

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान,
अजमेर



केवल बोर्ड परीक्षा 2021 के लिए
संशोधित पाठ्यक्रम
कक्षा 11 एवं 12
विषय—शारीरिक शिक्षा



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

विषय –शारीरिक शिक्षा

विषय कोड –60

कक्षा XI

परीक्षा 2021 के लिए हटाया गया भाग

ईकाई/ अध्याय संख्या व नाम	शीर्षक एवं विषय वस्तु
01	शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व
02	अन्य विषयों की तुलना में के अन्तर्गत – कला शिक्षण में उद्देश्य – शारीरिक शिक्षा में विज्ञान का महत्व व्यायाम राज्यों में शारीरिक शिक्षा का प्रचलित पाठ्यक्रम
03	व्यायाम का श्वास और परिसंचरण तंत्रों पर प्रभाव।
04	अन्तर्गत: मनोविज्ञान की विशेषताएं खेलकूद में उपलब्धिया एवं अभिप्रेरणा एवं शारीरिक शिक्षा
05	समुदाय स्वास्थ्य प्रोत्साहन (व्यक्तिगत परिवार एवं समाज) पर शारीरिक शिक्षा की भूमिका
06	जिमनास्टिक, जूडो, हैण्डबाल, हॉकी,
07	गरमाने (वार्म-अप) एवं अनुकूलन (कण्डीशनिंग) के विशिष्ट व्यायाम



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर

विषय— शारीरिक शिक्षा

विषय कोड—60

कक्षा—11

इस विषय के दो प्रश्न पत्रों की सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक की परीक्षा होगी। परीक्षार्थी को दोनों में पृथक-पृथक उत्तीर्ण होना अनिवार्य है। विषय की परीक्षा योजना निम्नानुसार है —

प्रश्नपत्र	समय (घंटे)	प्रश्नपत्र के लिए अंक परीक्षा	पूर्णांक
सैद्धान्तिक	3.15	70	70
प्रायोगिक	3.00	30	30
क सं.	विषय वस्तु		100

भाग (क)

- (1) शारीरिक शिक्षा की अवधारणा 12
शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा, इसके लक्ष्य एवं उद्देश्य
शारीरिक शिक्षा के बारे में भ्रान्तियाँ और इसकी अन्तः अनुशासनिक संदर्भ में महत्ता।
- (2) शारीरिक शिक्षा का तुलनात्मक अध्ययन 10
विभिन्न राज्यों के प्रचलित पाठ्यक्रम के सन्दर्भ में।
अन्य देशों में विद्यालयी स्तर पर प्रचलित पाठ्यक्रम के सन्दर्भ में।
- (3) शारीरिक शिक्षा के दैहिकी आयाम 8
वार्मिंग अप—सामान्य एवं विशिष्ट एवं इसके दैहिक आधार
व्यायाम का मासपेशी और पाचन—तंत्रों पर प्रभाव।
- (4) शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आयाम 8
खेलकूद मनोविज्ञान की भूमिका एवं परिभाषा।
खेलकूद में उपलब्धियाँ एवं प्रेरणा
किशोर समस्याएं और इसका प्रबन्धन
- (5) शारीरिक शिक्षा की स्वास्थ्य सम्बन्धी अवधारणाएँ 10
एल्कोहल, तम्बाकू तथा मादक दवाइयों का खेलकूद प्रदर्शन पर प्रभाव।
मोटापा:— कारण, निवारण एवं उपाय तथा प्रदर्शन पर खुराक की भूमिका।

भाग (ख)

- (6) खेल 14
विद्यार्थी निम्नलिखित में से कोई भी खेल/स्पोर्ट्स में से अपनी इच्छानुसार चुन सकते हैं: बेडमिन्टन, टेबिल टेनिस, कबड्डी, खो-खो, फुटबाल, क्रिकेट।
खेलकूद का इतिहास
खेलकूद के नवीनतम सामान्य नियम
खेल के मैदानों का माप एवं सम्बन्धित खेलकूद उपकरणों का विनिर्देशन
महत्वपूर्ण टूर्नामेण्ट एवं स्थान
खेलकूद व्यक्तित्व
- (7) खेलकूद के मूल कौशल 8
खेलकूद परिभाषिकी
खेलकूद पुरस्कार
सामान्य खेलकूद चोटें एवं उनके बचाव

