

खेल-कूद तथा शारीरिक शिक्षा

पर

केंद्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड

समिति की रिपोर्ट

**REPORT
OF
CENTRAL ADVISORY BOARD
OF
EDUCATION (CABE) COMMITTEE
ON
SPORTS & PHYSICAL EDUCATION**

NIEPA DC



D09077



सत्यमेव जयते

भारत सरकार

GOVERNMENT OF INDIA

मानव संसाधन विकास मंत्रालय

MINISTRY OF HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT

शिक्षा विभाग

DEPARTMENT OF EDUCATION

नई दिल्ली

NEW DELHI

1993

353-8225
INL-CR

LIBRARY & DOCUMENTATION
National Institute of Statistics
Planning and Administration
17-B, Sri Aurobindo Marg,
New Delhi-110016
DOC, No. D-9077
Date 11-04-96

विषय सूची

	पृष्ठ संख्या
कमेटी की रिपोर्ट	1—12
संलग्नक	
I. कमेटी की संरचना	13—14
II. प्रतिभागियों की सूची	15—20
III. पाठ्यक्रम	21—40
IV. केरल सरकार के खेल एवं युवा मामलों के मंत्री श्री पी. सुधाकरण द्वारा दिए गए सुझाव	41—45

खेल-कूद तथा शारीरिक शिक्षा पर केन्द्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड समिति की रिपोर्ट

शिक्षा विभाग, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार ने अपने आदेश सं. एफ 8-36/92-पी.एन.-1, दिनांक 3 मई 1993 (अनुबंध 1) द्वारा श्री के. पी. सिंह देव, सूचना तथा प्रसारण राज्य मंत्री की अध्यक्षता में केन्द्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड की एक समिति का गठन किया था। इसका उद्देश्य पढ़ाई की प्रक्रिया में शारीरिक शिक्षा और खेल को शामिल करने के तरीके सुझाना था।

समिति के विचारार्थ विषय इस प्रकार थे :

- “— खेल और योग सहित, शारीरिक शिक्षा को हर स्तर पर पढ़ाई की प्रक्रिया का अनिवार्य भाग बनाने के लिए तरीकों की जांच करना और सुझाव देना।
- छात्रों और अध्यापकों को खेल और शारीरिक शिक्षा संबंधी कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहन देने वाले तरीकों की जांच करना और सुझाव देना।
- स्कूलों और कालेजों में खेल और शारीरिक शिक्षा की कम लागत वाली आधार-संरचना विकसित करने और उसका सर्वोत्तम उपयोग करने के तरीकों की जांच करना और सुझाव देना।”

समिति ने ता. 17-8-1993, 20-9-1993 और 11-10-1993 को हुई तीन बैठकों में इन विषयों पर विचार किया। समिति की बैठकों में भाग लेने वाले सदस्यों की सूची अनुबंध II में दी गई है।

नीति संबंधी उांचा

नीति निर्धारकों ने स्वास्थ्य शिक्षा और शारीरिक शिक्षा को स्कूलों और कालेजों में शैक्षिक कार्यक्रमों का अनिवार्य और बहुत महत्वपूर्ण अंग माना है। सब इस बारे में एकमत थे कि स्वास्थ्य शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क होता है अतः शारीरिक और मानसिक विकास साथ-साथ होता है। खेलों में भाग लेने से भाग लेने वाले के स्वास्थ्य में सुधार होता है और उसके प्रेरक गुण तथा अनुक्रियाएं उन्नत होती हैं। इसमें भी महत्वपूर्ण बात यह है कि खेलों में भाग लेने से खिलाड़ीपन, निष्पक्षता और टीम भावना पनपती है। सारे संसार में, बहुत समय में, यह माना जा चुका है कि यदि स्कूल और कालेज खेलों के माध्यम से रचनात्मक और स्वस्थ ढंग से, युवकों के लिए कोई रास्ता नहीं बनाते तो युवकों को व्यर्थ समय गंवाने को आदत पड़ जाती है।

भारत सरकार के सन् 1904 के शिक्षा नीति संबंधी प्रस्ताव में भी कहा गया था कि प्रत्येक स्कूल को छात्रों के स्वास्थ्य और मनबहुलाव के लिए अनिवार्यतः व्यवस्था करनी चाहिए और ऐसे स्कूल ही मान्यताप्राप्त स्कूलों में शामिल किए जाने के लिए उपयुक्त हो सकते हैं। कलकत्ता विश्वविद्यालय आयोग (1917-19) ने विचार किया था कि एक व्यापक निदेशक होना चाहिए जिसका पद प्रोफेसर के पद के समान हो। बंबई सरकार की शारीरिक शिक्षा समिति ने 1937 में कहा कि “शारीरिक शिक्षा और बौद्धिक शिक्षा एक-दूसरे की पूरक है और इनका मेल इस प्रकार होना चाहिए कि एक ही दिखाई दे।” बंबई सरकार की शारीरिक शिक्षा समिति (1945-46) ने सिफारिश की कि शारीरिक शिक्षा को एक मुख्य विषय मान कर प्रति दिन कम से कम 40 मिनट का एक पीरियड इसके लिए होना चाहिए। समिति ने यह भी कहा कि स्कूलों को एक निश्चित अवधि में खेल के मैदानों की व्यवस्था कर लेनी चाहिए अन्यथा उनकी मान्यता समाप्त कर दी जाए। 1956, 1959 और 1964 में हुए राज्यों के शिक्षा मंत्रियों के सम्मेलनों में सिफारिश की गई कि शारीरिक शिक्षा और खेलों की ओर अधिक से अधिक ध्यान दिया जाना चाहिए। शिक्षा संस्थाओं में खेल के मैदानों की व्यवस्था को उच्च प्राथमिकता देनी चाहिए और इस प्रयोजन के लिए, पर्याप्त धनराशि की व्यवस्था की जानी चाहिए। साथ ही, प्रत्येक छात्र के लिए व्यायाम और खेलों का प्रबंध होना चाहिए।

राधाकृष्णन आयोग (विश्वविद्यालय शिक्षा आयोग) 1948-49 ने विश्वविद्यालयों और कालेजों में शारीरिक शिक्षा और खेलों के जोरदार कार्यक्रम की सिफारिश की। आयोग ने "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क" की बात को मानने के बाद सिफारिश में कहा कि, "हम कह सकते हैं कि छात्रों और प्राधिकाारियों --दोनों में ही रुचि की कमी है। अपर्याप्त प्रशिक्षित व्यक्तियों, खेल के मैदानों और उपस्कर की कमी, छात्रों की निर्धनता, संगठन का अभाव, घटिया किस्म के कार्यक्रम, खेलों की कम किस्में, शैक्षिक कार्य टकराव और समय की असुविधा... यहां संगठित व्यायाम और खेलों के महत्व पर जोर देने की शायद ही जरूरत हो। मनुष्य एक जीता-जागता प्राणी है और उसे कृत्रिम खंडों में नहीं शिक्षित किया जा सकता। उसकी मानसिक और नैतिक प्रकृति उसके शारीरिक कल्याण से जुड़ी हुई है।" आयोग ने अपनी सिफारिश में आगे कहा है कि "प्रत्येक विश्वविद्यालय को उचित रूप से योग्यता प्राप्त व्यायाम निदेशक नियुक्त करना चाहिए, जिसका पद विभागाध्यक्ष का होना चाहिए। विश्वविद्यालयों में व्यायामशालाओं, खेल के मैदानों और अन्य सुविधाओं की पर्याप्त व्यवस्था होनी चाहिए। शारीरिक रूप से अस्वस्थ या अनुपयुक्त छात्र और जो छात्र कंडिशन में हैं, उन्हें छोड़कर, विश्वविद्यालय के शेष सब छात्रों के लिए दो वर्ष की शारीरिक शिक्षा अनिवार्य होनी चाहिए।"

मुदलियार आयोग (माध्यमिक शिक्षा आयोग) 1952-53 ने सिफारिश की कि "व्यायाम निदेशक की देख-रेख में स्कूलों में शारीरिक शिक्षा, सामूहिक खेल और व्यक्तिगत व्यायाम का प्रबंध होना चाहिए... हम सिफारिश करते हैं कि सब अध्यापक या कम से कम वे जो 40 वर्ष से कम आयु के हैं, सक्रिय रूप से शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में भाग लें और इस प्रकार इसे स्टाफ के एक ही सदस्य पर न छोड़ कर समग्र स्कूल कार्यक्रम का एक जीवंत भाग बनाएं। हम सामूहिक खेलों पर विशेष बल देते हैं क्योंकि वे छात्रों के मनबहलाव की सुविधाएं प्रदान करने और उनके शारीरिक कल्याण में योगदान करने के अतिरिक्त उनके चरित्र निर्माण में भी सहायता करते हैं।"

कोठारी आयोग (शिक्षा आयोग) 1964--66 ने सिफारिश की कि "इस बात पर जोर देना चाहिए कि ऐसी शिक्षा न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में महयोग देती है, बल्कि शारीरिक दक्षता, मानसिक सतर्कता और कुछ अन्य गुणों के विकास में भी सहायता करती है। दृढ़ता, टीम भावना, नेतृत्व, नियमों का पालन, विजय में मयम और पराजय (हार) में संतुलन... ऐसे ही कुछ गुण हैं। शारीरिक शिक्षा में विकासात्मक कसरतें, तालबद्ध कार्यक्रम, खेल, आउटिंग और सामूहिक कार्यक्रम शामिल होने चाहिए... प्रारंभिक कक्षाओं में सरल कार्यक्रम शुरु करने चाहिए और जैसे-जैसे लड़के तथा लड़कियां बड़ी होती जाएं, अधिक उन्नत कार्यक्रम शामिल करते रहना चाहिए।" कोठारी आयोग की रिपोर्ट के शीघ्र बाद ही 1968 में राष्ट्रीय शिक्षा नीति घोषित की गई। इसमें कहा गया, "खेलों का बड़े पैमाने पर विकास होना चाहिए ताकि औसत छात्रों और जो छात्र इस दिशा में विशेषता प्रदर्शित करते हैं, उन सबके शारीरिक स्वास्थ्य और खिलाड़ीपन का सुधार किया जा सके। स्वास्थ्य शिक्षा के राष्ट्रव्यापी कार्यक्रम के विकास के लिए जहां कहीं खेल के मैदान और अन्य सुविधाएं उपलब्ध नहीं हैं, वहां इनकी व्यवस्था प्राथमिकता के आधार पर करनी चाहिए।"

राष्ट्रीय खेल नीति (1984) में शारीरिक शिक्षा और खेलों को स्कूलों में एक नियमित विषय के रूप में पाठ्य-चर्या का अभिन्न अंग बनाने की आवश्यकता पर जोर दिया गया। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986) में इस संकल्प को दोहराया गया तथा और मजबूत किया। इस नीति में खेलों और शारीरिक शिक्षा को सीखने की प्रक्रिया का अभिन्न अंग बनाने की बात कही गई है और छात्रों के कार्यों के मूल्यांकन में इसे शामिल करने की व्यवस्था है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति में ऐसी राष्ट्रव्यापी आधार संरचना की आवश्यकता पर जोर दिया गया है जिसमें स्कूल सुधार कार्यक्रम के रूप में खेल के मैदान, उपस्कर, और शारीरिक शिक्षा के शिक्षक (कोच) तथा अध्यापक शामिल हैं। यही बात राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1992) में दोहराई गई है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति की अधिधारणा को कारवाई कार्यक्रम के माध्यम से लागू किया जाने वाला कार्यक्रम समझा गया था। कारवाई कार्यक्रम के स्कूल स्तर के लिए निम्नलिखित कार्यक्रम और लक्ष्य निर्धारित किए गए हैं।

- (i) पाठ्यचर्या करते समय खेलों और शारीरिक शिक्षा के लिए पर्याप्त समय देने की जरूरत का ध्यान रखना चाहिए।
- (ii) शारीरिक शिक्षा और योग के लिए प्रतिदिन कम से कम 45 मिनट का समय देना चाहिए। यदि यह समय असम्बली के तुरंत बाद दिया जाए तो अच्छा हो।

- (iii) स्कूल के टाइम-टेबल में सप्ताह में कम से कम दो पीरियड स्वीकृत खेलों के लिए होने चाहिए।
- (iv) जो छात्र खेलों में अच्छा प्रदर्शन करते हैं, उन्हें विशेष प्रोत्साहन देने की आवश्यकता होगी।
- (v) जो विषय-शिक्षक शारीरिक शिक्षा, योग और खेलों की कक्षाएं चलाने के लिए अतिरिक्त कार्य करते हैं उनके लिए विशेष प्रोत्साहन पर विचार किया जा सकता है।
- (vi) फुटबाल, बॉलीबाल जैसा बुनियादी साज-समान प्रत्येक स्कूल को मुहैया कराया जा सकता है। इसी प्रकार, प्रत्येक स्कूल को कुछ आकस्मिक निधि दी जा सकती है।
- (vii) जवाहर रोजगार योजना के अधीन चरणबद्ध आधार पर खेल के मैदान करने तैयार और सुधारने की योजना की जानी चाहिए।
- (viii) सब विषय शिक्षकों को शारीरिक शिक्षा, खेल और योग का प्रशिक्षण देने के लिए आवश्यक निपुणता प्रदान करने हेतु शिक्षक प्रशिक्षण का गहन और विस्तृत कार्यक्रम आवश्यक होगा।
- (ix) हाई स्कूलों के लिए शारीरिक शिक्षा शिक्षकों को प्रशिक्षित करने और भर्ती करने के मौजूदा कार्यक्रम का विस्तार होना चाहिए।
- (x) नये स्कूल तब ही खोले जाएं/मान्यता प्रदान की जाए जब खेल के मैदान उपलब्ध हों।
- (xi) कुछ चुनिंदा खेलों में अंतःस्कूल खेल प्रतियोगिताओं और चैम्पियनशिप की विस्तृत प्रणाली धीरे-धीरे शुरू की जाए, जिसका अंतिम रूप राष्ट्रीय स्कूल चैम्पियनशिप होना चाहिए।
- (xii) विजयी स्कूलों को विशेष नकद पुरस्कार और सफल खिलाड़ियों/व्यायामियों के लिए प्रोत्साहन की विशेष प्रणाली शुरू करने की भी आवश्यकता है।

विश्वविद्यालय स्तर के लिए कार्रवाई-कार्यक्रम की सिफारिशें इस प्रकार हैं :

- (i) चुनिंदा खेलों में खिलाड़ियों को विशेष प्रोत्साहन दिया जाए ताकि वे अपना अध्ययन जारी रख सकें।
- (ii) खेल-कूद के लिए आधार संरचना संबंधी सुविधाओं का विकास करने के लिए एक चरणबद्ध कार्यक्रम शुरू किया जाए। इन सुविधाओं में खेल विज्ञान और खेल आयुर्विज्ञान की सहायता भी शामिल है।
- (iii) जिन विश्वविद्यालयों में समुचित आधार संरचना उपलब्ध है, उनके लिए शारीरिक शिक्षा, शिक्षकों तथा चुनिंदा खेलों के कोचों की नियुक्ति चरणबद्ध आधार पर की जानी चाहिए।
- (iv) अंतः कालेज और अंतः विश्वविद्यालय खेल प्रतियोगिताओं और चैम्पियनशिपों को एक व्यापक प्रणाली चरणबद्ध ढंग से शुरू की जानी चाहिए। इन खेल प्रतियोगिताओं के आयोजन के लिए आवश्यक वित्तीय प्रोत्साहन की व्यवस्था भी की जानी चाहिए।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति की अभिव्यक्ति और कार्रवाई-कार्यक्रम 1986 को प्रतिबिम्बित करने के लिए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (एन.सी.ई.आर.टी.) ने 1988 में प्रारंभिक और माध्यमिक शिक्षा के लिए एक राष्ट्रीय पाठ्यचर्या का विकास किया। इसका मुख्य उद्देश्य राष्ट्रीय नीति के अनुसार स्कूली पाठ्य विवरण में राष्ट्रीय मूल पाठ्यचर्या को व्यवस्था करना और स्कूलों में शैक्षिक कार्यक्रम के साथ शारीरिक शिक्षा को जोड़ना था। मूल पाठ्यचर्या में कहा गया है कि "स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा और खेलों को सीखने की प्रक्रिया का अभिन्न अंग होना चाहिए और छात्रों के निष्पादन के मूल्यांकन में शामिल किया जाना चाहिए।" यह शारीरिक स्वास्थ्य के अतिरिक्त मानसिक और भावात्मक स्वास्थ्य के महत्व पर भी जोर देती है। इसमें यह भी कहा गया है कि खेल-कूद के कार्यक्रमों में देशी पारंपरिक खेलों पर उचित जोर दिया जाना चाहिए। शरीर और मस्तिष्क का समुचित विकास करने वाली प्रणाली के रूप में योग को ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। मूल पाठ्यचर्या में स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा के लिए स्कूल के टाइमटेबल का 10% समय प्राथमिक स्तर पर, 10% उच्च प्राथमिक स्तर पर और 9% माध्यमिक स्तर पर निश्चित करने की बात कही गई है।

इससे पता चलता है कि नीति-निर्धारण के स्तर पर आशय बिल्कुल स्पष्ट है और नीति संबंधी निर्देशों ने स्कूलों और कालेजों/विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा और खेलों की अनिवार्यता पर लगातार जोर दिया है। सब छात्र शारीरिक शिक्षा और खेलों में भाग ले सकें इसके लिए सार्थक सुविधाओं और कुशल संगठन व्यवस्था का समर्थन किया गया है।

सौजूदा स्थिति

स्कूल

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एन०सी०ई०आर०टी०) द्वारा किए गए पांचवें शैक्षिक सर्वेक्षण (1986) से स्कूलों में शारीरिक शिक्षा संबंधी आधार संरचना के बारे में निम्नलिखित जानकारी प्राप्त हुई है:

स्कूल का वर्ग	कुल स्कूल	स्कूलों की संख्या			प्रतिशत		
		जिनके पास खेल के मैदान है	जिनके पास टोक दशा में खेल के मैदान हैं	जिनके पास शारीरिक शिक्षा/योग के शिक्षक हैं	(3) का (2) से	(4) का (2) से	(5) का (2) से
1	2	3	4	5	6	7	8
प्राथमिक	5,28,730	3,07,982	1,74,493	12,600	58.25	33.00	2.38
उच्च प्राथमिक	1,39,016	1,03,109	62,984	15,115	74.2	45.3	10.87
माध्यमिक	52,560	45,209	29,699	37,428	86.0	56.5	71.21
उच्चतर माध्यमिक	15,465	13,881	9,863	12,500	89.75	63.77	80.88
जोड़	7,35,771	4,70,181	2,77,039	77,643	63.90	37.65	10.55

सर्वेक्षण से पता चला है कि 63.9% स्कूलों में खेल के मैदानों की सुविधाएं उपलब्ध हैं और इनमें से 37.65% स्कूलों में खेल के मैदान ठीक दशा में हैं। प्राथमिक स्कूलों में खेल के मैदानों की सुविधा सबसे कम है। प्राथमिक स्कूलों में भी, स्थानीय निकायों के स्कूलों या प्राइवेट स्कूलों की तुलना में, सरकारी प्राइमरी स्कूलों में सुविधाएं सबसे खराब हैं।

प्राथमिक स्तर पर, सामान्यतः, शारीरिक शिक्षा के शिक्षक नहीं हैं। शारीरिक शिक्षा के शिक्षक वाले प्राथमिक स्कूलों का प्रतिशत केवल 2.38 है। उच्च प्राथमिक स्तर पर 10.87% स्कूलों में शारीरिक शिक्षा के शिक्षक हैं। लेकिन शारीरिक शिक्षा के शिक्षक वाले माध्यमिक स्कूल 71.21% और उच्चतर माध्यमिक स्कूल 80.83% हैं।

विश्वविद्यालय स्तर पर, भारतीय विश्वविद्यालय संघ (ए०आई०यू०) से संबद्ध 198 विश्वविद्यालयों में से 103 विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा और खेल निदेशकों की अध्यक्षता में विभाग विद्यमान है। बहुत से विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा निदेशकों के पद हैं और बहुत से में राष्ट्रीय खेल संस्थान (एन.आई.एस.) से प्रशिक्षण पाए खेलों के कोच पदासीन हैं। देश के विभिन्न क्षेत्रों में विश्वविद्यालयों में प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा कार्मिकों की उपलब्धता इस प्रकार है :

क्षेत्र	विश्वविद्यालयों की संख्या	विश्वविद्यालयों की संख्या जहां शारीरिक शिक्षा और खेल निदेशक हैं।	
		क	ख
उत्तर	47	23	
पूर्व	49	17	
दक्षिण	52	34	
पश्चिम	50	29	

अधिकांश विश्वविद्यालयों में खेल के मैदान की सुविधा है।

स्कूल स्तर पर, स्कूलों में कार्यकलाप निधि जमा करने की प्रणाली प्रचलित है। यह दूसरी बात है कि यह राशि बहुत कम होती है। इससे स्कूल के खेलकूद के कार्यकलापों की वित्त व्यवस्था ही जाती है। राज्य के शिक्षा निदेशालय में शारीरिक शिक्षा और खेलकूद के लिए एक संयुक्त या अपर निदेशक होता है। उसकी सहायता के लिए डिवीजन या जिला स्तर पर शारीरिक शिक्षा तथा खेल अधिकारी होता है। देश में अखिल भारतीय स्कूल खेलों का आयोजन होता है लेकिन ये अलग-अलग स्कूलों में बड़े पैमाने पर या जोरदार खेलों की पराकाष्ठा नहीं है। अधिकांश छात्र खेलों में भाग नहीं लेते और जिन स्कूलों में खेल के मैदान हैं, वे भी खेलों के लिए गहन रूप से उनका इस्तेमाल करते प्रतीत नहीं होते।

विश्वविद्यालय स्तर पर, स्थिति गुणात्मक रूप से बहुत भिन्न नहीं है। जैसा कि राधाकृष्णन् समिति का कहना था, छात्रों और प्राधकारियों—दोनों में रुचि का अभाव है।

युवा कार्य और खेल विभाग विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के माध्यम से राष्ट्रीय खेल संगठन (एन.एस.ओ.) नामक एक कार्यक्रम लागू करता है। यह कार्यक्रम शारीरिक शिक्षा और खेलों के लिए आधार संरचना तैयार करने हेतु विश्वविद्यालयों और कालेजों की सहायता करता है। लेकिन इस कार्यक्रम के अंतर्गत प्रतिवर्ष केवल 2-3 करोड़ रुपये की राशि ही उपलब्ध होती है। इस सीमित राशि को देखते हुए, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग न खर्च होने वाले उपस्कर बास्केटबॉल, वॉलीबॉल कोर्टों, 400 मीटर वाले धावन पथों और बहुत सीमित स्तर पर, व्यायामशाला तथा तैरने के तालाबों के निर्माण के लिए ही सहायता प्रदान करता है। इससे अलग-अलग विश्वविद्यालयों/कालेजों में खेलों को बढ़ावा मिलता है। इन खेलों की वित्त व्यवस्था कार्यकलाप/खेल निधि से होती है। भारतीय विश्वविद्यालय संघ प्रतिवर्ष अंतः-विश्वविद्यालय खेलों का आयोजन करता है लेकिन स्कूलों की तरह यहां भी, राष्ट्रीय खेल विश्वविद्यालय/कालेज स्तर पर जोरदार या बड़े पैमाने के खेलों की पराकाष्ठा नहीं है।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने विश्वविद्यालयों के युवावर्ग को साहसिक खेलों में शामिल करने के लिए 1992 में पहल की है। यह राष्ट्रीय साहसिक कार्य प्रतिष्ठान (युवा कार्य और खेल विभाग का प्रायोजित संगठन) के माध्यम से 75 लाख रुपये प्रति वर्ष के कम बजट से कार्यक्रम लागू कर रहा है। साहसिक खेलों का वास्तविक आयोजन, देश के विशिष्ट निकायों के माध्यम से, राष्ट्रीय साहसिक कार्य प्रतिष्ठान (एन.ए.एफ.) द्वारा किया जाता है।

कुल उल्लेखनीय उपक्रम

यद्यपि छात्रों द्वारा बड़ी संख्या में शारीरिक शिक्षा और खेलों में भाग लेने या प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को प्रशिक्षण देकर अंतर्राष्ट्रीय स्तर के लिए तैयार करने के बारे में सामान्य स्थिति बहुत सुखद नहीं है, फिर भी, कुछ ऐसे उल्लेखनीय उपक्रम हुए हैं जिनसे भविष्य के बारे में आशा बंधती है। इनसे पता चलता है कि योजनाबद्ध तरीके से कार्यान्वयन करने से कार्यक्रम आसानी से सफल हो सकता है।

(क) 1987 के राष्ट्रीय खेलों के दौरान केरल में एक शानदार घटना के रूप में भारतीय का आयोजन किया गया था। इसकी सफलता से उत्साहित होकर इसे राष्ट्रीय कार्यक्रम के रूप में लागू करने का निर्णय किया गया था।

(ख) मणिपुर में, थांगटा नामक एक स्थानीय युद्धकला 4-5 देशी स्कूलों में सिखाई जाती है। ये स्कूल गुरुकुलों की तरह चलते हैं। मणिपुर सरकार उन्हें रु. 50,000/- वार्षिक अनुदान देती है। युद्ध कला में प्रशिक्षित बच्चे स्थानीय समारोहों के अवसर पर अपनी कला का प्रदर्शन करते हैं।

मणिपुर में प्रतिवर्ष 50 से 100 शिक्षकों को, भारतीय खेल प्राधिकरण के कोचों की सहायता से, इम्फाल में, छुट्टियों के दौरान, एक मास के पाठ्यक्रम में प्रशिक्षित किया जाता है।

(ग) महाराष्ट्र में लेजिम और मलखंब पारंपरिक खेल हैं जो स्कूलों में बहुत लोकप्रिय हैं। बंबई में कुछ व्यक्तियों और निजी संगठनों ने छात्राओं को निहत्था संघर्ष सिखाने में पहल की है।

(घ) बिहार में, सरकार ने एक निदेश जारी किया है जिसके अनुसार कक्षा 10 की परीक्षाओं के लिए समाज सेवा और समाज उपयोगी उत्पादक कार्य के साथ शारीरिक शिक्षा को भी नया अनिवार्य विषय बनाया है। इस नये विषय के लिए निर्धारित 100 अंकों में से 30 अंक शारीरिक शिक्षा के लिए है। यह निदेश 1995 में दसवीं कक्षा की परीक्षा में बैठने वाले छात्रों के लिए लागू होगी।

(ङ) उत्तर प्रदेश में "उत्तर प्रदेश पार्क, खेल के मैदान और खुले स्थान (संरक्षण और नियंत्रण) अधिनियम, 1975" बनाया गया था। इसके अनुसार प्रत्येक स्थानीय निकाय पार्कों, खेल के मैदानों और खुले स्थानों की सूची बनाएगा और प्रकाशित करेगा। अधिनियम में इस बात का उल्लेख है कि ऐसे खुले स्थान

इस अधिनियम के शुरू होने की तारीख को, जिस प्रयोजन के लिए इस्तेमाल हो रहे थे, उसके अतिरिक्त और किसी प्रयोजन के लिए इस्तेमाल नहीं किए जाएंगे। स्थानीय निकाय को ऐसे स्थानों को साफ-सुथरा रखने की जिम्मेदारी सौंपी गई है। लेकिन यह अधिनियम किस सीमा तक लागू किया गया है, इसके बारे में कोई सूचना उपलब्ध नहीं है।

- (च) केन्द्रीय विद्यालयों और नवोदय विद्यालयों में छात्र के वार्षिक रिपोर्ट कार्ड में शारीरिक शिक्षा और खेलों का मूल्यांकन भी शामिल किया गया है। ऐसा मूल्यांकन ग्रेड में लिखा जाता है।

कमियाँ

जब हम मौजूदा स्थिति का विश्लेषण करते हैं और शारीरिक शिक्षा तथा खेलों में छात्रों की कम भागीदारी और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सफलता के तुच्छ स्तर को देखते हैं तो आश्चर्य होता है कि नीति स्तर पर, शारीरिक शिक्षा तथा खेलों की लगातार सुस्पष्ट और जोरदार सहायता करने के बावजूद भी ऐसा क्यों है। मौजूदा स्थिति के तीन मुख्य कारण प्रतीत होते हैं।

पहला कारण, जैसा कि राधाकृष्णन् समिति ने बताया है, यह है कि छात्रों और प्राधिकारियों—दोनों में रुचि का अभाव है। नीति स्तर पर सहारा देने के बाद प्रणाली ने शारीरिक शिक्षा तथा खेलों का योजनाबद्ध और सफल कार्यक्रम तैयार करने और लागू करने की ओर ध्यान नहीं दिया है। दूसरा कारण, समकालीन सामाजिक स्थिति का परिणाम प्रतीत होता है। देश में फैली अत्यधिक बेरोजगारी के कारण सर्वविदित है। ऐसी स्थिति में, जो छात्र खेलों में कुछ करना चाहते हैं, उनके सामने अन्य छात्रों की तुलना में विभिन्न चयन परीक्षाओं में प्रगति के अक्सर बाधक बन जाते हैं। इससे ऐसी स्थिति पैदा हो गई है जिसमें परीक्षाओं में निष्पादक या परिणाम ही एकमात्र महत्वपूर्ण चीज बन गई है। परीक्षाओं में भी परिणाम निर्धारित करने योग्य मूल्यांकन अर्थात् शैक्षिक विषयों का मूल्यांकन प्रमुख होता जा रहा है क्योंकि इन्हीं विषयों में परिणाम के आधार पर उच्च पाठ्यक्रमों में छात्रों का दाखिला या नौकरी पाना निर्भर है : अतः जिन विषयों का ज्ञान से सीधा संबंध नहीं है वे न केवल परीक्षाओं में, बल्कि स्कूलों/कालेजों में लागू करने में भी पिछड़ते जा रहे हैं। इस वर्ग में मूल्यवादी शिक्षा, शारीरिक शिक्षा और खेल, सांस्कृतिक कार्यक्रमों और समाज कार्य में भाग लेने जैसे महत्वपूर्ण पक्ष शामिल हैं। यदि देश में पास होने वाले पाठ्यक्रमों में गौरव प्रणाली और सब विषयों में श्रेणीकरण प्रणाली प्रचलित है तो इस विकृति को दूर किया जा सकता है। लेकिन, दुर्भाग्य से, परीक्षा में ऐसा सुधार नहीं हो रहा है। परीक्षा और रोजगार की मौजूदा स्थिति में यह सोचना भी कठिन है कि नौकरी के लिए भीषण दौड़ में भाग लेने वाला कोई छात्र ज्ञानेतर विषयों के लिए उतना समय और साधन कैसे लगा सकता है, जितना कि वह ज्ञानात्मक विषयों के लिए लगाता है। तीसरा कारण यह है कि जो छात्र शारीरिक शिक्षा और खेलों में पूरी-पूरी या आंशिक रुचि रखते हैं, उनके लिए भी प्रणाली आवश्यक सुविधाएं मुहैया नहीं कर रही है। अधिकांश स्कूलों और कालेजों में खेल के मैदान या उपयोग किए जा सकने वाले खेल के मैदान नहीं हैं। इसके अतिरिक्त, शारीरिक शिक्षा और खेलों के लिए शिक्षकों का सहयोग भी बहुत कम है। स्कूलों में खेलों के लिए न्यूनतम उपभोग्य उपकरण जुटाने के लिए आवश्यक न्यूनतम धनराशि का भी अभाव है। संसाधनों की इसी कमी के कारण जिला और उप-जिला स्तर पर, छात्रों की भागीदारी के किसी सार्थक कार्यक्रम का आयोजन नहीं हो पाता।

यदि हमें शारीरिक शिक्षा और खेलों का कोई स्वीकार्य कार्यक्रम पूरा करना है तो इन कमियों को दूर करना चाहिए। ऊपर वर्णित तीन मुख्य कमियों में से दूसरी अर्थात् परीक्षा/रोजगार की स्थिति के कारण खेलों का पिछड़ना या सीमांतीकरण ऐसी कमी है जिसे तुरंत दूर करना कठिन है। परीक्षा प्रणाली में सुधार करने की सीमा तक शिक्षा पद्धति सक्षम है बशर्ते कि पद्धति कोई बड़ा परिवर्तन करने के लिए आवश्यक संकल्प कर सके।

लक्ष्य

स्कूलों और कालेजों/विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा और खेलों का कारगर कार्यक्रम शुरू करने के लिए लक्ष्यों की स्पष्ट परिभाषा करनी चाहिए। कहा जा सकता है कि लक्ष्य स्पष्टतः इस प्रकार होने चाहिए:

- (i) सब छात्रों और शिक्षकों के लिए शारीरिक स्वस्थता।
- (ii) शिक्षा संस्थाओं में सब स्तरों पर शारीरिक शिक्षा और खेल सहित व्यायामों में बड़ी संख्या में भाग लेना।
- (iii) प्रतिभाशाली छात्रों को अंतर्राष्ट्रीय स्तर और मान्यता प्राप्त करने के लिए सुविधाएं, मार्गदर्शन और सहारा देना।

शिक्षा संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा और खेलों के कार्यक्रम का आधार यही लक्ष्य होने चाहिए और इन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए तदनुसार ही समिति ने अपनी सिफारिशें प्रस्तुत की हैं।

सिफारिशें

समिति की सिफारिश के मुताबिक शारीरिक शिक्षा को पाठ्यक्रम का हिस्सा बना देने के बाद खेलों को संविधान में समवर्ती सूची में रखना आवश्यक नहीं होगा क्योंकि शिक्षा समवर्ती सूची में है।

शारीरिक शिक्षा और खेलों के कार्यक्रम के सुधार के लिए एक स्पष्ट सिफारिश सब स्कूलों में प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा और खेल शिक्षकों के बारे में विचार करना है। लेकिन ज्यों ही स्कूलों की संख्या पर ध्यान जाता है, कठिनाई तुरन्त स्पष्ट हो जाती है। पांचवें सर्वेक्षण के समय, 1985 में, देश में 7.36 लाख स्कूल थे। जबकि 71.21% माध्यमिक स्कूलों और 80.83% उच्चतर माध्यमिक स्कूलों में प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा शिक्षक उपलब्ध हैं, प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्तर पर इनकी उपलब्धता न्यूनतम है। इस स्तर के स्कूलों की संख्या भी सबसे अधिक है। इतनी अधिक संख्या में शिक्षकों की भर्ती का वित्तीय भार भी चौकाने वाला है। अधिकतर राज्य सरकारी और सहायता प्राप्त स्कूलों में काफी बड़ी संख्या में शिक्षकों के वित्तीय भार से पहले ही दबे हुए हैं। अधिकतर राज्य इतनी बड़ी प्रणाली की सहायता जारी रखने में कठिनाई का अनुभव कर रहे हैं। ऐसी स्थिति में, प्रत्येक प्राथमिक या उच्च प्राथमिक स्कूल में एक-एक प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा और खेल शिक्षक की नियुक्ति के लिये, इतनी बड़ी संख्या में अतिरिक्त पदों की रचना के बारे में विचार करना व्यावहारिक नहीं है। अतः समिति प्रत्येक प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्कूल में एक-एक शारीरिक शिक्षा और खेल शिक्षक रखने की सिफारिश नहीं कर रही है। इस के बदले, यह, परवर्ती सिफारिशों में, एक वैकल्पिक योजना का सुझाव दे रही है।

1. शिक्षा की दृष्टि से राष्ट्र का अनिवार्य लक्ष्य यह है कि प्रत्येक छात्र और शिक्षक शारीरिक रूप से स्वस्थ हो। स्वस्थ छात्र और अध्यापक शिक्षा और व्यवसाय के क्षेत्र में भली प्रकार कार्य कर सकेंगे। इसके अतिरिक्त, एक नियोक्ता और सहायक के रूप में सरकार को यह देखना है कि छात्र और शिक्षक स्वस्थ रहें ताकि स्वास्थ्य-स्तर ऊंचा बना रहे और बीमारी के कारण अप्रव्यय कम से कम हो। अतः समिति इस बात की जोरदार सिफारिश करती है कि प्रत्येक छात्र और शिक्षक की राष्ट्रीय स्तर पर निर्धारित स्वस्थता परीक्षा होगी और प्रत्येक छात्र/शिक्षक के लिये प्रतिवर्ष इस स्वस्थता परीक्षा को पास करना अनिवार्य होगा। पहले भी, विभिन्न आयु वर्गों के लिए शारीरिक स्वस्थता परीक्षण विकसित किये गये हैं। यदि आवश्यक हो तो इनमें संशोधन करके इन्हें अद्यतन बनाया जा सकता है। इन परीक्षणों के लिये अपेक्षित कार्यकलापों पर अधिक पूंजी लगाने या खर्च करने की जरूरत नहीं है। इन्हें केवल लागू करने की जरूरत है। समिति पुनः सिफारिश करती है कि समूची राष्ट्रीय प्रणाली के हित में सब छात्रों/शिक्षकों के लिये वार्षिक शारीरिक स्वस्थता परीक्षण अनिवार्य किये जायें और इन्हें लागू किया जाये।

11. सामूहिक सहभागिता

स्कूल

- (क) राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एन.सी.ई. आर.टी.) ने स्कूल स्तर के लिये पाठ्यचर्या का जो ढांचा तैयार किया है उसमें शारीरिक शिक्षा और खेलों के लिये प्राथमिक स्तर पर 10 प्रतिशत समय, उच्च प्राथमिक स्तर पर 10 प्रतिशत, माध्यमिक स्तर पर 9 प्रतिशत और उच्चतर माध्यमिक स्तर पर 5 प्रतिशत समय निर्धारित किया है। सब राज्यों ने इस ढांचे को स्वीकार कर लिया है। शिक्षा प्राधिकारियों को यह सुनिश्चित करना चाहिये कि परिषद् का यह सुझाव स्कूल के टाइम टेबल में लक्षित हो और इसके अनुसार ही कार्यक्रम लागू किया जायें। शारीरिक शिक्षा और खेलों के लिये प्रतिदिन कम से कम 40 मिनट का समय नियत किया जाये। यदि यह समय किसी प्रशिक्षित शिक्षक की देखरेख में पहले पीरियड के रूप में हो तो और भी अच्छा है। एल.एन.सी.पी.ई. ग्वालियर द्वारा विकसित, कक्षा 1 से 12 तक के लिये प्रस्तावित पाठ्यक्रम विवरण अनुबंध-3 में दिया गया है।

(ख) 'आपरेेशन ब्लेकबोर्ड' के परिणामस्वरूप अब देश में एक शिक्षक वाले स्कूल बहुत ही कम रह गये हैं। प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्तर पर अधिकतर स्कूल दो या तीन शिक्षक वाले हैं। कोई भी शिक्षक किसी विशेष विषय के लिये नहीं है, अर्थात् सब शिक्षकों को सब विषय पढ़ाने पड़ते हैं। शिक्षक की यह मनोवृत्ति कि वह केवल शैक्षिक विषय पढ़ाने के लिये हैं और शारीरिक शिक्षा के लिये नहीं है, बदलनी चाहिये। यदि प्रत्येक छात्र को खेलकूद में भाग लेना है तो प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्तर पर प्रत्येक शिक्षक को उत्साहपूर्वक शारीरिक शिक्षा और खेलों में भाग लेना चाहिये। ऐसा शिक्षक पहल करेगा और छात्रों के लिये, प्रतिदिन, शारीरिक शिक्षा तथा खेलों का आयोजन करेगा। ऐसा करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि प्रत्येक शिक्षक को, सेवा से पूर्व और सेवा के दौरान, शैक्षिक पाठ्यक्रम का प्रशिक्षार्थी बनाया जाये ताकि वह, प्रतिदिन कम से कम एक घंटे तक, शारीरिक शिक्षा और खेलों में अनिवार्यता और जोरदार ढंग से भाग ले सकें। प्रशिक्षण के दौरान प्रत्येक शिक्षक को दो विषयों के लिये तैयार होना पड़ता है। हम सिफारिश करते हैं कि शिक्षकों के लिये शारीरिक शिक्षा भी एक विकल्प होना चाहिये। प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्तर पर डी. आई. ई. टी. की तथा माध्यमिक स्तर पर बी. एड. कालेजों की महत्वपूर्ण भूमिका है, क्योंकि शिक्षकों के सेवा से पूर्व और सेवा के दौरान प्रशिक्षण के लिये वही मुख्य केन्द्र है। इस आवश्यकता को शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों में निर्धारित कराने और सावधानी से लागू करने के लिये एन. सी. टी. ई. / एस. ई. सी. आर. ई. टी. तथा सरकार को संरचनात्मक व्यवस्था करना चाहिये। राष्ट्रीय शिक्षक शिक्षा परिषद् (एन. सी. टी. ई.) को जिसे शीघ्र की सांविधिक स्थिति प्राप्त होने की संभावना है, शिक्षक प्रशिक्षण के इस प्रस्तावित सुधार के लिये अपनी सत्ता का पूरा-पूरा सहयोग देना चाहिये।

माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक स्तर पर, ग्रामतौर पर, शारीरिक शिक्षा शिक्षक होते हैं। यह ठीक है कि मुख्य उत्तरदायित्व उनका ही है, लेकिन अन्य शिक्षकों का भी शारीरिक शिक्षा और खेलों का प्रशिक्षण देकर उनमें भाग लेने के लिये प्रोत्साहित करना चाहिये। इससे शारीरिक शिक्षा और खेलों में छात्रों का प्रतिदिन भाग लेना भी सुनिश्चित होगा।

(ग) यदि खेल के मैदान और वित्तीय संसाधन उपलब्ध न हों, तब भी किसी न किसी व्यायाम का आयोजन किया जा सकता है। रस्ती कूदना, कवायद और जागिंग ऐसे कार्यक्रमों के उदाहरण हैं। लेकिन जब तक खेलों में विविधता न हो, तब तक खेलों में भाग लेने का छात्रों का आकर्षण सीमित रहता है। अतः यह आवश्यक है कि प्रत्येक स्कूल में कई खेलों की सुविधा हो ताकि छात्र नियमित रूप से किसी न किसी खेल में भाग ले सकें। सहभागिता में निम्नलिखित का शामिल किया जा सकता है:—

- (i) शरीर-साधना (पी. टी.) —सुबह की असेम्बली के तुरन्त बाद नियमित रूप से कवायद की जा सकती है। यदि नये और रोचक रूप में संगीत की ताल पर की जाये तो और भी अच्छा हो।
- (ii) सामूहिक रूप से भाग लेने वाले कार्यक्रम जैसे जागिंग, ट्रैकिंग, पैदल दौड़, साइकिल दौड़ आदि का साप्ताहिक या कम से कम मासिक आयोजन किया जा सकता है।
- (iii) छात्रों को प्रेरित करने और उनमें प्रतियोगी भावना पैदा करने के लिये अंतः कक्षा और (जिन नगरों में 2-3 से अधिक स्कूल हैं) अंतः स्कूल प्रतियोगिताएं।
- (iv) स्कूल, ब्लाक, जिला और राज्य स्तर की वार्षिक खेल प्रतियोगिताएं।

प्रत्येक स्कूल को प्रतिदिन कम से कम 40 मिनट का समय शारीरिक शिक्षा और खेलों पर लगाना चाहिये।

लक्ष्य यह होना चाहिये कि प्रत्येक छात्र, जो शारीरिक रूप से अस्वस्थ नहीं है, शारीरिक शिक्षा और खेलों में भाग ले।

(घ) वित्त व्यवस्था

ऊपर वर्णित कार्यकलापों को चलाने के लिये प्रत्येक स्कूल के लिये न्यूनतम वित्तीय संसाधन प्रदान करने होंगे। तत्कालिक सोवियत रूस, तत्कालीन पूर्व जर्मनी और चीन जैसे देशों ने, जिन्होंने हाल ही में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उल्लेखनीय प्रगति की है, खेलों पर अत्यधिक पूंजी लगाई है और तब ही वे सफल हो सके हैं। स्कूलों को शारीरिक शिक्षा और खेलों के लिये धनराशि से वंचित रख कर उल्लेखनीय परिणामों की आशा करना निरर्थक होगा।

इन कार्यकलापों के लिये निम्नलिखित ढंग से धन राशि की व्यवस्था की जा सकती है:

- (i) प्रत्येक संस्था को शारीरिक शिक्षा और खेलों के लिये हर छात्र से प्राथमिक स्तर पर रु. 3, उच्च प्राथमिक स्तर पर रु. 5, माध्यमिक स्तर पर रु. 10, और कालेज स्तर पर रु. 15 तक लेने चाहिये। छात्रों के स्वास्थ्य की जांच के लिये भी इस धनराशि का प्रयोग किया जा सकता है। ऐसी जांच का काफी पहले समर्थन किया गया था लेकिन वित्तीय खर्च के कारण अमानतौर पर ऐसा नहीं हो पाया है। स्कूल द्वारा इस धनराशि का उपयोग खेलों का साज-सामान लेने और बदलाई करने तथा खेलों के आयोजन का खर्च पूरा करने के लिये किया जा सकता है।
- (ii) ऊपर वर्णित खेल शुल्क से मूलतः उपभोज्य सामान की लागत पूरी की जायेगी। खेल संबंधी आधार संरचना के लिये और जिला तथा राज्य स्तर की प्रतियोगिताओं के आयोजन के लिये वित्तीय सहायता की आवश्यकता पड़ेगी। इसके बारे में सुझाव है कि भारत सरकार और राज्य सरकारें मिल कर यह धनराशि उपलब्ध करायें। समिति सिफारिश करती है कि भारत सरकार प्रति वर्ष लगभग 75 करोड़ रुपये मुहैया कराए। प्रत्येक राज्य में खेल निधि की स्थापना की जाये और इसका कार्यान्वयन एक ट्रस्ट द्वारा किया जाये जिसमें शिक्षा निदेशक, शिक्षा निदेशक के कार्यालय में खेलों का प्रभारी वरिष्ठतम अधिकारी और राज्य का खेल निदेशक शामिल हों। इससे यह सुनिश्चित होगा कि धनराशि का दूसरे कामों के लिये उपयोग न हो। जैसे ही राज्य सरकार निधि में अपना अंशदान जमा करे, भारत सरकार को भी अपना अंशदान दे देना चाहिए।

(4) विश्वविद्यालय/कालेज

विश्वविद्यालय/कालेज स्तर पर चूक स्नातक या स्नातकोत्तर स्तर पर पाठ्यक्रमों की संख्या लचीली नहीं है। अतः शारीरिक शिक्षा या खेलों को अनिवार्य विषय नहीं बनाया जा सकता। लेकिन जिन विश्व-विद्यालयों और कालेजों में शारीरिक शिक्षा और खेलों के योग्यता-प्राप्त और पर्याप्त शिक्षक मौजूद हैं वे ऐच्छिक विषय के रूप में शारीरिक शिक्षा/खेलों का पाठ्यक्रम शुरू कर सकते हैं और छात्र स्नातक स्तर पर किसी और विषय की तरह ही इसका अध्ययन कर सकते हैं। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने जैसे पाठ्यविवरण विकसित किया है, उसी के आधार पर संज्ञात्मक प्रश्नपत्र में खेलों के सिद्धांत, शरीर क्रिया-विज्ञान स्वास्थ्य, पोषण आदि शामिल किये जा सकते हैं। खेलों में निष्पादन/सहभागिता विषय का प्रायोगिक भाग हो सकता है।

सब विश्वविद्यालयों/कालेजों में पैदल दौड़, जागिंग, हार्डीकिंग, साइकिल दौड़ जैसे सामूहिक कार्यकलाप साप्ताहिक गतिविधि होने चाहिये। इनके साथ-साथ प्रत्येक विश्वविद्यालय/कालेज में बहुत से घर के भीतर और बाहर खेलने वाले खेलों की व्यवस्था होनी चाहिये ताकि अधिकांश छात्र किसी न किसी खेल में नियमित रूप से भाग ले सकें।

विश्वविद्यालयों/कालेजों में खेलों में भाग लेने की और उपभोज्य साज-सामान की लागत खेल शुल्क से पूरी की जानी चाहिये। लेकिन खर्च न होने वाले साज-सामान और बास्केट बाल, वालीबाल के लिये कोर्टों तथा तैरने के तालाबों और व्यायाम शाला जैसी सुविधाओं के लिये विश्वविद्यालयों और कालेजों की काफी बड़े पैमाने पर सहायता करनी होगी। इसे संभव बनाने के लिये एन.एस.ओ. के अधीन विश्व-विद्यालय अनुदान आयोग की सहायता राशि बढ़ाकर प्रतिवर्ष 25 करोड़ रुपये की जानी चाहिये।

III श्रेष्ठता

(i) प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्तर पर, मुख्य उद्देश्य, शारीरिक शिक्षा और खेलों में छात्रों का सामूहिक रूप से भाग लेना है। माध्यमिक स्तर तक छात्र अपनी प्रतिभा को पहचानना शुरू कर देंगे। इस स्तर पर जो छात्र राष्ट्रीय या अंतर्राष्ट्रीय स्तर तक पहुंचने की प्रतिभा प्रदर्शित करते हैं उन्हें पहचान कर श्रेष्ठता प्राप्त करने के लिये सक्षम शिक्षण (कोचिंग) और अपेक्षित भौतिक सुविधाएं प्रदान की जानी चाहिये। यह कार्य चुनीदा आधार पर किया जा सकता है। केन्द्रीय विद्यालय, नवोदय विद्यालय और कुछ चुने हुए सुविधाप्राप्त स्कूल ऐसे प्रतिभाशाली छात्रों को रखने और उन्हें आवश्यक सुविधाएं प्रदान करने के लिये चुने जा सकते हैं। भारतीय खेल प्राधिकरण इस उद्देश्य से एक योजना चला रहा है, लेकिन यह बहुत छोटे पैमाने पर है। समिति की राय में, राष्ट्रीय प्रणाली के आकार को देखते हुए, ऐसी योजना 300-500 स्कूलों में चलाने की जरूरत है। यह दूसरी बात है कि प्रत्येक स्कूल खेल प्रत्येक खेल की सुविधा प्रदान नहीं करेगा। प्रत्येक स्कूल में 3-4 खेलों की शिक्षण सुविधाओं और आधार संरचना का विकास किया जा सकता है। सहज ही, जरूरी है कि ऐसे स्कूल जाने-पहचाने, प्रतिभाशाली खिलाड़ियों के दाखिले की गुंजाइश निकालें। तदनुसार, समिति आधार संरचना और शिक्षण सुविधाओं वाले स्कूलों को संख्या जानने की सिफारिश करती है। इससे भारतीय खेल प्राधिकरण (एस.ए.आई.) को योजना के आकार और क्षेत्र को समानुपातिक रूप से बढ़ाना होगा। इसके लिये, प्रति वर्ष 10-15 करोड़ रुपये की आवश्यकता पड़ेगी। स्कूलों का चुनाव सरकारी क्षेत्र के उपयुक्त स्कूलों, केन्द्रीय विद्यालयों, सैनिक स्कूलों और कुछ पब्लिक स्कूलों तथा नवोदय विद्यालयों में से किया जा सकता है।

(ii) विश्वविद्यालय/कालेज—प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को समर्थन और प्रोत्साहन देने की मुख्य जिम्मेदारी विश्वविद्यालयों/कालेजों की है। स्कूलों की तरह ही, कम से कम ऐसे 100 विश्वविद्यालय/कालेज छांटे जाने चाहिये जहां जाने-पहचाने, प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को दाखिले की सुविधा प्राप्त हो। उसे स्नातक स्तर पर एक विषय के रूप में विशेषज्ञता के लिये किसी खेल को लेने की सुविधा होनी चाहिये। परिष्कृत आधार संरचना और विशिष्ट शिक्षण सहायता उसकी पहुंच में होने चाहिये। कुछ समय पहले, भारतीय खेल प्राधिकरण और विश्वविद्यालय अनुदान आयोग में ऐसी सुविधाएं प्रदान करने के लिये रूपरेखा तैयार की थी, यह दूसरी बात है कि यह बहुत छोटे स्तर पर था। इस रूपरेखा का प्रस्तावित स्तर तक विस्तार करने की आवश्यकता है। इस कार्यक्रम को सफलतापूर्वक लागू करने के लिये भारतीय खेल प्राधिकरण/विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के माध्यम से प्रति वर्ष लगभग 10 करोड़ रुपये की व्यवस्था करने की जरूरत है।

IV. सैनिक स्कूल, केन्द्रीय विद्यालय और नवोदय विद्यालय

स्कूल क्षेत्र के शारीरिक शिक्षा और खेलों के किसी भी विशाल राष्ट्रीय कार्यक्रम में सैनिक स्कूलों, केन्द्रीय विद्यालयों, कुछ पब्लिक स्कूलों और नवोदय विद्यालयों को नेता की भूमिका निभानी है। सब सैनिकों स्कूलों, केन्द्रीय विद्यालयों और कुछ नवोदय विद्यालयों तथा पब्लिक स्कूलों के परिसर काफी बड़े हैं। इनमें खेलों की कुछ न कुछ सुविधाएं पहले से विद्यमान हैं और शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षित शिक्षक भी मौजूद हैं। देश के बहुत-से अन्न स्कूलों की तुलना में इनके संसाधन भी बेहतर हैं। अतः समिति द्वारा उल्लिखित तीनों लक्ष्यों—अर्थात् वार्षिक शारीरिक स्वस्थता परीक्षण सुनिश्चित करने, खेलों में छात्रों की सामूहिक सहभागिता तथा प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को प्रोत्साहन देने—में सैनिक स्कूलों, केन्द्रीय विद्यालयों और कुछ नवोदय विद्यालयों तथा पब्लिक स्कूलों को अगुआई करनी पड़ेगी। यद्यपि बाहरी छात्रों को दाखिल करने के मामले में नवोदय विद्यालयों में नियंत्रण है, फिर भी, समिति को ऐसा कोई कारण दिखाई नहीं देता जिससे इन में से कोई भी लक्ष्य सैनिक स्कूलों, केन्द्रीय विद्यालयों और कुछ नवोदय विद्यालयों तथा पब्लिक स्कूलों में, 100% आधार पर पूरा न किया जा सके।

5. योग

राष्ट्रीय शिक्षा नीति में कहा गया है कि “शरीर और मस्तिष्क का समन्वित विकास करने वाला पद्धति के रूप में योग की और विशेष ध्यान देना चाहिये। सब स्कूलों में योग शिक्षा शुरू करने का प्रयास किया जायेगा। इसी लक्ष्य के लिये योग शिक्षा को शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों में भी शुरू किया जायेगा।”

समिति पुरजोर अनुरोध करती है कि सेवा से पूर्व और सेवा के दौरान शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों योग अभ्यास पर पर्याप्त जोर दिया जाना चाहिए। जहां तक छात्रों का संबंध है, समिति प्राथमिक और, शायद, उच्च प्राथमिक स्तर के छात्रों के लिए सावधानी बरतने की सलाह देती है। योग-अभ्यास के लिए ढीलीहाली पोशाक, खाली पेट और दक्ष पर्यवेक्षण की जरूरत होती है। प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्तर पर तीनों बातें ही थोड़ी कठिन है और जोश में छात्र योगासन भी पी.टी. की तरह कर सकते हैं जो निश्चय ही हानिकारक हैं। लेकिन माध्यमिक स्तर पर या उससे ऊंचे स्तर पर छात्र पर्याप्त रूप से समझदार होते हैं अतः योग की सुविधा अधिकतम छात्रों को दी जानी चाहिए। इस संदर्भ में समिति ने देखा है कि विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने हाल ही में एक योजना शुरू की है जिसके अंतर्गत आयोग योग केंद्र स्थापित करने के लिए विश्वविद्यालयों को 100% सहायता दे रहा है। चूंकि योग पारंपरिक विज्ञान है जो औपचारिक योग्यता के बदले अभ्यास पर बल देता है, अतः विश्वविद्यालय अनुदान आयोग की योजना में कहा गया है कि विश्वविद्यालय योग केंद्र की व्यवस्था विख्यात योग संस्थाओं से प्रशिक्षित व्यक्ति करेंगे। समिति इस योजना के विस्तार की सिफारिश करती है। ये योग केंद्र नगर के स्कूलों को भी योग शिक्षा की सुविधा प्रदान कर सकते हैं। अन्य स्थानों पर, अलग-अलग स्कूलों द्वारा अंशकालिक लेकिन विश्वस्त और व्यावसायिक रूप से प्रशिक्षित योग विशेषज्ञों की सहायता ली जा सकती है। लेकिन यदि किसी स्कूल में एक या अधिक शिक्षक योग में पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित हों तो उनकी देख-रेख, में योग कक्षाएं चलाई जानी चाहिए।

