



सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन



आरोग्य व शारीरिक शिक्षण सेतू अभ्यासक्रम 2021-22

इयत्ता दुसरी



राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सेतू अभ्यासक्रम (Bridge Course)

विषय: आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता: दुसरी

शैक्षणिक वर्ष: २०२१-२२



राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र, पुणे ४११०३०

सेतू अभ्यासक्रम (Bridge Course)

विषय: आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण

इयत्ता: दुसरी

- **प्रवर्तक:** शालेय शिक्षण विभाग, महाराष्ट्र शासन
- **प्रकाशक:** राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे
- **प्रेरणा:** मा. श्रीम. वंदना कृष्णा (भा.प्र.से.)
अपर मुख्य सचिव, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, मंत्रालय, मुंबई.
- **मार्गदर्शक:** मा. श्री विशाल सोळंकी (भा.प्र.से.)
आयुक्त, शिक्षण महाराष्ट्र राज्य, पुणे.
- **मार्गदर्शक:** मा.श्री राहुल दिववेदी (भा.प्र.से.)
राज्य प्रकल्प संचालक, महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषद, मुंबई
- **संपादक:** मा. श्री दिनकर टेमकर
संचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे
- **सहसंपादक:** डॉ. विलास पाटील
सहसंचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
- **कार्यकारी संपादक:** डॉ. नेहा बेलसरे
उपसंचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
- **संपादन सहाय्य:**
 १. श्री बाळकृष्ण वाटेकर,
ज्येष्ठ अधिव्याख्याता, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे
 २. श्रीमती पद्मजा लामरुड,
विषय सहाय्यक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे
 ३. श्रीमती प्रीती देवकर,
विषय सहाय्यक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे
- **निर्मिती समिती सदस्य**
 १. प्रा. डॉ. महेश नारायण देशपांडे, महाराष्ट्रीय मंडळाचे, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे
 २. श्री. विश्वनाथ बागुजी पाटोळे, प्राचार्य, डी. बी. दादावाला कनिष्ठ महाविद्यालय, पुणे
 ३. श्री.मुकुल माधवराव देशपांडे, श्री नरसिंग विद्यालय, आकोट, जि. अकोला
 ४. श्री. निलेश बाळाभाऊ झाडे, श्रीमती लक्ष्मीबाई गणगणे विद्यालय, आकोट जि.अकोला
 ५. डॉ. श्री.शरद शंकर आहरे, महाराष्ट्रीय मंडळाचे, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

“दोन शब्द शिक्षकांसाठी”

नमस्कार शिक्षक मित्रांनो,

कोविड -१९ च्या आपात्कालीन परीस्थितीमुळे मागील वर्षी शाळा आणि अध्यापनाचे कार्य पूर्ण दिवस होऊ शकले नाही. त्यामुळे यावर्षी शाळा सुरू झाल्यावर मागील इयत्तांमधील विद्यार्थ्यांना प्राप्त न झालेली कौशल्ये आणि क्षमता तसेच चालू शैक्षणिक वर्षातील विषयामधील कौशल्य व क्षमता विद्यार्थ्यांमध्ये विकसित करणे हे एक आव्हान शिक्षकांना पेलायचे आहे. याचा विचार करूनच प्रत्येक इयत्तेसाठी हा सेतू अभ्यासक्रम तयार करण्यात आला आहे.

मागील शैक्षणिक वर्षात अध्ययन अध्यापनाचे कार्य यशस्वीपणे पूर्ण झाले नाही, यावर्षी सर्व विद्यार्थी नवीन सत्रात पुढच्या वर्गात दाखल झालेले आहेत. नवीन सत्रात २०२१-२२ मध्ये मागील इयत्ता मधील पाठ्यक्रमातील घटकांची पूर्वतयारी करून घेऊन त्यानंतरच यावर्षीचा पाठ्यक्रम शिकवायचा आहे. यामुळे विद्यार्थ्यांना मागील वर्षी अपेक्षित असलेल्या आवश्यक क्षमता आणि कौशल्य प्राप्त होतील. त्यातून विद्यार्थी नवीन शैक्षणिक वर्षात असलेला पाठ्यक्रम योग्य रीतीने संपादन करू शकतील.

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयाच्या ४५ दिवसात घ्यावयाच्या सेतू पाठ्यक्रमाच्या निमित्ताने विद्यार्थ्यांच्या मागील वर्षात संपादन न झालेल्या क्षमता, कौशल्य विकसित करून विद्यार्थ्यांची संपादनूक पूर्ण करण्याचा प्रयत्न शिक्षकांना करावयाचा आहे. या सेतू पाठ्यक्रमासाठी आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयासाठी साधारणपणे सहा आठवड्यात २० ते २४ तासिका प्राप्त होतात. या तासिकामधून चालू वर्षी शिकवण्याचा जो अभ्यासक्रम आहे, त्याची पूर्वतयारी म्हणून आवश्यक असलेल्या क्षमता, कौशल्य व पूर्वज्ञान विद्यार्थ्यांना प्राप्त करून द्यायचे आहे.

विद्यार्थ्यांचा सर्वात आवडता विषय म्हणजे आरोग्य व शारीरिक शिक्षण. बालवयात खेळण्याच्या आवडीमुळे आरोग्य व शारीरिक शिक्षणाच्या तासिकेत विद्यार्थी नेहमीच सक्रिय असतात. विद्यार्थ्यांना विषयाच्या उद्दिष्टानुरूप घटक -उपघटकांचे अध्यापन करून उपक्रमांद्वारे अपेक्षित क्षमता आणि कौशल्य विकसित करून त्यांना शारीरिक व मानसिकरित्या सुदृढ बनविणे हे ध्येय आहे .नवीन शैक्षणिक वर्षात विषयामधील क्षमता, कौशल्ये शिकविण्यापूर्वी मागील वर्षीच्या क्षमता कौशल्यांची पूर्वतयारी करून घेवुन नंतर यावर्षीचा प्रचलित पाठ्यक्रम शिकवल्यास विद्यार्थी तो पाठ्यक्रम सहज संपादन करू शकतील अशा विश्वास आहे.

शिक्षकांना नवीन शैक्षणिक वर्षातील ४५ दिवसांचा कालावधी विद्यार्थ्यांचा मागील वर्षीचा न झालेला पाठ्यक्रम आणि चालू वर्षीचा होणारा पाठ्यक्रम यांचा सेतुबंध करण्यासाठी मिळणार आहे. विद्यार्थ्यांना आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयातून अपेक्षित असलेल्या सर्व क्षमता, कौशल्य प्राप्त होण्यासाठी या सेतू पाठ्यक्रमाचा उपयोग करू या. या सेतू अभ्यासक्रमातील उपक्रम/कृती घेत असताना संदर्भासाठी आपणाला पुनर्रचित अभ्यासक्रम २०१२ चा उपयोग करता येईल. सेतू अभ्यासक्रमातील उपक्रमाची माहिती/कृती Online पद्धतीने /प्रत्यक्षात देऊन हे उपक्रम पूर्ण करून घेण्याचा प्रयत्न शिक्षकांनी करावा.वैयक्तिक उपक्रमावरती भर द्यावा,गटात घेण्याचे उपक्रम शक्य असेल तरच घ्यावेत.

सेतू अभ्यासक्रम अमलबजावणीसाठी आपणा सर्वांना मनपूर्वक शुभेच्छा....

सेतू अभ्यासक्रम 2021-22 - इयत्ता दुसरी - विषय : आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

