Haryana Board

Syllabus

2023-24

aglasem.com

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड

पाठ्यक्रम एवं अध्यायवार अंको का विभाजन (2023-24)

कक्षा-11 विषय: शारीरिक शिक्षा कोड: 806

सामान्य निर्देश:

1 पाठ्यक्रम केआधार पर एक वार्षिक परीक्षा होगी |

2 वार्षिक परीक्षा 60अंको की होगी, प्रायोगिक परीक्षा 20 अंको की होगी और आंतरिक मूल्यांकन 20 अंको का होगा|

3 प्रायोगिक परीक्षा के लिए :-

i) 4-4 अंको के कोई दो खेल | (दिव्यांगों के लिए कोई दो सुगम गतिविधि)।

ii) 3 अंको की एक योग/आसन गतिविधि |

iii) 6 अंको की प्रायोगिक पुस्तिका |

iv) 3 अंको की मौखिक परीक्षा |

4 आन्तरिक मूल्यांकन के लिए :
निम्नानुसारआवधिक मूल्यांकन होगा :

i) 6 अंको के लिए-तीन SAT परीक्षा आयोजित की जाएगीं जिनका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 06 अंको का भारांक होगा।

ii) 2 अंको के लिएअर्ध-वार्षिक परीक्षा आयोजित की जाएगीं जिनका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 02 अंको का भारांक होगा।

iii) 2 अंको के लिए विषय शिक्षक CRP (कक्षा कक्ष की भागीदारी) के लिए मूल्यांकन करेगें और अधिकतम 2 अंक देंगे।

iv) 5 अंको के लिए छात्रों द्वारा एक परियोजना कार्य किया जाएगा जिस का अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 05 अंको का भारांक होगा।

v) 5 अंको के लिए विद्यार्थी की उपस्थिति निम्नानुसार 05 अंक प्रदान किए जाएगे:

75% से ऊपर 80% तक- 01 अंक
80% से ऊपर 85% तक - 02 अंक
85% से ऊपर 90% तक- 03 अंक
90% से ऊपर 95% तक - 04 अंक
95% से ऊपर - 05 अंक

पाठ्यक्रम संरचना (2023-24)

कक्षा-11 **विषय: शारीरिक शिक्षा** **कोड:** 806

क्रमसंख्या	अध्याय	अंक
1.	शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवर्तियाँ और करियर।	06
2.	ओलम्पिक आंदोलन।	06
3.	योग [YOGA] ।	05
4.	विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (दिव्यांगों) के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल।	07
5.	शारीरिक पुष्टि , सुयोग्यता व जीवनशैली।	06
6.	खेलकूद में परीक्षण व मापन।	05
7.	शरीर –रचना विज्ञान व शरीर –क्रियाविज्ञान के मूल सिद्धांत।	07
8.	खेलों में शरीर रचना विज्ञान ,शरीर –क्रियाविज्ञान व किनसिओलॉजी के मूलभूत सिद्धांत।	07
9.	मनोविज्ञान और खेल ।	05
10.	खेलकूद में प्रशिक्षण व डॉपिंग (मादन)।	06
कुल		60
प्रायोगिक परीक्षा		20
आन्तरिक मूल्यांकन		20
कुल योग		**100**

कक्षा (10+1) शारीरिक शिक्षा

सत्र–(2022-23)

विषयसूची

पाठ-1 शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवर्तियाँ और करियर (Changing trends and careers in Physical Education)

शारीरिक शिक्षा का अर्थ व परिभाषा ।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व उद्देश्य।

खेलों में बदलते रुझान -स्तह, किट गियर व खेल उपकरण तथा प्रौद्योगिकी प्रगति

शारीरिक शिक्षा में करियर विकल्प।

खेलो इंडिया कार्यक्रम ,फिट इंडिया कार्यक्रम।

पाठ-2 ओलम्पिकआंदोलन (Olympic Movement)

प्राचीन एवं आधुनिक ओलम्पिक खेल।

ओलम्पिक प्रतीक,ओलम्पिक आदर्श ,उद्देश्य व मूल्य ।

ओलम्पिक ध्वज, मशाल, शपथ, ओलम्पिक गान।

अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति।

भारतीय ओलम्पिक संघ।

पाठ -3 योग [yoga]

योग का अर्थ व महत्व।

योग के तत्त्व या अंग।

योग के सिद्धांत।

आसनों ,प्राणायाम, ध्यान व योगिक क्रियाओं का परिचय।

पाठ-4 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (दिव्यांगों) के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल (Physical Education and Sports for CWSN Children with special needs – Divyang)

दिव्यांगता या असमर्थता की अवधारणा।

दिव्यांगता या असमर्थता के प्रकार ,इसके कारण एवं प्रकृति (ज्ञान सम्बन्धी या ज्ञानात्मक असमर्थता ,बौद्धिक असमर्थता ,शारीरिक असमर्थता)

अनुकूली शिक्षा का लक्ष्य व उद्देश्य।

विशिष्ट आवश्यकता वाले बच्चों के लिए विभिन्न व्यवसायिकों/पेशेवरों की भूमिका।

पाठ – 5 शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता व जीवनशैली

(Physical fitness, Wellness and Lifestyle)

शारीरिक पुष्टि, (स्वस्थता) ,सुयोग्यता व जीवनशैली का अर्थ ।

शारीरिक पुष्टि के अंग ।

सुयोग्यता के अंग।

शारीरिक पुष्टि के अंग व इन्हे विकसित करने के उपाय।

सकारात्मक जीवनशैली के घटक।

शारीरिक पुष्टि, (स्वस्थता) ,सुयोग्यता व जीवनशैली का अर्थ व महत्व।

पाठ – 6 खेलकूद में परीक्षण व मापन (Test and Measurement in Sports)

परीक्षण एवं मापन का अर्थ।

खेल- कूद में परीक्षण एवं मापन का महत्व।

बॉडी मास इंडेक्स (बी .एम्. आई) व इसकी गणना।

शरीर के प्रकार (एंडोमोर्फी, मेसोमोर्फी और एक्टोमोर्फी)

पाठ -7 शरीर –रचना विज्ञान व शरीर –क्रियाविज्ञान के मूल सिद्धांत

(Fundamental of Anatomy and Physiology)

शरीर –रचना व शरीर क्रियाविज्ञान की परिभाषा एवं इनका महत्व।

अस्थिसं सथान के कार्य, अस्थियों का वर्गीकरण व जोड़ों के प्रकार।

मांसपेशियों की सरंचना व कार्य । श्वसन संस्थान की सरंचना व कार्य तथा श्वसन की प्रक्रिया।

रक्तप्रवाह संस्थान की सरंचना व कार्य।

पाठ -8 खेलों में शरीर रचना विज्ञान ,शरीर –क्रियाविज्ञान व किनसिओलॉजी के मूलभूत सिद्धांत (Fundamental Kinesiology and Biomechanics in Sports)

जीवयांत्रिकी एवं किनसिओलॉजी की परिभाषा तथा खेलकूद में इसका महत्व

खेलकूद में जीव यांत्रिकी के सिद्धांत

* गतियों के प्रकार (फ़्लेक्सन , एक्सटेंसन , अबडकसन , एवं अडकसन)

उत्तोलक , इसके प्रकार तथा खेलों में इसका प्रयोग

पाठ - 9 मनोविज्ञान और खेल (Psychology and Sports)

शारीरिक शिक्षा व खेलों में मनोविज्ञान की परिभाषा और महत्व।

वृद्धि और विकास की परिभाषा एंव इनमें अंतर।

सीखने या अधिगम का अर्थ व परिभाषाएं, सीखने के नियम तथा सीखने का स्थानांतरण

किशोरों की समस्याएं एवं उनका समाधान।

पाठ-10 खेलकूद में प्रशिक्षण व डॉपिंग (मादन) (Training and Doping in Sports)

खेल प्रशिक्षण का अर्थ व धारणा ।

खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत।

वार्म-अप , गर्माना व ठण्डाना (लिम्बरिंग डाउन)

डोपिंग की अवधारणा।

प्रतिबंधित पदार्थ तथा इनके दुष्प्रभाव।

मासिक पाठ्यक्रम शिक्षण योजना (2023-24)

कक्षा – 11 विषय – शारीरिक शिक्षा कोड-806

मास	विषय-वस्तु	शिक्षण कालांश	दोहराई कालांश	प्रयोगात्मक कार्य
अप्रैल	<u>भाग-क</u> **पाठ-1 शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवर्तियाँ और करियर (Changing trends and careers in Physical Education)** शारीरिक शिक्षा का अर्थ व परिभाषा । शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व उद्देश्य। खेलों में बदलते रुझान - स्तह, किट गियर व खेल उपकरण तथा प्रौद्योगिकी प्रगति शारीरिक शिक्षा में करियर विकल्प। खेलो इंडिया कार्यक्रम ,फिट इंडिया कार्यक्रम। <u>भाग- ख</u> कबड्डी , खो-खो, वालीबॉल, एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढ़ाचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास ग्राउंड माप , नियम एवं सुरक्षा उपाय।	08	02	06

मई	भाग-क **पाठ-2 ओलम्पिकआंदोलन (Olympic Movement)** प्राचीन एवं आधुनिक ओलम्पिक खेल। ओलम्पिक प्रतीक,ओलम्पिक आदर्श ,उद्देश्य व मूल्य । ओलम्पिक ध्वज , मशाल , शपथ, ओलम्पिक गान। अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति। भारतीय ओलम्पिक संघ। **पाठ -3 योग [yoga]** योग का अर्थ व महत्व। योग के तत्त्व या अंग। योग के सिद्धांत। आसनों ,प्राणायाम , ध्यान व योगिक क्रियाओं का परिचय। भाग-ख स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढ़ाचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास ग्राउंड माप , नियम एवं सुरक्षा उपाय	08	02	06
जून:- ग्रीष्मकालीन अवकाश विद्यार्थियों को समुचित रचनात्मक गृह कार्य जरूर देना।				
जुलाई	भाग-क **पाठ-4 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (दिव्यांगों) के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल** **(Physical Education and Sports for CWSN Children with special needs –Divyang)** दिव्यांगता या असमर्थता की अवधारणा। दिव्यांगता या असमर्थता के प्रकार ,इसके कारण एवं प्रकृति (ज्ञान सम्बन्धी या ज्ञानात्मक असमर्थता ,बौद्धिक असमर्थता ,शारीरिक असमर्थता) अनुकूली शिक्षा का लक्ष्य व उद्देश्य।	08	02	06

	विशिष्ट आवश्यकता वाले बच्चों के लिए विभिन्न व्यवसायिकों /पेशेवरों की भूमिका। भाग-ख खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी			
अगस्त	भाग-क **पाठ – 5 शारीरिक पुष्टि , सुयोग्यता जीवनशैली** (Physical fitness, Wellness and Lifestyle) शारीरिक पुष्टि,(स्वस्थता) ,सुयोग्यता व जीवनशैली का अर्थ शारीरिक पुष्टि केअंग सुयोग्यता के अंग शारीरिक पुष्टि केअंग व इन्हे विकसित करने के उपाय सकारात्मक जीवनशैली के घटक शारीरिक पुष्टि ,(स्वस्थता) ,सुयोग्यता जीवनशैली का अर्थ व्महत्व सुयोग्यता को बढ़ावा देने के लिए पारम्परिक और क्षेत्रीय खेल भाग-ख खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता में भागीदारी, जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी।	08	02	06
सितम्बर	अर्ध वार्षिक परीक्षा भाग-ख जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में भागीदारी	02	12	02
अक्तूबर	**पाठ – 6 खेलकूद में परीक्षण वमापन** (Test and Measurement in Sports) परीक्षण वमापन का अर्थ खेल- कूद में परीक्षण वमापन का महत्व बॉडी मास्स इंडेक्स (बी .एम्. आई) की गणना व्टेस्ट हिप रेश्यो शरीर के प्रकार (एंडोमोर्फी , मेसोमोर्फी और एक्टोमोर्फी)	06	02	02

	पाठ -7 शरीर –रचना विज्ञान व्शरीर – क्रियाविज्ञान के मूल सिद्धांत (Fundamental of Anatomy and Physiology) शरीर –रचना व्शरीर क्रियाविज्ञान की परिभाषा एवं इनका महत्व अस्थिसंसथान के कार्य, अस्थियों का वर्गीकरण वजोड़ों के प्रकार मांसपेशियों की सरंचना वकार्य श्वसन संस्थान की सरंचना वकार्य तथा श्वसन की प्रक्रिया रक्तप्रवाहसंस्थान की सरंचना वकार्य	06	02	02
नवंबर	<u>भाग-क</u> **पाठ -8 खेलों में शरीर रचना विज्ञान ,शरीर – क्रियाविज्ञान व किनसिओलॉजी के मूलभूत सिद्धांत** (Fundamental Kinesiology and Biomechanics in Sports) जीवयांत्रिकी एवं किनजिओलॉजी की परिभाषा तथा खेलकूद में इसका महत्व खेलकूद में जीवयांत्रिकी के सिद्धांत * गतियों के प्रकार (फ़्लेक्सन , एक्सटेंसन , अबडकसन , एवं अडकसन) उत्तोलक ,इसके प्रकार तथा खेलों में इसका प्रयोग **पाठ - 9 मनोविज्ञान और खेल** (Psychology and Sports) शारीरिक शिक्षा वखेलों में मनोविज्ञान की परिभाषा और महत्व वृद्धि और विकास की परिभाषा एंव इनमें अंतर सीखने या अधिगम का अर्थ व्परिभाषाएं, सीखने के नियम तथा सीखने का स्थानांतरण किशोरों की समस्या एंव इनका समाधान <u>भाग-ख</u> प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करे	08	06 02	06

दिसम्बर	<u>भाग-क</u> **पाठ-10 खेलकूद में प्रशिक्षण व डॉपिंग (मादन)** (Training and Doping in Sports) खेल प्रशिक्षण का अर्थ वधारणा खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत वार्म अप, गर्माना वठण्डाना (लिम्बरिंग डाउन) डोपिंग की अवधारणा प्रतिबंधित पदार्थ तथा इनके दुष्प्रभाव <u>भाग-ख</u> प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करे	10	04	02
जनवरी	वार्षिक परीक्षा के लिये दोहराई <u>भाग-ख</u> प्रायोगिक पुस्तिका व प्रोजेक्ट तैयार करे	-	10	2
फ़रवरी	दोहराई	-	10	-
मार्च	वार्षिक परीक्षा	-	-	-

<u>नोट :-</u> विषय शिक्षको को सलाह दी जाती है कि वेछात्रों को शब्दावली या अवधारणा की स्पष्टता को बढ़ाने के लिए अध्यायों में उपयोग की जाने वाली शब्दावली/ परिभाषात्मक शब्दों की नोट-बुक तैयारकरने के लिए निर्देशित करें।

निर्धारित पुस्तक: पाठयक्रम संबंधित सीबीएसई द्वारा निर्धारित पुस्तक।

प्रश्न पत्र प्रारूप (2023-24)

