



केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation under the Ministry of Human Resource Development, Govt. of India)



सीबीएसई/निदेशक (शैक्षणिक)/फिट इंडिया/2021

03.03.2021

परिपत्र क्रमांक शैक्षणिक -22/2021

सीबीएसई से संबद्ध सभी संस्थानों के प्रमुख,

विषय : सभी महिला शिक्षकों के लिए शारीरिक शिक्षा और सामुदायिक कोचिंग कार्यक्रम, मार्च 2021 के सम्बन्ध में।

मुझे यह बताते हुए प्रसन्नता हो रही है कि युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय द्वारा महिला और बाल विकास मंत्रालय के साथ फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस, 2021 को मनाने हेतु सभी महिला शिक्षकों के लिए एक ऑनलाइन शारीरिक शिक्षा और सामुदायिक कोचिंग कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है।

उपरोक्त कार्यक्रम मार्च 2021 में 08 मार्च 2021 से शुरू किया जाएगा। यह दो सप्ताह का कार्यक्रम होगा जिसमें कुल 28 सत्र होंगे (90 मिनट प्रत्येक के दो सत्र)। यह कार्यक्रम महिला शिक्षकों को विश्व के सर्वश्रेष्ठ प्रशिक्षकों से सीखने और शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में महिलाओं के सशक्तिकरण को दर्शाने का अवसर प्रदान करेगा।

ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य निम्नलिखित श्रेणी की महिलाओं को प्रशिक्षित करना है:

- प्राथमिक कक्षाएं: प्राथमिक शिक्षक जो शारीरिक गतिविधियां करते हैं।
- माध्यमिक / वरिष्ठ माध्यमिक कक्षाएं: (अ) शारीरिक शिक्षा शिक्षक और (ब) सामुदायिक कोच
- आकांक्षी शिक्षक / कोच

प्रशिक्षण सभी प्रतिभागियों के लिए निःशुल्क है। प्रतिभागिता प्रमाणपत्र उन प्रतिभागियों को दिया जाएगा जो 70% कक्षाओं में भाग लेंगे। ऑनलाइन परीक्षा में 60% अंक प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को श्रेष्ठता प्रमाण पत्र दिया जाएगा।

ऑनलाइन प्रशिक्षण का विस्तृत कार्यक्रम अनुलग्नक 'ए' में संलग्न किया गया है।

पंजीकरण लिंक <https://schoolfitness.kheloindia.gov.in/tot.aspx>

कृपया सुनिश्चित करें कि प्रत्येक स्कूल से कुछ शिक्षक महिला शिक्षकों के लिए प्रस्तावित ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम में शामिल हों।

शुभकामना सहित,

डॉ. जोसफ इमानुवल
निदेशक (शैक्षणिक)



'शिक्षा सदन', 17 राज़ एवेन्यू, इंस्टीट्यूशनल एरिया, नई दिल्ली - 110002

'Shiksha Sadan', 17, Rouse Avenue, Institutional Area, New Delhi - 110002





केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation under the Ministry of Human Resource Development, Govt. of India)



सभी संगठनों और संस्थानों के प्रमुखों को उनके अधिकार क्षेत्र के अंतर्गत सभी विद्यालयों को सूचना प्रसारित करने के अनुरोध के साथ संकेतित करें:

1. महानिदेशक, भारतीय खेल प्राधिकरण (युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय), जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम परिसर, पूर्वी गेट नंबर 10, लोधी रोड, नई दिल्ली -110003
2. मिशन निदेशक, "फिट इंडिया", भारतीय खेल प्राधिकरण (युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय), जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम परिसर, पूर्वी गेट नंबर 10, लोधी रोड, नई दिल्ली - 110003
3. आयुक्त, केंद्रीय विद्यालय संगठन, 18-इंस्टीट्यूशनल एरिया, शहीद जीत सिंह मार्ग, नई दिल्ली-110016
4. आयुक्त, नवोदय विद्यालय समिति, बी -15, सेक्टर-62, इंस्टीट्यूशनल एरिया, नोएडा-201309
5. शिक्षा निदेशक, शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार, पुराना सचिवालय, दिल्ली -110054
6. डायरेक्टर ऑफ पब्लिक इंस्ट्रक्शंस (स्कूल्स), संघ राज्य क्षेत्र सचिवालय, सेक्टर 9, चंडीगढ़ -160017
7. शिक्षा निदेशक, सिक्किम सरकार, गंगटोक, सिक्किम -737101
8. स्कूल शिक्षा निदेशक, अरुणाचल प्रदेश सरकार, ईटानगर -791 111
9. शिक्षा निदेशक, अंडमान एवं निकोबार द्वीप समूह सरकार, पोर्ट ब्लेयर - 744101
10. निदेशक, केंद्रीय तिब्बतन स्कूल प्रशासन, ईएसएस ईएसएस प्लाजा, सामुदायिक केंद्र, सेक्टर 3, रोहिणी
11. सेना शिक्षा के अतिरिक्त महानिदेशक, ए-विंग, सेना भवन, डीएचक्यू, पीओ, नई दिल्ली -110001
12. सचिव AWES, MoD (सेना) का एकीकृत मुख्यालय, FDRC बिल्डिंग नंबर 202, शंकर विहार (APS के पास), दिल्ली कैंट -110010
13. सीबीएसई के सभी निदेशक/ क्षेत्रीय निदेशक / क्षेत्रीय अधिकारी/प्रमुख/प्रभारी, उत्कृष्टता केंद्र को जानकारी का प्रसार करने के अनुरोध के साथ
14. प्रमुख (मीडिया और जन संपर्क), सीबीएसई
15. सीबीएसई अध्यक्ष के निजी सचिव
16. प्रभारी आईटी एकक (शैक्षणिक) को सीबीएसई की शैक्षणिक वेबसाइट पर इस परिपत्र को उपलब्ध कराने के अनुरोध के साथ



'शिक्षा सदन', 17 राऊज़ एवेन्यू, इंस्टीट्यूशनल एरिया, नई दिल्ली - 110002

'Shiksha Sadan', 17, Rouse Avenue, Institutional Area, New Delhi - 110002



अनुलग्नक 'ए'

महिला शिक्षकों के लिए शारीरिक शिक्षा और सामुदायिक कोचिंग

8 मार्च - 26 मार्च 2021 | ऑनलाइन | पूर्वाह्न 11 से अपराह्न 12:30 बजे, सायं 5 बजे
- 6:30 तक

संदेश्य:

हमारी महिला शिक्षकों को ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण प्रदान करना ताकि वे बच्चों (विशेष रूप से बेटियों) को सक्षम, संलग्न और सशक्त बनाए ताकि वे शारीरिक रूप से सक्रिय, आत्मविश्वासी और आत्मनिर्भर नेता बन सकें।

प्रशिक्षण मोड

1. ऑनलाइन, जूम/यूट्यूब / फेसबुक के माध्यम से
2. सत्र विवरण:
 - a. 90 मिनट प्रत्येक के 2 सत्र 2 सप्ताह (14 दिन)
 - b. कुल 28 सत्र
 - c. द्विभाषी (अंग्रेजी और हिंदी) में किया जाना
3. प्रमाणपत्र
 - a. 70% कक्षाओं में सम्मिलित होने वाले प्रतिभागियों को भागीदारी प्रमाण पत्र दिया जाना
 - b. ऑनलाइन परीक्षा में 60% अंक प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को मेरिट प्रमाणपत्र दिया जाएगा
4. जो प्रशिक्षण में भाग लेना चाहते हैं उन शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों और प्रशिक्षकों द्वारा ऑनलाइन फॉर्म भरा जायेगा

पंजीकरण लिंक:

<https://schoolfitness.kheloindia.gov.in/tot.aspx>

प्रत्येक दिन प्रत्येक सत्र में कैसे सम्मिलित हों और कैसे दैनिक उपस्थिति दर्ज करें:

1. प्रत्येक सत्र के लिए, <https://schoolfitness.kheloindia.gov.in/tot.aspx> पर जाएं
2. सत्र शुरू होने से 15-30 मिनट पहले ज्वाइन (JOIN) पर क्लिक करें
3. आपकी उपस्थिति स्वतः दर्ज हो जाएगी और आपको जूम वेबिनार पर ले जाया जाएगा
4. पीएन: सहभागिता प्रमाणपत्र प्राप्त करने के लिए सुबह और शाम के सत्रों में 70% उपस्थिति अनिवार्य

संपर्क जानकारी:

1. प्रधानाचार्य, साईं एलएनसीपीई त्रिवेंद्रम:
 - a. डॉ. जी किशोर, प्रधानाचार्य, साईं एलएनसीपीई त्रिवेंद्रम - sailncpe@gmail.com
2. पाठ्यक्रम समन्वयक:
 - a. डॉ. उषा एस नायर, सहायक प्रोफेसर, साईं एलएनसीपीई त्रिवेंद्रम: ki.peandcc@gmail.com
 - b. सुजीत पाणिग्रही, सीईओ फिटनेस365: sujt@seqfast.com, www.fitness365.me

महिला शिक्षकों के लिए शारीरिक शिक्षा और सामुदायिक कोचिंग कार्यक्रम की अनुसूची

दिनांक	समय	विषय	वक्ताओं के नाम
विषयवस्तु 1: शारीरिक शिक्षा			
08.03.21 सोमवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	लोकार्पण और आधार व्याख्यान फिट इंडिया स्कूल्स की अवधारणा	आधार व्याख्यान : श्रीमती एकता विश्नोई , आईआरएस, मिशन निदेशक, फिट इंडिया
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	आईएपीईएसजीडब्ल्यू- - शारीरिक शिक्षा एवं खेल	प्रो. रोजा लोपेज डे डी'एमिको , पीएचडी, अध्यक्ष, इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट फॉर गर्ल्स एंड वीमेन (आईएपीईएसजीडब्ल्यू), वेनेजुएला
09.03.21 मंगलवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	रोल्स और शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की भूमिका और उत्तरदायित्व	डॉ. जी किशोर , प्रिंसिपल, साई एलएनसीपीई, त्रिवेंद्रम
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	शारीरिक गतिविधि और खेल के माध्यम से लड़कियों से महिलाएं?	डारलेन ए. कलुका , यूएसए, आईसीएसएसपीईयूएसए के उपाध्यक्ष
10.03.21 बुधवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	पीई कार्यक्रम में फिटनेस को एकीकृत करना, एन-12 के लिए प्रगतिशील पाठ्यक्रम	डॉ. अजीत कुमार , सहायक प्रोफेसर, एएसपीईएसएस, नोएडा डॉ. बिरेन्द्र झाझरिया , सहायक प्रोफेसर, एलएनआईपीई ग्वालियर
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	खेलों में संरक्षण	रोजा डिकेटमुलर , सहायक प्रोफेसर, पीएचडी, वियना विश्वविद्यालय, ऑस्ट्रिया, , उपाध्यक्ष - आईएपीईएसजीडब्ल्यू
11.03.21 बृहस्पतिवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	कक्षा एन 05 के लिए आयु-उपयुक्त गतिविधियां, योजना और नाटक सत्र का कार्यान्वयन	श्री एम. एस. चौहान , उपायुक्त, केवीएस (सेवानिवृत्त)
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	स्वास्थ्य प्रशिक्षक की भूमिका में शारीरिक शिक्षा शिक्षक	डॉ. कलाउडिया मैगली एस्पिनोसा मेन्डेज़ , मेरिटोरियस यूनिवर्सिटी ऑटोनोमस ऑफ पुएब्ला, मैक्सिको के प्रोफेसर और शोधकर्ता
12.03.21 शुक्रवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	कक्षा 06- 12 के लिए आयु-उपयुक्त गतिविधियाँ	डॉ संजय कुमार प्रजापति , सहायक प्रोफेसर साई एलएनसीपीई, त्रिवेंद्रम
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	खेल की सार्वजनिक नीतियां और इनका लिंग के साथ संबंध	प्रो. गियोवन्ना ज़ेवियर डी मौरा , स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ मारिंगा, ब्राजील
15.03.21 सोमवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	महिलाओं और लड़कियों के लिए खेल और शारीरिक गतिविधि के लाभ और बाधाएं माता-पिता और शिक्षकों के लिए फिटनेस प्रोटोकॉल	डॉ. ऊषा नायर , एसोसिएट प्रोफेसर, साई एलएनसीपीई, त्रिवेंद्रम

