

MONTHLY SYLLABUS

SESSION-2017-18

CLASS-XII

विषय-शारीरिक शिक्षा

माह	विषयतालिका	विषयवस्तु
अप्रैल 2017	इकाई-1 : खेलों में योजना	<ul style="list-style-type: none">● योजना का अर्थ एवं उद्देश्य,● विभिन्न समितियाँ व उनकी जिम्मेदारियाँ (पहले, दौरान व बाद)● टूर्नामेंट्स - नॉकआउट, लोग या राउंड रोबिन एवं कॉम्बीनेशन,● फिक्सचर तैयार करने की प्रक्रिया - नॉक आउट (बाइ सीडिंग) 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)
	इकाई 2: खेल तथा पोषण	<ul style="list-style-type: none">● संतुलित आहार तथा पोषण: बृहत (मेक्रो) एवं सूक्ष्म (माइक्रो) पोषक तत्व।● आहार के पोषक तथा गैर पोषक घटक।● भार नियंत्रण हेतु भोजन करना-स्वस्थ भार, अल्पाहार के खतरे, खाद्य असहिष्णुता तथा भोजन मिथक● खेल पोषण व पोषण का खेल प्रदर्शन पर प्रभाव (तरल व

		<p>भोजन लेना, प्रतियोगिता के पहले, दौरान व बाद में)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चों के लिए पूरक आहार
	प्रयोगात्मक कार्य	आहार पुष्टि परीक्षण के सभी मर्दों का अभ्यास व रिकार्ड फाईल में दर्ज करना।
मई 2017	इकाई-3 योग और जीवनशैली	<ul style="list-style-type: none"> ● आसन- एक निवारक के रूप में आसन ● मोटापा- प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत :- वज्रासन, हस्तासन, त्रिकोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन ● मधुमेह : भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन और अर्धमत्स्येन्द्रासन की प्रक्रिया, लाभ व मतभेद। ● अस्थमा: सुखासन, चक्रासन, गोमुखासन, पर्वतासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तासन और मत्स्येन्द्रसन की प्रक्रिया, लाभ व मतभेद। ● उच्च रक्तचाप : ताड़ासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, अर्धचक्रासन, भुजंगासन। ● पीठ दर्द : ताड़ासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, शलभासन व भुजंगासन।
	इकाई-4 शारीरिक रूप से अक्षम/दिव्यांगों के लिए शारीरिक शिक्षा व खेलकूद	<ul style="list-style-type: none"> ● अक्षमता व विकार की अवधारणा ● अक्षमता के प्रकार, इसके कारण व प्रकृति (संज्ञानात्मक अक्षमता, बौद्धिक अक्षमता व शारीरिक अक्षमता)

	प्रयोगात्मक कार्य	<ol style="list-style-type: none"> 1. आफर फिटनेस टैस्ट के सभी मर्दों का अभ्यास व रिकार्ड फाईल में दर्ज करना। 2. जीवनशैली से सम्बन्धित रागों के लिए किन्हीं दो आसनों की प्रक्रिया, लाभ व मतभेद।
मई व जून		ग्रीष्मावकाश
जुलाई 2017	<p>इकाई-4 शारीरिक रूप से अक्षम/दिव्यांगों के लिए शारीरिक शिक्षा व खेलकूद</p> <p>इकाई-5 बच्चे और खेल</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● विकारों के प्रकार, कारण व प्रकृति (ए.डी.एच.डी), एस. पी.डी., ए.एस.डी., ओ.डी.डी., ओ. सी.डी) ● अक्षमता शिष्टाचार ● विशेष जरूरतों वाले बच्चों पर शारीरिक क्रियाओं के लाभ ● विशेष जरूरतों वाले बच्चों के लिए शारीरिक क्रियाओं का मूल्यांकन करने की रणनीतियां ● बच्चों में गामक विकास व इसको प्रभावित करने वाले कारक। ● वृद्धि व विकास की विभिन्न अवस्थाओं के लिए व्यायाम द्वारा मार्गदर्श (एक्सअरसाईज गाइड लाईन) ● भार प्रशिक्षण के लाभ तथा हानियाँ ● उचित आसन की अवधारणा व लाभ ● बुरे या दोषपूर्ण आसन के कारण ● आसन सम्बन्धी सामान्य विकृतियाँ-घुटनों का टकराना, चपटे पैर, गोल कंधे, कूबड़ आगे को (लोरडोसिस),