V अन्य सिफारिशें

- (i) शिक्षा संस्थाओं में परीक्षाओं का कार्यक्रम काफी सख्त होता है और खेलकूद के लिए जो खुला मौसम होता है वह शैक्षिक सत्र के दौरान गहन अध्ययन के समय के साथ मिल जाता है। अतः वे खिलाड़ी और अन्यो की उपेक्षा अच्छा प्रदर्शन करते हैं वे कभी-कभी इस कठिनाई का सामना करते हैं कि राष्ट्रीय और अन्तरराष्ट्रीय प्रयोगिताओं में तथा विशेष प्रशिक्षण शिविरों में उनकी सहभागिता उनकी शैक्षिक संस्थाओं में उपस्थित होने से रोक देती है और कभी-कभी तो यहां तक है कि वे परीक्षाओं में भी नहीं बैठ पाते हैं। यह मूल्य बहुत अधिक है और अधिकांश खिलाड़ी अपने अध्ययन में या तो हानि उठाते हैं अथवा खेल-कूद में भाग लेने से वंचित हो जाते हैं। अतः सिफारिश की जाती है कि ऐसे खिलाड़ियों के विशेष में शिक्षा संस्थाओं को उन्हें अनुपस्थित रहने की छुट्टी प्रदान करने के लिए सहमत हो जाना चाहिए। इससे उनकी उपस्थिति का रिकार्ड दुष्प्रभाव से बच जाएगा और जब वे अपनी खेल-कूद की प्रतियोगिता से शिक्षा संस्था में वापस आ जाएं तो उनके लिए वैकल्पिक परीक्षाओं का आयोजन भी किया जाना चाहिए।
- (ii) जब एक बार कोई खिलाड़ी अपने चुने हुए खेल में श्रेष्ठता स्थापित कर लेता है तो उसे उस खेल के लिए प्रशिक्षण में काफी समय देना पड़ता है इससे किसी हद तक अन्य शैक्षिक विषयों में उसके निष्पादन पर असर पड़ता है। अच्छी शिक्षा संस्थाओं में प्रवेश के लिए आवश्यक न्यूनतम अंक इतने अधिक होते हैं कि कोई भी व्यक्ति जो शैक्षिक विषयों में उत्तम से कुछ कम है वह ऐसी संस्थाओं में आमतौर पर प्रवेश नहीं ले पाते हैं। अतः हमें खिलाड़ियों को कुछ सहायता अवश्य करनी चाहिए जिससे वे अच्छी शिक्षा संस्थाओं में दाखिल लेने की आशा कर सकें। अतः ऐसे स्कूल और कालेजों में जहां शैक्षिक विषयों में परीक्षाओं के अंदर उनका निष्पादन ही कसौटी होता है उनमें उन संस्थाओं और राज्य सरकारों को खिलाड़ियों के पक्ष में पर्याप्त महत्व देना चाहिए।
- (iii) समिति ने प्रोत्साहनों के प्रश्न पर भी विचार किया क्योंकि यह बात उनके विचारार्थ विषय में शामिल है। छात्रों के लिए समिति ने पिछले पैरामाफों में कुछ सिफारिशों की है। उन शिक्षकों के लिए भी समिति ने मानदेय अथवा विशेष वेतन दिए जाने की सिफारिश करने के औचित्य पर विचार किया जो खेल-कूद और शारीरिक शिक्षा को सक्रिय रूप से आयोजित करते हैं। तथापि समिति ऐसे मानदेय अथवा विशेष वेतन की सिफारिश नहीं कर रही है क्योंकि स्कूल के स्तर पर समिति ने पहले ही सिफारिश कर रखी है कि प्रत्येक शिक्षक को स्कूलों में शारीरिक शिक्षा और खेल-कूद में भाग लेने और उनको उत्साहपूर्वक आयोजित करने के लिए प्रशिक्षित व अभिप्रेरित किया जाना चाहिए। स्पष्ट है कि प्रत्येक शिक्षक के लिए मानदेय अथवा विशेष वेतन दिए जाने का प्रस्ताव व्यावहारिक नहीं है।

समिति को प्रदत्त विचारार्थ विषय के अनुसार समिति से स्कूलों और कालेजों में कम लागत के खेल और शारीरिक शिक्षा के लिए बुनियादी ढांचे के विकास और उनके अधिकतम उपयोग के बारे में उपाय सुझाने की भी आशा की जाती है। इनके उपयोग की बाबत समिति पहले अनेक समितियां द्वारा की गई सिफारिश को ही दोहराना पसंद करेगी—यद्यपि दुर्भाग्य से इससे इनके कार्यान्वयन में अधिक अंतर नहीं पड़ा है—और वो यह है कि जिन स्कूल और कालेजों के पास खेलकूद का बुनियादी ढांचा मौजूद है उन्हें उन संस्थाओं के लिए उनको उपलब्ध कराना चाहिए जिनके पास ऐसी सुविधाएं मौजूद नहीं हैं। आपसी सहायता की इस भावना से इसका आयोजन करना कठिन नहीं है। किन्तु शिक्षक पर्यवेक्षी प्राधिकारियों को लगातार निगरानी रखनी पड़ेगी और जिन संस्थाओं के पास आवश्यक सुविधाएं हैं उन्हें अभिप्रेरित करना पड़ेगा। निस्संदेह अधिकांश नगरों में उपलब्ध बाग-बगीचों और खुले मैदानों को ठीक-ठाक बनाए रखा जाना चाहिए तथा राज्य उ.प्र. सरकार की तरह कानून बनाने पर भी विचार कर सकते हैं जिसका उल्लेख पहले ही इस रिपोर्ट में किया जा चुका है। इन खुले मैदानों का प्रभावशाली उपयोग उन स्कूलों द्वारा खेल-कूद आयोजित करने के लिए किया जा सकता है जिनके पास अपना खेलने का मैदान नहीं है।

बुनियादी ढांचे के संबंध में समिति यह उल्लेख करना चाहेगी कि प्रथमतः शिक्षा संस्थाओं में खेल के मैदान और खेल की उपलब्ध सुविधाओं के अधिकतम उपयोग की यह सिफारिश कर चुकी है। दूसरे यह साधनों की स्पष्ट कमी को महसूस करती है और इसीलिए उसने औसत दर्जे के स्कूल/कालेज/विश्वविद्यालयों में परिष्कृत सुविधाओं की सिफारिश नहीं की है।

तथापि शारीरिक शिक्षा और खेल-कूद के किसी सार्थक और प्रभावशाली कार्यक्रम के लिए कुछ सुविधाएं आवश्यक हैं। समिति ने इस अंतर्राष्ट्रीय अनुभव को भी ध्यान में रखा है कि चीन, भूतपूर्व पूर्वी जर्मनी और सोवियत यूनियन जैसे देश खेल-कूद और शारीरिक शिक्षा की उन्नति के लिए पर्याप्त संसाधनों का निवेश करके उल्लेखनीय परिणाम हासिल

अनुबन्ध-I

सं. एफ. 8-36/92-पी.एन.-1

भारत सरकार

मानव संसाधन विकास मंत्रालय

शिक्षा विभाग

आदेश

नई दिल्ली, 3 मई, 1993

विषय : खेल तथा शारीरिक शिक्षा पर केंद्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड समिति ।

केंद्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड (केब) के अध्यक्ष की हैसियत से मानव संसाधन विकास मंत्री ने खेल तथा शारीरिक शिक्षा पर केंद्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड समिति का पुनर्गठन किया है । मूल रूप से इस समिति का गठन 2 फरवरी 1993 के समसंख्यक आदेश द्वारा किया गया था । अब इस समिति का पुनर्गठन इस प्रकार किया गया है :

- (i) श्री के.पी. सिंह देव
सूचना तथा प्रसारण राज्य मंत्री
भारत सरकार
- (ii) डा. रामचंद्र पुर्व
मंत्री (प्राथमिक और माध्यमिक शिक्षा)
बिहार
- (iii) श्री सुभाष चक्रवर्ती
खेल मंत्री,
पश्चिम बंगाल
- (iv) श्री पी. सुधाकरन
खेल मंत्री,
केरल
- (v) श्री मोहिन्दर सिंह केपी
खेल मंत्री
पंजाब
- (vi) श्री एस.आई. सिंह
खेल मंत्री
मणिपुर
- (vii) प्रो. (श्रीमती) सावित्री लक्ष्मणन,
संसद सदस्य तथा सदस्य (केब)
- (viii) प्रो. जी. राम रेड्डी
अध्यक्ष,
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
- (ix) प्रो. जी. एस. रूधावा
कुलपति,
गुरुनानक देव विश्वविद्यालय
अमृतसर

- (x) फा.टी.वी. कुमुंकल
पूर्व अध्यक्ष,
राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय
- (xi) क.ई.वी. कृष्णन्,
विशेषाधिकारी,
भारतीय खेल प्राधिकरण
- (xii) डा. अजमेर सिंह,
प्रिंसिपल
लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा विद्यालय
ग्वालियर
- (xiii) श्री जफर इकबाल
हाकी खिलाड़ी
- (xiv) श्रीमती आशा स्वरूप
संयुक्त सचिव
युवा कार्य और खेल विभाग
- (xv) श्री वाई.एन. चतुर्वेदी
सचिव
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग

2. निदेशक (एन.सी.ई.आर.टी.), निदेशक (नी.पा.), केंद्रीय शिक्षा सचिव, सचिव (युवा कार्य तथा खेल), अपर सचिव (शिक्षा) और सलाहकार (शिक्षा), योजना आयोग स्थायी आमंत्रित सदस्य होंगे।

3. समिति के विचारार्थ विषय इस प्रकार है :

- खेल और योग सहित, शारीरिक शिक्षा को हर स्तर पर पढ़ाई की प्रक्रिया का अनिवार्य भाग बनाने के लिए तरीकों की जांच करना और सुझाव देना।
 - छात्रों और अध्यापकों को खेल और शारीरिक शिक्षा संबंधी कार्यकलापों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहन देने वाले तरीकों की जांच करना और सुझाव देना, और
 - स्कूलों और कालेजों में खेल और शारीरिक शिक्षा की कम लागत वाली आधार संरचना विकसित करने और उसका सर्वोत्तम उपयोग करने के तरीकों की जांच करना और सुझाव देना।
4. समिति को अपनी पहली बैठक से, तीन मास के भीतर रिपोर्ट प्रस्तुत कर देनी चाहिए।
5. समिति अपनी कार्यविधि स्वयं निश्चित करेगी।

6. समिति के लिए सचिवालयी सहायता और अन्य सेवाएं विश्वविद्यालय अनुदान आयोग द्वारा प्रदान की जाएगी।

(टी.सी. जेम्स)
अवर सचिव
भारत सरकार

प्रति :

1. समिति के सब सदस्य और स्थायी आमंत्रित सदस्य
2. केंद्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड (केब) के सब सदस्य
3. सब राज्य सरकारों और केंद्र शासित प्रशासनों के शिक्षा सचिव
4. मानव संसाधन विकास मंत्री के व.स./उप मंत्री (ई. और सी.) के व.स./शिक्षा सचिव के व.स.
5. सचिव, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
6. युवाकार्य और खेल विभाग
7. शिक्षा विभाग में सब अधिकारी

सूचना और प्रसारण मंत्रालय, नई दिल्ली के कार्यालय में 17-8-1993 को आयोजित की गई शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूदों पर केन्द्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड समिति की बैठक

बैठक में निम्नलिखित व्यक्ति उपस्थित थे :

1. श्री के.पी. सिंह देव
सूचना तथा प्रसारण राज्य मंत्री
शास्त्री भवन, नई दिल्ली ।
2. डा. रामचंद्र पुरवे
मंत्री (प्राथमिक और माध्यमिक शिक्षा)
बिहार सरकार, सचिवालय,
पटना ।
3. श्री मोहिंदर सिंह केपी
खेल मंत्री
पंजाब सरकार
सचिवालय,
चंडीगढ़ ।
4. प्रो. (श्रीमती) सावित्री लक्ष्मणन
संसद सदस्य
139 साउथ एवेन्यू
नई दिल्ली-110011
5. प्रो. जी.एस. रंधावा
कुलपति,
गुरुनानक देव विश्वविद्यालय
अमृतसर-143005
6. फा. टी.वी. कुंनुकुल
सेंट जेवियर्स स्कूल
4 राजनिवास मार्ग
दिल्ली-110054
7. कर्नल ई.वी. कृष्णन
विशेष ड्यूटी अधिकारी
भारतीय खेल प्राधिकरण
जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम
नई दिल्ली-110003
8. श्री वाई.एन. चतुर्वेदी,
सचिव,
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग,
नई दिल्ली ।

अध्यक्ष

9. श्री ए.के. उप्पल
प्रभारी संकायाध्यक्ष
लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा कालेज,
शक्ति नगर, ग्वालियर (म.प्र.)
10. श्रीमती आशा स्वरूप
संयुक्त सचिव (खेल)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय
युवा मामले एवं खेलकूद विभाग
शास्त्री भवन, नई दिल्ली।
11. डा. पी.के. दास,
(निदेशक का नामिती)
राष्ट्रीय शैक्षिक प्रशिक्षण तथा अनुसंधान परिषद,
श्री अरविद मार्ग,
नई दिल्ली 110016.
12. श्री बी.एन. भगवत,
सचिव,
युवा मामले और खेलकूद विभाग,
शास्त्री भवन, नई दिल्ली।
13. श्री आर.सी. त्रिपाठी
सलाहकार (शिक्षा),
योजना आयोग, योजना भवन,
संसद मार्ग, नई दिल्ली-110011.

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के अधिकारी

1. डा. सी.पी. श्रीवास्तव,
संयुक्त सचिव,
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग,
नई दिल्ली।
2. श्री गुरचरन सिंह,
अवर सचिव,
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग,
नई दिल्ली।

राष्ट्रीय स्टेडियम, नई दिल्ली में 20 सित. 1993 को प्रातः 11 बजे आयोजित शारीरिक
शिक्षा और खेलकूदों पर केन्द्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड समिति की बैठक

बैठक में निम्नलिखित व्यक्ति उपस्थित थे :

1. श्री के.पी. सिंह देव, अध्यक्ष
सूचना तथा प्रसारण राज्य मंत्री
शास्त्री भवन,
नई दिल्ली ।
2. डा. रामचंद्र पुरवे,
मंत्री (प्राथमिक तथा माध्यमिक शिक्षा)
बिहार सरकार सचिवालय,
पटना ।
3. श्री पी. सुधाकरन,
खेल मंत्री,
केरल सरकार,
सचिवालय भवन,
तिर्वेद्रम ।
4. श्री एस.आई.सिंह,
खेल मंत्री,
मणिपुर सरकार,
इम्फाल ।
5. प्रो. (श्रीमती) सावित्री लक्ष्मणन,
संसद सदस्य,
139, साउथ एवेन्यू,
नई दिल्ली-110011
6. डा. टी. वी. कुंकल,
सेंट जेवियर्स स्कूल,
4, राजनिवास मार्ग,
दिल्ली-110054
7. कर्नल ई.वी. कृष्णन,
विशेष ड्यूटी अधिकारी,
भारतीय खेल प्राधिकरण
जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम,
नई दिल्ली-110003
8. श्री वाई.एन. चतुर्वेदी,
सचिव,
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग,
नई दिल्ली ।

9. डा. ए.के. उप्पल,
प्रभारी संकायाध्यक्ष,
लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा कालेज,
शक्तिनगर,
ग्वालियर ।
10. श्री जफर इकबाल,
मुख्य राष्ट्रीय हाकी कोच,
सी 1/1, इंडियन एअर लाइन्स कालोनी,
वसंत विहार,
नई दिल्ली-110057
11. श्रीमती आशा स्वरूप,
संयुक्त सचिव (खेल-कूद),
मानव संसाधन विकास मंत्रालय,
युवा मामले तथा खेलकूद विभाग,
शास्त्री भवन,
नई दिल्ली-110001
12. डा. राजेंद्र दीक्षित (निदेशक का नामिती)
अंग्रेजी के प्रोफेसर,
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान तथा
प्रशिक्षण परिषद्,
श्री अरविन्द मार्ग,
नई दिल्ली-110016
13. श्री आर.सी. त्रिपाठी,
सलाहकार (शिक्षा),
योजना आयोग,
नई दिल्ली-110001

युवा मामले तथा खेलकूद विभाग के अधिकारी

1. श्री एस.के. शर्मा,
निदेशक (खेल-कूद)

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के अधिकारी

1. डा. सी.पी. श्रीवास्तव,
संयुक्त सचिव
2. श्री गुरचरन सिंह,
अवर सचिव

सूचना तथा प्रसारण मंत्रालय में 11 अक्टूबर 1993 को आयोजित शारीरिक शिक्षा
और खेल-कूदों पर केन्द्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड समिति की बैठक

बैठक में निम्नलिखित व्यक्ति उपस्थित थे :—

1. श्री के . पी. सिंह देव अध्यक्ष
सूचना तथा प्रसारण मंत्रालय
शास्त्री भवन
नई दिल्ली ।
2. श्री पी. सुधाकरन
खेल मंत्री
केरल सरकार
सचिवालय भवन
त्रिवेंद्रम ।
3. श्री मोहिंदर सिंह केपी
खेल मंत्री
पंजाब सरकार
सचिवालय
चंडीगढ़ ।
4. श्री एस. आर्. सिंह
खेल मंत्री
मणिपुर सरकार
इम्फाल ।
5. प्रो. (श्रीमती) सावित्री लक्ष्मणन
संसद सदस्य
139 साउथ एवेन्यू
नई दिल्ली-110011
6. कर्नल ई. वी. कृष्णन
विशेष ड्यूटी अधिकारी
भारतीय खेल प्राधिकरण
जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम
नई दिल्ली-110003
7. श्री वार्ड. एन. चतुर्वेदी
सचिव
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
नई दिल्ली ।
8. डा. ए. के. उप्पल
प्रभारी संकायाध्यक्ष
लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा कालेज
शक्तिनगर ।
ग्वालियर ।

9. श्री जफर इकबाल
मुख्य राष्ट्रीय हाकी कोच
सी-1/1 इंडियन एअर लाइन्स कालोनी
वसंत विहार
नई दिल्ली-110057
10. श्रीमती आशा स्वरूप
संयुक्त सचिव (खेल),
मानव संसाधन विकास मंत्रालय
युवा मामले तथा खेल कूद विभाग
शास्त्री भवन, नई दिल्ली।
11. डा. ए. के. शर्मा (निदेशक का नामिती)
संयुक्त निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक प्रशिक्षण तथा
अनुसंधान परिषद्,
श्री अरविंद मार्ग,
नई दिल्ली-110016
12. श्री बलदेव महाजन
कार्यकारी निदेशक
एन. आई. ई. पी. ए.
17 श्री अरविंद मार्ग,
नई दिल्ली-110016
13. श्री आर. सी. त्रिपाठी
सलाहकार (शिक्षा)
योजना आयोग, योजना भवन
संसद मार्ग, नई दिल्ली-110001

विशेष आमंत्रिती

ब्रिगेडियर बी.पी. सिंह
(महानिदेशक, राष्ट्रीय कैंडेट कोर का नामिती)
उपमहानिदेशक, प्रशिक्षण
राष्ट्रीय कैंडेट कोर
आर.के. पुरम
नई दिल्ली।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के अधिकारी

1. डा. सी.पी. श्रीवास्तव
संयुक्त सचिव
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
नई दिल्ली।
2. श्री गुरचरन सिंह
अवर सचिव
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
नई दिल्ली।

भारतीय खेल प्राधिकरण
लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा कालेज
म्बालियर

कक्षा I से XII तक के लिए
शारीरिक शिक्षा का पाठ्यविवरण

सितम्बर, 1993

प्रस्तावना

नई शिक्षा नीति के अनुसार शिक्षा को वर्तमान तथा भविष्य के लिए एक निराला निवेश समझा जाता है। अन्य बातों के अलावा, इस नीति में यह कहा गया है कि खेल-कूद तथा शारीरिक शिक्षा अधिगम प्रक्रिया के अभिन्न अंग हैं। नई शिक्षा नीति में यह विचार किया गया है कि प्रत्येक शिक्षा संस्था में खेल-कूद की पर्याप्त सुविधाएं और शारीरिक शिक्षा के वैज्ञानिक कार्यक्रम शामिल होने चाहिए ताकि स्कूल जाने वाला प्रत्येक बालक अपनी पसंद के खेल-कूदों और स्वस्थता-क्रियाकलापों में भाग ले सके।

शिक्षा को मात्र मानसिक कलाबाजी का विशाल समुद्र नहीं समझा जाना चाहिए बल्कि शिक्षा को ऐसे व्यक्ति के विकास में सहायता करनी चाहिए जो शारीरिक रूप से स्वस्थ हो, मानसिक रूप से स्वस्थ हो, भावनाओं की दृष्टि से संतुलित हो और सामाजिक रूप से सुसमायोजित हो। शारीरिक शिक्षा की वैज्ञानिक ढंग से तैयार की गई पाठ्यचर्या ही बालक के संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास में मदद कर सकती है और स्वस्थ व्यक्तित्व का निर्माण करने वाले कारकों का संतुलन सुनिश्चित कर सकती है।

खेल-कूदों की आधार-संरचना को ध्यान में रखते हुए स्कूलों को तीन वर्गों में बाँटा गया है अर्थात् पर्याप्त खेल-कूद संरचना वाले स्कूल, अपर्याप्त आधार-संरचना वाले स्कूल और आधार-संरचना-रहित स्कूल। शारीरिक शिक्षा की पाठ्यचर्या तैयार करते समय, तीनों प्रकार के स्कूलों को ध्यान में रखना होगा। विहित पाठ्य-विवरण को उन स्कूलों में दक्षतापूर्वक लागू किया जा सकता है जिनमें अपर्याप्त क्रीड़ा क्षेत्र हैं हालांकि क्रीड़ा क्षेत्रों के आकार को ध्यान में रखते हुए कुछ तरमीम और खेल उपकरणों की कामचलाऊ व्यवस्था भी की गई है। जिन स्कूलों में खेल के मैदान नहीं हैं, वे उन खेल-कूदों पर जोर दे सकते हैं जिन्हें एक लघु क्षेत्र (वह स्थान जहाँ स्कूल की प्रार्थना आयोजित की जाती है) और कक्षाओं में भी खेला जा सकता है। इन स्कूलों में अधिसंख्य, लयबद्ध क्रियाकलाप (भारतीय क्रियाकलाप) और कबड्डी, खो-खो, टेबिलटेनिस, जूडो, कुश्ती जैसे खेल दक्षतापूर्वक खेले जा सकते हैं। जहाँ तक अन्य खेलों का संबंध है इन छोटे आकार के मैदानों में तैयारी (लीड-अप) क्रियाकलाप निष्पादित किए जा सकते हैं।

शारीरिक शिक्षा का संस्तुत पाठ्यविवरण इस ढंग से तैयार किया गया है कि बालक पाँचवीं कक्षा तक संचलन अभिविन्यास (संचलन शिक्षा) प्राप्त कर लेता है। छठी से आठवीं कक्षाओं तक तैयारी (लीड-अप) क्रियाकलापों के माध्यम से खेल-कूदों का कौशल सीखने पर जोर दिया जाता है और नवीं से बारहवीं कक्षाओं तक छात्र के पसंद के किसी एक खेल के उत्कृष्ट प्रदर्शन पर बल दिया जाता है। सभी कक्षाओं में खेल-कूद प्रतियोगिताओं और व्यायाम (दोनों मूल खेल-कूद हैं) तथा योग पर उचित जोर दिया गया है। उन स्कूलों के लिए भी जल-क्रीड़ाओं पर एक अलग पाठ्यचर्या की सिफारिश की गई जिनमें तरणताल हैं। पाठ्यचर्या के अंत में मूल्यांकन मानदण्ड का भी सुझाव दिया गया है।

उद्देश्य

1. छात्रों में शारीरिक स्वस्थता और स्वास्थ्य के संबंध में जानकारी पैदा करना।
2. छात्रों को ऐसे क्रियाकलापों में लगाना जिनमें संपूर्ण शरीर का प्रयोग किया जाता हो ताकि उनमें शक्ति, गति दमदारी, लचीलेपन तथा समन्वयकारी योग्यताओं का विकास करते हुए शारीरिक और पेशीय स्वस्थता में सुधार हो सके।
3. छात्रों में रचनात्मक अभिवृद्धि का विकास करना और शारीरिक शिक्षा संबंधी गतिविधियों एवं खेल और क्रीड़ाओं में जीवनपर्यन्त रुचि और योग्यता बढ़ाना।
4. भावनात्मक परिपक्वता, मानसिक बोध तथा नैतिक मूल्यों में विकास करना और शारीरिक शिक्षा तथा खेल-कूदों में भाग लेकर शिष्टाचार और आचरण संहिता का पालन करने की आदत पैदा करना ताकि संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास हो सके।
5. सांस्कृतिक विरासत के रूप में खेल-कूदों का विकास करना।

कक्षा-1

1. संचलन अभिविन्यास

- (क) पहले सीधी लाइन में चलना और फिर गोला बनाकर चलना तथा समादेश मिलने पर चाल बदलना—दौड़ना, कुदकना, छलांग लगाना, सरपट दौड़ना, उछल-कूद करना आदि ।
- (ख) पहले सीधी लाइन में चलना और फिर ढोल/संगीत की लय पर गोला बनाकर चलना और फिर चाल बदलना—दौड़ना, कुदकना, छलांग लगाना, सरपट दौड़ना, उछल-कूद करना आदि ।
- (ग) पहले चलना और फिर क्रीड़ा क्षेत्र/कक्ष के सभी खाली स्थानों में दौड़ना और ढोल की ध्वनि/संगीत के बंद हो जाने पर रुक जाना । चाल बदलना—कुदकना, छलांग लगाना, सरपट दौड़ना, उछल-कूद करना आदि ।
- (घ) पंजों के बल गोले के इर्द-गिर्द घूमना और फिर चाल बदलना—दौड़ना, छलांग लगाना, सरपट दौड़ना आदि ।
- (ङ) एड़ी के बल गोले के इर्द-गिर्द घूमना और फिर चाल बदलना—पीछे चलना, बगली काटना ।
- (च) बारी बारी पंजों और एड़ी के बल गोले इर्द-गिर्द घूमना और फिर उपर्युक्त (घ) और (ङ) में दिए हुए ढंग से चाल बदलना ।

2. गतिविषयक समन्वय

चलना और कुदकना

चलना और छलांग लगाना

कुदकना और फिसल कर चलना

सरपट और चलना

3. नकल, कहानी नाटक तथा अनुकरण

(क) नकल

हाथी, मेढक, खरगोश, शेर, रेलगाड़ी, मोटरकार आदि ।

(ख) अनुकरण

घोड़े का सरपट दौड़ना, कुत्ता, बिल्ली, हाथी आदि ।

(ग) कहानी नाटक

लोमड़ी और मारम, प्यासा कौवा, बंदर तथा टोपी विक्रेता, लकड़हारा और सोने की कुल्हाड़ी ।

4. सघु क्षेत्र के खेल

(क) बिल्ली और चूहा

(ख) पूछ पकड़ना

(ग) मूर्ति

(घ) लीडर का अनुगमन करना

(ङ) बीन बैग टास

(च) तालाब में, किनारे पर आदि

विभिन्न क्षेत्रों के लोकप्रिय खेलों की शिक्षा भी दी जाए ।

5. कौशलों का विकास

(क) बॉल का ज्ञान

बॉल के साथ बच्चों द्वारा मुक्त खेल ।

(ख) बाल संबंधी कौशल

बॉल लुढ़काना

बॉल उछालना

बॉल पकड़ना और फेंकना

6. व्यायाम (जिमनेस्टिक्स)

आग बढ़ने, मुड़ने, लुढ़कने, (रोलिंग), छलांग लगाने, संतुलन करने, झूलने और चढ़ने की बुनियादी क्रियाएं संपन्न करना।

7. साधारण भिड़ंत

हाथ का धक्का, हाथ से खींचना, पंक्ति से खींचना, पीठ से पीठ भिड़कर धक्का मारना।

कक्षा—II

1. संचलन अभिविन्यास

(क) चलना/टिढ़ा-मेढ़ा (सर्पिल दौड़)

(ख) छलांग—पाश्व, उर्ध्व।

(ग) एड़ी के बल चलना, आगे, पीछे, बगली से चलना, सीढ़ी चढ़ना।

(घ) विभिन्न बाधाओं से दौड़ना।

(ङ) पंजों और घुटनों पर संतुलन।

उपर्युक्त संचलन ढोल (ड्रम) संगीत की लय पर भी किए जा सकते हैं।

2. गति-विषयक समन्वय

(क) झुकना और तानना।

(ख) झूलना और धकेलना (पुश करना)

(ग) धकेलना और खींचना (पुश और पुल)

(घ) प्रहार करना और चकमा देना और रस्सी-कूद।

3. नकल, कहानी, नाटक और अनुकरण

(क) नकल

वृद्ध व्यक्ति, सिपाही, बंदर, रीछ आदि।

(ख) अनुकरण

बडफलाई, रीछ, ऊंट, मेमना, शेर, केकड़ा आदि।

(ग) कहानी नाटक

समुद्र में नाव यात्रा लोमड़ी और मगर सफरी मर्कस आदि।

4. लघु क्षेत्र के खेल/लीडअप खेल

(क) पर्वत पर आग।

(ख) मगर मुझे पकड़ नहीं सकता।

(ग) आख-मिचौनी।

(घ) क्या समय हुआ है, मिस्टर भेड़िया।

(ङ) साधारण टैग और परिवर्तन आदि।

विभिन्न क्षेत्रों के लोकप्रिय खेल भी पढ़ाए जा सकते हैं।

5. कौशल विकास

बाल के साथ भेजने, प्राप्त करने और आगे बढ़ने के विभिन्न तरीकों का अभ्यास और विकास कीजिए।

6. व्यायाम (जिम्नास्टिक)

- (क) शरीर और भुजाओं को निर्बाध घुमाना, मेंढक छलांग (फ्राग लीप), अग्र लुढ़कनी (फारवर्ड रोल) पश्च लुढ़कनी (बैकवर्ड रोल)।
- (ख) निर्बाध उछल-कूद।
- (ग) घोड़े की तरह दुलकी चलना, साधारण संतुलन संचलन।

7. साधारण भिड़ंत

- (क) पीठ से पीठ भिड़ाकर उठाना
- (ख) पी से पीठ मिलाकर स्टिक पुल।
- (ग) गर्त में धकेलना आदि।

कक्षा—III

1. संचलन अभिविन्यास

- (क) तानने, झुकने, घूमने, मुड़ने आदि के लिए व्यायाम।
- (ख) छलांग लगाना, अग्र, पश्च और पार्श्व।
- (ग) सर्पिल दौड़ना (टेढ़ा-मेढ़ा दौड़ना)।

2. गति-विषयक समन्वय

- (क) दौड़ना और कुदकना।
- (ख) दौड़ना और उछल-कूद।
- (ग) दौड़ना और सरपट दौड़ना।

3. लघु क्षेत्र के खेल

- (क) राजा-रानी
- (ख) शेर और गुफा
- (ग) नेता का पता लगाना
- (घ) कौशिक टैग
- (ङ) संख्या खेल (नम्बर गेम)

4. कौशल विकास

- (क) बाल ग्रहण करना और साथी के पास बाल फेंकना।
- (ख) बाल ड्रिबल करना।
- (ग) बाल में किक लगाना।

5. व्यायाम (जिम्नास्टिक्स)

- (क) पिछली कक्षा के कार्य को दोहराएँ, संकेत पर खरगोश की छलांग, बैठने, खड़े होने, उठाने, झुकाने और तानने के आसनों का विकास करना, स्ट्रैंडल जम्प और दुबकना, संकेत पर बैठना, अग्र और पश्च लुढ़कन, बंदर चाल (मंकी वाक) गाड़ी का पहिया (कार्ट व्हील)।
- (ख) वैच और संतुलन वीम पर संतुलन व्यायाम।

6. साधारण भिड़ंत

- (क) डाग फाइट
- (ख) काक फाइट
- (ग) लेम डक फाइट
- (घ) स्टोर्क रेसिल
- (ङ) नाक ओवर क्लब

कक्षा—4

1. निर्बाध संचलन तथा श्रौपचारिक ससादेश

(क) निर्बाध संचलन

संचलन यथा—शरीर के विभिन्न अंगों को झुलाना, झुकाना, झरोड़ना, मोड़ना और तानना, गतिविषयक संचलन

यथा—दौड़ना, छलांग लगाना, कुदकना, उछल-कूद करना, लुटकना और उनके संचलनों का तालमेल।

(ख) श्रौपचारिक ससादेश

पंक्ति बनाइए और संख्या गिनिए, सावधान, आराम, विश्राम, यथावत् आदि।

2. लयबद्ध संचलन

- (क) बाजू झुलाना अनुक्रम।
- (ख) अग्र और पश्च झुकाव अनुक्रम।
- (ग) पार्श्वनति अनुक्रम
- (घ) मंगीत की लय पर दो और चार गिनिए व्यायाम करना

3. लीड-ग्रुप खेल

- (क) खो-खो
- (ख) खो-खो लाइन
- (ग) पिन फुटबाल
- (घ) सक्रिल फुटबाल
- (ङ) टेनिस बाल क्रिकेट
- (च) टनीकोडट

विभिन्न क्षेत्रों के लोकप्रिय खेलों की शिक्षा भी दी जाए।

4. लघु क्षेत्र के खेल

- (क) कौवा और सारस
- (ख) चैन टैग
- (ग) अपना साथी ढूँढ़िए
- (घ) गुड मोर्निंग
- (ङ) बीन बैग छीना-झपटी
- (च) मेरे साथ खाओ, आदि।

विभिन्न क्षेत्रों के लोकप्रिय खेलों की शिक्षा भी दी जाए।

5. व्यायाम (जिम्नास्टिक्स)

- (क) पिछला कक्षा-कार्य दोहराइए
- (ख) शोल्डर रोल
- (ग) गाड़ी का पहिया (कार्ट व्हील)

- (घ) संतुलित वाक
 (ङ) दोहरा गोल
 (च) एक पहिया ठेला (व्हील चैरो)।

6. साधारण भिड़त

हस्त कुशती, बैच धकेलना, स्टूल धकेलना, पंजों के बल चलना आदि।

कक्षा—V

1. शरीर साधना

चार और आठ गिनिए। व्यायाम जिसमें समावेश/संगीत की लय पर शरीर के विभिन्न अंगों से काम लिया जाता है।

2. औपचारिक समावेश और मार्च करना

सावधान, आराम, विथाम, यथावत्, पक्ति बनाना, दायें और बाएं मज, सामने डेड़, संख्या गिनिए, खड़े-खड़े मुड़िए, समय ताल, रुकिए और विसर्जित।

3. खेलकूद प्रतियोगिताएं

छोटी दौड़ (शार्ट स्प्रिट)

— 50 मी. स्टैंडिंग स्टार्ट का प्रयोग करते हुए

कुदकना

— 15 मी. से 25 मी.

दम बढ़ाना

— 200 मी.

फेंकना

— क्रिकेट बाल और फुटबाल दूरी और ऊंचाई पर

4. खेल

- (क) लघु क्षेत्र वाले खेल
 थ्री डीप
 साइमन ने कहा है
 चकमा बाल (डाज बाल)
 कुत्ता और हड्डी
 खजाने की रक्षा करो
 सामान यान
 चार कोनें

विभिन्न क्षेत्रों के लोकप्रिय खेलों की शिक्षा भी दी जाए।

- (ख) रिले
 साधारण रिले
 सर्पिल रिले
 कुदकना और दौड़
 चाप बाल (आर्च बाल)
 सुरंग बाल (टनल बाल)
 स्टिक के ऊपर से छलांग

(ग) लीड-अप खेल

फुटबाल, हाकी, क्रिकेट, कबड्डी आदि में मूल कौशल से सम्बद्ध लीड-अप खेलों की शिक्षा रिले, लघु क्षेत्र वाले खेलों आदि के रूप में दी जाए।

5. व्यायाम (जिम्नास्टिक्स)

पिछले कक्षा-कार्य को दोहराना
 फ्राग संतुलन

हैड स्टैण्ड

डबकी और लुढ़कना

कैमल वाक

हाथ-पैरों का प्रयोग करते हुए रस्सी पर चढ़ना फर्श (फ्लोर) पर तथा उपस्करों का प्रयोग करते हुए संचलन-शृंखला का तालमेल करने की योग्यता ।

6. योग

स्वस्तिकासन, अर्धहस्तपद्मासन, वीरासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन, ताड़ासन, वृक्षासन, नौकासन, पादहस्तासन, शवासन ।

कक्षा--VI

1. शरीर साधना

व्यायाम टेबिलें एक क्रम में रखी जाती हैं। प्रत्येक पर छहसे आठ व्यायाम किए जा सकते हैं। बाजूओं और कंधों, टांगों और धड़ का प्रयोग करते हुए लयबद्ध संचलन किए जाते हैं।

2. ड्रिल और मार्चिंग के मूलभूत तत्व

तेज कदम, अंदर मुड़ना, कदम ताल, कूच करते समय मुड़ना, दायें और बायें घूमना ।

3. खेलकूद प्रतियोगिताएं

(क) सामान्य शारीरिक स्वस्थता

(ख) छोटी दौड़ (शार्ट स्प्रीट), बाधा दौड़, तथा रिले (50 मीटर, 100 मीटर, 200 मीटर, 4 × 50 मीटर)

(ग) उड़ान और अवतरण के मूलभूत सिद्धांतों पर जोर देते हुए दूरी और ऊंचाई के लिए छलांग लगाना ।

(घ) क्रिकेट बाल/टेनीफोयट आदि फैंकना ।

4. खेल

(क) रिले

ओवर और अंडर रिले, मानव बाधा, क्रेब रिले, सेडन-कुर्सी रिले, सियामीज दोहरी रिले (तीन टांग की रिले) ।

(ख) मुख्य खेल

कबड्डी, खो-खो, बास्केट-बाल, हैण्डबाल, क्रिकेट, हाकी, फुटबाल, के मूलभूत कौशलों की शिक्षा लीडरप खेलों के माध्यम से दी जाए ।

5. लयबद्ध क्रियाकलाप

(क) लेज़िम :

मूलभूत सिद्धांत—लेज़िम आराम, लेज़िम स्कंध, लेज़िम होशियार, पवित्र ।

व्यायाम—चार आवाज़, एक जगह, आधा लगाओ, पवित्र, दो रख ।

(ख) स्थानीय सनात

लयबद्ध क्रियाकलाप उदाहरणार्थ—गुजरात में डांडिया, उत्तरी पूर्वी क्षेत्रों में बंबू नृत्य, केरल आदि में कोलाट्टम की शिक्षा भी दी जा सकती है ।

(ग) छल्लों, डंडों, छड़ों, झंडों आदि का प्रयोग करते हुए लयबद्ध व्यायाम ।

6. व्यायाम (जिम्नेस्टिक्स)

(क) सामान्य विकास व्यायाम :

विभिन्न प्रकार का चलना, दौड़ना, छायांग लगाने के व्यायाम। शरीर के विभिन्न अंगों के लिए मुक्त व्यायाम।

(ख) कौशल भाग (फर्श व्यायाम)

विभिन्न प्रकार के रोलिंग संचलन यथा—अग्र लुढ़कन, पश्च लुढ़कन, पार्श्व लुढ़कन, कार्ट व्हील।
दोनों टांगें मोड़कर उग्र पल्टा तथा पश्च पल्टा।

7. योग

(क) पद्मासन

(ख) वज्रासन

(ग) अर्धचक्रासन

(घ) शवासन

(ङ) धनुरासन (सीधे घुटनों वाला)

(च) भुजगासन

(छ) वक्रासन

(ज) सर्वांगासन

कक्षा—VII

1. शरीर साधना

व्यायाम टेबिलों में से प्रत्येक में 4 से 8 गिनती वाले क्रम में व्यवस्थित छह से आठ व्यायाम किए जा सकते हैं। इन संचलनों में बाजू और कंधा, टांग, धड़ झुकाना और मरोड़ना—ये सब लय पर किए जाते हैं।

2. खेलकूद प्रतियोगिताएं

(क) सामान्य शारीरिक स्वच्छता व्यायाम

(ख) आरम्भ और समाप्ति, स्पिन्ट रिले और बाधा दौड़ की तकनीकें।

(ग) लम्बी कूद और ऊंची कूद—पहुंच—रन, उड़ान, फ्लाइंग फेज/बार क्रास करना, अवतरण, पुटिंग द शाट इनीशियल स्टेंस, ग्लाइड, डिलीवरी, अनुक्रिया, चक्का फेंकना, रबड़ के चक्के का प्रयोग करते हुए मूलभूत खेलों का अभ्यास (हल्के माधनों का प्रयोग करते हुए)।

3. खेल

(क) रिले :

इनमें निम्नलिखित मुख्य खेल शामिल हैं यथा—घोड़ा और घुड़सवार, आल-अप रिले, जम्प द स्टिक, चेरियट रिले, मुरंग बाल पास रिले।

(ख) मुख्य खेल

क्रिकेट, फुटबाल, हाकी, बास्केट बाल, हैण्डबाल, वालीबाल, सॉफ्ट बाल, कबड्डी, खो-खो, बैडमिंटन, टेबिल टेनिस।

फील्ड के आकार और खिलाड़ियों की संख्या को ध्यान में रखते हुए उपर्युक्त परिवर्तन सहित कौशल एवं खेल अभ्यास के अवसर प्रदान किए जाने चाहिए।

4. लयबद्ध क्रियाकलाप

(क) लेज़िम

पिछले कक्षा—कार्य को दोहराना। घूम जाओ, आगे फलांग, पीछे फलांग। विभिन्न क्षेत्रों में लोकप्रिय लयबद्ध क्रियाकलापों को भी शामिल किया जाना चाहिए।

(ख) विभिन्न विरचनाएं अपना कर छल्लों, रिबनों, बाल, क्यूबों आदि का प्रयोग करते हुए लयबद्ध व्यायाम किया जाता है।

(ग) जिमनास्टिक्स

पिछली कक्षा में सीखे गए कौशलों को दोहराना

(i) कौशल :

- नी डीप, ड्राइव एंड रोल, मंकी रोल, कार्ट ह्वील।
- अग्र लुढ़कन के लिए हैण्डस्टैंड
- हैण्डस्टैंड के लिए पश्च लुढ़कन
- स्प्रिंग बोर्ड से उड़ान
- समानान्तर बार-पकड़, आरोह, अवरोह, डुबकी आदि
- वॉल्टिंग बाक्स—जम्प ग्रान-ग्राप्ट, स्ट्राइड वोल्ट, थ्रू वोल्ट

(ii) अनुकूलन व्यायाम

- रस्सी की सीढ़ी पर चढ़ना
- पैरों की सहायता से रस्सी पर चढ़ना
- बाल बार व्यायाम

5. योग

- (क) बद्ध पद्मासन
- (ख) गरुड़ासन
- (ग) सिद्धासन
- (घ) मत्स्यासन
- (ङ) सिंहासन
- (च) विपरीत करनी
- (छ) शवासन
- (ज) चक्रासन
- (झ) उज्जई (कुम्भक क)
- (ञ) योगमुद्रा (वज्रासन में)

6. भिड़ंत

कुश्ती और जूडो के बुनियादी सिद्धांतों की शिक्षा दी जानी चाहिए।

कक्षा—VIII

1. शरीर साधना

व्यायाम टेबिले जिन पर शरीर के विभिन्न अंगों के लिए आठ गिनती वाले व्यायाम किए जाएं।

2. खेलकूद प्रतियोगिताएं

- (क) दौड़ वाले खेल (100 मी., 200 मी., 400 मी., 800 मी., 4×100 मी. रिले)
- (ख) बाधाओं के बुनियादी सिद्धांत
- (ग) छलांग वाले खेल—तकनीकों पर जोर देते हुए लांग जम्प और हाई जम्प
- (घ) फेंकने (थ्रोइंग) के खेल—तकनीकों पर जोर देते हुए शाटपुट, चक्का और जेवलीन की शिक्षा भी दी जाए (हल्के साधनों का प्रयोग करते हुए)

3. मुख्य खेल

निम्नलिखित मुख्य खेलों के कौशल की शिक्षा दी जाए जिसके बाद वास्तविक खेलों तक पहुँचा जा सके।

- (क) क्रिकेट
- (ख) फुटबाल
- (ग) हाकी
- (घ) बास्केटबाल
- (ङ) बालीबाल
- (च) हैण्डबाल
- (छ) खो-खो
- (ज) कबड्डी
- (झ) टेबिलटेनिस
- (ञ) बैडमिंटन

(ग) जिम्नास्टिक्स

- (क) सीखे गए पिछले कौशलों को दोहराना
- (ख) डाइव रोल (स्टैंडिंग स्थिति से दो-तीन धावन कदम और स्प्रिंग बोर्ड से उड़ान सहित) हैण्ड स्प्रिंग, हैड स्टैण्ड
- (ग) वोल्टिंग हार्स (ब्रास होर्स) : जम्प ग्रान, जम्प ग्राफ, स्क्वैट वोल्ट, एस्ट्राइड वोल्ट
- (घ) समानान्तर बार (केवल लड़कों के लिए), चलना (एकल और दोहरा कदम वार्किंग, स्ट्रेडिल वार्किंग, ग्रन लुढ़कन और पार्श्व लुढ़कन, डंडों पर स्ट्रेडिल बैठना)
- (ङ) संतुलन बीम (केवल बालिकाओं के लिए) आरोहण और अवरोहण (सन्धारण) बीम पर पंजों के बल चलना (कमर पर हाथ रखकर, बगली, ऊर्ध्व आगे और पीछे आदि)
- (च) अनुकूलन अभ्यास—टक जम्प तथा अन्य जम्पिंग व्यायाम, पेट के व्यायाम
- (छ) नृत्य क्रिया का तालमेल और फ्लोर व्यायाम के मूव वर्क सिरीज।

5. योग

- (क) हलासन
- (ख) उग्रसन
- (ग) उत्कटासन
- (घ) गोमुखासन
- (ङ) तोलासन
- (च) अर्धमत्स्येन्द्रासन
- (छ) पश्चिमोत्तानासन
- (ज) उदियान बंध
- (झ) सर्वांगासन

6. लयबद्ध क्रियाकलाप

- (क) लेज़िम (चाती लेज़िम)
- एट स्ट्रोक (अष्ट आवाज़)
- कदम ताल

- आगे दौड़
- कदम पवित्त
- पवित्त बैठक
- फिरकी या अर्ध चक्र
- पाव चक्र
- पुर चक्र

(ख) संगीत पर भारतीय क्रियाकलापों की शिक्षा दी जाए ।

7. भिड़त

वास्तविक बाउट को स्थिति तक कुशती और जूडों के कौशलों को शिक्षा दी जाए ।

कक्षा 9 और 10

खेलकूद प्रतियोगिताएं

- (क) दौड़ प्रतियोगिताएं—स्प्रिंट (बाधा दौड़ सहित) मझौली और लम्बी दौड़ प्रतियोगिताएं सही प्रारंभ और समापन तकनीकों, धावन क्रिया (पैर जमाव और शरीर वहन सहित) पर जोर दिया जाए ।
- (ख) जमा प्रतियोगिताएं, लांग जम्प और हाई जम्प तकनीकों का दृढीकरण और त्रिपुल जम्प और पोल वोल्ट के बुनियादी सिद्धांतों का परिचय ।
- (ग) फेंकने की प्रतियोगिताएं : शाटपुट और चक्का फेंक तकनीकों का दृढीकरण और जेलीन तथा हैमर थ्रो के बुनियादी सिद्धांतों का परिचय ।
- (घ) विभिन्न प्रकार घटकों यथा--गति, शक्ति, दम बढ़ाना, लचक और समन्वयकारी योग्यताओं में सुधार करने के लिए व्यायाम कार्यक्रमों में भाग लेना ।

टिप्पणी :

1. इस अवस्था में छात्र का लक्ष्य उच्च प्रदर्शन करना होना चाहिए और उसे विशेषज्ञता के लिए किसी एक प्रतियोगिता का चयन करना चाहिए । एक से अधिक खेलों का चयन उनके बीच तर्कपूर्ण संबंध के आधार पर किया जाना चाहिए ।

2. प्रतियोगिता से संबंधित बुनियादी नियमों का परिचय ।

2. व्यायाम

क लड़के :

- (क) पहले सीखे गए कौशलों को दोहराना
- (ख) कौशल (फर्शी व्यायाम) :
 - हैड स्प्रिंग
 - राऊंड आफ (कार्टव्हील कट)
- (ग) वोल्टिंग हार्स :
 - स्ट्रैडल वाल्ट ब्राड हार्स पर
 - हैड स्प्रिंग ब्राड हार्स पर
 - लाग हार्स पर से उतरना और बैठना
- (घ) पैरेरल बार
 - अनेक प्रकार से चढ़ना और उतरना
 - एक बार नाल

- शोल्डर स्टैण्ड
- डी जैसी स्थिति का होल्ड

(ड) हारिजानटल बार :

- तरह तरह की पकड़
- बैक टर्न ओवर
- वन लेग फारवर्ड
- साधारण स्विंग

ख. लड़कियाँ

(क) पिछली कक्षा में सीखे गए कौशलों को दोहराना

(ख) कौशल फर्शी व्यायाम

- एक हाथ से कार्टव्हील
- राउण्ड ग्राफ (कार्ट व्हील)

(ग) सन्तुलक बीम :

- नृत्य की क्रियाएं
- मुड़ने की क्रियाएं
- फ्रंट राल और बैक राल
- भिन्न-भिन्न प्रकार के सन्तुलन

(घ) वॉल्टिंग हार्स :

- ब्राड हार्स पर स्ट्रेडल वाल्ट
- आधा वाल्ट और बगल वाल्ट
- कैंट स्प्रिंग और जम्प हार्स लाग हार्स पर

ग. व्यायाम के लिए आवश्यक पूरक घटकों को विकसित करने के लिए विभिन्न प्रकार के अनुकूलन व्यायाम ।

3. योग :

- (क) धनुरासन
- (ख) कुक्कुरासन
- (ग) मयूरासन
- (घ) सुप्तवज्रासन
- (ङ) वकासन
- (च) गोमुखासन
- (छ) संकटासन
- (ज) सुप्तपवन मुकुटासन
- (झ) हलासन (संशोधित)
- (ञ) शलभासन
- (ट) गर्भासन
- (ठ) नौकासन
- (ड) शीर्षासन
- (ढ) शूला
- (ण) सूर्य नमस्कार

4. मुख्य खेल

(निम्नलिखित में से कोई दो को चुनिए)

- (क) फुटबाल
- (ख) हाकी
- (ग) क्रिकेट
- (घ) बास्केटबाल
- (ङ) वालीबाल
- (च) हैडबाल
- (छ) खो-खो
- (ज) कबड्डी
- (झ) ब्रैंडमिंटन
- (ञ) टेवल टेनिस
- (ट) कुश्ती
- (ठ) जूडो

- विशेषकर जो तकनीकों के दृढीकरण पर और बुनियादी दावपेंच सीखने पर होगा। इन खेलों को यदि उपलब्ध हों तो पूरे साइज के मैदानों में खेला जाए। यदि केवल छोटे खेल मैदान ही उपलब्ध हों तो इन खेलों को संशोधित रूप में खेला जाए।
- विभिन्न प्रेरक घटक जैसे गति, शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन और तालमेल की योग्यता को सुधारने के लिए व्यायाम के कार्यक्रमों में भाग लेना।
- खेल से संबंधित बुनियादी नियमों का परिचय।

XI और XII कक्षा

टिप्पणी : खेलकूद और व्यायाम में से केवल एक खेल चुनिए।

1. खेलकूद प्रतियोगिताएं

- (क) दौड़ने की प्रतियोगिता—स्प्रिंट (जिसमें बाधा और रिने शामिल हैं) मध्यम और लम्बी दूरी की प्रतियोगिता।
- (ख) कूद प्रतियोगिता—लम्बी कूद, ऊंची कूद, तिहरी कूद और पोल वोल्ट।
- (ग) फेंक प्रतियोगिता—शाट पट डिस्कस थ्रो, जैवेलिन थ्रो तथा हैमर थ्रो।
- अपनी चुनी हुई प्रतियोगिताओं में उन्नत तकनीकों पर जोर दें तथा अपने प्रदर्शन को सुधारने के लिए उनका विश्लेषण करें।
- अपनी चुनी हुई प्रतियोगिता में प्रभावकारी निजी प्रशिक्षण कार्यक्रम की योजना बनाना और उसे अमल में लाना सीखें।
- प्रदर्शन को सुधारने के वास्ते बुनियादी दांव पेचों का परिचय।
- लक्ष्य निर्धारित करना और उन्हें प्राप्त करने का उपाय करना।
- नियमों और उनकी व्याख्या को सिखाना।

2. व्यायाम :

(क) लड़कों के लिए :

- फर्शी व्यायाम
- वॉल्टिंग

- पैरेलल बार
- हारिजाण्टल बार
- रोमन रिग्स
- पामेल्ड हार्स :

(ख) लड़कियों के लिए :

- फर्शी व्यायाम
- वॉल्टिंग
- बीम
- विषम बार

- (क) विभिन्न उपकरणों पर और फर्श पर उन्नत तकनीकों पर जोर दें और प्रदर्शन को सुधारने के लिए उनका विश्लेषण करें ।
- (ख) व्यायाम के लिए प्रभावकारी निजी प्रशिक्षण कार्यक्रम की योजना बनाना और अमल में लाना सीखें ।
- (ग) लक्ष्य निर्धारित करना और उन्हें प्राप्त करने का प्रयास करना ।
- (घ) नियमों और उनकी व्याख्या को सिखाना ।

3. योग :

- (क) वृक्षासन
- (ख) परिवृत्त त्रिकोणासन
- (ग) उत्थित पार्श्व कोणासन
- (घ) परिवृत्त पार्श्व कोणासन
- (ङ) वीरभद्रासन
- (च) उत्थित हस्तपादांगुष्ठासन
- (छ) परवोत्तानासन
- (ज) उष्ट्रासन
- (झ) पाद हस्तोसन
- (झ) चक्रासन
- (ट) वज्रासन
- (ठ) सुप्तवज्रासन
- (ड) कुक्कुरासन
- (ढ) जानुशीर्षासन
- (ण) मयूरासन
- (त) बकासन
- (थ) सूर्य नमस्कार

4. मुख्य खेल :

- (कक्षा IX और X में पहले ही अभ्यस्त किए गए में से कोई सा चुनें)
- (क) उन्नत तकनीक को सीखना और उन्हें दृढ़ करना और प्रदर्शन को सुधारने के लिए उनका विश्लेषण करना ।
- (ख) खेल के उन्नत दांव पेशों को सीखना और उन्हें दृढ़ करना तथा प्रतिद्वन्दी की दुर्बलता और सबलता के अनुरूप उनको ढालना ।

