

## शारीरिक शिक्षा एवं नैतिक शिक्षा

### शारीरिक शिक्षा

विद्यार्थियों को दिए गए खण्ड 1, 2, तथा 3 में से एक-एक कुल दो खेलों के नियम एवं खेलने की योग्यता होनी चाहिए।

#### समूह में खेल

#### 'बालको के लिए'

##### खण्ड 1

1. फुटबाल
2. हाकी
3. क्रिकेट
4. वालीबाल

##### खण्ड 2

1. कबड्डी
2. खो-खो
3. कुश्ती

##### खण्ड 3

1. बैडमिन्टन
2. बास्केटबाल
3. बैसवाल

#### बालिकाओं के लिये

##### खण्ड 2

1. बालीबाल
2. नेट बाल
3. बास्केट बाल
4. हाकी

##### खण्ड 2

1. खो-खो

##### खण्ड 3

1. बैडमिन्टन
2. डेक टेनिस
3. टेबिल टेनिस

विद्यार्थियों को निम्नांकित धावनपथ की इर्वेंटस में से एक-एक मैदान की इर्वेंटस में से एक का ज्ञान होना तथा उनमें भाग लेने की योग्यता होना चाहिए।

#### बालको के लिए बालिकाओं के लिए

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. 100 मी. दौड़         | 1. 50 मी. दौड़           |
| 2. 200 मी. दौड़         | 2. 100 मी. दौड़          |
| 3. 400 मी. दौड़         | 3. 200 मी. दौड़          |
| 4. 800 मी. दौड़         | 4. 400 मी. दौड़          |
| 5. 1500 मी. दौड़        | 5. 4 X 100 मी. रिले दौड़ |
| 6. 4 X 100 रिले दौड़    | 6. 80 मी. हर्डल्स दौड़   |
| 7. 110 मी. हर्डल्स दौड़ |                          |

#### ब. मैदान में आयटम:-

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| 1. लम्बी कूद          | 1. लम्बी कूद   |
| 2. ऊंची कूद           | 2. ऊंची कूद    |
| 3. हाफ स्टेप एंड जम्स | 3. गोला फेंक   |
| 4. पोल बाल्ट          | 4. भाला फेंक   |
| 5. गोला फेंक          |                |
| 6. भाला फेंक          | 5. डिस्कस फेंक |
| 7. डिस्कस फेंक        |                |
| 8. भाला फेंक          |                |

नोट:- उपरोक्त में से कुछ आयटमों के मानक निम्नानुसार होंगे।

#### बालकों के लिए बालिकाओं के लिए

- |                      |              |             |
|----------------------|--------------|-------------|
| 1. हार्डल्स की ऊंचाई | 3 फिट        | 2.5 फिट     |
| 2. गोले का वजन       | 12 पौंड      | 8 पौंड      |
| 3. डिस्कस का वजन     | 1.5 किलों    | 1 किलो      |
| 4. भाले का वजन       | बूमैन्स साइज | जूनियर साइज |

### समूह स सामान्य क्रियाकलापः—

खण्ड 1. केलेस्यानिक्स 'स्वतंत्र रूप से खडे अभ्यास और कवायत'—

खण्ड 2. कम वजनी उपकरण वाल अभ्यास, जैसे डम्बेल्स बान्डस पोलड्रिल, लॉग ड्रिल आदि।

खण्ड 3. भारतीय क्रियात्मक अभ्यास, जैसे लेजिम, इण्डियन क्लब्स, यौगिक आसन दण्ड बैठक , सूर्य नमस्कार

खण्ड 4. आक्रमक मुकाबले की क्रियायें । जैसे लाठी, जमार्वन।

खण्ड 5. जिमनास्टिक जैसे बाल्टिंग ,मैदानी कार्य, बीम, मलखम, हारिजन्टल बार, पेरेलल बार।

खण्ड 6. विकलांग। शारीरिक रूप से विकृत विद्यार्थियों के क्रियाकलाप।

खण्ड 7. स्काउटिंग छात्रों के लिए एवं गर्ल्स गाइडिंग छात्राओं के लिए।

21. कम से कम तीन रातों के लिए जिला संभाग अथवा राज्य स्तरीय केम्प में भाग लिया जाये।

