



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ,राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम सत्र 2025–2026

शारीरिक शिक्षा

विषय कोड— 60

कक्षा—12

इस विषय में एक प्रश्नपत्र—सैद्धान्तिक एवं एक प्रायोगिक की परीक्षा होगी। जिसमें परीक्षार्थी को सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक परीक्षा में अलग-अलग उत्तीर्ण होना अनिवार्य है। विषय की परीक्षा योजना निम्नानुसार हैं —

परीक्षा	समय(घंटे)	प्रश्नपत्र के लिए अंक	सत्रांक	योग	पूर्णांक
Exam	Hours	Marks	Sessional	Total	Maximum Marks
सैद्धान्तिक	3.15	56	14	70	
प्रायोगिक	4.00	30	—	30	30

There Will be one theoretical paper and one practical exam. Candidates will have to pass in both the exams separately: Exam pattern is as follows:-

1. Theory
2. Practical

पूर्णांक:—70

भाग (अ)

Section A

1. शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व 09

शारीरिक शिक्षा की भूमिका एवं परिभाषाएँ, शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण, शारीरिक शिक्षक की भूमिका, शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ एवं वस्तु स्थिति, शारीरिक शिक्षा की वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप।

Importance of Physical Education in School Education

Role, Importance and definition of Physical Education, Steps of Objective Attainment in Physical Education, Role of Physical Education Teacher, Misconceptions about Physical Education and its Factual position, Status and Real Form of Physical Education.

2. शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के आयाम 08

शारीरिक शिक्षा में व्यावसाय के विकल्प, जीविकोपार्जन के लिए मार्ग—शारीरिक शिक्षा, व्यवसाय चयन के लिए अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन।

Dimensions of Profession in Physical Education

Career Opportunities in Physical Education, Physical Education : A Way to earn a Living
Self-Evaluation and Motivation in Choosing Career.

3. शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान

06

मनोविज्ञान की परिभाषाएँ एवं खेल मनोविज्ञान की उपादेयता व महत्व, व्यक्तित्व विकास, प्रेरणा के प्रकार व प्रेरणा को बढ़ाने की विधियाँ।

Physical Education and Psychology

Definition of Psychology, Expediency and importance of Sports Psychology, Personality Development, Types of Motivation and Technics of Increasing Motivation.

4. शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता 08

शारीरिक शिक्षा की भूमिका व समाज में आवश्यकता, शारीरिक शिक्षा क्रियाकलाप, सामाजिक योगदान—

- (अ) खेल कौशल, सांस्कृति विरासत व इतिहास
- (ब) भारतीय व्यायाम पद्धति की विशेषता और विकास
- (स) समुदाय में समाजिकरण

Social Participation of Physical Education

Role and importance of Physical Education in society, Activities of Physical Education, Social Contribution-

- (A) Sports skills, Cultural Heritage and History.
- (B) Characteristics and Development of Indian Exercise Method.
- (c) Socialization in Community

5. योग शिक्षा 09

योग की भूमिका व अर्थ, योग का महत्व, योग शिक्षा के उद्देश्य, योग के अंग (अष्टांग योग), योग के प्रकार व यौगिक व्यायाम।

Yoga Education

Meaning and Role of Yoga, Importance of Yoga, Objectives of Yoga Education, Elements of Yoga, Types of Yoga and Yogic Exercises.

भाग (ब)

Section B

6. खेल प्रशिक्षण 08

खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य एवं महत्व, शारीरिक क्षमता, शारीरिक क्षमता के आयाम, शारीरिक क्षमता : विकास की विधियाँ :

- (अ) लगातार प्रशिक्षण विधि
- (ब) अन्तराल प्रशिक्षण विधि
- (स) सर्किट प्रशिक्षण विधि
- (द) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि
- (ई) भार प्रशिक्षण विधि

Sports Training

Objectives and Importance of Sports Training, Physical fitness, Components of Physical Fitness, Methods of Physical Fitness Development

- (A) Continuous Training method
- (B) Interval Training method
- (C) Circuit Training method
- (D) Fartlek Training method
- (E) Weight Training method

7 खेल—पोषण एवं परीक्षण

08

खेल पोषण अर्थ एवं महत्व, आहार तथा पौष्टिकता, संतुलित भोजन का अर्थ व महत्व, पोषक तत्वों के प्रकार, पोषक तत्वों का वर्गीकरण, खेलकूद में परीक्षण एवं मापन, शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में मापन का महत्व।

Sports Nutrition and Test

Meaning and Importances of Nutrition, Diet and Nutrition, Meaning and Importance of Balanced Diet, Types of Nutrition, Classification of Nutritious Elements, Test and Measurement in sports, Importance of Measurement in Physical Education and Sports.

भाग (स)

Section C

प्रयोगात्मक कार्य

पूर्णांक:—30

Practical Work

शारीरिक क्षमता जाँच —	Physical Efficiency Test	10
खेल कौशल —	Sports Skills	10
मौखिक — परीक्षा	Viva-Voce	05
अभिलेख संधारण पुस्तिका (फाइल) —	Record File	05

नोट:— सैद्धान्तिक के कालांश प्रति सप्ताह 6 व प्रायोगिक के 4 कालांश देय होंगे।

निर्धारित पुस्तक— शारीरिक शिक्षा — माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान अजमेर द्वारा प्रकाशित।

Prescribed Book :- Physical Education, Published by Board of Secondary Education Rajasthan, Ajmer