सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन



आरोग्य व शारीरिक शिक्षण सेतू अभ्यासक्रम2021-22

इयत्ता सातवी

ज्ञानसेवा तु साफल्यम्

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

सेतू अभ्यासक्रम (Bridge Course)

विषय: आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता: सातवी

शैक्षणिक वर्ष: २०२१-२२

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र, पुणे ४११०३०

सेतू अभ्यासक्रम (Bridge Course)

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

- **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....

इ.७ वी मधील अध्ययन निष्पत्ती	इ.६ वी मधील अध्ययन निष्पत्ती	क्षेत्रे	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	कालावधी	मूल्यमापन
विविध प्रकार आणि उंचीच्या उड्या मारतो	विविध प्रकार आणि उंचीच्या उड्या मारतो	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता	जागेवर करायच्या हालचाली	जागेवर,मागे,पुढे कमी अधिक उंचीच्या उड्या उदा. जम्पिंग जॅक, जंप अँड टर्न-कृती व सराव	3 तासिका	निरीक्षण प्रात्यक्षिक
विद्यार्थी बॉल अथवा वस्तू योग्य प्रकारे हाताळतो	विद्यार्थी बॉल अथवा वस्तू योग्यप्रकारे हाताळतो	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता	साहित्यासह करावयाच्या हालचाली	घरात उपलब्ध साहित्यासह (बॉल, फ्रिस्बी, बॅट,शटल इ.) फेकणे, झेलणे, किक करणे यासारखे कौशल्य सराव- कृती व सराव	3 तासिका	निरीक्षण प्रात्यक्षिक
विविध व्यायाम प्रकार योग्य शरीर स्थिती ठेवून करतो	विविध व्यायाम प्रकार योग्य शरीर स्थिती ठेवून करतो	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता	सामान्य व्यायाम विशेष व्यायाम	डोक्यापासून पायापर्यंत विविध सांध्यांच्या हालचाली तालबद्ध व्यायाम, सूर्यनमस्कार, विविध ॲनिमल वॉक व्यायाम, बॉडी वेट व्यायाम-कृती व सराव	१ तासिका ३ तासिका	प्रात्यक्षिक निरीक्षण
विविध आसने व प्राणायाम योग्य पद्धतीने करतो	विविध आसने व प्राणायाम	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	आसणे	बसून, पाठीवर झोपून, पोटावर झोपून, उभे राहून अशा सर्व स्थितीतील दोन	३ तासिका	प्रात्यक्षिक निरीक्षण

इ.७ वी मधील अध्ययन निष्पत्ती	इ.६ वी मधील अध्ययन निष्पत्ती	क्षेत्रे	उपक्रम	उपक्रमांची व्याप्ती	कालावधी	मूल्यमापन
	योग्य पद्धतीने करतो		प्राणायाम	आसणे-कृती व सराव प्राणायाम- कृती व सराव	 ३ तासिका	
आरोग्याशी संबंधित सर्व चांगल्या सवयींचे पालन करतो	आरोग्याशी संबंधित सर्व चांगल्या सवयींचे पालन करतो	आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता	आहार वैयक्तिक स्वच्छता स्वच्छतागृहाच्या वापरासंबंधी चांगल्या सवयी	चौरस आहारा विषयी माहिती वैयक्तिक स्वच्छतेची माहिती स्वच्छतागृहाचा वापराची माहिती देणे.	२ तासिका १ तासिका १ तासिका	निरीक्षण