



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

विषय कोड-82

कक्षा-10

समय-2 घण्टे

पूर्णांक-100

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा : एक पत्र

यह विषय (माध्यमिक स्तर पर) अनिवार्य विषय के रूप में समाहित है। संस्था प्रधान कोविड-19 परिप्रेक्ष्य में परीक्षा- 2021 परीक्षा के लिए पाठ्यक्रम कटौती कर सकते हैं। अंक योजना उपरोक्ता नुसार ही रहेगी। अर्द्धवार्षिक एवं प्रायोगिक परीक्षा के आधार पर पूर्णांक 100 में से विद्यालय बोर्ड को प्राप्तांक प्रेषित करेंगे। इन अंकों का उल्लेख बोर्ड द्वारा प्रदत्त अंकतालिकाओं में कर दिया जायेगा। इस विषय में प्राप्तांक श्रेणी निर्धारण में नहीं जोड़े जायेंगे।

इकाई	विषयवस्तु	अंक
	सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र	50
1.	शारीरिक शिक्षा : अर्थ एवं इतिहास	6
2.	शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्त्व	4
3.	मानव शरीर पर व्यायाम का प्रभाव	8
4.	भारत के प्राचीन खेल एवं परम्पराएँ	10
5.	स्वास्थ्य शिक्षा : अर्थ एवं उद्देश्य	6
6.	स्वास्थ्य समस्याएँ एवं निराकरण	4
7.	संतुलित भोजन (कब खाये, कितना खाये)	4
8.	वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव	3
9.	जीवन मूल्य शिक्षा	3
10.	प्रमुख खेल पुरस्कार एवं प्रसिद्ध खिलाड़ी	2
	क्रियात्मक गतिविधियाँ	50
11.	योग- आसन एवं प्राणायाम	12
12.	विद्यालय में प्रचलित व्यायाम (क) सामान्य व्यायाम (i) खड़े हुए (ii) बैठे हुए (ख) साधन युक्त व्यायाम (i) झण्डी (पताका) योग (ii) दण्ड (लाठी) योग	12
13.	जिमनास्टिक्स एवं पिरामिड	7
14.	मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल	7
15.	प्रमुख खेल (फुटबॉल, कुश्ती, जूडो, हैण्डबॉल)	12
16.	शारीरिक क्षमता परीक्षण (बेट्री टेस्ट)	—
	वर्ष में 2 बार सत्रारम्भ (जुलाई-अगस्त) एवं सत्रांत (जन.-फर.) मूल्यांकन कर विद्यालय स्तर पर अभिलेख संधारण किया जावेँ एवं श्रेणी निर्धारण किया जावेँ।	

निर्धारित पुस्तक :

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा : माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर।