aglasem.com

FOR HARYANA CLASS 10 PREPARATION

HBSE Class 10 Syllabus 2027 Physical Education

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Haryana Class 10	2027	Syllabus	Physical Education

BOARD OF SCHOOL EDUCATION HARYANA

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

Class- 10 Subject: Physical Education Code: 125

General Instructions:

1. 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 (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% & 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 (2026-27)

Class- 10 Subject: Physical Education Code: 125

Sr. No.	Chapter	Marks
1	Healthy Community Living	6
2	Physical Education & its relation with other Subjects	5
3	Growth and Development During Adolescence	6
4	Yoga for Healthy Living.	7
5	Games and Sports.	8
6	Dietary consideration and Food Quality	8
7	Safety Measures and Healthy Living.	7
8	Effects of Physical Activities on Human Body	7
9	National Sports Awards.	6
Total		60
Practical Examination		20
Internal Assessment		20
Grand Total		**100**

CHAPTER 1: HEALTHY COMMUNITY LIVING

~Concept of Environmental Health.
~Environmental Pollution; its types and influence on Human Health.
~Water pollution, Air pollution, Noise pollution, Soil pollution, Thermal pollution and Radioactive pollution.
~Causes and measures to control various types of pollution.

अध्याय-1 स्वस्थ सामुदायिक जीवन

~ पर्यावरणीय स्वास्थ्य की अवधारणा I

~ पर्यावरण प्रदूषण; इसके प्रकार तथा मानव स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव I

~ जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, तापीय प्रदूषण और रेडियोधर्मी प्रदूषण I

~ विभिन्न प्रकार के प्रदूषण उनके कारण और नियंत्रित करने के उपाय I

CHAPTER-2 PHYSICAL EDUCATION & ITS RELATION WITH OTHER SUBJECTS

~Objectives of Physical Education

~Relationship of health and Physical Education with other disciplines of knowledge; Arts, Science, Maths and English languages

---

अध्याय-2 शारीरिक शिक्षा और अन्य विषयों के साथ इसका संबंध I

~शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य I

~स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का अन्य विषयों जैसे - कला, गणित, विज्ञान और अंग्रेज़ी भाषा के साथ संबंध I

CHAPTER-3 Growth and Development during Adolescence

Concept of Growth and Development.

Difference between Growth and Development.

Factors affecting Growth and Development during adolescence

Body mass index (BMI)

अध्याय-3 किशोरावस्था के दौरान वृद्धि और विकास

~ वृद्धि और विकास की अवधारणा I

~ वृद्धि और विकास के बीच अंतर I

~ किशोरावस्था के दौरान वृद्धि और विकास I

~ को प्रभावित करने वाले कारक I

~बॉडी मास इंडेक्स (बी. एम्. आई.)

CHAPTER-4 YOGA FOR HEALTHY LIVING.

Meaning and Symptoms of stress.

Effects of stress on body.

Yoga as a way of life for stress management.

Relevant Asana for stress management.

अध्याय-4 स्वस्थ जीवन के लिए योग।

~तनाव का अर्थ एवं उसके लक्षण I

~तनाव का शरीर पर प्रभाव I

~तनाव प्रबंधन के लिए जीवनशैली के रूप में योग I

~तनाव प्रबंधन के लिए उपयोगी आसन I

CHAPTER-5 GAMES AND SPORTS.

Basic knowledge of Track and field Events.

Rules of Game, Equipment' Ground Dimensions and skills of Volleyball and Kho-Kho Games

अध्याय-5 खेल एवं क्रीड़ाएँ I

~ट्रैक एवं फील्ड स्पर्धाओं का बुनियादी ज्ञान I

~वॉलीबाल और खो-खो खेलों के नियम, उपकरण व मैदान के मापन व सम्बंधित जानकारी I

CHAPTER-6 DIETARY CONSIDERATION AND FOOD QUALITY

Balanced diet; Components of Balanced diet & their Sources.

Need and Importance of Balanced Diet.

Nutrition and Malnutrition. Causes, Symptoms and measures of prevention from Malnutrition

अध्याय-6 आहार सम्बन्धी विचार और खाद्य गुणवत्ता ।

~ संतुलित आहार~संतुलित आहार के घटक और उनके स्रोत I

~संतुलित आहार की आवश्यकता एवं महत्त्व I

~पोषण एवं कुपोषण I

~कुपोषण के कारण लक्षण और बचाव के उपाय I

CHAPTER-7 SAFETY MEASURES AND HEALTHY LIVING.

First Aid .Need and importance of First Aid.

First Aid Box, Essential items in a First Aid Box.

Precautions before administering First Aid.

First Aid for Electric Shock.

C.P.R. Need and procedure of C.P.R.

अध्याय-7 सुरक्षा उपाय और स्वस्थ जीवन I

प्राथमिक चिकित्सा ; प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यकता और महत्त्व।

प्राथमिक चिकित्सा पेटी और उसकी आवश्यक वस्तुएं।

प्राथमिक उपचार देने से पहले सावधानियां।

बिजली के झटके के लिए प्राथमिक उपचार।

सी पी आर। आवश्यकता और विधि

CHAPTER-8 EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITIES ON HUMAN BODY

Effects of physical activities, games and sports on:

Muscular system

Respiratory systems.

