

कक्षा
10

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

शारीरिक शिक्षा

कक्षा— 10



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम निर्माण समिति

शारीरिक शिक्षा

संयोजक

डॉ. गंगाश्याम गुर्जर

निदेशक, शारीरिक शिक्षक
राजकीय राजर्षि महाविद्यालय, अलवर

सदस्य

1.

श्री भँवर नरेन्द्र सिंह

प्राध्यापक, शारीरिक शिक्षक
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
मालपुरा (टोंक)

2.

श्री बिरदी चन्द वैष्णव

शारीरिक शिक्षक
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
केकड़ी (अजमेर)

3.

श्री विष्णु सिंह राठौड़

शारीरिक शिक्षक
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
दातानगर (अजमेर)

4.

श्री गंगा विष्णु विश्नोई

प्रांत निरीक्षक
'श्रुतम्', आदर्श विद्या मंदिर, केशव परिसर,
कमला नेहरू नगर, जोधपुर

पाठ्यक्रम समिति

शारीरिक शिक्षा

कक्षा— 10

संयोजक

नेमीचन्द शर्मा

निदेशक शारीरिक शिक्षा

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, सुजानगढ़, चूरु

लेखकगण

मोहन राजपुरोहित

शारीरिक शिक्षक

रा.उ.मा. वि. खड़ात, सिरोही

डॉ. रेखा शर्मा

शारीरिक शिक्षक

रा0मा0वि0 लाड़पुरा, अजमेर

श्रीमती कुसुम राजावत

शारीरिक शिक्षक

रा.उ.मा.वि. कलेशान, अलवर

दो शब्द

विद्यार्थी के लिए पाठ्यपुस्तक क्रमबद्ध अध्ययन, पुष्ठीकरण, समीक्षा और आगामी अध्ययन का आधार होती है। विषय-वस्तु और शिक्षण-विधि की दृष्टि से विद्यालयी पाठ्यपुस्तक का स्तर अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हो जाता है। पाठ्यपुस्तकों को कभी जड़ या महिमामण्डित करने वाली नहीं बनने दी जानी चाहिए। पाठ्यपुस्तक आज भी शिक्षण-अधिगम-प्रक्रिया का एक अनिवार्य उपकरण बनी हुई है, जिसकी हम उपेक्षा नहीं कर सकते।

पिछले कुछ वर्षों में माध्यमिक शिक्षा बोर्ड के पाठ्यक्रम में राजस्थान की भाषागत एवं सांस्कृतिक स्थितियों के प्रतिनिधित्व का अभाव महसूस किया जा रहा था, इसे दृष्टिगत रखते हुए राज्य सरकार द्वारा कक्षा-9 से 12 के विद्यार्थियों के लिए माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान द्वारा अपना पाठ्यक्रम लागू करने का निर्णय लिया गया है। इसी के अनुरूप बोर्ड द्वारा शिक्षण सत्र 2016-17 से कक्षा-9 व 11 तथा सत्र 2017-18 से कक्षा-10 व 12 की पाठ्यपुस्तकें बोर्ड के निर्धारित पाठ्यक्रम के आधार पर ही तैयार कराई गई हैं। आशा है कि ये पुस्तकें विद्यार्थियों में मौलिक सोच, चिंतन एवं अभिव्यक्ति के अवसर प्रदान करेंगी।

प्रो. बी.एल. चौधरी
अध्यक्ष

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

प्रस्तावना

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर द्वारा शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा विषय को अनिवार्य विषय के रूप में लागू किया गया है। बोर्ड द्वारा गठित इस विषय की पाठ्यक्रम समिति द्वारा नवीन पाठ्यक्रमानुसार विद्यार्थियों की आवश्यकता को ध्यान में रखकर अथक मेहनत के साथ पुस्तक लेखन किया गया है।

पुस्तक में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व तथा व्यायाम के मानव शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को समझाया गया है। स्वास्थ्य शिक्षा के अर्थ एवं उद्देश्यों को, स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं तथा उनके निराकरणों एवं संतुलित भोजन के कब खायें, कब नहीं खायें व कितना खायें के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी विद्यार्थियों की दी गई है।

वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव एवं जीवन मूल्यों की शिक्षा में आवश्यकता तथा योगासन, प्राणायाम की जीवन में महत्ता आदि की भी पुस्तक में छात्रों को उपयोगी जानकारी दी गई है। साथ ही जिम्नास्टिक्स एवं पिरामिड तथा प्रचलित व्यायामों, प्रमुख खेलों का चित्र सहित वर्णन भी किया गया है।

पुस्तक शिक्षकों व विद्यार्थियों हेतु पूर्ण उपयोगी बनें ऐसा प्रयास किया गया है। फिर भी शिक्षाविदों, शारीरिक शिक्षकों तथा विद्यार्थियों के अमूल्य सुझाव सदैव अपेक्षित हैं।

नेमीचन्द शर्मा

पाठ्यक्रम

शारीरिक शिक्षा

कक्षा— 10

समय —2 घण्टे	अंक — 100		
इकाई	विषयवस्तु	कालांश	अंक
सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र			
1.	शारीरिक शिक्षा : अर्थ एवं इतिहास	3	6
2.	शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व	3	4
3.	मानव शरीर पर व्यायाम का प्रभाव	4	8
4.	भारत के प्राचीन खेल एवं परम्पराएँ	4	10
5.	स्वास्थ्य शिक्षा : अर्थ एवं उद्देश्य	3	6
6.	स्वास्थ्य समस्याएँ एवं निराकरण	3	4
7.	संतुलित भोजन (कब खाये, कितना खाये।)	3	4
8.	वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव	3	3
9.	जीवन मूल्य शिक्षा	2	3
10.	प्रमुख खेल पुरस्कार एवं प्रसिद्ध खिलाड़ी	2	2
क्रियात्मक गतिविधियाँ			50
11.	योग— आसन एवं प्राणायाम	6	12
12.	विद्यालय में प्रचलित व्यायाम	8	12
	(क) सामान्य व्यायाम (i) खड़े हुए (ii) बैठे हुए		
	(ख) साधन युक्त व्यायाम (i) झण्डी (पताका) योग (ii) दण्ड (लाठी) योग	2	7
		4	7
13.	जिमनास्टिक्स एवं पिरामिड	6	12
14.	मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल	4	—
15.	प्रमुख खेल (फुटबॉल, कुश्ती, जूडो, हैण्डबॉल)		
16.	शारीरिक क्षमता परीक्षण (बैट्री टेस्ट)		
	वर्ष में 2 बार सत्रारम्भ (जुलाई—अगस्त) एवं सत्रांत (जन—फर.)		
	मूल्यांकन कर विद्यालय स्तर पर अभिलेख संधारण किया जावे एवं श्रेणी निर्धारण किया जावे।		
			50
		योग	100