

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम परीक्षा 2022

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

विषय कोड : 82

कक्षा-9

यह विषय (माध्यमिक स्तर पर) अनिवार्य विषय के रूप में समाहित है। इस हेतु प्रति सप्ताह दो कालांश निर्धारित हैं। इस विषय के प्राप्तांक श्रेणी निर्धारण में नहीं जोड़े जायेंगे, किन्तु अंकों को अंकतालिका में दर्शाया जायेगा।

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा : एक पत्र

समय : 2 घंटे	अंक : 30+70=100
इकाई	विषय वस्तु
अंक	
सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र	30
1.	शारीरिक शिक्षा-अवधारणा एवं उद्देश्य
2.	मानव शरीर-वृद्धि एवं विकास (किशोरावस्था)
3.	स्वास्थ्य शिक्षा-परिभाषा, महत्त्व एवं लक्ष्य
4.	स्वास्थ्य एवं पर्यावरण
5.	संतुलित भोजन (क्या खायें, क्या न खायें)
6.	प्राथमिक उपचार (चोट, मोच, आग के जलने, पानी में डूबना, नकसीर)
	70
क्रियात्मक गतिविधियाँ	
7.	योग- सूर्य नमस्कार, आसन (एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति विकास) (शिथिलीकरण एवं योग निद्रा)
8.	विद्यालय में प्रचलित व्यायाम (क) सामान्य व्यायाम (i) खड़े हुए (ii) बैठे हुए (ख) साधन युक्त व्यायाम (i) झण्डी (पताका योग) (ii) दण्ड (लाठी योग)
9.	जिमनास्टिक्स, करतब एवं पिरामिड (क्रियाओं का सरलीकरण)
10.	मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल (i) साधन का खेल (5 खेल) (ii) बिना साधन के (5 खेल)
11.	खेलों का विकास, मापन एवं नियम (कबड्डी, हॉकी, खो-खो, वॉलीबाल, ऐथेलेटिक्स)
12.	शारीरिक क्षमता परीक्षण (बैट्री टेस्ट) बल, लोच, गति, उछाल, दम।

* वर्ष में 2 बार सत्रारम्भ (जुलाई-अगस्त) एवं सत्रांत (जन.-फर.) मूल्यांकन कर विद्यालय स्तर पर अभिलेख संधारण किया जावे एवं श्रेणी निर्धारण किया जावे।

निर्धारित पुस्तक :

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा - माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर