889 30

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ, पुणे

विषय - आरोग्य व शारीरिक शिक्षण
इयत्ता १२ वी

विषय - आरोग्य व शारीरिक शिक्षण (30)

प्रस्तावना

शैक्षणिक वर्ष २०२०-२१ पासून १२ वी चे आरोग्य व शारीरिक शिक्षण या विषयाचे पाठ्यपुस्तक प्रथमच अभ्यासक्रमात आले आहे. या पाठ्यपुस्तकात नवीन अभ्यासक्रमानुसार प्रश्नपत्रिका आराखडा, प्रात्यक्षिक परीक्षा आराखडा, मूल्यमापन योजना इ. बाबीतील विषय शारीरिक शिक्षकांना मार्गदर्शन व्हावे हा हेतु आहे.

१२ वी चा आरोग्य व शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रम कृतीप्रधान बनविण्यावर भर देण्यात आला आहे. त्यामुळे आरोग्य व शारीरिक शिक्षण मूलभूत संकल्पना समजण्यास मदत होईल. क्यू. आर कोड द्वारे मिळालेली माहिती शिक्षक व विद्यार्थी यांना अधिक उपयुक्त ठरेल.

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाच्या मूल्यमापनासाठी खालील सूचना :

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

लेखी परीक्षा	-	२५ गुण
प्रात्यक्षिक परीक्षा	-	२५ गुण
एकूण	-	५० गुण

- प्राप्त गुणाचे A, B, C, D श्रेणीत रूपांतर करण्यात येईल, D श्रेणी अनुत्तीर्ण दर्शवेल.
- या दोन्ही परीक्षा द्वितीय सत्रात घेण्यात याव्यात.
- विद्यार्थ्यांना इयत्ता १२ वी च्या या विषयात ५० पैकी मिळालेल्या गुणांचे श्रेणीत रूपांतर करावे. मंडळाने दिलेल्या मार्गदर्शनप्रमाणे गुणतक्ता मंडळाला सादर करावेत.इयत्ता १२वी मध्ये उत्तीर्ण होण्यासाठी आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयात उत्तीर्ण होणे अनिवार्य आहे.

महत्वाचे :

- इ. १२ वी साठी प्रत्येक तुकडी साठी आठवड्यातून दोन तासिका आरोग्य व शारीरिक शिक्षण या विषयासाठी देण्यात आलेल्या आहेत. त्या नियमित वेळापत्रकात प्राधान्याने दर्शवून त्याची काटेकोर अंमलबजावणी करावी व अभ्यासक्रम पूर्ण करावा.
- **विशेष गरजा असणाऱ्या (दिव्यांग) विद्यार्थ्यांना इयत्ता १ ली ते १२ वी पर्यंतच्या परीक्षांमध्ये सोयी-सवलती देण्याबाबतचा शासन निर्णय क्रमांक : संकीर्ण २०१५/९११९-अ).एस.डी.६**
- उद्दिष्टानुसार व प्रश्न प्रकारानुसार गुण विभागणी तक्ते देण्यात आले आहेत. प्रश्नप्रत्रिका आराखडा, प्रात्यक्षिक परीक्षा आराखडा, नमूना प्रश्नपत्रिका, नमूना उत्तरपत्रिका देण्यात आल्या आहेत. कृतीपत्रिकेची रचना करताना ज्ञान, आकलन, उपयोजन आणि कौशल्य या उद्दिष्टांचा समावेश केला आहे. लघुत्तरी आणि दिर्घोत्तरी प्रश्नाचा समावेश करताना आकलन, उपायोजन व तार्किक विचार करण्यास वाव मिळावा हा दृष्टीकोन समोर ठेवण्यात आला आहे. कृतीपत्रिका तयार करताना अभ्यासक्रमातील सर्व घटकांचा समावेश करण्यात आला आहे.

