



केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम (कोड संख्या 048)

कक्षा XI-XII (2023-24)



विषय सूची

स. न.	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
1.	औचित्य	03
2.	अधिगम उद्देश्य	04
कक्षा-XI		
3.	पाठ्यक्रम संरचना	05
4.	पाठ्यक्रम सामग्री	06
5.	प्रश्नपत्र डिजाइन	12
6.	आंतरिक मूल्यांकन के लिए दिशा निर्देश (प्रायोगिक/ परियोजना आदि.)	12
7.	अनुबंध	14
कक्षा-XII		
8.	पाठ्यक्रम संरचना	16
9.	पाठ्यक्रम सामग्री	17
10.	प्रश्नपत्र डिजाइन	26
11.	आंतरिक मूल्यांकन के लिए दिशा निर्देश (प्रायोगिक / परियोजना आदि.)	26
12.	निर्धारित पाठ्यपुस्तकें कक्षा XI-XII	28
13.	सूचित अध्ययन XI-XII	28
14.	अनुबंध	30

औचित्य

श्री अरबिंदो का मानना था, “शरीर के प्रभावी होने के लिए शारीरिक शिक्षा कठोर और विस्तृत, दूरदर्शी और पद्धतिपूर्ण होनी चाहिए। यह आदतों में अनुवादित किया जाएगा। इन आदतों को नियंत्रित और अनुशासित किया जाना चाहिए, जबकि पर्याप्त रूप से लचीला रहते हुए खुद को परिस्थितियों के अनुकूल और विकास और उन्नति की जरूरतों के लिए अनुकूलित किया जाना चाहिए।”

सभी स्तरों पर शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम छात्रों को शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन शैली शुरू करने और बनाए रखने के लिए ज्ञान, कौशल, दृष्टिकोण, मूल्यों और व्यवहारों को विकसित करने में मदद करते हैं जो कि वयस्कता में और उसके माध्यम से जारी रहेगा। छात्रों को व्यक्तिगत पहल, जिम्मेदारी और दूसरों और समुदाय की देखभाल करने के लिए शारीरिक गतिविधि का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की सफलता के लिए एक सकारात्मक, सहायक वातावरण आवश्यक है। यह समावेशी सीखने का माहौल छात्रों को इस तरह की कार्रवाई के लाभ और महत्व को सीखने के दौरान सकारात्मक, चुनौतीपूर्ण और सुखद शारीरिक गतिविधि का अनुभव करने की अनुमति देता है। ऐसा वातावरण सांस्कृतिक पहचान, पिछले आंदोलन के अनुभव, फिटनेस और कौशल स्तर, बौद्धिक, शारीरिक और सामाजिक-भावनात्मक परिपक्वता जैसे विभिन्न व्यक्तिगत मतभेदों को समायोजित करता है।

शारीरिक शिक्षा में उचित निर्देश छात्रों को पढ़ाने में अनुसंधान और अनुभवों से प्राप्त सर्वोत्तम प्रथाओं को शामिल करता है। यह शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को डिजाइन करने, लागू करने और मूल्यांकन करने में विकासात्मक और निर्देशात्मक उचित नियम निर्धारित करता है।

इसलिए शारीरिक शिक्षा समिति ने एक उपकरण, 'द फिजिकल एजुकेशन करिकुलम' बनाया - जिसे पूरी दुनिया में सी.बी.एस.ई के स्कूलों में शारीरिक शिक्षा पढ़ाने की सामग्री और प्रक्रिया में स्थिरता, सुसंगतता और कठोरता प्रदान करने के लिए शोध और डिजाइन किया गया है। .

शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम सभी छात्रों को सुखद और सार्थक सीखने के अवसर प्रदान करता है जहाँ वे सक्षम, आत्मविश्वास और सुरक्षित रूप से विभिन्न शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने और प्रदर्शन करने के लिए आंदोलन कौशल और दक्षता विकसित करते हैं। यह छात्रों की प्रेरणा और स्कूल के भीतर और बाहर शारीरिक गतिविधि और खेल के प्रति प्रतिबद्धता बनाता है। यह छात्रों को उनके पिछले अनुभवों या शारीरिक गतिविधि में क्षमता के बावजूद नेतृत्व की भूमिकाओं में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम छात्रों को शारीरिक शिक्षा और खेल में अपना आजीविका विकसित करने के लिए भी तैयार करता है। यह गतिशील क्षेत्रों में से एक है, जो शिक्षक, प्रशिक्षक, खेल प्रबंधक और कई अन्य जैसे विविध आजीविका विकल्पों के लिए कई अवसर प्रदान करता है।

आज के संदर्भ में देखा जाए तो शारीरिक शिक्षा ही एकमात्र ऐसा विषय है जो न केवल हमारे बीच मानसिक, शारीरिक और सामाजिक गुणों का विकास करता है बल्कि हमारे जीवन में कल्याण की समग्र भावना में भी योगदान देता है।

अधिगम उद्देश्य

1. बच्चे के शारीरिक विकास का इष्टतम विकास, जिसमें बौद्धिक विकास, भावनात्मक विकास, सामाजिक विकास, व्यक्तिगत विकास और चरित्र निर्माण शामिल है।
2. शारीरिक शिक्षा को एक पेशे के रूप में चुनने के लिए बच्चों में सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करना और उनका विकास करना।
3. खेल प्रतियोगिताओं को समझने और व्यवस्थित करने के लिए प्रबंधन कौशल विकसित करना।
4. ताकत, गति, धीरज, समन्वय और लचीलापन जैसी मोटर क्षमताओं को जानें और समझें।
5. मानव शरीर और इसकी कार्यप्रणाली और शारीरिक गतिविधियों पर प्रभाव के बारे में ज्ञान प्राप्त करें।
6. उन्नति और विकास की प्रक्रिया और शारीरिक गतिविधियों के साथ इसके सकारात्मक संबंध को समझें।
7. भावनाओं पर नियंत्रण, संतुलित व्यवहार, नेतृत्व और अनुसरण के गुणों का विकास, और दल भावना जैसे सामाजिक-मनोवैज्ञानिक पहलुओं का विकास करना।
8. महिला एथलीटों पर शारीरिक प्रभाव और शारीरिक प्रशिक्षण के प्रभाव को जानें और समझें।
9. हाइपोकाइनेटिक रोगों को कम करने के लिए रोजाना योग आसन और प्राणायाम करने की आदत विकसित करें।
10. पोषण और संतुलित आहार के महत्व के बारे में सीखना।
11. खेल और खेलों में भौतिकी के नियमों और सिद्धांतों के अनुप्रयोग को समझें।
12. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) की विशेषताओं को समझना और उनके लिए शारीरिक गतिविधियों के महत्व को सीखना।
13. विभिन्न आयु वर्गों के लिए विभिन्न शारीरिक और शारीरिक परीक्षणों की प्रक्रिया और अनुप्रयोग सीखना।
14. खेल के विविध रूपों को सीखना और समझना।

कक्षा-XI
पाठ्यक्रम संरचना

इकाई क्रमांक	इकाई के नाम	अवधियों की संख्या (190 घंटे)	वेटेज आवंटित(अंक)
इकाई 1	शारीरिक शिक्षा में बदलते रुझान तथा आजीविका के उपाय	15	05 + 04 b*
इकाई 2	ओलिंपिक मूल्य शिक्षा	7	05
इकाई 3	योगा	12	07
इकाई 4	CWSN के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल	13	04+04 b*
इकाई 5	शारीरिक फिटनेस, कल्याण और जीवन शैली	12	06+01 b*
इकाई 6	शारीरिक गतिविधि और नेतृत्व प्रशिक्षण	13	08
इकाई 7	परीक्षा, माप & मूल्यांकन	15	09
इकाई 8	खेल में शारीरिक रचना विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान और किनेसियोलॉजी की बुनियादी बातें	20	07+04 b*
इकाई 9	मनोविज्ञान और खेल	12	07
इकाई 10	खेलों में प्रशिक्षण और डोपिंग	15	09
PRACTICAL (LAB)#	3 प्रैक्टिकल	56	30
TOTAL	थ्योरी 10 + प्रैक्टिकल 3	134 + 56 = 190hrs	थ्योरी 70 + प्रैक्टिकल 30 = 100

