

प्रात्यक्षिक कार्य

१	<p>शारीरिक सुदृढता</p> <ul style="list-style-type: none"> प्रशिक्षण पद्धती : सर्किट ट्रेनिंग, वेट ट्रेनिंग, प्लायोमेट्रिक ट्रेनिंग, फार्टलेक ट्रेनिंग, गतिरोध मालिका (Obstacle course), एरोबिक्स/झुंबा, ABC ड्रिल्स इत्यादी. <p>सूचना : या बाबींचा सराव करताना संच, आवर्तने, दोन संचांमधील विश्रांती, तीव्रता, विविधता, काठिण्यपातळी व दोन व्यायामांचे एकत्रीकरण इत्यादी घटक जाणून त्याप्रमाणे सराव करावा.</p>
२	<p>मैदानी बाबी (अनिवार्य)</p> <ul style="list-style-type: none"> धावणे - १०० मी/२०० मी/४०० मी. पैकी एक; ८०० मी/१५०० मी. पैकी एक फेकीच्या बाबी व उडी प्रकार - कोणत्याही एका फेकीच्या व एका उडीच्या बाबीचा अध्ययन करून सराव करावा. याव्यतिरिक्त इतरही मैदानी बाबींचा (ऐच्छिक) सराव करणे.
३	<p>विविध खेळ व क्रीडा स्पर्धा</p> <ul style="list-style-type: none"> मागील वर्गामध्ये खेळलेल्या खेळांपैकी कोणत्याही दोन खेळांमध्ये प्रावीण्य मिळवण्याच्या दृष्टिने त्या खेळाचा प्रगत सराव करावा. सरावात उत्तेजक हालचाली, खेळातील कौशल्ये, डावपेच यांचा समावेश असावा. सराव झाल्यानंतर शिथिलीकरण करणे.
४	<p>योग</p> <ul style="list-style-type: none"> पाठ्यपुस्तकात दिलेल्या आसनांव्यतिरिक्त बैठकस्थिती, शयनस्थिती, विपरीत शयनस्थिती व दंडस्थितीतील आसन प्रकारांनुसार प्रत्येकी किमान पाच आसनांचा सराव करावा. प्राणायाम : अनुलोम - विलोम या प्राणायामाचा सराव करणे. कपालभाती या क्रियेचा तसेच पाठ्यपुस्तकात दिलेल्या मुद्रांचा सराव करणे.
५	<p>उपक्रम (दिलेल्या उपक्रमांपैकी किमान एक उपक्रम प्रत्येक सत्रात पूर्ण करावा.)</p> <ul style="list-style-type: none"> सायकल ट्रिप फिटनेस ॲपच्या साहाय्याने शारीरिक उपक्रम करणे व त्याच्या नोंदी ठेवणे. (किमान सात दिवसांच्या) क्रीडा साहित्य प्रदर्शन (चित्र स्वरूपात, प्रतिकृती अथवा प्रत्यक्ष क्रीडा साहित्य इत्यादी) व्यायामांच्या विविध साहित्यांची यादी करावी. साहित्य वापरून नवीन व्यायाम करून पहाणे. क्रीडा प्रश्नमंजुषेचे आयोजन करणे. क्रीडा संकुलांना भेटी देऊन तेथील क्रीडा सोयीसुविधांच्या नोंदी करणे. प्रिमियर लीगच्या धर्तीवर शाळेमध्ये कोणत्याही एका खेळाच्या आंतरवर्गीय/आंतरकुल स्पर्धांचे आयोजन करणे. (उदा. खेळाडूंचा लिलाव, संघ मालक, संघ व्यवस्थापक, प्रशिक्षक इत्यादी) सामूहिक सूर्यनमस्काराचे निश्चित ध्येय ठरवून ते गाठण्याचा प्रयत्न करणे.
<p>महत्त्वाची सूचना : कोणत्याही क्रीडा कौशल्याचे, शारीरिक उपक्रमांचा, मैदानी खेळ प्रकार इत्यादी बाबींचा सराव तज्ज्ञ मार्गदर्शकांच्या मार्गदर्शनानुसारच करावा.</p>	

खाली काही खेळांच्या संकेतस्थळांची यादी दिली आहे, त्यानुसार आपल्या आवडीच्या खेळासंदर्भातील संकेतस्थळांना भेट देऊन अधिक माहिती मिळवा.

१. विविध स्पर्धांची संकेतस्थळे

www.olympic.org
www.thecgf.com
www.olympic.ind.in/national-games
www.kheloindia.gov.in
www.sgfibharat.com

२. विविध खेळांच्या लीग स्पर्धांची संकेतस्थळे

www.prokabaddi.com
www.prowrestlingleague.com
www.pbl-india.com
www.indiansuperleague.com
www.provolleyball.in
www.iplt20.com

३. विविध खेळांची संकेतस्थळे

www.basketballfederationofindia.org	www.boxingfedertion.in
www.handballindia.in	www.indiaboxing.in
www.the-aiff.com	www.BCCLtv
www.hockeyindia.org	www.ballbadmintonindia.com
www.volleyballindia.com	www.indianarchery.info
www.badmintonindia.org	www.aitatennis.com
www.swimming.org.in	www.thenrai.in
www.indiangymnastics.com	www.fencingassociationofindia.com
www.khokhofederation.in	www.indiankabaddi.org
www.indiaskate.com	www.rollball.org
www.ttfi.org	www.wrestlingfederationofindia.com
www.ipa.co.in	www.indiancarrom.com
www.onlinejfi.org	www.indiasquash.com
www.indianathletics.in	

Doping : www.nadaindia.org www.wada-ama.org

Obesity : www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

