

# योग विषय का आंतरिक आकलन

कक्षा 1 से 8 हेतु दिशा-निर्देश



राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् हरियाणा,  
गुरुग्राम

# योग विषय का आंतरिक आकलन

कक्षा (1-5)

आंतरिक आकलन

प्रायोगिक आकलन (80%)

सैद्धांतिक आकलन (20%)

मौखिक परीक्षा

## भाग -1: प्रायोगिक आकलन (80 अंक)

कक्षा (1-2)					
क्रम संख्या	गतिविधि	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
		पूर्ण रूप से अध्यापक की सहायता पर निर्भर करता है (2 अंक)	अध्यापक के द्वारा थोड़ी मदद करने पर कर सकता है (4 अंक)	स्वयं करने की कोशिश करता है लेकिन समय लगता है (6 अंक)	स्वतंत्र रूप से करने में सक्षम है (8 अंक)
1	हथों और पैरों के सूक्ष्म व्यायाम				
2	सांसों से संबंधित व्यायाम				
3	आँखों के व्यायाम				
4	जंतुओं और पौधों से सम्बंधित योगासन				
5	सामान्य योगासनों की पहचान				
6	संतुलित आहार				
7	खाने से पहले व बाद में हाथ धोना				
8	नियमित रूप से दांतों व नाखूनों की सफाई				
9	योगासन हेतु सावधानियाँ				
10	योग विषयक रोचक खेल				

कक्षा (3)					
क्रम संख्या	गतिविधि	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
		पूर्ण रूप से अध्यापक की सहायता पर निर्भर करता है	अध्यापक के द्वारा थोड़ी मदद करने पर कर सकता है	स्वयं करने की कोशिश करता है लेकिन समय लगता है	स्वतंत्र रूप से करने में सक्षम है
		(2 अंक)	(4 अंक)	(6 अंक)	(8 अंक)
1	यम और नियम की सामान्य जानकारी				
2	नियमित रूप से दांतों व नाखूनों की सफाई				
3	हाथों और पैरों के सूक्ष्म व्यायाम				
4	गर्दन के सूक्ष्म व्यायाम				
5	योगासनों की पहचान				
6	योगासन की विधि और लाभ				
7	योगासन करते समय सावधानियां				
8	औषधीय पौधों और पौष्टिक आहार के बारे में ज्ञान				
9	प्राणायाम-आसन,नियम व सावधानियां				
10	सामूहिक गतिविधि में सहभागिता				

कक्षा (4)					
क्रम संख्या	गतिविधि	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
		पूर्ण रूप से अध्यापक की सहायता पर निर्भर करता है	अध्यापक के द्वारा थोड़ी मदद करने पर कर सकता है	स्वयं करने की कोशिश करता है लेकिन समय लगता है	स्वतंत्र रूप से करने में सक्षम है
		(2 अंक)	(4 अंक)	(6 अंक)	(8 अंक)
1	यम और नियम की जानकारी				
2	हाथों और पैरों के सूक्ष्म व्यायाम				
3	सूर्यनमस्कार के लाभ, विधि व सावधानियां				
4	योग के अनुसार पढ़ने के नियम				
5	योगासनों की विधि एवम् लाभ, सीमाएं				
6	योगासन करते समय सावधानियां				
7	प्राणायाम				
8	अनुलोम - विलोम प्राणायाम की विधि व लाभ				

9	हस्तमुद्राएँ विधि एवम् लाभ				
10	ऋतु के अनुसार स्वास्थ्यवर्धक आहार				

कक्षा (5)					
क्रम संख्या	गतिविधि	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
		पूर्ण रूप से अध्यापक की सहायता पर निर्भर करता है (2 अंक)	अध्यापक के द्वारा थोड़ी मदद करने पर कर सकता है (4 अंक)	स्वयं करने की कोशिश करता है लेकिन समय लगता है (6 अंक)	स्वतंत्र रूप से करने में सक्षम है (8 अंक)
1	यम नियम की जानकारी				
2	सूक्ष्म व्यायाम- विधि, लाभ एवं सावधानियां				
3	सूर्य नमस्कार (1 से 12 स्थितियां)				
4	शारीरिक अंगों के सूक्ष्म व्यायाम				
5	योगासनों की विधि, लाभ एवं सावधानियां				
6	पञ्च हस्तमुद्राओं के नाम एवं सामान्य जानकारी				
7	प्राणायाम विधि, लाभ एवं सावधानियां				
8	कपालभाति क्रिया				
9	ध्यानात्मकासन				
10	यौगिक आहार के प्रकार एवं आवश्यकता				

### भाग 2: सैद्धांतिक आकलन (20 अंक)

सैद्धांतिक आकलन हेतु 20 अंकों की मौखिक परीक्षा योग शिक्षा के लिए निर्धारित पाठ्यक्रम से अध्यापक द्वारा ली जाएगी ।

### भाग 3 : 5 पॉइंट ग्रेडिंग प्रणाली द्वारा दर्शाना

उपरोक्त वर्णित भाग 1 (प्रायोगिक आकलन) व 2 (सैद्धांतिक आकलन) में अर्जित उपलब्धि स्तर के आधार पर निम्न तालिका के अनुसार प्राप्त ग्रेड को रिपोर्ट कार्ड में दर्शाया जाएगा।

ग्रेड	प्राप्त अंक (प्रायोगिक + सैद्धांतिक आकलन)
A	91-100
B	76-90
C	61-75
D	36-60
E	≤35

**उदाहरण के लिए:**

मान लीजिए कि कक्षा- 2 के किसी विद्यार्थी का आंतरिक प्रायोगिक आकलन इस प्रकार से किया गया कि विद्यार्थी अध्यापक की थोड़ी मदद से सूक्ष्म व्यायाम को कर लेता है, परन्तु सांसों और आँखों के व्यायाम के लिए पूर्ण रूप से अध्यापक की सहायता पर निर्भर करता है। योगासनों की नाम से पहचान करने में थोड़ा हिचकिचाता है, परन्तु विधियों को अच्छे से कर लेता है। खाना खाने से पहले व बाद में अध्यापक के याद दिलवाने पर हाथ धो लेता है। नियमित रूप से दांतों व नाखूनों की सफाई करता है। सामूहिक गतिविधियों में सहभागिता दिखाता है, परन्तु नेतृत्व का गुण कम है। इस उदाहरण के आधार पर हम इस विद्यार्थी का प्रायोगिक आकलन निम्न प्रकार से दर्ज करेंगे :

विद्यार्थी का नाम: _____					
कक्षा : 2					
क्रम संख्या	गतिविधि	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
		पूर्ण रूप से अध्यापक की सहायता पर निर्भर करता है	अध्यापक के द्वारा थोड़ी मदद करने पर कर सकता है	स्वयं करने की कोशिश करता है लेकिन समय लगता है	स्वतंत्र रूप से करने में सक्षम है
		(2 अंक)	(4 अंक)	(6 अंक)	(8 अंक)
1	हाथों और पैरों के सूक्ष्म व्यायाम		√		
2	सांसों से संबंधित व्यायाम	√			
3	आँखों के व्यायाम	√			
4	जंतुओं और पौधों से सम्बंधित योग			√	
5	योगासनों की पहचान		√		
6	योगासन की विधि			√	
7	खाने से पहले व बाद में हाथ धोना		√		
8	नियमित रूप से दांतों व नाखूनों की सफाई				√
9	सामूहिक गतिविधि में सहभागिता			√	
10	नेतृत्व का गुण		√		
योग		2×2= 4	4×4= 16	3×6= 18	1×8 = 8

इस प्रकार प्रायोगिक आकलन में कुल अर्जित अंक = 4 + 16 + 18 + 8 = 46 होंगे।

मान लीजिए कि यही विद्यार्थी सैद्धांतिक आकलन में 20 में से 17 अंक प्राप्त करता है। इस प्रकार इस विद्यार्थी द्वारा प्रायोगिक आकलन तथा सैद्धांतिक आकलन में प्राप्त अंकों का कुल योग 46+17 = 63 होगा। अब ग्रेड प्रणाली की तालिका के अनुसार विद्यार्थी के रिपोर्ट कार्ड में ग्रेड C अंकित किया जाएगा।

