aglasem.com

FOR UP CLASS 10 PREPARATION

UP Board Class 10 Syllabus 2027 Moral Sports and Physical Education

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
UP Class 10	2027	Syllabus	Education

शैक्षिक सत्र–2026–27
नैतिक, योग, खेल एवं शारीरिक शिक्षा
कक्षा–10

इस विषय में 50 अंकों की लिखित परीक्षा एक प्रश्न–पत्र तीन घण्टे का होगा इसी के साथ ही 50 अंकों की प्रयोगात्मक परीक्षा भी होगी। प्रयोगात्मक तथा लिखित परीक्षा विद्यालय स्तर पर होगी। लिखित तथा प्रयोगात्मक परीक्षा में मूल्यांकन के आधार पर छात्रों को 'ए' 'बी' 'सी' श्रेणी प्रदान की जायेगी जिसका अंकन छात्र के अंक प्रमाण.पत्र में किया जायेगा।

उद्देश्य–

1–बालकों का सर्वांगीण विकास एवं नैतिक गुणों का उन्नयन करना।

2–बालकों के वैयक्तिक, सामाजिक एवं शैक्षिक जीवन में नैतिक भावना का विकास करना।

3–बालकों में स्वस्थ्य नेतृत्व उत्तरदायित्व वहन करने की क्षमता, समय पालन, सदाचार, शिष्टाचार, विनम्रता, साहस, अनुशासन, आत्म सम्मान, आत्मसंयम, समाजसेवा, सभी धर्मों के प्रति आदर एवं सहिष्णुता तथा विश्व बन्धुत्व की भावना का विकास करना।

4–सुदृढ़ शरीर का निर्माण करने हेतु शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं की अभिवृद्धि करना।

5–बालकों के श्रम के प्रति आदर एवं आत्मनिर्भर बनने हेतु उत्पादक कार्यों के प्रति अभिरुचि का सम्वर्द्धन करना।

6–समाज सेवा की भावना का सृजन करना।

7–स्वास्थ्य के प्रति सतत् जागरूकता तथा खेल संवेदनात्मक भावना का विकास करना।

8–बालकों का मानसिक, शारीरिक, नैतिक, सामाजिक एवं संवेदात्मक विकास करना।

नैतिक शिक्षा

सैद्धान्तिक विवेचन कार्य– **15 अंक**

1–निम्नलिखित महापुरूषों के जीवन के प्रेरक प्रसंग **3 अंक**

स्वामी विवेकानन्द, स्वामी दयानन्द, लोकमान्य तिलक, महात्मागांधी, सुभाष चन्द्र बोस, पंडित जवाहर लाल नेहरू, पंडित श्री राम शर्मा आचार्य जी।

2–श्रद्धा, आज्ञापालन, त्याग, सत्य, प्रेम, सहयोग, निःस्वार्थ सेवा, श्रमदान, अहिंसा, मातृशक्ति का सम्मान और देश प्रेम पर आधारित लघु कथायें। **3 अंक**

3–मानव अधिकार–जीवन, संरक्षण, सहभागिता, विकास का अधिकार, भारतीय संविधान में बाल अधिकार संरक्षण। **3 अंक**

4–स्कूल में बच्चों के अधिकार शिक्षण संस्थानों में बाल अधिकार उल्लंघन, शारीरिक दण्ड, परीक्षा का बोझ, आदर्श अध्यापक। **3 अंक**

5–शिकायत प्रणाली, अधिकार संरक्षण आयोग। **3 अंक**

पुस्तक–मानव अधिकार अध्ययन प्रकाशक माइंडशेयर

खेल एवं शारीरिक शिक्षा **15 अंक**

इकाई–1

शारीरिक शिक्षा– **2 अंक**

आधुनिक संकल्पना, आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व, शारीरिक शिक्षा एवं सामान्य शिक्षा में सम्बन्ध, राष्ट्रीय एकता में खेलों की भूमिका, सामान्य ज्ञान शिक्षा एवं परीक्षण/सामूहिक वार्ता।

इकाई–2 **3 अंक**

वृद्धि एवं विकास–

शारीरिक क्रिया.कलाप में आयु एवं लिंग का अन्तर, बालक एवं बालिकाओं के शारीरिक संरचनाओं में अन्तर, शारीरिक वृद्धि एवं विकास में वंशानुक्रम एवं पर्यावरण का प्रभाव (Body types)

इकाई–3 **2 अंक**

चोट–

अर्थ, बचाव एवं पुर्नस्थापना/उपचार sprain, Strain, Contusion, Abrasion and Laceration ।

इकाई–4 **2 अंक**

मांस पेशी तंत्र–

परिचय, प्रकार, संरचना, कार्य, शरीर के अंगानुकूल वर्गीकरण, विभिन्न प्रकार के मांस पेशियों के लिये व्यायाम।

इकाई–5 **2 अंक**

शिविर आयोजन–

शिविर का अर्थ, उद्देश्य, महत्व, प्रकार, शिविर लगाने की सामग्री, शिविर संगठन।

इकाई–6

शारीरिक थकान एवं मानसिक तनाव– **2 अंक**

(अ) थकान का अर्थ, प्रकार, लक्षण एवं कारण, बचाव एवं निराकरण, Detraining का प्रभाव शारीरिक Fitnes पर प्रभाव।

(ब) मानसिक तनाव के कारण, निराकरण एवं उपचार।

इकाई–7

यातायात के नियम– **2 अंक**

नियम, संकेत, सावधानियां एवं दुर्घटना से बचाव।

योग शिक्षा **20 अंक**

1–योग	• योग : कला एवं विज्ञान	**2 अंक**
2–योग प्रकार	• योग के प्रकार □ मन्त्रयोग एवं हठयोग □ समन्वित वर्गीकरण, कर्मयोग • प्रमुख योग प्रकारों का विवेचन– ☐ ज्ञानयोग, कर्मयोग, लययोग, मन्त्रयोग, राजयोग, हठयोग	**6 अंक**
3–अष्टांग योग– प्राणायाम.प्रत्याहार	• **प्राणायाम वैज्ञानिक व्याख्या** ☐ श्वसन प्रक्रिया ☐ आक्सीजनेशन (जारण क्रिया) ☐ वैज्ञानिक अनुसंधानात्मक निष्कर्ष	**6 अंक**
4–षट्कर्म एवं स्वास्थ्य	• **षट्कर्म : परिचय** ☐ नेति जल नेति, सूत्र नेति	**3 अंक**
5–किशोरावस्थाः सम्बन्ध संवेदनाएँ, दुष्प्रभाव और यौगिक निदान	• **किशोरावस्था स्वस्थ यौनिकता** ☐ किशोरावस्था : परिवर्तन के साथ सावधानी बरतने की अवस्था	**3 अंक**

प्रयोगात्मक पाठ्यक्रम **पूर्णांक–50**

1–अभ्यास सारणियां– **2 अंक**

(क) सामूहिक पी0टी0।

(ख) योगाभ्यास।

(1) मयूर आसन।

(2) शीर्षासन।

(3) कपालभाति।

2–कवायद और मार्च– **2 अंक**

(1) रूट मार्च।

(2) कवायद और मार्च में गहन अभ्यास।

(3) समारोह परेड नेतृत्व का प्रशिक्षण।

3–लेजिम– **2 अंक**

चौमुखी मोरचाल।

4–जिमनास्टिक / लोकनृत्य– **4 अंक**

(क) जिमनास्टिक एवं मलखंब (लड़कों के लिये)

(1) मछली।
(2) एक हाथी।
(3) कमानी उड़ी।
(4) दो हत्थी घोड़ा।
(5) सुई डोरा।
(6) कान मिट्टी।
(7) बेल।
(8) पिरामिड।

मलखंब के लिये शिखर पर खड़े हों।

(1) घोड़ा (पैरलल बार्स)।
(2) रेस्टिंग ऑन बोथ बार्स क्लिफ ऑफ फॉरवर्ड।
(3) बेन्ट आर्म डबल मार्च फॉरवर्ड (बाजू झुकाकर आगे की ओर तेजी से बढ़ना)।
(4) आगे और पीछे की ओर झूलना और आगे की ओर प्रत्येक एक बार झूलने पर बाजुओं को झुकाना।
(5) झूलते हुये बाजू को झुकाना, पीठ ऊपर की ओर उठाना।
(6) डिप्स।
(7) पिरामिड–विभिन्न रचनायें।

(ख) लोकनृत्य (लड़कियों के लिये)

एक लोकनृत्य उसी क्षेत्र का तथा एक किसी अन्य क्षेत्र का।

(लड़कों के लिये)

हाई स्कूल स्तर अर्थात् 8 से 11 की ऐसे लोकनृत्यों की सिफारिशें की जाती हैं जिसमें पर्याप्त शारीरिक श्रम पड़ता है।

5–बड़े खेल / छोटे खेल और रिले– **4 अंक**

(क) बड़े खेल–

बड़े खेल की आधारभूत तकनीकें। खेलों में भाग लेना।

(ख) छोटे खेल–

(1) थ्री कोर्टडॉज बॉल।
(2) स्काउट।
(3) पोस्ट बॉल।
(4) बाउन्स हैण्ड बॉल।
(5) पुट इन टू द सर्किल।
(6) स्टीलिंग स्टिक।
(7) लास्ट कपल आउट।
(8) सेन्टर बेस।
(9) सोल्जर्स तथा ब्रिगेड।
(10) सर्किल चेन।

(ग) रिले–

कोई नहीं।

6–धावन तथा मैदान की प्रतियोगितायें परीक्षण और पदयात्रा– **5 अंक**

(क) धावन पथ और मैदान की प्रतियोगितायें–

(1) 100 मी0 की दौड़।
(2) 800 मी0 की दौड़।
(3) लम्बी छलांग।
(4) ऊँची छलांग।
(5) शॉट पुट।
(6) 4×100 मी0 रिले (तकनीक)।
(7) डिस्कस थ्रो, जैवलिन थ्रो (तकनीक)।

(1) रिले।
(2) जैवलिन थ्रो।
(3) डिस्कस थ्रो।

(ख) परीक्षण–राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता–

(1) मानक निष्पति परीक्षण।

(2) शक्ति/सहनशक्ति परीक्षण।

(ग) पदयात्रा–

क्रॉस कन्ट्री।

लड़को के लिये पदयात्रा–

(1) 6.44 से 7.25 किलोमीटर (4 से 4.5 मील)।

(2) 4.83 से 6.44 किलोमीटर क्रॉस कन्ट्री (3 से 4 मील)।

लड़कियों के लिये पद यात्रा–

(1) 1.61 से 4.03 किलोमीटर (1 से 2 मील) लड़कों के लिये क्रॉस कन्ट्री।

(2) 0.81 से .42 किलोमीटर (0.5 से 1.5 मील) लड़कियों के लिये क्रॉस कन्ट्री।

7–मुकाबले के लिये– **5 अंक**

(क) साधारण मुकाबले–

(1) पंजा झुकाना (फिंगर बैंड)।

(2) खींच कर खड़ा करना (पुट टू स्टैण्ड)।

(3) छड़ी धकेल (पुश अवे)।

(4) छड़ी खींच (पुल इन)।

(5) रिक्शा खींच (रिक्शा पुल)।

(6) रिक्शा ठेल (रिक्शा पुश)।

(7) जमीन से उठाना (लिफ्ट ऑफ)।

(ख) सामूहिक मुकाबले–

(1) छड़ी और कैदी (रेड्स ऐण्ड ब्ल्यूज)।

(2) जहरीली मुंगरी (प्वाइज़न क्लब)।

(ग) कुश्ती–

(1) पटका कम।

(2) पटका कम के लिये तोड़।

(3) दो दस्ती।

(4) लाना।

(5) उखेड़।

(घ) जूडो–

(1) एक हाथ की पकड़ छुड़ाना।

(2) दोनों कलाइयों की पकड़ छुड़ाना।

(3) एक ही जगह में कलाई पर दो दोहरी पकड़ छुड़ाना।

(4) सामने के गले की पकड़ छुड़ाना।

(5) सामने के बालों की पकड़ छुड़ाना।

(6) सिर पर प्रहार से बचाव।

(7) पीछे से कमीज की पकड़ छुड़ाना।

(8) पीछे से की गयी कमर की पकड़ छुड़ाना।

(9) सामने से की गयी कमर की पकड़ छुड़ाना।

(ङ) कटार चलाना–

जाम्बिया।

लड़कियों लिये–

(1) पैर के प्रहार से बचाव।

(2) कमर पर प्रहार से बचाव।

(3) चार बार।

8–राष्ट्रीय आदर्श और अच्छी नागरिकता, व्यावहारिक परियोजना और सामूहिक गान– **4 अंक**

(क) राष्ट्रीय आदर्श और अच्छी नागरिकता–

(1) अच्छी आदत।

(2) हमारे संविधान के मूल आधार।

(3) केन्द्र एवं राज्य सरकार द्वारा संचालित योजनायें और हाल में हुए विकास कार्य।

(4) भारतीय संस्कृति।

(ख) व्यावहारिक परियोजनायें कोई नहीं–

(1) प्राथमिक उपचार।

(2) समाज सेवा।
(3) भीड़ का नियन्त्रण।
(4) खेल.कूद का आयोजन।

(ग) सामूहिक गान–

राष्ट्रीय गीत–एक गीत क्षेत्रीय भाषा में एक किसी अन्य क्षेत्रीय भाषा और एक राष्ट्र भाषा में।

9–(1) वृद्धों, विकलांगों, रोगियों, असहायों एवं निर्धनों की सेवा सुश्रुषा करना– **2 अंक**

(2) साक्षरता अभियान, पर्यावरण संरक्षण आदि में योगदान करना।

विचार/सुझाव–

जिम्नास्टिक, खेल से सम्बन्धित खेल विशेषज्ञ से Practical की सलाह ली जाये। इसी प्रकार छोटे खेल (सहायक मनोरंजन खेल) की। शारीरिक शिक्षा, मार्चपास्ट हेतु N.C.C. विभाग Sports Medicine हेतु डॉक्टर, डांस हेतु डांस टीचर आदि विशेषज्ञों की सेवायें ली जाये।

''हम और हमारा स्वास्थ्य'' प्रकाशक ''होप इनीशियेटिव''।

10–सूक्ष्म व्यायाम	• पैर की अंगुलियों के लिए	**6 अंक**
	• एड़ी एवं पूरे पैर के लिए	
	• पंजों के लिए	
	• घुटने एवं नितम्बों के लिए	
	• घुटनों के लिए	
	• पेट तथा कमर के लिए	
	• पीठ के लिए	
	• हाथ की अंगुलियों के लिए	
	• पूरे हाथ के लिए	
	• कोहनी के लिए	
	• गर्दन के लिए	
	• आँखों के लिए	
11–आसन और स्वास्थ्य	• खड़े होकर किए जाने वाले पार्श्व उत्तासन, वृक्षासन, ताड़ासन, कोणासन, बकासन	**6 अंक**
	• बैठकर किए जाने वाले पद्मासन, वज्रासन, आकर्ण. धनुरासन, हस्तपादांगुष्ठासन, मेरुदण्डासन, भू.नमासन.I	
	• पेट के बल मकरासन.II, तिर्यक् भुजंगासन।	
	• पीठ के बल सेतुबन्धासन, कर्णपीड़ासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, शवासन	
12–मुद्रा और स्वास्थ्य	• मुद्रा : परिचय एवं प्रकार ❖ हस्तमुद्राएँ –पंचतत्त्वों का संतुलन मुद्रा अभ्यास हठयौगिक मुद्राएँ ❖ वरुणमुद्रा, धारणाशक्तिमुद्रा ❖ विधि, लाभ एवं सावधानी	**4 अंक**
13–प्राणायाम : अर्थ एवं प्रकार, प्राणायाम हेतु कुछ नियम, विविध प्राणायाम, विधि, लाभ एवं सावधानियाँ	• भस्त्रिका, कपालभाति (प्राणायाम), • नाड़ी शोधन, सूर्यभेदी	**4 अंक**
14– निद्रा, अनिद्रा एवं योगनिद्रा	• योगनिद्रा–तनाव मुक्ति की एक प्रक्रिया	

महापुरुषों की जीवन गाथा का अध्ययन

1. मंगल पाण्डेय
2. रोशन सिंह
3. सुखदेव
4. लोकमान्य तिलक
5. गोपाल कृष्ण गोखले
6. महात्मा गांधी
7. खुदी राम बोस
8. स्वामी विवेकानन्द
9. स्वामी दयानन्द सरस्वती

उपचारात्मक शिक्षण हेतु चार यूनिट टेस्ट निम्नलिखित है–

(i) प्रथम यूनिट टेस्ट (MCQ आधारित) जुलाई द्वितीय सप्ताह 20 अंक
(10 अंक ग्रीष्मावकाश गृहकार्य + 10 अंक यूनिट टेस्ट)

(ii) द्वितीय यूनिट टेस्ट (वर्णनात्मक प्रश्न आधारित) अगस्त अन्तिम सप्ताह 20 अंक

(iii) तृतीय यूनिट टेस्ट (MCQ आधारित) नवम्बर अन्तिम सप्ताह 20 अंक

(iv) चतुर्थ यूनिट टेस्ट (वर्णनात्मक प्रश्न आधारित) दिसम्बर अन्तिम सप्ताह 20 अंक

नोट– उपरोक्त यूनिट टेस्ट उपचारात्मक शिक्षण के अन्तर्गत विद्यालय स्तर पर लिये जायेंगे। इनके प्राप्तांक परीक्षफल में सम्मिलित नहीं किये जायेंगे।