सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन



आरोग्य व शारीरिक शिक्षण सेतू अभ्यासक्रम2021-22

इयत्ता पाचवी

ज्ञानसेवा तु साफल्यम्

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सेतू अभ्यासक्रम (Bridge Course)

विषय: आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता: पाचवी

शैक्षणिक वर्ष: २०२१-२२

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र, पुणे ४११०३०

सेतू अभ्यासक्रम (Bridge Course)

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

- **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 पाचवी - विषय : आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

घटक व उपघटक : विविध हालचाली जागेवर करायच्या हालचाली	अंदाजे तासिका २
क्षेत्र	1) विविध हालचाली व योग्य शरीर स्थिती 2) आरोग्य
अध्ययन निष्पत्ती	वेगवेगळ्या शरीर स्थितीत, विविध भागांवर, विविध प्रकारे तोल सांभाळतो.
उपक्रम व व्याप्ती	**तोल :** बॅलन्सिंग बिम, जमिनीवर रोवलेले ठोकळे, विटा इ. वेगवेगळ्या शरीर स्थितीत तोल सांभाळणे. शरीराच्या विविध भागांवर हातावर / पायावर तोल सांभाळणे. वाकणे, ताणणे, पिळणे, वळणे, उड्या मारणे, गिरकी घेणे, अवतरण करणे, विविध प्रकारे तोल सांभाळणे, जागेवर धावणे, गॅलपिंग.
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक
शिक्षकांसाठी सुचना	उपरोक्त घटकांची माहिती Online / प्रत्यक्षात देऊन, त्याबाबत विद्यार्थ्यांना कृती व सराव करायला सांगणे.

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 अंतरावरून व उंचीवरून यशस्वीरित्या उड्या मारतो. धावतो, चढतो, उतरतो, चकवतो, पाठलाग करू शकतो. विविध पद मार्गांवरून जलद रित्या चालतो. विविध पद्धतीने उड्या मारत पुढे जातो.
उपक्रम व व्याप्ती	दोरीवरच्या उड्या मारत वेळ बदलत पुढे जाणे. एका एका पायावर दोरीवरच्या उड्या मारत पुढे जाणे. विविध आकार, प्रकारांमध्ये चालणे, धावणे, चकवणे हुलकावणी देणे लंगडी, झाप मारणे, लंगडी घेणे, घसरणे,दूडाण चाल, रोलिंग, चढणे, उडी मारणे, स्किपिंग ,सरकणे, घसरणे, ढांग टाकणे
मूल्यमापन	दैनंदिन निरीक्षण
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त कृती व त्यांचा सराव करायला सांगणे.

घटक व उपघटक : विविध हालचाली साहित्य व सहकाऱ्यासह करावयाच्या हालचाली	अंदाजे तासिका २
क्षेत्र :	1) आरोग्य 2) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता
अध्ययन निष्पत्ती	धावत जाऊन चेंडू झेलतो. धावत जाऊन चेंडू फेकतो. धावत विविध चेंडू कौशल्यांचा सराव करतो. धावत चेंडू हाताळतो.
उपक्रम व व्याप्ती	**चेंडू थांबवणे** पायाच्या घोट्याने, छातीवर, पायाच्या चवड्यांवर, मांडीने, गुडघ्याचा आतील भाग, नरम हलक्या चेंडूने सराव, घरंगळत येणारा चेंडू, हळुवार हवेतून येणारा चेंडू, टप्पे घेत येणारा चेंडू. अंतर वाढवत, वेग वाढवत, दिशा बदलत सराव **चेंडूचे टप्पे** दोन्ही हाताने, एका हाताने, हाताच्या ताकतीने, मनगटाच्या ताकतीने, कमरेपर्यंत

	उसळी, एका जागी उभे राहून, जोडीने , समोर उभे राहून, उभे राहून, वाकून ,कमी उंचीचे टप्पे ,जास्त उंचीचे टप्पे **हवेतल्या हवेत चेंडूला लाथाडणे-** हलका व रबरी चेंडू, एकट्याचा सराव, हाताने सोडून जमिनीवर पडण्यापूर्वी लाथ. भिंतीला सराव - भिंतीवर मारून येणारा टप्पा मारावा.
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त कृती व त्यांचा सराव करायला सांगणे.

घटक व उपघटक : व्यायाम सर्व मूलभूत हालचालींचे विकसन	**अंदाजे तासिका 1**
क्षेत्र :	1) आरोग्य 2) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता
अध्ययन निष्पत्ती	सहकाऱ्यासह विविध कौशल्यांचा सराव करतो. मूलभूत हालचालींचा सराव विविध कौशल्यांच्या एकत्रीकरणाने करतो. मूलभूत हालचालींच्या विकसन शरीर सुदृढताची जाणीव मुक्त हालचाली आनंद मनोरंजन क्रियाशीलता ची जाणीव होते.
उपक्रम व व्याप्ती	**हालचालींची मालिका : विविध कौशल्यांचे एकत्रीकरण करून हालचाली** जागेवर करायच्या, जागा बदलत करायच्या हालचाली. सुरुवात- आठ ते दहा मीटर धावणे, तीन ते पाच मीटर रांगणे, समोरील शंकू पुढे हुलकावणी देणे, दिशा बदल करणे, चार ते पाच मीटर रनिंग करणे ,चार ते पाच मीटर चेंडू झेलत चालणे, वर्तुळाकार लंगडी करणे.
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त कृती online /प्रत्यक्षात दाखविणे व त्यांचा सराव करायला सांगणे.

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, वळणे, वाकणे, हालचाली गतीने करणे, गतीने पाच सूर्यनमस्कार काढणे, पायऱ्या, जीना वेगाने चढणे, हालचालींची साखळी करणे, वेगाने विविध प्राणी चाली करणे, वेगात लंगडी घालणे इ.
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती मूल्यमापन
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त कृती online /प्रत्यक्षात दाखविणे, कृती करायला सांगणे, त्यांचा सराव करायला सांगणे

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम – एरोबिक्स		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र :	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	एरोबिक्स शिकवल्या प्रमाणे योग्य कृती करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	एरोबिक्स चे मूलभूत प्रकार प्रकार 1 मार्चिंग विथ हॅन्ड मुव्हमेंट प्रकार 2 वाईड लेग मार्च प्रकार 3 वाईड लेग मार्च आर्म स्ट्रेच 4 वाईड लेग मार्च आर्म फ्लेक्शन 5 वाईड लेग मार्च विथ बोथ हॅन्ड 6 बोथ हँड मुव्हमेंट लेग कर्ल	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक	
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त कृती online /प्रत्यक्षात दाखविणे, कृती करायला सांगणे, त्यांचा सराव करायला सांगणे	

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 करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	**गतिरोध मालिका** एकापाठोपाठ वेगवेगळे व्यायाम प्रकार व हालचाली, शरीर स्थिती, मध्ये न थांबता कमीत कमी वेळात पूर्ण करणे. 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	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक 3) उपक्रम 4) कृती	
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त कृतीची माहिती online /प्रत्यक्षात देणे, कृती करायला सांगणे, त्यांचा सराव करायला सांगणे.	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम – धाडसी व्यायाम प्रकार		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र :	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	शिकवल्या प्रमाणे लटकने, कोलांटी, उंचीवरून उडी, झोके घेणे व्यायाम प्रकार करतो .	
उपक्रम व व्याप्ती	सिंगलबार लटकणे, डबलबार लटकणे, दोराला लटकणे, झोके घेणे, खांदे, कंबर, पाठ, मांडी यावर एक पाय ठेवून उभे राहणे,हातावर, पायावर तोल.	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक	
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त कृतीची माहिती online /प्रत्यक्षात देणे, कृती करायला सांगणे, त्यांचा सराव करायला सांगणे.	

घटक व उपघटक : व्यायाम विविध व्यायाम – सूर्यनमस्कार		अंदाजे तासिका २
क्षेत्र :	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता, कौशल्याधिष्ठित कारक 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	
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त कृतीची माहिती online /प्रत्यक्षात देणे, कृती करायला सांगणे, त्यांचा सराव करायला सांगणे.	

घटक व उपघटक : कवायत संचलन		अंदाजे तासिका 1
क्षेत्र :	कौशल्याधिष्ठित कारक सुदृढता	
अध्ययन निष्पत्ती	सर्व कवायत कृती योग्य प्रकारे करतो. दहिने मुड, बाए मुड, पिछे मूड कृती योग्य करतो.	
उपक्रम व व्याप्ती	दहिने मुड, बाए मुड, पिछे मूड	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) कृती	
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त कृतीची माहिती online /प्रत्यक्षात देणे, कृती करायला सांगणे, त्यांचा सराव करायला सांगणे.	

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	१.चौरस आहार २.आहाराच्या सवयी ३. पाणी पिण्याच्या योग्य सवयी	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) स्वाध्याय	
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त बाबीची माहिती online /प्रत्यक्षात देणे.चर्चा घडवून आणणे.	

