खेल योग

शारीरिक शिक्षण आणि कल्याण
इयत्ता तिसरीचे पाठ्यपुस्तक

© NCERT
not to be republished

विद्यया ऽमृतमश्नुते
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

0339 - खेल योग
इयत्ता तिसरीसाठी शारीरिक शिक्षण आणि कल्याण पाठ्यपुस्तक

ISBN 978-93-5292-864-4

पहिली आवृत्ती
जून 2024 ज्येष्ठ 1946

PD 1000T BS

©नॅशनल कौन्सिल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च अँड ट्रेनिंग, 2024

सर्व हक्क राखीव

प्रकाशकाच्या पूर्वपरवानगीशिवाय या प्रकाशनाचा कोणताही भाग पुनरुत्पादित, पुनर्प्राप्ती प्रणालीत संग्रहित केला जाऊ शकत नाही किंवा कोणत्याही स्वरूपात किंवा कोणत्याही मार्गाने, इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकॉपी, रेकॉर्डिंग किंवा अन्यथा प्रसारित केला जाऊ शकत नाही.

हे पुस्तक व्यापाराच्या मार्गाने, प्रकाशकाच्या संमतीशिवाय, प्रकाशकाच्या संमतीशिवाय, ज्या स्वरूपात प्रकाशित केले गेले आहे त्याशिवाय इतर कोणत्याही प्रकारचे बंधन किंवा कव्हरमध्ये उधार दिले जाणार नाही, पुनर्विक्री केली जाणार नाही, भाड्याने दिली जाणार नाही किंवा अन्यथा विल्हेवाट लावली जाणार नाही या अटीवर विकले जाते.

या प्रकाशनाची योग्य किंमत ही या पानावर छापलेली किंमत आहे, रबर स्टॅम्पद्वारे किंवा स्टिकरद्वारे किंवा इतर कोणत्याही मार्गाने दर्शविलेली कोणतीही सुधारित किंमत चुकीची आहे आणि अस्वीकार्य असावी.

प्रकाशनाची कार्यालये
विभाग, एनसीईआरटी

एनसीईआरटी कॅम्पस
श्री अरबिंदो मार्ग
नई दिल्ली 110 016 — **फोन :** 011-26562708

१०८, १०० फूट रस्ता
होसडाकेरे हल्ली विस्तार
बाणाशंकरी तिसरा टप्पा
बंगळुरू 560 085 — **फोन :** ०८०-२६७२५७४०

नवजीवन ट्रस्ट इमारत
पी.ओ.नवजीवन
अहमदाबाद 380 014 — **फोन :** ०७९-२७५४१४४६

सीडब्ल्यूसी कॅम्पस
धनकाळ बस स्टॉपसमोर पाणीहटी
कोलकाता 700 114 — **फोन:** 033-25530454

सीडब्ल्यूसी कॉम्प्लेक्स
माळीगाव
गुवाहाटी 781 021 — **फोन :** ०३६१-२६७४८६९

₹ 65.00

© NCERT not to be republished

एनसीईआरटी वॉटरमार्क सह ८० जीएसएम पेपरवर छापले

राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, श्री अरविंद मार्ग, नवी दिल्ली यांच्या सचिवांनी प्रकाशन विभागात प्रकाशित केले. 110 016 आणि नवप्रभात प्रिंटेच (पी) लिमिटेड, डी -249, सेक्टर -63, नोएडा 201 301 (यूपी) येथे मुद्रित

प्रकाशन संघ

प्रमुख, प्रकाशन विभाग : *अनुप कुमार राजपूत*

मुख्य संपादक : *श्वेता उप्पल*

मुख्य उत्पादन अधिकारी: : *अॅलन चिटकारा*

मुख्य व्यवसाय व्यवस्थापक : *अमिताभ कुमार*

संपादक : *बिजनन सुतार*

उत्पादन अधिकारी : *जहान लाल*

मुखपृष्ठ
फातमा नासिर
चित्रे आणि डिझाइन
सिलजा बन्सरियार, सुसानता पाल, ननित बीएस, पलक शर्मा आणि गौरव पांडे

प्रस्तावना

शालेय शिक्षणातील मूलभूत टप्पा, जो राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण 2020 अंतर्गत विचाराधीन आहे, हा मुलांच्या सर्वांगीण विकासाचा पाया म्हणून कार्य करतो. हा टप्पा त्यांना आपल्या देशाच्या संस्कृतीत आणि संविधानिक चौकटीत रुजलेल्या अमूल्य संस्कारांचा आत्मसात करण्यास सक्षम करतो तसेच मूलभूत साक्षरता आणि संख्याज्ञान शिकण्यास मदत करतो. ही भक्कम पायाभूत तयारी त्यांना सहजगत्या अधिक आव्हानात्मक तयारी टप्प्यात प्रवेश करण्यास मदत करते.

तयारी टप्पा हा मूलभूत आणि मध्यम टप्प्यांमधील दुवा म्हणून कार्य करतो आणि इयत्ता 3 ते 5 या तीन वर्षांचा कालावधी यामध्ये समाविष्ट असतो. या टप्प्यातील शिक्षण मूलभूत टप्प्यातील शैक्षणिक दृष्टिकोनावर आधारित असते. खेळाच्या माध्यमातून, शोध-आधारित आणि कृती-आधारित शिक्षण पद्धती कायम राहतात, तसेच मुलांना पाठ्यपुस्तकांचा आणि औपचारिक वर्गखोल्यांचा परिचय करून दिला जातो. हा बदल त्यांना गोंधळून टाकण्यासाठी नसून विविध अभ्यासक्रमांच्या संकल्पनांमध्ये पायाभूत समज निर्माण करण्यासाठी असतो.

