

सत्र 2022-23

वार्षिक पाठ्यक्रम : बारहवीं कक्षा

विषय: शारीरिक शिक्षा (कोड: 048)

लिखित पाठ्यक्रम

इकाई	सामग्री
अध्याय- I खेल कार्यक्रमों का प्रबंधन	- खेल आयोजन प्रबंधन के कार्य (योजना, व्यवस्थापन, कार्मिक नियुक्ति (स्टाफिंग), निदेशन और नियंत्रण) - विभिन्न समितियों व उनके उत्तरदायित्व (प्रतियोगिता से पूर्व, दौरान व बाद में) - फिक्स्चर तथा इसे तैयार करने की प्रक्रिया- नॉक-आउट (बाई व सीडिंग) एवं लीग (साइक्लिक व स्टेयर केस)
अध्याय- II खेलों में बच्चे तथा महिलाएँ	- आसन संबंधी विकृतियाँ-घुटनों का टकराना, घनुषाकार टाँगें, चपटे पैर, गोल कंधे, आगे का कूबड़, पीछे का कूबड़, स्कोलियोसिस तथा उनके सुधारात्मक उपाय - विशेष परिस्थितियाँ (प्रथम रजोदर्शन, असामान्य मासिक धर्म) - महिला एथलीट त्रय- अस्थि सुषिरिता, ऋतुरोध या रजोरोध, भोजन संबंधी विकार
अध्याय- III जीवन शैली सम्बंधी रोगों के निवारक के रूप में योग	- मोटापा:- ताड़ासन, कटी-चक्रासन, पवनमुक्तासन, मत्स्यासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सूर्यभेदी प्राणायाम की विधि, लाभ तथा सावधानियाँ - मधुमेह:- कटी-चक्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, सुप्त-वज्रासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, मंडूकासन, गोमुखासन, योग मुद्रा, उष्ट्रासन, कपालभाति की विधि, लाभ तथा सावधानियाँ - अस्थमा:- ताड़ासन, ऊर्ध्व हस्तासन, उत्तान मंडूकासन, भुजंगासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, कपालभाति, गोमुखासन, मत्स्यासन, अनुलोम-विलोम की विधि, लाभ तथा सावधानियाँ - उच्चरक्त चाप:- ताड़ासन, कटी-चक्रासन, उत्तानपादासन, अर्ध-हलासन, सरल-मत्स्यासन, गोमुखासन, उत्तान मंडूकासन, वक्रासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, नाडी-शोधन प्राणायाम, शीतली प्राणायाम की विधि, लाभ तथा सावधानियाँ

अध्याय- IV सी . डब्ल्यू . एस . एन . के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग)	● दिव्यांगजन खेलों को बढ़ावा देने वाले संगठन (विशेष ओलंपिक; पैरालिम्पिक्स; डेफलिंपिक) ● विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों (दिव्यांग बच्चों) के लिए शारीरिक गतिविधियों के लाभ ● विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों (दिव्यांग बच्चों) के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ कराने की रणनीतियाँ।
अध्याय- V खेल व पोषण	● सतुलित आहार एवं पोषण की अवधारणा ● वृहत् एवं सूक्ष्म पोषक तत्व: खाद्य स्रोत व कार्य ● आहार के पोषक व अपोषक तत्व
अध्याय- VI खेलों में परीक्षण तथा मापन	● फिटनेस टेस्ट - स्कूलों में SAI खेलो इंडिया फिटनेस टेस्ट ○ आयु वर्ग 5-8 वर्ष / कक्षा 1-3: बीएमआई, फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट, प्लेट टैपिंग टेस्ट ○ आयु वर्ग 9-18 वर्ष/कक्षा 4-12: बीएमआई, 50 मीटर गति परीक्षण, 600 मी. दौड़/पैदल चाल, सिट एंड रीच लचक परीक्षण, शक्ति परीक्षण (एब्डोमिनल आंशिक कर्ल उप, लड़कों के लिए पुश-अप, लड़कियों के लिए संशोधित पुश-अप) ● संगणक बेसल मेटाबोलिक दर (बी.एम.आर) ● रिकली एंड जोन्स - वरिष्ठ नागरिक पुष्टि परीक्षण ○ चेयर स्टैंड परीक्षण: शरीर के निचले भाग की शक्ति मापन के लिए ○ बाजू मोड़ने का परीक्षण: शरीर के ऊपरी भाग की शक्ति मापन के लिए ○ चेयर सीट एंड रीच परीक्षण: शरीर के निचले भाग की लचक मापन के लिए ○ बैक स्ट्रेच परीक्षण: शरीर के ऊपरी भाग की लचक मापन के लिए ○ 8 फुट अप एंड गो परीक्षण: फुर्ती मापन के लिए ○ 6 मिनट चाल परीक्षण: एरोबिक सहनक्षमता मापन के लिए

