

**खेळू करू शिकू**  
**कलाशिक्षण : इयत्ता पहिली**

घटक	उपघटक	स्वयंअध्ययनासाठी घटक
१. चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन</li> <li>• स्मरणचित्र</li> <li>• कल्पनाचित्र</li> <li>• नक्षीकाम</li> <li>• मुद्राचित्र (ठसेकाम)</li> <li>• कोलाज काम (चिकटकाम)</li> <li>• रंगकाम</li> <li>• सुलेखन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन : मुलांनी त्यांच्या मनाप्रमाणे पेन्सिलने गिरगिटणे. त्यामधील काही भागांमध्ये रंग द्यावा. (पान नं. ६१ व ६२)</li> <li>• स्मरणचित्र : फळे, पक्षी, प्राणी व वस्तूंचे सोपे आकार काढणे. (पान नं. ६५)</li> <li>• मुद्राचित्र : बोटाला रंग अथवा शाई लावून बोटांचे ठसे उमटवावेत. (पान नं. ६६)</li> <li>• रंगकाम : मुलांनी आवडीप्रमाणे चित्र रंगवावे. (पान नं. ६८)</li> </ul>
२. शिल्प	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मातीकाम</li> <li>• कागदकाम</li> <li>• अन्य माध्यमांचे शिल्प</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मातीकाम : मातीचे गोळे तयार करून त्यापासून आवडीच्या वस्तू व आकार करावेत. (पान नं. ७३)</li> </ul>
३. संगीत गायन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बडबड गीत</li> <li>• अक्षर गीत</li> <li>• गोष्टीरूप गीत</li> <li>• स्वरालंकार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अंकासोबत टाळ्या वाजवून गीत म्हणावे. (पान नं. ७४)</li> <li>• शब्दांसोबत हावभाव करून गोष्टीरूप गीत सादर करणे. (पान नं. ७६)</li> </ul>
४. संगीत वादन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय</li> <li>• पार्श्वसंगीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय : दैनंदिन वापरातील उपलब्ध साहित्याचा वापर करून आवाजाची निर्मिती करणे. (पान नं. ७७)</li> <li>• पार्श्वसंगीत : परिसरात निर्माण होणारे आवाज लक्षपूर्वक ऐकणे व आवाजाची नक्कल करणे. उदा. ढगांचा गडगडाट, चारा, गाड्या इत्यादी.</li> </ul>
५. संगीत नृत्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हालचाली</li> <li>• नृत्य परिचय</li> <li>• अभिनय गीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हालचाली : • गिरक्या घेणे (पान नं. ८३) • उड्यामारणे व झाडांप्रमाणे डोलणे (पान नं. ८४)</li> </ul>
६. नाट्य : अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पायाभूत हालचाली</li> <li>• वाचिक अभिनय / अनुभव कथन</li> <li>• एकात्मिक सादरीकरण</li> <li>• नेपथ्य व तांत्रिक अंग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वाचिक अभिनय / अनुभव कथन : मुलांनी उभे राहून नाव, पत्ता व आवड सांगणे. (पान नं. ८७)</li> </ul>

टीप : शाळा बंद, शिक्षण चालू यानुसार मुलांनी लॉकडाऊन काळात घरी राहून वरील अभ्यासक्रम पूर्ण करावा. शाळा सुरु झाल्यावर तो तुमच्या विषय शिक्षकांना दाखवावा. मुलांना परिस्थितीनुसार व उपलब्ध साहित्यानुसार योग्य तो बदल करता येईल.

**खेळू करू शिकू**  
**कलाशिक्षण : इयत्ता दुसरी**

घटक	उपघटक	स्वयंअध्ययनासाठी घटक
१. चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन</li> <li>• स्मरणचित्र</li> <li>• कल्पनाचित्र</li> <li>• नक्षीकाम</li> <li>• मुद्राचित्र (ठसेकाम)</li> <li>• कोलाज काम (चिकटकाम)</li> <li>• रंगकाम</li> <li>• सुलेखन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन : आवडीप्रमाणे गिरगिटावे. त्यानंतर योग्य ठिकाणी मनानेच ठिपके काढून नवनिर्मिती करावी. (पान नं. ६२)</li> <li>• मुद्राचित्र : विविध आकारांतील पानांना रंग लावून त्यापासून कागदावर ठसे घ्यावे. (पान नं. ६५)</li> <li>• स्मरणचित्र : निसर्गातील घटकांचे सोपे आकार काढणे. उदाहरणार्थ, झाड, पाने, फुले इत्यादी (पान नं. ६६)</li> <li>• सुलेखन : सरळ आडवी, सरळ उभी, सरळ तिरपी, गोलाकार, अर्धवर्तुळाकार इत्यादी रेषांचा जास्तीत जास्त सराव करावा. (पान नं. ६९)</li> </ul>
२. शिल्प	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मातीकाम</li> <li>• कागदकाम</li> <li>• अन्य माध्यमांचे शिल्प</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कागदकाम : होडी, पेन स्टॅंड किंवा यासारख्या कोणत्याही दोन वस्तू कागदापासून तयार कराव्यात. (पान नं. ७१ व ७२)</li> </ul>
३. संगीत गायन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बडबड गीत</li> <li>• समूह गीत</li> <li>• लोक गीत</li> <li>• स्वरालंकार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बडबड गीत : बडबड गीत म्हणावे. (पान नं. ७४)</li> </ul>
४. संगीत वादन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय</li> <li>• पार्श्वसंगीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पार्श्वसंगीत : वाहनांच्या आवाजाची नक्कल करावी. (पान नं. ७९)</li> </ul>
५. संगीत नृत्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हालचाली</li> <li>• नृत्य परिचय</li> <li>• अभिनय गीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभिनय गीत : बडबड गीतावर अभिनयासह नृत्य करावे. (पान नं. ८४)</li> </ul>
६. नाट्य : अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पायाभूत हालचाली</li> <li>• वाचिक अभिनय / अनुभव कथन</li> <li>• एकात्मिक सादरीकरण</li> <li>• नेपथ्य व तांत्रिक अंग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पायाभूत हालचाली : अभिनयाची ओळख होणे. झोपणे, जेवणे, हसणे, रडणे, रुसणे इत्यादी कृतींचा अभिनय करावा. (पान नं. ८५)</li> </ul>

टीप : शाळा बंद, शिक्षण चालू यानुसार मुलांनी लॉकडाऊन काळात घरी राहून वरील अभ्यासक्रम पूर्ण करावा. शाळा सुरु झाल्यावर तो तुमच्या विषय शिक्षकांना दाखवावा. मुलांना परिस्थितीनुसार व उपलब्ध साहित्यानुसार योग्य तो बदल करता येईल.

**खेळू करू शिकू**  
**कलाशिक्षण : इयत्ता तिसरी**

घटक	उपघटक	स्वयंअध्ययनासाठी घटक
१. चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन</li> <li>• स्मरणचित्र</li> <li>• कल्पनाचित्र</li> <li>• नक्षीकाम</li> <li>• मुद्राचित्र (ठसेकाम)</li> <li>• कोलाज काम (चिकटकाम)</li> <li>• रंगकाम</li> <li>• सुलेखन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन : उभी, आडवी, तिरकी या रेषांचा जास्तीत जास्त सराव करावा (पान नं. ६२)</li> <li>• स्मरणचित्र : परिचित वस्तूंची आवडीप्रमाणे आठवून चित्रे काढणे. (पान नं. ६४)</li> <li>• मुद्राचित्र : विविध टोपणांच्या कडांना रंग लावून कागदावर ठसे घेणे. (पान नं. ७१)</li> <li>• सुलेखन : रेषांचा व आकारांचा जास्तीत जास्त सराव करावा. (पान नं. ७४ व ७५)</li> </ul>
२. शिल्प	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मातीकाम</li> <li>• कागदकाम</li> <li>• अन्य माध्यमांचे शिल्प</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कागदकाम : कागदी फुले तयार करणे. (पान नं. ७६)</li> <li>• मातीकाम : परिसरातील उपलब्ध मातीपासून निसर्गातील घटकांचे सोपे आकार तयार करावेत. (पान नं. ७७)</li> </ul>
३. संगीत गायन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बडबड गीत</li> <li>• समूह गीत</li> <li>• लोक गीत</li> <li>• स्वरालंकार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• लोकगीत : लोकगीतांचे गायन करावे. (पान नं. ७९)</li> </ul>
४. संगीत वादन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय</li> <li>• पार्श्वसंगीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय : चित्रातील वाद्यांची नावे सांगावीत. (पान नं. ८१ व ८२)</li> </ul>
५. संगीत नृत्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हालचाली</li> <li>• नृत्य परिचय</li> <li>• अभिनय गीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभिनय गीत : नृत्य अभिनयासह गीत सादर करावे. (पान नं. ८४ व ८५)</li> </ul>
६. नाट्य : अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पायाभूत हालचाली</li> <li>• वाचिक अभिनय / अनुभव कथन</li> <li>• एकात्मिक सादरीकरण</li> <li>• नेपथ्य व तांत्रिक अंग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वाचिक अभिनय : मुलांनी आशयानुसार आवाजात चढ - उतार करून गोष्ट सांगावी. (पान नं. ८६)</li> </ul>

टीप : शाळा बंद, शिक्षण चालू यानुसार मुलांनी लॉकडाऊन काळात घरी राहून वरील अभ्यासक्रम पूर्ण करावा. शाळा सुरु झाल्यावर तो तुमच्या विषय शिक्षकांना दाखवावा. मुलांना परिस्थितीनुसार व उपलब्ध साहित्यानुसार योग्य तो बदल करता येईल.

## खेळू करू शिकू कलाशिक्षण : इयत्ता चौथी

घटक	उपघटक	स्वयंअध्ययनासाठी घटक
१. चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन</li> <li>• स्मरणचित्र</li> <li>• कल्पनाचित्र</li> <li>• नक्षीकाम</li> <li>• मुद्राचित्र (ठसेकाम)</li> <li>• कोलाज काम (चिकटकाम)</li> <li>• रंगकाम</li> <li>• सुलेखन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन : वेगवेगळ्या चौकोनात लहान ठिपके, मध्यम ठिपके, मोठे ठिपके हे भरीव व पोकळ क्रमाने काढावेत. यामध्ये एक सारखे आणि समान अंतरावर ठिपके काढावेत.</li> <li>• स्मरणचित्र : आवडीप्रमाणे आठवून वेगवेगळी चित्रे काढणे. उदा. माझे घर, माझ्या अंगणातील फुले, माझी मनीमाऊ, माझे दप्तर इत्यादी.</li> <li>• मुद्राचित्र : १. हाताला एक किंवा अनेक रंग लावून हाताचा ठसा उमटवावा. हाताच्या ठशांपासून चित्रनिर्मिती करावी. २. चुरगळलेल्या कागदाला रंग लावून ठसेकाम करावे.</li> </ul>
२. शिल्प	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मातीकाम</li> <li>• कागदकाम</li> <li>• अन्य माध्यमांचे शिल्प</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कागदकाम : प्राणी किंवा पक्षी यांचे मुखवटे तयार करावेत.</li> <li>• मातीकाम : परिसरातील उपलब्ध मातीपासून आवडीप्रमाणे विविध प्रकारची भांडी व खेळणी तयार करावीत.</li> </ul>
३. संगीत गायन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बडबड गीत</li> <li>• समूह गीत</li> <li>• लोक गीत</li> <li>• स्वरालंकार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• समूहगीत : पाठ्यपुस्तकातील कविता तालासुरात म्हणणे. उस्फूर्तपणे समूहगीत गायन करणे.</li> </ul>
४. संगीत वादन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय</li> <li>• पार्श्वसंगीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पार्श्वसंगीत : उपलब्ध साहित्याचा ठेका धरून कविता गायन करणे</li> </ul>
५. संगीत नृत्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हालचाली</li> <li>• नृत्य परिचय</li> <li>• अभिनय गीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नृत्य परिचय : एखादे लोकनृत्य सादर करणे.</li> </ul>
६. नाट्य : अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पायाभूत हालचाली</li> <li>• वाचिक अभिनय / अनुभव कथन</li> <li>• एकात्मिक सादरीकरण</li> <li>• नेपथ्य व तांत्रिक अंग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वाचिक अभिनय / अनुभव कथन : पाठ्यपुस्तकातील प्रसंगाचे आशयानुरूप वाचन करणे व सादर करणे.</li> </ul>

टीप : शाळा बंद, शिक्षण चालू यानुसार मुलांनी लॉकडाऊन काळात घरी राहून वरील अभ्यासक्रम पूर्ण करावा. शाळा सुरु झाल्यावर तो तुमच्या विषय शिक्षकांना दाखवावा. मुलांना परिस्थितीनुसार व उपलब्ध साहित्यानुसार योग्य तो बदल करता येईल.

## खेळू करू शिकू

### कलाशिक्षण : इयत्ता पाचवी

घटक	उपघटक	स्वयंअध्ययनासाठी घटक
१. चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन</li> <li>• स्मरणचित्र</li> <li>• कल्पनाचित्र</li> <li>• नक्षीकाम</li> <li>• मुद्राचित्र (ठसेकाम)</li> <li>• कोलाज काम (चिकटकाम)</li> <li>• रंगकाम</li> <li>• सुलेखन</li> <li>• वस्तुचित्र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन : लहान ठिपके, मध्यम ठिपके, मोठे ठिपके हे भरीव ठिपके काढावेत. परंतु एकसारख्या आकाराचे ठिपके काढून ते डावीकडून दाट तर उजवीकडे विरळ करत जाण्याचा सराव करावा.</li> <li>• स्मरणचित्र : आवडीप्रमाणे आठवून वेगवेगळी चित्रे काढणे. उदा. मी व माझी आई, मी व फुगेवाला, झुक झुक गाडी, मी व माझा पतंग, माझा लाडका कुत्रा, माझ्या अंगणातले झाड, माझा आवडता खेळ, माझी शाळा, माझे कुटुंब, माझे आवडता पक्षी इत्यादी.</li> <li>• मुद्राचित्र : १. दोरा पाण्यातील रंगात बुडवून कागदाच्या घडीत गोलाकार टाकावा. कागद दाबून धरून दोरा बाहेर ओढून ठसा मिळवावा.</li> </ul>
२. शिल्प	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मातीकाम</li> <li>• कागदकाम</li> <li>• अन्य माध्यमांचे शिल्प</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कागदकाम : प्लास्टिकच्या भांड्याला बाहेरून तेल लावावे. डिंक व पाण्याच्या मिश्रणात वर्तमानपत्राचे तुकडे बुडवून ते भांड्याला लावून घ्यावेत. असे आठ थर भांड्याला पूर्ण चिटकवावेत व वाळण्यास ठेवावे. दुसऱ्या दिवशी कागदाचे भांडे प्लास्टिकच्या भांड्यापासून खेचून वेगळे करावे.</li> </ul>
३. संगीत गायन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बाल गीत</li> <li>• समूह गीत</li> <li>• लोक गीत</li> <li>• स्वरालंकार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• समूहगीत : विविध भाषेतील गाणी सादर करणे.</li> </ul>
४. संगीत वादन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय</li> <li>• पार्श्वसंगीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय : एखाद्या कवितेला चाल लावणे</li> </ul>
५. संगीत नृत्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हालचाली</li> <li>• नृत्य परिचय</li> <li>• अभिनय गीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नृत्य परिचय : इतर राज्यातील लोकनृत्यांची माहिती मिळवणे.</li> </ul>
६. नाट्य अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पायाभूत हालचाली</li> <li>• वाचिक अभिनय / अनुभव कथन</li> <li>• एकात्मिक सादरीकरण</li> <li>• नेपथ्य व तांत्रिक अंग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वाचिक अभिनय / अनुभव कथन नाट्यछटा सादर करणे</li> </ul>

टीप : शाळा बंद, शिक्षण चालू यानुसार मुलांनी लॉकडाऊन काळात घरी राहून वरील अभ्यासक्रम पूर्ण करावा. शाळा सुरु झाल्यावर तो तुमच्या विषय शिक्षकांना दाखवावा. मुलांना परिस्थितीनुसार व उपलब्ध साहित्यानुसार योग्य तो बदल करता येईल.