	<p style="text-align: center;">इकाई-6</p> <p style="text-align: center;">प्रयोगात्मक कार्य</p>	<p>कूबड़ पीछे को (Kyphosis काइफासिस) और रीढ़ की अस्थियों का एक ओर झुकना (स्कोलियोसिस)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● विकृतियों के सुधारात्मक उपाय। ● भारत में महिलाओं की खेलों में भागीदारी ● विशेष सोच विचार (प्रथम रजोदर्शन, मासिक धर्म में शिथिलता) ● महिला एथलीट त्रय (रजोरोध, आस्टियापोरोसिस व भोजन के विकार) ● महिला एथलीट के मनोवैज्ञानिक पहलू या पक्ष ● खेलों में भागीदारी के सामाजिक पहलू या पक्ष <ol style="list-style-type: none"> 1. ऑफर फिटनेस टैस्ट के सभी मदों का अभ्यास व रिकार्ड-फाईल में दर्ज करना। 2. जीवन शैली से सम्बन्धित रोगों के लिए किन्ही दो आसनों की प्रक्रिया, लाभ व मतभेद।
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

--	--	--

<p>अगस्त 2017</p>	<p>इकाई-7 खेलों में परीक्षण तथा मान</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● वसा प्रतिशत की गणना- स्लॉटर-लोहमन चिल्ड्रन स्किनफोल्ड फार्मूला : ट्राइसेप्स व कॉफ (Calf) स्किनफाल्ड पुरुष 6-16 साल.: बॉडीफैट =0.735X सम ऑफ टोटल +1.0 महिला6-16 साल.: बॉडीफैट =0.610X सम ऑफ टोटल +1.0 ● मांसपेशिय शक्ति का मापन-क्रॉस वेबर परीक्षण ● ऑफर गामक पुष्टि परीक्षण ● सामान्य गामक पुष्टि परीक्षण-बैरो तीन मद् सामान्य गामक पुष्टि परीक्षण (स्टेडिंग ब्राड जम्प, जिग-जैग रन, मेडीसन बाल पर (लड़को की -03 किग्रा. + लड़कियों की - 01 किग्रा. ● हृदयवाहिका पुष्टि का मापन - हरवर्ड स्टेप टेस्ट/राकपोर्ट टेस्ट <p style="text-align: right;"><u>सेकंडों में परीक्षण की अवधि X 100</u></p> <p>पुष्टि इंडेक्स की गणना= 5.5 x 1-1.5 मिनट की धड़कनों की संख्या</p> <ul style="list-style-type: none"> ● रिक्ली तथा जोन्स-वरिष्ठ नागरिक पुष्टि परीक्षण <ol style="list-style-type: none"> 1. चेयर स्टैंड परीक्षण-निचले भाग की शक्ति के लिए 2. बाजू मोड़ने का परीक्षण- ऊपरी भाग की शक्ति के लिए 3. चेयर सिर एवं रीच परीक्षण-निचले भाग की लचक 4. बैक स्क्रेच परीक्षण-ऊपरी भाग की लचक के लिए 5. 8 फुट आफ एंड गो परीक्षण-फुर्ती के लिए 6. 6 मिनट चाल परीक्षण-ऐबरिक सहन क्षमता के लिए
-----------------------	---------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>इकाई-8 शरीर-क्रियाविज्ञान तथा खेल</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक व शरीर क्रियात्मक पैरामीटर्स में लिंगभेद ● शारीरिक पुष्टि के घटकों को निर्धारित करने वाले शरीर-क्रियात्मक कारक ● हृदयवाहिका संस्थान पर व्यायाम के प्रभाव ● श्वसन संस्थान पर व्यायाम के प्रभाव ● मांसपेशीय संस्थान पर व्यायाम के प्रभाव ● बुढ़ापे के कारण शरीर क्रियात्मक परिवर्तन तथा बुढ़ापे की प्रक्रिया पर नियमित व्यायाम की भूमिका।
	<p>प्रयोगात्मक कार्य</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 10 विद्यार्थियों पर बैरों तीन मद सामान्य गामक परीक्षण करवाना तथा रिकार्ड फाइल में दर्ज करना। 2. 5 परिवार के बुजुर्गों पर वरिष्ठ नागरिक पुष्टि परीक्षण करवाना तथा रिकार्ड फाइल में दर्ज करना।
<p>सितम्बर 2017</p>		<p>पुनरावृत्ति ईकाई 1 से 8</p> <p>SA-I परीक्षा</p> <p>शरदकालीन अवकाश</p>
<p>अक्टूबर 2017</p>	<p>इकाई-9 खेल चिकित्सा विज्ञान</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● खेल चिकित्सा विज्ञान की अवधारणा, लक्ष्य एवम् क्षेत्र ● खेल चोटें : वर्गीकरण, कारण एवम् बचाव ● प्राथमिक चिकित्सा-लक्ष्य तथा उद्देश्य ● चोटों का प्रबन्धन <p>कोमल ऊतकों की चोटें</p>

	<p style="text-align: center;">इकाई-10 पेशीगति विज्ञान (कीडसीओलोजी) जीवयांत्रिकी एवं खेलकूद</p> <p style="text-align: center;">प्रयोगात्मक कार्य</p>	<p>(रगड़ या छिलना, कन्ट्र्यूशन, लेसरेशन, इनसिशन, मोच व खिंचाव)</p> <p>- अस्थियों व जोड़ों की चोटें</p> <p>(अस्थिभंग-स्ट्रेस अस्थिभंग, कच्ची अस्थिभंग, बहुखंड, अस्थिभंग, ट्रांसवर्स ओब्लिक अस्थिभंग व पच्चड़ी अस्थिभंग)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रक्षेप्य तथा प्रक्षेप्यपथ को प्रभावित करने वाले कारक ● न्यूटन के गति के नियम तथा खेलकूद में इनका प्रयोग ● वायु गति की विज्ञान ● घर्षण और खेल ● अक्ष और तल का परिचय ● गतिविधियों के प्रकार (फ्लैक्शन, एक्सटेंशन, अबडकशन व कडकशन (Abduction & Adduction)) ● दौड़ने, कूदने व फेंकने में इस्तेमाल/प्रयोग होने वाली मुख्य/बड़ी माँसपेशियाँ <p>निर्देशित की गई खेलों की सूची से किसी एक टीम खेल के मदान का चित्रण (मापन के साथ) उपकरण, नियम महत्वपूर्ण शब्दावली तथा मूलभूत कौशल तथा उनको रिकार्ड फाइल में दर्ज करना तथा उनका अभ्यास।</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>नवम्बर 2017</p>	<p>इकाई-11 मनोविज्ञान तथा खेल</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● तनाव को समझना व मुकाबला करने की युक्तियाँ (समस्या केन्द्रित व भावना केन्द्रित) ● व्यक्तित्व की परिभाषा, प्रकार व आयाम- (शैलडन व जंग वर्गीकरण) व बड़ी पाँच थोरी (Big Five Theory) ● अभिप्रेरणा-प्रकार व तकनीके ● आत्म सम्मान व शारीरिक छवि ● व्यायाम के मनोवैज्ञानिक लाभ ● खेलों में आक्रामकता-परिभाषा, अवधारणा व प्रकार
	<p>इकाई-12</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● शक्ति : परिभाषा, प्रकार तथा शक्ति में सुधार के तरीके-आइसोमीट्रीक, आइसोटोनिक तथा आइसोकाट्रनेटिक ● सहनक्षमता-परिभाषा, प्रकार तथा सहनक्षमता को विकसित करने के तरीके-निरन्तर प्रशिक्षण, अंतराल प्रशिक्षण तथा फार्टलेक प्रशिक्षण ● गति: परिभाषा, प्रकार तथा गति विकसित करने के तरीके-त्वरण दौड़े तथा पेस दौड़े ● लचक : परिभाषा, प्रकार तथा लचक को सुधारने/बढ़ाने की विधियाँ ● समन्वय या तालमेल सम्बन्धी योग्यताएँ-परिभाषा एवम् प्रकार ● परिधि प्रशिक्षण और अत्यधिक ऊँचाई पर प्रशिक्षण-परिचय व इसका प्रभाव।

	प्रयोगात्मक कार्य	1. निर्देशित की गई खेलों की सूची में किसी एक टीम गेम मूल कौशलों का अभ्यास तथा मैदान का चित्रण, उपकरण, नियम, महत्वपूर्ण शब्दावली व मूल कौशलों को रिकार्ड फाईल में दर्ज करना।
दिसम्बर 2017		<ul style="list-style-type: none"> ● पुनरावृत्ति इकाई 1 से 12 व सी.बी.एस.सी प्रश्नपत्रों पर परिचर्चा । ● मॉक-टैस्ट व प्रयोगात्मक कार्यों का अभ्यास।
जनवरी 2018		<ul style="list-style-type: none"> ● शीतकालीन अवकाश ● पुनरावृत्ति 1 से 12 इकाई ● प्री बोर्ड परीक्षा
फरवरी 2018		<ul style="list-style-type: none"> ● प्री बोर्ड प्रश्नपत्र पर परिचर्चा ● पुनरावृत्ति इकाई 1 से 12 ● सी.बी.एस.सी. लिखित व प्रयोगात्मक परीक्षाओं की तैयारी