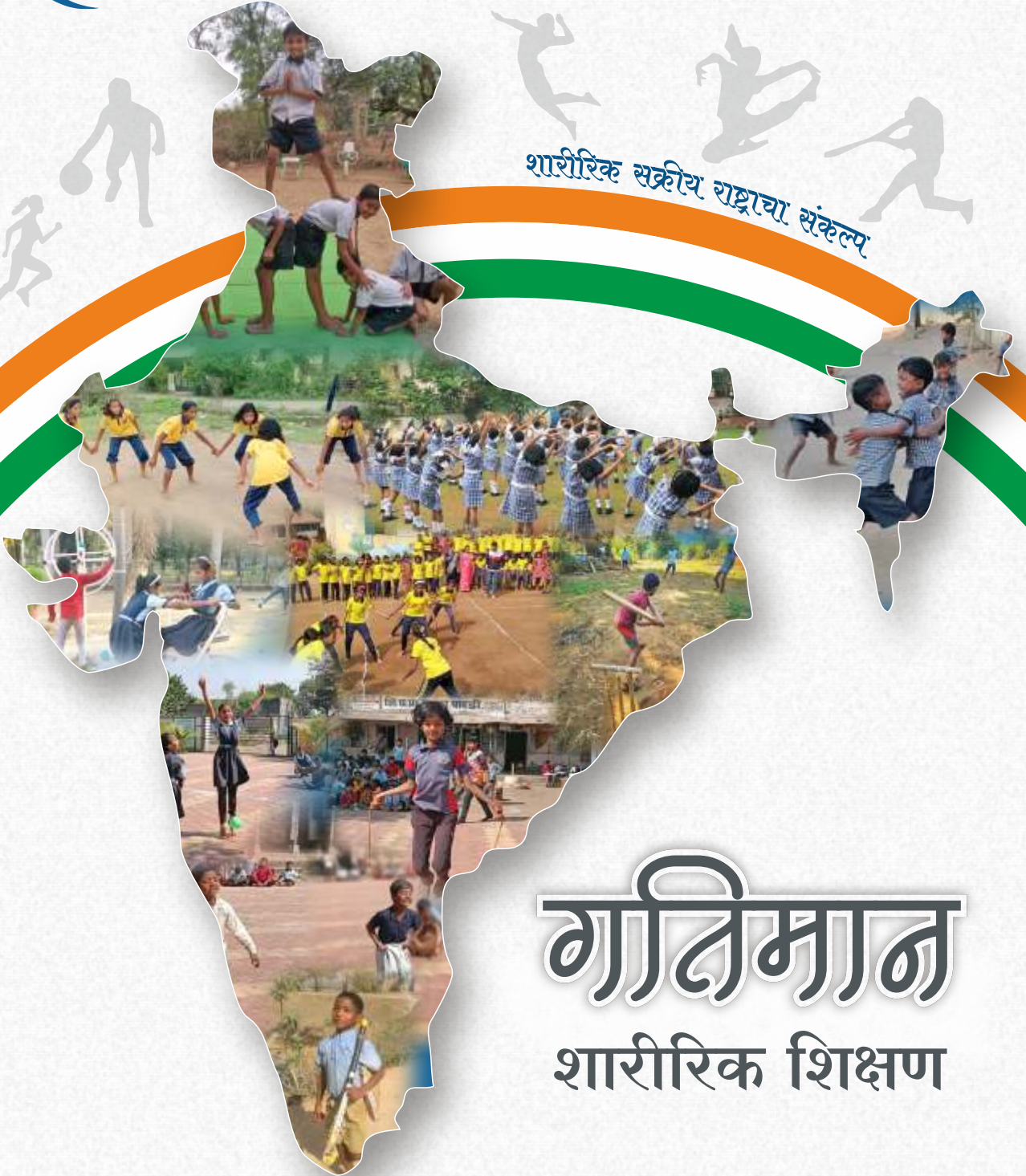




महाराष्ट्रीय मंडळाचे  
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

शारीरिक सक्रीय राष्ट्रचा संकल्प

**गतिमान**  
शारीरिक शिक्षण



# आभिनंदन



महाराष्ट्रीय मंडळाच्या चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचे माजी प्राध्यापक  
आणि गतीमान शारीरिक शिक्षण  
या नियतकालीकेचे संपादकीय सल्लागार  
**प्रा. डॉ. संजीव सोनवणे** यांची  
नाशिक येथील  
यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाच्या  
कुलगुरूपदी निवड झाल्याबद्दल  
मनःपूर्वक अभिनंदन!

# प्रस्तावना

महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय हे गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षणासाठी ओळखले जाते. 'शारीरिक शिक्षणातील आधुनिकता व पारंपारिकता यांचा योग्य तो मेळ घालण्यात नेहमीच पुढाकार घेणारे महाविद्यालय' ही ओळख अधिक सुस्पष्ट करण्यासाठी नियतकालिक सुरू केले आहे. हे नियतकालिक विविध स्तरांवरील शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या सर्व घटकांसाठी आहे. असे म्हणतात की, 'एखादा प्रश्न जर सुटायचा असेल तर त्या विषयाचे साहित्य निर्माण व्हावे लागते. त्यामुळे तो प्रश्न सुटायला मदत होते.' शारीरिक शिक्षणामध्ये खूप कमी प्रमाणात मराठीमध्ये साहित्य उपलब्ध आहे. त्यामुळे शारीरिक शिक्षणात मराठी साहित्य निर्मिती करणे, शारीरिक शिक्षणातील मराठी साहित्याचे जतन करणे, शारीरिक शिक्षणातील अद्ययावत ज्ञान, माहिती, संशोधन शारीरिक शिक्षणाशी संबंधित घटकांपर्यंत पोहोचवण्यास पुढाकार घेणे, शारीरिक शिक्षणातील उत्तम उपक्रम, अध्ययन पद्धतींची माहिती शारीरिक शिक्षणातील सर्व घटकांपर्यंत पोहोचवणे आणि शारीरिक शिक्षणातील लेखकांना प्रोत्साहन देण्यासाठी व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे. ही उद्दिष्टे डोळ्यांसमोर ठेवून हे नियतकालिक सुरू केले आहे.

महाराष्ट्रीय मंडळाच्या चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयातर्फे प्रकाशित केल्या जाणाऱ्या गतिमान शारीरिक शिक्षण या नियतकालिकेचा सातवा अंक प्रकाशित करताना विशेष आनंद होत आहे. राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० च्या अंमलबजावणीच्या दृष्टीने विविध स्तरावर प्रयत्न सुरू आहेत. त्या दृष्टीने शालेय शिक्षणाचा राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा (National Curriculum Framework) नुकताच प्रकाशित करण्यात आला आहे. विविध स्तरावर शारीरिक शिक्षणाची कायध्येय असावी याबद्दल स्पष्टता या आराखड्यामध्ये देण्यात आलेली आहे. या आराखड्यामध्ये शारीरिक शिक्षणावर एक संपूर्ण प्रकरण लिहिले आहे. गतिमानच्या या अंकात प्राथमिक स्तर (Preparatory stage) इ. ३ री ते ५ वी, उच्च प्राथमिक स्तर (Middle stage) इ. ६ वी ते ८ वी आणि माध्यमिक स्तर (Secondary stage) इ. ९ वी ते १२ वी. या विविध स्तरावरील विद्यार्थ्यांची अध्ययनस्तर देण्यात आलेली आहे. तसेच मूल्यमापन, निरामयता शारीरिक सक्रियता इत्यादी महत्त्वाच्या विषयावर लेख देण्यात आलेले आहे.

# महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गुलटेकडी, पुणे

## गतिमान शारीरिक शिक्षण

वर्ष : जुलै २०२३, अंक ७

आश्रयदाते  
श्री. रोहन दामले

मुख्य संपादक  
डॉ. सोपान कांगणे

### संपादकीय सल्लागार

मा. डॉ. संजीव सोनवणे

मा. डॉ. दत्तात्रेय तापकीर

मा. मनोज देवळेकर

### कार्यकारी संपादक

प्रा. डॉ. शरद आहेर

### संपादक मंडळ

डॉ. सुवर्णा देवळाणकर

श्री. विश्वनाथ पाटोळे

डॉ. मिलिंद ढमढेरे

प्रा. डॉ. बालाजी पोटे

डॉ. महेश देशपांडे

प्रा. डॉ. उज्वला राजे

प्रा. डॉ. अमित प्रभू

श्रीमती आदिती बुवा

पत्र व्यवहाराचा पत्ता : महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,

मुकुंद नगर, गुलटेकडी, पुणे ४११ ०३७.

दूरध्वनी: ०२०२४२६९८७२ (१०:०० ते ५:००),

ईमेल: agashecollegepune@gmail.com

#### लेखकांसाठी

या नियतकालिकामध्ये आपणही आपले अनुभव, ज्ञान, आपल्या कार्यक्षेत्रातील उत्तम उपक्रम यांबद्दल लेख लिहू शकता. त्यासंबंधी काही सूचना पुढीलप्रमाणे : \* लेख मराठीत टाइप अथवा हस्तलिखित असावा \* लेख १००० ते १५०० शब्दांचा असावा \* आवश्यक तेथे आकृत्या, फोटो आणि संदर्भ यांचा समावेश करावा \* लेखाच्या शेवटी आपले संपूर्ण नाव, पत्ता व मोबाइल नंबर लिहावा. \* आपला लेख पुढील ईमेलवर पाठवावा : magazine@agashecollege.org

# अनुक्रमणिका

१. पूर्व प्राथमिक स्तरावरील अध्ययन स्तर	प्रा. डॉ. शरद आहेर	५
२. प्राथमिक स्तरावरील अध्ययन स्तर	प्रा. डॉ. अमित प्रभु	११
३. माध्यमिक स्तरावरील अध्ययन स्तर	प्राचार्य डॉ. सोपान कांगणे	१८
४. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२०	सौ. मोहिनी यादव व डॉ. आनंद यादव	२९
५. जगभरातील शालेय शारीरिक शिक्षणात उदयोन्मुख लाट	प्राचार्य डॉ. सोपान कांगणे	३२
६. निरुपमा मंकड	डॉ. मिलिंद ढमढेरे	३५
७. क्रीडाक्षेत्रातील करिअर : महिलांसमोरील आव्हान व जबाबदारी	डॉ. सुवर्णा देवळाणकर	३८
८. आयर्न लेडी : एम. सी. मेरी कॉम	भरत कोळी	४२
९. शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राष्ट्र	प्रा. डॉ. शरद आहेर	४७
१०. निरामयता : एक दृष्टिक्षेप	डॉ. दादासाहेब ढेंगळे	४९
११. माझी शाळा माझा उपक्रम MoSaFit	चेतन पाटील	५२
१२. शारीरिक शिक्षण मूल्यमापन	डॉ. महेश देशपांडे	५४





प्रा. डॉ. शरद आहेर

प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

## पूर्व प्राथमिक स्तरावरील अध्ययन स्तर (NCF-2023 नुसार)

नवीन राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० मुळे संपूर्ण शिक्षण क्षेत्र ढवळून निघाले आहे. त्याच्या अंमल-बजावणी विषय उत्सुकता, कुतूहल, भीती अशा सर्व भावना शिक्षण क्षेत्रातील व्यक्तींच्या मनात उमटत आहेत. या शैक्षणिक धोरणाची अंमलबजावणी करण्याच्या दृष्टीने अधिक स्पष्टता येण्याच्या दृष्टीने राष्ट्रीय स्तरावर शालेय शिक्षणाचा राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा (National curriculum framework) तयार करण्यात आला आहे. या आराखड्यात राज्यांनी अभ्यासक्रम तयार करताना कोणत्या घटकांचा आणि ध्येयांचा विचार करावा याबाबतीत स्पष्ट मार्गदर्शन करण्यात आले आहे. शारीरिक शिक्षणाचा अभ्यासक्रम हा प्राथमिक स्तर (इ.३ ते ५ वी), माध्यमिक स्तर (इ. ६ वी ते ८ वी) आणि उच्च माध्यमिक स्तरावर (इ. ९ वी ते १२ वी) कसा असावा याबाबतीतले अध्ययन स्तर (Learning standards) देण्यात आलेले आहे. हे विविध अध्ययन स्तर व त्यांचे अर्थनिर्वाचन पुढील चार लेखांमध्ये देण्यात आलेले आहे.

प्राथमिक टप्पा तीन वर्षांसाठी आहे आणि त्यात ग्रेड ३, ४ आणि ५ समाविष्ट आहे.

प्राथमिक टप्प्याच्या शेवटी, बहुतेक विद्यार्थी पायाभूत हालचाली, कारक कौशल्ये, नियमांची जाणीव आणि उपक्रमांमध्ये / खेळांमध्ये सहभाग घेऊ शकतील. या टप्प्यामध्ये, विद्यार्थ्यांच्या हात-डोळ्यांचे समन्वय (Eye hand coordination) सुधारेल आणि विद्यार्थी विविध उपक्रम करताना संतुलन राखण्यास शिकतील. या टप्प्यात कौशल्ये विकसित करण्यावर आणि त्यांना हालचालींच्या स्वरूपात एकत्रित करण्यावर भर दिला जावा. यासाठी, रोलिंग, थ्रोइंग, कॅचिंग, ड्रिब्लिंग, किर्किंग आणि स्ट्राइकिंग यांसारख्या साहित्यासह करावयाची कौशल्ये (Manipulative skills) विकसित करण्यासाठी अधिकाधिक संधी दिल्या गेल्या पाहिजेत. पायाभूत कौशल्ये, खेळण्यातला आनंद आणि उपक्रमादरम्यान योग्य वर्तणूक आणि वृत्ती प्रदर्शित करण्याची क्षमता यावर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. विद्यार्थ्यांनी नियम, प्रामाणिकपणे खेळ, सुरक्षितता आणि इतरांचा आदर यांचे मूल्य ओळखले पाहिजे. या टप्प्यावर स्थानिक खेळांना प्राधान्य आणि प्रोत्साहन दिले पाहिजे अशी जोरदार शिफारस केली जाते.

खालील कोष्टकात CG (Curriculum goal) म्हणजे अभ्यासक्रम ध्येय होय. तर C (Competencies) म्हणजे क्षमता होय

<p>CG-1 विविध शारीरिक उपक्रमांमध्ये आणि खेळामध्ये सहभागी होण्यासाठी विद्यार्थी मूलभूत कौशल्यांचा (रनिंग, जम्पिंग, कॅचिंग, थ्रोईंग, हिटिंग आणि किर्किंग) उपयोग शिकतात.</p>	<p>C-1.1 कारक कौशल्य आणि साहित्यासह करावयाच्या कौशल्यांचे एकत्रीकरण करून लक्ष्याच्या दिशेने हालचाल करतात जसे की, किर्किंग/ हिटिंग.</p> <p>C-1.2 संगीताच्या तालावर तुमच्या शरीराची हेतूपूर्वक हालचाल करतात</p> <p>C-1.3 जोडीदार आणि वस्तूसह समन्वयाच्या क्षमतांचे प्रदर्शन करतात. उदा. जोडीदारासह समन्वय साधून हालचाल करतात (श्री टॅग रेस). बॉलिंग आणि ड्रॉइंग करताना हात आणि डोळ्यांचे समन्वय साधतात, इ.</p> <p>C-1.4 हालचालींच्या काही महत्त्वपूर्ण वैशिष्ट्यांचे प्रदर्शन आणि वर्णन करतात.</p>
<p>CG-2 विद्यार्थी स्वतःच्या आणि इतरांबद्दल वैयक्तिक आणि सामाजिक वर्तनाबद्दल जागरूकता प्रदर्शित करतात.</p>	<p>C-2.1 ज्यात सांघिक कार्य, सहकार्य, वैयक्तिक जबाबदारी तसेच खेळाच्या आधी, दरम्यान आणि नंतर, कल्पना आणि भावनांचा संवाद आवश्यक असतो; असे खेळ आणि सक्रियता प्रदर्शित करण्यावर भर दिला जातो.</p> <p>C-2.2 खेळण्याआधी खेळाचे/ उपक्रमाचे सांघिक निकष आणि नियम तयार करतो आणि त्यांचे नियमितपणे पुनरावलोकन करतो.</p> <p>C-2.3 इतरांच्या दुखापतींबद्दल संवेदनशीलता प्रदर्शित करतो आणि जेव्हा दुसरा खेळाडू शारीरिकरित्या जखमी होतो, भावनिक तणावाखाली असतो आणि त्याला अस्वस्थ वाटत असते तेव्हा सहानुभूतीने वागतो.</p> <p>C-2.4 शारीरिक सक्रियतेसाठीचे साहित्य, खेळाचे मैदान आणि सुविधांबद्दल संवेदनशीलता आणि जबाबदारीचा सराव करतो.</p> <p>C-2.5 शारीरिक हालचालींच्या संदर्भात चांगला स्पर्श (Good touch)/वाईट स्पर्शाची (Bad touch) वैशिष्ट्ये ओळखतो आणि त्याची तक्रार करण्याच्या पद्धतींचे वर्णन करतो.</p>



<p>CG-3 विद्यार्थी शारीरिक सक्रियता अथवा खेळाच्या परिस्थितीत मानसिक व्यस्तता दर्शवतात.</p>	<p>C-3.1 खेळादरम्यान स्वतःच्या भावना आणि विचार प्रक्रिया व्यक्त करते. C-3.2 लक्षपूर्वक ऐकतो आणि सूचनांचे पालन करतो</p>
<p>CG-4 विद्यार्थ्यांना स्वतःचा विकास करण्याची आणि प्रगतीचे स्वमूल्यांकन करण्याची गरज समजते.</p>	<p>C-4.1 सामान्य वैयक्तिक उद्दिष्टे निश्चित करतो. (उदा. २.५ मीटर, नंतर ३.० मीटर, नंतर ४.० मीटर लांब उडी मारणे इ.) C-4.2 उद्दिष्टांप्रमाणे प्रगती नोंदवतो (उदा. दिवस १, दिवस ५ आणि १० व्या दिवशी मीटरमध्ये चेंडू फेकणे).</p>
<p>CG-1 विविध शारीरिक उपक्रम/खेळ/क्रीडा यांमध्ये सहभागी होण्यासाठी विद्यार्थी मूलभूत कौशल्यांचा(धावणे, उडी मारणे, पकडणे, फेकणे, टोलविणे (hitting) आणि किक करणे) वापर करून दाखवतात.</p>	<p>C-1.1 विविध हालचाली, कारक कौशल्य आणि साहित्यासह करावयाच्या कौशल्यांचे एकत्रीकरण करण्याचा विकास करतात जसे की, झेलणे/फेकणे किक करणे इत्यादी. लक्ष्य गाठण्यासाठी दृश्य संकेतांवर (visual cues) लक्ष केंद्रित करतो. C-1.2 शरीराची हेतुपुरस्सर ताल/संगीतावर हालचाल करतो C-1.3 जोडीदारासह आणि साहित्यासह समन्वय क्षमता प्रदर्शित करतात. (उदा. जोडीदारासोबत समन्वयाने हालचाल करण्यास सक्षम असणे (तीन पायांची शर्यत), गोलंदाजी करताना फेकताना हात-डोळा समन्वय इ.). C-1.4 शरीरात ताकद आणि लवचिकपणा विकसित करण्यासाठी मूलभूत प्रास्ताविक व्यायाम आणि स्ट्रेचिंग करतो.</p>
<p>CG-2 विद्यार्थी स्वतःच्या आणि इतरांबद्दल वैयक्तिक आणि सामाजिक वर्तनाबद्दल जागरूकता प्रदर्शित करतात.</p>	<p>C-2.1 ज्यात सांघिक कार्य, सहकार्य, वैयक्तिक जबाबदारी तसेच खेळाच्या आधी, दरम्यान आणि नंतर, कल्पना आणि भावनांचा संवाद आवश्यक असतो असे खेळ आणि सक्रियता प्रदर्शित करण्यावर भर दिला जातो. C-2.2 खेळण्याआधी खेळाचे/उपक्रमाचे सांघिक निकष आणि नियम तयार करतो आणि त्यांचे नियमितपणे पुनरावलोकन करतो.</p>

	<p>C-2.3 इतरांच्या दुखापतींबद्दल संवेदनशीलता प्रदर्शित करतो आणि जेव्हा दुसरा खेळाडू शारीरिकरित्या जखमी होतो, भावनिक तणावाखाली असतो आणि त्याला अस्वस्थ वाटत असते तेव्हा सहानुभूतीने वागतो.</p> <p>C-2.4 शारीरिक सक्रियतेसाठीचे साहित्य, खेळाचे मैदान आणि सुविधांबद्दल संवेदनशीलता आणि जबाबदारीचा सराव करतो.</p> <p>C-2.5 शारीरिक हालचालींच्या संदर्भात चांगला स्पर्श (Good touch)/वाईट स्पर्शाची (Bad touch) वैशिष्ट्ये ओळखतो आणि त्याची तक्रार करण्याच्या पद्धतींचे वर्णन करतो.</p>
CG-3 विद्यार्थी शारीरिक सक्रियता अथवा खेळाच्या परिस्थितीत मानसिक व्यस्तता दर्शवतातफ	<p>C-3.1 काही खेळांची संकल्पना, त्यांचे नियम, खेळण्याच्या स्थिती (पोझिशन) आणि मूलभूत डावपेच समजून घेतात</p> <p>C-3.2 मूलभूत डावपेच तयार करून त्यानुसार खेळ खेळतात.</p> <p>C-3.3 खेळादरम्यान स्वतःच्या आणि इतरांच्या भावना आणि विचार प्रक्रिया प्रदर्शित करतात.</p>
CG-4 विद्यार्थी स्वतःचा विकास करण्याची आणि त्यांच्या प्रगतीचे स्वमूल्यांकन करण्याची गरज समजून घेतात.	<p>C-4.1 सामान्य वैयक्तिक उद्दिष्टे निश्चित करतो (उदा. २.५ मीटर, नंतर ३.० मीटर, नंतर ४.० मीटर लांब उडी मारणे इ.)</p> <p>C-4.2 उद्दिष्टांप्रमाणे प्रगती नोंदवतो (उदा. दिवस १, दिवस ५ आणि १० व्या दिवशी मीटरमध्ये चेंडू फेकणे).</p>

१. वरील अभ्यासक्रम घेण्यांचा अभ्यास केला असता असे लक्षात येते की, यामध्ये या वयोगटाला मूलभूत कारककौशल्ये व त्यांचे एकत्रीकरण यांवर विशेष भर देण्यात आलेला आहे. मूलभूत कारककौशल्य कोणती व त्यांचे महत्त्व पुढील प्रमाणे.

कोणत्याही विषयाच्या अथवा क्षेत्राच्या काही मूलभूत गोष्टी असतात, तत्वे असतात त्याचप्रमाणे विविध खेळांची सुद्धा काही मूलभूत कौशल्ये आहेत. ज्याप्रमाणे मराठी भाषा ही मुळाक्षरांवर

आधारलेली आहे, तर इंग्रजी भाषा ही A to Z या अल्फाबेट्स वर आधारलेली आहे. त्याचप्रमाणे खेळामधील मूलभूत कौशल्ये म्हणजे सर्व खेळांचा व हालचालींचा पाया आहे. चालणे, धावणे, उड्या मारणे, लंगडी घालणे, थ्रोइंग, कॅचिंग, कीकिंग, पुलिंग, पुशिंग, बॅडींग ही सर्व खेळांची बाराखडी म्हणजेच पाया आहे. कुठल्याही विषयात प्रगती साधायची असेल तर त्या विषयाचा पाया मजबूत असणे आवश्यक असते. त्यामुळे पाया कमकुवत राहिला तर त्यावर उभी राहणारी इमारत सुद्धा

कमकुवत असते, त्याचप्रमाणे ज्या विद्यार्थ्यांचा खेळाचा किंवा शारीरिक हालचालीचा पाया कमकुवत राहिल अशा विद्यार्थ्यांना पुढे राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर कार्यमान करताना अनेक मर्यादा येतात. कोणत्याही खेळामध्ये चांगली प्रगती करण्यासाठी मूलभूत कौशल्यांवर प्रभुत्व मिळणे अत्यावश्यक आहे. मूलभूत कारककौशल्यांचे तीन भागांत वर्गीकरण केले जाते.

१. **अस्थानांतरणीय कौशल्ये (Non locomotor skills) :** एका जागेवर केली जाणारी कौशल्ये म्हणजे अस्थानांतरणीय कौशल्य
२. **स्थानांतरणीय कौशल्ये (Locomotor skills):** स्थानांतरणीय कौशल्ये म्हणजे

शरीराची एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी अथवा वरच्या दिशेत हालचाल करण्यासाठी केली जाणारी कौशल्ये होय.

