

खेळ यात्रा

शारिरीक शिक्षण आनी बरी भलायकी

यत्ता 6 खातीर पाठ्यपुस्तक



0687

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

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

0687 – खेळ यात्ता

यत्ता 6 खातीर शारिरीक शिक्षण आनी बरी भलायकी पाठ्यपुस्तक

ISBN 978-93-5292-915-3

पयली आवृत्ती

जुलय 2024 ज्येष्ठ 1946

PD 500T BS

© राष्ट्रीय शिक्षणीक संशोधन आनी प्रशिक्षण परिशद, 2024

₹65.00

एनसीईआरटी वॉटरमार्क आशिल्ल्या 80 जीएसएम कागदाचेर छापलां

राष्ट्रीय शिक्षणीक संशोधन आनी प्रशिक्षण परिशद, श्री अरविंदो मार्ग, नवी दिल्ली 110 016 हांगां सचिवान प्रकाशन विभागांत उजवाडाक हाडलां आनी न्यू किंग ऑफसेट प्रेस, डी-18- 19, उद्योग पुरम, उद्देगीक वाठार, दिल्ली रस्तो, मेरठ शार, मेरठ-250 002 (यूपी) हांगा छापून आयला.

सगळें हक्क राखीव

ह्या प्रकाशनाचो खंयचोच भाग प्रकाशकाची पूर्व परवानगी घेनासतना खंयच्याय स्वरुपांत वा खंयच्याय माध्यमांतल्यान, इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकॉपी, रेकॉर्डिंग वा हेर तरेन पुनरुत्पादन, पुनर्गोपनी यंत्रणेंत सांठोवन दवरप वा प्रसारीत करप शक्य ना.

हे पुस्तक वेपाराच्या माध्यमांतल्यान, प्रकाशकाचे सहमती बगर उधार दिवप, परतून विकप, भाड्यान घेवप वा हेर तरेन विकलेबाद लावप ना, ज्या प्रकारांत तें उजवाडाक हाडलां ते भायर हेर खंयच्याय प्रकारच्या बंधनकारक वा आवरणांत दिवपें न्हय ह्या अटीच्या आदारान हे पुस्तक विकतात.

□ ह्या प्रकाशनाची योग्य किंमत ह्या पानाचेर छापल्या, रबरी स्टॅम्पान वा स्टिकरान वा हेर खंयच्याय माध्यमांतल्यान दाखयल्ली खंयचीय सुधारित किंमत चुकीची आनी ती अमान्य आसूंक जाय.

प्रकाशन विभागाचीं कार्यालयां,
एनसीईआरटी

एनसीईआरटी कॅम्पस
श्री अरविंदो मार्ग
नवी दिल्ली 110 016

फोन : 011-26562708

108, 100 फीट रोड, होसबाकेरे
हळ्ळी विस्तार बाणशंकर
तिसरो पांवडो बंगलुरु 560 085

फोन : 080-26725740

नवजीवन इस्टाची इमारत
पी. ओ. नवजीवन

अहमदाबाद 380 014

फोन : 079-27541446

सीडब्ल्यूसी कॅम्पस
ऑप. धनकल बस स्टीपपाणिहाटी

कोलकाता 700 114

फोन : 033-25530454

सीडब्ल्यूसी कॉम्प्लेक्स
माळीगांव
गुवाहाटी 781 021

फोन : 0361-2674869

प्रकाशन पंगड

मुखेली, प्रकाशन-
विभागाणी

: अनुपकुमार राजपूत

मुखेल निर्मिती:
अधिकारी

: अरुण चितकारा

मुखेल संपादक (प्रभावी)

: विजनन सुतार

मुखेल वेवसाय

: अमिताभ कुमार

वेवस्थापक

उत्पादन अधिकारी

: जहान लाल

पुस्तकाची रचना, मांडावळ आनी चिलां

अचीन जैन

(श्रीन डी डिझायनिंग स्टुडिओ प्रा.एलटिडी)

प्रस्तावना

राष्ट्रीय शिक्षण धोरण 2020 त भारतीय लोकाचार आनी मानवी यत्न आनी ज्ञानाच्या सगळ्या क्षेत्रांत ताच्या संस्कृतीक कर्तृत्वांत रुजिल्ल्या देशांतल्या शिक्षणाची वेवस्था आसा, तेच वांगडा विद्यार्थ्यांक 21 व्या शेंकड्यांतल्या संभाव्य आनी आव्हानां कडेन रचनात्मकपणान वांटो घेवपाक तयार करपाची कल्पना आसा. ह्या आकांक्षी दृश्टीचो आदार राष्ट्रीय शालेय शिक्षणा खातीर अभ्यासक्रम आराखडो (एनसीएफ- एसई) 2023 वरवीं सगल्या पांवड्यार अभ्यासक्रम वाठारांत बरे तरेन मांडला. विद्यार्थ्यांच्या अंतर्भूत क्षमतांचें पोशण करून आनी मनशाच्या अस्तित्वाच्या पांचूय विमानांक स्पर्श केल्ल्यान, फाऊंडेशनल आनी प्रिपेरेटरी स्टेजांत पान्याकोशांनी मदल्या पांवड्यार तांच्या शिकपाची आनीक प्रगती करपाचो मार्ग मेकळो केला. अशे तरेन मध्य पांवडो तयारी आनी माध्यमीक पांवड्या मदीं पूल म्हूण काम करता, जो ग्रेड 6 ते ग्रेड 8 मेरेन तीन वर्सां पातळ्ळा. एनसीएफ-एसई 2023, मदल्या पांवड्यार, विद्यार्थ्यांक तांच्या जिवितांत फुडें सरतना वाडोवपा खातीर जाय आशिल्ली कुशळटाय दिवपाचो हेतू आसा. तांची विश्लेशणात्मक, वर्णनात्मक आनी कथात्मक क्षमता वाडोवपाचो आनी तांची वाट पळोवपी आव्हानां आनी संदी खातीर तांकां तयार करपाचो यत्न करता. तीन भाशां पसून णव विशयांचो आस्पाव करपी वैविध्यपूर्ण अभ्यासक्रम- तातूंत भारतांतल्यो उण्यांत उण्यो दोन भासो आसात – विज्ञान, गणित, समाजीक विज्ञान, कला शिक्षण, शारिरीक शिक्षण आनी कल्याण आनी वेवसायीक शिक्षण तांच्या सर्वांगीण विकासाक चालना दिता. अशा परिवर्तनकारी शिक्षण संस्कृतायेक कांय गरजेच्यो अटी गरजेच्यो आसतात. तातूंतली एक म्हळ्यार वेगवेगळ्या अभ्यासक्रम वाठारांनी योग्य पाठ्यपुस्तकां आसप कारण हीं पाठ्यपुस्तकां आशय आनी अध्यापनशास्त्र हांचे मदीं मध्यस्थी करपाक मध्यवर्ती भुमिका करतलीं – ही भुमिका जी थेट शिक्षण

आनी अन्वेषण आनी चवकशी करपाची संद हांचे मदीं न्याय्य समतोल सादतली. हेर अटीं मदीं, अभ्यासक्रम वाठारांत आनी तातूंत वैचारिक संबंद स्थापन करपा खातीर वर्गाची वेवस्था आनी शिक्षक तयार करप म्हत्वाचें आसा. राष्ट्रीय शिक्षणीक संशोधन आनी प्रशिक्षण परिशद आपले वटेन विद्यार्थ्यांक अशीं उच्च दर्जाचीं पाठ्यपुस्तकां दिवपाक कटिबद्ध आसा. ह्या कामा खातीर स्थापन केल्ल्या वेगवेगळ्या अभ्यासक्रम वाठार गटांनी नामनेचे विशय तज्ञ, अध्यापन आनी सराव करपी शिक्षक हांचो वांगडी म्हूण आस्पाव करून अशीं पाठ्यपुस्तकां विकसीत करपा खातीर शक्य ते सगळे यत्न केल्यात.

शालेय शिक्षणा खातीर राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखड्याच्या शिफारशींक पाळो दिवन मदल्या पांवड्यार 'शारिरीक शिक्षण आनी कल्याण' नांवाचो नवो विशय वाठार सुरू केला. शारिरीक हालचाली आनी खेळां विशीं मोग वाडोवप हो ह्या विशयाचो हेत आसा; खेळांत कुशळ गुंतवणूक करपा खातीर क्षमता विकसीत करप; आनी लवचीकता, सहानुभूती आनी सहकार्य विकसीत करप. भारतांत योगाची एक अद्भुत परंपरा आसा जी मन आनी शरिराची भलायकी राखपा खातीर एक निरोगी अणभव आसा. शारिरीक शिक्षण आनी कल्याण ह्या विशयांत यम, नियम, आसन, प्राणायाम आनी ध्याना सावन सुरू जावन तिसरी ते माध्यमीक अवस्थेमेरेन पुरोगामी पद्दतीन योगाच्या विंगड विंगड आंगांचो आस्पाव जाता. हाका लागून सर्वांगीण भलायकी आनी भलायकेची बुन्याद पडटा.

शारिरीक शिक्षण आनी कल्याण खातीर, यत्ता 6 खातीर खेळ यात्रा नांवाचें पुस्तक मोटार कुशळटाय विकसीत करपा खातीर आनी भुरग्यांक खो-खो आनी हॅण्ड बॉल ह्या सांघिक खेळांत गुंतवपा खातीर बारीकसाणेन तयार केलां. निरोगी जिणेची बुन्याद घालपा खातीर योगाचीं वयलीं विशिश्ट आंगां रचल्यांत. पाठ्यपुस्तक ह्या पांवड्या खातीर एनसीएफ-एसई 2023 त आस्पाव केल्ल्या क्षमतां कडेन संरेखित करता.

खेळ यात्रेंत शारिरीक हालचालींचें म्हत्व आनी जिणेखातीर गरजेचीं मुल्यां आनी स्वभाव हांचेर भर दितात. तातूंत समावेश, लिंगीक समानताय आनी सांस्कृतीक मुळावण अशे क्रॉस-कटिंग विशय आस्पावतात.

पीअर ग्रुप लर्निंगाक उर्बा दिवपाक, आनी विद्यार्थी आनी शिक्षक ह्या दोगांय खातीर शिक्षणीक अणभव समृद्ध करपा खातीर आशय आनी उपक्रम तयार केल्यात. हें पाठ्यपुस्तक मोलादीक आसलें तरी भुरग्यांनी रुचीक थळावे खेळ सोदून काडपाक जाय आनी इश्टां वांगडा खेळपाक जाय. हें पुस्तक फकत शालेय शिक्षणा खातीरूच उपेगी पडना, तर पालक आनी समाजा खातीर एक मोलादीक स्रोत आसा.

पूण ह्या पाठ्यपुस्तका वांगडाच ह्या पांवड्यावेल्या विद्यार्थ्यांक हेर विंगड विंगड शिकपाच्या साधनांचो सोद घेवपाक उर्बा दिवपाक जाय. अशीं साधनां उपलब्ध करून दिवपाक शालेय ग्रंथालयांचो म्हत्वाचो वांटो आसा. तशेंच विद्यार्थ्यांक मार्गदर्शन करपाक आनी तशें करपाक उर्बा दिवपाक पालक आनी शिक्षकांची भुमिका लेगीत अनमोल थारतली. हाका लागून ह्या पाठ्यपुस्तकाचे उदरगतींत वांटो घेतिल्ल्या सगल्यांक हांव उपकार मानतां आनी सगल्या भागधारकांच्यो अपेक्षा पुराय करतल्यो अशी आस्त बाळगितां. तशेंच येता त्या वर्सांनी आनीक सुदारणा करपा खातीर हांव ताच्या सगल्या वापरप्यां कडल्यान सुचोवण्यो आनी अभिप्राय मागतां.

दिनेश प्रसाद सकलानी

संचालक

राष्ट्रीय शिक्षणीक संशोधन आनी प्रशिक्षण परिशद

पुस्तका विशीं

शालेय शिक्षणा खातीर राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडो 2023 (एनसीएफ-एसई 2023) जिणेच्या सगळ्या आंगांचेर येस मेळोवपा खातीर एक मुखेल घटक म्हूण व्यक्तींची भलायकी आनी भलायकेची गंभीरताय मान्य करता. सर्वांगीण कल्याणाचेर भर दिवपाचो विचार करून, एनसीएफ-एसईन शालेय शिक्षणाच्या सगळ्या पांवड्या खातीर शारिरीक शिक्षण आनी कल्याण हें एक मुखेल अभ्यासक्रम क्षेत्र म्हूण सक्तीचें केलां. शिक्षक आनी विद्यार्थ्यांक शारिरीक शिक्षण आनी कल्याण हीं अभ्यासक्रम उद्दिष्टां साध्य करपाक मजत करपा खातीर पयलेच खेपे यत्ता 6 खातीर पाठ्यपुस्तक तयार केलां. ह्या पुस्तकांतल्यान विद्यार्थ्यांक खेळपाचो आनंद अणभवपाक मेळटा, विंगड विंगड शारिरीक कार्यावळींचो अणभव घेवपाक मेळटा, तंदुरुस्ती कुशळटायेचो सराव करपाक मेळटा, मुळावी खेळां कुशळटाय शिकपाक मेळटा आनी योगाच्या संवसारांत बुडपाक मेळटा. खेळ आनी शारिरीक कार्यावळी म्हत्वाची मोटर कुशळटाय, समाजीक-भावनीक जागृताय आनी नियमन, संबंदीत संज्ञानात्मक क्षमता, तशेंच स्व-शिस्त, कश्ट, सांघीक वावर आनी आपले बळगें आनी असुरक्षिततायेची दयाळूपणान मान्यताय दिवप हीं मुल्यां शिकयतात.

फिटनेस, खेळ आनी सर्वांगीण कल्याण हीं उद्दिष्टां साध्य करपा खातीर ग्रेड 6 चें पाठ्यपुस्तक पांच युनिट आसपा खातीर तयार केलां.

1. शारिरीक शिक्षणाचें म्हत्व समजून घेवप
2. मोटार फिटनेस
3. खो-खोची वळख
4. हँडबॉलाची वळख
5. योग

युनिट 1 त, विद्यार्थी शारिरीक शिक्षण (पीई) आनी कल्याण हांचे मदलो संबंद सोदून काडटात, वैयक्तीक आनी समाजीक वागणुकेचेर तांच्या परिणामाचेर भर दितात. खेळ खेळपा वरवीं आनी चर्चेत वांटो घेवन विद्यार्थ्यांक निरोगी जिणेशैली जगपाचें म्हत्व आनी शारिरीक हालचाली तांच्या

एकंदर आनंद आनी यशाक कशें भर घालतात हें समजतलें. तशेंच दुखापतीचो धोको उणो करपा खातीर आनी खेळगड्यां खातीर निरोगी वातावरण तयार करपा खातीर सुरक्षा उपायांविशीं विद्यार्थी शिकतले.

युनिट 2 त विद्यार्थी सहनशक्ती, बळगें, लवचीकता, आनी समतोल अशे वेगवेगळे फिटनेस घटक शिकतात. हातूंतलो दरेक घटक एकंदर भलायकेक कसो हातभार लायता हें समजून घेवप हो मुखेल हेत आसा.

युनिट 3 आनी 4 त नवे खेळ शिकपाचेर भर दितात. खो खो युनिट 3 त आनी हँडबॉल युनिट 4 त सादर करतात. संवादात्मक सत्रां आनी गट व्यायामा वरवीं विद्यार्थ्यांक खेळाची उमळशीक आनी शारिरीक हालचालींचे भलायकेचे फायदे कळटले. समावेशकता, सांघिक एकचार, चळवळीचो आनंद हांचेर भर दितले.

