

**MONTHLY SYLLABUS**

**SESSION-2016-17**

**CLASS-XI**

**विषय-शारीरिक शिक्षा**

माह	विषय तालिका	विषय वस्तु
जुलाई 2016	इकाई-1 : शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवृत्तियाँ और कैरिअर	<ul style="list-style-type: none"><li>● शारीरिक शिक्षा की परिभाषा, इसके लक्ष्य तथा उद्देश्य</li><li>● स्वतन्त्रता प्राप्ति के पश्चात शारीरिक शिक्षा का इतिहास</li><li>● एकीकृत या समग्र शारीरिक शिक्षा की अवधारणा व सिद्धान्त</li><li>● रूपांतरित शारीरिक शिक्षा की अवधारणा व सिद्धान्त</li><li>● विशेष ओलम्पिक भारत</li><li>● शारीरिक शिक्षा में कैरियर विकल्प</li></ul>
	इकाई-2 : शारीरिक पुष्टि सुयोग्यता व जीवन शैली	<ul style="list-style-type: none"><li>● शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता व जीवन शैली का अर्थ व महत्व</li><li>● शारीरिक पुष्टि के अंग</li><li>● सुयोग्यता के अंग</li><li>● जीवन शैली में बदलाव के माध्यम से</li></ul>

		<p>स्वास्थ्य के जोखिम व खतरों की रोकथाम</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सकारात्मक जीवन शैली के घटक</li> <li>● मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा</li> <li>● प्रयोगात्मक कार्य : (1) मानक - ट्रैक का आरेख सभी निर्दिष्टीकरण के साथ कीजिए। (2) एथलेटिक्स - तेज गति की दौड़ें</li> </ul> <p>YUVA Session 11.9 : Choosing happiness</p>
अगस्त 2016	इकाई-3 : ओलम्पिक आन्दोलन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्राचीन एवं आधुनिक ओलम्पिक खेल</li> <li>● ओलम्पिक प्रतीक, ओलम्पिक आदर्श, उद्देश्य व मूल्य</li> <li>● अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति</li> <li>● भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन</li> <li>● द्रोणाचार्य पुरस्कार, अर्जुन पुरस्कार व राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार</li> <li>● सी.बी.एस.ई. स्पोर्ट्स की संगठनात्मक स्थापना व चाचा नेहरु खेल पुरस्कार</li> <li>● पैरालम्पिक आन्दोलन</li> </ul>
	इकाई-4 : योग	<ul style="list-style-type: none"> <li>● योग का अर्थ व महत्व</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● योग एक भारतीय विरासत के रूप में</li> <li>● योग के तत्व या अंग</li> <li>● आसन, प्राणायाम, ध्यान व यौमिक क्रियाओं की भूमिका</li> <li>● आसन व प्राणायाम के शरीर क्रियात्मक लाभ</li> <li>● सामान्य जीवन शैली सम्बन्धी बीमारियों का प्रबन्धन व बचाव, स्थूलता या मोटापा, अस्थमा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप व पीठ दर्द।</li> <li>● मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा</li> <li>● प्रयोगात्मक कार्य : (1) एथेलक्टिस तेज-गति की दौड़ें (2) एथेलक्टिस-कूदने वाली प्रतियोगिताएँ (3) स्वास्थ्य एवं पुष्टि क्रियाएं मैडीसन बॉल / थैराट्यूबस / पिलेट्स व रोप स्कीपिंग (कोई एक)</li> </ul> <p>YUVA Session: 11.3 How can I be assertive</p>
सितम्बर 2016	इकाई-5 : डोपिंग	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डोपिंग की अवधारणा तथा वर्गीकरण</li> <li>● प्रतिबन्धित पदार्थ व विधियाँ</li> <li>● एथलीटों के उत्तरदायित्व</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रतिबन्धित पदार्थों के दुष्प्रभाव</li> <li>● खेलों में एर्गोजेनिक एड्स व डोपिंग</li> <li>● डोपिंग नियन्त्रण प्रक्रिया</li> <li>● मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा</li> <li>● प्रयोगात्मक कार्य : (1) स्वास्थ्य एवं पुष्टि क्रियाएँ मैडीसन-बॉल/थैराट्यूबस/पिलेट्स व रोप स्कीपिंग (कोई एक)</li> </ul>
	ईकाई संख्या 1,2,3,4 और 5 के लिए पुनरावृत्ति	
	SA-I परीक्षा	
	<b>शरदकालीन अवकाश</b>	
अक्टूबर 2016	इकाई-6 : शारीरिक क्रिया वातावरण	SA-I के प्रश्न पत्र पर चर्चा <ul style="list-style-type: none"> <li>● शारीरिक क्रिया की भूमिका व परिचय</li> <li>● खेल वातावरण की अवधारणा व आवश्यकता</li> <li>● सकारात्मक खेल वातावरण के आवश्यक तत्व</li> <li>● शारीरिक क्रिया के वातावरण के सिद्धान्त</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वास्थ्य से सम्बन्धित पुष्टि के अंग</li> <li>● शारीरिक क्रिया के लिए व्यवहार परिवर्तन तकनीक</li> <li>● वृद्धि की भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में व्यायाम सम्बन्धी दिशा-निर्देश</li> <li>● मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा</li> <li>● प्रयोगात्मक कार्य : मैडीसन बॉल/थैरा ट्यूबस/पिलेट्स व रोप स्कीपिंग के व्यायामों का अभ्यास व इनके लाभों का विस्तारपूर्वक वर्णन</li> </ul>
नवम्बर 2016	इकाई-7 : खेलकूद में परीक्षण व मापन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● परीक्षण एवं मापन का अर्थ</li> <li>● खेलकूद में परीक्षण एवं मापन का महत्व</li> <li>● बॉडी मास इंडेक्स (बी.एम.आई.) की गणना व वेस्ट-हिप रेशों</li> <li>● शरीर के प्रकार (एंडोमोर्फ़ी, मेसोमोर्फ़ी व एक्टोमोर्फ़ी)</li> <li>● मनुष्य-शरीर रचना सम्बंधी मापन की कार्य-पद्धतियाँ - ऊँचाई, भार, बाजू टांग की लम्बाई व स्किन फोल्ड</li> </ul>
	इकाई-8 : शरीर-रचना विज्ञान	<ul style="list-style-type: none"> <li>● शरीर रचना विज्ञान व शरीर-क्रिया विज्ञान</li> </ul>

	<p>व शरीर-क्रिया विज्ञान के मूलभूत सिद्धान्त</p>	<p>की परिभाषा एवं इनका महत्व</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अस्थि संस्थान के कार्य, अस्थियों का वर्गीकरण व जोड़ों के प्रकार</li> <li>● मांसपेशियों के गुण, संरचना व कार्य</li> <li>● श्वसन संस्थान की संरचना व कार्य तथा श्वसन की प्रक्रिया</li> <li>● रक्त प्रवाह संस्थान की प्रस्तावना व हृदय की संरचना</li> <li>● ऑक्सीजन ऋण व दूसरा श्वास</li> <li>● मूल्य परक प्रश्नों पर चर्चा</li> <li>● प्रयोगात्मक कार्य : निर्देशित की गई खेलों की सूची से किसी एक व्यक्तिगत खेल के कौशलों का अभ्यास।</li> </ul>
<p>दिसम्बर 2016</p>	<p>इकाई-9 : जीवन यान्त्रिकी एवं खेलकूद</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जीवन-यान्त्रिकी का अर्थ व शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूद में इसका महत्व</li> <li>● न्यूटन के गति के नियम तथा खेलकूद में उनका प्रयोग</li> <li>● उत्तोलक, इसके प्रकार तथा खेलों में इसका प्रयोग</li> <li>● संतुलन-गतिशील एवं स्थिर तथा गुरुत्व</li> </ul>

		<p>केन्द्र व खेलों में इसका प्रयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● शक्ति केन्द्राभिमुखी तथा केन्द्रविमुखी शक्तियों व खेलों में इसका प्रयोग</li> </ul>
	<p>इकाई-10 : मनोविज्ञान और खेल</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में मनोविज्ञान की परिभाषा और महत्व</li> <li>● वृद्धि और विकास की परिभाषाएँ व इनमें अन्तर</li> <li>● विकास की भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में विकास संबंधी विशेषताएँ</li> <li>● किशारों की समस्याएँ व इनका समाधान</li> <li>● सीखने या अधिगम का अर्थ व परिभाषाएँ, सीखने के नियम तथा सीखने का स्थानांतरण</li> <li>● पठार व पठार के कारण</li> <li>● संवेग या भावना की अवधारणा व संवेगों का नियन्त्रण</li> <li>● मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा</li> <li>● प्रयोगात्मक कार्य : निर्देशित की गई खेलों की सूची से चुने हुए खेल के राष्ट्रीय, विश्व तथा ओलम्पिक स्तर के नवीनतम</li> </ul>

		<p>रिकॉर्ड</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● YUVA Session 11.4 : If I were the Chief Minister of India</li> </ul>
	<b>शीतकालीन अवकाश</b>	
जनवरी 2017	इकाई-11 : खेलकूद में प्रशिक्षण	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खेल प्रशिक्षण का अर्थ व धारणा</li> <li>● खेल प्रशिक्षण के सिद्धान्त</li> <li>● वार्मिंग-अप एवं लिम्बरिंग डाउन</li> <li>● भार (लोड), अनुकूलन व स्वास्थ्य लाभ (रिकवरी)</li> <li>● कौशल, तकनीक और शैली</li> <li>● अतिभार के लक्षण तथा इस पर कैसे विजय पाएँ</li> <li>● मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा</li> <li>● प्रयोगात्मक कार्य: (1) बी.एम.आई. की गणना व उसका रेखाचित्रिय चित्रण (2) शारीरिक पुष्टि का विकास</li> </ul> <p>YUVA Session 11.10 : Respect and Care</p>
फरवरी 2017	पुनरावृत्ति इकाई 6,7,8,9,10 व 11 और प्रयोगात्मक परीक्षा सम्बन्धित तैयारी	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रयोगात्मक कार्य : शारीरिक पुष्टि का विकास</li> </ul>