

પ્રારંભિક વર્ષોની શારીરિક ગતિવિધિ સુવિધાકર્તા



પ્રારંભિક વર્ષોની શારીરિક
ગતિવિધિ સુવિધાકર્તા

ઘોરણ X માટે



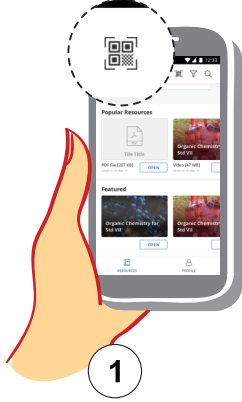
DIKSHA APP કેવી રીતે ડાઉનલોડ કરશો?

OPTION 1: આપના મોબાઇલના બ્રાઉઝર પર diksha.gov.in/app ટાઇપ કરો.

OPTION 2: ગૂગલ પ્લે-સ્ટોર પર DIKSHA NCTE શોધો અને ડાઉનલોડ બટન દબાવો.

QR કોડનો ઉપયોગ કરીને મોબાઇલ પર ડિજિટલ સામગ્રી કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી?

DIKSHA App ચાલુ કરો | App ની સૂચનાનો સ્વીકાર કરો | યોગ્ય user profile પસંદ કરો



1 પુસ્તકમાં QR કોડને સ્કેન કરવા માટે QR કોડ આઈકનને દબાવો

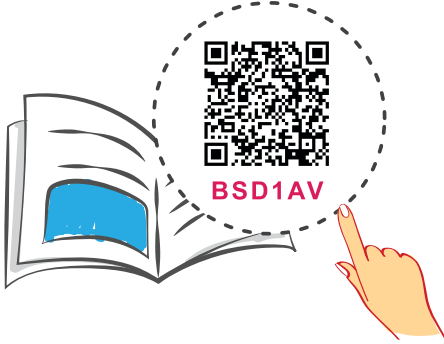


2 મોબાઇલ કેમેરાને QR કોડ પર કેન્દ્રિત કરો

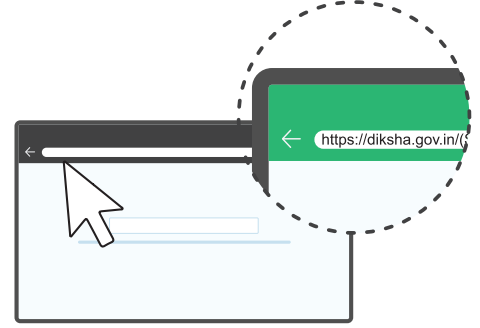


3 સ્કેન થયા બાદ સ્ક્રિન પર QR કોડથી લિંક કરેલી સામગ્રીની સૂચિ રજૂ થાય છે

ડેસ્કટોપ પર ડાયલ કોડનો ઉપયોગ કરીને ડિજિટલ સામગ્રી કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી?



1 QR કોડ નીચે 6 અંકોનો કોડ હશે



2 "diksha.gov.in/gj/get" આપના બ્રાઉઝર પર ટાઇપ કરો



3 સર્ચબારમાં 6 અંકોનો QR કોડ લખો



4 ઉપલબ્ધ સામગ્રીની સૂચિ જુઓ અને કોઈ પણ નવી સામગ્રી પર ક્લિક કરો

વિષય-સૂચિ

1. એકમ-1: પ્રારંભિક વર્ષોની શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાની ભૂમિકા અને કાર્ય
 - 1.1 શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાની ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓને ઓળખો
 - 1.2 શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તા દ્વારા સંચાલિત કરવામાં આવતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું વર્ણન કરો.
2. એકમ 2: વિદ્યાર્થીઓની આકારણી અને મૂલ્યાંકન
 - 2.1 આકારણીના વિવિધ પ્રકારો અને ઉપકરણોનું વર્ણન કરો
 - 2.2 આકારણી અહેવાલ તૈયાર કરો અને પ્રતિસાદ પ્રદાન કરો
3. એકમ 3: ફી-પ્લે
 - 3.1 ફી-પ્લેના મહત્વ અને ઉદ્દેશ્યનું વર્ણન કરો
 - 3.2 ફી-પ્લે પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરો
 - 3.3 ફી-પ્લેના માધ્યમથી પુનર્વસનના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરો
4. એકમ 4: દેખરેખ અને ઈન્વેન્ટરી મેનેજમેન્ટ
 - 4.1 વસ્તુસૂચિ વ્યવસ્થાપનની પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરો
 - 4.2 સામાન અને ઉપકરણોનું સંચાલન કરો



અભ્યાસક્રમ વિશે

પ્રારંભિક વર્ષોની શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તા વય અનુરૂપ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ શીખવવા માટે પ્લે સ્કૂલ, ડે કેર સેન્ટર્સ, એપાર્ટમેન્ટ્સ અને ક્લબમાં કામ કરે છે જેથી 8 વર્ષ સુધીના બાળકોમાં મૂળભૂત કૌશલ્યો અને ફિટનેસ બનાવી શકાય. પ્રારંભિક વર્ષોની શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તા શાળા, સંસ્થા, સંસ્થા, વગેરેની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને રમતગમતના કાર્યક્રમોની સરળ કામગીરીનું સંચાલન કરે છે. તેની/તેણી પાસે રમત મેદાન, ઉપકરણો અને સાધનોની સલામતી અને સંચાલન, રમતગમતના પ્રસંગોની વ્યવસ્થા, વિદ્યાર્થીની શારીરિક પ્રવૃત્તિનું મૂલ્યાંકન અને અહેવાલની તૈયારીનું જ્ઞાન અને કૌશલ્ય હોવું જોઈએ.

અભ્યાસક્રમ નિષ્પત્તિઓ : અભ્યાસક્રમ પૂર્ણ કરવા પર, વિદ્યાર્થીઓ સક્ષમ હોવા જોઈએ :

- બાળ વિકાસમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિના મહત્વના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરવામાં
- વય અનુરૂપ શારીરિક પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરવામાં
- વય અનુરૂપ કસરત પ્રદર્શિત કરવામાં
- બાળકોના સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીનું જ્ઞાન દર્શાવવામાં
- વિદ્યાર્થીઓની આકારણી અને મૂલ્યાંકન કરવામાં
- મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવામાં
- રેકોર્ડ જાળવવાનું જ્ઞાન દર્શાવવામાં

સ્વીકૃતિઓ

1. પ્રો. વિનય સ્વરૂપ મેહરોત્રા, અધ્યાપક અને વડા, PSS સેન્ટ્રલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ વોકેશનલ એજ્યુકેશન, ભોપાલ.
2. શ્રી તહસીન ઝાહિદ, સીઈઓ, સ્પોર્ટ્સ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન ફિટનેસ અને લેઝર સેક્ટર કાઉન્સિલ.
3. કુ. પ્રિયા દ્વિવેદી, એસોસિયેટ જનરલ મેનેજર, સ્પોર્ટ્સ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન ફિટનેસ અને લેઝર સેક્ટર કાઉન્સિલ.
4. શ્રી હસન અહમદ નૂરી, મેનેજર - ઉત્પાદન અને તાલીમ, સ્પોર્ટ્ઝ વિલેજ પ્રા.લિ.
5. શ્રી આઝાદ ખાન, વડા- ઉત્પાદન અને તાલીમ, વોકેશનલ એજ્યુકેશન, સ્પોર્ટ્ઝ વિલેજ પ્રા.લિ.

1. પ્રારંભિક વર્ષોની શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાની ભૂમિકા અને કાર્ય

1.1. પરિચય

શારીરિક શિક્ષણના વલણો તાજેતરમાં વિકસ્યા છે જેમાં સામાન્ય રમતો ઉપરાંત વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને નાની વયે ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, બોલિંગ, વોર્કિંગ, હાઈકિંગ અથવા ફિસ્બી જેવી પ્રવૃત્તિઓનો પરિચય કરાવવાથી વિદ્યાર્થીઓને સારી પ્રવૃત્તિની આદતો કેળવવામાં મદદ મળી શકે છે જે પુખ્તાવસ્થામાં આગળ વધશે. કેટલાક શિક્ષકોએ યોગ, ઊંડો શ્વાસ લેવો અને માર્શલ આર્ટ જેવી તણાવ-ઘટાડવાની તકનીકોનો સમાવેશ કરવાનું પણ શરૂ કર્યું છે. અભ્યાસોએ દર્શાવ્યું છે કે શારીરિક પ્રવૃત્તિ સ્નાયુ શક્તિ અને સહનશક્તિ, કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર સહનશક્તિ અને અન્ય ઘણા શારીરિક લાભો પ્રદાન કરે છે. તે સામાન્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય, એકાગ્રતા, જાગૃતિ અને સકારાત્મક મૂડમાં સુધારો કરવા જેવા મનોવૈજ્ઞાનિક લાભો પણ પ્રદાન કરે છે. તે કોઈપણ વયના વિદ્યાર્થીને શીખાડી શકાય છે જે તેને મિશ્ર ક્ષમતા અને વય વર્ગો માટે આદર્શ બનાવે છે. વિદ્યાર્થીઓને બિન-પરંપરાગત રમતો શીખવવાથી વિદ્યાર્થીઓને તેમની પ્રવૃત્તિ વધારવા માટે જરૂરી પ્રેરણા પણ મળી શકે છે અને વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ સંસ્કૃતિઓ વિશે શીખવામાં સહાય કરી શકે છે.

સંશોધનએ દર્શાવ્યું છે કે મગજના વિકાસ અને કસરત વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ છે.

ઘણા લોકો શારીરિક શિક્ષણને શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા રમત તરીકે જુએ છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા રમત એ સમગ્ર શારીરિક શિક્ષણ અભ્યાસક્રમનો માત્ર એક ઉપસમૂહ છે; જો કે, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા રમત એ સફળ શારીરિક શિક્ષણ કાર્યક્રમનો મુખ્ય પાયો છે. આજના ઉચ્ચ તકનીકી સમાજમાં, બેઠાડું જીવનશૈલી સામે લડવામાં વિદ્યાર્થીઓના શારીરિક વૃદ્ધિ અને વિકાસમાં સફળ શારીરિક શિક્ષણ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા, વિદ્યાર્થીઓ શારીરિક રીતે આજીવન સક્રિય અને સ્વસ્થ જીવનશૈલીની શોધ માટે જ્ઞાન, કૌશલ્યો, યોગ્ય વલણ અને મૂલ્યો પ્રાપ્ત કરે છે. તે વિદ્યાર્થીઓને હલનચલન અને શારીરિક પ્રવૃત્તિના માધ્યમથી પોતાને અભિવ્યક્ત કરવાનો માર્ગ પણ પૂરો પાડે છે.



1.1 શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાની ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓ

શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તા અથવા સામાન્ય રીતે શારીરિક શિક્ષણ શિક્ષકો તરીકે ઓળખાય છે, તેઓ K-12 શાળાકીય વાતાવરણમાં વિદ્યાર્થીઓને આરોગ્ય, તંદુરસ્તી અને રમતગમતમાં શિક્ષિત કરવા માટે જવાબદાર છે. તેઓ લાયકાત ધરાવતા શિક્ષકો છે. તેઓ બાલમંદિર, પ્રાથમિક, માધ્યમિક અથવા ઉચ્ચ માધ્યમિકમાં ભણાવતા હોય, તેઓ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા આરોગ્ય અને તંદુરસ્તીમાં વિદ્યાર્થીઓના શિક્ષણ માટે જવાબદાર છે. શારીરિક શિક્ષણ શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને 'શારીરિક રીતે શિક્ષિત' વ્યક્તિ બનવાનું શીખવે છે. જ્યારે શિક્ષકો પ્રવૃત્તિઓ સાથે સર્જનાત્મક બની શકે છે, ત્યારે તેઓએ વય યોગ્ય વિકાસલક્ષી માર્ગદર્શિકાઓનું પાલન કરવું પડશે. શારીરિક કૌશલ્યો શીખવા માટે એક સંરચિત અભિગમ છે, જે ઓછી વયે મૂળભૂત કૌશલ્યોથી શરૂ કરીને મોટી વયેરમતગમતના વિશિષ્ટ કૌશલ્યો સુધી છે.

શારીરિક શિક્ષણનો ઉદ્દેશ્ય તમામ વિદ્યાર્થીઓને તેમની શારીરિક સુખાકારી વધારવાની તક આપવાનો છે. તે વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક કૌશલ્યો અને આરોગ્ય અને ફિટનેસ વિભાવનાઓમાં મજબૂત જ્ઞાન વિકસાવવાની મંજૂરી આપે છે. સકારાત્મક અને સલામત શિક્ષણ વાતાવરણ દ્વારા, વિદ્યાર્થીઓને શીખવાની અને શારીરિક, સામાજિક અને માનસિક રીતે વિકાસ કરવાની તક મળે છે. વિદ્યાર્થીઓને વિકાસની દૃષ્ટિએ યોગ્ય રમતો અને પ્રવૃત્તિઓની વિશાળ શ્રેણી પ્રદાન કરવી એ શારીરિક શિક્ષણ શિક્ષકનું લક્ષ્ય છે. તે/તેણીમાં વિદ્યાર્થીઓને ઘરે પણ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થવા માટે નિર્દેશ આપવા, માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહિત કરવામાં મદદ કરવાની અનન્ય જવાબદારીઓ છે. કેટલીક મૂળભૂત કસરતો અને કાર્યો કે જેમાં ઓછી દેખરેખની જરૂર રહે છે તે વિદ્યાર્થીઓને ઘરે અભ્યાસ કરવા માટે આપી શકાય છે.

આ ઉપરાંત, શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાનું કામ માત્ર વિદ્યાર્થીઓને શીખવવાનું જ નથી પરંતુ આરોગ્ય અને સુખાકારી કાર્યક્રમો દ્વારા સહકર્મીઓ, માતાપિતા અને સમુદાયને પણ જોડવાનું છે.

સારા શિક્ષકના ગુણો

શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકો અને સ્પોર્ટ કોચ એવા શિક્ષકો છે જેઓ તેમના વિદ્યાર્થીઓને માત્ર જ્ઞાન જ નથી આપતા પરંતુ તેમના માટે આદર્શ પણ છે. શાળા પરિસરમાં અને બહાર તેમના વર્તન અને આચરણની સીધી અસર તેમના વિદ્યાર્થીઓના ભણતર પર પડે છે.

નીચેની આચારસંહિતા વ્યવસાયના મુખ્ય મૂલ્યોને દર્શાવે છે, જેમાં વિદ્યાર્થીઓના વિકાસને પોષવું, શાળાના તમામ સભ્યો માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિની તકોને વિસ્તૃત કરવા માટે અન્ય લોકો સાથે સહયોગ કરવો, વ્યક્તિગત વિકાસ અને વ્યવસાય પ્રત્યે સમર્પણ દર્શાવવું અને વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક અખંડિતતાના પ્રદર્શનનો સમાવેશ થાય છે. દરેક શારીરિક શિક્ષણ વ્યવસાયી આચારસંહિતાનું પાલન કરે તેવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

અધ્યયન માટે વાતાવરણ બનાવો:

શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાએ વિદ્યાર્થીના જ્ઞાનાત્મક, શારીરિક અને સામાજિક વિકાસને પોષિત કરવાનું હોય છે. તેણે/ તેણીએ;

1. બધા વિદ્યાર્થીઓ માટે શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે સલામત શિક્ષણ વાતાવરણ બનાવવું અને જાળવવું જોઈએ.
2. દરેક વ્યક્તિના ગૌરવ અને મૂલ્યનો આદર કરવું જોઈએ, અને વિદ્યાર્થીઓને તેમની પોતાની ઓળખનું મૂલ્ય કરવામાં અને અન્યમાં તફાવતોની કદર કરવામાં મદદ કરવી જોઈએ.
3. બૌદ્ધિક, શારીરિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક શિક્ષણને એકીકૃત કરીને તમામ વિદ્યાર્થીઓમાં વૃદ્ધિને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.
4. સકારાત્મક સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયા અને ટીમ નિર્માણ માટે સહાયક વાતાવરણ પ્રદાન કરવું જોઈએ.
5. વિદ્યાર્થીઓને સક્રિય, જિજ્ઞાસુ અને ગ્રહણશીલ વ્યક્તિઓ બનવામાં મદદ કરવી જોઈએ જેઓ તેમના પોતાના શિક્ષણ પર પ્રતિબિંબિત કરે છે અને તેનું નિરીક્ષણ કરે છે.



સમગ્ર શાળા સમુદાય માટે વિવિધ પ્રકારની શારીરિક પ્રવૃત્તિની તકો પૂરી પાડવા માટે શાળા સ્ટાફ, માતાપિતા અને સમુદાય જેવા હિતધારકો સાથે સહયોગ કરો:

1. જો વિદ્યાર્થીઓ રમતગમતમાં ભાગ લેવાને કારણે તેમના શૈક્ષણિક વર્ગો ચૂકી ગયા હોય તો ઉપચારાત્મક વર્ગો પૂરા પાડવા માટે શૈક્ષણિક શિક્ષકો સાથે સહયોગ કરો.
2. શાળાના સ્ટાફ અને વાલીઓને તેમના માટે સમયાંતરે ફિટનેસ વર્કશોપનું આયોજન કરીને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ કરો.
3. સામુદાયિક નિર્માણ પહેલ, થીમ્સ અને ઇવેન્ટ્સમાં શારીરિક શિક્ષણ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિને સામેલ કરવાની તકો ઓળખો.



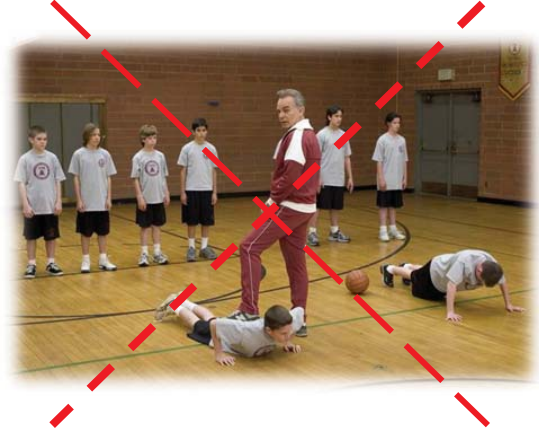
અન્યના અભિપ્રાય અને ઓળખનો આદર કરો અને મૂલ્ય આપો:

1. સ્વાસ્થ્યવર્ધક શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં નિયમિતપણે ભાગ લઈને રોલ મોડલ તરીકે કાર્યરત રહો.
2. તમામ વિદ્યાર્થીઓ અને સહકર્મીઓની બાબતોને લગતા ગોપનીયતાના કાયદાઓનું પાલન કરીને વિશ્વાસપાત્રતા દર્શાવો.
3. એવી ભેટો અથવા લાભને સ્વીકાર કરવાથી ઇન્કાર કરીને પ્રામાણિકતા દર્શાવો જે ક્રિયાઓ અથવા નિર્ણયોને પ્રભાવિત કરી શકે છે અને જેને અનૈતિક અથવા ગેરકાયદેસર વ્યાવસાયિક વર્તન ગણી શકાય છે.
4. તમામ સંબંધોમાં યોગ્ય નિર્ણય લો, જેથી કાર્યોને હંમેશા અન્ય લોકો માટે આદર અને ચિંતા તરીકે દર્શાવવામાં આવે.



વ્યાવસાયિક શિષ્ટાચાર જાળવો :

1. ઉચ્ચ સ્તરની વ્યાવસાયિકતા જાળવી રાખીને અને શાળાના ડ્રેસ કોડ સાથે સંમત થઈને, શારીરિક પ્રવૃત્તિના વાતાવરણ માટે યોગ્ય એવા પોશાક પહેરો.
2. શાળાના સમય અનુસાર શાળા આવવું અને જવું, સૂચના અને અન્ય વહીવટી અને વ્યાવસાયિક જવાબદારીઓ માટે તૈયારી કરવા માટે પૂરતો સમય આપવો.
3. અન્ય લોકો સાથે મૌખિક અને લેખિતમાં પ્રભાવી રીતે વાતચીત કરો.
4. વિવિધ સ્ત્રોતોથી સંશોધન-આધારિત સામગ્રીનો ઉપયોગ કરીને અભ્યાસક્રમ પ્રસ્તુત કરો.
5. વિવિધ યોગ્ય નિર્દેશ વ્યૂહરચનાઓનો ઉપયોગ કરો જે સાંસ્કૃતિક રીતે સંબંધિત હોય અને તમામ અધ્યયન શૈલીઓ અને ક્ષમતા સ્તરોને સંબોધિત કરે છે.



આજીવન અધ્યયન અને વ્યવસાયમાં યોગદાન આપવા માટે પ્રતિબદ્ધ રહેવું:

1. વિવિધ પ્રકારની વ્યાવસાયિક-વિકાસ પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થાઓ, જેમ કે સંશોધન પ્રોજેક્ટ્સ, પરિષદો, પ્રસ્તુતિઓ અને શાળાના બુલેટિન અથવા સામયિકો વાંચવા અને તેમાં યોગદાન આપવું.
2. આરોગ્ય અને ફિટનેસના ક્ષેત્રમાં શૈક્ષણિક શિક્ષકોને માર્ગદર્શન અને સમર્થન પૂરું પાડતા માર્ગદર્શક તરીકે સેવા આપો.
3. વિદ્યાર્થીઓની સિદ્ધિઓ માટે ઉચ્ચ ધોરણો સ્થાપિત કરવા અને પ્રાપ્ત કરવાના તેમના પ્રયત્નોમાં સહકાર્યકરોને પ્રોત્સાહિત કરો અને તેમનું સમર્થન કરો.
4. નિર્દેશ અને શિક્ષણ અભ્યાસની ગુણવત્તામાં સતત સુધારો કરવા માટે સ્વ-મૂલ્યાંકનના માધ્યમ તરીકે ચિંતનનો ઉપયોગ કરો.
5. શારીરિક શિક્ષણમાં જ્ઞાનનો આધાર અને શ્રેષ્ઠ પ્રથાઓનો વિસ્તાર કરવા માટે સતત પ્રયાસ કરો.

તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે સમર્થ હશો

- શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તા આચાર સંહિતાને અનુસરવામાં
- સારા શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાના ગુણોને ઓળખવામાં
- વિવિધ જનસમૂહ માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ સત્રો યોજવામાં

પ્રવૃત્તિ

રોલ પ્લે દ્વારા PE શિક્ષકો અને સ્પોર્ટ્સ કોચની આચારસંહિતામાંથી ત્રણનું નિદર્શન કરો. સૂચક રોલ પ્લે પ્રવૃત્તિઓની સૂચિ નીચે મુજબ છે;

1. ફિટનેસ કાર્યક્રમના શિક્ષકો અને શાળાના કર્મચારીઓને સામેલ કરો
2. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓના મહત્વ પર નોટિસ બોર્ડ પર બુલેટિન પ્રકાશિત કરો.
3. નજીકના વિસ્તારમાં સામુદાયિક કલ્યાણ કાર્યક્રમનું આયોજન કરો.
4. વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક શિષ્ટાચાર દર્શાવવા માટે સ્કીટ/નાટકનું આયોજન કરો.

તમારી પ્રગતિ તપાસો

વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્નો :

1. શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાનો કોડ અને આચરણ શું છે?
2. વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક શિષ્ટાચાર શું છે?
3. ઓછામાં ઓછા ત્રણ મુદ્દાઓની યાદી બનાવો જે દર્શાવે છે કે શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તા શાળાના સ્ટાફ, માતાપિતા અને સમુદાય સાથે સહયોગ કરે છે.
4. ઓછામાં ઓછા પાંચ મુદ્દાઓની યાદી બનાવો જે દર્શાવે છે કે શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તા દરેક વિદ્યાર્થીના જ્ઞાનાત્મક, શારીરિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસને પોષે છે.

1.2 શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તા દ્વારા સંચાલિત કરવામાં આવતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

શારીરિક શિક્ષણ એ એક વ્યાપક વિભાવના છે અને તેનો અવકાશ ઘણો વિશાળ છે. તે માત્ર શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અથવા શારીરિક કસરતો સુધી મર્યાદિત નથી. તેમાં વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસ તરફ દોરી જતા તમામ પાસાઓ સામેલ છે. તે ખૂબ વિશાળ ક્ષેત્ર છે અને માનવીય પ્રવૃત્તિના તમામ પાસાઓને ધ્યાનમાં લે છે.

શારીરિક શિક્ષણમાં માત્ર વ્યક્તિઓના જીવનને સ્પર્શવાની જ નહીં પરંતુ આપણી સંસ્કૃતિનો એક મહત્વપૂર્ણ અને કાયમી ભાગ બનાવવાની ક્ષમતા છે જેમાં આપણે રહીએ છીએ.

શારીરિક શિક્ષણ હવે એવા વિદ્યાર્થીઓ પર કેન્દ્રિત નથી કે જેઓ શાળા અથવા કોલેજમાં હાજરી આપે છે પરંતુ વય, લિંગ, શારીરિક ક્ષમતા અથવા શારીરિક સ્થિતિને ધ્યાનમાં લીધા વિના જનસમૂહના તમામ વિભાગોને સમાવે છે. શારીરિક શિક્ષણ કાર્યક્રમો હવે કુશળ એથલેટ્સ અથવા ખેલાડીઓને તાલીમ આપવા અને વિકસાવવા પૂરતા મર્યાદિત નથી પરંતુ સમગ્ર વસ્તીની જરૂરિયાતો અને રુચિઓને પહોંચી વળવા વિસ્તાર કરી રહ્યા છે.

તેથી, શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાની ભૂમિકા માત્ર નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરાવા પૂરતી મર્યાદિત નથી. તેમની પાસેથી શૈક્ષણિક સંસ્થાના દાયરામાં ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

તેઓને વ્યાપક રીતે ચાર ભાગોમાં વિભાજિત કરી શકાય છે:

- (i) સેવા કાર્યક્રમ
- (ii) આંતરિક કાર્યક્રમ
- (iii) બાહ્ય કાર્યક્રમ
- (iv) ફિટનેસ અને મનોરંજનના કાર્યક્રમો.

1. સેવા કાર્યક્રમ : આ કાર્યક્રમ સૂચનાત્મક પાસા પર ભાર મૂકે છે. શારીરિક શિક્ષણ વિશે જ્ઞાન પ્રદાન કરવા ઉપરાંત, તે સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા, પ્રકૃતિ અને પર્યાવરણ અને શારીરિક શિક્ષણના સામાજિક, જૈવિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો વિશે પણ જ્ઞાન પ્રદાન કરે છે.

2. આંતરિક કાર્યક્રમ : આ કાર્યક્રમ જૂથ, ક્લબ, સમાજ, સમુદાય, ગામ અથવા સંસ્થામાં શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા કૌશલ્ય વિકસાવવાની તક પૂરી પાડે છે.

3. બાહ્ય કાર્યક્રમ : તે જૂથો, ક્લબો, સમાજો, સમુદાયો, ગામો અને સંસ્થાઓ વચ્ચે સ્પર્ધા દ્વારા ક્રિયાપ્રતિક્રિયાની તક પૂરી પાડે છે.

4. ફિટનેસ અને મનોરંજક કાર્યક્રમ : એવા કાર્યક્રમો કે જે વ્યક્તિઓને આનંદ, રોમાંચ, ક્રિયા, પ્રવૃત્તિ અને કૌશલ્ય પ્રદાન કરે છે જે તેમને તેમની ફિટનેસ અને કલ્યાણની વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો પૂરી કરવા સક્ષમ બનાવે છે.

ફિટનેસ અને આરોગ્ય વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો.

વ્યક્તિઓ અને જૂથોની જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખીને, શારીરિક શિક્ષણ કાર્યક્રમોમાં નીચેની પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

- એથલેટિક્સ : તમામ ટ્રેક અને ફિલ્ડ કાર્યક્રમો એટલે કે દોડવું, ફૂટબોલ અને ફેંકવું.
- વ્યક્તિગત રમતો : ટેબલ ટેનિસ, બેડમિન્ટન, સ્કવોશ, વગેરે.
- જૂથ રમતો : હોકી, ફૂટબોલ, કબડ્ડી, ખો-ખો, ક્રિકેટ વગેરે.
- કોમ્પેટિવ અને સ્વરક્ષણ રમતો : બોડિંગ, જુડો, કુસ્તી, ફેન્સિંગ, ઘોડેસવારી વગેરે.
- જળ રમતો : તરવું, ડાઇવિંગ, વોટર પોલો, વગેરે.
- નાની રમતો / ફ્રી પ્લે : કેરમ, ચાઈનીઝ ચેકર, ચેસ, ડોગ એન્ડ બોન, ડોજ બોલ, વગેરે.
- જિમ્નેસ્ટિક્સ : રોમન રિંગ્સ, વોલ્ટિંગ હોર્સ, પેરલલ બાર, વગેરે.
- સુધારાત્મક અને પુનર્વસન કસરતો : ખામી અથવા ઇજાના સુધારણા માટે ડૉક્ટર દ્વારા સૂચવવામાં આવેલ કસરતો, જેમ કે, ફ્લેટ ફૂટ, ગોળાકાર ગતિમાં ખભા ફેરવવા, નૉક-ની વગેરે.
- લોક નૃત્યો : ગીધા, ભાંગડા, ઝુમેર, ગરબા, વગેરે.
- પરંપરાગત કસરતો : દંડ-બેઠક, મલખામ્બ, પિરામિડ, વગેરે.
- મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ : આરામ, મનોરંજન માટે રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ અને નવરાશના સમયના યોગ્ય ઉપયોગ.
- સાહસિક પ્રવૃત્તિઓ : પર્યટન, યાત્રાઓ, પ્રવાસો, શિબિરો, પર્વતારોહણ, હાઈકિંગ ટ્રેકિંગ વગેરે.
- પ્રદર્શન : કવાયત, માર્ચ પાસ્ટ, રચનાઓ વગેરે.

પ્રારંભિક વર્ષની શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તા 3-8 વર્ષની વયના બાળકો સાથે કામ કરે છે. તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કે તેઓ વય-યોગ્ય પ્રવૃત્તિ પસંદ કરે અથવા ડિઝાઇન કરે. આ વય જૂથ માટે યોગ્ય હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓના કેટલાક ઉદાહરણો નીચે આપેલ છે.

પ્રવૃત્તિનું નામ : જમ્પિંગ મંકી

ઉદ્દેશ્ય : બાળકોને ફૂટકા જમ્પિંગ કૌશલ્યનો અભ્યાસ કરાવવો

આવશ્યક અવસાનરચના: રમતનું મેદાન /ભવનની અંદર

આવશ્યક સામાન અને ઉપકરણો : શંકુ/રકાબી, સપાટ રિંગ્સ, હુલા હૂપ્સ, દોરડાની સીડી, નીચા હર્ડલ

વર્ગ આકાર : મોટો વર્ગ 40-50 સંખ્યા વાળું

કેવી રીતે આગળ વધવું:

સ્તર 1:

- બાળકોને કહો કે આજે આપણે કેવી રીતે ફૂટવું અને નીચે આવીશું તે શીખીશું.
- હવે બાળકોને બંને પગથી ફૂટકો મારીને તેમની સામે બંને પગથી જમીન પર પાછા આવવા કહો.બંને પગથી કેવી રીતે ફૂટકો મારવો અને નીચે આવવું તે દર્શાવો.
- બાળકોને આ લગભગ 5 વખત કરવા દો. હવે બાળકોને બંને પગથી ફૂટકો મારીને તેમના જમણા પગ પર નીચે આવવા કહો. તેમને લગભગ 5 વખત આ અભ્યાસ કરવા દો.
- હવે બાળકોને એક પગે ફૂટકો મારીને અને તે જ પગે નીચે આવવા કહો. બાળકોને પૂછો કે આ શું કહેવાય છે. (એક પગે ફૂટવું)
- દરેક બાળકને એક સપાટ રિંગ આપો. બાળકોને તેમની સામે જમીન પર સપાટ રિંગ વીંટી મૂકવા કહો.
- હવે તેમને બંને પગ પર ફૂટવા માટે કહો અને ફરી એકવાર બંને પગ પર સપાટ રિંગની અંદર નીચે આવવા કહો. બાળકોને કહો કે આને 'સિમ્પલ જમ્પ' કહેવાય. બાળકોને કહો કે જ્યારે તેઓ નીચે આવે છે ત્યારે તેઓએ ભાગ્યે જ હલનચલન કરવું જોઈએ.
- હવે તેમને સપાટ રિંગમાંથી પાછળની તરફ ફૂટવાનું કહો.
- હવે બાળકોને બંને પગથી ફૂટવાનું કહો અને તેમના જમણા પગે સપાટ રિંગમાં નીચે આવવા કહો. બાળકોને કહો કે આને 'એક પગે ફૂટકો' કહેવાય છે.
- તેમને રિંગમાં પાછા જવા દો. હવે તેમને જમણી તરફ ફૂટીને, પાછા રિંગમાં ફૂટવાનું કહો. પછી, ડાબી બાજુએ ફૂટીને, રિંગમાં પાછા ફૂટવાનું કહો.

સ્તર 2 :

નીચે મુજબની સર્કિટ બનાવો. 3 હુલા હૂપ્સ એકબીજાની બાજુમાં મૂકો. હુલા હૂપ્સની બાજુમાં 2 નીચા હર્ડલ મૂકો. અંતે દોરડાની સીડી મૂકો. બને તેટલા આવા સર્કિટ બનાવો. બાળકોને હુલા હૂપ્સમાંથી સાદો ફૂંકો, દોરડાની સીડીમાંથી એક પગ ફૂંકો અને નીચા હર્ડલથી ફરી સાદો ફૂંકો મારવા દો.

પાઠ

વર્ગના અંતે બાળકોને પૂછો કે તેઓ કેવું અનુભવ કરી રહ્યા છીએ. શું એવા કિસ્સાઓ હતા કે જ્યારે તેઓ નિરાશ થયા હોય અથવા શરમ અનુભવતા હોય કારણ કે તેઓ યોગ્ય રીતે કૌશલ્ય દર્શાવી શક્યા ન હતા. બાળકોને આ આધાર પર નીચેની લાગણીઓ માંથી પસંદ કરવાનું કહો કે તેઓ અત્યારે કેવું અનુભવી રહ્યા છે અને શા માટે. લાગણીઓ છે - ઉત્તેજિત, ખુશ, ઉદાસ, ક્રોધિત, હતાશ, ચિડાયેલ, શર્મિંદા. તેમની ચિંતાઓને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરો. તેઓને કહો કે જો તેઓ કૌશલ્યને યોગ્ય રીતે દર્શાવી શક્યા ન હોય તો કઈ વાંધો નથી. તેઓ જેમ જેમ અભ્યાસ કરશે તેમ તેઓ ચોક્કસપણે વધુ સારા થતા જશે.

પ્રવૃત્તિનું નામ : હલનચલનના કૌશલ્ય

ઉદ્દેશ્ય : વ્યક્તિગત જગ્યા વ્યવસ્થાપનના વિચાર સાથે વિવિધ ગતિશીલ કૌશલ્યો શીખવા

આવશ્યક માળખાગત સંરચના : રમતનું મેદાન

આવશ્યક સામાન અને સાધનો : સોફ્ટ બોલ, શંકુ

વર્ગ આકાર : મોટો વર્ગ 40-50 સંખ્યા વાળું

કેવી રીતે આગળ વધવું:

સ્તર 1

- બાળકોને બે જૂથોમાં વહેંચો. તેઓ 10 થી 12 ફૂટના અંતરે એકબીજાની સામે ઉભા છે.
- દરેક ટીમમાં દરેક બાળકને એ રીતે એક સંખ્યા ફાળવવામાં આવે છે કે બીજી ટીમમાં સમાન સંખ્યા ફાળવેલ બીજું બાળક હોય.
- બે હરોળની મધ્યમાં એક ગોળાકારમાં એક બોલ મૂકો.
- શિક્ષક ભાગો અને સંખ્યા બોલે છે.
- બંને ટીમોથી તે સંખ્યા વાળા બાળકો ગતિશીલ પ્રવૃત્તિ તરીકે દોડીને ગોળાકારમાં આવે છે.
- જે ગોળાકારમાં વસ્તુ ઉપાડે છે અને ટીમના અન્ય સભ્ય દ્વારા પકડાયા વિના તેની હરોળ પર પાછો આવે છે, તે તેની ટીમ માટે એક પોઇન્ટ જીતે છે.
- હરોળમાં ઉભેલા બાળકોએ સ્થળ પર ચાલવું જોઈએ અને તેમની ટીમના સાથી માટે ઉત્સાહિત થવું જોઈએ.
- રમત નિર્ધારિત પોઇન્ટ અથવા પૂર્વનિર્ધારિત સમય માટે ચાલુ રહે છે.
- બાળકો યોગ્ય રીતે દોડી રહ્યા છે કે કેમ તેનું અવલોકન કરો. દોડવાની યોગ્ય ટેકનિક નીચે આપેલ છે. જે બાળકોને દોડવામાં તકલીફ પડી રહી છે તેની નોંધ કરો.
- વર્ગને ચાર જૂથોમાં વહેંચો અને દરેક જૂથને એક-એક રંગની શોલ્ડર રિબન આપો. હવે બે રમવાની જગ્યા ચિહ્નિત કરો. બે ટીમોને રમવાની જગ્યાઓથી એકમાં અને બાકીની બે ટીમોને બીજી જગ્યાએ એકબીજા સામે સ્પર્ધા કરવા દો.
- રમવાની જગ્યામાં માર્કિંગ કોન મૂકો. ટીમમાંથી એકનો ઉદ્દેશ માર્કિંગ કોન્સને નીચે પાડવાનો હશે જ્યારે બીજી ટીમે તેને સીધો ઉભો કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- તમારા સંકેત પર ટીમોએ તેમની પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરવી જોઈએ. 3 મિનિટ માટે ટાઈમર મૂકો જે પછી બાળકો થોભી જાય અને રમતના વિસ્તારની બહાર જાય.
- શિક્ષકે નીચે પડેલા શંકુની સંખ્યા ગણવી જોઈએ.

- જો નીચે પડેલા શંકુઓની સંખ્યા સીધી ઊભેલા શંકુની સંખ્યા કરતાં વધુ હોય, તો જે ટીમને શંકુ નીચે પાડવાના હતા તે જીતે છે. નહિંતર તે વિપરીત છે.
- જે ટીમો જીતી નથી તેઓએ વિજેતા ટીમો માટે તાળીઓ પાડવી જોઈએ. વિજેતા ટીમોએ નમીને તેનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ.
- તમે તેને વધુ પડકારજનક બનાવવા માટે શંકુને વાંકા ચુકા અથવા વક્ર રીતે મૂકી શકો છો.

સ્તર 2:

દોડવાને ગતિશીલ પ્રવૃત્તિ તરીકે ઉપયોગ કર્યા પછી અન્ય ગતિશીલ કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરો જેમ કે ચાલવું, ઠેકડા મારવા, ઝડપથી ચાલવું, સ્કીપ, ફૂલવું વગેરે. નીચે આપેલ ચાર તકનીકો ગતિશીલ કૌશલ્યો માટે યોગ્ય તકનીકો છે. જો વિદ્યાર્થીઓ યોગ્ય રીતે આગળ વધી રહ્યા હોય તો અવલોકન કરો, જે વિદ્યાર્થીઓને મુશ્કેલીઓ આવી રહી છે તેની નોંધ કરો.

સમજાવો કે શારીરિક રીતે ફિટ વ્યક્તિ થોડા વિના 20 મિનિટ સુધી કસરત કરી શકે છે, 30 ઉઠક-બેઠક કરી શકે છે, કેટલાક પુશ-અપ્સ અથવા ચિન-અપ્સ કરી શકે છે, તેમના શરીરને સ્ટ્રેચ કરી શકે છે અને શરીરની ચરબીની તંદુરસ્ત માત્રા હોય છે.

ખ્યાલની ચર્ચા કરો. વિદ્યાર્થીઓને પૂછો: વ્યક્તિ 20 મિનિટ સુધી કઈ પ્રવૃત્તિઓ કરી શકે? (બાઈક ચલાવવી, જોગ કરવું, તરવું.) આ પ્રવૃત્તિઓ હૃદયને ફિટ રાખવામાં મદદ કરે છે.

ચાલવાની સાચી તકનીક

- હાથ/પગનો વિરોધી દિશામાં
- અંગૂઠા આગળની તરફ, ખભાની પહોળાઈ જેટલા અંતરે
- હાથ આગળ અને પાછળ ઝૂલે છે, શરીરની મધ્યરેખાને પાર કરશો નહીં
- પગને એડીથી પંજા સુધી જમીન પર મૂકવા

પ્રવૃત્તિનું નામ : તાકાતથી ફેંકવું

ઉદ્દેશ્ય : આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ બાળકોને ફેંકવાના કૌશલ્ય અને તાકાતનું મહત્વ શીખવવાનો છે

આવશ્યક માળખાગત સંરચના : રમતનું મેદાન

આવશ્યક સામાન અને સાધનો : શંકુ/રકાબી, સોફ્ટ બોલ, શોલ્ડર રિબન, સપાટ રિંગ્સ

વર્ગ આકાર : મોટો વર્ગ 40-50 સંખ્યા વાળું

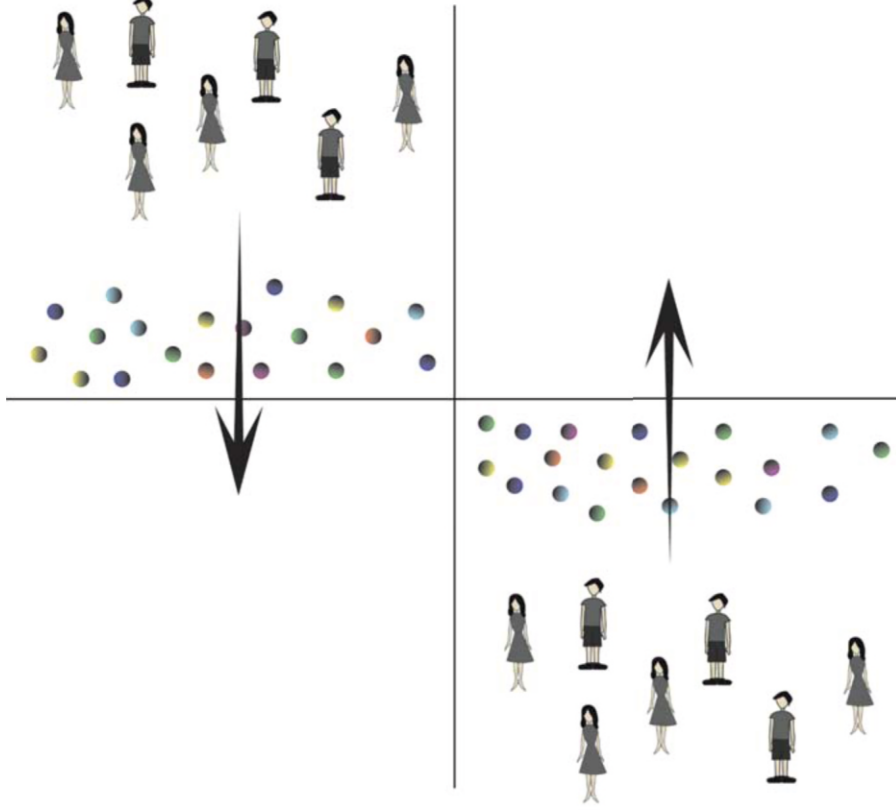
કેવી રીતે આગળ વધવું:

સ્તર 1

- દરેક બાળકને એક સોફ્ટ બોલ આપો અને 7 ફૂટ દૂર એક રેખા ચિહ્નિત કરો. બાળકોને બોલ ફેંકવા દો; તેમને કહો કે બોલ રેખાની બહાર જવો જોઈએ.
- હવે અંતર વધારીને 10 ફૂટ કરો અને તેમને ફરીથી ફેંકવા માટે કહો. 15 ફીટ દૂર રેખા ચિહ્નિત કરીને ફરીથી તે જ કરો.
- બાળકોને કહો કે જેમ જેમ અંતર વધે તેમ વધુ તાકાતની જરૂર પડે છે.
- વર્ગને બે ટીમોમાં વહેંચો. બાળકોને જૂથોમાં વહેંચવા માટે શોલ્ડર રિબનનો ઉપયોગ કરો. શંકુ/સોસરનો ઉપયોગ કરીને રમવાની-જગ્યાની મધ્યમાં એક રેખાને ચિહ્નિત કરો.
- બંને ટીમો રેખાના બંને છેડે, પરંતુ રમવાની-જગ્યાના અડધા ભાગ પર ઊભી રહેશે (નીચેની આકૃતિનો સંદર્ભ લો).
- સૌપ્રથમ બાળકોને શક્ય હોય ત્યાં સુધી બોલ ફેંકવાનો અભ્યાસ કરવા દો. તેમને તેમના વધુ ઉપયોગમાં લેવાતા હાથથી ફેંકવા માટે કહો અને ફેંકતી વખતે તેમને હાથની વિરુદ્ધ પગથી પગલું ભરવા માટે કહો. તેમને તે તાકાત યાદ કરવો કે જેની સાથે તેમને ફેંકવાની જરૂર છે.
- બધા સોફ્ટ બોલને રમવાની જગ્યામાં મૂકો.
- શિક્ષકના સંકેત પર બાળકોએ બોલને રેખાની બીજી બાજુ ફેંકવાનું શરૂ કરવું જોઈએ.
- તેઓએ શક્ય તેટલા વધુ બોલ ફેંકવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- શિક્ષકે 5 મિનિટ પછી સંકેત આપવો જોઈએ અને બાળકોએ ફેંકવાનું બંધ કરવું જોઈએ.
- શિક્ષકે પછી દરેક બાજુના બોલની સંખ્યા ગણવી જોઈએ. જે ટીમની સાઈડમાં બોલની સંખ્યા ઓછી હોય તે રમત જીતે છે.

સ્તર 2 :

બાળકોને એક પછી એક સીધી રેખામાં ઊભા રહેવા દો. તેમાંના દરેક પાસે સોફ્ટ બોલ છે જે તેઓ પાછળની તરફ ફેંકે છે. આ દર્શાવો. બાળક જ્યાં ઊભું રહેશે તે જગ્યાને ચિહ્નિત કરવા માટે તમે સપાટ રિંગ્સનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. બાળકો બોલ મેળવી શકે છે અને તેમની રિંગ્સમાં પાછા આવીને ફરીથી ફેંકી શકે છે. તેમને બોલને પાછળની તરફ ફેંકવાની મજા માણવા દો.



પ્રવૃત્તિનું નામ : બોલને લાત મારો

ઉદ્દેશ્ય : આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ બાળકોને બોલને લાત મારવાનો અભ્યાસ કરાવવાનો છે

આવશ્યક માળખાગત સંરચના : રમતનું મેદાન

આવશ્યક સામાન અને સાધનો : સોફ્ટ બોલ, શંકુ/રકાબી, ટ્રેનિંગ આર્ક

વર્ગ આકાર : મોટો વર્ગ 40-50 સંખ્યા વાળું

કેવી રીતે આગળ વધવું:

સ્તર 1:

- દરેક બાળકને એક સોફ્ટ બોલ આપો. બાળકોને બતાવો કે બોલની ટોચ, બાજુ અને પાછળ કેવી રીતે થપથપાવવું.
- બાળકને તેના/તેણીના પગ વડે બોલને વર્તુળોમાં કેવી રીતે સહેજ ફેરવવો તે બતાવો. હવે, બાળકોને બતાવો કે કેવી રીતે બોલને જમીન પર રાખવો અને બને ત્યાં સુધી દૂર સુધી તેને લાત મારવી.
- તેઓ લાત મારે તે પછી તેઓએ જઈને બોલ ઉપાડવો જોઈએ. બધા બાળકોને બોલને લાત મારવા દો.
- બાળકોએ બોલને 7 ફૂટના અંતર સુધી લાત મારવી જોઈએ. પછી તેમને બોલને 10 ફૂટના અંતરે લાત મારવાનો પ્રયાસ કરવા દો. માર્કિંગ કોણ દ્વારા લગભગ 15 ફૂટનું અંતર વધારો.
- વર્ગને જોડીમાં વિભાજિત કરો. બાળકોએ તેમના સાથીથી લગભગ 5 ફૂટના અંતરે ઊભા રહેવું જોઈએ. તેઓએ સાથી તરફ બોલને લાત મારવી જોઈએ અને સાથીએ બોલને રોકવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. જો તેઓ તેમના પગથી બોલને ન રોકી શકે તો કઈ વાંધો નથી, તેઓ પોતાના હાથથી તેને રોકવાનો પ્રયાસ પણ કરી શકે છે અને પછી તેને તેમના સાથીની તરફ પાછી લાત મારી શકે છે.

સ્તર 2 :

બાળકોને બોલને લાત માર્યા બાદ, બાળકોને દોડીને આવીને પછી બોલને લાત મારવા દો. શંકુ મૂકો અને બાળકોને તે દિશામાં લાત મારવા કહો. તે પછી એક ટ્રેનિંગ આર્ક મૂકો અને બાળકોને ટ્રેનિંગ આર્કમાં તેને લાત મારવા કહો. તે પછી, બાળકોને દોડીને આવવા દો અને તેને ટ્રેનિંગ આર્કમાં લાત મારવાનો પ્રયાસ કરવા દો. જો બોલ ટ્રેનિંગ આર્કની વચ્ચે ન જાય તો પણ, બાળકને ફક્ત બોલને લાત મારવાની મજા માણવા દો.

પ્રવૃત્તિનું નામ : શેપ આઈડેન્ટીફાયર (આકાર ઓળખકર્તા)

ઉદ્દેશ્ય : વિવિધ ગતિશીલ કૌશલ્યોનો અભ્યાસ કરવાની સાથે-સાથે વિવિધ આકારો અને રંગોને કેવી રીતે ઓળખવા તે શીખવું

આવશ્યક માળખાગત સુવિધા : રમતનું મેદાન /ભવનની અંદર

આવશ્યક સામાન અને સાધનો : દરેક બાળક માટે એક અલગ-અલગ રંગીન આકારો વાળા કાર્ડ્સ (શિક્ષક દ્વારા બનાવવાના રહેશે), મ્યુઝિક સીડી/ડ્રમ્સ, ચાક/માર્કિંગ ટેપ

વર્ગ આકાર : મોટો વર્ગ 40-50 સંખ્યા વાળું

કેવી રીતે આગળ વધવું:

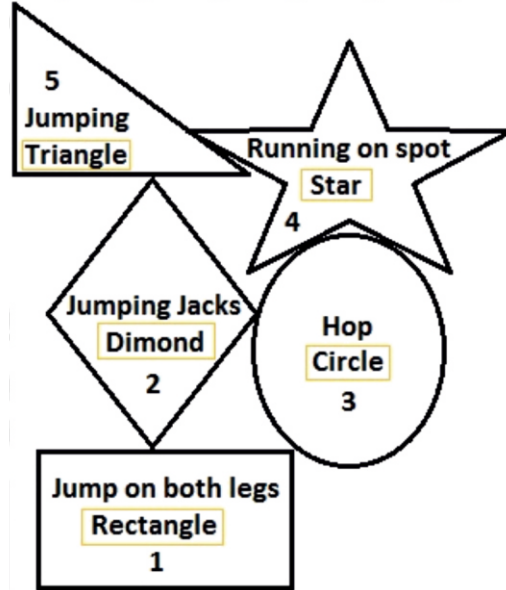
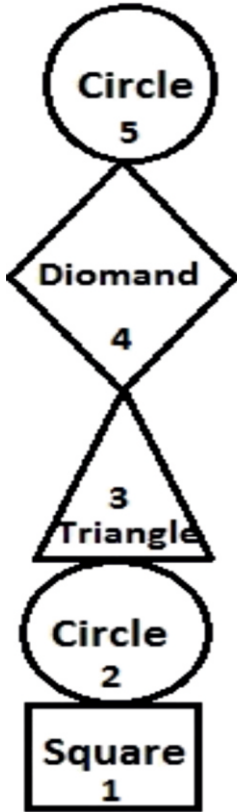
સ્તર 1:

- વર્ગ શરૂ થાય તે પહેલાં આકારના કાર્ડને જમીન પર મૂકો
- શિક્ષકે બાળકોને વિવિધ મૂળ આકારો જેમ કે ચોરસ, ત્રિકોણ, લંબચોરસ, વર્તુળ વગેરેથી પરિચિત કરાવવા જોઈએ. શરૂઆતના સંકેત પર, બાળકોએ આસપાસ ફરવાનું શરૂ કરવું જોઈએ અને જ્યારે સંગીત બંધ થાય ત્યારે તેઓએ આકારની બાજુમાં ઊભા રહેવું જોઈએ.
- શિક્ષકે પછી બાળકોને "ચોરસ, વર્તુળની બાજુમાં કોણ ઊભું છે," વગેરે પૂછવું જોઈએ અને પૂછવું જોઈએ કે તેઓ કયા રંગ પર ઊભા છે.
- તેમને સૂચનાઓ આપો જેમ કે,
 - તમારી જાતને બને તેટલું નાનું બનાવો
 - તમારી જાતને બને તેટલું મોટું બનાવો
 - શક્ય તેટલું ઊંચું ખેંચવાનો પ્રયાસ કરો અને આકાશને સ્પર્શ કરો
 - નીચેની તરફ વળો અને જમીનને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો
 - હાથને બાજુ તરફ લંબાવો અને જમણી તરફ વળો, પછી ડાબી તરફ વળો.

અન્ય ગતિશીલ કૌશલ્યોનો ઉપયોગ રમત ક્ષેત્રની આસપાસ જવા માટે થઈ શકે છે જેમ કે જોગિંગ, સ્કિપિંગ, ફૂટવું વગેરે. તેમને તે જ વસ્તુઓ કરવા માટે કહો પરંતુ પાછળની તરફ જઈને. કાર્ડની સંખ્યા ઓછી કરો જેથી બાળકોએ શોધવામાં શીઘ્ર કરે તેના પર ઊભા રહે.

સ્તર 2: આકારની ઓળખ માટે હોપસ્કોચ નિયમો

- * 2 હોપસ્કોચ પેટર્નને ચિહ્નીત કરો.
- * બાળકોને જૂથમાં ગોઠવીને દરેક હોપસ્કોચ પેટર્ન પર એક જૂથને ઊભા રાખો.
- * બાળકોને વિવિધ આકારો જેમ કે ચોરસ, વર્તુળ, ત્રિકોણ અને હીરાના આકાર વિશે સમજાવો.
- * હવે બાળકો આકૃતિઓમાંથી સૌપ્રથમ જમણા પગે અને પછી ડાબી બાજુએ ઠેકડા મારે છે.
- * બાળકોને દરેક પગલા પર આકારનું નામ બોલવા માટે કહો.



પ્રવૃત્તિનું નામ : બોલ ઉછાળવો

ઉદ્દેશ્ય : ફેંકવાની અને પકડવાની કુશળતા વિકસાવવા, બાળનું મહત્વ અને સ્તરની વિભાવના શીખવી

આવશ્યક માળખાગત સુવિધા : રમતનું મેદાન

આવશ્યક સામાન અને સાધનો : સોફ્ટ બોલ, પ્લાસ્ટિક બોલ, સંગીત

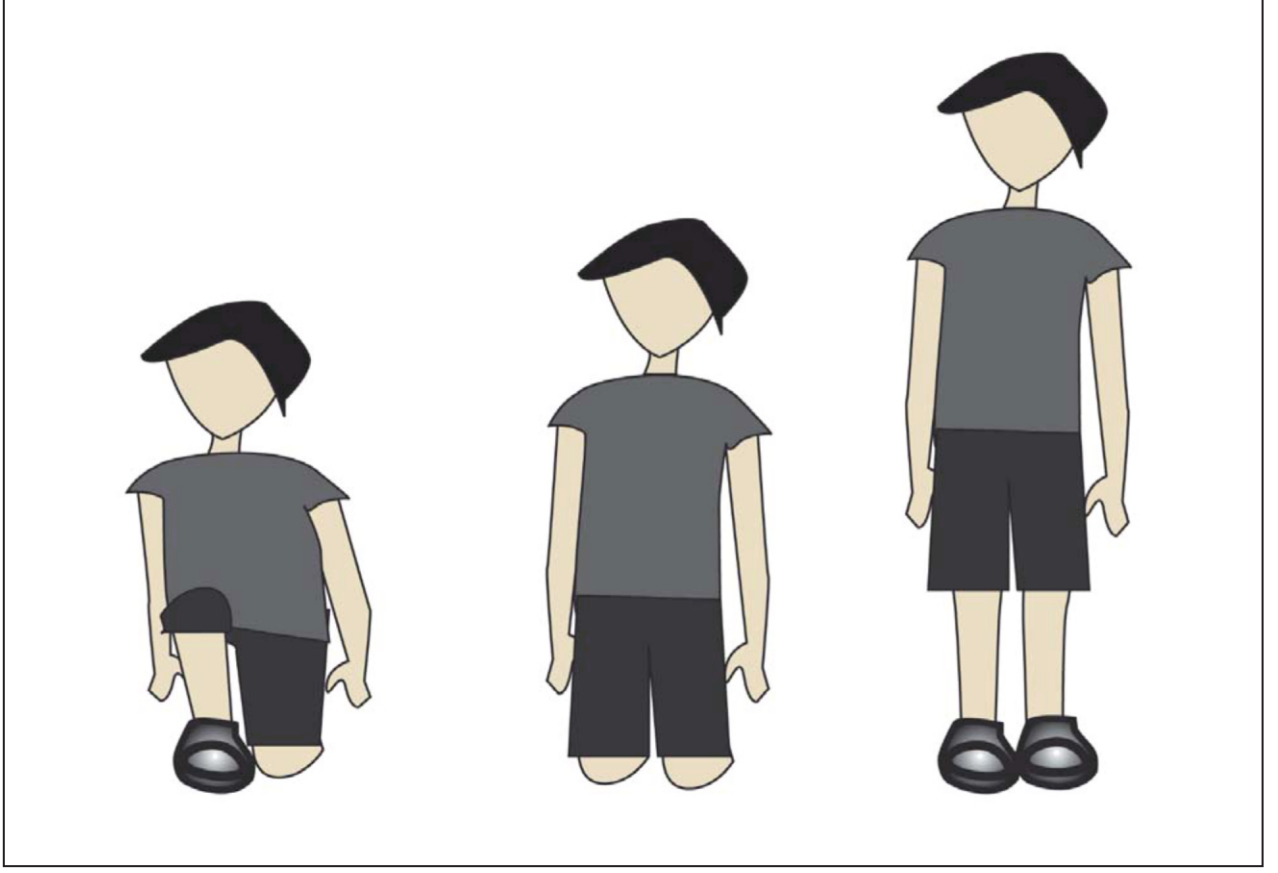
વર્ગ આકાર : મોટો વર્ગ 40-50 સંખ્યા વાળું

કેવી રીતે આગળ વધવું :

વધવું: સ્તર 1

- બાળક દીઠ એક સોફ્ટ બોલ આપો. તેમને પહેલા બોલને હવામાં ઉછાળીને તેને પકડવા દો.
- તેમને શક્ય તેટલું ઊંચું ફેંકવાનો પ્રયાસ કરવા અને તેને પકડવા માટે કહો.
- બાળકોને પૂછો કે તેઓ બોલને ઊંચો ઉછાળવા માટે શું કરી રહ્યા છે. તેમને કહો કે એ બળ છે જેનાથી તેઓ ફેંકે છે તે જ તેને વધુ આગળ લઈ જાય છે.
- એકવાર તેઓ ઉછાળવા અને પકડવામાં માહિર થઈ જાય, બાળકોને એકવાર જમીન પર બોલને ઉછાળીને તેને બંને હાથથી પકડવા દો.
- તેમને થોડો સમય આ અભ્યાસ કરવા દો. તેઓ કેટલી વખત બોલ ઉછાળે છે અને બાઉન્સ કરે છે તેની ગણતરી કરવા માટે તેમને કહો.
- હવે બાળકોને ચારથી છના જૂથમાં વહેંચો. દરેક જૂથને વર્તુળ બનાવવા કહો.
- એક બાળકને સોફ્ટ બોલની સાથે મધ્યમાં મૂકો.
- વર્તુળોને વેરવિખેર કરો. જ્યારે તમે પહેલી વાર આ રમશો ત્યારે તમે કદાચ એક મોટા જૂથ તરીકે રમવા માંગશો.
- વર્તુળની મધ્યમાં રહેલું બાળક વર્તુળમાં ઊભેલા બાળક તરફ સોફ્ટ બોલ ફેંકે છે અને તેનું નામ બોલે છે.
- જે બાળકનું નામ બોલવામાં આવે તે બોલને પકડે છે અને તેને કેન્દ્રમાં સ્થિત બાળક પાસે પાછો ફેંકે છે.
- બાળકો રમત શીખ્યા પછી, રમવા માટે બાળકોને જૂથોમાં વહેંચો. સમયાંતરે ટોચરને પણ બદલતા રહો.
- બાળકો બોલને પકડતા પહેલા એક વાર તેને ઉછાળી શકે છે.

બાળક દીઠ એક પ્લાસ્ટિક બોલ આપો. બાળકોને ઉચાલવા દો અને પકડવા દો. તેમને પહેલા બંને હાથથી પકડવા દો. પછી, તેમને એક હાથથી તેને પકડવાનો પ્રયાસ કરવા દો. હવે વર્ગને જોડીમાં વિભાજિત કરો અને તેમને એકબીજા સાથે પ્લાસ્ટિક બોલ ફેંકવા અને પકડવા દો.



સ્તર 2.1:

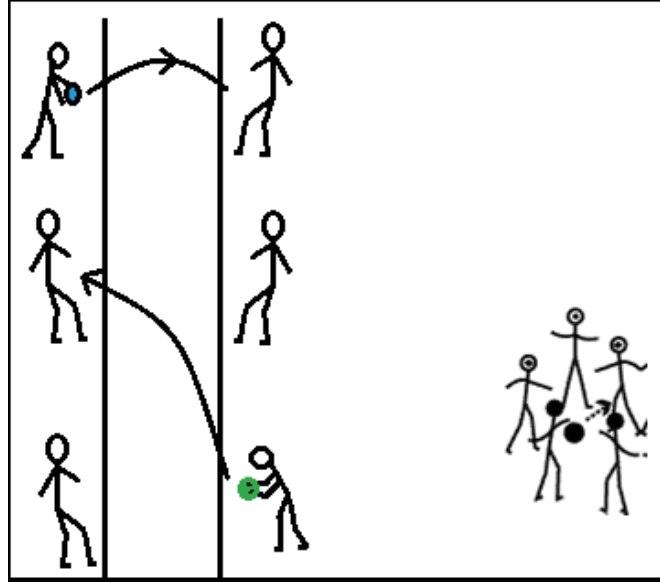
વર્ગને ચાર જૂથોમાં વિભાજિત કરો. બાળકોને એવી રીતે ઊભા કરો કે પહેલું બાળક જમીન પર (નીચા સ્તરે) બેસી રહ્યું હોય, પછીનું બાળક ઘૂંટણ પર હોય (મધ્યમ સ્તર) અને છેલ્લું બાળક ઊભું હોય (ઉચ્ચ સ્તર). દરેક જૂથમાં બાકીના બાળકો સાથે સમાન પેટર્નનું પુનરાવર્તન કરો (નીચેનો આકૃતિ જુઓ). દરેક જૂથની શરૂઆતમાં જે બાળક છે તે દરેકને એક પ્લાસ્ટિક બોલ મળે છે. તેઓએ હવે તેને ઘૂંટણે બેસેલા આગલા બાળક તરફ ફેંકશે જે પછી ઉભેલા બાળક તરફ ફેંકશે. તેવી જ રીતે, બાળકોએ તેના/તેણીના બાજુના બાળક તરફ ફેંકવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.



સ્તર 2.2 :

મ્યુઝિકલ કેચ

- * વર્ગને બે ટીમોમાં વહેંચો જે એકબીજાની સામે મુખ કરીને બે રેખાઓમાં ઊભી રહેશે.
- * દરેક ટીમમાંથી બે વિદ્યાર્થીઓને એક બોલ આપવામાં આવે છે.
- * જ્યારે સંગીત શરૂ થાય છે, ત્યારે વિદ્યાર્થીઓ બોલને વિરોધી ટીમના કોઈપણ બાળક તરફ ફેંકે છે.
- * જ્યાં સુધી સંગીત બંધ ન થાય ત્યાં સુધી બોલ એકબીજા તરફ ફેંકાય છે. જેની પાસે બોલ છે તે તેની પોતાની ટીમના અન્ય ખેલાડીને આપે છે અને લાઇનથી દૂર જઈને જેના પાસે બોલ હતી તે અન્ય વ્યક્તિ સાથે "કેચ ઇટ" જૂથ બનાવે છે.
- * જ્યાં સુધી બધા ખેલાડીઓ આખરે લાઇન છોડીને "કેચ ઇટ" જૂથમાં જોડાઈ ન જાય ત્યાં સુધી રમત ફરી શરૂ થાય છે.



તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે સમર્થ હશો

- શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાના કાર્યનો અવકાશ
- પ્રારંભિક વર્ષોના બાળકો માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓના પ્રકારો.

પ્રવૃત્તિ

પ્રારંભિક વર્ષોના બાળકોના કૌશલ્ય અને ફિટનેસ સ્તરો વિકસાવવા માટે જમીન પર શારીરિક પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરો.

તમારી પ્રગતિ તપાસો

વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્નો:

1. શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાના કાર્યનો વિસ્તાર સમજાવો

1.3 શાળા સભા અને વાલી શિક્ષક બેઠકોનું આયોજન કરો

શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાની ઉપરોક્ત ફરજો અથવા જવાબદારીઓ ઉપરાંત, નીચેના કાર્યો શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં તેમની નોકરીનો અભિન્ન ભાગ બનાવે છે.

1. શાળા સભાનું આયોજન

સભા (એસેમ્બલી) એ શાળાના દિવસનો આવશ્યક અને મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે અને કાળજીપૂર્વક તેનું આયોજન કરવું જોઈએ. 'એસેમ્બલી' શબ્દનો શાબ્દિક અર્થ એ છે કે એક જગ્યાએ જમા થવું અથવા ભેગા થવું. શાળામાં, એસેમ્બલી એટલે તમામ વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો એક જગ્યાએ ભેગા થવું જેથી માહિતી શેર થાય, જાહેરાત કરે અને વિદ્યાર્થીઓ અને/અથવા શિક્ષકોનું સન્માન થાય.

તે એક સામાન્ય ફોરમ છે, જેનો ઉપયોગ નીચેના હેતુઓ માટે થઈ શકે છે:

- વિદ્યાર્થીઓ અથવા વિદ્યાર્થીઓના જૂથને આગળ લાવવા માટે અને સામાન્ય રસના થીમ અથવા વિષય પર નાટક, સ્કીટ, ચર્ચા અથવા ઘોષણા રજૂ કરી શકે. આ બદલામાં તેમને આત્મવિશ્વાસ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરશે. તેમના સાથીદારો સાથે વધુ સારી રીતે જોડાશે અને ગુણવત્તાયુક્ત કંઈક પ્રસ્તુત કર્યા પછી પરિપૂર્ણતાની લાગણી અનુભવશે.
- શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ બંને પાસેથી અપેક્ષિત આચારસંહિતા વ્યક્ત કરવા અને મજબૂત કરવા.
- ખાસ શાળા અથવા તો મોટા સમુદાયને લગતી સામાન્ય ચિંતા શેર કરવા માટે લગભગ દરેકને એક મંચ આપવું.
- વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોને શાળાની ફિલસૂફી સમજાવી અને તે પ્રમાણે વર્તવું.
- અને સંવાદની લાગણી ઉત્પન્ન કરવી.



જો શાળા આમ કરવા તૈયાર હોય તો શાળા સભાને વધુ જીવંત અને આકર્ષક બનાવી શકાય છે. સાદા કેલેન્ડર બનાવી શકાય છે જેમાં તમામ ધોરણના દરેક વિભાગને ચોક્કસ તારીખ આપવામાં આવે છે જે તારીખ પર વર્ગ સભા રજૂ કરશે. સભા વધુ 'વિદ્યાર્થીઓની આગેવાની હેઠળ' થઈ શકે છે જ્યાં તેમને થીમને સક્રિયપણે પસંદ કરવા અને જરૂરી તૈયારીઓ કરવા પ્રોત્સાહિત કરી શકાય છે. અહીં, શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને તેમની પોતાની સુષુપ્ત પ્રતિભાઓને શોધવામાં મદદ કરવા માટે સહાયક અને મધ્યસ્થી તરીકે કાર્ય કરે છે. તે સ્પષ્ટ છે કે દરેક બાળકને આ કાર્યક્રમમાં યોગદાન આપવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ.

વધુમાં, સભાને વધુ સંદર્ભ-સંવેદનશીલ બનાવવા માટે, સંબંધિત વિષયો પસંદ કરી શકાય છે. એકલ લિંગ અથવા કો-એજ્યુકેશન શાળાઓ બંનેમાં, આવો એક વિષય 'અમે અનુભવેલી જાતિ અસમાનતા' હોઈ શકે છે. તે વિદ્યાર્થીઓને વધુ જાગૃત અને ચિંતામશીલ બનાવશે અને તે જ સમયે શાળાને કોઈપણ ગેરરીતિ પર નિયંત્રણ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે. લોકશાહી મૂલ્યોમાં વિશ્વાસ રાખતી શાળા વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો બંને દ્વારા વિવેચનાત્મક રીતે તપાસવા માટે ખુલ્લા મંચમાં પ્રશ્નો મૂકવાથી ડરશે નહીં, દા.ત., વરિષ્ઠ દ્વારા નાના વિદ્યાર્થીઓની દમદમી ભરી ડરાવણી. સભાઓ વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ (5મી જૂન), વિશ્વ એઇડ્સ દિવસ (1લી ડિસેમ્બર), આંતરરાષ્ટ્રીય સાક્ષરતા દિવસ (8મી સપ્ટેમ્બર), બાળ અધિકાર દિવસ અથવા યુનિવર્સલ ચિલ્ડ્રન્સ ડે (20મી નવેમ્બર) અને વિશ્વ રેડક્રોસ દિવસ (8મી મે) જેવા ઓછા જાણીતા પરંતુ તેમ છતાં નોંધપાત્ર દિવસોની ઉજવણી કરીને વિદ્યાર્થીઓને વધુ જાગૃત બનાવી શકે છે.

'રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ ફ્રેમવર્ક - 2005' તેના 'શાળા અને વર્ગખંડ પર્યાવરણ' શીર્ષકવાળા ચોથા પ્રકરણમાં શાળા સભાઓ માટે કેટલીક ભલામણો પણ કરે છે.

“મોટાભાગની શાળાઓમાં, દિવસની શરૂઆત સવારની સભાથી થાય છે, જ્યારે આખી શાળા એકસાથે કરવા માટે ભેગી થાય છે. આ સમય સવારના અખબારની હેડલાઇન્સ વાંચવા, કેટલીક શારીરિક કસરતો કરવા અને રાષ્ટ્રગીત ગાવા માટે વાપરી શકાય છે. અન્ય પ્રવૃત્તિઓ પણ ઉમેરી શકાય છે, ઉદાહરણ તરીકે, સાથે ગાવું, અથવા વાર્તા સાંભળવી, અથવા સ્થાનિક સમુદાયની વ્યક્તિને અથવા બહારના મહેમાનને બાળકો સાથે વાત કરવા માટે આમંત્રિત કરવા, અથવા કેટલીક મહત્વપૂર્ણ સ્થાનિક અથવા રાષ્ટ્રીય ઘટનાઓને ચિહ્નિત કરવા માટે નાના કાર્યક્રમો યોજવા. જે વર્ગોએ કેટલાક રસપ્રદ પ્રોજેક્ટ હાથ ધર્યા છે તેઓ પણ આ સમયનો ઉપયોગ સમગ્ર શાળા સાથે તેમના કાર્યને શેર કરવા માટે કરી શકે છે”. રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ ફ્રેમવર્ક NCF 2005

યોગ્ય સભાનું આયોજન કરવા માટે જવાબદારીઓને ત્રણ શ્રેણીઓમાં વર્ગીકૃત કરવી હિતાવહ છે;

- કાર્યક્રમ પહેલાં હાથ ધરવાનાં થતા કાર્યો.
- શાળા સભા દરમિયાનના કાર્યો.
- સભા પછી તરત જ હાથ ધરવા માટેની પ્રવૃત્તિઓ.
- તમારા કાર્યોનું વર્ગીકરણ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવાનું સરળ બનાવશે.

સભા પહેલાંના કાર્યો

તમામ વર્ગોને અગાઉથી જ જગ્યાઓ (સભા દરમિયાન ક્યાં ઊભા રહેવું) ફાળવો. વિદ્યાર્થીઓએ કોઈપણ માર્ગદર્શન કે દેખરેખની જરૂર વગર સભાના વિસ્તારમાં પ્રવેશ કરવો અને બહાર નીકળવું જોઈએ. આ પીઈ વર્ગોમાંથી એક દરમિયાન કરી શકાય છે.



સભા માટે કાર્યસૂચિ બનાવો અને અધ્યાપક પાસેથી મંજૂરી મેળવો. કાર્યસૂચિ હોઈ શકે છે

સમય	કાર્ય
7:45am	ભેગા થવું
7:45am	સવારની પ્રાર્થના શરૂ કરવી
7:48am	આચાર્ય સભાને સંબોધે છે
7:53am	દૈનિક સમાચાર અપડેટ
7:55am	વિષય આધારિત પ્રવૃત્તિ
8:00am	રાષ્ટ્ર ગીત
	સભાથી છૂટા થવું

- સભા માટે વિષય પસંદ કરો અને જો જરૂરી હોય તો આચાર્ય પાસેથી મંજૂરી મેળવો. તે સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસ, પર્યાવરણ, વિખ્યાત વ્યક્તિઓ વગેરે પર હોઈ શકે છે.
- એવા વિદ્યાર્થીઓને ઓળખો કે જેઓ પસંદ કરેલ વિષય પર સભાનું સંચાલન કરી શકે છે. તે ભાષણ, સ્કીટ, રોલ પ્લે વગેરે દ્વારા દર્શાવી શકાય છે.

- એકવાર વિદ્યાર્થીઓની ઓળખ થઈ જાય, ઓછામાં ઓછા એક અઠવાડિયા માટે અભ્યાસ કરો. વર્ગ શિક્ષકોને સામેલ કરવા વધુ સારું રહેશે.

સભાના દિવસ દરમિયાન કાર્ય/પ્રવૃત્તિઓ

સભાના દિવસ માટે શિક્ષકોએ કરવાના થતા જરૂરી કાર્યો અને વિચારણાઓની સૂચિ નીચે મુજબ છે:

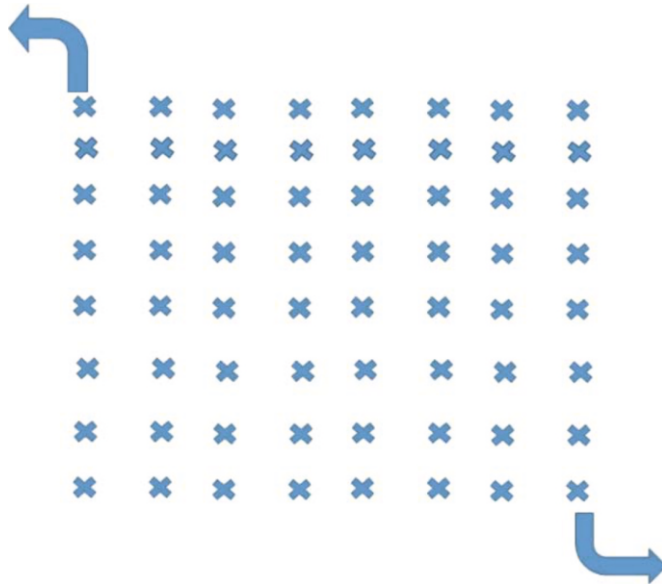
- સભા શરૂ થાય તે પહેલાં, દરેક વ્યક્તિ જે પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરે છે તેના માટે તૈયાર છે કે કેમ તે તપાસો.
- કોઈપણ દુર્ઘટના ટાળવા માટે ઓડિયો અને વિઝ્યુઅલ સાધનોની સારી રીતે તપાસ કરો.
- જો કોઈ ખાસ મહેમાનોને આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હોય, તો ખાતરી કરો કે તમે અને આચાર્ય તેમનું સ્વાગત કરવા તૈયાર છો.
- પ્રાથમિક સારવાર/તબીબી કટોકટી માટે વ્યવસ્થા કરો.

સભા પછીના કાર્યો

પૂર્વ-વર્ણન કરેલ રીતે છૂટા થાઓ. બધા વિદ્યાર્થીઓ એક સમયે તેમના વર્ગખંડ તરફ દોડશે તો અરાજકતા સર્જાય શકે છે અને નાસભાગ મચી શકે છે.

ખાતરી કરો કે ઉપયોગમાં લેવાયેલ તમામ સાધનો પ્લગમાંથી નીકાળેલ છે અને સુરક્ષિત રીતે રાખવામાં આવ્યા છે.

જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ સભાખંડના કક્ષ માટે જતા હોય ત્યારે તમે ઝડપી સ્વચ્છતા તપાસ કરવા માટે શિક્ષકોને ફરજો પણ સોંપી શકો છો.



સભા પહેલાં/ દરમિયાન ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો

- ખરાબ હવામાન જેમ કે અત્યંત ગરમી/ઠંડા દિવસ દરમિયાન સભાનું આયોજન ન કરવું.

- સભાનો સમયગાળો 15-20 મિનિટથી વધુ ન હોવો જોઈએ. લાંબા સમય સુધી ઊભા રહેવાથી વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોને પણ ચક્કર આવી શકે છે. આ બેહોશી તરફ દોરી શકે છે.
- ખાતરી કરો કે લાઉડ સ્પીકર વિદ્યાર્થીઓની ખૂબ નજીક ન હોય.
- બે અલગ-અલગ સભા હોવી એ શ્રેષ્ઠ છે; એક અવર અને એક વરિષ્ઠ વિદ્યાર્થીઓ માટે.
- કોઈપણ કટોકટીની સ્થિતિમાં પ્રાથમિક સારવાર તૈયાર રાખો.



2. પેરેન્ટ ટીચર મીટીંગ (PTM) એ શાળાના શૈક્ષણિક સ્ટાફ અને વાલીઓ વચ્ચેની બેઠક છે. વાલી શિક્ષક બેઠકમાં, વાલીઓને શાળામાં અભ્યાસ કરતા તેમના બાળકોની પ્રગતિ વિશે માહિતી આપવામાં આવે છે. શાળા વ્યવસ્થાપન એ પણ સુનિશ્ચિત કરે છે કે તેઓ શાળાની એકંદર પ્રવૃત્તિઓ વિશે પૂરતી માહિતી પ્રદાન કરે છે. વાલીઓ માટે તેમના બાળક વિશે પૂછપરછ કરવાની અને બાળક, શિક્ષકો અને/અથવા શાળા સંબંધિત કોઈ ચોક્કસ ચિંતાઓ વિશે ચર્ચા કરવાની પણ આ એક તક છે.



શારીરિક શિક્ષણ વિષયના સંદર્ભમાં વાલી શિક્ષક બેઠકની કાર્યસૂચિ

- ✓ શાળામાં PE કાર્યક્રમ વિશે વાલીઓની જાગૃતિ
- ✓ બાળક/બાળકોના ફિટનેસ રિપોર્ટ પર ચર્ચા
- ✓ સામાન અને સાધનોનું પ્રદર્શન
- ✓ PTM પહેલા ફિટનેસ રિપોર્ટ કાર્ડ્સનું વિતરણ (જો કોઈ હોય તો).
- ✓ અત્યાર સુધી આયોજિત ખેલ કાર્યક્રમો અને આગામી કાર્યક્રમોની વિગતો શેર કરવી
- ✓ વાલીઓ સાથે સંચાર/એક એક કરીને ક્રિયાપ્રતિક્રિયા

વાલી-શિક્ષક બેઠકોનું સંચાલન

દ્વિ-તરફી સંચાર. વાલી-શિક્ષક બેઠક એ માત્ર વાલીઓ માટે તમારી પાસેથી શીખવાની તક નથી, પરંતુ તમારા માટે તેમની પાસેથી શીખવાની તક પણ છે. તમારા વિદ્યાર્થીઓને તેમના પરિવારો કરતાં વધુ સારી રીતે કોઈ ઓળખી શકતું નથી. તેમના બાળકની શક્તિઓ અને જરૂરિયાતો, શીખવાની શૈલીઓ અને બિન-શાળા અધ્યયન તકો વિશેની તેમની આંતરદૃષ્ટિ તમને તમારી સૂચનાત્મક પદ્ધતિઓ સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. તેમની આકાંક્ષાઓ અને પરિપ્રેક્ષ્યોને વધુ સારી રીતે સમજવાના તમારા પ્રયત્નોથી વાલીઓ આદરની લાગણી અનુભવે છે અને તેમની સાથે વિશ્વાસ કેળવે છે.

અધ્યયન પર ભાર. તમે "તેમને અધ્યયન સાથે જોડીને" વાલીઓ-શિક્ષક બેઠકો અને માતાપિતાની સંડોવણીના અન્ય સ્વરૂપોનો સૌથી વધુ ઉપયોગ કરી શકો છો. આનો અર્થ છે કે વિદ્યાર્થીઓના શિક્ષણને ટેકો આપવા માટે યર્ચાની વ્યૂહરચનાઓ પર ફરીથી વાતચીત કરવી. તમે વાલીઓને માહિતી અને સૂચનો સાથે શિક્ષિત કરી શકો છો કે કેવી રીતે તેમના બાળકોને વધુ સારી રીતે શીખવામાં મદદ કરવી.

તકો અને પડકારો. આપણે બધાને વૃદ્ધિ કરવા માટે પ્રશંસા અને રચનાત્મક ટીકાની જરૂર છે. બધા વાલીઓને તેમના બાળકો પર ગર્વ છે અને તેઓની શક્તિઓ તેમજ તમારા તરફથી તેમના પડકારો વિશે સાંભળવાની જરૂર છે. આ વાલીઓને બતાવવામાં મદદ કરે છે કે તમે તેમના બાળકોની અનન્ય શક્તિઓની કદર કરો છો અને શાળામાં અને જીવનમાં તેમની સફળ થવાની ક્ષમતા માટે ઉચ્ચ અપેક્ષાઓ રાખો છો.

વાલી-શિક્ષક બેઠકની તૈયારી

વાલી-શિક્ષક બેઠકો એ શાળાના મહત્વના ઘટકો છે. શિક્ષણમાં વાલીની સંડોવણી વિદ્યાર્થીઓ માટે સકારાત્મક લાભો તરફ દોરી શકે છે, જેમ કે શાળા હાજરીમાં વધારો, બહેતર શૈક્ષણિક પ્રદર્શન અને શાળા પ્રત્યેનું બહેતર વલણ. શાળામાં અસરકારક વાલી શિક્ષક બેઠક યોજવા માટે નીચે કેટલીક સલાહો આપી છે.

આમંત્રણ મોકલો - વાલીઓ તેમજ સમગ્ર શાળાને વાલી શિક્ષક બેઠકનું મહત્વ અગાઉથી જણાવો.

દિશાનિર્દેશો શેર કરો - વાલીઓ અને શિક્ષકો બંનેને વળી-શિક્ષક પરિષદોના લક્ષ્યો અને લોજિસ્ટિક્સ વિશે જણાવો.

પ્રચાર કરો - એકંદર હાજરીમાં મદદ કરવા માટે સમગ્ર શાળા સમુદાયમાં વળી-શિક્ષક પરિષદો વિશે માહિતી પ્રસારિત કરો.

દૃશ્યમાન બનો - વાલીઓને તમારો પરિચય આપો. વાલી-શિક્ષક બેઠકમાં હાજરી આપવા માટે સમય કાઢનાર વાલીઓ માટે તમારી પ્રશંસા

વિદ્યાર્થીઓનો ડેટા સુલભ બનાવો - તેમના બાળકની હાજરી અને શૈક્ષણિક પ્રદર્શન વિશેનો ડેટા શેર કરો અને

વાલીઓ જાણે છે કે આ માહિતી વિદ્યાર્થીઓના શિક્ષણ અને વૃદ્ધિને સમર્થન આપવા માટે છે.
આવકારદાયક વાતાવરણ બનાવો - નીચેની બાબતોને ધ્યાનમાં લઈને વાલીઓ તમારી શાળામાં આવકાર્ય
અનુભવે છે તેની ખાતરી કરો: વર્ગખંડોમાં વિદ્યાર્થીઓનું કાર્ય પ્રદર્શિત કરો અને શિક્ષકોને મળવા માટે વાલીઓ
આરામથી રાહ જોઈ શકે તેવી જગ્યા ફાળવો.

PTM આમંત્રણ પત્રનો નમૂનો

ઉદાહરણ -1

પ્રિય વાલીઓ,

PTM આમંત્રણ પત્રનો નમૂનોસમગ્ર _____ શાળા પરિવાર વતી અમે 2016-17 સત્રની અમારી પ્રથમ વાલી શિક્ષક બેઠકમાં તમારું સ્વાગત કરીએ છીએ. આ અમારા માટે એક મહત્વપૂર્ણ પ્રસંગ છે, કારણ કે આવા વાલી ક્રિયાપ્રતિક્રિયા અમને તમારી સાથે બાળકની પ્રગતિ શેર કરવાની અનુમતિ આપે છે. તે અમને તેના/તેણીના ઘરે થતા વિકાસ વિશે પણ શીખવાની તક આપશે જેથી આપણે બંને, તમારા બાળકના સર્વાંગી વિકાસની ખાતરી કરવા માટે સાથે મળીને કામ કરી શકીએ.

શ્રેષ્ઠ શુભેચ્છા,

<આચાર્યની સહી અને નામ>

*યાદ રાખો કે વાળીને કોઈપણ સંદેશાવ્યવહાર ફક્ત આચાર્ય દ્વારા જ મોકલવામાં આવે છે. મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં, શિક્ષક પત્ર લખે છે પરંતુ મોકલનારનું નામ આચાર્યનું હોવું જોઈએ.

ઉદાહરણ - 2

તરફથી:

આચાર્ય,

સેન્ટ જોસેફ સ્કૂલ,

નોર્થ પોઈન્ટ,

દાજિલિંગ 734220

પશ્ચિમ બંગાળ

2 ઓક્ટોબર 2016

પ્રિય માતાપિતા,

ઘોરણ 6 માટે વાલી શિક્ષક બેઠક જેમાં તમારું બાળક અભ્યાસ કરે છે તે 16 ઓક્ટોબર 2016 ના રોજ આયોજિત કરવામાં આવી છે. કૃપા કરીને તેમાં ઉપસ્થિત રેહશો. આ એક મહત્વપૂર્ણ બેઠક છે જેમાં તમારા બાળકની યોગ્યતાઓ અને ખામીઓ વિશે ચર્ચા કરવામાં આવશે અને સુધારવા માટેના નિર્ણયો લેવામાં આવશે. વાલીઓ સહકાર આપે ત્યારે જ બાળકનું શિક્ષણ સંપૂર્ણ રીતે સુનિશ્ચિત થાય છે.

માતાપિતા બંનેનું સ્વાગત છે.

શુભેચ્છાઓ સહ.

આપનો સ્નેહાધીન,

(આચાર્યની સહી અને નામ)

વાલી પ્રતિસાદ પત્રક

વિદ્યાર્થીનું નામ:

વર્ગ અને વિભાગ:

વાલીનું નામ:

શાળા:

શું બેઠક તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસ વિશે વધુ સમજવામાં મદદરૂપ હતી?	હા/ના
શું તમે નિયમિત ધોરણે આવા સત્રોની જરૂરિયાત અનુભવો છો?	હા/ના
શું તમને લાગે છે કે શાળામાં શારીરિક પ્રવૃત્તિના વર્ગોમાં સામેલ થયા પછી તમારું બાળક શારીરિક રીતે વધુ સક્રિય બન્યું છે?	હા/ના
શું તે/તેણી હવે વધુ બાહ્ય રમતો રમવાનું પસંદ કરે છે?	હા/ના
શું તમે તમારા બાળકને ટુર્નામેન્ટ//ખાસ કોચિંગમાં રમવા/ભાગ લેવા પ્રોત્સાહિત કરશો?	હા/ના

શું આ બેઠકમાં કોઈ નવું શીખવા મળ્યું કે જેનો સીધો ફાયદો તમને અને તમારા બાળકને થઈ શકે? જો હા, તો કૃપા કરીને આ દિવસના વ્યક્તિગત અભિપ્રાયની યાદી બનાવો. કૃપા કરીને નિઃસંકોચ થઈને તમારી વ્યક્તિગત ટિપ્પણી / સૂચનો લખો.	હા/ના				
તમે આ બેઠક વિશે શું વિચારો છો?	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>ઉત્તમ</td> <td>સારી</td> <td>સંતોષકારક</td> <td>ઉચિત</td> </tr> </table>	ઉત્તમ	સારી	સંતોષકારક	ઉચિત
ઉત્તમ	સારી	સંતોષકારક	ઉચિત		

તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે સમર્થ હશો

- શાળા સભાનું આયોજન કરવામાં.

પ્રવૃત્તિ

1. શાળા વ્યવસ્થાપનની પરવાનગી સાથે, નીચલા ધોરણના વિદ્યાર્થીઓ માટે એક સભા કાર્યક્રમની યોજના બનાવો અને આયોજિત કરો.

યોગ્ય થીમમાં સ્કીટ કરવા માટે વિદ્યાર્થીઓના જૂથને પસંદ કરો અને તાલીમ આપો. થીમ હોઈ શકે છે;

- શારીરિક તંદુરસ્તીનું મહત્વ
- સ્વસ્થ આહારની આદતો
- ઉનાળો/શિયાળો માટે ટિપ્સ
- પુસ્તકો, અખબારો અને સામયિકો વાંચવાનું મહત્વ
- ગ્લોબલ વોર્મિંગ
- વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ (5મી જૂન)
- વિશ્વ એઇડ્સ દિવસ (1લી ડિસેમ્બર)
- આંતરરાષ્ટ્રીય સાક્ષરતા દિવસ (8મી સપ્ટેમ્બર)
- બાળ અધિકાર દિવસ અથવા યુનિવર્સલ ચિલ્ડ્રન્સ ડે (20મી નવેમ્બર)
- વિશ્વ રેડ ક્રોસ દિવસ (8મી મે)

2. પેરેન્ટ-ટીચર મીટિંગ (PTM) માટે વાલીઓને આમંત્રિત કરવા માટે નમૂના પત્ર લખો.

3. રોલ પ્લે દ્વારા પેરેન્ટ-ટીચર મીટિંગ (PTM) કેવી રીતે સંચાલિત કરવી તે દર્શાવો. વાલીઓની ભૂમિકા ભજવનાર વિદ્યાર્થીઓને પ્રતિસાદ ફોર્મ ભરવા માટે કહો.

તમારી પ્રગતિ તપાસો

વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્નો :

1. તમને શા માટે લાગે છે કે શાળા સભાનું આયોજન સારી રીતે કરવું જોઈએ?
2. પેરેન્ટ-ટીચર મીટિંગ (PTM) ના ઉદ્દેશો શું છે?
- પેરેન્ટ-ટીચર મીટિંગ (PTM) માટે વાલીઓને આમંત્રણ આપવા માટે આમંત્રણ પત્ર તૈયાર કરો
- PTM પ્રતિસાદ ફોર્મ બનાવીને તેનો ઉપયોગ કરો

2. વિદ્યાર્થીઓની આકારણી અને મૂલ્યાંકન

આકારણી એ અધ્યયન વિશે છે. પરંપરાગત રીતે આકારણીનો હેતુ શું શીખવામાં આવ્યું છે તે શોધીને તેની જાણ કરવાનો છે. આકારણી એ શાળામાં શીખવવા અને શીખવાની પ્રવૃત્તિઓનો અભિન્ન ભાગ છે અને વર્ગખંડમાં શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયામાં મધ્યસ્થી કરે છે. આકારણી એ તમામ પ્રવૃત્તિઓ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે જે શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ માહિતી મેળવવા માટે હાથ ધરે છે જેનો ઉપયોગ શિક્ષણ અને અધ્યયનમાં ફેરફાર કરવા માટે થઈ શકે છે. આમાં શિક્ષકનું નિરીક્ષણ અને વિદ્યાર્થીઓના કાર્યનું વિશ્લેષણ (ગૃહકાર્ય, કસોટીઓ, નિબંધો, અહેવાલો, પ્રાયોગિક પ્રક્રિયાઓ અને મુદ્દાઓની વર્ગખંડમાં થતી ચર્ચા)નો સમાવેશ થાય છે. આ બધા પ્રતિયયન સાથે સંબંધિત છે કે વિદ્યાર્થી શું જાણી શકે છે અને શું નહીં.

વિદ્યાર્થીઓ તેમના સમયનો મોટો ભાગ આકારણીમાં માંગવામાં આવતા જ્ઞાન અને કૌશલ્યોનો અભ્યાસ કરવામાં શાળામાં વિતાવે છે અને આ તેઓ મેળવે છે. વિદ્યાર્થીઓના અધ્યયનમાં સુધારો કરવા માટે પ્રશિક્ષક નવીનતાની અસરકારકતાનું મૂલ્યાંકન કરવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે મૂલ્યાંકનના કાર્યક્રમનું આયોજન કરવું અને તેને લાગુ કરવું

એટલી બધી સામગ્રી છે કે જો આપણી પાસે યોજના ન હોય તો આપણી પાસે તેમના ઉપયોગ માટે વિના કોઈ પણ સ્પષ્ટ ડિઝાઇનના ઘણા બધા મૂલ્યાંકન હશે , આપણે આ બધા ટુકડાઓને એકસાથે રાખવા અને સમગ્ર મૂલ્યાંકનનો અર્થ બનાવવા માટે એક પદ્ધતિની જરૂર પડશે. વિદ્યાર્થી અમુક પ્રકારનું પ્રદર્શન પૂર્ણ કરે છે જેનું મૂલ્યાંકન અન્ય લોકો દ્વારા કરી શકાય છે કે કંઈક કેવી રીતે શીખશે તેનો અર્થ એ છે કે વિદ્યાર્થીના પ્રદર્શનનું મૂલ્યાંકન વર્તમાન માપદંડોની સામે કરવામાં આવે છે જે સમય પહેલા જ્ઞાત હોય છે.



આકારણી અને મૂલ્યાંકનનો અર્થ

આકારણીના બે અર્થ છે. શારીરિક શિક્ષણ માટે સૌથી વધુ અનુકૂળ છે "કંઈક વિશે નિર્ણય લેવાની ક્રિયા" . 'આકારણી' શબ્દની ઉત્પત્તિ આંકણીથી સંબંધિત સંવેદનાઓ પરથી થઈ છે, 'મૂલ્યાંકન' શબ્દ લેટિન એસસાઇડરથી આવ્યો છે, જેનો અર્થ છે બાજુમાં બેસવું. શાબ્દિક રીતે, આકારની કરવાનો અર્થ એ છે કે વિદ્યાર્થીની બાજુમાં બેસવું.

આકારણી એ વિદ્યાર્થીઓ અધ્યયનને સમજવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી પ્રક્રિયા છે. તે અધ્યયન વિશે અનુમાન બનાવવા અને તે અધ્યાયની વૃદ્ધિ માટે આગળનાં પગલાં ઘડવા માટેનો વ્યવસ્થિત આધાર છે. આકારણી એ અધ્યયનને વધારવા માટે એક અસરકારક સાધન છે.

આકારણીએ બે પ્રશ્નોના જવાબો આપવા જોઈએ:

1. શું શીખ્યા હતા?
2. કેટલી સારી રીતે શીખ્યા હતા?

મૂલ્યાંકન ગ્રેડ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. સૂચનાની ગુણવત્તાને માપવા માટે મૂલ્યાંકનનો ઉપયોગ અંતિમ સમીક્ષા તરીકે થઈ શકે છે. તે ઉત્પાદનલક્ષી છે. આનો અર્થ એ છે કે મુખ્ય પ્રશ્ન છે: "શું શીખવામાં આવ્યું છે?" ટૂંકમાં, મૂલ્યાંકન નિર્ણયાત્મક છે. મૂલ્યાંકન પછી, વિદ્યાર્થી શું શીખ્યો તે જાણવા માટે પરિણામનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવ્યું છે. આકારણી અને મૂલ્યાંકન બંને માટે માપદંડોની આવશ્યકતા હોય છે, પગલાંનો ઉપયોગ કરવો અને પુરાવા આધારિત હોય છે.

આકારણી અને મૂલ્યાંકન વચ્ચેનો તફાવત :

- આકારણી સતત છે અને મૂલ્યાંકન સમાપન પૂરું પાડે છે.
- આકારણી અધ્યયન ગુણવત્તામાં સુધારો કરે છે અને મૂલ્યાંકન અધ્યયન સ્તરને સુધારે છે.
- આકારણી ઉન્નત અને મૂલ્યાંકન વર્ગીકૃત છે.
- આકારણી પ્રતિસાદ પ્રદાન કરે છે અને મૂલ્યાંકન ખામીઓ દર્શાવે છે.

મૂલ્યાંકનનો પ્રકાર

રચનાત્મક મૂલ્યાંકન : રચનાત્મક મૂલ્યાંકન એ સતત પ્રક્રિયા છે. મૂલ્યાંકન જ છે જેનો ઉપયોગ વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોને પ્રતિસાદ આપવાના હેતુથી સૂચના દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓની અધ્યયન પ્રગતિ પર દેખરેખ રાખવા માટે થાય છે.

સંક્ષિપ્ત મૂલ્યાંકન : સંક્ષિપ્ત મૂલ્યાંકન કાર્યક્રમના પરિણામનું મૂલ્યાંકન કરે છે. આ પ્રકારનું મૂલ્યાંકન અભ્યાસક્રમના અંતે આપવામાં આવે છે કે વિદ્યાર્થીએ ઇચ્છિત અધ્યયન નિષ્પત્તિઓમાં કેટલી હદે નિપુણતા મેળવી છે.

ડાયગ્નોસ્ટિક મૂલ્યાંકન : ડાયગ્નોસ્ટિક એટલે ચોક્કસ સમસ્યાને શોધવી. ડાયગ્નોસ્ટિક મૂલ્યાંકનના માધ્યમથી શિક્ષક વિદ્યાર્થીને (તેમની શક્તિ અને નબળાઈ) જાણી શકે છે. આ મૂલ્યાંકન અધ્યયન સમસ્યાના કારણો શોધવામાં પણ મદદ કરે છે. આને ઉપચારાત્મક ક્રિયાઓ દ્વારા ઠીક કરી શકાય છે.

ફિટનેસના ઘટકો

બે ઘટકો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને શારીરિક ક્ષમતામાં પ્રદર્શન સુધારી શકાય છે:

A. સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ફિટનેસ : સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ફિટનેસ એ એવા આધારનો સંદર્ભિત કરે છે કે જેના આધારે દરેક ક્ષેત્રમાં યોગ્ય સ્તરની સ્વાસ્થ્ય ફિટનેસ હાંસલ કરવાનો પ્રયાસ કરીને આપણી સામાન્ય સુખાકારીને માપવામાં આવે છે. તે ફિટનેસના પાંચ સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ઘટકો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જેમાં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સહનશક્તિ, એનારોબિક ક્ષમતા, સ્નાયુબલ્લ શક્તિ, લવચીકતા અને શરીરની રચનાનો સમાવેશ થાય છે.

નીચેની ક્ષમતાઓ/ક્ષમતાઓને માપીને સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ફિટનેસનું આકલન કરી શકાય છે:

- એરોબિક ક્ષમતા
- એનારોબિક ક્ષમતા
- તાકાત
- લવચીકતા
- શારીરિક રચના

B. કૌશલ્ય સંબંધિત ફિટનેસ : કૌશલ્ય સંબંધિત ફિટનેસ ચેતાસ્નાયુ પ્રણાલી પર આધારિત છે અને તે નક્કી કરે છે કે વ્યક્તિ ચોક્કસ કૌશલ્ય કેટલી સફળતાપૂર્વક કરી શકે છે. તમામ પ્રવૃત્તિઓમાં સ્વાસ્થ્ય અને કૌશલ્ય સંબંધિત ફિટનેસ બંને જરૂરી છે. ઉદાહરણ તરીકે, ટેનિસ રમતી વ્યક્તિ પાસે જરૂરી ઝડપ, સહનશક્તિ અને તાકાત હોવી જોઈએ જે ફિટનેસના પરિમાણો તેમજ બોલને સફળતાપૂર્વક હિટ કરવા માટે હાથ-આંખ-સંકલન અને પગની ગતિ છે જે કૌશલ્યના માપદંડો છે.

નીચેની ક્ષમતાઓ/ક્ષમતાઓને માપીને કૌશલ્ય સંબંધિત ફિટનેસનું આકલન કરી શકાય છે:

- ક્રિયા
- સંતુલન
- સંકલન

મહેરબાની કરીને નોંધ કરો: પ્રારંભિક વર્ષોના વિદ્યાર્થીઓ માટે (7 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના) ફિટનેસના તમામ સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ઘટકો ટાળવા જોઈએ!

શારીરિક રચના: શરીરમાં દુર્બલ પેશીઓની તુલનામાં શરીરની ચરબીની સંબંધિત માત્રાના સંદર્ભમાં શરીરના ઘટક ભાગો. આને નીચે પ્રમાણે માપી શકાય છે,

- બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) = વજન (કિલોમાં) / ઊંચાઈ² (મીટરમાં)

Height and weight tracker



Measure your height and weight every 2 months.



Date	Height (m)	Weight (kg)	BMI	Healthy/Underweight/Overweight



$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{\text{Weight in kilograms}}{\text{Height in meters} \times \text{Height in meters}}$$

BMI is an indicator of the relative proportion of fat and lean tissue in the body. However this is just a rough indicator and it is highly recommended to see a paediatrician for sound advice.

BMI						
Age	Girls			Boys		
Years	Underweight	Healthy	Overweight	Underweight	Healthy	Overweight
5	<13.5	13.5 to 16.8	>16.8	<13.8	13.8 to 16.8	>16.8
6	<13.4	13.4 to 17.1	>17.1	<13.7	13.7 to 17	>17
7	<13.4	13.4 to 17.6	>17.6	<13.7	13.7 to 17.4	>17.4
8	<13.5	13.5 to 18.3	>18.3	<13.8	13.8 to 18	>18
9	<13.7	13.7 to 19.1	>19.1	<14	14 to 18.6	>18.6
10	<14.0	14.0 to 20	>20	<14.2	14.2 to 19.4	>19.4
11	<14.4	14.4 to 20.9	>20.9	<14.6	14.6 to 20.2	>20.2
12	<14.8	14.8 to 21.7	>25.2	<15	15 to 21	>21
13	<15.3	15.3 to 22.6	>22.6	<15.5	15.5 to 21.9	>21.9
14	<15.8	15.8 to 23.4	>23.4	<16	16 to 22.7	>22.7
15	<16.3	16.3 to 24.1	>24.1	<16.6	16.6 to 23.5	>23.5
16	<16.8	16.8 to 24.7	>24.7	<17.1	17.1 to 24.2	>24.2

કૌશલ્ય સંબંધિત ઘટકો

ક્રિયા : યોગ્ય હલનચલન કરવાની ક્ષમતા, જે ચોક્કસ ખેલ માટે જરૂરી છે.

- દોડવું
- દિશાને ઝડપી રીતે બદલવી
- ટર્નિંગ અને ટ્વિસ્ટિંગ

સંકલન : વિવિધ ઇન્દ્રિયો અને શરીરના ભાગોનો એકસાથે ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતા. ટેનિસ, ક્રિકેટ અને બેઝબોલમાં ગતિશીલ બોલને મારતી વખતે હાથ/આંખના સંકલનની જરૂર પડે છે. ફૂટબોલ રમતી કરતી વખતે પગ/આંખનું સંકલન જરૂરી છે. કેટલાક ઉદાહરણોમાં સામેલ છે,

- બેટથી બોલને મારવો
- બોલને પકડવો
- બાસ્કેટમાં બાસ્કેટબોલ ફેંકવો
- હર્ડલ રેસ

સંતુલન : તે સ્થિર અથવા ગતિશીલ સ્થિતિમાં સંતુલન જાળવવાની ક્ષમતા છે. આપણે સ્વાભાવિક રીતે જિમ્નેસ્ટને તેમના હાથ પર અથવા બીમ પર સંતુલન બનાવા વિશે વિચારીએ છીએ. રોજિંદા જીવનમાં, સંતુલનના ઘણા ઉદાહરણો જોઈ શકાય છે, જ્યારે આપણે આપણું વજન શરીરના એક ભાગથી બીજા ભાગમાં સ્થાનાંતરિત કરીએ છીએ. સૌથી સરળ ઉદાહરણ છે ચાલવું અથવા સીડી ચડવું. કેટલાક ઉદાહરણો નીચે મુજબ છે.

- ચાલવું
- દોડવું
- બેલેન્સિંગ બીમ પર ચાલવું
- ફૂલવું અને એક પગ પર જમીન પર પાછા આવવું

પ્રવૃત્તિ : નીચે એક એવી પ્રવૃત્તિ છે જ્યાં આપણે સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ફિટનેસને માપવાની કેટલીક વિશિષ્ટ રીતોનો અભ્યાસ કરીશું. આ પ્રવૃત્તિ જમીન પર કરો.

પ્રવૃત્તિ : નીચે એક એવી પ્રવૃત્તિ છે જ્યાં આપણે સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ફિટનેસને માપવાની કેટલીક વિશિષ્ટ રીતોનો અભ્યાસ કરીશું. આ પ્રવૃત્તિ જમીન પર કરો.

	સ્કિલ એસેસમેન્ટ સર્કિટ - પ્રેક્ટિસ
--	------------------------------------

ઉદ્દેશ્ય : કૌશલ્ય મૂલ્યાંકન સર્કિટ શીખવો અને તેનો અભ્યાસ કરવો.

આવશ્યક સામાન અને સાધનો : સપાટ રિંગ્સ, બેલેન્સિંગ બીમ, સોફ્ટ બોલ, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, કોન/સોસર, ક્રિકેટ બેટ, ટેનિસ બોલ, બીન બેગ

વોર્મ-અપ - 5 મિનિટ

બાળકોને વિવિધ રીતે પ્રવૃત્તિ વિસ્તારમાં ફરવા માટે કહો, ધીમે ધીમે તેમની ગતિ વધારો. લીડ કરો, અથવા વિદ્યાર્થીની આગેવાની રાખો, સ્ટ્રેચિંગ રૂટિન.

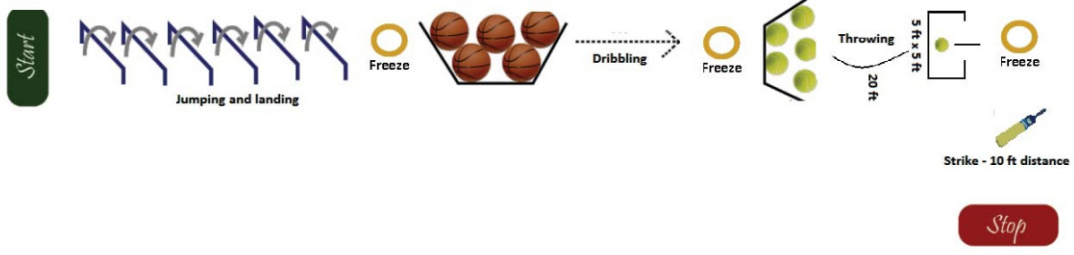
પ્રવૃત્તિ - 25 મિનિટ

- વર્ગને બે જૂથોમાં વિભાજિત કરો અને નીચે દર્શાવેલ સર્કિટ તરીકે બે સ્ટેશનો બનાવો.
- જે કૌશલ્યોનું આકલન કરવામાં આવશે તે છે – દોડવું, ફૂદવું, પગથી ડ્રિબલિંગ, ટ્વિસ્ટિંગ/ટર્નિંગ, મારવું, હાથથી ડ્રિબલિંગ કરવું અને ફેંકવું.
- એકવાર બાળકો સ્ટેશન પૂર્ણ કરી લે તો જૂથ બીજા સ્ટેશન પર જશે.
- બાળકોએ ઉપરોક્ત કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરીને સર્કિટથી પસાર થવાની જરૂર છે અને શિક્ષકે તેઓ કેવી રીતે પ્રદર્શન કરે છે તે જોવું જોઈએ.
- જો બાળક કોઈ ચોક્કસ કૌશલ્ય સારી રીતે કરી શકતું નથી, તો તેને સુધારવા માટે વધુ અભ્યાસ આપી શકાય છે.
- યોગ્યતાના માપદંડ પર આકારણી માટે હેન્ડઆઉટ જુઓ.

સ્ટેશન 1

The diagram illustrates the layout of Station 1. It begins with a 'Start' sign. The first activity is a 'Zig-zag pathway' marked with triangles. This is followed by a 'Hop (ball in legs)' station with a 'Freeze' sign. Next is 'Football Dribbling (10-12 ft)' with a soccer ball icon and a 'Freeze' sign. This is followed by a 'Twisting/Turning' station with a 'Freeze' sign. The final activity is 'Balance (To carry 1 bean bag on head)' with a bean bag icon and a 'Stop' sign.

સ્ટેશન 2:



ફૂલ-ડાઉન - 5 મિનિટ

પ્રવૃત્તિ વિસ્તારની આસપાસ બાળકોને ધીમે ધીમે (દા.ત., ધીમી ગતિથી જોગ, ઝડપથી ચાલવું) કરવા દો. લીડ કરો, અથવા વિદ્યાર્થીની આગેવાની રાખો, સ્ટ્રેચિંગ રૂટિન.

પાઠ : તૈયારી

બાળકોને આ આધાર પર નીચેની લાગણીઓમાંથી પસંદ કરવાનું કહો કે તેઓ અત્યારે કેવું અનુભવી રહ્યા છે અને શા માટે. લાગણીઓ છે - ઉત્સાહિત, ખુશ, ઉદાસી, ગુસ્સો. તેમને પૂછો કે શું તેઓ ફિટનેસ ટેસ્ટમાં સારું પ્રદર્શન કરવા વિશે આશ્ચસ્ત છે. તેમને કહો કે તેઓએ સારી તૈયારી કરી છે અને તેઓ ચોક્કસપણે સારું પ્રદર્શન કરશે.

તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે સમર્થ હશો

- આકારણી અને મૂલ્યાંકન યોજના બનાવવામાં.
- ફિટનેસના સ્વાસ્થ્ય અને કૌશલ્યના ઘટકોને ઓળખવામાં.
- બાળકો માટે કૌશલ્યની આકારણી કરવામાં.

પ્રવૃત્તિ

પ્રારંભિક વર્ષોના બાળકો માટે ભલામણ કરેલ માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરીને કૌશલ્ય આકારણીનું આયોજન કરો.

તમારી પ્રગતિ તપાસો

વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્નો:

3. આકારણી અને મૂલ્યાંકનની વ્યાખ્યા આપો.
4. ફિટનેસના ઘટકો શું છે?
5. ઉદાહરણો સાથે કૌશલ્ય સંબંધિત ફિટનેસની વ્યાખ્યા આપો.

1.2 આકારણી અહેવાલ તૈયાર કરો અને પ્રતિસાદ આપો

સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસની WHO વ્યાખ્યા સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિ છે, ન કે માત્ર રોગ અથવા અશક્તિની અનુપસ્થિતિ.

જેમ જેમ બાળકો મોટા થાય છે તેમ તેઓ કૌશલ્ય શીખે છે જે તેમને તેમની હલનચલન સુધારવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. આપણે અધ્યયનને માપવા માટે નીચલા ગ્રેડમાં મૂળભૂત કૌશલ્યો અને ઉચ્ચ ગ્રેડ પર ખેલ વિશિષ્ટ કુશળતાના સમૂહનું પણ અવલોકન કરીએ છીએ.

Some reasons why Assessment is important?

- ✓ Identify areas of Strength and improvement
- ✓ Monitor learning and fine tune teaching
- ✓ Talent identification
- ✓ Motivating performance



કેટલાક વધુ કારણો કે આકારણી અને રિપોર્ટના રૂપમાં તેનું દસ્તાવેજીકરણ શા માટે મહત્વનું છે?

શક્તિ અને સુધારણાના ક્ષેત્રોને ઓળખો - પરીક્ષણનો મુખ્ય ઉપયોગ શક્તિઓ અને તેવા ક્ષેત્રોને ચિહ્નિત કરવાનો છે જેના પર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

અધ્યયન અને બેહતર શિક્ષણની દેખરેખ કરવી : માપદંડો બતાવશે કે કઈ શિક્ષણ પ્રવૃત્તિઓએ કામ કર્યું છે અને કોણે સુધાર/ઠીક કરવાની જરૂર છે. ઉદાહરણ જો શરીરના ઉપલા ભાગની શક્તિ ઓછી હોય તો તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા પાઠનું પુનરાવર્તન કરવાની જરૂર છે.

પ્રતિભા ઓળખ - સામાન્ય પરીક્ષણ બેટરી વિદ્યાર્થીની મૂળભૂત શક્તિઓનો ખ્યાલ આપી શકે છે. આનો ઉપયોગ બાળકોને સ્પર્ધાત્મક રીતે રમવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા હેતુલક્ષી પદ્ધતિ તરીકે કરી શકાય છે. અલબત્ત, વિદ્યાર્થીઓના ઝોક અને ખેલની પસંદગીને પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ

પ્રેરક પ્રદર્શન : વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોને માપનના પરિણામે નીચેના પ્રશ્નોનો સામનો કરવો પડે છે.

વિદ્યાર્થીઓ

- હવે જ્યારે હું જાણું છું કે હું કેવું કરી રહ્યો છું, તો મારું આગલું લક્ષ્ય શું છે?
- શું હું મારા ભણતરની જવાબદારી લઈ શકું છું, મને બેહતર કરવામાં કોણ મદદ કરી શકે?

શિક્ષક

- વિદ્યાર્થીઓ માટે શું કામ કરે છે?
- વિદ્યાર્થીઓને વધુ મદદ કરવા માટે હું શું કરી શકું?
- મારે આગળ કઈ દિશામાં જવું જોઈએ?

આકારણીના પરિણામો વૈજ્ઞાનિક રીતે દસ્તાવેજીકૃત કરવાના રહેશે અને વધુ સુધારણા માટે તેને સંદર્ભ તરીકે જોવામાં આવે.

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થી પ્રગતિ અહેવાલ
ઉદાહરણ
વિદ્યાર્થી માહિતી

વિદ્યાર્થીનું નામ:	અમિત	વર્ગખંડ શિક્ષક :	રાકેશ કુમાર
ધોરણ:	1	શાળા વર્ષ :	2021-2022

મૂલ્યાંકન યાવી

3 = ઉત્તમ : વિદ્યાર્થી ધોરણ-સ્તરની અપેક્ષાઓ કરતાં આગળ છે.
2 = સક્ષમ : વિદ્યાર્થી ધોરણ-સ્તરની અપેક્ષાઓને પૂર્ણ કરે છે.
1 = સુધારણાની જરૂર છે : વિદ્યાર્થીને ધોરણ-સ્તરની અપેક્ષાઓ પૂરી કરવા માટે વધુ અભ્યાસની જરૂર છે.
NA = આકારણી કરેલ નથી.

