aglasem.com

FOR HARYANA CLASS 12 PREPARATION

HBSE Class 12 Syllabus 2027 Physical Education

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Haryana Class 12	2027	Syllabus	Physical Education

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड

पाठ्यक्रम एवं अध्यायवार अंको का विभाजन (2026-27)

कक्षा-12 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 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 :निम्नानुसार आवधिक मूल्यांकन होगा :

i) 04 अंको के लिए –दो SAT परीक्षा आयोजित की जाएंगी जिनका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 04 अंको का भारांक होगा

ii) 02 अंको के लिए एक अर्ध-वार्षिक परीक्षा आयोजित की जाएगी जिसका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 02 अंको का भारांक होगा।

iii) 02 अंको के लिए एक प्री-बोर्ड परीक्षा आयोजित की जाएगी जिसका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 02 अंको का भारांक होगा।

iv) 02 अंको के लिए विषय शिक्षक **CRP (**कक्षा कक्ष की भागीदारी) के लिए मूल्यांकन करेंगे और अधिकतम 2 अंक देंगे।

v) 05 अंको के लिए छात्रों द्वारा एक परियोजना कार्य किया जाएगा जिसका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 05 अंको का भारांक होगा।

vi) 05 अंको के लिए विद्यार्थी की उपस्थिति के 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 100% तक - 05 अंक

aglasem.com For more Question Papers, Sample Papers, Notes & Syllabus visit aglasem.com

पाठ्यक्रम संरचना (2026-27)

कक्षा-12 विषय : शारीरिक शिक्षा कोड :806

क्रम संख्या	अध्याय	अंक
1.	खेलों में योजना	07
2.	खेलों में बच्चे तथा महिलाएं	05
3.	योग: जीवनशैली रोगों के निवारक के रूप में	06
4.	विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (दिव्यांगों) के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल	05
5.	खेल तथा पोषण	05
6.	खेल कूद में परीक्षण व मापन	06
7.	शरीरक्रिया विज्ञान एवं खेलों में चोटें	08
8.	जीव यांत्रिकी एवं खेलकूद	05
9.	मनोविज्ञान तथा खेल	05
10.	खेलों में प्रशिक्षण	08
कुल		**60**
प्रायोगिक परीक्षा		20
आन्तरिक मूल्यांकन		20
कुल योग		**100**

पाठ -1 खेलों में योजना

* खेलों में योजना का अर्थ एवं उद्देश्य

*विभिन्न खेल समितियां व उनकी जिम्मेदारियाँ

* टूर्नामेंट: नॉक -आउट, लीग अथवा राउंड रॉबिन एवं कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट

*फिक्स्चर तैयार करने की प्रक्रिया: नॉक-आउट (बाई व सीडिंग), लीग (साइक्लिक तथा स्टेयरकेस)

*इंट्राम्यूरल व एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताएं - अर्थ, उद्देश्य एवं महत्त्व

पाठ- 2 खेलों में बच्चे तथा महिलाएं

*आसन/मुद्रा सम्बन्धी सामान्य विकृतियां: घुटने टकराना, धनुषाकार टाँगें, चपटे पैर, झुके या गोल कंधे, आगे को कूबड़, पीछे को कूबड़ तथा रीढ़ की हड्डी का एक तरफ झुकना

*आसन/मुद्रा सम्बन्धी विकृतियों के लिए सुधारात्मक उपाय

*भारत में महिलाओं की खेलों में भागीदारी तथा खेल भागीदारी में उनके सामने आने वाली चुनौतियाँ

पाठ-3 योग; जीवनशैली रोगों के निवारक के रूप में

(1) **मधुमेह**: कटिचक्रासन, मंडूकासन, पश्चिमोत्तानासन, कपालभाति - की प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत

(2) **अस्थमा:** ताड़ासन, गौमुखासन, वक्रासन तथा अनुलोम-विलोम की प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत

(3) **उच्च रक्तचाप /उच्च रक्तदाब**: ताड़ासन, भुजंगासन तथा नाड़ी शोधन प्राणायाम की प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत

(4) **पीठ दर्द**: शलभासन, भुजंगासन तथा धनुरासन की प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत

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

* दिव्यांगता वाले खेलों को बढ़ावा देने वाले संगठन (विशेष ओलंपिक; पैरालिंपिक; डेफलिंपिक्स)।

