्षकांसाठी मार्गदर्शक हस्तपुस्तिका तयार केल्या आहेत. त्यांचा संदर्भ अध्यापनाचे नियोजन करताना अवश्य घ्यावा.

○○○