

(2020 – 2021 से सीबीएसई द्वारा  
जारी एचपीई को प्रशासित करने के लिए  
विस्तृत दिशानिर्देश और पद्धति के अनुसार)

# Vishvas®

## मेनस्ट्रीमिंग

# स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

(MAINSTREAMING HEALTH & PHYSICAL EDUCATION)

चार स्ट्रैंड्स  
(FOUR STRANDS)

स्ट्रैंड 1

खेलें / स्पोर्ट्स  
निम्न में से कम से कम एक:  
(क) एथलेटिक्स या तैराकी  
(ख) टीम खेलें  
(ग) व्यक्तिगत खेलें  
(घ) साहसिक खेलें



स्ट्रैंड 2

स्वास्थ्य और फिटनेस



स्ट्रैंड 3

सेवा  
(कार्य शिक्षा और कार्रवाई  
के माध्यम से सामाजिक  
सशक्तिकरण)



स्ट्रैंड 4

स्वास्थ्य और गतिविधि कार्ड  
(रिकॉर्ड के लिए)



FIRST BOOK WITH  
QR CODE  
(View Video of Games)

कक्षा 9वीं से 12वीं  
तक अनिवार्य (सी बी एस सी)

**Vishvas<sup>®</sup>**

# मेनस्ट्रीमिंग

## स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

### (MAINSTREAMING HEALTH & PHYSICAL EDUCATION)

(2020 – 2021 से सीबीएसई द्वारा जारी एचपीई को प्रशासित करने के लिए विस्तृत दिशानिर्देश और पद्धति के अनुसार)

Edited by

**Neeraj Sharma**

B.P.Ed., M.P.Ed., M.Phil.

**Rajnish Sharma**

B.Sc(PE), B.P.Ed.,

M.P.Ed., M. Phil.

चार स्ट्रैंड्स

(FOUR STRANDS)

#### स्ट्रैंड 1

खेलें / स्पोर्ट्स

निम्न में से कम से कम एक:

- क) एथलेटिक्स या तैरना
- ख) टीम खेलें
- ग) व्यक्तिगत खेल
- घ) साहसिक खेल



#### स्ट्रैंड 2

स्वास्थ्य और फिटनेस



#### स्ट्रैंड 3

सेवा  
कार्य शिक्षा और कार्रवाई  
के माध्यम से सामाजिक  
सशक्तिकरण

कक्षा 9वीं से 12वीं  
तक अनिवार्य

स्वास्थ्य और गतिविधि कार्ड  
(रिकॉर्ड के लिए)



PUBLISHED BY

**Vishvas Publications Pvt. Ltd.**

Chandigarh–Bengaluru–Delhi–Guwahati–Hyderabad–Indore  
Jammu–Jaipur–Kolkata–Lucknow–Mumbai–Patna–Ranchi

# Preface

It gives me an immense pleasure to introduce the book on “Mainstreaming Health and Physical Education” as per the latest Circular of CBSE for administering HPE for the students of Class IX to XII. The new format of HPE envisions that each student will undertake activities categorized under **Four Strands**. **This subject is compulsorily implemented by CBSE for classes IX to XII w.e.f. 2020–2021.**

## I. Strand I – Games/Sports

Any one or more games or activity out of Athletics/ Swimming, Team Games, Individual Games and Adventure Sports must be taken up by each student as an individual, or as a class team or as a school team.

## ii. Strand II – Health and Fitness

Exemplar Activities (illustrative only): It should be ensured that all students participate in Mass P.T. / Yoga. Any other activity, which leads to a connection of the physical body with the mind and with the inner workings of the body, and also leads to an improvement in overall health and fitness, can also be taken up, such as Aerobics, Dance, Calisthenics, Jogging, Cross Country Run, working out using weights/gym equipment, Tai-Chi etc. Children who are ready for it, may in addition, also participate in learning the nuances of meditation and its impact on stress management.

## iii. Strand III – SEWA

(Social Empowerment through Work Education and Action) : All students of classes IX to XII (for XII, only till end of the first semester/term) will participate in SEWA program around the year.

## iv. Strand IV – Health & Activity Card (for Record)

Includes Maintaining Health and Activity Record : The schools will maintain record of children. It is for encouraging the child to attain health and wellness.

This book is introduced to make pupils physically, mentally and emotionally fit and to develop such personal and social qualities that will help them to be good human beings. The book contains details of skills, drills and practice activities (illustrative) of the games / sports as mentioned in the Strand-I & II (37 games) and Strand-III includes 17 Projects and Activities according to the syllabus. **All games are attached with QR code for video of the particular game/sport.**

The “Activity & Project Record Book” is available separately, which includes solved Projects/Activities, Proforma for SEWA Self Appraisal Form, Health and Activity Record Form for the Final Assessment for the Students.

The publisher express sincere thanks to all the teachers associated. And, special thanks are extended to **Mr. Joginder Pal Singh**, (Ex-coach, Athletic, Sports Dept., Chandigarh Administration) and **Mr. Bhalinder Singh Sidhu**, NIS, Patiala Qualified (Hockey) , who guided us in technical points in games.

We are pleased to convey our deep sense of gratitude to all associated with the completion and publication of this book for their untiring efforts to bring out this book well in time.

For any suggestions for further improvement in the book, feel free to communicate at [vishvasbooks@yahoo.co.in](mailto:vishvasbooks@yahoo.co.in).