टिप्पणी : b दृष्टिबाधित बच्चे के लिए स्पशरिखा आरेख/ डेटा व्याख्या/ केस बेस स्टडी जैसे अवधारणा आधारित प्रश्न हैं।*

कक्षा-XI
पाठ्यक्रम सामग्री

इकाई क्रमांक	इकाई का नाम और विषय	विशिष्ट सीख उद्देश्य	शिक्षण सीखना प्रक्रिया	सीखने के परिणाम विशिष्ट के साथ दक्षताओं
इकाई 1	शारीरिक शिक्षा में बदलते रुझान और करियर 1. शारीरिक शिक्षा की अवधारणा, उद्देश्य और उद्देश्य 2. भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास - आजादी के बाद खेलों में बदलते रुझान- खेल की सतह, पहनने योग्य गियर और खेल उपकरण, तकनीकी प्रगति 3. शारीरिक शिक्षा में करियर विकल्प 4. खेलो-इंडिया प्रोग्राम और फिट-इंडिया प्रोग्राम	छात्रों को शारीरिक शिक्षा के अर्थ, लक्ष्य और उद्देश्यों को समझने के लिए। आजादी के बाद भारत में शारीरिक शिक्षा के विकास के बारे में छात्रों को पढ़ाना। छात्रों को खेल की सतहों, पहनने योग्य गियर, खेल उपकरण और प्रौद्योगिकी के विकास के बारे में शिक्षित करना। छात्रों को क्षेत्र में उपलब्ध विभिन्न करियर विकल्पों से अवगत कराना। उन्हें खेलो इंडिया कार्यक्रम के बारे में बताना	■ व्याख्यान आधारित निर्देश ■ प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, ■ समूह सीखना, ■ व्यक्तिगत सीखना, ■ पूछताछ-आधारित शिक्षा, ■ काइनेस्टेटिक लर्निंग, ■ खेल-आधारित शिक्षा और ■ अभियान सीखने।	यूनिट को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * शारीरिक शिक्षा की अवधारणा, उद्देश्य और उद्देश्यों को पहचानें। * शारीरिक शिक्षा में स्वातंत्र्योत्तर विकास की पहचान कीजिए। * खेल-खेल की सतह, पहनने योग्य गियर, खेल उपकरण, तकनीकी में बदलते रुझानों को वर्गीकृत करें * शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में विभिन्न करियर विकल्पों का अन्वेषण करें। * खेलो इंडिया और फिट इंडिया कार्यक्रम के विकास को एकत्रित करना।
इकाई 2	ओलंपिज्म मूल्य शिक्षा 1. ओलंपिज्म-संकल्पना और ओलंपिक मूल्य (उत्कृष्टता, मित्रता और सम्मान) 2. ओलम्पिक मूल्य शिक्षा - प्रयास की खुशी, निष्पक्ष खेल, दूसरों के लिए सम्मान, उत्कृष्टता की खोज, शरीर, इच्छा और मन के बीच	छात्रों को अवधारणाओं और ओलंपिक मूल्यों (उत्कृष्टता, मित्रता और सम्मान) से अवगत कराना छात्रों को ओलंपिक मूल्य शिक्षा के बारे में जानने के लिए - प्रयास की खुशी, निष्पक्ष खेल, दूसरों के लिए सम्मान, उत्कृष्टता का पीछा, शरीर, इच्छा और मन के बीच संतुलन	■ व्याख्यान आधारित निर्देश, ■ प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, ■ समूह सीखना, ■ व्यक्तिगत शिक्षा, ■ पूछताछ-आधारित शिक्षा, ■ काइनेस्टेटिक सीखने, ■ खेल-आधारित शिक्षा और ■ अभियान सीखने।	यूनिट को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * ओलंपिज्म के मूल्यों को अपने जीवन में शामिल करें। * आधुनिक और प्राचीन ओलम्पिक खेलों, पैरालिम्पिक्स और विशेष ओलम्पिक खेलों में अन्तर स्पष्ट कीजिए

	संतुलन 3. प्राचीन और आधुनिक ओलंपिक 4. ओलंपिक - प्रतीक, आदर्श वाक्य, ध्वज, शपथ और गान 5. ओलंपिक आंदोलन संरचना - आईओसी, एनओसी, आईएफएस, अन्य सदस्य	छात्रों को प्राचीन और आधुनिक ओलंपिक खेलों की जानकारी देना। छात्रों को ओलंपिक - प्रतीक, आदर्श वाक्य, ध्वज, शपथ और गान के बारे में जागरूक करना छात्रों को आईओसी, एनओसी और आईएफएस और अन्य सदस्यों के कामकाज और कामकाज के बारे में जानने के लिए।		* ओलंपिक प्रतीक और आदर्शों की पहचान * ओलंपिक आंदोलन संरचना की संरचना का वर्णन करें
इकाई 3	योग 1. योग का अर्थ और महत्व 2. अष्टांग योग का परिचय 3. यौगिक क्रिया (षट् कर्म) 4. प्राणायाम और उसके प्रकार. 5. 5. योग के माध्यम से सक्रिय जीवन शैली और तनाव प्रबंधन	छात्रों को योग के अर्थ और महत्व से अवगत कराना उन्हें अष्टांग योग के बारे में जानने के लिए। छात्रों को योगिक क्रिया, विशेष रूप से षट् कर्म के बारे में सिखाने के लिए। प्राणायाम के प्रकार सीखना और अभ्यास करना। उन्हें तनाव प्रबंधन में योग के महत्व के बारे में बताना।	- व्याख्यान आधारित निर्देश, - प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, - समूह सीखना, - व्यक्तिगत सीखना, - पूछताछ-आधारित शिक्षा, - काइनेटिक सीखने, - खेल-आधारित शिक्षा और - अभियान सीखने.	यूनिट को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * योग की अवधारणा को पहचानें और इसके महत्व से अवगत हों; * योग के तत्वों को पहचानें * आसन, प्राणायाम, ध्यान और यौगिक क्रियाओं को पहचानें * एकाग्रता बढ़ाने के लिए विभिन्न योग क्रियाओं का वर्गीकरण कीजिए * एकाग्रता में सुधार के लिए विश्राम तकनीकों के बारे में जानें
इकाई 4	विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल 1. विकलांगता और विकार की अवधारणा 2. विकलांगता के प्रकार, इसके कारण और प्रकृति (बौद्धिक अक्षमता, शारीरिक अक्षमता)। 3. विकलांगता शिष्टाचार	विद्यार्थियों को बनाना है की जागरूक अवधारणा विकलांगता और अवस्था। विभिन्न प्रकार की अक्षमताओं के बारे में छात्रों को जागरूक करना। छात्रों को विकलांगता शिष्टाचार के बारे में जानने के लिए	- व्याख्यान आधारित निर्देश, - प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, - समूह सीखना, - व्यक्तिगत शिक्षा, - पूछताछ-आधारित शिक्षा, - काइनेटिक सीखने, - खेल-आधारित शिक्षा और - अभियान सीखने।	यूनिट को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * विकलांगता और विकार की अवधारणा को पहचानें। * निःशक्तता के प्रकारों को रेखांकित कीजिए और उनके कारणों तथा प्रकृति का वर्णन कीजिए। * शिष्टाचार का पालन करते हुए