घटक व उपघटक : विविध हालचाली जागेवर करायच्या हालचाली		अंदाजे तासिका ४
क्षेत्र	1) विविध हालचाली व योग्य शरीर स्थिती 2) आरोग्य	
अध्ययन निष्पत्ती	<p>विविध प्रकारे वाकतो, ताणतो, पिळतो, वळतो.</p> <p>विविध प्रकारे उड्या मारतो, गिरकी घेतो. पंजावर उड्या मारतो.</p> <p>विविध प्रकारे उड्या मारतो व योग्य अवतरण करतो. विविध प्रकारे तोल सांभाळतो.</p> <p>जागेवर धावतो, चकवतो, लंगडी घालतो, गॅलपिंग करतो.</p>	
उपक्रम व व्याप्ती	<p>वाकणे :- उभे राहून- कमरेतून समोर, बाजूला, मागे, पुढे ,खाली बसून- विविध दिशांना समोर, मागे, बाजूला.</p> <p>ताणणे :- हात पाय वर-खाली, मागेपुढे, विविध दिशांना, पंजे व तळवे मागेपुढे, शरीराच्या विविध भागाला हळुवार क्रमाने, पाठ ,कंबर व मांड्यांचे स्नायू.</p> <p>पिळणे:- उभे राहून हात वर करीत, हात बाजूला समांतर ठेवत, कमरेतून खाली वाकत, शरीराच्या दोन्ही बाजूला पिळणे, पाठीवर पोटावर झोपून पिळणे, कमरेतून वर व खालच्या भागाला पिळणे.</p> <p>वळणे :- चवड्यावर उभे राहून दोन्ही बाजूंना, मागे उडी मारून दोन्ही बाजूंना, दोन्ही बाजूंनी गिरकी घेऊन वळणे, एका चवड्यावर वळणे.</p> <p>उड्या मारणे :- एका पायावर उडी मारणे</p> <p>गिरकी घेणे :- चवड्यांवर उभे राहून दोन्ही बाजूंना मागे , टाचांवर उभे राहून दोन्ही बाजूंना मागे 180 अंश गिरकी घेऊन मागे, एका पायावर 360 अंश गिरकी</p> <p>विविध प्रकारे तोल सांभाळणे :- तोल सांभाळणे : एका पायावर, चवड्यावर, टाचेवर वीट, ठोकळा, लाकडी फळी, बेंच, टेबल, कमी उंचीच्या साधनांवर, पायरीवर तोल सांभाळणे एका पायावर उभे : पाय मागे - पाय समोर पकडत, पाय मागे - पाय समोर ताणत, शरीराचा टी बॅलेन्स, एक हात एक पाय जमिनीवर टेकवत, जमिनीवर दोन्ही हात टेकवून पाय वर घेत तोल</p> <p>अवतरण करणे एका पायावर उडी मारणे, दोन्ही पाय पुढे उडी मारणे, एका पायावर अवतरण करणे, उडी मारत दोन्ही पायावर अवतरण करणे</p> <p>जागेवर धावणे :- जागेवर चकवणे, जागेवर लंगडी घालणे, पंजावर उड्या मारणे</p> <p>गॅलपिंग :- गॅलपिंग करणे.</p>	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक 3) उपक्रम किंवा कृती	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण ४ तासिकामध्ये पूर्ण करून घेणे.	

घटक व उपघटक : विविध हालचाली जागा बदलत करायच्या हालचाली		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र	1) विविध हालचाली व योग्य शरीर स्थिती 2) आरोग्य	
अध्ययन निष्पत्ती	विविध इशान्यानुसार हालचाली करतो. विविध प्रकारे धावतो. विविध प्रकारे रोल करतो. विविध प्रकारे जागेवर चकवतो. विविध प्रकारे उड्या मारतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	उड्या मारत पुढे जाणे, धावणे, लंगडी घालत पुढे जाणे, धावत चढणे, घसरणे, उड्या मारत पुढे जाणे, विविध बेडूक उड्या, माकड उड्या, बाजूला धावणे - मागेपुढे धावणे, एका पायावर उड्या मारत जाणे	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) स्वाध्याय	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण 9 तासिकामध्ये पूर्ण करून घेणे.	

