



सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन



आरोग्य व शारीरिक शिक्षण सेतू अभ्यासक्रम 2021-22

इयत्ता सहावी



राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सेतू अभ्यासक्रम (Bridge Course)

विषय: आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता: सहावी

शैक्षणिक वर्ष: २०२१-२२



राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र, पुणे ४११०३०

सेतू अभ्यासक्रम (Bridge Course)

विषय: आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण

इयत्ता: सहावी

- **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 द्विवेदी (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 आहेर, 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 करायचा 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 घेवून 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 पुनर्चित 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 सहावी - विषय : आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

घटक व उपघटक : विविध हालचाली जागेवर करायच्या हालचाली		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र	1) विविध हालचाली व योग्य शरीर स्थिती 2) आरोग्य	
अध्ययन निष्पत्ती	सर्व क्रमबद्ध व्यायाम करतो. दिशा व वेग बदलत शरीराचे वजन संक्रमण करतो. विविध साहित्यावरून सुरक्षित अवतरण करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	तोल साधणे, उडी मारणे, अवतरण करणे, क्रमबद्ध व्यायाम करणे, दिशा आणि वेग यांच्यात बदल करत शरीराचे वजन संक्रमित करणे.	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृतीची माहिती, दिग्दर्शन Online / प्रत्यक्षात साधारण 9 तासिकामध्ये करून द्यावे.	

घटक व उपघटक : विविध हालचाली साहित्य व सहकाऱ्यांसह करावयाच्या हालचाली		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र :	1) आरोग्य 2) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	सहकाऱ्यांच्या सोबत व साहित्यासह हालचालीचे विविध कौशल्य संपादीत करतो. साहित्याचा योग्य वापर व समन्वय साधतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	एक किंवा दोन हाताचा वापर करून विविध आकाराचे चेंडू पकडणे, टेनिस बॉल / व्हॉलीबॉल चेंडू अचूक ठिकाणी मारणे, अचूक दिशेकडे फटकावणे, कमी अधिक वेगात चेंडू विविध दिशांना फेकणे.	
मूल्यमापन	निरीक्षण	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृतीची माहिती, दिग्दर्शन Online / प्रत्यक्षात साधारण 9 तासिकामध्ये करून द्यावे.	

