Haryana Board

Syllabus

2024-25

aglasem.com

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड

पाठ्यक्रम एवं अध्यायवार अंको का विभाजन (2024-25)

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

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 आसन/योग 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- 11 **विषय: शारीरिक शिक्षा** **कोड: 806**

क्रम संख्या	अध्याय	अंक
1.	शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवर्तियाँ और कॅरियर	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 एवं जीवनशैली	06
6.	खेलकूद में परीक्षण व मापन	05
7.	मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान के मूल सिद्धांत	07
8.	खेलों में जैवयांत्रिकी एवं प्राणी गति विज्ञान (किनसिओलॉजी) के मूलभूत सिद्धांत	07
9.	मनोविज्ञान और खेल	05
10.	खेलकूद में प्रशिक्षण एवं डॉपिंग (मादन)	06
कुल		60
प्रायोगिक परीक्षा		20
आन्तरिक मूल्यांकन		20
कुल योग		**100**

पाठ-1 शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवर्तियाँ और कॅरियर

~शारीरिक शिक्षा का अर्थ व परिभाषा

~शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व उद्देश्य

~खेलों में बदलते रुझान: खेलने की सतह, पहनने योग्य गियर और खेल उपकरण तथा तकनीकी प्रगति

~शारीरिक शिक्षा में कॅरियर विकल्प

~खेलो-इंडिया कार्यक्रम और फिट-इंडिया कार्यक्रम

पाठ-2 ओलम्पिक आंदोलन

~प्राचीन एवं आधुनिक ओलम्पिक खेल

~ओलम्पिक प्रतीक, ओलम्पिक आदर्श, उद्देश्य व मूल्य

~ओलम्पिक ध्वज, ओलम्पिक मशाल, ओलम्पिक शपथ, ओलम्पिक

~अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति I भारतीय ओलम्पिक संघ

पाठ -3 योग

~योग का अर्थ व महत्त्व

~योग के तत्त्व या अंग (अष्टांग योग)

~योग के सिद्धांत

आसनों ,प्राणायाम , ध्यान व योगिक क्रियाओं का परिचय

~ मोटापा दूर करने के लिए उपयोगी आसन: 1) चक्रासन 2) कटिचक्रासन 3) उष्ट्रासन 4) कपालभाति – की प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत

पाठ-4 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (दिव्यांगों) के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल

~दिव्यांगता या असमर्थता की अवधारणा

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

~अनुकूली शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य

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

पाठ – 5. शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता एवं जीवनशैली

~शारीरिक पुष्टि (फिटनेस), सुयोग्यता व जीवनशैली का अर्थ

~शारीरिक पुष्टि (फिटनेस) के अंग/ घटक

~शारीरिक पुष्टि (फिटनेस) के घटकों को विकसित करने के उपाय

~सुयोग्यता के अंग/ घटक

~शारीरिक पुष्टि (फिटनेस), सुयोग्यता व अच्छी जीवनशैली का महत्त्व

पाठ –6 खेलकूद में परीक्षण व मापन

~ शारीरिक शिक्षा व खेलकूद में परीक्षण एवं मापन का अर्थ

~खेलकूद में परीक्षण एवं मापन का महत्त्व

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

~शरीर के प्रकार (एंडोमोर्फी, मेसोमोर्फी और एक्टोमोर्फी)

पाठ -7 मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान के मूल सिद्धांत

~शरीर रचना व शरीर क्रिया विज्ञान की परिभाषा एवं महत्त्व

~अस्थिपिंजर के कार्य, हड्डियों का वर्गीकरण और जोड़ों के प्रकार।

~मांसपेशियों की सरंचना व कार्य

~ श्वसन तंत्र की संरचना एवं कार्य

~रक्त परिसंचरण संस्थान की सरंचना व कार्य

पाठ -8 खेलों में जैवयांत्रिकी एवं प्राणी गति विज्ञान (किनसिओलॉजी) के मूलभूत सिद्धांत

~जैवयांत्रिकी एवं किनसिओलॉजी की परिभाषा तथा खेलकूद में इसका महत्त्व

~खेलकूद में जैवयांत्रिकी के सिद्धांत

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

~उत्तोलक, इसके प्रकार तथा खेलों में इसका प्रयोग

पाठ - 9 मनोविज्ञान और खेल

~शारीरिक शिक्षा व खेलों में मनोविज्ञान की परिभाषा और महत्त्व

~वृद्धि और विकास की परिभाषा व 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)

~खेल प्रशिक्षण की अवधारणा एवं सिद्धांत

~प्रशिक्षण भार: अधिक भार, अनुकूलन और पुनर्प्राप्ति

~वार्म-अप (गर्माना) व कूलिंग डाउन (ठण्डाना/ लिम्बरिंग डाउन) प्रकार, विधि और महत्त्व

~डोपिंग की अवधारणा और इसके नुकसान

मासिक पाठ्यक्रम शिक्षण योजना (2024-25)

कक्षा – 11 **विषय – शारीरिक शिक्षा** **कोड – 806**

मास	विषय-वस्तु	शिक्षण कालांश	दोहराई कालांश	प्रयोगात्मक कार्य
अप्रैल	भाग-क **पाठ-1. शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवर्तियाँ और कॅरियर** 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 **पाठ-2 ओलम्पिक आंदोलन** **पाठ -3 योग** 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 (परियोजना कार्य)			
जुलाई	भाग-क **पाठ-4 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (दिव्यांगों) के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल** भाग-ख खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी	08	02	06
अगस्त	भाग-क **पाठ – 5. शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता एवं जीवनशैली** भाग-ख खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता में भागीदारी, जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी	08	02	06
सितम्बर	अर्ध वार्षिक परीक्षा के लिये दोहराई (1-5) भाग-ख जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में भागीदारी		12	02
अक्तूबर	**पाठ –6 खेलकूद में परीक्षण व मापन** **पाठ -7 मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान के मूल सिद्धांत** भाग-ख स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढ़ाचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास	6 6	2 2	2

नवंबर	भाग-क **पाठ -8 खेलों में जैवयांत्रिकी एवं प्राणी गति विज्ञान (किनसिओलॉजी) के मूलभूत सिद्धांत** **पाठ - 9 मनोविज्ञान और खेल** भाग-ख प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करे	08	02	06
दिसम्बर	भाग-क **पाठ-10 खेलकूद में प्रशिक्षण व डॉपिंग (मादन)** भाग-ख प्रायोगिक पुस्तिका व प्रोजेक्ट तैयार करे तैयार करे	10	04	02
जनवरी	वार्षिक परीक्षा के लिये दोहराई भाग-ख प्रायोगिक पुस्तिका व प्रोजेक्ट तैयार करे	-	10	2
फ़रवरी	वार्षिक परीक्षा के लिये दोहराई 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 तैयारकरने के लिए निर्देशित करें।

प्रश्न पत्र प्रारूप (2024-25)

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

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- 11 Subject: Physical Education Code: 806

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.
   - ii) One Yoga/Asana activity of 3 marks.
   - iii) Practical record of 6 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 teachers 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% & 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-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, Aim 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 Program.

Unit (2): Olympic Movement

~Ancient and Modern Olympic Games.

~Olympism; Ideals, Objectives & Values.

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

~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

~Obesity**:** Procedure, benefits and contraindications For: 1) Chakrasana 2) Katichakrasana 3) Ustrasana 4) Kapalbhati

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,

Unit (5): Physical Fitness Health and Wellness.

~Concept of Physical Fitness, Wellness and Lifestyle.

~ Components of Physical Fitness and Wellness.

~Measures to improve Components of Physical Fitness.

~Importance of Physical Fitness, Wellness and Good Lifestyle.

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.

<u>Unit (8) :Fundamentals of Kinesiology and</u> Biomechanics in 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.

~Training Load: Overload, Adaptation and Recovery.

~Warming Up and Cooling Down

~Concept of Doping and its Disadvantages.

Month wise Syllabus Teaching Plan (2024-25)

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** **PART – B** Maintenance of the Sports Gears /Equipment /Grounds and Courts available in respective School.	08	02	06
May	**PART – A** **Unit (2): Olympic Movement** **Unit (3) : Yoga** **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 (Project Work)			

July	**PART – A** Unit (4): Physical Education & Sports for CWSN (Children with special needs - Divyang) **PART – B** Planning /Practice and Preparation for Block Level Tournaments	08	02	06
August	Part-A **Unit (5) : Physical Fitness Health and Wellness.** PART – B Planning /Practice and participation in Block Level Tournaments and Preparation for District Level Tournaments.	08	02	06
SEPT.	Part-A REVISION OF UNITS (1-5) FOR HALF YEARLY EXAMINATIONS PART – B Participation in District Level Tournaments		12	02

OCT.	Part-A Unit (6): Test, Measurement and Evaluation Unit (7): Fundamentals of Anatomy & Physiology in Sports. **PART – B** (a) Participation in District Level Tournaments.	12	02	02
NOV.	Part-A REVISION FOR SAT-II **Unit (8) :**Fundamentals of Kinesiology and Biomechanics in Sports. **Unit (9) : Psychology and Sports** **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.	12	04	02

DEC.	**PART – A** Unit (10): Training and Doping in Sports **PART – B** Ensure completion of Practical notebook and Project work.	10	04	02
JAN.	**PART – A** REVISION **PART – B** Ensure Completion of Practical notebook, Project and Skill to be presented for practical exam	-	10	2
FEB.	PART – A REVISION OF WHOLE SYLLABUS FOR ANNUAL EXAMINATIONS PART – B PRACTICAL EXAMINATIONS	-	10	-
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- 11 **Subject: Physical Education** **Code: 806**

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