

**PHYSICAL EDUCATION(048)**  
**CLASS-XI (2020-21)**

|   |  |
|---|--|
| Unit-1. Changing Trends and career in Physical Education                            | 1.1-Meaning and Definition of Physical Education<br>1.2-Aims and Objectives of Physical Education<br>1.5-Khelo India Program                         |
| Unit-2,Olympic :-Value Education  | 2.1-Olympics,Paralympics & Special Olympics<br>2.4-Indian Olympic Association  |
| Unit-3,Physical Fitness,Wellness and Lifestyle                                      | 3.1-Meaning and Importance of Physical Fitness,Wellness and Lifestyle<br>3.2-Components of Physical Fitness and Wellness                             |
| Unit-4,Physical Education and Sports for CWSN (Children with Special Needs-Divyang) | 4.1 -Aim and Objectives of Adaptive Physical Education<br>4.3-Concept of Inclusion, It's need and Implementation                                     |
| Unit-5,Yoga   | 5.1-Meaning and Importance of Yoga<br>5.2-Elements of Yoga<br>5.3-Introduction-Aasnaas,Pranayaam,Meditation and Yogic Kriyas                         |
| Unit-6,Physical Activity and Leadership Training                                    | 6.1-Leadership qualities and Role of a Leader<br>6.2-Creating Leaders through Physical Education   |
| Unit-7,Test ,Measurement and Evaluation   | 7.1-Define Test, Measurement and Evaluation<br>7.2-Importance of Test Evaluation in Sports<br>7.3-Calculation of BMI and Waist-Hip ratio             |
| Unit-8,Fundamentals of Anatomy, Kinesiology in Sports                               | 8.1-Definition and Importance of Anatomy, Physiology and Kinesiology<br>8.2-Function of Skeleton System, Classification of Bones and Types of Joints |
| Unit-9,Psychology and Sports  | 9.1-Definition and importance of Psychology in Physical Education and Sports<br>9.2-Define and Differentiate between Growth and Development          |
| Unit-10,Taining and Doping in Sports  | 10.1-Meaning and Concept of Training<br>10.3-Warming Up and Limbering Down   |

# शारीरिक शिक्षा

## कक्षा-XI(2020-21)

|   |  |
|---|--|
| इकाई 1<br>शारीरिक शिक्षा में बदलती हुई सामान्य प्रवृत्तियां और कैरियर | 1.1 शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा<br>1.2 शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य<br>1.5 खेलो इंडिया कार्यक्रम |
| इकाई 2<br>ओलंपिक मूल्यपरक शिक्षा                                      | 2.1 ओलंपिक, पैरा ओलंपिक तथा विशेष ओलंपिक<br>2.4 भारतीय ओलंपिक एसोसिएशन   |
| इकाई 3<br>शारीरिक क्षमता स्वस्थता एवं जीवन शैली                       | 3.1 शारीरिक क्षमता या पुष्टि, स्वच्छता एवं जीवन शैली का अर्थ तथा महत्व<br>3.2 शारीरिक क्षमता तथा स्वच्छता के घटक |
| इकाई 4<br>दिव्यांगों के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल                    | 4.1 रूपांतरित शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य<br>4.3 समावेशन की अवधारणा, इसकी आवश्यकता एवं कार्यान्वयन     |
| इकाई 5<br>योग   | 5.1 योग का अर्थ और महत्व<br>5.2 योग के तत्व<br>5.3 परिचय- आसन, प्राणायाम, ध्यान और योगिक क्रियाएं                |
| इकाई 6<br>शारीरिक गतिविधि एवं नेतृत्व प्रशिक्षण                       | 6.1 एक नेता के नेतृत्व गुण एवं भूमिका<br>6.2, शारीरिक शिक्षा द्वारा नेताओं का निर्माण                            |

|  |  |
|--|--|
| इकाई 7<br>परीक्षण मापन एवं मूल्यांकन                                       | 7.1 परीक्षण ,मापन एवं मूल्यांकन की परिभाषा                             |
|  | 7.2, परीक्षण ,मापन एवं मूल्यांकन का खेलों में महत्व                    |
|  | 7.3 बॉडी मास इंडेक्स और कमर कूल्हे के अनुपात की गणना                   |
| इकाई 8<br>एनाटॉमी फिजियोलॉजी और<br>कीनिसोलॉजी के खेलों में मूल<br>सिद्धांत | 8.1, एनाटॉमी, फिजियोलॉजी और किनसियोलॉजी की परिभाषा और उसका महत्व       |
|  | 8.2 , कंकाल प्रणाली के कार्य, हड्डियों का वर्गीकरण और जोड़ों की प्रकार |
| इकाई 9<br>मनोविज्ञान एवं खेल   | 9.1 शारीरिक शिक्षा और खेल में मनोविज्ञान की परिभाषा और महत्व           |
|  | 9.2 वृद्धि एवं विकास की परिभाषा तथा अंतर                               |
| इकाई 10<br>खेलों में प्रशिक्षण एवं डोपिंग                                  | 10.1खेल प्रशिक्षण का अर्थ एवं धारणा                                    |
|  | 10.3 गर्माना और कूल डाउन   |