

Session 2024-25
Annual Syllabus Class XI
Subject: Physical Education (Code: 048)
COURSE CONTENT
Theory

Unit	Content
Unit (I) Changing Trends and Careers in Physical Education	● Concept, Aims & Objectives of Physical Education ● Development of Physical Education in India – Post Independence ● Changing Trends in Sports- playing surface, wearable gear and sports equipment, technological advancements ● Career Options in Physical Education ● Khelo-India and Fit-India Program
Unit (II) Olympism Value Education	● Olympism – Concept and Olympics Values (Excellence, Friendship & Respect) ● Olympic Value Education – Joy of Effort, Fair Play, Respect for Others, Pursuit of Excellence, Balance Among Body, Will & Mind ● Ancient and Modern Olympics ● Olympics - Symbols, Motto, Flag, Oath, and Anthem ● Olympic Movement Structure - IOC, NOC, IFS, Other members

Unit (III) Yoga	• Meaning & Importance of Yoga • Introduction to Astanga Yoga • Yogic Kriyas (Shat Karma) • Pranayama and its types. • Active Lifestyle and stress management through Yoga
Unit (IV) Physical Education and Sports for Children with Special Needs	• Concept of Disability and Disorder • Types of Disability, its causes & nature (Intellectual disability, Physical disability) • Disability Etiquette • Aim & Objective of Adaptive Physical Education • Role of various professionals for children with special needs (Counsellor, Occupational Therapist, Physiotherapist, Physical Education Teacher, Speech Therapist & Special Educator)
Unit (V) Physical Fitness, Wellness, and Lifestyle	• Meaning and Importance of Wellness, Health and Physical Fitness • Components/Dimensions of Wellness, Health and Physical Fitness • Traditional Sports & Regional Games for promoting wellness • Leadership through Physical Activity and Sports • Introduction to First Aid – PRICE
	• Syllabus of Mid-Term Examination to be completed by 13/09/2024 • Revision work Mid-Term syllabus

	• Discussion on question paper, project work
Unit (VI) Test, Measurement & Evaluation	• Define Test, Measurements and Evaluation. • Importance of Test, Measurements and Evaluation in Sports. • Calculation of BMI, Waist – Hip Ratio, Skin fold measurement (3-site) • Somato Types (Endomorphy, Mesomorphy & Ectomorphy) • Measurements of health-related fitness
Unit (VII) Fundamentals of Anatomy, Physiology in Sports	• Definition and Importance of Anatomy and Physiology in exercise and sports • Functions of Skeletal system, classification of bones, and types of joints • Properties and Functions of Muscles • Structure and Function of Circulatory system and heart • Structure and Function of Respiratory system
Unit (VIII) Fundamentals of Kinesiology and Biomechanics in Sports	• Definition and Importance of Kinesiology and Biomechanics in sports • Principles of Biomechanics • Kinetics and Kinematics in Sports • Types of Body Movements - Flexion, Extension, Abduction, Adduction, Rotation, Circumduction, Supination & Pronation • Axis and Planes – Concept and its application in body movements

Unit (IX) Psychology & Sports	• Definition & Importance of Psychology in Physical Education & Sports • Developmental Characteristics at Different Stages of Development • Adolescent Problems & Their Management • Team Cohesion and Sports • Introduction to Psychological Attributes: Attention, Resilience, Mental Toughness
Unit (X) Training and Doping in Sports	• Concept and Principles of Sports Training • Training Load: Over Load, Adaptation, and Recovery • Warming-up & Limbering Down – Types, Method & Importance • Concept of Skill, Technique, Tactics & Strategies • Concept of Doping and its disadvantages
	• Syllabus of Annual Examination to be completed by 31/01/2025. • In Annual Examination, questions will be asked from the entire syllabus. • Revision work final syllabus. • Discussion on question paper, project work.