22. विद्यार्थी स्काउट गाइड के नियम एवं प्रतिज्ञाओं का पालन करेंगे।

**नोट :** उपरोक्त दिए गए क्रिया कलापों को निम्न शीर्षों के अन्तर्गत सिखाया जाये।

**समूह अ.** खेल 1. कन्डीशनिंग 2. आधारभूत कौशल।

3. मुख्य खेल से संबंधित छोटे-छोटे खेल एवं अभ्यास। 4. टीम टैकटिक्स।

खेल के विकास की रूपरेखा अंतर्राष्ट्रीय क्षेत्र में भारत की स्थिति तथा राष्ट्रीय स्तर पर म.प्र. क स्थिति संबंधित विद्यालय के विशिष्ट संदर्भ में प्रारंभिक स्तर पर बना दिया जाना अपेक्षित है।

समूह ब. एथलेटिक्स 1. कन्डीशनिंग 2. तकनीक 3. अभ्यास 4. टीम टैकटिक्स।

प्रत्येक कक्षा में विद्यार्थियों के एथलेटिक ईवेंट्स में भाग लेने के आधार पर उनकी उपलब्धियों का समयबद्ध क्रमिक अभिलेख रखा जाना अपेक्षित है।

### समूह स— सामान्य क्रिया कलाप—

खण्ड 1. अ. केलेस्थेवेनिक्स

इनके अंतर्गत स्वतंत्र रूप से खडे होकर किए जाने वाले उद्देश्य की पूर्ति हेतु चुने गए अभ्यास रहेंगे। इस प्रकार के अभ्यासों की तालिका का स्वरूप निम्नानुसार रहेगा।

#### भाग —1 'औपचारिक'

1. परिचयात्मक एवं वार्मिंग अप अभ्यास

2. सिर और धड के अभ्यास

3. भुजाओं के अभ्यास

4. संतुलन एवं पेट के अभ्यास।

#### भाग—2 'अनौपचारिक'

अ. फुर्ती लाने वाले अभ्यास 'इनमें स्वयं परीक्षण हेतु क्रियाकलाप रख जावे।'

ब. मनोरंजन हेतु अभ्यास इसमें लघु क्षेत्रीय खेल रखे जावें। जहां तक हो बड़े खेलों को सीखने में सहायक छोटे खेलों को सम्मिलित किया जावे।

अभ्यास का चयन करते समय निम्नालिखित सिद्धांतों को ध्यान में रखा जावे

1. अभ्यास सम्मति विरुद्ध न हो।

2. अभ्यास विषय गिनती वाले तथा बड़ी गिनती वाले न रखे जाये।

3. अभ्यास समझने एवं करने में आसान हो तथा शरीर की बड़ी मांसपेशियों के लिए अधिक शक्तिवाले अभ्यास रखे जावें।

4. अभ्यासों में ऐसे क्रिया-कलाप सम्मिलित किए जावें जो सामान्य रूप से मानव जीवन के लिए व्यावहिरक हों।

5. औपचारिक अभ्यासों के अंतर्गत व्यक्तिगत भिन्नताओं का विचार रखा जावे किन्तु इसके कारण शरीर के अंग-चेष्टाओं तथा अंग विन्यास पर कु-प्रभाव न पड़ें।

6. अभ्यास व्यक्ति में शारीरिक योग्यता प्राप्त करने में समर्थ हो तथा खेल कूद में उनका उपयोग कन्डीशनिंग, एक्सरसाइजेस के रूप में किया जा सके।

7. अभ्यास ऐसे हो जिनके द्वारा शरीर के जोड़ों में निम्नालिखित हरकतें हो सकें।

1. एक्सटेंशन	Extension
2. फ्लेक्सेशन	Flexation
3. ऐवडक्शन	Abduction
4. एडक्शन	Adducton
5. रोटेशन	Rotation
6. सरकमडक्शन	Circumduction

मांसपेशियों के सामान्य कार्य के एक्सटेंशन तथा ऐवडक्शन की क्रियाओं के पश्चात् क्रमशः फ्लेक्सेशन और एडक्शन की क्रियायें होनी चाहिए।

8. प्रत्येक कक्षा में तथा निरन्तर कक्षा में उच्चतर के लिए प्रगति का सिद्धांत लागू होना चाहिए।  
खण्ड 2. कम वजन वाले उपकरण प्रत्येक वर्ष के लिए उपयुक्त क्रिया कलाप के रखे जावें जिनमें खण्ड 1 में बताये गये सिद्धांत दृष्टिगत रखते हुए प्रगति के सिद्धांत पर विशेष बल दिया जावें। प्रगति या तो अभ्यासों के संयुक्तिकरण द्वारा अथवा सरल से जटिल स्थितियों में परिवर्तन के द्वारा अपनाई जावे खण्ड 3— लेजिम की आठ एक्सरसाइज कराई जावें।

**यौगिक आसन :-** छात्रों को व्यक्तिगत आवश्यकता एवं उनकी क्षमता के अनुरूप क्रिया-कलापों पर आधारित 12 आसन सिखायें जावें। दण्ड बैठक एवं सूर्य नमस्कार को शारीरिक शक्ति के विकास हेतु एवं अन्य क्रिया-कलापों के पूरक के रूप में कराया जावे। दण्ड बैठकों की संख्या विद्यार्थी की क्षमता को अनुसार निर्धारित की जावें।

#### खण्ड 4. मुकाबले के क्रिया-कलाप

अ. समूह अ के लिए सुझाई गई योजना के अनुसार कुश्ती को रखा जावे।  
ब. लाठी प्रारंभिक ज्ञान दिया जावे।

#### खण्ड 5. जिमनास्टिक्स—

अ वाल्टिंग निम्न वाल्टस 'लांग वाल्टिंग बाक्स पर' को सिखाना शुरू किया जावे।

1. बैंक सीजर्स।
2. बैंड बैंक लिफ्ट।
3. कार्ट व्हील आन दी बाक्स।
- ब. मैदानी कार्य।
1. बैंक के लिए 'बैंक शमरसाल्ट'
2. अभ्यासों का संयुक्तिकरण।
- स. बीम 'जहां उपलब्ध हो' बालाकों के लिए—
1. अपवर्ड सर्किल विद अण्डर एण्ड ओवरग्रिप।
2. डाउन सर्किल विद अण्डर एण्ड ओवरग्रिप।
- द. बीम बालिकाओं के लिए—
1. पूर्व कक्षा के क्रियाकलापों की पुनरावृत्ति।
2. अभ्यासों का संयुक्तिकरण।

#### खण्ड 6. सुधारात्मक जिमनास्टिक्स:—

विद्यार्थियों में पाई जाने वाली शारीरिक विकृतियों जैसे फ्लैट फीट ड्रापिंग हेड एण्ड शोल्डर्स आदि के सुधार हेतु उचित व्यवस्था की जावे। चूंकि इसके लिए विशिष्ट रूप से प्रशिक्षित शिक्षकों की आवश्यकता होगी, अतः इसे उन्हीं विद्यालयों में लागू किया जावे जहां इसके लिए उचित व्यवस्था हो सके।

#### सामान्य अनुशंसाएं:—

1. यह अपेक्षित है कि विद्यार्थी को निश्चित संस्था में शारीरिक शिक्षा विषय में कालखण्डों में उपस्थित होने आवश्यक किया जावे। यह संख्या सत्र में 30 किन्तु सप्ताह में तीन कालखण्ड से अधिक न हो।
2. उपरोक्त उपस्थिति पूरे सत्र में समान रूप से वितरित होनी चाहिए।
3. विद्यार्थी उपरोक्त समूहों में से किसी को भी चुनने हेतु स्वतंत्र होगा।
4. विद्यार्थी, को समूह अ से एक लेख समूह, ब से 3 आइटम्स और समूह स, से किन्हीं दो खण्डों की एक-एक अभ्यास सारणी का चयन करना होगा।

5. इस विषय की परीक्षा के लिए भारत सरकार की राष्ट्रीय दक्षता अभियान हेतु निर्धारित परीक्षण विधि अपनाई जावे। इस अभियान हेतु प्रस्तावित परीक्षणों को निम्नानुसार अपनाया जा सकता है।
6. निम्नलिखित का पढाया जाना अपेक्षित होगा :-
  1. खिलाड़ी के गुण।
  2. खिलाड़ी भावना।
  3. खिलाड़ी का नैतिक आचरण।
  4. खेल स्वास्थ्य विज्ञान, व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्वास्थ्य विज्ञान।
  5. एथलेटिक्स में चोटों का लगना एवं उनका प्राथमिक उपचार।
  6. एक एथलीट का भोजन।
  7. बुरी आदतें और उनका एथलीट की कार्य कुशलता पर प्रभाव।