निमाण्या एककांत विद्यार्थी योगाच्या सर्वांगीण स्वरुपांत बुडटात. सकारात्मक वागणुके खातीर निरोगी संवय रुजोवपा खातीर ते यम (समाजीक शिस्त) आनी नियम (वैयक्तीक शिस्त) हांचे विशीं शिकतात. सूक्ष्म व्यायामासावन सुरू जावपी वेगवेगळ्या योगासनांचो पद्दतशीर सराव (सैल करपाचो व्यायाम), तयारी स्वास घेवपाची पद्दत आनी दरेका आसनाची पावला पावलार कामगिरी केल्यार आमचें शरीर लवचीक, बळिश्ट, समतोल आनी रोगमुक्त जावपाक मजत जाता. प्राणायामाचीं वेगवेगळीं तंत्रां फुफ्फुसांक बळगें दितात, आमच्या शरिरांतल्या मुखेल यंत्रणांचें कार्य सुदारतात, मन शांत करतात, एकाग्रता सुदारतात आनी एकंदर सुसंवाद आनी कल्याण मेळोवपाक मजत करतात. आमच्या भितरल्या संवसाराचो अणभव घेवपा खातीर आनी शांती, शांती आनी आनंदाची खोल जाणविकाय अणभवपा खातीर, विद्यार्थी धारण (एकूच टोकदार एकाग्रता) आनी ध्यान (ध्यान) हीं वेगवेगळीं तंत्रां शिकतात. विंगड विंगड योगसाधना शिकल्यार दीर्घ आनी निरोगी जिणेची बुन्याद पडटा.

ह्या पुस्तकांत खेळ आनी शारिरीक कार्यावळी शिकपा वांगडाच विद्यार्थी नेमांक पाळो दिवप, सुरक्षीत प्रथा आनी न्याय्य खेळाचें म्हत्व समजून घेवप, गटांत सुसंवादीपणान काम करप, एकामेकांक सौजन्यान आनी आदरान वागप, तशेंच एकामेकांक मजत करप आनी एकठांय खेळपाचो आनंद

अणभवपाक शिकतले. भुरगीं व्यस्त आसतना हीं मुल्यां आनी स्वभाव रुजोवप कांय प्रमाणांत घडटलें शारिरीक कार्यावळी वा खेळ आनी कांय प्रमाणांत खेळा उपरांत वर्तुळाच्या वेळार तांकां बळगें दितले. शारिरीक शिक्षण आनी भलायकेच्या काळांत वर्तुळाच्या वेळा खातीर फावो तो वेळ दिवप गरजेचें.

वर्गाची रचणूक आनी प्रवाह

एनसीएफ-एसई 2023 त यत्ता 6 त शारिरीक शिक्षण आनी बरेपणा खातीर 120 कालावधीची शिफारस केल्या. सूचक वेळापत्रकांत दर सप्तकाक दरेकी 40 मिनटांचो उण्यांत उणो 5 काळ गृहीत धरतात. एनसीएफ-एसई शारिरीक शिक्षण आनी बरेपणा खातीर ब्लॉक कालावधी (एकठांय 2 कालावधी) दिवपाची शिफारस करता. दर सप्तकांत दोन ब्लॉक पीरियड आनी एक एकूच कालावधी वाटप शक्य ना जाल्यार कार्यावळी, खेळ आनी वर्तुळाचो वेळ हांकां फावो तो वेळ मेळचो हे खातीर वेगवेगळे लक्ष केंद्रीत करून एकूच कालावधी तयार करप गरजेचें आसा..

वेळापत्रकाच्या दोन वेगवेगळ्या परिस्थितीं खातीर सुचोवण्यो सकयल दिल्यात.

- परिदृश्य 1 – सप्तकाक पांच एकूच काळ.
- परिदृश्य 2 – युनिट 1 ते 4 खातीर दोन ब्लॉक कालावधी आनी योगा खातीर एकूच काळ.

परिदृश्य 1: दरेक काळांत मर्यादीत वेळ प्रभावीपणान वापरपाक आनी शिकपाचे परिणाम मेळोवपा खातीर तीन वेगवेगळ्या प्रकारच्या सत्रांची कल्पना केल्या.

- प्रकार 1: खेळाचो सराव चडांत चड करता.
- प्रकार 2: संज्ञानात्मक आनी समाजीक-भावनीक आंगांचेर चर्चा करपाक फावो तो वेळ मेळचो म्हूण खेळा उपरांत वर्तुळाचो वेळ चडांत चड करता..
- प्रकार 3: एका विशिश्ट कुशळटायेचेर लक्ष केंद्रीत करपा खातीर गेमीफाइड ड्रिल चडांत चड करता.

40 मिनटांच्या काळा खातीर नमुनो वेळ वाटप सगळ्या प्रकारां खातीर सकयल दिल्लें आसा.

काळ/सत्र प्रकार				
प्रकार 1	वार्म-अप – चड करून गेमीफाइड	खेळाचो वेळ	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
मिनटांतलो वेळ	5	25	5	5

प्रकार 2	वार्म-अप – चड करून गेमीफाइड	खेळाचो वेळ	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
मिनटांतलो वेळ	5	15	5	15
प्रकार 3	वार्म-अप – चड करून गेमीफाइड	गेमीफाइड ड्रिल वा मिनी गेम्स	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
मिनटांतलो वेळ	5	25	5	5

परिदृश्य 2: (खूब शिफारस) – 80 मिनटांचो ब्लॉक कालावधी खेळाचो सराव, कवायती आनी वर्तुळाचो वेळ प्रभावीपणान चडांत चड करूंक शकता. ब्लॉक कालावधी सयत दोन प्रकारच्या सत्रांची येवजण करूं येता.

- प्रकार 4: खेळाचो वेळ आनी कवायत चडांत चड करता.
- प्रकार 5: खेळाचो वेळ चडांत चड करता.

प्रकार 4

ब्लॉक कालावधी	वार्म-अप – चड करून गेमीफाइड	खेळाचो वेळ	गेमीफाइड ड्रिल वा मिनी गेम्स	थंड- सकयल	वर्तुळाचो वेळ
मिनटांतलो वेळ	5	30	20	5	20

गेमीफाइड ड्रिल हो विशिश्ट कुशळटायेक लक्ष्य करपा खातीर पंगडां मदीं खेळपी एक मिनी खेळ. ह्या पांवड्यार शुध्द कवायतीची शिफारस जायना.

