



ऑनलाईन शारीरिक शिक्षण अध्यापन मार्गदर्शिका

महाराष्ट्रीय मंडळ

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,
आगाशियन माजी विद्यार्थी संघटना,
शारीरिक शिक्षण समन्वय समिती

शारीरिक शिक्षकांसाठी सूचना

ऑनलाईन शारीरिक शिक्षण अध्यापन करतांना शिक्षकाने खालील सूचना लक्षात घेऊन अध्यापन करावे

१. सर्व इयत्तांचा ऑनलाईन वर्ग एकाच वेळी घेऊ नये.
२. शारीरिक शिक्षणाचा ऑनलाईन वर्ग घेतांना ज्या कृती विद्यार्थ्यांने करणे आपेक्षित आहे त्याचे योग्य प्रात्यक्षिक शिक्षकाने करून दाखवावे.
३. ऑनलाईन वर्गाचे वेळापत्रक आगोदरच घोषित करावे.
४. विद्यार्थ्यांना ऑनलाईन वर्गामध्ये हजर राहता यावे यासाठी तयारीस पुरेसा वेळ द्यावा.
५. विद्यार्थ्यांना ऑनलाईन वर्गामध्ये हजर राहता यावे यासाठी सहज उपलब्ध होईल असे ॲप्लीकेशन वापरावे.
६. शिक्षकाने कृती/कौशल्याचे प्रात्यक्षिक देण्याच्या दृष्टीने योग्य पोषक घालावा.
७. ज्या ठिकाणी प्रात्यक्षिक द्यायचे आहे ती जागा तेथील परिसर जो व्हिडीओ मध्ये दिसणार आहे तो स्वच्छ केलेला असावा.
८. प्रक्षेपण सुरु असतांना कोणत्याही प्रकारचा अडथळा येणार नाही याची काळजी घ्यावी, तशी सर्व तयारी आगोदर केलेली असावी.
९. ऑनलाईन शारीरिक शिक्षण तासिकेमध्ये विद्यार्थी व विद्यार्थिनी असल्यास दोघांनाही सहज करता येतील असे उपक्रम निवडावे. अध्यापनाचे वेळी मुले व मुली यांच्यातील भेद समजून घ्यावा व तसे नियोजन करावे.
१०. ऑनलाईन शारीरिक शिक्षण तासिका घेण्या आगोदर संपूर्ण तांत्रिक व इतर तयारी करून ठेवावी; जसे मोबाईल, लॅपटॉप इत्यादींचे चार्जिंग आगोदरच केलेले असावे.
११. शारीरिक शिक्षणातील एखाद्या कृतीचे प्रात्यक्षिक द्यायचे असल्यास लागणारे साहित्य आगोदरच उपलब्ध करून ठेवावे.
१२. प्रात्यक्षिक दाखवत असतांना मोबाईल किंवा लॅपटॉपचा कॅमेरा योग्य पद्धतीने सेट करावा जेणे करून सर्व विद्यार्थ्यांना त्याचे प्रक्षेपण दिसेल.
१३. शिक्षक वापरत असलेले साहित्य प्रत्येक विद्यार्थ्यांकडे नसल्यास त्यासाठी पर्यायी साहित्य सुचवावे.
१४. विद्यार्थ्यांच्या वयोगटाचा विचार करून उपक्रम निवडावे.
१५. शक्यतो विना साहित्य उपक्रमांची निवड करावी, अन्यथा सहज उपलब्ध होतील असेच साहित्य असावे.
१६. शारीरिक हालचाली, व्यायाम, कृती, उपक्रम इत्यादींमध्ये विविधता, काठीण्य व तीव्रता असावी.
१७. शिक्षकाने दिलेल्या प्रात्यक्षिकानुसार ती कृती करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना पुरेसा वेळ द्यावा.
१८. वैयक्तिक उपक्रमांवर भर द्यावा कारण तुमच्या समोर ऑनलाईन असलेले बालक एकटेच आहे हे लक्षात ठेवावे.
१९. उपक्रमांची निवड करतांना त्यामध्ये सुदृढतेसह मनोरंजन, आव्हान, विविधता इत्यादी बाबींचा समावेश असावा.
२०. निवडलेली बाब वैयक्तिक असली तरी त्या बाबीला मनोरंजक तसेच आव्हानात्मक पद्धतीने करायला उद्युक्त केल्यास विद्यार्थी आवडीने करतात.

२१. उपक्रम निवडतांना उपलब्ध जागेचा विचार करावा.
२२. सुरक्षिततेच्या दृष्टीने निवडलेले उपक्रम योग्य आसवे. त्यामुळे कोणत्याही विद्यार्थ्यांस दुखापत होणार नाही याची काळजी शिक्षकाने घावी.
२३. विद्यार्थ्यांस शारीरिक उपक्रम तयार करण्याची संधी द्यावी त्यामुळे त्यांच्या सर्जनशीलतेस वाव मिळतो व त्या उपक्रमाचे प्रात्यक्षिक विद्यार्थ्यांस देण्याची संधी द्यावी.
२४. ज्या बाबीचे अध्यापन झाले असेल त्या संबंधी ई-साहित्य तयार करून ते विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहचवण्याची व्यवस्था करावी.
२५. एखाद्या कृतीचे, व्यायाम प्रकारचे अथवा कौशल्याचे अध्यापन केल्यानंतर त्यावर गृहकार्य देता येते.



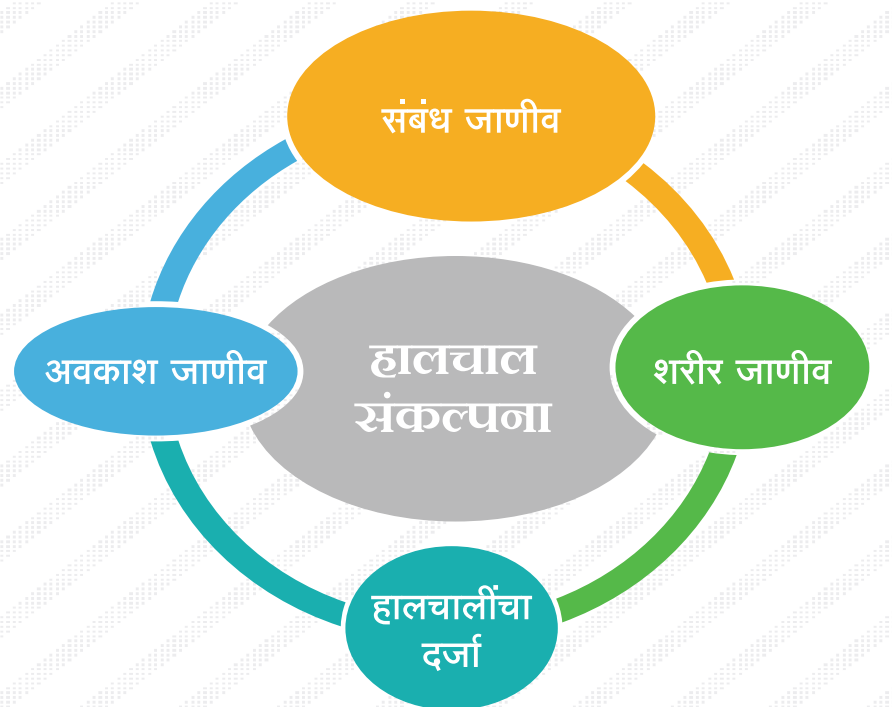
शारीरिक शिक्षणाचा पाया : हालचाल संकल्पना (Movement Concept)

शरद आहेर, विद्यावाचस्पती
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

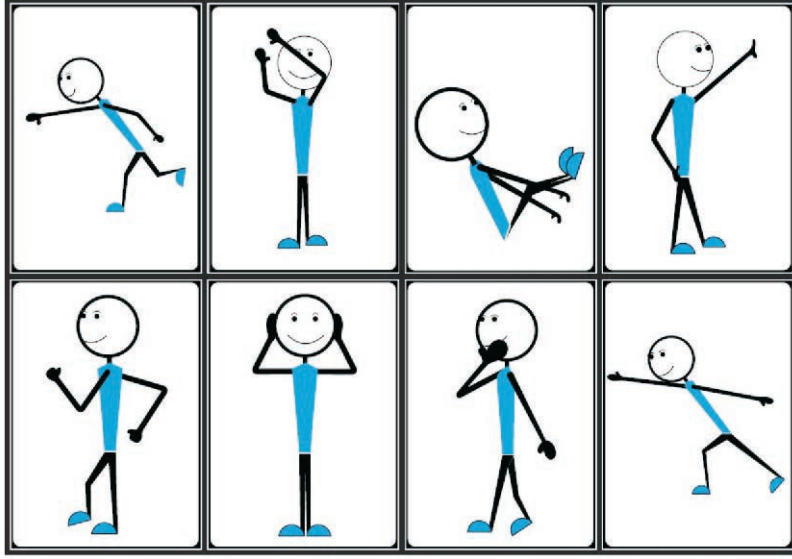
विद्यार्थी प्राथमिक शाळेमध्ये असताना म्हणजे वय वर्ष ६ ते १० या कालखंडामध्ये कारक कौशल्यांचा विकास होणे आवश्यक असते. या कालखंडामध्ये मूलभूत कारक कौशल्य शिकणे हे क्रीडा कौशल्य शिक्षणाच्या अगोदरचा पाया समजला जातो. यामध्ये प्रामुख्याने दोन भाग पडतात पहिला म्हणजे विविध कारक कौशल्य शिकणे आणि दुसरा म्हणजे विविध हालचाल संकल्पना शिकणे. वय वर्ष ६ ते १० या कालखंडामध्ये हालचाल संकल्पनेचे आकलन होणे गरजेचे असते. त्यामुळे प्रत्यक्ष कौशल्य कार्यमानावर व कौशल्यांच्या तंत्रावर या कालखंडामध्ये कमी लक्ष द्यावे. या कालखंडात कौशल्यांचे अध्यापन करावे परंतु, जास्त लक्ष हे कारक हालचालींच्या समूहावर द्यावे. ज्याप्रमाणे एखाद्या भाषेचा विकास होण्यासाठी सुरुवातीला शब्द समूह, शब्दसंग्रह वाढविण्यावर भर दिला जातो त्याप्रमाणे शारीरिक शिक्षणामध्ये मुख्य क्रीडा कौशल्य शिकविण्या अगोदर ते कौशल्य चांगले येण्यासाठी हालचालींचा समूहविकसित होणे महत्त्वाचे असते. या हालचाल समूहामध्ये मध्ये चार घटकांचा अंतर्भाव केला जातो ते घटक म्हणजे शरीर जाणीव (Body Awareness), अवकाश जाणीव (Space Awareness), हालचालींचा दर्जा (Quality of movement) आणि संबंध जाणिव (Relationship Awareness). या सर्व भागाचे अध्यापन करत असताना शिक्षकांनी एक गोष्ट कटाक्षाने लक्षात घ्यावी ती म्हणजे या भागाचे अध्यापन करताना प्रक्रियेवर (Process) अधिक भर असावा परिणामावर (Product) नको. म्हणजे एखादी हालचाल किती वेळात अथवा किती वेळा करतो यापेक्षा ती हलचल कशी करतो ते महत्त्वाचे आहे. कारक कौशल्य योग्य प्रकारे करता येण्यासाठी हालचाल संकल्पनेचा विकास होणे आवश्यक आहे.

शरीर जाणीव (Body Awareness), अवकाश जाणीव (Space Awareness), हालचालींचा दर्जा (Quality of movement) आणि संबंध जाणिव (Relationship Awareness) यांचा विकास होण्यासाठीचे काही उपक्रम पुढे दिलेले आहे.