* खेलों में समावेशन की अवधारणा, इसकी आवश्यकता एवं महत्त्व।

* विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के लाभ।

* विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की रणनीतियाँ।

पाठ-5 खेल तथा पोषण

* संतुलित आहार एवं पोषण की अवधारणा।

* संतुलित आहार के स्थूल और सूक्ष्म पोषक तत्व: खाद्य स्रोत और कार्य।

* खेलों में आहार का महत्व - प्रतियोगिता से पहले, प्रतियोगिता के दौरान और बाद की आवश्यकताएँ।

* खाद्य असहिष्णुता, और भोजन मिथक।

पाठ – 6 खेलकूद में परीक्षण व मापन

* फिटनेस टेस्ट:- स्कूल में SAI खेलो इंडिया फिटनेस टेस्ट:

* आयु समूह 5-8 वर्ष : (i) BMI (बॉडी मास इंडेक्स) (ii) फ्लेमिंगो संतुलन परीक्षण (iii) प्लेट टैपिंग टेस्ट।

* आयु समूह 9-18 वर्ष: (i) BMI (बॉडी मास इंडेक्स) (ii) 50 मीटर गति दौड़ (iii) 600 मीटर दौड़/ पैदल चाल (iv) लचीलापन टेस्ट: सिट एंड रीच टेस्ट (v) शक्ति परीक्षण: आंशिक कर्ल-अप तथा पुश-अप टेस्ट (लड़कों के लिए) (vi) संशोधित पुश-अप (लड़कियों की लिए) (vii) स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प (viii) 4X10 मीटर शटल दौड़

पाठ - 7 शरीरक्रिया विज्ञान एवं खेलों में चोटें

* व्यायाम का मांसपेशीय तंत्र पर प्रभाव।

* व्यायाम का कार्डियो-श्वसन प्रणाली पर प्रभाव।

* खेल चोटें: वर्गीकरण, कारण लक्षण व बचाव / उपचार।

* नरम / मुलायम उत्तकों की चोटें: घर्षण चोट, गुमचोट, रगड़, चीरा, मोच तथा खिंचाव।

* हड्डी व जोड़ों की चोटें: जोड़ों का विस्थापन, अस्थि- भंग: अस्थि भंग के विभिन्न प्रकार।

पाठ -8 जीव यांत्रिकी एवं खेलकूद

* न्यूटन के गति के नियम तथा खेलकूद में उनका अनुप्रयोग।

* संतुलन - गतिशील और स्थैतिक संतुलन।

* गुरुत्वाकर्षण केंद्र तथा खेलों में इसका अनुप्रयोग।

* घर्षण एवं खेलकूद।

पाठ -9 मनोविज्ञान तथा खेल

* व्यक्तित्व: इसकी परिभाषाएं एवं प्रकार (कार्ल जंग का वर्गीकरण एवं बिग फाइव थ्योरी)।

* अभिप्रेरणा: इसके प्रकार एवं तकनीकें।

* खेलों में मनोवैज्ञानिक विशेषताएं: आत्म-सम्मान, मानसिक कल्पना, आत्म-चर्चा, लक्ष्य निर्धारण।

पाठ-10 खेलों में प्रशिक्षण

* खेल प्रशिक्षण चक्र का परिचय: माइक्रो, मेसो, मैक्रो चक्र।

* शक्ति, गति और सहनक्षमता अर्थ, प्रकार एवं उनके विकास की विधियां।

* शक्ति- आइसोमीट्रिक, आइसोटॉनिक तथा आइसोकाइनेटिक विधि।

* गति- त्वरण दौड़ एवं पेस दौड़ विधि।

* सहनक्षमता- निरंतर, अंतराल एवं फ़ार्टलेक प्रशिक्षण विधि।

* परिधि (सर्किट) प्रशिक्षण - परिचय एवं इसका महत्त्व।

मासिक पाठ्यक्रम शिक्षण योजना (2026-27)

