

शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली

वार्षिक पाठ्यक्रम

(2026 -2027)

कक्षा - 11

विषय शारीरिक शिक्षा (कोड: 048)

पाठ्यक्रम सामग्री

लिखित

अध्याय	सामग्री
अध्याय-1 शारीरिक शिक्षा में बदलती परवृत्तियाँ और करियर	<ul style="list-style-type: none">● शारीरिक शिक्षा की अवधारणा, लक्ष्य और उद्देश्य● भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास - स्वतंत्रता के बाद● खेलों में बदलती हुई परवृत्तियाँ: 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: मूल्य शिक्षा	<p>ओलंपिज्म - संकल्पना और ओलंपिक मूल्य (उत्कृष्टता, मित्रता और सम्मान)</p> <ul style="list-style-type: none">● ओलंपिक मूल्य शिक्षा - प्रयास की खूशी, निष्पक्ष खेल, दूसरों के लिए सम्मान, उत्कृष्टता की खोज, <p>शरीर, इच्छा और मन के बीच संतुलन</p> <ul style="list-style-type: none">● 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)● प्राणायाम और इसके प्रकार।● सक्रिय जीवन शैली और योग के माध्यम से

	तनाव प्रबंधन
अध्याय-4 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल	<ul style="list-style-type: none"> ● विकलांगता और विकार की अवधारणा ● विकलांगता के प्रकार, इसके कारण और प्रकृति (बौद्धिक अक्षमता, शारीरिक अक्षमता) ● विकलांगता शिष्टाचार ● अनुकूल शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य और उद्देश्य ● विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए विभिन्न पेशेवरों की भूमिका (परामर्शदाता, व्यवसायिक चिकित्सक, भौतिक चिकित्सक, शारीरिक शिक्षा शिक्षक, वाक् चिकित्सक, विशेष शिक्षक)
अध्याय-5 शारीरिक पुष्टि सुयोग्यता तथा स्वास्थ्य	<ul style="list-style-type: none"> ● सुयोग्यता, स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि का अर्थ और महत्व ● सुयोग्यता, स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि के घटक/आयाम ● सुयोग्यता 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 05/09/2026 तक पूरा किया जाना है</p> <ul style="list-style-type: none"> • मध्यावधि पाठ्यक्रम की पुनरवृत्ति • प्रश्न पत्र, परियोजना कार्य पर चर्चा 	
अध्याय-6 परीक्षण, मापन एवं मूल्यांकन	<ul style="list-style-type: none"> ● परीक्षण, मापन और मूल्यांकन को परिभाषित करें। ● खेलों में परीक्षण, मापन और मूल्यांकन का महत्व। ● बीएमआई की गणना, कमर-कूल्हे का अनुपात, त्वचा की तह माप (3-साइट) ● सोमाटो प्रकार (एंडोमॉर्फि, मेसोमॉर्फि और एक्टोमॉर्फि) ● 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 ● मांसपेशियों के गुणधर्म और कार्य ● संचार प्रणाली और हृदय की संरचना और कार्य ● श्वसन प्रणाली की संरचना और कार्य
<p>अध्याय-8 खेलों में जैवयांत्रिकी और पेशीगतिविज्ञान के मूलभूत तत्व</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● खेलों में जैवयांत्रिकी और पेशीगतिविज्ञान की परिभाषा और महत्व ● 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 ● किशोर समस्याएं और उनका प्रबंधन ● टीम सामंजस्य और खेल ● मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का परिचय: ध्यान, लचीलापन, मानसिक दृढ़ता
<p>अध्याय-10 खेलकूद में प्रशिक्षण और डोपिंग</p>	<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 10/12/2026 तक पूर्ण किया जाना है</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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>
प्रयोग- 2	<ul style="list-style-type: none">● खेलों और खेलों में प्रवीणता (आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त किसी एक खेल/पसंद के खेल का कौशल)** <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>
प्रयोग-3	<ul style="list-style-type: none">● यौगिक अभ्यास* <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>

	<ul style="list-style-type: none">● रिकॉर्ड फ़ाइल में शामिल होंगे:<ul style="list-style-type: none">❖व्यावहारिक-1: फिटनेस परीक्षण प्रशासन। (एस ए आई 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 उपकरण को लेबल करना और उसके नियमों, शब्दावली और कौशल का भी उल्लेख करें।
--	--