वा

प्रकार 5

ब्लॉक कालावधी	वार्म-अप – चड करून गेमीफाइड	खेळ वेळ खेळ 2 खेळ	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
मिनटांतलो वेळ	5	50	5	20

शिक्षकां खातीर सुचोवण्यो

आनंदी अणभव, भुरग्यांची सुरक्षा आनी क्षमतांचो प्रभावी विकास करपा खातीर, शिक्षक सकयल दिल्ल्या सुचोवण्यांक पाळो दिवंक शकतात:

- खेळाच्या वाठारांत फावो तो वाठार आसचो आनी कसलीच आडखळ येवची न्हय हाची जतनाय घेवची.
- गट कार्यावळी खातीर, विद्यार्थ्यांक एकामेकां कडेन धांवचे न्हय म्हूण त्या वाठाराक ल्हान ल्हान गटांनी चिन्हांकित करात.
- पंगडांची विभागणी करतना कार्यावळी खातीर लागपी शरीरवजन, उंचाय आनी कुशळटाय हांचे बाबतींत पंगड योग्य आनी समतोल आसात हाची खात्री करात.
- प्रथमोपचार किट उपलब्ध आनी उपलब्ध आसा हाची जतनाय घेयात.
- विद्यार्थ्यांक आदरान वागयतात आनी तांकां भावनीक आनी समाजीक नदरेन सुरक्षीत दिसता हाची जतनाय घेयात.
- सगल्या विद्यार्थ्यांक नेमान प्रोत्साहन आनी आदार दिवप.
- शारिरीक शिक्षण काळांत विद्यार्थ्यांक कागाळींचे योग्य निवारण मेळटलें हाची जतनाय घेवप.
- खेळटना विद्यार्थ्यांक आपल्या भोंवतणच्या वाठाराची जाणीव दवरपाक प्रोत्साहन दिवचें.
- हेर तरेन सांगिल्ले बगर विरोधकाक लक्ष्य करचें न्हय अशी सुचोवणी विद्यार्थ्यांक दिवप आनी हें कित्याक म्हत्वाचें हाचेर चर्चा करप.
- कार्यावळींत विरोधकाक धपको दितना वा ओडटना विद्यार्थ्यांक सादूर रावपाक प्रोत्साहन दिवचें.
- विद्यार्थी योग्य वॉर्म-अप आनी कूल-डाऊन करतात हाची जतनाय घेयात. तांकां स्वताची दिनचर्या तयार करपाक प्रोत्साहन दिवचें.
- वर्गा पयलीं, वेळार आनी उपरांत विद्यार्थ्यांक संवाद सादपा खातीर संद दिवप.

- ल्हव ल्हव खेळ कुशळटायेची वळख करून दिली. खेळाच्यो मिनी आवृत्त्यो खेळून हळूहळू निरिक्षण, चिंतन, भावनीक नियमन, स्थानिक जागृताय आनी परिधीय नदर वाडोवप आनी गेमप्लेचेर आदारीत बेगीन निर्णय घेवप अशीं वैयक्तीक क्षमता तयार करून गुंतागुंत वाडोवं येता.
- प्रभावी दळणवळण, सामुहीक निर्णय घेवप, आनी समान ध्येया खातीर एकठांय काम करप, वर्तुळाच्या वेळार आनी खेळांतल्या संबंदीत खिणांचेर समाजीक क्षमतांचेर चर्चा करप.
- शाळेंत सर्वसमावेशक खेळांची संस्कृती घडोवपा खातीर विद्यार्थ्यांक चड जापसालदारकी घेवपाक प्रोत्साहन दिवप. सगल्या विद्यार्थ्यांक सुरक्षीत, प्रेरीत आनी खेळपाक उर्बा मेळटली हाची जतनाय घेवपाक तांकां सक्रीय भुमिका घेवपाक मजत करात.

बी. पी. भारद्वाज,

वांगडी निमंत्रक, प्राध्यापक आनी

मुखेली, शिक्षणीक संशोधन विभाग, एनसीईआरटी

अतुल दुबे,

वांगडी समन्वयक, सहाय्यक प्राध्यापक,

शारिरीक शिक्षण, समाजीक विज्ञान विभाग, एनसीईआरटी

राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आनी अध्यापन शिक्षण साहित्य समिती (एनएसटीसी)