घटक व उपघटक : व्यायाम उत्तेजक व्यायाम		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र :	1) आरोग्य 2) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	सर्व सांधे व स्नायूंना उत्तेजित करणारे व्यायाम करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	सांधे आणि स्नायूंना व्यायाम वाकणे, वळणे, फिरवणे, जागेवर धावणे, विविध प्रकारे उड्या, शरीर स्थिती, शरीराच्या विविध अवयवांवर ताण	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण 9 तासिकामध्ये पूर्ण करून घेणे.	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम - एबीसी ड्रिल		अंदाजे तासिका 2
क्षेत्र :	1) आरोग्य 2) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	चापल्याने विविध प्रकारे धावतो. विविध प्रकारच्या धावण्याच्या एबीसी ड्रिल करतात.	
उपक्रम व व्याप्ती	पाय समोर फेकत, वर उचलत, मागे उचलत, एका पायावर, धावत जाऊन वाकणे, धावत वस्तू उचलणे, धावत वस्तूचे स्थान बदलणे, धावत ठराविक ठिकाणाला स्पर्श करून वापस येणे, विविध हालचाली करत धावणे, आजूबाजूला , डावी-उजवीकडे पावले टाकत धावणे. एका पायावर उड्या मारत पुढे जाणे, एका पायावर उड्या मारत मागे येणे उड्या मारत वर्तुळाकार फिरणे, दिशा बदलत उड्या मारत फिरणे डाव्या व उजव्या पायांने लंगडी घालत पुढे जाणे, एका पायावर अर्ध बैठक घेणे	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण २ तासिकामध्ये पूर्ण करून घेणे.	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम - तालबद्ध व्यायाम		अंदाजे तासिका 2
क्षेत्र :	1) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता 2) कौशल्याधिष्ठित कारक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	एरोबिक्स तालबद्ध व्यायाम करतो. चापल्याने विविध प्रकारे धावतो. शरीराच्या अवयवांची तालबद्ध, क्रमबद्ध व वेगाने हालचाल करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	एरोबिक्स संगीताच्या तालावर शरीराच्या अवयवांची तालबद्ध क्रमबद्ध व वेगाने हालचाल एरोबिक्स -जागेवर हालचाली: मार्च, डावी-उजवीकडे पायांनी - हाताच्या हालचाली मार्च, साईड स्टेप, डायमंड स्टेप, पाय - हाताच्या हालचाली एका जागेवर, उभे राहून, हात पुढे -वर -बाजूला पायांची हालचाल करीत व्यायाम प्रकारांची रचना	
मूल्यमापन	निरीक्षण	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण २ तासिकामध्ये पूर्ण करून घेणे. 9 तासिकेत माहिती दिग्दर्शन करणे,एका तासिकेत सराव करून घेणे.	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम - अनुकरणात्मक हालचाली,		अंदाजे तासिका २
क्षेत्र	1) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	अनुकरणात्मक हालचाली करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	अनुकरणात्मक हालचाली बेडूक उडी, हत्ती चाल, कांगारू चाल, मोर चाल हालचालींची प्रगतीशीलता व काठिण्य वाढ	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक 3) उपक्रम किंवा कृती	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण २ तासिकामध्ये पूर्ण करून घेणे. 9 तासिकेत माहिती दिग्दर्शन करणे,एका तासिकेत सराव करून घेणे.	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम - सूर्यनमस्कार		अंदाजे तासिका 9
क्षेत्र :	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	सूर्यनमस्कार - शरीरस्थिती क्रमवार करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	सूर्यनमस्कार : शारीरिक स्थिती प्रात्यक्षिक- शरीर स्थितीची क्रमबद्ध योग्य शरीर स्थितीमध्ये सूर्यनमस्कार करणे अपेक्षित - पाच ते सात वेळा	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन,	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त बाबीची माहिती Online /प्रत्यक्षात- सांगावी.चर्चा घडवून आणावी.	

घटक व उपघटक : कवायत संचलन		अंदाजे तासिका 2
क्षेत्र :	कौशल्याधिष्ठित कारक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	रांगेत उभे राहतो. सावधान, विश्राम, आरामसे या कृती करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	सावधान, विश्राम, आराम से, कदमताल घेणे	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन,	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण २ तासिकामध्ये पूर्ण करून घेणे. 9 तासिकेत माहिती दिग्दर्शन करणे, एका तासिकेत सराव करून घेणे.	

घटक व उपघटक : विविध खेळ स्थानिक व पारंपरिक खेळ		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र :	कौशल्याधिष्ठित कारक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	स्थानिक व पारंपरिक खेळात खेळात आवडीने सहभागी होतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	लगोरी, रप्पा रप्पी / आबाधुबी इ.	
मूल्यमापन	स्वाध्याय	
शिक्षकांसाठी सुचना	आपल्या परिसरात खेळल्या जाणाऱ्या स्थानिक व पारंपरिक खेळांची माहिती online/प्रत्यक्षात द्यावी.	

घटक व उपघटक : विविध खेळ मनोरंजन खेळ		अंदाजे तासिका २
क्षेत्र :	कौशल्याधिष्ठित कारक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	खेळात सहभागी होतात. खेळातून आनंद घेतात. सुदृढता - क्षमता प्राप्त करतात.	
उपक्रम व व्याप्ती	खेळ : पोत्यात पाय घालून चालणे, जोडी पादत्राण शोध, नेमबाजी, चेंडूंचा वर्षाव, दात व ब्रश, पत्ते फेक स्पर्धा ,बाटल्या भरणे, वस्तू पारख, गुंडाळीतून शरीर काढणे, पार्सिंग द पार्सल	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन 3) गटकार्य 4) वर्ग कार्य	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण २ तासिकामध्ये पूर्ण करून घेणे. 9 तासिकेत माहिती देणे/शक्य असल्यास दिग्दर्शन करणे, एका तासिकेत सराव करून घेणे.	

