



## पाठ्यक्रम

# शारीरिक शिक्षा और योग

### औचित्य

शारीरिक शिक्षा और योग विद्यालय शिक्षा प्रणाली में अधिगम की प्रक्रिया के अभिन्न अंग हैं। छात्र के सर्वांगीण विकास में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका है। शारीरिक शिक्षा और योग छात्रों को उनके स्वास्थ्य, सुरक्षा, भलाई और वैज्ञानिक क्षेत्रों जैसे शरीर विज्ञान, पोषण और मनोविज्ञान आदि के संदर्भ में उनकी शारीरिक गतिविधि भागीदारी के बारे में बताते हैं। योग एक प्राचीन कला है जो स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क की विचारधारा पर केंद्रित है। महान संतों ने योग को एक सार्वभौमिक तत्व के रूप में बढ़ावा दिया है जो मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक पक्षों का विकास करता है। योग की विश्वव्यापी मान्यता के परिणामस्वरूप संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को एक वार्षिक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (NCF), 2005 और शिक्षा नीति 2016 की राष्ट्रीय नीति के अनुसार, शारीरिक शिक्षा और योग विद्यालय के पाठ्यक्रम का एक हिस्सा है। शिक्षा प्रणाली का उद्देश्य ऐसे नागरिकों का निर्माण करना है जो जीवन के सभी पहलुओं में योगदान कर सकते हों; एक व्यक्ति का समग्र विकास; जिसे स्कूल स्तर पर योग और शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के बिना प्राप्त नहीं किया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से एक स्वस्थ नागरिक का निर्माण करना है जिसका मूल्यांकन प्रतियोगिताओं, अंतर-सामुदायिक खेल प्रतियोगिताओं, आंतरिक प्रतियोगिता, स्कूल स्तर पर विशेष कार्यक्रमों आदि के दौरान किया जा सकता है। इस तरह की गतिविधियों से बच्चे में सहयोग, अनुशासन, प्रतिस्पर्धात्मक भावना, लोकतांत्रिक मूल्य, समाजीकरण, संस्कृति, राष्ट्रीय भावना, रोजगार और मन की शांति को बढ़ावा मिलता है। शोध बताते हैं कि नियमित शारीरिक गतिविधि कई बीमारियों को कम करने और जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार करने में मदद कर सकती है। व्यक्तिगत स्वास्थ्य जैविक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक शक्तियों से प्रभावित होता है जिसे मृत्यु दर और पोषण संबंधी संकेतकों के माध्यम से इंगित किया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा, गतिविधि कौशल, शारीरिक गतिविधियों और गतिविधि अवधारणाओं में प्रवीणता विकसित करती है, और छात्रों में शारीरिक गतिविधियों की समझ का विकास करती है। अधिगम के लिए शारीरिक गतिविधियाँ एक सशक्त माध्यम है, जिसके माध्यम से छात्र व्यक्तिगत व्यवहार, सामाजिक और संज्ञानात्मक कौशल को प्राप्त और परिष्कृत कर सकते हैं।

### उद्देश्य

इस पाठ्यक्रम के मुख्य उद्देश्य हैं :

- खेल, शारीरिक शिक्षा और योग में पाठ्यक्रमों का मूल्यांकन करना।
- शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा को समझना।
- योग की उत्पत्ति और विभिन्न मार्गों को जानने के लिए।



- मनुष्य की शारीरिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और आध्यात्मिक पहलुओं की समझ को व्यापक बनाना।
- स्वास्थ्य, आहार और पोषण के विभिन्न पहलुओं का गहन ज्ञान प्रदान करना
- जीवन शैली विकार के विशेष संदर्भ में स्वास्थ्य के बारे में ज्ञान बढ़ाना।
- सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, ध्यान और शारीरिक स्वास्थ्य परीक्षण में ज्ञान और कौशल प्रदान करना।
- शारीरिक शिक्षा, खेल और योग में कैरियर के पहलुओं की जानकारी देना
- नैतिकता और मूल्यों की शिक्षा देना
- खेल प्रतियोगिता और टूर्नामेंट व्यवस्था के बारे में शिक्षार्थियों को बताना।
- खेल के दौरान लगने वाली चोटों और उनके प्रबंधन के बारे में शिक्षित करना।
- स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना।
- स्वास्थ्य, सुरक्षा और शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देना।
- शारीरिक शिक्षा और योग के संबद्ध क्षेत्रों को समझना।

## दृष्टिकोण

यह पाठ्यक्रम शारीरिक शिक्षा और योग और संबंधित क्षेत्रों में शिक्षार्थियों को वैचारिक और व्यावहारिक प्रदर्शन प्रदान करने और शारीरिक शिक्षा और योग के लिए प्रासंगिक और व्यावसायिक दृष्टिकोण बनाने के लिए तैयार किया गया है। जबकि पाठ्यक्रम शारीरिक शिक्षा और योग के सभी पहलुओं पर केंद्रित है। अकादमिक विषय के रूप में शारीरिक शिक्षा के समकालीन विकास पर विशेष जोर दिया गया है। चूंकि विषय की प्रकृति अंतर अनुशासनात्मक है, इसमें विभिन्न क्षेत्रों जैसे कि खेल प्रशिक्षण, आहार और पोषण, परीक्षण और माप, व्यवस्था को विभिन्न प्रकार की जनता जैसे महिलाओं, बच्चों, वृद्ध व्यक्तियों और विशेष जरूरतों वाले दिव्यांगों बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा और योग शामिल किया गया है।

- I. यह पाठ्यक्रम स्व-निर्देशात्मक सामग्री, व्यक्तिगत संपर्क कार्यक्रमों, श्रव्य, दृश्य कार्यक्रमों और शिक्षार्थियों के व्यापक सतत और मूल्यांकन पर बल देने का अनूठा मिश्रण है।
- II. यह केस स्टडी दृष्टिकोण को अपनाता है जिससे शिक्षार्थियों को टूर्नामेंट की व्यवस्था, और खेल के प्रबंधन के बारे में जानकारी मिल सके।
- III. इसमें ऐतिहासिक, सांस्कृतिक और प्रबंधन के दृष्टिकोण के माध्यम से शारीरिक शिक्षा और योग का अध्ययन शामिल है जो स्वास्थ्य के संवर्धन में उनकी प्रासंगिकता को प्रमुख रूप से दर्शाता है।
- VI. शिक्षार्थियों के व्यापक व्यावहारिक अभिविन्यास के लिए अकादमिक-उद्योग सहभागिता बनाने पर भी ध्यान केंद्रित किया गया है जो उनकी रोजगार क्षमता को बढ़ाने में मदद करेगा।
- V. पूरे पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा और योग को एक संसाधन, पेशे और उद्योग के रूप में देखा जाता है।



## पात्रता की शर्तें

माध्यमिक शिक्षा का प्रमाण पत्र

## निर्देश का माध्यम

अंग्रेजी और हिन्दी (पाठ्यक्रम का क्षेत्रीय माध्यमों में अनुवाद भी किया जाएगा)

## पाठ्यक्रम की अवधि

पाठ्यक्रम की अवधि एक वर्ष होगी, पाठ्यक्रम को पूरा करने के लिए अधिकतम 5 वर्ष दिए जाएँगे।

## अंक भार

लिखित परीक्षा : 70%

प्रायोगिक : 30%

शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र **TMA** : लिखित परीक्षा का 20%

## शिक्षण पद्धति

लिखित परीक्षा— शैक्षणिक सहायता के लिए मुखाभिमुख (आमने—सामने) संपर्क सत्रों सहित मुद्रित स्व-शिक्षण सामग्री।

## प्रायोगिक

कार्यपत्रक— निरंतर मूल्यांकन के लिए एक कार्यपत्रक प्रशासित किया जाएगा।

## मूल्यांकन प्रक्रिया

लिखित परीक्षा 70 अंक

प्रायोगिक 30 अंक

शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र (TMA) लिखित परीक्षा का 20%

उत्तीर्ण करने के लिए न्यूनतम अंक प्रत्येक घटक में 33%



## पाठ्यक्रम संरचना

प्रत्येक मॉड्यूल के लिए अंक और अध्ययन के घंटे का वितरण निम्नानुसार है ;

| मॉड्यूल | मॉड्यूल का नाम                   | अंक       | अध्ययन के घंटे |
|---------|----------------------------------|-----------|----------------|
| 1       | शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा | 10        | 24             |
| 2       | शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम    | 14        | 33             |
| 3       | समग्र स्वास्थ्य                  | 14        | 33             |
| 4.      | शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान    | 16        | 39             |
| 5.      | योग अभ्यास                       | 16        | 39             |
|         | <b>कुल</b>                       | <b>70</b> | <b>168</b>     |

## प्रायोगिक

| क्रमांक | विषय-वस्तु  | अंक       | अध्ययन के घंटे |
|---------|---|-----------|----------------|
| 1       | स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक दक्षता परीक्षण का मापन (सभी घटक)   | 5         | 12             |
| 2       | शारीरिक और मोटर स्वास्थ्य परीक्षण का मापन (सभी विषय)  | 5         | 12             |
| 3       | किसी भी टीम/व्यक्तिगत खेल के कौशल   | 5         | 12             |
| 4       | प्रायोगिक योग –I<br>• सूक्ष्म व्यायाम<br>• आसन (सूर्य नमस्कार, आगे की ओर झुकना, पीछे की ओर झुकना, विपरीत मुद्राएँ, मुड़ना, संतुलन, खड़े रहना) | 5         | 12             |
| 5       | प्रायोगिक योग –II<br>• षट्कर्म (जल नेति, कुंजल, कपालभाती, त्राटक<br>• प्राणायाम, • मुद्रा, • बंध, • ध्यान                                     | 5         | 12             |
| 6.      | अभिलेख पत्र और मौखिक परीक्षा  | 5         | 12             |
|         | <b>कुल</b>  | <b>30</b> | <b>72</b>      |



## पाठ्यक्रम विवरण

मॉड्यूल – 1 : शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा

अंक: 10 अंक      अध्ययन घंटे : 24 घंटे

### दृष्टिकोण

यह मॉड्यूल शिक्षार्थियों को शारीरिक शिक्षा और योग की बुनियादी अवधारणा और ऐतिहासिक विकास से परिचित करने के लिए तैयार किया गया है। शिक्षार्थी शारीरिक शिक्षा के माध्यम से विकसित नैतिक मूल्यों को समझने में सक्षम होंगे। वे अच्छे स्वास्थ्य के महत्व को जानने में सक्षम होंगे और यह भी समझेंगे कि शारीरिक दक्षता और अच्छे स्वास्थ्य को कैसे बढ़ावा दिया जा सकता है। वे शारीरिक शिक्षा और योग में उपलब्ध विभिन्न कैरियर के क्षेत्रों को जानने में सक्षम होंगे।

