



2021-22 सालाकरिता शारीरिक शिक्षण 'सेतु बंध' साहित्य रचना

इयत्ता 10 वी सेतु बंध कार्यक्रम कृती

अपेक्षित शैक्षणिक फल	शिकविण्याचे अंश	सल्यानुसार कृती	कृती करण्याची सुचना
दिवस 1			प्रायोगिक
1) व्हॉलीबॉल सर्क्स आणि पास करण्याचे शिकतात	<ul style="list-style-type: none"> • अंडर, हॅड सर्क्स • अंडर हॅड पास 	<ul style="list-style-type: none"> • शिक्षक अंडर, हॅड सर्क्स आणि • अंडर हॅड पास 	<ul style="list-style-type: none"> • शिक्षकानी सुचविलेल्या दोन कौशल्यांचे प्रथम प्रात्याक्षिक दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांच्या संख्येनुसार गट करून सराव करून घेणे. 
दिवस 2			प्रायोगिक
2) हॉकी खेळातील स्टिक धरण्याची पध्दत आणि स्टिक धरून थांबण्याची रित शिकतात	<p>हॉकी</p> <ul style="list-style-type: none"> • हॉकी स्टिक धरणे. • हॉकी स्टिक पकडून थांबण्याची 	<ul style="list-style-type: none"> • हॉकी स्टिक धरणे. 	<ul style="list-style-type: none"> • शिक्षकानी विद्यार्थ्यांना हॉकी स्टिक डाव्या हाताने घट्ट पकडून उजव्या हाताने स्टिक डाव्या हाताच्या खाली पकडून थांबण्याची पध्द दाखवून विद्यार्थ्यांकडून सराव करून घेणे.

	पध्दत	<ul style="list-style-type: none"> हॉकी स्टिक पकडून थांबण्याची पध्दत 	 <p>#225510180</p>
दिवस 3			प्रायोगिक
3) हॉकी चेंडू सरळ मारणे आणि पध्दत शिकतात.	<ul style="list-style-type: none"> सरळ चेंडू मारणे. चेंडू थांबविणे. 	<ul style="list-style-type: none"> सरळ चेंडू मारणे. चेंडू थांबविणे. 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना हॉकी खेळातील चेंडू सरळ मारणे आणि चेंडू थांबविणे प्रात्यक्षिक दाखवून नंतर विद्यार्थ्यांकडून सराव करून घेणे.  <p>(सरळ चेंडू मारण्याचे चित्र)</p>
दिवस 4			
4) हॉकी खेळाचे मैदान आखणे आणि साहित्याबद्दल माहिती देणे.	<ul style="list-style-type: none"> हॉकी मैदान रचना आणि मोजमाप साहित्याचा 	<ul style="list-style-type: none"> हॉकी मैदानाचे चित्र रचना हॉकी खेळाच्या साहित्याची यादी 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकांनी हॉकी मैदान फळ्यावर काढून मोजमाप लिहून समजून सांगणे नंतर विद्यार्थ्यांना पेपरवर मैदान आखण्यास सांगणे. शिक्षकांनी हॉकी खेळाच्या साहित्याचे प्रदर्शन करून समजावून सांगणे. विद्यार्थ्यांकडून पेपरवर साहित्याची यादी करून घेणे.

परिचय



•

दिवस 5

5) योगासन आणि व्यायाम यातील फरक आणि प्राणायाम संबंधीत शब्दांचा अर्थ

- योगा आणि व्यायाम यातील फरक
- प्राणायामचे शब्द पूरक, रेचक, कुंभक

- योगा आणि व्यायाम यातील फरक लिहिणे.
- पूरक, रेचक, कुंभक करून घेणे

- शिक्षकानी विद्यार्थ्यांना योगा आणि व्यायाम यातील फरक याविषयाचा चित्रपट दाखवून फरक लिहिण्यास सांगणे.
- शिक्षकानी विद्यार्थ्यांना पूरक, रेचक, कुंभक हे प्रात्याक्षिक रित्या करून दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांकडून सराव करून घेणे.