Circulatory system

अध्याय-8 मानव शरीर पर शारीरिक गतिविधियों के प्रभाव

शारीरिक गतिविधियों खेल एवं क्रीड़ाओं के इन पर प्रभाव:

~मासपेशी संस्थान I

~श्वसन तंत्र I

~रक्त परिसंचरण संस्थान I

CHAPTER-9 NATIONAL SPORTS AWARDS

~Aim and Objective of Sports Awards.

~Arjuna Award

~Dronacharya Award

~Major Dhyan Chand Khel Ratna Award

~Bhim Award

अध्याय-**9: राष्ट्रीय खेल पुरस्कार ।**

खेल पुरस्कारों का उद्देश्य

अर्जुन पुरस्कार

द्रोणाचार्य पुरस्कार

मेजर ध्यान चंद खेल रत्न पुरस्कार

भीम पुरस्कार

Monthwise Syllabus Teaching Plan (2026-27)

Class- 10 Subject: Physical Education Code: 125

Month	Subject- content	Teaching Periods	Revision Periods	Practical Work
April	Part-A **CHAPTER 1: HEALTHY COMMUNITY LIVING** ~Concept of Environmental Health. ~Environmental Pollution; its types and influence on Human Health. Water pollution, Air pollution, Noise pollution, Soil pollution, Thermal pollution and Radioactive pollution. Causes and measures to control various types of pollution. 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 PHYSICAL EDUCATION & ITS RELATION WITH OTHER SUBJECTS** ~Objectives of Physical Education ~Relationship of health and Physical Education with other disciplines of knowledge; Arts, Science, Maths and English languages 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	2	4
June	Summer Vacation			

July	Part-A **CHAPTER-3 Growth and Development during Adolescence** Concept of Growth and Development. Difference between Growth and Development. Factors affecting Growth and Development during adolescence Body mass index (BMI) --- **CHAPTER-4 YOGA FOR HEALTHY LIVING.** Meaning and Symptoms of stress. Effects of stress on body. Yoga as a way of life for stress management. Relevant Asana for stress management. Part-B Preparation for Block Level Tournaments	8	2	6
August	Part-A: **CHAPTER-5 GAMES AND SPORTS.** Basic knowledge of Track and field Events. Rules of Game, Equipment' Ground Dimensions and skills of Volleyball and Kho-Kho Games 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** DIETARY CONSIDERATION AND FOOD QUALITY Balanced diet; Components of Balanced diet & their Sources. Need and Importance of Balanced Diet. Nutrition and Malnutrition. Causes, Symptoms and measures of prevention from Malnutrition	2	12	2

	Part-B: Participation in District Level Tournaments			
November	Part-A: **CHAPTER-7 SAFETY MEASURES AND HEALTHY LIVING.** First Aid .Need and importance of First Aid. First Aid Box, Essential items in a First Aid Box. Precautions before administering First Aid. First Aid for Electric Shock. C.P.R. Need and procedure of C.P.R. . 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** EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITIES ON HUMAN BODY Effects of physical activities, games and sports on: Muscular system Respiratory systems. Circulatory system. 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: National Sports Awards** Aim and Objectives of Sports Awards. Arjuna Award, Daronacharya Award. Major Dhyan Chand Khel Ratna Award. Bhim Award. 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, 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
Question 3 Essay Answer Type Question	5	3	Internal options will be given in all the questions	15
Total		30		60

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड

पाठ्यक्रम एवं अध्यायवार अंको का विभाजन (2026-27)

कक्षा- 10 विषय: शारीरिक 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 स्वेछिक 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 प्रीबॉर्ड 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 (2026-27)

कक्षा- 10 **विषय: शारीरिक शिक्षा** **कोड:125**

अध्याय	अध्याय	अंक
1	स्वस्थ सामुदायिक जीवन I	6
2	शारीरिक शिक्षा और अन्य विषयों के साथ इसका संबंध ।	5
3	किशोरावस्था के दौरान वृद्धि और विकास।	6
4	स्वस्थ जीवन के लिए योग।	7
5	खेल एवं क्रीड़ाएँ ।	8
6	आहार सम्बन्धी विचार और खाद्य गुणवत्ता ।	8
7	सुरक्षा उपाय और स्वस्थ जीवन ।	7
8	मानव शरीर पर शारीरिक गतिविधियों के प्रभाव ।	7
9	राष्ट्रीय खेल पुरस्कार ।	6
		60
प्रायोगिक परीक्षा		20
आंतरिक मूल्यांकन		20
कुल योग		**100**

मासिक पाठ्यक्रम शिक्षण योजना (2026-27)