1. परिचय और ऐतिहासिक विकास
2. नैतिकता और मूल्य
3. शारीरिक स्वस्थता और तन्दुरुस्ती
4. शारीरिक शिक्षा के व्यवसायिक पक्ष

मॉड्यूल – 2 शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

अंक: 14 अंक      अध्ययन घंटे: 33 घंटे

### दृष्टिकोण

इस मॉड्यूल को शिक्षार्थी को शारीरिक शिक्षा और योग के विभिन्न आयामों से परिचित कराने के लिए बनाया गया है। वे यह जानने में सक्षम होंगे कि शारीरिक शिक्षा और योग किस प्रकार शारीरिक रूप से मदद कर सकते हैं। वे शारीरिक परिवर्तन और अनुकूलन अधिगम में सक्षम होंगे। शिक्षार्थी शारीरिक गतिविधियों के मनोवैज्ञानिक लाभों को जानने और सामाजिक मूल्यों को समझने के साथ-साथ योग के माध्यम से आध्यात्मिक पहलुओं को समझने में भी सक्षम होंगे।

5. शारीरिक और शरीर क्रिया पक्ष



6. मनोवैज्ञानिक पक्ष
7. सामाजिक पक्ष
8. आध्यात्मिक पक्ष

### मॉड्यूल – 3: समग्र स्वास्थ्य

अंक : 14अंक      अध्ययन घंटे: 33 घंटे

#### दृष्टिकोण

यह मॉड्यूल शिक्षार्थी को अच्छे स्वास्थ्य के महत्त्व को समझने और उसके संवर्धन के लिए आहार और पोषण की भूमिका को समझने के लिए बनाया गया है। शिक्षार्थी मोटापे और रोग प्रबंधन की जटिलता को समझेगा और जीवन शैली विकार से जागरूक होगा। शिक्षार्थी स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के वैचारिक ढाँचे को समझने में सक्षम होगा।

9. स्वास्थ्य का परिचय
10. आहार और पोषण
11. जीवनशैली संबंधी विकारों के बारे में जागरूकता
12. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम

### मॉड्यूल – 4: शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान

अंक: 16 अंक      अध्ययन घंटे: 39 घंटे

#### दृष्टिकोण

यह मॉड्यूल शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम और खेल जगत के पेशेवरों से शिक्षार्थियों को परिचित कराने के लिए विकसित किया गया है। शिक्षार्थी, खिलाड़ियों के विभिन्न वर्गों को समझने में सक्षम होंगे। उन्हें खेल प्रशिक्षण और प्रदर्शन अच्छा करने, प्रक्रिया और प्रतिभा और खेल प्रदर्शन की वैज्ञानिक प्रक्रिया से परिचित



कराया जाएगा। वे प्रतियोगिता और टूर्नामेंट की व्यवस्था के विभिन्न पहलुओं को समझने में सक्षम होंगे। वे खेल से जुड़ी विभिन्न प्रकार की चोटों को समझने और उनके प्रबंधन के बारे में जानने में सक्षम होंगे।

13. विभिन्न प्रकार की जनता के लिए शारीरिक शिक्षा
14. खेल प्रशिक्षण
15. परीक्षण और माप
16. टूर्नामेंट का आयोजन
17. खिलाड़ियों के घाव, प्राथमिक चिकित्सा और सुरक्षा

**मॉड्यूल – 5:** योग अभ्यास

**अंक:** 16 अंक **अध्ययन घंटे:** 39 घंटे

## दृष्टिकोण

यह मॉड्यूल शिक्षार्थियों को योग के महत्व को समझने में मदद करने के लिए तैयार किया गया है, जो विभिन्न योग प्रथाओं के माध्यम से मानव के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक पहलुओं के एकीकरण के रूप में योग के महत्व को समझाता है। शिक्षार्थी हठयोग के विभिन्न घटकों जैसे षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध के बारे में जानेंगे। वे विभिन्न बीमारियों को रोकने और ठीक करने में योगिक प्रथाओं के चिकित्सीय पहलुओं को जानने में सक्षम होंगे।

18. हठयोग
19. षट्कर्म
20. आसन
21. प्राणायाम
22. मुद्रा और बंध



# सीखने के प्रतिफल

## शारीरिक शिक्षा और योग

### पाठ –1 परिचय और ऐतिहासिक विकास

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- शारीरिक शिक्षा का अर्थ और महत्व स्पष्ट करते हैं ;
- शारीरिक शिक्षा के ऐतिहासिक विकास में भिन्न युगों और अवधियों की व्याख्या करते हैं ;
- योग की अवधारणा से परिचित होंगे और इसके ऐतिहासिक विकास की व्याख्या करते हैं ;
- योग की आवश्यकता और महत्व की सूची निर्मित करते हैं।

### पाठ –2 नैतिकता और मूल्य

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- खेल भावना की अवधारणा को विस्तार से व्याख्या करते हैं ;
- खेल में नैतिकता का वर्णन और शारीरिक शिक्षा और खेल में नैतिकता की भूमिका और खेल में नैतिकता के आचार को बनाए रखने में शारीरिक शिक्षा शिक्षक की भूमिका का वर्णन करते हैं ;
- ओलंपिक मूल्यों और बच्चों के बीच ओलंपिक मूल्यों को अपनाने के विभिन्न तरीकों को रेखांकित करते हैं ;
- योग के माध्यम से सामाजिक और व्यक्तिगत नैतिकता विकसित करते हैं।

### पाठ –3 शारीरिक स्वास्थ्यता और तन्दुरुस्ती

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- जीवन में शारीरिक दक्षता की अवधारणा सहित उसके महत्व का वर्णन करते हैं ;
- शारीरिक दक्षता और इसके घटकों के प्रकार में अंतर करते हैं ;
- स्वास्थ्य की अवधारणा की व्याख्या और स्वास्थ्य के आयामों को सूचीबद्ध करते हैं ;
- योग के लाभों का वर्णन करते हैं।





#### पाठ –4 शारीरिक शिक्षा के व्यवसायिक पक्ष

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- शारीरिक शिक्षा में कैरियर के विभिन्न अवसरों की व्याख्या करते हैं ;
- शारीरिक शिक्षा के लिए उपलब्ध विभिन्न पाठ्यक्रमों और विश्वविद्यालयों की सूची बनाते हैं ;
- शारीरिक शिक्षा शिक्षक के गुणों का वर्णन करते हैं ।

#### पाठ –5 शारीरिक शिक्षा और शरीर क्रिया पक्ष

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- सममितीय, सबल्य व्यायाम और आइसो-किनेटिक व्यायाम और हमारे शरीर पर इसके प्रभावों के बीच अंतर करते हैं ;
- मांसपेशियों की प्रणाली पर व्यायाम के अल्पकालिक प्रभाव और दीर्घकालिक प्रभाव की व्याख्या करते हैं ;
- श्वसन प्रणाली के कार्य में श्वसन दर, ज्वारीय मात्रा, गैस विनिमय की दर, फेफड़ों का आयतन, फुफ्फुसीय तपेदिक, अवशिष्ट आयतन पर अभ्यास के प्रभाव का वर्णन करते हैं ;
- योग के शारीरिक पहलुओं का वर्णन करते हैं जो शुद्धि क्रियाओं, प्राणायाम और आसनो में देखे जा सकते हैं ।

#### पाठ –6 मनोवैज्ञानिक पक्ष

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- किशोरावस्था में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और संज्ञानात्मक परिवर्तनों के कारण विभिन्न मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का वर्णन करते हैं ;
- व्यक्तित्व, अधिगम और इसके चरणों की व्याख्या करते हैं ।
- खिलाड़ी के प्रदर्शन पर मनोवैज्ञानिक कारकों और उसके प्रभावों का वर्णन करते हैं ;
- योग और उसके लाभों के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों की व्याख्या करते हैं ।



## पाठ –7 सामाजिक पक्ष

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- खेल समाजीकरण और समाज पर इसके प्रभावों का वर्णन करते हैं ;
- खेल के माध्यम से एकीकरण के बुनियादी घटकों को आत्मसात करते हैं, जो राष्ट्रीय एकीकरण के विकास में मदद करते हैं।
- एक खिलाड़ी के प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले सामाजिक कारकों का वर्णन करते हैं ;
- व्यक्ति के समग्र कल्याण और सामाजिक कल्याण पर योग के प्रभाव की व्याख्या करते हैं।

## पाठ –8 आध्यात्मिक पक्ष

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- आंतरिक जागरूकता की अवधारणा स्पष्ट करते हैं ;
- मंत्र जप के महत्व की व्याख्या करते हैं ;
- अष्टांग योग का अनुभव करते हैं ;
- ध्यान की अवधारणा का वर्णन करते हैं।

## पाठ –9 स्वास्थ्य का परिचय

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- स्वास्थ्य की अवधारणा की व्याख्या करते हैं ;
- स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों की रूपरेखा तैयार करते हैं ;
- दैनिक जीवन में स्वास्थ्य महत्व का वर्णन करते हैं ;
- जीवन को प्रभावित करने वाले कारकों की पहचान करते हैं ;
- स्वास्थ्य की योग्य अवधारणा के बारे में ज्ञान प्राप्त करते हैं।

## पाठ –10 आहार और पोषण

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- आहार और पोषण की अवधारणा और व्यक्ति के स्वास्थ्य और स्थायित्व के निर्धारण में खाद्य विकल्पों की भूमिका का वर्णन करते हैं ;
- हमारे शरीर में स्थूल और सूक्ष्म पोषक तत्वों और उनकी आवश्यकताओं के बीच अंतर करते हैं ;



- संतुलित आहार का सही अर्थ परिभाषित करते हैं ;
- आहार की योगिक अवधारणा की व्याख्या करते हैं ;
- तीन अलग-अलग प्रकार के योगिक आहार को वर्गीकृत करते हैं।

### पाठ –11 जीवनशैली संबंधी विकारों के बारे में जागरूकता

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- जीवन की गुणवत्ता की अवधारणा और जीवन शैली किस प्रकार जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है, का वर्णन करते हैं ;
- जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विकारों के आयामों को वर्गीकृत करते हैं ;
- वर्तमान जीवन में जीवनशैली संबंधी विकारों और योग की भूमिका के प्रबंधन कौशल का वर्णन करते हैं ;
- हमारे दैनिक जीवन में योग के महत्व की व्याख्या करते हैं।