Publisher

PUBLISHED BY

**Vishvas Publications Pvt. Ltd.**

H.O. : 576, INDUSTRIAL AREA, PHASE-9, MOHALI-160062 (Chandigarh)

PHONES : 0172-2210596, 2215045, 2211596, 5027199

E-mail : [vishvasbooks@yahoo.co.in](mailto:vishvasbooks@yahoo.co.in); [vishvasbooks@gmail.com](mailto:vishvasbooks@gmail.com)

### SALES OFFICES

DELHI : 09818270717	JAMMU : 09419184952	KOLKATA : 09331003099
MUMBAI : 09216520167	LUCKNOW : 08859466488	HYDERABAD : 09216520167
BENGALURU : 09779945740	RANCHI : 09430377697	PATNA : 09216521167
INDORE : 08146242167	GUWAHATI: 0361-2604065	JAIPUR : 08146242167

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the Publisher.

© Copyright Reserved

Printed at :

**PRINTOMEX PRINTERS**

MOHALI – 160062

*In spite of our sincere efforts, there might have crept in some deficiencies in the preparation of this book for which the Authors and Publisher should not be held responsible. However, constructive suggestions for further improvement of this book will be highly appreciated and looked forward in our subsequent editions. For latest update in syllabus and marking scheme visit : [www.cbse.nic.in](http://www.cbse.nic.in)*

Online Shopping

[www.vishvasbook.com](http://www.vishvasbook.com)

E-mail : [info@vishvasbook.com](mailto:info@vishvasbook.com)

Also available on

[amazon.in](https://www.amazon.in) [Flipkart](https://www.flipkart.com) [snapdeal](https://www.snapdeal.com)

Like us on : [www.Facebook.com/VishvasPublications](https://www.facebook.com/VishvasPublications)