Practical

Practical No.	Practical Content
Practical (I)	Physical Fitness Test: SAI Khelo India Test, Brockport Physical Fitness Test (BPFT)* * Test for CWSN (any 4 items out of 27 items. One item from each component: Aerobic Function, Body Composition, Muscular strength & Endurance, Range of Motion or Flexibility)
Practical (II)	Yogic Practices* *Children With Special Needs can also opt any one Sport/Game from the list as alternative to Yogic Practices. However, the Sport/Game must be different from Test - 'Proficiency in Games and Sports'
Practical (III)	Proficiency in Games and Sports (Skill of any one IOA recognised Sport/Game of Choice) ** **CWSN (Children With Special Needs – Divyang): Bocce/Boccia , Sitting Volleyball, Wheel Chair Basketball, Unified Badminton, Unified Basketball, Unified Football, Blind Cricket, Goalball, Floorball, Wheel Chair Races and Throws, or any other Sport/Game of choice.
Note:	- Record File shall include: ❖Practical-1: Fitness tests administration. (SAI Khelo India Test) ❖Practical-2: Procedure for Asanas, Benefits & Contraindication for any two Asanas for each lifestyle disease. ❖Practical-3: Anyone one IOA recognised Sport/Game of choice. Labelled diagram of Field & Equipment. Also mention its Rules, Terminologies & Skills.

सत्र 2024-25

वार्षिक पाठ्यक्रम -11वीं कक्षा

विषय: शारीरिक शिक्षा (कोड: 048)

पाठ्यक्रम सामग्री

लिखित

अध्याय	सामग्री
अध्याय-1 शारीरिक शिक्षा में बदलती परवृत्तियाँ और करियर	● शारीरिक शिक्षा की अवधारणा, लक्ष्य और उद्देश्य ● भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास - स्वतंत्रता के बाद ● खेलों में बदलती हुई परवृत्तियाँ: खेल की सतह, पहनने योग्य गियर और खेल उपकरण, तकनीकी प्रगति में बदलते रुझान ● शारीरिक शिक्षा में करियर विकल्प ● खेलो-इंडिया और फिट-इंडिया प्रोग्राम
अध्याय-2 ओलंपिज्म: मूल्य शिक्षा	ओलंपिज्म - संकल्पना और ओलंपिक मूल्य (उत्कृष्टता, मित्रता और सम्मान) ● ओलम्पिक मूल्य शिक्षा - प्रयास की खुशी, निष्पक्ष खेल, दूसरों के लिए सम्मान, उत्कृष्टता की खोज, - शरीर, इच्छा और मन के बीच संतुलन ● प्राचीन और आधुनिक ओलंपिक ● ओलंपिक - प्रतीक, आदर्श वाक्य, झंडा, शपथ और गान ● ओलंपिक आंदोलन संरचना - आईओसी, एनओसी, आईएफएस, अन्य सदस्य

अध्याय-3 योग	● योग का अर्थ और महत्व ● अष्टांग योग का परिचय ● यौगिक क्रिया (षट् कर्म) ● प्राणायाम और इसके प्रकार। ● सक्रिय जीवन शैली और योग के माध्यम से तनाव प्रबंधन
अध्याय-4 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल	● विकलांगता और विकार की अवधारणा ● विकलांगता के प्रकार, इसके कारण और प्रकृति (बौद्धिक अक्षमता, शारीरिक अक्षमता) ● विकलांगता शिष्टाचार ● अनुकूली शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य और उद्देश्य ● विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए विभिन्न पेशेवरों की भूमिका (परामर्शदाता, व्यवसायिक चिकित्सक, भौतिक चिकित्सक, शारीरिक शिक्षा शिक्षक, वाक् चिकित्सक, विशेष शिक्षक)
अध्याय-5 शारीरिक पुष्टि सुयोग्यता तथा स्वास्थ्य	● सुयोग्यता, स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि का अर्थ और महत्व ● सुयोग्यता, स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि के घटक/आयाम ● सुयोग्यता को बढ़ावा देने के लिए पारंपरिक खेल और क्षेत्रीय खेल ● शारीरिक गतिविधि और खेल के माध्यम से नेतृत्व ● प्राथमिक चिकित्सा का परिचय – PRICE

