

ધોરણ-9

વિષય : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

એકમ/પ્રકરણ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ	પાઠ્યપુસ્તકના સ્વાધ્યાયમાં ઉમેરવાની બાબતો
1. યોગ	PE011, PE0919	વિવિધ પ્રકારની યોગ શિબિર રાખી શકાય તથા યોગનું નિદર્શન રાખી શકાય.
2 અષ્ટાંગ યોગ	PE0911,	અષ્ટાંગ યોગનું નિદર્શન રાખી શકાય.
3 સૂર્યનમસ્કાર	PE0919, PE0911	સવારના સમયે સૂર્યનમસ્કારની પ્રવૃત્તિ કરાવવી.
4 આસન	PE0911, PE0911	વિવિધ આસનોના નિદર્શન રાખી શકાય.
5 સ્વાસ્થ્ય	PE0901, PE0915, PE0911	સ્વાસ્થ્ય અંગે વિવિધ શિબિરો રાખી શકાય. વ્યસન મુક્તિના કાર્યક્રમો યોજી શકાય.
6 રમત દરમ્યાન થતાં અકસ્માતો પ્રાથમિક સારવાર	PE0916	પ્રાથમિક સારવાર માટે જરૂરી દવાઓ. પાટાપીડીની વ્યવસ્થા રાખવી.
7 પ્રાથમિક સારવાર	PE0916	પ્રાથમિક સારવારની સુવિધા સંસ્થામાં રાખવી.
8 વ્યાયામની અસરો	PE0909	રમતો અંગે જાગૃતિ કેળવે તેવી
9 દોડ	PE0907, PE0912, PE0913, PE0914, PE0917, PE0918,	પ્રવૃત્તિઓ યોજવી અભ્યાસક્રમમાં સમાવિષ્ટ દોડ અને રમતોની સ્પર્ધાઓ
10 લાંબી કૂદ	PE0907, PE0912, PE0913, PE0914, PE0917, PE0918,	યોજવી અને નિદર્શનો ગોઠવવા તેમજ સ્થાનિક લોકોને આમંત્રિત કરવા.
11 ગોળાફેંક	PE0907, PE0912, PE0913, PE0914, PE0917, PE0918,	
12 કબડ્ડી	PE0907, PE0910, PE0912, PE0913, PE0914, PE0917, PE0918	
13 ખોખો	PE0907, PE0910, PE0912, PE0913, PE0914, PE0917, PE0918	
14 વોલીબોલ	PE0907, PE0910, PE0912, PE0913, PE0914, PE0917, PE0918	
15 ક્રિકેટ	PE0907, PE0910, PE0912, PE0913, PE0914, PE0917, PE0918	

ધોરણ-10

વિષય : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

એકમ/પ્રકરણ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ	પાઠ્યપુસ્તકના સ્વાધ્યાયમાં ઉમેરવાની બાબતો
1 અષ્ટાંગ યોગનાં અંતરંગ અંગો	PE1001	અષ્ટાંગ યોગનું નિદર્શન રાખી શકાય.
2 પ્રાણાયામ	PE1001, PE1011	પ્રાણાયામ માટે નિદર્શન રાખી શકાય.
3 બંધ	PE1001	—
4 આસન	PE1001	વિવિધ આસનોના નિદર્શન રાખી શકાય.
5 ચેપી અને બિનચેપી રોગ	PE1012	ચેપી અને બિનચેપી રોગની જાણકારી માટે વિવિધ શિબિરો રાખવી.
6 માન્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ	PE1013, PE1015	—
7 એચ.આઈ.વી (HIV) અને એઈડ્સ (AIDS) જાગ્રતિ	PE1014	એચ.આઈ.વી (HIV) અને એઈડ્સ (AIDS) જાગ્રતિ માટેના વિવિધ કાર્યક્રમો રાખવા.
8 દોડ	PE1004	રમતો અંગે જાગૃતિ કેળવે તેવી પ્રવૃત્તિઓ
9 ઊંચીકૂદ	PE1004	યોજવી. અભ્યાસક્રમમાં સમાવિષ્ટ દોડ અને
10 ચક્રેંક	PE1004	રમતોની સ્પર્ધાઓ યોજવી અને નિદર્શનો
11 કબડી	PE1004, PE1005, PE1006	ગોઠવવા તેમજ સ્થાનિક લોકોને આમંત્રિત
	PE1007	કરવા.
12 બાસ્કેટબોલ	PE1004, PE1006, PE1007	
13 હેન્ડબોલ	PE1004, PE1006, PE1007	
14 વોલીબોલ	PE1004, PE1006, PE1007	
15 ફૂટબોલ	PE1004, PE1006, PE1007	

ધોરણ-9, 10 યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

પ્રસ્તાવના :

