प्रात्यक्षिक कार्य

शिक्षकांनी आपल्या कनिष्ठ महाविद्यालयातील उपलब्ध सोयी-सुविधांचा विचार करून खेळ उपक्रमांचे नियोजन करावे. क्षमता विकसित करण्यासाठी उदाहरणादाखल खाली काही खेळ, आसने व उपक्रम दिलेले आहेत. त्यानुसार मूल्यमापन करावे.

आरोग्याधिष्ठित शारिरिक सुदृढता घटक	कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता घटक
१) हृदयाचा दमदारपणा २) स्नायूंची ताकद ३) स्नायूंचा दमदारपणा ४) लवचीकपणा ५) शरीर घटक रचना	१) वेग २) बल/शक्ती ३) दिशाभिमुखता/चपळता ४) समन्वय/सहसंबंध ५) तोल ६) प्रतिक्रिया काल
सांघिक व वैयक्तिक खेळ प्रकार	
१) भारतीय खेळ	उदा. कबड्डी, खो-खो, मल्लखांब इत्यादी.
२) जिम्नॅस्टिक्समधील प्रकार	उदा. हॉरिझॉन्टल बार, बॅलन्स बीम, जमिनीवरील कसरती इत्यादी.
३) चेंडूचे विविध खेळ	उदा. हॉकी, फुटबॉल, बास्केटबॉल, थ्रो बॉल, हँडबॉल, व्हॉलीबॉल इत्यादी.
४) रॅकेट गेम	उदा. टेबल टेनिस, बॅडमिंटन, लॉन टेनिस, पिकल बॉल इत्यादी.
५) विविध प्रकारची द्वंद्वे	उदा. जुडो, कराटे, कुस्ती, तायक्वांदो इत्यादी.

मैदानी खेळ – बाबी		
धावणे प्रकार	उडी प्रकार	फेकी प्रकार
लघु अंतराच्या शर्यती १००,२००,४०० मी. मध्यम अंतराच्या शर्यती- ८००,१५०० मी. दीर्घ अंतराच्या शर्यती- ३०००,५०००,१०००० मी अडथळा शर्यती-१००,११०,४०० मी. रिले - ४×१००, ४×४०० मी	लांब उडी उंच उडी बांबू उडी तिहेरी उडी	गोळा फेक थाळी फेक भालाफेक हातोडा फेक

आसने
(i) दंड स्थिती - उदा. ताडासन, वृक्षासन (ii) बैठक स्थिती - उदा. भद्रासन, वज्रासन, (iii) विपरीत शयन स्थिती (पोटावर झोपून) - उदा. भुजंगासन, शलभासन (iv) शयन स्थिती (पाठीवर झोपून) - उदा. हलासन, शवासन
प्राणायाम
प्राणायाम - उदा. अनुलोम विलोम, शीतली, उज्जायी प्राणायाम इत्यादी. (योगाभ्यास करताना किंवा त्यासंदर्भात उपक्रम करताना नेहमी पूरक व्यायाम व प्रात्यक्षिके झाल्यानंतर शिथिलीकरण करणे आवश्यक आहे).
विविध उपक्रम
विविध उपक्रम- उदा. चालणे, सायकलिंग, पोहणे, एरोबिक्स, झुम्बा डान्स, लेझीम, पारंपरिक खेळ, लघु खेळ इत्यादी.

सूचना (विद्यार्थ्यांसाठी)

(१) आपली माहिती तक्त्यामध्ये दिलेल्या मुद्द्यांप्रमाणे लिहावी. माहिती नोंदवताना प्रथम सत्र व द्वितीय सत्रात शारीरिक सुदृढतेचे मापन घेऊन त्यात किती फरक पडला आहे ते अभ्यासावे. तसेच वैद्यकीय तपासणी करून तारखेसह त्याचे लेखन नोंद वहीत करावे.

(२) शाळा सुरू झाल्यानंतर प्रथम सत्रात व द्वितीय सत्रात शारीरिक सुदृढतेचे मापन घेऊन नोंदवावे आणि बदलांचा तुलनात्मक अभ्यास करावा.

(३) वैयक्तिक खेळ प्रकारातील धावणे, उडी प्रकार व फेकी प्रकार या तीनही प्रकारांमधून प्रत्येकी एका बाबीचे प्रात्यक्षिक करून कार्यमान नोंदवावे. याचप्रमाणे दोन्ही सत्रांत कार्यमान नोंदवून प्रगती नोंदवावी.

(४) शाळा/महाविद्यालये सुरू झाल्यानंतर सुरुवातीला स्वतःचा बी.एम.आय., डब्ल्यु.एच.आर. व टी.एच.आर. काढावा. वार्षिक परीक्षेपूर्वी नोंद करावी. स्वत:मध्ये झालेला बदल लक्षात घ्यावा.

नोंदी घेताना खालील मुद्द्यांचा समावेश असावा.

