aglasem.com

FOR HARYANA CLASS 9 PREPARATION

HBSE Class 9 Syllabus 2027 Physical Education

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Haryana Class 9	2027	Syllabus	Physical Education

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड, भिवानी

पाठ्यक्रम और अंकों का अध्याय-वार विभाजन (2026-27)

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

सामान्य निर्देश:

1. पूरे सिलेबस पर आधारित एक वार्षिक परीक्षा होगी।
2. वार्षिक परीक्षा 60 अंकों की होगी, प्रैक्टिकल परीक्षा 20 अंकों की होगी और 20 अंकों का वेटेज इंटरनल असेसमेंट के लिए होगा।
3. प्रैक्टिकल परीक्षा के लिए:
   i) कोई भी दो खेल, प्रत्येक 4 अंकों का (*CWSN के लिए: कोई भी उपयुक्त गतिविधि)
   ii) एक योग गतिविधि, 3 अंकों की।
   iii) प्रैक्टिकल रिकॉर्ड बुक, 6 अंकों की।
   iv) वाइवा-वोस, 3 अंकों का।
4. आंतरिक मूल्यांकन के लिए:

   इसमें समय-समय पर मूल्यांकन (Periodic Assessment) होगा, जिसमें ये शामिल होंगे:

   i) 4 अंकों के लिए - दो SAT परीक्षाएँ आयोजित की जाएँगी और अंतिम आंतरिक मूल्यांकन में इनका भार 04 अंकों का होगा।
   ii) 2 अंकों के लिए - एक अर्ध-वार्षिक परीक्षा आयोजित की जाएगी और अंतिम आंतरिक मूल्यांकन में इसका भार 02 अंकों का होगा।
   iii) 2 अंकों के लिए - एक प्री-बोर्ड परीक्षा आयोजित की जाएगी और अंतिम आंतरिक मूल्यांकन में इसका भार 02 अंकों का होगा।
   iv) 2 अंकों के लिए - विषय शिक्षक मूल्यांकन करेंगे और CRP (कक्षा में भागीदारी) के लिए अधिकतम 02 अंक देंगे।
   iv) 5 अंकों के लिए - छात्रों द्वारा एक प्रोजेक्ट कार्य किया जाएगा और अंतिम आंतरिक मूल्यांकन में इसका भार 05 अंकों का होगा।
   v) 5 अंकों के लिए - छात्र की उपस्थिति के लिए 05 अंक इस प्रकार दिए जाएँगे:

      75% से अधिक और 80% तक - 01 अंक
      80% से अधिक और 85% तक - 02 अंक
      85% से अधिक और 90% तक - 03 अंक
      90% से अधिक और 95% तक - 04 अंक
      95% से अधिक और 100% तक - 05 अंक

BOARD OF SCHOOL EDUCATION HARYANA

Syllabus and Chapter wise division of Marks (2026-27)

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

General Instructions:

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

2. The Annual Examination will be of 60marks, 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 4 marks each (*for CWSN: Any suitable activity)
ii) One Yoga activity of 3 marks.
iii) Practical record book 6 marks.
iv) Viva-voce of 3 marks.

4. For Internal Assessment:

There will be Periodic Assessment that would include:

i) For 4 marks-Two SAT exams will be conducted and will have a weightage of 04 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-One Pre-Board exam will be conducted and will have a weightage of 02 marks towards the final Internal Assessment.
iv) For 2 marks-Subject teachers will assess and give maximum 02 marks for CRP (Class room 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:

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

पाठ्यक्रम संरचना (2026-27)

कक्षा-9 विषय: शारीरिक शिक्षा कोड: 125

क्रम सं.	अध्याय	अंक
1	स्वास्थ्य और रोग	6
2	शारीरिक शिक्षा	5
3	खेलों में सामाजिक स्वास्थ्य और नैतिकता	6
4	योग के माध्यम से व्यक्तित्व विकास	7
5	क्रीडा और खेल	8
6	स्वस्थ जीवन के लिए आहार	7
7	प्राथमिक उपचार और सुरक्षा	6
8	शारीरिक फ़िटनेस की मूल बातें	7
9	खेल प्रशिक्षण की मूल बातें	8
कुल		60
प्रायोगिक परीक्षा		20
आंतरिक मूल्यांकन		20
कुल योग		**100**

