Haryana Board

Syllabus

2024-25

aglasem.com

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड

पाठ्यक्रम एवं अध्यायवार अंको का विभाजन (2024-25)

कक्षा- 9 **विषय: शारीरिक एवं स्वास्थय शिक्षा** **कोड: 125**

सामान्य निर्देश:

1 पाठ्यक्रम के आधार पर एक वार्षिक परीक्षा होगी।

2 वार्षिक परीक्षा 60 अंको 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 एक स्वैच्छिक गतिविधि)।

ii) 3 अंको की एक गतिविधि।

iii) 6 अंको की प्रायोगिक पुस्तिका।

iv) 3 अंको की मौखिक परीक्षा।

4 आन्तरिक मूल्यांकन के लिए :

निम्नानुसार आवधिक मूल्यांकन होगा :

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

ii) 2 अंको के लिए एक अर्ध-वार्षिक परीक्षा आयोजित की जाएगी जिसका 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 जिसका 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 से 80% तक- 01 अंक
80% से ऊपर से 85% तक -02 अंक
85% से ऊपर से 90% तक- 03 अंक
90% से ऊपर से 95% तक - 04 अंक
95% से ऊपर से 100% तक- 05 अंक

पाठ्यक्रम संरचना (2024-25)

कक्षा- 9 **विषय: शारीरिक एवं स्वास्थय शिक्षा** **कोड: 125**

क्रम संख्या	अध्याय	अंक
1.	स्वास्थ्य शिक्षा	7
2.	व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता	5
3.	शारीरिक शिक्षा	8
4.	संतुलित आहार	6
5.	भारत में योग का इतिहास	8
6.	खेल प्रतियोगिताएँ	8
7.	मधपान, धुम्रपान व नशीले पदार्थों के प्रभाव	6
8.	प्राथमिक चिकित्सा व सुरक्षा शिक्षा	7
9.	साहसिक खेल	5
कुल		60
प्रायोगिक परीक्षा		20
आन्तरिक मूल्यांकन		20
कुल योग		**100**

अध्याय 1 : स्वास्थ्य शिक्षा

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ व परिभाषा।

स्वास्थ्य के घटक।

अच्छे स्वास्थ्य के लाभ।

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ व परिभाषा।

स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए किन बातों का ध्यान रखें।

स्वास्थ्य और स्वास्थ्य शिक्षा के बीच में सम्बन्ध।

अध्याय 2 : व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

व्यक्तिगत स्वास्थ्य की अवधारणा।

आँखों, दाँतों ,बालों, कान व त्वचा की सफाई।

व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ।

अध्याय 3 : शारीरिक शिक्षा

शारीरिक शिक्षा का अर्थ व परिभाषा।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व उद्देश्य।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्त्व।

शारीरिक शिक्षा के बारे में गलत अवधारणाएँ।

शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत।

अध्याय 4 : संतुलित आहार

संतुलित आहार क्या है ?

संतुलित आहार के घटक।

संतुलित आहार के फायदे।

जंक फूड का अर्थ व अवधारणा।

जंक फूड के नुकसान।

अध्याय 5 : भारत में योग का इतिहास

योग का अर्थ व परिभाषा।

अष्टांग योग व उसके भाग।

योग का महत्त्व।

प्राणायाम और उसके घटक।

योग के सिद्धांत।

वज्रासन, ताड़ासन, पद्मासन, त्रिकोणासन और सूर्य नमस्कार करने की विधियाँ।

अध्याय 6 : खेल प्रतियोगिताएँ

खेल प्रतियोगिता का अर्थ।

नॉक-आउट, लीग, नॉक-आउट कम लीग और लीग कम नॉक-आउट टूर्नामेंट्स की व्याख्या।

नॉक-आउट और लीग टूर्नामेंट्स के लाभ व हानियाँ।

खेल प्रतियोगिताओं का महत्त्व।

इंट्रामुरल व एक्स्ट्रामुरल खेल प्रतियोगिताएँ।

अध्याय 7 : मधपान, धुम्रपान व नशीले पदार्थों के प्रभाव

मधपान व इसके स्वास्थ्य पर प्रभाव।

धुम्रपान व इसके स्वास्थ्य पर प्रभाव।

तंबाकू सेवन व इसके स्वास्थ्य पर प्रभाव।

नशीले पदार्थ व उनके स्वास्थ्य पर प्रभाव।

नशे के दुष्प्रभाव।

अध्याय 8 : प्राथमिक चिकित्सा व सुरक्षा शिक्षा

प्राथमिक चिकित्सा की अवधारणा।

एक अच्छे प्राथमिक चिकित्सक के गुण और कर्तव्य।

प्राथमिक चिकित्सा पेटी और उसकी सामग्री।

सुरक्षा शिक्षा और इसका महत्त्व।

विभिन्न स्थानों पर सुरक्षा की आवश्यकता (जैसे:- घर पर, सड़क पर चलते समय, आग लगने पर, लू लगने पर और करंट लगने पर)।