બાળકોનું આરોગ્ય અને શારીરિક કલ્યાણ ભારતમાં શાળાકીય શિક્ષણના મુખ્ય અભ્યાસક્રમ સંબંધિત વિશેષ ચિંતનોમાં એક રહ્યું છે. આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણના મહત્વને માત્ર વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક ફિટનેસ અને કલ્યાણ સુનિશ્ચિત કરવાના સાધન તરીકે જ માનવામાં આવ્યું નથી, પરંતુ સાથે જ તેને સ્કૂલના અભ્યાસક્રમના એક અભિન્ન અંગ તરીકે સામેલ કરવાના મહત્વ પર પણ ધ્યાન અપાયું છે. આ વિષયના અભ્યાસક્રમમાં આરોગ્યની એક સમગ્ર વ્યાખ્યાને અપનાવવામાં આવે છે. જેમાં શારીરિક શિક્ષણ અને યોગના માધ્યમથી બાળકના શારીરિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક વિકાસમાં યોગદાન આપવામાં આવે છે. સ્વતંત્ર રીતે રમવા, બિનઔપચારિક અને ઔપચારિક રમતો, યોગ અને રમત-ગમતની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ તમામ બાળકોની ભાગીદારી તેમના શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક વિકાસની સાથે સાથે વિવિધ જીવન કૌશલ્ય વિકાસ માટે જરૂરી છે. સરળ અનુકૂળ અને અથવા રમતના મેદાન પર કામચલાઉ વ્યવસ્થા, રમતા મેદાન, ઉપકરણ, વિશેષ જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકો (Children With Special Needs CWSN)ને ધ્યાનમાં રાખીને તેના અનુસાર નિયમો બનાવી શાળાના તમામ બાળકો માટે પ્રવૃત્તિઓ અને રમતોને સુલભ બનાવી શકાય છે. તમામ વિદ્યાર્થીઓએ આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થવું જોઈએ. જે બાળકો રમતો અને સ્પોર્ટ્સમાં ઉત્કૃષ્ટ બનવાનું પસંદ કરે છે, તેમને રમતો અને સ્પોર્ટ્સના ક્ષેત્રે ઉત્કૃષ્ટતા મેળવવા માટે પૂરતી તકો પૂરી પાડવાની જરૂર છે. આ સમગ્ર સમુદાય માટે એક વ્યાપક આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ અભ્યાસક્રમના સ્વરૂપમાં આરોગ્ય, શારીરિક શિક્ષણ અને યોગને સામેલ કરવા જરૂર છે. આરોગ્યની બહુઆયામી પ્રકૃતિને જોતાં અભ્યાસક્રમ ઉપરાંતની ઈતર પ્રવૃત્તિઓ અને સંકલનની અનેક તક છે. 'રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના', 'ભારત સ્કાઉટ્સ અને ગાઈડ્સ', 'રાષ્ટ્રીય કેડેટ કોર' જેવી પ્રવૃત્તિઓ કંઈક આવા જ ક્ષેત્રો છે. ભારત સરકારે 'બેલો ઈન્ડિયા'ના માધ્યમથી સક્રિય અને સ્વસ્થ જીવનની માન્યતાની સાથે-સાથે વિવિધ રમતોમાં, વિવિધ સ્તરોએ વિદ્યાર્થીઓની સામૂહિક ભાગીદારીની શરૂઆત કરી છે.

આ વિષયમાં પ્રસ્તાવિત અધ્યાપન પ્રક્રિયાનો સીધો સંબંધ વિદ્યાર્થીઓને આરોગ્ય સંબંધિત વિજ્ઞાન, પોતાની જવાબદારી, સમાજ માટે એક જવાબદાર અને કાયદાનું પાલન કરતા નાગરિક તરીકે યોગદાન આપવું વગેરે સાથે છે. આ વિષયનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ વધારવા પર ધ્યાન આપવાની સાથે જ ગુણવત્તાપૂર્ણ શારીરિક શિક્ષણને લગતા કાર્યક્રમોનું શિક્ષણ આપવા સાથે સંકળાયેલો છે.

અભ્યાસક્રમ પાસે રહેલી અપેક્ષાઓ...

માધ્યમિક સ્તરે વિદ્યાર્થીઓ પાસે અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે કે તેઓ...

- રમત, સ્પોર્ટ્સ અને યોગમાં ભાગીદારીના પરિણામ સ્વરૂપે પોતાની ફિટનેસ ક્ષમતાઓનો વિકાસ કરે.
- ઘરે, શાળા અને સમાજમાં રહેવા માટે વ્યક્તિગત અને સામૂહિક જવાબદારીને સમજે.
- રાષ્ટ્ર નિર્માણનાં કાર્યક્રમો, અભ્યાસ અને પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગીદારીના માધ્યમથી નેતૃત્વના ગુણ, મૂલ્ય, ઉત્તમ ચરિત્ર, આત્મવિશ્વાસ, દેશભક્તિ વગેરે અભિવ્યક્ત કરે.
- રમત-ગમત સાથે જોડાયેલા વ્યક્તિઓની ભાવના, નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા અને સાધન સંપન્નતાને પ્રદર્શિત કરે.
- રોગમુક્ત જીવનના મહત્વને સમજે, તંદુરસ્ત રહેવાની ટેવો, શારીરિક વૃદ્ધિ અને વિકાસને પ્રદર્શિત કરે, સાથે જ જાતિગત અંતર પણ અભિવ્યક્ત કરે.
- શાળા, ઘર અને સમાજમાં માદક દવાઓના દુરુપયોગ, ચિંતા, મનોવૃત્તિ, વ્યવહાર, તણાવ અને ભાવનાઓનો સામનો કરવા જેવા માનસિક-સામાજિક મુદ્દાઓનું નિવારણ લાવે.
- રમત-ગમત, સ્પોર્ટ્સ, એનસીસી, એનએસએસ રેડકોસ, સ્કાઉટ્સ અને ગાઈડ્સ વગેરે માધ્યમથી એક જવાબદાર વ્યવહારનું પ્રદર્શન કરે.
- માનસિક આરોગ્ય, આત્મ-નિયંત્રણ, એકાગ્રતા, શિસ્તને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ અને જીવન કૌશલ્યનો વિકાસ કરે.