1. एम. सी. पंत, कुलगुरु, राष्ट्रीय शिक्षणीक नियोजन आनी प्रशासन संस्था (एनआयईपीए) (अध्यक्ष)
2. मंजुल भार्गव, प्रिन्स्टन विद्यापिठाचे प्राध्यापक (सहाध्यक्ष)
3. सुधा मुर्ती, नामनेची लेखिका आनी शिक्षणतज्ञ
4. बिबेक देबरॉय, अध्यक्ष, अर्थीक सल्लागार परिशद – प्रधानमंत्री (ईएसी – प्रधानमंत्री)
5. शेखर मांडे, सीएसआयआरचे आदले डीजी; सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे हांची नामनेची प्राध्यापक डॉ.
6. सुजाता रामदोराई, प्राध्यापक, युनिव्हर्सिटी ऑफ ब्रिटीश कोलंबिया, कॅनडा
7. शंकर महादेवन, संगीत मास्ट्रो, मुंबय
8. प्रकाश पदुकोण बॅडमिंटन अकादमी, बंगळूरु हांचे संचालक यू. विमल कुमार
9. मिशेल डॅनिनो, व्हिजिटिंग प्रोफेसर, आयआयटी – गांधीनगर
10. सुरीना राजन, आयएएस (निवृत्त), हरियाणा; आदले डीजी, एचआयपीए
11. चामू कृष्णा शास्त्री, भारतीय भाशा समिती, शिक्षण मंत्रालयाचे अध्यक्ष
12. संजीव सान्याल, वांगडी, अर्थीक सल्लागार परिशद – प्रधानमंत्री (ईएसी – प्रधानमंत्री)
13. एम. डी. श्रीनिवास, अध्यक्ष, सेंटर फॉर पॉलिसी स्टडीज, चेन्नय
14. गजानन लांडे, एनएसटीसी कार्यावळीचे कार्यालयाचे मुखेली
15. रॉबिन छेत्री, दिग्दर्शक, स्कर्ट, सिक्कीम
16. प्रत्यूषा कुमार मंडळ, प्राध्यापक, समाजीक विज्ञान विभाग, एनसीईआरटी, नवी दिल्ली
17. दिनेश कुमार, प्राध्यापक आनी मुखेली, नियोजन आनी देखरेख विभाग, एनसीईआरटी, नवी दिल्ली
18. किर्ती कपूर, प्राध्यापक, भाशा शिक्षण विभाग, एनसीईआरटी, नवी दिल्ली
19. रंजना अरोरा, प्राध्यापक आनी मुखेली, अभ्यासक्रम अभ्यास आनी उदरगत विभाग, एनसीईआरटी, नवी दिल्ली (वांगडी-सचीव)

भारताचें संविधान

प्रस्तावना

आमी, भारतांतल्या लोकांनी, भारताक [सार्वभौम समाजवादी धर्मनिरपेक्ष लोकशाय प्रजासत्ताक) घडोवन हाडपाचो आनी ताच्या सगळ्या नागरिकांक सुरक्षीत करपाचो गंभीरपणान संकल्प केला:

न्याय, समाजीक, अर्थीक आनी राजकीय;

विचार, अभिव्यक्ती, विस्वास, श्रध्दा आनी उपासनेचें स्वातंत्र्य;

दर्जो आनी संदीची समानताय: आनी त्या सगळ्यां मदीं प्रचार करपाक

मानाची हमी दिवपी उणीवफा व्यक्ती आनी "[राश्ट्राची एकवट आनी अखंडता]:

आमच्या संविधान सभेंत नोव्हेंबर 1949 च्या ह्या छव्विसाव्या दिसा हें संविधान आपणावप, कायदो करप आनी स्वताक दिवप.

1. संविधान (बेचाळीसवो दुरुस्ती) कायदो, 1976, कलम 2, "सार्वभौम लोकशाय प्रजासत्ताक" (3.1.1977 सावन)
2. संविधान (बेचाळीसवो दुरुस्ती) कायदो, 1976, कलम 2 वरवीं उप. "राश्ट्राची एकवट" खातीर (3.1.1977 वर्सा)

पाठ्यपुस्तक उदरगत पंगड

मार्गदर्शन

महेशचंद्र पंत, कुलगुरू, राष्ट्रीय शिक्षणीक नियोजन आनी प्रशासन संस्था, एनएसटीसी आनी करिक्चुलर एरिया ग्रुपाचे (सीएजी) अध्यक्ष

मंजुल भार्गव, एनएसटीसी आनी करिक्चुलर एरिया ग्रुपाचे (सीएजी) प्राध्यापक आनी सहअध्यक्ष गजानन लोंढे,
एनएसटीसी कार्यावळ कार्यालयाचे मुखेली

अध्यक्ष, शारिरीक शिक्षण आनी कल्याण

विमल कुमार, संचालक, प्रकाश पदुकोण बॅडमिंटन अकादमी, बंगळुरू

योगदानकर्ता

अभिषेकसिंग राठोड, राज्य मुखेली, अझीम प्रेमजी फावंडेशन, मध्य प्रदेश

अमेय कोलेकार, खेळां शास्त्रज्ञ, प्रकाश पदुकोण बॅडमिंटन अकादमी, बंगळुरू

अनिल कारवंडे, भारतीय खेळां मानसशास्त्र संघटनेचे अध्यक्ष डॉ.

जयप्रकाश, प्राध्यापक, आयजीआयपीईएसएस, दिल्ली विद्यापीठ

कविता अरुण, एस-व्यासा विद्यापिठाची आदली राष्ट्रीय समन्वयक, बंगळुरू

ललित शर्मा, प्राध्यापक, आयजीआयपीईएसएस, दिल्ली विद्यापीठ

मनोज देवळेकार, केंद्र मुखेली, ज्ञान प्रबोधिनी क्रिडाकुल, निगडी केंद्र, पुणे

प्रलय मजुमदार, भारतीय तंत्रज्ञान संस्थेचे मुखेल सल्लागार, मद्रास

राजिंदर सिंग, आदले संचालक, जिवाजी विद्यापीठ, ग्वाल्हेर

सिंधू आर., रिसर्च असोसिएट, संवीत रिसर्च फावंडेशन, बंगळुरू

सुबीर देबनाथ, प्राध्यापक, प्रॅक्टिस स्पोर्ट्स, इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी, जोधपूर

सुधीर देशपांडे, आदले निबंधक, एस-व्यासा विद्यापीठ, बंगळुरू.

