



महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ, पुणे
विषय - आरोग्य व शारीरिक शिक्षण
इयत्ता - ११ वी व १२ वी

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाच्या मूल्यमापनासाठी खालील सूचना :

- आरोग्य व शारीरिक शिक्षण हा विषय कनिष्ठ महाविद्यालयामध्ये कला, वाणिज्य, विज्ञान, उच्च माध्यमिक व्यावसायिक अभ्यासक्रम व सर्व द्विविध्या अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांना अनिवार्य असून ह्या विषयाची गुण विभागणी वार्षिक पद्धतीने करण्यात यावी -

लेखी परीक्षा	-	२५ गुण
प्रात्यक्षिक परीक्षेत	-	२५ गुण
एकूण	-	५० गुण
- प्राप्त गुणाचे A, B, C, D या श्रेणीत रूपांतर करण्यात येईल, D श्रेणी अनुत्तीर्ण दर्शवेल.
- या दोन्ही परीक्षा द्वितीय सत्रात घेण्यात याव्यात.
- लेखी परीक्षा व प्रात्यक्षिक परीक्षा यांचे गुण एकत्रित करून विद्यार्थ्यांना ५० पैकी मिळालेल्या गुणाचे श्रेणीत रूपांतर करून विद्यार्थ्यांचा वार्षिक निकाल जाहीर करण्यात येईल.
- विद्यार्थ्यांना इयत्ता १२वी च्या या विषयात ५० पैकी मिळालेल्या गुणाचे श्रेणीत रूपांतर करावे. मंडळाने दिलेल्या मार्गदर्शनाप्रमाणे गुणतक्ता मंडळाकडे सादर करावेत.
- इयत्ता ११वी/१२वी मध्ये उत्तीर्ण होण्यासाठी आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयात उत्तीर्ण होणे अनिवार्य आहे.

महत्त्वाचे

- इ. ११वी व १२वी साठी प्रत्येक तुकडीसाठी आठवड्यातून दोन तासिका आरोग्य व शारीरिक शिक्षण या विषयासाठी देण्यात आलेले आहेत. त्या नियमित वेळापत्रकात प्राधान्याने दर्शवून त्याची काटेकोर अंमलबजावणी करावी व अभ्यासक्रम पूर्ण करावा.
- मूक-बधीर, अंध व अपंग विद्यार्थ्यांना प्रात्यक्षिक घेताना त्यांना जे सोयीस्कर होतील असे प्रकार घ्यावेत किंवा मुलाखत घ्यावी. यासाठी शिक्षकाने मुख्याध्यापक/प्राचार्यांच्या मार्गदर्शनाखाली निर्णय घ्यावा. इ.११वी प्रमाणेच १२वी ला लेखी परीक्षेसाठी प्रश्नप्रकार सारखेच असतील. इ. ११वी व इ.१२वी प्रात्यक्षिक प्रकार वेगळे आहेत.

- उद्दिष्टानुसार व प्रश्नप्रकारानुसार गुण विभागणी तक्ते देण्यात आले आहेत. प्रश्नपत्रिका आराखडा, प्रात्यक्षिक परीक्षा आराखडा, नमुना प्रश्नपत्रिका, प्रात्यक्षिक परीक्षा आराखडा, नमुना प्रश्नपत्रिका, नमुना उत्तरपत्रिका देण्यात आल्या आहेत. कृतिपत्रिकेची रचना करताना ज्ञान, आकलन, उपयोजन व कौशल्य या उद्दिष्टाचा समावेश केला आहे. लघुत्तरी आणि दीर्घोत्तरी प्रश्नाचा समावेश करताना आकलन, उपयोजन व तार्कीक विचार करण्यास वाव मिळावा हा दृष्टिकोन समोर ठेवण्यात आला आहे. कृतिपत्रिका तयार करताना अभ्यासक्रमातील सर्व घटकांचा समावेश करण्यात आला आहे.

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण
इ. ११ वी / इ. १२वी

कृतीपत्रिका आराखडा

वार्षिक लेखी परीक्षा - प्रश्नपत्रिका - इ. ११वी व १२वी

वेळ : १ तास ३० मिनिटे

गुण २५

प्रश्न क्र.१	दिलेल्या पर्यायापैकी योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागा भरा.	(०४)
प्रश्न क्र.२	योग्य जोड्या लावा.	(०४)
प्रश्न क्र.३	पुढील विधाने चूक की बरोबर ते लिहा.	(०४)
प्रश्न क्र.४	एका वाक्यात उत्तरे लिहा.	(०४)
प्रश्न क्र.५	तक्ता पूर्ण करा.	(०४)
प्रश्न क्र.६	थोडक्यात उत्तरे लिहा.	(०५)

प्रात्यक्षिक परीक्षा (इ. ११वी)

१)	झोपून, बसून किंवा उभे राहून यापैकी कोणतेही दोन आसने करून दाखवा.	(०५)
२)	जागेवरून लांब उडी मारणे.	(०५)
३)	४० मी. शटल धावणे	(०५)
४)	पुश अप्स / मॉडीफाय पुशअप्स	(०५)
५)	विविध क्रिडास्पर्धेत सहभाग व तासीका उपस्थिती	(०५)

प्रात्यक्षिक परीक्षा (इ. १२वी)

१)	झोपून, बसून किंवा उभे राहून यापैकी कोणतीही दोन आसन करून घ्यावीत.	(०५)
२)	५० मी. धावणे	(०५)
३)	सिटअप्स, मॉडीफाय सिट अप्स	(०५)
४)	धावत येवून लांब उडी मारणे	(०५)
५)	विविध क्रिडा स्पर्धेत सहभाग व तासिका उपस्थिती	(०५)