892

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ, पुणे

विषय – आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता १२ वी

कृतीपत्रिका आराखडा

वार्षिक लेखी परीक्षा – प्रश्नपत्रिका– इ १२वी

वेळ–१ तास ३० मी. गुण– २५

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

प्रात्यक्षिक परीक्षा (इ १२वी)

१.	आरोग्याधिष्ठित शारीरिक तंदुरुस्तीचे घटकांपैकी कोणत्याही एका घटकाची निवड करून त्याची शारीरिक तंदुरुस्ती चाचणी घेणे	(०५)
२.	कौशल्याधिष्ठित शारीरिक तंदुरुस्तीच्या घटकांपैकी एका घटकाची निवड करून त्याची शारीरिक तंदुरुस्ती चाचणी घेणे	(०५)
३.	उपलब्ध असलेल्या सांघिक खेळापैकी एका खेळाची निवड करून सदर खेळाची क्रीडा कौशल्य सादरीकरण घेणे.	(०५)
४.	योग व प्राणायाम(दोन आसने (प्रत्येकी ०२ गुण) आणि एक प्राणायाम (०१ गुण))	(०५)
५.	विविध क्रीडा स्पर्धेत सहभाग/तासिका उपस्थिती/ पुस्तक लेखन कार्य	(०५)

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ, पुणे

विषय – आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता १२ वी

कृतीपत्रिका आराखडा

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

प्रात्यक्षिक परीक्षा

प्रात्यक्षिक	गुण
प्रात्यक्षिक प्रश्न क्रं १	(०५)
प्रात्यक्षिक प्रश्न क्रं २	(०५)
प्रात्यक्षिक प्रश्न क्रं ३	(०५)
प्रात्यक्षिक प्रश्न क्रं ४	(०५)
~~प्रात्यक्षिक प्रश्न क्रं ५~~	(०५)

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ, पुणे

विषय - आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता १२ वी

इ १२वी अभ्यासक्रम

अ. क्रं.	घटक
१.	सुदृधता सवर्धन
२.	व्यायाम-शास्त्रीय दृष्टीकोण
३.	योगाभ्यास
४.	आहार
५.	कृतीशील जीवनशैली
६.	प्रेरणादायी गोष्टी
७.	क्रीडा पुरस्कार

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ, पुणे

विषय - आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता १२ वी

वार्षिक लेखी परीक्षा - २५ गुण

प्रश्नपत्रिका स्वरूप

वेळ-१ तास ३० मी. गुण- २५

प्र. १ला दिलेल्या पर्यायापैकी योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागा भरा (गुण ०४)

१.

२.

३.

४.

प्र. २रा. योग्य जोड्या लावा (गुण ०४)

अ गट	ब गट
१.	अ)
२.	ब)
३.	क)
४.	ड)

प्र ३रा पुढील विधाने चूक की बरोबर ते लिहा (गुण ०४)

१.

२.

३.

४.

प्र. ४था एका वाक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार) (गुण ०४)

१.

२.

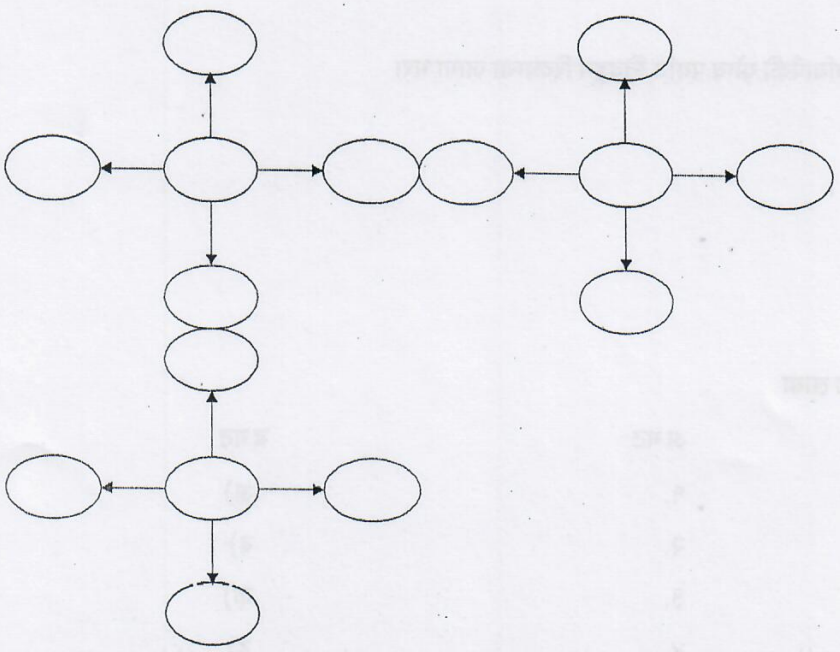
३.

४.

५.

६.

प्र ५वा तक्ता पूर्ण करा (कोणतेही दोन) (गुण ०४)



प्र ६वा थोडक्यात उत्तरे लिहा (गुण ०५)

अ. १. कोणताही एक (गुण ०३)

२.

आ. १. कोणताही एक (गुण ०२)

२.

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ, पुणे

विषय – आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता १२ वी

घटकनिहाय गुण विभागणी

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

अ.क्र	घटकांचे नाव	लेखी गुण (अ)	लेखी विकल्पासहित गुण (ब)	प्रात्यक्षिक गुण (क)	एकूण गुण (अ) + (क)
१	सुदृढता सवर्न्धन	०४	०५	०५	०९
२	व्यायाम – एक शास्त्रीय दृष्टीकोण	०४	०५	०५	०९
३	योगाभ्यास	०३	०५	०५	०८
४	आहार	०५	०७	००	०५
५	कृतीशील जीवनशैली	०३	०४	००	०३
६	प्रेरणादायी गोष्टी	०२	०३	०५	०७
७	क्रीडा पुरस्कार	०४	०५	०५	०९
	एकूण	२५	३४	२५	५०

उद्दिष्टानुसार गुण विभागणी

अ.क्र.	उद्दिष्टे	गुण	विकल्पासहित गुण	टक्केवारी
१	ज्ञान	१२	१२	४८
२	आकलन	०४	०६	१६
३	उपयोजन	०५	१०	२०
४	कौशल्य	०४	०६	१६
		२५	३४	१००

प्रश्न प्रकारानुसार गुणविभागणी

अ क्रं	प्रश्नप्रकार	गुण	विकल्पासह गुण	शेकडा गुण
०१	वस्तुनिष्ठ	१२	१२	४८
०२	अति लघुत्तरी	०४	०६	१६
०३	लघुत्तरी	०४	०६	१६
०४	दिर्घोत्तरी	०५	१०	२०
		२५	३४	१००

काठीण्यपातळीनुसार गुणविभागणी

अ. क्रं	काठीण्यपातळी	गुण	विकल्पासह गुण	शेकडा गुण
०१	किमान	१२	१२	४८
०२	मध्यम	०८	१२	३२
०३	कमाल	०५	१०	२०
		२५	३४	१००

Maharashtra State Board of Secondary and Higher Secondary School

Sub. : Health and Physical Education

Std. : XII

Annual Written Examination-question Paper

TIME- 1.30 HOURS **MARKS - 25**

Q.1	CHOOSE THE CORRECT ALTERNATIVE AND FILL IN THE BLANKS.	(04 MARKS)
Q.2	MATCH THE COLUMNS	(04 MARKS)
Q.3	STATE THE FOLLOWING STATEMENT ARE 'TRUE' OR 'FALSE'	(04 MARKS)
Q.4	ANSWER IN ONE SENTENCE.(ANY FOUR)	(04 MARKS)
Q.5.	COMPLETE THE FOLLOWING DIAGRAMS.(ANAY TWO)	(04 MARKS)
Q.6	ANSWER THE FOLLOWING.	(05 MARKS)

PRACTICAL EXAMINATION

	PRACTICAL	MARKS
1.	PHYSICAL FITNESS TEST OF HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS (ANY ONE)	05
2.	PHYSICAL FITNESS TEST OF SKILL RELATED PHYSICAL FITNESS (ANY ONE)	05
3.	SKILL TEST OF ANY ONE MAJOR GAME	05
4.	YOGA AND PRANAYAMA (ANY TWO ASANAS- 4 MARKS AND PRANAYAMA -1 MARKS)	05
5.	PARTICIPATION IN SPORTS/ ATTENDENCE OF THE CLASS/ BOOK WRITING WORK	05
	TOTAL	**25**

Maharashtra State Board of Secondary and Higher Secondary School

Sub. : Health and Physical Education

Std. : XII

THEORY EXAM QUESTION

NO.	MARKS
Question 1	04
Question 2	04
Question 3	04
Question 4	04
Question 5	04
Question 6	05
TOTAL	**25**

PRACTICAL EXAM

PRACTICAL	MARKS
PRACTICAL 1	05
PRACTICAL 2	05
PRACTICAL 3	05
PRACTICAL 4	05
PRACTICAL 5	05
TOTAL	**25**

Maharashtra State Board of Secondary and Higher Secondary School

Sub. : Health and Physical Education

Std. : XII

CHAPTERSSR

NO.	NAME OF CHAPTERS
1	PHYSICAL FITNESS
2	EXERCISE-SCIENTIFIC VIEW
3	STUDY OF YOGA
4	DIET
5	ACTIVE LIFESTYLE
6	INSPIRATIONAL STORIES
7	SPORTS AWARDS

Maharashtra State Board of Secondary and Higher Secondary School

Sub. : Health and Physical Education

Std. : XII

STRUCTURE OF MODEL QUESTION PAPER

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

STD-XII/ ANNUAL EXAMS

TIME- 1.30 HOURS **MARKS - 25**

Q.1 CHOOSE THE CORRECT ALTERNATIVE AND FILL IN THE BLANKS. (04 MARKS)

1.
2.
3.
4.

Q.2 MATCH THE COLUMNS (04 MARKS)

1.
2.
3.
4.

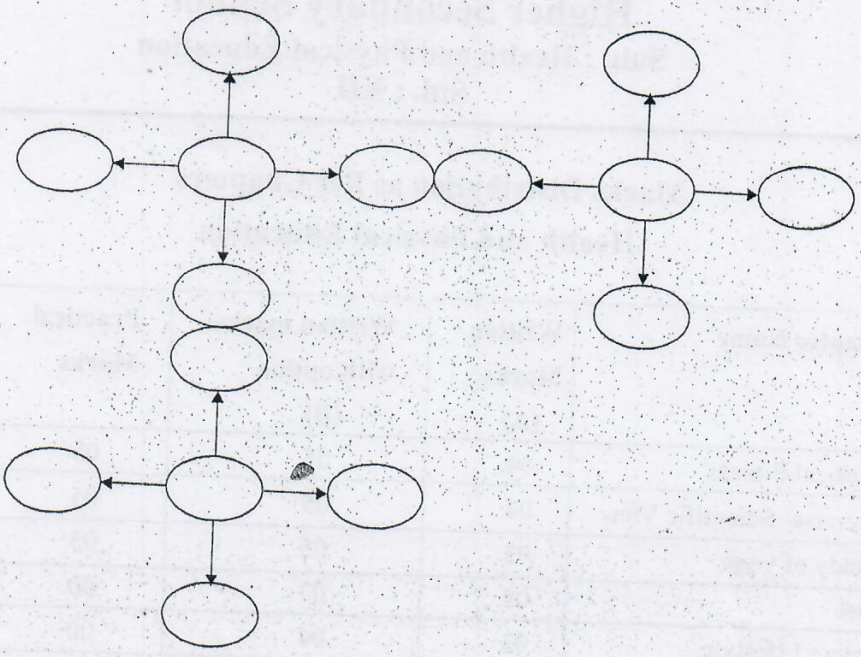
Q.3 STATE THE FOLLOWING STATEMENT ARE 'TRUE' OR 'FALSE' (04 MARKS)

1.
2.
3.
4.

Q.4 ANSWER IN ONE SENTENCE.(ANY FOUR) (04 MARKS)

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Q. 5. COMPLETE THE FOLLOWING DIAGRAMS.(ANAY TWO) (04 MARKS)



Q.6 ANSWER THE FOLLOWING.

A. Any One (05 MARKS)

1.

2. (03 MARKS)

B. Any One

1.

2. (02 MARKS)

Maharashtra State Board of Secondary and Higher Secondary School

Sub. : Health and Physical Education

Std. : XII

Marks Distribution as Per Chapters

Health and Physical Education

Sr.	Chapter Name	Written Marks (A)	Written marks with option (B)	Practical Marks	Total Marks (A + C)
1	Physical Fitness	04	05	05	09
2	Exercise- Scientific View	04	05	05	09
3	Study of yoga	03	05	05	08
4	Diet	05	07	00	05
5	Active Lifestyle	03	04	00	03
6	Inspirational Story	02	03	05	07
7	Sports Awards	04	05	05	09
	Total	**25**	**34**	**25**	**50**

Marks Distribution as Per Objectives

Sr.	Objectives	Marks	Marks with option	Percentage
1	Knowledge	12	12	48
2	Cognition	04	06	16
3	Application	05	10	20
4	Skill	04	06	16
		25	**34**	**100**

Marks Distribution as Per Level

Sr.	Question type	Marks	Marks with option	Percentage
1	Minimum	12	12	48
2	Medium	08	12	32
3	Maximum	05	10	20
		25	**34**	**100**

yoy
390

Marks Distribution as Per Question Type

Sr.	Question type	Marks	Marks with option	Percentage
1	Objectives	12	12	48
2	Very short	04	06	16
3	Short	04	06	16
4	Long	05	10	20
		25	34	100