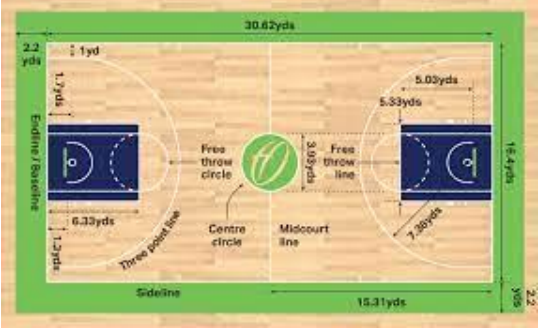
दिवस 6

6) बास्केट बॉल खेळाच्या मैदानाची

- बास्केट बॉल खेळाच्या

- बास्केट बॉल मैदानाची रचना

- शिक्षकानी बास्केट बॉल मैदान फळ्यावर काढून मोजमाप लिहून विद्यार्थ्यांना पेपरवर मैदान आखण्यास सांगणे

<p>रचना आणि मोजमाप जाणून घेणे</p>	<p>मैदानाची रचना आणि मोजमाप</p>		
<p>दिवस 7</p>			
<p>7) बास्केट बॉल खेळासाठी आवश्यक साहित्य आणि नियम यांची माहिती देणे</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● बास्केट बॉल खेळासाठी आवश्यक साहित्य ● बास्केट बॉल खेळाचे नियम 	<ul style="list-style-type: none"> ● खेळाच्या उपकरणाची यादी ● खेळाच्या नियमांची यादी 	<ul style="list-style-type: none"> ● शिक्षकांनी बास्केटबॉल खेळाचे साहित्य विद्यार्थ्यांना वर्गामध्ये दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांकडून पेपरवर साहित्याची नावे लिहून घेणे. ● शिक्षकांनी बास्केटबॉल खेळाचे नियम विद्यार्थ्यांना समजावून सांगणे नंतर विद्यार्थ्यांकडून पेपरवर नियमांची यादी करण्यास सांगणे.
<p>दिवस 8</p>			
<p>8) बास्केट बॉल खेळातील कौशल्य ड्रिलिंग, ओवर हेड पास करण्याचे शिकविणे</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● बास्केट बॉल ● ड्रिलिंग ● ओवर हेड पास ● शूट करणे 	<ul style="list-style-type: none"> ● बास्केट बॉल ड्रिलिंग 	<ul style="list-style-type: none"> ● ड्रिलिंग करण्यापूर्वी प्रथम शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना प्रात्यक्षिक करून दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांकडून ड्रिलिंग कौशल्याचा सराव करून घेणे. ● ओवर हेड पास, शूट करणे याविषयी शिक्षकांनी प्रथम विद्यार्थ्यांना प्रात्यक्षिक करून दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांचे गट करून ओवर हेड पास कौशल्याचा सराव



• शूट करणे

करण्यास सांगणे.



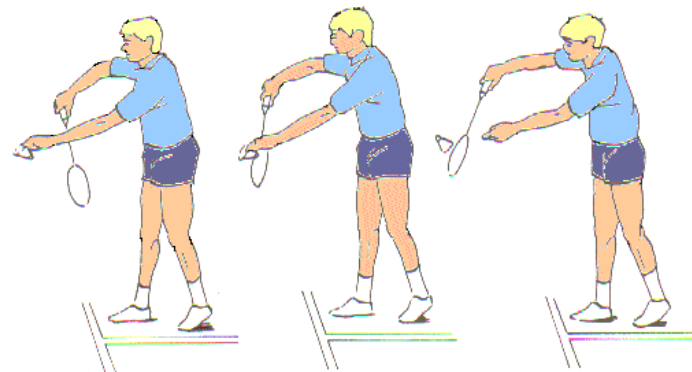
दिवस 9

9) बॅडमिंटन खेळातील शॉर्ट सर्व्हिस आणि लॉग सर्व्हिस करण्याचे शिकविणे.