या टप्प्यात वाचन, लेखन, संभाषण, चित्रकला, गाणे आणि खेळ यांसारख्या कृतींमधून सर्वांगीण शिक्षण आणि आत्म-अन्वेषणाला प्रोत्साहन दिले जाते. शारीरिक शिक्षण, कला शिक्षण, पर्यावरण शिक्षण, भाषा, गणित, मूलभूत विज्ञान आणि सामाजिक शास्त्र यांचा समावेश असलेल्या या समग्र दृष्टिकोनामुळे मुलांना केवळ बौद्धिक आणि संवेदनाक्षम स्तरावरच नव्हे, तर शारीरिक आणि भावनिक स्तरावरही तयार केले जाते, ज्यामुळे ते सहजपणे मध्यम टप्प्यात प्रवेश करू शकतात.

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण 2020 च्या अनुषंगाने विकसित करण्यात आलेल्या राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा (NCFSE) च्या शिफारशींचे पालन करत, "शारीरिक शिक्षण आणि कल्याण" हा एक नवीन विषय तयारी टप्प्यावर समाविष्ट करण्यात आला आहे. या विषयाचा उद्देश मुलांमध्ये शारीरिक क्रियाकलाप आणि क्रीडांबद्दल प्रेम निर्माण करणे, कुशलतेने खेळात सहभाग घेण्याची क्षमता विकसित करणे तसेच सहनशक्ती, सहानुभूती आणि सहकार्याची जाणीव निर्माण करणे आहे. भारतात योगाची समृद्ध परंपरा आहे, जी मन आणि शरीराच्या आरोग्यासाठी संपूर्णतेचा अनुभव प्रदान करते. शारीरिक शिक्षण आणि कल्याण या विषयामध्ये यम, नियम, आसन, प्राणायाम आणि ध्यान यांचा समावेश आहे, जो इयत्ता 3 पासून माध्यमिक टप्प्यापर्यंत क्रमाक्रमाने शिकवला जातो. या अभ्यासक्रमामुळे मुलांमध्ये सर्वांगीण आरोग्य आणि कल्याणाची भक्कम पायाभूत जाणिव निर्माण होते.

"शारीरिक शिक्षण आणि कल्याण" या विषयासाठी तयार करण्यात आलेली इयत्ता 3 साठीची पाठ्यपुस्तक "खेळ योग" ही मुलांच्या मूलभूत हालचाल कौशल्यांचा विकास करण्यासाठी आणि स्थानिक पारंपरिक खेळांमध्ये त्यांचा सहभाग वाढवण्यासाठी काळजीपूर्वक तयार करण्यात आली आहे. या पुस्तकाच्या माध्यमातून मुले खेळाचा आनंद घेत खेळाशी आणि आपल्या संस्कृतीशी अधिक जोडली जातील. वयोगटानुसार योगाच्या विविध पैलूंचा समावेश करून निरोगी जीवनशैलीसाठी भक्कम पाया घालण्याचा प्रयत्न केला आहे. हे पाठ्यपुस्तक NCFSE 2023 च्या या टप्प्यातील शैक्षणिक क्षमतांशी सुसंगत आहे.

© NCERT not to be republished

खेळयोग शारीरिक क्रियाशीलतेचे महत्त्व तसेच जीवनासाठी आवश्यक मूल्ये आणि प्रवृत्ती यावर भर देते. हे पुस्तक समावेशन, लिंग समानता आणि सांस्कृतिक मूल्यमापन यांसारख्या व्यापक संकल्पनांचा समावेश करते. त्यातील विषयवस्तू आणि उपक्रम विद्यार्थ्यांना परस्पर शिकण्यास प्रवृत्त करतात, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांसह शिक्षकांचाही शैक्षणिक अनुभव समृद्ध होतो.

ही पाठ्यपुस्तक उपयुक्त असली तरी, मुलांनी आपल्या परिसरातील पारंपरिक खेळ शोधावे आणि मित्रांसोबत खेळावे. हे पुस्तक केवळ शालेय शिक्षणासाठीच नाही, तर पालक आणि समाजासाठीही एक महत्त्वाचा स्रोत आहे.

मी तयारी टप्प्यातील सर्व विद्यार्थी आणि शिक्षकांना हे पाठ्यपुस्तक अभ्यासासाठी शिफारस करतो. याच्या निर्मितीत योगदान दिलेल्या सर्वांना धन्यवाद आणि आशा व्यक्त करतो की हे पुस्तक अपेक्षांची पूर्तता करेल. NCERT शिक्षण व्यवस्थेत सुधारणा आणि प्रकाशन गुणवत्तेत सतत वाढ करण्यास कटिबद्ध आहे, त्यामुळे या पाठ्यपुस्तकाच्या अधिक चांगल्या स्वरूपासाठी आम्ही तुमच्या अभिप्रायाचे स्वागत करतो.

दिनेश प्रसाद सकलानी
संचालक
राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन आणि प्रशिक्षण परिषद

नवी दिल्ली
31 मे 2024

© NCERT not to be republished

पुस्तकाबद्दल

शारीरिक हालचाली हा मानवी जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे आणि म्हणूनच शालेय अभ्यासक्रमाचा अविभाज्य भाग आहे. वैयक्तिक विद्यार्थ्यांसाठी, खेळ आणि शारीरिक क्रियाकलाप महत्त्वपूर्ण मोटर कौशल्ये, शारीरिक तंदुरुस्तीच्या सराव, सामाजिक-भावनिक जागरूकता आणि नियमन, संबंधित संज्ञानात्मक क्षमता, तसेच स्वयंशिस्त, कठोर परिश्रम, टीमवर्क आणि एखाद्याची बलस्थाने आणि कमकुवततेचा दयाळू स्वीकार ही मूल्ये शिकवतात.