- (ग) नियम और उनकी व्याख्या को सिखाना।
 (घ) तकनीक और दांवपेचों को परिष्कृत करने के लिए टीम के साथ खेल।
 (ङ) विभिन्न प्रेरक घटक जैसे गति, शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन और तालमेल की योग्यता को सुधारने के लिए व्यायाम के कार्यक्रमों में भाग लेना।

मूल्यांकन

शिक्षण और मूल्यांकन एक यूनिट को बनाते हैं। मूल्यांकन करने से शिक्षक और छात्र दोनों को ही लाभ पहुंचता है। इससे उन्हें यह पता चलता है कि किस हद तक क्रियाओं को सीखा गया है और किस हद तक शिक्षण प्रभावकारी रहा है। मूल्यांकन में शिक्षण और सीखने की प्रक्रिया को सुधारने में भी सहायता मिलती है और सबसे मुख्य बात तो यह है कि मूल्यांकन के जरिए यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि लक्ष्यों को किस हद तक प्राप्त कर लिया गया है।

कक्षा I से V तक

शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों द्वारा नियमित अंतराल के बाद प्रेक्षण के जरिए छात्र के प्रदर्शन का मूल्यांकन किया जाएगा। इस उद्देश्य के लिए बच्चे के प्रदर्शन को वर्ष भर देखा जाएगा और निम्न प्रकार से इसका श्रेणीकरण किया जाएगा :—

- अत्युत्तम
- बहुत अच्छा
- अच्छा
- साधारण
- साधारण से निम्न (विशेष ध्यान की आवश्यकता है)

कक्षा VI से VIII तक

विभिन्न प्रेरक घटकों की जांच के माध्यम से और विभिन्न गतिविधियों के प्रेक्षण के माध्यम से छात्र के प्रदर्शन का मूल्यांकन शारीरिक शिक्षा के शिक्षक द्वारा अन्य कक्षा के शिक्षकों की सहायता से किया जाएगा। निम्नलिखित प्रेरक घटकों के विषय में प्रत्येक के सामने उल्लिखित परीक्षण का प्रयोग करते हुए नियमित अंतराल पर छात्रों का मूल्यांकन किया जाएगा।

प्रेरक घटक	— परीक्षण
गति	— 50 मीटर दौड़
शक्ति	— खड़ी वॉड कूद
लचीलापन	— बैठना और पहुंच जांच
फुर्ती	— 4 × 10 मीटर शटल दौड़

छात्र द्वारा प्राप्त किए गए अंकों के आधार पर शिक्षक को एक श्रेणी मान (शततमक मान) तैयार करना चाहिए ताकि उनकी श्रेणी का निर्धारण किया जा सके।

प्रेरक घटकों में छात्र की जांच के अलावा शिक्षक द्वारा प्रेषण के औजार का प्रयोग करके मूल्यांकन का अनुपूरण किया जाएगा ताकि वह छात्रों की कौशल में दक्षता को देख सके। कुल मिलाकर श्रेणीकरण निम्न प्रकार से किया जाएगा :—

श्रेणी	प्रतिशत
क	75% और अधिक
ख	60% से 74%
ग	45% से 59%

घ	30% से 44%
ङ	30% से कम (फेल)

टिप्पणी : फेल हो जाने वाले छात्रों के मामले में अगली कक्षा में उनकी उन्नति अन्य शैक्षिक विषयों पर लागू होने वाले नियमों के अनुसार नियमित की जाएगी।

कक्षा 9 से 11 तक

छात्र के प्रदर्शन का मूल्यांकन विभिन्न प्रेरक-घटकों में जांच के माध्यम से और खेलने की स्थिति में एक नाभिका की सहायता से व्यक्तिनिष्ठ निर्धारण के माध्यम से भी किया जाएगा। छात्रों का मूल्यांकन निमित्त अंतराल पर किया जाएगा।

प्रेरक-घटकों के लिए जांच

निम्नलिखित प्रेरक-घटकों में छात्रों की जांच प्रत्येक के सामने उल्लिखित परीक्षणों का प्रयोग करके की जाएगी :

प्रेरक घटक	परीक्षण
गति	50 मी. दौड़
शक्ति	खड़ी बॉड कूद
सहनशक्ति	8 मिनट दौड़-चाल
लचीलापन	बैठना और पहुंच जांच
फुर्ती	4 × 10 मी. शटल दौड़

छात्र द्वारा प्राप्त किए गए अंकों के आधार पर शिक्षक को एक श्रेणीमान (शततमक मान) तैयार करना चाहिए ताकि उनकी श्रेणी का निर्धारण किया जा सके।

कौशल में दक्षता का मूल्यांकन करने के लिए तीन शिक्षकों की एक नाभिका को खेल स्थिति में छात्र का श्रेणीकरण करना चाहिए। कुल मिलाकर श्रेणीकरण निम्न प्रकार से किया जाएगा—

श्रेणी	प्रतिशत
क	75% और अधिक
ख	60% से 74%
ग	45% से 59%
घ	30% से 44%
ङ	30% से कम (फेल)

टिप्पणी : फेल हो जाने वाले छात्रों के मामले में अगली कक्षा में उनकी उन्नति अन्य शैक्षिक विषयों पर लागू होने वाले नियमों के अनुसार नियमित की जाएगी।

तैरना

कक्षा 1

- बालकों को तरणताल के चारों ओर घुमाकर तैरने के उपकरणों को, कपड़े बदलने के कमरों को, ताल की अलग-अलग तरह की गहराई आदि को दिखाकर ताल के आसपास के हिस्सों और तैरने के पर्यावरण के साथ अभिविन्यास।
- स्वास्थ्य, सफाई और सुरक्षा नियमों के बारे में संक्षिप्त परिचय।
- बालक को तरणताल के समीप आने, डेक के पास खड़े होने और खड़ की गेंदों, गुब्बारों, प्लव आदि को पानी में फेंकने के लिए प्रोत्साहित करना।
- बच्चे से ताल को डेक पर बैठ कर पानी में टांगे लटकाने के लिए कहना। बच्चे से टांगे चलाने और लहरें बनाने के लिए कहना और हाथों से पानी को छूने के लिए भी बच्चे को प्रोत्साहित करना।

- (ङ) शिक्षक की सहायता से बच्चे को ताल में घुसने के लिए प्रेरित करना और पानी में (ताल का उथला भाग/बच्चों का ताल) आत्मविश्वास विकसित करने के अवसर प्रदान करना ।

कक्षा II

- (क) कक्षा I के क्रम को दोहराना ।
 (ख) उथले हिस्से की सीढ़ियों पर खेलने के लिए बच्चे को प्रोत्साहित करना तथा बाहर की तरफ देखते हुए सीढ़ी से नीचे उतरने के लिए प्रेरित करना ।
 (ग) घुटने तक गहरे पानी में चलना और उछलकूद करना ।
 (घ) वारां-वारी हाथ चलाते हुए पानी को पीछे धकेलते हुए चलना ।
 (ङ) पानी के अन्दर सांस छोड़ते हुए पानी में आंखें खोलना ।
 (च) सहारे और बिना सहारे के विभिन्न मुद्राओं में पानी पर बहना ।
 (छ) ताल की दीवार से पीछे की ओर हटना और छाती के बल और पीठ के बल पानी पर बहना और फिसलना ।
 (ज) उपर्युक्त कौशलों के साथ छोटे-मोटे खेल खेलना ।

कक्षा III

- (क) कक्षा II में सिखाए गए कौशलों को दोहराना ।
 (ख) पहले हाथ फिर टांग और अन्त में दोनों को इस्तेमाल करते हुए पानी में तरह-तरह से प्रणोदन करना सिखाना ।
 (ग) पीठ के बल बहना क्योंकि इससे अच्छी तरह से सांस लेने में सुविधा होती है क्योंकि बच्चे का चेहरा पानी से बाहर रहता है । शरीर की सही स्थिति, टांग की किक, आर्म पुल, श्वास क्रिया के समन्वय और इन सब का संयोजन पर जोर हो (पीठ के बल तैरने की विभिन्न क्रियाओं को सही तरह से सिखाने के लिए उपकरणों का उपयोग करो) ।
 (घ) सीने के बल बहना । शरीर की सही स्थिति, टांग की किक, आर्म पुल पार्श्विक श्वास क्रिया के समन्वय और इन सबके संयोजन पर जोर दो (विभिन्न क्रियाओं को सही तरह से सिखाने के लिए उपकरणों का उपयोग करो) ।

कक्षा IV

- (क) कक्षा III में सिखाए गए कौशलों को दोहराना ।
 (ख) पीठ और मुंह के बल तैरने की तकनीकों में सुधार के लिए क्रमशः अभ्यास करना ।
 (ग) ट्रेडिंग और स्कालिंग की शुरुआत करना (एक ही स्थान पर तैरना) ।
 (घ) गहरे पानी में कूदना और निकलना सिखाना ।
 (ङ) पीठ और मुंह के बल तैरने की विभिन्न रूपों का प्रयोग करते हुए छोटे-मोटे/मनोरंजक खेलों की शुरुआत करना ।

कक्षा V

- (क) कक्षा IV में सिखाए गए कौशलों को दोहराना ।
 (ख) शुरू करने और मुड़ने की शुरुआत करना ।
 (ग) ग्लाइडिंग, टांग के किक, आर्म पुल, सामने की श्वास क्रिया और इन सबके संयोजन पर बल देते हुए ब्रेस्ट स्ट्रोक की शुरुआत करना । (ब्रेस्ट स्ट्रोक की विभिन्न क्रियाओं को सही तरह में सिखाने के लिए उपकरणों का प्रयोग करें) ।
 (घ) सीख लिए गए स्ट्रोकों को इस्तेमाल करते हुए रिले के रूप में प्रतियोगिताओं के बारे में अभिविन्यास ।

कक्षा VI :

- (क) शुरू करने और मुड़ने के साथ पहले सिखाए गए सभी स्ट्रोकों का अभ्यास।
- (ख) ग्लाइडिंग, डाल्फिन क्रिक, आर्म पूल, सामने की श्वास क्रिया और इन सबके संयोजन पर बल देते हुए बटरफ्लाई स्ट्रोक की शुरूआत करना (बटरफ्लाई स्ट्रोक की विभिन्न क्रियाओं को सही तरह से सिखाने के लिए उपकरणों का प्रयोग करें)।
- (ग) सभी स्ट्रोकों का प्रयोग करते हुए रिले फार्म में प्रतियोगिता की वावत अभिविन्यास।

कक्षा VII—VIII :

- (क) छोटी प्रतियोगितात्मक दूरियों में सभी स्ट्रोकों का अभ्यास।
- (ख) पानी में सुरक्षा के कौशलों और सिद्धान्तों को सिखाना।
- (ग) उनकी क्षमता के अनुरूप पानी में बचाव के कौशलों को सिखाना और छात्रों को अपनी योग्यता और सीमाओं का मूल्यांकन करने के लिए छात्रों को अभिप्रेरित करना।
- (घ) वाटरपोलो के कौशलों और साधारण डाइव की शुरूआत करना।

कक्षा IX और X

- (क) सभी स्ट्रोकों की तकनीक को दृढ़ बनाने और प्रतियोगितात्मक दूरियों को इस्तेमाल करते हुए बुनियादी टेक्निकल नमूनों को सीखना।
- (ख) तैरने से सम्बन्धित विभिन्न प्रेरक घटकों को सुधारने के लिए अभ्यास के कार्यक्रमों में भाग लेना।
- (ग) वाटर पोलो के कौशल और डाइव को दृढ़ करना।
- (घ) तैरने, वाटर पोलो और डाइव के बुनियादी नियमों की शुरूआत।

टिप्पणी : इस स्तर पर छात्र को उच्च प्रदर्शन की प्राप्ति के लिए कोशिश करनी चाहिए, अतः विशेष योग्यता प्राप्त करने के लिए उसे एक प्रतियोगिता को चुन लेना चाहिए। एक से अधिक प्रतियोगिता को तभी चुनना चाहिए जब उनके बीच कोई तर्कसम्मत सम्बन्ध विद्यमान हो।

कक्षा XI और XII

- (क) अपनी चुनी हुई प्रतियोगिताओं में उन्नत तकनीकों पर जोर देना और प्रदर्शन को सुधारने के लिए उनका विश्लेषण करना।
- (ख) विभिन्न टैक्निकल नमूनों को दृढ़ बनाना।
- (ग) चुनी हुई प्रतियोगिता/प्रतियोगिताओं में प्रभावशाली निजी प्रशिक्षण कार्यक्रम की योजना बनाना और उसे पूरा करना सीखना।
- (घ) लक्ष्य निर्धारित करना और उन्हें प्राप्त करने का प्रयत्न करना।
- (ङ) नियमों और उनकी व्याख्या को सिखाना।

खेल-कूद तथा शारीरिक शिक्षा पर केन्द्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड समिति
की सिफारिशें

प्रस्तावना

अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलकूदों में भारत का प्रदर्शन बहुत ही घटिया रहा है। भारत में खेलकूदों का आधार बहुत ही कमजोर है और इसके परिणामस्वरूप भारत के खेलकूदों का स्तर निचले दर्जे का रहा है। चूंकि जन-साधारण में खेल संस्कृति का अभाव है अतः सभी स्तरों पर लोग खेलों में बहुत कम भाग लेते हैं। खेलकूदों में बहुत कम भाग लिया जाता है, यही कारण है कि हमारे खेलों का स्तर भी घटिया है। खेलों के घटिया स्तर और प्रदर्शन के कारण शासकों, प्रशासकों, उद्योगपतियों आदि में खेल-कूदों के प्रति कोई रुचि उत्पन्न नहीं हुई है। यही वह वजह है जो हमारे समाज में खिलाड़ियों के ऊपर उठने और नौकरी तथा धन प्राप्त करने के लिए पर्याप्त अवसरों की कमी के लिए जिम्मेदार है। इन अवसरों की कमी के कारण खेल-कूद में रुचि कम हो जाती है और कम ही लोग इनमें भाग लेते हैं जिसे खेल-कूद का स्तर निचले दर्जे का ही रह जाता है। इस प्रकार यह एक दुश्चक्र बन जाता है। इस गतिरोध को दूर करने के लिए और अपने खेलों के स्तर को ऊंचा करने के लिए ही खेलों में अधिकाधिक भागीदारी को बढ़ाना होगा। बड़े पैमाने पर भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए हमें खेलों के प्रति पर्याप्त रुचि बढ़ा करनी होगी। इसका एक तरीका शासकों, प्रशासकों, उद्योगपतियों आदि को खिलाड़ियों के लिए अधिक रोजगार के अवसर पैदा करने के लिए अभिप्रेरित करना होगा और इस प्रकार अपने समाज में खेलों को एक अच्छा साधन बनाना सुनिश्चित करना होगा। सरकार विभिन्न तरीकों के जरिए ऐसा करने का प्रयास कर रही है। खेलों में बड़े पैमाने पर भागीदारी सुनिश्चित करने का अन्य तरीका यह है कि खेलों और शारीरिक क्रियाओं को स्कूल और कालेजों की पाठ्यचर्या का अभिन्न अंग बना दिया जाए। पाठ्यचर्या के अंग के रूप में खेल और शारीरिक क्रियाओं को वास्तविक शारीरिक शिक्षा कहा जा सकता है। पाठ्यचर्या के रूप में खेलों के शिक्षण की वर्तमान विधि को सही मायने में शिक्षा नहीं माना जा सकता है। इस प्रकार फिलहाल जो शारीरिक शिक्षा दी जा रही है वह नाममात्र की ही है।

मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने अपने आदेश संख्या एफ 8-36/92-पीएन-1 दिनांक 3 मई 1993 के द्वारा अधिगम की प्रक्रिया के माध्यम शारीरिक शिक्षा और खेलों को एकीकृत करने के उपायों का सुझाव देने के वास्ते सूचना और प्रसारण राज्य मंत्री श्री के.पी. सिंह देव की अध्यक्षता में केन्द्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड की उपसमिति स्थापित की है। उपसमिति के विचारार्थ विषय निम्नलिखित हैं :

“खेलों और शारीरिक शिक्षा को जिसमें योग शामिल है, सभी स्तरों पर अधिगम प्रक्रिया का अभिन्न अंग बनाने के लिए उपायों की जांच करना और सुझाव देना।

खेलों और शारीरिक शिक्षा के क्रियाकलापों को अपनाने के लिए छात्रों और शिक्षकों के लिए प्रोत्साहक उपाय सुझाना और स्कूलों और कालेजों में कम लागत के खेल और शारीरिक शिक्षा के बुनियादी ढांचे को विकसित करने और इसके अधिकतम उपयोग के लिए उपायों को सुझाना।”

इस विषय पर समितियों और उनकी सिफारिशों की कोई कमी नहीं है किन्तु गत वर्षों के दौरान इनके कार्यान्वयन को कोशिशों के इच्छित परिणाम नहीं मिले हैं जिसका मुख्य कारण व्यावहारिक समस्याएं और पर्याप्त संसाधनों आदि की कमी है। ऊपर जो कुछ लिखा गया है, उसके प्रकाश में वर्तमान समिति का उद्देश्य ऐसे उपयुक्त कार्यक्रमों और क्रियाविधियों को निर्धारित करना था जिनका आसानी से कार्यान्वयन किया जा सके। हमारा भी यह स्पष्ट मत है कि जब तक वाध्यता का कोई अंग नहीं होगा तब तक प्रशासक शिक्षक, छात्र और अभिभावक शारीरिक शिक्षा को शिक्षण और शिक्षा के अनिवार्य अंग के रूप में गंभीरता से नहीं लेंगे। खेलों को एकतरफ रखने और किताबों पर ही ध्यान केन्द्रित करने की अभिभावकों की मांग को भी बदलना होगा।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 जैसी कि केरल में कार्यान्वित की गई है

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 ने अधिकतम प्रक्रिया में शारीरिक शिक्षा और खेलों के तथा प्रदर्शन के मूल्यांकन के एकीकरण को मुख्य क्षेत्र के रूप में माना है। केरल सरकार ने अन्य राज्यों की भांति ही इस नीति को अपनाया है। इस नीति के कार्यान्वयन के रूप में केरल ने निम्नलिखित कार्यवाही की है :-

- (1) स्कूली स्तर पर गैर-शैक्षिक विषयों जैसे कला शिक्षा, कार्यानुभव, शारीरिक शिक्षा और खेल-कूद में छात्रों की उपलब्धि का मूल्यांकन किया जाना चाहिए और II से IX कक्षा तक उनकी कक्षागत में इनको वजन दिया जाना चाहिए। उपर्युक्त गैर-शैक्षिक क्षेत्रों में उनकी गतिमानता दर्ज करने के लिए संवर्धित रखे जाने चाहिए।
- (2) स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के लिए प्रति सप्ताह निम्नलिखित घंटे निर्धारित किए गए हैं :

कक्षा I-4;	कक्षा II-4
कक्षा III-4;	कक्षा IV-3
कक्षा V-2;	कक्षा VI-2, कक्षा VII-2
कक्षा VIII-2,	कक्षा IX-1 और कक्षा X-1
- (3) सरकार ने तय किया है कि राज्य में प्रत्येक उच्च प्राइमरी और हाई स्कूलों में कम से कम एक शारीरिक शिक्षा का शिक्षक नियुक्त करने के लिए कदम उठाए जाएंगे।
- (4) स्कूलों और कालेजों में खेलों के बुनियादी ढांचे को तैयार करने के लिए पुरस्कार, धन योजना वि.अ. आ. योजना और बुनियादी ढांचा विकास योजना का उपयोग किया गया है।

वर्तमान परिदृश्य :

खेलों और शारीरिक शिक्षा के विषय में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 को कार्यान्वित करने के लिए सरकार द्वारा उठाए गए कदम बिल्कुल ही संतोषजनक नहीं हैं। स्कूलों और कालेजों में शारीरिक क्रियाकलापों को अभी भी पाठ्यचर्योत्तर क्रियाकलाप के रूप में माना जाता है। बचत के उपायों के अंतर्गत राज्य सरकारों ने नई नियुक्तियों पर प्रतिबंध लगा दिया है जिससे शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों की नियुक्ति रुक गई है। यहां तक कि सेवानिवृत्ति के कारण हुए रिक्त स्थानों को भी नहीं भरा जा रहा है। परिणामतः शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों की संख्या घटती जा रही है। खेलों के लिए छात्रों से वसूली गई फीस बहुत अल्प होती है और किसी भी उल्लेखनीय शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम को प्रोत्साहित नहीं कर सकती है। इस क्षेत्र में वित्त के अपर्याप्त विनिधान के कारण खेलों के बुनियादी ढांचे के विकास और खेलों के उपस्करों की पूर्ति के विषय में कुछ उल्लेखनीय बात नहीं की जा सकती है। निम्नतम स्तर से आगे तक की पाठ्यचर्या इतनी अधिक बोझिल है कि अभिभावकों और छात्रों के पास कुछ और सोचने या करने के लिए आमतौर पर समय ही नहीं है। इस प्रवृत्ति को बदलने की जरूरत है।

सिफारिशें :

खेलों और शारीरिक क्रियाकलापों को पाठ्यचर्या में शामिल करने के लिए तथा खेलों में बड़े पैमाने पर भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए मैं निम्नलिखित सिफारिशें करना चाहूंगा :

1. खेलों और शारीरिक क्रियाकलापों को शैक्षिक पाठ्यचर्या का अनिवार्य अंग बना दिया जाएगा। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए निम्नलिखित निविष्टियां आवश्यक है :-

- (क) शिक्षकों की पर्याप्त संख्या
- (ख) उपस्कर
- (ग) खेलों का बुनियादी ढांचा
- (घ) अनिवार्य पाठ्य विवरण/मूल्यांकनात्मक परीक्षा
- (ङ) निधि

इन निविष्टियों का ब्यौरा नीचे सम्बद्ध पैराग्राफों में दिया गया है।

2. अधिक संख्या में भागीदारी को बढ़ावा देने के लिए प्राइमरी और मिडिल स्तर पर जोर दिया जाना चाहिए।

3. सभी स्कूलों की जरूरत को पूरा करने के लिए बड़ी संख्या में शिक्षकों को नियुक्त करना अनेक राज्य सरकारों के लिए संभव नहीं होगा। न ही इतनी संख्या में अर्हता प्राप्त शिक्षक उपलब्ध ही हो सकेंगे। सभी स्कूलों और कालेजों में शारीरिक ट्रेनिंग के लिए हमें अन्य विषयों के उपलब्ध शिक्षकों को प्रशिक्षित करने के बारे में सोचना होगा। इस काम के लिए एक दीर्घकालीन योजना तैयार करनी होगी क्योंकि ब्लाक स्तर आदि पर शिविरों में अन्य शिक्षकों को ट्रेनिंग देने में भी प्रशिक्षकों और निधि दोनों की ही कमी के कारण काफी समय लगेगा।

4. भविष्य में प्रत्येक शिक्षक प्रशिक्षार्थी को खेल शिक्षक के तौर पर भी तैयार किया जा सकेगा। यह खेल और शारीरिक शिक्षा को शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों में एक अनिवार्य और मूल्यांकनात्मक विषय बनाकर किया जा सकता है।

5. प्रति 1000 छात्रों के लिए एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक को नियुक्त किया जाना चाहिए। ये शिक्षक अन्य शिक्षकों के साथ संपर्क करेंगे और मध्याध्यापक/प्रिंसिपल की देखरेख के अन्दर सभी कक्षाओं/डिवीजनों के लिए समग्र स्कूल अथवा कालेज में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम को कार्यान्वित करेंगे।

6. सभी राज्य सरकारें बचत उपायों के अंग के तौर पर अपने कर्मचारी बल के साइज को कम कर रहे हैं। इसके फलस्वरूप शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के पद पर कोई नवीन नियुक्ति नहीं हुई है और न ही उनके लिए कोई नया पद बनाया गया है। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों की संख्या बढ़ने के बजाय घटनी शुरू हो गई है। केंद्र सरकार इस विषय में रुख बदलने के लिए राज्यों को निदेश देगी।

7. खेल और शारीरिक शिक्षा का शिक्षण देने के लिए जब अन्य विषयों के शिक्षकों का उपयोग किया जाएगा तो उन्हें कुछ उपयुक्त भत्ता प्रदान किया जा सकता है।

8. विश्वविद्यालयों और शारीरिक शिक्षा कालेजों में अच्छी किस्म के शारीरिक शिक्षा शिक्षकों को तैयार करने पर जोर दिया जाना चाहिए। एल.एन.पी.सी.ई. और एस.ए.आई. इस बात को सुनिश्चित करेंगे कि देश में सभी शारीरिक शिक्षा कालेजों में एक मानक पाठ्यविवरण और शैक्षिक पैटर्न हो। इस बात को सुनिश्चित करने में वि.अ.आ. उनकी सहायता करेगा। राज्य सरकारें जहां कहीं भी ऐसे कालेजों को चला रही होंगी वहां वे खेलकूद विभाग की देखरेख और प्रशासनिक नियंत्रण के अधीन चलाए जाएंगे। शारीरिक शिक्षा शिक्षक और लेक्चरर की नियुक्ति के लिए सरकारें अपने नियमों में उचित योग्यताएं भी विहित करेंगी। शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के निम्नतर ग्रेड के लिए एक वर्ष से कम का कोई भी पाठ्यक्रम अपेक्षित अर्हता के रूप में स्वीकार नहीं किया जाएगा।

9. "आपरेशन ब्रैकजोर्ड स्कीम" के अन्तर्गत स्कूलों को खेल का उपस्कर प्रदान किया जाएगा।

10. उपस्करों की आवश्यकता को पूरा करने के लिए, खेल के मैदानों के रखरखाव के लिए, स्कूल अथवा कालेज प्रतियोगिताओं के आयोजन के लिए और चुने हुए छात्रों की उच्चस्तरीय प्रतियोगिताओं में भागीदारी आयोजित करने के लिए पर्याप्त धन जुटाने के बास्ते प्रबंध के प्रोत्साहन के लिए स्कूल और कालेज स्तर पर फीस का उचित ढांचा तैयार किया जाएगा। एतदर्थ प्राइमरी स्तर पर 3 रु. मिडिल स्तर पर 5 रु. उच्च और उच्चतर माध्यमिक स्तर पर 10 रु. तथा विश्वविद्यालय स्तर पर 15 रु. प्रति छात्र की मासिक फीस की सिफारिश की जाती है।

11. सभी स्कूलों में एकदम खेल के मैदानों की व्यवस्था करना संभव नहीं होगा। केंद्र प्रायोजित योजना, राज्य सरकार की योजनाओं और अन्य कार्यक्रमों के अन्तर्गत चरणबद्ध रूप में इस काम को हाथ में लिया जाएगा। खेल के नवीन मैदानों का निर्माण और विद्यमान खेल-मैदानों को सुधारने का काम जवाहर रोजगार योजना के अन्तर्गत भी हाथ में लिया जाएगा। ग्राम विकास और खेलकूद विभाग के प्राधिकारियों से युक्त एक संयुक्त परिवीक्षण समिति इस बाबत राज्य स्तर पर स्थापित की जाएगी।

12. खेलों की बुनियादी ढांचा विकास की केन्द्र-प्रायोजित योजना का विकेन्द्रीकरण किया जाएगा ताकि परियोजनाओं को आसानी से अनुमोदित किया जा सके, उनकी सहायता की जा सके और पूरा किया जा सके। केन्द्र सरकार समय-समय पर इस बाबत इनकी प्रगति की समीक्षा करेगी।

13. एल.एन.सी.पी.ई. की सहायता से राष्ट्रीय शिक्षा अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् और वि.अ.आ. स्कूल और विश्वविद्यालय छात्रों के लिए उपयुक्त पाठ्यविवरण और मूल्यांकन परीक्षण तैयार करेंगे। वि.अ.आ. छात्रों के लिए पृथक पाठ्यविवरण और परीक्षणों को तैयार करने की आवश्यकता होगी।

