

ધોરણ-10 યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ (40)
માસવાર અભ્યાસક્રમ

ક્રમ	માસ	પ્રકરણ	તાસ સંખ્યા
1.	જૂન	1. અષ્ટાંગ યોગનાં અંતરંગ અંગો 4. આસન	18
2.	જુલાઈ	4. આસન 5. ચેપી અને બિનચેપી રોગ 8. દોડ	20
3.	ઓગસ્ટ	4. આસન 6. માન્ય ચિકિત્સક પદ્ધતિઓ 11. કબડી	18
4.	સપ્ટેમ્બર	7. એચ.આઈ.વી. (HIV) અને એઈડ્સ (Aids) 14. વોલીબોલ	19
5.	ઓક્ટોબર	2. પ્રાણાયામ 7. એચ.આઈ.વી. (HIV) અને એઈડ્સ (Aids)	08
6.	નવેમ્બર	3. બંધ 9. ઊંચીકૂદ	18
7.	ડિસેમ્બર	10. ચક્રેંક	19
8.	જાન્યુઆરી	12. બાસ્કેટ બોલ 13. હેન્ડબોલ	20
9.	ફેબ્રુઆરી	15. ફૂટબોલ, પ્રાયોગિક પરીક્ષા	18
10.	માર્ચ	પુનરાવર્તન, પરીક્ષા	—

ધોરણ-10 યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ (040)
મુદ્દાઓ-પ્રવિધિઓ

ક્રમ	માસ	પ્રકરણનું નામ	મુદ્દાઓ-પ્રવિધિઓ
1.	જૂન	01. અષ્ટાંગ યોગના અંતરંગ અંગો	અંતરંગ અંગોના નામ અને તેના લાભો
		04. આસન	આસનથી થતા ફાયદા, આકર્ષા ધનુરાસન, ઉષ્ઠાસન, લોલાસન અને ગર્ભાસન
2.	જુલાઈ	04. આસન	આસનથી થતા લાભ, પવન મુક્તાસન, સેતુકાસન, નૌકાસ, ચક્રાસન
		05. ચેપી અને બિનચેપી રોગ	રોગનાં નામો, કારણો, ઉપાયો
		08. દોડ	દોડના કૌશલ્યો, ટપાદોડની સમજ, મહાવરો
3.	ઓગસ્ટ	04. આસન	આસનથી થતા લાભ, ભૂજંગાસન, શલભાસન, ગરુડાસન, ગકરાસન
		06. માન્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ	પદ્ધતિઓના નામો, દરેકના લાભાલાભ
		11. કબડ્ડી	મેદાન, કૌશલ્યો, નિયમો
4.	સપ્ટેમ્બર	07. HIV, AIDS	અર્થ, થવાનાં કારણો, સાવચેતી
		14. વોલીબોલ	મેદાન, કૌશલ્યો, નિયમો
5.	ઓક્ટોબર	02. પ્રાણાયામ	પૂરક, કુંભક, રેચકનો અર્થ અને પ્રાણાયામનો મહાવરો
		07. HIV, AIDS	પુનરાવર્તન
6.	નવેમ્બર	03. બંધ	મૂલબંધ, ઉડિયાન બંધ, જલંધર બંધ, મહાવરો, લાભો
		09. ઊંચીકૂદ.	મેદાન, કૌશલ્યો, પ્રકારો, નિયમો
7.	ડિસેમ્બર	10. ચક્રેક્ક	મેદાન, કૌશલ્યો, નિયમો
8.	જાન્યુઆરી	12. બાસ્કેટ બોલ	મેદાન, કૌશલ્યો, નિયમો
		13. હેન્ડબોલ	મેદાન, કૌશલ્યો, નિયમો
9.	ફેબ્રુઆરી	15. ફૂટબોલ	મેદાન, કૌશલ્યો, નિયમો
10	માર્ચ	પુનરાવર્તન	પરીક્ષાઓ