अध्याय 9 : साहसिक खेल

साहसिक खेलों की अवधारणा।

चट्टानो पर चढ़ना, कैम्प लगाना, रिवर राफ्टिंग, माउंटेन बाइकिंग।

साहसिक खेलों की आवश्यकता और महत्त्व।

मासिक पाठ्यक्रम शिक्षण योजना (2024-25)

कक्षा- 9 विषय: शारीरिक एवं स्वास्थय शिक्षा कोड: 125

मास	विषय-वस्तु	शिक्षण कालांश	दोहराई कालांश	प्रयोगात्मक कार्य
अप्रैल	भाग-क अध्याय 1 : स्वास्थ्य शिक्षा भाग-ख कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास। ग्राउंड माप, नियम एवं सुरक्षा उपाय।	08	02	06
मई	भाग-क अध्याय 2 : व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता अध्याय 3 : शारीरिक शिक्षा भाग-ख स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास। ग्राउंड माप, नियम एवं सुरक्षा उपाय।	6 6	1 1	6

जून:- ग्रीष्मकालीन अवकाश (परियोजना कार्य)				
जुलाई	भाग-क अध्याय 4 : संतुलित आहार भाग-ख खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं की तैयारी	08	06	06
अगस्त	भाग-क अध्याय 5 : भारत में योग का इतिहास भाग-ख खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं में भागीदारी जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं की तैयारी	08	02	06
सितम्बर	अर्धवार्षिक परीक्षा के लिये दोहराई (1-5) भाग-ख जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं में भागीदारी		12	02
अक्तूबर	भाग-क अध्याय 6 : खेल प्रतियोगिताएँ अध्याय 7 : मधपान, धुम्रपान व नशीले पदार्थों के प्रभाव भाग-ख स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास। ग्राउंड माप, नियम एवं सुरक्षा उपाय।	06 6	02 2	02

नवंबर	भाग-क अध्याय 8 : प्राथमिक चिकित्सा व सुरक्षा शिक्षा भाग-ख प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करें ।	08	06	06
दिसम्बर	भाग-क अध्याय 9 : साहसिक खेल भाग-ख प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करें।	10	04	02
जनवरी	भाग-क दोहराई भाग-ख प्रायोगिक पुस्तिका व प्रोजेक्ट तैयार करे	-	10	-
फ़रवरी	भाग-क दोहराई भाग-ख वार्षिक प्रायोगिक परीक्षा	-	10	-
मार्च	वार्षिक परीक्षा	-	-	-

नोट :-

विषय शिक्षको को सलाह दी जाती है कि वे छात्रों को शब्दावली या अवधारणा की स्पष्टता को बढ़ाने के लिए अध्यायों में उपयोग की जाने वाली शब्दावली/ परिभाषात्मक शब्दों की नोट-बुक तैयार करने के लिए निर्देशित करें।

प्रश्न पत्र प्रारूप (2024-25)

कक्षा- 9 **विषय: शारीरिक एवं स्वास्थय शिक्षा** **कोड: 125**

समय: 2½ घंटे

दक्षताएं	अंक	प्रतिशतता
ज्ञान	24	40%
बोध	18	30%
अनुप्रयोग	12	20%
कौशल	6	10%
कुल	**60**	**100%**

प्रश्न का प्रकार	अंक	संख्या	विवरण	कुल अंक
वस्तुनिष्ठ प्रश्न	1	15	6 बहु-विकल्पीय प्रश्न, 3 रिक्त स्थान भरो प्रश्न, 3 एक शब्दीय उत्तर के प्रश्न, 3 अभिकथन-कारण प्रश्न	15
अति लघुत्तरात्मक प्रश्न	2	6	किन्ही 2 प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिया जाएगा	12
लघुत्तरात्मक प्रश्न	3	6	किन्ही 2 प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिया जाएगा	18
दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न	5	3	सभी प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिया जाएगा	15
कुल		**30**		**60**

BOARD OF SCHOOL EDUCATION HARYANA

Syllabus and Chapter wise division of Marks (2024-25)

Class- 9 Subject: Physical & Health Education Code: 125

General Instructions:

1. There will be an Annual Examination based on the entire syllabus.

2. The Annual Examination will be of 60 marks, Practical Examination will be of 20 marks and 20 marks weightage shall be for Internal Assessment.

3. For Practical Examination:

i) Any two games of 6 marks each.
ii) One activity of 3 marks.
iii) Practical record of 2 marks.
iv) Viva-voce of 3 marks.

