

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम परीक्षा-2023

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	30

इकाई का नाम	अंक भार
भाग (क) इकाई-1 शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व 1.1 भूमिका, परिभाषा, महत्व 1.2 शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण 1.3 शारीरिक शिक्षक की भूमिका 1.4 शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ एवं वस्तु स्थिति 1.5 शारीरिक शिक्षा की वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप	10
इकाई-2 शारीरिक शिक्षा में व्यावसाय आयाम 2.1 शारीरिक शिक्षा में व्यावसाय के विकल्प 2.3 जीविकोपार्जन के लिए मार्ग 2.3 व्यवसाय चयन के लिए अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन	8
इकाई-3 शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान 3.1 भूमिका, परिभाषा, उपादेयता 3.2 व्यक्तित्व 3.3 प्रेरणा के प्रकार एवं तकनीक और प्रेरणा को बढ़ाने की विधियाँ	7
इकाई-4 शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता 4.1 भूमिका 4.2 महत्व 4.3 शारीरिक शिक्षा क्रियाकलाप 4.4 सामाजिक योगदान	6
इकाई-5 योग शिक्षा 5.1 भूमिका, अर्थ, महत्व 5.2 योग शिक्षा के उद्देश्य 5.3 योग के अंग (अष्टांग योग) व प्रकार 5.4 यौगिक व्यायाम	12
भाग (ख) इकाई-6 खेल प्रशिक्षण 6.1 अर्थ, उद्देश्य एवं महत्व 6.2 शारीरिक क्षमता के आयाम 6.3 शारीरिक क्षमता के विकास की विधियाँ	8

इकाई-7 खेल:- पोषण एवं परीक्षण 7.1 भूमिका व महत्व 7.2 आहार तथा पौष्टिकता 7.3 संतुलित भोजन की आवश्यकता 7.4 परीक्षण तालिका/खेलकूद का खेल मापन	5
भाग (ग) प्रयोगात्मक 1. शारीरिक क्षमता जाँच 2. खेल कौशल 3. मौखिक 4. अभिलेख संधारण	08 08 06 08 योग – 30

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