# विषय-सूची

## अध्याय

### \* सीबीएसई सर्कुलर

#### 1. परिचय / प्रस्तावना

#### 2. चार स्ट्रैंड्स

#### 3. खेल / स्पोर्ट्स (स्ट्रैंड -1)

##### 3.1 एथलेटिक्स गतिविधियां

गतिविधि 1 - दौड़ना

गतिविधि 2 - शॉट पुटिंग

गतिविधि 3 - डिस्कस थ्रो

गतिविधि 4 - हैमर थ्रो

गतिविधि 5 - भाला फेंकना

गतिविधि 6 - लम्बी कूद

गतिविधि 7 - ऊँची कूद

गतिविधि 8 - तैराकी

##### 3.2 टीम खेल - आक्रमण खेल

गतिविधि 1 - बॉस्केटबाल

गतिविधि 2 - हॉकी

गतिविधि 3 - काबड्डी

गतिविधि 4 - सॉकर/फुटबॉल

गतिविधि 5 - नेटबॉल

गतिविधि 6 - वाटर पोलो

गतिविधि 7 - जूडो

गतिविधि 8 - कराटे/आत्म रक्षा

##### नेट गेम

गतिविधि 1 - लॉन टेनिस

गतिविधि 2 - टेबल टेनिस

गतिविधि 3 - बैडमिंटन

गतिविधि 4 - सुकैश

गतिविधि 5 - वालीबॉल

##### पारी खेल

गतिविधि 1 - क्रिकेट

गतिविधि 2 - रबो - रबो

गतिविधि 3 - राउंडर्स

गतिविधि 4 - सॉफ्टबॉल

गतिविधि 5 - स्टूलबॉल

##### लक्ष्य खेल

गतिविधि 1 - तीरंदाजी

गतिविधि 2 - बोशिया/बोसे

गतिविधि 3 - बॉउल्स

गतिविधि 4 - गोल्फ

##### 3.3 व्यक्तिगत खेल

गतिविधि 1 - जिमनास्टिक्स

गतिविधि 2 - स्केटिंग

गतिविधि 3 - कुश्ती

गतिविधि 4 - बॉक्सिंग

गतिविधि 5 - फेंसिंग

##### 3. साहसिक खेल

## पृष्ठ संख्या

5

7

10

13

14

18

22

26

29

32

35

39

42

46

47

52

57

61

65

69

72

78

82

88

93

98

102

106

110

113

116

121

125

130

133

136

140

141

144

148

151

156

159

## अध्याय

	पृष्ठ संख्या
4. स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती (स्टैंड - 2)	167
गतिविधि 1 - एरोबिक्स	168
गतिविधि 2 - योग	173
5. सेवा (स्टैंड - 3)	179
प्रोजेक्ट - 1: 'स्वच्छ विद्यालय स्वच्छ भारत'	185
प्रोजेक्ट - 2: "श्रम की विनम्रता"	188
प्रोजेक्ट - 3: "सहानुभूति"	190
प्रोजेक्ट - 4: बेघर बच्चों की देखभाल	192
प्रोजेक्ट - 5: सुरक्षित और जिम्मेदार होने के नाते	196
प्रोजेक्ट - 6: पर्यावरणीय चेतना नागरिक इको क्लब के हिस्से के रूप में	198
प्रोजेक्ट - 7: कम करें, रीसायकल, पुनः उपयोग करें (सबसे महत्वपूर्ण 3 आर) और अब सम्मान करें	207
प्रोजेक्ट/गतिविधि - 8: लोगों में पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति का अध्ययन करना सहकर्मी समूह/गांव/शहर झोपड़पट्टी/जनजातीय क्षेत्र/पड़ोस	211
प्रोजेक्ट/गतिविधि - 9: समुदाय स्वास्थ्य कार्यक्रम में भाग लेना दरवाजे से दरवाजे संपर्क कार्यक्रम।	213
प्रोजेक्ट/गतिविधि - 10: प्राथमिक चिकित्सा: जागरूकता बढ़ाने और प्रदर्शन	215
गतिविधि - 11: छाया / ईंधन / सजावटी / एवेन्यू पेड़ का बागान	218
प्रोजेक्ट/गतिविधि - 12: सामान्य उर्वरकों और कीटनाशकों के साथ परिचितता और उपयुक्त उपकरण के साथ उनके आवेदन	220
प्रोजेक्ट/गतिविधि - 13: आम कीट और पौधों के रोगों के साथ परिचितता और सरल रसायन और संयंत्र संरक्षण का उपयोग करें उपकरण	222
प्रोजेक्ट/गतिविधि - 14: दैनिक बजट और दैनिक रखरखाव की तैयारी घरेलू लेखा	224
प्रोजेक्ट/गतिविधि - 15: स्कूल प्राधिकारियों की मदद करना (क) पिकनिक, पर्यटन, दूर पर्यटन के आयोजनों में (ख) प्रदर्शनियों के आयोजन में	226
प्रोजेक्ट/गतिविधि - 16: प्रौढ़ शिक्षा कार्यक्रमों में भाग लेना	228
प्रोजेक्ट/गतिविधि - 17: कक्षा के उपयोग और स्कूल के उपयोग के लिए संसाधन	230
सेवा के तहत गतिविधियां: शारीरिक स्वास्थ्य	233
6. स्वास्थ्य और गतिविधि रिकॉर्ड (स्टैंड - 4)	237
7. एचपीई के रुझानों के लिए ट्रांज़ेक्शन स्ट्रैटजीज (स्वास्थ्य और गतिविधि रिकॉर्ड को छोड़कर)	238
8. स्टैंड्स के लिए आकलन	240

# Circular

**CBSE/ACAD/DD(MS)/SPORTS/2018**

**Date: 21.03.2018**

**Circular No. Acad-10/2018**

**Principals/ Heads of the Institutions**

**All CBSE affiliated Schools**

**Sub: Mainstreaming Health and Physical Education in Schools – reg.**

Health is often a state of physical, mental, emotional, social and spiritual well-being and not merely the absence of disease or infirmity. CBSE has decided to mainstream Health and Physical Education for classes IX to XII with the aim of holistic development of the child, leading to a well-balanced individual in all walks of life.

The aim of Mainstreaming Health and Physical Education is also to enable the students to attain an optimum state of health. Therefore, CBSE aims to provide a focussed curriculum for Health and Physical Education imbued with Life Skills in all its affiliated schools.

CBSE has planned to introduce a streamlined and well-designed Health and Physical Education Program to mainstream health and physical education in schools especially for students of class IX-XII w.e.f. session 2018-19. This program will be compulsory for all affiliated schools of CBSE.

Keeping the above in view, the schools are advised that while preparing time-table for session 2018-19, one period every day may be reserved for Health and Physical Education especially for class IX to XII from session 2018-19 onwards. The transactional strategies, detailed guidelines and methodology for administering HPE (Health and Physical Education) to students will be available on CBSE website shortly.

# Circular

**CBSE/ACAD/DD(MS)/SPORTS/2018**

**Date : 25/04/2018**

**Circular No. Acad-11/2018**

**Principals/Head of the Institutions**

**Sub: Mainstreaming Health and Physical Education in Schools - reg.**

Please refer to CBSE circular no. Acad-10/2018 dated 21/03/2018 regarding Mainstreaming Health and Physical Education in Schools, wherein schools were advised to reserve one period every day for Health and Physical Education especially for class IX to XII from session 2018-2019 onwards.

The transactional strategies, detailed guidelines and methodology for administering HPE (Health and Physical Education) to students is now available on CBSE website. However, the format of 'Health and Activity Card' will be available on CBSE website shortly.

## FAQs: Mainstreaming Health and Physical Education

S.N.	Question	Answer
1.	Target Group for HPE	All students of class IX-XII studying in CBSE affiliated schools w.e.f session 2018-19 onwards.
2.	Time required	One period everyday for each class (IX-XII)
3.	Maximum Marks	100 Marks
4.	Theory/Practical portion	All practical. No theory
5.	Will the marks of HPE be added in final/ board exams?	No. However, participation in HPE and assessment will be mandatory to be eligible to appear in Board Exams of class X & XII. (All evidences and Portfolios regarding SEWA need to be in the school as they can be monitored by CBSE at any time)
6.	Which co-scholastic areas are subsumed in HPE?	The following co-scholastic areas are subsumed in HPE for class IX-XII: Class IX-X i. Work Education (500) ii. Health and Physical Education (506) Class XI-XII i. Work Experience (500) ii. Physical and Health Education (502) Hence, there will be no separate grading for the above mentioned co-scholastic areas from session 2018-19 onwards. The periods allocated for the above co-scholastic areas may be used for HPE. Further details will be given subsequently.
7.	Is HPE different from Physical Education (048)?	Yes. The HPE is different from academic elective subject 'Physical Education' (048) offered for class XI and XII
8.	Will the academic elective subject 'Physical Education' (code 048) for class XI & XII continue?	The academic elective subject Physical Education (code 048) will continue as choice/ optional subject for students of class XI & XII
9.	Is only PE/ Sports Teacher eligible for implementing/ evaluating and record keeping of HPE?	Every teacher including class teacher, teaching in CBSE affiliated school is eligible for implementing/ evaluating and record keeping of HPE.
10.	What is the format for record keeping of 'Health and Activity Record'?	The format of 'Health and Activity Card' (Strand 4) will be uploaded on CBSE website shortly.
11.	Will any external examiner/ observer be appointed for HPE?	No. The whole process of HPE will be school-based, implemented & evaluated by the school teachers. However, marks/ grades of HPE will be submitted online on CBSE website.
12.	Will the CBSE Annual Sports and Games Competitions continue to be organized?	Organizing CBSE Sports and Games Competitions will be continued as per existing practice.



# परिचय / प्रस्तावना

## (Introduction/Preamble)

(सीबीएसई द्वारा जारी) (Issued by CBSE)

पाठ्यक्रम सुधार एक वैश्विक मुद्दा है और यह दुनिया भर में शिक्षा नीति से जुड़े दिशानिर्देशों को प्रभावित करता है। सामान्य तौर पर देश की शिखर संस्था द्वारा विस्तृत ढांचा प्रदान किया जाता है, अध्ययन के विषयों पर आधारित पाठ्यक्रम पर बारीकी से ध्यान दिया जाता है और उम्र के अनुसार उपयुक्त स्तरों पर शिक्षण परिणाम अपेक्षित हैं।

### तर्क – आधार (RATIONALE)

- 1.1.1 स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा शिक्षार्थी और समुदाय के संपूर्ण स्वास्थ्य से संबंधित है। शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा, इसमें शिक्षार्थियों के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य शामिल हैं। स्वास्थ्य अक्सर शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और अध्यात्मिक स्वास्थ्य की स्थिति को दर्शाता है और न केवल बीमारी के अभाव को दर्शाता है।
- 1.1.2 स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा को मुख्य धारा में लाने का उद्देश्य उपर्युक्त सभी पहलुओं को शामिल करके छात्र को सर्वोत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करने में सक्षम बनाना है।
- 1.1.3 इस संबंध में, यह कहना स्वयंसिद्ध है कि स्वस्थ रहन-सहन का अभ्यास शारीरिक शिक्षा की नींव के रूप में कार्य करेगा। इस पर विचार किया गया है कि स्कूल स्तर पर सौंदर्यपरक मूल्यों को बढ़ावा देने के किसी भी प्रयास में शारीरिक स्वास्थ्य के लिए स्वाभाविक सम्मान शामिल होगा। शरीर की श्रेष्ठता, इसकी क्षमताओं और गुणों के लिए जानकारी, विधिवत प्रशिक्षण और व्यायाम की आवश्यकता होती है। कौशल और क्षमताओं को विकसित करने की जरूरत है, मांसपेशियों और नसों को प्रशिक्षित किया जाता है, इंद्रियों को परिष्कृत किया जाना और स्वच्छता और उचित आहार संबंधी आदतों को इस उद्देश्य के लिए प्रेरित किया जाता है।
- 1.1.4 इसलिए, जीवन कौशल के साथ स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के स्कूल पाठ्यक्रम में, प्रावधान पहले से कहीं अधिक व्यवस्थित रूप से किए जाने चाहिए।

- 1.1.5 शोध अध्ययनों ने दर्शाया है कि मस्तिष्क के विकास और व्यायाम के बीच सकारात्मक संबंध है जो संज्ञानात्मक विकास पर भी प्रभाव डालता है जिससे अकादमिक ग्रेड में सुधार करने में मदद मिलती है।
- 1.1.6 स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा में व्यापक रूप से स्वास्थ्य शिक्षा, शारीरिक शिक्षा और योग के तीन क्षेत्र शामिल हैं, जो समग्र स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक और अध्यात्मिक) प्राप्त करने की दृष्टि से अभिन्न रूप से महत्त्वपूर्ण हैं। इस विषय की अंतर्विषयक प्रकृति को देखते हुए, इसे पाठ्यक्रम में अभिनव तरीकों से शामिल करने की आवश्यकता है।
- 1.1.7 सर्वव्यापी डिजिटल उपस्थिति छात्र और शिक्षक के लिए एक अतिरिक्त संसाधन हो सकता है। यह पीई का मूल्य जोड़ने के लिए ऑनलाइन संसाधनों के प्रयोग के लिए अनंत संभावनाएं प्रदान करती हैं।
- 1.1.8 माध्यमिक स्तर पर स्वस्थ जीवन की आदतों का अधिग्रहण और खेल और स्पोर्ट्स में भागीदारी और न्यूरोमस्क्युलर तालमेल और शारीरिक फिटनेस के लिए एथलेटिक्स वे लक्ष्य हैं जिन्हें स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के किसी भी पाठ्यक्रम के विकास को ध्यान में रखा जाना चाहिए।
- 1.1.9 उच्च माध्यमिक स्तर पर, एकीकृत पीई के माध्यम से, छात्रों को आजीवन शारीरिक रूप से सक्रिय और स्वस्थ जीवनशैली की खोज के लिए ज्ञान, कौशल, सही प्रवृत्तियां और मूल्य प्राप्त होंगे। इन उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए, एचपीई पाठ्यक्रम के लिए संपूर्ण और विशिष्ट उद्देश्यों को नीचे रेखांकित किया गया है:





## 1.2 स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के संपूर्ण उद्देश्य (OVERALL OBJECTIVES OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION):

- 1.2.1** व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन में जीवन कौशल सहित शारीरिक तंदुरुस्ती के महत्व के संबंध में जागरूकता पैदा करना।
- 1.2.2** व्यक्तिगत स्वास्थ्य और फिटनेस से जुड़े मूल्यों के प्रति संपूर्ण रूप से जागरूकता पैदा करना और छात्रों में स्वास्थ्य के प्रति अपेक्षित आदतों एवं प्रवृत्तियों का विकास करना ताकि वह अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सके।\*
- 1.2.3** छात्रों को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से फिट रखने और ऐसे व्यक्तिगत और सामाजिक गुणों को विकसित करने के लिए जो उन्हें अच्छे इंसान बनने में मदद करेंगे।\*
- 1.2.4** सुरक्षा और प्रोत्साहन के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से कदम उठाना - (क) स्वयं का स्वास्थ्य (ख) परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य और (ग) आसपास के समाज का स्वास्थ्य और आवश्यकता पड़ने पर उपलब्ध सामुदायिक संसाधनों से मदद मांगना। \*
- 1.2.5** आत्म-संतुष्टि के लिए व्यायाम, स्पोर्ट्स और खेलों में रुचि विकसित करना और इसे जीवन में शामिल करना;
- 1.2.6** आंतरिक गुणों के विकास में व्यक्ति को सक्षम बनाना - आत्मनियंत्रण, अनुशासन, उत्साह, विश्वास और कुशलता।\*
- 1.2.7** व्यक्ति को जिम्मेवारी की भावना, देशभक्ति, आत्म-त्याग और समाज के लिए सेवा की भावना प्रदर्शित करने में सक्षम बनाना।\*
- 1.2.8** आत्मरक्षा के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना। \*
- 1.2.9** दुर्घटनाओं और चोटों से बचने के लिए उपयुक्त खतरनाक स्थितियों में सुरक्षा के नियमों के बारे में बच्चों में जागरूकता पैदा करें ताकि वे दुर्घटना व चोट आदि से बच सकें। आम बीमारी और चोटों के बारे में उन्हें प्राथमिक चिकित्सा उपायों से परिचित कराएँ। \*
- 1.2.10** बच्चों को खड़े होने, चलने, दौड़ने, बैठने और अन्य बुनियादी मूवमेंट्स में सही शारीरिक मुद्रा की आदतों को सीखने में बच्चों की मदद करना जिससे शारीरिक मुद्रा से जुड़े विकारों और शारीरिक विकृतियों से बचा जा सके।\*

- 1.2.11** खेलों, स्पोर्ट्स, रेड क्रॉस, स्काउट्स और गाइड्स इत्यादि के माध्यम से बच्चों में कुछ सामाजिक और नैतिक मूल्यों को शामिल करके जिम्मेदार नागरिकों के रूप में विकसित करने में उनकी मदद करना। \*
- 1.2.12** बच्चों में मूल्यों और कौशल का विकास करना, ताकि आत्म - नियंत्रण, एकाग्रता, शांति और सहजता को बढ़ावा दिया जा सके जिससे कि दैनिक जीवन के तनाव और थकान के दुष्प्रभावों से बचा जा सके।\*
- 1.2.13** एकीकृत रूप में विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों की शारीरिक, मनो - सामाजिक आवश्यकताएं पूरी करना।\*
- 1.2.14** स्वयं के महत्व की भावना को जगाना और इस प्रकार छात्रों को आत्मविश्वासी, सकारात्मक, भावनात्मक रूप से स्थिर, स्वतंत्र और आत्म - नियंत्रित बनने में मदद करना। \*
- 1.2.15** भावनात्मक दबाव, चिंता और तनाव को दूर करने में मदद करना और इस प्रकार डिप्रेशन का कम खतरा होना।\*
- 1.2.16** साथियों के साथ रिश्ता, सामाजिक बंधन, दोस्त मेंटरशिप और टीम की मित्रता को मजबूत करने में मदद करना।
- 1.2.17** चुनौतियों, जीत और हार के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना और इस प्रकार छात्रों को जीवन और कार्यस्थल के लिए तैयार करना। \*

## 1.3 मेनस्ट्रीमिंग एचपीई (MAINSTREAMING HPE)

- 1.3.1** उपरोक्त उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए सीबीएसई ने एमएचआरडी और खेल मंत्रालय, भारत सरकार के परामर्श से माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तरों पर स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा को एकीकृत करने और उसे मुख्य धारा में लाने का प्रयास किया है। इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि शारीरिक शिक्षा भाग जिसका आंतरिक रूप से मूल्यांकन किया जाता रहेगा, इसको चार स्ट्रैंड्स में क्रॉस कार्रिक्युलर, अंतर्विषयक अध्ययन क्षेत्र के रूप में लिया जाए।\*