	शाम 5 बजे से 6:30 तक	कोविड के दौरान शारीरिक शिक्षा और खेल में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना	मारिया लुइसा एम. गुइंटो , पीएचडी, आरपीएसआई स्पोर्ट साइकोलॉजिस्ट, कॉलेज ऑफ ह्यूमन कैनेटीक्स, यूनिवर्सिटी ऑफ फिलीपींस, बोर्ड मेंबर - आईएपीईएसजीडब्ल्यू, फिलीपींस।
विषयवस्तु 2: छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों के लिए फिटनेस प्रोटोकॉल			
16.03.21 मंगलवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	खेलो इंडिया फिटनेस मूल्यांकन कार्यक्रम और खेलो इंडिया बैटरी ऑफ टेस्ट	श्री सुजीत पाणिग्रही , सीईओ , फिटनेस365 और श्री एस सूर्या प्रकाश, प्रभारी - स्पोर्ट्स सेल केवीएस, क्षेत्रीय कार्यालय हैदराबाद
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	शारीरिक शिक्षा, शारीरिक गतिविधि और खेल के खतरे, चुनौतियां और अवसर एक अंतर्राष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य	डॉ. उरी शेफर अध्यक्ष, अंतर्राष्ट्रीय खेल विज्ञान और शारीरिक शिक्षा परिषद (आईसीएसएसपीई) पूर्व अध्यक्ष और बोर्ड सदस्य, इंटरनेशनल काउंसिल फॉर कोचिंग एक्सीलेंस (आईसीसीई)। महासचिव इजराइल कोचिंग एसोसिएशन (प्रगति में)।
17.03.21 बुधवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	स्कूलों, रिपोर्ट कार्ड्स के लिए एसेस्टर ऐप और वेब पोर्टल का व्यावहारिक अधिगम	श्री सुजीत पाणिग्रही , सीईओ , फिटनेस365 सुश्री नीरज सिंह , राष्ट्रीय मास्टर ट्रेनर, खेलो इंडिया फिटनेस असेसमेंट
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	शारीरिक शिक्षा और एक सक्रिय विद्यालय में इसका स्थान	ब्रैनिस्लाव अंटला (पीएचडी) (स्लोवाकिया) उपाध्यक्ष: एफआईईपी कॉमेनियस विश्वविद्यालय, ब्रातिस्लावा, स्लोवाकिया
18.03.21 बृहस्पतिवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	चोट की रोकथाम और प्राथमिक चिकित्सा	डॉ. जॉर्ज मैथ्यू , एसोसिएट प्रोफेसर, साई एलएनसीपीई, त्रिवेंद्रम
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	शारीरिक शिक्षा में गेम-आधारित- उपागम	डॉ. एन सुजुकी , एसोसिएट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा के शिक्षाशास्त्र टोक्यो गैकुंगी विश्वविद्यालय, जापान और बियांका, रिसर्च फेलो - जेएसपीएस, वासेदा विश्वविद्यालय, जापान
विषयवस्तु 3: सामुदायिक कोचिंग			
19.03.21 शुक्रवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	पोषण और जीवनशैली	श्रीमती रोहिणी स्पोर्ट्स न्यूट्रिशनिस्ट, साई एलएनसीपीई, त्रिवेंद्रम।
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	ईरान में खेल और शारीरिक शिक्षा	डॉ. मरयम कौशकी जहरोमी , आईएपीईएसजीडब्ल्यू के कार्यकारी बोर्ड के सदस्य, शिराज विश्वविद्यालय के स्पोर्ट्स साइंस विभाग के प्रो., ईरान
22.03.21 सोमवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	सामुदायिक कोचिंग भूमिका और एक प्रशिक्षक के उत्तरदायित्व का	डॉ. एम.एन. सावंत , एसोसिएट प्रोफेसर, साई एलएनसीपीई, त्रिवेंद्रम डॉ. नरेंद्र गंगवार , सहायक प्रोफेसर, साई एलएनसीपीई, त्रिवेंद्रम

