सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण सेतू अभ्यासक्रम2021-22

इयत्ता तिसरी

ज्ञानसेवा तु साफल्यम्

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सेतू अभ्यासक्रम (Bridge Course)

विषय: आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता: तिसरी

शैक्षणिक वर्ष: २०२१-२२

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र, पुणे ४११०३०

सेतू अभ्यासक्रम (Bridge Course)

विषय: आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण **इयत्ता: तिसरी**

- **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 पुर्ण 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 करुनच 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 संपादणूक पूर्ण करण्याचा प्रयत्न शिक्षकांना करायचा आहे. या सेतु 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 उद्दिष्टानुरुप 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 करुन 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 सेतु पाठ्यक्रमाचा उपयोग करु 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 तिसरी - विषय : आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

घटक व उपघटक : विविध हालचाली **जागेवर करायच्या हालचाली**	**अंदाजे तासिका** **3**
क्षेत्र	1) विविध हालचाली व योग्य शरीर स्थिती 2) आरोग्य
अध्ययन निष्पत्ती	विविध प्रकारे वाकतो. विविध प्रकारे ताणतो. विविध प्रकारे पीळतो - वळतो. उड्या मरतो. गिरकी घेतो. योग्य अवतरण करतो. विविध प्रकारे उड्या मारतो. विविध प्रकारे झोके घेतो. विविध प्रकारे तोल सांभाळतो. पंजावर उभे राहतो- वाकतो- वळतो- अवतरण करतो.
उपक्रम व व्याप्ती	**वाकणे** - पाठीवर झोपून गुडघे डोक्याकडे न्यावे. जमिनीला डोके लावावे. कमरेत वाकून हात वर न्यावे. वाकून पावलांना हात लावावे. शरीराचे वेगवेगळे आकार - अर्धगोलाकार, व्ही, उलट यु. **ताणणे** - दंडाच्या स्नायूंना ताण देणे, कंबर व मांड्यांना ताण देणे, पायांना ताण देणे, जमिनीवर बसून किंवा झोपून शरीराचे अवयव किती प्रकारे ताणता येतात ते शोधावे. **पिळणे** - उभे राहून धडाला डावीकडे व उजवीकडे पीळ द्यावा. बसून धडाला पीळ द्यावा. सहकाऱ्याला बाजूने चेंडू द्यावा. झोपून उजवा पाय डावीकडे व डावा पाय उजवीकडे न्यावा.
	वळणे - उडी मारून उजवीकडे वळावे. पुन्हा उडी मारून उजवीकडे वळावे .असे चार वेळा करत पुन्हा पहिल्या जागी यावे. हीच कृती डावीकडून करावी. उजव्या पायावर गोल फिरत पायाने जमिनीवर वर्तुळ काढावे. हीच कृती डाव्या पायावर गोल फिरत करावी. लंगडी घेऊन वळावे. त्यावेळी तोल सांभाळावा व शरीरावर नियंत्रण असावे. जोडीदारासह विविध दिशांना कसे वळता येईल ते विद्यार्थ्यांना विचारावे व कृती करण्यास सांगावे. **झोका घेणे** - बार ,झाड ,रिंग, दोरी इत्यादी पैकी कोणत्याही साधनाला लटकून झोके घ्यावे.
	विविध प्रकारे तोल सांभाळणे - टी बॅलेन्स - उजवा पाय गुडघ्यातून मागे दुमडून उजव्या हाताने पकडावा डावा हात समोर जमिनीला समांतर नेऊन तोल सांभाळावा. रियर सपोर्ट, व्ही सीट, फ्रॉक बॅलन्स झोपून कमान करणे, शरीराच्या विविध भागांवर किती व कशा प्रकारे तोल सांभाळता येतो हे करून दाखववे. शरीराच्या एक व दोन किंवा तीन भागांचा आधार घेऊन तोल सांभाळावा. उदा. एक पाय, एक पाय व विरुद्ध हात इत्यादी उभ्याने/ बसलेल्या स्थितीत.
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक 3) उपक्रम किंवा कृती
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण 3 तासिकामध्ये पूर्ण करून घेणे.

घटक व उपघटक : विविध हालचाली जागा बदलत करायच्या हालचाली		अंदाजे तासिका ४
क्षेत्र	1) विविध हालचाली व योग्य शरीर स्थिती 2) आरोग्य	
अध्ययन निष्पत्ती	विविध इशाऱ्यानुसार हालचाली करतो. विविध प्रकारे धावतो. विविध प्रकारे रोल करतो. विविध प्रकारे जागेवर चकवतो. विविध प्रकारे उड्या मरतो. विविध प्रकारे जागेवर / लंगडी घालतो. विविध प्रकारे स्किपिंग करतो. विविध प्रकारे घसरतो. गॅलपिंग करतो	
उपक्रम व व्याप्ती	इशाऱ्यानुसार हालचाली करणे **चालणे –**चालताना पुढे व मागे टाळी वाजवावी. चालताना पुढे वाकून मांडीच्या खाली टाळी वाजवावी. चालता चालता हळूहळू वेग वाढवावा व पुन्हा कमी करावा. दोन्ही पायात अंतर घेऊन उभे राहावे तसेच अंतर ठेवून पुढे पावले टाकत चालावे. लांबलांब पावले टाकत चालावे. अगदी जवळ पावले टाकत चालावे. **धावणे –** वेगवेगळी पावले टाकत धावावे. छोटी छोटी पावले, लांब ढांगा टाकत, पायात अंतर ठेवून इत्यादी. हात बाजूंना ठेवून, डोक्यावर, सरळ ठेवून, धावावे. गुडघे उंच उचलत धावावे. मैदानावर शिडीच्या आकाराची आकृती काढून प्रत्येक चौकोनात पाऊल पडेल अशा पद्धतीने धावावे. खाली वाकून धावण्यास सुरुवात करावी व हळूहळू शरीर सरळ करावे. इशाऱ्यानुसार थांबणे, धावणे, दिशा बदलणे, धावणे त्याप्रमाणे कृती. धावण्यास सुरुवात करून इशाऱ्यावर दिशा बदलणे, पुन्हा धावणे. दिशा बदलताना डाव्या-उजव्या बाजूंना आलटून-पालटून वळावे.	
	स्किपिंग – एका एका पायाने उडी व लंगडी घालत म्हणजे स्किपिंग करत आठ ते दहा मीटर पुढे जावे. स्किपिंग करत असताना टाळ्या वाजवत जावे. स्किपिंग करत असतानाच दोन्ही हात दोन बाजूंना करावे. स्किपिंग करत असतानाच दोन्ही हात वर, विशिष्ट अंतरावर शंकू ठेवून किमान उडी व लंगडी मध्ये ते अंतर गाठण्याचा प्रयत्न करावा. **सरकणे/ घसरणे –** लहान लहान अंतरापर्यंत घसरत जावे व हळूहळू घसरण्याचे अंतर वाढत न्यावे. बैठक स्थिती घेऊन त्या स्थितीत सरकावे. **दूडान चाल –** जवळजवळ पावले टाकत आठ ते दहा मीटर अंतर दुडान चालीने जावे.	
	उडी मारणे – एकदा डाव्या व उजव्या पायावर उडी मारावी. तीन ते आठ इंच उंचीच्या पायरीवर उडी मारावी. बाकावरून समोर, डावीकडे, उजवीकडे उडी मारावी. दोन्ही हात कमरेवर ठेवून समोर उड्या मारत जावे. पायरीवर उडी मारणे, गिरकी घेऊन अवतरण एका एका पायावर उड्या मारत पुढे जाणे, शिडी उड्या. **लंगडी –** जागच्या जागी लंगडी घालावी. लंगडी घालत पुढे जावे. दहा मीटर अंतरापर्यंत डाव्या पायाने लंगडा घालत जावे व परत येताना उजव्या पायावर लंगडी घालत यावे.	

	रोलिंग – एका रेषेत रोल करत पुढे जावे. बॅक रोल करावा व पहिल्या जागी यावे. पायांमध्ये अंतर ठेवून रोल करावा. विविध दिशांना रोलिंग करावे. विद्यार्थ्यांनी रांगेत उभे राहून एकानंतर एक रोलिंग करावे व पुन्हा रांगेत शेवटी जाऊन उभे राहावे. **चकवणे / हुलकावणी देणे –** समोर शंकू ठेवून हुलकावणी द्यावी. एका रेषेत अनेक शंकू ठेवून प्रत्येक शंकू समोर हुलकावणी देत पुढे जावे.
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) स्वाध्याय
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण ४ तासिकामध्ये पूर्ण करून घेणे.

घटक व उपघटक : **विविध हालचाली** **साहित्य व सहकाऱ्यासह करावयाच्या हालचाली**		**अंदाजे तासिका ३**
क्षेत्र :	1) आरोग्य 2) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	विविध प्रकारे चेंडू हाताळतो. बीनबॅग सह व्यायाम करतो	
उपक्रम व व्याप्ती	**मोठा व हलका चेंडू हाताळणे.** उदा. चेंडू फेकणे, झेलणे, कडी मधून टाकणे इत्यादी. बीनबॅग सह व्यायाम चेंडूची पकड, योग्य स्थिती, फेकी ची दिशा, अंतर, उंची, वेग , या बाबींकडे लक्ष द्यावे . वस्तूवर नजर ,अचूक अंदाज, योग्य समन्वय, डोळे, हात, कंबर व गुडघ्यांची हालचाल, पुढे मागे सरकणे या बाबींची माहिती द्यावी. **फेकणे** मोठा चेंडू समोर झेलावा. मोठा चेंडू डोक्याच्या वर झेलावा. प्लास्टिक चे नरम चेंडू फेकण्याचा व चालण्याचा सराव करावा. फेकणे झेलणे जमल्यावर अंतर वाढून सराव करावा. चेंडू उंच फेकावा व टाळी वाजवून झेलावा.	
	झेलणे – येणारा चेंडू, चेंडूचा वेग, अंतर, दिशा व गती याचा अंदाज घेऊन हाताची स्थिती, हाताची पकड, पकडल्यावर हाती आल्यावर घट्ट पकड **लाथाडणे –** चेंडूला लाथाडणे - पायाने जोरात मारणे .एका जागी उभे राहून नरम चेंडूला एकदा डाव्या पायाने व एकदा उजव्या पायाने लाथाडावे. दोन ते तीन पावले चालत येऊन एकदा डाव्या पायाने व एकदा उजव्या पायाने नरम चेंडूला लाथाडावे. तीन ते पाच पावले पळत येऊन एकदा डाव्या पायाने व एकदा उजव्या पायाने नरम चेंडूला लाथाडावे.	

	चेंडू टोलावणे- फटकवणे एखाद्या वस्तू अथवा अवयवाने दुसऱ्या वस्तूवर आघात करणे म्हणजे फटकवणे. क्रिकेट बॅट, हॉकी स्टिक, रॅकेट, सॉफ्टबॉल स्लगर इत्यादींनी मोठ्या आकाराचा चेंडू फटकवावा. रॅकेट ने शटल फटकवावे. हवेतला किंवा जागेवरचा चेंडू डाव्या व उजव्या बाजूंनी फटकवावा. लटकलेला चेंडू फटकवावा. **चेंडूचे टप्पे टाकणे** मध्यम आकाराच्या रबरी चेंडूने जमिनीवर टप्पे टाकावे. भिंतीवर एक चौकोन आखावा दोन ते तीन मीटर अंतरावर उभे राहून या चौकोनात चेंडूचे किमान दहा टप्पे सलग टाकावे.
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) स्वाध्याय
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण ४ 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 व स्नायूंना उत्तेजित करणारे व्यायाम, हालचालींचा क्रम, डोक्याकडून पायाकडे किंवा पायाकडून डोक्याकडे पारंपारिक पद्धत, हळुवार धावणे, शरीर ताणणे, वाकणे, वळणे, उड्या मारणे, विविध प्रकारे धावणे, विविध प्रकारे हालचाल व शरीर स्थिती	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण १ 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	डावी-उजवीकडे पावले टाकत जाणे, एका एका पायावर उड्या मारत पुढे जाणे, उड्या मारत वर्तुळाकार फिरणे, डाव्या व उजव्या पायाने लंगडा घालत पुढे जाणे, एका पायावर अर्ध बैठक, दोरीवरील उड्या मारणे, जमिनीवर चेंडूचे टप्पे टाकणे, दुडकी चाल, साधी चाल, दुडकी चाल, जंगल जिम वर चढणे-उतरणे व विविध कृती करणे.	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन 3) चाचणी	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- १ तासिकामध्ये दिग्दर्शन करावे.१ तासिकेत कृती करून घ्याव्यात.	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम – तालबद्ध व्यायाम		अंदाजे तासिका १
क्षेत्र :	1) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता 2) कौशल्याधिष्ठित कारक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	शिकवलेले सर्व तालबद्ध व्यायाम करतो. तालबद्ध व्यायाम करतो.एरोबिक्स व्यायाम करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	1) डावा पाय बाजूला ठेवत खांद्या एवढे अंतर घ्यावे व हात बाजूला खांद्याच्या रेषेत आणा. 2) हात बाजूने डोक्यावर सरळ न्यावे. 3) हात खांद्याच्या रेषेत बाजूला आणावे 4) डावा पाय जवळ घेत हात शरीरालगत आणावे व सावधान स्थितीत यावे. वरील कृती उजव्या पायाने करावी 1) डावा पाय समोर टाकून हात समोर खांद्याच्या रेषेत आणावे. 2) हात समोरून डोक्यावर सरळ न्यावे. 3) हात पुन्हा समोर खांद्याच्या रेषेत आणावेत. 4) डावा पाय मागे व हात शरीरालगत घेत सावधान स्थितीत यावे वरील कृती उजव्या पायाने करावी.	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) स्वाध्याय	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण १ तासिकामध्ये पूर्ण करून घेणे	

	घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम – अनुकरणात्मक हालचाली,	अंदाजे तासिका २
क्षेत्र :	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	अनुकरणात्मक हालचाली करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	**अनुकरणात्मक हालचाली** बदक चाल, बेडूक उडी, उंट चाल, माकड उडी, कांगारू उडी, हत्ती चाल, कांगारू चाल, मोर चाल हालचालींची प्रगतीशीलता व काठिण्य पातळीत वाढ	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक 3) उपक्रम किंवा कृती	
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online / प्रत्यक्षात- १ तासिकामध्ये दिग्दर्शन करावे.१ तासिकेत कृती करून घ्याव्यात.	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम – गतिरोध मालिका		अंदाजे तासिका २
क्षेत्र :	कौशल्याधिष्ठित कारक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	गतिरोध मालिकेतील सर्व अडथळे खंड न पडता पार करत	

उपक्रम व व्याप्ती	**गतिरोध मालिका** पाच ते सात अडथळ्यांची गतिरोध मालिका - वेगवेगळे व्यायाम प्रकार, क्रमवार, मध्ये खंड न पडता, एकाच गतीमध्ये पूर्ण करणे , उदाहरणार्थ : थोडे अंतर धावणे, नागमोडी धावणे, साहित्यावरून उड्या मारणे, बेडूक उडी, पायऱ्या चढणे, उतरणे, टेबल खालून जाणे, उडी मारणे, कोलांटी उडी, दोरी वरून उडी मारणे, अडथळा वरून किंवा खालून जाणे इत्यादी. गतिरोध मालिका क्षमतेनुसार विविध उपक्रम व्यायाम प्रकार व काठिण्यपातळी वाढवावी. कमीत कमी वेळात योग्य स्थिती सह सर्व स्थान योग्यप्रकारे करण्याचे प्रोत्साहन द्यावे. उपलब्ध साहित्य वापरून - कल्पकतेने मालिका तयार करता येईल.
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक 3) उपक्रम 4) कृती
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त कृती Online / प्रत्यक्षात- १ तासिकामध्ये दिग्दर्शन करावे. १ तासिकेत कृती/सराव करून घ्याव्या.