ધોરણ-9 : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા	ક્રમ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<p>વિદ્યાર્થીઓને વ્યક્તિગત રીતે કે સામુહિક રીતે અવસર આપી શકાય છે અને તેમને પ્રોત્સાહિત કરી શકાય છે કે, તેઓ....</p> <ul style="list-style-type: none"> જમવાની આરોગ્યપ્રદ ટેવો, સક્રિય જીવનશૈલી અને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા બાબતે ચર્ચા કરે. 	PE0901	આરોગ્યલક્ષી સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ મેળવે અને સમાજ પ્રત્યે જાગૃત બને છે.
<ul style="list-style-type: none"> ફિલ્મોની ક્લિપ જુએ, આરોગ્યની સારી ટેવોનું પ્રદર્શન કરવા માટે પોસ્ટર/ચાર્ટ બનાવો. સ્કૂલ અને સમુદાયમાં આરોગ્ય તપાસ શિબીર/ પ્રવૃત્તિઓ/કાર્યક્રમોમાં ભાગ લે અને તેમાં ભાગીદાર બને. વિશેષજ્ઞો દ્વારા નિયમિત તબીબી પરિક્ષણમાં ભાગ લે. 	PE0902	સમગ્ર જીવન દરમિયાન સહનશીલતા કેળવવાનો ગુણ વિકસાવે છે.
<ul style="list-style-type: none"> બિમારીઓનાં વિવિધ લક્ષણો પર ચર્ચા કરે અને બિમારીઓ કેવી રીતે ફેલાય છે તેની પણ માહિતી આપવી. તસવીરો, સમાચાર વગેરેના માધ્યમથી ચેપી અને બિનચેપી રોગો અંગે, તેમનાં કારણો, જોખમીકારકો અને નિવારક ઉપયોગ વગેરે અંગે માહિતી એકઠી કરવી. 	PE0903	બાલ્યાવસ્થા પછીની કિશોરવસ્થા અને તરૂણ અવસ્થામાં શારીરિક ફેરફારો થાય છે તે માટે તેઓ જાગૃત બને છે.
<ul style="list-style-type: none"> ભારતમાં આરોગ્યને પ્રભાવિત કરતી જીવનશૈલી સાથે સંબંધિત સાંસ્કૃતિક માન્યતાઓ અને પ્રથાઓ, ઐતિહાસિક અને વર્તમાન કારણો અંગે પણ માહિતી એકઠી કરો. 	PE0904	રોજિંદા જીવનમાં આહાર વિહારની મહત્તા સમજે અને પૌષ્ટિક ભોજન અંગેની જરૂરિયાત ઉંમર પ્રમાણે સમજ કેળવે છે.
<ul style="list-style-type: none"> શીખવાનાં સ્ત્રોત તરીકે માહિતી અને પ્રસારણ ટેકનોલોજી સક્ષમ સંસાધનોનો ઉપયોગ કરવો, જેમ કે NCER/ ભારત સરકાર વગેરે દ્વારા સંચાલિત સ્વયં પ્રભા ચેનલ, NROER, સ્વયં પોર્ટલ વગેરે. 	PE0905	શરીરમાં ઊર્જા મેળવવા માટે સમયસર આહાર અને કયા અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી અને ફળોમાંથી કયાં પોષક તત્ત્વો મળે છે તે અંગેનો ચાર્ટ તૈયાર કરે છે અને અમલીકરણ કરે છે.
<ul style="list-style-type: none"> પ્રસ્તુતીકરણ (પ્રેઝન્ટેશન)/ સમૂહ ચર્ચા (ગ્રુપ ડિસ્કશન)ના માધ્યમથી ભોજનનાં વિકલ્પ, આહાર અને પોષણ, રમત-ગમત ક્ષેત્રે ભેદભાવ સંબંધિત માન્યતાઓ/ભ્રમને દૂર કરતી સ્પષ્ટતાઓ અંગે ચર્ચા કરો. 	PE0906	ઉંમર અને શરીરને અનુરૂપ રમતમાં રસ અને રુચિ કેળવે તથા સ્વદેશી રમતોમાં રુચિ કેળવે છે.