## खेळू करू शिकू

### कलाशिक्षण : इयत्ता सहावी

घटक	उपघटक	स्वयंअध्ययनासाठी घटक
१. चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन</li> <li>• स्मरणचित्र</li> <li>• कल्पनाचित्र</li> <li>• संकल्प चित्र</li> <li>• मुद्राचित्र</li> <li>• कोलाज काम</li> <li>• रंगकाम</li> <li>• अक्षरलेखन</li> <li>• वस्तुचित्र/निसर्ग चित्र</li> <li>• व्यंग चित्र</li> <li>• कला इतिहास</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्मरण चित्र : दैनंदिन जीवनातील कोणत्याही एका प्रसंगाचे रेखाटन करणे.</li> <li>• वस्तू चित्र : फळे, फळभाज्या समोर ठेवून हुबेहूब रेखाटन करणे.</li> <li>• अक्षर लेखन : स्वतःच्या नावाचे अक्षरलेखन करणे.</li> <li>• व्यंगचित्र : कोणतेही एक आवडीनुसार व्यंगचित्र काढणे.</li> </ul>
२. शिल्प	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मातीकाम</li> <li>• कागदकाम</li> <li>• अन्य माध्यमांचे शिल्प</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कागद काम : दोन प्रकारची कागदी फुले तयार करणे.</li> </ul>
३. संगीत गायन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बाल गीत</li> <li>• समूह गीत</li> <li>• लोक गीत</li> <li>• स्वरालंकार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• समूहगीत : देशभक्तीपर गीत, निसर्गगीत तालामुरात सादर करणे.</li> </ul>
४. संगीत वादन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय</li> <li>• पार्श्वसंगीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय : विविध वाद्यांची माहिती मिळविणे.</li> </ul>
५. संगीत नृत्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हालचाली</li> <li>• नृत्य परिचय</li> <li>• अभिनय गीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नृत्य परिचय : कथक व भरतनाट्यम या शास्त्रीय नृत्य प्रकारांची माहिती मिळविणे.</li> </ul>
६. नाट्य : अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पायाभूत हालचाली</li> <li>• वाचिक अभिनय / अनुभव कथन</li> <li>• एकात्मिक सादरीकरण</li> <li>• नेपथ्य व तांत्रिक अंग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वाचिक अभिनय / अनुभव कथन : कौटुंबिक प्रसंगाचे साभिनय सादरीकरण करणे. कलाकारांची माहिती संकलित करणे.</li> </ul>

टीप : शाळा बंद, शिक्षण चालू यानुसार मुलांनी लॉकडाऊन काळात घरी राहून वरील अभ्यासक्रम पूर्ण करावा. शाळा सुरु झाल्यावर तो तुमच्या विषय शिक्षकांना दाखवावा. मुलांना परिस्थितीनुसार व उपलब्ध साहित्यानुसार योग्य तो बदल करता येईल.

**खेळू करू शिकू**  
**कलाशिक्षण : इयत्ता सातवी**

घटक	उपघटक	स्वयंअध्ययनासाठी घटक
१. चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन</li> <li>• स्मरणचित्र</li> <li>• कल्पनाचित्र</li> <li>• संकल्प चित्र</li> <li>• मुद्राचित्र</li> <li>• कोलाज काम</li> <li>• रंगकाम</li> <li>• अक्षरलेखन</li> <li>• वस्तुचित्र/निसर्ग चित्र</li> <li>• व्यंग चित्र</li> <li>• कला इतिहास</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्मरण चित्र : कोणत्याही एका खेळाचे रेखाटन करणे.</li> <li>• निसर्ग चित्र : कोणतेही एक निसर्ग चित्र काढणे. (देखावा)</li> <li>• वस्तू चित्र : कोणत्याही दोन वस्तूंची सुसंगत समोर मांडणी करून हुबेहूब रेखाटन करणे.</li> <li>• अक्षरलेखन : कोणत्याही पाच सुविचाराचे सुलेखन करणे.</li> <li>• व्यंगचित्र : शुभेच्छा कार्ड तयार करणे. त्यामध्ये व्यंगचित्र काढणे.</li> </ul>
२. शिल्प	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मातीकाम</li> <li>• कागदकाम</li> <li>• अन्य माध्यमांचे शिल्प</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मातीकाम : परिसरातील उपलब्ध मातीपासून कोणत्याही दोन वस्तू तयार करणे.</li> </ul>
३. संगीत गायन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बाल गीत</li> <li>• समूह गीत</li> <li>• लोक गीत</li> <li>• स्वरालंकार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• समूहगीत : विविध भाषेतील संस्कार गीतांचे गायन करणे.</li> </ul>
४. संगीत वादन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय</li> <li>• पार्श्वसंगीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पार्श्वसंगीत : विविध साहित्यातून ध्वनिनिर्मिती करून पार्श्वसंगीत तयार करणे.</li> </ul>
५. संगीत नृत्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हालचाली</li> <li>• नृत्य परिचय</li> <li>• अभिनय गीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नृत्य परिचय : ओडिसी, कुचीपुडी, मणिपुरी या शास्त्रीय नृत्यांची माहिती मिळविणे.</li> </ul>
६. नाट्य : अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पायाभूत हालचाली</li> <li>• वाचिक अभिनय / अनुभव कथन</li> <li>• एकात्मिक सादरीकरण</li> <li>• नेपथ्य व तांत्रिक अंग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नेपथ्य व तांत्रिक अंगे : उपलब्ध साधन साहित्यातून नाटकासाठी आवश्यक असणाऱ्या साधन- साहित्याचे संकलन व निर्मिती करणे.</li> </ul>

टीप : शाळा बंद, शिक्षण चालू यानुसार मुलांनी लॉकडाऊन काळात घरी राहून वरील अभ्यासक्रम पूर्ण करावा. शाळा सुरु झाल्यावर तो तुमच्या विषय शिक्षकांना दाखवावा. मुलांना परिस्थितीनुसार व उपलब्ध साहित्यानुसार योग्य तो बदल करता येईल.

**खेळू करू शिकू**  
**कलाशिक्षण : इयत्ता आठवी**

घटक	उपघटक	स्वयंअध्ययनासाठी घटक
१. चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रेखांकन</li> <li>• स्मरणचित्र</li> <li>• कल्पनाचित्र</li> <li>• संकल्प चित्र</li> <li>• मुद्राचित्र</li> <li>• कोलाज काम</li> <li>• रंगकाम</li> <li>• अक्षरलेखन</li> <li>• स्थिरचित्र/निसर्ग चित्र</li> <li>• व्यंग चित्र</li> <li>• कला इतिहास</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्मरण चित्र : सण-उत्सवातील कोणत्याही एका प्रसंगाचे रेखाटन करणे.</li> <li>• निसर्ग चित्र : कोणतेही एक निसर्ग चित्र काढणे (देखावा)</li> <li>• स्थिरचित्र : मानवनिर्मित दोन व निसर्गनिर्मित दोन वस्तू समोर ठेवून त्याचे हुबेहूब रेखाटन करणे.</li> <li>• अक्षरलेखन : कोणतेही एक अक्षर निवडून त्याच्या अर्थानुसार, भावानुसार अक्षरलेखन करणे.</li> <li>• व्यंगचित्र : स्वतःला आवडणाऱ्या विषयावर वेगळे चित्र काढणे.</li> </ul>
२. शिल्प	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मातीकाम</li> <li>• कागदकाम</li> <li>• अन्य माध्यमांचे शिल्प</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कागदकाम : कागदापासून मुखवटा तयार करणे.</li> <li>• मातीकाम : परिसरातील उपलब्ध मातीपासून कोणत्याही दोन सोप्या वस्तू तयार करणे.</li> </ul>
३. संगीत गायन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बाल गीत</li> <li>• समूह गीत</li> <li>• लोक गीत</li> <li>• स्वरालंकार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• समूहगीत : पर्यावरणावर आधारित गाणी सादर करणे.</li> </ul>
४. संगीत वादन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय</li> <li>• पार्श्वसंगीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वादन परिचय : आधुनिक वाद्यांची माहिती मिळविणे.</li> </ul>
५. संगीत नृत्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हालचाली</li> <li>• नृत्य परिचय</li> <li>• अभिनय गीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नृत्य परिचय : मोहिनीअट्टम, कथकली या नृत्यांची माहिती मिळविणे.</li> </ul>
६. नाट्य : अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पायाभूत हालचाली</li> <li>• वाचिक अभिनय / अनुभव कथन</li> <li>• एकात्मिक सादरीकरण</li> <li>• नेपथ्य व तांत्रिक अंग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पायाभूत हालचाली : पाठ्यपुस्तकातील प्रसंग, गोष्टी यांचे संवाद विरहित (मूकनाट्य) सादरीकरण करणे.</li> </ul>

टीप : शाळा बंद, शिक्षण चालू यानुसार मुलांनी लॉकडाऊन काळात घरी राहून वरील अभ्यासक्रम पूर्ण करावा. शाळा सुरु झाल्यावर तो तुमच्या विषय शिक्षकांना दाखवावा. मुलांना परिस्थितीनुसार व उपलब्ध साहित्यानुसार योग्य तो बदल करता येईल.