मध्यावधि परीक्षा का पाठ्यक्रम 13/09/2024 तक पूरा किया जाना है • मध्यावधि पाठ्यक्रम की पुनरवृत्ति • प्रश्न पत्र, परियोजना कार्य पर चर्चा	
अध्याय-6 परीक्षण, मापन एवं मूल्यांकन	•● परीक्षण, मापन और मूल्यांकन को परिभाषित करें। - खेलों में परीक्षण, मापन और मूल्यांकन का महत्व। ● बीएमआई की गणना, कमर-कूल्हे का अनुपात, त्वचा की तह माप (3-साइट) ● सोमाटो प्रकार (एंडोमॉर्फ़ी, मेसोमॉर्फ़ी और एक्टोमॉर्फ़ी) ● स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस का मापन
अध्याय-7 खेलों में शरीर रचना विज्ञान तथा शरीर क्रिया विज्ञान के मूलभूत तत्व	● व्यायाम और खेल में शरीर रचना विज्ञान तथा शरीर क्रिया विज्ञान की परिभाषा और महत्व ● कंकाल प्रणाली के कार्य, हड्डियों का वर्गीकरण और जोड़ों के प्रकार ● मांसपेशियों के गुणधर्म और कार्य ● संचार प्रणाली और हृदय की संरचना और कार्य ● श्वसन प्रणाली की संरचना और कार्य
अध्याय-8 खेलों में जैवयांत्रिकी और पेशीगतिविज्ञान के मूलभूत तत्व	● खेलों में जैवयांत्रिकी और पेशीगतिविज्ञान की परिभाषा और महत्व ● जैवयांत्रिकी के सिद्धांत ● खेलों में काइनेटिक्स और किनेमैटिक्स ● शारीरिक संचलन के प्रकार - आकुंचन, विस्तार, अपवर्तन, अभीवर्तन, घूर्णन, परिक्रमण, सुपरिनेशन और प्रोनेशन ● अक्ष और तल - संकल्पना और शरीर की गतिविधियों में इसका अनुप्रयोग

अध्याय-9 खेल और मनोविज्ञान	● शारीरिक शिक्षा और खेल में मनोविज्ञान की परिभाषा और महत्व ● विकास के विभिन्न चरणों में विकास संबंधी विशेषताएं ● किशोर समस्याएं और उनका प्रबंधन ● टीम सामंजस्य और खेल ● मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का परिचय: ध्यान, लचीलापन, मानसिक दृढ़ता
अध्याय-10 खेलकूद में प्रशिक्षण और डोपिंग	● खेल प्रशिक्षण की अवधारणा और सिद्धांत ● प्रशिक्षण भार: अधिभार, अनुकूलन और पुनर्प्राप्ति ● गर्माना एवं शिथिलीकरण - प्रकार, विधि और महत्व ● कौशल, तकनीक, रणनीति और रणनीतियों की अवधारणा ● डोपिंग की अवधारणा और इससे हानियां
वार्षिक परीक्षा का पाठ्यक्रम 31/01/2025 तक पूर्ण किया जाना है • प्रश्न पत्र, परियोजना कार्य पर चर्चा	

प्रयोगात्मक परीक्षा

प्रयोग संख्या	सामग्री
प्रयोग- एक	● फिजिकल फिटनेस टेस्ट: SAI खेलो इंडिया

	टेस्ट, ब्रॉकपोर्ट फिजिकल फिटनेस टेस्ट (BPFT)* * CWSN के लिए टेस्ट (27 आइटम में से कोई 4 आइटम। प्रत्येक घटक से एक आइटम: एरोबिक फंक्शन, शारीरिक संरचना, मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति, गति की सीमा या लचीलापन)
प्रयोग- 2	● खेलों और खेलों में प्रवीणता (आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त किसी एक खेल/पसंद के खेल का कौशल)** **CWSN (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग): बॉक्से/बोस्किया, सिटिंग वॉलीबॉल, व्हील चेयर बास्केटबॉल, यूनिफाइड बैडमिंटन, यूनिफाइड बास्केटबॉल, यूनिफाइड फुटबॉल, ब्लाइंड क्रिकेट, गोलबॉल, फ्लोरबॉल, व्हील चेयर रेस और थ्रो, या कोई अन्य खेल/ पसंद का खेल
प्रयोग-3	● यौगिक अभ्यास* *विशेष आवश्यकता वाले बच्चे भी योगाभ्यास के विकल्प के रूप में सूची में से किसी एक खेल/खेल को चुन सकते हैं। हालाँकि, खेल/खेल टेस्ट से अलग होना चाहिए - 'खेल और खेल में प्रवीणता'
	● रिकॉर्ड फ़ाइल में शामिल होंगे: ❖व्यावहारिक-1: फिटनेस परीक्षण प्रशासन। (एस ए आई खेलो इंडिया टेस्ट) ❖व्यावहारिक-2: प्रत्येक जीवन शैली रोग के लिए आसनों की प्रक्रिया, किन्हीं दो आसनों के लिए लाभ और निषेध।

	❖व्यावहारिक-3: आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त कोई भी खेल/पसंद का खेल। फील्ड और उपकरण को लेबल करना और उसके नियमों, शब्दावली और कौशल का भी उल्लेख करें।
--	---