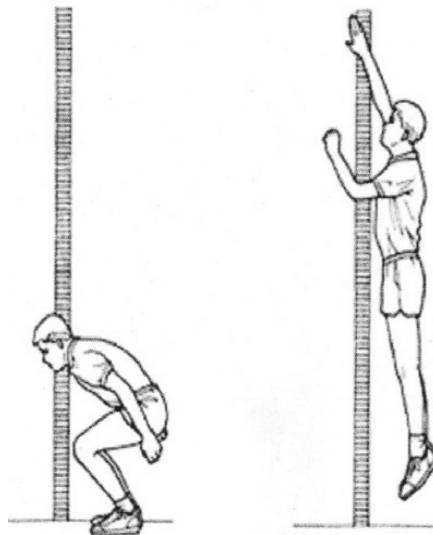


(2) 30 मीटर स्प्रिंट :

इसके परीक्षण हेतु 50 मीटर लम्बा वन लेन ट्रेक (धावन पथ) बनाया जायेगा, तथा 20 मीटर बाद बिन्दु अंकित किया जायेगा, इस बिन्दु से समापन बिन्दु तक की दौड़ का समय अंकित करके, मानक मूल्यांकन के आधार पर अंक दिए जायेंगे।

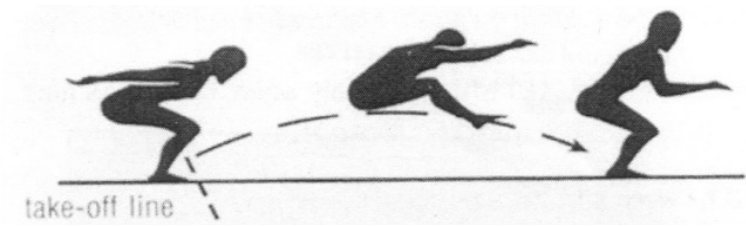
(3) खडी कूद (उछाल) :

इसके परीक्षण हेतु जहाँ उपकरण उपलब्ध हैं, उपकरण की सहायता से अन्यथा दीवार के साथ भी यह परीक्षण किया जा सकेगा, परीक्षण हेतु विद्यार्थी दीवार/उपकरण के सहारे अपना हाथ ऊपर कर चिन्ह अंकित करेगा, फिर उछलकर चिन्ह अंकित करेगा, दोनों चिन्ह के बीच की दूरी को अंकित किया जायेगा एवं मानक के आधार पर अंक प्रदान किए जायेंगे।



(4) दुबकी कूद (S. Broad Jump) :

प्रत्येक विद्यार्थी दोनों पांव एड़ी व पंजे मिलाकर निर्धारित बिन्दु से कूदेगा तथा उसका नाप लिखा जायेगा, व मानक के आधार पर अंक प्रदान किए जायेंगे।



(5) गेंद फेंक (Medicine Ball put 2 kg) :

इस हेतु निर्धारित बिन्दु से प्रत्येक विद्यार्थी बारी-बारी से गेंद फेंकेगा एवं, नाप लिया जायेगा, मानक के आधार पर अंक प्रदान किए जायेंगे।

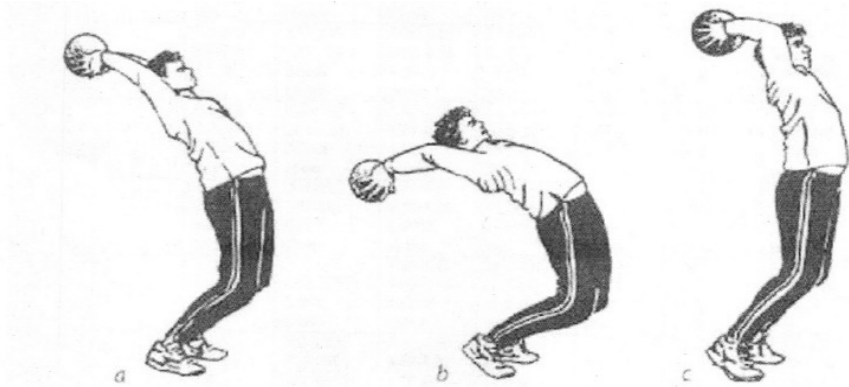


Figure 5.9 Standing medicine ball throw.

मानक हेतु (National Physical Fitness Programme for school children) हेतु जारी तालिका दी जा रही है, जिसमें समय-समय पर जारी नवीनतम को आधार माना जाना चाहिए।

**BATTERY OF TESTS AND NORMS FOR SCOUTING
TALENT IN SPORTS
BOYS**

AGE	MARKS	30 M FLYING START (SEC.)	S.B.JUMP (CM)	Medicine Ball puf upto 10 yrs-1kg Above - 1kg (Mtrs)	4 X 10 m Shuttle Run (Sec.)	Forward Bend & Reach (cm)	S.V.Jump (cm)	800 m Run (Min.Sec.)
8 years	1	5.3-4.8	131-157	2.26-2.50	19.7-18.8	4-6	20-24	4.09-3.48
	2	4.7-4.05	158-176	2.51-2.76	18.7-17.8	7-10	25-29	3.47-3.27
	3	4.4 & less	177 & above	2.77 & above	17.7 & less	11 & above	30 & above	3.26 & less
9 years	1	5.1-4.7	139-159	2.51-2.82	19.3-18.5	5-7	23-27	4.03-3.37
	2	4.6-4.3	160-179	2.83-3.13	18.4-17.6	8-11	28-32	3.36-3.16
	3	4.2 & less	180 & above	3.14 & above	17.5 & less	12 & above	33 & above	3.15 & less
10 years	1	4.9-4.5	149-163	2.66-3.13	19.1-18.2	6-8	27-31	3.52-3.31
	2	4.4-4.1	164-179	3.14-3.59	18.1-17.4	9-12	32-36	3.30-3.11
	3	4.0 & less	180 & above	3.60 & above	17.3 & less	13 & above	37 & above	3.10 & less
11 years	1	4.8-4.4	156-176	2.83-2.96	18.4-17.7	7-9	30-35	3.36-3.21
	2	4.3-3.9	177-200	2.97-3.43	17.6-17.0	10-13	36-41	3.20-3.05
	3	3.8 & less	201 & above	3.44 & above	16.9 & less	14 & above	42 & above	3.04 & less
12 years	1	4.7-4.3	164-186	2.97-3.28	18.0-17.4	8-10	31-36	3.29-3.14
	2	4.2-3.8	187-209	3.29-3.97	17.3-16.7	11-14	37-43	3.13-3.01
	3	3.7 & less	210 & above	3.98 & above	16.6 & less	15 & above	44 & above	3.00 & less
13 years	1	4.2-4.0	171-191	3.01-3.62	17.6-17.0	9-11	33-39	3.23-3.09
	2	3.9-3.6	192-214	3.63-4.23	16.9-16.3	12-15	40-45	3.08-2.53
	3	3.5 & less	215 & above	4.24 & above	16.2 & less	16 & above	46 & above	2.52 & less
14 years	1	4.1-3.8	181-200	3.19-3.80	17.1-16.6	10-12	36-42	3.14-2.58
	2	3.7-3.4	201-220	3.81-4.41	16.5-16.1	13-16	43-49	2.57-2.41
	3	3.3 & less	221 & above	4.42 & above	16.0 & less	17 & above	50 & above	2.40 & less
15 years	1	3.7-3.6	201-215	3.81-4.09	16.4-16.3	11-13	38-45	3.07-2.56
	2	3.5-3.3	216-225	4.10-4.59	16.2-16.0	14-17	46-52	2.55-2.33
	3	3.2 & less	226 & above	4.60 & above	15.9 & less	18 & above	53 & above	2.32 & less
16 years	1	3.5-3.4	216-231	4.10-4.39	16.2-16.1	12-14	51-52	2.55-2.41
	2	3.3-3.2	232-235	4.40-4.79	16.0-15.9	15-18	53-55	2.40-2.29
	3	3.1 & less	236 & above	4.80 & above	15.8 & less	19 & above	56 & above	2.28 & less
17 years	1	3.3-3.2	232-235	4.40-4.69	16.0-15.9	13-15	53-54	2.39-2.28
	2	3.1-3.0	236-240	4.70-5.07	15.8-15.7	16-19	55-57	2.27-2.24
	3	2.9 & less	241 & above	5.08 & above	15.6 & less	20 & above	58 & above	2.23 & less
18 years	1	3.1-3.0	236-240	5.0-5.29	15.8-15.7	14-16	55-57	2.26-2.23
	2	2.9-2.8	241-244	5.30-5.57	15.6-15.5	17-20	58-60	2.22-2.18
	3	2.7 & less	245 & above	5.58 & above	15.4 & less	21 & above	61 & above	2.17 & less
19 years	1	3.0-2.9	241-244	5.30-5.79	15.6-15.5	15-17	58-60	2.22-2.20
	2	2.8-2.7	245-248	5.80-6.26	15.4-15.3	18-21	61-64	2.19-2.17
	3	2.6 & less	249 & above	6.27 & above	15.2 & less	22 & above	65 & above	2.16 & less