- 1.3.2** मेनस्ट्रीमिंग के लिए कक्षा शिक्षक, पीई शिक्षक और अन्य विषयों के शिक्षकों को साथ आना होगा।
- 1.3.3** इस अध्ययन क्षेत्र की अनिवार्य प्रकृति के लिए यह आवश्यक है कि सभी छात्र यहां से आगे दिए गये स्ट्रैटिज के द्वारा खोजपरक तरीके से भाग लें।
- 1.3.4** स्कूल के लिए कक्षा 10वीं और 12वीं के छात्रों द्वारा स्ट्रैटिज में पूरे किये गए कार्य की रिपोर्ट अपलोड करना अनिवार्य होगा ताकि छात्र बोर्ड की परीक्षा में बैठ सकें।
- 1.3.5** अनुबंध का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि सभी स्कूल इस पहलू को गंभीरता से लें ताकि उनके छात्रों के लिए दीर्घस्थायी और आजीवन लाभ सुनिश्चित कर सकें।
- 1.3.6** आंतरिक मूल्यांकन के निम्नलिखित विषय सत्र 2018 - 19 से स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा में शामिल किए जा रहे हैं -

#### कक्षा 9वीं - 10वीं (Class IX-X)

1. कार्य शिक्षा (500)
2. स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा (506)

#### कक्षा 11वीं - 12वीं (Class XI-XII)

1. कार्य अनुभव (500)
2. शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा (502)

चूंकि आंतरिक मूल्यांकन के उपरोक्त विषयों को स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा में शामिल किया जा रहा है, इसलिए स्कूलों को 2018 - 19 के सत्र से इन उपर्युक्त विषयों के लिए अलग से कोई पीरियड आवंटित नहीं करना चाहिए। उन्हीं पीरियड्स को स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के लिए आवंटित किया जाना चाहिए।



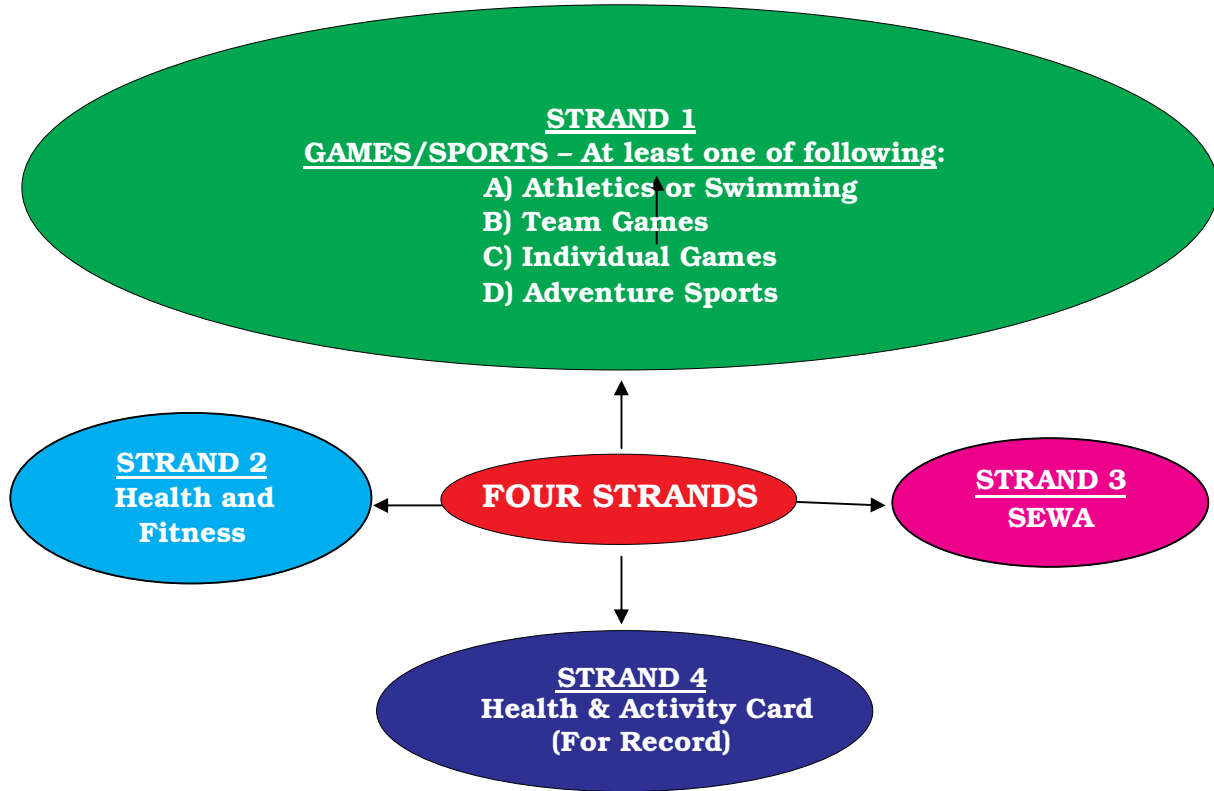
# चार स्ट्रैंड्स

(Four Strands)

(सीबीएसई द्वारा जारी) (Issued by CBSE)