# योग विषय का आंतरिक आकलन

कक्षा (6-8)

आंतरिक आकलन



भाग -1: प्रायोगिक आकलन (70 अंक)

कक्षा : 6					
क्रम संख्या	गतिविधि	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
		पूर्ण रूप से अध्यापक की सहायता पर निर्भर करता है	अध्यापक के द्वारा थोड़ी मदद करने पर कर सकता है	स्वयं करने की कोशिश करता है लेकिन समय लगता है	स्वतंत्र रूप से करने में सक्षम है
		(1 अंक)	(3 अंक)	(5 अंक)	(7 अंक)
1	योग का इतिहास, उद्देश्य व महत्व				
2	योगी महापुरुषों की जानकारी				
3	यम (सत्य, अहिंसा, अस्तेय अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य) के बारे में जानकारी				
4	आसन- अर्थ, लाभ, विधियाँ व सावधानियाँ				
5	खड़े होकर करने वाले योगासनों की पहचान				
6	बैठकर किये जाने वाले आसन				
7	पेट व पीठ के बल किये जाने वाले आसन				
8	प्राणायाम के नियम व सावधानियाँ				
9	शुद्धि क्रिया- परिचय, अर्थ व लाभ				
10	यौगिक आहार - आयु व मौसम के अनुसार				

कक्षा : 7					
क्रम संख्या	गतिविधि	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
		पूर्ण रूप से अध्यापक की सहायता पर निर्भर करता है	अध्यापक के द्वारा थोड़ी मदद करने पर कर सकता है	स्वयं करने की कोशिश करता है लेकिन समय लगता है	स्वतंत्र रूप से करने में सक्षम है
		(1 अंक)	(3 अंक)	(5 अंक)	(7 अंक)
1	योग परिचय- महर्षि पतंजलि				
2	योग का इतिहास, महत्व व उद्देश्य				
3	नियम की जानकारी				
4	आसन- अर्थ, लाभ, विधियाँ व सावधानियाँ				
5	खड़े होकर करने वाले योगासनों की पहचान				
6	बैठकर किये जाने वाले आसन				
7	पेट व पीठ के बल किये जाने वाले आसन				
8	ध्यान योग, प्राणायाम व कपाल भाति				
9	स्वस्थ रहने के सामान्य नियम				
10	बिमारियों के उपचार में भोजन का महत्व				

कक्षा : 8					
क्रम संख्या	गतिविधि	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
		पूर्ण रूप से अध्यापक की सहायता पर निर्भर करता है	अध्यापक के द्वारा थोड़ी मदद करने पर कर सकता है	स्वयं करने की कोशिश करता है लेकिन समय लगता है	स्वतंत्र रूप से करने में सक्षम है
		(1 अंक)	(3 अंक)	(5 अंक)	(7 अंक)
1	आसन- अर्थ, उद्देश्य एवं वर्गीकरण				
2	योगासनाभ्यास के सामान्य नियम व दिशानिर्देश				
3	एकाग्रता व सामंजस्य के विकास में योग का महत्व एवं विभिन्न आसनों का ज्ञान				
4	प्राणायाम - अर्थ, लाभ व विधियाँ				

	सावधानियां				
5	रसाहार के नियम व लाभ				
6	रसाहार के लिए फल व सब्जियों का चयन				
7	रोगों के लक्षण एवं उपचार				
8	सिरदर्द , पेट दर्द व मोटापा कम करने में योग का महत्व				
9	किशोरावस्था की जानकारी				
10	किशोरावस्था- भावनाएं एवं समायोजन में योग का महत्व				

### भाग 2: सैद्धांतिक आकलन (30 अंक)

सैद्धांतिक आकलन हेतु 30 अंकों की लिखित परीक्षा योग शिक्षा के लिए निर्धारित पाठ्यक्रम से अध्यापक द्वारा ली जाएगी। परीक्षा का प्रारूप निम्न प्रकार से होगा :

	प्रश्नों के प्रकार	प्रश्नों की संख्या	अंक	कुल अंक
भाग (क)	बहुवैकल्पिक प्रश्न	15	1	15
भाग (ख)	लघु उत्तरात्मक प्रश्न	3	2	6
भाग (ग)	दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न	3	3	9

### भाग 3 : 5 पॉइंट ग्रेडिंग प्रणाली द्वारा दर्शाना

उपरोक्त वर्णित भाग 1 (प्रायोगिक आकलन) व 2 (सैद्धांतिक आकलन) में अर्जित उपलब्धि स्तर के आधार पर निम्न तालिका के अनुसार प्राप्त ग्रेड को रिपोर्ट कार्ड में दर्शाया जाएगा।

ग्रेड	प्राप्त अंक (प्रायोगिक + सैद्धांतिक आकलन)
A	91-100
B	76-90
C	61-75
D	36-60
E	≤35

### उदहारण के लिए:

उदहारण के लिए यदि कक्षा- 6 का कोई विद्यार्थी योग का इतिहास, उद्देश्य व महत्व को अध्यापक के साथ थोड़ी मदद करने से समझा सकता है, परन्तु योगी महापुरुषों की जानकारी व सत्य, अहिंसा, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य के बारे में जानकारी के लिए पूर्ण रूप से अध्यापक की सहायता पर निर्भर करता है। खड़े होकर करने वाले योगासनो की पहचान करने में थोड़ा हिचकिचाता है, परन्तु आसन- अर्थ, लाभ, विधियाँ व सावधानियां के बारे में अच्छे से बताने में सक्षम है। बैठकर किये जाने वाले आसन में निपुण है, लेकिन पेट व पीठ के बल किये जाने वाले आसनो को मुश्किल से कर पता है। प्राणायाम से संबन्धित नियम व सावधानियों का पूर्ण रूप से पालन करता है। शुद्धि क्रिया से परिचय है, इसका अर्थ भलीभांति जानता है व इससे होने वाले लाभों को समझता है। आयु व मौसम



के अनुसार संतुलित आहार कभी कभी करता है। दिए गये उदाहरण के आधार पर हम विद्यार्थी का आकलन निम्न प्रकार से करेंगे :

कक्षा : 6					
क्रम संख्या	गतिविधि	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
		पूर्ण रूप से अध्यापक की सहायता पर निर्भर करता है (1 अंक)	अध्यापक के द्वारा थोड़ी मदद करने पर कर सकता है (3 अंक)	स्वयं करने की कोशिश करता है लेकिन समय लगता है (5 अंक)	स्वतंत्र रूप से करने में सक्षम है (7 अंक)
1	योग का इतिहास, उद्देश्य व महत्व		√		
2	योगी महापुरुषों की जानकारी	√			
3	यम (सत्य, अहिंसा, अस्तेय अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य) के बारे में जानकारी	√			
4	आसन- अर्थ, लाभ, विधियाँ व सावधानियाँ			√	
5	खड़े होकर करने वाले योगासनों की पहचान		√		
6	बैठकर किये जाने वाले आसन			√	
7	पेट व पीठ के बल किये जाने वाले आसन		√		
8	प्राणायाम के नियम व सावधानियाँ				√
9	शुद्धि क्रिया- परिचय, अर्थ व लाभ			√	
10	यौगिक आहार - आयु व मौसम के अनुसार		√		
		2×1= 2	4×3= 12	3×5= 15	1×7 = 7

इस प्रकार प्रायोगिक आकलन में कुल अर्जित अंक = 2 + 12 + 15 + 7 = 36 होंगे।

मान लीजिए कि यही विद्यार्थी सैद्धांतिक आकलन में 30 में से 17 अंक प्राप्त करता है। इस प्रकार इस विद्यार्थी द्वारा प्रायोगिक आकलन तथा सैद्धांतिक आकलन में प्राप्त अंकों का कुल योग 36+17 = 53 होगा | अब ग्रेड प्रणाली की तालिका के अनुसार विद्यार्थी के रिपोर्ट कार्ड में ग्रेड D अंकित किया जाएगा |