कोणत्याही शैक्षणिक अनुभवाचा भाग म्हणून निरोगी शरीर आणि निरोगी मन ◌ाचे महत्त्व भारताने फार पूर्वीपासून ओळखले आहे. शारीरिक हालचाली आणि कुस्तीसारख्या खेळांचा अतिशय समृद्ध वारसा, मालखांब, आणि धनुर्विद्या योगाभ्यासाबरोबरच शरीर, आरोग्य, कल्याण आणि मानवाचा सर्वांगीण विकास यांच्यातील या संबंधांवर भर देते.

नॅशनल करिकुलम फ्रेमवर्क फॉर स्कूल एज्युकेशन 2023 (एनसीएफएसई 2023) जीवनाच्या इतर सर्व पैलूंमध्ये यशस्वी होण्यासाठी एक महत्त्वाचा घटक म्हणून व्यक्तींच्या आरोग्य आणि कल्याणाच्या गंभीरतेला मान्यता देते. सर्वांगीण कल्याणावर लक्ष केंद्रित करून, एनसीएफएसईने शालेय शिक्षणाच्या सर्व टप्प्यांसाठी शारीरिक शिक्षण आणि कल्याण हे मुख्य अभ्यासक्रम क्षेत्र म्हणून अनिवार्य केले आहे. शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षण आणि कल्याणाची अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी प्रथमच इयत्ता तिसरीसाठी पाठ्यपुस्तक तयार करण्यात आले आहे. हे पुस्तक विद्यार्थ्यांना खेळण्याचा आनंद अनुभवण्यास, विविध शारीरिक क्रियाकलापांचा शोध घेण्यास, विचार करण्यास आणि चर्चा करण्यास, एकत्र खेळण्यास शिकण्यास आणि एकमेकांशी दयाळूपणे वागण्यास सक्षम करते. बेसिक मोटर मूव्हमेंट्स, अवर गेम्स आणि योगा असे या पुस्तकाचे तीन युनिट्स आहेत.

अ युनिट 1-मूलभूत मोटर हालचाली, फेकणे, पकडणे, धावणे, उड्या मारणे, लाथा मारणे, ग्रहण करणे आणि मारणे अशा हालचालींमध्ये विद्यार्थी उपकरणांच्या मदतीने आणि त्याशिवाय सहभागी होतील. या विविध प्रकारच्या हालचाली सुलभ करण्यासाठी वेगवेगळ्या आकाराच्या, वजनाच्या आणि पोतअसलेल्या वस्तूंचा वापर केला जातो. हे एकक एक सातत्य आहे नाटक-आधारित मूलभूत टप्प्यापासून शारीरिक विकासाचा दृष्टीकोन आणि विद्यार्थ्यांना विविध शारीरिक क्रियाकलापांमध्ये भाग घेण्यासाठी तयार करते.

मुलांना सहसा खेळ खेळायला आवडतात. खेळताना ते इतर मुलांशी संवाद साधतात, नियमांवर चर्चा करतात, उत्कृष्ट होण्याचा प्रयत्न करतात, एकमेकांना मदत करतात आणि एकत्र राहण्याचा आनंद घेतात. आपल्या देशात विविध प्रदेशातील अनेक स्थानिक पारंपारिक खेळ लहान मुले खेळतात आणि ज्येष्ठ.

यातील काही खेळांचा यात समावेश आहे. युनिट २ - आमचे खेळ. ते देशाच्या विविध भागांतील १७ पारंपारिक खेळ आहेत. प्रत्येक गेम कसा खेळावा याच्या सूचना आणि तपशील दर्शविणारी चित्रे पुस्तकात दिलेली आहेत. हे शक्य आहे की यापैकी काही खेळ आपल्या प्रदेशात वेगळ्या प्रकारे खेळले जाऊ शकतात; आपण नियम सानुकूलित करू शकता. प्रत्येक खेळाच्या सादरीकरणानंतर हा खेळ अधिक मनोरंजक व्हावा आणि मुलांना हे खेळ घरीकुटुंबीय आणि मित्र-मैत्रिणींसोबत खेळण्यासाठी प्रोत्साहन मिळावे, यासाठी नियमांमध्ये बदल करण्याच्या सूचना दिल्या जातात.

युनिट 3—योग: सर्वांगीण कल्याणासाठी हे युनिट विद्यार्थ्यांना योगाची ओळख करून देते. या वयात मुले स्वभावाने आनंदी आणि आनंदी असतात. निरोगी सवयी विकसित करण्यासाठी आणि उच्च वर्गात विविध योगिक तंत्रे करण्यासाठी आवश्यक पूर्वतयारी पद्धती शिकण्यासाठी खेळीमेळीच्या पद्धतीने मनोरंजक

© NCERT not to be republished

उपक्रमांद्वारे योगाची ओळख करून दिली जाते. परिचय अष्टांग योग (योगाचे आठ पैलू) आणि इयत्ता तिसरीसाठी योग युनिटची माहिती, पुस्तकाच्या शेवटी शारीरिक शिक्षण शिक्षकांसाठी माहिती या विभागात दिली आहे.

या पुस्तकात, खेळ आणि शारीरिक क्रियाकलाप शिकण्याव्यतिरिक्त विद्यार्थी नियमांचे पालन करणे, सुरक्षित सराव आणि निष्पक्ष खेळाचे महत्त्व समजून घेणे, गटांमध्ये सामंजस्याने काम करणे, एकमेकांशी सौजन्याने आणि आदराने वागणे तसेच एकमेकांना मदत करणे आणि एकत्र खेळण्याचा आनंद अनुभवणे शिकतील. मुले शारीरिक क्रियाकलाप आणि खेळांमध्ये व्यस्त असताना या मूल्यांचा आणि स्वभावांचा विकास अंशतः होईल आणि अंशतः खेळानंतर सर्कल टाइमदरम्यान त्यांना बळकट केले जाईल. शारीरिक शिक्षण आणि आरोग्य ◌ाच्या कालावधीत सर्कल टाइमसाठी पुरेसा वेळ दिला पाहिजे.