ધોરણ-9 : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા	ક્રમ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<ul style="list-style-type: none"> ● ઊંચાઈ અને શરીરના વજન અંગેનો ડેટા એકઠો કરો. કિશોરાવસ્થા પહેલાં અને તેના દરમિયાન થતાં વિવિધ વિકાસાત્મક પરિવર્તનોની સમયરેખ વિકસિત કરો. ● વિવિધ જન્મજાત ઉણપો, જેમ કે - હીમોફીલિયા, પોલિયો, ડિસ્લેક્સિયા પર ચર્ચા કરો. ● વિશેષ પ્રવૃત્તિઓ, જેમ કે, ફેંકવું, પકડવું કે ટ્રેક કરવાના માધ્યમ દ્વારા વૃદ્ધિ અને વિકાસના પાસાં પર ચર્ચા કરો. ● સંદર્ભ મુજબ તાત્કાલિક/સુધારેલા ઉપકરણ, જેમ કે, બ્રશ, પેન, સમાયોજનને લાયક ટેબલ, ખુરશી વગેરેનો ઉપયોગ કરો. ● માતા-પિતા અને સમુદાયના માધ્યમથી સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ ફળો, શાકભાજી, પશુ ઉત્પાદનો અને તેમનાં પોષક મૂલ્યો અંગે માહિતી એકઠી કરો. ● ઉંમર, ખેલાડીની જાતિના આધારે આહાર અને તેની જરૂરિયાતોની માહિતી બાબતે વિશેષ ચર્ચા કરો, તેને સાથીદારોમાં વહેંચો, સાથે જ આહાર સંબંધિત જે ગેરમાન્યતાઓ છે તેના અંગે સમૂહમાં ચર્ચા કરો. ● રોજિંદા જીવનમાં ઉપયોગમાં લેવાતા ખાદ્ય પદાર્થોમાં રહેલા ઔષધીય પુરાવા શોધો. ● વિવિધ રમત-ગમત અને સ્પોર્ટ્સને સર્વસમાવેશક બનાવવા માટે વિવિધ પ્રોજેક્ટ તૈયાર કરો અને તેના અંગે સમૂહમાં ચર્ચા કરો. ● રમત-ગમત સાથે સંબંધિત વિવિધ કૌશલ્યોનો અભ્યાસ કરવાની સાથે અલગ-અલગ વજન/ સાઉન્ડ પ્લેટ, લેડર, કેલીસ્થેનિક્સ કસરત વગેરેની સાથે જુદા જુદા રંગના બોલનો ઉપયોગ કરો. ● રમત-ગમત/સ્પોર્ટ્સમાં લોકોમોટર, બિન લોકોમોટર અને ચાલાકીને પ્રવૃત્તિમાં સામેલ કરવા માટે, મૌલિક પ્રવૃત્તિઓમાં યોગદાન આપવા માટે 	<p>PE0907</p> <p>PE0908</p> <p>PE0909</p> <p>PE0910</p> <p>PE0911</p>	<p>રમત-ગમત દરમિયાન મન અને શરીરનું સમન્વય કરીને રમતનાં કૌશલ્યો કેળવી રમતમાં પ્રભુત્વ મેળવે છે.</p> <p>રમત-ગમત ક્ષેત્રમાં કઈ રમતથી કારકિર્દી સારી બને છે તેની સમજ કેળવે છે.</p> <p>સ્પોર્ટ્સ-ડે, એથ્લેટીક્સ મીટ અને સાહસિક રમતોમાં ખેલાડી રમત-ગમત દરમિયાન શિસ્ત, સંઘભાવના અને શ્રેષ્ઠ રમત-રમવાનું પ્રદર્શન કરે છે.</p> <p>સાંધિક રમતોના સંદર્ભમાં ટીમનો કેપ્ટન (લીડર) મેદાની પ્રવૃત્તિઓમાં અને સ્પર્ધા દરમિયાન નૈતિક મૂલ્યોનું જતન કરે છે.</p> <p>શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય માટે યોગ, આસનો પ્રાણાયામ જેવી ક્રિયાઓ કરી સ્પર્ધાના પડકારસામે શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શિત કરે છે.</p>

ધોરણ-9 : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા	ક્રમ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
સમૂહમાં કામ કરો.	PE0912	જવાબદાર વ્યવહાર, પારસ્પરિક સંબંધ પ્રદર્શિત કરે છે અને જીવન કૌશલ્યનું પ્રદર્શન કરે છે.
<ul style="list-style-type: none"> ● શારીરિક ક્ષમતાનું પરીક્ષણ કરાવો અને શોર્ટ રન, ડિસ્ટન્સ રન, સિટ-અપ, પુલ-અપ, પુશ-અપ, વર્ટિકલ અને સ્ટેન્ડિંગ બ્રોડ જમ્પ વગેરે રમતોમાં ભાગ લો અને ઉત્તમ પ્રદર્શન કરો. ● શરીરની ક્ષમતા મુજબ ગતિનું પ્રદર્શન કરો. ● વિવિધ રમતો/તેમને ગમતી રમત સાથે સંબંધિત પસંદગી માટે પ્રતિભા શિબિરોમાં ભાગ લો. ● પસંદગી/પ્રતિભાશોધના આધારે વિદ્યાર્થીઓ અને પોતાને સામેલ કરીને, બીજાને પણ સમૂહમાં ભાગીદાર બનાવો. ● પોતાની મનપસંદ રમત/સ્પોર્ટની અદ્યતન તાલીમ (એડવાન્સ ટ્રેઈનિંગ) શિબિરમાં ભાગ લો/ સામેલ થાઓ. ● ભારત સરકારની વિવિધ યોજનાઓ/શિષ્યવૃત્તિ અંગે માહિતી પ્રાપ્ત કરો અને તેને ઉચિત મંચ પર લોકોને પણ જણાવો. ● યોગનાં વિવિધ પાસાઓ (ઉત્પત્તિ, ઇતિહાસ અને તેના પ્રભાવ) અંગે માહિતી એકઠી કરો. ● આસન, પ્રાણાયામ અને અન્ય ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરો. ● રાષ્ટ્રીય ખેલ દિવસ, મહિલા દિવસ, યોગ દિવસ વગેરે વિશેષ દિવસો માટે રમત કાર્યક્રમ/બેઠકો/વિશેષ થીમ કાર્યક્રમોના આયોજનની જવાબદારી લો. ● વિવિધ સમિતિઓ (યોજના, સંગઠનાત્મક, તકનીકી સમિતિઓ વગેરે)માં ભાગ લો અને નેતૃત્વ કરો. ● એવા લીડરોની ઓળખ કરો, જે રમતનાં લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે સહયોગી ટીમના સાથીદારોનો એક માપદંડ સામેલ કરી શકતા હોય. ● ક્લિપિંગ/ચિત્રો/ઓડિયો-વિડિયો અલ સામગ્રીના માધ્યમથી સંભવિત લીડરોની પ્રવૃત્તિઓ જુઓ. 	PE0913	રમત-ગમત/સ્પોર્ટ્સના (સ્પર્ધાના) નિયમો, કૌશલ્યો પદ્ધતિઓ, મેદાનના માપ જેવી માહિતી મેળવી. રસ અને રુચિવાળી સ્પર્ધામાં જૂના રેકોર્ડ મેળવીને તેનો રિપોર્ટ બનાવી તે રમતમાં નવી ટેકનોલોજી દ્વારા સુંદર પ્રદર્શન કરવા કટીબદ્ધ બને છે.
	PE0914	સાથીદારોને સહયોગ આપે છે અને ખેલાડી તરીકે સન્માન કરે છે. સમૂહ/વ્યક્તિગત પ્રવૃત્તિમાં સક્રિય રીતે ભાગ લે છે.
	PE0915	તણાવ અને આક્રમકતાને અંકુશમાં લેવાની પદ્ધતિઓનું માર્ગદર્શન અને પ્રદર્શન કરે છે.
	PE0916	કોઈપણ સ્પર્ધા દરમિયાન સામાન્ય ઈજા થાય તો પ્રાથમિક સારવાર આપી શકે છે.

ધોરણ-9 : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા	ક્રમ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<ul style="list-style-type: none"> ● સંભવિત લીડરોની ઓળખ કરીને સમૂહ ચર્ચા (ગ્રૂપ ડિસ્કશન)નું આયોજન કરો અને વિદ્યાર્થીઓને વર્ગીકૃત કરવા માટે રૂબ્રિક્સ નોંધ કરો. 	PE0917	વિવિધ રમત-ગમત અને સ્પોર્ટ્સની પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન તેમની વચ્ચે આત્મશિસ્ત/આત્મ નિયંત્રણનું પ્રદર્શન કરે છે.
<ul style="list-style-type: none"> ● સમૂહ લીડર, પેટા-લીડર, કેપ્ટન, સચિવ, સ્વયંસેવક, અમ્પાયર, રેફરી, ટિપ્પણીકાર વગેરેની ભૂમિકા અંગે ચર્ચા કરો. 	PE0918	રાષ્ટ્રીય કે આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાના પ્રચલિત ખેલાડીઓની સિદ્ધિઓથી વાકેફ થઈને સારું પ્રદર્શન કરવા માટે પ્રેરિત થાય છે.
<ul style="list-style-type: none"> ● વિવિધ સ્થિતિઓ, જેમ કે - મિત્ર સાથે સંબંધ નિર્માણ, સાથી કર્મચારીનું દબાણ, સ્વતંત્રતા વધારવાની ઈચ્છા બાબતે વાલીઓ સાથે વાતચીત, સાથીદારો સાથે ચર્ચા, માન્યતાઓ અને ભ્રમને વર્ગીકૃત કરવાની ભૂમિકા ભજવવામાં ભાગ લો ● સાથી કર્મચારી, માતા-પિતા અને વિશેષ તાલીમી શિક્ષકો વગેરેની મદદ લો. (જો હાજર હોય તો) ● જગ્યા, સાધનો અને વ્યવહારિક ઉપલબ્ધતા અનુસાર વ્યક્તિગત/ટીમ ગેમ આયોજિત કરો અને તેમાંથી કોઈ એકમાં ભાગ લો. કોઈપણ મનોરંજક રમતને પસંદ કરી શકાય છે, જેમ કે સોળ સુધી ગણતરી (સ્ટાર ફોર્મેશન), રિલે (હોપિંગ, ફોગ જમ્પ) વગેરે. ● વિવિધ રમતો માટે રમતનાં મેદાન પસંદ કરો. કબડ્ડી, ખો-ખો, દોરડા-ખેંચ વગેરે. ● અન્ય વિદ્યાર્થીઓને સાચી ટેકનીક અને અનુક્રમની સાથે વોર્મ-અપ અને કૂલિંગ ડાઉન અભ્યાસમાં સામેલ કરો. ● આસન, પ્રાણાયામ અને ક્રિયાનો સતત અભ્યાસ કરો. ● વ્યક્તિઓમાં તણાવનાં કારણો શોધો. ● મનોરંજનક રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે, હાસ્ય યોગ, તાળી વગાડવી, ડમ્બ કેરેડ, અંતાક્ષરી વગેરેમાં ભાગ લો અને તણાવને નિયંત્રણમાં લાવો તથા તેની અસરો અંગે ચર્ચા કરો. ● એક પ્રાથમિક સારવાર બોક્સ બનાવવા માટે 	PE0919	એન.સી.સી. સ્કાઉટ્સ અને યોગશિબિર જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં રસ કેળવે છે.

ધોરણ-9 : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા	ક્રમ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<p>જરૂરી સામગ્રી એકઠી કરો, જેમ કે, પાટો, રૂ, કેપ બેન્ડેજ, કેટલીક દવાઓ, એન્ટીસેપ્ટિક દવા વગેરે.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● સામાન્ય ઈજા અને તેનું મેનેજમેન્ટ, કાર્ટિયો પલ્મોનરી રેસુસિટેશન (સીપીઆર) અંગે વિવિધ ગતિવિધિઓનું આયોજન કરો. ● વર્ગખંડમાં વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરિત કરવા માટે વિવિધ રમતોમાં સિદ્ધિઓ મેળવનારાં ખેલાડીઓની ક્લિપિંગ, ચિત્રો બતાવ્યા પછી તેમણે મેળવેલી સિદ્ધિઓ અંગે ચર્ચા કરો. ● તેમને પ્રેરિત કરવા માટે જેમણે પેરાલિમ્પિક રમતોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કર્યું છે એવી રમત-ગમત ક્ષેત્રની જાણીતી હસ્તીઓ અંગે સામગ્રી એકઠી કરો અને તેના પર ચર્ચા કરો. ● લીડ-અપ રમતોનું આયોજન (ફાઈવ સ્ટાર રમતો, જેમ કે આઈસ-બ્રેકર), સાહસિક રમતો, સિમ્યુલેશન પ્રવૃત્તિઓ, ભૂમિકા ભજવવી વગેરેનું આયોજન કરો. ● એનસીસી, એનએસએસ, સ્કાઉટ્સ અને ગાઈડ્સમાં ભાગ લો. 		

