

MONTHLY SYLLABUS

SESSION-2016-17

CLASS-XII

विषय-शारीरिक शिक्षा

माह	विषयवस्तु
अप्रैल 2016	<p>इकाई-1 : खेलों में योजना : योजना का अर्थ एवं उद्देश्य, विभिन्न समितियाँ व उनकी जिम्मेदारियाँ, टूर्नामेंट्स - नॉकआउट, लीग या राउंड रोबिन एवं कॉम्बिनेशन, फिक्सचर तैयार करने की प्रक्रिया - नॉक आउट (बाइ सीडिंग तथा लीग), साइक्लिक तथा स्टेयरकेस, इंटरम्यूरलस व एक्स्ट्राम्यूरलस - अर्थ, उद्देश्य व इसका महत्व, विशिष्ट-खेल कार्यक्रम (खेल दिवस, स्वास्थ्य दौड़, रन फॉर फन, विशिष्ट कारण के दौड़ व एकता के लिए दौड़)</p> <p>इकाई-2 : साहसिक खेल तथा नेतृत्व प्रशिक्षण : साहसिक खेलों का अर्थ, साहसिक खेलों के उद्देश्य, क्रियाकलापों के प्रकार (कैम्पिंग, रॉक क्लाइम्बिंग, ट्रैकिंग, रिवर राफ्टिंग तथा पर्वतारोहण), कैम्पिंग हेतु आवश्यक सामग्री तथा सुरक्षा उपाय, प्राकृतिक संसाधनों की पहचान तथा प्रयोग, पर्यावरण संरक्षण का अर्थ, शारीरिक शिक्षा के द्वारा नेताओं का बनाना।</p> <p>प्रयोगात्मक कार्य : ऑफर शारीरिक पुष्टि परीक्षण</p> <p>मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा</p> <p>YUVA Session: 12.5</p> <p>I can improve my performance in coming board exam.</p>
मई 2016	<p>इकाई 3: खेल तथा पोषण : संतुलित आहार तथा पोषण: मैक्रो एवं माइक्रो पोषक तत्व, आहार को पोषक तत्व तथा गैर पोषक तत्व, भोजन लेने संबंधी विकार (क्षुधा अभाव, अति क्षुधा या बुलिमिया नर्वोसा)</p>

	<p>प्रदर्शन पर आहार का प्रभाव।</p> <p>प्रयोगात्मक कार्य : ऐथलेटिक्स मध्यम दूरी तथा लम्बी दूरी की दौड़ें</p> <p>मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा</p> <p>YUVA Session : 3.7</p> <p>Road Safety and us</p>
मई तथा जून	ग्रीष्मकालीन अवकाश
जुलाई 2016	<p>इकाई 3: खेल तथा पोषण : भार नियंत्रण हेतु भोजन करना (स्वस्थ भार, अल्पाहार के खतरे, खाद्य असहिष्णुता), भोजन मिथक</p> <p>इकाई 4 : आसन : उचित आसन का अर्थ व धारणा (खड़े व बैठे हुए), उचित आसन के लाभ, खराब आसन के कारण, आसन संबंधी सामान्य विकृतियाँ (आगे की ओर कूबड़, पीछे की ओर कूबड़, स्कोलिओसिस, नॉक नी, धनुषाकार टाँगें, गोल कंधे, चपटे पैर), शारीरिक क्रियाएँ एक सुधारात्मक उपाय के रूप में।</p> <p>इकाई 5 : बच्चे तथा खेल : बच्चों में गामक विकास, गामक विकास को प्रभावित करने वाले कारक, बच्चों पर व्यायाम के शारीरिक तथा शरीर क्रियात्मक लाभ, भार प्रशिक्षण के लाभ तथा हानियाँ, बच्चों के लिए पूरक आहार, क्रियाकलाप तथा जीवन की गुणवत्ता</p> <p>प्रयोगात्मक कार्य : ऐथलेटिक्स फेंक स्पर्धाएँ (गोला फेंक, चक्का फेंक), भाला फेंक, तार गोला फेंक)</p> <p>मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा</p>
अगस्त 2016	<p>इकाई 6 : महिलाएँ और खेल : भारत में महिलाओं की खेलों में भागीदारी, विशिष्ट विचारणीय तथ्य (प्रथम रजोस्त्राव, मासिक धर्म की गड़बड़ी, गर्भधारण, रजोनिवृत्ति), एनीमिया, ओस्टियोपोरोसिस, एमीनोरिया, महिला एथलीट के मनोवैज्ञानिक पहलू, महिलाओं की खेलों में भागीदारी</p>

	<p>के समाजशास्त्रीय पहलू, विचारधारा।</p> <p>इकाई 7 : खेलों में परीक्षण तथा मापन : माँसपेशीय शक्ति का मापन : क्रॉस-वेबर परीक्षण, आफर गामक पुष्टि परीक्षण, हृदय वाहिका पुष्टि का मापन : हारवर्ड स्टेप टेस्ट / रॉकपोर्ट टेस्ट, लचक का मापन : सिट एंड रीच परीक्षण, रिकली तथा जोन्स वरिष्ठ नागरिक पुष्टि परीक्षण।</p> <p>प्रयोगात्मक कार्य : योगासन / स्विस् बॉल / प्लायोमैट्रिक्स / ऐरोबिक से सम्बंधित व्यायाम व उनके लाभ</p> <p>मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा</p> <p>YUVA 12.8 : Chak de Burger</p>
सितरम्बर 2016	<p>इकाई 8 : शरीर-क्रियाविज्ञान तथा खेल : शारीरिक पुष्टि को निर्धारित करने वाले शरीर-क्रियात्मक घटक, हृदय वाहिका संस्थान पर व्यायाम के प्रभाव, व्यायाम का श्वसन संस्थान पर प्रभाव, व्यायाम का मांसपेशीय संस्थान पर प्रभाव, बुढ़ापे के कारण शरीर क्रियात्मक परिवर्तन, वृद्ध जनसंख्या की कार्यात्मक स्वस्थता हेतु शारीरिक क्रिया की भूमिका</p> <p>इकाई 1 से 8 की पुनरावृत्ति</p> <p>प्रयोगात्मक कार्य : हृदय पर तथा श्वास दर का मापन तथा उनका आलेखीय प्रदर्शन</p> <p>मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा</p> <p>YUVA : 12.6 Power of Effective Communication</p>
	SA-I परीक्षा
अक्टूबर 2016	शरदकालीन अवकाश
अक्टूबर 2016	<p>SA-I के प्रश्न पर चर्चा</p> <p>इकाई 9 : खेल चिकित्सा : अवधारणा एवं परिभाषा, खेलों में चिकित्सा के लक्ष्य, खेलों में चिकित्सा के अवसर, धरातल और पर्यावरण का</p>

	<p>एथलीट पर प्रभाव, खेल चोटें : वर्गीकरण, कारण तथा बचाव, खेल चोटों का प्रबंधन</p> <p>इकाई 10 : जीव-यांत्रिकी एवं खेलकूद : प्रेक्ष्य तथा प्रक्षेप्यपथ को प्रभावित करने वाले कारक, कोणीय एवं रेखीय गति, कार्य, शक्ति, ऊर्जा का परिचय, घर्षण, चलने तथा दौड़ने का यांत्रिक विश्लेषण</p> <p>प्रयोगात्मक कार्य : दी गई सूची से अपने पसन्दीदा किसी भी टीम खेल के नियम, संचालन, मूलभूत कौशल, इतिहास, खेल के मैदान का चित्रण (मापन के साथ), महत्वपूर्ण शब्दावली तथा महत्वपूर्ण टूर्नामेंट्स मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा</p> <p>YUVA 12.3 : Chose your dream</p>
नवम्बर 2016	<p>इकाई 11 : मनोविज्ञान तथा खेल : तनाव तथा चिंता को समझना तथा इनका प्रबंधन, सामना या मुकाबला करने की युक्तियाँ (समस्या केंद्रित और भावना केंद्रित), व्यक्तित्व, इसके प्रकार तथा आयाम, व्यक्तित्व विकास में खेलों की भूमिका, अभिप्रेरणा की परिभाषा तथा इसके प्रकार, अभिप्रेरण की तकनीकें, आत्म सम्मान व शारीरिक छवि, व्यायाम के मनोवैज्ञानिक लाभ।</p> <p>इकाई 12 : खेलों में प्रशिक्षण : शक्ति : परिभाषा, प्रकार तथा शक्ति में सुधार के तरीके (आइसोमीट्रिक, आइसोटोनिक, तथा आइसोकाइनेटिक, सहनक्षमता विकास की विधियाँ (निरन्तर प्रशिक्षण विधि, अन्तराल प्रशिक्षण विधि व फार्टलेक विधि), गति : परिभाषा, प्रकार तथा गति विकसित करने के तरीके (त्वरण दौड़ तथा पेस दौड़) लचक : परिभाषा, प्रकार व लचक बढ़ाने की विधियाँ, तालमेल संबंधी योग्यताएँ : परिभाषा एवं प्रकार</p> <p>प्रयोगात्मक कार्य : दी गई सूची से अपने पसन्दीदा किसी भी टीम खेल के नियम, संचालन, मूलभूत कौशल, इतिहास, खेल के मैदान का चित्रण</p>

	(मापन के साथ) महत्वपूर्ण शब्दावली तथा महत्वपूर्ण टूर्नामेंट्स मूल्यपरक प्रश्नों पर चर्चा YUVA : 12.4 I too will work for a clean and safe environment.
दिसम्बर 2016	इकाई संख्या 1 से 12 तक पुनरावृत्ति
जनवरी 2017	शीतकालीन अवकाश तथा प्री बोर्ड परीक्षा
फरवरी 2017	प्री बोर्ड परीक्षा के प्रश्न-पत्र पर चर्चा, इकाई संख्या 1 से 12 तक पुनरावृत्ति तथा प्रयोगात्मक परीक्षा की तैयारी