३. **साहित्यासह करावयाची कौशल्ये (Manipulative skills):** विद्यार्थी जेव्हा साहित्यासह हालचाल करतो त्यास साहित्यासह केले जाणारे कौशल्य असे म्हणतात.

१. **अस्थानांतरणीय कौशल्य (Non locomotor skills)**

एका जागेवर करावयाच्या कौशल्यांना अस्थानांतरणीय कौशल्ये असे म्हणतात. त्यामध्ये पुढील कौशल्यांचा समावेश होतो.

अस्थानांतरणीय कौशल्य	स्थानांतरणीय कौशल्य	साहित्यासह करावयाची कौशल्य
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ओढणे (pushing)</li> <li>• ढकलणे (pulling)</li> <li>• वाकणे (bending)</li> <li>• ताणणे (stretching)</li> <li>• तोल (Balancing)</li> <li>• ट्विस्टिंग (Twisting)</li> <li>• वळणे (Turning)</li> <li>• स्वेइंग (Swaying)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चालणे (walking)</li> <li>• धावणे (running)</li> <li>• लंगडी (hopping)</li> <li>• उडी मारणे (jumping)</li> <li>• ढांगा टाकणे (leaping)</li> <li>• घोड चाल (galloping)</li> <li>• स्किपिंग (skipping)</li> <li>• स्लाइडिंग (sliding)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कॅचिंग (catching)</li> <li>• थ्रोइंग (throwing)</li> <li>• ड्रिबलिंग (dribbling)</li> <li>• हिटिंग (hitting)</li> <li>• किकिंग (kicking)</li> <li>• ट्रॅपिंग (trapping)</li> <li>• स्ट्रायकिंग (striking)</li> </ul>

वय वर्षे २ ते ७ हा कालखंड मूलभूत कौशल्यांच्या विकासासाठी महत्त्वाचा मानला जातो. या कालखंडात मूलभूत कौशल्यांचा विकास जितका चांगला होईल तितके उच्च क्रीडा कार्यमान मिळवण्यासाठी नंतर त्या विद्यार्थ्यांना मदत होईल. सगळ्या खेळांमधील क्रीडा कौशल्य ही मूलभूत कौशल्यांच्या एकत्रीकरणामधून तयार

झालेली असतात उदा. Bat हा इंग्रजी शब्द b, a, t हे तीन अल्फाबेट मिळून तयार झालेला आहे. त्याचप्रमाणे क्रिकेटमध्ये आपण बॉल बॅटने टोलवल्यानंतर रन घेतो. यामध्ये स्ट्रायकिंग आणि रनिंग या दोन मूलभूत कौशल्यांचे एकत्रीकरण होते. अशा प्रकारे सगळ्या खेळांची कौशल्ये ही मूलभूत कौशल्यांचे एकत्रीकरणच असते. त्यामुळे

प्राथमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांना मूलभूत कौशल्यांचे चांगले अध्यापन करणे शारीरिक शिक्षण या विषयासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

२. त्याचबरोबर अभ्यासक्रम आराखड्यामध्ये विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक वर्तनावरही/ कौशल्यांवर (Social behaviour/skills) भर देण्यात आला आहे. अध्ययनाची बोधात्मक, कारक आणि भावात्मक अशी तीन क्षेत्रे आहेत. त्यापैकी भावनात्मक क्षेत्र हे विद्यार्थ्यांच्या भावना, वृत्ती, प्रेरणा यांच्याशी संबंधित आहेत. प्रामाणिकपणा, एकमेकांना सहकार्य/मदत करणे, जबाबदारी घेणे, आदर राखणे, संघ भावना, ऐकणे, नियमांचे पालन करणे यासारख्या सामाजिक कौशल्यांचा विकास विविध शारीरिक उपक्रमांच्या माध्यमातून करणे हे ध्येय ठरवण्यात आले आहे. विद्यार्थ्यांचे भावात्मक क्षेत्र व सामाजिक कौशल्यांचा विकास करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण हे अत्यंत प्रभावी माध्यम आहे.

३. **पेडागॉगी (अध्यापन):** मूलभूत कारक कौशल्य शिकताना अनेक शक्यतांची (Possibilities) विद्यार्थ्यांना ओळख करून द्यावा. प्राथमिक स्तरावर विद्यार्थ्यांना मुलभूत कौशल्यांचे अध्यापन करताना तसेच हालचाल संकल्पनेचे अध्यापन करताना निर्देशित शोध शैली आणि केंद्रोत्सारी शैली महत्त्वपूर्ण व परिणामकारक ठरते. या शैलीमध्ये शिक्षक आशयाची/घटकाची निवड करतात आणि विद्यार्थ्यांसमोर समस्या, प्रश्न अथवा परिस्थिती मांडतात तर विद्यार्थी समस्येवर विविध उपाय, प्रतिसाद शोधतात.

यामुळे विद्यार्थ्यांच्या विचारांची सीमा रुंदावते. विद्यार्थी एकाच गोष्टीचा वेगवेगळ्या पद्धतीने विचार करू लागतो. प्रयोगशील बनतो. शारीरिक शिक्षण आणि क्रिडा क्षेत्रात अशा प्रकारच्या शोधांची मोठी संधी आहे. शारीरिक शिक्षण क्षेत्रात प्रत्येक वेळी बॉल पास करताना/ किक करताना वेगवेगळे पर्याय असू शकतात, वेगळे डावपेच असू शकतात. अशा या शक्यता अनंत आहेत. नविन शोधांमुळे नविन खेळ, नविन साहित्य, नविन कौशल्य, हालचाली यात नाविन्यता येते. विद्यार्थ्यांच्या कल्पनाशक्तीचा विकास होण्यासाठी हे महत्त्वपूर्ण ठरते.

सर्वसाधारणपणे शारीरिक शिक्षण तासामध्ये शिक्षकाने सराव, कौशल्य ठरविलेले असते. आणि काय करायचे हे शिक्षकच सांगतो. परंतु या शैलीमध्ये काय करू शकतो असे आव्हान शिक्षक विद्यार्थ्यांना देतो.

४. **मूल्यमापन :** या स्तरावरील विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापन करताना साधारणपणे कृती मूल्यमापनातील निरीक्षण या तंत्राचा प्रामुख्याने उपयोग करावा. म्हणजेच विद्यार्थ्यांने वीस मीटर अंतर किती सेकंदामध्ये पूर्ण केले ही अपेक्षा धावताना त्याची शरीर स्थिती कशी होती याचे निरीक्षण करून मूल्यमापन करणे अधिक संयुक्तिक ठरते. कारण या स्तरावर विद्यार्थी कारक कौशल्य शिकत असतो. अशा वेळी हालचालींचा परिणाम तपासण्या पेक्षा हालचाल कशी करत आहे हे तपासावे. निरीक्षण हे गुणात्मक व संख्यात्मक असू शकेल.



प्रा. डॉ. अमित प्रभु

प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

## प्राथमिक स्तरावरील अध्ययन स्तर (NCF-2023 नुसार)

या अवस्थेत, विद्यार्थी त्यांच्या पौगंडावस्थेत असतात आणि शारीरिक स्वरूप, वजन, उंची आणि लिंग-संबंधित अनुभवांमधील फरक स्पष्ट होतात. पेहराव आणि स्वतःच्या व्यस्ततेमुळे शिक्षकांना आरोग्य आणि शारीरिक हालचाली यांच्या गरजेबद्दल विद्यार्थ्यांशी बोलण्याची संधी मिळते. पौगंडावस्थेतील मुलांच्या सामाजिक, मानसिक आणि भावनिक विकासासाठी शारीरिक उपक्रमांमध्ये भाग घेणे महत्त्वाचे असते. शारीरिक शिक्षण वर्ग पौगंडावस्थेसाठी नियम, नियम आणि सुरक्षा प्रक्रियांचे पालन करताना सामाजिक आणि वैयक्तिक जबाबदारीची कौशल्ये शिकण्यासाठी आणि सराव करण्यासाठी एक आदर्श परिस्थिती प्रदान करतात. विद्यार्थ्यांना कामगिरी करण्यासाठी, सन्मान मिळवण्यासाठी आणि देण्यासाठी आणि आत्मविश्वास निर्माण करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण वर्ग योग्य संधी प्रदान करतात. या वयोगटासाठी

सहकार्य हे एक महत्त्वाचे सामाजिक कौशल्य आहे, ज्यामध्ये खेळाच्या परिस्थितीमध्ये प्रतिस्पर्ध्यांसोबत सहकार्य करणे आणि एखाद्याच्या वर्तनाची जबाबदारी स्वीकारणे समाविष्ट आहे. यासाठी वयोगटातील विजय महत्त्वाचा ठरतो, त्यामुळे शिक्षकांनी गटातील सहभागावर आणि गटात चांगले खेळण्यावर भर देणे आवश्यक आहे. विद्यार्थी विविध शारीरिक उपक्रमातील सेटिंग्ज / परिस्थितीमध्ये विविध हालचाली आणि कारक कौशल्ये सुधारणे, एकत्र करणे आणि लागू करणे हे देखील शिकतात. मुले आणि मुली एकत्र खेळण्यास प्रोत्साहन देणाऱ्या खेळांना प्रोत्साहन दिले पाहिजे. मुलांनी या टप्प्यावर स्थानिक खेळ खेळणे सुरु ठेवण्याची शिफारस केली जाते आणि त्याच वेळी लोकप्रिय स्पर्धात्मक खेळ/खेळांची ओळख करून दिली जाते.

खालील कोष्टकात CG (Curriculum goal) म्हणजे अभ्यासक्रम ध्येय होय. तर C (Competencies) म्हणजे क्षमता होय

अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
CG-1 विविध शारीरिक उपक्रम/ खेळ/खेळांमध्ये सहभागी होण्यासाठी आणि त्यांची समज विकसित करण्यासाठी विद्यार्थी मध्यवर्ती शारीरिक हालचाली आणि कारक कौशल्ये प्रदर्शित करतात.	C-1.1 मूलभूत लयबद्ध हालचाल कौशल्ये दर्शवतो ज्यात स्थानांतरणीय, अस्थानांतरणीय, आणि साहित्याह करण्याचे कौशल्य, एखाद्या हलक्या गोष्टीला दुसऱ्या गोष्टीने टोलविणे, सहजतेने हलवणे, संतुलन साधणे आणि दिशा, गती, टेम्पो आणि फ्लो यांत हेतुपुरस्सर बदल करून वजन हस्तांतरित करणे यासारखी कौशल्ये समाविष्ट आहेत.

अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
	<p>C-1.2 एकाच वेळी दोन किंवा अधिक मूलभूत हालचाली जसे की विरुद्ध खेळाडू असताना चेंडू घेणे/धरणे आणि पास करणे.</p> <p>C-1.3 हवा आणि पाण्याचा प्रतिकार, फिरकी/स्पीन आणि रिबाऊंड, गुरुत्वाकर्षण, घर्षण आणि एखाद्या गोष्टीचे प्रक्षेपण गतीच्या संदर्भात हालचालींच्या यांत्रिकीचे वर्णन करतो.</p> <p>C-1.4 सहसाहित्य व विनासाहित्य व्यायाम आणि प्रशिक्षण करून तुमची ताकद, सहनशक्ती, लवचिकपणा, चपळता यांवर काम करण्याची योजना तयार करणे व अंमलबजावणी करणे.</p>
<p>CG-2 विद्यार्थी त्यांच्या वैयक्तिक आणि सामाजिक वर्तनात, स्वतःबद्दल आणि इतरांबद्दल संवेदनशीलता विकसित करतात.</p>	<p>C-2.1 इतरांशी संवादा उपक्रमा दरम्यान तुमच्या स्वतःच्या वैयक्तिक प्रतिक्रिया प्रतिबिंबित करते.</p> <p>C-2.2 इतरांना भावनिक आणि मानसिकरित्या मदत करण्यासाठी तसेच कार्यमान सुधारण्यासाठी सहाय्यक वर्तनाचे महत्त्व वर्णन करतो (जेव्हा एखाद्याला भावनिक किंवा शारीरिक दुखापत झाली असेल तेव्हा विद्यार्थ्यांच्या वर्तनाचे विश्लेषण करणे).</p> <p>C-2.3 खेळाचे नियम तयार करतो आणि इतरांना शिकवतो.</p> <p>C-2.4 शारीरिक उपक्रमांसाठी सुरक्षा नियम आणि प्रोटोकॉल तयार करतो आणि लागू करतो आणि ते शारीरिक उपक्रमांच्या बाहेर कसे लागू केले जाऊ शकतात याचा विचार करतो.</p> <p>C-2.5 संघाचे मोठे हित प्रथम ठेवतो, व्यक्तींना समानतेची वागणूक देतो, नैतिक निर्णय घेतो आणि तुमच्या चुकांची जबाबदारी घेतो.</p> <p>C-2.6 लैंगिक छळाची वैशिष्ट्ये ओळखतो आणि योग्य व्यक्तीला त्याची तक्रार करण्यासाठी प्रोटोकॉलचे वर्णन करतो.</p>

अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
CG-3 विद्यार्थी शारीरिक हालचाली, कारक कौशल्ये, सामाजिक संवेदनशीलता आणि शारीरिक उपक्रम/ खेळाच्या परिस्थितीमध्ये मानसिक व्यस्तता यांविषयी शिकतात.	<p>C-3.1 दुसऱ्या विचारसरणीच्या संघाविरुद्ध गतिशील वातावरण कौशल्ये दाखवतो.</p> <p>C-3.2 कठीण परिस्थितीत शांतता आणि धैर्य दाखवतो.</p> <p>C-3.3 खेळादरम्यान स्वतःच्या आणि इतरांच्या भावना आणि विचार प्रक्रिया व्यक्त करतो.</p>
CG-4 विद्यार्थी शिक्षकांच्या अल्पमदतीसह वैयक्तिक शारीरिक तंदुरुस्तीची उद्दिष्टे आखतात आणि साध्य करतात.	<p>C-4.1 शारीरिक उपक्रम आणि तंदुरुस्ती उद्दिष्टे ओळखतो जसे की शॉट सुधारणे किंवा स्वतःचे १०० मीटर रेकॉर्ड मोडणे इ.</p> <p>C-4.2 ध्येय साध्य करण्यासाठी त्यांच्या कृतीचे निरीक्षण करतो आणि आव्हानांचे विश्लेषण करतो आणि त्यांच्या दिशेने कार्य करतो.</p> <p>C-4.3 प्रयत्न, प्रक्रिया आणि परिणामांच्या संदर्भात त्यांच्या प्रगतीचे मूल्यांकन करतो.</p>
CG-5 आरोग्य, आनंद, आव्हान, अभिव्यक्ती आणि सामाजिक परस्परसंवाद यांच्याशी शारीरिक हालचालींमधील संबंध विद्यार्थी शिकतात.	<p>C-5.1 वैयक्तिक समाधान देणाऱ्या उपक्रमांची चर्चा करतात.</p> <p>C-5.2 नृत्य, शारीरिक उपक्रम, स्थानिक खेळ आणि परस्पर-संवादासाठी जागा या विशेष संदर्भात विविध संस्कृतींचा समूह बनवतात.</p> <p>C-5.3 तालबद्ध हालचाली आणि त्यांचे सौंदर्यमूल्य यांच्यातील संबंध ओळखतात.</p> <p>C-5.4 वैयक्तिकरित्या आव्हानात्मक शारीरिक उपक्रम किंवा ध्येय कार्यान्वित करतात.</p>
CG-6 विद्यार्थी त्यांच्या शरीराचे, त्याच्या गरजा आणि शारीरिक हालचालींशी असलेल्या संबंधांचे मूल्यांकन करण्यास शिकतात.	<p>C-6.1 हाडे आणि स्नायूंच्या सामान्य दुखापतींचे आणि वैद्यकीय मदत घेण्यासाठीच्या प्रोटोकॉलचे वर्गीकरण करतात.</p>
CG-7 विद्यार्थी राष्ट्रीय, राज्य, जिल्हा आणि ब्लॉक (स्थानिक) स्तरावरील स्पर्धाबद्दल शिकतात.	<p>C-7.1 राष्ट्रीय, राज्य, जिल्हा आणि ब्लॉक स्तरावरील विविध स्पर्धांची यादी करतात.</p> <p>C-7.2 सहभागाचे निकष आणि नियमांचे वर्णन करतात.</p>

अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
	<p>C-7.3 सहभागी होण्यासाठी समर्थन, संरचना किंवा संघटनात्मक संरचना सारांशित करतात.</p> <p>C-7.4 सहभागी होण्यासाठी विविध फॉर्म आणि प्रक्रिया स्पष्ट करतात.</p>
अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
<p>CG-1 विविध शारीरिक उपक्रम/खेळ/ क्रीडा यांमध्ये सहभागी होण्यासाठी विद्यार्थी मध्यवर्ती शारीरिक हालचाली आणि कारक कौशल्ये दाखवतात आणि त्यांची समज विकसित करतात.</p>	<p>C-1.1 कारक हालचालींमध्ये शक्ती, वेग, ताकद, तोल, लवचीकपणा, निर्णय आणि प्रतिक्षेप विकसित करणे जसे की, विविध गतीने आणि दिशांनी धावणे आणि उडी मारणे, रोलिंग (घरंगळणे), नागमोडी हालचाली, वेगाने येणारी एखादी गतिशील वस्तू पकडणे किंवा अचूकतेसह एक चेंडू फेकणे/मारणे.</p> <p>C-1.2 लयबद्ध हालचाल कौशल्ये (स्थानांतरणीय, आणि अस्थानांतरणीय) दर्शवतो जसे की दिशा, वेग, टेम्पो आणि प्रवाहात जाणीवपूर्वक बदल करून सहजतेने हलणे, संतुलित करणे आणि वजन हस्तांतरित करतात.</p> <p>C-1.3 एकाच वेळी दोन किंवा अधिक मूलभूत हालचाली करणे जसे की प्रतिस्पर्धी विरुद्ध चेंडू घेणे आणि पास करतात.</p> <p>C-1.4 खेळाच्या संदर्भात जागा आणि साहित्य हाताळणे प्रदर्शित करतो.</p> <p>C-1.5 जखम आणि दीर्घकालीन परिणाम टाळण्यासाठी योग्य प्रास्ताविक हालचाली आणि शिथिलीकरण व्यायाम करतात.</p> <p>C-1.6 यंत्रांसह आणि शिवाय व्यायाम आणि प्रशिक्षणाद्वारे ताकद, सहनशक्ती, लवचीकपणा आणि चपळता यांवर कार्य करतात.</p>
<p>CG-2 विविध त्यांच्या वैयक्तिक आणि सामाजिक वर्तनात स्वतःबद्दल आणि इतरांबद्दल संवेदनशीलता प्रदर्शित करतात.</p>	<p>C-2.1 इतरांशी संवादा उपक्रमा दरम्यान तुमच्या स्वतःच्या वैयक्तिक प्रतिक्रिया प्रतिबिंबित करतात.</p> <p>C-2.2 इतरांना भावनिक आणि मानसिकदृष्ट्या (जेव्हा एखाद्याला भावनिक किंवा शारीरिक दुखापत झाली असेल तेव्हा मुलांच्या वर्तनाचे विश्लेषण करून) मदत करण्यासाठी तसेच कार्यमान सुधारण्यासाठी सहाय्यक वर्तनाचे महत्त्व वर्णन करतात.</p>



अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
	<p>C-2.3 खेळाचे नियम तयार करतो आणि इतरांना शिकवतो.</p> <p>C-2.4 शारीरिक उपक्रमांसाठी सुरक्षा नियम आणि प्रोटोकॉल तयार करतात आणि लागू करतात.</p> <p>C-2.5 यंत्रांसह आणि शिवाय व्यायाम आणि प्रशिक्षणाद्वारे ताकद, सहनशक्ती, लवचीकपणा व चपळता यांवर कार्य करतात.</p> <p>C-2.6 लैंगिक छळाची वैशिष्ट्ये ओळखतो आणि योग्य व्यक्तीला त्याची तक्रार करण्यासाठी प्रोटोकॉलचे वर्णन करतात.</p>
CG-3 विद्यार्थी शारीरिक उपक्रम/ खेळाच्या परिस्थितीत शारीरिक हालचाली, कारक कौशल्ये, सामाजिक संवेदनशीलता आणि मानसिक व्यस्ततेचे प्रात्यक्षिक आणि सराव करतात.	<p>C-3.1 दुसऱ्या विचारसरणीच्या संघाविरुद्ध गतिशील वातावरणात कौशल्ये दाखवतो.</p> <p>C-3.2 खेळासाठी अनेक रणनीती तयार करतात आणि संदर्भानुसार आपली रणनीती निवडण्यास सक्षम होतात.</p> <p>C-3.3 खेळादरम्यान आपल्या स्वतःच्या आणि इतरांच्या भावना आणि विचार प्रक्रिया व्यक्त करतात.</p> <p>C-3.4 कठीण परिस्थितीत शांतता आणि धैर्य दाखवतात.</p>
CG-4 विद्यार्थी शिक्षकांच्या अल्पमदतीसह वैयक्तिक शारीरिक तंदुरुस्तीची उद्दिष्टे आखतात आणि साध्य करतात.	<p>C-4.1 शारीरिक उपक्रम आणि तंदुरुस्ती उद्दिष्टे ओळखतात जसे की शॉट सुधारणे किंवा स्वतःचे १०० मीटर रेकॉर्ड मोडणे इ.</p> <p>C-4.2 प्रयत्न, प्रक्रिया आणि परिणामांच्या संदर्भात त्यांच्या प्रगतीचे मूल्यांकन करतात.</p>
CG-5 विद्यार्थी आरोग्य, आनंद, आव्हान, अभिव्यक्ती आणि सामाजिक परस्परसंवाद आणि शारीरिक उपक्रमातील संबंध शिकतात.	<p>C-5.1 वैयक्तिक समाधान देणाऱ्या उपक्रमांची चर्चा करतात.</p> <p>C-5.2 नृत्य, शारीरिक उपक्रम, स्थानिक खेळ आणि परस्पर-संवादासाठी जागा या विशेष संदर्भात विविध संस्कृतींचा समूह बनवतात.</p> <p>C-5.3 तालबद्ध हालचाली आणि त्याचे सौंदर्यमूल्य यांच्यातील संबंध ओळखतात.</p> <p>C-5.1 वैयक्तिकरित्या एक आव्हानात्मक शारीरिक उपक्रम किंवा ध्येय कार्यान्वित करतात.</p> <p>C-5.1 हाडे आणि स्नायूंच्या सामान्य दुखापतींचे आणि वैद्यकीय मदत घेण्यासाठीच्या प्रोटोकॉलचे वर्गीकरण करतात.</p>

अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
CG-6 विद्यार्थी त्यांच्या शरीराचे, त्याच्या गरजा आणि शारीरिक हालचालींशी असलेल्या संबंधांचे मूल्यांकन करण्यास शिकतात.	<p>C-6.1 वैयक्तिक समाधान देणाऱ्या उपक्रमांची चर्चा करतात.</p> <p>C-6.2 नृत्य, शारीरिक क्रियाकलाप, स्थानिक खेळ आणि परस्परसंवादासाठी जागा या विशेष संदर्भात विविध संस्कृतींचे गट निवतात.</p> <p>C-6.3 तालबद्ध हालचाली आणि त्यांचे सौंदर्यमूल्य यांच्यातील संबंध ओळखतो.</p>

### मध्यम टप्प्यासाठी उदाहरणात्मक शिक्षण परिणाम

**अभ्यासक्रमाचे ध्येय (CG-2) :** विद्यार्थी त्यांच्या वैयक्तिक आणि सामाजिक वर्तनात स्वतः आणि इतरांबद्दल संवेदनशीलता प्रदर्शित करतात.