- हे उपक्रम ६ ते १० या वयोगटासाठी योग्य आहे
- या उपक्रमांसाठी कोणत्याही विशेष साधनाची आवश्यकता नाही.
- हे उपक्रम घेताना विद्यार्थ्यांच्या सृजनशीलतेला प्रोत्साहन द्यावे. शिक्षकांनी सांगावे आणि विद्यार्थ्यांनी तशीच कृती करावी असे यात अपेक्षित नाही. तर विद्यार्थ्यांनी एकच कृती वेगवेगळ्या मार्गांनी करून पहावे, विचार करावा हे अपेक्षित आहे.



१. शरीराचे विविध आकार तयार करून त्यांना नावे देऊ शकाल का? तुम्हाला हवा तो कुठलाही शरीराचा आकार करा आणि त्या स्थितीमध्ये काही वेळ थांबा. तुम्ही जो आकार केलेला आहे त्याचे नाव काय?
२. शरीराचा खूप रुंद आणि त्यानंतर अरुंद असा आकार तयार करा. त्यानंतर अतिशय उंच आणि लगेच लहान आकार तयार करा.
३. कोणतेही चारइंग्रजी अल्फाबेट ची निवड करा, निवडलेल्या अल्फाबेट प्रमाणे शरीराचे आकार तयार करा.
४. विविध आकड्याप्रमाणे (Number) शरीर आकार तयार करा.
५. शरीराचा अत्यंत छोटा असा आकार तयार करा आणि हळुवारपणे जास्तीत जास्त मोठा आकार तयार करा.
६. तुमच्या शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांनी कशाप्रकारे तोल सांभाळू शकतो त्याचा शोध घ्या

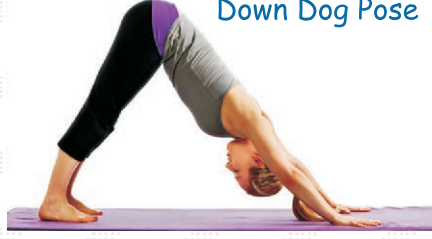


७. तुमच्या शरीराच्या कोणत्याही तीन भागानेतोलसांभाळू शकता का? आता त्यापैकी दोनच भागाने तोल सांभाळा. आता कोणत्याही एकच भागावर तोल सांभाळा.
८. पाय जोडलेल्या स्थितीत आणि डोळे बंद असताना हाताच्या वेगवेगळ्या स्थिती घेऊन तोल सांभाळा
९. उभ्या स्थितीमध्ये एक पाय वरती घेऊन तो समोरच्या बाजूला सरळ करा, या स्थितीत काही वेळ थांबल्यानंतर वरती असलेल्या पायाने स्विंग करा आणि आपला तोल सांभाळा.
१०. दोन पायातील अंतर अत्यंत कमी ठेवून हळूहळू ते अंतर वाढवत न्या.
११. दोन्ही हात व दोन्ही गुडघे टेकलेल्या स्थितीमध्ये थांबा, त्यानंतर फक्त उजवा हात आणि उजव्या पायायावरच तोल सांभाळा, त्यानंतर डावा हात व डावा पाय यावरच तोल सांभाळा, त्यानंतर उजवा हात आणि डावा पाय, व डावा हात आणि उजवा पाय त्यावर आपला तोल सांभाळा.
१२. दोन्ही पायाच्या पंजांवर हाताच्या वेगवेगळ्या स्थिती घेऊन तोल सांभाळा
१३. मी ज्या शरीर भागाचे किंवा शरीर भागांचे नाव घेईल त्यावर पाच सेकंद पर्यंत तोल सांभाळा.

Cat Pose



Down Dog Pose



Gate Pose



Bridge Pose



Twist Pose



Butterfly Pose



Surfer Pose



Boat Pose



Cobra Pose



१४. तुमच्या हाताचा आणि पायाचा उपयोग करून ब्रीज करून दाखवा. अजून कोणत्या पद्धतीने तुम्ही ब्रिज करू शकाल? शरीराच्या कोणत्याही तीन भागांचा उपयोग करून तुम्ही ब्रीज बनवू शकाल का? त्यानंतर शरीराच्या कोणत्याही दोन भागांचा उपयोग करून ब्रीज बनवा.
१५. रुंद असा ब्रिज करून दाखवा, अरुंद ब्रिज करून दाखवा, लहान ब्रिज, लांब ब्रिज. उंचीकमी असलेला ब्रिज?
१६. बोट आल्यानंतर ब्रिज उघडतो व परत बंद होतो असा ब्रिज तुम्ही तयार करू शकता का?
१७. ब्रीजची एक बाजू जागेवर ठेवून दुसऱ्या बाजूची हालचाल करा.
१८. ट्विस्टेड आणि वाकलेला ब्रिज करून दाखवा
१९. तुम्ही आळशी आहात अशी कल्पना करून लांब आणि कमी उंचीचा ब्रिज तयार करा. त्यास्थितीत पायांनी हलुवार चालत जाऊन पाय हाताच्या दिशेकडे न्या व पाय हाताच्या जवळ आल्यानंतर पाय जागेवर ठेवून हातावर समोरच्या दिशेने चालतजा.
२०. तुम्ही स्वतःला जास्तीत जास्त रुंद, अरुंद, छोटे, मोठे, उंच आणि बुटके करा. हेच तुम्ही वेगवेगळ्या शरीरस्थितीमध्ये करण्याचा प्रयत्न करा.
२१. एका पायावर उभे असताना तुम्ही कोणकोणत्या प्रकारच्या शरीरस्थिती घेऊ शकता ते दाखवा.
२२. त्याचप्रमाणे बसलेल्या स्थितीत पोटावर झोपलेल्या स्थितीत तुम्ही कोणकोणत्या शरीरस्थिती घेऊ शकतात ते दाखवा
२३. झोपलेल्या स्थितीमधून हातांचा उपयोग न करता उठून उभे रहा तसेच उलटे करा

२४. फुग्यांमध्ये हवा भरल्यानंतर ज्याप्रमाणे फुगा हळूहळू मोठा होत जातो त्याच प्रमाणे तुमच्यामध्ये हवाभरल्यासारखी कृती करा आणि हळूहळू जास्तीत जास्त मोठे होण्याचा प्रयत्न करा.
२५. आपला उजवा हातजास्तीत जास्त उंच करा त्यानंतर डावा हात जास्तीत जास्त उंच करा आता उजव्या हाताने डाव्या बाजूचा खांदा, कोपर, मनगट, गुडघा, घोटा यांना स्पर्श करा तसेच डाव्या हाताने उजव्या बाजूच्या अवयवांना स्पर्श करा
२६. हाताचा कोपरा, गुडघा, पायाचा पंजा या अवयवांनी दरवाज्याकडे निर्देश करा. डाव्या हाताच्या कोपऱ्याने दरवाज्याकडे निर्देश करा.
२७. मी ज्या शरीर अवयवाचे नाव घेईल तो शरीर अवयवआपल्या शरीराचा उच्च भाग असायला हवा व हे करत असताना आपण जागेवरून हलता कामा नये
२८. विद्यार्थ्यांना विविध हालचाली मधील समज येण्यासाठी परस्पर विरोधी हालचाली मदत करतात. म्हणजेच एखादी हलचल गतिमान केल्यानंतर लगेचच त्याच्या विरुद्ध म्हणजे सावकाश हालचाल करणे. कोणतेही दोन दोन परस्पर विरोधी हालचाली निवडा आणि माझा इशारा मिळताच एक हालचाल करा आणि लगेच दुसरा इशारा मिळताच दुसरी हालचाल करा. याशिवाय परस्पर विरोधी हालचाली करण्यासाठी पुढील सूचनांचा उपयोग करा.

१. वरून खालून

२. अगोदर नंतर

३. मोठे छोटे

४. जवळ दूर

५. वक्राकार सरळ

६. वेगात-सावकाश

७. तिरपे सरळ

८. पुढे- मागे

९. उंच खाली

१०. आत-बाहेर

११. उजवीकडे डावीकडे

१२. वेगवेगळे एकत्र

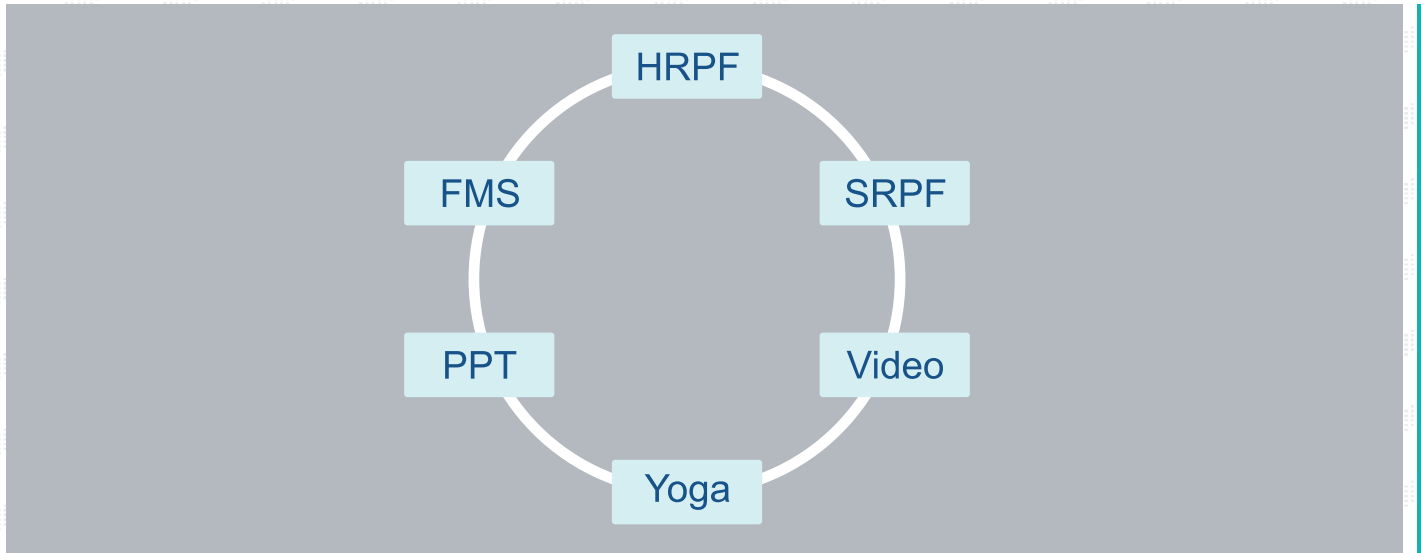


लॉकडाऊन मधील शारीरिक शिक्षण : विविध मुलभूत हालचाली, व्यायाम व शारीरिक कृती

हिमांशू तिवारी,
शारीरिक शिक्षण शिक्षक
The HDFC School, Pune
himanshu.hdfcschoolpune@gmail.com

सध्या कोरोनाच्या प्रादुर्भाव झाल्यामुळे Covid19 ही महामारीच सगळीकडे पसरली आहे त्यामुळे फक्त महाराष्ट्रातच नव्हे तर संपूर्ण देशात लॉकडाऊनची स्थिती आहे. लॉकडाऊनमुळे संपूर्ण देशाच्या शाळा बंद आहे. महाराष्ट्र राज्यात ही सगळ्या शाळा बंद आहे. अशा परिस्थितीत बऱ्याचशा शाळा ऑनलाईन/वर्च्युअल क्लासेस घ्यायचा विचार करीत आहे. काही खाजगी शाळांनी ऑनलाईन/वर्च्युअल क्लासेस एप्रिल महिन्यातच घेतले होते, त्यापैकी काही शाळांनी शारीरिक शिक्षणाचे देखील तास सुरु केले होते. सध्या जवळपास राज्यातील सर्व शाळा जून महिन्यापासून ऑनलाईन/वर्च्युअल क्लासेस सुरु करायचा विचार करीत आहे, व बऱ्याचशा शाळांनी जून महिन्यापासून ऑनलाईन/वर्च्युअल क्लासेस घ्यायचा ठाम निर्णय केला आहे. ऑनलाईन/वर्च्युअल क्लासेसमध्ये शारीरिक शिक्षणाच्या तासाचा पण समावेश केलेला आहे. अशा परिस्थितीत शारीरिक शिक्षणाचा ऑनलाईन/वर्च्युअल तास कसा घेता येईल, व विद्यार्थी घरी असतांना त्यांच्या कडून कुठल्या आणि कशा प्रकारे शारीरिक व्यायाम, हालचाली, व कृती कौशल्ये करून घेता येतील या समस्या शारीरिक शिक्षकांच्या मनात कुजबुजत असतील.

पुढे काही अशा संकल्पना मांडल्या आहेत जेणे करून शारीरिक शिक्षण शिक्षकाला शारीरिक शिक्षणाचे ऑनलाईन/वर्च्युअल तास घेता येतील, व स्वतःचे पण व्हिडिओ बनवून आपल्या शाळेतील विद्यार्थ्यांना देता येतील जेणे करून विद्यार्थी व्हिडिओ बघून वेगवेगळ्या शारीरिक हालचाली, कृती, व व्यायाम घरी करू शकतील. पुढील दिलेल्या संकल्पनांचे वैशिष्ट्य असे की, दिलेले सगळे व्यायाम, कृती, व हालचाली घरी कमी जागेचा वापर करून व घरात असलेल्या विविध वस्तूंचा वापर करून करता येतील.



१) आरोग्याधीष्ठीत शारीरिक सुदृढता (HRPF)

आरोग्याधीष्ठीत शारीरिकसुदृढतेमध्ये स्नायूंची ताकद व स्नायूंचा दमदारपणा (Muscular strength and muscular endurance), रुधिराभिसरण दमदारपणा (Cardio vascular endurance), लवचिकता

संघटन किंवा शरीर घटक रचना हे घटक असतात. या घटकांचे व्यायाम घरच्याघरी कमी जागेवर खालील दिल्याप्रमाणे घेता येतील.

स्नायूंची ताकद व स्नायूंचा दमदारपणा (Muscular strength and muscular endurance)

विकसित करण्यासाठी स्वतःच्या शरीराच्या वजनाचा (Self body weight exercise) वापर करून विविध व्यायाम करता व घेता येतील.

उदाहरण : जोर, दंडबैठक, पुशअप्स, वॉलपुशअप्स, डायमंडपुशअप्स, वाईडग्रीपपुशअप्स, क्लोजग्रीपपुशअप्स, पलंग व सोफा यांच्या मदतीने इनक्लाईन व डिकलाईन पुशअप्स. स्कॅवाट, सुमोस्कॅवाट, नेरो व स्कॅवाट, लंजेस, सिटअप्स, क्रंचेस, प्लॅकहोल्ड इत्यादी.

स्नायूंची ताकद व स्नायूंचा दमदारपणा (Muscular strength and muscular endurance) विकसित करण्यासाठी घरात उपलब्ध असलेल्या विविध वस्तूंचा वापर करून देखील वेगवेगळे व्यायाम करता येतात.

उदाहरण : पाण्याच्या बॉटलचा वापर करून, उशीचा वापर करून, विटांचा वापर करून, खुर्चीचा वापर करून, व कुठलीही छोटी व जड वस्तूंचा वापर करता येतो. युट्युब (YouTube) वर टबाटा व्यायाम (Tabata workout) बघून करता व घेता येतील.

Cardio Vascular Endurance (रुधिराभिसरण दमदारपणा) विकसित करण्यासाठी वेगवेगळ्या ऊड्यांचा समावेश करता येतील. रुधिराभिसरण दमदारपणा विकसित करण्यासाठी कमी तीव्रतेने आणि २० मिनिटांपेक्षा जास्तवेळ व्यायाम/हालचालीकरणे आवश्यक असते.

उदाहरण : जम्पिंगजॅक्स, जागेवरच्या ऊड्या म्हणजेच स्पोर्टजॅम्स, स्टारजॅम्स, स्प्लिटजॅम्स, साइड टू साइडजॅम्स, पाईकजॅम्स, दोरउड्या (Jump rope/skipping rope activities) इत्यादी. जागेवर पळणे, किंवा घरात छोट्या जागेवर एक ते पाच फुटाच्या अंतरावर पुढे मागे पळणे, हायनी, बटककिक्स, फ्रंटकिक्स, साईडकिक्स, वेगातबदल (Speed change) करून जागेवरच पळणे, अशाप्रकारचे व्यायाम करता येतात.

जर घरात पायऱ्या असतील तर त्या पायऱ्यांवर वेगवेगळ्या प्रकारेस्टेप वर्कआऊट (Step workout) करता येतो. एरोबिक्स, झुंबा, व डान्स एक्सरसाइज पण रुधिराभिसरण दमदारपणा विकसित करण्यास मदत करतात, व हे व्यायाम पण आपण ऑनलाईन/वर्च्युअल क्लासेस घेताना करू शकतो.

लवचिकता (flexibility) विकसित करण्यासाठी जागेवरचे वेगवेगळे ताणाचे (Stretching's) व्यायाम घेता येतात. काही योगासनांचे (Yoga asana) प्रकार तसेच सूर्यनमस्कार घेता येतील.

२) कौशल्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता (SRPF)

कौशल्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढतेमध्ये चपळता (Agility), ताकद (Power), वेग (Speed), समन्वय (Coordination), तोल (Balance) व प्रतिक्रियावेळ (Reaction time) यांचा समावेश असतो. SRPF मधील सगळ्याच घटकांचे व्यायाम आपल्याला घरी घेणे कदाचित अवघड जातील, परंतू वर दिलेल्या घटकांपैकी काही घटकांचा व्यायाम घरी कमी जागेत खालील प्रमाणे घेता येतील.

तोल (balance) विकसित करण्यासाठी एकाच जागेवर वेगवेगळ्या पद्धतीने तोल/संतुलनाचे (Balance) चे

व्यायाम करता येतात.

उदाहरण : टीपोस (T- pose), वृक्षासन (Tree- pose), गरुडआसन इत्यादी घेता येतात. योगासानांपैकी अनेक आसने तोल विकसित करण्यास मदत करतात. तोलाचा (Balance) गमतीदारपद्धतीने सराव करून घ्यायचा असेल तर, त्याचा सराव करतांना वेगवेगळ्या वस्तू जसे पुस्तक, उशी, फुटपट्टी, व अशी कुठलीही वस्तू हातात ठेवून सराव करता येतो.

थोडी हालचाली करून पण तोल (Dynamic balance) चा सराव करता येतो **जसे :-** टो (Toe) वर घरात इकडून तिकडे चालणे, विटांवर चालणे, घरात फरश्यांच्या (Tiles) रेषांवर (Line) चालणे इत्यादी.

शक्ती (Power) विकसित करण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारचे उड्या घेता येतील व जंप स्काट, जंपलंजेस, पावरलंजेस, पावरपुशअप्स इत्यादी व्यायाम प्रकार घेता येतील.

चपळता (Agility) विकसित करण्यासाठी एकटे पाचफुटाच्या जागेवर/अंतरावर साइड टू साइड रन, फ्रंटबॅकरन, अधिक (+) (Plus sign drill), डायगोनलरन, टी- ड्रिल (T-drill), एमड्रिल (M-drill), कमी जागेवर शटल रन करता येतील.

३) योग (Yoga)

योग मधील सर्व प्रकार जसे आसन (उभेराहून, बसून, झोपून इत्यादी), प्राणायाम, ध्यान (Meditation) इत्यादी शारीरिक शिक्षणाच्या ऑनलाइन/वर्चुअल तासात घेता येतील.

४) Fundamental movement skills (मूलभूतहालचाली)

मूलभूतहालचालींमध्ये भरपूर घटकांचा समावेश असतो. जास्त खोलपर्यंत न जाता पुढे फक्त असे घटक दिलेले आहे जे घरी कमी जागेवर विकसित करता येतील.

उडी मारणे (Jumping), लंगडी घालणे (Hopping), पळणे (Running), घसरणे व सरकणे (Sliding), वाकणे (Bending), ताणणे (Stretching), वळणे (Turning), पीळ देणे (Twisting), तोल सांभाळणे (Balancing), झेलणे (Catching), फेकणे (Throwing) या सर्व मूलभूत हालचालींचा घरी कमी जागेवर सराव करून घेता येतो. व ऑनलाइन/वर्चुअल क्लासेस घेतांना यांचा समावेश होऊ शकतो.

ऑनलाइन/वर्चुअल क्लासेस घेताना मूलभूत हालचाली खालील प्रकारे विद्यार्थ्यांवर राबवता येतील.

- जमिनीवर खडूने एक चौकोन किंवा गोल आखावा व त्यात वेगवेगळ्या पद्धतीने उड्या मारणे, लंगडी घालणे या कौशल्यांचा सराव करून घेता येतो. खडून सेल तर जमिनीवर चिकटटेपचा वापर करून चौकोन, गोल किंवा कुठल्याही वेगळ्या प्रकारचा आकार काढून त्या आकाराच्या मदतीने या कौशल्यांचे सराव करून घ्यावा.
- घरात जर छोटी दोरी,ओढणी किंवा लेस असेल तर त्या वस्तू खाली जमिनी वर ठेवून त्याच्या अवतीभोवती व त्याच्यावरून वेगळ्यापद्धतीने उड्या व लंगडीचा सराव करता व घेता येतो.
- घरात असलेल्या छोट्या-छोट्या वस्तू जसे पाण्याची बॉटल, उशी, कुलूप, प्लास्टिकचे ग्लास किंवा कप, आंघोळीचा मग इत्यादी वस्तूंचा वापर करून वेगवेगळ्या मार्किंग करून काही मूलभूत हालचालींचा सराव करता व घेता येतो.

- घरात जररद्वी/जुनेकागज/ फाटक्या पिशव्या असतील तर त्यांचा वापर करून वेगवेगळ्या आकाराचे चेंडू बनवून झेल घेणे (Catching), फेकणे (Throwing) या मुलभूत हालचालींचा वेगवेगळ्या पद्धतीने सराव करून घेता येतो.
- जमिनीवर वेगवेगळ्या वस्तू जसे पाण्याची बॉटल, रुमाल, किंवा कुठलीही छोटी वस्तू ठेवून त्यावस्तूला नेम लावून मारणे, भींतीवर टारगेट बनवून बॉल फेकणे, एखाद्या रिकाम्या छोट्या किंवा मोठ्या डब्यात किंवा पाण्याच्या बादलीत थोड्या अंतरावरून अंडरआर्म किंवा ओवरआर्म पद्धतीने चेंडू फेकणे इत्यादी कृती करता येतात.
- रुमाल, ओढणी, किंवा स्कार्फचा वापर करून वेगवेगळ्या कृती करून घेता येतात.

५) पॉवर पॉइंट प्रेझेंटेशन (Power Point presentation)

शारीरिक शिक्षणाचा ऑनलाइन/वर्च्युअल तास घेतांना आपण पावर पॉइंट प्रेझेंटेशनद्वारे वेगवेगळ्या खेळांबद्दल, व्यायामाबद्दल, आरोग्याबद्दल, व शारीरिक शिक्षणाच्या संबंधित कुठलीही माहिती विद्यार्थ्यांना देऊ शकतो. ऑनलाइन/वर्च्युअल क्लास घेतांना कुठल्याही ॲप्लिकेशन जसे झूम (Zoom), गुगलमीट (Google meet), वेबेक्स (WebEx) इत्यादींचा वापर करून पावर पॉइंट प्रेझेंटेशनद्वारे व्याख्यान घेता येतो.

६) स्वतःचे व्हिडिओ बनविणे

जर स्वतःचे व्हिडिओ बनविले तर त्या व्हिडिओंचा वापर दोन प्रकारे करता येतो.

- ऑनलाइन/वर्च्युअल क्लास घेतांना आपण जे ॲप्लिकेशन वापरणार आहोत त्या ॲप्लिकेशन मध्ये आपण बनवलेला व्हिडिओ प्ले करावा व विद्यार्थ्यांना त्या व्हिडिओ मधील व्यायाम, हालचाली, व कृती करायला सांगावे.
- स्वतःचे बनवलेले व्हिडिओ विद्यार्थ्यांना व्हाट्सअप (Whatspp), ई-मेल (Email), किंवा शाळेच्या वेबसाईटच्या माध्यमातून पाठवता येतात.

थोडक्यात ऑनलाइन/वर्च्युअल क्लासेस घेणे फार अवघड बाब नाही. आपण जसे नियमित शारीरिक शिक्षणाचा तास घेतांना विद्यार्थ्यांना सूचना (Instructions) देतो व त्यांच्याकडून वेगवेगळ्या हालचाली, व्यायाम, व कृती करून घेतो त्याचप्रमाणे ऑनलाइन/वर्च्युअल क्लास घेता येतो. फरक फक्त एवढाच असणार आहे की आपल्या समोर विद्यार्थी मोबाईलच्या स्क्रीनवर असतात आणि आपण त्यांना सूचना (Instructions) देऊन व विविध व्यायाम, कृती, हालचालींचे प्रात्यक्षिक अथवा व्हिडीओ दाखवून त्यांच्याकडून व्यायाम व हालचाली करून घेत असतो. कोणकोणते मुलभूत हालचाली, व्यायाम प्रकार व विविध शारीरिक उपक्रमात कमी जागेवर व घरी घेता येतील याची प्रथम यादी केली व त्यानंतर पाठ टाचण काढले तर ऑनलाईन/वर्च्युअल क्लासेस घेणे खूप सोपे होतील.



करोना महामारी कालावधीत शारीरिक शिक्षणाचे व्यवस्थापन व नव्या संवाद कौशल्यांचा प्रभावी वापर

अभय कचरे,
akachare14@gmail.com
9970600437

करोना वैश्विक महामारी

करोना विषाणूची साथ हे दुसऱ्या महायुद्धानंतरचे जगासमोरचे सर्वात मोठे संकट आहे. मानवी जीवनाच्या सर्वच बाजूंवर या संकटाने प्रभाव टाकला आहे. या रोगाला अजून प्रतिजैविके न सापडल्यामुळे रोग होऊ नये, म्हणून प्रतिबंधक उपाय योजना करणे हाच पर्याय आता सर्वासमोर आहे. म्हणून लॉकडाउनचे धोरण अवलंबून हा रोग आटोक्यात आणण्याचा सर्व देशांत प्रयत्न चालू आहे. या परिस्थितीतून निर्माण झालेल्या अनिश्चिततेमुळे जगभर संभ्रमाचे व भीतीचे वातावरण पसरले आहे.

करोनाला जागतिक आरोग्य संघटनेने वैश्विक महामारी (Pandemic) म्हणून घोषित केले आहे. जेव्हा एखादा साथीचा रोग अनेक देशांचे नव्हे तर अनेक खंडात पसरतो तेव्हाच त्याला वैश्विक महामारी म्हणून असे अधिकृतरीत्या घोषित केले जाते. अर्थातच असे करण्यापूर्वी या रोगाने जगातील फार मोठ्या लोकसंख्येच्या आरोग्यावर तसेच अनेक देशांच्या अर्थव्यवस्थेवर परिणाम होणार असेल तरच असे घोषित केले जाते. जगातील बहुतेक सर्व देशांत करोनाच्या विषाणूंनी थैमान घातले आहे. करोनाशी लढण्यासाठी सर्वत्र आवश्यक ते सर्व केले जात आहे. शासनाच्या मार्गदर्शक सुचनांप्रमाणे जनता सुध्दा उत्स्फूर्तपणे या लढाईत उतरली आहे हे अत्यंत आशादायक आहे.

करोना व अध्यापन शास्त्रातील आवश्यक बदल

साधारण दि. २५ मार्च २०२० पासून पूर्ण देशभरातली शाळा महाविद्यालये बंद आहेत. विद्यार्थ्यांच्या नेहेमीच्या मोकळेपणाने फिरण्यावर, खेळण्यावर, परस्परांमध्ये मिसळण्यावर, अध्ययन शैलीवर व शारीरिक हालचालींवर खूपच मर्यादा आल्या आहेत. करोना ही अभूतपूर्व आपत्ती आहे. तशीच ती अनेक बाबतीत इष्टापत्ती आहे. अनेक शतकातून अशी परिस्थिती कधीतरी उद्भवते.

'युनेस्को'च्या अहवालानुसार एप्रिल २०२० मध्ये १८८ देशांत १५४ कोटी विद्यार्थी घरी बसले आहेत. भारतात १५ लाख शाळा बंद आहेत. त्यामुळे २६ कोटी विद्यार्थी व ८९ लाख शिक्षक घरी बसले आहेत, तर उच्च शिक्षणात ५० हजार शिक्षणसंस्था बंद असून ३.७० कोटी विद्यार्थी आणि १५ लाख महाविद्यालयीन शिक्षक घरी बसले आहेत. ३० कोटी विद्यार्थ्यांनी रिकामेपणे घरी बसणे हा एक टाइमबॉम्ब आहे. सध्या करोनाची समस्या ही केवळ आरोग्याची समस्या आहे, असे मानले जात आहे; पण या संकटाला शैक्षणिक समस्यांची बाजू आहे, हे सुद्धा लक्षात घेणे आवश्यक आहे. सर्व जिम, स्विमिंग पुलस, डान्सिंग स्कूलस, मैदानी खेळ, स्पोर्ट्स क्लब्स ई. सर्व बंदच आहेत. याचा समाजिक आरोग्यावर प्रतिकूल परिणाम होत आहे. म्हणूनच या सर्वांचे संयतपणे मापन करित नवा ऑनलाईन संवाद प्रस्थापित करणे व विविध ई-माध्यमांचा वापर करित आभासी पद्धतीने शारीरिक शिक्षण देणे ही आता काळाची गरज बनली आहे.

अशा परिस्थितीत बालकाकडून / विद्यार्थ्यांकडून घडू शकणाऱ्या वर्तनाचे व वर्तनात होणा-या बदलांचे आकलन करणे हे खरे तर आव्हानात्मक काम आहे. करोना पूर्वी अध्यापनासंबंधीचे सर्व निर्णय अध्यापक स्वतःच घेई व समोरासमोर विद्यार्थ्यांला मैदानात उतरून प्रत्यक्ष शारीरिक शिक्षणाचे अध्यापन करित असे. मात्र आता करोना लॉकडाउनचे तथा टाळेबंदीने सामाजिक अंतर राखणे अनिवार्य झाले आहे. त्यामुळे यापुढे बराच काळ विद्यार्थी आणि

शिक्षक पूर्वीसारखे एकत्रपणे खेळणे शक्य वाटत नाही. आता या बदलत्या वातावरणामुळे नक्कीच विद्यार्थ्यांची दृष्टी व क्षमता बदलली आहे. दीर्घकाळ घरात बंदराहिल्याने नेहमीच्या पारंपारिक संवादाची जागा आता क्रांतीकारीपणे बदलली आहे आणि विविध माध्यमांचा वापर करून डिजिटल पद्धतीने अस्तित्वात आलेली नवीन संवाद पद्धती प्रभावी असल्याचे आता हळू हळू सर्वमान्य होत आहे. त्यामुळेच आता शारीरिक शिक्षणासाठी पर्यायी ऑनलाईनचा डिजिटल किंवा आभासी मार्ग स्वीकारणे आवश्यक झाले आहे. ऑनलाईन अध्ययनाची-अध्यापनाची कल्पना अधिक मान्यता पावत आहे. अध्ययनासाठी पोषक उपयुक्त अशी वातावरणनिर्मिती करणे, तसेच अध्ययनाला साहाय्य करणे म्हणजे ऑनलाईन अध्यापन, अशी विचारसरणी आता रूढ झाली आहे.

करोना टाळेबंदीमुळे बदललेले भावविश्व

दि. २५ मार्च २०२० पासून चार वेळा लादण्यात आलेल्या राष्ट्रीय टाळेबंदीच्या कालावधीत बालकांच्या व विद्यार्थ्यांच्या मानसिक तसेच शारीरिक विकासातील क्रमशः झालेले बदलमानसशास्त्रीय दृष्टिने मापनकरणे खूप महत्वाचे आहे. तसेच विद्यार्थ्यांच्या भावनांचे बाह्य प्रगटीकरणावर लादलेले निर्बंध, घरात बंदिस्त झाल्यामुळे बालकांचा/विद्यार्थ्यांचा झालेला व होत असलेला भावनांचा उद्रेक समजून घेऊन तो नियंत्रित करून टप्पाटप्प्याने कमी करण्यासाठी आवश्यक असणारी अध्यापन पद्धती उपयोगात आणणे आवश्यक आहे.

करोना टाळेबंदीच्या (लॉकडाऊनचे) काळात भावंडांमधल्या भांडणांना ऊत आला असणार. राग आला म्हणजे मुली रडू लागल्या असतील, तर मुलांनी वस्तुंची अनेकदा फेकाफेक केली असणार. मुलांचा राग धुसफुसण्यातून व्यक्त होतो. सामान्य गोष्टींबद्दलची व वैयक्तिक सुरक्षिततेची भीती व चिंता वाढते. वस्तुतः वाढत्या वयात स्वातंत्र्याची इच्छा तीव्र असते; करोना टाळेबंदीच्या काळात त्यावर खूप मर्यादा लादल्या गेल्यात त्यामुळे फावल्या वेळेत इतरांशी तुलना केली जाणे, उपदेश केला जाणे, शिक्षा, खोटे आरोप इत्यादींची मुलामुलींना मनस्वी चीड येत असणार. याही काळात मुलांनी खेळण्याचे नवे उपाय शोधले असणार, काहींनी मोबाईल फोन किंवा टी व्ही पाहत खूप वेळ घालवला असणार, काहींनी वाचनही केले असणार. शिक्षक आणि विद्यार्थी घरात अडकून पडले तरी शिक्षण दिले व घेतले जाऊ शकते आणि तेसुद्धा रोज वापरल्या जाणाऱ्या तंत्रज्ञानाच्या साहाय्याने ही कल्पना जोर धरू लागली, आणि बघता बघता अगदी प्राथमिक ते अगदी पदव्युत्तर स्तरावरील अध्ययन व अध्यापन ऑनलाईन पद्धतीने सुरू झाले.



ऑनलाईन शारीरिक शिक्षण

- माहिती तंत्रज्ञानाचा वापर करून दूरशिक्षण पध्दतीने उदा. झूम, गुगल मिट, फेसबुकलाईव्ह, वेबेक्स, यू-ट्यूब, हॅंगआउट, मल्टिमीडिया, व्हाट्सअप व्हिडीओ, मोबाइलफोन ऑडीओ मोड, ई-लायब्ररी, खास शारीरिक शिक्षणाचे दूरदर्शन इ. द्वारे आभासी शिक्षणाचे प्रकारचे उपक्रम सुरु करता येतील.
- मुलांना आवडणारे बहुतेक खेळ सांघिक असतात कारण त्यांतूनच त्यांची सामाजिकतेची वाढलेली भूक शमत असते. मात्र सामाजिक अंतराचे (Social Distancing) निर्बंध असल्याने ते शक्य नाही त्यामुळे काही वैयक्तिक स्वरूपाचे मर्यादित क्रीडाप्रकार ऑनलाईन पध्दतीने घेता येतील.

ऑनलाईन शारीरिक शिक्षण व अध्यापनातील बदल

- पारंपारिक अध्यापन व अध्यापन पद्धति, पाठाचे नियोजन व तंत्र, पाठाचा आराखडा, अध्यापनाची सूत्रे, ज्ञाताकडून अज्ञाताकडे, सोप्याकडून कठिणाकडे, मूर्ताकडून अमूर्ताकडे व आधी अनुभव, मग नियम, निसर्गाचे अनुसरण, पूर्णाकडून विभागाकडे, विशिष्टाकडून सामान्याकडे व सामान्याकडून विशिष्टाकडे, पाठांचे प्रकार उदा. उद्गामी पाठ, अवगामी पाठ, समालोचन पाठ, आवृत्तिपाठ, रसग्रहणात्मक पाठ, अध्यापनाच्या युक्त्या (तंत्रे) : प्रश्न, कथन, शाब्दिक दाखले, देखरेखीखालील अभ्यास, अध्यापनाची साधने : (अ) आवश्यकता, (आ) साधनांचे प्रकार: पाठ्यपुस्तकहे अध्यापनाचे प्रमुख साधन, काही विशेष साधनेइत्यादी ऑनलाईन शिक्षण पध्दतीत लक्षणीय बदल करावे लागतील.
- इंटरनेटमुळे ज्ञानाचे महाजाल खुले झाले आहे त्यामुळे विद्यार्थ्याला काहीच माहित नाही असे समजणे चुकेचे ठरेल, विद्यार्थी आधीच तंत्रस्नेही (Techno savvy) झालेले आहेत. आता अध्यापकांनी आणि शैक्षणिक व्यवस्थापनाने तंत्रस्नेही होण्याची आवश्यकता आहे. या बाबी विचारात घेऊन कोणतेही पूर्वग्रह न ठेवता अध्यापन पद्धतीमध्ये खालील प्रमाणे बदल करणे आवश्यक आहे.
- ऑनलाईन शिक्षण हे सुरुवातीला पेलायला अवघड वाटणारे आव्हान आहे. यामुळे शिक्षकाला केवळ विषयाचे चांगले आणि अद्ययावत ज्ञान असणे पुरेसे नसून तंत्रज्ञानाची सर्वांगीण माहिती असणे आणि त्यावर प्रभुत्व मिळवता येणे गरजेचे ठरत आहे.
- दुसरीकडे विद्यार्थ्यांचे वय, त्यांची आवड, त्यांचे पूर्वज्ञान, त्यांची अध्ययन करण्याची तयारी, त्यांच्या क्षमता, त्यांचा बौद्धिक विकास या गोष्टी अतिशय महत्त्वाच्या ठरतात. ऑनलाईन अध्ययनात या सर्वच बाबींकडे लक्ष पुरवून त्याला अनुसरून अध्ययन अनुभूती देणे, हे खरोखर आव्हान आहे.
- ऑनलाईन अध्यापनासाठी शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची पुनर्बांधणी करणे आवश्यक ठरेल. ऑनलाईन पद्धतीस पूरक अध्ययन अनुभवांचा, उपक्रमांचा आणि कृतींचा समावेश त्यामध्ये करावा लागेल. शिक्षक तसेच विद्यार्थ्यांना त्यासाठीचेयथायोग्य प्रशिक्षण द्यावे लागेल. त्यासाठी अध्यापन साहित्यइ-कन्टेन्ट तयार करावा लागेल. मूल्यमापनासाठी नवनवीन तंत्रे, साधने वापरावी लागतील. त्यांचा सराव करावा लागेल.
- ऑनलाईन राहून अध्यापन करणे, त्यासाठी विशिष्ट तयारी करणे, नवनवीन तंत्रज्ञानाचा वापर समजून घेणे, नवनवीन प्रकारची ॲप्लिकेशन्स माहित करून घेणे, त्यांचा सराव करणे, त्यातील तांत्रिक बाबींचा सखोल अभ्यास करून त्यातील अडचणींवर मात करणे, विद्यार्थ्यांना त्याचे प्रशिक्षण देणे, त्याद्वारे अध्ययन कसे सुलभ

होईल, याचे मार्गदर्शन करणे अशा अनेक बाबी ज्या दैनंदिन वर्गातील अध्ययनामध्ये गरजेच्या नसतात, त्या शिक्षकाला कराव्या लागतील.

- याचबरोबर इंटरनेट कनेक्शन व्यवस्थित असेल तर पूर्ण तासिका अध्यापन सुरळीतपणे करता येते. नाहीतर इंटरनेट परत परत जोडावे लागते, त्यातही विद्यार्थ्यांपर्यंत आपला आवाज पोहोचतो आहे का? आपण त्यांना दिसत आहोत का? आपण पुरवत असलेले साहित्य त्यांना उपलब्ध होते आहे का? त्यांच्या काही समस्या आहेत का? त्या समस्यांचे समाधानकारक उत्तर आपण योग्य वेळेत देऊ शकतो का? विद्यार्थी पूर्ण वेळ लक्ष देऊन अध्ययन करतो का? महत्त्वाचे मुद्दे समजावत असताना तो समोर आहे का? यांसारख्या तांत्रिक गोष्टींमुळे प्रत्यक्ष अध्यापनातील रुची निघून जाणार नाही आणि अध्यापन कंटाळवाणे किंवा निरस होणार नाही याचीही दक्षता शिक्षकाला घ्यावी लागते.
- त्याशिवाय विषयज्ञान अद्ययावत असण्यासोबतच ऑनलाईन राहून अगदी सहजतेने तंत्रे हाताळता येणे गरजेचे असते. बहुतांश ॲप्लिकेशन्समध्ये विद्यार्थी शिक्षकाला प्रत्यक्ष दिसत नाही. तरीही तो समोर आहे असे समजून त्याला अध्यापनाचे कार्य (सेशन) सुरू ठेवावे लागते. हा प्रकार शिक्षकांसाठी नवीन आहे व तो अंगवळणी पडला पाहिजे.
- येऊ घातलेल्या नव्या आभासी शिक्षण पद्धतीला सामोरे जाताना शिक्षक, विद्यार्थी, शाळा, शालेय व्यवस्थापनाची भूमिका, अभ्यासक्रम, अध्यापन साहित्य, मूल्यमापन, तंत्रज्ञान या सर्वांचा मेळ बसवून, त्यांचा विचार करून, काही आव्हाने गृहीत धरून आधीच उपाययोजना करणे आवश्यक ठरणार आहे.
- **शारीरिक शिक्षणाच्या बाबतीत मनोरंजन वा शारीरिक व्यायाम यांसाठी केली जाणारी कोणतीही क्रीडाकौशल्ये जीशारीरिक हालचालींवर भर देऊन विद्यार्थ्यांना त्यांच्या घरातच व्यायाम होईल व त्यामुळे त्यांची रोग प्रतिकारक शक्ती वाढण्यास मदत होईल असे क्रीडा प्रकार निवडणे आवश्यक राहिल.**

● **शारीरिक शिक्षणातील काही वैयक्तिक बाबी**

- **प्राणायाम** : शरीर, इंद्रिये आणि मन निर्दोष व निरोगी ठेवून समाधीकरिता आवश्यक असलेली योग्यता निर्माण करण्याची साधना.
- **योगासने** : विविध योगासने
- **सूर्यनमस्कार** : व्यायामाचा आणि उपासनेचा एक प्रकार.
- **व्यायामविद्या (जिम्नॉस्टिक्स)** : तंत्रशुद्ध व नियोजनबद्ध व्यायाम करण्याचे शास्त्र. उदा.
 - **प्लोअर एक्सरसाईझ** :
 - **रीदमिक जिम्नॉस्टिक्स** : १३ मीटर द १३ मीटर च्या चौरसात खेळाडूला संगीताच्या तालावर हातात साधन घेऊन आपले कौशल्य सादर करायचे असते. या सादरीकरणादरम्यान हातातील साधन सतत हलते राहिले पाहिजे. हूप, बॉल, रीबीन आणि क्लब ही चार साधने या खेळासाठी वापरली जातात.
 - **शारीरिक शिक्षण** : क्षमतावर्धक शारीरिक हालचालींद्वारे नियोजनपूर्वक दिले जाणारे शिक्षण
 - **बैठे खेळ** : म्हणजे व्यक्तिस बसून खेळता येण्याजोगे खेळ. हे खेळ साधारणतः क्रीडागृहात (इनडोर

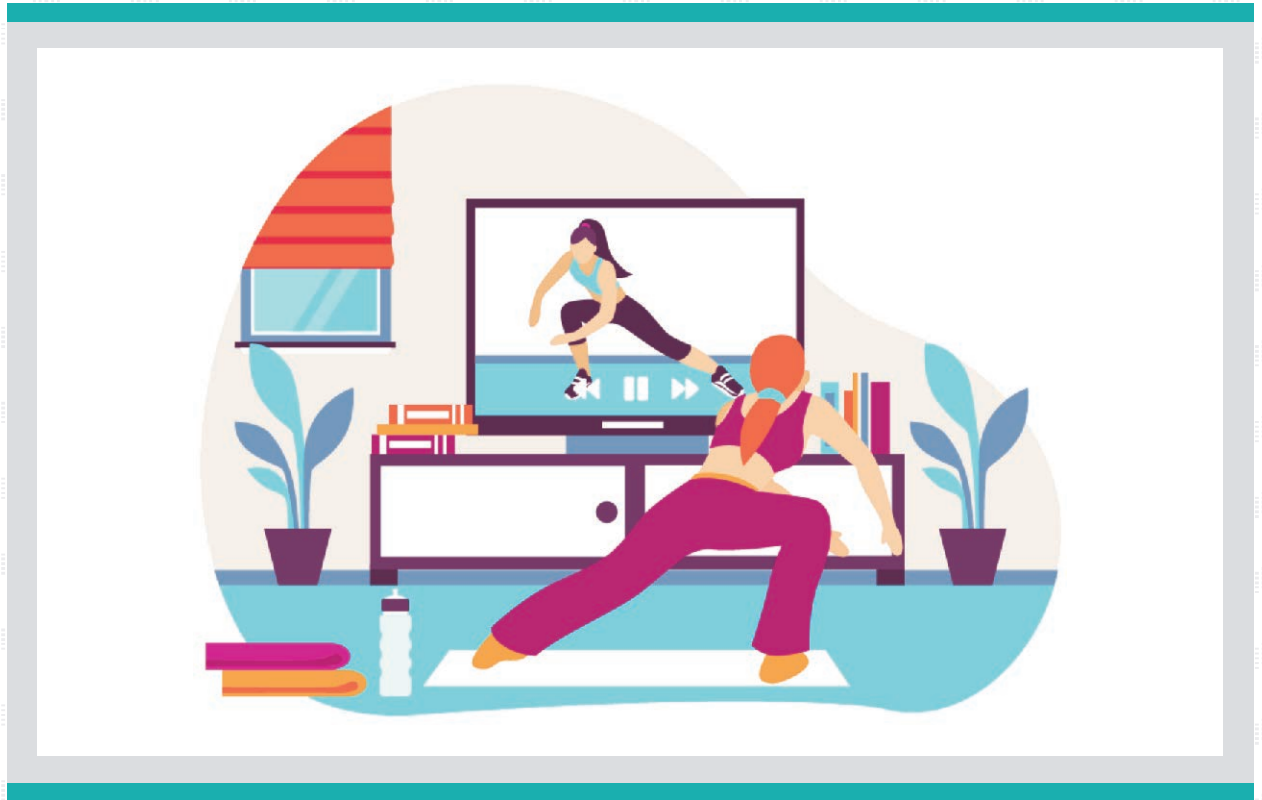
स्टेडियम) इत्यादीमध्ये खेळल्या जातात. जसे-कॅरम, पत्ते, बुद्धीबळ, सारीपाट, टेबल टेनिस, बॅडमिंटन इत्यादी. यात कमीतकमी खेळाडूंची आवश्यकता असते. अंतर ठेऊन खेळ खेळणे शक्य असते. तसेच बाहेरील वातावरणाचा खेळणाऱ्या व्यक्तित्वर जास्त परिणाम होत नाही.