उद्दिष्ट[संपादन] । सर्कल टाईम शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून वरील मूल्ये व स्वभाव विकसित करणे. फिजिकल अ◌ॅक्टिव्हिटी किंवा खेळ संपल्यानंतर सर्व विद्यार्थी एका वर्तुळात बसून अ◌ॅक्टिव्हिटीदरम्यान चा अनुभव शेअर करतात. सर्व विद्यार्थ्यांना व्यक्त होण्याची संधी मिळावी, यासाठी सर्कल टाईमसाठी काही मूलभूत नियम निश्चित करणे गरजेचे आहे.

- वर्तुळातले सगळे समान आहेत; यापेक्षा महत्त्वाचं कोणीच नाही.एक इतर.
- प्रत्येकाने एकमेकांचा आणि भावनांचा आदर केला पाहिजे.
- दुसरी व्यक्ती बोलत असताना कोणीही व्यत्यय आणू नये.
- वर्तुळातील प्रत्येकाला बोलण्याची संधी मिळाली पाहिजे आणि इतरांनी ते काय बोलत आहेत याकडे पूर्ण लक्ष दिले पाहिजे.

शिक्षक प्रत्येकाला उपक्रमाबद्दल आपला अनुभव सामायिक करण्यास सांगून सत्राचे मार्गदर्शन करू शकतात. हे 'स्टार' आणि 'इच्छा'च्या माध्यमातून व्यक्त करता येते.

A 'स्टार' ही अशी गोष्ट आहे जी विद्यार्थ्याने सत्रात खरोखर एन्जॉय केली. खेळ जिंकण्याच्या किंवा इतरांना मदत करण्याच्या अनुभवापासून ते संघातील इतर सदस्यांनी विद्यार्थ्याशी कसे वागले यापर्यंत हे काहीही असू शकते.

A 'इच्छा' सत्रात घडले असते अशी विद्यार्थ्याची इच्छा होती. हे असे काहीतरी असू शकते जे ते किंवा त्यांचा संघ अधिक चांगले करू शकले असते, किंवा ही एक क्रियाकलाप देखील असू शकते जी त्यांना समाविष्ट केली गेली असती किंवा खेळण्यासाठी अधिक वेळ मिळाला असता.

प्रत्येक विद्यार्थी एक स्टार आणि इच्छा सामायिक करू शकतो आणि नंतर सामायिक करण्यासाठी दुसर्या विद्यार्थ्याला 'टॅग' करू शकतो. प्रत्येक विद्यार्थ्याला शेअर करण्याची पाळी मिळेपर्यंत ही प्रक्रिया सुरू असते.

विद्यार्थ्यांना स्वत:चे, त्यांच्या कृती आणि भावनांचे आणि इतरांचे निरीक्षण करता यावे यासाठी हा तारा आणि इच्छा कालांतराने बदलली जाऊ शकते. या सत्रात काही समर्पक आणि विचार करायला लावणाऱ्या प्रश्नांवर चर्चा होऊ शकते, जसे की- खेळताना आपण आपल्या मित्रांबद्दल पक्षपाती असतो का? आपण खेळात सर्वांना समान पणे सामावून घेत आहोत का? काही लोकांना तेवढी मजा येत नाही का?

स्टार आणि इच्छेव्यतिरिक्त, सर्कल टाइममध्ये खेळाच्या संदर्भाशी संबंधित आकर्षक चर्चा देखील समाविष्ट असू शकतात. उदाहरणार्थ, खेळादरम्यान काही दुखापत झाल्यास, शिक्षक 'खेळताना दुखापती कशा टाळाव्यात' यावर चर्चा करणे निवडू शकतात.

© NCERT not to be republished

सत्र नियोजन[संपादन] ।

शारीरिक शिक्षण आणि आरोग्यासाठी वर्षभरात अंदाजे १५० कालावधी दिले जातात. एनसीएफएसई 2023 मध्ये नमूद केलेल्या आवश्यक क्षमतांच्या विकासासाठी या सत्रांचे प्रभावीपणे नियोजन करणे आवश्यक आहे. पुस्तकात दिलेली तीन एकके क्रमाने पूर्ण करू नयेत; शारीरिक शिक्षण शिक्षकांची माहिती या विभागात पुस्तकाच्या शेवटी सविस्तर कालावधीनिहाय सूचक सत्र आराखडा देण्यात आला आहे. आपण शाळेच्या वेळापत्रकानुसार सत्रांमध्ये बदल करू शकता, परंतु सुनिश्चित करा की दर आठवड्याला एक योग कालावधी आहे आणि विद्यार्थ्यांना युनिट 2 ‘आमचे खेळ’ मधून सर्व खेळ पूर्ण करण्यासाठी नियमितपणे पुरेसा ब्लॉक कालावधी मिळेल.

कौशल्ये व मूल्यांच्या समतोल विकासासाठी प्रत्येक कालखंडात विविध प्रकारच्या उपक्रमांची आखणी करता येईल. दिलेल्या वेळेत जास्तीत जास्त शिक्षण मिळावे म्हणून खाली तीन प्रकारची सत्रे दिली आहेत.

प्रकार 1 खेळाचा सराव.

प्रकार 2 सामाजिक-भावनिक पैलूंवर विचार करण्यासाठी आणि चर्चा करण्यासाठी पुरेसा वेळ मिळावा यासाठी खेळानंतर वेळ द्या.

प्रकार 3 एका विशिष्ट कौशल्यावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी गॅमिफाइड ड्रिल.