**योग्यता (CG-2) :** इतरांशी संवादा उपक्रमा दरम्यान तुमच्या स्वतःच्या वैयक्तिक प्रतिक्रियांचे प्रतिबिंबित करतात.

ग्रेड	ग्रेड ६	ग्रेड ७	ग्रेड ८
योग्यता	C-2.1 : इतरांशी संवादा उपक्रमा दरम्यान तुमच्या स्वतःच्या वैयक्तिक प्रतिक्रियांचे प्रतिबिंबित करतात.		
वयोगट	वय १२-१४		
1.1	खेळानंतर वर्तणुकीच्या नमुन्याकडे पुनर्विचार करण्याची क्षमता दाखवतात आणि त्यातून शिकण्याची उत्सुकता दाखवतात. उदा.-खेळादरम्यान काही अप्रिय प्रतिक्रिया किंवा उद्रेक किंवा इतरांच्या कृतींमुळे निराश होणे आणि वेगवेगळ्या प्रकारे प्रतिक्रिया देणे.	खेळादरम्यान वर्तनाचा नमुना बदलण्याची क्षमता प्रदर्शित करतात. उदा. राग किंवा निराशा नियंत्रित करणे, खेळ गमावताना चिकाटी दाखवतात.	मैदानावरील निराशा किंवा कठीण परिस्थितीत स्वतःमध्ये आणि संघामध्ये सकारात्मक दृष्टिकोण आणण्याची क्षमता प्रदर्शित करते.
1.2	खेळादरम्यान परावर्तित/ निरीक्षण केलेल्या भावनिक परिस्थितीचे आणि मैदानावरील खेळावर त्याचा कसा परिणाम झाला याचे वर्णन करतात.	खेळादरम्यान परावर्तित/ निरीक्षण झालेल्या भावनिक परिस्थितीचे वर्णन करतात आणि त्यांचे नियमन केले अथवा केले नाही याचे वर्णन करतात.	खेळादरम्यान परावर्तित/ निरीक्षण झालेल्या भावनिक परिस्थितीचे वर्णन करतात आणि ते कसे नियंत्रित केले अथवा केले नाही त्याचा इतरांवर कसा परिणाम झाला याचे वर्णन करतात.

ग्रेड	ग्रेड ६	ग्रेड ७	ग्रेड ८
1.3	इतरांना भावनिक त्रास किंवा दुखापत किंवा कोणत्याही धक्क्याचा स्वतःवर आणि संघावर कसा परिणाम झाला याचे वर्णन करतात.	सांघिक खेळात संपूर्ण गटाची भावनिक स्थिती आणि संघाला वर आणण्यासाठी एकत्र कसे कार्य करावे त्यांचे प्रतिबिंबित आणि वर्णन करतात.	संपूर्ण संघ कठीण परिस्थितीतून परत येण्यात यशस्वी झाला अशा परिस्थितीचे प्रतिबिंबित आणि वर्णन करतात.



## विद्यार्थ्यांनी अतिशय नाविन्यपूर्ण आणि कमी खर्चात तयार केलेले साहित्य

### टेबल टेनिस रॅकेट



**साहित्य :** कागदाचा जाड पुट्टा, रंगीत कागद, दोन फूटपट्ट्या

कागदाच्या जाड पुट्ट्यावर टेबल टेनिस रॅकेटचे माप घेतले व ते आकार कात्रीच्या साहाय्याने कापले व ४ आकार काढले. दोन-दोन एकमेकाला चिकटवले. तसेच दोन फूटपट्ट्या रॅकेटच्या दांड्यांना लावल्या.

### हर्डल्स



**साहित्य :** प्लास्टिक पाईप व चिकटपट्टी

प्लास्टिकच्या पाईपचे एक फुट आणि तीन फुटाचे असे प्रत्येकी दोन भाग करून घेतले. त्यानंतर ते उभे व आडवे चिकटपट्टीच्या साहाय्याने जोडले.

नंतर स्टँड बनवण्यासाठी एका फुटाचे दोन पाईप कट करून घेतले व ते खालील बाजूने बसवले.

हर्डल्स आकर्षक दिसण्यासाठी विविध रंगीत चिकटपट्ट्यांचा उपयोग करण्यात आला.

जम्पिंग, हॉपिंग असे विविध व्यायाम प्रकार करण्यासाठी याचा उपयोग होतो.



डॉ. सोपान एकनाथ कांगणे

प्राचार्य, चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

## माध्यमिक स्तरावरील अध्ययन स्तर (NCF-2023 नुसार)

या टप्प्यावरील विद्यार्थ्यांच्या विकासाची श्रेणी वैविध्यपूर्ण आहे. या वर्षामध्ये विद्यार्थ्यांना अनेक शारीरिक आणि शरीरशास्त्रीय बदलांचा अनुभव येतो. मुले साधारणपणे इयत्ता नववीच्या आसपास किंवा चौदा किंवा पंधरा वर्षांच्या वयापर्यंत जलद वाढीचा काळ अनुभवतात. दुसरीकडे, इयत्ता नववीपर्यंत, मुलींच्या वाढीचा वेग कमी होतो. एकंदरीत, दहावी किंवा उच्च इयत्तारनुसार, बहुतेक विद्यार्थी तुलनेने कमी वाढीचा अनुभव घेऊ

लागतात. स्नायूंच्या लांबी आणि रुंदीच्या वाढीसह वाढीच्या दरातील ही मंदी, उच्च पातळीवरील कारक क्षमता आणि तंदुरुस्ती निर्माण करते. या टप्प्यात विद्यार्थ्यांचे वाढते ज्ञान आणि अनुभव त्यांना करू इच्छित असलेले क्रियाकलाप निवडण्याची क्षमता देतात. या अवस्थेपर्यंत मुलांना एक खेळ/क्रीडा प्रकार ओळखता आला पाहिजे ज्यामध्ये त्याला उत्कृष्ट बनवायचे आहे आणि उच्च स्तरावर सहभागी होण्यासाठी प्रावीण्य निर्माण करायचे आहे.

खालील कोष्टकात CG (Curriculum goal) म्हणजे अभ्यासक्रम ध्येय होय. तर C (Competencies) म्हणजे क्षमता होय

माध्यमिक टप्पा अध्ययन मानक (LS-1)	
अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
CG1. खेळ आणि नृत्य यांसह शारीरिक उपक्रमांमध्ये व्यस्त राहून आणि कामगिरी करताना विद्यार्थी हालचाल संकल्पना, रणनीती आणि तत्त्वे समजून घेण्यासाठी चांगल्या पातळीची क्षमता प्रदर्शित करतात.	<p>C-1.1 किमान एक खेळात सहभागी होण्यासाठी आणि उत्कृष्ट कामगिरी करण्यासाठी आवश्यक सर्व हालचाली आणि कारक कौशल्यांमध्ये नैपुण्य प्रदर्शित करतो.</p> <p>C-1.2 विविध वेगाने आणि विविध दिशांनी धावणे आणि उडी मारणे, रोलिंग, नागमोडी हालचाली, वेगाने येणारी एखादी हलती वस्तू पकडणे किंवा अचूकतेने चेंडू फेकणे/मारणे यासारख्या कारक हालचालींमध्ये शक्ती, वेग, ताकद, संतुलन, लवचिकता, निर्णय, आणि रिफ्लेक्सस प्रदर्शित करतो.</p> <p>C-1.3 क्रीडा /खेळाच्या संदर्भात कारक कौशल्याचे प्रात्यक्षिक आणि महत्त्वपूर्ण वैशिष्ट्यांचे वर्णन करतो. जसे की टेनिस सर्व्हिस, व्हॉलीबॉल स्मॅश, फलंदाजी इ.</p>

अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
<p>CG2. विद्यार्थी संवेदनशीलता दाखवतात आणि स्वतःच्या आणि इतरांप्रती त्यांचे वैयक्तिक आणि सामाजिक वर्तन हाताळण्यास शिकतात.</p>	<p>C-2.1 दीर्घकालीन शारीरिक हालचालींपूर्वी, दरम्यान आणि नंतर त्यांच्या स्वतःच्या आणि इतरांच्या वर्तनावर प्रतिबिंबित होतो. यात भिन्न परंतु संबंधित वर्तनाचा समावेश असू शकतो ज्यामध्ये भावनिक स्थिती, शारीरिक तंदुरुस्ती, थकवा, निष्पक्ष खेळ, पूर्वग्रह, वैयक्तिक स्वारस्ये इ.</p> <p>C-2.2 इतरांना भावनिक आणि मानसिक समर्थनाचे महत्त्व स्पष्ट करतो तसेच कार्यप्रदर्शन सुधारतो आणि इतरांना तसे करण्यास प्रोत्साहित करतो (जेव्हा एखाद्याला भावनिक किंवा शारीरिक दुखापत होते तेव्हा मुलांच्या वर्तनाचे विश्लेषण करून आणि त्यांच्या समर्थनामुळे इतरांच्या कामगिरीत सुधारणा कशी होऊ शकते).</p> <p>C-2.3 शारीरिक क्रियाकलापांसाठी सुरक्षा नियम आणि प्रोटोकॉल तयार करतो आणि लागू करतो आणि ते क्षेत्राबाहेर देखील कसे लागू केले जाऊ शकतात याची कल्पना करतो.</p> <p>C-2.4 कठीण प्रसंग आणि परिस्थितीत मोठी लोकशाही मूल्ये धारण करण्याचे धैर्य आणि क्षमता प्रदर्शित करतो.</p> <p>C-2.5 अपवादात्मक कामगिरीनंतर नम्रता दाखवतो आणि पराभव स्वीकारतो आणि खेळाचा आनंद घेतो.</p> <p>C-2.6 लैंगिक छळ म्हणजे काय याचे वर्णन करतो आणि इतर लिंगांबद्दल संवेदनशीलता प्रदर्शित करतो आणि छळवणूक करणाऱ्या घटना आणि परिस्थितींच्या वैशिष्ट्यांचे वर्णन करतो.</p>
<p>CG3. विद्यार्थी शारीरिक हालचाली, कारक कौशल्ये, सामाजिक संवेदनशीलता आणि शारीरिक क्रियाकलाप/खेळ परिस्थितींमध्ये मानसिक व्यस्तता यांचे प्रात्यक्षिक आणि सराव करतात.</p>	<p>C-3.1 स्पर्धेदरम्यान दुसऱ्या विचारसरणीच्या संघाविरुद्ध गतिशील वातावरणात कौशल्ये दाखवतात.</p> <p>C-3.2 कठीण परिस्थितीत शांतता आणि धैर्य दाखवतात आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांना शांत ठेवण्यास सक्षम होतात.</p> <p>C-3.3 खेळादरम्यान त्यांच्या स्वतःच्या आणि इतरांच्या भावना आणि विचार प्रक्रिया व्यक्त करतात.</p>

अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
CG4. विद्यार्थी वैयक्तिक शारीरिक तंदुरुस्तीची उद्दिष्टे स्वतंत्रपणे आखतात आणि त्याचे निरीक्षण करतात.	<p>C-4.1 एकाधिक शारीरिक क्रियाकलाप आणि तंदुरुस्ती उद्दिष्टे निश्चित करतो जसे की एकाधिक शॉट्स किंवा त्यांच्या एकूण सामन्यातील कामगिरी सुधारतो.</p> <p>C-4.2 त्यांचे स्वतःचे व्यायाम आणि वॉर्मअप योजना तयार करतात आणि जास्तीत जास्त लाभ घेण्यासाठी ते योग्यरित्या योजना करतात.</p> <p>C-4.3 प्रयत्न, प्रक्रिया आणि परिणामांच्या संदर्भात त्यांच्या प्रगतीचे मूल्यमापन करतो.</p>
CG5. विद्यार्थी आरोग्य, आनंद, आव्हान, अभिव्यक्ती आणि सामाजिक परस्परसंवादासाठी शारीरिक हालचालींचे मूल्य वर्णन करतात.	<p>C-5.1 संपूर्ण इतिहास आणि संस्कृतीत शारीरिक हालचालींवर चर्चा करताना सकारात्मक सामाजिक संवादासाठी शारीरिक शिक्षणाची भूमिका स्पष्ट करतो.</p> <p>C-5.2 आत्मविश्वास आणि आत्मसन्मान सुधारण्यासाठी शारीरिक हालचालींची भूमिका तपासतो.</p> <p>C-5.3 नृत्य, जिम्नॅस्टिक किंवा कोणत्याही शारीरिक हालचालींद्वारे स्वतःला व्यक्त करतो.</p> <p>C-5.4 एखाद्याच्या उत्कृष्ट स्ट्रेट ड्राईव्ह, सुंदर फ्रीकिक, बॉलचे सहज स्मॅशिंग, वेगवान स्मॅश इत्यादी कामगिन्यांच्या सौंदर्यात्मक सादरीकरणाची प्रशंसा करतो.</p>
CG6. विद्यार्थी स्वतःच्या वाढीचे आणि विकासाचे मूल्यांकन करतात.	<p>C-6.1 आनुवंशिकता, तात्काळ पर्यावरण, आहार, रोग, मनाची स्थिती आणि शारीरिक क्रियाकलाप इत्यादी वाढ आणि विकासावर परिणाम करणाऱ्या विविध घटकांच्या भूमिकांचे परीक्षण करतो.</p> <p>C-6.2 अस्थि आरोग्य, स्नायू, ताकद, दमदारपणा, लवचीकपणा आणि चपळता यांच्याशी पोषण, शारीरिक क्रियाकलाप आणि मानसिक आरोग्य यांच्यातील संबंधांचे विश्लेषण करतो.</p> <p>C-6.3 हाडांच्या आणि स्नायूंच्या सामान्य दुखापतींचे वर्गीकरण करतो आणि अशा परिस्थितीत प्रथमोपचार प्रदान करण्यासारख्या परिस्थितीत वैद्यकीय मदत कशी घ्यावी आणि इतरांना मदत कशी करावी याचे वर्णन करतो.</p>

अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
	C-6.4 पौगंडावस्थेतील वाढ आणि विकासाच्या विविध पैलूशी संबंधित सामाजिक श्रद्धा आणि निषिद्धांची रूपरेषा आणि आव्हाने यांचे वर्णन करतो.
CG7. विद्यार्थी आंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, राज्य, जिल्हा आणि ब्लॉक स्तरावरील स्पर्धाबद्दल शिकतात.	<p>C-7.1 आंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, राज्य, जिल्हा आणि ब्लॉक स्तरावरील विविध स्पर्धांची यादी तयार करतात.</p> <p>C-7.2 सहभागाचे निकष आणि नियमांचे वर्णन करतो.</p> <p>C-7.3 सहभागी होण्यासाठी समर्थन संरचना किंवा संघटनात्मक संरचना सारांशित करतो.</p> <p>C-7.4 सहभागी होण्यासाठी विविध प्रकार आणि प्रक्रिया स्पष्ट करतो.</p>

**माध्यमिक टप्पा अध्ययन मानक (LS-2)**

अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
CG1. खेळ आणि नृत्य यांसह शारीरिक उपक्रमांमध्ये व्यस्त राहून आणि कामगिरी करताना विद्यार्थी हालचाल संकल्पना, रणनीती आणि तत्त्वे समजून घेण्यासाठी उच्च पातळीची क्षमता प्रदर्शित करतात.	<p>C-1.1 किमान एक खेळात सहभागी होण्यासाठी आणि उत्कृष्ट कामगिरी करण्यासाठी आवश्यक सर्व हालचाली आणि कारक कौशल्ये प्रदर्शित करतो.</p> <p>C-1.2 सांघिक खेळ, जोडीचे खेळ, वैयक्तिक खेळ, नृत्य, योग, जिम्नॅस्टिक, आऊट डोअर (स्काऊट आणि गाईड), आणि स्व-संरक्षण यामधून किमान एका शारीरिक क्रियाकलापांमध्ये नवीन कौशल्ये प्रदर्शित करतो.</p> <p>C-1.3 स्वतःचा खेळ/क्रीडा कौशल्ये विकसित आणि सुधारित करण्यासाठी अवघड हालचाली संकल्पना आणि तत्त्वे वापरण्याची क्षमता प्रदर्शित करतो.</p> <p>C-1.4 खेळाच्या संदर्भात जागा आणि उपकरणे हाताळणे प्रदर्शित करतो आणि स्पष्ट करू शकतो.</p> <p>C-1.5 स्वतःची शारीरिक हालचाल योजना विकसित करण्यासाठी, नित्यक्रमाचे अनुसरण करण्यासाठी आणि स्वतंत्रपणे मूल्यमापन करण्यासाठी हालचाली आणि कौशल्यांचे ज्ञान आणि समज उपयोगात आणतो.</p>

अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
	C-1.6 क्रीडा/खेळाच्या संदर्भात प्रगत कारक कौशल्याचे प्रात्यक्षिक आणि महत्त्वपूर्ण वैशिष्ट्यांचे वर्णन करतो. जसे की टेनिस सर्व्हिस, व्हॉलीबॉल स्मॅश, फलंदाजी इ.
CG2. विद्यार्थी संवेदनशीलता दाखवतात आणि स्वतःच्या आणि इतरांप्रती त्यांचे वैयक्तिक आणि सामाजिक वर्तन हाताळण्यास शिकतात.	<p>C-2.1 दीर्घकालीन शारीरिक हालचालींपूर्वी, दरम्यान आणि नंतर त्यांच्या स्वतःच्या आणि इतरांच्या वर्तनावर प्रतिबिंबित होतो. यात भिन्न परंतु संबंधित वर्तनाचा समावेश असू शकतो ज्यामध्ये भावनिक स्थिती, शारीरिक तंदुरुस्ती, थकवा, निष्पक्ष खेळ, पूर्वाग्रह, वैयक्तिक स्वारस्ये इ.</p> <p>C-2.2 इतरांना भावनिक आणि मानसिक समर्थनाचे महत्त्व स्पष्ट करतो तसेच कार्यप्रदर्शन सुधारतो आणि इतरांना तसे करण्यास प्रोत्साहित करतो (जेव्हा एखाद्याला भावनिक किंवा शारीरिक दुखापत होते तेव्हा मुलांच्या वर्तनाचे विश्लेषण करून आणि त्यांच्या समर्थनामुळे इतरांच्या कामगिरीत सुधारणा कशी होऊ शकते).</p> <p>C-2.3 निसर्गात अधिक समावेशक असलेले नवीन खेळ आणि नियम सुधारित/तयार करतो.</p> <p>C-2.4 शारीरिक क्रियाकलापांसाठी सुरक्षा नियम आणि प्रोटोकॉल तयार करतो आणि लागू करतो आणि ते क्षेत्राबाहेर देखील कसे लागू केले जाऊ शकतात याची कल्पना करतो.</p> <p>C-2.5 कठीण प्रसंग आणि परिस्थितीत मोठी लोकशाही मूल्ये धारण करण्याचे धैर्य आणि क्षमता प्रदर्शित करतो.</p> <p>C-2.6 अपवादात्मक कामगिरीनंतर नम्रता दाखवतो आणि पराभव स्वीकारतो आणि खेळाचा आनंद घेतो.</p>



अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
CG3. विद्यार्थी शारीरिक हालचाली, कारक कौशल्ये, सामाजिक संवेदनशीलता व शारीरिक क्रियाकलाप/खेळ परिस्थितींमध्ये मानसिक व्यस्तता यांचे प्रात्यक्षिक आणि सराव करतात.	<p>C-3.1 स्पर्धेदरम्यान दुसऱ्या विचारसरणीच्या संघाविरुद्ध गतिशील वातावरणात कौशल्ये दाखवते.</p> <p>C-3.2 खेळामध्ये अनेक रणनीती तयार करतात आणि वापरतात. आव्हानात्मक खेळाच्या परिस्थितीत नवीन धोरणात्मक हालचाली करण्याची क्षमता (उदा. विद्यार्थ्यांची योजना अ आणि इ दोन्ही अयशस्वी. ते खेळादरम्यान योजना उ ची व्यूहचरणा करतात).</p> <p>C-3.3 खेळादरम्यान त्यांच्या स्वतःच्या आणि इतरांच्या भावना आणि विचार प्रक्रिया व्यक्त करतात.</p> <p>C-3.4 कठीण परिस्थितीत शांतता आणि धैर्य दाखवतात आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांना शांत ठेवण्यास सक्षम होतात.</p>
CG4. विद्यार्थी वैयक्तिक शारीरिक तंदुरुस्तीची उद्दिष्टे स्वतंत्रपणे आखतात आणि त्याचे निरीक्षण करतात.	<p>C-4.1 एकाधिक शारीरिक क्रियाकलाप आणि तंदुरुस्ती उद्दिष्टे निश्चित करतो जसे की एकाधिक शॉट्स किंवा त्यांच्या एकूण सामन्यातील कामगिरी सुधारतो.</p> <p>C-4.2 प्रयत्न, प्रक्रिया आणि परिणामांच्या संदर्भात त्यांच्या प्रगतीचे मूल्यमापन करतो.</p> <p>C-4.3 त्यांचे स्वतःचे व्यायाम आणि वॉर्म-अप योजना तयार करतात आणि जास्तीत जास्त लाभ घेण्यासाठी ते योग्यरित्या योजना करतात.</p>
CG5. विद्यार्थी आरोग्य, आनंद, आव्हान, अभिव्यक्ती आणि सामाजिक परस्परसंवादासाठी शारीरिक हालचालींचे मूल्य जाणून घेतात.	<p>C-5.1 संपूर्ण इतिहास आणि संस्कृतीत शारीरिक हालचालींवर चर्चा करताना सकारात्मक सामाजिक संवादासाठी शारीरिक शिक्षणाची भूमिका स्पष्ट करतो.</p> <p>C-5.2 आत्मविश्वास आणि आत्मसन्मान सुधारण्यासाठी शारीरिक हालचालींची भूमिका तपासतो.</p> <p>C-5.3 एखाद्याच्या उत्कृष्ट स्ट्रेट ड्राईव्ह, सुंदर फ्रीकिक, बॉलचे सहज स्मॅशिंग, वेगवान स्मॅश इत्यादी कामगिन्यांच्या सौंदर्यात्मक सादरीकरणाची प्रशंसा करतो.</p> <p>C-5.4 नृत्य, जिम्नॅस्टिक किंवा कोणत्याही शारीरिक हालचालींद्वारे स्वतःला व्यक्त करतो.</p>

अभ्यासक्रम ध्येय	क्षमता आणि स्पष्टीकरणात्मक अध्ययन निष्पत्ती
CG6. विद्यार्थी स्वतःच्या वाढीचे आणि विकासाचे मूल्यांकन करतात.	<p>C-6.1 आनुवंशिकता, तात्काळ पर्यावरण, आहार, रोग, मनाची स्थिती आणि शारीरिक क्रियाकलाप इत्यादी वाढ आणि विकासावर परिणाम करणाऱ्या विविध घटकांच्या भूमिकेचे परीक्षण करतो.</p> <p>C-6.2 हे सी-६.१ ची पुनरावृत्ती आहे.</p> <p>C-6.3 अस्थि आरोग्य, स्नायू, ताकद, दमदारपणा, लवचिकपणा आणि चपळता यांच्याशी पोषण, शारीरिक क्रियाकलाप आणि मानसिक आरोग्य यांच्यातील संबंधांचे विश्लेषण करतो.</p> <p>C-6.4 हाडांच्या आणि स्नायूंच्या सामान्य दुखापतींचे वर्गीकरण करतो आणि अशा परिस्थितीत प्रथमोपचार प्रदान करण्यासारख्या परिस्थितीत स्वतःसाठी आणि इतरांसाठी वैद्यकीय मदत मिळविण्यासाठी प्रोटोकॉलचे वर्णन करतो.</p> <p>C-6.5 पौगंडावस्थेतील वाढ आणि विकासाच्या विविध पैलूंशी संबंधित सामाजिक श्रद्धा आणि निषिद्धांची रूपरेषा आणि आव्हाने इ.</p>
CG7. विद्यार्थी आंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, राज्य, जिल्हा आणि ब्लॉक स्तरावरील स्पर्धाबद्दल शिकतात.	<p>C-7.1 आंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, राज्य, जिल्हा आणि ब्लॉक स्तरावरील विविध स्पर्धांचे चार्ट तयार करतात.</p> <p>C-7.2 सहभागाचे निकष आणि नियमांचे वर्णन करतो.</p> <p>C-7.3 सहभागी होण्यासाठी समर्थन संरचना किंवा संघटनात्मक संरचना सारांशित करतो.</p> <p>C-7.4 सहभागी होण्यासाठी विविध प्रकार आणि प्रक्रिया स्पष्ट करतो.</p>



सौ. मोहिनी यादव आणि  
डॉ. आनंद यादव  
शारीरिक शिक्षण शिक्षक, पुणे

## राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० शारीरिक शिक्षण शिक्षकांना त्यांची प्रतिभा दाखवण्याची आणि सिद्ध करण्याची सुवर्णसंधी

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० हे सर्व शिक्षकांना त्यांची प्रतिभा सिद्ध करण्याची आणि शारीरिक-शिक्षण प्रत्येकासाठी महत्त्वाचे आहे हे दाखवण्यासाठी सुवर्णसंधी म्हणून आले आहे. शारीरिक शिक्षण विषय हा विद्यार्थ्यांना विविध विषयांचे वेगवेगळे घटक शिकवण्याचे एक सुंदर माध्यम असू शकते. आपल्या विषयामध्ये शिक्षणाचे सर्व पैलू आहेत ज्यांचा उपयोग विद्यार्थ्यांना विविध विषयांचे शिक्षण देताना एक महत्त्वाचे साधन म्हणून करता येतो आणि त्यांना प्ले वे पद्धतीने शिकवताना विषय सहज समजण्यास मदत होते. शारीरिक शिक्षण हा नेहमीच सर्व विद्यार्थ्यांचा आवडता विषय राहिला आहे आणि शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून दुसऱ्या विषयातील कोणताही विषय शिकवला जात असेल तर विद्यार्थ्यांना तो विषय अधिक स्पष्टपणे समजेल आणि इतर विषयांमध्येही त्यांचे उत्कृष्ट निकाल मिळतील.