	4. अनुकूली शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य। 5. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए विभिन्न पेशवरों की भूमिका (काउंसलर, ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट, फिजियोथेरेपिस्ट, फिजिकल एजुकेशन टीचर, स्पीच थेरेपिस्ट और स्पेशल एजुकेटर)	छात्रों को अनुकूली शारीरिक शिक्षा के लक्ष्यों और उद्देश्यों को समझने के लिए। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए विभिन्न पेशवरों की भूमिका से छात्रों को अवगत कराना।		विशेष आवश्यकता वाले बच्चों का पालन करें और उनका सम्मान करें। * अनुकूली शारीरिक शिक्षा में संभावनाओं और कार्यक्षेत्र की पहचान करें * विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए उनकी भूमिका और उत्तरदायित्वों के साथ विभिन्न प्रकार के व्यावसायिक समर्थन से संबंधित करें।
इकाई 5	शारीरिक स्वास्थ्य, कल्याण और जीवन शैली 1. वेलनेस, हेल्थ और फिजिकल फिटनेस का अर्थ और महत्व। 2. तंदुरुस्ती, स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस के घटक/आयाम 3. तंदुरुस्ती को बढ़ावा देने के लिए पारंपरिक खेल और क्षेत्रीय खेल 4. शारीरिक गतिविधि और खेल के माध्यम से नेतृत्व 5. प्राथमिक चिकित्सा का परिचय - मूल्य	विद्यार्थियों को बनाना है कल्याण, स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य के अर्थ और महत्व को समझें छात्रों को वेलनेस, स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस के घटकों/आयामों से अवगत कराना छात्रों को तंदुरुस्ती को बढ़ावा देने के लिए पारंपरिक खेल और क्षेत्रीय खेल सीखने के लिए शारीरिक गतिविधि और खेल के माध्यम से नेतृत्व के गुण विकसित करना छात्रों में छात्रों को प्राथमिक चिकित्सा और उसके प्रबंधन कौशल सीखने के लिए	▪ व्याख्यान आधारित निर्देश, ▪ प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, ▪ समूह सीखना, ▪ व्यक्तिगत सीखना, ▪ पूछताछ-आधारित शिक्षा, ▪ काइनेस्टेटिक सीखने, ▪ खेल-आधारित शिक्षा और अभियान सीखने.	यूनिट को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * तंदुरुस्ती और इसके महत्व की व्याख्या करें और आरोग्यता के घटकों को परिभाषित करें। * शारीरिक फिटनेस को वर्गीकृत करें और जीवन में इसके महत्व को पहचानें. * शारीरिक फिटनेस के कौशल-संबंधित और स्वास्थ्य-संबंधी घटकों के बीच अंतर करें। * कल्याण को बढ़ावा देने के लिए पारंपरिक खेलों और क्षेत्रीय खेलों का वर्णन करें। * शारीरिक गतिविधि और खेल के माध्यम से नेतृत्व को संबंधित करें * प्राथमिक उपचार - PRICE में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न चरणों का वर्णन करें।

इकाई 6	परीक्षण, मापन और मूल्यांकन 1. परीक्षण, मापन और मूल्यांकन को परिभाषित कीजिए। 2. खेलों में परीक्षण, मापन और मूल्यांकन का महत्व। 3. बीएमआई की गणना, कमर-कूल्हे का अनुपात, त्वचा की तह माप (3-साइट) 4. सोमाटो प्रकार (एंडोमोर्फ, मेसोमोर्फ और एक्टोमोर्फ) 5. स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस के माप	विद्यार्थियों को परीक्षण जैसे शब्दों से परिचित कराने के लिए, इसके महत्व के साथ माप और मूल्यांकन उन्हें बीएमआई, कमर-हिप अनुपात और त्वचा की तह माप की गणना के तरीकों से परिचित कराना। छात्रों को विभिन्न सोमाटोटाइप्स से अवगत कराना। छात्रों को स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस को मापने की विधि सीखने के लिए।	- व्याख्यान आधारित निर्देश, - प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, - समूह सीखना, - व्यक्तिगत शिक्षा, - पूछताछ-आधारित शिक्षा, - काइनेस्टेटिक सीखने, - खेल-आधारित शिक्षा और - अभियान सीखने।	यूनिट को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * परीक्षण, माप और मूल्यांकन की शर्तों को परिभाषित करें, * अंतर मानदंड और मानदंड संदर्भित मानक, * अंतर रचनात्मक और योगात्मक मूल्यांकन, * मापन और मूल्यांकन प्रक्रियाओं के महत्व पर चर्चा करें, * बीएमआई को समझें: एक लोकप्रिय नैदानिक मानक और इसकी गणना * एंडोमोर्फ, मेसोमोर्फ और एक्टोमोर्फ के बीच अंतर करें एच एंथ्रोपोमेट्रिक मापन की प्रक्रिया का वर्णन करें।
इकाई 7	स्पोर्ट्स में एनाटॉमी, फिजियोलॉजी के फंडामेंटल 1. व्यायाम और खेल में एनाटॉमी और फिजियोलॉजी की परिभाषा और महत्व। 2. कंकाल प्रणाली के कार्य, हड्डियों का वर्गीकरण और जोड़ों के प्रकार। 3. मांसपेशियों के गुण और कार्य। 4. संचार प्रणाली और हृदय की संरचना और कार्य। 5. श्वसन प्रणाली की संरचना और	छात्र अर्थ और परिभाषा सीखेंगे और शरीर रचना विज्ञान, शरीर विज्ञान और काइनेसियोलॉजी के महत्व की पहचान करेंगे। छात्र मुख्य कार्य और हड्डी के वर्गीकरण और जोड़ों के प्रकार को समझ सकेंगे। छात्र मांसपेशियों के गुण और कार्य सीखेंगे। छात्र संचार प्रणाली और हृदय की संरचना और कार्य को सीखेंगे। छात्र श्वसन प्रणाली की संरचना और कार्य को सीखेंगे।	- व्याख्यान आधारित निर्देश, - प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, - समूह सीखना, - व्यक्तिगत शिक्षा, - पूछताछ-आधारित शिक्षा, - काइनेस्टेटिक सीखने, - खेल-आधारित शिक्षा और - अभियान सीखने।	यूनिट को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * एनाटॉमी और फिजियोलॉजी के महत्व को पहचानें। * कंकाल के कार्य को पहचानें। * हड्डियों के कार्य को समझें और विभिन्न प्रकार के जोड़ों की पहचान करें। * मांसपेशियों के गुणों और कार्य को समझें और समझें कि वे कैसे काम करते हैं। * श्वसन प्रणाली की शारीरिक रचना

	कार्य।			को समझें और इसके काम करने का वर्णन करें। * संचार प्रणाली के लेआउट और कार्यों को पहचानें और उनका विश्लेषण करें।
इकाई 8	स्पोर्ट्स में काइन्सियोलॉजी और बायोमैकेनिक्स के बुनियादी बातें 1. खेल में काइन्सियोलॉजी और बायोमैकेनिक्स की परिभाषा और महत्व। 2. बायोमैकेनिक्स के सिद्धांत 3. स्पोर्ट्स में काइनेटिक्स और किनेमैटिक्स 4. शरीर की गति के प्रकार-फ्लेक्सियन, एक्सटेंशन, अपहरण, व्यसन, परिभ्रमण, परिक्रमण, अवक्षेपण और उच्चारण 5. अक्ष और तल - अवधारणा और शरीर की गतिविधियों में इसका अनुप्रयोग	छात्र अर्थ और परिभाषा सीखेंगे और खेलों में काइन्सियोलॉजी और बायोमैकेनिक्स के महत्व की पहचान करेंगे। छात्रों को बायोमैकेनिक्स के सिद्धांतों को सीखने के लिए। छात्रों को खेल में काइनेटिक्स और किनेमैटिक्स की अवधारणा को समझने के लिए छात्रों को शरीर की विभिन्न प्रकार की गतिविधियों के बारे में जानकारी देना। छात्रों को धुरी और विमानों की अवधारणा और शरीर की गतिविधियों में इसके अनुप्रयोग को समझने के लिए।	- व्याख्यान आधारित निर्देश, - प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, - समूह सीखना, - व्यक्तिगत शिक्षा, - पूछताछ-आधारित शिक्षा, - काइनेस्टेटिक सीखने, - खेल-आधारित शिक्षा और अभियान सीखने।	<i>यूनिट को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:</i> * खेलों में उनके अनुप्रयोग के साथ काइन्सियोलॉजी और बायोमैकेनिक्स को समझें। * बायोमैकेनिकल सिद्धांतों और खेलों और शारीरिक शिक्षा में उनके उपयोग की व्याख्या करें। * मौलिक शरीर आंदोलनों और उनके मूल पैटर्न का वर्णन करें। * एक्सिस और प्लेन्स और बॉडी मूवमेंट्स के साथ उनके एप्लिकेशन के बारे में जानें।
इकाई 9	मनोविज्ञान और खेल 1. शारीरिक शिक्षा और खेल में मनोविज्ञान की परिभाषा और महत्व; 2. विकास के विभिन्न चरणों में विकास संबंधी विशेषताएं; 3. किशोर समस्याएं और उनका प्रबंधन;	छात्र शारीरिक शिक्षा और खेल में मनोविज्ञान की परिभाषा और महत्व की पहचान करेंगे। छात्र विभिन्न चरणों में वृद्धि और विकास की विशेषताओं में अंतर करने में सक्षम होंगे।	- व्याख्यान आधारित निर्देश, - प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, - समूह सीखना, - व्यक्तिगत शिक्षा, - पूछताछ-आधारित शिक्षा, - काइनेस्टेटिक सीखने, - खेल-आधारित शिक्षा और अभियान सीखने।	<i>यूनिट को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:</i> * शारीरिक शिक्षा और खेल में मनोविज्ञान की भूमिका को पहचानें * विभिन्न चरणों में वृद्धि और विकास की विशेषताओं में अंतर करें। * खेलों में किशोर व्यवहार और टीम सामंजस्य से संबंधित मुद्दों की

	4. टीम सामंजस्य और खेल; 5. मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का परिचय: ध्यान, लचीलापन, मानसिक कठोरता	छात्र किशोरों से संबंधित मुद्दों और प्रबंधन की पहचान करने में सक्षम होंगे। छात्र खेलों में टीम सामंजस्य के महत्व को समझ सकेंगे। छात्र विभिन्न मनोवैज्ञानिक विशेषताओं जैसे ध्यान, लचीलापन और मानसिक दृढ़ता में अंतर करेंगे।		व्याख्या कीजिए * खेल और एथलीट विशिष्ट स्थितियों के साथ मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं को सहसंबंधित करें
इकाई 10	खेलों में प्रशिक्षण और डोपिंग 1. खेल प्रशिक्षण की अवधारणा और सिद्धांत 2. प्रशिक्षण भार: अधिभार, अनुकूलन और पुनर्प्राप्ति 3. वार्म-अप और लिम्बरिंग डाउन - प्रकार, विधि और महत्व 4. कौशल, तकनीक, रणनीति और रणनीतियों की अवधारणा 5. डोपिंग की अवधारणा और इसके नुकसान	खेल प्रशिक्षण की अवधारणाओं और सिद्धांतों के बारे में छात्रों को जागरूक करना। छात्रों को प्रशिक्षण लोड, ओवर लोड, अनुकूलन और पुनर्प्राप्ति अवधारणाओं को सीखने और समझने के लिए। विद्यार्थी बनाने के लिए वार्म अप और लिम्बिंग डाउन एक्सरसाइज के महत्व को समझें। छात्रों को कौशल, तकनीक, रणनीति और रणनीति जैसे शब्दों से परिचित कराना। छात्रों को डोपिंग पदार्थों और खेलों में उनके नुकसान के बारे में जागरूक करना।	▪ व्याख्यान आधारित निर्देश, ▪ प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, ▪ समूह सीखना, ▪ व्यक्तिगत शिक्षा, ▪ पूछताछ-आधारित शिक्षा, ▪ काइनेस्टेटिक सीखने, ▪ खेल-आधारित शिक्षा और अभियान सीखने।	यूनिट को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * खेल प्रशिक्षण की अवधारणा और सिद्धांतों को समझें। * प्रशिक्षण भार और इसकी अवधारणा को सारांशित करें। * खेल प्रशिक्षण में वार्म अप और लिम्बरिंग डाउन की अवधारणा और उनके प्रकार, विधि और महत्व को समझें। * खेल प्रशिक्षण में कौशल, तकनीक, रणनीति और रणनीतियों के बीच अंतर करने की क्षमता हासिल करें। * डोपिंग की अवधारणा की व्याख्या करें।

प्रश्न पत्र डिजाइन

समय सीमा : 3 घंटे

मैक्स.अंक: 70

➤ सामान्य संरचना

- प्रश्न पत्र में 5 खंड और 37 प्रश्न होंगे।
- खण्ड अ में 1-18 प्रश्न हैं जिनमें से प्रत्येक 1 अंक का है और बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- खंड बी में 19-24 प्रश्न हैं जिनमें से प्रत्येक 2 अंकों का है और बहुत ही लघु उत्तर प्रकार हैं और 60-90 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई 5 प्रयास कीजिए।
- खंड सी में 25-30 प्रश्न हैं जिनमें प्रत्येक 3 अंक का है और लघु उत्तर प्रकार हैं और 100-150 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई 5 प्रयास कीजिए।
- खंड डी में 31-33 प्रश्न हैं जिनमें से प्रत्येक के 4 अंक हैं और ये केस स्टडी हैं। एक आंतरिक विकल्प उपलब्ध है।
- खंड ई में 34-37 प्रश्न हैं जिनमें से प्रत्येक 5 अंकों का है और लघु उत्तर प्रकार हैं और 200-300 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई 3 प्रयास कीजिए।

आंतरिक मूल्यांकन के लिए दिशानिर्देश (व्यावहारिक/ परियोजना आदि)

व्यावहारिक (अधिकतम अंक 30)	
फिजिकल फिटनेस टेस्ट: SAI खेलो इंडिया टेस्ट, ब्रॉकपोर्ट फिजिकल फिटनेस टेस्ट (BPFT)*	6 अंक
खेलों में प्रवीणता (आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त किसी एक खेल/ पसंद के खेल का कौशल)**	7 अंक
योगिक अभ्यास	7 अंक
रिकॉर्ड फ़ाइल ***	5 अंक
मौखिक परीक्षा (स्वास्थ्य / खेल और खेल / योग)	5 अंक

- ❖ * CWSN के लिए टेस्ट (27 आइटम में से कोई 4 आइटम। प्रत्येक घटक से एक आइटम: एरोबिक फ़ंक्शन, शारीरिक संरचना, मांसपेशियों की ताकत और धीरज, गति की सीमा या लचीलापन)
- ❖ ** 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/खेल पसंद।
- ❖ ** 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'
- ❖ *** **रिकॉर्ड फ़ाइल शामिल होगी:**
 - **प्रैक्टिकल-1: फिटनेस टेस्ट एडमिनिस्ट्रेशन।**
 - **प्रयोग-2: आसनों की प्रक्रिया, प्रत्येक जीवनशैली रोग के लिए किन्हीं दो आसनों के लिए लाभ और निषेध।**
 - **प्रैक्टिकल-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।**

कक्षा - XI

अनुबंध अंकन योजना

इकाई	इकाई नाम	1 अंक	2 अंक (कोई 5 प्रयास कीजिए)	3 अंक (कोई 5 प्रयास कीजिए)	4 अंक (सभी प्रयास करें 3)	5 अंक (कोई भी प्रयास करें 3)	कुल प्रश्न
I	शारीरिक शिक्षा में बदलते रुझान और करियर	Q13, Q14		Q27	Q31(a) & (b)		04
II	ओलंपवाद	Q16, Q18		Q30			03
III	योगा	Q1(a) & (b) Q 12				Q34	03
IV	CWSN के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग)	Q 15		Q 25	Q33 (a) & (b)		03
V	शारीरिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य और कल्याण	Q10, Q11	Q24	Q26			04
VI	परीक्षण, मापन और मूल्यांकन	Q17	Q23			Q35	03
VII	खेल में एनाटॉमी, फिजियोलॉजी के फंडामेंटल	Q4, Q7	Q19, Q22	Q29			05
VIII	खेल में काइन्सियोलॉजी और	Q3, Q8			Q32 (a) & (b)	Q37	04

	बायोमैकेनिक्स के फंडामेंटल						
IX	मनोविज्ञान और खेल	Q2, Q9	Q20	Q28			04
X	खेलों में प्रशिक्षण और डोपिंग	Q5, Q6	Q21			Q36	04
कुल	प्रश्न (प्रयास किया जाना है)	18	05	05	03	03	
	अंक	18	10	15	12	15	70

*Note: b*दृष्टिबाधित बच्चे के लिए डेटा व्याख्या/केस बेस स्टडी जैसे अवधारणा आधारित प्रश्न हैं*