घटक व उपघटक : आरोग्य विषयक घटक : वैयक्तिक आरोग्य शरीर अवयवांच्या हालचाली- वैयक्तिक स्वच्छता- कपड्यांची स्वच्छता - परिसर स्वच्छता - स्वच्छतागृहाच्या वापराचे महत्व - विश्रांती व झोप - वाईट सवयींना प्रतिबंध		अंदाजे तासिका ३
क्षेत्र :	आरोग्य	
अध्ययन निष्पत्ती	अवयवाचा योग्य उपयोग,बाह्य अवयवाची स्वच्छता चे महत्व जाणतात व स्वच्छता राखतात. कपडे व पादत्राणे , आरोग्याची संबंधित सर्व चांगल्या सवयीची माहिती घेतो व पालन करतो. स्वच्छतागृहाच्या वापराची माहिती जाणतात व योग्य पद्धतीने पालन करतात.विश्रांती झोपेचे महत्व जाणतात व योग्य पद्धतीने पालन करतात. शीतपेय, तयार खाद्य पदार्थ दूष्परीणाम जाणतात.टीव्ही, मोबाईल अतिवापराचे दूष्परीणाम जाणतात. सार्वजनिक जागी योग्य सवयींचे पालन करतात	
उपक्रम व व्याप्ती	१.शरीर अवयवांच्या हालचाली- अवयव व कोणती कृती ,वैयक्तिक शारीरिक स्वच्छता याची माहिती. कपड्यांची स्वच्छता, परिसर स्वच्छता,स्वच्छतागृहाच्या वापराचे महत्व, विश्रांती व झोपेची माहिती द्यावी.	
	२.उघड्यावरचे खाद्यपदार्थ विविध पाकीट मधून मिळणारे तयार खाद्यपदार्थ, पदार्थांचे अतिसेवनाचे दुष्परिणाम. चहा कॉफी शीतपेय यांचे शरीरावरील दुष्परिणाम, योग्य आहार याबाबत माहिती द्यावी	
	३.टीव्ही मोबाईल, कंप्यूटर व्हिडिओ गेम चा अतिवापरामुळे होणाऱ्या दुष्परिणामांची माहिती द्यावी. सार्वजनिक जागी योग्य सवयींचे पालन करण्यास सांगणे.	
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) स्वाध्याय	
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त बाबीची माहिती online /प्रत्यक्षात देणे.चर्चा घडवून आणणे.	

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 इ.
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) प्रात्यक्षिक
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त बाबीची माहिती online /प्रत्यक्षात देणे. चर्चा घडवून आणणे,कृती करून घेणे.

घटक व उपघटक : **आरोग्य विषयक घटक : क्रीडांगण संबंधित**	**अंदाजे तासिका ३**
क्षेत्र :	1) आरोग्य 2) कृतिशील जीवनशैली
अध्ययन निष्पत्ती	हालचालीसाठी सोइचा पोशाखाचे महत्त्व जाणतात. क्रीडांगणाची स्वच्छता, मैदानाची निगा , सुरक्षितता पद्धती व महत्व समजून घेतात. सामान्य प्रथमोपचार पद्धती जाणतात. कृतिशील जीवनशैली, छंद जोपासतात. विविध कार्य आवडीने करतात
उपक्रम व व्याप्ती	**पोशाख-** ऋतुमानानुसार पोषाखाचे महत्त्व, पोशाख संबंधित साहित्यामुळे हवामान बदलाचे समायोजन बाबत मार्गदर्शन, मैदानावर खेळणे, हालचाली करण्यासाठी योग्य सुती पोशाख, क्रीडा वेश, किट, ट्रॅक सूट ,घाम पुसण्यासाठी आवश्यक सुती रुमाल, नॅपकिन ,खेळासाठी योग्य कॅनव्हास व इतर बुटांचे प्रकार, माहिती व आवश्यकता. **मैदान स्वच्छता-** मैदानावरील कचरा, घाण, कागद, पाण्याच्या- प्लास्टिकच्या बाटल्या, पिशव्या, काड्या, काटे, काचा, चॉकलेटचे कागद, वेस्टन, खरकटे पदार्थ **मैदानाची निगा** -पाणी मारणे,श्रम मूल्यांची जोपासना - पर्यावरणाची जाणीव.
	मैदानाची सुरक्षितता- खेळासाठी उपलब्ध साधन- साहित्य विद्यार्थ्यांना धोकादायक किंवा इजा करणारे नाही याची तपासणी, मैदानावर खड्डे खाच-खळगे, कचरा, काचा, टेकड्या, दगड, अडथळे नाहीत याची तपासणी. प्रथमोपचार पेटी, पिण्याचे पाणी याची उपलब्धता, रस्त्यावर वाहतुकीच्या / अडचणीच्या,असुरक्षित ठिकाणी न खेळण्याच्या सूचना, पाण्याबाबत मार्गदर्शन - कोणतीही इजा झाल्यास शिक्षकांना सांगण्या विषयी सूचना असुरक्षितता वाटल्यास त्या ठिकाणावरुन पळून सुरक्षित ठिकाणी येणे वा मोठ्याने मदतीसाठी ओरडण्याचे प्रशिक्षण.
	सामान्य प्रथमोपचार- रक्तस्त्राव होण्याची कारणे, रक्तस्त्राव झाल्यावर मदत करण्याची पद्धती, रक्त बंद करण्याच्या पद्धती : प्रथमोपचारपेटी साहित्याचा वापर. जखम व अवयवाची काळजी व निगा.
मूल्यमापन	1) दैनंदिन निरीक्षण 2) स्वाध्याय
शिक्षकांसाठी सुचना	विद्यार्थ्यांना उपरोक्त बाबीची माहिती online /प्रत्यक्षात देणे. त्यावर चर्चा घडवून आणणे.