### स्वास्थ्य शिक्षा

विद्यार्थियों को निम्नलिखित का ज्ञान होना चाहिए।

- अ. स्वास्थ्य पर स्वास्थ्य कारकों का प्रभाव।
- ब. आधुनिक शहरी व ग्रामीण जीवन में स्वास्थ्य संकट।
- स. बच्चे के मस्तिष्क और शरीर की वृद्धि एवं विकास।
- द. संतुलित आहार, भोजन और पोषण, प्रोटीन, एवं विटामिनो का प्रभाव।
- ई. प्रमुख मौसमी एवं संक्रामक रोग एवं उनका उपचार।

नोट:- कुष्ठ रोग असाध्य माना जाता है अब साध्य है।

- फ. प्राथमिक चिकित्सा एवं सुरक्षा के सामान्य नियम।
- ग. स्वास्थ्य संस्थाएं प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र राज्य एवं केन्द्रीय शासन के स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो , विश्व स्वास्थ्य संगठन यूनीसेफ आदि।

### स्वास्थ्य जीवन प्रायोगिक

विद्यार्थियों को दिन प्रतिदिन जीवन की निम्नलिखित बातों को जानने एवं उन्हें अपने जीवन में अपनाने की योग्यता होनी चाहिए:-

1. स्वास्थ्य नियम नींद, आराम एवं मनोरंजन के बारे में।
2. उचित भोजन एवं पोषण संबंधी आदतें।
3. धूम्रपान एवं चाय, कोका कोला आदि जैसे पेय पदार्थों की लत में हानि।
4. मौसमी बीमारियों से बचाव।
5. सड़क, घर अथवा खेल के मैदान पर सुरक्षा।
6. ट्रेंगुलर एवं सामान्य पट्टियों का बांधना और सामान्य प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान।
7. विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाओं के ध्वज तथा संकेतों की पहचान एवं उनका योगदान बता सकने की क्षमता।

### योग शिक्षा

1. प्राणायाम एवं ध्यान सामान्य परिचय (प्राणायाम कब, क्यों एवं कैसे) सावधानियाँ
2. सूर्य नमस्कार। (वर्तमान पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा में शामिल सूर्य नमस्कार को विलोपित करते हुये)
3. नाड़ी शोधन प्राणायाम
4. आसन — 1. शवासन, 2. मकरासन, 3. सर्वांगासन, 4. पश्चिमोत्तासन, 5. मस्त्यासन

### नैतिक शिक्षा

1. नैतिक शिक्षा एवं धर्म।
2. धर्म का विकासक्रम 'आदियुग से वर्तमान तक'
3. धर्म का मानव जीवन से संबंध।
4. नैतिक शिक्षा से स्वावलम्बन, स्वाभिमान, एवं सच्चरित्रता।
5. योग एवं शिक्षा:-

- अ. नवीं कक्षा में अभ्यस्त आसनों के बाद 6 आसनों एवं प्राणायाम ।  
ब. यौगिक शिक्षा की उपादेयता ।  
स. निर्धारित योगों के लाभ-हानि का पूर्ण एवं सैद्धांतिक ज्ञान ।
6. महापुरुषों का जीवन दर्शन:-
1. स्वामी रामकृष्ण परमहंस ।
  2. महाराणा प्रताप ।
  3. चाणक्य ।
  4. स्वामी दयानंद सरस्वती ।  
अ. जीवन परिचय ।  
ब. राष्ट्रीय उपलब्धियां ।  
स. पारिवारिक आदर्श ।
7. निबन्ध:-
1. कर्म ही धर्म है ।
  2. दुष्प्रवृत्तियों के निराकरण में नैतिक शिक्षा का योगदान ।
  3. नैतिक शिक्षा एवं स्वावलम्बन ।
  4. शांति एवं नैतिक शिक्षा ।
  5. नैतिक शिक्षा और महापुरुष ।