

सत्र 2023-24

वार्षिक पाठ्यक्रम -11वीं कक्षा

विषय: शारीरिक शिक्षा (कोड: 048)

पाठ्यक्रम सामग्री

लिखित

अध्याय	सामग्री
अध्याय-1 शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवृत्तियां और करियर	<ul style="list-style-type: none">● शारीरिक शिक्षा की अवधारणा, लक्ष्य और उद्देश्य● भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास - स्वतंत्रता के बाद● खेल- खेल की सतह, पहनने योग्य गियर और खेल उपकरण, तकनीकी प्रगति में बदलते रुझान● शारीरिक शिक्षा में करियर विकल्प● खेलो-इंडिया और फिट-इंडिया प्रोग्राम
अध्याय-2 ओलंपिज्म	<p>ओलंपिज्म - संकल्पना और ओलंपिक मूल्य (उत्कृष्टता, मित्रता और सम्मान)</p> <ul style="list-style-type: none">● ओलंपिक मूल्य शिक्षा - प्रयास की खुशी, निष्पक्ष खेल, दूसरों के लिए सम्मान, उत्कृष्टता की खोज, शरीर, इच्छा और मन के बीच संतुलन● प्राचीन और आधुनिक ओलंपिक● ओलंपिक - प्रतीक, आदर्श वाक्य, झंडा, शपथ और गान● ओलंपिक आंदोलन संरचना - आईओसी, एनओसी, आईएफएस, अन्य सदस्य
अध्याय-3 योग	<ul style="list-style-type: none">● योग का अर्थ और महत्व● अष्टांग योग का परिचय● यौगिक क्रिया (षट् कर्म)

	<ul style="list-style-type: none"> ● प्राणायाम और इसके प्रकार। ● सक्रिय जीवन शैली और योग के माध्यम से तनाव प्रबंधन
<p>अध्याय-4</p> <p>विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● विकलांगता और विकार की अवधारणा ● विकलांगता के प्रकार, इसके कारण और प्रकृति (बौद्धिक अक्षमता, शारीरिक अक्षमता) ● विकलांगता शिष्टाचार ● अनुकूली शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य और उद्देश्य ● विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए विभिन्न पेशेवरों की भूमिका परामर्शदाता, व्यवसायिक चिकित्सक, भौतिक चिकित्सक, शारीरिक शिक्षा शिक्षक, बाक चिकित्सक, विशेष शिक्षक
<p>अध्याय-5</p> <p>शारीरिक पुष्टि सुयोग्यता तथा स्वास्थ्य</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● सुयोग्यता, स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि का अर्थ और महत्व ● सुयोग्यता, स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि के घटक/आयाम ● पुष्टि को बढ़ावा देने के लिए पारंपरिक खेल और क्षेत्रीय खेल ● शारीरिक गतिविधि और खेल के माध्यम से नेतृत्व ● प्राथमिक चिकित्सा का परिचय – PRICE
	<p>मध्यावधि परीक्षा का पाठ्यक्रम 15/09/2023 तक पूरा किया जाना है</p> <ul style="list-style-type: none"> ● संशोधन कार्य मध्यावधि पाठ्यक्रम ● प्रश्न पत्र, परियोजना कार्य पर चर्चा
<p>अध्याय-6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● परीक्षण, मापन और मूल्यांकन को परिभाषित करें।