कक्षा – XII
पाठ्यक्रम संरचना

इकाई संख्या	इकाई के नाम	अवधियों की संख्या (190 घंटे)	वेटेज आवंटित(अंक)
इकाई 1	खेल आयोजनों का प्रबंधन	15	05 + 04 b*
इकाई 2	खेल में बच्चे और महिलाएं	12	07
इकाई 3	जीवनशैली रोग के लिए निवारक उपाय के रूप में योग	12	06+01 b*
इकाई 4	(CWSN) के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल	13	04+04 b*
इकाई 5	खेल पोषण	12	07
इकाई 6	खेलों में परीक्षण और मापन	13	08
इकाई 7	खेल में फिजियोलॉजी और चोटें	13	04+04 b*
इकाई 8	बायोमैकेनिक्स और खेल	18	10
इकाई 9	मनोविज्ञान और खेल	12	07
इकाई 10	खेलों में प्रशिक्षण	15	09
व्यावहारिक (प्रयोगशाला) #	जिसमें 3 प्रैक्टिकल शामिल हैं	56	30
कुल	थ्योरी 10 + प्रैक्टिकल 3	134 + 56 = 190 घंटे	थ्योरी 70 + प्रैक्टिकल 30 = 100

Note: b दृष्टिबाधित बच्चे के लिए अवधारणा आधारित प्रश्न जैसे स्पर्श आरेख/डेटा व्याख्या/केस बेस स्टडी हैं*

पाठ्यक्रम सामग्री

इकाई संख्या	इकाई का नाम और विषय	विशिष्ट सीख उद्देश्य	शिक्षण सीखना प्रक्रिया	सीखने के परिणाम विशिष्ट के साथ दक्षताओं
इकाई 1	खेल आयोजनों का प्रबंधन 1. खेल आयोजन प्रबंधन के कार्य (योजना, आयोजन, स्टाफिंग, निर्देशन और नियंत्रण) 2. विभिन्न समितियां और उनकी जिम्मेदारियां (पूर्व, दौरान और बाद) 3. जुड़नार और उनकी प्रक्रियाएं - नॉक-आउट (बाय एंड सीडिंग) और लीग (सीढ़ी, चक्रीय, सारणीबद्ध विधि) और संयोजन टूर्नामेंट। 4. इंटरमुरल और एक्स्ट्रामुरल टूर्नामेंट - अर्थ, उद्देश्य और इसका महत्व 5. सामुदायिक खेल कार्यक्रम (खेल दिवस, हेल्थ रन, रन फॉर फन, रन फॉर स्पेसिफिक कॉज एंड रन फॉर यूनिटी)	छात्रों को खेलकूद, समितियों में नियोजन की आवश्यकता और अर्थ और खेल आयोजन या टूर्नामेंट आयोजित करने के लिए उनकी जिम्मेदारियों को समझने के लिए। उन्हें विभिन्न प्रकार के टूर्नामेंट और नॉक आउट, लीग टूर्नामेंट और कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट के लिए फिक्स्चर बनाने की विस्तृत प्रक्रिया के बारे में सिखाने के लिए। छात्रों को इंटरम्यूरल और एक्स्ट्रामुरल टूर्नामेंट के अर्थ और महत्व की आवश्यकता को समझने के लिए उन्हें विभिन्न प्रकार के सामुदायिक खेलों और हमारे समाज में उनके महत्व के बारे में सिखाने के लिए।	- व्याख्यान आधारित निर्देश, - प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, - समूह सीखना, - व्यक्तिगत शिक्षा, - पूछताछ-आधारित शिक्षा, - काइनेस्टेटिक लर्निंग, - खेल-आधारित शिक्षा और अभियान सीखने।	इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * खेल आयोजन के प्रबंधन- कार्यों का वर्णन करें * खेल आयोजन में समितियों और उनके उत्तरदायित्वों का वर्गीकरण कीजिए * विभिन्न प्रकार के टूर्नामेंटों में अंतर करें। * नॉकआउट, लीग या कॉम्बिनेशन का फिक्सचर तैयार करें। * इंटरम्यूरल और एक्स्ट्रामुरल खेल आयोजनों के बीच अंतर * विभिन्न प्रकार के समुदाय को डिजाइन और तैयार करना
इकाई 2	खेल में बच्चे और महिलाएं 1. विभिन्न आयु समूहों के लिए डब्ल्यूएचओ के व्यायाम दिशानिर्देश। 2. सामान्य पोस्टुरल विकृति-नॉक घुटने, फ्लैट फुट, राउंड शोल्डर, लॉर्डोसिस,	छात्रों को विभिन्न आयु समूहों के लिए डब्ल्यूएचओ के व्यायाम दिशानिर्देशों को समझने के लिए छात्रों को सामान्य मुद्रा विकृति के बारे में जागरूक करना	- व्याख्यान आधारित निर्देश, - प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, - समूह सीखना, - व्यक्तिगत शिक्षा,	इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * वृद्धि और विकास के विभिन्न चरणों के लिए अलग-अलग व्यायाम दिशानिर्देश।

	क्यफोसिस, स्कोलियोसिस और बो लेग्स और उनके संबंधित सुधारात्मक उपाय। 3. खेलों में महिलाओं की भागीदारी - शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक लाभ। 4. विशेष विचार (मेनार्चे और मासिक धर्म की शिथिलता) 5. महिला एथलीट ट्रायड (ऑस्टियोपोरोसिस, एमेनोरिया, ईटिंग डिसऑर्डर)।	छात्रों को भारत में महिलाओं की खेल भागीदारी और महिलाओं की विशेष परिस्थितियों के बारे में जागरूक करना। छात्रों को महिला एथलीटों के बीच मेनार्चे और मासिक धर्म की शिथिलता को समझने के लिए। उन्हें महिला एथलीट ट्रायड के बारे में समझाने के लिए।	- पूछताछ-आधारित शिक्षा, - काइनेस्टेटिक लर्निंग, - खेल-आधारित शिक्षा और - अभियान सीखने।	- सामान्य पोस्ट्यूरल विकृतियों को वर्गीकृत करें और सुधारात्मक उपायों की पहचान करें। - भारत में महिलाओं की खेल भागीदारी की भूमिका और महत्व को पहचानें। - मेनार्चे और मासिक धर्म की शिथिलता से संबंधित विशेष विचारों की पहचान करें। - खाने के विकारों के अनुसार महिला एथलीट ट्रायड को व्यक्त करें।
इकाई 3	जीवनशैली रोग के लिए निवारक उपाय के रूप में योग 1. मोटापा: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, कटिचक्रासन, पवनमुक्तासन, मत्स्यासन, हलासन, पचीमोत्तानासन, अर्ध- मत्स्येन्द्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सूर्यबेधन प्राणायाम। 2. मधुमेह: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद कटिचक्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन,	छात्रों को मुख्य जीवन शैली रोग - मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, पीठ दर्द और दमा के बारे में समझाना। विभिन्न आसनों के बारे में विस्तार से सिखाने के लिए जो उन जीवन शैली के रोगों के लिए एक निवारक उपाय के रूप में मदद कर सकते हैं।	- व्याख्यान आधारित निर्देश, - प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, - समूह सीखना, - व्यक्तिगत शिक्षा, - पूछताछ-आधारित शिक्षा, - काइनेस्टेटिक लर्निंग, - खेल-आधारित शिक्षा और - अभियान सीखने।	इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: - विभिन्न रोगों और स्वास्थ्य समस्याओं के लिए लाभकारी आसनों की पहचान कीजिए। - मोटापा, मधुमेह, अस्थमा, उच्च रक्तचाप, पीठ दर्द और गठिया के निवारक उपायों के लिए विभिन्न आसनों के महत्व को पहचानें - अधिकतम लाभ के लिए विभिन्न प्रकार के आसन करने की

