0687CH01



युनिट 1

शारीरिक शिक्षण आणि आरोग्याचे महत्त्व

या युनिटमध्ये, आपण पाहणार आहोत की नियमित शारीरिक क्रियाकलाप आपल्याला कसे चांगले वाटवू शकतात आणि एकमेकांशी चांगले संबंध ठेवण्यात कशी मदत करू शकतात. हे आपल्याला काय करायला मिळेल:

1. **खेळ आणि मजेदार क्रियाकलाप:** आपण खूप मजेदार खेळ खेळू आणि रोचक चर्चांमध्ये भाग घेऊ.
2. **एकमेकांची काळजी घेणं:** आपण एकत्र राहण्याचे, एकत्र वाढण्याचे आणि एकमेकांसाठी आनंदी होण्याचे शिकू. आपण हे देखील शिकू आणि समजून घेऊ की हे सर्व केल्याने आपल्याला अधिक आनंदी, शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या मजबूत आणि अधिक यशस्वी होण्यास कसे मदत होईल.
3. **सुरक्षेला प्राधान्य:** आपण खालील गोष्टी शोधू: • खेळताना सुरक्षित राहण्याचे • जखम टाळण्याचे • सर्वांसाठी एक आरोग्यदायी वातावरण तयार करण्याचे"

"काही पारंपरिक खेळ असे आहेत जे विविध मूल्ये आणि सांस्कृतिक समज शिकवण्यासाठी सर्वोत्तम आहेत. तसेच, हे खेळ खेळाडूला तंदुरुस्त आणि सतर्क बनवण्यास मदत करतात. चला, शोध घेऊया!

© NCERT not to be republished

बर्फाचे पाणी

बर्फाचे पाणी आइस वॉटर" हा एक पारंपरिक खेळ आहे जो एकत्रित राहण्याचा संदेश देतो या खेळात, मजा करताना तुम्ही तुमच्या सहकाऱ्यांना वाचवाल आणि एकमेकांना साथ द्याल, जरी तुम्ही स्थिर स्थितीत असाल.

खेळा आणि आनंद घ्या!"

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
शरीराचा वळण, उकिडवे बसणे, मांडीचे स्नायू ताणणे	बर्फाचे पाणी	जमिनीला स्पर्श करणे ,पायाच्या मागच्या स्नायूंचा ताण, बाजूला वाकून स्नायू ताणणे	एकत्र असणे

खेळ कसा खेळायचा?

- खेळासाठी एक "डेनर" निवडा, जो इतर खेळाडूंना पकडेल.
- जर एखाद्या खेळाडूला डेनरने 'आइस' असे टॅग केले, तर त्या खेळाडूने त्वरित थांबून (स्थित राहून) गोठावे.
- गोठलेल्या खेळाडूला मुक्त करण्यासाठी, दुसऱ्या खेळाडूने त्या खेळाडूला (गोठलेल्या खेळाडूला) स्पर्श करून 'पाणी' म्हणावे.
- खेळ चालू राहील जोपर्यंत सर्व खेळाडू गोठले नाहीत किंवा खेळाचा वेळ संपत नाही.
- जर एखादा खेळाडू तीन वेळा 'आइस' झाला, तर तो खेळाडू डेनर बनेल.

© NCERT not to be republished



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - *एकत्र राहणे*

तुमच्या सहकाऱ्यांसोबत चर्चा करा, की जर तुम्हाला पुढील ७ दिवस खेळण्याची परवानगी दिली गेली नाही तर तुम्हाला कसे वाटेल आणि का?

"एकत्र खेळल्याने तुम्हाला चांगले वाटते आणि आनंद मिळतो."

© NCERT not to be republished

सात दगड

"सात दगड हा भारतात विविध नावांनी खेळला जाणारा स्थानिक खेळ आहे, जसे की *साटोलिया, लगोरी, पिट्टू, नोरगोलोई इत्यादी.*या खेळात चपळता, युक्ती, आणि टीमवर्क यांचे मिश्रण आहे, त्यामुळे तो मुलांपासून प्रौढांपर्यंत सर्वांसाठी लोकप्रिय मैदानी खेळ आहे.चला, खेळूया आणि आनंदाने एकत्र वाढूया!

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
बाजूने चालणे, मागे चालणे जॉगिंग सराव	सात दगड	*पश्चिमोत्तनासन*	आनंदाने वाढत आहे

खेळ कसा खेळायचा?