- शॉर्ट सर्व्हिस
- लॉग सर्व्हिस



- शॉर्ट सर्व्हिस
- लॉग सर्व्हिस

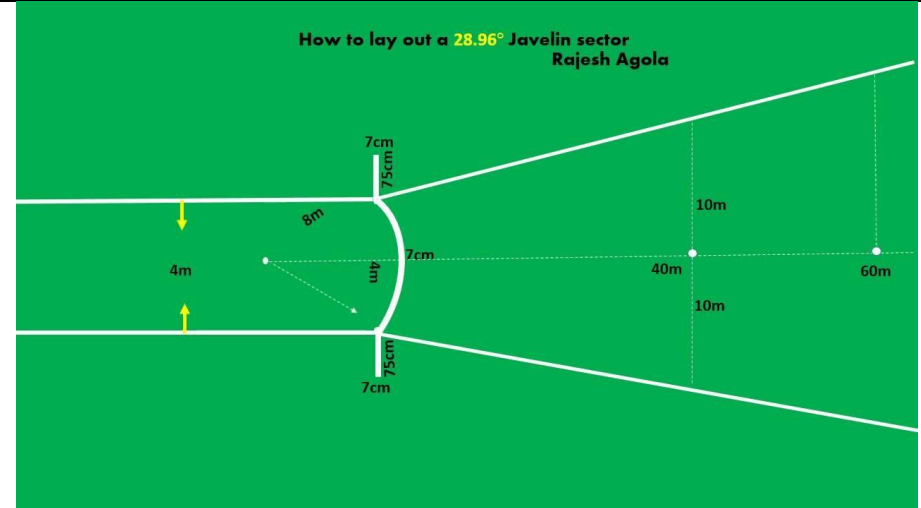
- प्रथम शिक्षकानी विद्यार्थ्यांना प्रात्यक्षिक करून दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांकडून सराव करून घेणे.



दिवस 10

प्रायोगिक

<p>10) बॅडमिंटन खेळातील ड्रॉपिंग आणि रिसिवींग करण्याचे शिकतात.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ड्रॉपिंग • रिसिवींग 	<ul style="list-style-type: none"> • ड्रॉपिंग  <ul style="list-style-type: none"> • रिसिवींग 	<ul style="list-style-type: none"> • बॅडमिंटन मैदान तयार करून शिक्षकानी बॅडमिंटन कौशल्य ड्रॉपिंग हे खालील प्रमाणे विरोधी खेळाडू मागं असताना जाळी जवळून रिकाम्या जागेमध्ये कॉक जोराने ड्रॉप मारणे हे शिकविणे, तसेच विरुद्ध अंकणातून आलेल्या कॉकला व्यवस्थितरित्या पुन्हा विरुद्ध अंकणामध्ये पाठविणे नंतर विद्यार्थ्यांकडून सराव करून घेणे. 
<p>दिवस 11</p>			<p>तात्विक</p>
<p>11) भालाफेक आणि नियम शिकतात.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • भालाफेक मैदानाची रचना • भालाफेक मूळ नियम 	<ul style="list-style-type: none"> • भालाफेक मैदानाची रचना • भालाफेक 	<ul style="list-style-type: none"> • शिक्षकानी प्रथम फळ्यावर भालाफेक मैदान आखून विद्यार्थ्यांना मैदानाची व मोजमाप याविषयी माहिती देवून विद्यार्थ्यांना पेपरवर मैदान आखण्यास सांगणे.



- भालाफेक मूळ नियम वर्गामध्ये विद्यार्थीना सांगून विद्यार्थीना पेपरवर नियम लिहिण्यास सांगणे.