(१) विद्यार्थ्याची वैयक्तिक माहिती व वैद्यकीय तपासणी

विद्यार्थ्याचे नाव :

आईचे नाव :

जन्म दिनांक : रक्तगट :

अ.क्र	विद्यार्थ्याची वैयक्तिक माहिती	प्रथम सत्र नोंदी	द्वितीय सत्र नोंदी
१	उंची (सें.मी.)		
२	वजन (कि.ग्रॅ.)		
३	पोटाचा घेर (सें.मी.)		
४	कमरेचा घेर (सें.मी.)		
५	नितंबाचा घेर (सें.मी.)		

(२) शारीरिक सुदृढता मापन (आरोग्याधिष्ठित व कौशल्याधिष्ठित क्षमता यांमधील कोणतेही पाच)

अ.क्र	क्षमता	प्रथम सत्र	द्‌वितीय सत्र
१			
२			
३			
४			
५			

टीप : शारीरिक सुदृढतेचे मापन करताना आरोग्याधिष्ठित व कौशल्याधिष्ठित क्षमता या दोन्हींपैकी कोणत्याही पाच क्षमतांची निवड करून प्रथम व द्‌वितीय सत्रात नोंदी कराव्यात व त्यानुसार मूल्यमापन करावे.

(४) खालील सूत्रांनुसार स्वतःचा बी.एम.आय., डब्ल्यु.एच.आर. आणि टी.एच.आर. काढून मोजणे :

(१) बी.एम.आय. = वजन (किग्रॅ) / उंची^{२} (मीटरमध्ये)

(२) डब्ल्यू.एच.आर. = कमरेचा घेर / नितंबाचा घेर

(३) टी.एच.आर. = ६०% टी.एच.आर. = (२२० – वय) – आरएचआर × ०.६० + आरएचआर

= ७०% टी.एच.आर. = (२२० – वय) – आरएचआर × ०.७० + आरएचआर

(सूचना :– आरएचआर मोजताना झोपेतून शांतपणे उठल्यावर एक मिनिट हृदयाचा दर मोजावा).

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

शिक्षक स्वाक्षरी

वैद्यकीय तपासणी

प्रथम किंवा द्‌वितीय सत्र

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण
शिक्षक स्वाक्षरी

वैद्यकीय अधिकाऱ्याची
स्वाक्षरी

माझा खेळ

(१) खेळाचे नाव (वैयक्तिक/सांघिक खेळ)

....

(२) खेळ साहित्य –

....

....

(३) क्रीडांगणाकृती –

(४) खेळाडूंची संख्या –

(५) खेळाचे सर्वसाधारण नियम –

....

....

....

....

....

....

....

....

(५) या खेळातील महत्त्वाची कौशल्ये –

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

(६) खेळात मिळालेले प्रावीण्य/अनुभव –

....

....

....

....

(७) मला हा खेळ आवडतो कारण –

....

....

....

....

उपक्रम/नोंदी (प्रथम/द्‌वितीय सत्र)

(अहवाल लेखन)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

काही खेळांच्या संकेतस्थळांची यादी दिली आहे,

त्यानुसार आपल्या आवडीच्या खेळासंदर्भातील संकेतस्थळांना भेट देऊन अधिक माहिती मिळवा.

१. विविध स्पर्धांची संकेतस्थळे

www.olympic.org

www.thecgf.com

www.olympic.ind.in/national-games

www.kheloindia.gov.in

www.sgfibharat.com

२. विविध खेळांच्या लीग स्पर्धांची संकेतस्थळे

www.prokabaddi.com

www.prowrestlingleague.com

www.pbl-india.com

www.indiansuperleague.com

www.provolleyball.in

www.iplt20.com

३. शारीरिक सुदृढता

www.brainmac.co.uk

www.sport-fitness-advisory.com

४. विविध खेळांची संकेतस्थळे

www.basketballfederation of india.org

www.handballindia.in

www.the-aiff.com

www.hockey india. org

www.volleyballindia.com

www.badmintonindia.org

www.swimming.org.in

www.indiangymnastics.com

www.khokhofederation.in

www.indiaskate.com

www.ttfi.org

www.ipa.co.in

www.onlinejfi.org

www.indianathletics.in

www.boxingfedertion.in

www.indiaboxing.in

www.BCCI.tv

www.ballbadmintonindia.com

www.indianarchery.info

www.aitatennis.com

www.thenrai.in

www.fencingassociationofindia. com

www.indiankabaddi.org

www.rollball.org

www.wrestlingfederationofindia.com

www.indiancarrom.com

www.indiasquash.com

आसन क्रमांक

दिनांक :

प्रमाणपत्र

प्रमाणित करण्यात येते की,

कुमार/कुमारी ....

इयत्ता १२ वी शाखा – कला/वाणिज्य/विज्ञान/ तुकडी ......

हजेरी क्रमांक .... याने/हिने उच्च माध्यमिक कनिष्ठ महाविद्यालय परीक्षेसाठी **आरोग्य व शारीरिक शिक्षण** या विषयाचे सर्व प्रात्यक्षिक कार्य, खेळ–कौशल्ये व उपक्रम हे शैक्षणिक वर्ष २०.... – २० .... मध्ये समाधानकारक व यशस्वीरीत्या पूर्ण केले आहे.

स्वाक्षरी

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण शिक्षक

शाळेचा
शिक्का

स्वाक्षरी
मुख्याध्यापक

विशेष नोंदी