स्वाती दिलीप, योग प्रशिक्षक, प्रकाश पदुकोण बैडमिंटन अकादमी, बंगळूरु

स्वेतांक पाठक, प्रकल्प वेवस्थापक, स्पोर्ट्स सायन्स इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी, मद्रास

वांगडी-संयोजक

बी. पी. भारद्वाज, प्राध्यापक आनी मुखेली,

शिक्षणीक संशोधन विभाग, एनसीईआरटी, नवी दिल्ली

वांगडी-समन्वयक

अतुल दुबे, सहाय्यक प्राध्यापक, शारिरीक शिक्षण,

समाजीक विज्ञान विभाग, एनसीईआरटी, नवी दिल्ली

पावती

राष्ट्रीय शिक्षणीक संशोधन आनी प्रशिक्षण परिशद (एनसीईआरटी) हें पाठ्यपुस्तक विकसीत करपाक तांच्या मार्गदर्शक तत्वां आनी म्हत्वाच्या इनपुटां खातीर अभ्यासक्रम क्षेत्र गट (सीएजी) शारिरीक शिक्षण आनी भलायकेच्या आदरणीय अध्यक्ष आनी वांगड्यांच्या मार्गदर्शन आनी आदाराक मान्यताय दिता. परिशदेन बंगळूरुच्या संवित रिसर्च फावंडेशनाचे संचालक गजानन लोंढे हांचे उपकार मानले; रंजना अरोरा, प्राध्यापक आनी मुखेली, अभ्यासक्रम अभ्यास आनी उदरगत विभाग; गौरी श्रीवास्तव, प्राध्यापक आनी मुखेली, समाजीक विज्ञान विभाग, एनसीईआरटी; अंजू गांधी, ज्येश्ठ सल्लागार, आनी एनएसटीसीच्या कार्यावळ कार्यालयाची मुखेल सल्लागार सुपर्णा दिवाकर हांणी तांच्या समीक्षात्मक समिक्षे खातीर. आरएसएसके विद्यालय बवाना, शिवम थापा, एसआरएफ डीपीईएसएस नवी दिल्ली, आकाश सैनी टीजीटी केंद्रीय विद्यालय संघटना नवी दिल्ली, कोमल गोयल, रिसर्च स्कॉलर, डीपीईएसएस नवी दिल्ली, हांणी मजकूर दिवपाक मजत केल्ले खातीर परिशदेन उपकार मानल्यात.

एनसीईआरटीचे डीईएसएसचे सहयोगी प्राध्यापक मुकेश कुमार वर्मा हांकां आमी उपकार मानतात; प्रमोद सिंग, राजस्थान विद्यापिठाचे शारिरीक शिक्षण विभागाचे सहाय्यक संचालक; चंद्रकांत त्रिपाठी, मुख्याध्यापक, एसएनडीव्हीडब्ल्यू, बीपीईडी कॉलेज, भिलवारा; अरविंद सिंग, पीजीटी, शारिरीक शिक्षण, सेंट स्टीफन वरिश्ठ माध्यमीक विद्यालय, अजमेर; हरीश कुमार, सहाय्यक प्राध्यापक, डीआयईटी, पीतमपुरा, नवी दिल्ली, मीनाक्षी ठाकूर, सहाय्यक प्राध्यापक, डीईएल, एनसीईआरटी; आनी पदुकोण-द्रविड सेंटर फॉर स्पोर्ट्स एक्सीलेंस, बंगळूरु.

सौम्या चंद्रा, संपादक (कंलाटी), अस्मा खानम, सहाय्यक संपादक (कंलाटी), सी. थांगलेनमांग दौंगेल, दीप्ती गर्ग, द्वैपायन उपाध्याय, प्रूफ रीडर (कंलाटी), सुरेंद्र कुमार, प्रभारी डीटीपी सेल; ह्या पुस्तकाक निमाणो आकार दिवपा खातीर संजू शर्मा, मनोज कुमार आनी डीटीपी ऑपरेटर्स (कंलाटी), प्रकाशन विभाग, एनसीईआरटी विवेक मंडळूय मान्यताय दितात. सगल्या प्रकरणांनी कॉपीरायट सोदून काडप शक्य जावंक ना. खंयच्याय चुकल्या खातीर प्रकाशक माफी मागता आनी अशा खंयच्याय मान्यताय नाशिल्ल्या कॉपीराइट धारकां कडल्यान आयकून आनंद जातलो.

© NCERT
not to be republished

आशय

प्रस्तावना	iii
पुस्तक विशीं	vii

निट 1: शारिरीक शिक्षण आनी कल्याणाचें म्हत्व

• बर्फाचें उदक	2
• सात फातर	4
• एरोबिक व्यायाम	6
• म्हाका पाळो दीत	8
• आंकवार खेळ	10
• हुला हूप उडी	12



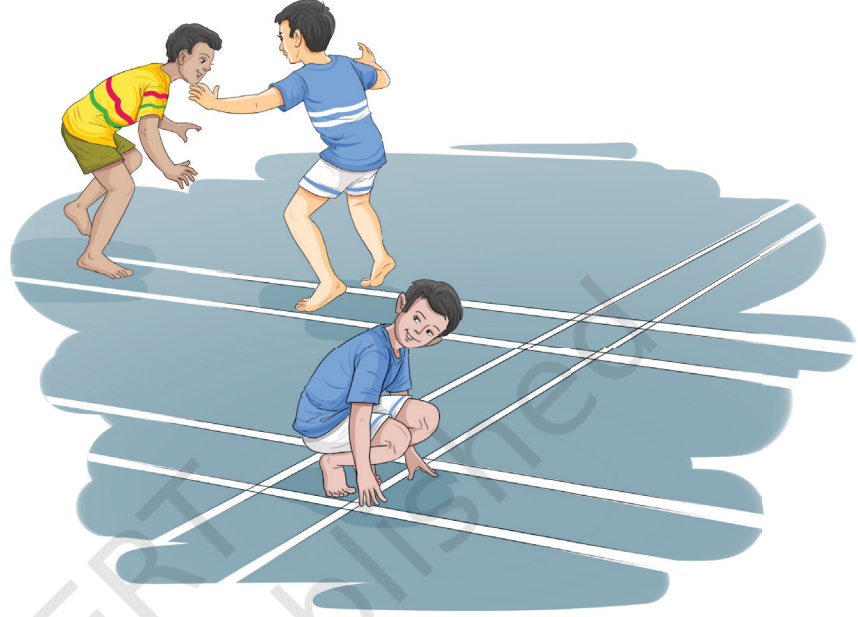
युिनट2: मोटार फिटनेस

मोटार फिटनेसाची वळख	15
• आडखळ सर्त	23
• समतोल कायदो	25
• शिवम म्हणटा	27
• सहकार्य आनी जैत	29
• बॉल 31 धरप	31
• पुश-अप पोजीशन आनी पास द बॉल	33
• Tic-Tac-Toe Dribble Relay	35
• मगरीची सर्त	37
• तकली, खांदो, घुंवळे वखदां आनी बॉल	39



युनिट 3: खो-खोची मुळावी कुशळटाय

• बशिल्ले	42
• धांवड्यांचो फाटलाव	44
• तिजोरी दिवप	46
• सरळ रेशेचेर धांवप	48
• दोश	50
• झिंग-झाग धांवप	53
• पोल वळख	
• कव्हर चेस	59
• चेन	62
• नकली खो	65
• पोल डायव्ह	68
• पांय दोळो	71
• 3-2-3 चेन	73



निट 4: हॅडबॉलाची मुळावी कुशळटाय

• पास	77
• धरप	80
• 10--पास	83
• Dribbling	85
• आडखळ ड्रिबलिंग	88
• बॉल 90 शूट कर	90
• डॉज बॉल 93	93
• ड्रिबल आनी शूट	95
• पास आनी शूट	97
• शूटआउट सर्त	99
• गोलकीपराची बचावात्मक कुशळटाय	101
• ब्लॉक करप	104
• आत्मसात करप	107

युनिट 5: योग

योग सत्र रचना	111
अध्याय 1	
•दिसपट्टे जिणेखातीर योग	113
अध्याय 2	
•योगीक साधनेची तयारी	125
अध्याय 3	
•आसन	144
अध्याय 4	
•प्राणायाम	157
अध्याय 5	
•धारण , ध्यान आनी समाधि	165
अध्याय 6	
• पंथ योग	172



शिक्षकां खातीर सुचयल्ले सत्र आराखडे

- | | |
|---|-----|
| • योगा खातीर सत्र आराखडो | 178 |
| • सगल्या एककां खातीर सूचक वर्सुकी सत्र आराखडो | 184 |

भारताचें संविधान

भाग तिसरो (लेख १२ – ३५)

(कांय अटी, कांय अपवाद आनी वाजवी निर्बंधांक अधीन)

हमी दिता ह्या

मुळावे हक्क

समानतेचो हक्क

- कायद्या मुखार आनी कायद्यांचें समान संरक्षण;
- धर्म, वंश, जात, लिंग वा जल्म थळाची पर्वा करिनासतना;
- भौशीक रोजगारांत संदी;
- अस्पृश्यताय आनी पदव्यो रद्द करून.

स्वातंत्र्याचो अधिकार

- अभिव्यक्ती, सभा, संघटना, चळवळ, राबितो आनी वेवसाय;
- गुन्यांवांक ख्यास्त दिवपा संबंदांत कांय संरक्षणांचे;
- जिवीत आनी वैयक्तीक स्वातंत्र्याची राखण;
- स ते चवदा वर्सां पिरायेच्या भुरग्यांक फुकट आनी सक्तीचें शिक्षण;
- कांय प्रकरणांनी अटक आनी बंदखणीआड संरक्षण.

शोशणा आड अधिकार

- मनशांमदीं येरादारीचेर बंदी आनी सक्तीन मजुरी करपा खातीर;
- धोकादायक नोकऱ्यांनी भुरग्यांक रोजगार दिवपाक बंदी घालपा खातीर.

धर्मस्वातंत्र्याचो हक्क

- विवेक आनी मुक्त वेवसाय, आचरण आनी धर्मप्रसाराचें स्वातंत्र्य;
- धर्मीक वेव्हार सांबाळपाचें स्वातंत्र्य;
- खंयच्याय विशिश्ट धर्माच्या प्रचारा खातीर कर भरपाचें स्वातंत्र्य;
- राज्यान पुरायपणान सांबाळिल्ल्या शिक्षणीक संस्थांनी धर्मीक शिक्षण वा धर्मीक उपासनेक हाजीर रावपाचें स्वातंत्र्य.

सांस्कृतीक आनी शिक्षणीक हक्क

- अल्पसंख्यांकांची भास, लिपी आनी संस्कृताय सांबाळपा खातीर तांच्या हिताचें रक्षण करपा खातीर;
- अल्पसंख्यांकांनी आपल्या आवडीच्या शिक्षणीक संस्थांची थापणूक आनी कारभार चलोवपा खातीर.

घटनात्मक उपायांचो अधिकार

- ह्या मुळाव्या हक्कांची अंमलबजावणी करपा खातीर सर्वोच्च न्यायालय आनी उच्च न्यायालयां कडल्यान निर्देश वा आदेश वा रिट जारी करून.