



हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड

पाठ्यक्रम एवं अध्यायवार अंको का विभाजन(2023-24)

कक्षा-9

विषय: शारीरिक शिक्षा

कोड:125

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 / *CWSN के लिये कोई भी अन्य गतीविधि।
 - ii) 3 अंको की एक योगिक 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 जाएगीं जिनका अंतिम आंतरिक मूल्यांकन के लिए 06 अंको का भारांक होगा।
 - ii) 2 अंको के लिए अर्ध-वार्षिक परीक्षा आयोजित की जाएगीं जिनका 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% to 80% - 01 अंक
Above 80% - 02 अंक
Above 85% - 03 अंक
Above 90% - 04 अंक
Above 95% - 05 अंक



पाठ्यक्रम संरचना (2023-24)

कक्षा-9

विषय: शारीरिक शिक्षा

कोड: 125

क्रम संख्या	अध्याय	अंक
1.	स्वास्थ्य शिक्षा	7
2.	व्यक्तिगतस्वास्थ्य और स्वच्छता	5
3.	शारीरिक शिक्षा	8
4.	संतुलित आहार	6
5.	भारत में योग का इतिहास	8
6.	खेल प्रतियोगिताएँ	8
7.	मधुपान, धुम्रपान व नशीले पदार्थ	6
8.	प्राथमिक चिकित्सा व सुरक्षा शिक्षा	7
9.	साहसिक खेल	5
	कुल	60
	प्रायोगिक परीक्षा	20
	आन्तरिक मूल्यांकन	20
	कुल योग	100



अध्याय 1 : स्वास्थ्य शिक्षा

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ व परिभाषा

स्वास्थ्य के घटक

अच्छे स्वास्थ्य के लाभ

स्वास्थ्य शिक्षाका अर्थ व परिभाषा

स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए किनकिन बातों का ध्यान रखें।-

स्वास्थ्य और स्वास्थ्य शिक्षाके बीच में सम्बन्ध

अध्याय 2 : व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

व्यक्तिगत स्वास्थ्य की अवधारणा

आँखों, दाँतों, बालों, कान व त्वचा की सफाई

व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ

अध्याय 3 : शारीरिक शिक्षा

शारीरिक शिक्षा का अर्थ व परिभाषा

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व उद्देश्य

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व

शारीरिक शिक्षा के बारे में गलत अवधारणाएँ

शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत

अध्याय 4 : संतुलित आहार

संतुलित आहार क्या है?

संतुलित आहार के घटक

संतुलित आहार के फायदे

जंक फूड का अर्थ व अवधारणा

जंक फूड के नुकसान

अध्याय 5 : भारत में योग का इतिहास

योग का अर्थ व परिभाषा

अष्टम योग व उसके भाग

योग का महत्व

प्राणायाम और उसके घटक

योग के सिद्धांत

वज्रासन, ताड़आसन, पद्मासन, त्रिकोणासन और सूर्यनमस्कार करने की विधियाँ।



अध्याय 6 : खेल प्रतियोगिताएँ

खेल प्रतियोगिता का अर्थ

नॉक-आउट, लीग, नॉक-आउट कम लीग और लीग कम नॉक-आउट

प्रतियोगिता की व्याख्या कीजिए

नॉक-आउट और लीग प्रतियोगिता के लाभ व हानियाँ

प्रतियोगिताओं का महत्व

इंट्रामुरल व एक्स्ट्रामुरल खेल प्रतियोगिताएँ

अध्याय 7 : मधपान, धुम्रपान व नशीले पदार्थ

मधपान व इसके प्रभाव

धुम्रपान व इसके प्रभाव

तंबाकू सेवन व इसके प्रभाव

नशीले पदार्थ व उनके प्रभाव

नशे के दुष्प्रभाव

अध्याय 8 : प्राथमिक चिकित्सा व सुरक्षा शिक्षा

प्राथमिक चिकित्सा की अवधारणा

एक अच्छे प्राथमिक चिकित्सक के गुण

एक अच्छे प्राथमिक चिकित्सक के कर्तव्य

प्राथमिक चिकित्सा किट व उसके सामान

सुरक्षा शिक्षा और इसका महत्व

विभिन्न स्थानों पर सुरक्षा की आवश्यकता (जैसे:- घर पर, सड़क पर चलते समय, आग लगने पर, लू लगने पर और करंट लगने पर)

