

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम (Syllabus) परीक्षा 2025

कक्षा-10

विषय : शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा (82)

समय-3:15 घण्टे

पूर्णांक-100

यह विषय (माध्यमिक स्तर पर) अनिवार्य विषय के रूप में समाहित है।

This subject is included in compulsory subjects at secondary level.

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र अंक

Theoretical Question Paper:-

इकाई Unit

- | | |
|---|---|
| 1. शारीरिक शिक्षा अर्थ, परिभाषा एवं इतिहास Physical Education Meaning, Definition and History. | 5 |
| 2. शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्त्व Need and Importance of physical education. | 4 |
| 3. मानव शरीर पर व्यायाम का प्रभाव Effect of exercise on human body. | 7 |
| 4. भारत के प्राचीन खेल एवं परम्पराएँ Ancient Indian Games and Traditions. | 8 |
| 5. स्वास्थ्य शिक्षा अर्थ एवं उद्देश्य Meaning and objectives of Health Education. | 5 |
| 6. स्वास्थ्य समस्याओं के कारण एवं निराकरण Meaning and objectives of Health Education. | 4 |
| 7. संतुलित भोजन Balanced diet. | 3 |
| 8. वर्तमान जीवनशैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव Effect of modern life style on Health. | 3 |
| 9. लैंगिक संवेदनशीलता (अर्थ, लैंगिक असमानता) Sexual sensitivity (Meaning, Gender inequality) | 3 |
| 10. महिलाओं के विरुद्ध अपराध एवं शास्तियाँ Crime and punishment against women. | 3 |
| 11. जीवन मूल्य, शिक्षा का अर्थ एवं आवश्यकता Meaning and need of life value education. | 3 |
| 12. प्रमुख खेल पुरस्कार एवं प्रसिद्ध खिलाड़ी Need and Importance of physical education. | 2 |

| | |
|---|-----------|
| क्रियात्मक गतिविधियाँ | 50 |
| Practical Activities | |
| 13. योगासन एवं प्राणायाम का अर्थ एवं प्रकार Meaning and type of Yogasana and Pranayama. | 12 |
| 14. विद्यालय में प्रचलित व्यायाम General Exercise in schools. | 12 |
| (क) सामान्य व्यायाम (General Exercises) | |
| (i) खड़े हुए (Standing Exercises) | |
| (ii) बैठे हुए (Sitting Exercises) | |
| (ख) साधन युक्त व्यायाम (Exercises with Equipment) | |
| (i) झण्डी (पताका) योग (Flag Yoga) | |
| (ii) दण्ड (लाठी) योग (Stick Yoga) | |
| 15. जिमनास्टिक्स एवं पिरामिड (इतिहास, प्रकार एवं विभिन्न आकृतियाँ) Gymnastic and Pyramid. (History, Kinds and several postures) | 7 |
| 16. मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल Educational and amusing games. | 7 |
| 17. प्रमुख खेल (फुटबॉल, कुश्ती, जूडो, हैंडबॉल, ताइक्वाण्डो, तैराकी) Major Game (Football, Wrestling, Judo, Handball, Taiquankdo, Swimming) | 12 |
| 18. शारीरिक क्षमता परीक्षण (बैट्री टेस्ट) Physical Efficiency Test (Battery Test) | |

वर्ष में 2 बार आरम्भ (जुलाई-अगस्त) एवं सत्रांत (जनवरी-फरवरी) मूल्यांकन कर विद्यालय स्तर पर अभिलेख संधारण किया जावे एवं श्रेणी निर्धारण किया जाये।

Evaluation should be done two times (July-August and January-February) and records should be kept at school level. Category should be finalised.

निर्धारित पुस्तक :-

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा, माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

Prescribed Book : Physical and Health Education by BSER