

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम परीक्षा-2022

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	

इकाई का नाम	अंक भार
भाग (क)	
इकाई-1 शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व 1.1 भूमिका 1.2 शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण 1.3 शारीरिक शिक्षक की भूमिका 1.4 कार्य के आधार बिन्दु (शारीरिक शिक्षा के वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप) 1.5 शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ एवं वस्तु स्थिति	12
इकाई-2 शारीरिक शिक्षा में व्यावसाय आयाम 2.1 शारीरिक शिक्षा में व्यावसाय के विकल्प 2.3 जीविका उपार्जन के लिए मार्ग 2.3 जीविका चयन के लिए अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन	10
इकाई-3 शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान 3.1 उपादेयता 3.2 व्यक्तित्व विकास 3.3 प्रेरणा के प्रकार एवं तकनीक 3.4 मनोविज्ञान लाभ	10
इकाई-4 शारीरिक शिक्षा में सामाजिक सहभागिता 4.1 भूमिका 4.2 आवश्यकता 4.3 क्रियाकलाप 4.4 सामाजिक योगदान	8
इकाई-5 योग शिक्षा 5.1 अर्थ, महत्व एवं आवश्यकता 5.2 योग शिक्षा के उद्देश्य 5.3 योग के अंग 5.4 यौगिक व्यायाम	14
भाग (ख)	
इकाई-6 खेल प्रशिक्षण 6.1 अर्थ एवं महत्व 6.2 शारीरिक क्षमता का विकास 6.3 शारीरिक क्षमता के प्रकार आयाम 6.4 शारीरिक क्षमता के विकास की विधियाँ	8

इकाई-7 खेल:- पोषण एवं परीक्षण 7.1अर्थ व महत्व 7.2संतुलित भोजन 7.3 संतुलित भोजन के प्रभाव 7.4परीक्षण तालिका	7
भाग (ग) प्रयोगात्मक शारीरिक क्षमता जाँच –(1) शटल रन (2) स्टेन्डिंग ब्रॉड जम्प(3) 600 मीटर रन/वाक खेल कौशल (1) खेल तकनीकी ज्ञान (2) शारीरिक क्षमता मौखिक एवं अभिलेख संधारण	15+15=30

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