14. सभी स्तरों पर छात्रों को शारीरिक क्रियाकलापों को करना होगा। उनकी परीक्षा ली जाएगी और उनके निष्पादन के लिए अंक दिए जाएंगे। यद्यपि शारीरिक शिक्षा में असफलता के कारण उन्हें कक्षा में रोक नहीं जाएगा लेकिन इन अंकों को अन्य सभी कामों के लिए ध्यान में रखा जाएगा जिसमें प्रतिशत और श्रेणी प्रदान किया जाना शामिल है। प्रत्येक शैक्षिक परीक्षा में कुल अंकों का कम से कम 10 प्रतिशत सभी स्तरों पर शारीरिक शिक्षा के लिए नियत किया जाएगा।

15. स्कूल कालेज अथवा विश्वविद्यालय में प्रत्येक कक्षा/डिवीजन के लिए प्रतिदिन एक घंटा खेल और शारीरिक क्रियाकलापों के लिए अलग से रखा जाएगा।

16. विद्यालय परिसर और आसपास उपलब्ध खेलों के बुनियादी ढांचे को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक स्कूल अथवा कालेज अपने छात्रों के लिए ऐसे खेल अथवा शारीरिक क्रियाकलापों को अपनाएगा जिनका आयोजन अथवा अभ्यास वहां संभव होगा। देशी खेलों को तरजीह दी जाएगी क्योंकि उनके लिए बहुत कम उपस्कर की जरूरत होती है।

17. अन्य शैक्षिक विषयों की बोझिल पाठ्यचर्या के कारण छात्र और अभिभावकों के पास खेलों के लिए कोई समय नहीं है। इसे कम किया जा सकता है ताकि अभिभावक और छात्र शारीरिक कार्यकलापों को अपनी जीवन शैली में एक नियमित कार्य के रूप में स्वीकार कर सकें।

18. विभिन्न कारणों से एन.सी.सी., एन.एम.एस., साहसिक खेल और योग आदि शिक्षण समय से नहीं किए जा सकते हैं और इन गतिविधियों में शिक्षण के घंटों के बाद ही भाग लेना पड़ेगा। इस प्रकार इन कार्यकलापों को पाठ्यचर्या के कार्यकलापों के तौर पर ही माना जाएगा और किसी भी स्तर पर इनको शारीरिक शिक्षा पाठ्यचर्या के साथ नहीं मिलाया जाएगा। शारीरिक शिक्षा अनिवार्य पाठ्यचर्या कार्यकलापों के तौर पर सभी स्तरों पर शुरू की जाएगी जिसमें कालेज और विश्वविद्यालय शामिल है।

19. प्रत्येक स्कूल और कालेज में वार्षिक प्रतियोगिताएं अनिवार्य रूप से आयोजित की जाएंगी। तथापि इसके लिए केवल वे प्रतियोगिताएं ही आयोजित की जाएंगी जिनके लिए विद्यालय परिसर अथवा इसके आसपास बुनियादी ढांचागत सुविधाएं उपलब्ध होंगी। प्रत्येक स्कूल अथवा कालेज कम से कम दो जानी मानी शाखाओं में अन्तःस्कूल अथवा अन्तःकालेज प्रतियोगिताओं में भाग लेना भी सुनिश्चित करेगा। जो स्कूल और कालेज इस बात का पालन नहीं करेंगे वे किसी भी प्रकार के सरकारी अथवा वि. अ. आ. से अनुदान प्राप्त करने के लिए अनर्ह घोषित कर दिए जाएंगे।

20. एस. ए. आई. की संशोधित पुरस्कार राशि योजना के अनुसार स्कूल खेलों की नियमावली को संशोधित करने के लिए राज्य सरकारों को कहा जाएगा। इससे प्राचीन एरिया स्कूलों की अधिक भागीदारी और प्रोत्साहन सुनिश्चित हो जाएगा।

21. शिक्षा विभाग के डिस्ट्रिक्ट अधिकारियों के अधीन एक राजपत्रित अधिकारी होगा जो डिस्ट्रिक्ट के स्कूलों और/अथवा कालेजों में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों का परिक्षण करेंगे।

22. किसी भी ऐसी नवीन शिक्षा संस्था को (स्कूल अथवा कालेज) तब तक मान्यता नहीं प्रदान की जाएगी जब तक उनमें खेलों का न्यूनतम बुनियादी ढांचा विद्यमान न हो।

23. प्रत्येक राज्य में एक खेल निधि स्थापित की जानी चाहिए जिसमें राज्य और केन्द्र सरकार 50 : 50 आधार पर वार्षिक अंशदान करेंगे। दोनों का मिलाकर वार्षिक अंशदान राज्य में कम से कम एक रुपया प्रति व्यक्ति के हिसाब से होगा। (कुल रूपयों की गणना 1991 की जनगणना के जनसंख्या आंकड़ों के अनुसार की जाएगी)। इस निधि का प्रयोग राज्य/संघ शासित क्षेत्र सरकार में खेल विभाग द्वारा एक संयुक्त कार्यान्वयन समिति के माध्यम से किया जाएगा जिसमें खेल तथा शिक्षा विभागों के अधिकारी शामिल होंगे। इस निधि का उपयोग स्कूल, कालेज और विश्वविद्यालयों में प्रतियोगिता चैम्पियनशिप ट्राफी, उपस्करों की पूति, मैदानों के रखरखाव और खेलों के होस्टलों सहित कोचिंग केन्द्र चलाने के रूप में खेलों के संवर्धन में सहायता देने के लिए किया जाएगा।

24. जो खिलाड़ी-छात्र विश्वविद्यालय/राज्य/अन्तर्विश्वविद्यालय/राष्ट्रीय/अंतर्राष्ट्रीय स्तरों पर कोचिंग शिविर/टूर्नामेंट में भाग लेने के कारण परीक्षा में नहीं बैठ पाएंगे उनके लिए विशेष परीक्षा संस्था में उनकी तुरन्त वापसी पर आयोजित की जाएगी। राज्य सरकारों और विश्वविद्यालयों को सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि उनके नियमों में इसकी व्यवस्था कर दी जाए।

25. शारीरिक शिक्षा को विभिन्न रोजगार परक प्रतियोगिता परीक्षा/टेस्ट यथा सिविल सेवा परीक्षा के लिए वैकल्पिक विषय के रूप में अपनाया जाएगा। इस कारण अपने शैक्षिक कैरियर के दौरान अनेक छात्र शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रमों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित होंगे।

26. पुलिस, आबकारी, सीमाशुल्क, वन आदि विभागों में कामियों की भर्ती के लिए शारीरिक शिक्षा में डिग्री-धारी व्यक्तियों को विशेष तरजीह दी जाएगी।

CONTENTS

	Page No.
Report of the Committee	49—60
ANNEXURES	
I Composition of Committee	61— 62
II List of Participants	63—68
III Syllabus	69—87
IV Suggestions of Sh. P. Sudhakaran, Minister for Sports & Youth Affairs, Govt. of Kerala, Trivendrum.	88—92

REPORT OF THE CABE COMMITTEE ON SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

A Committee of the Central Advisory Board of Education was set up under the Chairmanship of Shri K.P. Singh Deo, Minister of State for Information and Broadcasting by the Department of Education, Ministry of Human Resource Development, Govt. of India vide their order No. F. 8-36/92-PN.I, dated 3rd May, 1993 (Annexure-I) to suggest ways and means of integrating physical education and sports with the learning process.

The Committee had the following terms of reference:

“To examine and suggest :

- measures for making sports and physical education including yoga an integral part of the learning process at all stages,
- incentive measures for both students and teachers to take up sports and physical education activities, and
- measures for developing low cost sports and physical education infrastructure in schools and colleges and its optimal utilisation”.

The Committee has deliberated on the subject in three meetings on 17-8-1993, 20-9-1993 and 11-10-1993. Members who have participated in the deliberations of the Committee are listed in Annexure II.

Policy Framework

Health education and physical education have been accepted by the policy framers an essential and very important part of educational activity in schools and colleges. There has been unanimous appreciation that a healthy mind dwells in a healthy body and, therefore, physical and mental developments go together. Participation in games and sports improves the health of the participant and improves his motor qualities and responses. Even more importantly, active participation in games and sports fosters the attitude of sportsmanship, fairness and team spirit. It has been internationally recognised since long that if the schools and colleges do not provide outlet for the youth in a constructive and healthy manner through sports and games, the youth get into the habit of idling.

As early as 1904 the resolution of the Government of India on Educational Policy stated that each school should compulsorily ensure health and recreation of the pupils and only such schools can be eligible to be ranked as recognised schools. The Calcutta University Commission (1917—19) envisaged that there should be a Director of Physical Training holding the rank of a Professor. The Physical Education Committee of the Government of Bombay in 1937 envisaged that “physical education and intellectual education are complementary to each other and must be integrated in such a way as to form an organic whole”. The Physical Education Committee of the Government of Bombay (1945-46) recommended that physical education should have the status of a major subject and be allotted a daily period of at least 40 minutes. It also stated that schools must procure playgrounds within a stipulated time, failing which recognition should be withdrawn. The Conference of Education Ministers of States in 1956, 1959 and 1964 recommended that greater attention should be given to physical education, games and sports. High priority should be given to the provision of playgrounds in educational institutions and adequate funds should be provided for this purpose and also that physical exercises, sports and games must be provided for every student.

Radhakrishnan Commission (The University Education Commission) 1948-49 recommended a strong programme of physical education and sports in universities and colleges. After observing that “a sound mind dwells in a sound body” it recommended that “we may say there is lack of interest both on the part of the students and the authorities, insufficient trained personnel, dearth of playgrounds and equipment, poverty of students, absence of organisation, poor types of programme, small variety of games, conflict with academic work and inconvenience of time. It is hardly necessary to dwell hereupon the importance of organised physical training and games. Man is one being and cannot be educated in artificial segments. His mental and moral nature is interlocked with his physical well being.” It went on to recommend that “each university should appoint properly qualified Director of Physical Education who should have the status of a Head of the Department. There must be provision of adequate gymnasias, playgrounds and physical facilities in universities. Two years of physical education should be required of all university students except the physically unfit and those in the cadet corps.”

The Mudaliar Commission (Secondary Education Commission) 1952-53 recommended that “physical education, group games and individual physical exercises should be given, no doubt, in the school under the supervision of Director of Physical Education We recommend that all teachers or at least those below the age of 40 should actively participate in many of the activities of physical education and thus make it a living part of the total school programme instead of being a side issue entrusted to an isolated member of the staff. We place special value on group games as they help to mould character of students in addition to affording recreational facilities and contributing to their physical well being.”

The Kothari Commission (Education Commission) 1964-66 recommended that “it must be emphasised that such education contributes not only to physical fitness but also to physical efficiency, mental alertness, development of certain qualities like perservance, team spirit, leadership, obedience to rules, moderation in victory and balance in defeat. physical education should include developmental exercises, rhythmic activity, sports and games, outing activities and group handling activities. simpler activities should be introduced in the early classes, more advanced ones should be gradually provided as boys and girls become more and more mature”.

Soon after the report of the Kothari Commission, National Policy on Education was inunciated in 1968 and it specified “games and sports should be developed on a large scale with the object of improving the physical fitness and sportmanship of the average student as well as of those who excel in this department. Where playing field and other facilities for developing a nationwide programme of physical education do not exist, these should be provided on a priority basis.

The National Sports Policy (1984) emphasised the need for making sports and physical education an integral part of the curriculum as a regular subject in the schools. This resolve was further strengthened and reiterated in the National Policy of Education (1986) which calls for making sports and physical education an integral part of the learning process and provides for it inclusions in the evaluation of performance. The National Policy on Education underlined the need for a nationwide infrastructure consisting of playfields, equipments, coaches and teachers of physical education as part of the school improvement programme. This has been reiterated in the National Policy on Education, 1992.

The postulates of the National Policy on Education were sought to be defined as implementable programme through the Programme of Action (POA). The POA spell out the following programmes and objectives for the school stage:

- (i) In deciding the curriculum load, the need to allocate sufficient time to sports and physical education should be kept in mind.
- (ii) Physical Education and Yoga should be introduced for at least 45 minutes per day, preferably just after assembly.

- (iii) Approved games should be included in the school time table for at least two periods in a week.
- (iv) Special incentives will need to be given to students who perform well in sports and games.
- (v) Special incentives may be considered for subject teachers who perform extra duty in conducting classes in Physical Education, Yoga, Sports and Games.
- (vi) Basic equipment, such as Footballs and Volleyballs may be provided to each school. Similarly, some amount of contingency may be provided to each school.
- (vii) A scheme for creation and improvement of playgrounds should be taken up on a phased basis under Jawahar Rojgar Yojana.
- (viii) An intensive and extensive programme of teachers training to equip all subject teachers with the necessary skills to impart training in Physical Education, Games and Yoga will be necessary.
- (ix) The present programme to train and recruit Physical Education teachers for high schools should be expanded.
- (x) New schools may be established/recognised only if playgrounds are available.
- (xi) A comprehensive system of Inter-school tournaments and championships in selected disciplines should be introduced over a period of time, which should culminate in a National Schools Championship.
- (xii) Special cash awards to winning schools and a special system of incentives for successful athletes also needs to be introduced.

For the university level, the Programme of Action (POA) makes the following recommendations

- (i) Special incentives be given for athletes and sports persons in select disciplines to enable them to continue their studies.
- (ii) A phased programme to develop infrastructure facilities for sports and games, including sports sciences and sports medicine support, may be undertaken.
- (iii) Appointment of physical education teachers and coaches in selected disciplines in Universities equipped with adequate infrastructure should be taken up on a phased basis.
- (iv) A comprehensive system for inter college and Inter University tournaments and championships should be introduced in a phased manner. Necessary financial incentives to hold these tournaments should also be provided.

The NCERT developed the national curriculum for elementary and secondary education in 1988 to reflect the postulates of the National Policy on Education and the Programme of Action, 1986. The main thrust of this exercise was to provide for the national core-curriculum in the school syllabi as postulated in the National Policy and to integrate physical education with the academic programme in the schools. The core-curriculum states that "health and physical education and sports should be an integral part of the learning process and be included in the evaluation of performance". It underlines the important place of mental and emotional health in addition to physical health. It also states that amongst the sports and games activities, due stress should be made on indigenous traditional games. As a system which promotes integral development of body and mind, yoga should receive special attention. The core-curriculum envisages 10% of the time in the school time-table for health and physical education at primary stage, 10% at upper primary stage and 9% at secondary stage.

It will be thus observed that at the policy level the intention has been very clear and the policy directive has consistently underlined the essentiality of physical education and sports in both schools and colleges/universities and meaningful facilities and efficient organisational arrangements have been advocated to ensure that all students participate in physical education and sports.

Existing Situation

Schools

The Fifth Educational Survey (1986) conducted by the NCERT has found the following in regard to physical education infrastructure in schools :

Category of school	Total No. Schools	No. Having Playground	No. Having playground in useable condition	No. Having Teachers for PE/Yoga	% of (3) to (2)	% of (4) to (2)	% of (5) to (2)
1	2	3	4	5	6	7	8
Primary	5,28,730	3,07,982	1,74,493	12,600	58.25	33.00	2.38
Upper Primary	1,39,016	1,03,109	62,984	15,115	74.2	45.3	10.87
Secondary	52,560	45,209	29,699	37,428	86.0	56.5	71.21
Higher Secondary	15,465	13,881	9,863	12,500	89.75	63.77	80.88
Total	7,35,771	4,70,181	2,77,039	77,643	63.90	37.65	10.55

The survey has found that 63.9% of schools have playground facilities and out of these 37.65% schools have playgrounds in useable condition. The playground facility is least available in primary schools. Within the primary schools the facilities are poorest in Government primary schools compared to those of the local body or private schools.

It may be noted that in most States at PET is not sanctioned or expected at primary and upper primary levels. Primary schools having a physical education teacher are only 2.38%. At upper primary stage 10.87% schools have physical education teachers but 71.21% secondary schools and 80.88% higher secondary schools for physical education teachers.

At university level, out of 198 universities affiliated to the AIU, 103 universities have departments headed by Directors of Physical Education and Sports. In many universities there are posts of Directors of Physical Education and in a number of universities NIS trained sports coaches are in position. The availability of trained physical education personnel in universities in different regions of the country is as below:

Zone	Number of Universities	Having trained Directors of Physical Education & Sports
North	47	23
East	49	17
South	52	34
West	50	29

Most universities have playground facilities.

At school stage there is a system of collecting activity fund in schools though it is a small fund. It finances the sports activity in the schools. There is a Joint or Additional Director for Physical Education and Sports in the State Directorate and he is assisted by Divisional or District level Physical Education and Sports Officer. All India school games are organised in the country but they are not a culmination of a large or vigorous sports activity in individual schools. Element of mass participation is extremely weak and even schools which have playgrounds, somehow do not seem to use it for sports activity in an intensive manner.

At university level the situation is not qualitatively very different. As Radhakrishnan Commission had observed that there is lack of interest both on the part of the students and the authorities.

The Department of Youth Affairs and Sports implements a programme called National Sports Organisations (NSO) through the UGC. This programme assists universities and colleges for creating infrastructure for physical education and sports. However, only an amount of Rs. 2-3 crores per year is available under the programme and because of this limited availability the UGC restricts assistance to non-expendable equipment, construction of basketball, volleyball courts, construction of 400 mtr track and on a very limited scale for construction of gymnasium and swimming pool. This encourages sports activity in individual universities/colleges which is financed by the activity/sports fund. The Association of Indian Universities organises inter-University meets every year but as in schools the National event is not the culmination of a vigorous or large participation at the university/college level.

The UGC has taken the initiative in 1992 of involving university youth in adventure sports and it is implementing this programme with a modest budget of about Rs. 75 lakhs per year through the National Adventure Foundation (a sponsored organisation of Department of Youth Affairs and Sports). Actual organisation of adventure sports is done by the NFA through the agency of specialised bodies in the country.

Some Notable initiatives

Although the general position in regard to either mass participation of student in physical education and sports or in terms of nurturing talent and preparing it for international level is not a very happy one there have been some notable initiatives which hold out hope for the future and they demonstrate that, with systematic implementation, the programme can easily succeed :

- (a) Bharatiyam was organised in Kerala as a big spectacular event during the National Games 1987 and enthused by its success it was decided to implement it as a national programme.
- (b) In Manipur, Thangta, a local martial art, is taught in 4 or 5 indigenous schools which run like Gurukuls. The Government of Manipur gives them an annual grant of Rs. 50 000/-. The children trained in the martial art perform at the time of local festivals. In Manipur, 50 to 100 teachers are trained every year in a one month course during the vacations at Imphal with the help of SAI coaches.
- (c) In Maharashtra, Lazim and Malkhamb are traditional activities which are quite popular in schools. In Bombay some private individuals and organisations have taken the initiative of teaching unarmed combat to girl students.
- (d) In Bihar, the Government has issued a directive making physical education alongwith social service and socially useful productive work a new compulsory subject for class X examinations. Out of 100 marks for this new subject, 30 marks are assigned to physical education. This is proposed to be implemented for the students who will take class X examination in 1995.
- (e) In Uttar Pradesh, the "Uttar Pradesh Parks, Playgrounds and Open Space (Preservation and Regulation) Act, 1975" was enacted which requires that each local authority will maintain a list of parts, playgrounds and open spaces and publish it. The Act specifies that such spaces

will not be used for any purpose other than the purpose for which it was used on the date of commencement of this Act. The local authority has been entrusted with the responsibility for maintaining in a clean and proper condition such spaces. However, extent of implementation of this enactment is not available.

- (f) In Kendriya Vidyalaya and Navodaya Vidyalayas the annual report card for the student includes assessment for physical education and sports and such assessment is recorded in terms of grades.

Weaknesses

When one analyses the existing situation and looks at inadequate participation of students in physical education and sports as also at the indifferent level of achievement at international levels, one wonders why this is so in spite of unequivocal and strong support extended to physical education and sports at policy level all through. It seems there are three main reasons for the existing situation :

One reason is, as the Radhakrishnan Commission has noted, that there is lack of interest both on the part of students and authorities. After extending support at the policy level, the system has not taken care to design and implement a systematic and efficient programme for physical educational and sports. The second reason seems to be the consequence of contemporary social situation. For well known reasons there is a large incidence of unemployment in the country. In this situation the career opportunities come the way of those who distinguish themselves compared to others in the various selection examinations/tests. This necessarily has created a situation in which performance in examinations and tests is becoming all important. And even in examinations the quantifiable assessments, i.e., in regard to academic subjects are becoming dominant because it is performance in these subjects which determines the fate of the students for admission to higher courses for employment. Therefore, the non-cognitive subjects are becoming more and more marginalised not only in examinations but in implementation in the schools/colleges. This category includes such vitally important aspects as value education, physical education and sports, participation in cultural activities and social work. If the country had a credit system for passing courses and a grading system for all subjects, this distortion could be removed but such examination reforms unfortunately are not taking place. In the present examination and employment situation it is difficult to see how a student making a desperate rush for a job can devote as much of time and effort for non-cognitive subjects as he does for cognitive subjects. The third reason is that even those who may be inclined or half-inclined to participate in physical education and sports, the system is not providing the minimum necessary facilities. Not only a large number of schools and colleges do not have any playgrounds or usable playgrounds, the teacher support for physical education and sport is very weak and the school lack even the minimum amount necessary to arrange at least the minimum of consumables for sports and physical education. The same paucity of resources prevents organisation of any meaningful participative activity among students at district and sub-district level.

These deficiencies must obviously be removed if we have to achieve an acceptable programme for physical education and sports. Out of the main three deficiencies mentioned above, the second one, i.e., marginalisation as a result of the examination/employment situation is the one which is difficult to resolve immediately. Even this factor, to the extent of reforming the examination system, is within the capability of the educational system, if the system is willing to summon the necessary resolve for making a large change.

Objectives

For mounting an effective programme of physical education and sports in schools and colleges/universities one must define the objectives clearly. One can say that the objective unambiguously has to be :

- (i) Physical fitness for all the students and teachers.
- (ii) Mass participation in physical activity including physical education and sports in educational institutions at all levels.
- (iii) Facilities, guidance and support to the talented students for achieving international standards and recognition.

The programme for physical education and sports in educational institutions must be guided by these objectives and the Committee has formulated its recommendations accordingly for attaining these objectives.

Recommendations

If Physical Education is made part of curriculum as the Committee recommends, it will not be necessary to put sports in Concurrence List in the constitution because education is already in Concurrence List.

One of the obvious recommendations for improving the programme of physical education and sports is to envisage a trained physical education and sports teacher in all schools. However, the difficulty becomes apparent immediately as one considers the number of schools. At the time of Fifth Survey in 1986 there were 7.36 lakh in the country. While a trained physical education teacher is available in 71.21% secondary schools and 80.83% higher secondary schools, the availability is marginal at primary and upper primary level. These are also the level at which number of schools is by far largest. The financial implications for recruiting a large number of teachers are staggering. Already most States have a very large financial commitment for supporting a very large teacher strength in Government and aided schools. Most States are finding it difficult to keep up support for this large system. In this situation it is not practicable to envisage creation of a very large number of additional posts of teachers so as to provide a trained physical education and sports teacher in every primary or upper primary school. Therefore, the Committee is not recommending that there should be a physical education and sports teacher in every primary and upper primary school. Instead, it is recommending an alternative strategy in succeeding recommendations.

I. From the educational point of view it is an essential objective of the nation that every student and teacher should be physically fit. Physically fit students and teachers would remain healthy and perform academically and professionally well. Further, the government as employer and supporter has a vital stake in seeing that the students and teachers are physically fit so that the standard of health remains high and wastage of expenditure due to illness is minimised. Therefore, the Committee strongly recommends that every student and teacher should be subjected to a nationally determined physical fitness test and it should be a compulsory requirement that every student/teacher does indeed pass the fitness test every year. Physical fitness tests for different age groups have been developed in the past. Where necessary, these can be modified and updated. The activities constituting these test would not require any sizable investment or expenditure. All they require is enforcement. The Committee strongly recommends that in the interest of national system as a whole, annual physical fitness test for all students/teachers should be made compulsory and should be enforced.

II. Mass Participation

Schools

- (a) The curriculum framework for school stage prepared by the NCERT envisages 10% time at primary stage, 10% at upper primary stage, 9% at secondary stage and 5% at higher secondary stage for physical education and sports. This framework has been accepted by all the States. The educational authorities must ensure that this is reflected in the school time table and that the programmes are implemented strictly in accordance with this. Physical education and sports should be assigned at least 40 minutes everyday, preferably as the first period daily under supervision of a trained teacher. A suggested syllabus for classes I to XII, developed by LNCPE, Gwalior is at Annexure III.

- (b) As a welcome result of 'Operation Blackboard' there are now very few single teacher schools in the country. At primary and upper primary stage, most schools are two or three teacher school. No teacher is for any particular subject, i.e., all teachers have to teach all subjects. The psychology of the teacher that he is meant to teach scholastic subjects and not physical education must change. If every student has to participate in games & sports, every teacher at primary and upper primary stage should be an enthusiastic participant in physical education and sports. Such a teacher would take initiative and organise students in daily physical education and sports activities. The best way to do this would be to make every teacher trainee both in pre-service and in-service education courses to participate compulsorily and vigorously in physical education and sports for at least one hour everyday. Every teacher, during training, has to prepare himself for two subjects. We recommend that physical education should be one of the options available to the teacher. The DIETs for primary and upper primary and B. Ed Colleges for secondary level have a crucial role in this because they are the main seats of pre-service and in-service training of teachers. The NCTE/SECRETs and the governments should make structural arrangements to get this prescribed in the teacher training courses and for meticulous implementation of this requirement. The National Council of Teacher Education (NCTE), which is shortly expected to acquire statutory status should provide the fullest backing of its considerable authority for this suggested reform of teacher training.

At secondary and higher secondary stages there are generally physical education teachers. While main responsibility is on them, other teachers should be trained and motivated to participate in physical education and sports. This would ensure daily participation of students in physical education and sports also.

- (c) Some physical activity can always be organised even when there are no playgrounds and no financial resources. Skipping, P.T. and jogging are examples of such activity. However, unless there is a variety of sports available, the attraction to the students for participation remains limited. Therefore, it is imperative that every school has facilities for a number of sports so that students participate regularly in one or the other.

Participation may involve :

- (i) Calisthenis (P.T.) could be a regular activity immediately following the morning assembly preferably in new more interesting format, to the accompaniment of music.
- (ii) Mass participation events like tracking, jogging, road races, cycle races on a weekly or at least monthly basis.
- (iii) Inter-class and inter-school leagues (in towns having more than 2—3 schools) to catalyse the students and to create competitive spirit.
- (iv) Annual school level, block level, district level and State level sports competitions. Every school must devote 40 minutes daily to physical education and sports. The objective has to be that every student who is physically not unsound should participate in physical education and sports. The excellent and extensive expertise of NCC should be used, wherever feasible in conducting such activities.

(d) Finances

A minimum amount of financial resource has to be made available to every school to pursue the above mentioned activities. The countries like the erstwhile Soviet Russia, erstwhile East Germany and China, which have made remarkable strides at international level lately have all invested heavily and then only they have been able to achieve the breakthrough. It will be futile to starve the school system of all funds for physical education and sports and still hope for notable results. The funds should be provided in the following manner:

- (i) Every Institution should charge Rs. 3 at primary, Rs. 5 at upper primary, Rs. 10 at secondary and Rs. 15 at College level per student per month for sports and physical education. This amount could also be used to support the health check up of students, which has been advocated since long but because of financial support which has not come about generally. This amount should be used by the Institutions for procurement and replacement of sports equipment including a recorded cassette containing teaching material; for teacher and for meeting the expenditure required for organisation of sports.
- (ii) The fee for sports mentioned above would basically meet only the cost of consumables; For sports infrastructure and for organising district level and State level leagues/events financial support should be required. It is suggested that the Government of India and the State Government should make it available on sharing basis. The Committee recommends that the Government of India should provide about Rs. 75 crores per year. In each State a sports fund should be created which should be implemented by the Director, Public Instruction, seniormost officer in charge of sports in the office of DPI and by a trust comprising of the Director of Sports in the State. This would ensure that these funds are not diverted to other use. The Government of India can release its share to the concerned State as soon as the State Government deposits its share in the Fund.

