

कक्षा
11

शारीरिक शिक्षा



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

शारीरिक शिक्षा

कक्षा— 11



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्यक्रम निर्माण समिति

शारीरिक शिक्षा

संयोजक

डॉ. गंगाश्याम गुर्जर

निदेशक, शारीरिक शिक्षक
राजकीय राजर्षि महाविद्यालय, अलवर

सदस्य

1. **श्री भँवर नरेन्द्र सिंह**
प्राध्यापक, शारीरिक शिक्षक
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
मालपुरा (टोंक)
2. **श्री बिरदी चन्द वैष्णव**
शारीरिक शिक्षक
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
केकड़ी (अजमेर)
3. **श्री विष्णु सिंह राठौड़**
शारीरिक शिक्षक
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
दातानगर (अजमेर)
4. **श्री गंगा विष्णु विश्नोई**
प्रांत निरीक्षक
'श्रुतम्', आदर्श विद्या मंदिर, केशव परिसर,
कमला नेहरू नगर, जोधपुर

पाठ्यक्रम समिति

शारीरिक शिक्षा

कक्षा— 11

संयोजक

डॉ. गंगा श्याम गुर्जर

निदेशक शारीरिक शिक्षा

राजकीय राजर्षि स्वायत्तशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय, अलवर

लेखकगण

डॉ. विष्णु परमार

निदेशक शारीरिक शिक्षा

राजकीय महाविद्यालय, पुष्कर

श्री मनोज कुमार शर्मा

उप जि. शि. अधिकारी, (शा.शि.)

माध्यमिक—प्रथम, भरतपुर

श्री श्याम सुन्दर भारती

से.नि. व्याख्याता (शारीरिक शिक्षा)

जोधपुर

प्रस्तावना

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर द्वारा 11 वीं कक्षा में शारीरिक शिक्षा को विषय के रूप में लागू किया गया है। बोर्ड द्वारा गठित इस विषय की पाठ्यक्रम समिति द्वारा नवीन पाठ्यक्रमानुसार शिक्षकों द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान रखते हुए अध्यापन अनुभव आधार पर इस पुस्तक का लेखन किया गया है।

पुस्तक में शारीरिक शिक्षा की अन्य विषयों से तुलना करते हुए शारीरिक शिक्षा के विभिन्न आयामों को समाविष्ट करने का प्रयास किया गया है। समसामयिक वैश्वीकरण के इस युग में खेलों का उत्तरोत्तर विकास हुआ है और खेल नियमों में भी परिवर्तन आया है, जिसकों दृष्टिगत रखते हुए खेलों के इतिहास एवं उनके नवीनतम नियमों की जानकारी भी दी गयी है।

यह शारीरिक शिक्षा विषय एवं विषय के शिक्षकों के लिए बड़ी उपलब्धि है कि पहली बार इस विषय को उच्च माध्यमिक स्तर पर लागू किया जा रहा है, साथ ही आकर्षक, रोचक व सुस्पष्ट चित्रों द्वारा विषय की समीक्षा एवं उसके क्रियात्मक स्वरूप को स्पष्ट किया जा रहा है।

पुस्तक के प्रत्येक अध्याय के अन्त में महत्वपूर्ण बिन्दु सारांश रूप में दिये गये हैं एवं भाषा सरल, सहज एवं रुचिकर है।

पुस्तक लेखन में विषय के उद्देश्य व लक्ष्य को प्राप्त करने में विषयवस्तु पूर्ण सहायक बने, इसका पूरा ध्यान रखा गया है। फिर भी शिक्षाविदों, कुशाग्र विद्यार्थियों द्वारा सम्प्रेषित अनुग्राही सुझाव, लेखकों हेतु सदैव स्वागत योग्य रहेंगे।

डॉ. गंगा श्याम गुर्जर

विषय सूची

क्र.सं.	अध्याय	पृष्ठ संख्या
1.	शारीरिक शिक्षा की अवधारणा Concept of Physical Education	01-10
2.	शारीरिक शिक्षा का तुलनात्मक अध्ययन Comparative Study of Physical Education	11-29
3.	शारीरिक शिक्षा के दैहिकी आयाम Body Dimensions of Physical Education	30-40
4.	शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आयाम Psychological Dimensions of Physical Education	41-55
5.	शारीरिक शिक्षा की स्वास्थ्य सम्बंधी अवधारणाएँ Health Related Concepts of Physical Education	56-62
6.	विभिन्न खेल : इतिहास, मापन एवं नियम History, Measurement and Rules of Different Games	63-124
7.	खेलकूद के मूल कौशल Basic Skills of Games & Sports	125-131
8.	प्रयोगात्मक Practical Work	132-137