कक्षा-11 **विषय: शारीरिक शिक्षा** **कोड:**806

प्रश्नकाप्रकार	अंक	संख्या	विवरण	कुलअंक
वस्तुनिष्ठ प्रश्न	1	15	6 बहु- विकल्पीय प्रश्न 3 रिक्त स्थान भरो प्रश्न 3 एक शब्दीय उतर के प्रश्न 3 अभिकथन-कारण प्रश्न	15
अतिलघुत्तरात्मक प्रश्न	2	6	किन्ही 2 प्रश्नो में आंतरिक विकल्प दिया जाएगा	12
लघुत्तरात्मक प्रश्न	3	6	किन्ही 2 प्रश्नो में आंतरिक विकल्प दिया जाएगा	18
दीर्घउत्तरात्मक प्रश्न	5	3	सभी प्रश्नो में आंतरिक विकल्प दिया जाएगा	15
कुल		**30**		**60**

BOARD OF SCHOOL EDUCATION HARYANA

Syllabus and Chapter Wise Division of Marks (2023-24)

Class-11 **Subject: Physical Education** **Code:806**

PRACTICAL **Max. Marks: 20**

---

1. Proficiency in Games and Sports 08 Marks

(Skill of any two games of choice from IOA approved games (list given below *)

2. Yogic Practices (Procedure for any two Asanas/Pranayama of choice) 03 Marks
3. Record File 06 Marks
4. Viva –Voce (Health/Games and Sports /Yoga) 03 Marks

* (Athletics, Archery, Badminton, Boxing, Judo, Swimming, Tennis, Gymnastic, Taekwondo {(In addition Volleyball, Kabaddi and Kho-Kho (Part of 10+2 syllabus)}

****Record File shall include:**

(a) Labelled diagram of Field and equipment any two IOA recognized games of choice.

(b) Procedure for any two Asanas/Pranayama of choice, their benefits and precautions.

(C) Procedure for any one Running event of choice with diagram.

(d) Procedure for any one Jumping event of choice with diagram.

(e) Procedure for any one throwing event of choice with diagram.

5. For Internal Assessment:

There will be Periodic Assessment that would include:

i) For 6 marks- Three SAT exams will be conducted and will have a weightage of 06 marks towards the final Internal Assessment.

ii) For 2 marks - One half yearly exam will be conducted and will have a weightage of 02 marks towards the final Internal Assessment.

iii) For 2 marks-Subject teacher will assess and give maximum 02 marks for CRP (Classroom participation).

iv) For5marks-

Aprojectworktobedonebystudentsandwillhaveaweightageof05marksto wardsthe final Internal Assessment.

v) For5marks-Attendanceofstudentwillbeawarded05marksas:

75% & upto 80% - 01marks
Above 80% & upto 85% - 02marks
Above 85% & upto 90% - 03marks
Above 90% & upto 95% - 04marks
Above 95%& upto 100% - 05marks

Course Structure (2023-24)

Class-11 Subject : Physical Education Code:806

Sr. No.	Chapter	Marks
1	Changing Trends and Career in Physical Education	06
2	Olympic Movement	06
3	Yoga	05
4	Physical Education and Sports for CWSN (Children with Special Needs-Divyang)	07
5	Physical Fitness, Health & Wellness	06
6	Test, Measurement and Evaluation.	05
7	Fundamentals of Anatomy& Physiology in Sports	07
8	Fundamentals of Kinesiology & Biomechanics in Sports	07
9	Psychology and Sports.	05
10	Training and Doping in Sports	06
	Total	60
	Practical Examination	20
	Internal Assessment	20
	Grand Total	**100**

Unit (1) : Changing Trends and Career in Physical Education

~Concept, Aims and Objectives of Physical Education

~Changing Trends in sports- Playing surface , wearable gears ,sports equipments and Technological advancements.

~Career options in Physical Education

~Khelo –India and Fit India Programme

Unit (2) : Olympic Movement

~Ancient and Modern Olympic Games.

~Olympism; Ideals, Objectives & Values

~Olympic Symbols; Motto, Flag, Torch, Oath and Anthem

~International Olympic Committee

~Indian Olympic Association

Unit (3): Yoga

~Meaning and importance of Yoga

~Elements of Yoga (Ashtanga)

~Principles of Yoga

~Introduction to Asana, Pranayam, Meditation and Yogic Kriyas

Unit (4): Physical Education & Sports for CWSN (Children with special needs - Divyang)

~Concept of Disability and Disorder.

~Types of Disability, its causes and nature (Physical disability, Cognitive disability, Intellectual disability)

~Aim and Objective of Adaptive Physical Education

~Role of various professionals for children with special needs (Counsellor, Occupational, Therapist,

Physiotherapist, Physical Education Teacher, Speech Therapist and Special Educator.

Unit (5): Physical Fitness Health and Wellness

~Concept of Physical Fitness and its components

~Concept of Wellness and its components.

~Measures to improve Physical Fitness

~Importance of Physical Fitness and Wellness

~ Traditional Sports & Regional Games for promoting Wellness

Unit (6): Test , Measurement and Evaluation

~Concept of Test and Measurement in Physical Education and Sports.

~ Importance of Test and Measurement in Physical Education and Sports.

~BMI and its calculation.

~Somato Types (Endomorphy ,Mesomorphy and Ectomorphy)

Unit (7): Fundamentals of Anatomy & Physiology in Sports.

~ Definition and Importance of Anatomy and Physiology.

~Function of Skeleton System, Classifications of Bones and Types of Joints

~Structure & Function of Muscles

~ Structure & Function of Respiratory System

~ Structure & Function of Circulatory System.

Unit (8): Fundamentals of Kinesiology and Biomechanics and Sports.

~Meaning and importance of Kinesiology & Biomechanics in sports.

~Principles of Biomechanics in sports.

~Types of movements (Flexion, Extension, Abduction and Adduction)

~Meaning and Types of Levers and their application in sports.

Unit (9) :Psychology and Sports

~Meaning and definition of Psychology.

~Importance of psychology in Physical Education &Sports

~Define and differentiate between Growth and Development.

~Learning, Law of Learning and transfer of Learning

~Adolescence; its main problems and their management.

Unit (10) : Training and Doping in Sports

~Meaning and importance of Sports Training.

~Principles of Sports Training

~Warming Up and Cooling Down

~Concept of Doping and its Disadvantages.

Syllabus Teaching Plan (2023-24)

Class- 11 Subject: Physical Education Code: 806

Month	Chapter/Subject matter	Teaching Periods	Revision Periods	Practical work
April	**PART – A** **Unit (1) Changing Trends and Career in Physical Education** Concept, Aims and Objectives of Physical Education. Changing Trends in sports- Playing surface, wearable gears, sports equipment and Technological advancements. Career options in Physical Education. Khelo–India and Fit India Programme. **PART – B** Maintenance of the Sports Gears /Equipment /Grounds and Courts available in respective School. Subject teachers should try their best to organize and conduct basic games like Volleyball, Kabaddi and Kho-Kho in each and every school to develop the sports talent of the students and their interest towards sports and games. Two to Three P.T. activities should be carried out in daily morning assembly except Highly humid and hot weather conditions. Sports and Yoga activities should be organized on every Saturday except holidays.	08	02	06

May	**PART – A** **Unit (2) : Olympic Movement** Ancient and Modern Olympic Games. Olympism: Ideals, Objectives & Values. Olympic Symbols; Motto, Flag, Torch, Oath and Anthem. International Olympic Committee. Indian Olympic Association **Unit (3) : Yoga** ~Meaning and importance of Yoga. Elements of Yoga (Ashtanga). Principles of Yoga. Introduction to Asana, Pranayama, Meditation and Yogic Kriyas **PART – B** (a) Practice of the games; as per the infrastructure and facilities available in respective School (b) Ground measurements, Rules, skill development and safety measures.	08	2	06
JUNE: SUMMER VACATIONS: Suitable and creative homework/ activities should be given to the students				
July	**PART – A** **Unit (4) Physical Education & Sports for CWSN (Children with special needs - Divyang)** Concept of Disability and Disorder. Types of Disability, its causes and nature (Physical disability, Cognitive disability, intellectual disability) Aim and Objective of Adaptive Physical Education. Role of various professionals for children with special needs	08	02	06