<p>परीक्षण, मापन एवं मूल्यांकन</p>	<p>खेलों में परीक्षण, मापन और मूल्यांकन का महत्व।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बीएमआई की गणना, कमर-कूल्हे का अनुपात, त्वचा की तह माप (3-साइट) ● सोमाटो प्रकार (एंडोमॉर्फ़ी, मेसोमॉर्फ़ी और एक्टोमॉर्फ़ी) ● स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस का मापन
<p>अध्याय-7 खेलों में शरीर रचना विज्ञान तथा शरीर क्रिया विज्ञान के मूलभूत तत्व</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● व्यायाम और खेल में शरीर रचना विज्ञान तथा शरीर क्रिया विज्ञान की परिभाषा और महत्व ● कंकाल प्रणाली के कार्य, हड्डियों का वर्गीकरण और जोड़ों के प्रकार ● गुण और मांसपेशियों के कार्य ● संचार प्रणाली और हृदय की संरचना और कार्य ● श्वसन प्रणाली की संरचना और कार्य
<p>अध्याय-8 खेलों में जैवयांत्रिकी और पेशी गति विज्ञान के मूलभूत तत्व</p>	<p>खेलों में जैवयांत्रिकी और पेशी गति विज्ञान की परिभाषा और महत्व</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जैवयांत्रिकी के सिद्धांत ● खेलों में काइनेटिक्स और किनेमैटिक्स ● शारीरिक संचलन के प्रकार - आकुंचन, विस्तार, अपवर्तन, अभीवर्तन, घूर्णन, परिक्रमण, सुपरिनेशन और प्रोनेशन ● अक्ष और तल - संकल्पना और शरीर की गतिविधियों में इसका अनुप्रयोग
<p>अध्याय-9 खेल और मनोविज्ञान</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक शिक्षा और खेल में मनोविज्ञान की परिभाषा और महत्व ● विकास के विभिन्न चरणों में विकास संबंधी विशेषताएं

	<ul style="list-style-type: none"> ● किशोर समस्याएं और उनका प्रबंधन ● टीम सामंजस्य और खेल ● मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का परिचय: ध्यान, लचीलापन, मानसिक दृढ़ता•
अध्याय-10 खेलकूद में प्रशिक्षण और डोपिंग	<ul style="list-style-type: none"> ● खेल प्रशिक्षण की अवधारणा और सिद्धांत ● प्रशिक्षण भार: अधिभार, अनुकूलन और पुनर्प्राप्ति ● गर्माना एवं शिथिलीकरण - प्रकार, विधि और महत्व ● कौशल, तकनीक, रणनीति और रणनीतियों की अवधारणा ● डोपिंग की अवधारणा और इससे हानियां
	<p>वार्षिक परीक्षा का पाठ्यक्रम 31/01/2024 तक पूर्ण किया जाना है</p> <ul style="list-style-type: none"> ● संशोधन कार्य अंतिम पाठ्यक्रम ● प्रश्न पत्र, परियोजना कार्य पर चर्चा

प्रयोगात्मक परीक्षा

प्रयोग संख्या	सामग्री
प्रयोग- एक	<ul style="list-style-type: none"> ● फिजिकल फिटनेस टेस्ट: SAI खेलो इंडिया टेस्ट, ब्रॉकपोर्ट फिजिकल फिटनेस टेस्ट (BPFT)* <p>* CWSN के लिए टेस्ट (27 आइटम में से कोई 4 आइटम। प्रत्येक घटक से एक आइटम: एरोबिक फंक्शन, शारीरिक संरचना, मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति, गति की सीमा या लचीलापन)</p>

<p>प्रयोग- 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● खेलों और खेलों में प्रवीणता (आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त किसी एक खेल/पसंद के खेल का कौशल)** **CWSN (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग): बॉक्से/बोस्किया, सिटिंग वॉलीबॉल, व्हील चेयर बास्केटबॉल, यूनिफाइड बैडमिंटन, यूनिफाइड बास्केटबॉल, यूनिफाइड फुटबॉल, ब्लाइंड क्रिकेट, गोलबॉल, फ्लोरबॉल, व्हील चेयर रेस और थ्रो, या कोई अन्य खेल/ पसंद का खेल
<p>प्रयोग-3</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● यौगिक अभ्यास* *विशेष आवश्यकता वाले बच्चे भी योगाभ्यास के विकल्प के रूप में सूची में से किसी एक खेल/खेल को चुन सकते हैं। हालाँकि, खेल/खेल टेस्ट से अलग होना चाहिए - 'खेल और खेल में प्रवीणता'
	<ul style="list-style-type: none"> ● रिकॉर्ड फ़ाइल में शामिल होंगे: ❖व्यावहारिक-1: फिटनेस परीक्षण प्रशासन। (साई खेलो इंडिया टेस्ट) ❖व्यावहारिक-2: प्रत्येक जीवन शैली रोग के लिए आसनों की प्रक्रिया, किन्हीं दो आसनों के लिए लाभ और निषेध। ❖व्यावहारिक-3: आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त कोई भी खेल/पसंद का खेल। फील्ड और के लेबल आरेख उपकरण। इसके नियमों, शब्दावली और कौशल का भी उल्लेख करें।