

आकारिक मूल्यमापन

विषय :- शारीरिक शिक्षण

१. नियमित स्वच्छ व नीटनेटका राहतो
२. वाईट सावयी कशा घटक हे इतरांना सांगतो
३. दररोज व्यायाम नियमित करतो
४. नखे व केस नियमित कापतो
५. प्रामाणिकपणा हे महत्वाचे गुण आहे
६. खेळाडू वृत्तीने प्रत्येक खेळ खेळतो
७. रोज रात्री झोपण्या पूर्वी दात घासतो
८. खेळाडू वृत्ती हे महत्वाचे गुण आहे
९. दररोज प्राणायाम नियमित करतो
१०. दररोज किमान एक तरी आसन करतो
११. वाईट सवयी पासून स्वतः दूर राहतो
१२. वाईट व्यसना पासून स्वतः दूर राहतो
१३. स्वताच्या पोशाख बाबत अतिशय दुःख असतो
१४. दररोज कोणतातरी एक खेळ खेळतोच
१५. खेळाचे महत्त्व पटून देतो
१६. विश्रांतीचे महत्त्व पटून देतो
१७. व्यायामाचे फायदे पटून देतो
१८. स्पर्धेच्या वेळी आपल्या गटाचे नेतृत्व करतो
१९. दूरदर्शन वरील खेळांची सामने आवडीने पाहतो
२०. आवडत्या खेळांची संपूर्ण माहिती अचूकपणे देतो
२१. पारंपारिक खेळ नाव माहिती स्पष्ट करतो
२२. व्यायाम प्रकार कशी केली ते सांगतो
२३. आसनांची कृती कशी केली ते सांगतो
२४. विचारलेल्या प्रश्नांची योग्य व अचूक देतो
२५. आवडत्या खेळाचे नियम अचूक सांगतो
२६. आवडत्या सुचविलेल्या खेळाचे नियम स्पष्टपणे सांगतो

२७. सुचविलेल्या आसनाचे प्रकार स्पष्ट सांगतो
२८. खेळलेल्या खेळासंदर्भात स्वताचा अनुभव सांगतो
२९. विचारलेल्या प्रश्नांची स्पष्ट व योग्य स्वरूपात उत्तरे सांगतो
३०. खेळ खेळताना कोणकोणत्या दक्षता घेव्या ते सांगतो
३१. मनोरा कृती करताना कोणकोणती दक्षता घ्यावी ते सांगतो
३२. इशार्यावर हालचाली करतो
३३. शिकवलेले सर्व व्यायाम प्रकार करतो
३४. योग्य प्रथोमाचार करतो
३५. विविध प्रकारे उड्या मारत पुढे जातो
३६. विविध प्रकारे तोल सांभाळतो
३७. अवतरण करतो
३८. विविध प्रकारे चेंडू हाताळतो
३९. सर्व हालचालींचा सराव करतो
४०. योग्य शरीरस्थिती राखतो
४१. योगाभ्यासाची माहिती जाणून घेतो
४२. मैदान स्वच्छ ठेवण्यात मदत करतो
४३. साहित्य हालचाल योग्य रित्या करतो
४४. अनुकरात्मक हालचाली करतो
४५. शिकवल्या प्रमाणे लटकणे, रोल करतो
४६. खेळत सहभागी होतो
४७. विविध स्पर्धेमध्ये आवडीने भाग घेतो
४८. सावधान, विश्राम कृती करतो
४९. टी.व्ही.शीतपेय यांच्या दुष्परिणामांची
५०. आरोग्य विषयक चांगल्या सवयीचे पालन करतो