सत्राचे नियोजन करताना खालील गोष्टींचा विचार केला जाऊ शकतो:

- जखम टाळण्यासाठी आणि शारीरिक हालचालींमधून त्वरीत पुनर्प्राप्ती सुलभ करण्यासाठी प्रत्येक सत्राच्या सुरुवातीला आणि शेवटी वॉर्म-अप आणि कूल-डाउन क्रियाकलाप.
- विद्यार्थ्यांना त्यांच्याकडून काय अपेक्षित आहे हे समजण्यास मदत करण्यासाठी प्रात्यक्षिक आणि मॉडेलिंग.
- विद्यार्थ्यांच्या विविध गटांसाठी योग्य पातळीवरील आव्हानांचे नियोजन करणे.
- जे शिक्षण साध्य करणे आवश्यक आहे त्यावर नियोजन केंद्रित केले पाहिजे. उदाहरणार्थ, उडी मारणे आणि उड्या मारणे बेडूक उड्या सारख्या प्राण्यांच्या हालचालींच्या खेळांद्वारे केले जाऊ शकते आणि धावणे आणि चकवा टॅग किंवा डॉज-बॉलच्या खेळाद्वारे केले जाऊ शकते.

शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य आणि विकास या दोन्हींसाठी शारीरिक शिक्षण महत्वाचे आहे. हे मुलाचे स्नायू आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी सामर्थ्य, लवचिकता, सहनशक्ती, मोटर कौशल्ये आणि मन-शरीर कनेक्शन आणि निरोगीपणा सुधारण्यास मदत करते. यामुळे विद्यार्थ्यांना वैयक्तिक आणि साध्य होणारी उद्दिष्टे निश्चित करण्याची आणि प्रयत्न करण्याची संधी मिळते. शिवाय खेळ खेळल्याने विद्यार्थ्यांना टीमवर्क, सहकार्य, समस्या सोडविणे, शिस्त, चिकाटी आणि जबाबदारी हे गुण विकसित होण्यास मदत होते. सर्वसाधारणपणे, शारीरिक क्रियाकलाप विश्रांतीसाठी सर्वोत्तम म्हणून स्थापित आहेत आणि भावनिक स्थिरता आणि लवचिकता सुलभ करतात. हे सर्व गुण आणि फायदे वर्गातील यशासाठीही समर्पक आहेत; अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की जे विद्यार्थी शारीरिकरित्या सक्रिय राहतात ते शाळेच्या इतर कामांमध्ये देखील अधिक यशस्वी होतात. शेवटी, जे लोक तरुण म्हणून शारीरिकरित्या सक्रिय असतात ते प्रौढ म्हणून

© NCERT not to be republished

देखील अधिक तंदुरुस्त राहतात, ज्यामुळे ते दीर्घ, निरोगी आणि अधिक उत्पादक जीवन जगतात.

शाळेतील इतर सर्व विषयांप्रमाणेच शारीरिक शिक्षणाचा सर्व कालावधी प्रामाणिकपणे पार पाडला जावा, याची काळजी शिक्षकांनी घ्यावी.

शिक्षकांना सूचना

आनंददायी अनुभवासाठी, मुलांची सुरक्षितता आणि कार्यक्षमतेच्या प्रभावी विकासासाठी, शिक्षक खाली दिलेल्या सूचनांचे अनुसरण करू शकतात-

- पुस्तकात दिलेले उपक्रम पार पाडण्यासाठी पुरेसे खेळाचे क्षेत्र सुनिश्चित करा.
- खेळाच्या ठिकाणी अडथळे येणार नाहीत आणि विद्यार्थ्यांना खेळणे सुरक्षित राहील याची काळजी घ्या.
- प्रथमोपचार किट उपलब्ध आणि उपलब्ध असल्याची खात्री करा.
- विद्यार्थ्यांना भावनिक आणि सामाजिकदृष्ट्या सुरक्षित वाटेल याची खात्री करा आणि शारीरिक शिक्षण वर्गादरम्यान त्यांना आदर, प्रोत्साहन, समर्थन आणि तक्रारींचे न्याय्य निराकरण करण्यासाठी प्रवेश आहे.
- ग्रुप अॅक्टिव्हिटीजसाठी, विद्यार्थ्यांना एकमेकांमध्ये धावू नये म्हणून त्या भागाला लहान ब्लॉकमध्ये चिन्हांकित करा.
- विद्यार्थ्यांची संघांमध्ये विभागणी करताना, शरीराचे वजन, उंची आणि क्रियाकलापासाठी आवश्यक कौशल्ये या बाबतीत संघ निष्पक्ष आणि संतुलित आहेत याची खात्री करा.
- विद्यार्थ्यांना खेळताना आजूबाजूच्या परिसराची जाणीव ठेवण्यास प्रोत्साहित करा.
- कोणतीही हालचाल करताना अन्यथा सांगितल्याशिवाय प्रतिस्पर्ध्याला लक्ष्य करू नका, अशी सूचना विद्यार्थ्यांना द्या. हे का महत्वाचे आहे यावर चर्चा करा.
- सराव करताना सहकाऱ्यांच्या कौशल्यांचा विचार करण्यास विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहित करा. उदाहरणार्थ, जर त्यांनी चेंडू खूप जोरात मारला आणि त्यांचा सहकारी तो हाताळण्यास सक्षम नसेल तर त्यांनी बळ कमी केले पाहिजे.
- आवश्यक असलेल्या क्रियाकलापात भाग घेताना प्रतिस्पर्ध्याला धक्का देताना किंवा खेचताना सावधगिरी बाळगण्यास विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहित करा.
- विद्यार्थ्यांना एकमेकांशी दयाळूपणे वागण्यास प्रोत्साहित करा, केवळ खेळाच्या निकालावर लक्ष केंद्रित न करता खेळाचा आनंद घेण्यावर लक्ष केंद्रित करा.
- विद्यार्थ्यांना त्यांच्या वापरानंतर सर्व उपकरणे गोळा करण्यास प्रोत्साहित करा.
- सर्व उपक्रमांमध्ये सर्व विद्यार्थ्यांचा सक्रिय सहभाग सुनिश्चित करा.