कक्षा-10 विषय: शारीरिक शिक्षा कोड:125

मास	विषय- वस्तु	शिक्षण कालांश	दोहराई कालांश	प्रयोगात्मक कार्य
अप्रैल	**भाग - क** **अध्याय-1 स्वस्थ सामुदायिक जीवन** ~ पर्यावरणीय स्वास्थ्य की अवधारणा I ~ पर्यावरण प्रदूषण; इसके प्रकार तथा मानव स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव I ~ जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, तापीय प्रदूषण और रेडियोधर्मी प्रदूषण I~ विभिन्न प्रकार के प्रदूषण उनके कारण और नियंत्रित करने के उपाय I भाग-ख कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढ़ाचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास I ग्राउंड माप, नियम एवं सुरक्षा उपाय	08	02	06
मई	**भाग - क** अध्याय-**2 शारीरिक शिक्षा और अन्य विषयों के साथ इसका संबंध I** ~शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य I ~स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का अन्य विषयों जैसे - कला, गणित, विज्ञान और अंग्रेज़ी भाषा के साथ संबंध I भाग-ख स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढ़ाचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास ग्राउंड माप, नियम एवं सुरक्षा उपाय I	10	02	04
जून	ग्रीषमकालीन अवकाश गृहकार्य / चार्ट / अन्य गतिविधि			

जुलाई	**भाग - क** **अध्याय-3 किशोरावस्था के दौरान वृद्धि और विकास** ~ वृद्धि और विकास की अवधारणा I ~ वृद्धि और विकास के बीच अंतर I ~ किशोरावस्था के दौरान वृद्धि और विकास I ~ को प्रभावित करने वाले कारक I ~बॉडी मास इंडेक्स (बी. एम. आई.) --- **अध्याय-4 स्वस्थ जीवन के लिए योग।** ~तनाव का अर्थ एवं उसके लक्षण I ~तनाव का शरीर पर प्रभाव I ~तनाव प्रबंधन के लिए जीवनशैली के रूप में योग I ~तनाव प्रबंधन के लिए उपयोगी आसन I भाग-ख खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी	08	02	06
अगस्त	**भाग – क** **अध्याय-5 खेल एवं क्रीड़ाएँ I** ~ट्रैक एवं फील्ड स्पर्धाओं का बुनियादी ज्ञान I ~वॉलीबाल और खो-खो खेलों के नियम, उपकरण व मैदान के मापन व सम्बंधित जानकारी I भाग-ख खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता, जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी	08	12	06
सितंबर	**भाग - क** अर्धवार्षिक परीक्षा के लिये दोहराई (1-5) भाग-ख	12	02	02

	जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में भागीदारी			
अक्तूबर	**भाग – क** **अध्याय-6 आहार सम्बन्धी विचार और खाद्य गुणवत्ता ।** ~ संतुलित आहार~संतुलित आहार के घटक और उनके स्रोत I ~संतुलित आहार की आवश्यकता एवं महत्त्व I ~पोषण एवं कुपोषण I ~कुपोषण के कारण लक्षण और बचाव के उपाय I 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	-
नवंबर	**भाग - क** **अध्याय-7 सुरक्षा उपाय और स्वस्थ जीवन I** प्राथमिक चिकित्सा ; प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यकता और महत्त्व। प्राथमिक चिकित्सा पेटी और उसकी आवश्यक वस्तुएं। प्राथमिक उपचार देने से पहले सावधानियां। बिजली के झटके के लिए प्राथमिक उपचार। सी पी आर। आवश्यकता और विधि 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 मानव शरीर पर शारीरिक गतिविधियों के प्रभाव** शारीरिक गतिविधियों खेल एवं क्रीड़ाओं के इन पर प्रभाव: ~मासपेशी संस्थान I ~श्वसन तंत्र I ~रक्त परिसंचरण संस्थान I 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	10	04	02

जनवरी	**अध्याय 9 : राष्ट्रीय खेल पुरस्कार I** खेल पुरस्कारों का उद्देश्य I अर्जुन पुरस्कार द्रोणाचार्य पुरस्कार मेजर ध्यान चंद खेल रत्न पुरस्कार भीम पुरस्कार	-	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(2026-27)

कक्षा-10 विषय: शारीरिक शिक्षा कोड:125

प्रश्न का प्रकार	अंक	संख्या	विवरण	कुल अंक
वस्तुनिष्ट प्रश्न	1	15	6 बहु – विकल्पीय प्रश्न 3 रिक्त स्थान भरो प्रश्न 3 एक शब्दीय उत्तर के प्रश्न 3 अभिकथन – कारण प्रश्न	15
अति लघूत्तरात्मक प्रश्न	2	6	किन्ही दो प्रश्नो मे आंतरिक विकल्प दिया जाएगा	12
लघूत्तरात्मक प्रश्न	3	6	किन्ही 2 प्रश्नो मे आंतरिक विकल्प दिया जाएगा	18
दीर्घ लघूत्तरात्मक प्रश्न	5	3	सभी प्रश्नो मे आंतरिक विकल्प दिया जाएगा	15
कुल		30	**X**	**60**