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   13 अंक

इकाई—1—भारत में शारीकि 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—   2 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—   1 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, मौलाना अब्दुल कलाम आजाद पुरस्कार, सी0के0 नायडू पुरस्कार, मेजर ध्यान चन्द्र खेल रत्न पुरस्कार आदि।

नैतिक शिक्षा   17 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।

इकाई–10–शारीरिक सुरक्षा– **2 अंक**

शारीरिक सुरक्षा में नशें का सेवन न कर, दो पहिया/चार पहिया वाहन, वाहन चालक न चलायें, ट्रैफिक सिग्नल नियमों को न तोड़े, दूसरे वाहन को ओवरटेक न करें। साथ ही अपने निर्धारित लेन/साइड से इतर में वाहन न चलायें।

पुस्तक–''मानव अधिकार अध्ययन'' प्रकाशक ''माइंडशेयर''।

योग शिक्षा **20 अंक**

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

प्रयोगात्मक **50 अंक**

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

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 कूद	मलखम्ब हर एक की तीन उड़ान (सादी, बगली, मुरैली), रस्सी चढ़ना किसी प्रकार से	होविंग और पेट की कसरत (आसन)	1 मील की दौड़	गोला फेकना (12 पौन्ड)		
सेकेन्ड	बार	फीट			दीमा या बार		मिनट	फीट
5.11	10	4′9′′	सर व हाथ स्प्रिंग 4 खानो के ऊपर से	16′12′′ (दो बार)	10 पुल अप	10 शीर्षासन	6.5	30
3.5.12	9	4′7′′	हाथ स्प्रिंग 4 खानो 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 खानो के ऊपर से	14′9′′	′′ 7′′	7 शलभासन	8	20
3	13.5	64′2′′	गोता लगना 3 खानो के ऊपर से	13′8′′	′′ 6′′ पुल अप	6 पश्चिमों–तानासन	8.5	18
2.5	14	53′13′′	हाथ व सर स्प्रिंग खानो के ऊपर से	12′12′′	′′(एक बार)	हाथो के बल आगे गिराना, मोड़ना सर्वांगसन 5 व सीधा करना 6 बार	–	–
2	14.5	43′6′′	गोता लगना 3 खानो के ऊपर से और 1 लुढ़की आगे खाना	11′11′′	′′ 5′′	4 भुजंगासन	9.5	15
1.5	15	33′4′′	गोता लगना 2 खानो के ऊपर से	10′10′′	′′ 4′′	2 पद्मासन	10	14
5	15.5	23′2′′	गोता लगना 1 खानो के ऊपर से	9′9′′	′′ 3′′	2 कोणासन	10.5	13
5	15	1′3′′	आगे लुढ़कना	8′7′′	′′ 2′′	1 ताडासन	11	12

महापुरूषों की जीवन गाथा का अध्ययन

1. रामकृष्ण "परमहंस"
2. अमर शहीद गणेश शंकर विद्यार्थी
3. राजगुरू
4. रवीन्द्र नाथ टैगोर

5. लाल बहादुर शास्त्री
6. रानी लक्ष्मी बाई
7. महाराणा प्रताप
8. बंकिम चन्द्र चटर्जी
9. आदि शंकराचार्य
10. गुरू नानक देव
11. डा0 ए0पी0जे0 अब्दुल कलाम
12. रामानुजाचार्य
13. पाणिनी
14. आर्यभट्ट
15. सी0 वी0 रमन