

नाव :- मोनिका सुभाष चव्हाण

विषय:- शारीरिक शिक्षण

शिक्षण:- B.A

खेळ ही एक शारीरिक व मानसिक कला आहे. खेळल्यामुळे शारीरिक विकास साधतो तसेच मानसिकताही प्रबळ बनते. दररोज किमान अर्धा ते एक तास कोणतातरी खेळ खेळला पाहिजे. खेळामुळे चपळता वाढते त्याचप्रमाणे आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकासही घडतो. खेळाचे वेगवेगळे प्रकार आहेत. वेगवेगळे खेळ वेगवेगळ्या पद्धतींनी खेळले जातात. खेळांमध्ये बैठे खेळ व मैदानी खेळ असे दोन प्रकार आहेत. आज जगभरात विविध स्तरांवर विविध खेळ खेळले जातात. खेळ हा माणसासाठी महत्त्वाचा असून त्यामुळे मानसिक स्वास्थ्य लाभते.