अध्याय 1: स्वास्थ्य और रोग

- स्वास्थ्य का अर्थ और परिभाषा।
- आधुनिक समाज में स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व।
- रोग की अवधारणा।
- रोगों के प्रकार।
- रोगों के कारण।

अध्याय 2: शारीरिक शिक्षा

- शारीरिक शिक्षा का अर्थ और परिभाषा।
- शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य।
- शारीरिक शिक्षा का महत्व।
- शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र।
- शारीरिक शिक्षा में सुविधाएँ और उपकरण।

अध्याय 3: खेल में सामाजिक स्वास्थ्य और नैतिकता

- सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ और उसके घटक।
- खेल में सामाजिक स्वास्थ्य का महत्व।
- नैतिकता का अर्थ और दैनिक जीवन में नैतिकता की भूमिका।
- खेलों के माध्यम से विकसित होने वाले मूल्य।
- 'निष्पक्ष खेल' (Fair Play) की अवधारणा और अधिकारियों के प्रति

सम्मान।

अध्याय 4: योग के माध्यम से व्यक्तित्व विकास

- व्यक्तित्व की अवधारणा और व्यक्तित्व विकास के तत्व।
- व्यक्तित्व के प्रकार (रोसेनमैन और फ्रीडमैन द्वारा बुनियादी समझ)।
- दैनिक जीवन में योग की अवधारणा और महत्व।
- शारीरिक विकास में योग की भूमिका।
- प्राणायाम और ध्यान।

अध्याय 5: खेल और क्रीड़ाएँ

- खेल और क्रीड़ाओं की अवधारणा।
- खेल और क्रीड़ाओं के बीच अंतर।
- खेल और क्रीड़ाओं के प्रकार।
- खेल और क्रीड़ाओं के माध्यम से मूल्यों का विकास।
- शिक्षा में खेल और क्रीड़ाओं की भूमिका।

अध्याय 6: स्वस्थ जीवन के लिए आहार

- आहार और संतुलित आहार की अवधारणा।
- वृद्धि और विकास के लिए आहार का महत्व।
- पोषण और कुपोषण का अर्थ।
- स्वस्थ खान-पान की आदतें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता की अवधारणा।

अध्याय 7: प्राथमिक उपचार और सुरक्षा

- प्राथमिक उपचार के उद्देश्य और लक्ष्य।
- प्राथमिक उपचार किट की सामग्री।
- सामान्य चोटों के लिए प्राथमिक उपचार।
- सुरक्षा की अवधारणा और दैनिक जीवन में सुरक्षा के उपाय।
- खेल-कूद में सुरक्षा।

अध्याय 8: शारीरिक फिटनेस की मूल बातें

- शारीरिक फिटनेस की परिभाषा और स्वस्थ जीवन में इसकी भूमिका।
- शारीरिक फिटनेस के घटक।
- शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारक।
- शारीरिक फिटनेस में सुधार के तरीके।
- शारीरिक फिटनेस और चोट से बचाव।

अध्याय 9: खेल प्रशिक्षण की मूल बातें

- खेल प्रशिक्षण की अवधारणा और उद्देश्य।
- खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत।
- वार्म-अप और कूल-डाउन का अर्थ।
- प्रशिक्षण में कोच की भूमिका।
- खेल प्रशिक्षण में सुरक्षा उपाय।

मासिक पाठ्यक्रम शिक्षण योजना (2026-27)