दिवस 12


प्रायोगिक

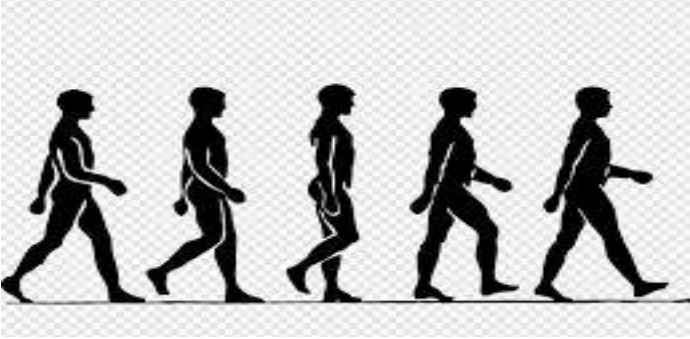
<p>12) भालाफेक मधील धावण्याचा मार्ग ओळखणे आणि पकडण्याची पध्दत शिकतात.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●चेक मार्क ओळखणे ●भाला पकडणे 	<ul style="list-style-type: none"> ●धावण्याच्या मार्गातील चेक मार्क ●भाला पकडणे 	<ul style="list-style-type: none"> ●शिक्षकांनी भालाफेक मैदान आखणे प्रथम धावण्याच्या मार्गावरून 7 मी. अंतरावरून धावत येऊन वर्तुळाच्या आतील भागामधून चेक मार्क करण्याचे दाखविणे नंतर सर्व विद्यार्थ्यांकडून सराव करून घेणे. ●भाला पकडण्याचा क्रम प्रथम शिक्षकांनी करून दाखविणे नंतर सर्व विद्यार्थ्यांकडून सराव करून घेणे.
<p>दिवस 13</p>			<p>प्रायोगिक</p>
<p>13) भाला घेऊन धावणे व फेकणे शिकतात.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●धावण्याचा प्रारंभ ●भाला घेऊन जाणे 	<ul style="list-style-type: none"> ●धावण्याचा प्रारंभ ●भाला घेऊन जाणे 	<ul style="list-style-type: none"> ●प्रथम शिक्षकांनी प्रात्यक्षिक करून दाखाविणे नंतर विद्यार्थी संख्या, सुरक्षित अंतर पाळून भाला फेकण्याचा सराव विद्यार्थ्यांकडून घेणे. 
<p>दिवस 14</p>			<p>प्रायोगिक</p>
<p>14) भाला घेऊन धावणे व फेकणे शिकतात.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●पाच पाऊले पुढे जाऊन भाला फेकणे 	<ul style="list-style-type: none"> ●भाला घेऊन पाच पाऊले पुढे जाऊन फेकणे 	<ul style="list-style-type: none"> ●शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांचे गट करून भाला घेऊन पाच पाऊले पुढे जाऊन भाला फेकणे याचा सराव करून घेणे.

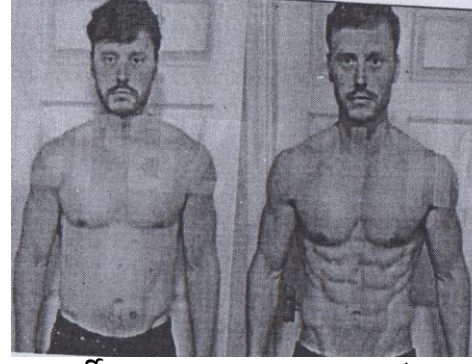


दिवस 15			प्रायोगिक
15) पार्श्वकोनासन उर्ध्व हस्तोस्थानासन करण्याचे शिकतात	<ul style="list-style-type: none">● पार्श्वकोनासन● उर्ध्व हस्तोस्थानासना	<ul style="list-style-type: none">● पार्श्वकोनासन● उर्ध्व हस्तोस्थानासन	<ul style="list-style-type: none">● शिक्षकानी आसन करण्यापूर्वी पूर्व सिध्दताक्रम पाळत प्रसन्न वातावरणामध्ये शिक्षकानी आसनं करुन दाखविणे नंतर सामुहिक क्रमबद्ध रितीने विद्यार्थ्यांकडून करुन घेणे.
दिवस 16			प्रायोगिक

16) योगासनामधील परिवृत त्रिकोणासन आणि अर्धचक्रासन करण्याचे शिकतात.	<ul style="list-style-type: none"> ● परिवृत त्रिकोणासन ● अर्धचक्रासन 	<ul style="list-style-type: none"> ● परिवृत त्रिकोणासन ● अर्धचक्रासन 	<ul style="list-style-type: none"> ● शिक्षकानी आसन करण्यापूर्वी पूर्व सिध्दताक्रम पाळत प्रसन्न वातावरणामध्ये शिक्षकानी आसनं करुन दाखविणे नंतर सामुहिक क्रमबध्द रितीने विद्यार्थ्यांकडून करुन घेणे.
दिवस 17			प्रायोगिक
17) एन.डी.एस. लेझिममुळे शरिरातील सर्व स्नायु कार्यावित होतात हे समजून घेतात.	<ul style="list-style-type: none"> ● दाहिने बाहे हात की हरकत 	<ul style="list-style-type: none"> ● दाहिने बाहे हात की हरकत 	<ul style="list-style-type: none"> ● शिक्षकानीमैदानात विद्यार्थ्यांच्या संख्येनुसार विद्यार्थ्यांना ओळीने उभा करुन दाहिने बाहे हात की हरकत आज्ञानुसार क्रमांकानुसार निरंतर करुन दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांकडून क्रमांकानुसार निरंतर सराव करुन घेणे.
दिवस 18			प्रायोगिक
	<ul style="list-style-type: none"> ● दाहिने बाहे हात की हरकत 	<ul style="list-style-type: none"> ● दाहिने बाहे हात की हरकत 	<ul style="list-style-type: none"> ● सुचित केलेल्या कृती शिक्षकानी करुन दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांकडून सराव करुन घेणे.
दिवस 19			प्रायोगिक
	<ul style="list-style-type: none"> ● आगे की हरकत 	<ul style="list-style-type: none"> ● आगे की हरकत 	<ul style="list-style-type: none"> ● सुचित केलेल्या कृती शिक्षकानी करुन दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांकडून सराव करुन घेणे.
दिवस 20			प्रायोगिक
	<ul style="list-style-type: none"> ● झुकना हरकत 	<ul style="list-style-type: none"> ● झुकना हरकत 	<ul style="list-style-type: none"> ● सुचित केलेल्या कृती शिक्षकानी करुन दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांकडून सराव करुन घेणे.

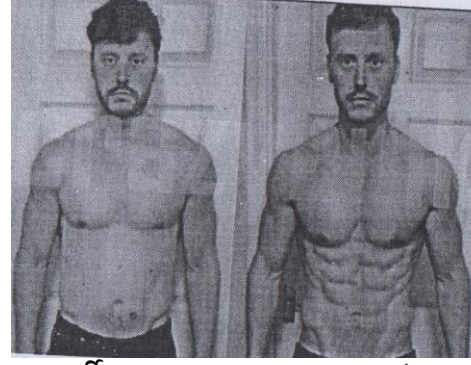

दिवस – 21			तात्विक 11
<ul style="list-style-type: none"> राष्ट्रध्वजातील रंग आणि अशोक चक्राची रचना समजावून घेणे 	<ul style="list-style-type: none"> राष्ट्रध्वजातील रंग अशोक चक्र 	<ul style="list-style-type: none"> राष्ट्रध्वजाची रचना अशोक चक्राबद्दल माहिती देणे. 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकानी फळ्यावर राष्ट्रध्वजाचे चित्र काढून ध्वजातील रंग आणि अशोक चक्र याबद्दल माहिती देवून विद्यार्थ्यांकडून पेपरवर राष्ट्रध्वजाचे चित्र काढण्यास सांगणे. 
दिवस – 22			तात्विक
<ul style="list-style-type: none"> राष्ट्रगीत तालबद्धरितीने गाण्यास शिकले पाहिजी. 	<ul style="list-style-type: none"> राष्ट्रगीत तालबद्धरितीने गाण्यास शिकविणे 	<ul style="list-style-type: none"> राष्ट्रगीत तालबद्ध रितीने गाणे 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकानी विद्यार्थ्यांना राष्ट्रगीत लयबद्धरित्या गाऊन दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांकडून गाऊन घेणे. खालील लिंक वापरून ऐकणे. <p>https://www.youtube.com/watch?v=HtMF973tXIY</p>
दिवस – 23			तात्विक


<ul style="list-style-type: none"> ● पौष्टीकांअंश आहार पदार्थामधील हिरव्या पालेभाज्या बद्दल समजावून घेणे. 	<ul style="list-style-type: none"> ● पौष्टीकअंश भाज्या बद्दल 	<ul style="list-style-type: none"> ● पौष्टीक अंश भाज्यांची यादी 	<ul style="list-style-type: none"> ● शिक्षकानी विद्यार्थाना भाज्यांच्या चित्रांची यादी दाखवून भाजी मधील पौष्टीक अंश बद्दल समजावून सांगणे. ● विद्यार्थाना भाज्यांची यादी तयार करण्यास सांगणे.
<p>दिवस – 24</p>			<p>तात्विक 12</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● मोकळ्या हवेत चालण्याचे फायदे समजावून घेणे 	<ul style="list-style-type: none"> ● मोकळ्या हवेत चालण्याचे फायदे 	<ul style="list-style-type: none"> ● मोकळ्या हवेत चालण्याचे फायदे यांची यादी 	<ul style="list-style-type: none"> ● शिक्षकानी मोकळ्या हवेत चालण्याचे फायदे विद्यार्थाना समजावून सांगणे नंतर विद्यार्थाना फायद्यांची यादी करण्यास सांगणे. 
<p>दिवस – 25</p>			<p>तात्विक 13</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● व्यायाम शाळेत व्यायाम केल्याने होणारे फायदे 	<ul style="list-style-type: none"> ● व्यायाम शाळेतील फायदे समजावून घेणे 	<ul style="list-style-type: none"> ● व्यायाम शाळेतील फायदे यादी 	<ul style="list-style-type: none"> ● शिक्षकानी व्यायाम शाळेत व्यायाम केल्याने होणारे फायदे याविषयी समजावून सांगणे. विद्यार्थाना फायद्यांची यादी करण्यास सांगणे.