- दोन संघ तयार करा.
- दगड एकावर एक रचून ठेवा आणि त्यापासून अंदाजे 15 फूट अंतरावर
- एक रेषा चिन्हांकित करा.
- पहिला संघ एक खेळाडू पाठवेल जो तीन प्रयत्नांमध्ये रचनेवर प्रहार करेल.
- फिल्डिंग करणारा संघ रचनेच्या दुसऱ्या बाजूला एक खेळाडू ठेवेल, आणि जर त्या खेळाडूने पहिल्या संघाच्या खेळाडूने फेकलेला चेंडू थेट पकडला, तर पहिल्या संघाचा तो खेळाडू बाद होईल.

© NCERT not to be republished



- पहिल्या संघाचा खेळाडू रचनेवर प्रहार करेल, आणि त्याच्या संघातील इतर खेळाडू ती रचना पुन्हा उभारण्यासाठी पळतील आणि "लगोरी," "साटोलिया," "पिट्टू," किंवा त्या भागात लोकप्रिय असलेले खेळाचे नाव ओरडतील.जर फिल्डिंग करणाऱ्या संघाने चेंडूने कोणत्याही खेळाडूला बाद केले, तर तो खेळाडू बाद होईल आणि खेळ सुरू राहील.
- जर संघाने सर्व दगड रचण्यापूर्वी ओरडले, तर संपूर्ण संघ बाद होईल.
- आणि जर प्रहार करणाऱ्या संघाने रचना पुन्हा उभारून ओरडलं, त्याआधी कोणालाही बाद केलं नसेल, तर त्यांना एक गुण मिळेल."**

सर्कल टाइम(वर्तुळाकार वेळ) - *आनंदाने वाढत आहे*

सात दगडांचा खेळ खेळताना तुम्हाला सर्वात जास्त आवडलेल्या किंवा आनंददायक वाटलेल्या गोष्टींची यादी तयार करा किंवा नमूद करा, तसेच तुम्हाला अजिबात आवडल्या नाहीत अशा गोष्टींचीही नोंद करा."**

खेळणे आपल्याला सक्रिय आणि तणावमुक्त होण्यास मदत करते

© NCERT not to be republished

एरोबिक व्यायाम

एरोबिक व्यायाम म्हणजे अशा क्रिया ज्या दीर्घकाळ चालतात आणि हृदय व श्वासोच्छवासाची गती वाढवून तुमच्या शरीराला सक्रिय ठेवतात. यामुळे तुमची सहनशक्ती, हृदयाचे आरोग्य, आणि एकूण फिटनेस सुधारतो.

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उडी मारणे आणि उड्या मारत पुढे जाणे , नितंब आणि कंबरेच्या स्नायूंचा ताण	एरोबिक व्यायाम	हात हलवणे,खांदे उचलणे	मजबूत होत आहे

© NCERT not to be republished

खेळ कसा खेळायचा?

- एरोबिक व्यायाम एक गतिशील आणि मनोरंजक एरोबिक कसरत तयार करण्यासाठी ऊर्जावान संगीतासह लयबद्ध नृत्य चाली एकत्र करतात ज्यास विस्तारित कालावधीसाठी ऑक्सिजनची आवश्यकता असते आणि म्हणूनच, हृदयाचे आरोग्य, सहनशक्ती आणि सामान्य तंदुरुस्तीस प्रोत्साहन देते. आपल्या शिक्षकांच्या मदतीने वेगवेगळे एरोबिक व्यायाम एक्सप्लोर करा.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - *मजबूत होणे*

नियमित एरोबिक व्यायामामुळे दम लागणे(पॅन्टिंग)कसे कमी होते यावर एक टिपण लिहा?

जर आपण नियमित व्यायाम केला आणि निरोगी आहार घेतला तर हाडे आणि स्नायू मजबूत होतात.

© NCERT not to be republished

माझ्या मागे ये

"माझ्या मागे ये (फॉलो मी)" हा खेळ हालचालींच्या नक्कल करण्याचा आहे, ज्यामुळे शरीर-मन समन्वय, निरीक्षण कौशल्ये आणि मजेदार सहभाग विकसित होतो.

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
घसरणे आणि वेगाने धावणे, गुडघा मिठी आणि मांडीचे स्नायू ताणणे आणि चतुर्भुज स्नायू ताणणे	माझ्या मागे ये	पुढे लंजेस आणि मागे लंजेस	एकमेकांना मदत करणे

© NCERT not to be republished

खेळ कसा खेळायचा?

