Haryana Board

Syllabus

2024-25

aglasem.com

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड

पाठ्यक्रम एवं अध्यायवार अंको का विभाजन(2024-25)

कक्षा- 10 विषय: शारीरिक एवं स्वास्थय शिक्षा कोड: 125

सामान्य निर्देश:

1. संपूर्ण पाठ्यक्रम के आधार पर एक वार्षिक परीक्षा होगी।
2. वार्षिक परीक्षा 60 अंकों की होगी और प्रायोगिक परीक्षा 20 अंकों की होगी और आंतरिक मूल्यांकन 20 अंकों होगा।
3. प्रायोगिक परीक्षा के लिए :
   - i) 4-4 अंकों के दो खेल (CWSN विद्यार्थीयों के लिए स्वैच्छिक गतिविधि)।
   - ii) 3 अंकों की एक योग/आसन गतिविधि।
   - iii) 6 अंकों की प्रायोगिक पुस्तिका।
   - iv) 3 अंकों की मौखिक परीक्षा।
4. आंतरिक मूल्यांकन के लिए

   निम्नानुसार आवधिक मुल्यांकन होगा :

   - **i)** 4 अंकों के लिए- दो SAT परीक्षा आयोजित की जाएगी जिनका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 04 अंकों का भारांक होगा।
   - **ii)** 2 अंकों के लिए एक अर्धवार्षिक परीक्षा आयोजित की जाएगी जिसका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 02 अंकों का भारांक होगा।
   - **iii)** 2 अंकों के लिए एक प्री-बोर्ड परीक्षा आयोजित की जाएगी जिसका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 02 अंकों का भारांक होगा।
   - **iv)** 2 अंकों के लिए- विषय शिक्षक CRP (कक्षा कक्ष की भागीदारी) के लिए मूल्यांकन करेंगे ओर अधिकतम 02 अंक देंगे।
   - **v)** 5 अंकों के लिए- छात्रों द्वारा एक परियोजना कार्य किया जाएगा जिसका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 05 अंकों का भारांक होगा।

vi) 5 अंकों के लिए- विद्यार्थी की उपस्थिति के निम्नानुसार 05 अंक प्रदान किए जाएंगे।

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 100% तक- 05 अंक

पाठ्यक्रम संरचना (2024-25)

कक्षा- 10 विषय: शारीरिक एवं स्वास्थय शिक्षा कोड: 125

क्रम संख्या	अध्याय	अंक
1	पर्यावरणीय स्वास्थ्य	07
2	भोजन एवं पोषण	07
3	राष्ट्रीय खेल एवं एशियन खेल	06
4	देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता	06
5	संक्रामक रोग तथा उनकी रोकथाम	08
6	शारीरिक संस्थानों का प्रारंभिक ज्ञान	08
7	खेलों में प्रतियोगिता का महत्व	06
8	महिलाएं तथा खेलों में उनकी भागीदारी	07
9	राष्ट्रीय खेल पुरस्कार	05
कुल		60
प्रायोगिक परीक्षा		20
आंतरिक मूल्यांकन		20
कुल योग		**100**

अध्याय 1 पर्यावरणीय स्वास्थ्य

* पर्यावरणीय स्वास्थ्य की अवधारणा

* पर्यावरण प्रदूषण; इसके प्रकार तथा मानव स्वास्थ्य पर इनके प्रभाव

* जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, तापीय प्रदूषण और रेडियोधर्मी प्रदूषण , उनके कारण और नियंत्रित करने के उपाय

* विद्यालय भवन ; निर्माण के बारे में योजना और देखभाल

अध्याय 2: भोजन एवं पोषण

* संतुलित आहार: अर्थ एवं परिभाषा

*संतुलित आहार के घटक और उनके स्रोत

*संतुलित आहार की आवश्यकता एवं महत्त्व

*पोषण एवं कुपोषण

*कुपोषण के कारण , लक्षण और बचाव के उपाय

अध्याय 3: राष्ट्रीय खेल और एशियाई खेल

*राष्ट्रीय खेल और राष्ट्रीय स्कूल खेलों (SGFI)) का इतिहास और उद्देश्य

*विभिन्न राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताएं : रंगास्वामी कप , डूरंड कप ,

सुब्रतो मुख़र्जी कप ,संतोष ट्रॉफी , सी. के. नायडू ट्रॉफी और रणजी ट्रॉफी

*एशियाई खेलों का इतिहास और उद्देश्य

अध्याय 4: देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता

*देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता का अर्थ

*भारत में देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता का महत्त्व

*भारत में देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता के रास्ते में बाधाएं

*राष्ट्रीय प्रतीक : राष्ट्रीय ध्वज, राष्ट्रीय गान, राष्ट्रीय गीत, राष्ट्रीय चिह्न तथा राष्ट्रीय पर्व

अध्याय 5 : संक्रामक रोग

*संक्रामक रोग: अर्थ,फैलने के माध्यम व कारण

*संक्रामक रोग: टेटनस, तपेदिक (टी.बी.), रेबीज, टाइफाइड, एड्स, डेंगू, मलेरिया,

पीलिया, हैजा, कोरोना (कोविड-19): इनके कारण, लक्षण और रोकथाम के उपाय

*रोग प्रतिरोधक क्षमता: और इसे बढ़ाने के उपाय

अध्याय 6: मानव शरीर के विभिन्न तंत्र एवं उनके कार्य

*शारीरिक प्रणालियों का प्रारम्भिक ज्ञान

*कंकाल तंत्र, मांसपेशी तंत्र, पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र

*तंत्रिका तंत्र (नाड़ी संस्थान) और उत्सर्जन तंत्र का प्रारम्भिक ज्ञान

*कंकाल तंत्र: हड्डियों व जोड़ों के प्रकार

*मांसपेशियाँ व इनके प्रकार

अध्याय 7: खेलों में प्रतियोगिताओं का महत्त्व

*खेल प्रतियोगिताओं का अर्थ

*विद्यार्थी के जीवन में खेल प्रतियोगिताओं का महत्त्व

*विभिन्न स्तरों के खेल टूर्नामेंट्स और उनका आयोजन

*खेल भावना

* व्यक्तिगत और टीम खेल (गेम)

* इंडोर एवं आउटडोर खेल

अध्याय 8 : महिलाओं की खेलों में भागीदारी

*महिलाओं की खेलों में भागीदारी का महत्त्व

*महिलाओं की खेलों में कम भागीदारी के कारण और खेल भागीदारी में उनके लिए बाधाएं

*खेलों में भारतीय महिला खिलाड़ियों की उपलब्धियां

*भारत में महिलाओं की खेल भागीदारी को सुधारने के उपाय

अध्याय 9 : राष्ट्रीय खेल पुरस्कार

*राष्ट्रीय खेल पुरस्कार : उद्देश्य एवं महत्त्व

*अर्जुन पुरस्कार

*द्रोणाचार्य पुरस्कार

*मेजर ध्यान चंद खेल रत्न पुरस्कार

मासिक पाठ्यक्रम शिक्षण योजना (2024-25)

कक्षा- 10 विषय: शारीरिक एवं स्वास्थय शिक्षा कोड: 125

मास	विषय- वस्तु	शिक्षण कालांश	दोहराई कालांश	प्रयोगात्मक कार्य
अप्रैल	**भाग - क** **अध्याय 1 पर्यावरणीय स्वास्थ्य** भाग-ख 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** **अध्याय 2: भोजन एवं पोषण** **अध्याय 3: राष्ट्रीय खेल और एशियाई खेल** भाग-ख स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढ़ाचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास ग्राउंड माप, नियम एवं सुरक्षा उपाय।	6 6	1 1	04
जून	ग्रीष्मकालीन अवकाश (परियोजना कार्य)			

जुलाई	**भाग - क** **अध्याय 4: देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता** भाग-ख खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी	08	02	06
अगस्त	**भाग – क** **अध्याय 5 : संक्रामक रोग** भाग-ख खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता, जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी	08	2	06
सितंबर	**भाग - क** अर्धवार्षिक परीक्षा के लिये दोहराई भाग-ख जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में भागीदारी		12	
अक्तूबर	**भाग – क** **अध्याय 6: मानव शरीर के विभिन्न तंत्र एवं उनके कार्य** **भाग** – ख	08	02	

	1.कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढ़ाचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास 2. प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करे			02
नवंबर	**भाग - क** **अध्याय 7: खेलों में प्रतियोगिताओं का महत्त्व** भाग-ख 1.कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढ़ाचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास 2. प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करे	08	02	06
दिसंबर	**अध्याय 8 : महिलाओं की खेलों में भागीदारी** भाग-ख 1.कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढ़ाचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास 2. प्रायोगिक पुस्तिका तैयार कर	10	04	02
जनवरी	**अध्याय 9 : राष्ट्रीय खेल पुरस्कार**	04	10	-
फ़रवरी	दोहराई	-	10	-
मार्च	वार्षिक परीक्षा	-	-	-

नोट: विषय शिक्षकों 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 नोटबुक तैयार करने के लिए निर्देशित करें।

प्रश्न पत्र प्रारूप(2024-25)

कक्षा- 10 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- 10 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 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 (Classroom participation).
   - v) For 5 marks- A project work to be done by students and will have a weightage of 05 marks towards the final Internal Assessment.
   - vi) For 5 marks- Attendance of student will be awarded 05 marks as:

Above 75% & up to 80% - 01 marks

Above 80% & up to 85% - 02 marks

Above 85% & up to 90% -03 marks

Above 90% & up to 95% -04 marks

Above 95% & up to 100% -05 marks

Course Structure (2024-25)

Class- 10 Subject: Physical & Health Education Code:125

Sr. No.	Chapter	Marks
1	Environmental Health.	7
2	Food and Nutrition.	7
3	National and Asian Games.	6
4	Patriotism & National Integration.	6
5	Communicable diseases and their immunization.	8
6	Preliminary knowledge of body system.	8
7	Importance of competition in games & sports.	6
8	Women and their sports participation.	7
9	National Sports Awards.	5
Total		60
Practical Examination		20
Internal Assessment		20
Grand Total		**100**

Chapter 1: Environmental Health

*Concept of Environmental Health.

*Environmental Pollution; its types and influence on Human Health.

* Causes and measures to control various types of pollution:
Water pollution, Air pollution, Noise pollution, Soil pollution, Thermal pollution and Radioactive pollution.

*School Building; planning & care about construction.

Chapter 2: Food and Nutrition

* Balanced diet: Meaning and Definition.
* Components of Balanced diet & their Sources.
* Need and Importance of Balanced Diet.
* Nutrition and Malnutrition
* Causes, Symptoms and measures of prevention from Malnutrition.

Chapter 3: National Games & Asian Games.

* History and objectives of National Games and National School Games (SGFI)
* Various National Sports Competitions: Rangaswami Cup, Durand Cup, Subroto Mukherjee Cup, Santosh Trophy, CK Naidu Trophy and Ranji Trophy.
* History and objectives of Asian Games.

Chapter 4: Patriotism & National Integration.

* Concept of Patriotism and National Integration
* Importance of Patriotism and National Integration in India.
* Obstacles to Patriotism and National Integration in India.
* National Symbols: National Flag, National Song & National Anthem, National Emblem and National Festival.

Chapter 5: Communicable diseases and their immunization.

* Meaning of Communicable diseases.

* Means of spreading Communicable diseases.
* Causes, symptoms and immunization of Tetanus, TB (Tuberculosis), Rabies,
Typhoid, AIDS, Dengue, Malaria, Jaundice, Cholera and Corona virus disease
(COVID-19)
* Immunity power; Measures to improve Immunity power.

Chapter 6: Preliminary knowledge of Body system

* Preliminary knowledge of body system: Skelton system, Muscular System
* Preliminary knowledge of Respiratory system, Digestive system.
* Blood Circulatory system, Nervous system and Excretory System.
* Skelton system: Bones, Joint & their types.
* Muscles and their types.

Chapter 7: Importance of competitions in games & sports

*Meaning of Sports competitions.
*Importance of Sports competitions in student's life.
*Organisation of tournaments at different levels.
*Sportsman spirit. *Individual games & Team games.
*Indoor and outdoor games.

Chapter 8: Women and their sports participation.

*Women and their sports participation.
*Importance of sports participation of women.
*Reasons of less participation of women in sports & Problems faced by women in sports in India.
*The Achievements of Indian Women in sports.
*Measures to improve sports participation of women in India.

Chapter 9: National Sports Awards

*National Sports Awards : Aim and importance.

*Arjuna Award
*Dronacharya Award
*Major Dhyan Chand Khel Ratna Award

Monthwise Syllabus Teaching Plan (2024-25)

Class- 10 Subject: Physical & Health Education Code:125

Month	Subject- content	Teaching Periods	Revision Periods	Practical Work
April	Part-A **Chapter 1: Environmental Health** Part-B Kabaddi, Kho-Kho, Volleyball, Athletics or Practice of the Sports/games facilities available in the associated School. Ground measurements, Rules, and safety measures.	8	2	6
May	Part-A: **Chapter 2: Food and Nutrition** **Chapter 3: National Games & Asian Games.** 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.	6 6	1 1	4
June	Summer Vacation (Project work)			

July	Part-A **Chapter 4:** **Patriotism & National Integration**. Part-B Preparation for Block Level Tournaments	8	2	6
August	Part-A: **Chapter 5: Communicable diseases and their immunization.** Part-B Participation Block Level Tournaments and further preparation for District Level Tournaments	8	2	6
September	Revision for Half Yearly Exams		12	
October	Part-A: **Chapter 6:** **Preliminary knowledge of Body system** Part-B: Participation in District Level Tournaments	12	2	2
November	Part-A: **Chapter 7: Importance of competition in games & sports** 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: Women and their sports participation.** Part-B: Practice of the Sports / Games /Yoga as per the infrastructure and facilities available in the School	8	2	4
January	Part-A: **Chapter 9: National Sports Awards** Part-B: Completion of Practical Notebook, Project and Skill	8	2	6
February	Part-A: REVISION Part-B: PRACTICAL EXAM		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 (2024-25)

Class- 10 Subject: Physical & Health Education Code:125

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