

MONTHLY SYLLABUS

SESSION-2017-18

CLASS-XI

विषय-शारीरिक शिक्षा

माह	विषय तालिका	विषय वस्तु
जुलाई 2017	इकाई-1 : शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवृत्तियाँ और कैरिअर	<ul style="list-style-type: none">● शारीरिक शिक्षा का अर्थ और परिभाषा● शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य तथा उद्देश्य● शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवृत्तियाँ● भारत में शारीरिक शिक्षा में उपलब्ध विभिन्न पाठ्यक्रम (कोर्सेज)● शारीरिक शिक्षा में कैरिअर विकल्प● शारीरिक शिक्षा में विभिन्न कैरिअर के लिए आवश्यक व्यावहारिक कौशल
	इकाई-2 ओलम्पिक आन्दोलन	<ul style="list-style-type: none">● प्राचीन व आधुनिक ओलम्पिक खेल (ग्रीष्म व शीतकालीन ओलम्पिक)● ओलम्पिक प्रतीक, आदर्श, उद्देश्य व मूल्य● अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक कमेटी● भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन● द्रोणाचार्य पुरस्कार, अर्जुन पुरस्कार व

		<p>राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सी.बी.एस.ई. स्पोर्ट्स की संगठनात्मक स्थापना व चाचा नेहरु खेल पुरस्कार।
	इकाई -3 शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता व जीवन शैली	<ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक पुष्टि (स्वस्थता) सुयोग्यता व जीवन शैली का अर्थ व महत्व ● शारीरिक पुष्टि के अंग ● स्वास्थ्य सम्बन्धी फिटनेस के घटक <p>प्रयोगात्मक कार्य : शारीरिक पुष्टि (ऑफर) रिकार्ड फाईल : मानक ट्रेक का आरेख सभी निर्दिष्टीकरण के साथ।</p>
अगस्त 2017	इकाई-3 शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता व जीवन शैली	<ul style="list-style-type: none"> ● सुयोग्यता के अंग ● जीवन शैली में बदलाव के माध्यम से स्वास्थ्य के जोखिम या खतरों की रोकथाम ● सकारात्मक जीवन शैली की अवधारणा।

<p>इकाई-4 शारीरिक रूप से अक्षम दिव्यांगों के लिए शारीरिक शिक्षा व खेलकूद</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● रुपांतरित अनुकूलित शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व उद्देश्य ● रुपांतरित अनुकूल खेलों को बढ़ावा देने वाले संगठन (विशेष ओलम्पिक भारत, पैरालम्पिक, डैफ्लाम्पिक) ● एकीकृत या समग्र शारीरिक शिक्षा की अवधारणा व इसकी आवश्यकता ● समावेश की अवधारणा, इसकी आवश्यकता व कार्यान्वयन ● विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए विभिन्न पेशवरों की भूमिका (काउंसलर, व्यवसायिक चिकित्सक, फिजियोथैरेपिस्ट, शारीरिक शिक्षा शिक्षक, वाक् चिकित्सक और विशेष शिक्षक (स्पेशल एज्यूकेटर)
<p>इकाई-5 योग</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● योग का अर्थ व महत्व ● योग के तत्व या अंग ● परिचय - आसन, प्राणायाम, ध्यान और यौगिक क्रियाएँ ● ध्यान के लिए योग व ध्यान से संबंधित आसन (सुखासन, ताड़ासन, पद्मासन व

		<p>शशांकासन)</p> <ul style="list-style-type: none"> एकाग्रता में सुधार हेतु विश्रामात्मक तकनीके- योग निद्रा <p>प्रयोगात्मक कार्य : निर्देशित की गई खेलों की सूची से किसी एक व्यक्तिगत खेल के कौशलों का अभ्यास।</p> <p>रिकार्ड फाईल : अपने परिवार के सदस्य या पड़ोसियों के B.M.I. (बॉडी मॉस इंडेक्स) सम्बन्धित आंकड़े एकत्रित कर तालिका बनाकर सचित्र दर्शाए।</p>
सितम्बर 2017	इकाई - 1, 2, 3, 4 और 5 के लिए पुनरावृत्ति	
	S.A.1- परीक्षा	
	शरदकालीन अवकाश	

<p>अक्टूबर 2017</p>	<p>इकाई-6 शारीरिक क्रिया और नेतृत्व प्रशिक्षण</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक क्रिया व नेतृत्व का प्रशिक्षण ● नेता के गुण व भूमिका ● शारीरिक गतिविधि के लिए व्यवहार परिवर्तन के चरण (पूर्व चिन्तन, चिन्तन, योजना, सक्रियता, रख-रखाव) ● शारीरिक शिक्षा के माध्यम से नेतृत्व का निर्माण ● साहसिक खेलों का अर्थ, उद्देश्य व ● क्रियाकलापों के प्रकार (रॉक क्लाइम्बिंग, ट्रैकिंग, रिवर राफ्टिंग, पर्वतारोहण, सर्फिंग और पैराग्लाइडिंग) ● शारीरिक गतिविधियों व साहसिक खेलों के दौरान सुरक्षा उपाय।
	<p>इकाई-7 परीक्षण, मापन और मूल्यांकन</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● परीक्षण मापन और मूल्यांकन की परिभाषा ● खेलों में परीक्षण, मापन व मूल्यांकन का महत्व ● बॉडी मॉस इंडेक्स (बी.एम. आई.) की गणना व वेस्ट हिप रेशों। ● शरीर के प्रकार (एंडोमोर्फ़ी, मेसोमोर्फ़ी व एक्टोमोर्फ़ी)