## 2.1 परिचय (INTRODUCTION)

- 2.1.1** एचपीई का नया प्रारूप यह बताता है कि प्रत्येक छात्र चार स्ट्रैंड्स के अंतर्गत वर्गीकृत गतिविधियों में शामिल होगा।
- 2.1.2** पाठ्यक्रम का कार्य शिक्षा पहलू इस प्रारूप के अंतर्गत शामिल है, इसलिए इसे एक अलग विषय के रूप में लेने की आवश्यकता नहीं होगी।
- 2.1.3** कक्षा 9वीं, 10वीं, 11वीं और कक्षा 12वीं के लिए वर्ष के पहले भाग (छमाही) के लिए यह प्रारूप अनिवार्य किया जायेगा।
- 2.1.4** यह बोर्ड की परीक्षा के लिए अत्यावश्यक है।
- 2.1.5** जब तक स्कूल एचपीई को गंभीरता से नहीं लेते हैं और सभी छात्रों के लिए सभी पहलुओं के साथ-साथ स्वास्थ्य और गतिविधि कार्ड के रिकॉर्ड के साथ तैयार होते हैं, उन्हें बोर्ड परीक्षाओं के लिए अपने उम्मीदवारों को पंजीकृत करने की अनुमति नहीं दी जाएगी।
- 2.1.6** कक्षा 9वीं और 12वीं में अपने उम्मीदवारों को पंजीकृत करने से पहले सभी स्कूलों को चालू सत्र के लिए एचपीई स्कूल रिपोर्ट भरनी होगी। रिपोर्ट प्रत्येक वर्ग के लिए अलग-अलग वर्गों के लिए कक्षा 9वीं से 12वीं तक अलग-अलग गतिविधियों को प्रतिबिंबित करना चाहिए। एचपीई स्कूल रिपोर्ट का प्रारूप अनुबंध में दिया गया है।
- 2.1.7** इस प्रारूप के अंतर्गत कोई थ्योरी कक्षा नहीं ली जायेगी।
- 2.1.8** कक्षा के शिक्षक यह सुनिश्चित करने के लिए जिम्मेदार होंगे कि प्रत्येक छात्र सभी स्ट्रैंड्स में भाग लें।
- 2.1.9** कक्षा शिक्षक स्ट्रैंड 3 और स्ट्रैंड 4 के लिए मार्गदर्शन करेंगे और सुविधा प्रदान करेंगे।
- 2.1.10** स्पोर्ट्स / खेल शिक्षक की अनुपस्थिति में, कक्षा शिक्षक स्ट्रैंड 1 और 2 की सुविधा प्रदान करेंगे और यह सुनिश्चित करेंगे कि सभी बच्चे अपनी पसंद के खेलों/स्पोर्ट्स में भाग लें।
- 2.1.11** आंतरिक मूल्यांकन, कक्षा शिक्षक और स्पोर्ट्स/खेल शिक्षक द्वारा संयुक्त रूप से किया जाएगा।
- 2.1.12** स्ट्रैंड 1 से, प्रत्येक छात्र द्वारा कक्षा के रूप में या एक व्यक्ति के रूप में कम से कम एक गतिविधि की जानी चाहिए। चुनाव का निर्णय छात्रों पर छोड़ दिया जाएगा और कक्षा शिक्षक स्कूल में उपलब्ध खेल सुविधाओं के आधार पर प्रत्येक छात्र को निर्णय लेने में मदद करेगा। स्कूलों को प्रत्येक वर्ष आधारभूत संरचना में जोड़कर अधिक विकल्प प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
- 2.1.13** छात्र स्ट्रैंड 1 से एक से अधिक गतिविधि को चुनने के लिए स्वतंत्र हैं, जहां तक स्कूल का खेल ढांचा इसका समर्थन करता है।
- 2.1.14** छात्र वर्ष के दौरान अपनी पसंद को बदलने के लिए भी स्वतंत्र हैं।
- 2.1.15** एक कक्षा को संपूर्ण रूप से किसी एक टीम खेल और / या आक्रमण खेल को लेने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है और कक्षा के प्रत्येक छात्र की भूमिका निर्धारित की जायेगी। भूमिकाओं का निर्णय छात्रों द्वारा स्वयं किया जाना चाहिए। भूमिकाओं में खिलाड़ी, कप्तान, अंपायर, चीयर लीडर्स, कमेंटेटर, इवेंट मैनेजर, कोच, आयोजक, स्कूल पत्रिकाओं के लिए रिपोर्टर आदि की भूमिका शामिल हो सकती हैं।
- 2.1.16** बोर्ड स्ट्रैंड 1 और 2 के लिए रिकॉर्ड का निरीक्षण करेगा जैसे सभी छात्रों द्वारा उपस्थिति और भागीदारी। सेवा(SEWA) के मामले में पोर्टफोलियो, जर्नल, निबंध, वीडियो रिकॉडिंग इत्यादि जैसे साक्ष्य सीबीएसई द्वारा वर्ष के दौरान किसी भी समय जांच के लिए तैयार रखा जा सकता है।
- 2.1.17** स्कूलों को 'स्पोर्ट्स कॉर्नर' के अंतर्गत अपनी वेबसाइट पर विभिन्न स्ट्रैंड्स के अंतर्गत की गई गतिविधियों को रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जिसे नियमित अंतराल पर अपडेट किया जाना चाहिए।



## 2.2 उद्देश्य (THE OBJECTIVES)

नियमित, उच्च गुणवत्ता वाले पीई कार्यक्रमों द्वारा छात्रों को निम्नलिखित को विकसित करने का अवसर भी मिलना चाहिए –

