

विषय- शारीरिक शिक्षण

१. कोणत्या खेळत किती खेळाडू असतात सांगतो.
 २. विविध खेळाडूची नावे माहिती ठेवतो.
 ३. दूरदर्शनवरील खेळांची सामने आवडीने पाहतो.
 ४. विविध एरोबिक्सच्या कृती स्वयंप्रेरणेने करतो.
 ५. एरोबिक्सचे व्यायाम प्रकार मन लावून करतो.
 ६. प्रामाणिकपणा व खिलाडूवृत्ती हे महत्वाचे गुण आहे.
 ७. स्वतःच्या पोषाखाबाबत अतिशय दक्ष असतो.
 ८. नखे व केस नियमितपणे कापतो.
 ९. रोज रात्री झोपण्यापूर्वी दात घासतो.
 १०. दररोज किमान एक तरी आसन करतोच.
 ११. दररोज प्राणायाम नियमितपणे करतो.
 १२. खेळाडू वृत्तीणे प्रत्येक खेळ चुरशीचे खेळतो.
 १३. स्पर्धेच्या वेळी आपल्या गटाचे नेतृत्व करतो.
 १४. कोणत्याही खेळत स्वतःहून भाग घेतो.
 १५. वाईट सवयी व व्यसनांपासून स्वतः दूर राहतो.
 १६. वाईट सवयी कशा घातक हे इतरांना सांगतो.
 १७. आरोग्यदायी जीवनशैलीमुळे सहसा आजारी पडत नाही.
 १८. व्यायामाचे फायदे इतरांना पटवून देतो.
 १९. चौरस आहार घेण्याबाबत जागरूक राहतो.
 २०. खेळ व विश्रांतीचे महत्व पटवून देतो.
 २१. नियमित स्वच्छ व नीटनेटके राहतो.
 २२. दररोज कोणतातरी एक खेळ खेळतोच.
 २३. दररोज नियमितपणे व्यायाम करतो.
 २४. आवडत्या खेळाची संपूर्ण माहिती अचूकपणे देतो.
 २५. पारंपारिक खेळ नावे माहिती स्पष्ट करतो.
 २६. सुदृढ शरीर सुदृढ मन हि बाब पटवून देतो.
 २७. क्रीडांगनशि संबंधित चांगल्या सवयी सांगतो व पाळतो.
 २८. खेळलेल्या खेळासंदर्भात स्वतःचा अनुभव सांगतो.
 २९. खेळलेल्या खेळासंदर्भात स्वतःचा अनुभव उदाहरणासह सांगतो.
 ३०. व्यायाम प्रकार व आसनाची कृती कशी केली ते सांगतो.
 ३१. विचारलेल्या प्रश्नांची योग्य व अचूक उत्तरे देतो.
 ३२. दिलेल्या सूचना ऐकतो.
 ३३. दिलेल्या सूचन एकूण सूचनेप्रमाणे कृती करतो.
 ३४. दिलेल्या व्यायाम प्रकार संदर्भाणे स्वतःचा अनुभव सांगतो.
 ३५. दिलेल्या खेळाच्या साहित्याचा योग्य व उत्कृष्ट वापर करतो.
 ३६. स्वतः कृती करतो.
 ३७. स्वतः कृती करतो व अनुमान स्पष्टपणे अचूक लिहितो.
 ३८. सांघिक स्पर्धेत भाग घेतो.
 ३९. वैयक्तिक स्पर्धेत भाग घेतो व उत्कृष्टपणे खेळतो.
 ४०. शर्यतीमध्ये सहभाग घेतो व क्रमांक पटकावतो.
 ४१. शर्यतीमध्ये सहभागी होते व सुंदर प्रदर्शन करतो.
 ४२. क्रीडांगणात असलेला कचरा उचलून टाकतो.
 ४३. क्रीडांगणात कचरा व घाण व होऊ देत नाही.
 ४४. सुचविलेल्या खेळाचे नियम सर्व यथेचित सांगतो.
 ४५. सुचविलेल्या खेळाचे नियम अचूक व स्पष्टपणे सांगतो.
 ४६. सुचविलेल्या आसनांचे योग्य मुद्द्यांसह वर्णन करतो.
 ४७. सुचविलेल्या व्यायाम प्रकारचे आवश्यक मुद्दे सांगतो.
 ४८. आसने व व्यायामप्रकार करतांना दक्षता घेतो.
 ४९. स्वतःला आवडणाऱ्या खेळाची नियामासाहित माहिती सांगतो.
 ५०. प्रथमोपचार पेटीतील प्रत्येक साहित्याचा उपयोग अचूक सांगतो.
- ### अडथळ्याच्या नोंदी
१. शर्यतीमध्ये सहभागी होत नाही.
 २. शर्यतीमध्ये सहभागी होण्याची इच्छा नसते.
 ३. क्रीडांगणात कचरा करतो.
 ४. क्रीडांगणात स्वच्छ ठेवीत नाही.
 ५. शिक्षकांच्या अनुपस्थितीत गटात भांडण करतो.
 ६. शिक्षकांच्या अनुपस्थितीत इतरांशी तुच्छतेने वागतो.
 ७. व्यायामाचे महत्व लक्षात घेत नाही व करत नाही.
 ८. खेळाच्या तासाला वर्गातच बसतो.
 ९. मैदानी खेळत सहभागी होत नाही.
 १०. इतर मुळे खेळतांना नुसतेच बघत राहतो.
 ११. खेळायता चल म्हटल्यावर आजारी आहे असे खोटे सांगतो.
 १२. आसने करावयाचा कंटाळा करतो.
 १३. वैयक्तिक खेळात कधीच सहभाग घेत नाही.
 १४. खेळ खेळतांना अप्रामाणिक राहून भांडण करतो.
 १५. खिलाडू वृत्तीने व प्रामाणिकपणे खेळत नाही.
 १६. क्रीडांगनावर उगाचच कचरा करतो.
 १७. चांगल्या सवर्णांचे पालन करीत नाही.
 १८. नखे व केस अकारण वाढवतो.
 १९. स्वच्छतेचे महत्व व गरजा जाणत नाही.
 २०. वाईट सवयीच्या आहारी लवकर जातो.
 २१. वाईट सवय आहे सांगतो पण सवय सोडत नाही.
 २२. कोणत्याच खेळाची आवड नाही.
 २३. वैयक्तिक शर्यतीत भाग घेत नाही.