

**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>b*</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>b*</b>
इकाई 4	(CWSN) के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल	13	04+04 <b>b*</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>b*</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
<b>कुल</b>	<b>थ्योरी 10 + प्रैक्टिकल 3</b>	<b>134 + 56 = 190 घंटे</b>	<b>थ्योरी 70 + प्रैक्टिकल 30 = 100</b>

*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	<p><b>खेल आयोजनों का प्रबंधन</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>खेल आयोजन प्रबंधन के कार्य (योजना, आयोजन, स्टाफिंग, निर्देशन और नियंत्रण)</li> <li>विभिन्न समितियां और उनकी जिम्मेदारियां (पूर्व; दौरान और बाद)</li> <li>जुड़नार और उनकी प्रक्रियाएं - नॉक-आउट (बाय एंड सीडिंग) और लीग (सीढ़ी, चक्रीय, सारणीबद्ध विधि) और संयोजन टूर्नामेंट।</li> <li>इंट्रामुरल और एक्स्ट्रामुरल टूर्नामेंट - अर्थ, उद्देश्य और इसका महत्व</li> <li>सामुदायिक खेल कार्यक्रम (खेल दिवस, हेल्थ रन, रन फॉर फन, रन फॉर स्पेसिफिक कॉज एंड रन फॉर यूनिटी)</li> </ol>	<p>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।</p> <p>उन्हें विभिन्न प्रकार के टूर्नामेंट और नॉक आउट, लीग टूर्नामेंट और कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट के लिए फिक्सचर बनाने की विस्तृत प्रक्रिया के बारे में सिखाने के लिए।</p> <p>छात्रों को इंट्राम्यूरल और एक्स्ट्रामुरल टूर्नामेंट के अर्थ और महत्व की आवश्यकता को समझने के लिए</p> <p>उन्हें विभिन्न प्रकार के सामुदायिक खेलों और हमारे समाज में उनके महत्व के बारे में सिखाने के लिए।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्याख्यान आधारित निर्देश,</li> <li>प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा,</li> <li>समूह सीखना,</li> <li>व्यक्तिगत शिक्षा,</li> <li>पूछताछ-आधारित शिक्षा,</li> <li>काइनेस्टेटिक लर्निंग,</li> <li>खेल-आधारित शिक्षा और</li> <li>अभियान सीखने।</li> </ul>	<p><b>इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* खेल आयोजन के प्रबंधन- कार्यों का वर्णन करें</li> <li>* खेल आयोजन में समितियों और उनके उत्तरदायित्वों का वर्गीकरण कीजिए</li> <li>* विभिन्न प्रकार के टूर्नामेंटों में अंतर करें।</li> <li>* नॉकआउट, लीग या कॉम्बिनेशन का फिक्सचर तैयार करें।</li> <li>* इंट्राम्यूरल और एक्स्ट्रामुरल खेल आयोजनों के बीच अंतर</li> <li>* विभिन्न प्रकार के समुदाय को डिजाइन और तैयार करना</li> </ul>
इकाई 2	<p><b>खेल में बच्चे और महिलाएं</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न आयु समूहों के लिए डब्ल्यूएचओ के व्यायाम दिशानिर्देश।</li> <li>सामान्य पोस्टुरल विकृति-नॉक घुटने, प्लैट फुट, राउंड शोल्डर, लॉर्डोसिस,</li> </ol>	<p>छात्रों को विभिन्न आयु समूहों के लिए डब्ल्यूएचओ के व्यायाम दिशानिर्देशों को समझने के लिए</p> <p>छात्रों को सामान्य मुद्रा विकृति के बारे में जागरूक करना</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्याख्यान आधारित निर्देश,</li> <li>प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा,</li> <li>समूह सीखना,</li> <li>व्यक्तिगत शिक्षा,</li> </ul>	<p><b>इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* वृद्धि और विकास के विभिन्न चरणों के लिए अलग-अलग व्यायाम दिशानिर्देश।</li> </ul>

	<p>क्यफोसिस, स्कोलियोसिस और बो लेग्स और उनके संबंधित सुधारात्मक उपाय।</p> <p>3. खेलों में महिलाओं की भागीदारी - शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक लाभ।</p> <p>4. विशेष विचार (मेनार्चे और मासिक धर्म की शिथिलता)</p> <p>5. महिला एथलीट ट्रायड (ऑस्टियोपोरोसिस, एमेनोरिया, ईटिंग डिसऑर्डर।</p>	<p>छात्रों को भारत में महिलाओं की खेल भागीदारी और महिलाओं की विशेष परिस्थितियों के बारे में जागरूक करना।</p> <p>छात्रों को महिला एथलीटों के बीच मेनार्चे और मासिक धर्म की शिथिलता को समझने के लिए।</p> <p>उन्हें महिला एथलीट ट्रायड के बारे में समझाने के लिए।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ पूछताछ-आधारित शिक्षा,</li> <li>▪ काइनेस्टेटिक लर्निंग,</li> <li>▪ खेल-आधारित शिक्षा और</li> <li>▪ अभियान सीखने।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* सामान्य पोस्ट्यूरल विकृतियों को वर्गीकृत करें और सुधारात्मक उपायों की पहचान करें।</li> <li>* भारत में महिलाओं की खेल भागीदारी की भूमिका और महत्व को पहचानें।</li> <li>* मेनार्चे और मासिक धर्म की शिथिलता से संबंधित विशेष विचारों की पहचान करें।</li> <li>* खाने के विकारों के अनुसार महिला एथलीट ट्रायड को व्यक्त करें।</li> </ul>
<p><b>इकाई 3</b></p>	<p><b>जीवनशैली रोग के लिए निवारक उपाय के रूप में योग</b></p> <p>1. <b>मोटापा:</b> प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, कटिचक्रासन, पवनमुक्तासन, मत्स्यासन, हलासन, पचीमोत्तानासन, अर्ध- मत्स्येन्द्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सूर्यबेधन प्राणायाम।</p> <p>2. <b>मधुमेह:</b> प्रक्रिया, लाभ और मतभेद कटिचक्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन,</p>	<p>छात्रों को मुख्य जीवन शैली रोग - मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, पीठ दर्द और दमा के बारे में समझाना।</p> <p>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।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ व्याख्यान आधारित निर्देश,</li> <li>▪ प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा,</li> <li>▪ समूह सीखना,</li> <li>▪ व्यक्तिगत शिक्षा,</li> <li>▪ पूछताछ-आधारित शिक्षा,</li> <li>▪ काइनेस्टेटिक लर्निंग,</li> <li>▪ खेल-आधारित शिक्षा और</li> <li>▪ अभियान सीखने।</li> </ul>	<p><b>इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* विभिन्न रोगों और स्वास्थ्य समस्याओं के लिए लाभकारी आसनों की पहचान कीजिए।</li> <li>* मोटापा, मधुमेह, अस्थमा, उच्च रक्तचाप, पीठ दर्द और गठिया के निवारक उपायों के लिए विभिन्न आसनों के महत्व को पहचानें</li> <li>* अधिकतम लाभ के लिए विभिन्न प्रकार के आसन करने की</li> </ul>

	<p>सुप्त-वजरासन, पश्चिमोत्तानासन-ए, अर्ध-मस्तेन्द्रासन, मंडूकासन, गोमुखासन, योगमुद्रा, उष्ट्रासन, कपालभाति।</p> <p><b>3. अस्थमा:</b> प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, उत्तान मंडूकासन-ए, भुजंगासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, कपालभाति, गोमुखासन मत्स्यासन, अनुलोम-विलोम।</p> <p><b>4. उच्च रक्तचाप:</b> प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, कटिचक्रासन, उत्तानपादासन, अर्ध हलासन, सरला मत्स्यासन, गोमुखासन, उत्तान मंडूकासन-ए, वक्रासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, नाडी शोधनप्राणायाम, सितलिप्राणायाम।</p> <p><b>5. पीठ दर्द और गठिया:</b> प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तुतानसन, अर्ध-चक्रासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सरला मैस्येन्द्रासन, भुजंगासन, गोमुखासन, भद्रासन, मकरासन, नाडी-शोधन प्राणायाम।</p>		<p>प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* विभिन्न आसनों को करने से संबंधित निषेधों में भेद कीजिए।</li> <li>* विभिन्न स्वास्थ्य लाभों और निवारक उपायों के लिए योगिक प्रबंधन की भूमिका को रेखांकित करें।</li> </ul>
--	---	--	---

<p><b>इकाई 4</b></p>	<p><b>CWSN के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>विकलांगता खेलों को बढ़ावा देने वाले संगठन (विशेष ओलंपिक; पैरालिंपिक; डीफ्लैम्पिक्स)</li> <li>खेलों में वर्गीकरण और विभाजन की अवधारणा।</li> <li>खेलों में समावेश की अवधारणा, इसकी आवश्यकता और कार्यान्वयन;</li> <li>विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के लाभ।</li> <li>विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को आकलन योग्य बनाने की रणनीतियाँ।</li> </ol>	<p>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।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्याख्यान आधारित निर्देश,</li> <li>प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा,</li> <li>समूह सीखना,</li> <li>व्यक्तिगत शिक्षा,</li> <li>पूछताछ-आधारित शिक्षा,</li> <li>काइनेस्टेटिक लर्निंग,</li> <li>खेल-आधारित शिक्षा और अभियान सीखने।</li> </ul>	<p><b>इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के लाभों को महत्व दें</li> <li>CWSN के लिए खेलों में वर्गीकरण के तरीकों के बीच अंतर करें</li> <li>अवधारणाओं और खेलों में शामिल करने के महत्व को समझें</li> <li>शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए लाभ सृजित करें</li> <li>विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए सुलभ शारीरिक गतिविधियों की रणनीति बनाएं</li> </ul>
<p><b>इकाई 5</b></p>	<p><b>खेल और पोषण</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>संतुलित आहार और पोषण की अवधारणा</li> <li>स्थूल और सूक्ष्म पोषक तत्व: खाद्य स्रोत और कार्य</li> <li>आहार के पोषक और गैर-पोषक घटक</li> </ol>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्याख्यान आधारित निर्देश,</li> <li>प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा,</li> <li>समूह सीखना,</li> <li>व्यक्तिगत शिक्षा,</li> <li>पूछताछ-आधारित शिक्षा,</li> </ul>	<p><b>इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>संतुलित आहार और पोषण की अवधारणा को समझें। आहार के पोषक एवं गैर-पोषक घटकों का वर्गीकरण कीजिए</li> <li>स्वस्थ वजन बनाए रखने के</li> </ul>

	<p>4. वजन नियंत्रण के लिए भोजन - एक स्वस्थ वजन, परहेज़ के नुकसान, खाद्य असहिष्णुता, और खाद्य मिथक</p> <p>5. खेल-कूद में आहार का महत्व-प्रतियोगिता से पहले, दौरान और प्रतियोगिता के बाद की आवश्यकताएँ</p>	<p>परिणामों के बारे में उन्हें जागरूक करना।</p> <p>खाद्य असहिष्णुता और खाद्य मिथकों को समझने के लिए</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ काइनेस्टेटिक लर्निंग,</li> <li>▪ खेल-आधारित शिक्षा और</li> <li>▪ अभियान सीखने।</li> </ul>	<p>तरीकों की पहचान करें</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* जानिए उन खाद्य पदार्थों के बारे में जो आमतौर पर खाद्य असहिष्णुता पैदा करते हैं</li> <li>* पहचानो, परहेज़ और भोजन मिथकों के नुकसान</li> </ul>
<b>इकाई 6</b>	<p><b>खेलों में परीक्षण और मापन</b></p> <p>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)।</p> <p>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।</p> <p>3. कम्प्यूटिंग बेसल मेटाबोलिक दर (बीएमआर)</p> <p>4. रिकली एंड जोन्स - सीनियर सिटीजन</p>	<p>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।</p> <p>हार्वर्ड स्टेप टेस्ट/रॉकपोर्ट टेस्ट के माध्यम से छात्रों को शारीरिक फिटनेस इंडेक्स निर्धारित करने के लिए तैयार करना</p> <p>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।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ व्याख्यान आधारित निर्देश,</li> <li>▪ प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा,</li> <li>▪ समूह सीखना,</li> <li>▪ व्यक्तिगत शिक्षा,</li> <li>▪ पूछताछ-आधारित शिक्षा,</li> <li>▪ काइनेस्टेटिक लर्निंग,</li> <li>▪ खेल-आधारित शिक्षा और</li> <li>▪ अभियान सीखने।</li> </ul>	<p><b>इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 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)</li> <li>* हार्वर्ड स्टेप टेस्ट/रॉक-पोर्ट टेस्ट के माध्यम से शारीरिक फिटनेस इंडेक्स निर्धारित करें</li> <li>* बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR) की गणना करें</li> <li>* रिकली और जोन्स-वरिष्ठ नागरिक स्वास्थ्य परीक्षण की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए</li> </ul>