संदर्भ : प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम -2012 ( इयत्ता १ ली ते ५ वी )

**खेळू, करु, शिकू**  
**कार्यानुभव : इयत्ता पहिली**

कार्यानुभव अभ्यासक्रम उपक्रम	घटक:	स्वयंअध्ययनासाठी घटक:
अनिवार्य : गरजाधिष्ठित उपक्रम • संस्कृती व कार्यजगताची ओळख	एकूण घटक ३ :	१.२ कार्यजगत १.३ परिसराची ओळख १.४ वर्गसुशोभन
• जलसाक्षरता	एकूण घटक ५ :	घटक २ : घटक ४ : कागदी होडी
• आपत्ती व्यवस्थापन	एकूण घटक १: (व्याप्ती -नैसर्गिक घटक)	घटक: (उपक्रम) पाऊस ,पूर ,वादळ चित्र संग्रह
(ब) अभिरुचीपूरक उपक्रम	एकूण घटक ५ : ( वर्षभरात २ पूर्ण )	कोणताही एक उपक्रम स्वयंअध्ययनासाठी
(क) कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	एकूण घटक ५ : ( वर्षभरात २ पूर्ण )	कोणताही एक उपक्रम स्वयंअध्ययनासाठी
ऐच्छिक उपक्रम (अ) उत्पादक क्षेत्रे १. क्षेत्रे : अन्न		
१.१ परसातील बागकाम	एकूण घटक ३ :	१.३ कुंडीचे आकार आणि रोपे यांची ओळख
१.२ कुंडीतील लागवड	एकूण घटक ४ :	घटक २ :
१.३ फळप्रक्रिया	एकूण घटक ५ :	१.४ फळबाजाराला भेट
१.४ मत्सव्यवसाय	एकूण घटक ५ :	घटक: (तात्विक १)
२. क्षेत्रे : वस्त्र		
२.१ वस्त्रनिर्मिती	एकूण घटक ४ :	२.१ कपड्याविषयी संवाद
२.२ प्राथमिक शिवणकाम	एकूण घटक ५ :	घटक १:
२.३ बाहुलीकाम	एकूण घटक: (अ)( ब) (क)	घटक: (अ)
२.४ काथ्याचे विणकाम	एकूण घटक ४ :	घटक ३ :
३. क्षेत्रे : निवारा		
३.१ मातकाम	एकूण घटक ५ :	घटक १:
३.२ बांबूकाम व वेतकाम	एकूण घटक ६ :	३.२ बांबूचे झाड आणि त्यांचे उपयोग
३.३ फुलझाडांची व शोभिवंत झाडांची लागवड	एकूण घटक ५ :	३.३ फुलझाड व शोभिवंत झाडांची लागवड
माहिती व संप्रेषण तंत्रज्ञान (ICT)	एकूण घटक ४ :	घटक १: ( उपक्रम दूरदर्शन.भ्रमणध्वनी,संगणक,चित्रांचा संग्रह )
पशुपक्षी संवर्धन	एकूण घटक ५ :	घटक ४ :

स्थलकाल सापेक्ष व उपलब्ध साधन सामग्रीनुसार स्वयंअध्ययन घटकात शिक्षकांनी बदल करण्यास हरकत नाही.

संदर्भ : प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम -2012 ( इयत्ता १ ली ते ५ वी )

**खेळू , करु, शिकू**  
**कार्यानुभव : इयत्ता दुसरी**

कार्यानुभव अभ्यासक्रम उपक्रम	घटक:	स्वयंअध्ययनासाठी घटक:
अनिवार्य : गरजाधिष्ठितउपक्रम ● संस्कृती व कार्यजगताची ओळख	एकूण घटक ३ :	१.२ दिनविशेष १.३ कार्यजगत
● जलसाक्षरता	एकूण घटक ६ :	घटक ६ :
● आपत्तीव्यवस्थापन	एकूण घटक १:	घटक: ( व्याप्ती) नैसर्गिक घडामोडी
(ब) अभिरुचीपूरकउपक्रम	एकूण घटक ५ :( वर्षभरात २ पूर्ण )	कोणताही एक उपक्रम स्वयंअध्ययनासाठी
(क) कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	एकूण घटक ५ :( वर्षभरात २ पूर्ण )	कोणताही एक उपक्रम स्वयंअध्ययनासाठी
ऐच्छिकउपक्रम (अ) उत्पादक क्षेत्रे १. क्षेत्रे : अन्न १.१ परसातील बागकाम १.२ कुंडीतील लागवड १.३ फळप्रक्रिया १.४ मत्सव्यवसाय	एकूण घटक ४ : एकूण घटक ४ : एकूण घटक ५ : एकूण घटक: ( तात्विक १ )( प्रात्यक्षिक १ )	१.१ परसातील बागकाम १.२ कुंड्यांचा परिचय १.३ विविध फळे १.४ खा-या ,गोड्या,निमखा-या पाण्यातील मासे
२. क्षेत्रे : वस्त्र २.१ वस्त्रनिर्मिती २.२ प्राथमिक शिवणकाम २.३ बाहुलीकाम २.४ काथ्याचे विणकाम	एकूण घटक ५ : एकूण घटक ४ : एकूण घटक: (अ)(ब)(क) एकूण घटक ५ :	२.१ संवाद,कथाकथन,गाणे घटक २ : घटक: ( ब ) घटक ५ :
३. क्षेत्रे :निवारा ३.१ मातकाम ३.२ बांबूकाम व वेतकाम ३.३ फुलझाडांची व शोभिवंतझाडांची लागवड	एकूण घटक ६ : एकूण घटक ६ : एकूण घटक ५ :	घटक ५ : ३.२ बांबू प्रदर्शनास भेट ३.३ वासाची व बिनवासाची फुले
माहिती व संप्रेषण तंत्रज्ञान (ICT)	एकूण घटक ४ :	घटक१: उपक्रम ( संगणकाच्या विविध भागांच्याचित्रांचा संग्रह ) व वाहतूक सुरक्षा
पशुपक्षी संवर्धन	एकूण घटक ४ :	घटक २ :

स्थलकाल सापेक्ष व उपलब्ध साधन सामग्रीनुसार स्वयंअध्ययन घटकात शिक्षकांनी बदल करण्यास हरकत नाही.

संदर्भ : प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम -2012 ( इयत्ता १ ली ते ५ वी )

**खेळू , करु, शिकू**  
**कार्यानुभव : इयत्ता तिसरी**

कार्यानुभव अभ्यासक्रम उपक्रम	घटक:	स्वयंअध्ययनासाठी घटक:
अनिवार्य : गरजाधिष्ठित उपक्रम ● संस्कृती व कार्यजगताची ओळख	एकूण घटक ४ :	घटक ४ :
● जलसाक्षरता	एकूण घटक ७ :	२.२ शेतीसाठी पाणी
● आपत्तीव्यवस्थापन	एकूण घटक १ :	घटक: (व्याप्ती - नैसर्गिक आपत्ती)
(ब) अभिरुचीपूरक उपक्रम	एकूण घटक ५ :(वर्षभरात २ पूर्ण )	कोणताही एक उपक्रम स्वयंअध्ययनासाठी
(क) कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	एकूण घटक ५ :(वर्षभरात २ पूर्ण )	कोणताही एक उपक्रम स्वयंअध्ययनासाठी
ऐच्छिक उपक्रम (अ) उत्पादक क्षेत्रे १. क्षेत्रे : अन्न १.१ परसातील बागकाम १.२ कुंडीतील लागवड १.३ फळप्रक्रिया १.४ मत्स्यव्यवसाय	एकूण घटक ६ : एकूण घटक ४ : एकूण घटक ४ : एकूण घटक ७ :	घटक ५ : १.२ कुंडीतील लागवडीची प्राथमिक माहिती घटक ३ : घटक: (तात्विक४)
२. क्षेत्रे : वस्त्र २.१ वस्त्रनिर्मिती २.२ प्राथमिक शिवणकाम २.३ बाहुलीकाम २.४ काथ्याचे विणकाम	एकूण घटक ७ : एकूण घटक ९ : एकूण घटक: (अ) ( ब) (क) एकूण घटक ५ :	२.१ टकळी व पेळू प्रत्यक्ष हाताळणे. घटक २ : घटक ३ : घटक: (अ) घटक१:
३. क्षेत्रे : निवारा ३.१ मातकाम ३.२ बांबूकाम व वेतकाम ३.३ फुलझाडांची व शोभिवंतझाडांची लागवड	एकूण घटक ६ : एकूण घटक ६ : एकूण घटक ४ :	घटक २ : ३.२ बांबूच्या काड्यां पासून विविध आकार ३.३ गजरे, हार, फुलांचा गुच्छ माहिती घेणे.
माहिती व संप्रेषण तंत्रज्ञान (ICT)	एकूण घटक ४ :	घटक २ : ( संगणक आरोग्यविषयक दक्षता )
पशुपक्षी संवर्धन	एकूण घटक ४ :	घटक ३ :

स्थलकाल सापेक्ष व उपलब्ध साधन सामग्रीनुसार स्वयंअध्ययन घटकात शिक्षकांनी बदल करण्यास हरकत नाही.

संदर्भ : प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम -2012 ( इयत्ता १ ली ते ५ वी )

**खेळू , करु, शिकू**  
**कार्यानुभव : इयत्ता चौथी**

कार्यानुभव अभ्यासक्रम उपक्रम	घटक:	स्वयंअध्ययनासाठी घटक:
अनिवार्य : गरजाधिष्ठितउपक्रम ● संस्कृती व कार्यजगताची ओळख	एकूण घटक ४ :	घटक१: घटक ४ :
● जलसाक्षरता	एकूण घटक ८ :	घटक१: घटक ४ : घटक ६ :
● आपत्तीव्यवस्थापन	-	विविध प्रकारच्या नैसर्गिक आपत्ती विषयी कात्रणे.
(ब) अभिरुचीपूरक उपक्रम	एकूण घटक ६ : (वर्षभरात २ पूर्ण )	कोणताही एक उपक्रम स्वयंअध्ययनासाठी
(क) कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	एकूण घटक ५ : (वर्षभरात २ पूर्ण )	कोणताही एक उपक्रम स्वयंअध्ययनासाठी
ऐच्छिकउपक्रम (अ) उत्पादक क्षेत्रे १. क्षेत्रे : अन्न		
१.१ परसातील बागकाम	एकूण घटक ५ :	घटक १ : घटक ५ :
१.२ कुंडीतील लागवड	एकूण घटक ४ :	घटक १ : घटक २ :
१.३ फळप्रक्रिया	एकूण घटक ५ :	घटक ५ :
१.४ मत्सव्यवसाय	एकूण घटक ४ :	घटक: (तात्विक १) ( प्रात्यक्षिक१)
२. क्षेत्रे : वस्त्र		
२.१ वस्त्रनिर्मिती	एकूण घटक ६ :	घटक २ : घटक ६ :
२.२ प्राथमिक शिवणकाम	एकूण घटक ५ :	घटक ५ :
२.३ बाहुलीकाम	एकूण घटक: (अ)(ब)(क)	घटक: (क)
२.४ काथ्याचे विणकाम	एकूण घटक ५ :	घटक१: घटक ३ :
३. क्षेत्रे :निवारा		
३.१ मातकाम		
३.२ बांबूकाम व वेतकाम	एकूण घटक ६ :	घटक१: घटक २ :
३.३ फुलझाडांची व शोभिवंत झाडांची लागवड	एकूण घटक ६ : एकूण घटक ४ :	घटक१:, घटक ५ : घटक ६ : घटक ४ :
माहिती व संप्रेषण तंत्रज्ञान (ICT)	एकूण घटक ५ :	घटक १ : (भारताची संगणक क्षेत्रातील उल्लेखनीय कामगिरी)
पशुपक्षी संवर्धन	एकूण घटक ३ :	घटक : २

संदर्भ : प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम -2012 ( इयत्ता १ ली ते ५ वी )

**खेळू , करु, शिकू**  
**कार्यानुभव : इयत्ता पाचवी**

कार्यानुभव अभ्यासक्रम उपक्रम	घटक:	स्वयंअध्ययनासाठी घटक:
अनिवार्य : गरजाधिष्ठित उपक्रम ● संस्कृती व कार्यजगताची ओळख	एकूण घटक ४ :	घटक ४ :
● जलसाक्षरता	एकूण घटक ८ :	घटक १: घटक ४ :
● आपत्तीव्यवस्थापन	एकूण घटक १ :	घटक: (व्याप्ती -भूकंप, पूर या संदर्भात कारणे )
(ब) अभिरुचीपूरक उपक्रम	एकूण घटक ५ : ( वर्षभरात २ पूर्ण )	कोणताही एक उपक्रम स्वयंअध्ययनासाठी
(क) कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	एकूण घटक ५ : ( वर्षभरात २ पूर्ण )	कोणताही एक उपक्रम स्वयंअध्ययनासाठी
ऐच्छिक उपक्रम (अ) उत्पादक क्षेत्रे १. क्षेत्रे : अन्न		
१.१ परसातील बागकाम	एकूण घटक ७ :	घटक ५ :
१.२ सुलभशेती	एकूण घटक ९ :	घटक ५ :
१.३ फळप्रक्रिया	एकूण घटक ६ :	घटक ३ : घटक २ :
१.४ मत्सव्यवसाय	एकूण घटक ६ :	घटक: ( तात्विक १ )
१.५ खादयनिर्मिती	एकूण घटक ६ :	घटक ४ : घटक २ :
२. क्षेत्रे : वस्त्र		
२.१ वस्त्रनिर्मिती	एकूण घटक ९ :	घटक: ५ घटक ६ :, घटक: ८, घटक:
२.२ शिवणकाम भरतकाम विणकाम	एकूण घटक ८ :	९
२.३ बाहुलीकाम	एकूण घटक: (अ)( ब ) ( क ) ( ड )	घटक ५ :, घटक: ८
२.४: काथ्याचे विणकाम	एकूण घटक ६ :	घटक: (ड) घटक ३ : , घटक ५ :
३. क्षेत्रे : निवारा		
३.१ मातकाम	एकूण घटक ५ :	घटक ४ : घटक ५ :
३.२ बांबूकाम व वेतकाम	एकूण घटक ६ :	घटक १: घटक २ :
३.३ फुलझाडांची व शोभिवंतझाडांची लागवड	एकूण घटक: ७	घटक ४ : घटक ५ :
माहिती व संप्रेषण तंत्रज्ञान (ICT)	एकूण घटक ५ :	घटक १: ( संगणकाचे मुख्य भाग व बाह्यसाधने)
पशुपक्षी संवर्धन	एकूण घटक ४ :	घटक ४ :

संदर्भ : प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम 2012 ( इयत्ता ६ वी ते ८ वी ) राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद,पुणे  
 खेळू,करु,शिकू  
 कार्यानुभव : इयत्ता सहावी ( शालेय वर्ष 2020 -21 साठी फक्त )

कार्यानुभव अभ्यासक्रम उपक्रम	घटक :	स्वयं अध्ययनासाठी घटक :
अनिवार्य : गरजाधिष्ठित उपक्रम ● संस्कृती व कार्यजगताची ओळख	एकूण घटक : ६	घटक : १. घटक : २ घटक : ३
● जलसाक्षरता	एकूण घटक : १०	घटक : ४ घटक : ६ (प्रयोग पाणी शुध्दीकरण ) घटक : ८
● आपत्तीव्यवस्थापन	एकूण घटक : १ ( व्याप्ती ४ )	घटक : १ (उपक्रम, भूकंप, त्सुनामी चित्रे संग्रह ) घटक : ३ साथीचे आजार
(ब) अभिरुचीपूरक उपक्रम	एकूण घटक : ५ (वर्षभरात २ उपक्रम पूर्ण )	घटक : १ विविध माध्यमे वापरून तराजू घटक : २ टरफलांपासून सौंदर्याकृती
(क) कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	एकूण घटक : ५ ( वर्षभरात २ उपक्रमपूर्ण )	घटक : ५ उदबत्ती तयार करण्याची माहिती मिलवणे.
ऐच्छिक उपक्रम (अ) उत्पादक क्षेत्र १. अन्न		
१.१ परसातील बागकाम	एकूण घटक : ५	घटक : १ घटक : ५
१.२ सुलभशेती	एकूण घटक : १२	घटक : २ घटक : ९ घटक : १०
१.३ फळप्रक्रिया	एकूण घटक : ७	घटक : १ घटक : ६
१.४ मत्सव्यवसाय	एकूण घटक : ६	घटक : ( तात्विक १ ) (प्रात्यक्षिक २)
१.५ खादयनिर्मिती	एकूण घटक : ९	घटक : २ घटक : ९
२. क्षेत्रे : वस्त्र		
२.१ वस्त्रनिर्मिती	एकूण घटक : ७	घटक : १ घटक : २ घटक : ६
२.२ शिवणकाम भरतकाम विणकाम	एकूण घटक : ७	घटक : १ घटक : ७
२.३ बाहुलीकाम	एकूण घटक : (अ) ( ब ) (क)	घटक : ( ब ) हातबाहुली तयार करणे.
२.४ काथ्याचे विणकाम	एकूण घटक : ७	घटक : ४ घटक : ६
३. क्षेत्रे : निवारा		
३.१ मातकाम	एकूण घटक : ४	घटक : १ घटक : २
३.२ बांबूकाम व वेतकाम	एकूण घटक : ६	घटक : ४ घटक : ६
३.३ फुलझाडांची व शोभिवंतझाडांची लागवड	एकूण घटक : ७	घटक : २ घटक : ७
३.४ लाकूडकाम	एकूण घटक : ७	(तात्विक २) ( प्रात्यक्षिक २)
३.५ कागदकाम .पुठ्ठाकाम ,पुस्तक बांधणी	एकूण घटक : १०	घटक : १ घटक : ४ घटक : ६ घटक : ८
माहिती व संप्रेषणतंत्रज्ञान (ICT)	एकूण घटक : ६	संगणक दक्षता : संगणकाशी संबंधित सामाजिक व नैतिमूल्ये तक्ता
पशुपक्षी संवर्धन	-	-

स्थलकाल मापेक्ष व उपलब्ध साधन सामग्रीनुसार स्वयंअध्ययन घटकात शिक्षकांनी बदल करण्यास हरकत नाही.

संदर्भ : प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम 2012 ( इयत्ता ६ वी ते ८ वी ) राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद,पुणे

खेळ, करु, शिकू

कार्यानुभव : इयत्ता सातवी

( शालेय वर्ष 2020 -21 साठी फक्त )

कार्यानुभव अभ्यासक्रम उपक्रम	घटक :	स्वयं अध्ययनासाठी घटक :
अनिवार्य : गरजाधिष्ठित उपक्रम ● संस्कृती व कार्यजगताची ओळख	एकूण घटक : ६	घटक : ४ घटक : ६
● जलसाक्षरता	एकूण घटक : १२	घटक : १ घटक : ४ घटक : १२
● आपत्तीव्यवस्थापन	एकूण घटक : १ (व्याप्ती ६)	( व्याप्ती १ व ६ )
(ब) अभिरुचीपूरक उपक्रम	एकूण घटक : ६ ( वर्षभरात २ उपक्रम पूर्ण )	घटक : १ पुढ्यापासून कॅलेंडर
(क) कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	एकूण घटक : ६ ( वर्षभरात २ उपक्रम पूर्ण )	घटक : ३ कागदी पिशवी घटक : ४ उद्बत्ती माहिती
ऐच्छिक उपक्रम (अ) उत्पादक क्षेत्र १.अन्न १.१ परसातील बागकाम १.२ सुलभशेती १.३ फळप्रक्रिया १.४ मत्स्यव्यवसाय १.५ खादयनिर्मिती	एकूण घटक : ६ एकूण घटक : ९ एकूण घटक : ६ एकूण घटक : ७ एकूण घटक : ७	घटक : ३ घटक : ४ घटक : ६ (तात्विक ३)( प्रात्यक्षिक २ ) घटक : फळ संरक्षणाची तत्त्वे व पद्धती (तात्विक २ ) ( प्रात्यक्षिक ३ ) घटक : १ घटक : ३ घटक : ७
२. क्षेत्रे : वस्त्र २.१ वस्त्रनिर्मिती २.२ शिवणकाम भरतकाम विणकाम २.३ बाहुलीकाम २.४ काथ्याचे विणकाम	एकूण घटक : ४ एकूण घटक : ८ एकूण घटक : (अ)( ब)(क) एकूण घटक : ६	घटक : ३ घटक : ४ घटक : ६ घटक : (ब) कापडी बाहुल्यांची निर्मिती घटक : ३ घटक : ६
३. क्षेत्रे : निवारा ३.१ मातकाम ३.२ बांबूकाम व वेतकाम ३.३ फुलझाडांची व शोभिवंतझाडांची लागवड ३.४ लाकूडकाम ३.५ कागदकाम .पुढाकाम ,पुस्तक बांधणी	एकूण घटक : ५ एकूण घटक : ६ एकूण घटक : ६ एकूण घटक : ८ एकूण घटक : ८	घटक : १ घटक : ४ घटक : ४ घटक : ६ घटक : ३ घटक : ४ घटक : ६ (तात्विक २)(प्रात्य ३ डस्टर तयार करणे.) घटक : ४ घटक : ५
माहिती व संप्रेषणतंत्रज्ञान (ICT)	एकूण घटक : ०६	घटक : ४ इंटरनेटच्या माध्यमातून माहिती मिळवणे.
पशुपक्षी संवर्धन	-	-

स्थलकाल सापेक्ष व उपलब्ध साधन सामग्रीनुसार स्वयंअध्ययन घटकात शिक्षकांनी बदल करण्यास हरकत नाही.

संदर्भ : प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम 2012 ( इयत्ता ६ वी ते ८ वी ) राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद,पुणे

खेळू, करू, शिकू

कार्यानुभव : इयत्ता आठवी

( शालेय वर्ष 2020 -21 साठी फक्त )

कार्यानुभव अभ्यासक्रम उपक्रम	घटक :	स्वयं अध्ययनासाठी घटक :
अनिवार्य : गरजाधिष्ठित उपक्रम ● संस्कृती व कार्यजगताची ओळख	एकूण घटक : ५	घटक : २ घटक : ३
● जलसाक्षरता	एकूण घटक : १०	घटक : ९ घटक : १०
● आपत्तीव्यवस्थापन	एकूण घटक : ३ (अ)(ब) (क)	घटक : (अ)आपत्तीपूर्व व आपत्ती दरम्यान तक्ता घटक : क )
(ब) अभिरुचीपूरक उपक्रम	एकूण घटक : ६ (वर्षभरात २ उपक्रमपूर्ण )	घटक : ३ ज्वारीच्या ताटांपासून प्रतिकृती घटक : ६ काच/कापड रंगकाम
(क) कौशल्याधिष्ठित उपक्रम	एकूण घटक : ६ (वर्षभरात २ उपक्रमपूर्ण )	घटक : ३,४,५ (दंतमंजन,फिनेल,वाशिंग पावडर)
ऐच्छिक उपक्रम (अ) उत्पादक क्षेत्र १.अन्न		
१.१ परसातील बागकाम	एकूण घटक : ६	घटक : १ घटक : ६
१.२ सुलभशेती	एकूण घटक : ७	घटक : ४
१.३ फळप्रक्रिया	एकूण घटक : ६	घटक : २ स्वच्छता व आरोग्य
१.४ मत्सव्यवसाय	एकूण घटक : ८	घटक : ४ घटक : २
१.५ खादयनिर्मिती	एकूण घटक : ८	घटक : ८
२. क्षेत्रे : वस्त्र		
२.१ वस्त्रनिर्मिती	एकूण घटक : ५	घटक : ४ घटक : ५
२.२ शिवणकाम भरतकाम विणकाम	एकूण घटक : ८	घटक : १ घटक : ८
२.३ बाहुलीकाम	एकूण घटक : (अ)( ब) (क)	घटक : (ब)नेपथ्य प्रसंग कागदी कट आऊट
२.४ काथ्याचे विणकाम	एकूण घटक : ५	घटक : २ रंगीत दोरी वापरून पायघडी तयार करणे.
३. क्षेत्रे :निवारा		
३.१ मातकाम	एकूण घटक : ७	घटक : २ घटक : ४
३.२ बांबूकाम व वेतकाम	एकूण घटक : ६	घटक : ४ घटक : ६
३.३ फुलझाडांची व शोभिवंतझाडांची लागवड	एकूण घटक : ६	घटक : ५ घटक : ६
३.४ लाकूडकाम	एकूण घटक : ८	घटक : २ (प्रात्यक्षिक ३ )
३.५ कागदकाम .पुठ्ठाकाम ,पुस्तक बांधणी	एकूण घटक : ९	घटक : २ घटक : ६
माहिती व संप्रेषणतंत्रज्ञान (ICT)	एकूण घटक : ०७	घटक : ५ संप्रेषण कौशल्याचा वापर करून संवाद
पशुपक्षी संवर्धन	-	-

स्थलकाल सापेक्ष व उपलब्ध साधन सामग्रीनुसार स्वयंअध्ययन घटकात शिक्षकांनी बदल करण्यास हरकत नाही.



पाठ्यक्रमातील स्वयं अध्ययनासाठी घटकांचा तपशील

विषय : आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता : पहिली ते आठवी

( शालेय वर्ष 2020 - 21 साठी फक्त )

**पाठ्यक्रमातील स्वयं अध्ययनासाठी घटकांचा तपशील**  
**विषय : आरोग्य व शारीरिक शिक्षण**

**इयत्ता : पहिली ( पाठ्यपुस्तक : खेळू, करू, शिकू )**

**( शालेय वर्ष: 2020 - 21 साठी फक्त )**

अनु क्रमांक	घटक क्रमांक	प्रकरणाचे नाव घटकाचे नाव	पृष्ठ क्रमांक	स्वयं अध्ययनासाठी असलेला आशय/ तपशील व त्याबाबत सूचना
1	1.3	स्वच्छता	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ पहिली पाठ्यपुस्तक खेळू, करू, शिकू मध्ये दिलेल्या स्वच्छता घटकाची चित्रे पाहून तशी आपल्या घरी व परिसरात स्वच्छता करण्यास सांगावे.</li> <li>➤ पुस्तकातील चित्रे पाहून विविध हालचाली अनुकरणात्मक हालचाली उत्तेजक हालचाली व योग्य शरीर स्थिती करण्यासाठी सांगावे.</li> <li>➤ पुस्तकात दिलेला अॅथलेटिक्स उपक्रम व कौशल्यात्मक कारक सुदृढतेचे उपक्रम योग्य रीतीने करण्यासाठी सांगावे.</li> <li>➤ पाठ्यपुस्तकात दिलेल्या चित्रा नुसार योग्य शरीर स्थिती करीत क्रमवार सूर्यनमस्कार दररोज करण्यासाठी सांगावे. तसेच विविध शरीर स्थिती योग्य रीतीने करण्याचा प्रयत्न करण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.</li> <li>➤ घरातील मोठ्या व्यक्तीच्या समोर निरीक्षणाखाली हे उपक्रम करण्याची सूचना द्यावी उपक्रम करत असताना सुरक्षिततेच्या दृष्टीने आजूबाजूला धारदार टोकदार किंवा करण्यासारखे काही नाही हे पाहून उपक्रम करण्यास सांगावे.</li> <li>➤ शारीरिक शिक्षण हस्तपुस्तिका इयत्ता पहिली चा अधिक उपक्रम देण्यासाठी वापर करावा.</li> </ul>
2	2.1	विविध हालचाली	6-7	
3	2.2	अनुकरणात्मक हालचाली	8	
4	2.3	उत्तेजक हालचाली	9-11	
5	2.5	योग्य शरीर स्थिती	14-15	
6	4.2	अॅथलेटिक्स उपक्रम	24	
7	4.3	कौशल्यात्मक कारक सुदृढता	25	
8	5.1	सूर्यनमस्कार	28	
9	5.2	विविध शरीर स्थिती	29 - 30	

## पाठ्यक्रमातील स्वयं अध्ययनासाठी घटकांचा तपशील

विषय : आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता : दुसरी ( पाठ्यपुस्तक : खेळ, करू, शिकू )

( शालेय वर्ष: 2020 - 21 साठी फक्त )

अनु क्रमांक	घटक क्रमांक	प्रकरणाचे नाव घटकाचे नाव	पृष्ठ क्रमांक	स्वयं अध्ययनासाठी असलेला आशय/ तपशील व त्याबाबत सूचना
1	1.2	हातांची स्वच्छता	3	➤ हातांची स्वच्छता, घर व परिसराची स्वच्छता ठेवण्यास सांगावे.
2	1.6	घर व परिसराची स्वच्छता	6	
3	2.1	विविध हालचाली	8	➤ विविध हालचाली, अनुकरणात्मक हालचाली, योग्य शरीर स्थिती, कवायत संचलन व बैठे खेळ हे पुस्तकात दिल्याप्रमाणे करण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.
4	2.2	अनुकरणात्मक हालचाली	10	
5	2.4	योग्य शरीरस्थिती	12	
6	2.5	कवायत संचलन	13	➤ पाठ्य पुस्तकात दिलेले विविध खेळ. अॅथलेटिक्स उपक्रम व व्यायाम योग्य रीतीने करण्याचा प्रयत्न करण्यास सांगावे.
7	3.2	बैठे खेळ	15	
8	3.4	विविध खेळ	17-20	➤ दररोज किमान सात सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.
9	4.2	अॅथलेटिक्स	23	
10	5.1	व्यायाम	26	➤ पाठ्यपुस्तकातील चित्रांमधील स्थिती पाहून योग्य स्थिती होते आहे याकडे लक्ष देण्यास सांगावे.
11	5.2	सूर्यनमस्कार	27	
12	5.3	तालबद्ध व्यायाम	28	➤ इयत्ता पहिली मध्ये शिकविलेल्या व्यायामाचा सराव करून कल्पकतेने नवीन व्यायाम - तालबद्ध व्यायाम करण्यास सांगावे.
13	5.4	विविध शरीर स्थिती	29	➤ इयत्ता पहिली मध्ये शिकलेल्या विविध शरीर स्थिती व इयत्ता दुसरी मध्ये दिलेल्या विविध शरीर स्थिती योग्य करण्याचा प्रयत्न करण्यास सांगावे.
				➤ शारीरिक शिक्षण हस्तपुस्तिका इयत्ता दुसरीचा अधिक उपक्रम देण्यासाठी वापर करावा.

## पाठ्यक्रमातील स्वयं अध्ययनासाठी घटकांचा तपशील

विषय : आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता : तिसरी ( पाठ्यपुस्तक : खेळू, करू, शिकू )

( शालेय वर्ष : 2020 - 21 साठी फक्त )

अनु क्रमांक	घटक क्रमांक	प्रकरणाचे नाव घटकाचे नाव	पृष्ठ क्रमांक	स्वयं अध्ययनासाठी असलेला आशय/ तपशील व त्याबाबत सूचना
1	1.1	माझी दिनचर्या	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ इयत्ता तिसरी पाठ्यपुस्तक खेळू, करू, शिकू मधील आरोग्य व शारीरिक शिक्षणाचा घटकांचे विद्यार्थ्यांना वाचन करून त्यानुसार हालचालींचे अनुकरण करण्यासाठी सांगावे.</li> <li>➤ माझी दिनचर्या शारीरिक स्वच्छता व परिसर स्वच्छतेच्या घटकाचे वाचन करून योग्य कृती करण्यासाठी सांगावे.</li> <li>➤ विविध हालचाली, अनुकरणात्मक हालचाली, बैठे खेळ व शरीर स्थिती बाबत माहिती देऊन त्याचे अनुकरण करण्यास सांगावे.</li> <li>➤ प्रसिद्ध भारतीय खेळाडूंची माहिती, विविध खेळ व खेळांची मैदाने आदींची माहिती जमा करण्यास सांगावे.</li> <li>➤ मागील इयत्तेत शिकविल्या नुसार उत्तेजक व्यायाम सूर्यनमस्कार तालबद्ध कवायत विविध शरीर स्थिती करण्यास सांगावे.</li> <li>➤ यम- नियमांचे पालन करण्यास सांगावे.</li> <li>➤ शारीरिक शिक्षण हस्तपुस्तिका इयत्ता तिसरी चा अभ्यास करून त्यानुसार विद्यार्थ्यांना स्वयं अध्ययनासाठी उपक्रम द्यावे.</li> </ul>
2	1.2	शारीरिक स्वच्छता	2	
3	1.3	परिसर स्वच्छता	3	
4	2.1	विविध हालचाली	6	
5	2.2	अनुकरणात्मक हालचाली	8	
6	2.4	योग्य शरीर स्थिती	10	
7	3.2	बैठे खेळ	12	
8	4.5	प्रसिद्ध भारतीय खेळाडू	20	
9	4.7	विविध खेळांची मैदाने	21	
10	4.7	माझी कृती माझा आवडीचा खेळ	22	
11	5.1	उत्तेजक व्यायाम	23	
12	5.2	सूर्यनमस्कार	24	
13	5.3	तालबद्ध कवायत	25-27	
14	5.4	योग	28-29	
15	5.4	विविध शरीर स्थिती	30	

# पाठ्यक्रमातील स्वयं अध्ययनासाठी घटकांचा तपशील

विषय : आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता : चौथी

( शालेय वर्ष 2020 - 21 साठी फक्त )

अनु क्रमांक	घटकाचे नाव	स्वयं अध्ययनासाठी असलेला आशय/ तपशील व त्याबाबत सूचना
1	जागेवर करायच्या मूलभूत हालचाली	➤ आरोग्य व शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रम 2012 मधील दिलेल्या उपक्रमांचा वापर करावा.
2	जागा बदलत करायच्या मूलभूत हालचाली	➤ आपल्या परिसरातील परंपरेनुसार विविध उपक्रमांची रचना करावी.
3	साहित्य/ सहकार्यासह मूलभूत हालचाली	➤ मागील इयत्तेमध्ये झालेल्या उपक्रमांवर आधारित या इयत्तेतील उपक्रमांची काठिण्यपातळी वाढवून उंची अंतर वाढवून उपक्रमाचा सराव करण्यास सांगावे.
4	विविध व्यायाम उत्तेजक व्यायाम	➤ शारीरिक शिक्षण हस्तपुस्तिका इयत्ता चौथी चा अभ्यास करून त्यानुसार विद्यार्थ्यांना स्वयं अध्ययनासाठी उपक्रम द्यावे . इंटरनेटवर उपलब्ध असलेल्या शारीरिक शिक्षण संदर्भातील विविध व्हिडीओ यांचा वापर करून विद्यार्थ्यांना उद्देशा अनुरूप उपक्रमांची माहिती द्यावी.
5	सूर्यनमस्कार	➤ साप्ताहिक व्यायाम/ शारीरिक हालचालींचा तक्ता तयार करून त्या तक्त्यानुसार ठराविक हालचाली, ठराविक वेळेत व ठराविक क्रमबद्ध पद्धतीने दिलेल्या वारंवारितेसह करण्यास प्रोत्साहित करावे हा साप्ताहिक हालचालींचा व्यायामाचा आसनांचा तक्ता तयार करताना शारीरिक सुदृढतेचे घटक व कारक कौशल्याच्या घटकांचा विचार करून मांडणी करावी.
6	तालबद्ध व्यायाम	➤ दैनंदिन 10 सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.
7	एबीसी ड्रील्स : धावणे	➤ दररोज किमान एक तास घरामध्ये गच्चीवर किंवा गर्दी नसलेल्या मोकळ्या विविध वेगवान हालचाली, पिळणे, वाकणे, मैदानावर धावपळीचे विविध व्यायाम करण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.
8	स्थानिक व पारंपरिक खेळ	➤ शारीरिक स्वच्छता व परिसराची स्वच्छता राखणेयासंदर्भात माहिती द्यावी आरोग्यदायी चांगल्या सवयींचे पालन करण्याबाबत सांगावे.
9	यम नियम पालन	➤ मागील इयत्तेपर्यंत झालेली विविध शरीर स्थिती, आसने, श्वसनाचे व्यायाम, काठिण्य पातळी व वेळ वाढवत करण्यासाठी सांगावे.
10	विविध शरीर स्थिती	
11	श्वसनाचे व्यायाम	
12	मनोरंजक कृती	
13	शारीरिक सुदृढता कसोट्या	
14	कौशल्याधिष्ठित कारक क्षमता चाचण्या	
15	शारीरिक मोजमापे	

# पाठ्यक्रमातील स्वयं अध्ययनासाठी घटकांचा तपशील

विषय : आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता : पाचवी

( शालेय वर्ष 2020 - 21 साठी फक्त )

अनु क्रमांक	घटकाचे नाव	स्वयं अध्ययनासाठी असलेला आशय/ तपशील व त्याबाबत सूचना
1	हालचालींची मालिका- जागेवरील	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ आरोग्य व शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रम 2012 मधील दिलेल्या उपक्रमांचा वापर करावा.</li> <li>➤ आपल्या परिसरातील परंपरेनुसार विविध उपक्रमांची रचना करावी.</li> <li>➤ मागील इयत्तेमध्ये झालेल्या उपक्रमांवर आधारित या इयत्तेतील उपक्रमांची काठिण्यपातळी वाढवून उंची अंतर वाढवून उपक्रमाचा सराव करण्यास सांगावे.</li> <li>➤ शारीरिक शिक्षण हस्तपुस्तिका इयत्ता पाचवी चा अभ्यास करून त्यानुसार विद्यार्थ्यांना स्वयं अध्ययनासाठी उपक्रम द्यावे. इंटरनेटवर उपलब्ध असलेल्या शारीरिक शिक्षण संदर्भातील विविध व्हिडीओ यांचा वापर करून विद्यार्थ्यांना उद्देशा अनुरूप उपक्रमांची माहिती द्यावी.</li> <li>➤ साप्ताहिक व्यायाम/ शारीरिक हालचालींचा तक्ता तयार करून त्या तक्त्यानुसार ठराविक हालचाली, ठराविक वेळेत व ठराविक क्रमबद्ध पद्धतीने दिलेल्या वारंवारीतेसह करण्यास प्रोत्साहित करावे हा साप्ताहिक हालचालींचा व्यायामाचा आसनांचा तक्ता तयार करताना शारीरिक सुदृढतेचे घटक व कारक कौशल्याच्या घटकांचा विचार करून मांडणी करावी.</li> <li>➤ दैनंदिन 11 सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.</li> <li>➤ दररोज किमान एक तास घरामध्ये गच्चीवर किंवा गर्दी नसलेल्या मोकळ्या विविध वेगवान हालचाली, पिळणे, वाकणे, मैदानावर धावपळीचे विविध व्यायाम करण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.</li> <li>➤ विविध इजा व दुखापतींवर केल्या जाणार्या प्रथमोपचाराची माहिती समजून घेत लिहून आणणे बाबत प्रकल्प कार्य / गृहकार्य द्यावे</li> <li>➤ शारीरिक स्वच्छता व परिसराची स्वच्छता राखणे यासंदर्भात माहिती द्यावी आरोग्यदायी चांगल्या सवयींचे पालन करण्याबाबत सांगावे.</li> <li>➤ मागील इयत्तेपर्यंत झालेली विविध शरीर स्थिती, आसने, श्वसनाचे व्यायाम, काठिण्य पातळी व वेळ वाढवित करण्यासाठी सांगावे.</li> </ul>
2	हालचालींची मालिका- जागा बदलत	
3	हालचालींची मालिका- साहित्यासह	
4	उत्तेजक व्यायाम	
5	सूर्यनमस्कार	
6	लेझीम	
7	एबीसी ड्रील्स	
8	धाडसी कृती	
9	गतिरोधक मालिका	
10	पोषक व्यायाम	
11	वैयक्तिक स्वच्छता	
12	परिसर स्वच्छता	
13	प्रथमोपचार	
14	आसने	
15	प्राणायाम	
16	मुद्रा	
17	पूरक उपक्रम	
18	मनोरंजनात्मक खेळ	
19	व्यायाम	
20	क्षमता चाचणी	
21	क्षमता कसोट्या	
22	मापन / स्वयंमूल्यमापन	

**पाठ्यक्रमातील स्वयं अध्ययनासाठी घटकांचा तपशील**  
**विषय : आरोग्य व शारीरिक शिक्षण**

**इयत्ता : सहावी ते आठवी**  
**( शालेय वर्ष: 2020 - 21 साठी फक्त )**

अ.क्र.	घटकाचे नाव	स्वयं अध्ययनासाठीचा आशय/ तपशील बाबत सूचना
1	विविध हालचाली- जागेवर	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ आरोग्य व शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रम 2012 मधील दिलेल्या उपक्रमांचा वापर करावा.</li> <li>➤ आपल्या परिसरातील परंपरेनुसार विविध उपक्रमांची रचना करावी.</li> <li>➤ मागील इयत्तेमध्ये झालेल्या उपक्रमांवर आधारित या इयत्तेतील उपक्रमांची काठिण्यपातळी वाढवून उंची अंतर वाढवून उपक्रमाचा सराव करण्यास सांगावे.</li> <li>➤ शारीरिक शिक्षण हस्तपुस्तिका इयत्ता सहावी ते आठवी चा अभ्यास करून त्यानुसार विद्यार्थ्यांना स्वयं अध्ययनासाठी उपक्रम द्यावे . इंटरनेटवर उपलब्ध असलेल्या शारीरिक शिक्षण संदर्भातील विविध व्हिडीओ यांचा वापर करून विद्यार्थ्यांना उद्देशा अनुरूप उपक्रमांची माहिती द्यावी.</li> <li>➤ साप्ताहिक व्यायाम/ शारीरिक हालचालींचा तक्ता तयार करून त्या तक्त्यानुसार ठराविक हालचाली, ठराविक वेळेत व ठराविक क्रमबद्ध पद्धतीने दिलेल्या वारंवारीतेसह करण्यास प्रोत्साहित करावे हा साप्ताहिक हालचालींचा/ व्यायामाचा/ आसनांचा तक्ता तयार करताना शारीरिक सुदृढतेचे घटक व कारक कौशल्याच्या घटकांचा विचार करून मांडणी करावी.</li> <li>➤ दैनंदिन 21 सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.</li> <li>➤ दररोज किमान एक तास घरामध्ये गच्चीवर किंवा गर्दी नसलेल्या मोकळ्या मैदानावर धावपळीचे विविध व्यायाम व विविध वेगवान हालचाली, पिळणे, वाकणे अशा हालचाली करण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.</li> <li>➤ शारीरिक स्वच्छता व परिसराची स्वच्छता राखणे यासंदर्भात माहिती द्यावी. आरोग्यदायी चांगल्या सवयींचे पालन करण्याबाबत सांगावे.</li> <li>➤ मागील इयत्तेपर्यंत झालेली विविध शरीर स्थिती, आसने, श्वसनाचे व्यायाम काठिण्य पातळी व वेळ वाढवित करण्यासाठी सांगावे.</li> </ul>
2	विविध हालचाली- जागा बदलत	
3	विविध हालचाली- साहित्यासह	
4	विविध हालचाली- सहकार्यासह	
5	उत्तेजक व्यायाम	
6	एबीसी ड्रील्स	
7	तालबद्ध व्यायाम	
8	सूर्यनमस्कार	
9	गतिरोधक मालिका	
10	पोषक व्यायाम	
11	वैयक्तिक स्वच्छता	
12	परिसर स्वच्छता	
14	आसने	
15	प्राणायाम	
16	मुद्रा	
17	शुद्धिक्रिया	
18	व्यायाम	
19	आरोग्यदायी चांगल्या सवयी	
20	क्षमता चाचणी	
21	क्षमता कसोट्या	
22	मापन /स्वयंमूल्यमापन	