	सुप्त-वजरासन, पश्चिमोत्तानासन-ए, अर्ध-मस्तेन्द्रासन, मंडूकासन, गोमुखासन, योगमुद्रा, उष्ट्रासन, कपालभाति। 3. अस्थमा: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, उत्तान मंडूकासन-ए, भुजंगासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, कपालभाति, गोमुखासन मत्स्यासन, अनुलोम-विलोम। 4. उच्च रक्तचाप: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, कटिचक्रासन, उत्तानपादासन, अर्ध हलासन, सरला मत्स्यासन, गोमुखासन, उत्तान मंडूकासन-ए, वक्रासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, नाड़ी शोधनप्राणायाम, सितलिप्राणायाम। 5. पीठ दर्द और गठिया: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तुतानसन, अर्ध-चक्रासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सरला मैस्येन्द्रासन, भुजंगासन, गोमुखासन, भद्रासन, मकरासन, नाड़ी-शोधन प्राणायाम।			प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। * विभिन्न आसनों को करने से संबंधित निषेधों में भेद कीजिए। * विभिन्न स्वास्थ्य लाभों और निवारक उपायों के लिए योगिक प्रबंधन की भूमिका को रेखांकित करें।
--	---	--	--	---

इकाई 4	CWSN के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग) - विकलांगता खेलों को बढ़ावा देने वाले संगठन (विशेष ओलंपिक; पैरालिंपिक; डीफ्लैम्पिक्स) - खेलों में वर्गीकरण और विभाजन की अवधारणा। - खेलों में समावेश 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 आकलन योग्य बनाने की रणनीतियाँ।	छात्रों को विकलांगता और विकार की अवधारणा को समझने के लिए। छात्रों को अक्षमताओं और विकारों के प्रकारों, उनके कारणों और उनकी प्रकृति के बारे में सिखाने के लिए। उन्हें विकलांगता शिष्टाचार के बारे में जागरूक करने के लिए। CWSN के लिए छात्रों को शारीरिक गतिविधि के लाभों को समझाना। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि को सुलभ बनाने के लिए छात्रों को विभिन्न रणनीतियों से अवगत कराना।	- व्याख्यान आधारित निर्देश, - प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, - समूह सीखना, - व्यक्तिगत शिक्षा, - पूछताछ-आधारित शिक्षा, - काइनेस्टेटिक लर्निंग, - खेल-आधारित शिक्षा और अभियान सीखने।	इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के लाभों को महत्व दें * CWSN के लिए खेलों में वर्गीकरण के तरीकों के बीच अंतर करें * अवधारणाओं और खेलों में शामिल करने के महत्व को समझें * शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए लाभ सृजित करें * विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए सुलभ शारीरिक गतिविधियों की रणनीति बनाएं
इकाई 5	खेल और पोषण - संतुलित आहार और पोषण की अवधारणा - स्थूल और सूक्ष्म पोषक तत्व: खाद्य स्रोत और कार्य - आहार के पोषक और गैर-पोषक घटक	छात्रों को संतुलित आहार का महत्व समझाना पोषण की अवधारणा को स्पष्ट करने के लिए - सूक्ष्म और मैक्रो पोषक तत्व, पोषक और गैर-पोषक आहार के घटक वजन घटाने के लिए खाने और डाइटिंग के नुकसान के	- व्याख्यान आधारित निर्देश, - प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, - समूह सीखना, - व्यक्तिगत शिक्षा, - पूछताछ-आधारित शिक्षा,	इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * संतुलित आहार और पोषण की अवधारणा को समझें। आहार के पोषक एवं गैर-पोषक घटकों का वर्गीकरण कीजिए * स्वस्थ वजन बनाए रखने के

	4. वजन नियंत्रण के लिए भोजन - एक स्वस्थ वजन, परहेज़ के नुकसान, खाद्य असहिष्णुता, और खाद्य मिथक 5. खेल-कूद में आहार का महत्व-प्रतियोगिता से पहले, दौरान और प्रतियोगिता के बाद की आवश्यकताएँ	परिणामों के बारे में उन्हें जागरूक करना। खाद्य असहिष्णुता और खाद्य मिथकों को समझने के लिए	- काइनेस्टेटिक लर्निंग, - खेल-आधारित शिक्षा और - अभियान सीखने।	तरीकों की पहचान करें * जानिए उन खाद्य पदार्थों के बारे में जो आमतौर पर खाद्य असहिष्णुता पैदा करते हैं * पहचानो, परहेज़ और भोजन मिथकों के नुकसान
इकाई 6	खेलों में परीक्षण और मापन 1. फिटनेस टेस्ट - स्कूल में 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 दौड़/चलना, बैठो और पहुंच लोचशीलता परीक्षण, शक्ति परीक्षण (आंशिक उदर कर्ल अप, लड़कों के लिए पुश-अप, लड़कियों के लिए संशोधित पुश-अप)। 2. कार्डियो-वैस्कुलर फिटनेस का मापन -हार्वर्ड स्टेप टेस्ट-व्यायाम की अवधि x100/5.5 X पल्स काउंट 1-1.5 मिनट व्यायाम के बाद। 3. कम्प्यूटिंग बेसल मेटाबोलिक दर (बीएमआर) 4. रिकली एंड जोन्स - सीनियर सिटीजन	छात्रों को SAI KHELO INDIA फिटनेस टेस्ट को समझने और संचालित करने के लिए और छात्रों को सामान्य मोटर फिटनेस टेस्ट को समझने और संचालित करने के लिए। हार्वर्ड स्टेप टेस्ट/रॉकपोर्ट टेस्ट के माध्यम से छात्रों को शारीरिक फिटनेस इंडेक्स निर्धारित करने के लिए तैयार करना छात्रों को बेसल मेटाबोलिक दर (बीएमआर) की गणना करने के लिए रिकली और जोन्स सीनियर सिटीजन फिटनेस टेस्ट के माध्यम से वरिष्ठ नागरिकों के फिटनेस स्तर को मापने के लिए।	- व्याख्यान आधारित निर्देश, - प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, - समूह सीखना, - व्यक्तिगत शिक्षा, - पूछताछ-आधारित शिक्षा, - काइनेस्टेटिक लर्निंग, - खेल-आधारित शिक्षा और - अभियान सीखने।	इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * स्कूल में SAI खेलो इंडिया फिटनेस टेस्ट करें [आयु समूह 5-8 वर्ष/ (कक्षा 1-3) और आयु समूह 9-18 वर्ष/ (कक्षा 4-12) * हार्वर्ड स्टेप टेस्ट/रॉक-पोर्ट टेस्ट के माध्यम से शारीरिक फिटनेस इंडेक्स निर्धारित करें * बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR) की गणना करें * रिकली और जोन्स-वरिष्ठ नागरिक स्वास्थ्य परीक्षण की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए

	फिटनेस टेस्ट ○ 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 सित एंड रीच टेस्ट ○ ऊपरी शरीर के लचीलेपन के लिए बैक स्ट्रेच टेस्ट ○ चपलता के लिए आठ फुट ऊपर और जाओ परीक्षण ○ एरोबिक धीरज के लिए सिक्स-मिनट वॉक टेस्ट 5. जॉन्सन - मोटर एड्युकेशन का मेथनी टेस्ट (फ्रंट रोल, रोल, जंपिंग हाफ-टर्न, जंपिंग फुल-टर्न)			
इकाई 7	खेल में फिजियोलॉजी और चोटें 1. शारीरिक फिटनेस के घटकों का निर्धारण करने वाले शारीरिक कारक 2. मस्कुलर सिस्टम पर व्यायाम का प्रभाव 3. कार्डियो-रेस्पिरेटरी सिस्टम पर व्यायाम का प्रभाव 4. उम्र बढ़ने के कारण शारीरिक	निर्धारित करने वाले शारीरिक कारकों को समझना शारीरिक फिटनेस के घटक। स्नायु तंत्र पर व्यायाम के प्रभावों को सीखना। अभ्यास के प्रभावों को सीखना हृदय प्रणाली। श्वसन प्रणाली पर व्यायाम के प्रभावों को सीखना।	▪ व्याख्यान आधारित निर्देश, ▪ प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, ▪ समूह सीखना, ▪ व्यक्तिगत शिक्षा, ▪ पूछताछ-आधारित शिक्षा, ▪ काइनेस्टेटिक लर्निंग, ▪ खेल-आधारित शिक्षा	इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * घटकों को निर्धारित करने वाले शारीरिक कारकों को पहचानने शारीरिक फिटनेस की। * मस्कुलर सिस्टम और कार्डियोरेस्पिरेटरी सिस्टम पर व्यायाम के प्रभावों को समझें। * उम्र बढ़ने के कारण होने वाले

