

सत्र 2022-23

वार्षिक पाठ्यक्रम : ग्यारहवीं कक्षा

विषय: शारीरिक शिक्षा (कोड: 048)

लिखित पाठ्यक्रम

इकाई	सामग्री
अध्याय- I शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवृत्तियाँ एवं करियर	<ul style="list-style-type: none">शारीरिक शिक्षा की अवधारणा, लक्ष्य एवं उद्देश्य ।खेलों में बदलती प्रवृत्तियाँ- खेलने की सतह, पहनने योग्य गियर व खेल उपकरण, तकनीकी उन्नति ।शारीरिक शिक्षा में करियर विकल्प ।खेलो-इंडिया एवं फिट-इंडिया प्रोग्राम ।
अध्याय- II ओलंपिज्म	<ul style="list-style-type: none">प्राचीन और आधुनिक ओलंपिक ।ओलंपिज्म - अवधारणा और ओलंपिक मूल्य (एक्सीलेंस, मित्रता और सम्मान) ।ओलंपिक - प्रतीक, आदर्श वाक्य, झंडा, शपथ और गान ।ओलंपिक आंदोलन संरचना – आई.ओ.सी., एन.ओ.सी., आई.एफ.एस., अन्य सदस्य ।
अध्याय- III योग	<ul style="list-style-type: none">योग का अर्थ व महत्त्व ।अष्टांग योग का परिचय ।यौगिक क्रियाओं का परिचय (षट्कर्म) ।
अध्याय- IV सी . डब्ल्यू . एस . एन . के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग)	<ul style="list-style-type: none">अक्षमता (दिव्यांगता) व विकार की अवधारणा ।अक्षमता (दिव्यांगता) के प्रकार, कारण व प्रकृति (बौद्धिक अक्षमता, शारीरिक अक्षमता) ।अनुकूलित (रुपान्तरित) शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य ।विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों (दिव्यांगों) के लिए विभिन्न व्यवसायों की भूमिका (परामर्शदाता, व्यावसायिक चिकित्सक, फिजियोथेरेपिस्ट, शारीरिक शिक्षा अध्यापक, वाक् चिकित्सक एवं विशेष शिक्षक) ।
अध्याय- V शारीरिक पुष्टि, स्वास्थ्य एवं सुयोग्यता।	<ul style="list-style-type: none">सुयोग्यता, स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि का अर्थ एवं महत्त्व ।सुयोग्यता, स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि के घटक/ आयाम ।सुयोग्यता को बढ़ावा देने के लिए पारंपरिक एवं क्षेत्रीय खेल ।

प्रैक्टिकल

प्रैक्टिकल संख्या	प्रैक्टिकल सामग्री
प्रैक्टिकल – I	<ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक पुष्टि परीक्षण: SAI खेलो इंडिया टेस्ट, ब्रॉकपोर्ट शारीरिक पुष्टि परीक्षण (बी.पी.एफ.टी)* <p>*सी.डब्ल्यू.एस.एन.-दिव्यांग बच्चों के लिए परीक्षण (27 में से कोई भी 4 परीक्षण। प्रत्येक घटक से एक परीक्षण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ एरोबिक कार्यक्षमता ○ शारीरिक संरचना ○ मांशपेशीय शक्ति व सहनक्षमता, ○ गति का विस्तार व लचक
प्रैक्टिकल- II	<ul style="list-style-type: none"> ● खेल में प्रवीणता (स्किल किसी एक IOA मान्यता प्राप्त खेल में/ पसंद के खेल में)** <p>** सी.डब्ल्यू.एस.एन.-दिव्यांग बच्चों के लिए:</p> <p>Bocce/Boccia, सिटिंग वॉलीबॉल, व्हील चेयर बास्केटबॉल, यूनिफाइड बैडमिंटन, यूनिफाइड बास्केटबॉल, यूनिफाइड फुटबॉल, ब्लाइंड क्रिकेट, गोलबॉल, फ्लोरबॉल, व्हील चेयर रेस एवं थ्रो, या कोई अन्य पसंद का खेल</p>

- उपरोक्त पाठ्यक्रम को मध्यावधि परीक्षा के लिए 30/09/2022 तक पूरा किया जाना है ।
- मध्यावधि पाठ्यक्रम की पुनरावृत्ति ।
- मध्यावधि परीक्षा ।
- मध्यावधि परीक्षा प्रश्नपत्र पर चर्चा ।