**BATTERY OF TESTS AND NORMS FOR SCOUTING
TALENT IN SPORTS
GIRLS**

Age	Marks	30 M FLYING START (SEC.)	S.B.JUMP (CM)	Medicine Ball put upto 10 yrs - 1 kg. Above- 2kg. (mtr.)	6 x 10m Shurds Kms. (Sec.)	Forward Head & Reach (cm)	S.V Jump (cm)	800m. Run (Min.Sec.)
8 years	1	5.6-5.2	114-130	1.80-2.13	20.5-19.7	4-6	19-21	5.07-4.31
	2	5.1-4.7	131-146 147	2.14-2.47	19.6-18.9	7-10	22-25	4.30-3.54
	3	4.6 & less	& above	2.46 & above	18.8 & less	11 & above	26 & above	3.33 & less
9 years	1	5.4-4.9	125-140	2.02-2.40	20.4-19.6	5-7	20-24	4.45-4.13
	2	4.8-4.5	141-159	2.41-2.80	19.5-18.7	8-11	25-29	4.12-3.40
	3	4.4 & less	160 & above	2.81 & above	18.6 & less	12 & above	30 & above	3.39 & less
10 years	1	5.2-4.8 4.7- 4.3	129-149 150- 169 170 &	2.21-2.69 2.70-3.18	20.2-19.3 19.2- 18.3	6-8 9-12	23-27 28-32	4.34-4.01 4.04-3.34
	2	4.2 & less	above	3.19 & above	18.2 & less	13 & above	33 & above	3.33 & less
	3							
11 years	1	4.9-4.6	136-151 152- 175 176 &	2.41-2.84 2.85-3.29	19.4-18.6 18.5-17.8	7-9 10-13	25-30 31-36	4.29-3.56 3.55-3.25
	2	4.5-4.2	above	3.30- & above	17.7 & less	14 & above	37 & above	3.24 & less
	3	4.1 & less	above	above	above	above	above	above
12 years	1	4.8-4.5 4.4- 4.0 3.9	146-165 166- 185 186 &	2.51-2.94 2.95-3.39	19.3-18.5 18.4- 17.5	8-10 11-14	28-32 33-37	4.19-3.50 3.49-3.16
	2	& less	above	3.40 & above	17.4 & less	15 & above	38 & above	3.15 & less
	3							
13 years	1	4.4-4.2 4.1- 3.9 3.8 &	150-168 169- 189 190 &	2.56-3.02 3.03-3.49	18.6-18.0 17.9-17.3 17.2	9-11 12-15	30-33 34-39	4.14-3.41 3.40-3.06
	2	less	above	3.50 & above	& less	16 & above	40 & above	3.05 & less
	3							
14 years	1	4.2-4.0 3.9- 3.7 3.6 &	153-170 171- 192 193 &	2.61-3.09 3.10-3.59	18.5-17.9 17.8-17.2 17.1	10-12 13-16	32-34 35-40	4.09-3.33 3.32-2.96
	2	less	above	3.60 & above	& less	17 & above	41 & above	2.95 & less
	3							
15 years	1	4.0-3.8	170-187	2.65-3.15	18.2-17.7	11-13	36-38	3.33-3.17
	2	3.7-3.4	180-197	3.14-3.63	17.6-17.0	14-17	39-41	3.16-2.56
	3	3.3 & less	198 & above	3.64 & above	16.9 & less	18 & above	40 & above	2.55 & less
16 years	1	3.8-3.6	188-194	2.70-3.18	18.1-17.45	12-14	39-40	3.16-2.56
	2	3.5-3.3	195-205	3.19-3.68	17.44-16.8	15-18	41-42	2.55-2.49
	3	3.2 & less	206 & above	3.69 & above	16.7 & less	19 & above	43 & above	2.48 & less
17 years	1	3.6-3.4	190-199	2.75-3.23	17.6-17.0	13-15	41-42	3.14-2.54
	2	3.3-3.1	200-215	3.24-3.73	16.9-16.5	16-19	43-44	2.53-2.45
	3	3.0 & less	216 & above	3.74 & above	16.4 & less	20 & above	45 & above	2.44 & less
18 years	1	3.4-3.2	201-218	2.80-3.28	17.4-16.8	14-16	43-44	3.12-2.53
	2	3.1-2.9	219-227	3.29-3.78	16.7-16.1	17-20	45-48	2.52-2.40
	3	2.8 & less	228 & above	3.79 & above	16.0 & less	21 & above	47 & above	2.39 & less
19 years	1	3.3-3.0	224-230	2.85-3.33	16.0-15.8	15-17	45-48	3.10-2.50
	2	2.9-2.7	231-239	3.34-3.83	15.7-15.6	18-21	47-48	2.49-2.25
	3	2.6 & less	240 & above	3.84 & above	15.5 & less	22 & above	49 & above	2.24 & less