	परिवर्तन 5. खेल चोटें: वर्गीकरण (नरम ऊतक चोटें-घर्षण, चोट, घाव, चीरा, मोच और खिंचाव; हड्डी और जोड़ों की चोटें - अव्यवस्था, फ्रैक्चर - हरी छड़ी, कटा हुआ, अनुप्रस्थ तिरछा और प्रभावित)	उम्र बढ़ने के कारण होने वाले परिवर्तनों को सीखना। खेल चोटों को समझना (वर्गीकरण, कारण और रोकथाम) प्राथमिक चिकित्सा के उद्देश्य और उद्देश्यों को समझना चोटों के प्रबंधन को समझना	और ▪ अभियान सीखने।	शारीरिक परिवर्तनों का पता लगाएं * खेल चोटों को उनके प्रबंधन के साथ वर्गीकृत करें।
इकाई 8	बायोमैकेनिक्स और खेल 1. न्यूटन का गति का नियम और खेलों में इसका अनुप्रयोग 2. खेलकूद में लीवर के प्रकार और उनका अनुप्रयोग। 3. संतुलन - गतिशील और स्थिर और गुरुत्वाकर्षण का केंद्र और खेलों में इसका अनुप्रयोग 4. घर्षण और खेल 5. खेल में प्रक्षेप्य	न्यूटन के गति के नियम और खेलों में उनके अनुप्रयोग को समझना। छात्रों को लीवर और खेलों में इसके उपयोग को समझाएं। छात्रों को संतुलन की अवधारणा और इसमें इसके अनुप्रयोग को समझाएं खेल। खेल में घर्षण को समझना। खेलों में प्रक्षेप्य की अवधारणा को समझना।	▪ व्याख्यान आधारित निर्देश, ▪ प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, ▪ समूह सीखना, ▪ व्यक्तिगत शिक्षा, ▪ पूछताछ-आधारित शिक्षा, ▪ काइनेस्टेटिक लर्निंग, ▪ खेल-आधारित शिक्षा और ▪ अभियान सीखने।	इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * न्यूटन के गति के नियम और खेलों में इसके अनुप्रयोग को समझें * संतुलन की अवधारणा और खेलों में इसके अनुप्रयोग को पहचानें। * सेंटर ऑफ ग्रेविटी के बारे में जानें और खेल में इसे लागू कर सकेंगे * खेलों में घर्षण और अनुप्रयोग को परिभाषित कीजिए। * खेलों में प्रोजेक्टाइल की अवधारणा को समझें।
इकाई 9	मनोविज्ञान और खेल 1. व्यक्तित्व; इसकी परिभाषा और प्रकार	छात्रों को व्यक्तित्व और उसके वर्गीकरण को समझने के लिए।	▪ व्याख्यान आधारित निर्देश, ▪ प्रौद्योगिकी आधारित	इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:

	(जंग वर्गीकरण और बिग फाइव थ्योरी) 2. प्रेरणा, इसके प्रकार और तकनीकें। 3. व्यायाम पालन: इसे बढ़ाने के कारण, लाभ और रणनीतियाँ 4. खेल में अर्थ, अवधारणा और आक्रामकता के प्रकार 5. खेल में मनोवैज्ञानिक गुण - आत्म-सम्मान, मानसिक कल्पना, आत्म-चर्चा, लक्ष्य निर्धारण	छात्रों को प्रेरणा और इसकी तकनीकों को समझने के लिए। छात्रों को व्यायाम के पालन को बढ़ाने के लिए व्यायाम के पालन और रणनीतियों के बारे में बताना। उन्हें खेल और प्रकारों में आक्रामकता से अवगत कराना। छात्रों को खेलों में मनोवैज्ञानिक गुणों को समझने के लिए।	शिक्षा, ▪ समूह सीखना, ▪ व्यक्तिगत शिक्षा, ▪ पूछताछ-आधारित शिक्षा, ▪ काइनेस्टेटिक लर्निंग, ▪ खेल-आधारित शिक्षा और ▪ अभियान सीखने।	* विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्व और खेल प्रदर्शन के साथ उनके संबंधों का वर्गीकरण कीजिए। * प्रेरणा की अवधारणा को पहचानें और प्रेरणा के विभिन्न प्रकारों की पहचान करें। * व्यायाम करने के विभिन्न कारणों, इससे जुड़े लाभों और व्यायाम पालन को बढ़ावा देने के लिए रणनीतियों की पहचान करें। * खेलों में विभिन्न प्रकार की आक्रामकता में अंतर स्पष्ट कीजिए। * खेलों में विभिन्न मनोवैज्ञानिक गुणों की व्याख्या कीजिए।
इकाई 10	खेलों में प्रशिक्षण 1. खेलों में प्रतिभा की पहचान और प्रतिभा विकास की अवधारणा 2. खेल प्रशिक्षण चक्र का परिचय - माइक्रो, मेसो, मैक्रो साइकिल। 3. विकसित करने के प्रकार और तरीके - शक्ति, सहनशक्ति और गति। 4. विकसित करने के प्रकार और तरीके	छात्रों को खेलों में प्रतिभा की पहचान और विधियों की अवधारणा को समझाना छात्रों को खेल प्रशिक्षण और खेल प्रशिक्षण के विभिन्न चक्रों के बारे में समझाना। स्ट्रेथ के विभिन्न प्रकारों और तरीकों को छात्रों को समझाना, धीरज, और गति।	▪ व्याख्यान आधारित निर्देश, ▪ प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा, ▪ समूह सीखना, ▪ व्यक्तिगत शिक्षा, ▪ पूछताछ-आधारित शिक्षा, ▪ काइनेस्टेटिक लर्निंग, ▪ खेल-आधारित शिक्षा	इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे: * प्रतिभा की पहचान की अवधारणा और खेलों में प्रतिभा के विकास के लिए उपयोग की जाने वाली विधियों को समझ सकेंगे * खेल प्रशिक्षण और प्रशिक्षण प्रक्रिया में उपयोग किए जाने

	- लचीलापन और समन्वय क्षमता। 5. सर्किट प्रशिक्षण - परिचय और इसका महत्व	छात्रों को लचीलेपन के विभिन्न प्रकारों और विधियों को समझाना और समन्वय क्षमता। छात्रों को सर्किट प्रशिक्षण और इसके महत्व को समझाना।	और अभियान सीखने।	वाले विभिन्न चक्रों को समझें। * खेल प्रशिक्षण में शक्ति, सहनशक्ति और गति विकसित करने के विभिन्न प्रकारों और विधियों को समझें। * विकसित करने के विभिन्न प्रकारों और विधियों को समझें -लचीलापन और समन्वय क्षमता। * सर्किट प्रशिक्षण और उसके महत्व को समझें।
--	---	--	---	--

प्रश्न पत्र डिजाइन

समय सीमा : 3 घंटे

मैक्स. अंक : 70

➤ सामान्य संरचना

- प्रश्न पत्र में 5 खंड और 37 प्रश्न होंगे।
- खण्ड अ में 1-18 प्रश्न हैं जिनमें से प्रत्येक 1 अंक का है और बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- खंड बी में 19-24 प्रश्न हैं जिनमें से प्रत्येक 2 अंकों का है और बहुत ही लघु उत्तर प्रकार हैं और 60-90 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई 5 प्रयास कीजिए।
- खंड सी में 25-30 प्रश्न हैं जिनमें प्रत्येक 3 अंक का है और लघु उत्तर प्रकार हैं और 100-150 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई 5 प्रयास कीजिए।
- खंड डी में 31-33 प्रश्न हैं जिनमें से प्रत्येक के 4 अंक हैं और ये केस स्टडी हैं। एक आंतरिक विकल्प उपलब्ध है।
- खंड ई में 34-37 प्रश्न हैं जिनमें से प्रत्येक 5 अंकों का है और लघु उत्तर प्रकार हैं और 200-300 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई 3 प्रयास कीजिए।

आंतरिक मूल्यांकन के लिए दिशानिर्देश (व्यावहारिक/ परियोजना आदि)