नव्या संवाद कौशल्यांची गरज

- सतत समोर वर्गात विद्यार्थी बसलेले असतात त्यांना शिकवताना त्यांचे हावभाव टिपता येतात, अभिप्राय (फीडबॅक) लगेच कळत असल्याचे संवाद जिवंतपणे पुढे पुढे प्रवाहित होत असतो. ऑनलाईन राहून अध्यापन करताना अनेक ॲप्लिकेशन्समध्ये विद्यार्थी शिक्षकाला प्रत्यक्ष दिसत नाही, त्यामुळे समोर कोणीच दिसत नाही तरी संवाद चालू ठेवायचा हे खरे तर आव्हानात्मक आहे. मात्र असा संवाद हा यापुढच्या अध्यापन शैलीचा अविभाज्य भाग असणार आहे, आणि तो शिक्षकांना शिकून घ्यावा लागेल.
- सकारात्मक विचार वाढतील अशा पाधादतीने शारीरिक व्यायाम करताना विद्यार्थ्याला आनंद वाटेल आणि त्याचा/तिचा शरीराशी असा संवाद सुरू होईल अशा पद्धतीचे अध्यापन जास्त स्वीकारले जाईल.

ज्या शरीराच्या माध्यमातून आपण सगळी सुखे भोगतो त्याची ऊर्जा सतत वाढविण्याचे काम शारीरिक श्रमातून होते आणि व्यायाम व क्रीडा हे त्यासाठीच आवश्यक असल्याचे विद्यार्थ्यांचे मनावर बिंबविणे आवश्यक असते.

खिलाडूपणा वाढविणे व साहसकथांचे वाचन करण्याकडे विद्यार्थ्यांचा कल वाढेल अशा पद्धतीने अध्यापनात संवाद असणे आवश्यक राहिल.



लॉकडाउन मधील ऑनलाईन शारिरिक शिक्षणासाठी साहित्य निर्मिती

नासिर गवंडी

विषयातील मुद्दे

१. व्हिडीओ चित्रीकरण करण्यासाठीचे व्यवस्थापन
२. व्हिडीओ चित्रीकरण करतांना पार्श्वभूमी (Background) व्यवस्थापन
३. कॅमेराची दृश्ये आणि चित्रीकरणाच्या जागेचे (कोन-angle) व्यवस्थापन
४. डेटा व्यवस्थापन आणि देखभाल
५. ऑनलाईन शारिरिक शिक्षणातील सामान्य व्हिडीओ चित्रीकरण संपादन पद्धती

१. व्हिडीओ चित्रीकरण करण्यासाठीचे व्यवस्थापन.

व्हिडीओ चित्रीकरण करण्यासाठीचे लागणारे साहित्य.

(अ) स्मार्टफोन, (ब) ट्रायपॉड, (क) लॅपटॉप, (ड) डेटा केबल, (इ) चार्जर, (फ) पाठ नियोजन वही.

Mobile



Tripod



Laptop



Data Cable



Charger



Note Book



ट्रायपॉडचे महत्त्व व घरगुती वस्तूंपासून ट्रायपॉड बनवण्याची पद्धती

व्हिडीओ चित्रीकरण करत असताना आपल्या स्मार्टफोनची हालचाल कमीत कमीत होण्यासाठी व स्मार्टफोन स्थिर अवस्थेत ठेवण्यासाठी ट्रायपॉड अत्यंत आवश्यक असा घटक आहे. बाजारातून ट्रायपॉड विकत घ्यायला गेलात तर त्याची किंमत फार जास्त आहे, आशा वेळी घरातील वस्तूंचा वापर करून ट्रायपॉड बनवता आले तर हा खर्च वाचवता येईल. घरगुती ट्रायपॉड कसे बनवावे ते पाहू.

(i) खुर्ची पासून त्रयपॉइंतयार करय (प्रात्यक्षिक)

साहित्य. (अ) स्मार्टफोन, (ब) खुर्ची, (क) सेलो टेप, (ड) पारदर्शक प्लास्टिक पेपर, (इ) न्यूज पेपर

Mobile



Chair



Cello Tape



Plastic Paper



कृती :-

प्रथम एक खुर्ची घ्या, तुमचा स्मार्टफोन पारदर्शक प्लास्टिक पेपर मध्ये गुंडाळा आता स्मार्टफोनच्या समोरील व्हिडीओ प्रदर्शित होत असलेल्या बाजूस साईड पट्टी पासून सेलोटेप लावाव व स्मार्टफोने च्या खालच्या पट्टीवरही सेलोटेप लावावा. आता सेलोटेपची अर्धी बाजू खुर्चीच्या पाठ टेकण्यासाठी असणाऱ्या बाजूच्या मागच्या बाजूस वरती चिकटवावे जेणेकरून स्मार्टफोन खुर्चीच्या मागच्या बाजूवर स्थिर होईल. सेलोटेप लावताना सेलोटेप हे स्मार्टफोन वरती चिकटणार नाही याची काळजी घ्यावी, अन्यथा स्मार्टफोने वरती चिकटल्यास डिस्प्ले वरती अथवा बाकी ठिकाणी फोन खराब होऊ शकतो. स्मार्टफोन सेलोटेपद्वारे स्थिर करत असतानाच स्मार्टफोनचा पुढील कॅमेरा चित्रीकरणासाठी वापरता येतो. पेपर चे वापर हे चित्रीकरण करत असताना कॅमेरा पासून कोणते दृश्य चित्रीकरण करावयाचे आहे त्या साठी पेपर स्मार्टफोने च्या मागच्या बाजूस खाली किंवा वरती लावले असता कॅमेरा पासून खालील किंवा वरच्या बाजूस फोकस करता येते.

(ii) चहाच्या कागदी कपापासून त्रयपॉइंतयार करण्याची पद्धती

साहित्य : (अ) स्मार्टफोन, (ब) चहाचे कागदी कप (तीन), (क) कात्री किंवा कटर



कृती :-

प्रथम एक चहाचा कागदी कप घ्या ; त्याच्या पृष्ठ भागाकडे किंवा तोंडाकडील बाजूस चित्रात दाखवल्या प्रमाणे कात्रीने तिरकस (कॅप प्रमाणे) कापून घ्या. कपाची ही बाजू कापतांना हे लक्षात ठेवा की त्यामध्ये तुमचा स्मार्टफोन फिट्टु बसेल व हलणार नाही. आता या कापलेल्या भागामध्ये तुमचा स्मार्टफोन ठेवला म्हणजे व्हिडीओ तयार करतांना अडचण येणार नाही. उंची कमी जास्त हवी त्या पद्धतीत पात, टेबल, खुर्ची इत्यादींचा वापर करून समायोजन करावे. वजनामुळे बरेचदा स्मार्टफोन स्थिर राहण्यास अडचण येते अशा वेळी कपाच्या खालच्या बाजूस गोल सेलोटप चिकटवल्यास अशी अडचण येणार नाही.

२. व्हिडीओ चित्रीकरण करत असतानाचे पार्श्वभूमी (Background) व्यवस्थापन

(i) पार्श्वभूमी कशी असावी

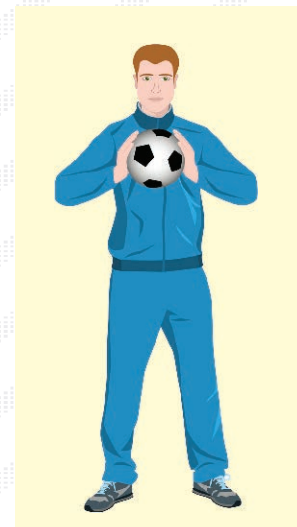
व्हिडीओ चित्रीकरण करण्यासाठी सपाट पार्श्वभूमी असावी, त्यावर फार डिझाईन असू नयेत. शक्यतो एक रंगीत सपाट भिंतीचा वापर पार्श्वभूमी म्हणून करावा. पार्श्वभूमीमध्ये अनेक रंग एकत्रित केलेले नसावे. जेथे व्हिडीओ चित्रीकरण करणार येणार असेल त्या भोवतीचा परिसर सुरक्षित असावे, ती अडचणीची जागा नसावी.

(ii) पोशाख कसा असावा

व्हिडीओ चित्रीकरण करत असतांना शिक्षकाने परिधान केलेले कपडे पार्श्वभूमीला असलेल्या भिंतीच्या रंगाचे नसावे. व्हिडीओ तयार करतांना खेळाचा पोशाख घातलेला असावा, अन्यथा विद्यार्थी आपले अनुकरण करतात.

उदा.: जर तुम्ही लाल रंगाचे कपडे घातलेले असतील आणि भिंतीचा रंगही लाल असेल तर व्हिडीओ पाहताना विद्यार्थ्यांमध्ये संभ्रम निर्माण होतो. पार्श्वभूमीपेक्षा वेगळ्या रंगाचे कपडे परिधान केले असतील तर व्हिडीओमध्ये तुमच्या हालचाली स्पष्ट दिसतात. त्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये चेतक बदल घडून येण्यास मदत होते व विद्यार्थ्यांस ऑनलाईन शारीरिक शिक्षण घेताना आवडही निर्माण होते.

पूर्व प्राथमिकच्या विद्यार्थ्यांसाठी म्हणजेच लहान गटातील विद्यार्थ्यांसाठी व्हिडीओ चित्रीकरण करत असताना गडद रंगाचे (Dark Coloured) कपडे असावेत, तर पार्श्वभूमी विरुद्ध रंगाची असावी. लहान गटातील विद्यार्थ्यांना रंगीत कपडे आकर्षित करतात. व्हिडीओ चित्रीकरण करत असताना त्यांच्या आवडीचा विचार करावा.



३. कॅमेऱ्याची दृश्ये आणि चित्रीकरणाच्या कोनाचे (Angle) व्यवस्थापन

व्हिडीओ चित्रीकरण करतांना कॅमेऱ्यात टिपली जाणारी दृश्ये आणि त्याचा कोन (Angle) इत्यादी बाबींचा चित्रीकरणावर फारच परिणाम होतो, त्यामुळे चित्रीकरण करण्याआगोदरच या बाबींचे योग्य व्यवस्थापन होणे आवश्यक असते. हे व्यवस्थापन करण्यासाठी कॅमेऱ्यातील सेटिंग्स् समजून घेणे उपयुक्त ठरेल.

(i) कॅमेरा मोड :

अ) टीव्ही मोड : टीव्हीमोडमध्ये कॅमेरा डोळ्यांच्या समांतर पातळीमध्ये असतो. तसेच समोरून चौरस असे चित्रीकरण या मोडमध्ये करता येते. या मध्ये संपूर्ण परिसराचे आवश्यक चित्रीकरण केले जाते. या मोडमध्ये समोरून कॅमेरासेटिंग (front camera setting)(१:१) या मोडमध्ये ठेवल्यास चांगली मदत होते.

ब) वलोज-अपमोड : शारीरिक शिक्षण पाठातील तात्विक माहिती सांगताना शिक्षकाचे जवळून चित्रीकरण करण्यासाठी या मोडचा वापर करावा.

क) डाउनप्लेसिंग मोड : चपळता, प्रतिक्रिया वेळ या सारख्या कौशल्यांचे प्रात्यक्षिक दाखवताना डाउनप्लेसिंगमोडचा वापर करावा. या मध्ये पायांच्या हालचालींवर कॅमेरा फोकस केला जातो जेणेकरून विद्यार्थ्यांना व्यवस्थित कौशल्य पाहण्यास व समजण्यास मदत होते.

(ii) कॅमेरा दृश्य :

शारीरिक शिक्षण हा विषय आभासी पद्धतीने शिकविण्यासाठी विविध बाबींचे व्हिडीओचित्रीकरण अनिवार्य आहे. प्रत्येक बाबीमध्ये नेमके काय महत्वाचे आहे व विद्यार्थ्यांस नेमके काय दिसायला हवे हे चित्रीकरण करतांनाच ठरवावे लागते. त्यासाठी कॅमेराचे व्यवस्थापन पुढील प्रमाणे करावे.

अ) फ्रंटव्हिव : ज्या व्यायाम अथवा कौशल्याचेदृश्य समोरून दिसणे आवश्यक असते त्याचे व्हिडीओचित्रीकरण करत असताना फ्रंटव्हिव या पद्धतीने केले जाते.

उदा: स्टार जंप या व्यायाम प्रकारचे चित्रीकरण समोरून केल्यास समजण्यास सोयीचे ठरते.



ब) साईडव्हिव : काही व्यायाम अथवा कौशल्ये समोरून चित्रीकरण केल्यास बहुतांश वेळा स्पष्टपणे समजुन येत नाही. अशा वेळी साईडव्हिवमोड या पद्धतीचा वापर करावा.

उदा.: लंजेस या व्यायामाचे समोरूनचित्रीकरण केल्यास गुढगा व मागीलपायाचे योग्य प्रकार स्पष्टीकरण होत नाही, मात्र साईडव्हिवमोडमध्ये ते जास्त सरल पद्धतीनेस्पष्ट होते.



क) डायगोनलव्हिव : काही व्यायाम, हालचाली तथा कौशल्येसमोरून अथवा साईडव्हिवमध्ये चित्रित केल्यास स्पष्टपणे समजुन येत नाही, अशा वेळी डायगोनलव्हिव या पद्धतीचा अत्यंत उपयोग होत.

उदा : पुश अप सारखा व्यायाम प्रकार या व्हिवने चित्रित केल्यास समजण्यास सुलभ जाते.



ड) बॅकव्हिव : काही व्यायाम, हालचाली व कौशल्ये पाठीमागच्याबाजूने चित्रित करण्याची गरज असते, कारण ही कृती करणाराच्या मागील बाजूचा व्हिव महत्वाचा असतो.



इ) बर्डआय : या पद्धतीत कॅमेरा उंचावर धरून चित्रीकरण केले जाते. या पद्धतीचा वापर जास्त करून भार प्रशिक्षण पद्धतीत असलेल्या एक्सरसाईजचे चित्रीकरण करताना केले जाते.



४. डेटा व्यवस्थापन आणि देखभाल

(i) डेटासेविंग : प्रत्येक व्यायाम, हालचाल, अथवा उपक्रमाचे व्हिडीओचित्रीकरण केलेली फाईलस्वतंत्र असावी, एकाच फाईलमध्ये एका पेक्षा जास्त व्यायाम प्रकार, हालचाली किंवा उपक्रम आसू नयेत. त्यामुळे व्हिडीओ चित्रीकरण करतांना एक कृती संपूर्ण संपली कि कॅमेरास्टॉप करून प्रथम ती फाईलसेव्ह करावी. कॅमेरा एक सलग सुरु ठेऊन एका पेक्षा जास्त व्यायाम, हालचाली किंवा उपक्रमाचे चित्रीकरण करत गेल्यास फाईलसाठी लागणारी जागा जास्तप्रमाणात खर्च होते. तसेच तो व्हिडीओ संपादन करत असताना त्या व्हिडीओला जास्त जागा लागते व त्यामुळे संपादन करण्याच्या प्रक्रियेत बाधा येऊ शकते.

(ii) रेकॉर्डदेखभाल : रेकॉर्डदेखभाल करत असताना बऱ्याच वेळा फोनमधील जागा संपून जाते, त्यामुळे त्या पूर्वीचित्रीकरण केलेले व्हिडीओ त्या-त्या वर्गानुसार फाईलला योग्य ते नाव देऊन फोल्डरमध्ये सेव्ह करावे. असे केल्याने या व्हिडीओचे संपादन केल्यानंतर देखील काही बदल करावयाचे असल्यास सोयीस्कर जाते तसेच त्या फाईलमधील व्यायाम, हालचाल किंवा उपक्रमाचा वापर पुन्हा दुसऱ्या व्हिडीओमध्ये करायचा असल्यास सोपे जाते.

जसे की चक्रीय प्रशिक्षण पद्धतीच्या पाठात वापरलेला एखादा व्यायाम फुटबॉलच्या पाठात वापरायचा असल्यास स्वतंत्र फाईलमधून घेणे सोपे असते. म्हणूनच व्हिडीओ संपादन करत असताना रेकॉर्ड देखभाल करणे देखील महत्वाचे असते.

५. ऑनलाईन शारिरिक शिक्षणातील सामान्य व्हिडीओ चित्रीकरण संपादन पद्धती.

(i) संपादनासाठी आवश्यक बाबी :

(अ) स्मार्टफोन, (ब) व्हिडीओसंपादन ॲप (क) पाठ नियोजन वही

(ii) व्हिडीओसंपादनॲप : (प्ले-स्टोर)

(अ) Kinemaster, (ब) PowerDirector, (क) Filmora, (ड) Inshot (इ) ActionDirector

(iii) व्हिडीओसंपादन :

Kinemaster

कृती क्रम :

(अ) Kinemaster हे ॲप फोन मध्ये प्ले-स्टोर मधून डाउनलोड करा.

(ब) ॲप उघडा (open it)

(क) प्लस चिन्हावर दाबून नवीन फाईल मिळावा



(ड) फाईलचे प्रकार निवडा

आभासी (व्हिडीओच्या आधारे) पाठतयार करतांना वापरायच्या आवश्यक बाबी

- बॅकग्राउंड चित्र निवडा
- शीर्षक लिहिण्यासाठी लेयर या ठिकाणी क्लिक करा नंतर टेक्स्ट वर क्लिक करा
- हवे असलेले शीर्षक लिहा
- उजव्या बाजूस आऊटलाईन सिलेक्ट करा. आऊटलाईनमध्ये रंग निवडून उजव्या बाजूस वर ओके करा
- शीर्षकाच्या हालचाली घडवून आणण्यासाठी इनॲनिमेशन वर क्लिक करा
- व्हिडीओ अँडकारण्यासाठी मीडिया वर क्लिक केल्यास दोन्ही बाजूने व्हिडीओ कट करता येतो. हवा असलेला भाग ठेऊन बाकीचे भाग कट करा. व्हिडीओचा वेग कमी अधिक करण्यासाठी स्पीड या विकाल्पावर क्लिक करा व गरजेनुसार संपादन करा.
- नवीन बॅकग्राउंड चित्र निवडा व त्या वरती उप शीर्षक अँड करा
- नवीन व्हिडीओ पुन्हा मीडियामधून सिलेक्ट करा
- अशा प्रकारे एन्डस्लाईड व संपूर्ण माहिती अँडकरून घ्या
- व्हिडीओला संगीत देण्यासाठी स्टार्ट बार म्हणजे लालरंगाच्या दिसणाऱ्या उभ्या रेषेला स्टार्टवर घेऊन जावे व ऑडिओॲपशनची निवड करून हवे असलेले संगीत निवडावे. हे संगीत आगोदरच स्मार्टफोनमध्ये सेव्ह केलेले असायला हेवे.
- निवडलेले संगीत व्हिडीओच्या शेवटच्या स्लाईडपर्यंत घेऊन जावे व शेवटी थोडावेळतसेच दाबून धारावे, शेवटच्या स्लाईडपर्यंत न सोडता ओढत आणावे. अशा प्रकारे आपण संगीताची निवड करू शकतो.
- अशाच पद्धतीची कृती करून अनेक व्हिडीओ क्लिप जोडता येतात.
- ही कृती पूर्ण झाल्या नंतर व्हिडीओत पासून पहावा.
- व्हिडीओ सेव्ह करण्यासाठी उजव्याकोपऱ्यात वर एक सिम्बॉल दिला आहे त्यावर क्लिक केल्यावर एक्सपोर्ट आणि शेअर असे दिसेल. रेझोलेशनमध्ये ४८० सिलेक्ट करा व फ्रेमरेट ३० सिलेक्ट करा.
- एक्सपोर्टवरती क्लिक केल्यास व्हिडीओ सेव्ह होण्यास सुरुवात होईल. व्हिडीओ सेव्ह होत असताना कोणतेही बटनदाबू नये अथवा कोणतेही दुसरे कार्य फोनमध्ये करू नये. सेव्ह प्रक्रिया पूर्ण झाल्यानंतर व्हिडीओ योग्य पद्धतीत सेव्ह झाला आहे की नाही हे आपल्या व्हिडीओ गॅलरीमध्ये जाऊन तपासावे.



ऑनलाईन शारीरिक शिक्षण मूल्यमापन

शारीरिक शिक्षण मूल्यमापन

मूल्यमापन हे मापना वर आधारित असते. मापन न करताच मूल्यमापन ठरविण्याचा प्रयत्न केल्यास दिशाभूल होईल. केवळ विद्यार्थ्यांच्या चेहऱ्याकडे पाहून शिक्षकाने त्यांच्या कौशल्याचे मूल्य ठरविले तर काय होईल? विद्यार्थ्यांच्या हालचालींचे व कृतींचे योग्य प्रकारे निरीक्षण करून व कार्यमानाचे मापन करून मगच त्यांच्या कौशल्या बद्दल ठोसपणे काही सांगता येईल. बाजारात एखाद्या वस्तूचे मूल्य ठरवतांना प्रथम त्या वस्तूची उपलब्धता आपण लक्षात घेतो. पण केवळ उपलब्धते वरून वस्तूचे मूल्य ठरविले जात नाही. त्या वस्तूचे गरज, दर्जा, आकार, उत्पादन खर्च इत्यादी घटकांचा विचार करून वस्तूचे मूल्य ठरवितात. मापना मुळे 'किती' या प्रश्नाचे उत्तर मिळते तर मूल्यमापन यामुळे 'किती चांगले' या प्रश्नाचे उत्तर मिळते. 'किती' या प्रश्नाचे उत्तर आल्याशिवाय आहे 'किती चांगले' याचे उत्तर आपण देऊ शकत नाही. शालेय जीवनातही विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापन करताना केवळ मापन करून चालणार नाही.

मापन : मापन म्हणजे मोजणे, एखादे साधन वापरून विशिष्ट क्षमता मोजण्याच्या प्रक्रियेस मापन म्हणता येईल.

मूल्यमापन

शारीरिक शिक्षणाचे बाबतीत विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक विकासासोबतच त्यांच्या ठिकाणी विविध गुणांचा विकास व्हावा अशी आपली अपेक्षा असते. मुलांमध्ये जे बदल आपण अपेक्षितो त्याला शैक्षणिक उद्दिष्ट असे म्हणतात. ही शैक्षणिक उद्दिष्टे किती प्रमाणात साध्य झाली हे ठरविण्यासाठी उपयोजिलेली सूत्रबद्ध पद्धती म्हणजे मूल्यमापन होय. या पद्धतीमध्ये विद्यार्थ्यांचे वर्तन व प्रगती यांचे गुणात्मक आणि संख्यात्मक असे चित्र पाहायला मिळते. मात्र प्रगती ठरविताना उद्दिष्टांचा संदर्भ सतत डोळ्यासमोर पाहिजे.

मूल्यमापन = संख्यात्मक वर्णन + गुणात्मक वर्णन + या वर्णनावरून दिलेला अभिप्राय

मूल्यमापन प्रक्रियेची तत्वे

मूल्यमापन प्रक्रियेत केवळ विद्यार्थ्यांबद्दलची विविध प्रकारची माहिती संकलित करायची असते अशी अनेकांची समजूत असल्याचे दिसून येते. मूल्यमापन ही प्रक्रिया आहे, आणि ती परिणामकारक होण्यासाठी योग्य तत्वांवर तिची उभारणी केली पाहिजे. पुढील तत्वांवर या प्रक्रियेचे स्वरूप जास्त स्पष्ट होईल.

१. मूल्यमापनाच्या कोणत्याही साधनाचा वापर करण्यापूर्वी, शारीरिक शिक्षण अध्यापनाची उद्दिष्टे निश्चित केली पाहिजे. फुटबॉल खेळाचा सराव सुरु करून नरेशला दोन महिने होऊनही त्याला नीट गोल करता येत नाही अशी तक्रार त्याचे वडील शिक्षिकेजवळ करतात. यावर नरेशच्या शिक्षिकेने काय उत्तर दिले ते पाहू या: अहो, नरेशमध्ये बराच बदल घडून आला आहे. पूर्वी तो चेंडूपर्यंत पोहचू शकत नव्हता. आता तो योग्य पद्धतीने पास करतो; खेळामध्ये त्याचा इतर मुलांसारखाच तो आता फुटबॉल खेळायला शिकला आहे. त्याची प्रगती आमच्या दृष्टीने समाधानकारक आहे. इतक्या कमी वेळेत त्याने ड्रिलिंगकरावे अशी आमची अपेक्षाच नाही. ते आमचे उद्दिष्टच नाही. उद्दिष्टाचा विसर पडला म्हणजे कशी फसगत होते ते या उदाहरणावरून दिसून येईल. उद्दिष्टाच्या संदर्भातच मूल्यमापन केले पाहिजे.

२. मूल्यमापनाची विविध साधने आहेत, आपले उद्दिष्ट लक्षात घेऊनच मूल्यमापनाचे तंत्र वापरले पाहिजे. एखादे साधन सर्वच ठिकाणी लागू पडेल असे नाही. ऑनलाईन शारीरिक शिक्षण अध्यापन करतांना नेमेके कोणते तंत्र उपयुक्त

ठरेल हे महत्वाचे आहे. वर दिलेल्या उदाहरणात नारेश्री परीक्षा न घेता निरनिराळ्या वेळी त्याचे निरीक्षण करून बाईंनी मूल्यमापन केले आहे.

३. विद्यार्थ्यांच्या विकासाचे सर्वकष चित्र मिळण्यासाठी अनेक साधनांचा वापर करावा लागतो. केवळ एक साधन वापरून सर्वांगीण चित्र मिळू शकणार नाही.

४. वर म्हटल्या प्रमाणे मूल्यमापनाची विविध तंत्रे आहेत या विविध साधनांचा वापर करताना त्यांच्या मर्यादा समजून घेतल्या पाहिजे. आपल्या उद्दिष्टांची पूर्तता झाली की नाही हे समजून घेण्यासाठी आशा साधनांचा वापर करून निष्कर्ष काढले तर ते चुकीचे ठरू शकतात. ऐश्वर्या ही आरती पेक्षा सफाईदारपणे फुटबॉल खेळते असे आपण म्हणू शकतो पण ती दुप्पट किंवा तिप्पट सफाईदारपणे फुटबॉल खेळते अशा तर्हेतची विधाने मूल्यमापनाच्या साधनांद्वारे आपण करू शकत नाही. असे केल्यास ते चुकीचे ठरेल.

५. मूल्यमापन ही एक प्रक्रिया आहे साध्य नव्हे. मूल्यमापनासाठी विविध साधने वापरूनही त्यांचा योग्य तो उपयोग अध्ययन-अध्यापन प्रक्रियेसाठी केला नाही तर त्या मूल्यमापनतंत्रापासून काहीही फायदा होणार नाही. विद्यार्थ्यांचे फेकणे, उद्या मारणे, ड्रिबलिंग करणे इत्यादींचे मूल्यमापन विविध साधनांद्वारे केले पण त्यानंतर अनुमनासाठी कोणतीही कृती केली नाही, तर केलेले श्रम वाया जाण्याची शक्यता असते.

मूल्यमापन : शैक्षणिक उद्दिष्टे किती प्रमाणात साध्य झाली हे ठरविण्यासाठी उपयोजिलेली सूत्रबद्ध पद्धती म्हणजे मूल्यमापन. मापन केल्याशिवाय मूल्यमापन करता येत नाही.

उदा : तुम्ही ५ मी. लांब उडी मारण्याच्या उद्देशाने सराव घेतला आणि विशिष्ट कालावधीनंतर तो उद्देश साध्य झाला की नाही हे प्रमाणित साधनाने (अॅथलेटीक्सच्या नियमांप्रमाणे) तपासले तर त्यास मूल्यमापन म्हणता येईल.

मूल्यमापनाची पारंपारिक पद्धती

- प्रमाणित कसोटीद्वारे मापन करणे व मिळालेल्या कार्यामानाची तुलना मानकांशी करणे.
- शारीरिक सुदृढता कसोट्या राबवून मूल्यमापन करणे.
- निरीक्षण करून मूल्यमापन करणे इत्यादी.

टाळेबंदी मध्ये खालील पद्धतींचा / साधनांचा वापर करून ऑनलाईन मूल्यमापन करता येईल.

पदनिश्चयनश्रेणी : (विद्यार्थ्यांला एखादे कौशल्य, व्यायाम, मुलभूत हालचाल करायला लावून त्याचे पदनिश्चयन श्रेणीद्वारे निरीक्षण करून गुणदान करावे). ज्या कौशल्याचे पदनिश्चयन श्रेणी द्वारे मूल्यमापन करायचे आहे त्या कौशल्याचे प्रथम उपकौशल्ये मांडावी व त्या उपकौशल्यांचे निरीक्षण करून त्यास गुणांक द्यावा.

उदा : लंगडी या कौशल्याचे मूल्यमापन करण्यासाठी खालील मुद्दे विचारात घ्यावे.

- हाताची स्थिती
- शरीर स्थिती
- प्रत्यक्ष कृती



पदनिश्चयनश्रेणी निकष

मुलभूत हालचालींचे मूल्यमापनासाठी निकष

Criteria	Score
Excellent	5
Good	4
Satisfactory	3
Need Improvement	2
Poor	1

विद्यार्थ्याला एखादे कौशल्य, व्यायाम, मुलभूत हालचाल करायला लावून त्याचे पदनिश्चयन श्रेणीद्वारे निरीक्षण करून मूल्यमापन करावे व पदनिश्चयन श्रेणी गुणापात्रकात गुणदान करावे. प्रत्येक विद्यार्थ्यास ते कौशल्य करण्यासाठी तीन संधी द्याव्या. तीन संधींमध्ये मिळालेल्या गुणांची बेरीज करून ते गुण त्या विद्यार्थ्यास द्यावे.

पदनिश्चयनश्रेणी गुणपत्रक

विद्यार्थ्याला एखादे कौशल्य, व्यायाम, मुलभूत हालचाल करायला लावून त्याचे पदनिश्चयन श्रेणीद्वारे निरीक्षण करून मूल्यमापन करावे.

पदनिश्चयनश्रेणी गुणपत्रक

ह.क्र.	विद्यार्थ्याचे नाव	लंगडी			
		संधी १	संधी २	संधी ३	एकूण
१					
२					
३					
४					
५					

विद्यार्थ्यांलाएखादे कौशल्य, व्यायाम, मुलभूत हालचाल करायला लावून त्याचे पदनिश्चयन श्रेणीद्वारेनिरीक्षण करून मूल्यमापन करावे.

ऑनलाईन प्रश्नावली : शारीरिक उपक्रम, व्यायाम, सुदृढता, खेळाच्यातांत्रिकबाबी, खेळविषयी सामान्यज्ञान याविषयांवर आधारित ऑनलाईन (गुगलफॉर्म) प्रश्नावली भरून घेता येईल.

प्रकल्प : विद्यार्थ्यांना काही प्रकल्प देऊन झंझड तयार करावयास सांगता येईल व थअ वर मागवून मूल्यमापन करणे शक्य आहे.

गृहकार्य : विद्यार्थ्यांना गृहकार्य द्यावे, त्यावरून आपल्या विषयाचे मूल्यमापन करता येईल. (टीप: गृहकार्य देतांनाच उद्देश स्पष्ट करावा व त्यानुसार गृहकार्य झाले की नाही याची तुलना करावी, यामध्ये पालकांची मदत घ्यावी).



PE Activities YouTube Chanel's

1. Motor skill learning

Link :

https://www.youtube.com/channel/UCjrURON47WJ55_DiQhfg-Tw

2. Nasir Gavandi

Link :

https://www.youtube.com/feed/my_videos

<https://www.youtube.com/watch?v=nCrsmI2cf4U&t=35s>

3. Daily Physical Activities for kids

Link :

<https://www.youtube.com/watch?v=HwfsS-69psY&t=59s>

4. Little Sports

Link :

<https://www.youtube.com/channel/UCTIwFB4ciFi5ZClu-VlwaOg>

5. POPSUGAR Fitness

Link :

<https://www.youtube.com/channel/UCBINFWq52ShSgUFEoynfSwg>

6. ENTRENAMIENTO PEDAGÓGICO

Link :

<https://www.youtube.com/watch?v=CXnBJN-NyHQ>

7. Jumpin Honey

Link :

<https://www.youtube.com/watch?v=zyF8IBVe7uA>

8. Fundoor

Link :

<https://www.youtube.com/watch?v=zQAgIZXAp5k>





Since - 1977



Maharashtriya Mandal's

Chandrashekhar Agashe College of Physical Education

NAAC Accredited | Affiliated to Savitribai Phule Pune University

Recognized by Govt. of Maharashtra & National Council for Teacher Education



GREAT FUTURE IN Phy. Edn. & SPORTS CAREER

COURSES OFFERED

- B.P.Ed. 2 years
- M.P.Ed. 2 years
- M.Phil. (Physical Education) (Vacational) 2 years
- Ph.D. (Physical Education)
- C.P.Ed.(Summer Vacation)

ADD ON COURSES

- Certificate Courses in:-**
- Gym. Instructor
 - Aerobics Instructor
 - Yoga
 - Sports Conditioning
 - Spoken English & Soft Skill
 - Sport Coaching (Football, Basketball, Handball, Volleyball and Athletics)

HIGH PLACEMENT RECORD

- Salary start ₹ 15,000 to 20,000/- onwards.
- Position in renowned school, college & sport club.
- Linkage school, company & club.

Key Features



Educational & Sports Campus spread across 32 acres



Passionate, Committed and Qualified Faculty



High Placement Records

CAREER OPPORTUNITIES

TEACHING

SCHOOL

NON SCHOOL SETTINGS

- Commercial Sports Clubs

COACHING

- Interscholastic Programs
- Intercollegiate Programs
- Commercial Sport Club

FITNESS AND HEALTH RELATED

- Personal Trainer
- Corporate Fitness
- Athletic Trainer

SPORTS MANAGEMENT

- Competition Organization
- Sports Facility Management
- Commercial Sports Clubs Management
- Health Club Management

SPORTS RELATED

- Sports Photography & Journalism
- Sports Officiating
- Consultancy

For more details:-

Address: Mukund Nagar, Gultekadi, Pune - 411 037.

Website: www.dhepune.gov.in
www.mahacet.org
www.agashecollege.org

Email: info@agashecollege.org
Mobile: 9545455910, 9922910629, 9158009695
Phone: 020-24261872, 020-24262312