शारीरिक शिक्षा—प्रयोगात्मक

क्रियात्मक पाठ्यक्रम को निम्नलिखित तीन भागों में विभाजित किया जाता है और प्रत्येक भाग के लिए आवंटित अंक नीचे दिये गये हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य जाँच (अनिवार्य)	10
खेलक्रीड़ा का कौशल	15
मौखिक रिकार्ड पुस्तक	05

निर्धारित पुस्तक –

शारीरिक शिक्षा – माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर।



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

विषय –शारीरिक शिक्षा

विषय कोड –60

कक्षा –12

परीक्षा 2021 के लिए हटाया गया भाग

ईकाई/ अध्याय संख्या व नाम	शीर्षक एवं विषय वस्तु
01	शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण कार्य के आधार बिन्दु (शारीरिक शिक्षा के वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप)
02	व्यावसाय चयन के लिए अभिप्रेरण और मूल्यांकन
03	खेल मनोविज्ञान की उपादेयता एवम् महत्व
04	पूर्ण इकाई
06	लचीलापन को बढ़ाने की विधियां शारीरिक क्षमता का विकास
07	परीक्षण तालिका (खेलकूद/ खेल मापन) शारीरिक शिक्षा एवम् मापन महत्व
08 प्रायोगिक	शारीरिक क्षमता जाँच (AAHPER) के अन्तर्गत (1) शटल रन (2) स्टेन्डिंग ब्रॉड जम्प (3) 600 मीटर रन/ वाक खेल-कौशल के अन्तर्गत (1) खेल तकनीकी ज्ञान (2) शारीरिक क्षमता



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर

परीक्षा 2021 के लिए संशोधित पाठ्यक्रम

शारीरिक शिक्षा

विषय कोड- 60

कक्षा- 12

इस विषय में एक प्रश्नपत्र-सैद्धान्तिक एवं एक प्रायोगिक की परीक्षा होगी। जिसमें परीक्षार्थी को सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक परीक्षा में अलग-अलग उत्तीर्ण होना अनिवार्य है। विषय की परीक्षा योजना निम्नानुसार है -

परीक्षा	समय(घंटे)	प्रश्नपत्र के लिए अंक	सत्रांक	योग	पूर्णांक
सैद्धान्तिक	3.15	56	14	70	
प्रायोगिक	4.00	30	-	30	100

क्रसं.	इकाई का नाम	अंक भार
1	भाग (क) शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व (i) भूमिका (iii) शिक्षक की भूमिका (v) शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ एवं वस्तु स्थिति	11
2	शारीरिक शिक्षा में व्यावसाय आयाम (i) शारीरिक शिक्षा में व्यावसाय के विकल्प (ii) जीविका उपार्जन के लिए मार्ग (iii) जीविका चयन के लिए अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन	10
3	शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान (i) उपादेयता (ii) व्यक्तित्व विकास (iii) प्रेरणा के प्रकार एवं तकनीक (iv) मनोविज्ञान लाभ	7
5	योग शिक्षा (i) अर्थ, महत्व एवं आवश्यकता (ii) योग शिक्षा के उद्देश्य योग के अंग	13

(iii)	यौगिक व्यायाम	
6	भाग (ख) खेल प्रशिक्षण (i) अर्थ एवं महत्व (ii) शारीरिक क्षमता का विकास (iii) शारीरिक क्षमता के प्रकार आयाम शारीरिक क्षमता के विकास की विधियाँ	8
7	खेल:- पोषण एवं परीक्षण (i) अर्थ व महत्व (ii) संतुलित भोजन (iii) संतुलित भोजन के प्रभाव परीक्षण तालिका	7
8	भाग (ग) प्रयोगात्मक (i) शारीरिक क्षमता जाँच (ii) खेल कौशल (iii) मौखिक एवं अभिलेख संधारण	15+15=30

नोट :- सैद्धान्तिक के कालांश प्रति सप्ताह 6 व प्रायोगिक के 4 कालांश देय होंगे।