© NCERT not to be republished

- मुलांना खेळण्यासाठी विविध प्रकारचे साहित्य आणि वस्तू एक्सप्लोर करण्याची परवानगी द्या, जसे की सॉफ्टबॉल आणि बॅटचे विविध आकार, टायर, लहान कुदळ (ब्लंट) किंवा कोणत्याही प्रकारचे स्थानिक खेळणे किंवा वस्तू. वाळूचा खड्डा तयार करणे आणि लहान उथळ पाण्याच्या स्रोतापर्यंत प्रवेश असणे याचाही विचार केला जाऊ शकतो.
- विद्यार्थ्यांना एकमेकांशी मोकळेपणाने संवाद साधू द्या आणि त्यांना सहकार्य करण्यास प्रोत्साहित करा.
- उपक्रमांदरम्यान विद्यार्थ्यांना पुरेसा विश्रांती वेळ द्या.
- मनोरंजक कथा आणि रोल मॉडेल चा उपयोग मुलांना त्यांची क्षमता सुधारण्यासाठी प्रेरित करण्यासाठी केला जाऊ शकतो.
- विद्यार्थ्यांना काही त्रास होऊ शकतो अशा परिस्थितीसाठी सतर्क रहा.
- डॉक्टर आणि आपत्कालीन सेवांचे फोन नंबर ठेवा (उदा. रुग्णवाहिका) सोयीस्कर.

वॉर्म-अप आणि कूल-डाऊन रूटीन

वॉर्म-अप आणि कूल-डाउन दिनचर्या विश्रांती आणि व्यायाम आणि विश्रांती दरम्यान संक्रमण म्हणून कार्य करतात. शरीराला विश्रांती देण्यासाठी कोणतीही क्रिया आणि कूल-डाऊन करण्यापूर्वी वॉर्म-अप करणे महत्वाचे आहे. ही दिनचर्या जखमा रोखण्यासाठी, स्नायूंची अस्वस्थता कमी करण्यासाठी आणि शारीरिक क्रियाकलापांमधून त्वरीत पुनर्प्राप्ती सक्षम करण्यासाठी उपयुक्त आहे. पाठ्यपुस्तकाच्या मागील बाजूस दिलेल्या व्यायामाच्या गटातून शिक्षक वॉर्म-अप आणि कूल-डाऊन दिनचर्या निवडू शकतात.

बी. पी. भारद्वाज,
सदस्य संयोजक, प्राध्यापक आणि प्रमुख डॉ.,
शैक्षणिक संशोधन विभाग, एनसीईआरटी

अतुल दुबे,
सदस्य समन्वयक, सहाय्यक प्राध्यापक डॉ.
शारीरिक शिक्षण, शिक्षण विभाग
सामाजिक विज्ञान, एनसीईआरटी

© NCERT not to be republished

राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आणि अध्यापन साहित्य समिती (एनएसटीसी)

1. एम. सी. पंत, कुलगुरू, राष्ट्रीय शैक्षणिक नियोजन आणि प्रशासन संस्था (NIEPA) (अध्यक्ष)

2. मंजुल भार्गव, प्राध्यापक, प्रिन्स्टन विद्यापीठ (सह-अध्यक्ष)

3. सुधा मूर्ती, प्रसिद्ध लेखिका आणि शिक्षणतज्ज्ञ

4. बिबेक देबरॉय, अध्यक्ष, पंतप्रधानांचे आर्थिक सल्लागार मंडळ (EAC – PM)

5. शेखर मांडे, माजी महासंचालक, CSIR, प्रतिष्ठित प्राध्यापक, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे

6. सुजाता रामदोराई, प्राध्यापक, ब्रिटिश कोलंबिया विद्यापीठ, कॅनडा

7. शंकर महादेवन, प्रसिद्ध संगीतकार, मुंबई

8. यू. विमल कुमार, संचालक, प्रकाश पदुकोण बॅडमिंटन अकादमी, बंगळुरू

9. मिशेल डॅनिनो, व्हिजिटिंग प्राध्यापक, IIT – गांधीनगर

10. सुरीना राजन, IAS (निवृत्त), हरियाणा; माजी महासंचालक, HIPA

11. चामू कृष्ण शास्त्री, अध्यक्ष, भारतीय भाषा समिती, शिक्षण मंत्रालय

12. संजीव सान्याल, सदस्य, पंतप्रधानांचे आर्थिक सल्लागार मंडळ (EAC – PM)

13. एम. डी. श्रीनिवास, अध्यक्ष, सेंटर फॉर पॉलिसी स्टडीज, चेन्नई

14. गजानन लोंढे, प्रमुख, NSTC कार्यक्रम कार्यालय

15. रबिन छेत्री, संचालक, SCERT, सिक्कीम

16. प्रत्युषा कुमार मोंडल, प्राध्यापक, सामाजिक विज्ञान शिक्षण विभाग, NCERT, नवी दिल्ली

17. दिनेश कुमार, प्राध्यापक आणि प्रमुख, नियोजन आणि निरीक्षण विभाग, NCERT, नवी दिल्ली

18. कीर्ती कपूर, प्राध्यापक, भाषा शिक्षण विभाग, NCERT, नवी दिल्ली

19. रंजन अरोरा, प्राध्यापक आणि प्रमुख, अभ्यासक्रम संशोधन आणि विकास विभाग, NCERT, नवी दिल्ली (सदस्य-सचिव)

© NCERT not to be republished

आपले राष्ट्रगीत

जनगणमन अधिनायक जय हे, भारतभाग्यविधाता.
पंजाब सिंधु गुजरात मराठा, द्राविड उत्कल बंग.
विंध्य हिमाचल यमुना गंगा, उच्छल जलधी तरंग.
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिष मागे.
गाहे तव जयगाथा.
जनगणमंगलदायक जय हे, भारतभाग्यविधाता.
जय हे, जय हे, जय हे, जय जय जय जय हे.