4. 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) For 5 marks- A project work to be done by students and will have a weightage of 05 marks towards the final Internal Assessment.
v) For 5 marks- Attendance of student will be awarded 05 marks as:

75% to 80% - 01 marks

Above 80% to 85% - 02 marks

Above 85% to 90% - 03 marks

Above 90% to 95% - 04 marks

Above 95% to 100% - 05 marks

Course Structure (2024-25)

Class- 9 Subject: Physical & Health Education Code: 125

Sr. No.	Chapter	Marks
1	Health Education	7
2	Personal Health & Hygiene	5
3	Physical Education	8
4	Balanced diet	6
5	Yoga	8
6	Sports Competitions	8
7	Effects of Drinking, Smoking and Drugs	6
8	First Aid & Safety Education	7
9	Adventure Sports	5
Total		60
Practical		20
Internal Assessment		20
Grand Total		**100**

Chapter 1 : Health Education

~Meaning & definition of Health.

~Components of Health.

~importance of Good Health.

~Meaning & definition of Health Education

~ Points to be kept in mind to maintain Good Health

~Relationship between Health and Health Education

Chapter 2 : Personal Health & Hygiene

~Concept of Personal Health.

~Cleanliness of Eyes, Teeth, Hair, Ear & Skin.

~Meaning of Personal Hygiene

Chapter 3 : Physical Education

~Meaning and definition of Physical Education.

~Aim & objective of Physical Education.

~Need & importance of Physical Education

~Common misconceptions about Physical Education

~Principles of Physical Education

Chapter 4: Balanced diet

~What is Balanced Diet?

~Components of Balanced diet

~ Advantages of Balanced diet

~Meaning & concept of Junk food & disadvantages of Junk food

Chapter 5 : Yoga

~History of Yoga in India. ~ Meaning & definition of Yoga.

~Ashtanga Yoga & its parts. importance of Yoga.

~Pranayama & its components. Principles of Yoga.

~Methods of Vajaraasana, Tadaasan, Padmasan, Trikonaasan & Surya Namaskar.

Chapter 6 : Sports Competitions

~Meaning of Sports Competition.

~Explanation of Knock-out, League, Knock-out cum League and League cum Knock-out Tournaments.

- Advantages and disadvantages of Knock-out and league Competitions.

~ importance of Sports Competitions.

~ intramural and Extramural Sports Competitions.

Chapter 7 : Effects of Drinking, Smoking and Drugs.

~ Drinking & its effects on human health.

~ Smoking & its effects on human health.

~ Tobacco and its effects on human health.

~Drugs and its effects on human health.

~Side effects of intoxication.

Chapter 8 : First Aid & Safety Education

~Concept of First Aid

~ Qualities of a Good First Aider

~Duties of a Good First Aider

~First Aid Box & its accessories

~Safety Education and its importance

~Need of safety at different places (at home, Road, at fire sight, heat stroke & electric stroke)

Chapter 9 : Adventure Sports

~Concept of Adventure Sports.

~Rock climbing, Camping, River rafting, Mountain biking

~Need & importance of Adventure Sports

Monthwise Syllabus Teaching Plan (2024-25)

Class- 9 Subject: Physical & Health Education Code: 125

Month	Chapter/Subject matter	Teaching Periods	Revision Periods	Practical work
April	**PART – A** **Chapter 1 : Health Education** **.PART – B** Kabaddi, Kho-Kho, Volleyball, Athletics or Practice of the game facilities available in the associated School. Ground measurement, Rules, and safety measures.	08	02	06
May	**PART – A** **Chapter 2 : Personal Health & Hygiene** **Chapter 3 : Physical Education** **PART – B** (a) Practice of the games as per the infrastructure and facilities available in the School. (b) Ground measurements, Rules, and safety measures.	06 06	1 1	06
June	Summer Vacations (Project Work)			

July	**PART – A** **Chapter 4: Balanced diet.** **PART – B** **Preparation for Block Level Sports Tournaments**	08	06	06
August	**PART – A** **Chapter 5 : Yoga** **PART – B** Participation Block Level Tournaments and further preparation for District Level Tournaments	08	02	06
September	PART – A Revision for Half Yearly Exams PART – B Participation in District Level Sports Tournaments.		12	02
October	**Part-A** **Chapter 6 : Sports Competitions** **Chapter 7 : Effects of Drinking, Smoking and Drugs.** **PART – B** Practice of the games as per the infrastructure and facilities available in the School.	06 6	02 2	02

November	**Part-A** **Chapter 8 : First Aid & Safety Education** **PART – B** **Preparation of Practical notebook**	08	06	06
December	Part-A **Chapter 9 : Adventure Sports** PART – B Preparation of Project work	10	04	02
January	Revision PART – B Complete Practical notebook, Project and Skill	-	20	-
February	ANNUAL PRACTICAL EXAM	-	-	-
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.**

Question Paper Design (2024-25)

Class- 9 **Subject: Physical & Health Education** **Code: 125**

Time: 2½ Hours

Competencies	Marks	Percentage
Knowledge	24	40%
Understanding	18	30%
Application	12	20%
Skill	6	10%
Total	**60**	**100%**

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

Haryana Board Study Material

- Syllabus
- Model Papers
- Previous Year Question Papers
- Books
- Notes