

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम परीक्षा-2024

शारीरिक शिक्षा

विषय कोड- 60

कक्षा-12

इस विषय में एक प्रश्नपत्र-सैद्धान्तिक एवं एक प्रायोगिक की परीक्षा होगी। जिसमें परीक्षार्थी को सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक परीक्षा में अलग-अलग उत्तीर्ण होना अनिवार्य है। विषय की परीक्षा योजना निम्नानुसार हैं -

परीक्षा	समय(घंटे)	प्रश्नपत्र के लिए अंक	सत्रांक	योग	पूर्णांक
Exam	Hours	Marks	Sessional	Total	Maximum Marks
सैद्धान्तिक	3.15	56	14	70	
प्रायोगिक	4.00	30	-	30	

There Will be one theoretical paper and one practical exam. Candidates will have to pass in both the exams separately: Exam pattern is as follows:-

1. Theory
2. Practical

इकाई का नाम <b>Section A</b>	अंक भार
<p style="text-align: center;"><b>भाग (क)</b></p> <p><b>इकाई-1 शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व</b></p> <p><b>Unit-1 Importance of Physical Education in schools education</b></p> <p>1.1 शारीरिक शिक्षा की भूमिका 1.1 Role of Physical Education 1.2 शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण 1.2 Steps of Objective Attainment in Physical Education 1.3 शारीरिक शिक्षक की भूमिका 1.3 Role of Physical Education Eeacher 1.4 कार्य के आधार बिन्दु (शारीरिक शिक्षा के वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप) 1.4 Basic Points (Status and Real Form of Physical Education) 1.5 शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ एवं वस्तु स्थिति 1.5 Misconceptions about Physical Education</p>	<b>10</b>
<p><b>इकाई-2 शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक आयाम</b></p> <p><b>Unit-2 Professional Dimensions in Physical Education</b></p> <p>2.1 शारीरिक शिक्षा में व्यावसाय के विकल्प 2.1 Career Opportunities in Physical Education 2.2 जीविका उपार्जन के लिए मार्ग 2.2 Physical Education:- A Way to earn a Living</p>	<b>8</b>

<p>2.3 व्यवसाय चयन के लिए अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन 2.3 Self Evaluation and Motivation in Choosing Career</p>	
<p><b>इकाई-3 शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान</b> <b>Unit-3 Physical Education and Psychology</b> 3.1 मनोविज्ञान की भूमिका, उपादेयता 3.1 Role and Expediency of Psychology 3.2 व्यक्तित्व विकास 3.2 Development of Personality 3.3 प्रेरणा के प्रकार और प्रेरणा को बढ़ाने की विधियाँ 3.3 Types and Techniques of Motivation 3.4 खेल मनोविज्ञान के लाभ 3.4 Benefits of Sports Psychology</p>	7
<p><b>इकाई-4 शारीरिक शिक्षा में सामाजिक सहभागिता</b> <b>Unit-4 Social Contribution in Physical Education Psychology</b> 4.1 प्रस्तावना 4.1 Introduction 4.2 शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता 4.2 Need of Physical Education 4.3 शारीरिक शिक्षा के क्रियाकलाप 4.3 Activities of Physical Education 4.4 सामाजिक योगदान 4.4 Social Contribution</p>	6
<p><b>इकाई-5 योग शिक्षा</b> <b>Unit 5 Yoga Education</b> 5.1 योग की भूमिका, अर्थ, महत्व एवं आवश्यकता 5.1 Meaning, Role, Need and Importance of Yoga. 5.2 योग शिक्षा के उद्देश्य 5.2 Objectives of Yoga 5.3 योग के अंग (अष्टांग योग) 5.3 Elements and types of yoga 5.4 यौगिक व्यायाम, आसन 5.4 Yogic Exercises Asanas</p>	12

<b>भाग (ख)</b>	
<b>इकाई-6 खेल प्रशिक्षण</b> <b>Unit 6 Sports Training</b> 6.1 अर्थ, उद्देश्य एवं महत्व 6.1 Meaning, Objectives and Importance of Sports Training 6.2 शारीरिक क्षमता का विकास 6.2 Development of Physical Capacity 6.3 शारीरिक क्षमता के आयाम 6.3 Dimensions Physical Ability/Capacity/Afficiency/Fitness 6.4 शारीरिक क्षमता के विकास की विधियाँ 6.4 Methods of Physical Fitness Development	<b>8</b>
<b>इकाई-7 खेल-पोषण</b> <b>Unit 7. Sports Nutrition and Test</b> 7.1 भूमिका व महत्व 7.1 Role and Importances of Nutrition 7.2 आहार तथा पौष्टिकता 7.2 Diet and Nutrition 7.3 संतुलित भोजन की आवश्यकता एवं महत्व 7.3 Need and importance of balanced diet 7.4 पोषक तत्वों का वर्गीकरण एवं स्रोत का वर्गीकरण 7.4 Classification of Nutritional Elements and Classification of their Sources	<b>5</b>
<b>भाग (ग)</b> <b>प्रयोगात्मक कार्य का वर्गीकरण</b> <b>Section-C-</b> <b>Practical Work</b> 1. शारीरिक क्षमता जाँच – Physical Efficiency Test 2. खेल कौशल – Sports Skill 3. मौखिक – परीक्षा Viva-Voce 4. अभिलेख संधारण पुस्तिका (फाइल) – Records File	<b>10</b> <b>10</b> <b>05</b> <b>05</b> <b>योग – 30</b>

नोट :- सैद्धान्तिक के कालांश प्रति सप्ताह 6 व प्रायोगिक के 4 कालांश देय होंगे।