

शारीरिक शिक्षण याविषयी ऑनलाइन नोंदी । निर्मिती - श्री. संदीप वाघमोरे

शैक्षणिक वेबसाईट - www.sandeepwaghmore.in

1 व्हिडीओ पाहून त्याप्रमाणे सूर्यनमस्कार करतो.

2 व्हिडीओ मध्ये दाखवल्याप्रमाणे शारीरिक हालचाली करतो.

3 ऑनलाइन तासाला व्यायामाचे महत्त्व या विषयी माहिती सांगतो.

4 शिक्षकांनी पाठवलेल्या व्हिडीओ च्या मदतीने विविध प्रकारची योगासने करतो.

5 ऑनलाइन तासाला शिकवलेल्या प्राणायामाचे प्रकार घरी नियमित करतो.

6 कोरोना काळात व्यायामाचे महत्त्व जाणतो.

7 कोरोना पासून वाचण्यासाठी इंटरनेटवर विविध माहिती मिळवतो व त्याप्रमाणे कृती करतो.

8 इंटरनेटवर विविध प्रकारचे खेळांची माहिती मिळवतो.

9 इंटरनेटवर विविध स्पर्धेत विषयी माहिती मिळवतो.

www.sandeepwaghmore.in