

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम (Syllabus) परीक्षा 2024

कक्षा-10

विषय : शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा (82)

समय-3:15 घण्टे

पूर्णांक-100

यह विषय (माध्यमिक स्तर पर) अनिवार्य विषय के रूप में समाहित है।

This subject is included in compulsory subjects at secondary level.

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र अंक

Theoretical Question Paper:-

इकाई Unit

1. शारीरिक शिक्षा अर्थ, परिभाषा एवं इतिहास Physical Education Meaning, Definition and History.	5
2. शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्त्व Need and Importance of physical education.	4
3. मानव शरीर पर व्यायाम का प्रभाव Effect of exercise on human body.	7
4. भारत के प्राचीन खेल एवं परम्पराएँ Ancient Indian Games and Traditions.	8
5. स्वास्थ्य शिक्षा अर्थ एवं उद्देश्य Meaning and objectives of Health Education.	5
6. स्वास्थ्य समस्याओं के कारण एवं निराकरण Meaning and objectives of Health Education.	4
7. संतुलित भोजन Balanced diet.	3
8. वर्तमान जीवनशैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव Effect of modern life style on Health.	3
9. लैंगिक संवेदनशीलता (अर्थ, लैंगिक असमानता) Sexual sensitivity (Meaning, Gender inequality)	3
10. महिलाओं के विरुद्ध अपराध एवं शास्तियाँ Crime and punishment against women.	3
11. जीवन मूल्य, शिक्षा का अर्थ एवं आवश्यकता Meaning and need of life value education.	3
12. प्रमुख खेल पुरस्कार एवं प्रसिद्ध खिलाड़ी Need and Importance of physical education.	2

क्रियात्मक गतिविधियाँ	50
Practical Activities	
13. योगासन एवं प्राणायाम का अर्थ एवं प्रकार Meaning and type of Yogasana and Pranayama.	12
14. विद्यालय में प्रचलित व्यायाम General Exercise in schools.	12
(क) सामान्य व्यायाम (General Exercises)	
(i) खड़े हुए (Standing Exercises)	
(ii) बैठे हुए (Sitting Exercises)	
(ख) साधन युक्त व्यायाम (Exercises with Equipment)	
(i) झण्डी (पताका) योग (Flag Yoga)	
(ii) दण्ड (लाठी) योग (Stick Yoga)	
15. जिमनास्टिक्स एवं पिरामिड (इतिहास, प्रकार एवं विभिन्न आकृतियाँ) Gymnastic and Pyramid. (History, Kinds and several postures)	7
16. मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल Educational and amusing games.	7
17. प्रमुख खेल (फुटबॉल, कुश्ती, जूडो, हैंडबॉल, ताइक्वान्डो, तैराकी) Major Game (Football, Wrestling, Judo, Handball, Taiquankdo, Swimming)	12
18. शारीरिक क्षमता परीक्षण (बैट्री टेस्ट) Physical Efficiency Test (Battery Test)	

वर्ष में 2 बार आरम्भ (जुलाई-अगस्त) एवं सत्रांत (जनवरी-फरवरी) मूल्यांकन कर विद्यालय स्तर पर अभिलेख संधारण किया जावे एवं श्रेणी निर्धारण किया जाये।

Evaluation should be done two times (July-August and January-February) and records should be kept at school level. Category should be finalised.

निर्धारित पुस्तक :-

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा, माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

Prescribed Book : Physical and Health Education by BSER