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 नवनवीन पद्धतीने करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	डोक्यापासून पायापर्यंत सांधे व स्नायूंना उत्तेजित करणारे व्यायाम उड्या मारणे, विविध दिशेला वळणे, वाकणे, हालचाली गतीने करणे, गतीने पाच सूर्यनमस्कार काढणे, एरोबिक्स प्रकार गतीने करणे, पायऱ्या, जीना वेगाने चढणे, हालचालीची साखळी करणे, वेगाने विविध प्राणी चाली करणे, वेगात लंगडी घालणे, 'धावणे' वर आधारित एकादा खेळ खेळणे	
मूल्यमापन	1) निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृतीची माहिती, दिग्दर्शन Online / प्रत्यक्षात साधारण 9 तासिकामध्ये करून द्यावे.	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम - मज्जा स्नायू शिथिलता व्यायाम		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र :	1) आरोग्य 2) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	शिथिलता व्यायाम करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	हालचाली / उपक्रम नंतर मज्जा स्नायूंना शिथिल करण्यासाठी, श्वास कमी करण्यासाठीच्या हालचाली.	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृतीची माहिती, दिग्दर्शन Online / प्रत्यक्षात साधारण 9 तासिकामध्ये करून द्यावे.	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम - एबीसी ड्रिल		अंदाजे तासिका २
क्षेत्र :	1) आरोग्य 2) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	सर्व क्षमतांच्या विकासाच्या दृष्टीने एकत्रित कौशल्याचा सराव योग्य पद्धतीने करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	उड्या साठी :- टॉप जंप, जंप ऍण्ड आर्च, स्ट्रीटलाइट शफल, एकसाइड शफल धावण्यासाठी :- हाय मार्च, डबल एक्स, फ्लार्इंग स्टार्ट, चेंडू फेकून त्यामागे धावणे, वाकून धावणे	
	फेकण्यासाठी :- उभे राहून चेंडू फेकणे, कपाळा जवळून, छाती जवळून, समोर छाती जवळून, छाती वरून, डोक्यावरून, कमरेत वळून चेंडू फेकणे, दोन्ही हाताने, एका हाताने	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृतीची माहिती, दिग्दर्शन Online / प्रत्यक्षात साधारण २ तासिकामध्ये करून द्यावे	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम - एरोबिक्स		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र :	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	एरोबिक मधील व्यायाम प्रकार योग्य पद्धतीने करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	विविध शारीरिक हालचाली संगीताच्या / गाण्याच्या तालावर ताण देणे, वाकवणे, फिरवणे, वळवणे, पिळणे, पुढेमागे पाय ठेवणे, पुढे मागे आजूबाजूला पाय फेकणे, कमरेतून गुडघ्यातून वाकणे अशा विविध कृतींचा समन्वयातून नृत्य अभिनय एरोबिक्स चे मूलभूत प्रकार प्रकार	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक 3) उपक्रम किंवा कृती	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृतीची माहिती, दिग्दर्शन Online / प्रत्यक्षात साधारण 9 तासिकामध्ये करून द्यावे	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम - गतिरोध मालिका		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र :	कौशल्याधिष्ठित कारक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	गतिरोध मालिकेतील सर्व अडथळे खंड न पडता पार करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	<p>गतिरोध मालिका</p> <p>एकापाठोपाठ वेगवेगळे व्यायाम प्रकार व हालचाली, शरीर स्थिती, मध्ये न थांबता कमीत कमी वेळात पूर्ण करणे.</p> <p>वीस मीटर धावणे - शंकु वरून उड्या मारणे - नागमोडी धावणे - खेकडा चाल करणे - पाच सहा पायऱ्या चढणे उतरणे - 2-3 मीटर उड्या मारणे - उंचावरून उडी मारून जाणे - कोलांटी उडी - दोरीच्या खालून सरपटत जाणे - दोरीवरच्या उड्या मारणे - दहा मीटर धावत पुढे सरकणे</p>	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृतीची माहिती, दिग्दर्शन Online / प्रत्यक्षात साधारण 9 तासिकामध्ये करून द्यावे.	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम - धाडसी व्यायाम प्रकार		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र :	1) आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	लटकने, कोलांटी, रोल, उंचीवरून उडी, झोके घेणे व्यायाम प्रकार करतो .	
उपक्रम व व्याप्ती	<p>दोरास लटकणे, दोरावर चढणे, बार किंवा काडीला लटकणे, पॅरलल बार आधार स्थिती, बार वर बसणे, झोका घेणे, साईड जंप</p> <p>जमिनीवरील कसरती :</p> <p>राऊंड ऑफ, कार्टव्हील, कोलांट्याउड्या इ.</p>	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक 3) कृती	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृतीची माहिती Online / प्रत्यक्षात देऊन सदर कृती विद्यार्थ्यांस करायला सांगाव्यात.	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम - सूर्यनमस्कार		अंदाजे तासिका २
क्षेत्र :	आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	सूर्यनमस्कार - शरीरस्थिती क्रमवार करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	<p>सूर्यनमस्कार: 1 ते 10 अंक पर्यंत क्रमवार कृती करून घ्यावी. कृती योग्य क्रमाने होत आहेत याकडे लक्ष द्यावे. शरीरस्थिती व ताण याकडे लक्ष द्यावे. सलग 5 - 7 सूर्यनमस्कार करून घ्यावे. घरी दररोज सलग 5 - 7 सूर्यनमस्कार करण्यास सांगावे.</p>	

मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृतीची माहिती / Demo, Online / प्रत्यक्षात देऊन सदर कृती विद्यार्थ्यांस करायला सांगाव्यात

घटक व उपघटक : कवायत संचलन		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र :	कौशल्याधिष्ठित कारक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	सर्व आज्ञांचे पालन करून योग्य प्रकारे कृती करतो. शिस्तपालन करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	दहिना दर्शक, दहिने बाजू चल, बाय बाजू चल, पीछे चल, आगे चल	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृतीची माहिती / Demo, Online / प्रत्यक्षात देऊन सदर कृती विद्यार्थ्यांस करायला सांगाव्यात	