घटक व उपघटक : व्यायाम **विविध व्यायाम - धाडसी व्यायाम प्रकार**		**अंदाजे तासिका 1**
क्षेत्र :	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	शिकवल्या प्रमाणे लटकणे, कोलांटी करतो. द्वंद्वात हिरीरीने सहभागी होतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	**कोलांटी उडी मारणे -** अर्ध्या बैठकीतून मागील कोलांटी, खांद्यांची कोलांटी, उंचीवरून पुढे कोलांटी उडी मारणे, उंचीवरून मागे व बाजूला कोलांटी उडी मारणे, लटकून झोके घेणे	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक	
शिक्षकांसाठी सुचना	धाडसी व्यायाम प्रकार-कृती Online /प्रत्यक्षात- साधारण १ तासिकामध्ये पूर्ण करून घेणे	

घटक व उपघटक : व्यायाम **विविध व्यायाम – सूर्यनमस्कार**		**अंदाजे तासिका २**
क्षेत्र :	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	सुर्यनमस्कार - शरीरस्थिती क्रमवार करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	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.	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन, 3) चाचणी 4) कसोटी 5) स्वाध्याय 6) गटकार्य	
शिक्षकांसाठी	उपरोक्त कृती Online / प्रत्यक्षात- १ तासिकामध्ये दिग्दर्शन करावे. १ तासिकेत	

सुचना	कृती/सराव करून घ्याव्या.

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	आरोग्यविषयक सवयी बाबत माहिती घेतो.योग्य सकस आहाराचे महत्व समजतात. आरोग्यासंबंधित सर्व चांगल्या सवयीची माहिती घेतो व पालन करतो. बाह्य अवयवाची स्वच्छता चे महत्व जाणतात व स्वच्छता राखतात. आरोग्याची संबंधित सर्व चांगल्या सवयीची माहिती घेतो व पालन करतो. स्वच्छतागृहाच्या वापराची माहिती घेतो व चांगल्या सवयीचे पालन करतो. विश्रांती झोपेचे महत्व जाणतात व योग्य पद्धतीने पालन करतात. टीव्ही, शीतपेय, तयार खाद्य पदार्थ दूष्परीणाम जाणतात.	
उपक्रम व व्याप्ती	**आरोग्य -** विद्यार्थ्यांची शारीरिक स्वच्छता, बाह्य अवयव, आरोग्यविषयक सवयी, नखे, त्वचा, नाक, डोळे, केस, दात, जीभ आदीबाबत स्वच्छता कानाचा मळ माहिती द्यावी . **बाह्य अवयवाची स्वच्छता –** बाह्य अवयवाची स्वच्छता चे महत्व माहिती व चर्चा. बाह्य अवयव तक्ता - केस, डोळे, कान, नाक, त्वचा, नखे इ **शरीरावयव याचा तक्ता –** कोणते अवयव व कोणती कृती याची माहिती व चर्चा, त्या अवयवाचा उपयोग, योग्य पद्धत माहिती व चर्चा	
	आहार - आहाराचा तक्ता, विद्यार्थ्यांच्या आहारातील घटकांची चौकशी, काय खातात काय खात नाहीत त्याबाबत चौकशी. सकस आहार खाण्याचे मार्गदर्शन द्यावे. वरण-भात, पोळी, भाकरी, पालेभाजी, फळभाजी, उसळी, कोशिंबिरी, दूध, फळे, आणि घरी बनवत असलेले पदार्थ, घरी वाढलेले खाण्याचे बंधन आदी माहिती द्यावे. **पाणी पिणे -** पाणी पिण्याच्या योग्य सवय बाबत मार्गदर्शन, ठराविक वेळेच्या अंतराने तहान लागण्यापूर्वीच पाणी पिणे, सावकाश पाणी पिणे, बसून पाणी पिणे, दिवसभरात किमान दोन ते तीन लिटर पाणी पिणे ,शाळेत मैदानावर सोबत पाण्याची बाटली बाबत मार्गदर्शन	
	शारीरिक स्वच्छता – वैयक्तिक स्वच्छता - शरीराचे बाह्य अवयवांची स्वच्छता. त्वचा, केस, डोळे, नाक, दात, नखे यांची स्वच्छता व निगा आंघोळीची योग्य पद्धती याची माहिती. **मलमूत्र विसर्जन –** मलमूत्र विसर्जन करण्याचे योग्य पद्धत, पाण्याचा वापर, अवयवांची स्वच्छता हात धुताना साबण हँडवॉश च्या वापरा साठी प्रोत्साहित करावे.	

	सार्वजनिक स्वच्छता – सार्वजनिक जागी थुंकणे, कचरा टाकणे,नाक शिंकरणे, मलमूत्र विसर्जन करणे या सवयी टाळण्यास प्रवृत्त करणे. योग्य सवयींचे पालन करण्यास प्रवृत्त करणे. **स्वच्छतागृहाच्या वापरासंबंधी चांगल्या सवयी –** मलमूत्र विसर्जन रोखून न धरता योग्यवेळी योग्य ठिकाणी करण्याची सवय. त्याचप्रमाणे मलमूत्र विसर्जनानंतर हात पाय व अवयव स्वच्छ धुण्यास सांगावे. हात धुताना साबण हँडवॉश च्या वापरासाठी प्रोत्साहित करावे. **आठ ते दहा तास दररोज विश्रांती झोप** सकाळी लवकर उठणे व रात्री लवकर झोपणे आवश्यकता, महत्त्व व फायदे
	वाईट सवयींना प्रतिबंध – टीव्ही, कम्प्युटर, मोबाइल दैनिक वापर किती याची तपासणी, डोळ्यावर होणारे दुष्परिणाम, वापरताना घ्यायची काळजी आदी बाबींची चर्चा व जाणीव जागृती उघड्यावर असलेल्या खाद्यपदार्थ, पाकीट बंद तयार खाद्यपदार्थ, चहा, कॉफी, शीतपेये, वडापाव, बर्गर, पिझ्झा, नूडल्स, भेळ या पदार्थांचे अतिरेकी सेवन होत नाही ही हे विचारणे दुष्परिणाम व तोटे समजावून सांगणे
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) स्वाध्याय
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त घटकांची माहिती Online /प्रत्यक्षात- साधारण ४ तासिकामध्ये सांगावी.

घटक व उपघटक : आरोग्य विषयक घटक : वैयक्तिक आरोग्य **योग ओळख**		**अंदाजे तासिका ३**
क्षेत्र :	आरोग्य	
अध्ययन निष्पत्ती	योग बद्दल जाणतो. यम – नियमाचे पालन करण्याचे महत्व समजुन घेतो. आसन पुरक विविध शरीर स्थिती करतात.	
उपक्रम व व्याप्ती	**योग परिचय** अर्थ, अष्टांग योगाचे स्वरूप : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी, बाबत थोडक्यात विवेचन. योगाभ्यासाची गरज व महत्त्व.	
	यम : वर्तनाचे नियम सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह व ब्रह्मचर्य वयानुरूप नियम पालनाची प्रेरणा द्यावी. **नियम : आत्मशुद्धी चे नियम** शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान गोष्टीतून नियम पालनाची प्रेरणा द्यावी. **आसनांची पूर्वतयारी** विविध शरीर स्थिती, फुलपाखरासारखे हालचाल, सापासारखे शरीर स्थिती, इंग्रजी L/T/V/U सारखे शरीर स्थिती ,पर्वता सारखे शरीर स्थिती, वृक्षासारखे उभे राहणे यासारख्या विविध स्थिती / शरीर स्थिती	

	प्राणायामाची पूर्वतयारी नाकाद्वारे श्वास. उश्वासाचा अनुभव, फुंकर घालणे, शांत बसणे
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक 3) उपक्रम 4) कृती
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त घटकांची माहिती Online /प्रत्यक्षात देणे – विद्यार्थी करू शकतील अशा कृती घेणे,त्यांचा सराव करणे.