		<ul style="list-style-type: none"> ● मनुष्य शरीर रचना सम्बन्धी मापन की कार्य पद्धतियाँ-ऊँचाई, भार, बाजू और टांग की लम्बाई <p>प्रयोगात्मक कार्य -शारीरिक पुष्टि (ऑफर)</p> <p>रिकार्ड फाईल - निर्देशित की गई खेलों की सूची में से अपनी पसन्द के किसी एक खेल से सम्बन्धित मैदान व उपकरणों का चित्र बनाये।</p>
नवम्बर 2016	इकाई-8 शरीर रचना विज्ञान व क्रिया विज्ञान के मूलभूत सिद्धान्त	<ul style="list-style-type: none"> ● शरीर-रचना विज्ञान व शरीर-क्रिया विज्ञान की परिभाषा एवं इनका महत्व ● अस्थि संस्थान के कार्य, अस्थियों का वर्गीकरण व जोड़ों के प्रकार ● मांसपेशियों के गुण ● मांसपेशियों की संरचना व कार्य ● श्वसन संस्थान की संरचना व कार्य तथा श्वसन की प्रक्रिया ● रक्त प्रवाह संस्थान की प्रस्तावना व हृदय की संरचना। ● ऑक्सीजन ऋण व दूसरा श्वास
	इकाई-9 पेशी गति विज्ञान (कीइंसीओलोजी) जीव	<ul style="list-style-type: none"> ● पेशी गति विज्ञान (कीइंसीओलोजी) और

	<p>यान्त्रिकी व खेलकूद</p>	<p>जीवयान्त्रिकी का अर्थ व शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूद में इनका महत्व</p> <ul style="list-style-type: none"> ● उत्तोलक इसके प्रकार तथा खेलों में इसका प्रयोग। ● संतुलन-गतिशील एवं स्थिर तथा गुरुत्व केन्द्र व खेलों में इसका प्रयोग। ● शक्ति-केन्द्राभिमुखी तथा केन्द्राविमुखी शक्तियाँ व खेलों में इनका प्रयोग। ● उछाल बल (बोयनसी) का परिचय <p>प्रयोगात्मक कार्य : निर्देशित की गई खेलों की सूची से किसी एक व्यक्तिगत खेल के कौशलों का अभ्यास।</p> <p>रिकार्ड फाईल : वर्तमान राष्ट्रीय पुरस्कार विजेताओं का विवरण व सूची (द्रोणाचार्य पुरस्कार, अर्जुन पुरस्कार व राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार)</p>
<p>दिसम्बर 2017</p>	<p>इकाई -10 मनोविज्ञान और खेल</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● मनोविज्ञान की परिभाषा तथा शारीरिक शिक्षा व खेलों में इसका महत्व ● वृद्धि व विकास की परिभाषाएँ व इनमें अन्तर ● विकास की भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में

		<p>विकास सम्बन्धी विशेषताएँ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● किशोरों की समस्याएँ व इनका समाधान ● सीखने की परिभाषा का अर्थ, सीखने के नियम (तत्परता का नियम, प्रभाव का नियम और अभ्यास का नियम) सीखने का स्थानांतरण। ● पठार व पठार के कारण ● संवेग की अवधारणा, इसके प्रकार व संवेग का नियन्त्रण।
	<p>इकाई-11 खेलकूद में प्रशिक्षण</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● खेल प्रशिक्षण का अर्थ व धारणा ● खेल प्रशिक्षण के सिद्धान्त ● वार्मिंग अप एवं लिम्बरिंग डाउन ● भार, अतिभार के लक्षण, अनुकूलन व स्वास्थ्य लाभ (रिकवरी) ● कौशल, तकनीक और शैली ● मोटर घटकों के विकास में फ्री प्ले की भूमिका <p>प्रयोगात्मक कार्य : शारीरिक पुष्टि (ऑफर)</p> <p>रिकार्ड फाईल : एकाग्रता में सुधार से सम्बन्धित पाँच आसनों को सचित्र दर्शाइए।</p>

	शीतकालीन अवकाश	
जनवरी 2018	इकाई-12 डोपिंग	<ul style="list-style-type: none"> ● डोपिंग की अवधारणा तथा वर्गीकरण ● प्रतिबन्धित पदार्थ व विधियाँ ● एथलीटो के उत्तरदायित्व ● प्रतिबन्धित पदार्थों के दुष्प्रभाव ● खेलों में एर्गोजेनिक एड्स व डोपिंग ● डोपिंग नियन्त्रण प्रक्रिया
फरवरी 2018	इकाई संख्या 1 से 12 तक पुनरावृत्ति तथा प्रयोगात्मक परीक्षा की तैयारी	<ul style="list-style-type: none"> ● प्रयोगात्मक कार्य : शारीरिक पुष्टि (ऑफर) ● अपनी पसन्द के किसी एक व्यक्तिगत खेल के कौशलों का अभ्यास।