लिखित पाठ्यक्रम

इकाई	सामग्री
<p style="text-align: center;">अध्याय- VI परीक्षण , मापन एवं मूल्यांकन</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में परीक्षण, मापन और मूल्यांकन की अवधारणा । ● शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में परीक्षा का वर्गीकरण । ■ शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में टेस्ट प्रशासन दिशानिर्देश ।
<p style="text-align: center;">अध्याय- VII खेलों में शरीर रचना विज्ञान व शरीर क्रिया विज्ञान के मूलभूत सिद्धांत</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान की परिभाषा व व्यायाम और खेलकूद में इनका महत्व । ■ कंकाल तंत्र के कार्य, अस्थियों का वर्गीकरण व जोड़ों के प्रकार । ■ संचार प्रणाली एवं हृदय के कार्य व संरचना । ■ श्वसन तंत्र के कार्य व संरचना ।
<p style="text-align: center;">अध्याय- VIII खेलों में काइन्सियोलॉजी (पेशीय गतिविज्ञान) और बायोमैकेनिक्स (शरीर क्रिया विज्ञान) के मूलभूत सिद्धांत</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ खेलों में काइन्सियोलॉजी (पेशीय गतिविज्ञान) और बायोमैकेनिक्स (शरीर क्रिया विज्ञान) की परिभाषा एवं महत्व । ■ बायोमैकेनिक्स के सिद्धांत । ■ शारीरिक गतिविधियों के प्रकार (फ्लेक्शन, एक्सटेंशन, एबडेक्शन, एडडेक्शन, रोटेशन, सरकमडक्शन , सुपिनेशन और प्रोनेशन) ■ अक्ष और समतल- शरीर की गतिविधियों में इनकी अवधारणा व प्रयोग ।
<p style="text-align: center;">अध्याय- IX मनोविज्ञान और खेल</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में मनोविज्ञान की परिभाषा और महत्व । ■ किशोरो की समस्याएं और उनका समाधान । ■ टीम संसंजन और खेल ।
<p style="text-align: center;">अध्याय- X खेलों में प्रशिक्षण व डोपिंग</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ खेल प्रशिक्षण की अवधारणा एवं सिद्धांत । ■ प्रशिक्षण भार: अतिभार, अनुकूलन व पुनः शक्ति प्राप्ति । ■ डोपिंग की अवधारणा व उनके दुष्प्रभाव ।

प्रैक्टिकल

प्रैक्टिकल संख्या	प्रैक्टिकल सामग्री
प्रैक्टिकल-III	<ul style="list-style-type: none"> योगाभ्यास* <p>*विशेष आवश्यकता वाले बच्चे (दिव्यांग) योगाभ्यास के विकल्प के रूप में किसी खेल को चुन सकते हैं। वह खेल 'खेल में प्रवीणता' वाले खेल से अलग होना चाहिए</p>
प्रैक्टिकल-IV	<ul style="list-style-type: none"> रिकॉर्ड फ़ाइल: <ul style="list-style-type: none"> ❖ प्रैक्टिकल -1: 400 मीटर ट्रैक एंड फील्ड का नामांकित आरेख, संगणना के साथ । ❖ प्रैक्टिकल-2: किसी खेल का वर्णन करें उसकी बदलती प्रवृत्तियाँ- खेलने की सतह, पहनने योग्य गियर व खेल उपकरण, तकनीकी उन्नति के सन्दर्भ में । ❖ प्रैक्टिकल -3: कोई भी एक IOA मान्यता प्राप्त खेल/ पसंद का खेल । उस खेल की फील्ड और उपकरणों का नामांकित आरेख, व इसके नियमों, शब्दावली और उसके खेल कौशल का उल्लेख करें।

- वार्षिक परीक्षा के लिए पाठ्यक्रम 31/01/2023 तक पूरा किया जाना है ।
- वार्षिक परीक्षा की तैयारी व पुनरावृत्ति ।
- वार्षिक परीक्षा 2023 ।

नोट:- वार्षिक परीक्षा पूर्ण पाठ्यक्रम पर आधारित होगी।