कक्षा-9 विषय : शारीरिक शिक्षा कोड: 125

महीना	विषय-सामग्री	शिक्षण काल	पुनरावृत्ति काल	प्रायोगिक कार्य
अप्रेल	भाग- ए अध्याय 1: स्वास्थ्य और रोग भाग- बी (अ) खेलों/गेम्स (कबड्डी, खो-खो, वॉलीबॉल, एथलेटिक्स) का अभ्यास और संबंधित स्कूल में उपलब्ध सुविधाएँ। (ब) मैदान के माप, नियम और सुरक्षा उपाय।	8	2	6
मई	भाग- ए अध्याय 2: शारीरिक शिक्षा भाग- बी (अ) स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास (ब) मैदान के माप, नियम और सुरक्षा उपाय।	10		
जून	गर्मी की छुट्टी			
जुलाई	भाग- ए **अध्याय** 3: **खेल में सामाजिक स्वास्थ्य और नैतिकता** **अध्याय** 4: **योग द्वारा व्यक्तित्व विकास** भाग- बी ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिताओं की तैयारी	8	2	6
अगस्त	भाग- ए **अध्याय** 5: **खेल और क्रीड़ाएँ** भाग- बी ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिताओं में भागीदारी और ज़िला स्तरीय टूर्नामेंटों के लिए आगे की तैयारी	8	2	6
सितम्बर	अर्ध-वार्षिक परीक्षाओं के लिए अध्याय (1-5) की पुनरावृत्ति			
अक्टूबर	भाग- ए **अध्याय** 6: **स्वस्थ जीवन के लिए आहार** भाग- बी ज़िला स्तरीय प्रतियोगिताओं में भागीदारी	2	12	2
नवंबर	भाग- ए अध्याय 7: प्राथमिक उपचार और सुरक्षा	12	2	

	भाग- बी स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेल / गेम्स / योग का अभ्यास।			
दिसंबर	भाग- ए अध्याय 8: शारीरिक फिटनेस की मूल बातें भाग- बी स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेल / गेम्स / योग का अभ्यास।	8	2	
जनवरी	भाग- ए अध्याय 9: खेल प्रशिक्षण की मूल बातें भाग- बी प्रैक्टिकल नोटबुक, प्रोजेक्ट और कौशल का पूरा होना	8	2	
फ़रवरी	भाग- ए वार्षिक परीक्षाओं के लिए पुनरावृति भाग- बी प्रायोगिक परीक्षा	2	12	
मार्च	वार्षिक परीक्षाएँ			

नोट:

विषय शिक्षकों को सलाह दी जाती है कि वे छात्रों को अध्यायों में प्रयुक्त शब्दावली/परिभाषात्मक शब्दों की एक नोटबुक तैयार करने का निर्देश दें, ताकि उनकी शब्दावली में सुधार हो सके और अवधारणाओं में स्पष्टता आ सके।

प्रश्न पत्र डिज़ाइन (2026-27)

कक्षा-10 विषय: शारीरिक शिक्षा कोड: 125

प्रश्न का प्रकार	अंक	संख्या	विवरण	कुल अंक
वस्तुनिष्ठ प्रश्न	1	15	6 बहुविकल्पीय प्रश्न, 3 रिक्त स्थान पूर्ति प्रश्न, 3 एक 6 बहुविकल्पीय प्रश्न, 3 रिक्त स्थान पूर्ति प्रश्न, 3 एक 6 बहुविकल्पीय प्रश्न, 3 रिक्त स्थान पूर्ति प्रश्न, 3 एक 6 बहुविकल्पीय प्रश्न, 3 रिक्त स्थान पूर्ति प्रश्न, 3 एक	15
अति लघु उत्तरीय प्रश्न	2	6	किन्हीं 2 प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिया जाएगा।	12
लघु उत्तरीय प्रश्न	3	6	किन्हीं 2 प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिया जाएगा।	18
प्रश्न 3 निबंधात्मक उत्तर प्रकार प्रश्न	5	3	सभी प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिए जाएँगे।	15
कुल		30		60

Sr. No.	Chapter	Marks
1	Health and Diseases	6
2	Physical Education	5
3	Social Health and Ethics in Sports	6
4	Personality Development through Yoga	7
5	Games and Sports.	8
6	Diet for healthy Living	7
7	First Aid & Safety	6
8	Basics of Physical Fitness	7
9	Basics of Sports Training	8
Total		60
Practical Examination		20
Internal Assessment		20
Grand Total		**100**

CHAPTER1: HEALTH AND DISEASES

- Meaning and Definition of Health.
- Importance of Health Education in modern society.
- Concept of Disease.
- Types of Disease.
- Causes of Disease.

CHAPTER 2: PHYSICAL EDUCATION

- Meaning and Definition of Physical Education.
- Aim and Objectives of Physical Education.
- Importance of Physical Education.
- Scope of Physical Education.
- Facilities and Equipment in Physical Education.