K-12 શારીરિક શિક્ષણ માટે રાષ્ટ્રીય ધોરણો	આકારણી સાધનો	આકારણી અંકો, ગ્રેડિંગ ટર્મ દ્વારા		
		શબ્દ 1	શબ્દ 2	શબ્દ 3
ધોરણ 1. શારીરિક રીતે સાક્ષર વ્યક્તિ વિવિધ પ્રકારના પ્રેરક કૌશલ્યો અને હલનચલન પેટર્નમાં યોગ્યતા દર્શાવે છે.				
પરિપક્વ પેટર્નનો ઉપયોગ કરીને સ્કીપ કરે છે	વિવિધ સેટિંગ્સમાં પ્રદર્શન કરતી વખતે સંરચિત અવલોકન (કૌશલ્ય/ફિટનેસ સર્કિટ ડ્રીલ્સ)	2	3	3
1- અને 2-ફૂટ ટેક-ઓફ અને લેન્ડિંગની વિવિધતા ઉપયોગ કરીને આડા તલમાં ફેદકા મારવા અને જમીન પર આવવા માટે 5 માંથી 4 નિર્ણાયક તત્વોનું નિદર્શન કરે છે	વિવિધ સેટિંગ્સમાં પ્રદર્શન કરતી વખતે સંરચિત અવલોકન (કૌશલ્ય/ફિટનેસ સર્કિટ ડ્રીલ્સ)	2	3	3
સ્થિરતા અને સહાયક આધાર સાથે ઊંધી સ્થિતિમાં સંતુલન જાળવે છે.	જૂથ-સમર્થિત સંતુલન પ્રદર્શન, સ્ટેશન પ્રદર્શન (સાથી અને શિક્ષક)	NA	2	2
સામાન્ય જગ્યામાં ચાલતી વખતે મનપસંદ હાથનો ઉપયોગ કરીને ડ્રિબલ કરે છે,	જૂથ અભ્યાસ, રમત જેવો અભ્યાસ, શિક્ષક તરફથી પ્રતિસાદ	NA	2	2
પરિપક્વ પેટર્ન સાથે પોતાની મેળે વળેલા દોરડાને સતત આગળ અને પાછળ ફેદકા મારે છે.	જૂથ અભ્યાસ, રમત જેવો અભ્યાસ, શિક્ષક તરફથી પ્રતિસાદ	2	3	3

પરિપક્વ પેટર્નનો ઉપયોગ કરીને અન્ડરહેન્ડ ફેંકે છે.	જૂથ અભ્યાસ, રમત જેવો અભ્યાસ, શિક્ષક તરફથી પ્રતિસાદ	NA	2	3
ધોરણ 2. શારીરિક રીતે સાક્ષર વ્યક્તિ હલનચલન અને પ્રદર્શનને લગતી વિભાવનાઓ, સિદ્ધાંતો, વ્યૂહરચના અને યુક્તિઓનું જ્ઞાન લાગુ કરે છે.		શબ્દ 1	શબ્દ 2	શબ્દ 3
સામાન્ય જગ્યામાં ગતિશીલ કૌશલ્યને લય સાથે જોડે છે.	કોલ-અને-રિસ્પોન્સ શિક્ષકનું અવલોકન, સંગીત માટે શિક્ષકની આગેવાની વાળી પ્રગતિ, સાથી પેટર્ન	2	2	3
ધોરણ 3. શારીરિક રીતે સાક્ષર વ્યક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટેના જ્ઞાન અને કૌશલ્યો દર્શાવે છે અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને ફિટનેસનું સ્વાસ્થ્ય-વધારતું સ્તર જાળવે છે.		શબ્દ 1	શબ્દ 2	શબ્દ 3
નિર્દેશ અને અભ્યાસના પ્રતિભાવમાં શારીરિક શિક્ષણ વર્ગમાં સક્રિયપણે જોડાય છે.	ચાલી રહેલ પ્રતિસાદ	3	3	3
ધોરણ 4. શારીરિક રીતે સાક્ષર વ્યક્તિ જવાબદાર વ્યક્તિગત અને સામાજિક વર્તણૂક દર્શાવે છે જે સ્વયંનો અને અન્યનો આદર કરે છે.		શબ્દ 1	શબ્દ 2	શબ્દ 3
વર્તન અને પ્રદર્શન ક્રિયાઓ સાથે વર્ગ પ્રોટોકોલ માટે જવાબદારી સ્વીકારે છે.	ચાલી રહેલ પ્રતિસાદ	2	2	3
શિક્ષક દ્વારા રચાયેલ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં નિયમો અને શિષ્ટાચારની ભૂમિકાને ઓળખે છે	ચાલી રહેલ પ્રતિસાદ	2	3	3
ધોરણ 5. શારીરિક રીતે સાક્ષર વ્યક્તિ સ્વાસ્થ્ય, આનંદ, પડકાર, સ્વ-અભિવ્યક્તિ અને/અથવા સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિના મૂલ્યને ઓળખે છે.		શબ્દ 1	શબ્દ 2	શબ્દ 3
"સારા સ્વાસ્થ્ય સંતુલન" ના મૂલ્યને ઓળખે છે.	પ્રશ્નોત્તરીનો ઉપયોગ કરીને ચાલી રહેલ પ્રતિસાદ	2	3	N/A

વિદ્યાર્થીઓને ગ્રેડ આપીને તેમની આકારણી પર શિક્ષક નોંધનો નમૂનો

શબ્દ 1: ઉત્સાહ સાથે ભાગ લે છે, તેમ છતાં અન્ય લોકોને શીખવાથી વિચલિત કરે છે.

શબ્દ 2: સારી રીતે સાંભળે છે અને અન્ય સાથે સારી રીતે કામ કરે છે / રમે છે.

શબ્દ 3: શીખવાની જવાબદારી લે છે.

रिपोर्ट कार्डनो नमूनो:

Assessment Report 2017-2018

ABC School, Bangalore

Name: Anam Fathima
 Gender: F
 Std & Sec: LKG A
 ESID: 35824940
 Month of Assessment: August 2017

Download the 'EduSports' app to view detailed assessment reports, remedial sports and learning videos with other exciting content. Now available on Google Play Store (for Android users) and on App Store (for iPhone users)

**EDUSPORTS PRE-SCHOOL
ACTIVITIES CHART**

Action
Activity can be demonstrated in any order

Coordination
Activity can be demonstrated in any order

Balance
Activity can be demonstrated in any order


Jumping Jacks
Run for Fun
Simon Says
Trampoline Fun
Hop skip Jump

Fun Yoga
River Crossing
Bean Balance
Walk on the beam
Animal Walking

Roll a Ball
Parachute Play
Throw and Fetch
Bulls Eye
Move your body
Kick the ball


Skills Assessed

ACTION




Skill	Grade
Hopping	B ★★★
Running	A ★★★★

BALANCE




Skill	Grade
Balancing	B ★★★
Jumping & Landing	A ★★★★
Self & General Space	A ★★★★

COORDINATION



Skill	Grade
Catching	A ★★★★
Throwing	A ★★★★



Programme Director

Copyright©2017. Reproduction of this Report in part or whole is strictly prohibited. All rights reserved.

तमे शुं शीभ्या?

आ सत्र पूर्णं कर्त्वा पछी, तमे समर्थं हशो

- आकारणीनुं महत्व समजावामां
- आकारणी अहेवालो बनावामां

પ્રવૃત્તિ

નમૂના આકારણી અહેવાલ બનાવો.

તમારી પ્રગતિ તપાસો

વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્નો:

1. સમજાવો કે શા માટે આકારણી મહત્વપૂર્ણ છે?
2. રિપોર્ટ કાર્ડનો ઉપયોગ કરવાના ફાયદા શું છે?

3. ફી પ્લે



ખેલ, રમત અને પ્લે

ખેલ એ શારીરિક પ્રવૃત્તિ છે જે સ્પર્ધા અથવા સ્વ-આનંદ અથવા આના સંયોજન માટે નિયમોના સંમત સમૂહ હેઠળ કરવામાં આવે છે. આ નિયમો સંબંધિત ખેલનું સંચાલન કરતી રાષ્ટ્રીય અથવા આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે.

રમત એ એક મનોરંજક પ્રવૃત્તિ છે જેમાં એક અથવા વધુ સહભાગીઓનો સમાવેશ થાય છે, જે ધ્યેય દ્વારા વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે કે જેમાં સહભાગીઓ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે અને તેને રમવા માટે કેટલાક નિયમો છે. રમતો મુખ્યત્વે મનોરંજન અથવા આનંદ માટે રમવામાં આવે છે. તે સંગઠિત મનોરંજક પ્રવૃત્તિનું એક સ્વરૂપ છે, જે વિજેતા નક્કી કરવા માટે સ્પર્ધા અને માપદંડ દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ છે.

પ્લે પણ મનોરંજનનું એક સ્વરૂપ છે જેમાં એક અથવા વધુ સહભાગીઓનો સમાવેશ થાય છે, કોઈપણ નિયમો સાથે અથવા વગર. પ્લેમાં, ખેલ અને રમતથી વિપરીત, વિજેતા કે હારનાર હોવું જરૂરી નથી. પ્રવૃત્તિનું પરિણામ માત્ર 'મસ્તી' કરવાનું છે



ખેલ: સાર્વત્રિક નિયમો અનુસાર રમો



રમત: સહભાગીઓ દ્વારા નિર્ધારિત સાર્વત્રિક નિયમો અનુસાર રમો

પ્લે: કોઈ નિયમો નથી



1.1 ફી-પ્લેના મહત્વ અને હેતુનું વર્ણન કરો

ફી પ્લે શું છે?

જોકે 'પ્લે' નો પ્રાથમિક ઉદ્દેશ્ય આનંદ અને સ્પર્ધા કરવાનો છે, તે સંગઠિત અથવા અસંગઠિત રીતે સંચાલિત અથવા કરી શકાય છે. જ્યારે પ્લેનું આયોજન કરવામાં આવે છે, ત્યારે ચોક્કસ રીતે પગલાં-દર-પગલાં કરવામાં આવે, ત્યારે તે એક સ્ટ્રક્ચર્ડ પ્લે બની જાય છે. જ્યારે કોઈ પણ યોજના કે પગલાઓનું અનુસરણ કર્યા વિના, તાત્કાલિક સંચાલિત અથવા કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેને એક અનસ્ટ્રક્ચર્ડ પ્લે તરીકે ગણવામાં આવે છે.

જોકે, સ્ટ્રક્ચર્ડ અને અસ્ટ્રક્ચર્ડ પ્લે બંનેમાં, કોઈપણ ઇજાઓથી બચવા માટે, ખાસ કરીને પ્રારંભિક વર્ષોના બાળકો સાથે કામ કરવા માટે પુખ્ત વ્યક્તિની દેખરેખ આવશ્યક છે.

બાળકો માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે ફી પ્લેના વધુ પડતા ઉપયોગના ફાયદા અને ગેરફાયદા બંને છે.

ફાયદા	ગેરફાયદા
1. સર્જનાત્મકતાને પ્રોત્સાહિત કરે છે	1. ખોટી તકનીકો વિકસાવી શકે છે
2. રસ જાળવી રાખે છે	2. આકારણી કરી શકાતી નથી
3. માલિકીની ભાવનાને પ્રોત્સાહિત કરે છે	3. પ્રગતિને ટ્રેક કરી શકાતી નથી
4. સંચારને પ્રોત્સાહિત કરે છે	4. તકરાર તરફ દોરી શકે છે



1.2 ફી-પ્લે પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું

પાઠનું નામ: ડિસ્કવરી પ્લે

ઉદ્દેશ્ય : બાળકોને તેમની પોતાની રમત ડિઝાઇન કરવામાં મદદ કરવી અને વય-યોગ્ય સામાનનો ઉપયોગ કરીને સર્જનાત્મક બનવામાં મદદ કરવી

આવશ્યક માળખાગત સુવિધા : રમતનું મેદાન / ભવનની અંદર

આવશ્યક સામાન અને સાધનો : બધા પ્રોપ, ટ્રેનિંગ આર્ક, હુલા હૂપ્સ, ફ્લેક્સી પોલ, પેરાશૂટ, બીન બેગ સ્કાર્ફ, વોર્મઅપ સંગીત

વર્ગનો આકાર : મોટો વર્ગ 40-50 સંખ્યા વાળું

વોર્મ અપ: વોર્મ અપ ગીત સાથે વોર્મ અપ થવું
કેવી રીતે આગળ વધવું

- ગોળાકાર વિસ્તારમાં તમામ વય અનુરૂપ સામાન મૂકો.
- જ્યારે બાળકો અંદર આવે છે, ત્યારે બાળકોને તમારો પરિચય આપો, તેમને અભિવાદન કરો અને તેમને અભિવાદનનો ઉત્તર આપવા માટે કહો.
- બાળકોને કહો કે આજે તેઓને રંગબેરંગી સામાનની દુનિયામાં ખોજ કરવાની મંજૂરી આપવામાં આવશે.
- બાળકો ગોળાકાર વિસ્તારની આસપાસ ધીમે ધીમે દોડે છે. શિક્ષક સંગીત વગાડી શકે છે. શિક્ષક સંગીત બંધ કરે છે, અને સામાનનું નામ બોલે છે. બાળકો ઢગલામાંથી સામાન શોધે છે. બાળકો વિવિધ સામાનના નામ શીખે છે.
- આ પ્રવૃત્તિને શિક્ષક દ્વારા સામાનના ઉપયોગ વિશે કહીને પુનરાવર્તન કરી શકાય છે અને તે ઉપયોગ માટે યોગ્ય સામાનની ઓળખ બાળકો કરી શકે છે.

પાઠનું નામ: ધૂન પર નૃત્ય કરવું

ઉદ્દેશ્ય: સમન્વયિત હલનચલન અને સંતુલન કુશળતા પ્રદર્શિત કરવી

આવશ્યક સામાન અને સાધનો : મ્યુઝિક સીડી/ડ્રમ્સ, મ્યુઝિક પ્લેયર

- બાળકોને છૂટીછવાયી રચનામાં ગોઠવો. જો તમારી પાસે મ્યુઝિક પ્લેયર હોય તો મ્યુઝિક સીડીનો ઉપયોગ કરો અથવા ડ્રમ્સનો ઉપયોગ કરો
- ગીત સાંભળ્યા પછી, બાળકોને આપેલ સંકેત શબ્દોનો ઉપયોગ કરીને નીચેના પગલાંનો ક્રમ કરવા માટે કહો:
 - ફૂદવું અને વળવું: 16 ગણતરીઓ
 - ઇન-એન્ડ-આઉટ જમ્પ: 16 ગણતરીઓ
 - સ્થાન પર જ માર્ચ: 18 ગણતરીઓ
 - આગળ અને પાછળ તરફ દોડવું 8: 32 ગણતરીઓ
 - સ્થાન પર જ માર્ચ: 18 ગણતરીઓ.
 - ફૂદવું અને વળવું: 16 ગણતરીઓ
 - ઇન-એન્ડ-આઉટ જમ્પ: 16 ગણતરીઓ
 - સ્થાન પર જ માર્ચ: 18 ગણતરીઓ
 - મુક્કો: 12 ગણતરીઓ

આમાં નવીનતા લાવો અને તમને યોગ્ય લાગે તેમ આમાં હલનચલન ઉમેરો.

આ હલનચલનનો વારંવાર અભ્યાસ કરો જેથી બાળકો પણ સ્પોર્ટ્સ દિવસે તેનું પ્રદર્શન કરી શકે.

તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે સમર્થ હશો

- ખેલ, રમત અને પ્લેના અર્થ વચ્ચે તફાવત કરવામાં
- ફી પ્લે પ્રવૃત્તિઓ ઓળખવામાં
- ફી પ્લેના ફાયદા અને ગેરફાયદા સમજાવવામાં

પ્રવૃત્તિ

વિવિધ પ્રકારની ફી પ્લે પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરો.

નીચેના કોષ્ટકમાં આપેલા વિધાન મુજબ પ્લેના યોગ્ય સ્વરૂપને ઓળખો અને ટિક કરો:

	ફી પ્લે	સ્ટ્રક્ચર્ડ પ્લે
પ્રવૃત્તિનું અગાઉથી આયોજન કરવામાં આવે છે		
પ્રવૃત્તિમાં પૂર્વ નિર્ધારિત નિયમો હોય છે		
શિક્ષક પ્રવૃત્તિનું નેતૃત્વ કરે છે		
યોગ્ય અમલ ટેકનિક અથવા કૌશલ્ય શીખવવામાં આવે છે		
બાળકો રમવા માટેની પ્રવૃત્તિ નક્કી કરે છે		
સામાન અને સાધનો બાળકો દ્વારા પસંદ કરવામાં આવે છે		

તમારી પ્રગતિ તપાસો

વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્નો:

1. ખેલ, રમત અને રમવાની વ્યાખ્યા આપો.
2. ફી પ્લે શું છે?
3. ફી પ્લેના 3 ફાયદા અને ગેરફાયદાની યાદી બનાવો.

3. દેખરેખ અને વસ્તુસૂચિ વ્યવસ્થાપન



રમતના સાધનો અથવા સામાન રમતગમતનો અનુભવ કરાવવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તેઓ પરિબળો જેમકે ઇન્ડોર/આઉટડોર સ્પોર્ટ, વિદ્યાર્થીની ઉંમર, ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરની ઉપલબ્ધતા વગેરેના આધારે આકાર, કદ, પ્રકાર વગેરેમાં ભિન્ન હોય છે. રમતના પ્રકારને ધ્યાનમાં લીધા વિના, કેટલાક મહત્વપૂર્ણ પરિબળો છે જેને કોઈપણ રમતગમતના સાધનો પસંદ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. આ છે:

1. વયને અનુરૂપ: સાધન/સામાન વયને અનુરૂપ હોવા જોઈએ
2. ઉદ્યોગ ધોરણ: તેઓ ઉદ્યોગની માર્ગદર્શિકા મુજબ ઉત્પાદિત હોવા જોઈએ. દા.ત. ટેનિસ બોલ ચામડાના નહીં પણ રબરના બનેલ, ક્રિકેટ બેટ લાકડાના બનેલ અને ધાતુના નહીં, વગેરે.



3. મતનો પ્રકાર: તેઓની પસંદગી રમતગમતના પ્રકાર મુજબ કરવી જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે, બાસ્કેટબોલ, ફૂટબોલ રમવા માટે વોલીબોલનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ અને તેનાથી વિપરીત.
4. માળખાગત સુવિધા: રમતના પ્રકાર અને તે ક્યાં રમાય છે તેના આધારે સામાન અને સાધનોની પસંદગી નક્કી કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ઇન્ડોર કોર્ટ/રમવાની જગ્યામાં ઓછા કઠોર સાધનોની જરૂર પડે છે અને બહારના સાધનો કે જે સીધા સૂર્ય અને અન્ય કઠોર હવામાનના સંપર્કમાં હોય છે. સાધન અને સામાનનો પ્રકાર મોબાઈલ (કામચલાઉ) અને કાયમી રમવાની જગ્યા દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, સ્થાયી ગોલ પોસ્ટ્સ, બાસ્કેટબોલ પોસ્ટ્સ, વોલીબોલ પોલ્સ કાયમી નિયુક્ત જગ્યાએ સ્થાપિત કરવા જરૂરી છે. જો રમવાની જગ્યાનો ઉપયોગ બહુહેતુક પ્રવૃત્તિ માટે કરવામાં આવે છે, તો તે જ સાધનોના ખોલી શકાય તેવા, કામચલાઉ પ્રકારનો ઉપયોગ કરવાનો રહેશે.



5. જૂથનું કદ: તેઓની ગણતરી વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા પ્રમાણે થવી જોઈએ. જો વિદ્યાર્થીઓનું મોટું જૂથ, ઉદાહરણ તરીકે, 40 વિદ્યાર્થીઓ એક સમયે રમે છે, તો તેમને નાના જૂથોમાં વિભાજિત કરવું હિતાવાહ છે અને દરેક જૂથને રમવા માટે પૂરતી સંખ્યામાં સામાન આપવો જોઈએ. નાના જૂથને પણ સાધનોના કસ્ટમાઇઝેશનની જરૂર પડે છે જેમકે ફૂટબોલ માટે નાના કદની ગોલ પોસ્ટ, મોબાઇલ ક્રિકેટ સ્ટમ્પ વગેરે. આમ, રમત પ્રશિક્ષણના આયોજન દરમિયાન સામાન અને સાધનોની પસંદગીને પ્રભાવિત કરે છે.
6. બજેટ: સામાન અને સાધનોની પસંદગીને પ્રભાવિત કરતા સૌથી મહત્વપૂર્ણ પરિબલોમાંનું એક બજેટની ઉપલબ્ધતા છે. રમતગમતના સાધનોની કિંમતો તેમની ગુણવત્તાથી સીધી પ્રભાવિત હોય છે. સાધનોની કિંમત થોડા હજારોથી લઈને લાખ સુધીની છે. અગ્રણી આંતરરાષ્ટ્રીય ઉત્પાદકો જેમ કે નાઇકી, એડિડાસ, પુમા, વગેરે કેટલીક ઓછી જાણીતી બ્રાન્ડની સરખામણીમાં અધિમૂલ્ય કિંમત રાખે છે. અનુભવ (રમવાની સરળતા, આરામ, ટકાઉપણું) પણ બ્રાન્ડના આધારે બદલાય છે કારણ કે સાધનસામગ્રી અને સામાનનું ઉત્પાદન કરતી વખતે ઉદ્યોગના ધોરણો અને વધુ સારી સામગ્રીને વધુ સારી રીતે અનુસરે છે.

4.1 સામાન અને સાધનોનું સંચાલન કરો

રમતના સાધનો અથવા સામાન રમતગમતનો અનુભવ કરાવવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તેઓ પરિબળો જેમકે ઇન્ડોર/આઉટડોર સ્પોર્ટ, વિદ્યાર્થીની ઉંમર, ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરની ઉપલબ્ધતા વગેરેના આધારે આકાર, કદ, પ્રકાર વગેરેમાં ભિન્ન હોય છે. રમતના પ્રકારને ધ્યાનમાં લીધા વિના, કેટલાક મહત્વપૂર્ણ પરિબળો છે જેને કોઈપણ રમતગમતના સાધનો પસંદ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. આ છે:

1. વચને અનુરૂપ: સાધન/સામાન વચને અનુરૂપ હોવા જોઈએ
2. ઉદ્યોગ ધોરણ: તેઓ ઉદ્યોગની માર્ગદર્શિકા મુજબ ઉત્પાદિત હોવા જોઈએ. દા.ત. ટેનિસ બોલ ચામડાના નહીં પણ રબરના બનેલ, ક્રિકેટ બેટ લાકડાના બનેલ અને ધાતુના નહીં, વગેરે.
3. મતનો પ્રકાર: તેઓની પસંદગી રમતગમતના પ્રકાર મુજબ કરવી જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે, બાસ્કેટબોલ, ફૂટબોલ રમવા માટે વોલીબોલનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ અને તેનાથી વિપરીત.
4. માળખાગત સુવિધા: રમતના પ્રકાર અને તે ક્યાં રમાય છે તેના આધારે સામાન અને સાધનોની પસંદગી નક્કી કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ઇન્ડોર કોર્ટ/રમવાની જગ્યામાં ઓછા કઠોર સાધનોની જરૂર પડે છે અને બહારના સાધનો કે જે સીધા સૂર્ય અને અન્ય કઠોર હવામાનના સંપર્કમાં હોય છે.
સાધન અને સામાનનો પ્રકાર મોબાઇલ (કામચલાઉ) અને કાયમી રમવાની જગ્યા દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, સ્થાયી ગોલ પોસ્ટ્સ, બાસ્કેટબોલ પોસ્ટ્સ, વોલીબોલ પોલ્સ કાયમી નિયુક્ત જગ્યાએ સ્થાપિત કરવા જરૂરી છે. જો રમવાની જગ્યાનો ઉપયોગ બહુહેતુક પ્રવૃત્તિ માટે કરવામાં આવે છે, તો તે જ સાધનોના ખોલી શકાય તેવા, કામચલાઉ પ્રકારનો ઉપયોગ કરવાનો રહેશે.
5. જૂથનું કદ: તેઓની ગણતરી વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા પ્રમાણે થવી જોઈએ. જો વિદ્યાર્થીઓનું મોટું જૂથ, ઉદાહરણ તરીકે, 40 વિદ્યાર્થીઓ એક સમયે રમે છે, તો તેમને નાના જૂથોમાં વિભાજિત કરવું હિતાવાહ છે અને દરેક જૂથને રમવા માટે પૂરતી સંખ્યામાં સામાન આપવો જોઈએ.
નાના જૂથને પણ સાધનોના કસ્ટમાઇઝેશનની જરૂર પડે છે જેમકે ફૂટબોલ માટે નાના કદની ગોલ પોસ્ટ, મોબાઇલ ક્રિકેટ સ્ટમ્પ વગેરે. આમ, રમત પ્રશિક્ષણના આયોજન દરમિયાન સામાન અને સાધનોની પસંદગીને પ્રભાવિત કરે છે.
6. બજેટ: સામાન અને સાધનોની પસંદગીને પ્રભાવિત કરતા સૌથી મહત્વપૂર્ણ પરિબળોમાંનું એક બજેટની ઉપલબ્ધતા છે. રમતગમતના સાધનોની કિંમતો તેમની ગુણવત્તાથી સીધી પ્રભાવિત હોય છે.

સાધનોની કિંમત થોડા હજારોથી લઈને લાખ સુધીની છે. અગ્રણી આંતરરાષ્ટ્રીય ઉત્પાદકો જેમ કે નાઇકી, એડિડાસ, પુમા, વગેરે કેટલીક ઓછી જાણીતી બ્રાન્ડની સરખામણીમાં અધિમૂલ્ય કિંમત રાખે છે. અનુભવ (રમવાની સરળતા, આરામ, ટકાઉપણું) પણ બ્રાન્ડના આધારે બદલાય છે કારણ કે સાધનસામગ્રી અને સામાનનું ઉત્પાદન કરતી વખતે ઉદ્યોગના ધોરણો અને વધુ સારી સામગ્રીને વધુ સારી રીતે અનુસરે છે.

કેટલાક સામાન્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતા સામાન અને સાધનોની સૂચિ

સાધન/સામાન	સામાન/સાધનનું નામ	ઉપયોગ
	પેરાશૂટ	જગ્યા જાગૃતિના વિવિધ સ્તરો (ઉચ્ચ, મધ્ય અને નિમ્ન), ટીમના સભ્યો વચ્ચે સંકલન શીખવવું.
	એજીલીટી લેડર	ફૂલવું, ઠેકડા મારવા અને ટૂવિસ્ટ અને ટર્ન.
	ફૂલા હૂપ	ફૂલવું, ઠેકડા મારવા, કમર ધુમાવવી
	સપાટ રિંગ	ફૂલવું, ઠેકડા મારવા, હાથ-આંખનું સંકલન
	રકાબી આકારના શંકુ	સીમાઓ ચિહ્નિત કરવી
	નિશાની કરવાના શંકુ	સીમાઓ ચિહ્નિત કરવી



છાબડી

ફેંકવું અને લક્ષ્યનો અભ્યાસ



બીન બેગ સ્કાફ્ટ

ફેંકવું અને પકડવું, હાથ-આંખનું સંકલન



બીન બેગ

ફેંકવું અને પકડવું, બીન બેગ સંતુલન



ફોગ બીન બેગ

ફેંકવું અને પકડવું, બીન બેગ સંતુલન



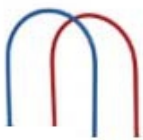
બદલેલ આધાર સાથે ફ્લેક્સી પોલ

લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરવા અને માર્કિંગ



સ્ટેપ હર્ડલ

ફેંકવાની પ્રવૃત્તિઓ



ટ્રેનિંગ આર્ક (આધાર વિના)

ચાર પગે રીખવું



જિમ ની સાદડી

ફન્ટ રોલ, બેક રોલ, ચાર પગેરીખવું



બેલેન્સ બીમ

સંતુલનની પ્રવૃત્તિઓ



પ્લાસ્ટિક

ફેંકવું અને પકડવું અને મારવું



પ્લાસ્ટિક રેકેટ

પ્લાસ્ટિક બોલ સાથે મારવું



રિલે બેટન

બેટનની આપલે માટે રિલે રેસ



ફદવાનું દોરડું

ફદવું



સોફ્ટ બોલ

ફેંકવું, પકડવું અને ડ્રિબલ કરવું



સ્પોન્જ રિંગ

ફેકલું અને પકડવું



બાસ્કેટબોલ

બાસ્કેટબોલ રમત અને સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ.



ફૂટબોલ

ફૂટબોલ રમત અને સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ.



વોલીબોલ

વોલીબોલ રમત અને સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ.



વોલીબોલ નેટ

વોલીબોલ - રમત રમવી



રગ્બી બોલ

રગ્બી રમત અને સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ.



તબીબી બોલ

ફેકવાથી શરીરના ઉપરના ભાગની તાકાત

	<p>જાળીદાર બેગ</p>	<p>સામાન/બોલ્સનો સંગ્રહ</p>
	<p>ડફલ બેગ / ટોટ બેગ</p>	<p>સામાનનો સંગ્રહ</p>
	<p>બીબ</p>	<p>પ્રતિસ્પર્ધીથી અલગ કરવા માટે ટીમની રમતમાં જર્સી તરીકે વપરાય છે.</p>
	<p>ટેનિસ બોલ</p>	<p>ફેકલું, પકડવું, ક્રિકેટ અને ટેનિસની રમત</p>
	<p>પ્લાસ્ટિક ક્રિકેટ બેટ</p>	<p>ક્રિકેટ – રમત રમવી (જુનિયર વિદ્યાર્થીઓ માટે)</p>
	<p>લાકડાનું ક્રિકેટ બેટ</p>	<p>ક્રિકેટ – રમત રમવી (વરિષ્ઠ વિદ્યાર્થીઓ માટે)</p>
	<p>સ્ટમ્પ સેટ</p>	<p>લક્ષ્ય અભ્યાસ અને ક્રિકેટ</p>



મૂળાક્ષર કાર્ડ સેટ

પઝલની રમત



સંખ્યા કાર્ડ સેટ (0 - 9)

પઝલની રમત



કુટ પંપ

બોલમાં હવા ભરવી



પ્રાથમિકઉપચારપેટી

મૂળભૂત પ્રાથમિક સારવાર



લાગોરી

લાગોરી રમત



સીટ એન્ડ રીચ બોક્સ

પીઠની લવચીકતા માપવા માટે



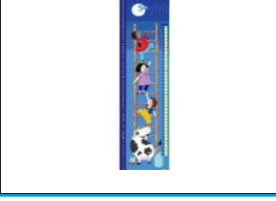
સ્ટોપવોચ

સમયની નોંધ



વજન કાંટો

વજન માપવા માટે



ઊંચાઈ ચાર્ટ

ઊંચાઈ માપવા માટે



માપ-પટ્ટી

અંતર માપવા માટે

તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે સમર્થ હશો

- સામાન અને સાધનોની પસંદગીને પ્રભાવિત કરતા પરિબલોને ઓળખવામાં
- સામાન અને સાધનોના પ્રકારો અને તેમના ઉપયોગને ઓળખવામાં.

પ્રવૃત્તિ

સામાન અને સાધનોની પસંદગીને પ્રભાવિત કરતા પરિબલો પર જૂથ ચર્ચા કરો.

તમારી પ્રગતિ તપાસો

વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્નો:

1. માળખાગત સુવિધા રમત અને સાધનોની પસંદગીને કેવી રીતે અસર કરે છે તે સમજાવો?
2. 3 સામાનની યાદી આપો જેનો ઉપયોગ નિશાની કરવાના હેતુ માટે થાય છે.

4.1 વસ્તુસૂચિ વ્યવસ્થાપન



વસ્તુસૂચિ (ઇન્વેન્ટરી) એ ભવિષ્યમાં અથવા વ્યવસ્થિત રીતે તેનો ઉપયોગ કરવાના હેતુ સાથે સંગ્રહિત માલ, સામગ્રીનો સંદર્ભ આપે છે. 'ઇન્વેન્ટરી' શબ્દ સામાન્ય રીતે ઉત્પાદન વ્યવસાય સાથે સંકળાયેલો છે જેમાં કાચો માલ ઉત્પાદિત, સંગ્રહિત કરવામાં આવે છે અને વેચાણ અને વપરાશ માટે બજારમાં મોકલવામાં આવે છે. મોટા પયાના વ્યાપાર એકમો તેમના માલસામાન અને કાચી સામગ્રીને સંગ્રહિત કરવા માટે વિશાળ વેરહાઉસનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી, આ માલસામાન અને કાચા માલનો ટ્રેક રાખવા માટે, એક મજબૂત ઇન્વેન્ટરી મેનેજમેન્ટ સિસ્ટમ (વસ્તુસૂચિ વ્યવસ્થાપન પ્રણાલી) હોવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. મોટાભાગના વ્યવસાયો અને સંસ્થાઓ સોફ્ટવેર આધારિત ઇન્વેન્ટરી મેનેજમેન્ટ સિસ્ટમનો ઉપયોગ કરે છે.



તમામ રમતગમતનો સામાન વપરાશ માટે છે. નિયમિતપણે તેને ઉપયોગમાં લેવાનો હોય છે અને ચોક્કસ સમયગાળામાં તેઓ કાં તો વધુ ઉપયોગને કારણે નુકસાન પામે છે અથવા ધોરણો જાળવવા માટે બદલવામાં આવે છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તા માટે દરેક સામાન અને સાધનનો ટ્રેક રાખવો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે જેથી જ્યારે પણ જરૂર હોય ત્યારે સતત પુરવઠો મળી રહે.

અગાઉના પ્રકરણોમાં ચર્ચા કર્યા મુજબ શારીરિક પ્રવૃત્તિના સુવિધાકર્તાની ભૂમિકા સમગ્ર વર્ષ માટે રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવાની પણ છે. તેથી, તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કે વ્યક્તિ છેલ્લી ઘડીની દોડાદોડને ટાળવા માટે નોન-ડિગ્રેડેબલ સ્પોર્ટ્સ સામાન અગાઉથી ખરીદે અને સંગ્રહિત કરે. પછી વસ્તુસૂચિનું નિયમિતપણે ઓડિટ તે જોવા માટે કરવું આવશ્યક કે શું પ્રતિસ્થાપન અથવા વધારાની પ્રાપ્તિની જરૂરિયાત છે.

નીચે સામાન અને ઉપકરણોના ઓડિટ શીટનું ઉદાહરણ છે જેનો ઉપયોગ સામાન અને સાધનોની વસ્તુસૂચિનો ટ્રેક રાખવા માટે માસિક અથવા સાપ્તાહિક ધોરણે થઈ શકે છે.

ક્રમાંક	સામાનનું નામ	એપિલ			મે		
		ઉપલબ્ધ	ક્ષતિગ્રસ્ત	ખોવાયેલ	ઉપલબ્ધ	ક્ષતિગ્રસ્ત	ખોવાયેલ
1	12 ફૂટ પેરાશુટ						
2	24 ફૂટ પેરાશુટ						
3	એજીલીટી લેડર						
4	ફલેટ રિંગ્સ સાથે એજીલીટી લેડર						
5	મલ્ટી કલરના હુલા હૂપ્સ						
6	ફલેટ રીંગ						
7	સોસર ક્રોન						
8	પોલિસ્પોટ્સ						
9	1 થી 9 નંબરો સાથે માર્કીંગ ક્રોન						
10	માર્કીંગ ક્રોન 12"						
11	માર્કીંગ ક્રોન 15"						
12	બીન બેગ - સ્કાર્ફ						
13	બીન બેગ						
14	મોડીફાઇડ આધાર સાથે ફલેક્સી પોલ્સ						
15	જોઈનીંગ ક્લિપ્સ						
16	6" સ્ટેપ હર્ડલ						
17	9" સ્ટેપ હર્ડલ						
18	12" સ્ટેપ હર્ડલ						
19	બદલેલ આધાર સાથે ટ્રેનિંગ આર્ક						
20	મલ્ટીપર્પસ જિમ મેટ						
21	બેલેન્સ બીમ સેટ						
22	પ્લાસ્ટિક બોલ્સ						
23	ગ્રોમ પેડલ બેટ (લાલ, લીલો, પીળો)						
24	રિલે બેટન્સ						
25	ફિસ્બી						
26	સોફ્ટ બોલ્સ (નાના)						
27	સોફ્ટ બોલ (મોટો)						
28	બાસ્કેટબોલ - આકાર 3						
29	બાસ્કેટબોલ - આકાર 5						
30	બાસ્કેટબોલ - આકાર 7						
31	પીચુ હેન્ડ સ્ટ્રેચ ફૂટબોલ - આકાર 3						
32	પીચુ હેન્ડ સ્ટ્રેચ ફૂટબોલ - આકાર 4						
33	પીચુ હેન્ડ સ્ટ્રેચ ફૂટબોલ - આકાર 5						
34	પીચુ વોલીબોલ - આકાર 4						
35	થ્રોબોલ						
36	રગ્બી સોફ્ટ						
37	રગ્બી બોલ - જુનિયર						
38	રગ્બી બોલ - વરિષ્ઠ						
39	1 કિગ્રા. મેડિસિન બોલ						
40	2 કિગ્રા. મેડિસિન બોલ						
41	બોલ સ્ટોરેજ ડ્રેલ/ટોટ બેગ						
42	નાયલોન બિબ્સ - લીલા						
43	નાયલોન બિબ્સ - નારંગી						
44	ટેનિસ બોલ						
45	પ્લાસ્ટિક ક્રિકેટ બેટ - આકાર 2						
46	લાકડાનું ક્રિકેટ બેટ - આકાર 4						
47	લાકડાનું ક્રિકેટ બેટ - આકાર 6						
48	ક્રિકેટ સ્ટમ્પ સેટ						
49	મૂળાક્ષર કાર્ડ્સ સેટ (A - Z)						
50	સંખ્યા કાર્ડ સેટ (0 - 9)						
51	ફૂટ પંપ						
52	મ્યુઝિક પ્લેયર અને પેન ડ્રાઈવ						
53	પોપ અપ ફૂટબોલ ગોલ પોસ્ટ - મોટા						
54	મીની ફૂટબોલ નેટ						
55	હેન્ડબોલનું આકાર 1- (50-52 સે.મી.)						
56	સોફ્ટ ફ્લાયર						
57	ગ્રોમ જ્વેલિન						
58	ટનલ						

59	मीनी वोलीबॉल नेट						
60	वोलीबॉल नेट माटे इलेक्सी पोल						
61	शोट पुट (रबर)						

તમે શું શીખ્યા?

આ સત્ર પૂર્ણ કર્યા પછી, તમે સમર્થ હશો

- ઈન્વેન્ટરી મેનેજમેન્ટનું મહત્વ સમજાવવામાં
- ઈન્વેન્ટરી ઓડિટ કરવામાં

પ્રવૃત્તિ

સ્પોર્ટ્સ રૂમમાં જાઓ અને નીચેના સામાનની ઉપલબ્ધતા અને તેમની વિશેષતાઓ રેકોર્ડ કરો. તૈયાર કરેલ યાદી પર ચર્ચા કરો અને શાળા દ્વારા મેળવવામાં આવનાર સામાન શોધો.

તમારી પ્રગતિ તપાસો

વ્યક્તિલક્ષી પ્રશ્નો:

1. ઈન્વેન્ટરી મેનેજમેન્ટ (વસ્તુસૂચિ વ્યવસ્થાપન) શું છે?
2. ઈન્વેન્ટરીનું સામયિક ઓડિટ કરવું શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

જવાબો/સંકેતો

એકમ 3.2

	ફી પ્લે	સ્ટ્રક્ચર્ડ પ્લે
પ્રવૃત્તિનું અગાઉથી આયોજન કરવામાં આવે છે		✓
પ્રવૃત્તિમાં પૂર્વ-નિર્ધારિત નિયમો હોય છે		✓
શિક્ષક પ્રવૃત્તિનું નેતૃત્વ કરે છે		✓
અમલ માટેની યોગ્ય ટેકનિક અથવા કૌશલ્ય શીખવવામાં આવે છે		✓
બાળકો રમવા માટેની પ્રવૃત્તિ નક્કી કરે છે	✓	
પ્રોપ્સ અને સાધનો બાળકો દ્વારા પસંદ કરવામાં આવે છે	✓	