

आकारिक मूल्यमापन

विषय :- शारीरिक शिक्षण

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">१. नियमित स्वच्छ व नीटनेटका राहतो२. वाईट सावयी कशा घटक हे इतरांना सांगतो३. दररोज व्यायाम नियमित करतो४. नखे व केस नियमित कापतो५. प्रामाणिकपणा हे महत्वाचे गुण आहे६. खेळाडू वृत्तीने प्रत्येक खेळ खेळतो७. रोज रात्री झोपण्या पूर्वी दात घासतो८. खेळाडू वृत्ती हे महत्वाचे गुण आहे९. दररोज प्राणयाम नियमित करतो१०. दररोज किमान एक तरी आसन करतो११. वाईट सवयी पासून स्वत दूर राहतो१२. वाईट व्यसना पासून स्वत दूर राहतो१३. स्वताच्या पोशाख बाबत अतिशय दख असतो१४. दररोज कोणतातरी एक खेळ खेळतोच१५. खेळाचे महत्व पटून देतो१६. विश्रांतीचे महत्व पटून देतो१७. व्यायामाचे फायदे पटून देतो१८. स्पर्धेच्या वेळी आपल्या गटाचे नेतृत्व करतो१९. दूरदर्शन वरील खेळांची सामने आवडीने पाहतो२०. आवडत्या खेळांची संपूर्ण माहिती अचूकपणे देतो२१. पारंपारिक खेळ नाव माहिती स्पष्ट करतो२२. व्यायाम प्रकार कशी केली ते सांगतो२३. आसनांची कृती कशी केली ते सांगतो२४. विचारलेल्या प्रश्नांची योग्य व अचूक देतो२५. आवडत्या खेळाचे नियम अचूक सांगतो२६. आवडत्या सुचविलेल्या खेळाचे नियम स्पष्टपणे सांगतो | <ol style="list-style-type: none">२७. सुचविलेल्या आसनाचे प्रकार स्पष्ट सांगतो२८. खेळलेल्या खेळासंदर्भात स्वताचा अनुभव सांगतो२९. विचारलेल्या प्रश्नांची स्पष्ट व योग्य स्वरूपात उत्तरे सांगतो३०. खेळ खेळताना कोणकोणत्या दक्षता घेव्या ते सांगतो३१. मनोरा कृती करताना कोणकोणती दक्षता घ्यावी ते सांगतो३२. इशार्यावर हालचाली करतो३३. शिकवलेले सर्व व्यायाम प्रकार करतो३४. योग्य प्रथोमाचार करत३५. विविध प्रकारे उड्या मारत पुढे जातो३६. विविध प्रकारे तोल सांभाळतो३७. अवतरण करतो३८. विविध प्रकारे चैंड हाताळतो३९. सर्व हालचालींचा सराव करतो४०. योग्य शरीरस्थिती राखतो४१. योगाभ्यासाची माहिती जाणून घेतो४२. मैदान स्वच्छ ठेवण्यात मदत करतो४३. साहित्य हालचाल योग्य रित्या करतो४४. अनुकरात्मक हालचाली करतो४५. शिकवल्या प्रमाणे लटकणे, रोल करतो४६. खेळत सहभागी होतो४७. विविध स्पर्धेमध्ये आवडीने भाग घेतो४८. सावधान, विश्राम कृती करतो४९. टी.व्ही.शीतपेय यांच्या दुष्परिणामांची५०. आरोग्य विषयक चांगल्या सवयीचे पालन करतो |
|---|--|