	<p>फिटनेस टेस्ट</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ शरीर के निचले हिस्से की ताकत के लिए चेयर स्टैंड टेस्ट</li> <li>○ ऊपरी शरीर की ताकत के लिए आर्म कर्ल टेस्ट</li> <li>○ शरीर के निचले हिस्से के लचीलेपन के लिए चेयर सिट एंड रीच टेस्ट</li> <li>○ ऊपरी शरीर के लचीलेपन के लिए बैक स्ट्रेच टेस्ट</li> <li>○ चपलता के लिए आठ फुट ऊपर और जाओ परीक्षण</li> <li>○ एरोबिक धीरज के लिए सिक्स-मिनट वॉक टेस्ट</li> </ul> <p>5. जॉन्सन - मोटर एडुकेबिलिटी का मेथनी टेस्ट (फ्रंट रोल, रोल, जंपिंग हाफ-टर्न, जंपिंग फुल-टर्न)</p>			
<b>इकाई 7</b>	<p><b>खेल में फिजियोलॉजी और चोटें</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. शारीरिक फिटनेस के घटकों का निर्धारण करने वाले शारीरिक कारक</li> <li>2. मस्कुलर सिस्टम पर व्यायाम का प्रभाव</li> <li>3. कार्डियो-रेस्पिरेटरी सिस्टम पर व्यायाम का प्रभाव</li> <li>4. उम्र बढ़ने के कारण शारीरिक</li> </ol>	<p>निर्धारित करने वाले शारीरिक कारकों को समझना शारीरिक फिटनेस के घटक।</p> <p>स्नायु तंत्र पर व्यायाम के प्रभावों को सीखना।</p> <p>अभ्यास के प्रभावों को सीखना हृदय प्रणाली।</p> <p>श्वसन प्रणाली पर व्यायाम के प्रभावों को सीखना।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ व्याख्यान आधारित निर्देश,</li> <li>▪ प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा,</li> <li>▪ समूह सीखना,</li> <li>▪ व्यक्तिगत शिक्षा,</li> <li>▪ पूछताछ-आधारित शिक्षा,</li> <li>▪ काइनेस्टेटिक लर्निंग,</li> <li>▪ खेल-आधारित शिक्षा</li> </ul>	<p><b>इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* घटकों को निर्धारित करने वाले शारीरिक कारकों को पहचानने शारीरिक फिटनेस की।</li> <li>* मस्कुलर सिस्टम और कार्डियोरेस्पिरेटरी सिस्टम पर व्यायाम के प्रभावों को समझें।</li> <li>* उम्र बढ़ने के कारण होने वाले</li> </ul>

	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।
<b>इकाई 8</b>	<b>बायोमैकेनिक्स और खेल</b> 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।	<b>इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:</b> * 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।
<b>इकाई 9</b>	<b>मनोविज्ञान और खेल</b> 1. व्यक्तित्व; इसकी परिभाषा और प्रकार	छात्रों को व्यक्तित्व और उसके वर्गीकरण को समझने के लिए।	▪ व्याख्यान आधारित निर्देश, ▪ प्रौद्योगिकी आधारित	<b>इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:</b>

