

# माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

परीक्षा 2022 के लिए संक्षिप्तकृत पाठ्यक्रम

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
सैद्धान्तिक	3.15	56	14	70	
प्रायोगिक	4.00	30	-	30	100

इकाई का नाम	अंक भार
<b>भाग (क)</b>	
<b>इकाई-1 शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व</b> 1.1 भूमिका 1.2 शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण 1.3 शारीरिक शिक्षक की भूमिका 1.4 कार्य के आधार बिन्दु (शारीरिक शिक्षा के वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप) 1.5 शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ एवं वस्तु स्थिति	<b>13</b>
<b>इकाई-2 शारीरिक शिक्षा में व्यावसाय आयाम</b> 2.1 शारीरिक शिक्षा में व्यावसाय के विकल्प 2.3 जीविका उपार्जन के लिए मार्ग 2.3 जीविका चयन के लिए अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन	<b>10</b>
<b>इकाई-3 शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान</b> 3.1 उपादेयता 3.2 व्यक्तित्व विकास 3.3 प्रेरणा के प्रकार एवं तकनीक 3.4 मनोविज्ञान लाभ	<b>9</b>
<b>इकाई-5 योग शिक्षा</b> 5.1 अर्थ, महत्व एवं आवश्यकता 5.2 योग शिक्षा के उद्देश्य 5.3 योग के अंग 5.4 यौगिक व्यायाम	<b>14</b>
<b>भाग (ख)</b>	
<b>इकाई-6 खेल प्रशिक्षण</b> 6.1 अर्थ एवं महत्व 6.2 शारीरिक क्षमता का विकास 6.3 शारीरिक क्षमता के प्रकार आयाम 6.4 शारीरिक क्षमता के विकास की विधियाँ	<b>10</b>
<b>भाग (ग) प्रयोगात्मक</b>	
1. शारीरिक क्षमता जाँच - 1. पुल-अप्स 2. सिट-अप्स 3. 50 मी. डेश	<b>10</b>
2. खेल कौशल - 1. खेल भावना 2. अनुशासन	<b>10</b>
3. मौखिक	<b>05</b>
4. अभिलेख संधारण	<b>05</b>
	<b>योग - 30</b>

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

## परीक्षा 2022 के लिए विलोपित किये गये अध्याय/इकाई का विवरण

क्रम संख्या	अध्याय/ईकाई का विवरण
1.	अध्याय-4 शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता भाग-क
2.	अध्याय-7 खेल-पोषण एवं परीक्षण भाग-ख
3.	अध्याय-8 शारीरिक क्षमता जांच (AAHPER) के अन्तर्गत 1. शटल रन 2. स्टेन्डिंग ब्रॉड जम्प 3. 600 मीटर रन/वाक खेल कौशल के अन्तर्गत 1. खेल तकनीकी ज्ञान 2. शारीरिक क्षमता भाग-ग प्रायोगिक

निर्धारित पुस्तक :-

शारीरिक शिक्षा – माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर।