

**कार्यालय सचिव, माध्यमिक शिक्षा परिषद, उत्तर प्रदेश, इलाहाबाद**  
**विज्ञप्ति**

संख्या : परिषद-9/115

दिनांक 08 मई, 2017

सर्वसाधारण की जानकारी हेतु विज्ञापित एवं प्रसारित है कि माध्यमिक शिक्षा परिषद उत्तर प्रदेश द्वारा दिनांक 01 जुलाई, 2017 से प्रारम्भ हो रहे शैक्षिक सत्र-2017-18 हेतु अनिवार्य विषय नैतिक, योग, खेल एवं शारीरिक शिक्षा के कक्षा-9, 10, 11 एवं 12 के पाठ्यक्रम को निम्नवत् निर्धारित किया गया है। उक्त विषय का पाठ्यक्रम पूर्व में दिनांक 08 अप्रैल, 2017 के राजकीय गजट भाग-4 में प्रकाशित विज्ञप्ति संख्या-परिषद-9/1103 दिनांक 30 मार्च 2017 इस सीमा तक संशोधित समझा जाय।

**नैतिक, योग तथा खेल एवं शारीरिक शिक्षा**

**कक्षा-9**

इस विषय में 50 अंकों की लिखित परीक्षा का एक प्रश्न-पत्र तीन घण्टे का होगा। इसके साथ ही 50 अंकों की प्रयोगात्मक परीक्षा भी होगी। प्रयोगात्मक तथा लिखित परीक्षा विद्यालय स्तर पर आयोजित की जायेगी। लिखित तथा प्रयोगात्मक परीक्षा में विद्यालय स्तर पर किये गये मूल्यांकन के आधार पर छात्रों को ए0बी0सी0 श्रेणी प्रदान की जायेगी जिसका अंकन छात्र के अंकपत्र तथा प्रमाण-पत्र में किया जायेगा।

**उद्देश्य—**

- (1) बालकों का सर्वांगीण विकास एवं नैतिक गुणों का उन्नयन करना।
- (2) बालकों के वैयक्तिक, सामाजिक एवं शैक्षिक जीवन में नैतिक भावना का विकास करना।
- (3) बालकों में स्वस्थ नेतृत्व, उत्तरदायित्व वहन करने की क्षमता, समय पालन, सदाचार, शिष्टाचार, विनम्रता, साहस, अनुशासन, आत्म सम्मान, आत्म संयम, समाज सेवा, सभी धर्मों के प्रति आदर एवं सहिष्णुता तथा विश्व बन्धुत्व की भावना का विकास करना।
- (4) सुदृढ़ शरीर का निर्माण करने हेतु शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं की अभिवृद्धि।
- (5) बालकों के श्रम के प्रति आदर एवं आत्म निर्भर बनने हेतु उत्पादक कार्यों के प्रति अभिरुचि का सम्बर्द्धन करना।
- (6) समाज सेवा की भावना का सृजन करना।
- (7) स्वास्थ्य के प्रति सतत् जागरूकता तथा क्रीड़ा शालीनता की भावना का विकास करना।
- (8) बालकों का मानसिक, शारीरिक, नैतिक, सामाजिक एवं संवेदात्मक विकास करना।

**नैतिक शिक्षा**

**15 अंक**

- (1) नैतिकता का स्वरूप तथा महत्व। **2 अंक**
- (2) स्वयं, परिवार, समाज, देश तथा मानवता के प्रति कर्तव्य। **2 अंक**
- (3) भारत में प्रचलित प्रमुख धर्मों (हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसाई) के मूल तत्वों में समान बातें।  
2 अंक
- (4) मानव अधिकार — मानव अधिकार की अवधारणा का विकास, मानव अधिकार की सार्वभौम घोषणा। सिविल और राजनीतिक अधिकार। आर्थिक सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकार। भरत और सार्वभौमिक घोषणा मानव अधिकार के प्रति हमारे कर्तव्य, मानव मूल्यों की रक्षा। **3 अंक**

- (5) शिकायत प्रणाली — अधिकार संरक्षण आयोग, चाइल्ड लाइन, वीमेन पावर लाइन **3 अंक**

(6) आयकर का संक्षिप्त ज्ञान । इसे कौन देता है। आयकर से प्राप्त राशि की देश के विकास में भूमिका का संक्षिप्त वर्णन। बालक-बालिकाओं में वयस्क होने पर ईमानदार कर दाता बनने सम्बन्धी नैतिकता का विकास करना।

3 अंक

पुस्तक मानव अधिकार अध्ययन, प्रकाषक माइंडशेयर

### उद्देश्य :

- ☛ दैनिकचर्या में "योग" करने की आदत(स्वभाव या संस्कार) का विकास।
- ☛ योग के विविध अभ्यासों(आसन,प्राणायाम,ध्यान विधियों) के द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पाने का सामर्थ्य विकसित करना।
- ☛ किशोरवय की समस्याएं एवं सामान्य व्याधियों को समझकर उनका निदान करने में योग निर्देशन एवं आयुर्वेदिक उपचार करने की क्षमता का विकास करना।
- ☛ प्रेरक प्रसंगो से जीवन मूल्यों को समझाने और उन्हें अपने जीवन में उतारने के लिये प्रोत्साहित करना।
- ☛ "अष्टांगयोग" के माध्यम से यम-नियमादि को जानकर,योग को समझने की सामर्थ्य विकसित करना।
- ☛ अभ्यासादि के क्रम में चक्र विवेचन,शरीर रचना एवं क्रियाविज्ञान से सम्बन्ध को समझने की क्षमता का विकास करना।
- ☛ शरीर को स्वस्थ रखने की क्रियाओं(षट्कर्म) की जानकारी एवं उनका प्रयोग करना।
- ☛ योग विषयक शब्दकोश के माध्यम से योग के कठिन शब्दों को समझने की क्षमता विकसित करना।

	योग	20 अंक
1- योग एवं योगशिक्षा	<ul style="list-style-type: none"> <li>● योग : अर्थ एवं परिभाषा</li> <li>● योग की भ्रान्तियाँ : पारम्परिक, आधुनिक</li> </ul>	3 अंक
2- अष्टांग योग	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आसन               <ul style="list-style-type: none"> <li>□ आसान की परिभाषा</li> <li>□ उद्देश्य</li> <li>□ आसनों का वर्गीकरण</li> </ul> </li> <li>● प्रभाव               <ul style="list-style-type: none"> <li>● शारीरिक, मानसिक, चिकित्सीय</li> </ul> </li> </ul>	5 अंक
3- अष्टांग योग	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अष्टांग योग का संक्षिप्त परिचय</li> <li>● यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि</li> </ul>	4 अंक
4- शारीरिक-मानसिक परिवर्तन: योग निर्देशन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● किशोरावस्था में शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन व विशेषताएँ</li> <li>● किशोरावस्था में मार्गदर्शन एवं योग</li> </ul>	2 अंक

## की भूमिका

5— स्वास्थ्य एवं आहार

- युक्त आहार क्या है?
- आहार के प्रकार
  - सात्विक आहार
  - राजसिक आहार
  - तामसिक आहार
- आहार – सम्बन्धी आवश्यक नियम

6 अंक

## खेल एवं शारीरिक शिक्षा

15 अंक

इकाई—1	<b>शारीरिक शिक्षा—</b> अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य एवं क्षेत्र	अंक 02
इकाई—2	<b>शारीरिक शिक्षा का विकास व वृद्धि—</b> अर्थ, सिद्धान्त, वृद्धि एवं विकास में अन्तर, वृद्धि एवं विकास को प्रभावित करने वाले कारक, कालानुक्रम, आयु, शारीरिक संरचनात्मक आयु एवं शारीरिक तथा मानसिक आयु, बैटरी परीक्षण (शारीरिक क्षमता का मापदण्ड)	02
इकाई—3	<b>स्वास्थ्य—</b> अर्थ, परिभाषा, स्वास्थ्य के नियमों की जानकारी, स्वास्थ्य पर प्रभाव डालने वाले कारक, प्रमुख बीमारियाँ, स्वास्थ्य के नियमों के पालन की आदत डालना, व्यायाम द्वारा बीमारियों को दूर करना, संतुलित आहार।	03
इकाई—4	<b>कंकाल तंत्र</b> परिचय, शारीरिक ढाँचे की क्रिया-कलाप, हड्डियों के प्रकार, शारीरिक अस्थियाँ, जोड़ों के प्रकार, जोड़ों की गति।	02
इकाई—5	<b>खेल एवं प्रतियोगिता—</b> खेल का अर्थ, सिद्धान्त, प्रतियोगिता का अर्थ, आन्तरिक व वाह्य प्रतियोगिता का अर्थ व महत्व, विभिन्न स्तरों पर वाह्य प्रतियोगिता, जनपदीय, मण्डलीय, प्रान्तीय, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय। भारत के महत्वपूर्ण टूर्नामेन्ट, राष्ट्र मण्डलीय खेल, एशिया खेल, ओलम्पिक खेल, ट्रैक टूर्नामेन्ट के बारे में जानकारी देना।	03
इकाई—6	<b>प्रारम्भिक व्यायाम एवं अन्तिम अवस्था—</b> परिचय, प्रकार, प्रभावी कारक, प्रारम्भिक व्यायाम का महत्व, प्रारम्भिक व्यायाम की विधि एवं अवधि, अन्तिम अवस्था (Cooling Down) का अर्थ, महत्व।	03

## प्रयोगात्मक पाठ्यक्रम

पूर्णांक—50

क्र० सं०	मद	(क्रीड़ा) कार्य कलाप	वैकल्पिक
1	अभ्यास सारिणीयाँ	अभ्यास सारिणी	सामूहिक पी०टी० योगाभ्यास, 1अंक सारंग आसन मत्स्य आसन, उद्दीपन, अग्निसार, सुप्त बज्र

		आसन।	
2	कवायद मार्च	अधिकारी को पत्रिका देना व इनाम लेना, धीमी चाल से तेजचाल में आना, तेजचाल से धीमी चाल में आना, दायें तथा बायें दिशा बदलना	2 अंक
3	लेजियम	मोर चाल, मोर चाल आगे की, मोर चाल दायें और बायें	2 अंक
4	जिम्नास्टिक / लोकनृत्य		4 अंक
	(क) जिम्नास्टिक	<b>लड़कों के लिए</b> 1—नकीकस सादा 2—तबक फाड़ 3—मयूर पंखी 4—बगली फरार 5—दस रंग 6—पिरामिड (मयूरासन)	वाल्टिंग बाक्स, लॉग बाक्स, ब्रांड शहतीर (1) हाथ की पहुँच के ऊपर शहतीर पकड़ना—दायें—बायें चलना (2) हाथ के पहुँच के ऊपर राहतीर लटककर झूले के साथ पकड़ना (3) हाथ पहुँच के ऊपर राहतीर हाथ बदलते हुये पकड़ना
	(ख) लोकनृत्य	<b>लड़कियों के लिए</b> 2 लोकनृत्य एक उसी क्षेत्र का दूसरा उसी क्षेत्र के बाहर का	लोकनृत्य
		<b>लड़कों के लिए</b> दो लोकनृत्य एक उसी क्षेत्र का दूसरा उसी क्षेत्र के बाहर का	नृत्य अधिक शारीरिक श्रम वाले होना चाहिए
5	बड़े खेल	निम्नलिखित खेलों के आधारभूत कुशलतायें फुटबाल, हाकी, बैडमिंटन (जो सुविधायें विद्यालय में उपलब्ध)	कक्षा के लिए निर्धारित खेलों में भाग लेना।
6	छोटे खेल	1—लाइन फुटबाल 2—पिन बाल 3—दायरे का फुटबाल 4—हैण्ड बाल 5—कीप द बाल अप 6—उछलकर चलते हुए छूना/पकड़ना 7—कप्तान बाल 8—छूना व बैठकर बचना 9—चलती हुयी प्रतिभायें 10—दायरे की हाकी	3 अंक

- 7 रिले 4 अंक  
 1—लीपफ्राग रिले  
 2—ग्रेस्प एण्ड पुल रिले  
 3—बैक वर्ड रिले  
 4—तिलंगा रिले  
 5—चेन रिले  
 6—बाल पासिंग रिले  
 7—पिक अ बैक रिले  
 8—व्हील बैटरी रिले
- 8 (क) धावन तथा मैदानी प्रतियोगितायें 4 अंक  
 1—100 मी० दौड़  
 2—400 मी० दौड़  
 3—लम्बी छलांक  
 4—ऊँची छलांक  
 5—उछल कदम और कूद  
 6—4×100 मी० रिले  
 7—शाट पुट  
 (ख) परीक्षण पदयात्रा राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता परीक्षण 3.22 से 6.44 किलोमीटर
- 9 मुकाबले का खेल 4 अंक  
 (क) साधारण मुकाबले  
 1—टेक आफ दि टेल  
 2—पुरा आफ दि बेंच  
 3—पुरा आफ दि स्ट्रल  
 4—पुरा इन्टू पिट  
 5—मेक पुल  
 (ख) सामूहिक मुकाबले  
 1—फोर्सिंग दि गेट  
 2—ब्रेक दि वाल  
 3—स्मगलिंग  
 4—प्रिसन ब्रेक  
 (ग) कुश्ती पैतरे  
 (1) (क) यू का पैतरा  
 (ख) सामने का पैतरा  
 (ग) नजदीक  
 (2) पीछे का पैतरा  
 (3) नीचे का पैतरा  
 (4) प्रिन्स  
 (1) कटार चलाना, आक्रमण व बचाव  
 (2) बायें तथा दाहिने ओर प्रहार करके बचाव  
 (3) पेट का निचला भाग (खोज प्रहार)
- 10 राष्ट्रीय आदर्श तथा अच्छी नागरिकता व्यावहारिक परियोजनायें 3 अंक

तथा सामूहिक गान

(क) राष्ट्रीय आदर्श व अच्छी नागरिकता

(ख) व्यावहारिक परियोजनायें

1—अच्छी आदतें

2—हमारे संविधान के मूल आधार

1—प्राथमिक उपचार

2—समाज सेवा

3—खेल-कूद का आयोजन

4—कैंप लगाना

(ग) सामूहिक गीत

राष्ट्रीय एवं क्षेत्रीय भाषा में, एक किसी अन्य क्षेत्रीय भाषा में तथा एक राष्ट्र भाषा में।

“हम और हमारा स्वास्थ्य” प्रकाशक “होप इनीशियेटिव”

- |                             |  |       |
|-----------------------------|--|-------|
| 11— सूर्य—नमस्कार           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● सूर्य—नमस्कार</li> <li><input type="checkbox"/> परिचय</li> <li><input type="checkbox"/> सूर्य—नमस्कार के लाभ</li> <li><input type="checkbox"/> विधि</li> </ul>  | 2 अंक |
| 12— आसन और स्वास्थ्य        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● पेट के बल किए जाने वाले आसन (Prone Postures)</li> <li><input type="checkbox"/> पूर्णधनुरासन</li> </ul>  | 2 अंक |
| 13— मुद्रा                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● अपानवायु मुद्रा, सूर्यमुद्रा पूर्व अध्ययन अभ्यास, ज्ञानमुद्रा, वायुमुद्रा, शून्यमुद्रा, पृथ्वी मुद्रा, प्राणमुद्रा</li> </ul>   | 3 अंक |
| 14— बन्ध                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● जालन्धर बन्ध</li> <li>● उड्डीयान बन्ध</li> <li>● मूलबन्ध</li> <li>● महाबन्ध</li> </ul>  | 4 अंक |
| 15— प्राणायाम एवं स्वास्थ्य | <ul style="list-style-type: none"> <li>● भस्त्रिका, कपालभाति (प्राणायाम)</li> <li><input type="checkbox"/> पूरक, रेचक व कुम्भव की अवधारणा</li> <li><input type="checkbox"/> बाह्य प्राणायाम, अनुलोम—विलोम,</li> <li><input type="checkbox"/> नाडीशोधन</li> </ul> | 4 अंक |
| 16— योग निद्रा              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● योग निद्रा की प्रयोग विधि</li> </ul>  | 3 अंक |
| 17— त्राटक                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ज्योति त्राटक</li> </ul>  | 2 अंक |

**नैतिक,योग तथा खेल एवं शारीरिक शिक्षा**  
(कक्षा-10)

इस विषय में 50 अंकों की लिखित परीक्षा एक प्रश्न-पत्र। इसी के साथ ही 50 अंकों की प्रयोगात्मक परीक्षा भी होगी। प्रयोगात्मक तथा लिखित परीक्षा विद्यालय स्तर पर होगी लिखित तथा प्रयोगात्मक परीक्षा में मूल्यांकन के आधार पर छात्रों को 'ए' 'बी' 'सी' श्रेणी प्रदान की जायेगी जिसका अंकन छात्र के अंक प्रमाण-पत्र में किया जायेगा।

**उद्देश्य-**

- 1-बालकों का सर्वांगीण विकास एवं नैतिक गुणों का उन्नयन करना।
- 2-बालाकों के वैयक्तिक, सामाजिक एवं शैक्षिक जीवन में नैतिक भावना का विकास करना।
- 3-बालकों में स्वस्थ नेतृत्व उत्तरदायित्व वहन करने की क्षमता, समय-पालन, सदाचार, शिष्टाचार, विनम्रता, साहस, अनुशासन, आत्म सम्मान, आत्मसंयम, समाजसेवा, सभी धर्मों के प्रति आदर एवं सहिष्णुता तथा विश्व बन्धुत्व की भावना का विकास करना।
- 4-सुदृढ़ शरीर का निर्माण करने हेतु शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं की अभिवृद्धि करना।
- 5-बालकों के श्रम के प्रति आदर एवं आत्मनिर्भर बनने हेतु उत्पादक कार्यों के प्रति अभिरुचि का सम्बर्द्धन करना।
- 6-समाज सेवा की भावना का सृजन करना।
- 7-स्वास्थ्य के प्रति सतत् जागरूकता तथा क्रीड़ा-शालीनता की भावना का विकास करना।
- 8-बालकों का मानसिक, शारीरिक, नैतिक, सामाजिक एवं संवेदात्मक विकास करना।

**नैतिक शिक्षा**

**15 अंक**

**सैद्धान्तिक विवेचन कार्य-**

**3 अंक**

- 1-निम्नलिखित महापुरुषों के जीवन के प्रेरक प्रसंग  
स्वामी विवेकानन्द, स्वामी दयानन्द, लोकमान्य तिलक, महात्मागांधी, सुभाष चन्द्र बोस, पंडित जवाहर लाल नेहरू, पंडित श्री राम शर्मा, आचार्य जी।
  - 2-श्रद्धा, आज्ञापालन, त्याग, सत्य, प्रेम, सहयोग, निःस्वार्थ सेवा, श्रमदान, अहिंसा, मातृशक्ति का सम्मान और देश प्रेम पर आधारित लघु कथायें। **3 अंक**
  - 3-मानव अधिकार - जीवन, संरक्षण, सहभागिता, विकास का अधिकार, भारतीय संविधान में बाल अधिकार संरक्षण। **3 अंक**
  - 4- स्कूल में बच्चों के अधिकार - शिक्षण संस्थानों में बाल अधिकार उल्लंघन,शारीरिक दण्ड, परीक्षा का बोझ, आदर्श अध्यापक। **3 अंक**
  - 5- शिकायत प्रणाली, अधिकार संरक्षण आयोग। **3 अंक**
- पुस्तक-** मानव अधिकार अध्ययन प्रकाशक माइंडशेयर

**खेल एवं शारीरिक शिक्षा**

**15 अंक**

**इकाई-1**

**शारीरिक शिक्षा-**

**2 अंक**

आधुनिक संकल्पना, आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व, शारीरिक शिक्षा एवं सामान्य शिक्षा में सम्बन्ध, राष्ट्रीय एकता में खेलों की भूमिका, सामान्य ज्ञान शिक्षा एवं परीक्षण/सामूहिक वार्ता।

**इकाई-2**

**3 अंक**

**वृद्धि एवं विकास-**

शारीरिक क्रिया-कलाप में आयु एवं लिंग का अन्तर, बालक एवं बालिकाओं के शारीरिक संरचनाओं में अन्तर, शारीरिक वृद्धि एवं विकास में वंशानुक्रम एवं पर्यावरण का प्रभाव ;ठवकल जलचमेद्ध ।

**इकाई-3**

**2 अंक**

**चोट-**

अर्थ, बचाव एवं व्यवस्थादृमोच, 'जतंपदए ब्वदजनेपवदए ।इतेपवद दक संबमतंजपवद ।

**इकाई-4**

**2 अंक**

**मांस पेशी तंत्र-**

परिचय, प्रकार, संरचना, कार्य, शरीर के अंगानुकूल वर्गीकरण, विभिन्न प्रकार के मांस पेशियों के लिये व्यायाम।

**इकाई-5**

**2 अंक**

**शिविर आयोजन-**

शिविर का अर्थ, उद्देश्य, महत्व, प्रकार, शिविर लगाने की सामग्री, शिविर संगठन।

**इकाई-6**

**शारीरिक थकान एवं मानसिक तनाव-**

**2 अंक**

(अ) थकान का अर्थ, प्रकार, लक्षण एवं कारण बचाव एवं निराकरण, कमजतंपदपदह का प्रभावदृशारीरिक थजदमे पर।

(ब) मानसिक तनाव के कारण, निराकरण एवं उपचार।

**इकाई-7**

**यातायात के नियम-**

**2 अंक**

नियम, संकेत, सावधानियां एवं दुर्घटना से बचाव।

**योग शिक्षा**

**20 अंक**

1- योग एवं योगशिक्षा

● योग : कला एवं विज्ञान

**2 अंक**

2- योग प्रकार

● योग के प्रकार

**6 अंक**

□ मन्त्रयोग एवं हठयोग

□ समन्वित वर्गीकरण, कर्मयोग

● प्रमुख योग प्रकारों का विवेचन-

□ ज्ञानयोग, कर्मयोग, लययोग, मन्त्रयोग,

राजयोग, हठयोग

3- अष्टांग योग-

● प्राणायाम वैज्ञानिक व्याख्या

**6 अंक**

प्राणायाम-प्रत्याहार

□ श्वसन प्रक्रिया

- 4—षट्कर्म एवं स्वास्थ्य 3 अंक
- आक्सीजनेशन (जारण क्रिया)
  - वैज्ञानिक अनुसंधानात्मक निष्कर्ष
- **षट्कर्म : परिचय**
- नेति
  - ❖ जल नेति सूत्र नेति
- 5—किशोरावस्था: सम्बन्ध 3 अंक  
संवेदनाएँ, दुष्प्रभाव और  
यौगिक निदान
- **किशोरावस्था स्वस्थ यौनिकता**
  - किशोरावस्था : परिवर्तन के साथ  
सावधानी बरतने की अवस्था

**प्रयोगात्मक पाठ्यक्रम**

पूर्णांक—50

**1—अभ्यास सारिणयों—**

2 अंक

- (क) सामूहिक पीठोटी।
- (ख) योगाभ्यास।
  - (1) मयूर आसन।
  - (2) शीर्ष आसन।
  - (3) कपाल भारती।

**2—कवायद और मार्च—**

2 अंक

- (1) रूट मार्च।
- (2) कवायद और मार्च में गहन अभ्यास।
- (3) समारोह परेड नेतृत्व का प्रशिक्षण।

**3—लेजिम—**

2 अंक

चौमुखी मोरचाल।

**4—जिमनास्टिक / लोकनृत्य—**

4 अंक

(क) जिमनास्टिक एवं मलखंब

(लड़कों के लिये)

- (1) मछली।
- (2) एक हाथी।
- (3) कमानी उड़ी।
- (4) दो हथी घोड़ा।
- (5) सुई डोरा।
- (6) कान मिट्टी।
- (7) बेल।
- (8) पिरामिड।

मलखंब के लिये शिखर पर खड़े हों।

- (1) घोड़ा (पैरलल बार्स)।
- (2) रेस्टिंग ऑन बोथ बार्स विलफ ऑफ फॉरवर्ड।
- (3) बेन्ट आर्म डबल मार्च फॉरवर्ड (बाजू झुकाकर आगे की ओर तेजी से बढ़ना)।
- (4) आगे और पीछे की ओर झूलना और आगे की ओर प्रत्येक एक बार झूलने पर बाजूओं को झुकाना।

(5) झूलते हुये बाजू को झुकाना, पीठ ऊपर की ओर उठाना।

(6) डिप्स।

(7) पिरामिड विभिन्न रचनायें।

(ख) लोकनृत्य (लड़कियों के लिये)

एक लोकनृत्य उसी क्षेत्र का तथा एक किसी अन्य क्षेत्र का।

(लड़कों के लिये)

हाई स्कूल स्तर अर्थात् VIII से XI की ऐसे लोकनृत्यों की सिफारिशें की जाती हैं जिसमें पर्याप्त शारीरिक श्रम पड़ता है।

#### 5-बड़े खेल/छोटे खेल और रिले-

4 अंक

(क) बड़े खेल-

बड़े खेल की आधारभूत तकनीकें। खेलों में भाग लेना।

(ख) छोटे खेल-

- (1) थ्री कोर्टडॉज बॉल।
- (2) स्काउट।
- (3) पोस्ट बॉल।
- (4) बाउन्स हैण्ड बॉल।
- (5) पुट इन टू द सर्किल।
- (6) स्टीलिंग स्टिक।
- (7) लास्ट कपल आउट।
- (8) सेन्टर बेस।
- (9) सोल्जर्स तथा ब्रिगेड।
- (10) सर्किल चैन।

(ग) रिले-

कोई नहीं।

#### 6-धावन तथा मैदान की प्रतियोगितायें परीक्षण और पदयात्रा-

5 अंक

(क) धावन पथ और मैदान की प्रतियोगितायें-

- |                                       |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| (1) 100 मी० की दौड़।                  | (1) रिले।        |
| (2) 800 मी० की दौड़।                  | (2) जैवलिन थ्रो। |
| (3) लम्बी छलांग।                      | (3) डिस्कस थ्रो। |
| (4) ऊँची छलांग।                       |                  |
| (5) शॉट पुट।                          |                  |
| (6) 4×100 मी० रिले (तकनीक)।           |                  |
| (7) डिस्कस थ्रो, जैवलिन थ्रो (तकनीक)। |                  |

(ख) परीक्षण-राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता-

- (1) मानक निष्पत्ति परीक्षण।
- (2) शक्ति/सहनशक्ति परीक्षण।

(ग) पदयात्रा-

क्रॉस कन्ट्री।

लड़कों के लिये पद यात्रा-

- (1) 6.44 से 7.25 किलोमीटर (4 से 4.5 मील)।
- (2) 4.83 में 6.44 किलोमीटर क्रॉस कन्ट्री (3 से 4 मील)।

लड़कियों के लिये पद यात्रा-

- (1) 1.61 से 4.03 किलोमीटर (1 से 2) मील) लड़कों के लिये क्रॉस कन्ट्री।
- (2) 0.81 में .42 किलोमीटर ( 0.5 से 1.5 मील) लड़कियों के लिये क्रॉस कन्ट्री।

**7-मुकाबले के लिये-**

**5 अंक**

(क) साधारण मुकाबले-

- (1) पंजा झुकाना (फिंगर बैंड)।
- (2) खींच कर खड़ा करना (पुट टू स्टैण्ड)।
- (3) छड़ी धकेल (पुश अवे)।
- (4) छड़ी खींच (पुल इन)।
- (5) रिव्शा खींच (रिव्शा पुल)।
- (6) रिव्शा ठेल (रिव्शा पुश)।
- (7) जमीन से उठाना (लिफ्ट ऑफ)।

(ख) सामूहिक मुकाबले-

- (1) छड़ी और कैदी (रेड्स ऐण्ड बल्यूज)।
- (2) जहरीली मुंगरी (प्वाइज़न क्लब)।

(ग) कुश्ती-

- (1) पटका कम।
- (2) पटका कम के लिये तोड़।
- (3) दो दस्ती।
- (4) लाना।
- (5) उखेड़।

(घ) जूडो-

- (1) एक हाथ की पकड़ छुड़ाना।
- (2) दोनों कलाईयों की पकड़ छुड़ाना।
- (3) एक ही जगह में कलाई पर दो दोहरी पकड़ छुड़ाना।
- (4) सामने के गले की पकड़ छुड़ाना।
- (5) सामने के बालों की पकड़ छुड़ाना।
- (6) सिर पर प्रहार के बचाव।
- (7) पीछे से कमीज की पकड़ छुड़ाना।
- (8) पीछे से की गयी कमर की पकड़ छुड़ाना।
- (9) सामने से की गयी कमर की पकड़ छुड़ाना।

(ङ) कटार चलाना-

जाम्बिया।

लड़कियों लिये-

- (1) पैर के प्रहार से बचाव।
- (2) कमर पर प्रहार से बचाव।

(3) चार बार।

**8—राष्ट्रीय आदर्श और अच्छी नागरिकता, व्यावहारिक परियोजना और सामूहिक गान—**

**4 अंक**

(क) राष्ट्रीय आदर्श और अच्छी नागरिकता—

- (1) अच्छी आदत।
- (2) हमारे संविधान के मूल आधार।
- (3) पंचवर्षीय योजनायें और हाल में हुए विकास कार्य।
- (4) भारतीय संस्कृति।

(ख) व्यावहारिक परियोजनायें कोई नहीं—

- (1) प्राथमिक उपचार।
- (2) समाज सेवा।
- (3) भीड़ का नियन्त्रण।
- (4) खेल—कूद का आयोजन।

(ग) सामूहिक गान—

राष्ट्रीय गीतदृएकगीत क्षेत्रीय भाषा में एक किसी अन्य क्षेत्रीय भाषा और एक राष्ट्र भाषा में।

**9—(1) वृद्धों, विकलांगों, रोगियों, असहायों एवं निर्धनों की सेवा सुश्रुषा करना—**

**2 अंक**

(2) साक्षरता अभियान, पर्यावरण संरक्षण आदि में योगदान करना।

**विचार/सुझाव—**

जिम्नास्टिक, खेल से सम्बन्धित खेल विशेषज्ञ से **Practical** की सलाह ली जाये। इसी प्रकार छोटे खेल (सहायक मनोरंजन खेल) का शारीरिक शिक्षा, मार्चपास्ट हेतु **N.C.C.** विभाग, **Sports Medicine** हेतु डॉक्टर, डांस हेतु डांस टीचर आदि विशेषज्ञों की सेवायें ली जाये।

“हम और हमारा स्वास्थ्य” प्रकाशक “होप इनीशियेटिव”।

**10— सूक्ष्म व्यायाम**

**6 अंक**

- पैर की अंगुलियों के लिए
- एड़ी एवं पूरे पैर के लिए
- पंजों के लिए
- घुटने एवं नितम्बों के लिए
- घुटनों के लिए
- पेट तथा कमर के लिए
- पीठ के लिए
- हाथ की अंगुलियों के लिए
- पूरे हाथ के लिए
- कोहनी के लिए
- गर्दन के लिए
- आँखों के लिए

**11. आसन और स्वास्थ्य**

- खड़े होकर किए जाने वाले—पार्श्व उत्तासन, पार्श्वकोणासन, उत्थित परिवृत

- पार्श्व—कोणासन, बकासन **6 अंक**
- बैठकर किए जाने वाले—पद्मासन, वज्रासन, आकर्ण— धनुरासन, हस्तपादांगुष्ठासन, मेरुदण्डासन, भू—नमासन-I
  - पेट के बल— मकरासन—II, तिर्यक् भुजंगासन।
  - पीठ के बल—सेतुबन्धासन, कर्णपीडासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, शवासन
- 12— मुद्रा और स्वास्थ्य
- मुद्रा : परिचय एवं प्रकार **4 अंक**
    - ❖ हस्तमुद्राएँ
      - पंचतत्त्वों का संतुलन
      - मुद्रा अभ्यास
      - हठयौगिक मुद्राएँ
    - ❖ वरुणमुद्रा, धारणाशक्तिमुद्रा
    - ❖ विधी, लाभ एवं सावधानी
- 13—प्राणायाम : अर्थ एवं प्रकार, प्राणायाम हेतु कुछ नियम, विविध प्राणायाम, विधि, लाभ एवं सावधानियाँ
- भस्त्रिका, कपालभाति (प्राणायाम), **4 अंक**
  - नाड़ी शोधन, सूर्यभेदी
- निद्रा, अनिद्रा एवं योगनिद्रा
- योगनिद्रा—तनाव मुक्ति की एक प्रक्रिया

### कक्षा—11

#### नैतिक, योग, खेल एवं शारीरिक शिक्षा—

पूर्णांक—50 अंक

इस विषय की लिखित परीक्षा में एक प्रश्न—पत्र तीन घण्टे तथा 50 अंकों का होगा, इसके साथ ही 50 अंकों की प्रयोगात्मक परीक्षा भी होगी। लिखित एवं प्रयोगात्मक में उत्तीर्ण होने के लिये विद्यार्थी को 50 प्रतिशत अंक प्राप्त करना अनिवार्य है। इस विषय के प्राप्तांकों का योग, श्रेणी निर्धारण में नहीं किया जायेगा। व्यक्तिगत परीक्षार्थियों की खेल एवं शारीरिक शिक्षा की परीक्षा अग्रसारण/पंजीकरण अधिकारी द्वारा ली जायेगी।

#### उद्देश्य—

- 1—बालकों का सर्वांगीण विकास एवं गुणों का उन्नयन।
- 2—छात्रों में स्वयं उत्तरदायित्व वहन, समय पालन एवं स्वस्थ नेतृत्व शक्ति का विकास।
- 3—सुदृढ शरीर का निर्माण करने हेतु शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं की अभिवृद्धि।
- 4—सहयोग, सहिष्णुता तथा विश्वबन्धुत्व की भावना का विकास।
- 5—छात्रों में भारतीय संस्कृति के प्रति अनुराग, राष्ट्रीय एकता एवं देशभक्ति की भावना का विकास।
- 6—भावी जीवन में जीविका के लिये तैयार करना।

#### नैतिक, खेल एवं शारीरिक शिक्षा

30 अंक

#### इकाई—1—नैतिकता के मूल तत्व—

05 अंक

नैतिकता का तात्पर्य तथा स्वरूप, महत्त्व, परिवार, समाज राष्ट्र एवं विश्व के सन्दर्भ में नैतिकता के आधार पर सत्य, अहिंसा, प्रेम, ईमानदारी, स्वतंत्र चिंतन, आत्मसंयम, सहिष्णुता, परोपकार तथा सह-अस्तित्व आदि के व्यावहारिक पक्ष।

#### **इकाई-2-परिवार तथा समाज-**

**04 अंक**

परिवार के प्रति कर्तव्य विशेषकर परिवार में रहने वाले वरिष्ठ नागरिकों- दादा-दादी, नाना-नानी अथवा अभिभावकों के प्रति अधिक जागरूक एवं संवेदनशील रहना। माता-पिता एवं वरिष्ठ नागरिक भरण-पोषण कल्याण कानून 2007 का संक्षिप्त ज्ञान। पारस्परिक संबंधों की रक्षा एवं निर्वाह, समाजसेवा का महत्त्व, अंध विश्वास एवं रूढ़ियों का उन्मूलन, सामाजिक दोषों का निराकरण, धूम्रपान, मद्यपान, दहेज, अशिक्षा, पारिवारिक उत्पीड़न तथा जाति-प्रथा।

#### **इकाई-3-नागरिकता एवं भावनात्मक एकता-**

**03 अंक**

नागरिकता का अर्थ, परिभाषा, नागरिक के कर्तव्य, परिवार एवं समाज के प्रति शिष्टाचार, विश्व-बन्धुत्व, सर्व धर्म-समभाव।

#### **इकाई-4-**

**03 अंक**

गुरु-शिष्य सम्बन्ध, वर्तमान शैक्षिक परिवेश में तनाव के कारण एवं निवारण।

#### **इकाई-5-पर्यावरण, सुरक्षा एवं संरक्षण-**

**03 अंक**

पर्यावरण का अर्थ, परिभाषा एवं महत्त्व, मानव क्रिया-कलापों का पर्यावरण पर प्रभाव, जनसंख्या विस्फोट का पर्यावरण पर प्रभाव, प्राकृतिक आपदाओं का पर्यावरण पर प्रभाव, पर्यावरण सुरक्षा।

#### **इकाई-6-सड़क यातायात एवं सावधानियां-**

**03 अंक**

यातायात नियम एवं उनके पालन की आवश्यकता, संकेतों की जानकारी एवं अर्थ, पैदल एवं वाहन चालकों द्वारा बरती जाने वाली सावधानियां और होने वाली असावधानियां, यातायात में आने वाले अवरोध, उनका निदान एवं उपचार।

#### **इकाई-7-**

**03 अंक**

भारतीय संविधान में उल्लिखित नागरिकों के मूल कर्तव्य एवं उनके अनुपालन हेतु दिशा निर्देश।

#### **इकाई-8-बाल अधिकार-**

**03 अंक**

जीवन संरक्षण सहभागिता, विकास का अधिकार, भारतीय संविधान में बाल अधिकार संरक्षण, शिकायत प्रणाली, बाल अधिकार संरक्षण आयोग, चाइल्ड लाइन, वीमेन पावन लाइन।

#### **इकाई-9-बाल संरक्षण-**

**03 अंक**

बाल सुरक्षा, बच्चा और परिवार, अवयस्क बालक/बालिकाओं को बुरी आदतों से बचने हेतु प्रेरित करना एवं उनसे होने वाले दुष्परिणामों से अवगत कराना। हानिकारक पारम्परिक प्रथायें, बाल विवाह, कन्या भ्रूण हत्या, दहेज प्रथा, बाल मजदूरी, वैकल्पिक देखभाल, शिक्षा का अधिकार, पीड़ित बच्चों के अधिकार, यौन उत्पीड़न, शारीरिक दण्ड, परीक्षा का बोझ, स्कूलों में बच्चों का अधिकार।

**पुस्तक-**“मानव अधिकार अध्ययन” प्रकाशक माइण्डशेयर

#### **उद्देश्य :**

- ☛ विद्यार्थियों को 'योग' के लाभों से परिचित कराना और योग को उनकी दिनचर्या से जोड़ना।
- ☛ अभ्यासों एवं गतिविधियों के उत्तरोत्तर क्रम द्वारा उनका लाभ उठाकर, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पाने की सामर्थ्य का विकास करना।
- ☛ सरल विषयवस्तुओं के माध्यम से आत्मजागरण की ओर उन्मुख करना।

- ☛ किशोरवय की समस्याओं एवं रोगों को समझकर 'योग निर्देशन' एवं 'आयुर्वेदीय उपचार' आहार एवं प्राकृतिक औषध द्वारा इनका निदान करने में समर्थ बनाना।
- ☛ 'योग में जीविका के अवसर' के माध्यम से भविष्य में आजीविका के लक्ष्यों को निर्धारित करने में समर्थ बनाना।
- ☛ योगविषयक विचार एवं चिंतन को समझने की शक्ति विकसित करना।
- ☛ योग के माध्यम से विद्यार्थियों को सांस्कृतिक वातावरण एवं राष्ट्रीय मूल्यों के प्रति संवेदनशील बनाना।

### योग शिक्षा—

20 अंक

- |                                   |  |       |
|-----------------------------------|--|-------|
| 1— योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● हिरण्यगर्भशास्त्र, सांख्य एवं औपनिषदिक प्राणविद्या के सन्दर्भ में योग के ऋषि पतंजलि तथा योगसूत्र का उद्भव एवं योगदर्शन की परम्परा</li> </ul>  | 2 अंक |
| 2— वर्तमान में योगशिक्षा का महत्व | <ul style="list-style-type: none"> <li>● योग का शरीर क्रियात्मक आधार</li> <li>● योग एक विकासात्मक उत्प्रेरक</li> </ul>   | 2 अंक |
| 3— अष्टांग योग— धारणा एवं ध्यान   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● धारणा—प्रक्रिया, प्रयोजन व लाभ</li> <li>● ध्यान           <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ध्यान : स्वरूप, परिभाषा</li> </ul> </li> </ul>   | 2 अंक |
| 4—अष्टचक्र एवं पंचकोश             | <ul style="list-style-type: none"> <li>● अष्टचक्र           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. मूलाधार चक्र</li> <li>2. स्वाधिष्ठान चक्र</li> <li>3. मणिपुर चक्र</li> <li>4. हृदय चक्र</li> <li>5. अनाहत् चक्र</li> <li>6. विशुद्धि चक्र</li> <li>7. आज्ञा चक्र</li> <li>8. सहस्त्रार चक्र</li> </ol> </li> <li>● पंचकोश           <ul style="list-style-type: none"> <li>□ पंचकोश क्या हैं?</li> <li>□ अन्नमय, मनोमय, प्राणमय, विज्ञानमय, आनन्दमय</li> </ul> </li> </ul> | 4 अंक |
| 5—किशोरवय में आहार—निर्देशन       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● किशोर वय में आहार</li> </ul>  | 2 अंक |

6—अनुशासन एवं समय  
प्रबन्धन

**अनुशासन**

**3 अंक**

- क्या है?
- प्रकृति में सर्वत्र अनुशासन है
- प्राणी जगत में भी अनुशासन है
- अनुशासन के लिए क्या करें—
- सामान्य उपाय
- यौगिक उपाय

**समय—प्रबन्धन**

- समय—प्रबन्धन की आवश्यकता एवं उपयोगिता
- यौगिक उपाय

7— दुर्व्यसनों के प्रभाव

- दुर्व्यसन क्या हैं?

**2 अंक**

- योग से दुर्व्यसनों की समाप्ति

8— योग एवं प्राकृतिक  
चिकित्सा

- प्राकृतिक चिकित्सा क्या है?

**3 अंक**

- प्राकृतिक चिकित्सा की विधियाँ एवं लाभ—

1. जल चिकित्सा
2. वाष्प चिकित्सा
3. मृत्तिकोपचार
4. वायुसेवन
5. अभ्यंग
6. आतपोपचार
7. उपवास एवं विश्रमण

**प्रयोगात्मक**

**50 अंक**

1— आसन

- खड़े होकर किए जाने वाले (Standing Posture) **4अंक**
  - ताड़ासन, तिर्यकताड़ासन, वृक्षासन—I
- बैठकर किए जाने वाले (Sitting Posture)
  - सुखासन।

2. चन्द्र—नमस्कार

- चन्द्र—नमस्कार

**3 अंक**

- परिचय
- यौगिक दृष्टिकोण

3— मुद्रा और स्वास्थ्य	● मुद्राओं का महत्व	3 अंक
	● मुद्रा के भेद	
4— बन्ध और स्वास्थ्य	● महाबन्ध	2 अंक
5— प्राणायाम परिचय	● उज्जायी, उद्गीथ, शीतली, सीत्कारी	2 अंक
6— योगनिद्रा	● योग निद्रा मनोवैज्ञानिक व्याख्या	2 अंक
7— त्राटक	● प्रकार	4 अंक
	□ आन्तर त्राटक, बाह्य त्राटक, मध्य त्राटक	
	● अनिद्रा एवं त्राटक : त्राटक के उपचारात्मक अनुप्रयोग	

8— निम्नलिखित स्वीकृत शारीरिक प्रक्रियाओं में से किन्हीं 3 अथवा अधिक में नियमित अभ्यास— 30 अंक  
क्रिकेट, बेस बाल, टेनिस, टेबल टेनिस, हाकी, बैडमिन्टन, बासकेट बाल, बाक्सिंग एथलेटिक्स, कुश्ती, जुडो, जिम्नास्टिक, दौडना, सार्इकिलिंग, नौका चलाना, पलाइन्ग, स्केटिंग, घुडसवारी, शिविर निवास, खोज यात्रा का अभियान, बागवानी, लोक नृत्य।

#### कक्षा—12

#### नैतिक, योग, खेल एवं शारीरिक शिक्षा

पूर्णांक—50 अंक

इस विषय की लिखित परीक्षा में एक प्रश्न—पत्र तीन घण्टे तथा 50 अंकों का होगा, इसके साथ ही 50 अंकों की प्रयोगात्मक परीक्षा भी होगी। लिखित एवं प्रयोगात्मक में उत्तीर्ण होने के लिये विद्यार्थी को 50 प्रतिशत अंक प्राप्त करना अनिवार्य है। इस विषय के प्राप्तांकों का योग, श्रेणी निर्धारण में नहीं किया जायेगा। व्यक्तिगत परीक्षार्थियों की खेल एवं शारीरिक शिक्षा की परीक्षा अग्रसारण/पंजीकरण अधिकारी द्वारा ली जायेगी।

#### उद्देश्य—

- 1—बालकों का सर्वांगीण विकास एवं गुणों का उन्नयन।
- 2—छात्रों में स्वयं उत्तरदायित्व वहन, समय पालन एवं स्वस्थ नेतृत्व शक्ति का विकास।
- 3—सुदृढ शरीर का निर्माण करने हेतु शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं की अभिवृद्धि।
- 4—सहयोग, सहिष्णुता तथा विश्वबन्धुत्व की भावना का विकास।
- 5—छात्रों में भारतीय संस्कृति के प्रति अनुराग, राष्ट्रीय एकता एवं देशभक्ति की भावना का विकास।
- 6—भावी जीवन में जीविका के लिये तैयार करना।

#### खेल एवं शारीरिक शिक्षा

15 अंक

इकाई—1—भारत में शारीरिक शिक्षा का स्वरूप एवं विकास—

2 अंक

भारत में खेल एवं शारीरिक शिक्षा का विकास (स्वतंत्रता से पूर्व), शारीरिक शिक्षा का आधुनिक स्वरूप (स्वतंत्रता के बाद), वर्तमान राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा नीति।

**इकाई-2-शारीरिक वृद्धि एवं विकास-**

**2 अंक**

वृद्धि एवं विकास के विभिन्न स्तर, विभिन्न आयु वर्ग की शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक विशेषतायें, किशोरावस्था की समस्यायें एवं समाधान, शारीरिक स्वस्थता एवं विकास को प्रभावित करने वाले कारक।

**इकाई-3-ड्रग्स एवं डोपिंग-**

**2 अंक**

ड्रग्स का अर्थ, खिलाड़ियों द्वारा ड्रग्स का प्रयोग क्यों? खिलाड़ियों पर ड्रग्स का कुप्रभाव एवं उपचार, खिलाड़ियों द्वारा प्रयोग किये जाने वाले ड्रग्स एवं उनका प्रभाव, डोपिंग का अर्थ, रक्त डोपिंग एवं इससे बचाव।