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० म्हणते की शिक्षण हे समग्र, इंटीग्रेटेड, आनंददायक आणि गुंतवून ठेवणारे असावे. याचा अर्थ असा की विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास व्हावा जो विषयांच्या एकत्रीकरणामुळे होईल आणि विद्यार्थ्यांना त्यांच्या अभ्यासक्रमाचा आनंद घेण्यास मदत होईल आणि विविध एकात्मिक

क्रियाकलापांसह त्याला विषयात गुंतवून ठेवता येईल. विषयांच्या एकत्रीकरणामुळे शिकण्याचा परिणाम खूप फलदायी होईल, कारण या पद्धतीद्वारे विद्यार्थ्यांना विषय सहज समजण्यास मदत होईल. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० असे देखील म्हणते, की विद्यार्थ्यांना अनुभवात्मक शिक्षण मिळेल जे विद्यार्थ्यांना विविध विषयांमधील संबंधांच्या अन्वेषणासह शिकत असताना त्यांना अनुभव घेण्यास मदत करेल.

तर, मित्रांनो, शारीरिक शिक्षणाला वेगवेगळ्या विषयांशी कसे जोडले जाऊ शकते आणि शिकणे सोपे कसे करता येईल ते पाहू. ही काही उदाहरणे आहेत जिथे शारीरिक शिक्षणाला बालवाडीपासून ते वरिष्ठ वर्गापर्यंत इतर विषयांसह एकत्रित केले जाऊ शकते:

### १. निरोगी जीवनशैली :

हा विषय अगदी बालवाडीपासून उच्च वर्गापर्यंत शिकवला जातो. बालवाडीच्या वर्गामध्ये हा विषय मुलांना खेळाच्या मैदानावर नेऊन त्यांना व्यायामाचे योग्य मार्ग व त्यांचे फायदे समजावून सांगता येतात. सूर्यनमस्कार, जो संपूर्ण शरीराचा व्यायाम आहे तसेच मूलभूत उडी मारणे आणि ताणाचे व्यायामप्रकार

योग्य पद्धतीने कसे करावे हे शिकवले जाऊ शकते. उच्च वर्गात याच विषयामध्ये सकस आहार व योग्य वेळेला आहार घेण्याचे फायदे याबद्दल ही सांगू शकतो. 'लवकर झोपणे आणि लवकर उठणे माणसाला निरोगी, श्रीमंत आणि ज्ञानी बनवते' असे म्हणतात. या अवतरणातून विद्यार्थ्यांना चांगल्या झोपेचे महत्त्वही सांगता येईल.

## २. मानवी प्रणालींच्या वाढीमध्ये आणि कार्यामध्ये विविध अवयवांची मदत :

हा आणखी एक मूलभूत विषय आहे जो लहान वर्गातील मुलांना शरीराच्या विविध अवयवांची आणि मानवी प्रणालींच्या वाढ आणि कार्यामध्ये त्यांचे महत्त्व याची जाणीव करून देण्यासाठी शिकवला जातो (उदा. श्वसन संस्था, पचन संस्था). विद्यार्थ्यांना प्राणायाम, जॉगिंग, श्वासोच्छ्वासाचे योग्य तंत्र श्वसन प्रणाली सुधारण्यास कशी मदत करते आणि नियमित व्यायाम, निरोगी आहार आणि चांगली झोप घेऊन पचनसंस्थेचे कार्य कसे सुधारले जाऊ शकते हे विद्यार्थ्यांना सांगता येईल. स्नायू संस्थांची कार्यप्रणाली आणि हालचाल व्हिडीओ-द्वारे आणि पाण्याच्या बाटलीसह बायसेप कर्ल, क्राडिसिप्सची हालचाल दर्शवणारे, लेग रेज, इत्यादी विविध वस्तू वापरून वेगवेगळे व्यायाम दाखवून-देखील दाखवता येतात.

## ३. लोकांच्या आवडी निवडी त्यांच्या आरोग्यावर परिणाम करतात :

हा विषय विद्यार्थ्यांसाठी प्राथमिक कार्यक्रमात आहे जिथे विद्यार्थी त्यांच्या जीवनशैलीबद्दलच्या आवडीनिवडीबद्दल शिकतात जे त्यांच्या आरोग्यावर

परिणाम करतात. शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक अशा विविध पैलूंच्या कल्याणाची संकल्पना शारीरिक शिक्षणाच्या मदतीने शिकवली जाऊ शकते. शारीरिक आरोग्यासाठी व्यायाम आणि खेळ, मानसिक आरोग्यासाठी योग आणि प्राणायाम आणि सामाजिक कल्याणासाठी कुटुंबातील व्यक्तींना, मित्रमैत्रिणींना, शाळेतील मावशी, दादा, वॉचमन इत्यादी लोकांना नियमित व्यायामाचे महत्त्व पटवून देता येऊ शकते. A sound mind in a sound body हे ब्रीदवाक्य वरील विषय शिकवण्यासाठी योग्य ठरू शकते.

उच्च वर्गामध्ये शारीरिक शिक्षणाला विज्ञान, गणित आणि इतर काही विषयांसह एकत्रित केले जाऊ शकते, जेणेकरून हे विषय अधिक आनंददायक बनवण्यासाठी आणि विद्यार्थ्यांना क्रियाकलाप करण्यास प्रवृत्त करता यावे यासाठी शिकवले जाऊ शकते. चला तर मग उच्च वर्गातील विज्ञान आणि गणितातील काही विषय पाहूया:

## १. न्यूटनचे गतीचे नियम :

हा विषय शारीरिक शिक्षण शिक्षकापेक्षा चांगला कोण शिकवू शकेल जेथे विद्यार्थ्यांना हा विषय अधिक आवडेल? हा विषय शिकवण्याचे अनेक मार्ग आहेत, खेळातील विविध उदाहरणे देऊन विद्यार्थ्यांना खेळाच्या मैदानावर प्रत्यक्ष अनुभव मिळवून देऊन हा विषय शिकवता येईल उदा. अॅथलेटिक्समध्ये क्राउच स्टार्ट, फुटबॉलला लाथ मारणे किंवा स्थिर स्थितीतून चेंडू ढकलणे, जिम्नॉस्टिक्समध्ये स्प्रिंगबोर्डवरून टेक-ऑफ जंप घेणे, व्हॉल्टिंग हॉर्स, लांब उडी, तिहेरी उडी, उंच

उडी असे अनेक खेळ आहेत जिथून ही उदाहरणे दिली जाऊ शकतात.

## २. लीव्हर / तरफ :

वेटलिफ्टिंग, ज्युदो आणि इतर अनेक खेळांमधील उदाहरणे देऊन हा विषय अगदी उत्तमप्रकारे विद्यार्थ्यांना मजा येईल आणि शिकणेपण होईल अशा प्रकारे शिकवला जाऊ शकतो.

## ३. बायोमेकॅनिक्स / जीवयांत्रिकी :

अॅथलेटिक्समध्ये गोळा फेक, थाळी फेक, भालाफेक आणि हातोडा फेक यासारख्या फेकीच्या प्रकारांमध्ये अॅथलीटिकडून इष्टतम कामगिरी मिळवण्यासाठी बायोमेकॅनिक्सचा जास्तीत जास्त वापर केला जातो. अर्थात, हे केवळ अॅथलेटिक्समध्येच वापरले जात नाही तर इतर अनेक खेळांमध्ये वापरले जाते जेथे गतीची श्रेणी (Arrange of motion) वापरली जाते.

## ४. पायथागोरस प्रमेय :

गणितातील हा विषय विद्यार्थ्यांना खेळाच्या मैदानावर आणून आणि ९० अंशाच्या कोनाची आवश्यकता असलेल्या आयताकृती किंवा चौकोनी आकाराचे कोणतेही कोर्ट किंवा मैदान चिन्हांकित करताना हे प्रमेय प्रत्यक्ष मैदानावर कसे कार्य करते हे दाखवून अतिशय प्रभावीपणे शिकवले जाऊ शकते.

## ५. त्रिज्या आणि परिघ :

शाळेच्या क्रीडा सप्ताहादरम्यान अॅथलेटिक्स ट्रॅकचे

मार्किंग करताना हा विषय उत्तमप्रकारे शिकवता येतो. अॅथलेटिक्स ट्रॅकचे मार्किंग करताना त्रिज्या आणि परिघ महत्त्वाचे आहेत. अॅथलेटिक्स ट्रॅक चिन्हांकित करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना मैदानावर आणल्यास त्यांना शिकण्याचा आनंद तर मिळेलच शिवाय ट्रॅकचे मार्किंगही जलद होईल. त्याचप्रमाणे, इंग्रजी, हिंदी, मराठी आणि इतर भाषांमध्ये देखील मेरी कोम, पी. व्ही. सिंधू, भाग्यश्री बिले, मिताली राज आणि इतर अनेक थोर खेळाडूंचे धडे आहेत. हे धडे शिकवण्यासाठी शारीरिक शिक्षण शिक्षक हा स्वाभाविकपणे सर्वोत्तम पर्याय असेल कारण आपण हे धडे अधिक उत्कटतेने शिकवू शकतो आणि क्रीडापटू आणि त्यांच्या चरित्रांबद्दल अधिक ज्ञान विद्यार्थ्यांना देऊ शकतो. मित्रांनो, आमच्या शाळेतील स्वतःच्या अनुभवावरून ही काही उदाहरणे आहेत जी आम्ही येथे दिली आहेत जिथे शारीरिक शिक्षणाला इतर विषयांसह एकत्रित केले जाऊ शकते. अर्थात, हा लेख वाचताना तुमच्या मनात वेगवेगळ्या विषयांसह शारीरिक शिक्षण इंटीग्रेशनच्या आणखी अनेक कल्पना आल्या असतील. तुमच्या कल्पना शाळेत अमलात आणण्याचा प्रयत्न करा आणि मुलांचे शिक्षण अधिक मनोरंजक बनवण्याचा प्रयत्न करा आणि स्वतःला बहु-प्रतिभावान व्यक्तिमत्व म्हणून सिद्ध करा, जे तुम्हांला शाळेत अधिक लोकप्रिय बनवेल. वरील सर्व विषय किंवा उदाहरणे SSC, CBSE, ICSE आणि IB बोर्डांमध्ये लागू करता येतील.





डॉ. सोपान एकनाथ कांगणे

प्राचार्य, चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

## जगभरातील शालेय शारीरिक शिक्षणात उदयोन्मुख लाट

जगभरात, शालेय शारीरिक शिक्षणाचे क्षेत्र अशी एक उदयोन्मुख लाट अनुभवत आहे, जी शारीरिक शिक्षण कार्यक्रमांची रचना आणि अध्ययन-अध्यापन करण्याच्या पद्धतीत क्रांती घडवत आहे. ही लाट बदल आणि नावीन्यपूर्णता दर्शवते, नवीन दृष्टिकोन, पद्धती आणि तत्त्वज्ञानाचा परिचय करून देते ज्यामुळे शिकण्याचा अनुभव वाढतो आणि विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण कल्याणाला चालना मिळते. अधिक समग्र आणि सर्वसमावेशक दृष्टिकोन स्वीकारून, ही उदयोन्मुख लाट शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य आणि सामाजिक विकास यांच्या परस्परसंबंधांना ओळखते. ही तंत्रज्ञान, वैयक्तिकरण आणि बाह्य शिक्षण स्वीकारते, तसेच आरोग्य शिक्षण, क्रॉस-करिक््युलर कनेक्शन आणि पर्यावरणीय जागरूकता यांना प्रोत्साहन देते.

शालेय शारीरिक शिक्षणातील ही उदयोन्मुख लाट भारताच्या नवीन राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणाशी सुसंगत आहे. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण (NEP) २०२० मध्ये शिक्षणासाठी सर्वांगीण आणि बहुविद्याशाखीय दृष्टिकोनावर भर देण्यात आला आहे आणि शारीरिक शिक्षणातील उदयोन्मुख लाटेतील घडामोडी या उद्दिष्टांना पूरक आहेत. या लेखात, शालेय शारीरिक शिक्षणातील या उदयोन्मुख लाटेचे प्रमुख घटक तपशीलवार स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न करून,

जगभरातील शारीरिक शिक्षण कार्यक्रमांच्या लँडस्केपला आकार देणाऱ्या परिवर्तनीय ट्रेंडवर प्रकाश टाकला आहे.

**सर्वसमावेशक दृष्टिकोन :** शाळा शारीरिक शिक्षणासाठी अधिक समग्र दृष्टिकोन स्वीकारत आहेत, केवळ शारीरिक तंदुरुस्तीवर लक्ष केंद्रित करण्यापलीकडे जात आहेत. उदयोन्मुख लाट शारीरिक हालचालींबरोबरच विद्यार्थ्यांच्या मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक कल्याणाकडे लक्ष देण्याचे महत्त्व ओळखते. सर्वांगीण कल्याणाला चालना देण्यासाठी कार्यक्रमांमध्ये माइंडफुलनेस पद्धती, तणाव कमी करण्याचे तंत्र आणि सामाजिक-भावनिक शिक्षणही समाविष्ट आहे.

**सर्वसमावेशक वातावरण :** उदयोन्मुख लाट सर्व क्षमता, पार्श्वभूमी आणि शरीराच्या प्रकारांच्या विद्यार्थ्यांसाठी सर्वसमावेशक शारीरिक शिक्षण वातावरणाच्या निर्मितीवर भर देते. उपक्रमांशी जुळवून घेण्याचे, बदल प्रदान करण्यासाठी आणि सर्व विद्यार्थ्यांना मोलाचे वाटेल अशा स्वागताई वातावरणाला प्रोत्साहन देण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत.

**तंत्रज्ञानाचे एकरूपीकरण :** शारीरिक शिक्षणामध्ये परिवर्तन घडवून आणण्यात तंत्रज्ञान महत्त्वपूर्ण

भूमिका बजावत आहे. उदयोन्मुख लाटेमध्ये अंगावर घालण्यायोग्य फिटनेस ट्रॅकर्स, मोबाइल ॲप्लिकेशन्स आणि परस्परसंवादी फिटनेस गेम्सचे शारीरिक शिक्षण कार्यक्रमांमध्ये एकत्रीकरण समाविष्ट आहे. ही तंत्रज्ञाने रिअल-टाइम फीडबॅक देतात, प्रगतीचा मागोवा घेतात आणि व्यस्तता वाढवतात, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांसाठी शारीरिक उपक्रम/क्रियाकलाप अधिक आनंददायक आणि परस्परसंवादी बनतात.

**वैयक्तिकृत शिक्षण :** उदयोन्मुख लाट हे ओळखते की विद्यार्थ्यांमध्ये विविध क्षमता, आवडी आणि शिकण्याच्या शैली आहेत. शारीरिक शिक्षण कार्यक्रम वैयक्तिकृत शिकण्याच्या दृष्टिकोनाकडे जात आहेत, जिथे शिक्षक वैयक्तिकृत सूचना देतात, क्रियाकलापांमध्ये पर्याय देतात आणि अपंग किंवा विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी साजेशा कार्यक्रमांची रचना करतात.

**मैदानी आणि साहसी शिक्षण :** उदयोन्मुख लाट शारीरिक शिक्षणामध्ये मैदानी जागा आणि साहस-आधारित क्रियाकलापांचा वापर करते. आऊटडोर एज्युकेशन विद्यार्थ्यांना निसर्गाशी जोडण्यासाठी, टीमवर्क आणि समस्या सोडवण्याची कौशल्ये विकसित करण्यासाठी आणि नवीन आव्हानांचा अनुभव घेण्यासाठी संधी प्रदान करते. लवचिकपणा, आत्मविश्वास आणि पर्यावरणीय कारभाराला प्रोत्साहन देण्यासाठी रॉक क्लाइंबिंग, हायकिंग आणि कयाकिंग यासारख्या साहसी खेळांचा समावेश केला जात आहे.

**आरोग्य शिक्षण :** सर्वसमावेशक आरोग्य शिक्षणाचा समावेश करण्यासाठी शारीरिक शिक्षणाचा विस्तार होत आहे. उदयोन्मुख लाट विद्यार्थ्यांना पोषण,

निरोगी जीवनशैली निवडी व जुनाट आजारांपासून बचाव करण्याबद्दल शिक्षित करण्यावर भर देते. विद्यार्थी संतुलित आहार, शारीरिक हालचालींचे महत्त्व आणि आयुष्यभर आरोग्य आणि कल्याण राखण्यासाठीच्या धोरणांबद्दल शिकतात.

**क्रॉस-करिक्युलर कनेक्शन :** उदयोन्मुख लाट शारीरिक शिक्षणामध्ये अभ्यासक्रमातील इतर विषयांशी केलेल्या समवायामुळे होणारे फायदे ओळखते. गणित, विज्ञान, भाषा आणि कला यासारख्या इतर शैक्षणिक विषयांसह शारीरिक शिक्षण एकत्रित केल्याने विद्यार्थ्यांना या विषयांचे व्यावहारिक उपयोग वास्तविक जीवनातील संदर्भांमध्ये पाहण्यास मदत होते. उदाहरणार्थ, अंतर मोजण्यासाठी किंवा हृदय गती मोजण्यासाठी गणिताच्या संकल्पना लागू केल्या जाऊ शकतात, तर मानवी शरीर आणि व्यायामाला त्याचा प्रतिसाद समजून घेऊन विज्ञान तत्त्वे शोधली जाऊ शकतात.

**पर्यावरणीय जागरूकता :** काही शारीरिक शिक्षण कार्यक्रम पर्यावरणीय शिक्षण आणि टिकाऊपणाच्या पद्धती एकत्रित करत आहेत. उदयोन्मुख लाट विद्यार्थ्यांना पर्यावरणविषयक समस्यांबद्दल शिकवणे, निसर्गाबद्दल कौतुक वाढवणाऱ्या बाह्य क्रियाकलापांमध्ये सहभागी होण्यावर आणि पुनर्वापर कार्यक्रम आणि सामुदायिक स्वच्छता यांसारख्या पर्यावरणास अनुकूल उपक्रमांना प्रोत्साहन देण्यावर भर देते. यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये पर्यावरणीय जबाबदारीची भावना निर्माण होते व त्यांना शाश्वत भविष्यासाठी समर्थक बनण्यास प्रोत्साहन मिळते.

शालेय शारीरिक शिक्षणातील उदयोन्मुख लाट अधिक व्यापक, सर्वसमावेशक आणि गतिमान दृष्टिकोनाकडे वळल्याचे प्रतिबिंबित करते.

विद्यार्थ्यांचे सर्वांगीण कल्याण आणि शारीरिक हालचालींबद्दल आजीवन प्रेम वाढवून त्यांना निरोगी, सक्रिय जीवन जगण्यास सक्षम करणे हे त्याचे उद्दिष्ट आहे. शालेय शारीरिक शिक्षणातील उदयोन्मुख लाटेचा स्वीकार करून, भारतातील नवीन

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण सर्वांगीण विकास, सर्वसमावेशक शिक्षण, तंत्रज्ञान एकात्मता, कौशल्य विकास, आरोग्य आणि निरोगीपणा प्रोत्साहन, बहुविद्याशाखीय शिक्षण आणि पर्यावरण जागरूकता या ध्येयांना पुढे नेऊ शकते.



## ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

ये मैं कहाँ जा रहा हूँ  
मैं एक खिलाड़ी था,  
पढ़ने लिखने में थोड़ा अनाड़ी था,  
पढ़ाई से भागता आ रहा हूँ,  
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

खेल को बना ढाल मैं कमाल  
हर सवाल हर किताब से बचता आ रहा हूँ,  
सोचा था मैं बनूँगा बड़ा महान,  
बनूँगा खेल में देश की शान,  
खेल ही मेरा तीर कमान,  
जीवन में सफलता का शिकार,  
इन्हीं के सहारे मारने जा रहा हूँ  
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

लेकिन टूटा तीर मेरा, चोट से घायल हुआ कमान,  
पर अब मैं खेल को कैसे छोडूँ,  
ना भाग पाऊँ फिर भी पीछे दौडूँ,  
सोचा नहीं था जहां खुदको, वहाँ पा रहा हूँ,  
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

पर अंत नहीं यह मानने जा रहा हूँ,  
देखो अब मैं कहाँ जा रहा हूँ,  
छोड़कर सिर्फ स्वयं खेलने की बात,  
दूसरों को खिलाने में हाथ मैं बढाने जा रहा हूँ,  
किताबों का मैं पकड़ने साथ,  
जिनसे भागा अब उनके साथ,  
मैं भागने जा रहा हूँ, ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

मुझे लगा मैं एक अकेला  
खेल छोड़ जो ये सब झेला,  
पर यहाँ तो था खिलाड़ियों का मेला,  
यहां मैं कई दोस्त पा रहा हूँ,  
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

अपने सपने वापिस बुनने,  
खेल सीखा कर महान बनने,  
देश की फिर से शान मैं बनने,  
अपने भाईर्यों के साथ जा रहा हूँ,  
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

अलग अलग है बोली भाषा,  
पर खेल है सभी के दिल की आशा,  
एक दूजे से सीखने की अभिलाषा,  
कुछ कर दिखाने की जिज्ञासा,  
सभी में देखते जा रहा हूँ,  
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

बनने खेल कूद का शिक्षक,  
अपने लक्ष्य को पा रहा हूँ,  
सोचा नहीं था जहां, वहाँ जा रहा हूँ,  
सभी को मैं अपना रहा हूँ,  
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

सौरभ कुमार पांडेय  
सी.ए.सी.पी.ई., माजी विद्यार्थी





डॉ. मिलिंद धमढेरे  
जेष्ठ क्रीडा समिक्षक

## निरुपमा मंकड

भारतीय महिला टेनिस की नींव खिलाड़ी

ग्रँड स्लॉम टेनिस स्पर्धांच्या एकेरीतील मुख्य फेरीत स्थान मिळवणे हे भारतीय खेळाडूंना नेहमीच दिवास्वप्न ठरले. मात्र फारशा सुविधा व सवलती नसताना ग्रँड स्लॉमच्या मुख्य फेरीत स्थान मिळवण्याची किमया निरुपमा मंकड या चतुरस्त्र खेळाडूने साधली होती. आंतरराष्ट्रीय टेनिस स्पर्धांमध्ये एक तप गाजवत खऱ्या अर्थाने त्यांनी भारतीय महिला टेनिसचा समृद्ध पाया रचला असे म्हटले तर ते फारसे वावगे ठरणार नाही.

भारतीय महिला खेळाडूंनी जागतिक स्तरावर आपला ठसा उमटवला असला तरीही, अजूनही भारतीय स्त्री म्हणजे चूल आणि मूल या क्षेत्रापुरतीच मर्यादित आहे असे अनेक खेळाडूंबाबत दिसून येते. भारतीय महिलांना क्रीडा क्षेत्रात करिअर करण्यासाठी किंबहुना हौसेखातर खेळण्यासाठीही प्रोत्साहन मिळत नसे. अगदी पालकांनी जरी आपल्या मुलींना क्रीडा क्षेत्रात उतरवले तरी अशा पालकांना अनेक वेळेला कडवट टीकेलाही सामोरे जावे लागले आहे. या पार्श्वभूमीवर निरुपमा यांनी टेनिस क्षेत्रामध्ये केलेली कामगिरी अतिशय कौतुकास्पद आहे.



निरुपमा यांनी सन १९६४ ते १९७९ या काळामध्ये टेनिसची कारकीर्द करताना एकेरीच्या राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये २५ वेळा अंतिम फेरी गाठली. त्यापैकी अठरा वेळा त्यांनी अजिंक्यपदावर आपले नाव कोरले तर सात वेळा त्यांना उपविजेतेपदावर समाधान मानावे लागले. दुहेरीत अकरा वेळा त्यांनी वेगवेगळ्या सहकाऱ्यांच्या समवेत विजेतेपद मिळवले तर आठ वेळा उपविजेतेपद पटकावले. या समृद्ध कारकीर्दीत दोन वेळा त्यांनी आशियाई अजिंक्यपद स्पर्धांच्या एकेरीत विजेतेपदावर आपले नाव कोरले. सन १९६५ मध्ये त्यांनी पहिल्यांदा आशियाई स्पर्धा जिंकली त्या वेळी त्या जेमतेम १७ वर्षांच्या होत्या. पुन्हा सन १९६८ मध्ये देखील त्यांनी हा किताब पटकावला. विम्बल्डन टेनिस स्पर्धेच्या कनिष्ठ गटाच्या मुख्य फेरीत त्यांना स्थान मिळाले होते. सन १९७१ मध्ये त्यांनी विम्बल्डन स्पर्धेच्या मिश्र दुहेरीत आनंद अमृतराज यांच्या साथीत दुसऱ्या फेरीपर्यंत मजल गाठली होती. ग्रँड स्लॉम स्पर्धांच्या आधुनिक काळात मुख्य फेरीत स्थान मिळवणाऱ्या पहिल्या भारतीय महिला खेळाडू होण्याचा मान

त्यांना मिळाला होता. फेडरेशन स्पर्धेतही त्यांनी प्रतिनिधित्व केले. त्यांना सन १९८० मध्ये अर्जुन पुरस्कारानेही सन्मानित करण्यात आले.

### वडिलांकडून टेनिसचे बाळकडू

निरुपमा यांचे वडील जी. वसंत हे ख्यातनाम टेनिसपटू व प्रशिक्षक होते. वसंत यांनी अनेक अव्वल दर्जाचे खेळाडू घडवले. घरातच टेनिससाठी पोषक वातावरण असल्यामुळे निरुपमा यांना टेनिसची आवड निर्माण झाली नाही तर नवलच. वयाच्या बाराव्या वर्षी त्यांनी हातात टेनिसची रॅकेट घेतली. टेनिससाठी आवश्यक असणाऱ्या पदलालित्य, शारीरिक ठेवण व देहबोली इत्यादी गोष्टी पाहून वसंत यांनी आपल्या या कन्येस टेनिससाठी प्रोत्साहन दिले आणि सर्व काही प्रशिक्षणही दिले. त्यामुळे घरातच निरुपमा यांच्या टेनिसचा पाया रचला गेला. सुरुवातीला शालेय व स्थानिक स्तरावरील स्पर्धांमध्ये त्यांनी सातत्यपूर्ण कामगिरी केली. पाठोपाठ त्यांनी राज्य आणि राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धांमध्येही आपल्या अष्टपैलू खेळाचा ठसा उमटवला. राष्ट्रीय स्पर्धांमधील सर्वोत्तम कामगिरीमुळेच त्यांना सतराव्या वर्षी आशियाई अजिंक्यपद स्पर्धेत भाग घेण्याची संधी मिळाली. या संधीचा त्यांनी फायदा घेतला नाही तर नवलच. आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धांमध्ये त्यांनी अमेरिका, रशिया, युगोस्लाव्हिया इत्यादी अनेक परदेशी खेळाडूंचे शानदार विजय मिळवला होता. नैरोबी येथे झालेल्या आयटीएफ स्पर्धेतही त्यांनी विजेतेपद पटकावले होते. आज भारतीय महिला खेळाडूंना परदेशातील टेनिस स्पर्धांमध्ये सहजपणे भाग घेता येतो. विशेषतः महिला टेनिस संघटनेच्या स्पर्धांच्या मालिकेत सहभागी होण्याची भरपूर संधी उपलब्ध

असते. पूर्वीच्या काळी महिला खेळाडूने परदेशात जाणे हेच मोठे आव्हान असायचे. मात्र निरुपमा यांनी आपल्या वडलांच्या सहकार्याच्या जोरावर हे आव्हान केले आणि परदेशातील अनेक स्पर्धांमध्ये भाग घेत कौतुकास्पद कामगिरी केली. अडीअडचणींवर आत्मविश्वासाने मात करता येते हे त्यांनी दाखवून दिले आणि खऱ्या अर्थाने महिलांना टेनिसमध्ये चांगले करिअर करता येते याचीही झलक दाखवून दिली.

निरुपमा यांनी राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धांमध्ये किरण बेदी, सुसन दास यांच्यासारख्या पारंपरिक प्रतिस्पर्ध्यांविरुद्ध कौतुकास्पद यश मिळवले. या जरी त्यांच्या प्रतिस्पर्ध्या होत्या तरी मैदानातून बाहेर आल्या की त्या एकमेकांच्या जीवाभावाच्या मैत्रिणी होत्या, जणू काही त्या एकमेकांच्या सख्ख्या बहिणीच आहेत असेच चाहत्यांना वाटत असे. हार्ड कोर्ट, क्ले कोर्ट व ग्रास कोर्ट अशा सर्व प्रकारच्या टेनिस मैदानांवर अव्वल दर्जाची बिनतोड सर्व्हिस करण्याबाबत आणि परतीचे खणखणीत फटके मारण्याबाबत त्या अतिशय पारंगत समजल्या जात असत. जमिनीलगत, बेसलाईन वरून फोरहँड आणि बॅक हँड फटके मारण्याबरोबरच नेट जवळून ब्लेसिंग करण्यातही त्यांची हुकूमत होती. आक्रमक खेळाबरोबरच भक्कम बचावही करण्याची शैली त्यांच्या खेळात होती.

### सर्वांगीण कौशल्य

एकेरीतील कौशल्यापेक्षाही दुहेरीत खेळताना खऱ्या अर्थाने आपल्या सर्वांगीण कौशल्याची कसोटीच असते कारण आपल्याला आपल्या सहकारी खेळाडूसमवेत मिळतेजुळते घ्यावे लागते. आपला

सहकारी खेळाडू कोणत्या कौशल्यामध्ये प्रवीण आहे आणि कोठे कमी पडतो याचा अंदाज घेऊनच आपल्याला त्याप्रमाणे आपला खेळ करावा लागतो. निरुपमा यांनी आनंद अमृतराज यांच्यासारख्या श्रेष्ठ डेव्हिस टेनिसपटूंसमवेत विम्बल्डन स्पर्धेत पहिली फेरी जिंकली होती यातच त्यांचे कौशल्य दिसून येते. एखादा सेट गमावला तरीही त्याचे दडपण न घेता शेवटपर्यंत जिद्दीने खेळत सामन्यास कलाटणी कशी द्यायची आणि विजयश्री कशी खेचून आणायची याचा प्रत्यय निरुपमा यांनी अनेक वेळा दाखवून दिला होता.

निरुपमा यांचे पती अशोक मंकड हे ख्यातनाम क्रिकेट कसोटीपटू होते. अशोक यांनी एक काळ क्रिकेटमध्ये गाजवला होता. निरुपमा व अशोक ही खऱ्या अर्थाने एकमेकांना अनुरूप अशीच खेळाडू जोडी होती. त्यांनी नेहमीच एकमेकांच्या खेळाच्या कारकिर्दीत कधीही ढवळाढवळ केली नाही किंबहुना एकमेकांच्या कारकीर्दीला त्यांनी सहकार्य केले. कीर्तीच्या शिखरावर असतानाच निवृत्त होणे हे आदर्श मानले जाते. निरुपमा यांनी याच तत्त्वाचे अनुकरण करित कीर्तीच्या शिखरावर असतानाच स्पर्धात्मक टेनिसमधून निवृत्ती घेतली. निवृत्ती घेतली तरी प्रशिक्षक आणि संघटक म्हणूनही त्यांनी या खेळाची भरपूर सेवा केली आहे आणि अजूनही करीत आहेत.

अशोक हे ख्यातनाम क्रिकेटपटू विनू मंकड यांचे चिरंजीव तर निरुपमा या ख्यातनाम टेनिसपटू वसंत यांच्या कन्या. साहजिकच निरुपमा व अशोक यांचा मुलगा हर्ष याने लहानपणापासूनच खेळात करिअर

करण्याचा निर्णय घेतला त्या वेळी कोणता खेळ घ्यावा याचे पूर्ण स्वातंत्र्य त्याला देण्यात आले होते. हर्ष याने सांघिक खेळाऐवजी वैयक्तिक कौशल्याला जास्त संधी असलेला टेनिस हा खेळ निवडला. हर्ष याला निरुपमा यांच्याकडून सातत्याने मार्गदर्शन मिळाले आणि अशोक यांनीदेखील त्याला टेनिस सारख्या वैयक्तिक खेळास समृद्ध करिअर करण्यासाठी सतत प्रोत्साहन दिले. हर्ष याने सन २००१ ते २०१० या कालावधीत दहा वर्षे टेनिस क्षेत्र गाजवताना डेव्हिस चषकसारख्या प्रतिष्ठेच्या स्पर्धेत भारताचे प्रतिनिधित्व केले होते. त्यानेही आपल्या आईप्रमाणेच टेनिसच्या वेगवेगळ्या मैदानांवर हुकूमत गाजवीत स्वतःचा स्वतंत्र ठसा उमटवला. स्पर्धात्मक टेनिसमधून निवृत्त झाल्यानंतर त्याने अमेरिकेतील मिनिआपोलीस येथील अकादमीत टेनिस प्रशिक्षक म्हणून जबाबदारी स्वीकारली आहे आणि या अकादमीतून अनेक युवा खेळाडूंना त्याने प्रशिक्षणही दिले आहे.

खेळातून निवृत्त झालेला कोणताही खेळाडू शरीराने निवृत्त होत असला तरी त्याचे मन नेहमीच त्याच्या खेळात गुंतलेले असते. निरुपमा व हर्ष हे दोघेही आजही टेनिस हाच आपला श्वास आहे. हेच आपले जीवन आहे असे मानून या खेळाची सेवा करित आहेत. कोणत्याही युवा आणि नवोदित खेळाडूंना प्रोत्साहन देण्यासाठी तसेच मार्गदर्शन करण्यासाठी ते सतत तत्पर असतात. आज भारताच्या महिला टेनिसपटूंना भरपूर सुविधा, सवलती, प्रसिद्धी मिळत आहेत त्याचे श्रेय निरुपमा यांच्या समृद्ध कारकिर्दीमुळे झालेल्या पायाभरणीस द्यावे लागेल.





डॉ. सुवर्णा हितेंद्र देवळाणकर

उपप्राचार्य व शारीरिक शिक्षण शिक्षिका,  
सेंट मीरा महाविद्यालय

## क्रीडाक्षेत्रातील करिअर महिलांसमोरील आव्हान व जबाबदारी

महिलांचा क्रीडाक्षेत्रातील सहभाग वाढलेला आहे अशी अनेक उदाहरणे आहेत. गेली अनेक वर्षे महिला सातत्याने विविध खेळांत त्या चमकदार कामगिरी करत आहेत. राष्ट्रकुलच नव्हे तर इतर अनेक आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत पदक विजेत्यांमध्ये अनेक महिलांचा सहभाग होता. त्याचबरोबर आतापर्यंत झालेल्या चारही 'खेलो इंडिया' स्पर्धेत या खेळाडूंनी देदीप्यमान कामगिरी केली आहे.

खेळातील कारकीर्द करताना महिलांना एक खेळाडू म्हणून नियमित सरावाची आवश्यकता असते. पण म्हणून त्यामुळे घरातील जबाबदारीतून कोणतीही सूट नसते. घरातील जबाबदारी पार पाडताना खेळाकडेही लक्ष देण्याची तारेवरील कसरत करत त्या यश मिळवत आहेत कारण मुळातच महिला या मेहनती व जिद्दी असतात. आजकाल काही पालक मुलींना खेळात करिअर करण्यास प्रोत्साहन देत आहेत ही फार महत्त्वाची गोष्ट आहे. आपल्या मुलीने खेळाकडे वळावे यासाठी पालक स्वतः प्रयत्न करताना दिसत आहेत. मुलींना पालकांचा किंवा घरच्यांचा भक्कम पाठिंबा असणे गरजेचे आहे हे मेरी कोम, पी. व्ही. सिंधु, सानिया मिर्झा, मिताली राज, मीराबाई चानू, दीपिकाकुमारी, राही सरनोबत अशा अनेक उदाहरणांवरून दिसून आले आहे.

२०२१ मध्ये टोकियो येथे झालेल्या ऑलिम्पिक मध्ये महिलांचे योगदान :

२०२१ साली टोकियो येथे झालेल्या ऑलिम्पिक मध्ये भारताने एक सुवर्ण, दोन रौप्य आणि चार ब्राँझपदकांसह एकूण सात पदके जिंकली. भारताच्या ऑलिम्पिक इतिहासात पहिल्यांदाच भारतीय खेळाडू अर्धा डझन पदके घेऊन मायदेशी परतले. यातील एकूण पदकांपैकी निम्मी पदके ही महिलांच्या खाती जमा होती हे भारताच्या महिला शक्तीचं उदाहरण म्हणता येईल. पदकांच्या क्रमवारीत भारत ३१व्या स्थानावर विराजमान झाला त्यात महिलांचा वाटा नक्कीच मोठा होता. मीराबाई चानू - भारोत्तोलन - रौप्यपदक (४९ किलो)-टोकियो ऑलिम्पिकमध्ये वेटलिफ्टिंग प्रकारांत ४९ किलो वजनी गटात मीराबाई चानूने देशाला पहिले पदक मिळवून दिले. मीराबाईने एकूण २०२ किलो वजन उचलले. या प्रकारात चीनच्या होउ झिहुईने सुवर्णपदक, तर इंडोनेशियाच्या विंडी असाहने ब्राँझपदक जिंकले.

पी.व्ही. सिंधू - एकेरी बॅडमिंटनमध्ये ब्राँझपदक - ब्राँझपदकाच्या लढतीत सिंधूने चीनच्या बिंग जिआओचा पराभव करत देशाला दुसरे पदक जिंकून दिले होते. सिंधूचे हे ऑलिम्पिकमधील दुसरे पदक

ठरले. याआधी तिने रिओ ऑलिम्पिकमध्ये रौप्य पदक मिळवले होते. अशी कामगिरी करणारी ती पहिली बॅडमिंटनपटू ठरली.

लव्हलिना बोगोहेन- महिला वेल्टरवेट मुष्टियुद्धामध्ये युवा मुष्टियुद्ध खेळाडू लव्हलिना बोगोहेनने देशाला तिसरे ब्राँझपदक पदक मिळवून दिले. उपांत्य फेरीत तिला तुर्कीच्या वर्ल्ड चॅम्पियन खेळाडू बुसानाजने पराभूत केल्याने तिचे सुवर्णपदकाचे स्वप्न भंगले. तिला ब्राँझपदकावर समाधान मानावे लागले. यासह ती भारताला ऑलिंपिक पदक मिळवून देणारी तिसरी मुष्टियोद्धा खेळाडूही ठरली.

२०१५ साली झालेल्या राष्ट्रकुल स्पर्धेत पदक विजेत्यांमध्ये महाराष्ट्रातील महिलांचा सहभाग होता. विविध खेळांत त्यांनी चमकदार कामगिरी केली होती. भारताने जलतरण, नेमबाजी, जिम्नॅस्टिक, बॅडमिंटन, टेबल टेनिस, मैदानी स्पर्धा तसेच आपल्या देशी खेळ असलेल्या कबड्डी व खोखो या खेळात जी पदके मिळवली आहेत. त्याचे श्रेय महिलांना द्यावेच लागेल कारण या स्पर्धेत सर्वोत्कृष्ट खेळाडूचा मान देखील भारताच्या महिला जलतरणपटूला मिळाला होता.

इंडोनेशिया येथे २०१८ मध्ये झालेल्या आशियायी स्पर्धेत कोल्हापूरच्या राही सरनोबतने महिलांच्या २५ मीटर एअर पिस्तूलमध्ये सुवर्णपदक मिळवले होते. तेव्हा ती या स्पर्धेत सुवर्णपदक पदकवणारी भारताची पहिलीच महिला खेळाडू ठरली होती. याच स्पर्धेत आसाममधील छोट्या गावात राहणाऱ्या हिमादासने वयाच्या १८ व्या वर्षी मैदानी स्पर्धेत १ सुवर्णपदक व २ रौप्य पदक पटकावली तर द्युती चंदने २ रौप्यपदक

मिळवली होती. महिलांच्या हेपथॅलॉनमध्ये Heptathlon सुवर्णपदक पटकावणारी स्वप्ना बर्मन ही पहिली महिला खेळाडू ठरली. या स्पर्धेत दीपा कर्माकर, सीमा पुनिया, दीपीका कुमारी यांनी देखील सहभागी होऊन मोलाचे योगदान दिले होते.

भारताची स्टार बॅडमिंटन खेळाडू पी. व्ही. सिंधु ही सर्वात यशस्वी ठरलेली खेळाडू आहे. तिने २०१६ रिओ ऑलिंपिक स्पर्धेत रौप्यपदक व टोकियो ऑलिंपिक स्पर्धेत ब्राँझ पदक मिळवून इतिहास रचला आहे. तिच्या सर्वोत्तम कामगिरीमुळेच बॅडमिंटन विश्वातील सर्वात मोठा असा लईनिंग-सारख्या स्पोर्ट्स ब्रँड कंपनीने ५० कोटीचा करार केलेला आहे. गेली अनेक वर्ष सातत्याने महाराष्ट्रातील महिला खेळाडूंची विविध खेळांतील कामगिरीही दखल घेण्याजोगी आहे.

आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पदक जिंकण्याचे तर खेळाडूला जो संघर्ष करावा लागतो तो शब्दात मांडता येणार नाही. तरीही अनेक अडीअडचणींवर मात करून क्रीडाक्षेत्राकडे वळणाऱ्या किंवा या क्षेत्रात करिअर बनवू इच्छीणाऱ्या महिलांच्या संख्येत भर पडत आहे. एक प्रकारे क्रीडाक्षेत्रातील महिलांनी मैदान गाजवले आहे. खेळातही त्या किती सक्षम आहेत याचे हे उत्तम उदाहरण आहे. पण या मुद्द्याकडे जेवढी दखल घ्यायला हवी तेवढी घेतली जात नाही. आज मुलींना शालेय स्तरावर एवढ्या अडचणी येत नाहीत पण महाविद्यालयीन जीवनात क्रीडाक्षेत्रातील मुलींची संख्या कमी होऊ लागते. उच्च शिक्षण घेणे व नोकरी मिळवणे याकडे लक्ष देताना क्रीडा क्षेत्रातील करिअरवर मर्यादा येऊ लागतात. अर्थात हे फक्त

मुलींच्या बाबतीत नव्हे तर मुलांच्या बाबतीतही घडू शकते याचे मुख्य कारण आपण अजूनही क्रीडाक्षेत्रातील करिअरला हवे तेवढे प्राधान्य देत नाही. आपल्याकडे अजूनतरी तशी मानसिकता दिसत नाही. महिलादेखील शिक्षण व नोकरीला प्राधान्य देताना क्रीडाक्षेत्रातील करिअरवर पाणी सोडतात. भारतीय कौटुंबिक व्यवस्था, सामाजिक बंधने, क्रीडा क्षेत्राकडे बघण्याचा दृष्टिकोन या सर्व बाबींवर विचार करून भारतीय महिला क्रीडाक्षेत्रातील करिअर करत आहेत. एवढे मोठे शिवधनुष्य पेलण्याची त्यांची निश्चितच तयारी आहे. महिलांच्या खेळातील वाढत्या संख्येवरून ते दिसून येत आहे. असे जरी असले तरी त्यांना घरातील जबाबदाऱ्या आणि खेळ यांची सांगड घालताना तारेवरची कसरत करावी लागते.

महिलांच्या आयुष्यात लग्न, मातृत्व या व अशा अनेक अडचणींवर मात करूनही त्या क्रीडा-क्षेत्रातील करिअर करू शकतात हे अनेक खेळाडूंनी सिद्ध केले आहे. त्या आपल्यावरील जबाबदाऱ्या यशस्वी रितीने पार पाडतानाच क्रीडाक्षेत्रातही भरारी घेऊ शकतात. मात्र त्यासाठी घरून पाठिंबा हवा असतो. तरच घरातील जबाबदारी व खेळ यांचे संतुलन त्या व्यवस्थित ठेवू शकतात. कारण आजही आपल्या समाजातील विचारसरणी बदललेली नाही. क्रिकेटला आपल्याकडे धर्म मानले जाते. मात्र तरीही महिला क्रिकेटकडे अजूनही तितक्या गांभीर्याने बघितले जात नाही. मिताली राजने भारतीय संघात येण्यासाठी खूप मोठा संघर्ष केला होता. मार्च महिन्यात न्यूझीलंड येथे झालेल्या वर्ल्ड कपच्या महिला क्रिकेट संघाचे नेतृत्व मिताली राजने केले

होते. २०१७ मध्ये मिताली राजच्या नेतृत्वाखालील भारतीय संघाने वन डे वर्ल्ड कपच्या अंतिम फेरीत धडक मारली होती. यानंतर तरी महिला क्रिकेटचे महत्त्व वाढले असे वाटले होते तसे ते थोड्या प्रमाणात वाढले आहे इतकेच. सलग पाच वेळेस विश्वविजेतेपद मिळवणाऱ्या मेरी कोमने कौटुंबिक जबाबदाऱ्या पार पाडतच सुवर्णपदकाला गवसणी घातली, ते केवळ तिच्या नवऱ्याने दिलेल्या खंबीर पाठिंब्यामुळेच. आपल्या आवडत्या मुष्टियुद्ध खेळामध्येच यशस्वी करिअर करणारी मेरी कोम आज इतरांसाठी प्रेरणा देणारी ठरली आहे. नवऱ्याच्या सहकार्यामुळेच ती घरात अनेक समस्या असतानाही परदेशात खेळायला जाऊ शकली. पण अशी परिस्थिती प्रत्येक महिला खेळाडूस मिळेलच असे नाही. त्यामुळेच मुळात घरच्यांचा, मग ते आई वडील असोत किंवा सासरकडील मंडळी असोत त्यांचा पाठिंबा मिळणे आवश्यकच असतो. तरच ती खेळातील कारकीर्द कोणत्याही दडपणाशिवाय करू शकते. यासाठी महिला खेळाडूस घरातून प्रोत्साहन मिळेल असे वातावरण हवे तरच तिची खेळातील कारकीर्द उत्तम रितीने घडू शकेल. म्हणूनच आपल्या आवडत्या मुष्टियुद्ध खेळामध्येच यशस्वी करिअर करणारी मेरी कोम आज इतर महिलांसाठी प्रेरणा देणारी ठरली आहे. क्रीडाक्षेत्रातील महिलांचे योगदान पाहता फक्त त्यांच्यासाठीच भविष्यात काही योजना आखण्याचा विचार करण्याची निश्चित गरज आहे.

म्हणूनच वर उल्लेख केलेल्या सर्व महिलांचे कौतुक करावे तेवढे थोडेच आहे. त्यांना त्यांचा फिटनेस सांभाळणे हेदेखील एक मोठे आव्हान असते. तसेच

खेळातील दुखापतीचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे कुटुंबातील जबाबदाऱ्या सांभाळत दुखापती टाळण्यासाठी तंदुरुस्ती व त्या खेळातील कौशल्यावर लक्ष द्यावे लागते. एकूणच क्रीडाक्षेत्रातील करिअर करायचं तर त्यांना कौटुंबिक जबाबदारी, शिक्षण, नोकरी, शारीरिक व मानसिक क्षमता अशा सर्व गोष्टींचा एकत्रित विचार करूनच पुढे पाऊल टाकावे

लागते. अशा अनंत अडचणीतून मार्ग काढण्यासाठी स्वतःची मानसिक तयारीही तितकीच महत्त्वाची असते. या सर्व पार्श्वभूमीवर महिला खेळाडूंची कर्तबगारी, त्यांची गुणवत्ता, त्यांची जिद्द ही इतर महिलांसाठी क्रीडाक्षेत्रातील यशस्वी वाटचालीसाठी पथदर्शक दिशा दाखवणारी ठरेल यात शंका नाही.



## विद्यार्थ्यांनी अतिशय नाविन्यपूर्ण आणि कमी खर्चात तयार केलेले साहित्य

### पंचिंग बॅग



**साहित्य :** जुन्या जीन्स पॅन्ट, दोरी, थर्माकोल, रेती व वापरलेले कपडे पॅन्टची एक बाजू दोरीने घट्ट बांधले आणि त्याचा गोल असा आकार बनवला. पंचिंग बाग मध्ये थर्माकोल रेती व वापरलेले कपडे इत्यादी साहित्याचा वापर करून पंचिंग बॅग भरली.

### हुला हुप



**साहित्य :** यासाठी जुने सायकल टायर व चिकट टेप या साहित्याचा उपयोग केला.

सायकलचे जुने टायर घेतले आणि त्यांना वेगवेगळ्या रंगाचे चिकट टेप चिकटवले.

हुला हुपचा उपयोग रनिंग, जम्पिंग, लिपिंग, हॉपिंग अशा विविध स्थानांतरणीय कौशल्यांचा विकास करण्यासाठी होतो.

### स्किपिंग रोप



**साहित्य :** बंद पडलेले मार्कर पेन दोरी आणि रंगीत सेलोटेप

मार्कर पेनच्या पुढील बाजूचे निब काढणे व मागील बाजूचे बंद झाकण काढणे. त्यानंतर मार्करच्या आत दोरी ओवून घेणे व त्या दोरीला एक घट्ट गाठ मारणे. गाठ मारून झाल्यावर मागील बाजूचे झाकण बंद करून ते तयार करून घ्यावे. आता मार्कला रंगीत सेलोटेप असे गुंडाळून घेणे जेणेकरून ते आकर्षक दिसतील. अशा प्रकारे स्किपिंग रोप तयार होईल



भरत कोळी

बाक्सिंग प्रशिक्षक, धुळे

## आयर्न लेडी एम. सी. मैरी कॉम

संघर्ष आणि मेहनत या दोन गोष्टींचा योग्य असा ताळमेळ बसला की आपण ठरवलेली प्रत्येक गोष्ट पाहिजे तशा प्रकारे साध्य करता येऊ शकते यात अजिबात शंका नाही. फक्त आपल्याला त्या गोष्टीसाठी हट्टी असणं आवश्यक असतं. अशीच पूर्वेकडील मणिपूर राज्यातील छोट्याशा गावातून पुढे



जाणारी बॉक्सर एम. सी. मेरी कोम हिचा बॉक्सिंग प्रवास हा अनेकांना प्रेरणा देऊन जातो, एम. सी. मेरी कोम ही प्रबळ इच्छाशक्तीचे उत्तम उदाहरण आहे असं म्हटलं तर अजिबात वावगं ठरणार नाही कारण वडिलांचा बॉक्सिंग खेळाला विरोध असताना (सुरवातीला परिवाराची साथ नव्हती) आणि

आलेल्या आयर्न लेडीने आपल्या संघर्षाने जागतिक स्तरावरच्या बॉक्सिंग रिंगवर अधिराज्य गाजवत सहा वेळेस विश्वविजेतेपदाला गवसणी घालत आज ती हजारो भारतीय महिला खेळाडूंची प्रेरणा बनली आहे आणि अशा महान महिला खेळाडूंच्या प्रेरणेमुळेच अनेक भारतीय महिला खेळाडूंनी जागतिक पातळीवरच्या क्रीडा क्षेत्रात भारतचं नावलौकिक केलं आहे, तिचा संघर्ष डोळ्यांसमोर ठेवून अतिदुर्गम भागातील महिला खेळाडूंची विविध क्रीडा स्पर्धेत होणारी गगनभरारी खूप काही स्पष्ट करून जातं. तिच्या प्रेरणेमुळे महिलांचे प्रमाण खेळात वाढू लागल्याने एक सकारात्मक बदल घडत असल्याने नक्कीच समाधान वाटतं, संपूर्ण देशात आयर्न लेडी, सुपर मॉम, मैग्निफिसेंट मैरी, बॉक्सिंग क्वीन, ६ वेळेची जगज्जेती अशा वेगवेगळ्या नावाने ओळखली

बॉक्सिंगसारख्या पुरुषी वर्चस्व असलेल्या खेळात जे तिनं मिळवलं ते इतिहासालाही विसरता येणार नाही. मेरी कोम आजही असं म्हणते की 'जर मी त्या वेळी संघर्ष केला नसता तर इथपर्यंत मी कधीचं पोहचले नसते' हे तिचे वाक्य नेहमीच प्रेरित करतं.

बॉक्सर एम. सी. मेरी कोमचा जन्म २४ नोव्हेंबर १९८२ रोजी चुराचांदपुर (मणिपूर) जिल्ह्यातील कांगथेई ह्या अतिदुर्गम खेड्यातील मांगते टोनपा कोम आणि मांगते अखम कोम या गरीब शेतमजूरच्या पोटी झाला. तीन भावंडांमध्ये मांगते चुंगनेजंग मेरी कोम ही सर्वात मोठी होती, त्यामुळे विशेष जबाबदारी तिच्यावर होतीचं, घरची परिस्थिती अतिशय तशी नाजूक असल्यामुळे वडीलांना शेताच्या कामात मदत करायची,



रोजंदारीवर चालणारं घर आणि त्यात शिक्षण, भावांची काळजी घेणे, त्याचबरोबर नेहमीचं शाळेत पायी जाण्यासाठी मेहनतीची शर्यत तिच्यासमोर दररोज उभी राहायची. पुस्तकांसाठी व शाळेच्या नव्या गणवेशासाठी सुध्दा तिचा संघर्ष होता, जिथं मुलींना खेळासाठी पोषक वातावरण नव्हतं तिथं ती गावात फुटबॉल खेळणारी एकमेव मुलगी होती त्यामुळे गावातील बरीचं लोकं तिला चिडवायचे, अशा अनेक प्रसंगांना सामोरं जात तिने जे काही आज मिळवलं ते अविश्वसनीय आहे. जिथं दूर-दूर पर्यंत ती बॉक्सिंग खेळात जगज्जेती बनेल असा विश्वास नव्हता तीच मेरी कोम आज विश्वविजेती होत हजारो महिला खेळाडूंसाठी ऊर्जा बनली आहे. तिचा संघर्षशाली प्रवास हा नेहमीच मनाला चटका लावून जातो.

मेरी कोमचे शालेय शिक्षण लोकटक मॉडेल हायस्कूलमध्ये इयत्ता ६ वी पर्यंत घेतले, ७ वी व ८ वीचे शिक्षण सेंट कॅथोलिक शाळेत झाले. त्यानंतर ९ वी आणि १० वीच्या शिक्षणासाठी आदिमजात (आदिवासी) हायस्कूलमध्ये गेली पण ती परीक्षेत पास होऊ शकली नाही, त्यामुळे तिने मध्येच शाळा सोडली आणि पुढे नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंगमधून (राष्ट्रीय मुक्त विद्यापीठ) परीक्षा दिली. यानंतर इंफाळच्या चुराचांदपूर महाविद्यालयातून पदवी घेतली. १९९८ च्या बँकॉक येथिल आशियाई क्रीडा स्पर्धेत मणिपूरचे महान बॉक्सर डिको सिंग यांनी सुवर्णपदक जिंकले होते. त्यांच्या यशाने मणिपूर राज्यातील अनेक मुलांनी प्रेरणा घेतली त्यातीलचं मेरी कोम एक आहे, तिला त्यांच्याकडून बॉक्सिंग खेळासाठी बहुमोल अशी प्रेरणा मिळाली व

तिने ठरवलं की मला डिको सिंगसारखं व्हायचं आहे त्याचबरोबर मोहम्मद अलीच्या मॅचने देखील ती खूप प्रेरित झाली होती, खेळामुळे सन्मान व पैसा मिळतो त्यामुळे आपल्या परिवाराला आपण खूप काही देऊ शकतो, ह्या इच्छाशक्तीने ती बॉक्सिंग खेळाकडे आकर्षित झाली. शालेय शिक्षण घेत असताना सुरुवातीला फुटबॉल व मैदानी खेळात फार रस होता पण डिको सिंगच्या यशाने तिला बॉक्सिंग खेळाकडे येण्यासाठी वेगळी प्रेरणा दिली.

इंफाळ येथे शिक्षण घेत असताना ती बॉक्सिंग खेळाचा बेसिक सराव के. कोसाना मेंटी (तिचे बेसिक बॉक्सिंगचे प्रशिक्षक) यांच्याकडून घेत होती. प्रशिक्षण घेत वयाच्या १७ वर्षी २००० साली बॉक्सिंग रिंगवर पाय ठेवत तिने मणिपूर राज्य महिला बॉक्सिंग चॅम्पियनशिपचे पहिले सुवर्णपदक व प. बंगालमधील प्रादेशिक चॅम्पियनशिपचे पदक जिंकले. २००१ साली खऱ्या अर्थाने तिच्या बॉक्सिंग प्रवासाला सुरुवात झाली. तिने राज्याचे सुवर्णपदक मिळवले तोपर्यंत तिच्या वडलांना माहिती नव्हतं की मेरी बॉक्सिंग खेळते. त्यांना वर्तमानपत्राद्वारे व टी.व्ही वरून कळले की आपली मुलगी बॉक्सिंग खेळते. खरंतर तिच्या वडलांचा मेरी कोमने बॉक्सिंग खेळावं ह्यासाठी कायमचं विरोध होता पण तिच्या यशाने हळूहळू त्यांचे मन परिवर्तन झाले.

विशेष म्हणजे सुरुवातीच्या संघर्षाने तिला नेहमीच बळ दिले पण त्यानंतरच्या संघर्षाने तिला मांगते चुंगनेजंग पासून एम. सी. मेरी कोम (तिच्या प्रशिक्षकांनी हे नाव दिले) बनवले. त्यानंतर तिने मागे वळून कधीचं पाहिले नाही. २००१ मध्ये जेव्हा तिने

पहिल्यांदा राष्ट्रीय महिला बॉक्सिंग चॅम्पियनशिपचे विजेतेपद मिळवले तेव्हा ती एक युग नक्कीच गाजवेल असं तिच्या नैसर्गिक खेळातून व तिच्या संघर्षाशाली प्रवासातून दिसत होते.

२००१ च्या जागतिक महिला बॉक्सिंग चॅम्पियनशिप मध्ये वयाच्या १८ वर्षी तिने आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पदार्पण करत ४८ किलो वजनी गटात रौप्यपदक जिंकले. (तिचे पहिले आंतरराष्ट्रीय पदक) २००२ मध्ये तुर्कीत झालेल्या दुसऱ्या आयबा महिला बॉक्सिंग चॅम्पियनशिपमध्ये ४५ किलो वजनी गटात सुवर्णपदक जिंकत पहिल्यांदा ती विश्वविजेती बनली होती. भारताकडून २०१२ च्या लंडन ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेत ५१ किलो वजनी गटात कांस्यपदक आणि २०१८ च्या राष्ट्रकुल क्रीडा स्पर्धेत (कॉमनवेलथ) महिला बॉक्सिंगमध्ये पदक जिंकणारी मेरी कोम ही पहिली भारतीय महिला खेळाडू आहे. सहा वेळा विश्वविजेती (पदक जिंकणारी) असणारी संपूर्ण जगात एकमेव अशी महिला खेळाडू असल्याने सर्व भारतीयांना तिचा अभिमान वाटतो. प्रत्येक खेळाडूसाठी ती आदर्श आहे. एम. सी. मेरी कोमने जो संघर्ष संपूर्ण जीवनात केला. त्या संघर्षाने तिला जागतिक स्तरावर अलौकिक अशी प्रतिभा मिळवून दिली. खरंतर तिने एकदा 'खुमान लंपक स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स' मुलांना बॉक्सिंग खेळताना पाहिले, तिथून तिला एक वेगळी ऊर्जा मिळाली आणि बॉक्सिंग खेळण्याची संधी न गमावता व पालकांना न सांगता बॉक्सिंग खेळाचे प्रशिक्षण ती घेऊ लागली आणि ह्याच जिद्दीने तिला विश्वविजेती बनवलं. ठरवलेल्या ध्येयासाठी तुमच्याकडे शारीरिक व मानसिक तयारी करण्याची जिद्द असायला हवी व

खेळात अधिक परिपक्व होण्यासाठी आवश्यक अशी भूमिकासुध्दा खेळाडू म्हणून असायला हवी अशा सर्व बाबी एम. सी. मेरी कोमने लक्षात घेतल्या बॉक्सिंग खेळाचे प्रशिक्षण घेण्यासाठी गावातून इंफाळला येत बॉक्सिंगचे धडे गिरवत आज ती एक महान खेळाडू म्हणून 'आर्यन लेडी' या नावाने ओळखली जाते.

के. कोसाना मेंटी या तिच्या बॉक्सिंग प्रशिक्षकने एम. नरजीत सिंग यांना भेटून तिला प्रशिक्षण देण्याची विनवणी केली. मेरी कोमला बॉक्सिंग खेळाबद्दल विशेष आकर्षण होतं. परिवाराला न सांगता तिने खूप दिवस बॉक्सिंग खेळाचा सराव केला होता कारण जेव्हा पालकांना माहित होईल तेव्हा खेळणं बंद होईल ही भीती तिच्या मनात होती. तेव्हाचे खेळाचे वातावरण, खेळात स्त्री-पुरुष विषमता व आर्थिक, सामाजिक परिस्थितीनुसार बहुतेक वेळा खेळणं शक्य होत नसे. खरंतर कारणेही तशी होती की मुली खेळून करणार तरी काय? बॉक्सिंगमध्ये तोंडाला लागलं तर त्यांच्याशी लग्न कोण करणार, चेहरा खराब होईल, हे पुरुषी खेळ आहेत ते मुलींनी खेळू नये अशी ही अनेक कारणे होती. अशा कोणत्याही गोष्टीला बळी न पडता मेरी कोमने जिद्दीने बॉक्सिंग सराव करत २००२, २००५, २००६, २००८, २०१०, २०१८ या वर्षांमधील जागतिक महिला बॉक्सिंग चॅम्पियनशिपमध्ये विश्वविजेतेपद प्राप्त केले. तिने एक रौप्यपदक, एक कांस्यपदकासह जागतिक स्पर्धेत एकूण ८ पदके प्राप्त केली आहेत. २०१४ साली इंचॉन आशियाई क्रीडा स्पर्धेत मेरी कोमने ५१ किलो वजनी गटात सुवर्णपदक मिळवले तर २०१०

साली कांस्यपदक पटकावले होते. २००३, २००५, २०१०, २०१२ या वर्षांच्या आशियाई महिला अजिंक्यपद स्पर्धेत एकूण ४ सुवर्णपदके तर २००८ मध्ये रौप्यपदक पटकावले होते. २००९ च्या इनडोअर आशियाई क्रीडा स्पर्धेत, २०११च्या आशियाई चषक महिला बॉक्सिंग स्पर्धेत व २००२ च्या विच कपमध्ये सुवर्णपदक मिळवले आहे. या यशामागे तिच्या प्रशिक्षकांबरोबर तिच्या पतीची खूप अनमोल साथ मिळाली होती. २००५ साली फुटबॉलपटू करुंग ऑखोलर (ऑनलर) यांच्याशी मेरी कोमचा विवाह झाला. खरंतर बेंगळुरूला ट्रेनेने प्रवास करताना तिचे सामान चोरीला गेल्यानंतर वर्ष २००० मध्ये कोम पहिल्यांदा तिच्या पतीला भेटली आणि नवी दिल्लीतून पंजाबमधील राष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धांना जाताना तिची भेट दिल्ली विद्यापीठात कायद्याचे शिक्षण घेत असलेल्या ऑखोलरशी मैत्री झाली होती. त्याने अनेकदा कोमला मदत केली होती. तो पूर्वोत्तर विद्यार्थी संघटनेचा अध्यक्ष असल्याने त्याने प्रारंभिक काळात मदत केली व त्यांची मैत्री घट्ट झाल्यानंतर त्यांचा विवाह झाला. २००७ मध्ये मेरीने दोन जुळ्या मुलांना जन्म दिला त्यामुळे तिने काही काळ बॉक्सिंगमधून ब्रेक घेतला पण ऑखोलरच्या सहकार्यामुळे ती पुन्हा बॉक्सिंग रिंगवर विजयी होऊ शकली. २०१३ मध्ये तिने आणखी एका मुलाला जन्म दिला तर २०१८ मध्ये तिच्या पतीने मोरीलिन नावाची मुलगी दत्तक घेऊन एक वेगळा आदर्श समाजापुढे ठेवला. विशेष म्हणजे दोन मुलांची आई झाल्यानंतरही २००८ मध्ये तिने चीनमध्ये चौथे जागतिक जेतेपद जिंकले होते. आई झाल्यानंतर पुन्हा मैदानावर शारीरिक सराव करणं आणि पुन्हा विजयाची लय पकडणं फार अवघड

असतं. पण पतीच्या विश्वास व सहकार्यामुळे बॉक्सिंग खेळात ते परत मिळविण्याचा प्रयत्न तिने नक्कीच केला.

एम. सी. मेरी कोमच्या विजयाने जागतिक स्तरावर नेहमीच भारताचा गौरव झाला आहे. तिच्या अमूल्य अशा योगदानाबद्दल भारत सरकारच्या वतीने विविध पुरस्कारांनी तिला गौरवण्यात आले. २००३ मध्ये अर्जुन पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. २००९ मध्ये पद्मश्री, २००९ मध्ये राजीव गांधी खेलरत्न पुरस्कार ह्या सर्वोच्च क्रीडा पुरस्काराने, २०१३ मध्ये पद्मभूषण या पुरस्काराने तर २०२० मध्ये भारताचा पद्मविभूषण हा दुसरा सर्वोच्च नागरी पुरस्कार प्रदान करून तिचा समस्त भारतीयांकडून गौरव करण्यात आला. २००७ मध्ये लिम्का बुक ऑफ रेकॉर्ड्सद्वारे पीपल ऑफ द इयर पुरस्कार, २००८ या वर्षी पेप्सी एम.टी.व्ही युथ आयकॉन २००८ मध्येच AIBA कडून 'भव्य मेरी' पुरस्कार दिला. याच वर्षी सीएनएन-आयबीएन आणि रिलायन्स इंडस्ट्रीजतर्फे 'रिअल हॉर्स अवॉर्ड' देण्यात आला. २०१० मध्ये सहारा स्पोर्ट्सद्वारे महिला क्रीडा पुरस्कार दिला, त्याचबरोबर विविध क्रीडा संस्था, विद्यापीठ, क्रीडा मंडळे, राष्ट्रीय अकॅडमी, देश-विदेशातील सामाजिक मंडळ, संस्था यांच्या विविध पुरस्कारांनी तिला सन्मानित करण्यात आले आहे. २०१८ मध्ये तिच्या ६ व्या जागतिक महिला बॉक्सिंग चॅम्पियनशिपच्या विजेतेपदानंतर, मणिपूर राज्य सरकारने तिला मीथोई लीमा ही पदवी बहाल करत तिचा सन्मान केला होता. विशेष म्हणजे मणिपूरच्या तत्कालीन मुख्यमंत्र्यांनी असेही घोषित केले की, इम्फाळ पश्चिम जिल्ह्यातील राष्ट्रीय खेळांच्या गावाकडे जाणाऱ्या

रस्त्याच्या पट्ट्याला, जेथे एम. सी. मेरी कोम सध्या राहतात, त्याला मार्गाला एम.सी. मेरी कोम रोड असे नाव देण्यात येईल असे जाहीर केले होते. भारताच्या महामहिम राष्ट्रपतींनी २५ एप्रिल २०१६ रोजी भारतीय संसदेचे वरिष्ठ सभागृह राज्यसभेचे सदस्य म्हणून एम. सी. मेरी कोम नामनिर्देशित केले होते. २०१७ मार्चमध्ये भारत सरकारच्या युवा आणि क्रीडा मंत्रालयाने अखिल कुमार यांच्यासह मेरी कोमची बॉक्सिंगसाठी राष्ट्रीय निरीक्षक म्हणून नियुक्ती केली होती. भारतीय ऑलिम्पिक संघटनेकडून (आयओसी) २०२० च्या टोकियो ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेसाठी ब्रॅण्ड अॅम्बॅसिडर म्हणून तिची नेमणूक करण्यात आली होती. त्याचबरोबर विविध राज्यांच्या विकासासंबंधित, व्यवसाय व उद्योग क्षेत्रातील बाबींसाठी ब्रॅण्ड अॅम्बॅसिडर म्हणून ती कार्य करित आहे. २०२३ मध्ये भारतात झालेल्या जागतिक महिला बॉक्सिंग चॅम्पियनशिपसाठी मेरी कोम ब्रॅण्ड अॅम्बॅसिडर होती.

याशिवाय २०२१ मध्ये जपान येथे झालेल्या टोकियो ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेच्या उद्घाटन सोहळ्यासाठी भारतीय पथकाचे नेतृत्व (२३ जुलै २०२१) एम.सी.मेरी कोम आणि भारतीय हॉकी संघाचा कर्णधार मनप्रीत सिंह यांची ध्वजवाहक म्हणून केले होते हा क्षण तिच्यासाठी अविस्मरणीय होता. २०१४ मध्ये एम. सी. मेरी कोम यांच्या जीवनावर

आधारित चित्रपट तयार करण्यात आला त्यात अभिनेत्री प्रियंका चोप्राने मेरी कोमची भूमिका साकारली होती.

२०१३ साली मेरी कोमने 'अनब्रेकेबल' नावाचे आत्मचरित्रसुद्धा लिहिले होते ते आज बाजारात उपलब्ध आहे. आपल्या संघर्षांची गाथा ह्या पुस्तकातून मांडत तीने एक आदर्श आपल्यासमोर नक्कीच उभा केला आहे. कोच गोपाल देवांग, चार्ल्स अत्किनसन, रोंगमी जोसिया, एम नरजीत सिंह, पती करुंग ओंखोलर व परिवाराची फार मोठी साथ मेरी कोमला राहिली. खरंतर ज्या वेळेस ती बॉक्सिंग रिंग वर खेळायची तेव्हा एक वेगळी ऊर्जा तीच्या अंगात शिरायची, अभिमानाने मान ताठ व्हायची, समाजाचे मत परिवर्तन करण्यातही फार मोठी भूमिका तिने पार पाडली. मुलींनी बॉक्सिंगसारख्या खेळात खेळू नये कारण चेहरा खराब होतो, हा पुरुषी खेळ आहे असे अनेक गैरसमज होते पण तिच्या यशस्वी संघर्षाने समाजात जो बदल घडला त्याने प्रत्येक जण मेरी कोम बनवण्याच्या मार्गावर ठाम राहिला. मुलींसमोर मेरी कोमचा आदर्श नेहमीच ठेवला जातो. एक शक्तिशाली महिला म्हणूनही आज तिची जी ओळख आहे त्या ओळखीसाठी तिने केलेला संघर्ष हा तारेवरच्या कसरतीप्रमाणेच आहे. तिची दोन दशकांची भरव कामगिरी नेहमीच समस्त भारतीय महिला खेळाडूंना सतत प्रेरणा देत राहिल.





प्रा. डॉ. शरद आहरे

प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

## शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राष्ट्र

‘एज्युकेशन वर्ल्ड’ या संकेतस्थळावर भारतीय क्रिकेट संघाचे प्रशिक्षक राहुल द्रविड यांनी दिलेली मुलाखत ११ जानेवारी २०२३ रोजी प्रकाशित झाली होती. शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रात कार्य करणारे शिक्षक, प्रशिक्षक, खेळाडू आणि पालक या सर्वांसाठी ही मुलाखत अतिशय उपयुक्त आहे म्हणूनच इंग्रजीमध्ये प्रकाशित झालेल्या या मुलाखतीचा मराठीमध्ये अनुवाद केला आहे.

प्रश्न: देशभरातील शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये दिल्या जाणाऱ्या क्रीडा शिक्षणाच्या गुणवत्तेविषयी तुमचे मत काय आहे ?

शाळा-महाविद्यालयांमध्ये शारीरिक किंवा क्रीडा शिक्षणात खूप सुधारणा झाली आहे. प्रशिक्षकांच्या गुणवत्तेत मोठ्या प्रमाणात सुधारणा झाली आहे तरीही बरेच काही करायचे बाकी आहे. मुलांच्या वाढीमध्ये शारीरिक शिक्षण शिक्षकांच्या महत्त्वाच्या भूमिकेकडे आपण अनेकदा दुर्लक्ष करतो कारण त्यांच्याद्वारे शिकवलेली मूल्ये वर्गातील शिक्षणाच्या पलीकडची असतात. विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास करण्यासाठी शिक्षक/प्रशिक्षक पात्र आहेत याची आम्हांला खात्री करणे आवश्यक आहे.

प्रश्न: खेळ हा छंदातून व्यवसायात विकसित झाला आहे असे तुम्हांला वाटते का ?

गेल्या काही वर्षांमध्ये खेळ हळूहळू छंदातून व्यवसायात विकसित झाला आहे. माझ्या काळात खेळाला करिअर म्हणून निवडताना जी भीती होती ती जास्त होती; आज क्रीडा उद्योगात खूप संधी आहेत. मला वाटते की निरोगी जीवन जगण्यासाठी खेळ आणि शारीरिक हालचालींचे महत्त्व लक्षात घेण्यात या महामारीने मोठी भूमिका बजावली आहे. आज, तुम्ही यशस्वी अॅथलीट नसलात, तरीही तुम्ही इकोसिस्टमचा भाग बनून खेळाशी स्वतःला जोडू शकता. स्पोर्ट्स सायन्स, मॅनेजमेंट, टेक्नॉलॉजी यांसारख्या खेळांमध्ये करिअरच्या अनेक संधी आणि दररोज येत असलेल्या अनेक संधींमुळे हा आता छंद राहिलेला नाही.

प्रश्न: १.४ अब्ज लोकसंख्येचा देश केवळ मोजकेच ऑलिम्पिक पदक विजेते तयार करू शकला आहे. हे चित्र बदलण्यासाठी आम्हांला काय करावे लागेल असे तुम्हांला वाटते ?

मला वाटते की, अलीकडच्या काही वर्षांत आपण एक राष्ट्र म्हणून जे काही साध्य केले आहे ते अविश्वसनीय आहे. ऑलिम्पिक आणि पॅरालिम्पिक चळवळींनी खेळ आणि खेळांच्या महत्त्वाबद्दल प्रचंड जागरूकता निर्माण केली आहे. तथापि, अव्वल क्रीडा राष्ट्रांपैकी एक होण्यासाठी, आपण प्रथम शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राष्ट्र बनणे आवश्यक आहे.

आपण एक समाज म्हणून शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय असणे आणि त्यात सर्व स्तरांतील आणि वयोगटांतील सहभाग वाढवणे आवश्यक आहे. खेळ हा पदके जिंकण्यापलीकडे आहे ही मानसिकता समाजात तयार झाली पाहिजे, शाळेतील मुलांपासून सुरुवात केली पाहिजे.

प्रश्न: तुमच्या मते शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त आणि क्रीडाप्रेमी तरुण भारतीयांच्या पिढीचे पालनपोषण करण्याची गुरुकिल्ली काय आहे?

पायाभूत सुविधा आणि सुलभता जितक्या महत्त्वाच्या आहेत; तितकीच आपली जीवनशैली महत्त्वाची आहे. शारीरिक सक्रियता हा एक कौटुंबिक समारंभ असावा. जिथे सर्व सदस्य एकमेकांसोबत दर्जेदार वेळ घालवताना त्यांच्या आवडीचा खेळ खेळत असतील.

प्रश्न: तुमच्या मते शालेय जीवनात खेळाचे काय महत्त्व आहे? क्रिकेट करिअर म्हणून निवडण्यासाठी तुम्हाला कुणाकडून प्रेरणा मिळाली? तुमच्या पालकांनी आणि शाळेने कसा पाठिंबा दिला?

माझ्यासाठी, माझ्या व्यक्तिमत्त्वाला आकार देण्यात खेळाने मोठी भूमिका बजावली आहे. मी क्रिकेटमध्ये येण्यापूर्वी माझ्या शालेय दिवसांमध्ये मी हॉकी खेळायचो पण लवकरच मला समजले की मला त्यात गती नाही आणि सुदैवाने क्रिकेटमुळे ते मागे पडले.

मी खूप भाग्यवान आहे की माझ्या संपूर्ण कारकिर्दीत, मला एक सक्षम प्रणाली (Ecosystem) मिळाली. माझी शाळा असो किंवा कुटुंब, त्यांनी मला प्रोत्साहन दिले आणि एक सकारात्मक वातावरण निर्माण केले ज्यामुळे मला माझ्या करिअरवर लक्ष

केंद्रित करता आले. माझ्या शाळेची एक गोष्ट वेगळी होती ती म्हणजे त्यांनी नेहमीच शिक्षण आणि खेळाला समान महत्त्व दिले ज्यामुळे मला स्वाभाविकपणे विश्वास वाटला की एकापेक्षा दुसरे जास्त नाही आणि विद्यार्थ्यांची दोन्ही गोष्टींमध्ये भरभराट होऊ दिली.

प्रश्न: नवोदित क्रीडापटूंसाठी तुमचा सल्ला काय असेल?

आजच्या युगात, नवोदित खेळाडूंवरील दबाव काही वर्षांपूर्वीच्या तुलनेत आता खूप जास्त आहे. मला वाटते की खेळाडूंपेक्षा, पालकांना माझा सल्ला आहे की त्यांनी खेळात असताना त्यांच्या मुलांवर दबाव टाकणे टाळावे. त्यांना स्पर्धा करताना मजा करू द्या आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे त्यांना अपयशी होऊ द्या. आपण यशावर इतके लक्ष केंद्रित करतो की आपण लहान वयातच अपयशी होण्यास शिकण्याचे महत्त्व विसरतो.

प्रश्न: पदुकोण-ट्रिविड सेंटर फॉर स्पोर्ट्स एक्सलन्सचे उद्दिष्ट काय आहे? आणि त्याच्या प्रगतीबद्दल तुम्ही किती समाधानी आहात?

क्रीडापटूंना सर्व स्तरांवर स्पर्धा करता यावी यासाठी त्यांना जागतिक दर्जाच्या सुविधा देण्यासाठी सेंटरची निर्मिती करण्यात आली आहे. केंद्राच्या कार्याच्या पाचव्या वर्षी, खेळांना प्रोत्साहन देण्यासाठी आपण किती पुढे आलो आहोत हे पाहून मला खूप आनंद होतो. सेंटरमध्ये केवळ आंतरराष्ट्रीय स्तरावर स्पर्धा करणारे काही उत्कृष्ट खेळाडूच तयार केले नाहीत तर तळागाळातील खेळाच्या विकासासाठी देखील मदत केली आहे. आम्ही सर्व स्तरांवर खेळाला प्रोत्साहन देण्याची गती कायम राखू आशा करतो.



डॉ. दादासाहेब बबन ढेंगळे

सहाय्यक प्राध्यापक, क्रीडा व शारीरिक शिक्षण विभाग,  
सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे

## निरामयता : एक दृष्टिक्षेप

प्रस्तावना: आरोग्य, शारीरिक तंदुरुस्ती आणि निरामयता या संकल्पना सर्वसाधारणपणे एकाच अर्थाने वापरल्या जातात. आरोग्य हे मानवाच्या प्रकृतीशी संबंधित असून कोणत्याही शारीरिक व्याधीपासून मुक्त असणे अशी स्थिती असणे होय. आरोग्य ही एक वर्तमानकालीन स्थिती आहे की ज्यात मानव आजारीही असू शकतो किंवा निरोगीही असू शकतो. ही एक शारीरिक स्थिती असल्याने ती कधीही बदलू शकते.

बऱ्याचदा आपले आरोग्य हे बाहेरील वातावरणावर अवलंबून असते. याचा प्रत्यक्ष अनुभव आपण कोरोना काळात घेतला आहे. अनेकदा संसर्गजन्य रोग हे कोणालाही होऊ शकतात. शारीरिक तंदुरुस्ती ही शरीरातील मुख्य प्रणालींवर आधारित आहे. उदाहरणार्थ मज्जासंस्था, रक्ताभिसरण संस्था, पचन संस्था इत्यादी. या सर्व प्रणालींच्या एकत्रितपणे सुरळीत कार्य करण्याच्या क्रियेला आपण शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणतो, त्याचबरोबर दैनंदिन कार्य न थकता करण्याची क्षमता म्हणजे शारीरिक क्षमता होय.

निरामयता ही एक स्थिती नसून ती एक प्रक्रिया आहे, अशी गतिमान प्रक्रिया की ज्यातून मानवी जीवनाचे संगोपन होते. निरामयता ही निरंतर प्रक्रिया आहे. मानवाची सुस्थिती राखण्यासाठी हेतुपुरस्कर घेतले

जाणारे कष्ट म्हणजे निरामयता होय. निरामयता ही बहु-आयामी संकल्पना आहे. निरामयता ही संकल्पना कालानुरूप व्यापक होताना दिसते. निरामयता ही संकल्पना १९७० च्या दशकात कार्यान्वित झाली, तेव्हापासून ते आजपर्यंत निरामयतेचे दृढीकरण होताना दिसून येते. निरामयतेची एकूण आठ आयाम आहेत. यात शारीरिक, मानसिक, भावनिक, बौद्धिक, सामाजिक, अध्यात्मिक, व्यावसायिक आणि पर्यावरणीय निरामयता अशी आयामे आहेत, या आयामांचे संघटन म्हणजे निरामयता होय.

**शारीरिक निरामयता :** शारीरिक निरामयता ही मानवी शरीराशी संबंधित आहे. आपले शरीर चांगले ठेवण्यासाठी आपण जे काही प्रयत्न करतो ते शारीरिक निरामयतेचे दृढीकरण करण्याचे आहेत, ज्यात दररोज आवश्यक तितका शारीरिक व्यायाम करणे, योग्य संतुलित आहाराचे सेवन करणे, ६ ते ८ तास झोप घेणे, अल्कोहोल, तंबाखू, धूम्रपान यांचे सेवन टाळणे त्याचबरोबर वैयक्तिक स्वच्छता ठेवणे या सर्व बाबी अंगीकारणे म्हणजेच आपण शारीरिक निरामयतेची जोपासना करतो असे म्हणावे लागेल.

**मानसिक निरामयता :** मानसिक निरामयता ही मानवाच्या मानसशास्त्रीय घटकांशी संबंधित आहे.

व्यक्तिमत्त्व, दृष्टिकोन, स्व-संकल्पना, स्व-आदर हे घटक प्रामुख्याने मानसिक निरामयतेशी निगडीत आहेत.

मानसिक स्वास्थ्य चांगले ठेवणे ही काळाची गरज आहे त्यासाठी केले जाणारे प्रयत्न म्हणजेच नेहमी स्वतःला सकारात्मक ठेवणे, आपल्या विचारांचे नियमन करणे, ताणाचे व्यवस्थापन करणे, मानसिक सुस्थिती राखणे हे सर्व उपाय मानसिक निरामयता चांगली ठेवण्यास मदत करतात.

**भावनिक निरामयता :** सुरुवातीला मानसिक निरामयता व भावनिक निरामयता या एकाच अंगात समाविष्ट होत्या, परंतु काही काळानंतर या घटनांना विभक्त करण्यात आले. भावनांचे नियमन करणे ही अत्यंत महत्त्वाची बाब आहे. आनंद, दुःख, राग, द्वेष, अस्वस्थता, उत्साह अशा भावनांचे नियमन करणे आवश्यक आहे. कारण आपल्या भावनांचे उद्रेक हे दुसऱ्यासाठी बाधक असू शकतात. म्हणून आपला उत्साह, आनंद, दुःख हे व्यक्त करताना संतुलन साधणे आवश्यक आहे.

**बौद्धिक निरामयता :** बौद्धिक निरामयता ही आपल्या बुद्धीशी संबंधित आहे. बुद्धीच्या विकासासाठी सतत वाचन करणे, आवडत्या कल्पक गोष्टींची जोपासना करणे, नवनवीन ज्ञान मिळवण्याचा ध्यास ठेवणे, तार्किक व समीक्षक वृत्ती जोपासणे म्हणजे बौद्धिक निरामयता वृद्धिंगत करणे होय.

**सामाजिक निरामयता :** मानव हा समाजशील प्राणी असल्यामुळे मानवास समाजात राहणे अनिवार्य आहे. प्रत्येक व्यक्तीचे ते एक सामाजिक वलय आहे ते वलय आपण किती चांगल्या प्रकारे ठेवतो हे

महत्त्वाचे आहे. समाजात वावरताना आपण इतरांना देणारी वागणूक ही अतिशय महत्त्वाची आहे. आपल्या सभोवतालच्या व्यक्तींचा आदर करणे, त्यांच्याशी सकारात्मक संवाद साधणे, आपले संवाद कौशल्ये परिपक्व करणे, समाजातील नियमांचे पालन करणे, कुटुंब, कार्यालय, सामाजिक कार्यक्रम येथे योग्य ते वर्तन करणे, या सर्व बाबी सामाजिक निरामयतेच्या अंगीकारासाठी आवश्यक आहे.

**आध्यात्मिक निरामयता :** बऱ्याचदा अध्यात्मिक निरामयता ही वयस्कर लोकांसाठी आहे अशी भावना असते. हे ही तितकेच खरे आहे की आध्यात्मिक या शब्दाचा अर्थ समजून घेण्यासाठी वैचारिक परिपक्वता असणे गरजेचे असते, कारण अध्यात्म व दांभिकता यातील फरक समजणे आवश्यक आहे. दैनंदिन निस्वार्थपणे प्रार्थना करणे, आई-वडील, गुरू, वडीलधाऱ्यांचा आदर करणे, आपल्यापेक्षाही कोणीतरी मोठे आहे याचे भान ठेवणे, आपल्या संस्कृतीचे जतन करणे इत्यादी बाबींचा समावेश आध्यात्मिक निरामयतेत होतो.

**व्यावसायिक निरामयता :** आपण ज्या ठिकाणी अर्थार्जनाचे काम करतो अशा ठिकाणी चांगले संबंध प्रस्थापित करणे म्हणजेच व्यावसायिक निरामयता होय. कार्यालयीन ठिकाणी वक्तशीरपणा, प्रामाणिकपणा, श्रमप्रतिष्ठा, नितीमत्ता या मूल्यांची जोपासना करणे त्याचप्रमाणे आपल्या इतर सहकार्यांशी व्यावसायिक व सकारात्मक वातावरणात कार्य करणे या सर्व बाबी एक चांगले व्यावसायिक वातावरण निर्माण करतात. विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने सांगायचे झाल्यास योग्य त्या



वेळेत आपले शैक्षणिक कार्यक्रम पूर्ण करणे, प्रामाणिकपणे अभ्यास करणे तसेच वेळेचा सदुपयोग करणे इत्यादी बाबी विद्यार्थ्यांनी लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

**पर्यावरणीय निरामयता :** आपल्या सभोवतालच्या निसर्गाची जोपासना करणे, त्यांचे संवर्धन करणे म्हणजेच पर्यावरणीय निरामयता होय. वृक्ष, मृदा तसेच नैसर्गिक स्रोतांचे संवर्धन करणे. वीज, पाणी यांचा आवश्यकतेनुसार वापर करणे, आजूबाजूच्या पर्यावरणाचे संतुलन राखणे, स्वच्छता ठेवणे आणि मानवाच्या हस्तक्षेपामुळे निसर्गाचा होणारा न्हास थांबवणे या कृती पर्यावरणीय निरामयतेसाठी आवश्यक आहेत. जल प्रदूषण, वायू प्रदूषण, ध्वनी

प्रदूषण हे निसर्गासाठी घातक आहे. याबद्दल लोकांमध्ये जागृती निर्माण करणे व त्यावर अंमलबजावणी करणे गरजेचे आहे.

**सारांश :** निरामयता ही एक व्यापक संकल्पना असून यात सर्व आयामांचे पर्याप्त मिश्रण असणे आवश्यक आहे. बऱ्याचदा एखाद्या व्यक्तीची देहयष्टी चांगली असते परंतु त्यात वैचारिक सामंजस्य, चांगले वर्तन याचा अभाव असतो.

निरामय असणे म्हणजे आपले अस्तित्व, वर्तन, आचरण, नैतिकता, प्रामाणिकपणा, सौजन्यशीलता, नम्रता, स्व-आदर यांचा व्यक्तिमत्त्वात अंतर्भाव असणे होय.





चेतन अशोक पाटील

Facilitator- DLRC School, Pune,  
Founder- MoSaFit

## माझी शाळा माझा उपक्रम MoSaFit

काही गोष्टी आपल्याला वडिलोपार्जित मिळतात त्यापैकी मला मिळालं शिक्षण आणि शिकवण्याचे धडे. मुळात वडील हे प्रोफेसर असल्यामुळे शिक्षणावाचून पर्याय नाही हे लहानपणापासूनच बिंबवले गेले. आता प्रवास सुरू झाला खेड्यापासून तालुक्याकडे आणि तालुक्यापासून शहराकडे अर्थात पुण्याकडे. B.Sc. Agriculture पदवी घेत असताना तिथे मातीशी संबंध आला आणि त्या मातीतून मिळणाऱ्या सोन्यासारखं अन्न उत्पादित करताना तो शेतकरी एक व्यावसायिक नसून कष्टकरी कसा आहे हे जवळून बघितले. शेतकरी धान्य पिकवण्यासाठी घाम गाळतो तसेच शरीर सुदृढता बनवण्यासाठीही घाम गाळावा लागतो हे मला मैदानी खेळाने शिकवले. मुळातच खेळाची आवड, शाळेतर्फे राज्यस्तरीय स्पर्धेचे प्रतिनिधित्व करण्याची संधी आणि वडलांनी दिलेल्या शिक्षणाचा आणि शिकवण्याचा वारसा मला शारीरिक शिक्षणाकडे खेचून आणतो. आता पुढचा प्रवास होता तो शारीरिक शिक्षणाचे धडे घेणे आणि त्याप्रमाणे घडणे; त्यातच माझा प्रवास सुरू झाला.

भारतातील शिस्तप्रिय महाविद्यालय चंद्रशेखर आगाशे कॉलेज, पुणे येथे माझे अॅडमिशन झाले. कॉलेजमध्ये पहिल्याच दिवशी कुठल्या शिस्तीत

घडायचे आहे याचा अंदाज आला. आवश्यक पायाभूत सुविधा, सुविद्य प्राध्यापक आणि निरोगी जीवनशैली कशी अंगीकारायची त्यात सातत्य कसे राखायचे, एखाद्या विषयाचा सखोल अभ्यास कसा करायचा, इतरांनाही आपल्याबरोबर कसे पुढे घेऊन जायचे याचे संस्कार कळत नकळत याच महाविद्यालयाने मला दिले आणि मला त्याचा पुरेपूर वापर करता आला. इथे मी शिक्षक हा पेशा न घेता नव्या उत्साहाने घडू लागलो आणि घडवू लागलो तो माझ्या नोकरीच्या ठिकाणी ते म्हणजे DLRC school. या स्कूलमध्ये Physical education हा इतर विषयांप्रमाणे महत्त्वाचा विषय आहे तसेच स्वतःचे life index वाढवण्याकरिता छोट्या छोट्या गोष्टीतून खेळा आणि शिका, थोडक्यात छोट्या गोष्टीतून आनंद घ्या आणि आनंद घेण्यात सातत्य राखा हे खेळ या माध्यमातून शिकवण्याची संधी मला DLRC ने देऊ केली आणि उगम झाला 'MoSaFit' या माझ्या उपक्रमाचा. ही संकल्पना समजायला खूप साधीसरळ आहे. Mo- Monday to Sa- Saturday fitness. या तत्त्वावर MoSaFit काम करते. दररोज कमीतकमी एक तास वेगवेगळ्या स्नायूंचे व्यायाम करणे जेणेकरून कोणत्याही आजाराला सामोरे जावे लागणार नाही याची शंभर टक्के खात्री MoSaFit घेते.

प्रथम MoSaFit ची सुरुवात स्वतःवर केली मग कुटुंबावर व नंतर विद्यार्थ्यांवर केली आणि याचा फायदा माझ्या विद्यार्थ्यांना यशस्वीपणे झाला हे मी स्वतः अनुभवत आहे. MoSaFit ने फिटनेस मोड्युल तयार केले आहेत. मोड्युल तयार करताना Gross motor skill, Fine motor skill, Locomotor Skill, Non-Locomotor Skill, Manipulative Skill, Health Related Physical Fitness, Skill Related Physical \Fitness या गोष्टींचा वापर करून मोड्युल तयार केले आहेत. स्कूलमध्ये या मोड्युलचा उपयोग केला आहे यामुळे विद्यार्थी अॅक्टिव्ह झाले, हालचाल वाढली, व्यायामाची भूक वाढली, कुठल्याही गोष्टीचे results चांगले मिळण्यासाठी सातत्य, चिवट कष्ट करण्याची ही सवय माझ्या विद्यार्थ्यांमध्ये रुजू आणि फुलू एवढीच इच्छा बाळगून हे काम समाजापर्यंत, समाज घडविण्यासाठीच आणि निरोगी राहण्यासाठी हे MoSaFit चे ध्येय कायम राहिल. Mosafit चा goal आहे की प्रत्येक व्यक्तीची जीवनशैली अॅक्टिव्ह झाली पाहिजे तसेच काम कोणतेही असू दे त्या कामात ऊर्जा पाहिजे. MoSaFit हे इंस्टाग्राम या social media वर play- learn- grow- together या पेजवर अॅक्टिव्ह आहे.



### DLRC Sports Events





डॉ. महेश देशपांडे

सहयोगी प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

## शारीरिक शिक्षण मूल्यमापन

### मापन

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयाचे अध्यापन करत असताना विद्यार्थ्यांमध्ये होणारा बदल योग्य त्या साधनांसह तपासणे व त्या बाबतची माहिती गोळा करणे म्हणजे मापन होय. आजच्या वैज्ञानिक युगाची प्रगती मापनावर आधारित आहे.

मापनासंदर्भात ज्येष्ठ विचारवंत रॉस म्हणतात की, जर मापनाची सर्व तंत्र-साधने या जगातून नाहीशी झाली, तर या आधुनिक जगाची सर्व सभ्यता वाळूच्या भिंतीप्रमाणे ढासळून पडेल.

### मूल्यमापन

मापनाद्वारे गोळा केलेली शारीरिक क्षमात किंवा कौशल्याच्या माहितीची प्रमाणीत मानके, निकष किंवा पूर्व कार्यमानाशी तुलना करून त्या क्षमातांचा दर्जा ठरवणे म्हणजे मूल्यमापन होय. विद्यार्थ्यांनी शारीरिक शिक्षण विषयाची शैक्षणिक उद्दिष्टे किती प्रमाणात आत्मसात केली आहेत, हे शोधून काढण्याची एक पद्धतशीर प्रक्रिया म्हणजे मूल्यमापन होय.

मूल्यमापन म्हणजे केवळ निरीक्षण नव्हे तर एक वस्तुनिष्ठ पद्धतशीर प्रक्रिया आहे. जेव्हा शारीरिक शिक्षणाच्या शैक्षणिक कार्यक्रमाचे मूल्यमापन

करावयाचे असते, तेव्हा त्या कार्यक्रमाची काही उद्दिष्टे अगोदर ठरविलेली असतात. मूल्यमापन ही एक सर्वसमावेशक स्वरूपाची प्रक्रिया असून तीत विद्यार्थ्यांच्या वर्तनामध्ये घडलेला मापनीय बदल व त्याचा अन्वय या दोन्ही गोष्टींचा समावेश होतो. मूल्यमापन केल्याने त्या विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीचा, शिक्षकाच्या अध्यापनाचा तसेच अभ्यासक्रम कार्यक्रमाच्या योग्यतेचा अंदाज बांधता येतो व ते मूल्यांकनास पूरक ठरते.

### मूल्यांकन

ध्येय निश्चित करणे त्यासाठी गुणात्मक आणि परिमाणात्मक माहिती गोळा करणे व गुणवत्ता सुधारण्यासाठी त्या माहितीचा वापर करण्याच्या प्रक्रियेला मूल्यांकन म्हणतात.

मूल्यांकनांमध्ये चाचण्या, किरकोळ प्रकल्प/गृहपाठ तसेच दैनंदिन तपासण्यांचा समावेश होतो त्याव्यतिरिक्त शारीरिक शिक्षण शिक्षकाचे अध्यापन, राबवण्यात येणारा शारीरिक शिक्षण कार्यक्रम याचा समावेश येतो. श्रेणी विद्यार्थ्यांची प्रगती दर्शवू शकतात मात्र मूल्यांकन शिक्षणातील कमतरता ओळखू शकतात ज्यासाठी शिक्षकांच्या सहभागाची गरज असते.

### सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापन

विद्यार्थ्यांच्या विकासाच्या सर्व पैलूंचे सातत्याने आणि विविध अंगांनी मूल्यमापन करण्यासाठी वापरावयाची शाळास्तरावरील कार्यपद्धती म्हणजे सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापन होय. यामध्ये शैक्षणिक वर्षात विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापन सतत केले जाते.

विद्यार्थ्यांचा विकास ही निरंतर प्रक्रिया असते; त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या विकासाचे मूल्यमापन केले पाहिजे. मूल्यमापन हे अध्यापन आणि अध्यायन प्रक्रियेशी पूर्णपणे जोडले गेले पाहिजे. विद्यार्थ्यांच्या विकासाचे सर्वकष मूल्यमापन करण्याच्या दृष्टीने 'सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापन पद्धतीचा' वापर केला जातो ही मूल्यमापनाची अत्यंत प्रभावी पद्धती आहे. या पद्धतीच्या मूल्यमापनाची विद्यार्थ्यांसोबतच अभ्यासक्रमाचे मूल्यांकन करण्याकरिता मदत होते. विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाच्या सर्व पैलूंचे सातत्याने आणि विविध अंगांनी मूल्यमापन करण्यासाठी वापरावयाची शाळा कार्यपद्धती म्हणजेच सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापन होय. 'सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापन पद्धती' मध्ये 'सातत्य' व 'सर्वकष' हे दोन शब्द फार महत्वाचे आहेत.

**'सातत्य'चा अर्थ :** 'सातत्य' हा शब्द मूल्यमापनातील नियमिततेला सूचित करतो. 'सातत्य' या शब्दामध्ये मूल्यमापनाच्या 'निरंतर' आणि 'नियतकालिक' पैलूंचा समावेश होतो. चक्रीय पद्धतीने विद्यार्थ्यांचे सतत मूल्यमापन करणे हा सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापनाचा (CCE चा) एक पैलू आहे.

**'सर्वकष'चा अर्थ :** सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापनाशी (CCE शी) संबंधित दुसरी संज्ञा 'व्यापक' आहे. 'सर्वकष' या शब्दाचा अर्थ असा आहे की विद्यार्थ्यांच्या कामगिरीचे मूल्यमापन शैक्षणिक आणि सह-शैक्षणिक दोन्ही क्षेत्रांमध्ये केले जाते. आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयामध्ये अनेक शैक्षणिक व सह-शैक्षणिक पैलूंचा समावेश आढळून येतो. जसे मूलभूत हालचाली, शारीरिक सुदृढता घटक (लवचिकता, वेग, समन्वय इत्यादी), क्रीडा कौशल्ये, विविध शारीरिक सक्रियता कार्यक्रम, व्यायाम प्रकार, सहभाग, आरोग्य व स्वच्छता इत्यादी. आरोग्य व शारीरिक शिक्षणातील या व अशा अनेक शैक्षणिक आणि सह-शैक्षणिक घटकांचे मूल्यमापन करण्याकरिता प्रमाणित मापन साधने उपलब्ध असतीलच असे नाही. साधने उपलब्ध नसली तरीही या व अशा अनेक शैक्षणिक आणि सह-शैक्षणिक घटकांचे मूल्यमापन करणे शैक्षणिक प्रगती साधली किंवा नाही हे तपासण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे.

सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापन हे सर्वसमावेशक स्वरूपाचे आहे कारण ते विज्ञान, गणित, भाषा, संगणक विज्ञान, यासारख्या विषयांसोबतच आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयामध्ये शिकणाऱ्यांच्या प्रगतीची काळजी घेते तसेच यात वृत्ती, मूल्ये, जीवन कौशल्ये, आवडी, सवयी इत्यादी सह-शैक्षणिक क्षमतांचे देखील मूल्यांकन केले जाते.

सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापन हे विद्यार्थ्यांच्या मूल्यमापनासाठी वापरल्या जाणाऱ्या साधनांच्या आणि तंत्रांच्या दृष्टीने सर्वसमावेशक आहे. यामध्ये निरीक्षण, मुलाखती, पदनिश्चयन श्रेणी, पडताळा सूची, दस्तऐवज विश्लेषण, घटना नोंदी, कार्यभार

(असाइनमेंट), प्रकल्प, प्रश्नमंजुषा, वादविवाद, चर्चा, प्रश्नावली, मतावली, सुदृढता कसोटी, क्रीडा कौशल्य कसोटी, इत्यादींसारख्या विविध मूल्यमापन तंत्रांचा व साधनांचा समावेश होतो.

शैक्षणिक प्रगती जाणून घेणे, समजून घेणे, आवश्यक कार्यक्रम लागू करणे, घटनांचे विश्लेषण करणे, मूल्यमापन करणे आणि पूरक शैक्षणिक वातावरण तयार करणे यासारख्या विविध शिक्षण परिणामांचे मूल्यांकन करण्यासाठी सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापन वापरले जाते म्हणूनच सातत्यपूर्ण सर्वकष मूल्यमापन हे सर्वसमावेशक स्वरूपाचे आहे असे दिसून येते. बौद्धिक, कारक (मनोकायिक) व भावनिक या तिन्ही क्षेत्रांमध्ये विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीचे मूल्यांकन करण्यासाठी देखील याचा वापर केला जातो, तर पारंपारिक मूल्यमापन प्रणाली केवळ बौद्धिक क्षेत्रापुरती मर्यादित होती. आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषय कारक (मनोकायिक) क्षेत्राचा विकास करण्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाची भूमिका बाजावतो. शारीरिक शिक्षण विषयाच्या शिक्षकांस विषयाचे मूल्यांकन समजणे खूप महत्वाचे आहे, शारीरिक शिक्षणाच्या मूल्यांकनाची तत्वे समजून घेतली तर शिक्षणाच्या सर्वच स्तरावर ते राबवताना सोपे जाते. त्यापैकी काही महत्वाची तत्वे खालील प्रमाणे आहेत.

- अ. भौतिक गुणांच्या पलीकडे विद्यार्थ्यांचे यश प्रतिबिंबित करण्यासाठी मूल्यांकन आवश्यक आहे
- ब. निरीक्षणावर आधारित मूल्यांकन खूप मौल्यवान आहेत
- क. मूल्यांकन वस्तुनिष्ठ प्रक्रिया असणे आवश्यक आहे

ड. सातत्यपूर्ण मूल्यमापन करून ते विद्यार्थ्यांना कळवले पाहिजे

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयाची शैक्षणिक मूल्यमापन प्रक्रिया ही अध्ययन-अध्यापन, शिक्षणप्रक्रियेचा दर्जा आणि परिणामी एकंदर शैक्षणिक व्यवस्था यांवर परिणाम करते. शाळा, शिक्षक, विद्यार्थी, पालक हे मूल्यमापन पद्धतीबाबत अत्यंत संवेदनशील असतात. शैक्षणिक मूल्यमापन प्रक्रियेत उणिवा, त्रुटी राहिल्यास शैक्षणिक गुणवत्ता-विकासात अडथळे निर्माण होतात. मूल्यमापन हा अध्ययन-अध्यापन पद्धतीचा एक भाग असून अध्ययनाच्या विविध टप्प्यांवर मूल्यमापन व्हावे व अध्यापकांद्वारे विद्यार्थ्यांची प्रगती पडताळावी. यात विद्यार्थी हा शैक्षणिक प्रक्रियेचा केंद्रबिंदू आहे. हे लक्षात घेऊन अध्ययनात आढळलेल्या त्रुटींवर निदानात्मक उपाय करावेत. विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाच्या सर्व पैलूंकडे विद्यार्थ्यांच्या व्यापक अध्ययन प्रक्रियेकडे तसेच त्यांच्या वर्तनातील दृश्य बदलांकडे सातत्याने लक्ष ठेवणे आवश्यक आहे. हे साध्य होण्यासाठी अध्ययन-अध्यापन करताना विविध साधनतंत्र व विविध प्रकारच्या मूल्यमापन पद्धतींचे उपयोजन होणे गरजेचे आहे. मूल्यमापनाचे काही प्रकार पुढीलप्रमाणे.

**मूल्यमापनाचे प्रकार:** साकारिक मूल्यमापना-व्यतिरिक्त मूल्यमापनाचे प्रारंभिक मूल्यमापन, आकारिक मूल्यमापन आणि निदानात्मक मूल्यमापन असे आणखी तीन प्रकार पडतात.

१. **प्रारंभिक मूल्यमापन :** एखाद्या शिक्षणक्रमाला प्रवेश घेण्यापूर्वी प्रवेश परीक्षा, विषय ज्ञान चाचणी किंवा अभियोग्यता चाचणी इत्यादी साधनांचा वापर करून प्रारंभिक मूल्यमापन

केले जाते. आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयांमध्ये तर प्रारंभिक अत्यंत महत्वाचे आहे, त्यामुळे पुढच्या मूल्यमापनाचे वेळी प्रगती झाली तर सहज लक्षात येते.

२. **आकारिक मूल्यमापन :** सत्र सुरू झाल्यापासून ते सत्र संपेपर्यंत शारीरिक शिक्षण विशयातील अनेक कौशल्य व क्षमतांचे मूल्यमापन करता येते. हे मूल्यमापन करण्यासाठी विविध साधनांचा वापर केला जातो. आकारिक मूल्यमापनातील प्राप्त गुण आणि अंतिम परीक्षेतील प्राप्त गुण या दोन्ही गुणांच्या भारांशानुसार एकूण प्राप्त गुण साकारिक मूल्यमापनासाठी निश्चित करता येतात. उदा., ८०:२०, ७०:३०.

३. **निदानात्मक मूल्यमापन:** एखाद्या अभ्यासक्रमातील आशय अध्ययनातील कमतरता शोधून/निदान करून त्यावर उपचार करणे, म्हणजे निदानात्मक मूल्यमापन होय. आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयामध्ये

एखादे कौशल्य किंवा कृती आत्मसात करताना त्रुटी आढळून येते, त्यावर निदानात्मक मूल्यमापन करून निदानात्मक उपचार करणे सोपे जाते.

४. **साकारिक (संकलित) मूल्यमापन :** साकारिक म्हणजेच संकलित असाही पर्यायी शब्द वापरतात. विशिष्ट कालावधित अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यानंतर वर्षाच्या किंवा सत्राच्या शेवटी जे मूल्यमापन केले जाते, त्याला साकारिक (संकलित) मूल्यमापन असे म्हणतात. साकारिक मूल्यमापनामध्ये आकारिक

मूल्यमापनाचा समावेश केलेला असतो. अंतिम परीक्षा, प्रात्यक्षिक परीक्षा, प्रकल्प मूल्यमापन व मौखिक परीक्षा, अंतर्गत मूल्यमापनातील वर्षभरातील प्रगती इत्यादी साधनांचा समावेश साकारिक मूल्यमापनात आहे. विद्यार्थी, शिक्षणक्रम वैयक्तिक व संस्थांचे मूल्यमापन करण्यासाठी साकारिक मूल्यमापनाचा वापर केला जातो. एखाद्या इयत्तेच्या आरोग्य व शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमातील कार्यक्रमाचे साकारिक मूल्यमापन करता येते. आरोग्य व शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची अध्ययन फलनिष्पत्ती साकारिक मूल्यमापनाद्वारे तपासता येते. अभ्यासक्रम यशस्वी रीत्या पूर्ण करण्यासाठी साकारिक मूल्यमापनाची किमान उत्तीर्णता पातळी निश्चित करणे आवश्यक असते. आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयाचे मूल्यमान करण्याकरिता अनेक साधनांचा वापर करता येईल मात्र एनईपी २०२० च्या अभ्यासक्रम आराखड्यानुसार त्यासाठी रूब्रिक्स मूल्यमापन श्रेणीचा (गुणांकन मार्गदर्शिका) वापर करावा असे सुचवण्यात आले आहे.

**गुणांकन मार्गदर्शिका श्रेणी (रूब्रिक्स मूल्यमापन श्रेणी) :** गुणांकन मार्गदर्शिका श्रेणी शैक्षणिक दृष्ट्या मूल्यांकनाचे एक साधन. याला गुणांकन मार्गदर्शिका श्रेणी म्हणतात कारण मूल्य अंकित करणे हे या श्रेणीचे मुख्य कार्य आहे. क्रीडाज्ञान, शारीरिक शिक्षण संकल्पना, शारीरिक कौशल्य, गुण इत्यादीसंबंधी संपादन किंवा दर्जाचे मोल ठरविण्यासाठी/तपासण्यासाठी गुणांकन मार्गदर्शिका श्रेणीचा उपयोग केला जातो. शारीरिक शिक्षण व

खेळातील प्रत्येक कृती किंवा विहित कार्य यातील अपेक्षित गोष्टी अधोरेखांकित करण्यासाठी सुद्धा याचा वापर होऊ शकतो. प्रगतीचा मार्ग ठरविण्यासाठी हे गुणांकन मार्गदर्शिका श्रेणी शिक्षक तसेच विद्यार्थी या दोघांसाठीही उपयुक्त ठरते. शिक्षकांना अभ्यासक्रमाची रचना करणे, विविध शारीरिक उपक्रम, सक्रियता कार्यक्रम इत्यादींसाठी प्रतवारीचे निकष स्थापित करणे आणि विद्यार्थ्यांच्या कामगिरीचे/संपादानाचे मूल्यांकन करणे यांबाबतीत गुणांकन मार्गदर्शिका श्रेणीचा उपयोग होतो; तर विद्यार्थ्यांना एखादी कृती पूर्ण करताना त्यांच्याकडून काय अपेक्षित आहे, याची कल्पना देण्यासाठी आणि त्यानुसार स्वयं-मूल्यमापन किंवा सहाध्यायी-समीक्षणासाठी ते उपयुक्त ठरते.

साधारणपणे गुणांकन मार्गदर्शिका श्रेणी हे कोष्टकाच्या स्वरूपात मांडले जातात. कोष्टकात वेगवेगळ्या निकषांशी संबंधित विधाने मांडलेली असतात. त्यासमोरील रकान्यात प्रगत ते पारंपारिक अथवा 'पूर्णपणे सहमत' ते 'पूर्णपणे असहमत' अशा श्रेणी असतात. मूल्यमापनकर्ता कोणत्याही एका योग्य श्रेणीची निवड करतो. ज्या गोष्टीचे मापन करावयाचे आहे, त्याचे मानक विधानातून स्पष्टपणे अभिव्यक्त होणे गरजेचे असते. विधाने लांबलचक किंवा संदिग्ध नसावीत; जेणेकरून एकापेक्षा जास्त अर्थ लावता येणे शक्यच होणार नाही. प्रतिसादकांना विधानात वापरलेल्या संज्ञा आणि शब्द तसेच मूल्यमापन श्रेणी आकलनास स्पष्ट आहे का? याची खात्री करून घेण्यासाठी गुणांकन मार्गदर्शिका श्रेणीची पथदर्शी चाचणी घ्यावी. गुणांकन मार्गदर्शिके मध्ये वापरलेल्या संज्ञा स्पष्ट करण्यासाठी व्याख्या अथवा परिभाषा यांचा वापर करावा. काही गुणांकन

मार्गदर्शिका श्रेणीत प्रत्येक निवडीसोबत मूल्यांकन दिलेले असते. उदा., उत्कृष्ट (४), चांगले (३), साधारण/सरासरी (२), सुधारणा करण्यास वाव (१) आणि निकृष्ट (०).

## गुणांकन मार्गदर्शिकांचे विविध प्रकार

१. **समग्र विरुद्ध विश्लेषक गुणांकन मार्गदर्शिका :** समग्र अर्थात सर्वांगीण निकालासाठी जसे विद्यापीठांमध्ये सर्व गोष्टींचा एकत्रितपणे विचार करून श्रेणी दिल्या जातात. याउलट, एखादी विशिष्ट गोष्ट, विशिष्ट निकष/पैलुंचा संच सविस्तरपणे मोजमाप करायचे असल्यास विश्लेषक गुणांकन मार्गदर्शिका वापरतात. उदा. शारीरिक सुदृढता घटकांचे स्वतंत्र मूल्यमापन करून विश्लेषण करता येते; तर गुणांकन मार्गदर्शिका वापरून एकत्रितपणे समग्र मूल्यमापन करता येते.
२. **विकासात्मक विरुद्ध संख्यात्मक गुणांकन मार्गदर्शिका :** एखाद्या क्षमतेच्या विकासाच्या अखंडतेची पातळी मोजण्यासाठी विकासात्मक गुणांकन मार्गदर्शिकेचा उपयोग करता येतो. उदा., बौद्धिक विकास, अंतर आणि आंतर वैयक्तिक विकास. सर्वसाधारणपणे आकलना-साठीच्या अध्ययनाचे पुरावे सामायिक करता यावेत म्हणून स्पष्ट मानांकन श्रेणी म्हणजे संख्यात्मक गुणांकन मार्गदर्शिका होय.
३. **सामान्यीकृत विरुद्ध विशिष्ट गुणांकन मार्गदर्शिका :** सामान्य गुणांकन मार्गदर्शिकेद्वारे विविध कार्यासाठी (उदा., लेखन, समस्या निराकरण) एकच निकष लागू करून मूल्यमापन करता येते; तर एकल किंवा एकाच विशिष्ट



कार्याचे, विशिष्ट उत्तर अथवा एक विशिष्ट निष्कर्ष काढण्यासाठी विशिष्ट गुणांकन मार्गदर्शिका उपयुक्त ठरू शकते. उदा., 'वैश्विक

मानवी मूल्यांचे शिक्षण' या संदर्भात तयार केलेले एक विश्लेषणात्मक रूब्रिक दिले आहे.

### अध्ययन निष्पत्ती - 'सुयोग्य बल व दिशेसह फेकणे' कौशल्यासाठी गुणांकन मार्गदर्शिका

आयाम	शैक्षणिक उद्दिष्टे	नेहमीच (A)	नियमितपणे (B)	कधी कधी (C)	तयार नसतो (D)
		३ गुण	२ गुण	१ गुण	० गुण
फेकण्याची यांत्रिकी/तंत्र	सुयोग्य पवित्रा घेऊन, चेंडूची पकड, चेंडू फेकणे, शरीर स्थिती, तोल	यांत्रिकीचा योग्य वापर करून सतत चेंडू फेकू शकतो १० पैकी ८ वेळा योग्य पद्धतीने फेकतो	यांत्रिकीचा योग्य वापर करून सतत चेंडू फेकू शकतो १० पैकी ६-८ वेळा योग्य पद्धतीने फेकतो	यांत्रिकीचा योग्य वापर करून सतत चेंडू फेकू शकतो १० पैकी ३-५ वेळा योग्य पद्धतीने फेकतो	यांत्रिकीचा योग्य वापर करून चेंडू फेकू शकत नाही १० पैकी २ पेक्षा कमी फेकतो
फेकण्याचे बल	दूरवर चेंडू फेकतो किमान २० मीटर चेंडू फेकतो	सातत्याने २० मीटर दूर चेंडू फेकू शकतो १० पैकी किमान ८ वेळा चेंडू फेकतो	सातत्याने २० मीटर दूर चेंडू फेकू शकतो १० पैकी किमान ६-८ वेळा चेंडू फेकतो	सातत्याने २० मीटर दूर चेंडू फेकू शकतो १० पैकी किमान ३-५ वेळा चेंडू फेकतो	२० मीटर दूर चेंडू फेकू शकत नाही १० पैकी २ वेळा चेंडू फेकतो
फेकण्याची दिशा	निशाणा लावून लक्ष्यावर चेंडू फेकू शकतो	निशाणा लावून ५×५ मीटर लक्ष्यावर सातत्याने चेंडू फेकू शकतो १० पैकी किमान ८ वेळा लक्ष्य साधतो	निशाणा लावून ५×५ मीटर लक्ष्यावर सातत्याने चेंडू फेकू शकतो १० पैकी किमान ६-८ वेळा लक्ष्य साधतो	निशाणा लावून ५×५ मीटर लक्ष्यावर सातत्याने चेंडू फेकू शकतो १० पैकी किमान ३-५ वेळा लक्ष्य साधतो	१० पैकी २ पेक्षा जास्त वेळा निशाणा लावून ५×५ मीटर लक्ष्यावर चेंडू फेकू शकत नाही

### 'सुयोग्य बल व दिशेसह फेकणे' कौशल्याचे मूल्यांकन नोंदणीपत्र

अ.क्र.	आयाम	विद्यार्थी १	विद्यार्थी २	विद्यार्थी ३	विद्यार्थी ४	विद्यार्थी ५
१	फेकण्याची यांत्रिकी/तंत्र	३	१	२	१	०
२	फेकण्याचे बल	०	२	०	०	१
३	फेकण्याची दिशा	१	१	१	०	१
<b>एकूण</b>		<b>४</b>	<b>४</b>	<b>३</b>	<b>१</b>	<b>२</b>

वरील प्रमाणे आकारिक मूल्यमापन करून विद्यार्थ्यांना गुंणदान करता येते. हे मूल्यमापन त्रुटीमुक्त करायचे असेल तर मूल्यमापन मार्गदर्शिका योग्य असणे आवश्यक आहे. वरील तक्त्यावरून हे स्पष्ट होते की विद्यार्थी क्र. १ व २ यांनी जारी प्रत्येकी ४ गुण मिळवले असतील तरी विद्यार्थी १ हा बल निर्माण करण्यात कच्चा आहे मात्र त्यांच्या फेकण्याच्या कृती मध्ये फारच कमी चुका दिसतात. विद्यार्थी क्र. ४ला फेकीच्या सर्वच बाबतीत सुधारणा करण्याची गरज आहे. आकारिक मूल्यमापन करण्यासाठी निरीक्षण पद्धतीच योग्य ठरते मात्र संकलित मूल्यमापनासाठी मैदानी कसोटीचा वापर करून माहिती गोळा करता येते.

#### संकलित/साकारिक मूल्यमापनाचे महत्त्व :

- सत्र संपल्यानंतर अंतिम परीक्षा घेणे बंधनकारक असते. त्यामुळे वर्षभरातील परीक्षेचा खर्च, श्रम व वेळ वाचतो.
- अंतिम परीक्षेच्या आयोजनासाठी बाह्य परीक्षकांची नेमणूक केल्यामुळे मूल्यमापनाची गुणवत्ता वाढते.
- लेखी, प्रात्यक्षिक, तोंडी परीक्षेसाठी विविध प्रकारचे प्रश्न प्रकार वापरले जातात.
- अध्ययनाची निश्चित उद्दिष्ट साध्यता तपासण्यासाठी साकारिक मूल्यमापनाची मदत होते.

- शिक्षणक्रमाची फलनिष्पत्ती साकारिक मूल्यमापनामुळे तपासता येते.
- साकारिक मूल्यमापनाद्वारे बोधात्मक, भावात्मक व क्रियात्मक कौशल्याचे मापन करता येते. त्यामुळे व्यक्तींच्या सर्वांगीण विकासाचे मापन करता येते इत्यादी.

#### संकलित/साकारिक मूल्यमापनाच्या मर्यादा :

- साकारिक मूल्यमापनाद्वारे विद्यार्थ्यांना वर्षभर अभ्यास करण्याची सवय लावता येत नाही.
- अंतिम परीक्षा व उत्तरपुस्तिकांचे मूल्यमापन करण्यासाठी विषयतज्ज्ञ यांची कमतरता भासते.
- साकारिक मूल्यमापनासाठी मोठ्या प्रमाणावर अंतिम परीक्षेचे आयोजन व उत्तरपुस्तिकांचे मूल्यमापन करणे हे खर्चिक, वेळखाऊ व अधिक श्रमाचे कार्य होते.
- साकारिक मूल्यमापनाद्वारे विद्यार्थ्यांच्या भावात्मक उद्दिष्टांचे मापन करणे कठीण जाते.
- विद्यापीठ/संस्थांचा बहुतेक वेळ परीक्षा आयोजनावर खर्च होतो इत्यादी.
- साकारिक मूल्यमापनात काही मर्यादा जरी असल्या, तरी आजच्या शिक्षणपद्धतीमध्ये हे मूल्यमापन अतिशय उपयुक्त आहे.

तरी सर्व शिक्षकांनी शाळेमधील प्रत्येक विद्यार्थ्यांचे नियमित मूल्यमापन करणे अनिवार्य आहे.



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:-

Website:

[www.dhepune.gov.in](http://www.dhepune.gov.in)  
[www.mahacet.org](http://www.mahacet.org)  
[www.agashecollege.org](http://www.agashecollege.org)

Email: [info@agashecollege.org](mailto:info@agashecollege.org)

Mobile: 9545455910, 9922910629, 9158009695

Phone: 020-24261872, 020-24262312