### पाठ –12 स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रमों की अवधारणा और इसके मुख्य उद्देश्यों का वर्णन करते हैं ;
- स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के पहलुओं को रेखांकित करते हैं और स्वास्थ्य सेवाओं, स्वस्थ पर्यावरण और स्वास्थ्य शिक्षा की विशेषताओं की पहचान करते हैं ;
- स्कूल स्वास्थ्य समिति के सदस्यों और उनकी संबंधित जिम्मेदारियों की पहचान करते हैं ;
- स्कूली बच्चों के लिए बुनियादी योग प्रथाओं का वर्णन करते हैं।

### पाठ –13 विभिन्न प्रकार की जनता के लिए शारीरिक शिक्षा

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- बच्चों की संवृद्धि और विकास के लिए शारीरिक गतिविधियों के प्रभाव की व्याख्या करते हैं ;
- समाज में विशेष रूप से विकलांग लोगों के लिए शारीरिक व्यायाम और गतिविधियों की आवश्यकता पर चर्चा करते हैं ;
- आज के जीवन में महिलाओं के लिए नियमित व्यायाम के लाभों की व्याख्या करते हैं ;



- विभिन्न आयु वर्गों के वयस्कों और उनकी आवश्यकताओं के अनुसार मध्यम और जोर वाले व्यायामों के बीच अंतर कर करते हैं।

#### पाठ –14 खेल प्रशिक्षण

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- खेल प्रशिक्षण और उसके सिद्धांतों की अवधारणा को पहचान करते हैं ;
- शारीरिक दक्षता और खेल प्रशिक्षण के विभिन्न घटकों की पहचान करते हैं ;
- एरोबिक और अवायवीय खेल प्रशिक्षण विधियों और इसकी आवश्यकताओं के बीच अंतर करते हैं।

#### पाठ –15 परीक्षण और माप

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- शारीरिक शिक्षा और खेल के क्षेत्र में परीक्षण और मापदंड के लाभों को सूचीबद्ध करते हैं ;
- परीक्षण और मापदंड की आवश्यकता और महत्व और मूल्यांकन प्रक्रिया में इसके योगदान की व्याख्या करते हैं ;
- शारीरिक दक्षता के घटकों की सूचीबद्ध करते हैं।

#### पाठ –16 टूर्नामेंट का आयोजन

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- टूर्नामेंटों के विभिन्न प्रकारों और तरीकों को सूचीबद्ध करते हैं ;
- अन्तर्संस्थानिक और बाह्य टूर्नामेंट के बीच अंतर कर करते हैं ;
- खेल कार्यक्रम और इनके संगठन के लिए आवश्यक तैयारी को व्यवस्थित करना सीखते हैं ;
- खेल कार्यक्रमों के आयोजन में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार की सामग्री को सूचीबद्ध करते हैं।

#### पाठ –17 खिलाड़ियों के घाव, प्राथमिक चिकित्सा और सुरक्षा

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- खिलाड़ियों के घावों के बारे में वर्णन, इन घावों की प्रकृति और स्थान के आधार पर इनका वर्गीकरण करते हैं ;
- प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांतों और चोटों लगने के सामान्य कारणों की रूपरेखा तैयार करते हैं ;



- खिलाड़ियों को लगने वाली चोटों के लिए निवारक उपायों का वर्णन करते हैं ;
- स्कूल, घर, सड़क और खेल मैदान में सुरक्षा सावधानी बरतना सीखते हैं ;

### पाठ –18 हठयोग

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- हठयोग की अवधारणा की व्याख्या करते हैं ;
- हठयोग के ऐतिहासिक विकास में विभिन्न युगों और काल की पहचान करते हैं ;
- नाड़ियों और चक्रों के महत्व का वर्णन करते हैं ;
- हठयोग के लाभ की सूची तैयार करते हैं ।

### पाठ –19 षट्कर्म

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- षट्कर्म के अर्थ की पहचान करते हैं ;
- षट्कर्म के विभिन्न घटकों की पहचान करते हैं ;
- षट्कर्म के लाभ और सावधानी की व्याख्या करते हैं ।

### पाठ –20 आसन

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- आज के जीवन में आसन की अवधारणा और इसके महत्व की पहचान करते हैं ;
- प्राथमिक अभ्यासों की व्याख्या करते हैं ;
- सूर्य नमस्कार का वर्णन करते हैं ;
- आगे झुकने, पीछे झुकने और उल्टे झुकने वाले आसन में अंतर करते हैं ;
- घुमावदार और संतुलन आसनों को सूचीबद्ध करते हैं ।

### पाठ –21 प्राणायाम

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- प्राणायाम की अवधारणा और आज के जीवन इसके महत्व की पहचान करते हैं ;
- पूर्व प्राणायाम गतिविधियों को वर्गीकृत करते हैं ;



- प्राणायाम के विभिन्न घटकों की पहचान करते हैं ;
- विभिन्न प्राणायाम प्रदर्शित करते हैं।

### पाठ –22 मुद्रा और बंध

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- मुद्रा के अर्थ और महत्व का वर्णन करते हैं ;
- विभिन्न प्रकार के मुद्राओं को पहचान करते हैं ;
- बंध का अर्थ और महत्व का वर्णन करते हैं ;
- बंध के प्रकार और इसके महत्व की पहचान करते हैं।