ધોરણ-10 : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા	ક્રમ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<p>વિદ્યાર્થીઓને વ્યક્તિગત રીતે કે સમૂહમાં અવસર આડી શકાય છે અને તેમને પ્રોત્સાહિત કરી શકાય છે કે, તેઓ....</p> <ul style="list-style-type: none"> ● રમત, સ્પોર્ટ્સ અને યોગની ગતિવિધિઓમાં ભાગ લે અને પોતાની મનપસંદ રમત રમ્યા પછી પોતાના અનુભવો બીજાને જણાવે. ● રમત/સ્પોર્ટ્સ અને અન્ય શારીરિક ગતિવિધિઓ, જેમ કે - છાતી પહોળી કરવી, ઊંડા અને ઝડપી શ્વાસ વગેરેમાં ભાગ લઈને જોવા મળતાં શારીરિક પરિવર્તનો અંગે ચર્ચા કરો. ● ઉપકરણની સાથે કે તેના વગર ગતિવિધિ તથા સુધારો કરતા સમયે વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતાં બાળકોની (ઝંજીર) સમસ્યાઓને ઉકેલવા માટે તેમની ઓળખ કરો અને પ્રયાસ કરો. ● ફેફસાંની ક્ષમતા વધારવા માટે સહનશીલતાની તાલીમ મેળવો. ● ખાસ કરીને છોકરીઓ (વિદ્યાર્થીનીઓ) અને વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતાં બાળકો (ઝંજીર) સાથે હાડકાંની તંદુરસ્તી, કસરત અને સ્ટ્રેનથ ટ્રેઈનિંગ (કોઈ રમત માટે જરૂરી શારીરિક ક્ષમતા) વચ્ચે રહેલા સંબંધો અંગે ચર્ચા કરો. ● ડોક, કાંડુ અને પગની ઘૂંટીમાં નાડી ક્યાં આવેલી હોય છે તે જાણો. ● કોઈ રમત માટે જરૂરી શારીરિક ક્ષમતાનું માપ લેવાની રીતો જાણવા માટે વીડિયો ક્લિપ જુઓ, વિવિધ પ્રકારા રેકોર્ડિંગ્સ તપાસો અને તેના અનુસાર તમારા શરીરના વિવિધ અંગોનું માપ લો, વજન માપો અને તેની નિયમિત નોંધ રાખો. ● રમત-ગમત/સ્પોર્ટ્સ (જેમ કે ચિત્રો, વીડિયો)ના નિયમો સંબંધિત માહિતી/સામગ્રી એકઠી કરો અને બીજાને પણ આપો. ● ચાર્ટ તૈયાર કરો એ રમત-ગમત/સ્પોર્ટ્સ એટલે કે એથલેટિક્સ, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, હોકી, 	<p>PE1001</p> <p>PE1002</p> <p>PE1003</p> <p>PE1004</p>	<p>ધોરણ-9 માં દર્શાવેલા અધ્યયન નિષ્પત્તિઓ ઉપરાંત જણાવેલ અધ્યયન નિષ્પત્તિઓ પણ વિકસાવવી.</p> <p>ખેલકૂદ, સ્પોર્ટ્સ અને યૌગિક ગતિવિધિઓની શરીરની વિવિધ પ્રણાલિઓ પર થતી અસરને સમજાવે છે.</p> <p>સાચી પ્રક્રિયાનો સમજૂતીક ઉપયોગ કરીને શરીરના માપદંડો જેમ કે નાડીના ધબકારાનો દર, ઊંચાઈ, શરીરનું વજન, પરિધિ વગેરેને માપે છે.</p> <p>રમત-ગમત/સ્પોર્ટ્સ અને યોગના ક્ષેત્રમાં વિવિધ સિદ્ધિઓ મેળવેલ ખેલાડીઓ અને વિશેષ લાયકાત ધરાવતી વ્યક્તિઓની જીવનશૈલી અને તેમની સિદ્ધિઓની પ્રશંસા કરે છે.</p> <p>રમત-ગમત/સ્પોર્ટ્સ અને અન્ય વિવિધ વિષયો સાથે શીખવાનો સંબંધ સ્થાપે છે. જેમ કે ગણિત, વિજ્ઞાન વગેરે.</p>