पूर्वी

नंतर

			<ul style="list-style-type: none"> • 
-	-	-	
दिवस - 26			तात्विक
<ul style="list-style-type: none"> • ऐरोबिक्स केंद्राचे फायदे आणि संगीताच्या तालावर क्रमांक मोजत पाऊल टाकणे समजावून घेणे 	<ul style="list-style-type: none"> • ऐरोबिक्स केंद्राचे फायदे • संगीताच्या तालावर पाऊल टाकणे 	<ul style="list-style-type: none"> • ऐरोबिक्स केंद्र फायदे यादी • संगीताच्या तालावर पाऊल टाकणे 	<ul style="list-style-type: none"> • ऐरोबिक्स कृती करताना क्रमांक आणि संगीताच्या तालावर करण्याविषयी सांगणे आणि ऐरोबिक्स केंद्राचे फायदे समजावून सांगणे. नंतर वर्गामध्ये ऐरोबिक्स कृती संगीत सोबत पाऊल टाकणे याचा व्हिडीओ दाखविणे. • व्हिडीओसाठी ही खालील लिंक वापरा <ol style="list-style-type: none"> 1) 2)
दिवस - 27			तात्विक
<ul style="list-style-type: none"> • शरीराच्या भागावर भाजलेल्या जखमेवर 	<ul style="list-style-type: none"> • भाजलेल्या जखमेवर उपचाराची 	<p>प्रात्यक्षिक</p> <ul style="list-style-type: none"> • भाजलेल्या जखमेवर उपचाराची पध्दत 	<ul style="list-style-type: none"> • शिक्षकानी एका विद्यार्थ्याला भाजलेले आहे असे भासवून प्रथमोपचार पेटीचा वापर करून प्रथमोपचार करण्याची पध्दत करून दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांकडून प्रात्यक्षिक करून घेणे.

प्रथमोपचाराचीपध दत समजावून घेणे	पधदत		
दिवस – 28			तात्विक 14
प्रथमोपचार ● व्यक्तीचे बेशुध्द होण्याचे कारण शिकतात	● बेशुध्द होणे(मुर्छित होणे) बेशुध्द होण्याचे कारण	● बेशुध्द होण्यावर प्रथमोपचार	● शिक्षकानी एका विद्यार्थाला बेशुध्द अवस्थेत आहे असे भासवून त्या विद्यार्थ्यावर कसे उपचार करावे हे करुन दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांना प्रात्यक्षिकरित्या करण्यास सांगणे
			 <p>First Aid Treatment for Heart attack</p>
दिवस – 29			तात्विक 15
प्रथमोपचार ● व्यक्तीने विष सेवन केल्यानंतर करावयाचे उपचार पधदत शिकतात.	प्रथमोपचार ● विष सेवन ● उपचार	प्रात्यक्षिके ● विष सेवन केलेल्या व्यक्तीवर उपचार	● एका विद्यार्थ्याने विष सेवन केले आहे असे भासवून त्यावर प्रात्यक्षिकरित्या उपचार करुन दाखविणे नंतर प्रत्येक विद्यार्थ्यांकडून सराव करुन घेणे

• हॅड बॉल
खेळातील
रक्षणात्मकतंत्र
शिकतात.

• हॅड बॉल
खेळातील
रक्षणात्मकतंत्र

• हॅड बॉल खेळातील तंत्र

• शिक्षकानी हॅड बॉल खेळातील रक्षणात्मक तंत्र करुन दाखविणे नंतर विद्यार्थ्यांचे गट करुन रक्षणात्मक तंत्रांचा सराव करुन घेणे.