(iv) University/College

At the university/college level since the number of courses prescribed at graduate or post-graduate level is not flexible, physical education of sports cannot be envisaged as a compulsory subject. However, those universities and colleges which have qualified and adequate faculty for physical education and sports should offer physical education/sports as one of the optional subjects which the students can offer at graduate level at par with any other subject. The theory of the sport, physiology, health, nutrition, etc. should constitute the theory paper on the lines the UGC has developed the syllabus and the performance/participation in the sport could constitute the practical part of the subject.

The group events like road races, jogging, hiking, cycle races should be a weekly event in all universities/colleges.

This should be supplemented by facilities for a large number of indoor and outdoor sports in every university/college so that most of the students participate regularly in one sports or the other.

The cost of participation and of consumables should be met by the sports fee in the university/college. However the universities and colleges require to be assisted on a substantially larger scale for non-expendible equipment and for facilities like courts for basketball, volleyball and for swimming pool gymnasia. To make this possible the funding support to the UGC under the NSO must be increased to Rs. 25 crores per year.

III. Excellence

(i) At primary and upper primary stage, mass participation of students in sports and physical education is a principal aim. By secondary stage students would start identifying themselves and at this stage, those who show promise of reaching national or international standards must be identified and provided competent coaching as also physical facilities needed for achieving excellence. This can be done on a selective basis. The Kendriya Vidyalayas and the Navodaya Vidyalayas along with a selected few well provided schools are the logical choice for placement of such talented students and providing them the necessary facilities. The Sports Authority of India is implementing a scheme with this objective but on a much smaller scale. In the opinion of the Committee, considering size of the national system, such a scheme needs to cover 300-500 schools. Each school would, of course, not provide facilities in every sport. Each school could be developed for infrastructure and for coaching facilities in 3-4 disciplines. Naturally it is necessary that these schools create scope for admission of the identified, talented sports persons. Accordingly, the Committee recommends identification of such number of schools with provision of infrastructure and coaching facilities. This would require the size and scope of the SAI scheme to be proportionately increased. This may require about Rs. 10-15 crores annually. The schools could be identified out of suitable schools in state sector, Kendriya Vidyalayas, Sainik Schools and out of some of Public Schools and Navodaya Vidyalayas.

(ii) University/College

The main responsibility for maintaining and nurturing talented sports persons is of the Universities/colleges. Just as for schools, at least 100 universities/Colleges should be identified where the identified, talented sportspersons should have facility of admission. He should have the facility of offering sports discipline of his specialisation as a subject at graduate level and he should be provided access to sophisticated infrastructure and outstanding coaching assistance. The SAI and the UGC have some time back worked out the details of such facilities to be created though on smaller scale. That exercise needs to be expanded to reach the scale recommended, here and a funding support of about Rs. 10 crores per year needs to be provided through the SAI/UGC to successfully implement this programme.

IV. Sainik Schools, Kendriya Vidyalayas and Navodaya Vidyalayas

The Sainik Schools, Kendriya Vidyalayas, some public school and the Navodaya Vidyalayas have a leadership role to perform in the school sector for any large national programme for physical education and sports. All the Sainik Schools, Kendriya Vidyalayas and some of Navodaya Vidyalayas and Public Schools have the advantage of having a sufficiently large campus where some playing facilities already exist and of already having trained physical education teachers. These schools have better resources than most other schools in the country. Therefore, in all the three objectives listed by the committee, i.e., in ensuring annual physical fitness test, mass participation of students in sports and in nurturing talented sportspersons in the Sainik Schools, Kendriya Vidyalayas and some of Navodaya Vidyalayas and Public Schools will have to take the lead. The committee sees no reason why any of these should not be implemented on a 100% basis in Sainik Schools, Kendriya Vidyalayas and some of Navodaya Vidyalayas and Public Schools though to the extent of being able to admit outside students there is limitation in regard to Navodaya Vidyalayas.

V. Yoga

The National Policy on Education has resolved that "as a system which promotes an integrated development of body and mind yoga will receive special attention. Efforts will be made to introduce yoga in all schools. To this end it will be introduced in teacher training courses".

The Committee strongly urges that yoga practice should be given a great deal of emphasis in pre-service and in-service teacher training courses. As for students the committee would like to advise caution in regard to primary and perhaps upper primary students. The practice of yoga requires loose dress, empty stomach and expert supervision. At primary and upper primary stages all three are somewhat difficult and in their enthusiasm, the students are inclined to perform yogic asanas like P.T. which could be positively harmful. However, at secondary stage and upwards, the students are of sufficient maturity and the facility of yoga should be extended to the largest number of students. In this regard the Committee has noted that the UGC has recently started a scheme in which it is giving 100% assistance to universities for setting up a yoga centre. Since yoga is a traditional science which emphasizes practice rather than formal qualifications, the UGC scheme envisages that the University yoga centre would be managed by professionally trained personnel from eminent yoga institutions. The Committee would like to commend extensive coverage under this scheme. These yoga centres could also extend their facility to schools in the town. Elsewhere similarly arrangements for organising yoga with the assistance of part-time but reliable and professionally trained yoga experts should be evolved by individual schools. Of course, where one or more teacher in a School is adequately trained in yoga, yoga classes should be organised under his supervision.

V. Other Recommendations

- (i) The schedule of examinations in educational institutions is quite rigid and actually open season for sports coincides with the period of intensive studies during the academic session. Therefore, those sportspersons who distinguish themselves at times face the difficulty that their participation in national and international events and in specialised coaching camps prevents them from attending the educational institutions, at time to the extent of missing the examinations. This is a very high cost and many sportspersons either lose out on studies or they forego participation in sports. It is, therefore, recommended that for such sportspersons the educational institutions should agree to provide leave of absence which will not adversely affect the record of attendance. Also, alternative examinations should be organised for them after they return from sporting event to the educational institutions.
- (ii) Once a sportsperson distinguishes himself in his chosen sport, he has to devote considerable time in training for that sport. This does affect, to some extent, his performance in other scholastic subjects. In good academic institutions, the cut-off marks for admissions are so high that anybody less than the best in the scholastic subjects does not normally get admitted to such institutions. We must provide some support to sportspersons so that they can hope to join good educational institutions. Therefore, in schools and colleges, wherever performance in examinations in scholastic subjects is the criterion, substantial weightage must be considered by the institutions and the State Governments in favour of sportspersons.
- (iii) The Committee has considered the question of incentives as it is required under the terms of reference given to it. For students, the Committee has made certain recommendations in the foregoing paragraphs. For teachers, the Committee did consider the advisability of recommending honorarium or special pay to those teachers who actively organise sports and physical education. However, the Committee is refraining from recommending such an honorarium or special pay because at school level, the Committee has recommended that every teachers should be trained and motivated to vigorously organise and participate in physical education and sports in schools. Obviously, the honorarium or a special pay for every teacher is not a practical proposition.

The Terms of Reference given to the Committee also expect the Committee to recommend about measures for development of low cost sports and physical education infrastructure in schools and colleges and its optimal utilisation. In regard to utilisation, the Committee would like to reiterate the recommendation made earlier by many Committees, though it has not made much difference in implementation unfortunately. It is that the schools and colleges which have sports infrastructure, should make it available to these institutions which do not have such facilities. With a spirit of mutual help, it is not difficult to organise, but educational supervisory authorities have to continuously follow it up and motivate the institutions having the necessary facilities., the parks and open spaces available in most townships should, of course, be preserved and States can consider enacting the legislative measures like the Government of UP has done and for which a reference has been made in this report earlier. These spaces can be effectively used for organising sports activities for schools which lack their own playground.

In regard to infrastructure, the Committee would like to point out that it has recommended firstly for optimal utilisation of playground and play facilities available in educational institutions. Secondly, it realises the obvious constraint of resources and, therefore, has not recommended sophisticated facilities in average schools/colleges/universities.

However, for a meaningful and effective programme of physical education and sports, some facilities are needed. The Committee has taken note of the international experience that the countries like China, erstwhile East Germany and erstwhile Soviet Union have been able to achieve remarkable results by investing sizeable resources for promotion of sports and physical education. We may not be able to go for investment of comparable resources but still the country has to invest a certain minimum of resources to be able to sustain a large and universal programme of sports and physical education. The Committee has recommended accordingly.

One of the members of the Committee, Hon. Sh. P. Sudhakaran, Minister of Sports, Kerala has submitted a detailed note for the consideration of the Committee and the Committee has been able to accommodate most of the points made by him in his recommendations. The note submitted by the Member is included as Annexure-IV in the Report.

No. F. 8-36/92-PN. I

GOVERNMENT OF INDIA

MINISTRY OF HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT

Department of Education

New Delhi. 3rd May. 1993

ORDER

Subject:—CABE Committee on Sports & Physical Education.

The Minister of Human Resource Development, in his capacity as Chairman of the Central Advisory Board of Education (CABE) has reconstituted the CABE Committee on Sports & Physical Education, originally constituted *vide* order of even number dated 2nd February, 1993, as under:—

- (i) Shri K.P. Singh Deo Chairman
Minister of State for
Information & Broadcasting
Government of India
- (ii) Dr. Ram Chandra Purve
Minister (Primary & Secondary Educati
Bihar
- (iii) Shri Subhash Chakraborty
Minister of Sports
West Bengal
- (iv) Shri P. Sudhakaran
Minister of Sports
Kerala
- (v) Shri Mohinder Singh Kaypee
Minister of Sports
Punjab
- (vi) Shri S.I. Singh
Minister of Sports
Manipur
- (vii) Prof. (Mrs.) Savitri Lakshmanan
Member of Parliament &
Member (CABE)
- (viii) Professor G. Ram Reddy
Chairman, UGC
- (ix) Prof. G.S. Randhawa
Vice-Chancellor
Guru Nanak Dev University
Amritsar.

- (x) Fr. T.V. Kunnunkal
Former Chairman
National Open School
- (xi) Co. E.V. Krishnan, OSD
Sports Authority of India
- (xii) Dr. Ajmer Singh
Principal
Laxmibai National School
of Physical Education
Gwalior
- (xiii) Shri Zafar Iqbal
Hockey Player
- (xiv) Smt. Asha Swarup
Joint Secretary
Department of Youth Affairs
and Sports.
- (xv) Shri Y.N. Chaturvedi
Secretary, UGC

Member-Secretary

2. Director (NCERT), Director (NIEPA), Union Education Secretary, Secretary (Youth Affairs Sports), Additional Secretary, (Education) and Adviser (Education), Planning Commission would be permanent invitees.

3. The terms of reference of the Committee are as under:-

To examine and suggest:

- measures for making sports and physical education, including yoga, an integral part of the learning process at all stages of education;
- incentive measures for both students and teachers to take up sports and physical education activities; and
- measures for developing low-cost sports and physical education infrastructure in schools and colleges and its optimal utilization.

4. The Committee should submit its report within three months of its first meeting.

5. The Committee will lay down its own procedure and

6. The secretarial assistance and other services to the Committee will be provided by the University Grants Commission.

(T.C. JAMES)
Under Secretary to the
Government of India

To

1. All members of the Committee and Permanent Invitees
2. All members of CABE
3. Education Secretaries of all State Governments and UT Administrations.
4. PS to HRM/PS to DM(E&C)/PS to E.S./
5. Secretary, UGC
6. Department of Youth Affairs & Sports
7. All officers in the Department of Education

ANNEXURE-II

**MEETING OF CABE COMMITTEE ON PHYSICAL EDUCATION & SPORTS
HELD ON 17TH AUGUST, 1993 IN THE OFFICE OF MINISTRY OF INFORMATION &
BROADCASTING, NEW DELHI**

The following were present:

1. Shri K.P. Singh Deo In the Chair
Minister of State for Information and Broadcasting
Shastri Bhavan
New Delhi.
2. Dr. Ram Chander Purbey
Minister (Primary & Secondary Education)
Govt. of Bihar
Secretariat
Patna.
3. Shri Mohinder Singh Kaypee
Minister of Sports
Govt. of Punjab
Secretariat
Chandigarh.
4. Prof. (Mrs.) Savitri Lakshmanan
Member of Parliament
139, South Avenue
New Delhi-110 011.
5. Prof. G.S. Randhawa
Vice-Chancellor
Guru Nanak Dev University
Amritsar—143005.
6. Fr. T.V. Kunnankal
St. Xavier' School
4 Raj Niwas Marg
Delhi-110054.
7. Col. E.V. Krishnan
Officer on special Duty
Sports Authority of India
Jawaharlal Nehru Stadium
New Delhi-110003
8. Shri Y.N. Chaturvedi
Secretary, UGC,
New Delhi.

9. Dr. A.K. Uppal
Incharge Dean
Lakshmbai National
College of Physical Education,
Shaktinagar
Gwalior.
10. Smt. Asha Swarup
Joint Secretary (Sports)
Ministry of Human Resource Development
Department of Youth Affairs & Sports
Shastri Bhavan, New Delhi.
11. Dr. P.K. Das
(Director's nominee)
National Council of
Educational Training & Research
Sri Aurobindo Marg
New Delhi-110016
12. Shri B.N. Bhagwat
Secretary
Department of Youth
Affairs & Sports
Shastri Bhavan,
New Delhi.
13. Shri R.C. Tripathi
Adviser (Education)
Planning Commission,
Yojana Bhawan,
Sansad Marg,
New Delhi-110001.

Officers of UGC

1. Dr. C.P. Srivastava
Joint Secretary
University Grants Commission
New Delhi.
2. Shri Gurcharan Singh
Under Secretary
University Grants Commission
New Delhi.

**MEETING OF CABE COMMITTEE ON PHYSICAL EDUCATION & SPORTS
HELD ON 20TH SEPTEMBER, 1993 AT 11.00 A.M.
AT NATIONAL STADIUM, NEW DELHI**

The following were present :

1. Shri K.P. Singh Deo In the Chair
Minister of State for
Information & Broadcasting
Shastri Bhawan
New Delhi.
2. Dr. Ram Chander Purbey
Minister (Primary & Secondary Education)
Govt. of Bihar, Secretariat
Patna.
3. Shri P. Sudhakaran
Minister of Sports
Govt. of Kerala
Secretariat Building
Trivandrum.
4. Shri S.I. Singh
Minister of Sports
Government of Manipur
Imphal.
5. Prof. (Mrs.) Savitri Lakshmanan
Member of Parliament
139, South Avenue
New Delhi-110011.
6. Fr. T.V. Kunnunkal
St. Xavier's School
4, Raj Niwas Marg
Delhi-110054.
7. Col. E.V. Krishnan
Officer on Special Duty
Sports Authority of India
Jawaharlal Nehru Stadium
New Delhi-110003.
8. Shri Y.N. Chaturvedi
Secretary, UGC
New Delhi.

9. Dr. A.K. Uppal
Incharge Dean
Lakshmbai National College of Physical Education
Shaktinagar
Gwalior.
10. Shri Zaffar Iqbal
Chief National Hockey Coach
C-1/1, Indian Airlines Colony
Vasant Vihar
New Delhi-110057.
11. Smt. Asha Swarup
Joint Secretary (Sports)
Ministry of Human Resource Development
Department of Youth Affairs & Sports
Shastri Bhawan
New Delhi-110001.
12. Dr. Rajendra Dixit (Director's Nominee)
Professor of English
National Council of Educational Research & Training
Sri Aurobindo Marg
New Delhi-110016.
13. Shri R.C. Tripathi
Adviser (Education)
Planning Commission
Yojana Bhawan
New Delhi-110001.

Officer of Department of Youth Affairs & Sports

1. Shri S.K. Sharma
Director (Sports)

Officers of UGC

1. Dr. C.P. Srivastava
Joint Secretary
2. Shri Gurcharan Singh
Under Secretary

**MEETING OF CABE COMMITTEE ON PHYSICAL EDUCATION & SPORTS
HELD ON 11TH OCTOBER, 1993 IN THE OFFICE OF MINISTRY OF
INFORMATION & BROADCASTING, NEW DELHI**

The following were present :

1. Shri K.P. Singh Deo
Minister of State for Information and Broadcasting
Shastri Bhavan
New Delhi.

In the Chair

2. Shri P. Sudhakaran
Minister of Sports
Govt. of Kerala
Secretariat Building
Trivandrum.

3. Shri Mohinder Singh Kaypee
Minister of Sports
Govt. of Punjab
Secretariat
Chandigarh.

4. Shri S.I. Singh
Minister of Sports
Government of Manipur
Imphal.

5. Prof. (Mrs.) Savitri Lakshmanan
Member of Parliament
139, South Avenue
New Delhi-110011.

6. Col. E.V. Krishnan
Officer on Special Duty
Sports Authority of India
Jawaharlal Nehru Stadium
New Delhi-110003.

7. Shri Y.N. Chaturvedi
Secretary, UGC,
New Delhi.

8. Dr. A.K. Uppal
Incharge Dean
Lakshmi Bai National College of Physical Education
Shaktinagar
Gwalior.

9. Shri Zaffar Iqbal
Chief National Hockey Coach
C-1/1, Indian Airlines Colony
Vasant Vihar
New Delhi-110057.
10. Smt. Asha Swarup
Joint Secretary (Sports)
Ministry of Human Resource Development
Department of Youth Affairs & Sports
Shastri Bhavan, New Delhi.
11. Dr. A.K. Sharma
Joint Director
National Council of Educational Training & Research
Sri Aurobindo Marg
New Delhi-110016.
12. Shri Baldev Mahajan
Acting Director
N.I.E.P.A.
17-Sri Aurobindo Marg,
New Delhi-110016.
13. Shri R.C. Tripathi
Adviser (Education)
Planning Commission, Yojana Bhawan,
Sansad Marg
New Delhi-110001.

Special Invitee

14. Brig. V.P. Singh (Nominee of DG, NCC)
Dy. Director General (Training)
National Cadet Corps
R.K. Puram
New Delhi.

Officers of UGC

1. Dr. C.P. Srivastava
Joint Secretary
University Grants Commission
New Delhi.
2. Shri Gurcharan Singh
Under Secretary
University Grants Commission
New Delhi.

**SPORTS AUTHORITY OF INDIA
LAKSHMIBAI NATIONAL COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION
GWALIOR**

**SYLLABUS IN PHYSICAL EDUCATION
FOR
CLASSES I TO XII**

SEPTEMBER 1993

INTRODUCTION

The new policy on education treats education as a unique investment in the present and the future. Among other things, it states that sports and physical education are an integral part of the learning process and will be included in the evaluation of performance. It stipulates that every educational institution should have adequate sports facilities and scientific programmes of physical education to enable every school going child to participate in games and sports and fitness activities of his/her own choice.

Education can no longer be considered merely as a vast sea of mental acrobatics but has to help in developing an individual who is physically fit, mentally sound, emotionally balanced and socially well adjusted. A scientifically planned curriculum of physical education only can help in developing the total personality of the child and ensure a balance among factors which constitute wholesome personality.

Keeping the sports infrastructure in mind the schools have been divided into three categories namely schools with adequate sports infrastructure, schools with inadequate infrastructure and schools with no sports infrastructure. While preparing the curriculum of physical education, all the three types of schools have been kept in mind. The prescribed syllabus can be efficiently carried out among schools which have insufficient play areas, of course with few modifications in terms of size of the play fields and improvisation of sports equipment. Schools which do not have play grounds may lay stress on those games and sports which can be performed in a small area (the place where school prayer is held) and also inside the classrooms. In these schools most of Rhythmic activities (Bharatiyam activities) and games like Kabaddi, Kho-kho, Table Tennis, Judo, Wrestling can be efficiently done. With regard to other sports, lead up activities in Miniature size fields can be performed.

The recommended syllabus of physical education has been so designed that upto class five the child gets movement orientation (movement education), from classes six to eight emphasis is on learning of skills of sports through lead up activities and in classes nine to twelve emphasis is laid on high performance in one sport of student's choice. In all the classes due emphasis has been given to athletics and gymnastics (both being mother sports) and on yoga. A separate curriculum of Aquatics has also been recommended for those schools which have a swimming pool. At the end of the curriculum the evaluative criteria has also been suggested.

OBJECTIVES

1. To create an awareness among pupil towards physical fitness and health.
2. To help them engage in activities that involve whole body in order to improve physical and motor fitness by developing strength, speed, endurance, flexibility and coordinative abilities.
3. To develop a positive attitude among pupil and enhance interest and competence for life time participation in physical education activities and games and sports.
4. To develop emotional maturity, mental awareness and moral values and develop habit of observing etiquette and code of conduct through participation in Physical education and sports activities in order to develop an all round personality.
5. To develop sports as a cultural heritage.

CLASS-I**1. Movement Orientation**

- (a) Walk first in a straightline and then in a circle and vary the type of locomotion on command—run, hop, jump, gallop, skip etc.
- (b) Walk first in a straight line and then in a circle to the beat of the drum music and vary the type of locomotion—run, hop, jump, gallop, skip etc.
- (c) First walk and then run to all the empty spaces of the play area/room and stop when the drum beat/music stops. Vary the type of locomotion—hop, jump, gallop, skip etc.
- (d) Walk around the circle on your tip-toes and vary the type of locomotion—run, jump, gallop, etc.
- (e) Walk around the circle on your heels and vary the type of locomotion—walk backwards, side-stepping etc.
- (f) Walk around a circle on your tip-toes and heels alternately and vary the type of locomotion as given in (d) & (e).

2. Locomotor Coordination

Walk and hop
 Walk and leap
 Hop and slide walk
 Gallop and walk

3. Imitation, Story Plays and Mimetics :*(a) Imitation*

Elephant, Frog, Rabbit, Lion, Train, Motor Car etc.

(b) Mimetics

Horse gallop, dog, cat, elephant etc.

(c) Story Plays

Fox and grapes, thirsty crow, monkey and the Cap-seller, Woodcutter and the Golden Axe.

4. Small Area Games

- (a) Cats and Rats
- (b) Snatching the tail
- (c) Statue
- (d) Follow the leader
- (e) Bean bao toss
- (f) In the pond, on the bank and the sike.

} Games popular in different regions be also taught.

5. Development of Skills*(a) Ball Sense*

Free play by the children with ball

- (b) *Ball skills*
 - Rolling the Ball
 - Bouncing the Ball
 - Catching and Throwing the Ball

6. **Gymnastics**

Performing basic actions of travelling, turning, rolling, jumping, balancing, swinging and climbing.

7. **Simple Combatives**

Hand Push, Hand pull, Line pull, Back to back push.

CLASS-II

1. **Movement Orientation**

- (a) Walk/Run-Zig-Zag
- (b) Jump—sideward, upware
- (c) Walk on heels—moving toward, backward, sideward, climbing staircase
- (d) Jumping over different obstacles
- (e) Balancing on toes and heels

The above movements are also performed using drum/music.

2. **Locomotor Coordination**

- (a) Bend and Stretch
- (b) Swing and push
- (c) Push and Pull
- (d) Strike and dodge, rope skipping

3. **Imitation, Story Plays and Mimetics**

- (a) *Imitation*
 - Oldman, Soldier, Monkey, Bear etc.
- (b) *Mimetics*
 - Birdfly, bear, camel, lamb, lion, bus, crab etc.
- (c) *Story Plays*
 - Boat trip to sea, fox and crocodile travelling circus etc.

4. **Small Area Games/Lead up Games**

- (a) Fire on the Mountain
- (b) Crocodile can't catch me
- (c) Blind Man's buff
- (d) What is the time Mr. Wolf
- (e) Simple tag and variations and the like

Games popular in different regions be also taught.

5. Development of Skills

Practice and develop variety of ways of sending, receiving and travelling with a ball.

6. Gymnastics

- (a) Moving the body and arms freely, frog leap, forward roll, backward roll,
- (b) Free hopping-forming line and circle.
- (c) Duck walk, trotting like a horse, simple balancing movements.

7. Simple Combatives

- (a) Back to back lift
- (b) Back to back stick pull
- (c) Pushing into pit and the like

CLASS-III**1. Movement Orientation**

- (a) Exercises for stretching, bending, twisting, turning etc.
- (b) Jumping forward, backward and sideward
- (c) Zig-zag running

2. Locomotor Coordination

- (a) Run and hop
- (b) Run and skip
- (c) Run and gallop

3. Small Area Games

- (a) Raja-Rani
- (b) Lion and the cave
- (c) Find out the leader
- (d) Comic tag
- (e) Number game

} Games popular in different regions be also taught

4. Development of Skills

- (a) Receiving and throwing the ball to the partner
- (b) Dribbling the ball
- (c) Kicking the ball

5. Gymnastics

- (a) Repeat the previous class work, rabbit jumping on the signal, developing the postures of sitting, standing, lifting bending and stretching, straddle jump and crouch, sitting on signal, forward and backward rolls, monkey walk, cart wheel.
- (b) Balancing exercises on the bench and balancing beam.

6. Simple Combatives

- (a) Dog fight
- (b) Cock fight
- (c) Lamé duck fight
- (d) Stork wrestle
- (e) Knock over club

CLASS—IV

1. Free Movements and Formal Commands

(a) *Free Movements*

Movements such as swinging, bending, twisting, turning, stretching of different body parts. Locomotor Movements such as running, jumping, hopping, skipping, rolling and combinations of their movements.

(b) *Formal Commands*

Line up and count the number, Attention, stand at-ease, stand easy, as you were etc.

2. Rhythmic Movements

- (a) Arm swing progression
- (b) Forward and back bend progression
- (c) Side bend progression
- (d) Performing two and four count exercises to music.

3. Lead-up Games.

- (a) Kho-Kho-circle
- (b) Kho-Kho Line
- (c) Pin Football
- (d) Circle Football
- (e) Tennis ball cricket
- (f) Tenicoit

4. Small Area Games

- (a) Crows and Cranes
- (b) Chain Tag
- (c) Find your Partner
- (d) Good morning
- (e) Beam bag scramble
- (f) Come with me and the like

Games popular in different regions be also taught.

5. Gymnastics

- (a) Repeat the Previous class work
- (b) Shoulder roll
- (c) Cart wheel

- (d) Balance walk
- (e) Double roll
- (f) Wheel barrow

6. Simple Combatives

Hand Wrestle, Push off the bench, Push off the stool, stepping on toes, and the like.

CLASS—V

1. Calisthenics

Four and eight count exercises involving different body parts done to command/music.

2. Formal Commands and Marching

Repetition of attention, stand-at-ease. Stand easy, as you were, line formation, right and left dress, eyes front, count the number,

Turn while standing, mark time, break-off and dismiss.

3. Athletics

Short sprints —50M using standing start

Hopping —15 M to 25 M

Endurance —100 M

Throwing —Cricketball and Football for distance and height.

4. Games

(a) *Small Area Games*

Three deep

Spud

Simon says

Dodge ball

Dog and the bone

Guard the Treasure

Luggage Van

Four corners

Games popular in different regions
to be also taught.

(b) *Relays*

Simple relays

Zig-Zag relays

Hop and run

Arch ball

Tunnel ball

Jump over the stick

(c) *Lead-up Games*

Lead up games involving fundamental skills in Football, Hockey, Cricket, kabaddi etc. to be taught in the form of relays, small area games etc.

5. Gymnastics

Repetition of previous class work

Frog balance

Hand Stand
 Dive and roll
 Camel walk
 Rope climbing using hands and feet
 Ability to combine series of movements both on the floor and using apparatus.

6. YOGA

Swastikasana, Ardhashastapadmasana, Veerasana, Bhujangasana, Ardhashalabhasana, Tadasana, Vrikshasana, Naukasana, Padhastasana, Shavasana.

CLASS—VI

1. Calisthenics

Exercise tables consisting of six to eight exercises in each, of four counts, are to be arranged in a sequence. Movements involving arms and shoulders, legs and trunk are performed to rhythm.

2. Fundamentals in Drill And Marching

Quick march, turning in, mark time, turning while marching, right and left wheel.