# शारीरिक शिक्षा और योग (373)

## प्रश्न पत्र का प्रारूप

विषय : शारीरिक शिक्षा और योग

स्तर: उच्चतर माध्यमिक

अधिकतम अंक : 70

### 1. उद्देश्यानुसार अंक विभाजन

| उद्देश्य           | अंक | प्रतिशत |
|--------------------|-----|---------|
| ज्ञानात्मक         | 18  | 25      |
| बोधात्मक           | 31  | 45      |
| प्रयोगात्मक / कौशल | 21  | 30      |
| कुल                | 70  | 100     |

### 2. प्रश्नों के प्रकारानुसार अंक विभाजन

| प्रश्नों के प्रकार        | प्रश्नों की संख्या | प्रत्येक प्रश्न के लिए निर्धारित अंक | आवृत्ति अंक |
|---------------------------|--------------------|--------------------------------------|-------------|
| बहु विकल्पीय प्रश्न (MCQ) | 6                  | 1                                    | 6           |
| अति-लघु उत्तरीय           | 10                 | 2                                    | 20          |
| लघु उत्तरीय               | 5                  | 4                                    | 20          |
| दीर्घ उत्तरीय             | 4                  | 6                                    | 24          |
| कुल                       | 25                 |                                      | 70          |

### 3. विषय-वस्तु के अनुसार अंक विभाजन

| मॉड्यूल संख्या | मॉड्यूल का नाम                   | अंक | अध्ययन घंटे |
|----------------|----------------------------------|-----|-------------|
| 1.             | शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा | 10  | 24          |
| 2.             | शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम    | 14  | 33          |
| 3.             | समग्र स्वास्थ्य                  | 14  | 33          |
| 4.             | शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान    | 16  | 39          |
| 5.             | योग अभ्यास                       | 16  | 39          |
| कुल            |                                  | 70  | 168         |

### 4. कठिनाई स्तर के अनुसार अंक विभाजन

|                   | सरल | औसत | कठिन | कुल  |
|-------------------|-----|-----|------|------|
| निर्धारित प्रतिशत | 25% | 45% | 30%  | 100% |
| निर्धारित अंक     | 18  | 31  | 21   | 70   |



उच्चतर माध्यमिक  
शारीरिक शिक्षा एवं योग (373)  
नमूना प्रश्न पत्र (वस्तुनिष्ठ)

अधिकतम अंक: 70

1. एनसीसी किस वर्ष में शुरू किया गया था? 1  
(A) 1947  
(B) 1948  
(C) 1949  
(D) 1950
2. निम्नलिखित में से कौन-सा विकल्प उत्कृष्टता के मूल्य की ओर 'संकेत' करता है? 1  
(A) अन्य खिलाड़ियों को स्थान देना  
(B) हर समय सर्वश्रेष्ठ व्यवहार दिखाना  
(C) सर्वश्रेष्ठ प्रयास करना  
(D) सत्य कहना
3. क्रियात्मक विकास निम्नलिखित में से किससे संबंधित है? 1  
(A) सामाजिक विकास  
(B) मानसिक विकास  
(C) मोटर कौशल विकास  
(D) शारीरिक विकास
4. निम्नलिखित में से क्या स्पोर्ट्स लीडर की गुणवत्ता नहीं है? 1  
(A) जिम्मेदारी मानना  
(B) न्यायपूर्ण व्यवहार को प्रोत्साहित करना  
(C) टीम भावना  
(D) स्वकेंद्रित रहना





5. निम्नलिखित में से शरीर के किस अंग में मोच हो सकती है? 1
- (A) हड्डियों के जोड़
- (B) स्नायु और मांसपेशियों में
- (C) रक्त वाहिकाओं में
- (D) तंत्रिकाओं में
6. विवृत अस्थिभंग वह होता है जिसमें 1
- (A) हड्डी टूट जाती है लेकिन कोई पंचर नहीं होता है
- (B) हड्डी टूट जाती है लेकिन त्वचा में कोई घाव नहीं होता है
- (C) हड्डी कई टुकड़ों में खंडित हो जाती है
- (D) त्वचा से हड्डी टूट जाती है
7. शारीरिक शिक्षा का अर्थ बताइए। 2
8. शिक्षा में नैतिक मूल्यों को मजबूत करने के लिए शारीरिक शिक्षकों की भूमिका का आकलन कीजिए। 2
9. स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं की किन्हीं दो विशेषताओं पर प्रकाश डालिए। 2
10. ध्यान की अवधारणा का विश्लेषण कीजिए। 2X1=2
11. शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विकारों से संबंधित रोगों पर प्रकाश डालिए। 2
12. अधिकतम दक्षता प्राप्त करने में खेल प्रशिक्षण की भूमिका का आकलन कीजिए। 2
13. किसी टूर्नामेंट में भाग लेना खिलाड़ी की क्षमताओं को कैसे प्रमाणित कर सकता है? 2
14. 'जल नेति' और 'सूत्र नेति' में अंतर स्पष्ट कीजिए। 2
15. 'प्राणायाम' के महत्व को समझाइए। 2
16. सूर्य मुद्रा के किन्हीं चार लाभों के बारे में बताइए। 2
17. किन्हीं ऐसे चार मूल्यों का वर्णन कीजिए जो खेल के माध्यम से सीखे जाते हैं। 4X1=4



18. अधिगम के संज्ञानात्मक चरण के महत्व के बारे में बताइए। 4
19. खाद्य पदार्थों की किन्हीं चार क्रियाओं को समझाइए। 4X1 =4
20. किन्हीं चार ऐसे बुनियादी घटकों का वर्णन कीजिए जिससे कोई खिलाड़ी खेलने के योग्य बनता है। 4X1=4
21. 'हठयोग' के किन्हीं चार लाभों का मूल्यांकन कीजिए। 4
22. पतंजलि योग के किन्हीं छह चरणों का वर्णन कीजिए। 6X1 = 6
23. किन्हीं तीन प्रकार के पोषक तत्वों का उनके उदाहरण सहित वर्णन कीजिए। 3X2 = 6
24. परीक्षण और मापन की किन्हीं छह आवश्यकताओं की व्याख्या कीजिए। 6X1 = 6
25. नीचे दिए गए तीन बंधों के लाभों को वर्गीकृत कीजिए – 3X2 = 6
- i) जालंधर बंध
- ii) उड्डियान बंध
- iii) मूल बंध

लाभ: –

- i) थायरॉयड ग्रंथियों को उत्तेजित करता है
- ii) पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है
- iii) मस्तिष्क और क्रोध को संतुलित करता है
- iv) प्रजनन प्रणाली को स्वस्थ करता है
- v) आध्यात्मिक जागरण के लिए तैयार करता है
- vi) मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है



**उच्चतर माध्यमिक  
शारीरिक शिक्षा एवं योग (373)  
अंकन योजना**

| प्रश्न संख्या | अपेक्षित मूल्य अंक   | अंकों का वितरण | कुल अंक |
|---------------|--|----------------|---------|
| 1. (B)        | (1948)   | 1              | 1       |
| 2. (B)        | हर समय सर्वश्रेष्ठ व्यवहार दिखाना  | 1              | 1       |
| 3. (C)        | मोटर कौशल विकास  | 1              | 1       |
| 4. (D)        | स्वकेंद्रित  | 1              | 1       |
| 5. (B)        | स्नायु एवं मांसपेशियाँ   | 1              | 1       |
| 6. (D)        | त्वचा से हड्डी का टूटना  | 1              | 1       |
| 7.            | शारीरिक शिक्षा दो शब्दों का मेल है – शरीर और शिक्षा। शारीरिक शब्द शरीर को संदर्भित करता है और शारीरिक विशेषताओं को इंगित करता है। शिक्षा शब्द का अर्थ है जीवन के लिए व्यवस्थित निर्देश या प्रशिक्षण या तैयारी।<br><br>शारीरिक शिक्षा शारीरिक गतिविधियों और खेलों में भागीदारी द्वारा व्यक्ति के संपूर्ण विकास का विज्ञान है। | 2              | 2       |
| 8. (i)        | वे खेल प्रथाओं का प्रशिक्षण ढाँचा प्रदान करते हैं।   | 2              | 2       |
| (ii)          | खेलों के माध्यम से नेतृत्व के गुणों का विकास करना।   |                |         |
| (iii)         | निष्पक्ष खेल के लिए प्रशिक्षण  |                |         |
| (vi)          | खेल गतिविधियों के माध्यम से शैक्षिक प्रक्रिया को बढ़ावा देना।  |                |         |
| (v)           | अन्य।  |                |         |



|   |     |   |
|---|-----|---|
| 9. स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं की विशेषताएँ  | 2   | 2 |
| (i) छात्रों की आवधिक चिकित्सा परीक्षा   |     |   |
| (ii) नियमित चिकित्सा जाँच और अनुवर्ती कार्रवाई  |     |   |
| (iii) संचार रोगों की रोकथाम – टीकाकरण कार्यक्रम   |     |   |
| (vi) प्राथमिक चिकित्सा  | 2   | 2 |
| (v) स्वच्छता  |     |   |
| (vi) नेत्र दृष्टि और दंत स्वास्थ्य की जाँच  |     |   |
| 10. ध्यान संपूर्ण धारणा की एक प्रक्रिया है। संपूर्ण चेतना और बिना शर्त जागरूकता जिसके द्वारा हम अपने उच्च स्व के करीब आने की कोशिश करते हैं । | 2X1 | 2 |
| ध्यान के माध्यम से अभ्यासी अपने मन का ज्ञान प्राप्त करने की कोशिश करता है ।   |     |   |
| 11. शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विकारों से संबंधित रोग  | 2   | 2 |
| (i) शारीरिक विकार हृदय से संबंधित बीमारी, कैंसर, श्वसन रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि होते हैं   |     |   |
| (ii) मनोवैज्ञानिक विकारों में तनाव, किशोरों में सहपाठियों के प्रदर्शन का दबाव, कार्यभार शामिल हैं।  |     |   |
| 12.   | 2   | 2 |
| • विभिन्न खेल प्रतियोगिताएँ खेल प्रशिक्षण में बेहतर प्रदर्शन के लिए तैयार करती हैं  |     |   |
| • निपुणता प्राप्त करने के लिए खेल प्रशिक्षण शारीरिक दक्षता को बढ़ाता है   |     |   |
| • बेहतर प्रशिक्षण से कार्यकुशलता बढ़ती है।  |     |   |