आपले राष्ट्रगीत, जे मूळतः बंगालीत रवींद्रनाथ टागोर यांनी रचले होते, त्याची हिंदी आवृत्ती संविधान सभेने २४ जानेवारी १९५० रोजी भारताच्या राष्ट्रगीत म्हणून स्वीकारली.

© NCERT not to be republished

पाठ्यपुस्तक विकास पथक

मार्गदर्शन

माहेशचंद्र पंत, अध्यक्ष डॉ., एनएसटीसी आणि अवयवसमन्वय समिती, अभ्यासक्रम क्षेत्र गट (कॅग): पूर्वतयारी स्टॅगe

मंजुळ भार्गवा, सहअध्यक्ष डॉ., एनएसटीसी आणि अवयवसमन्वय समिती, कॅग : पूर्वतयारीचा टप्पा

एकता सनवाल, प्राध्यापक आणि डोकेप्राथमिक शिक्षण विभाग, एनसीईआरटी, नवी दिल्ली आणि सदस्य-संयोजकसमन्वय समिती, अभ्यासक्रम क्षेत्र गट : पूर्वतयारीचा टप्पा

गझनन लोढा, डोके, एनएसटीसी कार्यक्रम कार्यालय

अध्यक्ष, शारीरिक शिक्षण व कल्याण

विमल कुमार, डायरेक्टर, प्रकाश पदुकोण बॅडमिंटन अकादमी, बंगळुरू

योगदानकर्ता

अभिषेक सिंह राठोड, राज्य प्रमुख डॉ., अझीम प्रेमजी फाउंडेशन, मध्य प्रदेश

अमे कोळेकर, क्रीडा शास्त्रज्ञ डॉ.प्रकाश पदुकोण बॅडमिंटन अकादमी, बंगळुरू

अनिल करवंदे, प्रेसिडेंट , स्पोर्ट्स सायकॉलॉजी असोसिएशन ऑफ इंडिया

जयप्रकाश, प्राध्यापक, आयजीआयपीईएसएस, दिल्ली विद्यापीठ

कविता अरुण, माजी राष्ट्रीय समन्वयक डॉ.एस-व्यासा विद्यापीठ, बेंगळुरू

ललित शर्मा, प्राध्यापक, आयजीआयपीईएसएस, दिल्ली विद्यापीठ

मनोज देवळेकर, केंद्र प्रमुख डॉ., ज्ञान प्रबोधिनी क्रीडाकुल, निगडी केंद्र, पुणे

प्रलय मजूमदार, मुख्य सल्लागार डॉ., इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी, मद्रास

राजिंदर सिंह, माजी दिग्दर्शक- जीवाजी विद्यापीठ, ग्वाल्हेर

सिंधू आर., रिसर्च असोसिएटसंवित रिसर्च फाऊंडेशन, बेंगळुरू

सुबीर देवनाथ, प्राध्यापक, सराव क्रीडा, इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी, जोधपूर

सुधीर देशपांडे, माजी कुलसचिव डॉ.एस-व्यासा विद्यापीठ, बेंगळुरू

स्वाती दिलीप, योग प्रशिक्षक डॉ.प्रकाश पदुकोण बॅडमिंटन अकादमी, बंगळुरू

स्वीटटँक वाचक, प्रोजेक्ट मॅनेजरस्पोर्ट्स सायन्स इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी, मद्रास

© NCERT not to be republished

सदस्य-संयोजक

बी. पी. भारद्वाज, प्राध्यापक आणि प्रमुख ,
शैक्षणिक संशोधन विभाग, एनसीईआरटी, नवी दिल्ली

अवयव-समन्वयक

अतुल दुबे, सहाय्यक प्राध्यापक डॉ. शारीरिक शिक्षण,
सामाजिक विज्ञान शिक्षण विभाग, एनसीईआरटी, नवी दिल्ली

© NCERT not to be republished

कृतज्ञता प्रदर्शन

राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन आणि प्रशिक्षण परिषद (NCERT) प्रतिष्ठित अध्यक्षा आणि अभ्यासक्रम क्षेत्र गट (CAG) सदस्यांचे मार्गदर्शन आणि महत्त्वपूर्ण योगदानाबद्दल मनःपूर्वक कृतज्ञता व्यक्त करते, ज्यामुळे या पाठ्यपुस्तकाची निर्मिती शक्य झाली.परिषद मयंक शर्मा (PGT, शारीरिक शिक्षण, शिक्षण संचालनालय, नवी दिल्ली), विनीता मेहता (सहायक प्राध्यापक, SBSE कॉलेज, नवी दिल्ली) आणि श्वेता (शारीरिक शिक्षण शिक्षिका, बाल भारती स्कूल, नवी दिल्ली) यांचे पाठ्यविषयक मदतीसाठी आभार मानते.