प्रैक्टिकल

प्रैक्टिकल संख्या	प्रैक्टिकल सामग्री
प्रैक्टिकल-I	- शारीरिक पुष्टि परीक्षण: SAI खेलो इंडिया टेस्ट, ब्रॉकपोर्ट शारीरिक पुष्टि परीक्षण (बी.पी.एफ.टी)* *सी.डब्ल्यू.एस.एन.-दिव्यांग बच्चों के लिए परीक्षण (27 में से कोई भी 4 परीक्षण। प्रत्येक घटक से एक परीक्षण: ○ एरोबिक कार्यक्षमता ○ शारीरिक संरचना ○ मांशपेशीय शक्ति व सहनक्षमता, ○ गति का विस्तार व लचक
प्रैक्टिकल-II	खेल में प्रवीणता (स्किल किसी एक IOA मान्यता प्राप्त खेल में/ पसंद के खेल में)** ** सी.डब्ल्यू.एस.एन.-दिव्यांग बच्चों के लिए: Bocce/Boccia, सिटिंग वॉलीबॉल, व्हील चेयर बास्केटबॉल, यूनिफाइड बैडमिंटन, यूनिफाइड बास्केटबॉल, यूनिफाइड फुटबॉल, ब्लाइंड क्रिकेट, गोलबॉल, फ्लोरबॉल, व्हील चेयर रेस एवं श्रो, या कोई अन्य पसंद का खेल

- उपरोक्त पाठ्यक्रम को मध्यावधि परीक्षा के लिए 30/09/2022 तक पूरा किया जाना है।
- मध्यावधि पाठ्यक्रम की पुनरावृत्ति ।
- मध्यावधि परीक्षा ।
- मध्यावधि परीक्षा प्रश्नपत्र पर चर्चा ।

लिखित पाठ्यक्रम

इकाई	सामग्री
अध्याय- VII शरीर क्रिया विज्ञान एवं खेलों में चोटें	■ शारीरिक पुष्टि के घटकों को निर्धारित करने वाले शरीर-क्रियात्मक कारक ■ माँसपेशीय संस्थान पर व्यायाम के प्रभाव ■ कार्डियो श्वसन संस्थान पर व्यायाम के प्रभाव ■ खेल चोटें - वर्गीकरण (कोमल उतक चोटें- रंगड या छिलना, गुमचोट, विदारण, चीरा, मोच तथा खिचाव; हड्डी व जोड़ों की चोटें - विस्थापन, अस्थिभंग- कच्चा अस्थिभंग, बहुखंड अस्थिभंग, अनुप्रस्थ व तिरछा अस्थिभंग, पच्चड़ी अस्थिभंग)
अध्याय- VIII जीव-यांत्रिकी एवं खेलकूद	■ न्यूटन के गति के नियम एवं खेलकूद में उनका प्रयोग ■ संतुलन - गतिशील एवं स्थिर तथा गुरुत्वाकर्षण केंद्र का खेलों में इनका प्रयोग ■ घर्षण और खेलकूद ■ प्रक्षेप्य और खेलकूद
अध्याय- IX मनोविज्ञान और खेल	■ व्यक्तित्व : परिभाषा तथा प्रकार (जुंग का वर्गीकरण तथा बिग 5 लक्षण सिद्धांत) ■ खेलों में आक्रामकता का अर्थ, अवधारणा तथा आक्रामकता के प्रकार ■ खेल में मनोवैज्ञानिक गुण – आत्म-सम्मान, मानसिक कल्पना, आत्म-वार्ता, लक्ष्य निर्धारण
अध्याय- X खेलों में प्रशिक्षण	■ खेलों में प्रतिभा पहचानना व प्रतिभा के विकास की अवधारणा ■ खेल प्रशिक्षण चक्र का परिचय - माइक्रो, मेसो, मैक्रो चक्र ■ शक्ति, सहनक्षमता व गति के प्रकार तथा उन्हें विकसित करने की विधियाँ ■ लचक व तालमेल संबंधी योग्यता के प्रकार तथा उन्हें विकसित करने की विधियाँ

प्रैक्टिकल

प्रैक्टिकल संख्या	प्रैक्टिकल सामग्री
प्रैक्टिकल-III	- योगाभ्यास* *विशेष आवश्यकता वाले बच्चे (दिव्यांग) योगाभ्यास के विकल्प के रूप में किसी खेल को चुन सकते हैं। वह खेल 'खेल में प्रवीणता' वाले खेल से अलग होना चाहिए
प्रैक्टिकल-IV	- रिकॉर्ड फ़ाइल: ❖ प्रैक्टिकल -1: फिटनेस टेस्ट व्यवस्था संचालन ❖ प्रैक्टिकल-2: प्रत्येक जीवन शैली सम्बंधी रोग को ठीक करने वाले किन्हीं दो आसनों की विधि लाभ व विपरीत संकेत ❖ प्रैक्टिकल -3: कोई भी एक IOA मान्यता प्राप्त खेल/ पसंद का खेल। उस खेल की फील्ड और उपकरणों का नामांकित आरेख, व इसके नियमों, शब्दावली और उसके खेल कौशल का उल्लेख करें।

- प्री-बोर्ड परीक्षा के लिए पाठ्यक्रम 15/12/2022 तक पूरा किया जाना है ।
- प्री-बोर्ड परीक्षा की तैयारी व पुनरावृत्ति ।
- प्री-बोर्ड परीक्षा 2023 ।
- प्री-बोर्ड प्रश्न पत्र की चर्चा ।
- बोर्ड परीक्षा 2023 ।

नोट:- प्री-बोर्ड परीक्षा पूर्ण पाठ्यक्रम पर आधारित होगी ।