व्यावहारिक (अधिकतम अंक 30)	
फिजिकल फिटनेस टेस्ट: SAI खेलो इंडिया टेस्ट, ब्रॉकपोर्ट फिजिकल फिटनेस टेस्ट (BPFT)*	6 अंक
खेलों और खेलों में प्रवीणता (आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त किसी एक खेल/पसंद के खेल का कौशल) **	7 अंक
यौगिक अभ्यास	7 अंक
रिकॉर्ड फ़ाइल ***	5 अंक
मौखिक परीक्षा (स्वास्थ्य / खेल और खेल / योग)	5 अंक

- * CWSN के लिए टेस्ट (27 आइटम में से कोई 4 आइटम। प्रत्येक घटक से एक आइटम: एरोबिक फ़ंक्शन, शारीरिक संरचना, मांसपेशियों की ताकत और धीरज, गति की सीमा या लचीलापन)
- ** 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/खेल पसंद।
- ** 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'

***** रिकॉर्ड फ़ाइल में शामिल होंगे:**

- **प्रैक्टिकल-1: फिटनेस टेस्ट एडमिनिस्ट्रेशन।**
- **प्रयोग-2: आसनों की प्रक्रिया, प्रत्येक जीवनशैली रोग के लिए किन्हीं दो आसनों के लिए लाभ और निषेध।**
- **प्रैक्टिकल-3: आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त कोई भी खेल/पसंद का खेल। फील्ड और के लेबल आरेख उपकरण। साथ ही, इसके नियमों, शब्दावली और कौशल का उल्लेख करें।**

निर्धारित पाठ्यपुस्तकें कक्षा XI-XII

CBSE Physical Education कक्षा XI Text Book

https://cbseacademic.nic.in/web_material/Manuals/PhysicalEducation11_2022.pdf



CBSE Physical Education कक्षा XII Text Book

https://cbseacademic.nic.in/web_material/Manuals/PhysicalEducation12_2022.pdf



सूचित अध्ययन

- Ajmar Singh et.al. (2016). Essentials of Physical Education. Delhi: Kalyani Publication.
- Chakraborty, S. (2007). Sports Management. Delhi: Perna Prakashan.
- Kamlesh, M. (2005). Methods in Physical Education. Delhi: Friends Publications
- Shaw, D., & Kaushik, S. (2010). Lesson Planing – Teaching Methods and Management in Physical Education. Delhi: Khel Sahitya Kendra.
- Anspaugh, D., & Ezell, G. (2003). Teaching today's Health. USA: Allyn & Bacon.
- Drinkwater, B. (2000). "Women in Sport" Volume VIII of the Encyclopaedia of Sports Medicine.
- Muller, J. (2007). Health, Exercise and Fitness. New Delhi: Sports Publication.
- Pandey, P., & Gangopathyay, S. (1985). Health Education for School Children. Delhi: Friends Publication.
- Jain R, Puri S, Saini N. Dietary profile of sportswomen participating in team games at State/National level. Indian J Pub Health 2008; 52 (3): 153-155.
- Leutholtz B, Kreider RB. Exercise and Sport Nutrition. Nutritional Health. Humana Press, Inc 2001, 207-39.
- Priti RL, Siddhu A. Mapping RDA for energy for Indian sportswomen. PhD Thesis, Lady Irwin College, 1993.
- Satyanarayan K. Sports nutrition: Put back the pep. Nutrition;1991; April
- Clarke, H. D. (1987). Application of Measurement to Physical Education. Englewood Cliffs, Prentic Hall.
- Kansal, D. (2008). Text Book of Applied Measurement & Evaluation & Sports. New Delhi: Sports & Spiritual Science Publications.
- Morrow, J. R. (2000). Measurement and Evaluation in Human performance. Human Kinetics.
- Rikli, & Jones. (2003). Senior Citizen Fitness Test. The Journal for Active Aging.

- Venkat, R. (2020, 09 20). Kunjarani Devi, the first superstar of Indian weightlifting. Retrieved 11 25, 2020, from Olympic Channel:
- Morris, A. (1984). Sports Medicine, Prevention of Athletic Injuries. Iowa: Wm. C. Brown.
- Bahr, R., Mccrory, P., R.F. La Prade, W. M., & Engebretsen, L. (2012). The IOC manual of sports injuries: an illustrated guide to the management of injuries in physical activity. US: Wiley and Sons.
- Adolfsson, P., & et.al. (2018, 08 22). ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Exercise in children and adolescents with diabetes. Retrieved 11 25, 2020, from Wiley Online Library: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/pedi.12755>
- Dhananjay Shaw (2000), Mechanical Basis of Biomechanics, Sports Publication, Delhi,
- Lutlegen, & Nancy, H. (1997). Kinesiology: Scientific Basis of Human Motion. Mc Graw Hill.
- Thompson, & Floyd. (2017). Manual of Structural Kinesiology. Mc Graw Hil.
- Baron. R.A "Psychology" Pearson Education South Asia, New Delhi, 2008.
- Cox. R.H "Sport Psychology: Concepts and Applications" Mc Graw Hill, New York, USA, 2012.
- Jarvis. M "Sport Psychology" Routledge, New York, USA, 2006.
- Weinberg. R.S, Gould.D "Foundations of Sport and Exercise Psychology" Human Kinetics, Champaign. USA, 2003.
- Barrow, H. M., & McGee, R. (2000). Barrow and McGee's Practical Measurement and Assessment. Lippincott Williams and Wilkins.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
- Singh, H. (1991). Science of Sports Training. New Delhi: DVS Publications
- Hardayal Singh, "Sports Training: General Theory & Methods" Netaji Subhas National Institute of Sports, 1984.
- Fit India Fitness Protocols. (n.d.). Retrieved 11 25, 2020, from Ministry of Youth Affairs and Sports: <https://yas.nic.in/fit-india-fitness-protocols>
- National Health Mission. (n.d.). Retrieved 11 25, 2020, from Ministry of Health and Family Welfare: <https://nhm.gov.in/>
- NIN/ICMR. Recommended dietary intakes for Indian sports men and women, 1985 National Institute of Nutrition. Dietary guidelines for Indians – A Manual, 1998
- Administration Manual. (2020, 10). Retrieved 11 25, 2020, from Khelo In- dia: <https://schoolfitness.kheloindia.gov.in/UploadedFiles/SampleData/AdminManual.pdf>
- Fit India Fitness Protocols. (n.d.). Retrieved 11 25, 2020, from Ministry of Youth Affairs and Sports: <https://yas.nic.in/fit-india-fitness-protocols>

कक्षा-XII
अनुबंध अंकन योजना

इकाई	इकाई नाम	1 अंक	2 अंक (कोई प्रयास करें 5)	3 अंक (कोई प्रयास करें 5)	4 अंक (कोई प्रयास करें 3)	5 अंक (कोई प्रयास करें 3)	कुल सवाल
I	खेल आयोजनों का प्रबंधन	Q13, Q14		Q27	Q31(a) & (b)		04
II	खेल में बच्चे और महिलाएं	Q16, Q18		Q30			03
III	जीवनशैली रोग के लिए निवारक उपाय के रूप में योग	Q1(a) & (b) Q 12				Q34	03
IV	CWSN के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे-दिव्यांग)	Q 15		Q 25	Q33 (a) & (b)		03
V	खेल पोषण	Q10, Q11	Q24	Q26			04
VI	खेलों में परीक्षण, मापन	Q17	Q23			Q35	03
VII	खेलों में फिजियोलॉजी और चोटें	Q4, Q7	Q19, Q22	Q29			05
VIII	खेल में बायोमैकेनिक्स	Q3, Q8			Q32 (a) & (b)	Q37	04
IX	मनोविज्ञान और खेल	Q2, Q9	Q20	Q28			04
X	खेलों में प्रशिक्षण	Q5, Q6	Q21			Q36	04
कुल	प्रश्न (प्रयास किया जाना है)	18	05	05	03	03	
	अंक	18	10	15	12	15	70

Note: b*दृष्टिबाधित बच्चे के लिए डेटा व्याख्या/केस बेस स्टडी जैसे अवधारणा आधारित प्रश्न हैं