घटक व उपघटक : आरोग्य विषयक घटक : वैयक्तिक आरोग्य आहार		अंदाजे तासिका ३
क्षेत्र :	आरोग्य	
अध्ययन निष्पत्ती	योग्य सकस आहाराचे महत्व समजतात आरोग्याची संबंधित सर्व चांगल्या सवयीची माहिती घेतो, व पालन करतो. पाणी पिण्याच्या सवयी / स्वतःची पाण्याची बाटली ठेवण्याची सवय पालन करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	समतोल आहाराची संकल्पना - घटक व महत्त्व, शरीराच्या विविध संस्था व त्यांचे कार्य.	
	अवयवांची स्वच्छता - आतील कपडे व त्यांची स्वच्छता, स्वच्छतागृहाचे महत्त्व, चांगल्या सवयी चे आरोग्यदायक महत्त्व.	
	विश्रांती व झोपेची आवश्यकता, तंबाखू, गुटखा, सिगरेट इत्यादी मादक पदार्थ सेवनाचे दुष्परिणाम.	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) स्वाध्याय	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त घटकांची माहिती Online / प्रत्यक्षात देऊन त्याबाबत चर्चा घडवून आणावी.	

घटक व उपघटक : आरोग्य विषयक घटक : वैयक्तिक आरोग्य व्यायाम		अंदाजे तासिका २
क्षेत्र :	आरोग्य	
अध्ययन निष्पत्ती	दररोज मैदानावर एक ते दीड तास, धावणे, उड्या मारणे, चेंडूचे विविध खेळ, सूर्यनमस्कार करतात.	
उपक्रम व व्याप्ती	दररोज मैदानावर खेळणे, उड्या मारणे, धावणे, विविध हालचाली करणे, लटकने, खेळणे, चेंडूचे विविध खेळ, सूर्यनमस्कार, दोरीवरच्या उड्या, सायकल चालवणे असे विविध	

	शारीरिक व्यायाम / खेळ खेळणे. यामधून होणाऱ्या शारीरिक, मानसिक विकासाची आवश्यकता व महत्त्वाची चर्चा.
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त घटकांची माहिती Online / प्रत्यक्षात देऊन त्याबाबत विद्यार्थ्यांना कृती करायला सांगणे, सराव करायला सांगणे

घटक व उपघटक : आरोग्य विषयक घटक : वैयक्तिक आरोग्य योग ओळख		अंदाजे तासिका ३
क्षेत्र :	आरोग्य	
अध्ययन निष्पत्ती	योग बदल जाणतो. यम - नियमाचे पालन करण्याचे महत्व समजून घेतो. आसन पुरक विविध शरीर स्थिती करतात.	
उपक्रम व व्याप्ती	योगाभ्यासाची गरज व महत्त्व बाबत विवेचन. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी, बाबत थोडक्यात विवेचन करावे.	
	आसनांची पूर्वतयारी व प्राणायामाची पूर्वतयारी याबाबत विवेचन.	
	विविध आसन, शरीर स्थिती योग्य रीतीने करून घेणे, लवचिकता वाढविण्याची इच्छा निर्माण करणे, त्यासाठी सराव, घरामध्ये इतर सदस्यांसह योग करण्याचा सराव	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक ३) कृती	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त घटकांची माहिती Online / प्रत्यक्षात देऊन, त्याबाबत विद्यार्थ्यांना कृती करायला सांगणे.	

घटक व उपघटक : आरोग्य विषयक घटक : वैयक्तिक आरोग्य प्राणायाम		अंदाजे तासिका २
क्षेत्र :	आरोग्य	
अध्ययन निष्पत्ती	श्वसन प्रक्रिया जाणतो योग्य क्रिया करण्याचा प्रयत्न करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	श्वास घेणे, सोडणे, हळुवार घेणे सोडणे, थोडावेळ थांबवणे - क्रियात्मक ज्ञान प्राणायाम : सूर्यभेदन, सीतकारी, विविध श्वसनाचे व्यायाम करून घ्यावे विविध आसने प्राणायाम यांच्या मुळे होणारे फायद्यांची माहिती द्यावी	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त घटकांची माहिती Online / प्रत्यक्षात देणे, कृती करून दाखविणे, त्याबाबत विद्यार्थ्यांना कृती व सराव करायला सांगणे.	