

**माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर**  
**पाठ्यक्रम परीक्षा 2025**  
**विषय – शारीरिक शिक्षा**  
**विषय कोड –60**  
**कक्षा-11**

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	पूर्णांक	योग
Exam	Hours	Marks	Maximum Marks	Total
सैद्धान्तिक	3.15	70	70	
प्रायोगिक	4.00	30	30	100

There will be one theoretical and one practical exam. Candidates will have to pass in both the exams separately: Exam pattern is as follows:-

1. Theory
2. Practical

क्र. सं.

विषय वस्तु  
भाग (क)

(1) शारीरिक शिक्षा की अवधारणा

12

**1. Concept of Physical Education**

- 1.1 शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा, इसके लक्ष्य एवं उद्देश्य
- 1.1 Meaning and Definition of Physical Education, its Aims and Objectives.
- 1.2 शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व
- 1.2 Need and Importance of Physical Education.
- 1.3 शारीरिक शिक्षा के बारे में भ्रान्तियाँ और इसकी अन्तः अनुशासनिक संदर्भ में महत्ता।
- 1.3 Misconceptions about Physical Education and its importance in Inter disciplinary context.

(2) शारीरिक शिक्षा का तुलनात्मक अध्ययन

10

**2. Comparative Study of Physical Education**

- 2.1 अन्य विषयों की तुलना में शारीरिक शिक्षा
- 2.1 Comparative study of Physical education other subjects ?
- 2.2 विभिन्न राज्यों में शारीरिक शिक्षा का प्रचलित पाठ्यक्रम
- 2.2 Physical education curriculum in different states.
- 2.3 विभिन्न देशों में विद्यालयी स्तर पर शारीरिक शिक्षा का प्रचलित पाठ्यक्रम।
- 2.3 Physical education curriculum in different countries at school level

(3) शारीरिक शिक्षा के दैहिकी आयाम

8

**3. Physiological dimensions of physical education**

- 3.1 वार्मिंग अप-सामान्य एवं विशिष्ट
- 3.1 Warning up- General and Specific warm up
- 3.2 व्यायाम का मांसपेशी और पाचन-तंत्रों पर प्रभाव।
- 3.2 Effects of exercise on muscular and Digestive system.

- 3.3 व्यायाम का श्वास और परिसंचरण तंत्रों पर प्रभाव।  
3.3 Effects of Exercises on Respiratory and Circulatory System.

(4) शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आयाम

8

**4. Psychological dimensions of Physical education**

- 4.1 खेलकूद मनोविज्ञान की भूमिका एवं परिभाषा।  
4.1 Definition and role of Sports Psychology  
4.2 खेलकूद में उपलब्धियाँ एवं प्रेरणा  
4.2 Role of achievement motivation in sports  
4.3 किशोर समस्याएं और इसका समाधान के उपाय।  
4.3 Adolescence: Problem and their management

(5) शारीरिक शिक्षा की स्वास्थ्य सम्बन्धी अवधारणाएँ

10

**5. Health related Concept of physical education**

- 5.1 समुदाय स्वास्थ्य प्रोत्साहन (व्यक्तिगत परिवार एवं समाज) पर शारीरिक शिक्षा की भूमिका  
5.1 Role of physical education in Community Health Services (individual family and Society)  
5.2 शराब (एल्कोहल) तम्बाकू तथा मादक दवाइयों का खेलकूद प्रदर्शन पर प्रभाव।  
5.2 Effects of alcohol, tobacco and narcotic drugs on the performance of sportperson  
5.3 मोटापा:— कारण, निवारण एवं उपाय तथा प्रदर्शन पर खुराक (आहार) की भूमिका।  
5.3 Obesity:- Causes and Management of obesity and role of nutrition (diet) on performance.

भाग (ख)

(6) विभिन्न खेलों का इतिहास मापन एवं नियम।

14

**6. History, measurement of play field and rules of different games and sports**

- 6.1 विद्यार्थी निम्नलिखित में से कोई भी खेल/स्पोर्ट्स में से अपनी इच्छानुसार चुन सकते हैं: जिमनास्टिक, जूडो, बेडमिन्टन, हैण्डबाल, टेबिल टेनिस, हाकी, कबड्डी, खो-खो, फुटबाल, क्रिकेट।  
6.1 Choice of any one game/sports Gymnastic, Judo, badminton, handball, table tennis, hockey, Kabaddi, Kho Kho, football, cricket.  
6.2 खेलों का इतिहास  
6.2 History of game/ Sports.  
6.3 खेलों के नवीनतम सामान्य नियम  
6.4 Latest general rules of sports.  
6.4 खेल के मैदानों का माप एवं सम्बन्धित खेलकूद उपकरणों का विनिर्देशन  
6.4 Measurement of playfield and related sports equipment and their specification.  
6.5 महत्वपूर्ण प्रतिभागिताएँ एवं स्थान  
6.5 Important tournament and venues  
6.6 खेलों के खेल शब्दावली, व्यक्तित्व  
6.6 Terminology of sports and games, Sports personalities.

(7) खेलकूद के मूल कौशल

8

**7. Fundamental of basic skills of sports**

- 7.1 गरमाने (वार्म-अप) एवं अनुकूलन (कण्डीशनिंग) के विशिष्ट व्यायाम  
7.1 Specific exercises of warming up and conditioning  
7.2 खेलकूद परिभाषिकी  
7.2 Specific exercises of warming up and conditioning

- 7.3 खेलकूद पुरस्कार  
7.3 Sports Awards  
7.4 सामान्य खेलकूद चोटें एवं उनके बचाव के उपाय  
7.4 Common sports injury- their prevention and management

### प्रयोगात्मक (Practical)

प्रयोगात्मक पाठ्यक्रम को निम्नलिखित तीन भागों में विभाजित किया जाता है और प्रत्येक भाग के लिए आवंटित अंक नीचे दिये गये हैं।

Practical Syllabus is Divided In to Three Parts and Each Parts Carries the Following Marks.

शारीरिक स्वास्थ्य जाँच (अनिवार्य)	10
Physical health checkup (compulsory).	
खेलक्रीड़ा का कौशल परीक्षण	15
Skill Test of sports	
मौखिक रिकार्ड व पुस्तक	5
Viva-Voce and Record Book	

निर्धारित पुस्तक –

शारीरिक शिक्षा – माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर।