

सत्र 2023-24

वार्षिक पाठ्यक्रम -बारहवीं कक्षा

विषय: शारीरिक शिक्षा (कोड: 048)

पाठ्यक्रम सामग्री

लिखित

अध्याय	सामग्री
अध्याय-1 खेल आयोजनों का प्रबंधन	<ul style="list-style-type: none">• खेल आयोजनों में प्रबंधन के कार्य (योजना, आयोजन, नियुक्ति करण/स्टाफिंग, निर्देशन और नियंत्रण)• विभिन्न समितियां और उनकी जिम्मेदारियां (पूर्व; दौरान और बाद में)• फिक्सचर और इसकी प्रक्रियाएं नाॅक-आउट (बाय एंड सीडिंग) और लीग (सीढ़ी, चक्रीय, सारणीबद्ध विधि) और संयोजन टूर्नामेंट• अंतः प्राचीर (इंट्राम्यूरल) और बाह्य प्राचीर (एक्स्ट्राम्यूरल) टूर्नामेंट - अर्थ, उद्देश्य और इसका महत्व• सामुदायिक खेल कार्यक्रम(खेल दिवस ,स्वास्थ्य दौड़, मनोरंजन के लिए दौड़, एकता दौड़ विशिष्ट कारणों के लिए दौड़)
अध्याय-2 खेलों में बच्चे और महिलाएं	<ul style="list-style-type: none">• विभिन्न आयु समूहों के लिए WHO के दिशानिर्देशों का पालन करना• सामान्य आसन विकृतियाँ- घुटने टकराना (नाॅक नी), चपटे पैर(फ्लैट फुट), गोल कंधे (राउंड शोल्डर), कमर का कूबड़ (लॉर्डोसिस),कंधे का कूबड़ (काईफोसिस), स्कोलियोसिस और धनुषआकार टांगे (बो लेग्स)और उनके सुधारात्मक उपाय• खेलों में महिलाओं की भागीदारी-शारीरिक,

	<p>मनोवैज्ञानिक और सामाजिक लाभ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● विशेष विचार (प्रथम रजोदर्शन (मीनारके) और असामान्य मासिक धर्म) ● महिला एथलीट ट्रायड (ऑस्टियोपोरोसिस, एमेनोरिया, भोजन संबंधी विकार)
<p>अध्याय-3</p> <p>जीवनशैली रोग के लिए निवारक उपाय के रूप में योग</p>	<p>मोटापा: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, कटिचक्रासन, पवनमुक्तासन, मत्स्यासन, हलासन, पचीमोतानासन, अर्ध-मत्स्येंद्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सूर्यबेधन प्राणायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मधुमेह: के लिए प्रक्रिया, लाभ और मतभेद कटिचक्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, सुप्त वज्रासन, पश्चिमोतानासन, अर्ध-मत्स्येंद्रासन मंडूकासन, गोमुखासन, योगमुद्रा, उष्ट्रासन, कपालभाति ● अस्थमा: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोतानासन, उत्तान मंडूकासन, भुजंगासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, कपालभाति, गोमुखासन, मत्स्यासन, अनुलोम-विलोम ● उच्च रक्तचाप: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, कटिचक्रासन, उत्तानपादासन, अर्धहलासन, सरला मत्स्यासन, गोमुखासन, उत्तानमण्डूकासन, वक्रासन, भुजंगासन, मकरासन,

	<p>शवासन, नाड़ी शोधनप्राणायाम, सितलिप्राणायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पीठ दर्द और गठिया: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, अर्ध-चक्रासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सरला मत्स्येंद्रासन, भुजंगासन, गोमुखासन, भद्रासन, मकरासन, नाड़ी शोधन प्राणायाम ● पीठ दर्द और गठिया: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, अर्ध-चक्रासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सरला मत्स्येंद्रासन, भुजंगासन, गोमुखासन, भद्रासन, मकरासन, नाड़ी शोधन प्राणायाम
<p>अध्याय-4</p> <p>CWSN के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● दिव्यांगों के लिए खेलों को बढ़ावा देने वाले संगठन (विशेष ओलंपिक; पैरालिंपिक; डेफ्लैम्पिक्स) ● खेलों में वर्गीकरण और विभाजन की अवधारणा। ● खेलों में समावेशन की अवधारणा, इसकी आवश्यकता और कार्यान्वयन ● विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के लाभ ● विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की रणनीतियाँ
<p>अध्याय-5</p> <p>खेल और पोषण</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● संतुलित आहार और पोषण की अवधारणा ● बृहत और सूक्ष्म पोषक तत्व: खाद्य स्रोत और कार्य ● आहार के पोषक और गैर-पोषक घटक ● भार नियंत्रण के लिए भोजन- एक स्वस्थ भार, आहार नियंत्रण से हानि, खाद्य असहिष्णुता, और खाद्य मिथक ● खेल-कूद में आहार का महत्व-प्रतियोगिता से पहले, दौरान और प्रतियोगिता के बाद की

	<p>आवश्यकताएँ</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • मध्यावधि परीक्षा का पाठ्यक्रम 15/09/2023 तक पूरा किया जाना है • संशोधन कार्य मध्यावधि पाठ्यक्रम • प्रश्न पत्र, परियोजना कार्य पर चर्चा
<p>अध्याय- 6 खेलों में परीक्षण और मापन</p>	<ul style="list-style-type: none"> • फ़िटनेस टेस्ट- स्कूल में साई (SAI) खेलो इंडिया फ़िटनेस टेस्ट: . आयु समूह 5-8 वर्ष/ कक्षा 1-3: बीएमआई, फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट, प्लेट टैपिंग टेस्ट . आयु समूह 9-18 वर्ष/ कक्षा 4-12: बीएमआई, 50 मीटर गति परीक्षण, 600 मीटर दौड़ना/चलना, बैठना और पहुंचना लचीलापन परीक्षण, शक्ति परीक्षण (पेट का आंशिक कर्ल अप, लड़कों के लिए पुश-अप, लड़कियों के लिए संशोधित पुश-अप) • कार्डियो-वैस्कुलर फिटनेस का मापन: <p style="text-align: center;">हार्वर्ड स्टेप टेस्ट =</p> <ul style="list-style-type: none"> • बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR) की गणना • रिकली एंड जोन्स - वरिष्ठ नागरिक पुष्टि परीक्षण ○ शरीर के निचले हिस्से की ताकत के लिए -चेयर स्टैंड टेस्ट ○ ऊपरी शरीर की ताकत के लिए- आर्म कर्ल टेस्ट ○ शरीर के निचले हिस्से के लचीलेपन के लिए -चेयर सिट एंड रीच टेस्ट ऊपरी शरीर के लचीलेपन के लिए- बैक स्ट्रैच टेस्ट चपलता के लिए- आठ फुट अप एंड गो परीक्षण ○ एरोबिक सहनशक्ति के लिए -6मिनट चाल

	<p>परीक्षण</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जॉन्सन - मोटर एडुकेबिलिटी का मेथनी टेस्ट: (फ्रंट रोल, रोल, जंपिंग हाफ-टर्न, जंपिंग फुल टर्न)
<p>अध्याय- 7</p> <p>शरीर क्रिया विज्ञान और खेल चोटें</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक फिटनेस के घटकों का निर्धारण करने वाले शारीरिक कारक ● मांसपेशी प्रणाली पर व्यायाम का प्रभाव ● हृदय-स्वसन तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव ● उम्र बढ़ने के कारण शारीरिक परिवर्तन ● खेल चोटें: वर्गीकरण (नरम ऊतक चोटें: घर्षण, चोट, घाव, चीरा, मोच और खिंचाव; हड्डी और जोड़ों की चोटें: विस्थापन: अस्थि भंग - ग्रीनस्टिक कटा हुआ, अनुप्रस्थ तिरछा और प्रभावित
<p>अध्याय- 8</p> <p>जीव यांत्रिकी और खेल</p>	<p>न्यूटन के गति का नियम और खेलों में इसका अनुप्रयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> ● खेलकूद में लीवर के प्रकार और उनका अनुप्रयोग ● संतुलन - गतिशील और स्थिर और गुरुत्वाकर्षण केंद्र और खेलों में इसका अनुप्रयोग ● घर्षण और खेल ● खेल में प्रक्षेप्य
<p>अध्याय- 9</p> <p>मनोविज्ञान और खेल</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● व्यक्तित्व; इसकी परिभाषा और प्रकार (जंग वर्गीकरण और बिग फाइव थ्योरी) ● प्रेरणा, इसके प्रकार और तकनीकें। ● व्यायाम पालन: इसे बढ़ाने के कारण, लाभ और रणनीतियाँ ● अर्थ, संकल्पना और खेल में आक्रामकता के प्रकार ● खेलों में मनोवैज्ञानिक गुण - आत्म सम्मान, मानसिक कल्पना, आत्म वार्ता, लक्ष्य निर्धारण

<p>अध्याय- 10 खेलों में प्रशिक्षण</p>	<ul style="list-style-type: none"> • खेलों में प्रतिभा की पहचान और प्रतिभा विकास की अवधारणा • खेल प्रशिक्षण चक्र का परिचय - माइक्रो, मेसो, मैक्रो साइकिल। • विकसित करने के प्रकार और विधि- शक्ति, सहनक्षमता और गति • प्रकार और विकसित करने की विधि - लचीलापन और समन्वय क्षमता • परिधि (सर्किट)प्रशिक्षण - परिचय और इसका महत्व
	<ul style="list-style-type: none"> • परियोजना कार्य (सीबीएसई दिशानिर्देशों के अनुसार) • 15 दिसंबर 2023 तक वार्षिक पाठ्यक्रम को पूरा करें • प्री बोर्ड परीक्षा • पूरा पाठ्यक्रम वार्षिक परीक्षा में शामिल किया जाएगा <p>डीओई, दिल्ली द्वारा जारी पिछले साल के बोर्ड के कागजात और समर्थन सामग्री के साथ संशोधन।</p>

प्रयोगात्मक परीक्षा पाठ्यक्रम

प्रयोग संख्या	सामग्री
प्रैक्टिकल-1	<ul style="list-style-type: none"> • फिजिकल फिटनेस टेस्ट: SAI खेलो इंडिया टेस्ट, ब्रॉकपोर्ट फिजिकल फिटनेस टेस्ट (BPFT)** CWSN के लिए टेस्ट (27 आइटम में से कोई 4

	<p>आइटम। प्रत्येक घटक से एक आइटम: एरोबिक फ़ंक्शन, शारीरिक संरचना, मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति, गति की सीमा या लचीलापन)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● खेलों और खेलों में प्रवीणता (आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त किसी एक खेल/पसंद के खेल का कौशल)** ●
<p>प्रेक्टिकल-2</p>	<p>*CWSN (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग): बोकसे/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>
<p>प्रेक्टिकल-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'
	<p>रिकॉर्ड फ़ाइल में शामिल होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ प्रैक्टिकल-1: फिटनेस टेस्ट एडमिनिस्ट्रेशन। (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।