- एका सदस्याची निवड करा जो वेगळ्या हालचालीचे प्रात्यक्षिक करेल आणि इतर त्याचे अनुसरण करतील.
- आता हालचाली किंवा दिशानिर्देशांचे अनुकरण करा, तुम्ही आत्ताच पाहिले
  उदाहरण:- प्राणी चालणे, शरीर फिरवणे, उडी मारणे, ताणणे, एका पायावर संतुलन
- ठरलेल्या वेळेनंतर भूमिका बदला. प्रत्येकाला वेगवेगळ्या हालचाली दाखवण्याची संधी मिळते.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - *एकमेकांना मदत करा*

आपल्या वर्गमित्रांसह एक उदाहरण सामायिक करा जिथे आपण एखाद्यास मदत करण्यासाठी बाहेर गेलात, जरी ते आपल्यासाठी गैरसोयीचे होते परंतु तरीही आपल्याला त्याबद्दल चांगले वाटले. का?

एकत्र खेळल्याने भावनिक आणि सामाजिक नाते निर्माण होण्यास मदत होते. आपण निष्पक्ष खेळणे, नियमांचे पालन करणे आणि एकमेकांच्या कामगिरीचा आदर करणे यासारखी मूल्ये

© NCERT not to be republished

नंबर गेम

नंबर गेम हा एक मजेदार आणि गतिशील खेळ आहे जो "रुमाल झपाटा" या स्थानिक खेळावर आधारित आहे. तुम्ही तुमच्या मित्रांसोबत हा खेळ केव्हा खेळलात आठवा .

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उकिडवे बसणे, जमिनीला स्पर्श करणे, पायाच्या मागच्या स्नायूंचा ताण	नंबर गेम	डोक्याच्या वर ट्रायसेप्स ताणणे, बाजूला लंजेस, बाजूला वाकून व्यायाम, पाय क्रॉस करुन बोटांना स्पर्श करणे	एकमेकांशी आदर आणि प्रेमाने वागणे

© NCERT not to be republished

खेळ कसा खेळायचा?

- गोलात उभे रहा. दोन संघ तयार करा.
- केंद्रभागी एक शंकू किंवा चिन्ह ठेवा.
- दोन्ही संघातील खेळाडूंना समान क्रमांक द्या. उदाहरणार्थ: संघ अ ला 1 ते 10 आणि संघ ब ला 1 ते 10 क्रमांक द्या.
- शिक्षकांच्या सूचनेप्रमाणे वर्तुळात हालचाल करत राहा, जसे की घड्याळाच्या दिशेने धावणे, घड्याळाच्या विरुद्ध दिशेने धावणे, बेडकासारखी उडी मारणे.
- हालचाल करत असताना, शिक्षक एखादा क्रमांक पुकारतील. त्या क्रमांकाशी संबंधित असलेले दोन्ही खेळाडू चिन्हाकडे जातील. जो खेळाडू प्रथम चिन्हाला स्पर्श करेल, त्याला एक गुण मिळेल.
- ज्या संघाला जास्त गुण मळितील, तो संघ जकिेल.



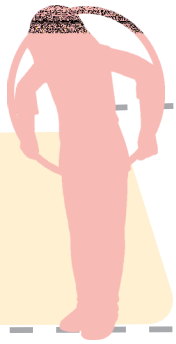
सर्कल टाईम (वर्तुळ वेळ चर्चा)- *एकमेकांशी चांगली वागणूक द्या*

तुमचे मत शेअर करा, खेळाच्या वेळेत एखाद्याला वाईट वागणूक मिळत असल्याचे दिसले तर तुम्ही काय कराल ?

इतरांशी तशीच वागणूक द्या, जशी तुम्हाला वागणूक मिळावी असे तुम्हाला वाटते.

© NCERT not to be republished

हुला हूप जंप



हुला हूप जंप हा एक मजेदार आणि शारीरिक क्रियाशील खेळ आहे ज्यामध्ये हुला हूप (रिंग) चा वापर केला जातो. या खेळात उडी मारणे, हुला हूपला हाताळणे आणि त्याच्या माध्यमातून शरीराचा समन्वय साधणे हे शिकले जाते.

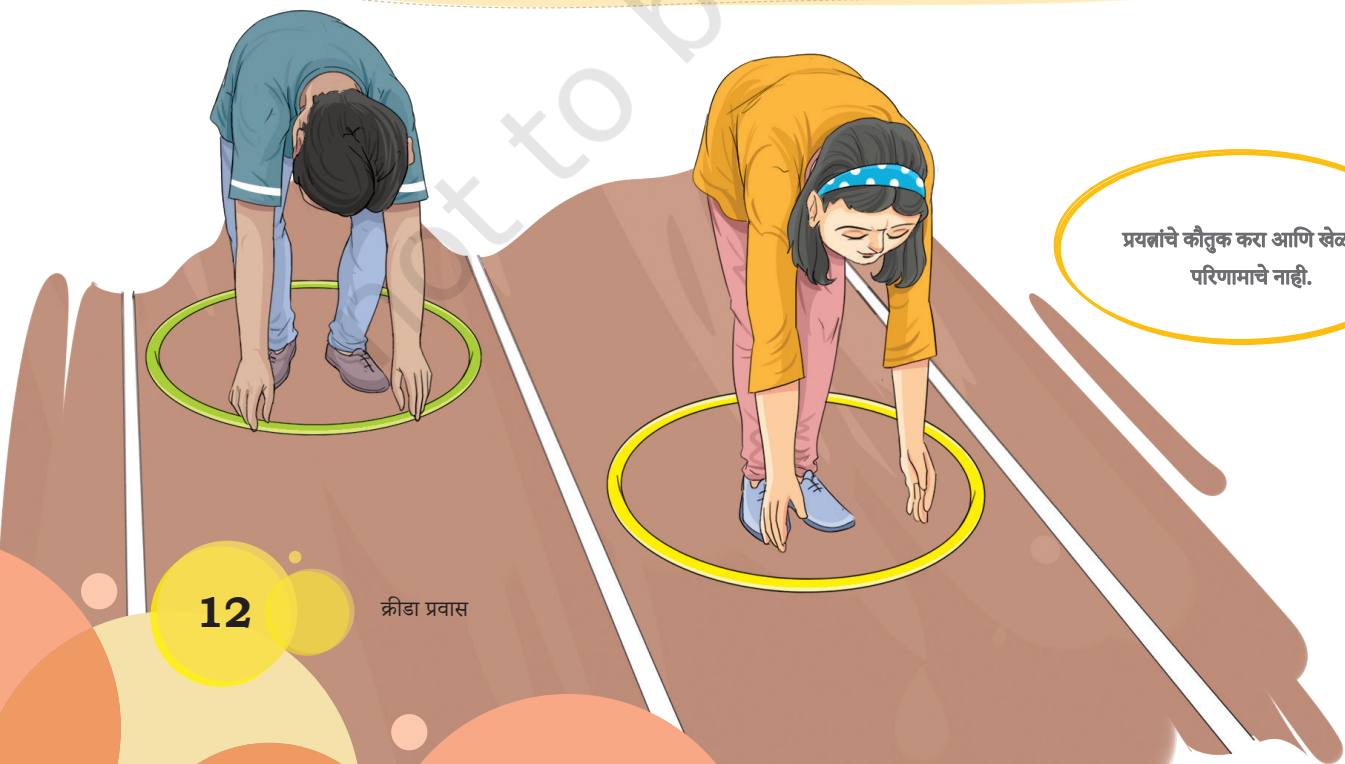
हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
खांद्यांना वर्तुळाकार फिरवणे, मांड्यांच्या आतील भागाचे स्नायू ताणणे, कंबरेला वर्तुळाकार फिरवणे	हुला हूप जंप	कमरेच्या वरचा भाग वळवणे, जमिनीला स्पर्श करणे, पाठच्या मांड्यांच्या स्नायूंना ताणणे	एकमेकांसाठी आनंदी राहायला शिकणे

© NCERT not to be republished

खेळ कसा खेळायचा?

- अनेक संघ तयार करा
- प्रत्येक लेनमधील पहिल्या खेळाडूकडे हुला हूप असेल.

प्रत्येक लेनमध्ये एक हुला हूप असेल, प्रत्येक खेळाडूसाठी एक हुला हूप तुमच्यासमोर जमिनीवर ठेवला जाईल.



प्रयत्नांचे कौतुक करा आणि खेळाच्या परिणामाचे नाही.



- समोर जमिनीवर हुला हूप ठेवले जातील.
- दोन्ही पायांनी आत उडी मारून शर्यत सुरू करा.
- हुला हूप उचलून पुढे ठेवा आणि पुन्हा उडी मारा, दोन्ही पाय एकत्र ठेवा.
- हा प्रक्रिया पुन्हा पुन्हा करा जोपर्यंत शेवटच्या बिंदूपर्यंत पोहोचत नाही.
- नंतर परत धावत प्रारंभिक रेषेकडे या आणि तुमच्या संघसाथीदाराला हुला हूप द्या.
- जो संघ सर्वात आधी पूर्ण करेल तो विजयी होईल.

© NCERT not to be republished

सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) – *इतरांसाठी आनंदी राहायला शिका*

- कल्पना करा, तुम्ही एक गेम जिंकलात आणि सर्वजण तुमचा जयजयकार करत होते, तुमची प्रतिक्रिया कवितेच्या स्वरूपात सांगा.
- विरोधी संघातील खेळाडूंच्या कामगिरीचे तुम्ही कधी कौतुक केले आहे का?