- 2.2.1** स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए झुकाव, और इन्हें आजीवन बनाये रखने के लिए मजबूत प्रेरणा \*
- 2.2.2** कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस, मांसपेशी मजबूती और रोजमर्रा की जिदंगी की मांगों को पूरा करने की शक्ति\*
- 2.2.3** विभिन्न प्रकार के दैनिक कार्यों को करने के लिए फुरती, संतुलन, तालमेल, प्रतिक्रिया समय, शक्ति और गति \*

- 2.2.4** विभिन्न खेलों और गतिविधियों में एक कुशल कलाकार और प्रतियोगी बनने के लिए आवश्यक तकनीकें \*
- 2.2.5** चरित्र के इस तरह के गुण आत्म - निपुणता, अनुशासन, साहस, दृढ़ संकल्प और विश्वास। \*
- 2.2.6** अच्छी खेल भावना, न्यायपूर्ण व्यवहार और एक जानकार दर्शक बनने की योग्यता \*
- 2.2.7** विभिन्न प्रकार की भूमिकाओं को निभाने की योग्यता होना जैसे कि अटैकर, डिफेंडर, स्पॉटर, रैफरी, लीडर और कप्तान। \*



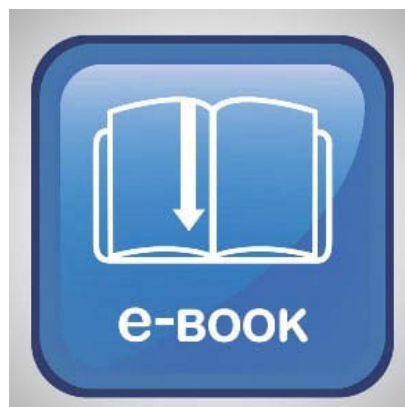
## तालिका 1.1 (TABLE 1.1)

### आंतरिक मूल्यांकन के लिए अंकों का वितरण (Distribution of Marks for Internal Assessment)

स्ट्रैंड (Strand)	अंक (Marks)	पीरियड (Periods) लगभग (Approx)	स्तर (Levels)*
1. खेल (Games) (क) एथलेटिक्स / तैराकी (ख) टीम खेलें (ग) व्यक्तिगत खेलें / गतिविधि (घ) साहसिक स्पोर्ट्स	50 अंक	90 पीरियड	25 अंक तक: सीखना (Learning) 26 – 40 अंक: प्रवीणता (Proficiency) 41 – 50 अंक: उन्नत (Advanced)
2. स्वास्थ्य और स्वस्थता(Health & Fitness)	25 अंक	50 पीरियड	12 अंक तक: सीखना (Learning) 13 – 20 अंक: प्रवीणता (Proficiency) 21 – 25 अंक: उन्नत (Advanced)
3. सेवा(SEWA)	25 अंक	50 पीरियड	12 अंक तक: सीखना (Learning) 13 – 20 अंक: प्रवीणता (Proficiency) 21 – 25 अंक: उन्नत (Advanced)
4. स्वास्थ्य और गतिविधि कार्ड (Health and Activity Card)	कोई अंक नहीं	10 पीरियड	—
कुल(Total)	100 अंक	200 पीरियड	—

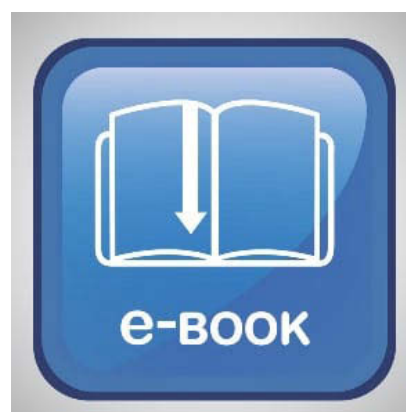
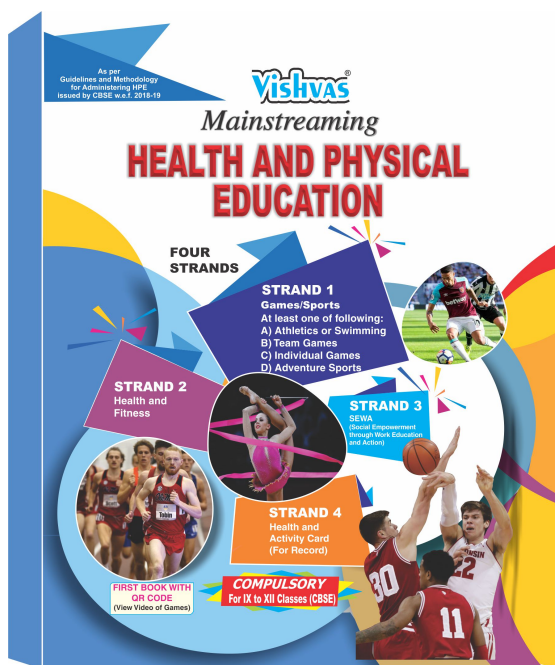
\* पहले तीन स्ट्रैंड्स के तहत प्राप्त ग्रेड / स्तर रिपोर्ट कार्ड में दिखाई देंगे।

If you enjoyed reading sample of our Ebook, please buy the full version by clicking on the following link.



To Purchase an Ebook Please  
Click here

Visit our Website : [VishvasBook.com](http://VishvasBook.com)



To Purchase an Ebook Please  
Click here