		परिचय	
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	विशेष ओलंपिक और समावेशी शारीरिक शिक्षा	फियोना मुरे , निदेशक, विशेष ओलंपिक इंटरनेशनल (एसओआई) के साथ कोचिंग और शिक्षा, आयरलैंड
23.03.21 मंगलवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	प्रशिक्षक, संचार और सामुदायिक कार्यवाहक की तैयारी: सामान्य सिद्धांत	डॉ. एस जयरामन , सहायक प्रोफेसर, साई एलएनसीपीई त्रिवेंद्रम डॉ. संजीव एस पाटिल , सहायक प्रोफेसर, साई एलएनसीपीई त्रिवेंद्रम
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	कनाडा में खेल: कनाडावासियों को चुस्त बनाना और रखना	सुश्री करेन डेनिलचुक , एडीडी अध्यक्ष डब्ल्यूए एसएम प्रोफेसर, स्कूल ऑफ काइन्सियोलॉजी फैकल्टी ऑफ हेल्थ साइंस, कनाडा
24.03.21 बुधवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	खेल और घटनाएँ	फ्रांसिस सबेस्टियन , एचओडी, फिजिकल एजुकेशन सेंट थॉमस माउंट, चेन्नई
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	छात्र मंडन: सफलता के लिए सुअवसर और बाधाएं	डॉ. रुथ एम क्रेन्नी , स्वास्थ्य और जीव विज्ञान संकाय, वर्ल्ड एसोसिएशन ऑफ स्पोर्ट मैनेजमेंट, यूके के उपाध्यक्ष।
25.03.21 बृहस्पतिवार	सुबह 11 बजे से 12:30 तक	मनो-सामाजिक कारक जो महिलाओं और लड़कियों की खेल में की भागीदारी को प्रभावित करते हैं। खेल, नैतिकता, निर्णय लेने में निरंतरता सुनिश्चित करना	डॉ. आशुतोष आचार्य , सहायक प्रोफेसर साई एलएनसीपीई, त्रिवेंद्रम
	शाम 5 बजे से 6:30 तक	विश्व स्तर पर शारीरिक गतिविधि को कैसे बढ़ावा दिया जाए? अगिता साओ पाउलो का अनुभव	डॉ. विक्टर मात्सुडो , आर्थोपेडिक और ट्रॉमेटोलॉजी और स्पोर्ट्स मेडिसिन के विशेषज्ञ, प्रोफेसर मेडिसिन, गामा फिल्हो विश्वविद्यालय, अध्यक्ष - साओ कैटेनो शारीरिक स्वास्थ्य अनुसंधान केंद्र, सुल केलाफिस्कस
26.03.21 शुक्रवार	शाम 5 बजे से 6:30 तक	विदाई भाषण संबंधी (Valedictory) समारोह	महिला और बाल विकास मंत्रालय (एमओडब्ल्यूसी डी) और युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय (भारत सरकार), भारतीय खेल प्राधिकरण, साई एलएनसीपीई, त्रिवेंद्रम और सभी वक्ताओं के प्रतिनिधि