

## विषय - शारीरिक शिक्षण

१. दररोज नियमितपणे व्यायाम करतो.
२. दररोज कोणता तरी एक खेळ खेळतो.
३. नियमित स्वच्छ व नीटनेटका राहतो.
४. खेळ व विश्रांतीचे महत्व पटवून देतो.
५. चौरस आहार घेण्याबाबत जागरूक राहतो.
६. व्यामाचे फायदे इतरांना पटवून देतो.
७. आरोग्यदायी जीवनशैली मुले आजारी पडत नाही.
८. वाईट सवयी कशा घातक आहेत इतरांना सांगतो.
९. वाईट सवयी व व्यसनापासून स्वतः दूर राहतो.
१०. कोणत्याही खेळत स्वतःहून भाग घेतो.
११. स्पर्धेच्या वेळी आपल्या गटाचे नेतृत्व करतो.
१२. खेळाडू वृत्तीने पर्यटक खेळ चुर्सीने खेळतो.
१३. दारारीज प्राणायाम नियमितपणे करतो.
१४. दररोज किमान एक तरी आसन करतो.
१५. दररोज रात्री झोपण्यापुर्वी दात घासतो.
१६. नखे व केस नियमित कापतो.
१७. स्वतःच्या पोशाख बाबत अतिशय दक्ष असतो.
१८. प्रामाणिक पण व खेळाडू वृत्ती हे महत्वाचे गुण आहेत.
१९. एरोबिक्स चे प्रकार मन लाऊन करतो.
२०. विविध आरोबिक्स ची कृती स्वयंप्रेरणे ने करतो.
२१. दूरदर्शन वरील खेळाचे सामने आवडीने पाहतो.
२२. विविध खेळाडूंची नावे माहिती ठेवतो.
२३. कोणत्या खेळत किती खेळाडू असतात सांगतो.
२४. आवडत्या खेळाची संपूर्ण माहिती अचूकतेने देतो.
२५. पारंपरिक खेळनावे स्पष्ट करतो.
२६. सुदृढ शरीर सुदृढ मन हे पटवून देतो.
२७. क्रिडागणाशी चांगल्या सवयी सांगतो.
२८. सुचविलेला व्यायाम प्रकारा संदर्भाने योग्य व समपर्क माहिती देतो.
२९. सुचविलेला व्यायाम संदर्भात अचूक माहिती देतो.
३०. सुचविलेल्या आसन प्रकाराचे विविध उपयोग सांगतो.
३१. सुचविलेल्या आसन प्रकारचे विविध उपयोग अचूक सांगतो.
३२. खेळलेल्या खेळासंदर्भाने स्वतःचा अनुभव सांगतो.
३३. खेळलेल्या खेळासंदर्भाने स्वतःचा उदाहरणासह अनुभव सांगतो.
३४. सुचविलेले व्यायाम प्रकारचे / आसनाचे योग्य मुद्रासह वर्णन करतो.
३५. व्यायाम प्रकार व आसनाची कृती कशी केली ते सांगतो.
३६. सुचविलेल्या व्यायाम प्रकारचे / आसनाचे आवश्यक मुद्दे वर्णन करून सांगतो.
३७. विचारलेल्या प्रश्नांची योग्य व अचूक उत्तरे देतो.
३८. विचारलेल्या प्रश्नांची अचूक, स्पष्ट व योग्य स्वरूपात उत्तरे देतो.
३९. आवडत्या खेळाचे नियम / सुचविलेल्या खेळाचे नियम अचूक व स्पष्टपणे सांगतो.
४०. आवडत्या खेळाचे नियम / सुचविलेल्या खेळाचे नियम सर्व नियम व्यवस्थित सांगतो.
४१. खेळ खेळताना / मनोरा कृती करताना / आसने व व्यायाम प्रकार करताना कोण कोणत्या दक्षता घ्याव्या ते सांगतो.
४२. खेळ खेळताना / मनोरा कृती करताना / आसने व व्यायाम प्रकार करताना दक्षता घेणे का गरजेचे आहे हे सांगतो.
४३. प्रथमोपचार पेटीतील पर्यटक साहित्याचा वापर कशासाठी व का करावा ते सांगतो.