**इकाई-4-व्यक्तित्व एवं नेतृत्व-**

**3 अंक**

अर्थ, परिभाषा एवं उत्तम व्यक्तित्व की विशेषतायें, व्यक्तित्व विकास को प्रभावित करने वाले कारक, वंशानुक्रम, वातावरण एवं समाज, व्यक्तित्व विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका, उत्तम नेतृत्व की विशेषतायें, खिलाड़ियों में व्यक्तित्व एवं नेतृत्व विकास की विधियां।

**इकाई-5-प्रमुख खेल-**

**2 अंक**

क्रिकेट, हॉकी, फुटबाल, बास्केटबाल, बैडमिन्टन, टेबुल-टेनिस, टेनिस, हैण्डबाल, वालीबाल विभिन्न खेलों के नियम, मैदानों की माप, सम्बन्धित खेलों की मुख्य तालिका।

**इकाई-6-विभिन्न अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगितायें-**

**2 अंक**

राष्ट्रमण्डल खेल, एशियन खेल, एफ्रोएशियन खेल एवं ओलम्पिक।

**इकाई-7-खेल पुरस्कार-**

**2 अंक**

अर्जुन पुरस्कार, द्रोणाचार्य पुरस्कार, राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार, मौलाना अब्दुल कलाम आजाद पुरस्कार, सी0के0 नायडू पुरस्कार, ध्यान चन्द्र पुरस्कार आदि।

**नैतिक शिक्षा**

**15 अंक**

**इकाई-8-मानव अधिकार-**

**7 अंक**

मानव अधिकारों का ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य, मानव अधिकारों की सार्वभौम घोषणा, मानव अधिकार और भारत का संविधान, महात्मा गांधी और मानवाधिकार।

**इकाई-9-मौलिक अधिकार-**

**8 अंक**

समानता, स्वतंत्रता, धर्म की स्वतंत्रता, शोषण से संरक्षण, सांस्कृतिक और शैक्षिक अधिकार, संवैधानिक उपचारों, शिक्षा का मौलिक अधिकार, सूचना का अधिकार, शिकायत प्रणाली, मानव अधिकार आयोग, चाइल्ड लाइन, वीमेन पावर लाइन।

**पुस्तक-**“मानव अधिकार अध्ययन” प्रकाशक “माइंडशेयर”।

- योग शिक्षा** **20 अंक**
- 10— योग परम्परा एवं उसका विकास **4 अंक**
- प्राचीन युग
  - मध्यकालीन युग
  - आधुनिक युग
- 11— अष्टांगयोग—समाधि **2 अंक**
- 12— शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य **4 अंक**
- समाधि का अर्थ, परिभाषा
  - वैदिक मान्यता
  - पारम्परिक मान्यता
  - आधुनिक मान्यता
- 13— किशोरवय की समस्याएँ एवं रोग : योग निर्देशन **2 अंक**
- □ मानसिक परिवर्तन, समस्याएँ एवं उलझनें
- ❖ योग निर्देशन
- 14— युवामन एवं समस्याएँ चरित्र—निर्माण, आत्मसंयम एवं योग **2 अंक**
- आत्मसंयम (ब्रह्मचर्य) का अर्थ
  - युवावर्ग की समस्याएँ, योग निर्देशन
- 15—योग एवं आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति **6 अंक**
- आयुर्वेद क्या है?
  - आयुर्वेद : अर्थ एवं परिभाषा
  - आयुर्वेद चिकित्सा की विशेषताएँ
  - आयुर्वेद का विषय क्षेत्र

**प्रयोगात्मक**

**50 अंक**

- 1— आसन और स्वास्थ्य **7 अंक**
- पेट के बल किए जाने वाले आसन (Prone Posture)— विपरीत नौकासन, भेकासन।
2. प्राणायाम एवं स्वास्थ्य **6 अंक**
- कर्णरोगान्तक, सूर्यभेदी, चन्द्रभेदी तथा पूर्व के अभ्यास।
- 3— योगनिद्रा **7 अंक**
- चित्त की वृत्तियाँ
  - बीटा, अल्फा, थीटा एवं डेल्टा तरंगे

**खेल एवं शारीरिक शिक्षा**

**30 अंक**

**निम्नलिखित दक्षता स्तर को प्राप्त करना—**

प्रथम परीक्षण	द्वितीय परीक्षण	तृतीय परीक्षण	चतुर्थ परीक्षण	पांचवां परीक्षण	छठां परीक्षण	सातवां परीक्षण
101 गज की दौड़ एवं सूर्य नमस्कार	ऊंची कूद	काल्टिंग और स्फूर्ति लम्बी	मलखम्ब हर एक की तीन उड़ान (सादी, बगली, मुरैली), रस्सी चढ़ना किसी प्रकार से	होविंग और पेट की कसरत(आसन)	1मील की दौड़	गोला फेकना (12 पौन्ड)

सेकेन्ड	बार	कूद फीट			दीमा या बार		मिनट	फीट
5.11	10	4'9"	सर व हाथ स्प्रिंग 4 खानों के ऊपर से	16'12" (दो बार)	10 पुल अप	10 शीर्षासन	6.5	30
3.5.12	9	4'7"	हाथ स्प्रिंग 4 खानों के ऊपर से	15'10"	11'11"9"	9 हलासन	7	25
4.12.5	8	4'6"	गोता लगना पूरे बाक्स के ऊपर से	15'6"	" 8"	8 धनुराशन	7.5	22
3.5	13	7'4"	गोता लगना 3 खानों के ऊपर से	14'9"	" 7"	7 शलभासन	8	20
3	13.5	64'2"	गोता लगना 3 खानों के ऊपर से	13'8"	" 6" पुल अप	6 पश्चिमों- तानासन	8.5	18
2.5	14	53'13"	हाथ व सर स्प्रिंग खानों के ऊपर से	12'12"	" (एक बार)	हाथों के बल आगे गिराना, मोड़ना सर्वांगसन 5 व सीधा करना 6 बार	---	---
2	14.5	43'6"	गोता लगना 3 खानों के ऊपर से और 1 लुढ़की आगे खाना	11'11"	" 5"	4 भुजंगासन	9.5	15
1.5	15	33'4"	गोता लगना 2 खानों के ऊपर से	10'10"	" 4"	2 पद्मासन	10	14
5	15.5	23'2"	गोता लगना 1 खानों के ऊपर से	9'9"	" 3"	2 कोणासन	10.5	13
5	15	1'3"	आगे लुढ़कना	8'7"	" 2"	1 ताडासन	11	12

श्रीमती(शैल यादव)  
सचिव।