कक्षा – 12 **विषय – शारीरिक शिक्षा** **कोड-**806

मास	विषय-वस्तु	शिक्षण कालांश	दोहराई कालांश	प्रयोगात्मक कार्य
अप्रैल	भाग-क **पाठ -1 खेलों में योजना** भाग-ख कबड्डी, खो-खो, वॉलीबॉल , एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार ग्राउंड माप, नियम सुरक्षा उपाय एवं खेलों का अभ्यास	08	02	06
मई	भाग-क **पाठ- 2 खेलों में बच्चे तथा महिलाएं** **पाठ-3 योग; जीवनशैली रोगों के निवारक के रूप में** भाग-ख कबड्डी, खो-खो, वॉलीबॉल , एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार ग्राउंड माप, नियम सुरक्षा उपाय एवं खेलों का अभ्यास	10	02	04
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 प्रतियोगिताओं की तैयारी।	10	02	04
अगस्त	भाग-क **पाठ-5 खेल तथा पोषण** भाग-ख खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में भागीदारी एवं जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं की तैयारी ।	08	02	06
सितम्बर	अर्धवार्षिक परीक्षा के लिये पाठ्यक्रम दोहराई भाग-ख जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं में भागीदारी ।		12	02
अक्तूबर	भाग-क **पाठ – 6 खेलकूद में परीक्षण व मापन** **पाठ - 7 शरीरक्रिया विज्ञान एवं खेलों में चोटें** भाग-ख प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करना	10	02	04

aglasem.com For more Question Papers, Sample Papers, Notes & Syllabus visit aglasem.com

नवंबर	भाग-क **पाठ -8 जीव यांत्रिकी एवं** **पाठ -9 मनोविज्ञान तथा खेल** भाग-ख प्रायोगिक पुस्तिका एवं परियोजना कार्य तैयार करना I	10	02	04
दिसम्बर	भाग-क **पाठ-10 खेलों में प्रशिक्षण** भाग-ख प्रायोगिक पुस्तिका, परियोजना कार्य एवं प्रायोगिक परीक्षा की तैयारी करना	08	08	02
जनवरी	भाग-क दोहराई भाग-ख प्रायोगिक पुस्तिका व प्रोजेक्ट तैयार करना	-	12	-
फ़रवरी	दोहराई वार्षिक प्रायोगिक परीक्षा	-	12	-
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

प्रश्नपत्र प्रारूप (2026-27)

कक्षा-12 **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 Chapterwise division of Marks (2026-27)

Class-12 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.{For CWSN: Any suitable activity}
   - ii) One Yoga/Asana activity of 3marks.
   - iii) Practical record book of 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 mark
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 (2026-27)

Class-12 Subject: Physical Education Code: 806

Sr. No.	Chapter	Marks
1	Planning in Sports.	07
2	Children and Women in Sports.	05
3	Yoga as Preventive Measure for Lifestyle Diseases.	06
4	Physical Education and Sports for CWSN (Children with Special Needs-Divyang)	05
5	Sports and Nutrition.	05
6	Test & Measurement in Sports.	06
7	Physiology and Injuries in Sports.	08
8	Biomechanics and Sports.	05
9	Psychology and Sports.	05
10	Training in Sports.	08
Total		60
Practical Examination		20
Internal Assessment		20
Grand Total		**100**

aglasem.com For more Question Papers, Sample Papers, Notes & Syllabus visit aglasem.com

Unit (1): Planning in Sports.

*Meaning and objectives of Planning in Sports.

*Various sports committees and their responsibilities.

*Tournaments- Knock–Out, League or Round Robin and Combination Tournaments.

* Procedures to draw Fixtures: Knock-Out (Bye & Seeding): League (Staircase & Cyclic method.)

*Intramural & Extramural competitions–Meaning, Objective and its significance.

Unit (2): Children and Women in Sports.

*Common Postural Deformities–Knock Knee; Bow legs, Flat Foot, Round Shoulders, Lordosis, Kyphosis, Scoliosis and their respective corrective measures.

*Sports participation of Women in India and challenges faced by them in sports participation.

Unit (3): Yoga as Preventive Measure for Lifestyle Diseases.

(1) DIABETES: Procedure, benefits and contraindications for:
Katichakrasana , Mandukasana, Paschimottanasana and Kapalbhati.

(2) ASTHMA: Procedure, benefits and contraindications for:
Tadasana, Gomukhasana, Vakrasana and Anuloma-Viloma.

(3) HYPERTENSION: Procedure, benefits and contraindications for:
Tadasana, Bhujangasana and Nadishodhan Pranayama

(4) BACK PAIN: Procedure, benefits and contraindications for:
Shalabhasana, Bhujangasana and Dhanurasana.

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

*Organizations promoting Disability Sports.

(Special Olympics, Paralympics, Deaflympics).

*Concept of Inclusion, Its need and Importance.

*Advantages of Physical activities for children with special needs.

*Strategies to make physical activities assessable for children with special needs.

Unit (5): Sports & Nutrition

*Concept of Balanced Diet and Nutrition

*Macro and micro Nutrients of Balanced Diet: Food sources & functions

* Importance of Diet in sports

* Requirement of diet (Pre, during and post event/competition).

*Food Intolerance and Food Myths.

Unit (6): Test and Measurement in Sports

*Fitness Test -- SAI Khelo India Fitness Test in School:

***AGE GROUP (5-8YEARS): -** (i) BMI (Body Mass Index) (ii) Flamingo Balance Test (iii) Plate tapping test

***AGE GROUP (9-18YEARS):** (i) BMI (Body Mass Index) (ii) 50 Mtr speed test (iii) 600 Mtr Run/Walk (iv) Sit & Reach Flexibility test. **Strength Test**: Abdominal Partial Curl-up and Push-up (for boys) (vi) Modified Push up (for Girls) (vii) Standing Broad Jump (viii) Agility: 4x10 M Shuttle Run

Unit (7): Physiology and Injuries in Sports.

* Effect of exercise on Muscular System.

* Effect of exercise on Cardio-Respiratory system.

*SPORTS INJURIES**:** Classification: Causes, Symptoms prevention and treatment

* Soft Tissue Injuries**-** Abrasion, Contusion, Laceration, Incision, Sprain & Strain.

* Bone and Joints Injuries – [**Dislocation**, [**Fracture** – Different types of Fractures)

Unit (8): Biomechanics and Sports.

* Newton's Laws of Motion and their application in sports.

*Equilibrium-Static and Dynamic;

*Centre of Gravity and its application in sports.

*Friction and Sports

Unit (9): Psychology and Sports

*Personality: Its definition and types (Carl Jung's Classification & Big Five Theory)

*Motivation: Its type and techniques

*Psychological attributes in sports –Self Esteem, Mental Imagery, Self-Talk, Goal Setting.

Unit (10): Training in Sports.

*Introduction to Sports Training Cycle- Micro, Meso, Macro Cycle.

*Meaning, types and methods of developing Strength, Speed and Endurance.

* Strength: -Isometric, Isotonic, Isokinetic exercises.

* Speed: - Acceleration Run and Pace Run

*Endurance: - Continuous Training, Interval Training and Fartlek Training

* Circuit Training; Introduction and its Importance

Month wise Syllabus Teaching Plan (2026-27)

Class- XII Subject: Physical Education Code: 806

Month	Chapter/Subject matter	Teaching Periods	Revision Periods	Practical work
April	PART – A **Unit (1) : Planning in Sports.** **PART – B** Practice of the game like Kabaddi, Kho-Kho, Volleyball, and Athletics or as per the facilities available in the associated School. (Ground measurements, Rules, and safety measures.)	08	02	06
May	PART – A **Unit (2) : Children and Women in Sports.** **Unit (3) : Yoga as Preventive Measure for Lifestyle Diseases.** PART – B (a) Practice of the games as per the infrastructure and facilities available in the School (b) Ground measurements, Rules, and safety measures.	08	2	06
June	Summer Vacations (Project work)			
		08	02	

aglasem.com For more Question Papers, Sample Papers, Notes & Syllabus visit aglasem.com

July	PART – A **Unit (4) : Physical Education & Sports for CWSN (Children with special needs-Divyang)** PART – B Preparation for Block Level Tournaments			06
August	PART – A **Unit (5) : Sports & Nutrition** PART – B Participation Block Level Tournaments and further preparation for District Level Tournaments	08	02	06
SEPT.	PART – A REVISION FOR HALF YEARLY EXAMS PART – B Participation in District Level Tournaments.		12	02
	PART – A **Unit (6): Test and Measurement in Sports**	06	02	

October	**Unit (7) : Physiology and Injuries in Sports.** PART – B Preparation of Notebook and Project work for Practical Exams.			02
NOV.	PART – A **Unit (8): Biomechanics and Sports.** **Unit (9): Psychology and Sports** PART – B Preparation of Notebook and Project work for Practical Exams. Practice of sports skill and Yoga/Asana	08	02	06
DEC.	Part-A **Unit (10): Training in Sports**. PART – B Preparation of Practical notebook & Project work	10	04	02
January	PART – A Revision PART – B Preparation of Practical notebook, Project, and Skill	-	12	-

FEB.	ANNUAL PRACTICAL EXAM	-	12	-
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 (2026-27)

Class- 12 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

aglasem.com For more Question Papers, Sample Papers, Notes & Syllabus visit aglasem.com