घटक व उपघटक : आरोग्य विषयक घटक : वैयक्तिक आरोग्य आहार, शरीरावयव माहिती, वैयक्तिक स्वच्छता, स्वच्छतागृहाच्या वापरासंबंधी चांगल्या सवयी, विश्रांती व झोप,वाईट सवयींना प्रतिबंध		अंदाजे तासिका ४
क्षेत्र :	आरोग्य	
अध्ययन निष्पत्ती	आरोग्य विषयक चांगल्या सवयी बद्दल जाणतात. सुचनांचे योग्य रितीने पालन करतात.	
उपक्रम व व्याप्ती	आहार - आहाराबाबत हे करावे हे करू नये याबाबत सूचना. आहाराशी संबंधित योग्य सवयींची माहिती देऊन त्याचे पालन करावे याबाबत सूचना.	
	शरीरावयव माहिती - शरीरावयव तक्ता, कोणते अवयव व कोणती कृती याची माहिती व चर्चा वैयक्तिक स्वच्छता - शारीरिक स्वच्छता - बाह्य अवयवकेस ,डोळे, नाक ,दात ,कान, नखे, त्वचा - स्वच्छता व निगा	
	स्वच्छतागृहाच्या वापरासंबंधी चांगल्या सवयी - स्वच्छतागृहाच्या वापरासंबंधी चांगल्या सवयी - मलमूत्र विसर्जन रोखून न धरता करण्याची सवय - मलमूत्र विसर्जन योग्यवेळी योग्य ठिकाणी करण्याची सवय विश्रांती व झोप - आठ ते दहा तास झोप, दररोज रात्री लवकर झोपणे, सकाळी लवकर उठणे - फायदे व महत्व याची चर्चा	
	वाईट सवयींना प्रतिबंध - उघड्यावरचे खाद्यपदार्थ , गाडीवरील खाद्यपदार्थ,बाहेरच्या पदार्थांचे सेवनाचे दुष्परिणाम, विविध पाकीट मधून मिळणारे तयार खाद्यपदार्थ अतिसेवनाचे दुष्परिणाम. चहा ,कॉफी ,शीतपेय यांचे शरीरावरील दुष्परिणाम याबाबत चर्चेतून माहिती द्यावी . योग्य आहार घेण्यासाठी प्रवृत्त करावे व उघड्यावरील पदार्थ खाण्यापासून परावृत्त करावे. टीव्ही पाहण्याचा एकूण वेळ, मोबाईलवर खेळण्याची सवय, कंप्यूटर / व्हिडिओ गेम अतिवापर होणार नाही याबाबत सतर्क करावे. सार्वजनिक जागी थुंकणे, कचरा टाकणे ,खोकलणे, नाक शिंकरणे, मलमूत्र विसर्जन याबाबत परावृत्त करावे.	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) स्वाध्याय 3) गटकार्य 4) वर्ग कार्य 5) चाचणी	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त माहिती देणे, चर्चा करणे - Online /प्रत्यक्षात- साधारण ४ तासिकांमध्ये पूर्ण करून घेणे.	

घटक व उपघटक : आरोग्य विषयक घटक : वैयक्तिक आरोग्य योग ओळख		अंदाजे तासिका ३
क्षेत्र :	1) आरोग्य 2) कृतिशील जीवनशैली 3) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	योग बदल जाणतो. यम - नियमाचे पालन करण्याचे महत्व समजून घेतो. आसन पुरक विविध शरीर स्थिती करण्याचा प्रयत्न करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	योग चा अर्थ, योगाचे चे फायदे व महत्व योगाचे स्वरूप : यम, नियम, आसन, प्राणायाम थोडक्यात माहिती	
	आसनांच्या पूर्वतयारीसाठी विविध शारीरिक स्थिती लवचिकता, स्नायूंचा दमदारपणा, शरीराचा तोल, संतुलन, वैयक्तिक क्षमता या बाबींसाठी योग पूर्व शारीरिक तयारी विविध शारीरिक स्थिती	
	नाकाद्वारे श्वास व उश्वास / फुंकर घालणे ,शांत बसणे	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक 3) उपक्रम 4) कृती	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त नमूद बाबीची माहिती Online /प्रत्यक्षात देणे व विद्यार्थ्यांना शक्य असलेल्या कृती करून घेणे.	