13. 2 2
- (i) टूर्नामेंट, खेल कौशल को प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान करता है।
- (ii) टूर्नामेंट में भाग लेने से खिलाड़ियों का पुनर्मिलन होता है।
- (iii) खिलाड़ी को उसके प्रदर्शन के स्तर की निगरानी करने में मदद करता है।
- (iv) यह उपलब्धि के मानक का मूल्यांकन करता है।
14. जल नेति का अर्थ है गुनगुना गर्म खारे पानी की मदद से नाक और उसके आसपास के हिस्से की सफाई करना। इसे केवल सुबह खाली पेट किया जाता है। 2 2
- सूत्र नेति का उपयोग मोम के सूती धागे या रबर कैथेटर की मदद से नाक की गुहा को साफ करने के लिए किया जाता है।
- धागे को नाक में डाला जाता है और फिर मुँह से बाहर निकाला जाता है। सफाई धागे को इधर-उधर घुमा कर की जाती है।
15. प्राणायाम, योग का एक महत्वपूर्ण घटक है जो शरीर के विभिन्न प्रणालियों के कार्यों को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। यह अवसाद और क्रोध जैसी किसी भी हानिकारक और नकारात्मक मानसिक स्थितियों से मुक्ति प्रदान करता है। 2 2
16. 2 2
- (i) शरीर की ढंडक कम करता है
- (ii) थायरॉइड ग्रंथियों की निष्क्रियता को कम करने में लाभकारी।
- (iii) अधिक वजन और मोटापे को कम करने में लाभकारी
- (iv) भूख न लगने की समस्या में लाभकारी
- (v) पाचन संबंधी समस्याओं में लाभकारी।
- (vi) दृष्टि या आँखों की समस्या को ठीक करता है।



17. शारीरिक दक्षता और अच्छे स्वास्थ्य से संबंधित घटक । 4X1 4
- (i) मन और शरीर का समन्वय
  - (ii) स्वास्थ्य
  - (iii) दूसरों के लिए सम्मान
  - (iv) उत्कृष्टता का लक्ष्य
  - (v) खेल में प्रदर्शन ।
18. 4 4
- यह अधिगम का पहला चरण है ।
  - यह शिक्षार्थी को इस चरण के दौरान सीखे गए प्रदर्शन के कौशल को विकसित करने की अनुमति देता है ।
  - यह शिक्षार्थी को योजना बनाने में मदद करता है ।
  - इस चरण में गलती की गुंजाइश होती है क्योंकि शिक्षार्थी प्रदर्शन करने में धीमा होता है और इस स्तर पर उसका आत्मविश्वास स्तर भी कमजोर है ।
  - यह शिक्षार्थी को अभ्यास करने के लिए तैयार करता है ।
19. 4X1 4
- (i) ऊर्जा प्रदान करता है
  - (ii) शरीर की संवृद्धि और विकास में मदद करता है
  - (iii) हमारे शरीर में समस्याओं को ठीक करता है
  - (iv) बीमारियों से बचाता है
  - (v) कोई अन्य प्रासंगिक बिंदु



20. आयु समूह 9 से 12 के लिए शारीरिक व्यायाम 4X1      4
- (i) शारीरिक बल
- (ii) धीरज
- (iii) गति
- (vi) लचीलापन
- (v) समन्वयक क्षमताएँ
21. 4      4
- (i) यह शरीर को चेतना के उच्च स्तर पर पहुँचने के लिए शुद्ध करता है।
- (ii) यह विभिन्न रोगों और समस्याओं को ठीक करने में सहायक है।
- (iii) यह मन को शांत करने में सहायक होता है और तनाव मुक्त करता है।
- (iv) यह हमारी नसों, मांसपेशियों और आंत के अंगों को स्वस्थ करता है और हमारे शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ बनाता है।
- (v) यह रीढ़ को लचीला और कोमल रखने में मदद करता है।
22. 6X1 =      6
- (i) यम
- (ii) नियम
- (iii) आसन
- (vi) प्राणायाम
- (v) प्रत्याहार
- (vi) धारणा
- (vii) ध्यान
- (viii) समाधि



23. 3X2 6
- (i) कार्बोहाइड्रेट – अनाज, आलू, चीनी आदि जैसे खाद्य पदार्थ
- (ii) वसा – घी, तेल, पनीर
- (iii) प्रोटीन – सभी डेयरी उत्पाद, मुर्गी-पालन, मांस, मछली, अंडे-सोयाबीन।
24. 6X1 6
- (i) गुणवत्ता, क्षमता, शक्ति और कमजोरी को मापना ।
- (ii) अग्रिम प्रदर्शन क्षमता का अनुमान लगाना ।
- (iii) परिणाम के आधार पर अनुसंधान करने और नए मानदंड और मानक तैयार करना ।
- (iv) शिक्षक, कोच और प्रशिक्षक का मूल्यांकन करना
- (v) शिक्षार्थियों की प्रगति का मूल्यांकन करना ।
- (vi) खिलाड़ियों को बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करना ।
- (vii) किसी व्यक्ति में अधिगम समस्याओं का निदान करना ।
- (vii) शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की सफलता का स्तर ज्ञात करना ।
25. 3X2 6
- (i) जालंधर बंध – i और vi
- (ii) उड्डियान बंध – ii और iii
- (iii) मूल बंध – iv और v

