

सत्र 2024-25

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"><li>● खेल आयोजनों में प्रबंधन के कार्य (योजना, आयोजन, नियुक्ति करण/स्टाफिंग, निर्देशन और नियंत्रण)</li><li>● विभिन्न समितियाँ और उनकी जिम्मेदारियाँ (पूर्व; दौरान और बाद में)</li><li>● फिक्सचर और इसकी प्रक्रियाएं नॉक-आउट (बाय एंड सीडिंग) और लीग (सीढ़ी, चक्रीय, सारणीबद्ध विधि) और संयोजन टूर्नामेंट</li><li>● अंतः प्राचीर (इंट्राम्यूरल) और बाह्य प्राचीर (एक्स्ट्राम्यूरल) टूर्नामेंट - अर्थ, उद्देश्य और इसका महत्व</li><li>● सामुदायिक खेल कार्यक्रम (खेल दिवस, स्वास्थ्य दौड़, मनोरंजन के लिए दौड़, एकता दौड़, विशिष्ट कारणों के लिए दौड़)</li></ul>
अध्याय-2 खेलों में बच्चे और महिलायें	<ul style="list-style-type: none"><li>● विभिन्न आयु समूहों के लिए WHO के दिशानिर्देशों का पालन करना</li><li>● सामान्य आसन विकृतियाँ- घुटने टकराना (नॉक 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</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खेलों में महिलाओं की भागीदारी-शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक लाभ।</li> <li>● विशेष विचार (प्रथम रजोदर्शन ( मीनारके) और असामान्य मासिक धर्म)</li> <li>● महिला एथलीट ट्रायड (ऑस्टियोपोरोसिस, एमेनोरिया, भोजन संबंधी विकार)</li> </ul>
<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-मत्स्येन्द्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सूर्यबेधन प्राणायाम</p> <p>● मधुमेह: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद कटिचक्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, सुप्त वज्रासन, पश्चिमोतानासन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन मंडूकासन, गोमुखासन, योगमुद्रा, उष्ट्रासन, कपालभाति</p> <p>●● अस्थमा: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोतानासन, उत्तान मंडूकासन, भुजंगासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, कपालभाति, गोमुखासन, मत्स्यासन, अनुलोम-विलोम</p> <p>● उच्च रक्तचाप: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, कटिचक्रासन, उत्तानपादासन, अर्धहलासन, सरला मत्स्यासन, गोमुखासन, उत्तानमण्डूकासन, वक्रासन, भुजंगासन, मकरासन,</p>

	<p>शवासन, नाड़ी शोधनप्राणायाम, सितलिप्राणायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पीठ दर्द और गठिया: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद</li> </ul> <p>ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, अर्ध-चक्रासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सरला मत्स्येन्द्रासन, भुजंगासन, गोमुखासन, भद्रासन, मकरासन, नाड़ी शोधन प्राणायाम</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पीठ दर्द और गठिया: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद</li> </ul> <p>ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, अर्ध-चक्रासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सरला मत्स्येन्द्रासन, भुजंगासन, गोमुखासन, भद्रासन, मकरासन, नाड़ी शोधन प्राणायाम</p>
<p>अध्याय-4</p> <p>CWSN के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● दिव्यांगों के लिए खेलों को बढ़ावा देने वाले संगठन (विशेष ओलंपिक; पैरालिंपिक; डेफ्लैम्पिक्स)</li> <li>● खेलों में वर्गीकरण और विभाजन की अवधारणा।</li> <li>● खेलों में समावेशन की अवधारणा, इसकी आवश्यकता और कार्यान्वयन</li> <li>● विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के लाभ</li> <li>● विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की रणनीतियाँ</li> </ul>
<p>अध्याय-5</p> <p>खेल और पोषण</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● संतुलित आहार और पोषण की अवधारणा</li> <li>● वृहद और सूक्ष्म पोषक तत्व: खाद्य स्रोत और कार्य</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आहार के पोषक और गैर-पोषक घटक</li> <li>● भार नियंत्रण के लिए भोजन- एक स्वस्थ भार, आहार नियंत्रण से हानि, खाद्य असहिष्णुता, और खाद्य मिथक</li> <li>● खेल-कूद में आहार का महत्व-प्रतियोगिता से पहले, दौरान और प्रतियोगिता के बाद की आवश्यकताएँ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● मध्यावधि परीक्षा का पाठ्यक्रम 13/09/2024 तक पूरा किया जाना है</li> <li>● मध्यावधि पाठ्यक्रम की पुनरावृत्ति</li> <li>● प्रश्न पत्र, परियोजना कार्य पर चर्चा</li> </ul>	
<p>अध्याय- 6 खेलों में परीक्षण और मापन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● फिटनेस टेस्ट- स्कूल में साई (SAI) खेलो इंडिया फिटनेस 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)</li> <li>● कार्डियो-वैस्कुलर फिटनेस का मापन:  <math display="block">\text{हार्वर्ड स्टेप टेस्ट} = \frac{\text{Duration of the Exercise in Seconds} \times 100}{5.5 \times \text{Pulse count of 1-1.5 Min (after Exercise)}}</math></li> <li>● बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR) की गणना</li> <li>● रिकली एंड जोन्स - वरिष्ठ नागरिक पुष्टि परीक्षण</li> <li>○ शरीर के निचले हिस्से की ताकत के लिए -चेयर स्टैंड टेस्ट</li> <li>○ ऊपरी शरीर की ताकत के लिए- आर्म कर्ल टेस्ट</li> </ul>

	<p>o शरीर के निचले हिस्से के लचीलेपन के लिए - चेयर सिट एंड रीच टेस्ट</p> <p>ऊपरी शरीर के लचीलेपन के लिए- बैक स्ट्रैच टेस्ट चपलता के लिए- आठ फुट अप एंड गो परीक्षण</p> <p>o एरोबिक सहनशक्ति के लिए -6मिनट चाल परीक्षण</p> <p>● जॉन्सन - मोटर एडुकेबिलिटी का मेथनी टेस्ट: (फ्रंट रोल, रोल, जंपिंग हाफ-टर्न, जंपिंग फुल टर्न)</p>
<p>अध्याय- 7 शरीर क्रिया विज्ञान और खेल चोटें</p>	<p>● शारीरिक फिटनेस के घटकों का निर्धारण करने वाले शारीरिक कारक</p> <p>● मांसपेशी प्रणाली पर व्यायाम का प्रभाव</p> <p>● हृदय-श्वसन तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव</p> <p>● उम्र बढ़ने के कारण शारीरिक परिवर्तन</p> <p>● 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>
<p>अध्याय- 8 जीव यांत्रिकी और खेल</p>	<p>न्यूटन के गति का नियम और खेलों में इसका अनुप्रयोग</p> <p>● खेलकूद में लीवर के प्रकार और उनका अनुप्रयोग</p> <p>● संतुलन - गतिशील और स्थिर और गुरुत्वाकर्षण केंद्र और खेलों में इसका अनुप्रयोग</p> <p>● घर्षण और खेल</p> <p>● खेल में प्रक्षेप्य</p>
<p>अध्याय- 9</p>	<p>● व्यक्तित्व; इसकी परिभाषा और प्रकार (जंग</p>

<p>मनोविज्ञान और खेल</p>	<p>वर्गीकरण और बिग फाइव थ्योरी)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रेरणा, इसके प्रकार और तकनीकें।</li> <li>● व्यायाम पालन: इसे बढ़ाने के कारण, लाभ और रणनीतियाँ</li> <li>● अर्थ, संकल्पना और खेल में आक्रामकता के प्रकार</li> <li>● खेलों में मनोवैज्ञानिक गुण - आत्म सम्मान, मानसिक कल्पना, आत्म वार्ता, लक्ष्य निर्धारण</li> </ul>
<p>अध्याय- 10 खेलों में प्रशिक्षण</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खेलों में प्रतिभा की पहचान और प्रतिभा विकास की अवधारणा</li> <li>● खेल प्रशिक्षण चक्र का परिचय - माइक्रो, मेसो, मैक्रो साइकिल।</li> <li>● विकसित करने के प्रकार और विधि- शक्ति, सहनक्षमता और गति</li> <li>● प्रकार और विकसित करने की विधि - लचीलापन और समन्वय क्षमता</li> <li>● परिधि (सर्किट )प्रशिक्षण - परिचय और इसका महत्व</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• परियोजना कार्य (सीबीएसई दिशानिर्देशों के अनुसार)</li> <li>• 13 दिसम्बर 2024 तक वार्षिक पाठ्यक्रम को पूरा करें</li> <li>• प्री बोर्ड परीक्षा</li> <li>• पूरा पाठ्यक्रम वार्षिक परीक्षा में शामिल किया जाएगा</li> </ul> <p>शिक्षा निदेशालय द्वारा जारी गत वर्ष के प्रश्नपत्र और सहायक सामग्री की पुनरावृत्ति।</p>	

प्रयोगात्मक परीक्षा पाठ्यक्रम

प्रयोग संख्या	सामग्री
प्राैक्िकल-1	<p>● फिजिकल फिटनेस टेस्ट: SAI खेलो इंडिया टेस्ट, ब्रॉकपोर्ट फिजिकल फिटनेस टेस्ट (BPFT)** 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>
प्राैक्िकल-2	<p>● खेलों और खेलों में प्रवीणता (आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त किसी एक खेल/पसंद के खेल का कौशल)**</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>
प्राैक्िकल-3	<p>● यौगिक अभ्यास*</p> <p>**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>

	<p>रिकॉर्ड फ़ाइल में शामिल होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ प्रैक्टिकल-1: फिटनेस टेस्ट एडमिनिस्ट्रेशन। (साई खेलो इंडिया टेस्ट)</li><li>❖ व्यावहारिक-2: प्रत्येक जीवन शैली रोग के लिए आसनों की प्रक्रिया, किन्हीं दो आसनों के लिए लाभ और निषेध।</li><li>❖ व्यावहारिक-3: आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त कोई भी खेल/पसंद का खेल। फील्ड और उपकरण का लेबल करे और नियमों, शब्दावली और कौशल का भी उल्लेख करें।</li></ul>
--	--