3. Athletics

- (a) General physical fitness exercises.
- (b) Short sprints obstacle race and relays (50M, 100M, 200 M, 4×50M)
- (c) Jumping for distance and height emphasising on basis fundamentals of take off and landing.
- (d) Throwing cricket ball/tennikoit etc.

4. Games

(a) Relays

Over and under relay, human obstacle, crab relay, Sedan-chair relay, Siamese twins relay (three legged relay).

(b) Major Games:

Basic fundamental skills of kabaddi, kho-kho, basket-ball, handball, cricket, hockey, football. to be taught through lead-up games.

5. Rhythmic Activities

(a) Lezim :

Fundamentals — lezim aram, lezim skandh, lezim hushiar, pavitra

Exercises — Char awaz, ek jaghe, adha lagao, Pavitra, do rukh

- (b) local Equivalent rhythmic activities e.g. Dandiya in Gujarat, Bamboo Dance in North Eastern Regions, Kolattam in Kerala etc. can also be taught.

- (c) Rhythmic exercises using hoops, clubs, wands, flags etc.

6. Gymnastics

(a) *General Development Exercises:*

Different kinds of walking, running and jumping exercises. Free hand exercises for different parts of the body.

(b) *Skill Part (Floor Exercises)*

Different kinds of rolling movements like front roll, back roll, side roll, cartwheel. Front turnover and back turnover with both legs folded.

7. Yoga

- (a) Padmasana
- (b) Vajrasana
- (c) Ardha-chakrasana
- (d) Shavasana
- (e) Dhanurasana (with straight knees)
- (f) Bhujangasana
- (g) Vakrasana
- (h) Halasana
- (i) Sarvangasana

CLASS—VII

1. Callisthenics

Exercise-tables consisting of six to eight exercises in each, of 4 to 8 counts arranged in a sequence. Movements involving arm and shoulder, legs, trunk bending and twisting are performed to rhythm.

2. Athletics

- (a) General physical fitness exercises.
- (b) Techniques of start and finish, sprint relays and obstacle race.
- (c) Techniques of long jump and high-jump—approach run, take-off, flying phase/crossing the bar, landing, putting the shot—initial stance, glide, delivery, follow through, discus throw—practice of fundamentals using rubber discus. (Use lighter implements).

3. Games

(a) *Relays*

Involving fundamentals of major games such as horse and the rider, all-up relay, jump the stick, chariot relay, tunnel ball pass relay.

(b) *Major Games*

Cricket, foot ball, hockey, basket ball, hand-ball, volley-ball, soft-ball, Kabaddi, Kho-Kho, badminton, table-tennis.

Opportunities of practising the skills and playing the game with suitable modification with regard to the size of the field and the number of players should be provided.

4. Rhythmic Activities.

(a) *Lezim:*

Repetition of the previous class work. Ghumjao, aage phalang, Pichhe phalang Rhythmic activities popular in different regions be also included.

(b) Rhythmic exercises using hoops, ribbons, balls, cubes etc. are performed using different formations.

(c) *Gymnastics:*

Repetition of skills learnt in previous class.

(i) *Skills:*

- Knee deep, dive and roll, monkey roll, cartwheel.
- Handstand to forward roll
- Backward roll to handstand
- Take-off from the spring board
- Parallel bars—grip, mounting, dismounting, dips etc.
- Vaulting Box—Jump on-off, stride vault, through vault

(ii) *Conditioning Exercises:*

- More ladder climbing
- Rope climbing with the help of feet
- Wall bar exercises.

5. **Yoga :**

- (a) Baddhapadmasana
- (b) Garudasana
- (c) Sidhasana
- (d) Matsyasana
- (e) Singhasana
- (f) Vipreetkarini
- (g) Shivasana
- (h) Chakrasana
- (i) Ujjai (without Kumbhak)
- (j) Yogamudra (in vajrasana)

6. **Combatives :**

Basic fundamentals of Wrestling and Judo to be taught.

CLASS VIII

1. **Caljsthenics :**

Exercise tables consisting of eight counts to be performed for different body parts.

2. **Athletics :**

- (a) Running Events (100M, 200M, 400M, 800M, 4×100M Relay)
- (b) basic fundamentals of hurdling.
- (c) Jumping Events—Long jump and High jump to be taught emphasising on techniques.
- (d) Throwing events—Shot put, Discuss and Javelin to be taught emphasising on techniques (using light implements).

3. Major Games:

Skills of the following major games to be taught leading to the actual game situation—

- (a) Cricket
- (b) Football
- (c) Hockey
- (d) Basketball
- (e) Volleyball
- (f) Handball
- (g) Kho-Kho
- (h) Kabaddi
- (i) Table Tennis
- (j) Badminton

4. Gymnastics:

- (a) Repetition of the previously learnt skills.
- (b) Dive role (Dive roll from standing position, with two-three running steps and also with take-off from the spring board) hand spring, hand stand.
- (c) Vaulting Horse (Broad Horse): Jump on, Jump off, Squat vault, astride vault.
- (d) Parallel bars (for boys only) walking (single and double steps walking, straddle walking) front roll and side roll, straddle sitting on the bars.
- (e) Balancing Beam (for girls only), Mount and dismount (simple), walking on toes on the beam (with arms on the waist, sideways, upward, forward and backward etc.)
- (f) Conditioning Exercises—Tuck jumps and other jumping exercises, abdominal exercises.
- (g) Combination of dance movement and matwork-series of floor exercises.

5. Yoga

- (a) Halasana
- (b) Ugrasana
- (c) Utkatasana
- (d) Gomukhasana
- (e) Tolasana
- (f) Ardhamatsyendrasana
- (j) Hasehmottnasana
- (h) Udiyana bandh
- (i) Sarvangasana

6. Rhythmic Activities.

A. Lezim (Ghatilezim):

- Eight Strokes (Atha Awaj)
- Kadam Tal

- Age daur
- Kadam Lavitra
- Lavitra Baithak
- Thirki or Arch Chakra
- Pav Chakra
- Pur Chakra
- Hool

B.. Bharatiyam activities to be taught to music.

Combatives

Skills of Wrestling and Judo to be taught leading to actual bouts.

CLASSES—IX & X

1. Athletics.

- (a) Running Events—Sprints (including hurdles) middle and long distance events. Emphasis is to be laid on correct starting and finishing techniques, running action including foot plantation and body carriage.
- (b) Jumping Events—Consolidation of long jump and high jump techniques and introduction of basic fundamentals of triple jump and pole vault.
- (c) Throwing Events—Consolidation of shot put and discus throw techniques and introduction of basic fundamentals of javelin and hammer throw.
- (d) Participation in exercise schedules for improving different motor components namely speed, strength, endurance, flexibility and coordinative abilities.

Note.1. At this stage the student has to aim for high performance attainment and hence he should select one event for specialisation. More than one event be chosen only if logical relation exists between them.

2.Introduction of basic rules related to the events.

Gymnastics

A. BOYS:

- (a) Repetition of previously learnt skills
- (b) Skills (Floor Exercises):
 - Head Spring
 - Round off (cartwheel cut)
- (c) Vaulting Horse :
 - Straddle vault on broad horse
 - Hand spring on broad horse.
 - Takeoff and sitting on the long horse.
 - Straddle from the standing position on long horse.
- (d) Parallel Bars:
 - Different kinds of mounts and dis mounts
 - One bar roll

- Shoulder stand
- 'L' position hold

- (e) Horizontal Bar :
- Different types of grips
 - Back turn over
 - One leg circle forward
 - Simple swing.

B. Girls :

- (a) Repetition of skills learnt in the previous class.
- (b) Skills (Floor Exercises):
- One hand cartwheel
 - Round off (cartwheel)
- (c) Balancing Beam :
- Dancing movements. (फ़ारज़)
 - Turning movements
 - Front roll and back roll
 - Different balances.
- (d) Vaulting horse:
- Straddle vault on broadhorse.
 - Wolf vault side vault.
 - Cat spring and jump horse on long horse.

C. Conditioning exercises of different types for developing motor components essential for gymnastics.

3. Yoga :

- (a) Dhanurasana
- (b) Kukurasana
- (c) Mayurasana
- (d) Suptavajrasana
- (e) Vakasana
- (f) Gaumukhasana
- (g) Sankatasana
- (h) Supt-pawan Muktasana
- (i) Halasana (modified)
- (j) Shalabhasana
- (k) Garabhasana
- (l) Naukasana
- (m) Shirshasana
- (n) Schoolasana
- (o) Surya Namaskar.

4. Major Games:

(Any two to be chosen from the following) :

- (a) Football
- (b) Hockey
- (c) Cricket
- (d) Basketball
- (e) Volleyball
- (f) Hangball
- (g) Kho-Kho
- (h) Kabaddi
- (i) Badminton
- (j) Table Tennis
- (k) Wrestling
- (l) Judo

—Emphasis is to be laid in the consolidation of techniques and learning of basic tactical patterns. These games be played in full size fields, if available. In case only small play area is available, these games be played in modified form.

—Participation in exercise schedules for improving different motor components namely speed, strength, endurance, flexibility and coordinative abilities.

—Introduction of basic rules related to the games.

CLASSES XI and XII

Note.—Only one sport out of athletics and gymnastics to be chosen.

1. Athletics:

- (a) Running Events—Sprint including hurdles and relays), middle and long distance events.
- (b) Jumping Events—Long Jump, High Jump, Triple Jump and Pole Vault.
- (c) Throwing Events—Shot put, Discus Throw, Javelin Throw and Hammer Throw.

—Emphasis on advanced techniques in their selected events and analyse them to improve performance.

—Learn to plan and carry out an effective personal training schedule in their selected event.

—Introduction of basic tactics for enhancing performance.

—Setting targets and making efforts to achieve them.

—Teaching of rules and their interpretations.

2. Gymnastics:

A. For Boys

—Floor Exercises.

—Vaulting

- Parallel Bars
- Horizontal Bar
- Roman Rings
- Pomelled Horse.

B. For Girls:

- Floor Exercises
- Vaulting
- Beam
- Uneven Bars

- (a) Emphasise on advance techniques on different apparatus and on floor and analyse them to improve performance.
- (b) Learn to plan and carry out an effective personal training schedule for gymnastics.
- (c) Setting targets and making efforts to achieve them.
- (d) Teaching of rules and their interpretations.

3. Yoga :

- (a) Vrikshasana
- (b) Parivrtta Trikonasana
- (c) Uthitha Parsvakonsana
- (d) Parivrtta Parsvakonsana
- (e) Virabhadrasana
- (f) Uthita Hastapadangusthasana
- (g) Paravattansason
- (h) Ushtrarsan
- (i) Padahastasan
- (j) Chakrasana
- (k) Vajrasana
- (l) Supta Vajrasana
- (m) Mukkutasana
- (o) Janusirasana
- (p) Mayur asana
- (q) Bakasana
- (r) Surya Namaskar.

4. Major Games:

(Any one to be chosen from these already practised in classes IX and X)

- (a) Learning and consolidation of advanced technique and analyse them to improve performance.
- (b) Learning and consolidation of advanced tactics of play and adapt these to the weakness and strengths of opponents.

- (c) Teaching of rules and their interpretations.
- (d) Team play in order to refine the techniques and tactics.
- (e) Participation in exercise schedules for improving different motor components namely speed, strength, endurance, flexibility and co-ordinative abilities.

EVALUATION

Teaching and evaluation constitute a unit. Evaluation helps both the teacher and the taught by letting them know the extent to which movements have been learnt and the extent to which teaching has been effective. Evaluation also helps in improving the teaching-learning process and above all through evaluation it can be ascertained as to what extent the objectives have been realised.

Classes I to V

The performance of the students is to be evaluated by the teachers of physical education at regular intervals only through observation process. For this purpose the performance of the child is to be observed throughout the year and grading is to be done as follows—

- Excellent
- Very Good
- Good
- Average
- below Average (Needs special attention)

CLASSES VI TO VIII

The performance of the students is to be evaluated through testing in different motor components and also through observation of different activities by the teacher of physical education with the help of other classroom teachers. Students are to be evaluated at regular intervals in the following motor components using test mentioned against each.

Motor component	Test
Speed	50 M run
Strength	Standing Broad jump
Flexibility	Sit and reach test
Agility	4×10 m shuttle run

Based on the scores obtained by the students, the teacher should prepare a grading scale (percentile scale) in order to assign grades.

Besides testing the students in motor components the evaluation is also to be supplemented using the tool of observation by the teacher in order to see the skill proficiency of the students. The overall grading is to be done as follows:—

Grade	Percentage
A	75% and above
B	60% to 74%
C	45% to 59%

D	30% to 44%
E	Below 30% (Fail)

Note— Promotion to the next class in case of students who fail is to be regulated as per the rules applicable to other academic subjects.

CLASSES IX to XII

The performance of the students is to be evaluated through testing in different motor components and also through subjective rating with the help of a panel in playing situation. Students are to be evaluated at regular intervals.

Testing for Motor Components :

The students are to be tested in the following motor components using tests mentioned against each.

Motor Component	Test
Speed	— 50 m. run
Strength	— Standing broad Jump
Endurance	— 8 minute run-walk
Flexibility	— Sit and reach test
Agility	— 4×10 m shuttle run

Based on the scores obtained by the students, the teacher should prepare a grading scale (Percentile scale) in order to assign grades.

For evaluating skill proficiency a panel of three teachers should grade the student in a game situation. The overall grading is to be done as follows:-

Grade	Percentage
A	— 75% and above
B	— 60% to 74%
C	— 45% a to 59%
D	— 30% to 44%
E	— Below 30% (Fail)

Note:- Promotion to the next class in case of students who fail, is to be regulated as per the rules applicable to other academic subjects.

SWIMMING

Class-I :

- Orientation with the pool surrounding and swimming environment by taking the children around the pool, showing the swimming equipments, changing rooms, different depths of the pool etc.
- Brief introduction about health hygiene and safety rules.
- Encourage the child to come close to the pool stand at the deck and throw rubber balls, ballons, floats etc. into the pool.
- Make the child to sit on the deck of the pool with feet hanging into the water. Make the child to swing legs and make waves and also encourage the child to touch water with hands.

- (e) Make the child enter into the pool with the help of the teacher and provide opportunities to develop confidence in water (Shallow end of the pool/Kidies pool)

Class-II :

- (a) Repeat the stages of Class-I.
- (b) Encourage the child to play on the ladders provided at the shallow end and make the child to climb down the ladder while facing outwards.
- (c) Walking and hopping in the Knee Deep Water.
- (d) Walk by pulling the water backwards by alternate arm movement.
- (e) Submerging and exhaling through mouth and also opening eyes in water.
- (f) Floating in different positions with and without support.
- (g) Push -off from the pool wall and prone/supine floating and gliding.
- (h) Introduce minor/recreational game involving the above skills.

Class-III :

- (a) Revision of the skills taught in Class-II.
- (b) Teach a variety of means of propulsion in water using first arms and then legs and finally combine both.
- (c) Introduce back-crawl because it facilitates proper breathing as the face of child remains outside water. Emphasise on correct body position, leg kick, arms pull, breathing coordination and combination of all these (use gadgets for correctly teaching different actions of back crawl).
- (d) Introduce front-crawl emphasising on correct body position, leg kick, arm pull, lateral breathing coordination and combination of all these (use gadgets for correctly teaching different actions of back crawl).

Class -IV :

- (a) Revision of the skills taught in Class-III.
- (b) Practice in stages for the improvement of techniques of Front and Back crawls.
- (c) Introduce Treading and Sculling (swimming on the same spot).
- (d) Teach jumping into the deep water and coming out.
- (e) Introducing of minor/recreational games and play forms using front and back crawls.

Class-V :

- (a) Revision of the skills taught in Class-IV.
- (b) Introduction of starts and turns.
- (c) Introduce Breast Strokes emphasising on gliding, leg kick, arm pull, frontal breathing and combination of all these (use gadgets for correctly teaching different actions of Breast Stroke).
- (d) Orientation about competitions in the form of relays using learnt strokes.

Class-VI :

- (a) Practice of all strokes taught earlier with starts and turns.
- (b) Introduce Butterfly stroke emphasising on gliding, dolphin kick, arm pull, frontal breathing and combination of all these (use gadgets for correctly teaching different action of Butterfly Stroke).
- (c) Orientation about competitions in the form of relays using all strokes.

Classes-VII & VIII :

- (a) Practice of all strokes over short competitive distances.
- (b) Teach principles and skills of water safety.
- (c) Teach survival skills appropriate to their competence in water and motivate the students to evaluate their own ability and limitations.
- (d) Introduce water-Polo skills and Simple Dives.

Classes-IX & X :

- (a) Emphasis is to be laid on the consolidation of techniques of all strokes and learning of basic tactical patterns, using competitive distances.
- (b) Participation in exercise schedules for improving different motor components related to swimming.
- (c) Consolidation of water-polo skills and dives.
- (d) Introduction to basic rules of swimming, water polo and diving.

Note : At this stage the student has to aim for high performance attainment and hence he should select one event for specialisation. More than one event be chosen only if logical relation exists between them.

Classes-XI & XII :

- (a) Emphasise on advanced techniques in their selected events and analyse them to improve performance.
- (b) Consolidation of various tactical patterns.
- (c) Learn to plan and carry out an effective personal training schedule in their selected event/events.
- (d) Setting targets and making efforts to achieve them.
- (e) Teaching of rules and their interpretations.

ANNEXURE—IV

COMMITTEE OF CENTRAL ADVISORY BOARD ON EDUCATION (CABE) ON SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION—RECOMMENDATIONS—

*Pandalam Sudhakaran,
Minister for Sports & Youth Affairs,
Government of Kerala.

Introduction :

India has got very poor performance in sports at international level. She has a very poor base from which sports develops and this poor base is reflected in her poor sports standards. Lack of a sports culture among the masses results in poor participation in sports at all levels. Poor participation is the main factor due to which our sports standard are poor. Poor standards and performance have not allowed enough interest to be generated among the rulers, administrators, industrialists etc. about sports. This is what is mainly responsible for lack of enough opportunities to sports persons to rise and gain jobs and money in our society. In turn, lack of these opportunities results in lesser interest and lesser participation in sports which keeps sports standards at a lower level only. Thus, it is a vicious circle. For breaking this deadlock and raising our sports standards up, we have to promote mass participation in sports. For ensuring mass participation, we have to generate enough interest in sports. One way to do this would be by motivating rulers, administrators, industrialists etc. for creating more job opportunities to sports persons and thus, ensuring that sports becomes a good source of livelihood in our society. This is being attempted by the Government through various methods. The other method to ensure mass participation in sports is to make sports and physical activities, an integral part of our school and college curriculum. Teaching sports and physical activities as a part of curriculum only, can be said to be the real physical education. The present method of teaching sports as an extracurricular activity can not be truly categorised as an education. Thus, the physical education being imparted at present is a misnomer.

The Ministry of Human Resource Development in their Order No. F.8-36/92-PN.I dated 3rd May, 1993 has set up a Sub-Committee of the Central Advisory Board of Education under the Chairmanship of Shri K.P. Singh Deo, Minister of State for Information and Broadcasting to suggest ways and means of integrating physical education and sports with the learning process. The Sub-Committee has the following terms of reference:

“To examine and suggest: measures for making sports and physical education including yoga an integral part of the learning process at all stages.

incentive measures for both students and teachers to take up sports and physical education activities and

measures for developing low cost sports and physical education infrastructure in schools and colleges and its optimal utilisation.”

Committees and recommendations on the subject are not lacking; but attempts on their implementation over the years have not met with the desired results, mainly due to practical problems, lack of adequate resources etc. In the light of the above, the aim of the present committee was to chalk out suitable programmes and procedures which are susceptible for easy implementation. We are also clearly of the view that unless there is an element of compulsion the administrators, teachers, students and above all the parents will not seriously consider physical education as an essential part of teaching and education. The demand of parents to lay aside sports and concentrate on books alone should also change.

National Policy on Education, 1986

As Implemented in Kerala

National Policy on Education, 1986 had identified integration of physical education and sports in the learning process and evaluation of performance as a key area. Government of Kerala had adopted this Policy like many other states. Following action was taken in Kerala as a part of implementation of this Policy.

- (1) Attainment of pupils at school level in non-scholastic subjects, viz Art Education, Work Experience, Physical Education and Sports and Games are to be evaluated and wightage given in their class promotions from standard II to IX. Cumulative records are to be maintained for recording their competency in the above non-scholastic areas.
- (2) For Health and Physical Education following periods per week have been fixed: Class I-4, Class II-4, Class III-4, Class IV-3, Class V-2, Class VI-2, Class VII-2, Class VIII-2, Class IX-1 and Class X-1.
- (3) Government have laid that steps will be taken for appointing at least one physical education teacher in every Upper Primary and High School in the State.
- (4) Prize Money Scheme, UGC Scheme and Infrastructure Development Scheme have been utilised to raise sports infrastructure in schools and colleges.

Present Scenario:

The steps taken by the Government to implement the National Policy on Education, 1986 with regard to sports and physical education, are not satisfactory at all. Physical activities in the schools and colleges are even now treated as one of the extra-curricular activities. Under economy measures state government has banned creation of new posts, which has resulted in stoppage of appointment of physical education teachers. Even the retirement vacancies are not being filled in. At a result, the number of physical education teachers is getting reduced. Fee collected from students for sports are very minute and can not facilitate any significant physical education programme. Due to insignificant allocation of funds in this sector, nothing important can be done with regard to development of sports infrastructure and supply of sports equipments. The curriculum from the lowest level on wards is so much overloaded that both parents and students have usually no time to think or act beyond that. These trends need to be changed.

Recommendations:

In order to integrate sports and physical activities in the curriculum and ensure mass participation in sports, I would like to make following recommendations—

- (1) Sports and Physical activities shall be made a compulsory part of educational curriculum. Following inputs will be essential to achieve this—
 - (a) Sufficient number of teachers
 - (b) Equipments
 - (c) Sports infrastructure
 - (d) Compulsory syllabus/evaluatory tests
 - (e) Funds

Details of these inputs have been given below in the relevant paras.

- (2) For promoting mass participation more emphasis has to be laid at primary and middle level.
- (3) It may not be possible for many State Governments to appoint teachers in large numbers to cover all the schools. Such a number of qualified teachers will also not be available. We shall think of training the available teachers of other subjects for carrying out physical training in all the schools and colleges. A long-term plan has to be drawn for this purpose, as even training other teachers in camps at Block-Level or so will take lot of time for want of trainers and funds both.
- (4) In future every teachers trainee shall be developed as a sports teacher also. This can be done by making sports and physical education, a compulsory and evaluatory subject in teachers training courses.
- (5) For every 1000 students, one physical education teacher must be appointed. These teachers shall liaise with other teachers and shall implement physical education programme in the entire school or college for all classes/divisions under close supervision of the Headmaster/Principal.
- (6) All State Governments are cutting the size of their force of employees as part of economy measures. This has resulted in no fresh appointment to the posts of Physical Education teachers and no creation of new posts for them. Thus, number of Physical Education Teachers instead of increasing has started decreasing. Central Government shall direct states in this regard to reverse the trends.
- (7) Teachers of other subjects may be paid some suitable allowance when they are utilised for teaching sports and physical education.
- (8) Emphasis should be laid on producing good quality physical education teachers in the Universities and Physical Education Colleges. LNCPEs and SAI shall ensure that all Physical Education Colleges in the country have a standard syllabus and educational pattern. UGC shall help them in ensuring this. Wherever State Governments are running such colleges they shall be run under the administrative control and supervision of Department of Sports. Governments shall also prescribe proper qualifications in their Rules for the appointment of Physical Education Teachers and Lecturers. No course of less than one year duration shall be accepted as requisite qualification for the lowest grade of physical education teachers.
- (9) Sports equipments shall be provided to schools under 'Operation Blackboard Scheme'.
- (10) A proper fee-structure shall be designed at the school and college level to facilitate managements to raise sufficient money for meeting the requirements of equipments, maintenance of playfields, organisation of school or college meets and for arranging participation of selected students at higher level competitions. A monthly fee of Rs. 3.00 per student at primary level, Rs. 5.00 at middle level, Rs. 10.00 at High School level, and Higher Secondary level and Rs. 15.00 at University level is recommended in this regard.
- (11) It will not be possible to equip all schools with the playfields immediately. It has to be taken up in a phased manner under the Centrally Sponsored Scheme. State Government Schemes and other programmes. Construction of new playfields and improvement of existing playfields shall be undertaken under Jawahar Rojgar Yojana also. Joint Monitoring Committees comprising the authorities of Rural Development and Sports Department shall be set up at State-Level in this regard.

- (12) Centrally Sponsored Scheme of Sports Infrastructure Development shall be decentralised so that projects can be easily approved, assisted and completed. Central Government may periodically review the progress in this regard.
- (13) NCERT and UGC shall develop suitable syllabi and evaluation tests for the school and university students, with the help of LNCPE. Separate syllabi and tests will be needed to be designed for handicapped students.
- (14) Student at all levels have to undergo physical activities. They have to be tested and given marks for their performance. While failure in Physical Education need not lead to detention, the marks should be considered for all other purposes including percentage and ranking. At least 10% of the aggregate marks in each academic examination at all levels shall be fixed for Physical Education.
- (15) For each class/division in the school, college or university, one period shall be set apart every day for sports and physical activities.
- (16) Each school or college shall adopt such sports or physical activities for their students which are feasible to be organised or practiced there, keeping in mind the sports infrastructure available in the campus and near the campus. Indigenous sports and games may be preferred as they would need very little equipments.
- (17) Both students and parents have no time to spare for sports due to the heavily loaded curriculum of other scholastic subjects. This may be reduced, so that parents and students can accept physical activities as a regular item in their life style.
- (18) Activities such as NCC, N.S.S., Adventure Sports and Yoga etc. can not be taken up during the teaching hours due to various reasons and students will have to participate in these activities, only outside the teaching hours. Thus, these activities shall be treated as extra-curricular activities only and shall not be mixed up with Physical Education Curriculum at any level. Physical Education shall start as a compulsory curricular activity at all levels including colleges and universities.
- (19) Annual competitions should be arranged compulsorily in every school and college. However, for this only those events may be adopted, in which there are infrastructural facilities available within the campus or near the campus. Every school or college shall also ensure its participation in inter-school for inter-collegiate competitions in at least two identified disciplines. Those schools or college which fail to comply with this shall be disqualified from getting any type of Government or UGC grant.
- (20) State Governments shall be instructed to revise their Rules of School Games in accordance with the revised Prize Money Scheme of SAI. This will ensure more participation and encouragement to rural area schools.
- (21) Under the District Officers of the Education Department there shall be a Gazetted Officer to monitor the Physical Education Programmes in the schools and/or colleges of the District.
- (22) No new educational institution (school or college) may be granted recognition unless minimum sports infrastructure is available in them.

- (23) A sports fund should be created in each State with the annual contributions from the State and Central Government on 50 : 50 basis. The annual contribution from both together shall be at least one rupee per person in the state (total shall be worked out as per population figures of 1991 Census). This fund shall be operated by Department of Sports in the State/Union Territory Governments and administered by a Joint Implementation Committee comprising of authorities of both Sports and Education Departments. This fund shall be used to provide assistance to promote sports in the schools, colleges and universities by organising competitions, championship trophies, supplying of equipments, maintaining playfields and running coaching centres including sports hostels.
- (24) For a sports-student who is unable to take the examinations because of the participation in a coaching camp/tournament at University/State/Inter Varsity/National/International levels, special examinations shall be arranged soon after he is back in the institutions. State Governments and Universities shall ensure that such provisions are incorporated in their rules.
- (25) Physical Education shall be adopted as an optional subject for various job-oriented competitive examinations/tests, such as Civil Services Examinations. This will promote more students to under Physical Education Courses during their academic career.
- (26) Special preference shall be given to degree holders in Physical Education in the recruitment of personnel for Departments such as, Police, Excise, Customs, Forests etc.

NIEPA DC



D09077

LIBRARY & INFORMATION CENTRE
 National Institute of Education
 Planning and Administration,
 17-B, Sri Aurobindo Marg,
 New Delhi-110016
 Doc. No. D-9077
 11-04-96