कृतीपत्रिका आराखडा

प्रश्नपत्रिका	गुण
प्रश्न क्र.१	(०४)
प्रश्न क्र.२	(०४)
प्रश्न क्र.३	(०४)
प्रश्न क्र.४	(०४)
प्रश्न क्र. ५	(०४)
प्रश्न क्र. ६	(०५)
एकूण गुण	२५

प्रात्यक्षिक परीक्षा

प्रात्यक्षिक क्र.१	(०५)
प्रात्यक्षिक क्र.२	(०५)
प्रात्यक्षिक क्र.३	(०५)
प्रात्यक्षिक क्र.४	(०५)
प्रात्यक्षिक क्र.५	(०५)
एकूण गुण	२५

इ. ११वी अभ्यासक्रम

अ.क्र.	घटक
१	शारीरिक सुदृढता विकसन
२	स्थूलता
३	निसर्ग व आहार
४	योग आणि मुद्रा
५	उत्तेजक द्रव्ये
६	दुखापतीचे व्यवस्थापन
७	आधुनिक तंत्रज्ञानाकडून सक्रियतेकडे
८	खेळातील व्यवसाय संधी
९	विविध खेळ
१०	विविध क्रीडा स्पर्धा
११	खेळाडूच्या यशोगाथा
१२	प्रात्यक्षिक कार्य

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण
इ. ११ वी / इ. १२वी

वार्षिक लेखी परीक्षा - २५ गुण
प्रश्नपत्रिकेचे स्वरूप

वेळ : १ तास ३० मिनिटे

गुण - २५

प्र.१ला दिलेल्या पर्यायापैकी योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागा भरा. (गुण ४)

- १)
- २)
- ३)
- ४)

प्र.२ला योग्य जोड्या लावा. (गुण ४)

अ गट	ब गट
१)	अ)
२)	ब)
३)	क)
४)	ड)

प्र.३ला पुढील विधाने चूक की बरोबर ते लिहा. (गुण ४)

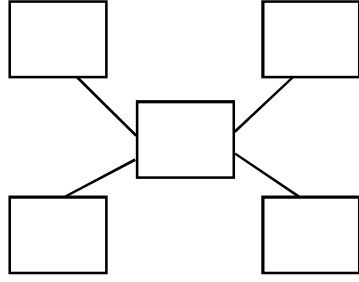
- १)
- २)
- ३)
- ४)

प्र.४ला एका वाक्यात उत्तरे लिहा. (गुण ४)

- १)
- २)
- ३)
- ४)

प्र.५वा तक्ता पूर्ण करा.

(गुण ४)



प्र.६वा थोडक्यात उत्तरे लिहा.

(गुण ५)

१)

२)

Std. XIth & XIIth
Health and Physical Education

Pattern of Question Paper

- | | |
|---|------|
| Q.1 Choose the correct alternative and fill in the blanks | (04) |
| Q.2 Match the columns | (04) |
| Q.3 State the following statements are True or False | (04) |
| Q.4 Answer in one sentence | (04) |
| Q.5 Complete the following Diagram | (04) |
| Q.6 Answer the following | (05) |

Practical Examination

Std. XIth

- | | |
|--|------|
| 1) Do any two Asanas sleeping, sitting and standing | (05) |
| 2) Standing broad jump | (05) |
| 3) 40 meter shuttle run | (05) |
| 4) Push up for boys & modified push ups for girls | (05) |
| 5) Participation in various competitions and attendance of H.P.E. Lectures | (05) |

Std. XIIth

- | | |
|---|------|
| 1) Do any two Asanas - sleeping, sitting & standing. | (05) |
| 2) 50 mts. Run | (05) |
| 3) Sit ups for boys and modified sit ups for girls | (05) |
| 4) Running Long Jump | (05) |
| 5) Participation in various competitions and attendance of H.P.E. Lectures. | (05) |

Question Paper - Std. XI & XIIth

Question No.	Marks
Question No. 01	04
Question No. 02	04
Question No. 03	04
Question No. 04	04
Question No. 05	04
Question No. 06	05
Total Marks	25

Practical Examination - Std. XI & XIIth

Practical	Marks
Practical No. 01	05
Practical No. 02	05
Practical No. 03	05
Practical No. 04	05
Practical No. 05	05
Total Marks	25

XI Std. Course

Sr.No.	Chapters
1.	Development of Physical Fitness
2.	Obesity
3.	Nature and diet
4.	Yoga and Mudra
5.	Doping (Stimulants)
6.	Injury Management
7.	Modern Technology - Activism
8.	Career Opportunities in Sports
9.	Various Games
10.	Various Sports Competitions
11.	Success Stories of Sportsmen
12.	Practical Work

Health and Physical Education - Std.11th & 12th
Annual Exam

25 Marks

Time - (1½ hours)

Q.1 Choose the correct alternative and fill in the blanks. (4 Marks)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Q.2 Match the columns (4 Marks)

- | | |
|----|----|
| 1) | a) |
| 2) | b) |
| 3) | c) |
| 4) | d) |

Q.3 State the following statements are 'True' or 'False' (4 Marks)

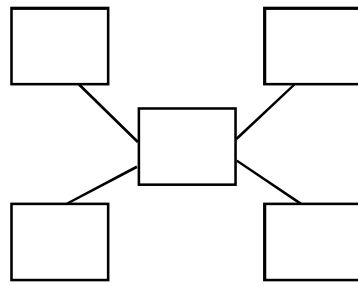
- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Q.4 Answer in one sentence (4 marks)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Q.5 Complete the following diagrams.

(4 marks)



Q.6 Answer the following

(5 marks)

- 1)
- 2)