ધોરણ-10 : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા	ક્રમ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
હોકી, ક્રિકેટ વગેરે સાથે સંબંધિત વર્તમાન નિયમો અંગે ચર્ચા કરો.	PE1005	વિદ્યાર્થી સ્થાનિક ક્ષેત્રની રમતો/સ્વદેશી રમતો તરફ રસ રુચિ કેળવે છે.
<ul style="list-style-type: none"> વિશ્વ-કપ, ઓલિમ્પિક, પેરાલિમ્પિક, કોમનવેલ્થ, એશિયન રમતોત્સવ અને વિવિધ સ્ત્રોતો દ્વારા વિવિધ સંઘો એ સંગઠનો પાસેથી સંબંધિત નવીનતમ માહિતી એકઠી કરો અને તેના અંગે ચર્ચા કરો અર્જુન પુરસ્કાર/દ્રોણાચાર્ય પુરસ્કાર, પદ્મ પુરસ્કાર અને રાજ્યના વિવિધ પુરસ્કાર વિજેતાઓ સહિત વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા લોકોના જીવન સંઘર્ષની માહિતી એકઠી કરો, બીજાને જણાવો અને તેના પર ચર્ચા કરો. સાથે જ એક પ્રેરક સાધન તરીકે તેમણે મેળવેલી સિદ્ધિઓ બતાવો. શારીરિક શિક્ષણ અને રમત-ગમત ક્ષેત્રની સંકલ્પનાઓ અને તેમનાં ઉપયોગ, જેનો વિવિધ વિષયના ક્ષેત્રોમાં ઉપયોગ થઈ શકે છે, તેના અંગે ચર્ચા કરો. પરિવાર/સમુદાયનાં સભ્યો પાસેથી વિવિધ સ્વદેશી રમતો અંગે માહિતી મેળવો. વિવિધ રમતો (ફૂટબોલ, સ્વિમિંગ, ખો-ખો, એથલેટિક્સ, ઓલિમ્પિક, એશિયન) વગેરે સાથે સંબંધિત પ્રસિદ્ધ હસ્તીઓનું જીવન, ઈતિહાસ, પુરસ્કાર અને સન્માન અંગે માહિતી એકઠી કરો એ તેના અંગે ચર્ચા કરો. નિયમો અપનાવો/અંગીકાર કરો અને સાથીદારોની સાથે રમવાનો પ્રયાસ કરો. પરિવાર અને સમુદાય પાસેથી સ્વદેશી અને સ્થાનિક રમતો અંગે માહિતી એકઠી કરો અને આરોગ્ય બાબતે તેમના મહત્વ પર ચર્ચા કરો. રોજિંદા જીવનમાંથી વ્યક્તિગત અનુભવો એક-બીજાને જણાવો અને મોટાભાગે સામાન્ય તણાવને દૂર કરો. સાથે જ તણાવનાં વિવિધ કારણો અને એ તણાવપૂર્ણ સ્થિતિઓનું સમાધાન કેવી રીતે 	<p>PE1006 રમત દરમિયાન ઉદ્ભવતો તણાવ અને આક્રમકતાની સ્થિતિને નિયંત્રણ કરવા અલગ-અલગ પદ્ધતિઓ અપનાવે છે.</p> <p>PE1007 રમત-ગમત/સ્પોર્ટ્સમાં નિયમોનું પાલન કરીને ભાગ લે છે જેમાં પારંપારિક (સ્વદેશી) ભારતીય રમતોનો પણ સમાવેશ થાય છે.</p>	
	PE1008	દરેક વિદ્યાર્થી શાળામાં અને સમાજમાં રમાતી રમતોની સુવિધાઓ અને જે તે રમતના મેદાન સાધનોની ઓળખ કરે છે. (ખાસ કરીને વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ (C.W.S.N.) ની આવશ્યકતાઓ પ્રમાણે રમતોને ધ્યાનમાં રાખીને.)

ધોરણ-10 : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા	ક્રમ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<p>દૂર કરો. સાથે જ તણાવનાં વિવિધ કારણો અને એ તણાવપૂર્ણ સ્થિતિઓનું સમાધાન કેવી રીતે કરવામાં આવ્યું છે, તેના અંગે ચર્ચા કરો.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● મનોરંજક રમતો અને ગતિવિધિઓ, જેમ કે હાસ્ય યોગ, તાળી વગાડવી, ડમ્બ કેરેડ, અંતાક્ષરી વગેરેમાં ભાગ લો, સુધારેલા, ઔપચારિક, આનંદદાયક રમતો અને સિમ્યુલેશન અભ્યાસનું આયોજન કરો. 	PE1009	રમત-ગમત/સ્પોર્ટ્સની સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરતાં સંગઠનોની વિવિધ યોજનાની જાણકારી મેળવે, વિવિધ સમુદાયો પાસેથી યોગદાન અને સંસાધનો એકઠા કરવા માટે વિશેષ સંદર્ભ સાહિત્ય નેતૃત્વના ગુણો અને વહીવટીય કાર્યક્ષમતાનું પ્રદર્શન કરે છે.
<ul style="list-style-type: none"> ● પ્રકરણ અભ્યાસ અને રોલ-પ્લેમાં સમૂહ ચર્ચામાં ભાગ લો. સંબંધિત મુદ્દા પર ઈ-અધિગમ રીતો અને સંસાધનો (જેમ કે ભારત સરકારના સ્વયં પોર્ટલ)નો ઉપયોગ કરો. ● તંદુરસ્ત જીવન માટે તેના મહત્વની સાથે યોગનાં વિવિધ પાસાં (ઉત્પત્તિ, ઈતિહાસ અને તેની અસર) અંગે માહિતી એકઠી કરો. 	PE1010	તરુણાવસ્થાના વિદ્યાર્થીઓને તંદુરસ્ત રહેવા માટેના જુદા જુદા આહારની યોજનાઓ બનાવે છે.
<ul style="list-style-type: none"> ● સામાન્ય દિશા-નિર્દેશો, શું કરવું અને શું નહીં તથા યૌગિક ગતિવિધિઓના ફાયદા પર ભાર મુક્તા પોસ્ટર બનાવો અને એક પ્રસ્તુતીકરણ (પ્રેઝન્ટેશન) તૈયાર કરો. 	PE1011	અનુલોમ/વિલોમ પ્રાણાયામ ક્રિયા અને ધ્યાનને પ્રદર્શિત કરતો યોગાભ્યાસ કરે છે.
<ul style="list-style-type: none"> ● આસનોમાં જોડાઓ અને તેમને વસ્તુઓ, પ્રાણીઓ સાથે જોડો. ● પ્રદર્શન માટે એવા યોગ્ય ઓડિયો-વીડિયોનો ઉપયોગ કરો, જેમાં વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતાં બાળકો (CWSN) માટેની પણ માહિતી હોય. ઉદાહરણ માટે - શોટપુટ, ડિસ્ક્સ થ્રો, હાઈ જમ્પ, લોન્ગ જમ્પ, શોર્ટ સ્પ્રિન્ટ વગેરે. ● નજીકમાં આવેલા રમતના મેદાન, વ્યાયામશાળા, રમતોની સુવિધા વગેરે માટે એક મુલાકાતનું આયોજન કરો. ● રમતનાં ઉપકરણો (ડમ્બલ, દંડા, દોરડાં, શંકુ વગેરે) અને સુરક્ષા ઉપયોગ અંગે પોતાના અનુભવો બીજાને જણાવો. ● જુનિયર સ્કૂલ સ્પોર્ટ્સ મીટના આયોજનની યોજના 	PE1012	દરેક પરિસ્થિતિમાં સુરક્ષાના વિવિધ ઉપાયો અપનાવે છે.