	<p>(जंग वर्गीकरण और बिग फाइव थ्योरी)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. प्रेरणा, इसके प्रकार और तकनीकें।</li> <li>3. व्यायाम पालन: इसे बढ़ाने के कारण, लाभ और रणनीतियाँ</li> <li>4. खेल में अर्थ, अवधारणा और आक्रामकता के प्रकार</li> <li>5. खेल में मनोवैज्ञानिक गुण - आत्म-सम्मान, मानसिक कल्पना, आत्म-चर्चा, लक्ष्य निर्धारण</li> </ol>	<p>छात्रों को प्रेरणा और इसकी तकनीकों को समझने के लिए।</p> <p>छात्रों को व्यायाम के पालन को बढ़ाने के लिए व्यायाम के पालन और रणनीतियों के बारे में बताना।</p> <p>उन्हें खेल और प्रकारों में आक्रामकता से अवगत कराना।</p> <p>छात्रों को खेलों में मनोवैज्ञानिक गुणों को समझने के लिए।</p>	<p>शिक्षा,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ समूह सीखना,</li> <li>▪ व्यक्तिगत शिक्षा,</li> <li>▪ पूछताछ-आधारित शिक्षा,</li> <li>▪ काइनेस्टेटिक लर्निंग,</li> <li>▪ खेल-आधारित शिक्षा और</li> <li>▪ अभियान सीखने।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्व और खेल प्रदर्शन के साथ उनके संबंधों का वर्गीकरण कीजिए।</li> <li>* प्रेरणा की अवधारणा को पहचानें और प्रेरणा के विभिन्न प्रकारों की पहचान करें।</li> <li>* व्यायाम करने के विभिन्न कारणों, इससे जुड़े लाभों और व्यायाम पालन को बढ़ावा देने के लिए रणनीतियों की पहचान करें।</li> <li>* खेलों में विभिन्न प्रकार की आक्रामकता में अंतर स्पष्ट कीजिए।</li> <li>* खेलों में विभिन्न मनोवैज्ञानिक गुणों की व्याख्या कीजिए।</li> </ul>
<p><b>इकाई 10</b></p>	<p><b>खेलों में प्रशिक्षण</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. खेलों में प्रतिभा की पहचान और प्रतिभा विकास की अवधारणा</li> <li>2. खेल प्रशिक्षण चक्र का परिचय - माइक्रो, मेसो, मैक्रो साइकिल।</li> <li>3. विकसित करने के प्रकार और तरीके - शक्ति, सहनशक्ति और गति।</li> <li>4. विकसित करने के प्रकार और तरीके</li> </ol>	<p>छात्रों को खेलों में प्रतिभा की पहचान और विधियों की अवधारणा को समझाना</p> <p>छात्रों को खेल प्रशिक्षण और खेल प्रशिक्षण के विभिन्न चक्रों के बारे में समझाना।</p> <p>स्टैंथ के विभिन्न प्रकारों और तरीकों को छात्रों को समझाना, धीरज, और गति।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ व्याख्यान आधारित निर्देश,</li> <li>▪ प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा,</li> <li>▪ समूह सीखना,</li> <li>▪ व्यक्तिगत शिक्षा,</li> <li>▪ पूछताछ-आधारित शिक्षा,</li> <li>▪ काइनेस्टेटिक लर्निंग,</li> <li>▪ खेल-आधारित शिक्षा</li> </ul>	<p><b>इकाई को पूरा करने के बाद, छात्र सक्षम होंगे:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* प्रतिभा की पहचान की अवधारणा और खेलों में प्रतिभा के विकास के लिए उपयोग की जाने वाली विधियों को समझ सकेंगे</li> <li>* खेल प्रशिक्षण और प्रशिक्षण प्रक्रिया में उपयोग किए जाने</li> </ul>

	<p>- लचीलापन और समन्वय क्षमता।</p> <p>5. सर्किट प्रशिक्षण - परिचय और इसका महत्व</p>	<p>छात्रों को लचीलेपन के विभिन्न प्रकारों और विधियों को समझाना और समन्वय क्षमता।</p> <p>छात्रों को सर्किट प्रशिक्षण और इसके महत्व को समझाना।</p>	<p>और</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ अभियान सीखने।</li> </ul>	<p>वाले विभिन्न चक्रों को समझें।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* खेल प्रशिक्षण में शक्ति, सहनशक्ति और गति विकसित करने के विभिन्न प्रकारों और विधियों को समझें।</li> <li>* विकसित करने के विभिन्न प्रकारों और विधियों को समझें -लचीलापन और समन्वय क्षमता।</li> <li>* सर्किट प्रशिक्षण और उसके महत्व को समझें।</li> </ul>
--	---	--	---	--

## 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/बोस्क्रिया, 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](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](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: Prerna 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**