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

विषय कोड 82

यह विषय (माध्यमिक स्तर पर) अनिवार्य विषय के रूप में समाहित है। इस हेतु प्रति सप्ताह दो कालांश निर्धारित है। परीक्षा एवं मूल्यांकन निम्न बिन्दुओं के आधार पर किया जाना है:-

(1) इस विषय के लिए विभिन्न परख व अर्द्धवार्षिक परीक्षा तक सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक कार्यों की परीक्षा/मूल्यांकन की अंकन व्यवस्था निम्नानुसार की जाये।

प्रश्न पत्र	प्रथम परख	द्वितीय परख	तृतीय परख	अर्द्धवार्षिक परीक्षा	वार्षिक परीक्षा	योग
सैद्धान्तिक	10	10	10	20	50	100
प्रायोगिक	10	10	10	20	50	100

- (2) अर्द्धवार्षिक परीक्षा तक 50 अंक का सैद्धान्तिक एवं 50 अंक का प्रायोगिक विभिन्न परख परीक्षा के साथ होंगे।
- (3) इस विषय की वार्षिक परीक्षा सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र 50 एवं प्रायोगिक 50 अंक की, आयोजि होगी।
- (4) परीक्षा परीणाम 100+100= 200 अंकों में से अन्य विषयों की भाँति निकाला जायेगा।
- (5) इस विषय के प्राप्तांक श्रेणी निर्धारण में नहीं जोड़े जायेंगे, किन्तु अंक तालिका में दर्शाया जायेगा।

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा : एक पत्र

इकाई	विषय वस्तु	वार्षिक	
		सैद्धान्तिक	प्रायो.
1.	शारीरिक शिक्षा- अर्थ महत्व एवं उद्देश्य	3	—
2.	मानव शरीर वृद्धि एवं विकास	5	15 से 18 आयु वर्ग
3.	विद्यालय में प्रचलित व्यायाम	—	10
4.	योग	—	12
5.	स्वास्थ्य शिक्षा-परिभाषा, महत्व एवं लक्ष्य	3	—
6.	स्वास्थ्य एवं पर्यावरण	3	—
7.	संतुलित भोजन : क्या खायें, क्या न खायें	3	—
8.	प्राथमिक उपचार	—	4
9.	जिमनास्टिक्स एवं पिरामिड	—	4
10.	मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल	—	5
11.	विभिन्न खेल- ऐतिहासिक विकास, मापन एवं नियम (कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलैटिक्स व हॉकी)	—	5
12.	शारीरिक क्षमता परीक्षण (बैटरी टेस्ट)	—	6
कालांश		19	41

संदर्भ ग्रन्थ

1. स्पोर्ट्स इट्स ऑल डॉ. ओ.पी. शर्मा
2. शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा डॉ. गंगा श्याम गुर्जर इत्यादि
3. योग दीपका बी.के.एस. अयंगर
4. प्राणायाम स्वामी कोब्लयनद
5. स्वास्थ्य विज्ञान विनीत चन्द्र भारद्वाज
6. योग शिक्षा डॉ. माया बरथुनिया, डॉ. अजन्ता गहलोत
7. शारीरिक शिक्षा के मूल आधार एम. चौबे
8. स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के.के. वर्मा
9. वेजीटेरियन एस. नटराजन

सुझौल एवं स्वस्थ युवक—युवतियाँ राष्ट्र की धरोहर हैं।

अच्छा स्वास्थ्य खेल खेलने से प्रारम्भ होता है।

Good Health Begins in Games.

शारीरिक शिक्षकों से अपेक्षाएँ

1. बालकों को सभी स्तरों की प्रतियोगिताओं में भाग लेने की क्षमता को पूर्ण विकसित करें।
2. अन्य विषयों के अध्यापकों से समन्वय बढ़ा कर रखें जिससे शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में तालमेल बैठ सकें।
3. मूल्यांकन कार्य पूर्वाग्रह से ग्रसित न हो।
4. नियमों का पालन बालकों की आदत बने।
5. विद्यार्थियों की रुचि को उसकी शारीरिक बनावट के अनुसार ही बढ़ावा दें।
6. विद्यार्थियों में सराहना करने की प्रवृत्ति को पनपायें तथा स्वयं भी विद्यार्थियों के प्रयास को सराहें।
7. कठिन परिस्थितियों में झुझने की शक्ति को बढ़ाने वाले कार्यक्रम दें।
8. नियमों की पाबंदी का सख्ती से पालन करें।
9. अपना निर्णय निष्पक्ष दें।
10. विद्यार्थियों में खेल की भावना भरे जिससे अच्छे नागरिक बनने में सहायक बनें।