ધોરણ-10 : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા	ક્રમ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<p>બનાવો અને પ્રસ્તુત કરો.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● એક પ્રસ્તુતીકરણ (પ્રેઝન્ટેશન) બનાવો અને સમિતિની રચના માટે જુદા-જુદા લોકોને ફરજો સોંપો. ● એકલ લીંગ અને એકલ નોક આઉટ આધારે મહત્તમ 12 ટીમ માટે એક ઉચિત પ્રક્રિયાની સાથે ટૂર્નામિન્ટનો એક સરળ કાર્યક્રમ તૈયાર કરો. ● સ્થાનિક સ્તરે ઉપલબ્ધ ફળો, શાકભાજી, પશુ ઉત્પાદનો અને આરોગ્ય માટે તેમના મહત્વ અંગે માહિતી એકઠી કરો. ● માહિતી પર ચર્ચા કરો અને વય, જાતિ તથા રમતની જરૂરિયાત મુજબ આહારની યોજના તૈયાર કરો. તેને સાથીદારો વચ્ચે વહેંચો. ● આરોગ્ય બાબતે કીટાણુનાશકો અને કીટાણુનાશકોની હાનિકારક અસરોની વ્યાખ્યા કરો. ● રમત અને રમતના મેદાનમાં જ્યારે કોઈ વિશેષ સ્થિતિનું નિર્માણ થાય/કે ઘટે, તેવી સ્થિતિમાં સુરક્ષાના ઉપાયો અંગે ચર્ચા કરો. ● પ્રાથમિક ચિકિત્સા અંગે વિવિધ સ્ત્રોતો પાસેથી માહિતી/વીડિયો અને અન્ય સામગ્રી એકઠી કરો. યુવાનો અને વૃદ્ધોને ઈજા, હૃદયરોગના હુમલા જેવી કટોકટીની સ્થિતિમાં કેવી રીતે મદદ કરવી તેના અંગે ચર્ચા કરો. ● વિશેષ વાટાઘાટો અને ચર્ચા સત્રમાં સામેલ થાઓ અને ભાગ લો. ● બેડમિન્ટન, ટેબલ-ટેનિસ, ચેસ, કેરમ, જિમ્નાસ્ટિક વગેરે રમતોમાં ઉપયોગ કરવા માટે પોસ્ટર બનાવો, પ્લે ફીલ્ડ્સના મોડલ બનાવવા, ચિહ્ન બનાવવા, રમતો સંબંધિત ઉપકરણોનાં ઉપયોગમાં ભાગ લો. ● દવાઓ, ધૂમ્રપાન, દારૂ પીવો, માદક પદાર્થોની આડઅસરો અંગે ચર્ચા કરો. 	<p>PE1013</p> <p>PE1014</p> <p>PE1015</p>	<p>રમત-ગમત દરમ્યાન થતી ઈજા અને ગંભીર સ્થિતિ દરમ્યાન પ્રાથમિક સારવારના સિદ્ધાંતો અને જીવન બચાવવાનાં કૌશલ્યોને અપનાવે છે.</p> <p>જીવન સંબંધિત કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થી માદક પદાર્થોના સેવનથી દૂર રહે અને જીવનના અન્ય સંબંધોમાં જવાબદારી વહન કરવાનો વ્યવહાર વ્યક્ત કરે છે.</p> <p>પ્રાથમિક સારવાર કૌશલ્યો કેળવે છે. જરૂર જણાએ પ્રાથમિક સારવાર આપી શકે છે.</p>

ધોરણ-10 : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા	ક્રમ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<ul style="list-style-type: none"> ● માદક પદાર્થોની લતના કારણો પર ચર્ચા કરો અને સંવેદનશીલ સમૂહોને શોધો. ● નશામુક્તિ કેન્દ્રોની મુલાકાત લો. તેને અટકાવવા અને નશામુક્તિની પદ્ધતિઓ અંગે માહિતી એકઠી કરો. ● નજીકમાં આવેલા પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર (પીએચસી)ની મુલાકાત લો. તમારા પોતાના આરોગ્ય અંગે ત્યાં ચર્ચા કરો અને તેના આધારે પોતાના આરોગ્ય અંગે એક રિપોર્ટ તૈયાર કરો. 		