CHAPTER 3: SOCIAL HEALTH AND ETHICS IN SPORTS

- Meaning and Components of Social Health.
- Importance of Social Health in Sports.
- Meaning of Ethics and Role of Ethics in daily life.
- Values developed through sports.
- Concept of Fair Play and respect for Officials.

CHAPTER 4: PERSONALITY DEVELOPMENT THROUGH YOGA

- Concept of Personality and Elements of Personality development.
- Types of Personality (Basic understanding by Rosen man and Friedman).
- Concept and Importance of Yoga in daily life.
- Role of Yoga in Physical development.
- Pranayam and Meditation.

CHAPTER 5: GAMES AND SPORTS

- Concept of Games and Sports.
- Difference between Games and Sports.
- Types of Games and Sports.
- Values development through Games and Sports.
- Role of Games and Sports in Education.

CHAPTER 6: DIET FOR HEALTHY LIVING

- Concept of Diet and Balance Diet.
- Importance of Diet for Growth and Development.
- Meaning of Nutrition and Malnutrition.
- Healthy eating Habits.
- Concept of Personal Hygiene.

CHAPTER 7: FIRST AID AND SAFETY

- Aim and Objectives of First-aid.
- Contents of First-aid Kit.
- First-aid for common Injuries.
- Concept of Safety and Safety measures in daily life.
- Safety in Games and Sports.

CHAPTER 8: BASICS OF PHYSICAL FITNESS

- Definition of Physical Fitness and Role of Physical Fitness in health living.
- Components of Physical Fitness.
- Factors affecting Physical Fitness.
- Methods to improve Physical Fitness.
- Physical Fitness and Injury prevention.

CHAPTER 9: BASICS OF SPORTS TRAINING

- Concept and Aim of Sports Training.
- Principles of Sports Training.
- Meaning of Warming-up and Cooling down.
- Role of Coach in Training.
- Safety measures in Sports Training.

Month wise Syllabus Teaching Plan (2026-27)

Class-9 Subject : Physical Education Code: 125

Month	Subject-content	Teaching Periods	Revision Periods	Practical Work
April	Part-A **CHAPTER 1: HEALTH AND DISEASES** Part- B (a) Practice of the Sports/games (Kabaddi, Kho-Kho, Volleyball, Athletics) and facilities available in the associated School. (b) Ground measurements, Rules, and safety measures.	8	2	6
May	Part-A **CHAPTER 2: PHYSICAL EDUCATION** Part-B (a) Practice of the Sports / Games as per the infrastructure and facilities available in the School (b) Ground measurements, Rules, and safety measures.	10		
June	Summer Vacation			
July	Part-A **CHAPTER 3: SOCIAL HEALTH AND ETHICS IN SPORTS** **CHAPTER 4: PERSONALITY DEVELOPMENT THROUGH YOGA** Part-B Preparation for Block Level Tournaments	8	2	6
August	Part-A **CHAPTER 5: GAMES AND SPORTS** Part-B Participation Block Level Tournaments and further preparation for District Level Tournaments	8	2	6

September	Revision of Chapter (1-5) for Half Yearly Exams			
October	Part-A **CHAPTER 6: DIET FOR HEALTHY LIVING**	2	12	2
	Part-B Participation in District Level Tournaments			
November	Part-A CHAPTER 7: FIRST AID AND SAFETY Part-B: Practice of the Sports / Games /Yoga as per the infrastructure and facilities available in the School.	12	2	2
December	Part-A CHAPTER 8: BASICS OF PHYSICAL FITNESS Part-B Practice of the Sports / Games /Yoga as per the infrastructure and facilities available in the School	8	2	-
January	Part-A CHAPTER 9: BASICS OF SPORTS TRAINING Part-B Completion of Practical Notebook ,Project and Skill	8	2	6
February	Part-A REVISION FOR ANNUAL EXAMINATIONS Part-B PRACTICAL EXAM	2	12	2
March	ANNUAL EXAMINATIONS			

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 (2026-27)

Class-10 **Subject: Physical Education** **Code: 125**

Type of Question	Marks	Number	Description	Total Marks
Objective Questions	1	15	6 Multiple Choice Questions, 3 Fill in the Blanks Questions, 3One 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
Question 3 Essay Answer Type Question	5	3	Internal options will be Given in all the questions	15
Total		30		60