	(Counsellors, Occupational, Therapist, Physiotherapist, Physical Education Teacher, Speech Therapist and Special Educator. **PART – B** Planning /Practice and Preparation for Block Level Tournaments			
August	Part-A **Unit (5): Physical Fitness Health and Wellness** Concept of Physical Fitness and its components. Concept of Wellness and its components. Measures to improve Physical Fitness. Importance of Physical Fitness and Wellness. Traditional Sports & Regional Games for promoting Wellness PART – B Planning /Practice and participation in Block Level Tournaments and Preparation for District Level Tournaments.	08	02	06
September	Part-A REVISION OF UNITS (1-5) FOR HALF YEARLY EXAMINATIONS PART – B Participation in District Level Tournaments	02	12	02

October	Part-A **Unit (6) Test, Measurement and Evaluation** Concept of Test and Measurement in Physical Education and Sports. Importance of Test and Measurement in Physical Education and Sports. BMI and its calculation. Somatotypes (Endomorphy, Mesomorphy and Ectomorphy) **Unit (7) Fundamentals of Anatomy & Physiology in Sports.** Definition and Importance of Anatomy and Physiology. Function of Skeleton System, Classifications of Bones and Types of Joints. Structure & Function of Muscles. Structure & Function of Respiratory System. Structure & Function of Circulatory System. **PART – B** (a) Participation in District Level Tournaments. (b) Outstanding potentials /players selected for State level tournaments should be motivated/supported accordingly.	12	02	02
November	Part-A **Unit:(8) Fundamentals of Kinesiology and Biomechanics in Sports.** Meaning and importance of Kinesiology & Biomechanics in sports. Principles of Biomechanics in sports. Equilibrium - Static and Dynamic; centre of Gravity and its application in sports. Meaning and Types of Levers and their application in sports.	12	04	02

	Unit (9) Psychology and Sports Meaning and definition of Psychology. Importance of psychology in Physical Education & Sports. Define and differentiate between Growth and Development. Learning, Law of Learning and transfer of Learning. Adolescence; its main problems and their management. **PART – B** Subject Teacher should plan and teach sports activities/Skills to be marked in practical notebook and project by the students for annual examinations.			
December	**Unit (10) Training and Doping in Sports** Meaning and importance of Sports Training. Principles of Sports Training. Warming Up and Cooling Down. Concept of Doping and its Disadvantages. **PART – B** Ensure completion of Practical notebook and Project work.	10	04	02
January	**PART – A** REVISION FROM CHAPTER (6-10) **PART – B** Ensure Completion of Practical notebook, Project and Skill to be presented for practical exam	REVISION		

February	PART – A REVISION	REVISION
March	ANNUAL EXAMINATION	

Note:

- Subject teachers are advised to direct the students to prepare notebook of the Terminology/Definitional Words used in the chapters for enhancement of vocabulary or clarity of the concept.

Prescribed books: Syllabus related books prescribed by CBSE.

Question Paper Design(2023-24)

Class- 11 **Subject: Physical Education** **Code: 806**

Type of Question	Marks	Number	Description	Total Marks
Objective Questions	1	15	6 Multiple Choice Questions, 3 Fill in the Blanks Questions, 3 One Word Answer Type Questions, 3 Assertion-Reason Questions	15
Very Short Answer Type Question	2	6	Internal choice will be given in any 2 questions	12
Short Answer Type Question	3	6	Internal choice will be given in any 2 questions	18
Essay Answer Type Question	5	3	Internal options will be given in all the questions	15
Total		30		60