तसेच, गजानन लोंढे (संचालक, सम्वित रिसर्च फाउंडेशन, बंगळुरू), रंजन अरोरा (प्राध्यापक आणि प्रमुख, अभ्यासक्रम संशोधन आणि विकास विभाग), गौरी श्रीवास्तव (प्राध्यापक आणि प्रमुख, सामाजिक विज्ञान शिक्षण विभाग, NCERT), अंजू गांधी (वरिष्ठ सल्लागार), साकेत बहुगुणा (सहायक प्राध्यापक, भाषाशास्त्र, हिंदी केंद्रीय संस्था, दिल्ली केंद्र), आणि सुपर्णा दिवाकर (मुख्य सल्लागार, कार्यक्रम कार्यालय, NSTC) यांचे मूल्यमापन व टीकात्मक पुनरावलोकनासाठी विशेष आभार.आम्ही रेणू कात्याल (APC, DESS, NCERT) आणि पदुकोण-द्रविड क्रीडा उत्कृष्टता केंद्र, बंगळुरू यांचेही आभारी आहोत.

हे पुस्तक अंतिम स्वरूपात आणण्यासाठी योगदान दिलेल्या सौम्मा चंद्रा (संपादक - कंत्राटी), प्रवीन कुमार (प्रूफरीडर - कंत्राटी), फात्मा नासिर (कलाकार), पवन कुमार बारीआर (प्रभारी, DTP सेल), संजू शर्मा, मनोज कुमार आणि बित्तू कुमार महतो (DTP ऑपरेटर्स - कंत्राटी), प्रकाशन विभाग, NCERT यांचे देखील मनःपूर्वक आभार.

सर्व प्रकरणांमध्ये कॉपीराइट धारकांचा शोध घेणे शक्य झाले नाही. कोणत्याही दुर्लक्षित हक्कधारकांसाठी प्रकाशक दिलगिरी व्यक्त करतो आणि अशा व्यक्तींनी संपर्क साधल्यास आम्ही सहर्ष योग्य श्रेय देऊ.कोणत्याही अमान्य कॉपीराइट धारकांकडून ऐकून आनंद होईल.

© NCERT not to be republished

भारतीय संविधान

भाग III (कलम 12 – 35)

(काही अटी, काही अपवाद आणि वाजवी मर्यादांसह)

मूलभूत अधिकारांची हमी देतो

समतेचा अधिकार

- कायद्याच्या दृष्टीने समानता आणि कायद्याचे समान संरक्षण;
- धर्म, वंश, जात, लिंग किंवा जन्मस्थळ यामुळे कोणताही भेदभाव न करणे;
- सार्वजनिक नोकरीमध्ये समान संधी;
- अस्पृश्यता आणि पदव्यांच्या रद्दबातलतेचा निषेध.

स्वातंत्र्याचा अधिकार

- विचार, सभा, संघटना, स्थलांतर, निवास आणि व्यवसाय करण्याचे स्वातंत्र्य;
- गुन्ह्यांबाबत दोषी ठरवण्यासंबंधी विशिष्ट संरक्षण;
- जीवन आणि व्यक्तिगत स्वातंत्र्याचे संरक्षण;
- 6 ते 14 वयोगटातील मुलांसाठी मोफत आणि सक्तीचे शिक्षण;
- काही प्रकरणांमध्ये अटक आणि डिटेन्शनविरुद्ध संरक्षण.

शोषणाविरोधी अधिकार

- मानवी तस्करी आणि सक्तीच्या मजुरीवर बंदी;
- धोकादायक व्यवसायांमध्ये बालमजुरीवर बंदी.

धर्मस्वातंत्र्याचा अधिकार

- विवेकस्वातंत्र्य आणि धर्माची मुक्त व्याख्या, आचरण आणि प्रचाराचे स्वातंत्र्य
- धार्मिक बाबींचे व्यवस्थापन करण्याचे स्वातंत्र्य;
- कोणत्याही विशिष्ट धर्माच्या प्रचारासाठी कर भरण्यावर बंदी;
- राज्याने संपूर्णतः चालविलेल्या शैक्षणिक संस्थांमध्ये धार्मिक शिक्षण किंवा उपासना बंधनकारक नसणे.

संस्कृतिक आणि शैक्षणिक अधिकार

- अल्पसंख्याकांच्या भाषा, लिपी आणि संस्कृतीचे संरक्षण;
- अल्पसंख्याकांना त्यांच्या पसंतीच्या शैक्षणिक संस्थांची स्थापना व प्रशासन करण्याचे स्वातंत्र्य.

संविधानिक उपायांचा अधिकार

- या मूलभूत अधिकारांची अंमलबजावणी सुनिश्चित करण्यासाठी सर्वोच्च न्यायालय आणि उच्च न्यायालयाद्वारे निर्देश, आदेश किंवा लेखपत्रे जारी करण्याचा अधिकार.

© NCERT not to be republished

सामग्री

प्रस्तावना *iii*

पुस्तकाबद्दल *v*

युनिट 1 — मूलभूत मोटार हालचाली

प्रकरण 1: फेकणे आणि पकडणे 2

प्रकरण 2: किकिंग आणि प्राप्त करणे 12

प्रकरण 3: चेंडू मारणे 21

प्रकरण 4: छोटे पाऊल 30

युनिट 2 — आपले खेळ

प्रकरण 5: स्थानिक आणि पारंपरिक खेळ 46

युनिट 3 — योग

प्रकरण 6: दैनंदिन जीवनासाठी योग 70

प्रकरण 7: योगिक पद्धती (योग साधना) 85

शिक्षकांसाठी सत्र रचना
आणि सुचवलेली वार्षिक योजना *111*

© NCERT not to be republished

If you are stressed, anxious, worried, sad or confused about ....

Studies and Exams

Personal Relationships

Career Concerns

Peer Pressure

Seek Support of Counsellors

Call 8448440632

National Toll-free Counselling Tele-Helpline
8 am to 8 pm
All days of the week

MANODARPAN

Psychosocial Support for Mental Health & Well-being of Students during the COVID-19 Outbreak and beyond
(An initiative by Ministry of Education, Government of India, as part of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)

www.https://manodarpan.education.gov.in

© NCERT not to be republished