

# माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

## पाठ्यक्रम ( Syllabus ) परीक्षा 2025

कक्षा-9

### विषय : शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा ( 82 )

यह विषय (माध्यमिक स्तर पर) अनिवार्य विषय के रूप में समाहित है। इस हेतु प्रति सप्ताह दो कालांश निर्धारित हैं। इस विषय के प्राप्तांक श्रेणी निर्धारण में नहीं जोड़े जायेंगे, किन्तु अंकों को अक्तालिका में दर्शाया जायेगा।

This subject is included in compulsory subjects at secondary level. There will be two periods in every week for it. Obtained marks won't be added to decide division. But obtained marks will be shown in marksheet.

समय—3:15 घण्टे

पूर्णांक—100

#### सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र

#### Theory question paper

30

1. शारीरिक शिक्षा—अवधारणा एवं उद्देश्य Physical education- concept and objective	5
2. मानव शरीर—वृद्धि एवं विकास की विभिन्न अवस्थाएं Human Body- Different stages of growth and development	6
3. स्वास्थ्य शिक्षा—परिभाषा, महत्व एवं लक्ष्य Health education- definition, importance and objectives	6
4. स्वास्थ्य एवं पर्यावरण Health and environment	5
5. संतुलित भोजन, पोषण व कुपोषण Balanced Diet- Nutrition and Malnutrition	5
6. प्राथमिक उपचार की अवधारणा, उद्देश्य एवं सुरक्षा Concept of First aid, objective and security	3

70

#### क्रियात्मक गतिविधियां

#### Practical Activities

7. योग— सूर्य नमस्कार, आसन (एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति विकासक) (शिथिलीकरण एवं योग निद्रा) Yoga- Surya Namaskar, Asana, [Concentration and improvement of memory power] [Relaxation and Yoga Nidra]	17
8. विद्यालय में प्रचलित व्यायाम General exercise in school (क) सामान्य व्यायाम Ordinary Exercise (i) खड़े हुए Standing (ii) बैठे हुए Sitting	17

(ख) साधन युक्त व्यायाम Exercises with Equipments	
(i) झण्डी (पताका योग) Flag (Pataka Yoga)	
(ii) दण्ड (लाठी योग) Dand (Lathi Yoga)	
9. जिमनास्टिक्स, करतब एवं पिरामिड (क्रियाओं का सरलीकरण) Gymnastic, sportive action & Pyramid (Simplification of actions)	10
10. मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल (i) साधन का खेल (5 खेल) (ii) बिना साधन के (5 खेल) Recreational and Educational games (i) Games with equipments(five games) (ii) Games without equipments(five games)	9
11. खेलों का विकास, मापन एवं नियम (कबड्डी, हॉकी, खो-खो, वॉलीबाल, एथेलेटिक्स) Development of Games, Measurement and Rules (Kabaddi,Hockey,Kho –Kho,Bolleyball,Atheletics)	17
12. शारीरिक क्षमता परीक्षण (बैट्री टेस्ट) 6X10मी.शटल रन, 30 मीटर स्प्रिंट, खड़ी उछाल, दूब्की कूद, गेंद फैंक (2 किग्रा.) Physical efficiency test(Battery) 6x10 Mtr shuttle run, 30 Mtr Sprint, High jump, Broad Jump, Medicine Ball (2 kg.)	

वर्ष में 2 बार सत्रारम्भ (जुलाई-अगस्त) एवं सत्रांत (जन.-फर.) मूल्यांकन कर विद्यालय स्तर पर अभिलेख संधारण किया जावें एवं श्रेणी निर्धारण किया जावें।

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