अध्याय 9 : साहसिक खेल

साहसिक खेलों की अवधारणा

चट्टानों पर चढ़ना, कैम्प लगाना, रिवर राफ्टिंग, माउंटेन बाईकिंग

साहसिक खेलों की आवश्यकता और महत्व



मासिक पाठ्यक्रम शिक्षण योजना (2023-24)

कक्षा-9

विषय: शारीरिक शिक्षा

कोड: 125

मास	विषय-वस्तु	शिक्षण कालांश	दोहराई कालांश	प्रयोगात्मक कार्य
अप्रैल	<p>भाग-क</p> <p>अध्याय¹ : स्वास्थ्य शिक्षा स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ व परिभाषा स्वास्थ्य के घटक अच्छे स्वास्थ्य के लाभ स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ व परिभाषा स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए किन - किन बातों का ध्यान रखे स्वास्थ्य और स्वास्थ्य शिक्षा के बीच में सम्बन्ध</p> <p>भाग-ख</p> <p>कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलेटिक यास्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास ग्राउंड माप, नियम एवं सुरक्षा उपाय</p>	08	02	06



मई	<p style="text-align: center;"><u>भाग-क</u></p> <p>अध्याय₂ : व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता व्यक्तिगत स्वास्थ्य की अवधारणा आँखों, दाँतों, बालों, कान व त्वचा की सफाई व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ</p> <p>अध्याय₃ : शारीरिक शिक्षा शारीरिक शिक्षा का अर्थ व परिभाषा शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व उद्देश्य शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व शारीरिक शिक्षा के बारे में गलत अवधारणाएँ शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत</p> <p style="text-align: center;"><u>भाग-ख</u></p> <p>स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढाँचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास ग्राऊंड माप, नियम एवं सुरक्षा उपाय</p>	08	02	06
<p>जून :- ग्रीष्मकालीन अवकाश गृहकार्य / चार्ट / अन्य गतिविधि ग्रीष्म अवकाश के लिए</p>				
जुलाई	<p style="text-align: center;"><u>भाग-क</u></p> <p>अध्याय₄ : संतुलित आहार संतुलित आहार क्या है? संतुलित आहार के घटक संतुलित आहार के फायदे जंक फूड का अर्थ व अवधारणा जंक फूड के नुकसान</p> <p style="text-align: center;"><u>भाग-ख</u></p> <p>खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी</p>	08	02	06



अगस्त	<p align="center"><u>भाग-क</u></p> <p>अध्याय⁵ : भारत में योग का इतिहास योग का अर्थ व परिभाषा अष्टम योग व उसके भाग योग का महत्व प्राणायाम और उसके घटक योग के सिद्धांत वज्रासन, ताड़आसन, पद्मासन, त्रिकोणासन और सूर्यनमस्कार करने की विधियाँ।</p> <p align="center"><u>भाग-ख</u></p> <p>खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता, जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी</p>	08	02	06
सितम्बर	<p align="center"><u>भाग-ख</u></p> <p>अर्धवार्षिक परीक्षा के लिये दोहराई (1-5) जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में भागीदारी</p>	02	12	02
अक्टूबर	<p align="center"><u>भाग-क</u></p> <p>अध्याय⁶ : खेल प्रतियोगिताएँ खेल प्रतियोगिता का अर्थ नॉक-आउट, लीग, नॉक-आउट कम लीग और लीग कम नॉक-आउट प्रतियोगिता की व्याख्या कीजिए नॉक-आउट और लीग प्रतियोगिता के लाभ व हानियाँ प्रतियोगिताओं का महत्व इंट्रामुरल व एक्स्ट्रामुरल खेल प्रतियोगिताएँ</p> <p align="center"><u>भाग-ख</u></p> <p>अध्याय⁷ : मधपान, धुम्रपान व नशीले पदार्थ मधपान व इसके प्रभाव धुम्रपान व इसके प्रभाव तंबाकू सेवन व इसके प्रभाव नशीले पदार्थ व उनके प्रभाव</p>	06	02	02
		06	02	02



	नशे के दुष्प्रभाव			
नवंबर	<p style="text-align: center;"><u>भाग-क</u></p> <p>अध्याय 8 : प्राथमिक चिकित्सा व सुरक्षा शिक्षा प्राथमिक चिकित्सा की अवधारणा एक अच्छे प्राथमिक चिकित्सक के गुण एक अच्छे प्राथमिक चिकित्सक के कर्तव्य प्राथमिक चिकित्सा किट व उसके सामान सुरक्षा शिक्षा और इसका महत्व विभिन्न स्थानों पर सुरक्षा की आवश्यकता (जैसे:- घर पर, सड़क पर चलते समय, आग लगने पर, लू लगने पर और करंट लगने पर)</p> <p style="text-align: center;"><u>भाग-ख</u></p> <p>प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करे</p>	08	02	06
दिसम्बर	<p style="text-align: center;"><u>भाग-क</u></p> <p>अध्याय 9 : साहसिक खेल साहसिक खेलों की अवधारणा चट्टानों पर चढ़ना, कैम्प लगाना, रिवर राफ्टिंग, माउंटेन बाईकिंग साहसिक खेलों की आवश्यकता और महत्व</p> <p style="text-align: center;"><u>भाग-ख</u></p> <p>प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करे</p>	10	04	02
जनवरी	<p style="text-align: center;"><u>भाग-क</u></p> <p>दोहराई</p> <p style="text-align: center;"><u>भाग-ख</u></p> <p>प्रायोगिक पुस्तिका व प्रोजेक्ट तैयार करे</p>	-	10	-



फ़रवरी	वार्षिक प्रायोगिक परीक्षा दोहराई	-	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 तैयार करने के लिए निर्देशित करें।

प्रश्न पत्र प्रारूप(2023-24)

कक्षा-9

विषय: शारीरिक शिक्षा
125

कोड:

प्रश्न का प्रकार	अंक	संख्या	विवरण	कुल अंक
वस्तुनिष्ठ प्रश्न	1	15	6 बहु- विकल्पीय प्रश्न 3 रिक्त स्थान भरो प्रश्न 3 एक शब्दीय उतर 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
दीर्घउत्तरात्मक 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 (2023-24)

Class- 9th Subject: Physical 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 (* Any other activity for CWSN)
 - 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 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 teacher 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:

75% to 80% - 01 marks

Above 80% - 02 marks



Above 85%-03marks
Above 90%-04marks
Above 95%-05marks

Course Structure (2023-24)

Class-9

Subject:Physical Education

Code:125

Sr. No.	Chapter	Marks
1	Health Education	7
2	Personal Health & Hygiene	5
3	Physical Education	8
4	Balanced diet	6
5	Yoga	8
6	Sports Competitions	8
7	Effect of Drinking, Smoking and Drugs	6
8	First Aid & Safety Education	7
9	Adventure Sports	5
Total		60
Practical Examination		20
InternalAssessment		20
GrandTotal		100



Chapter1 : Health Education

- ~Meaning & definition of Health
- ~Aspects of Health
- ~Importance of Good Health
- ~Meaning & definition of Health Education
- ~What are the things to be kept in mind to maintain Health
- ~Relationship between Health and Health Education

Chapter2 : Personal Health & Hygiene

- ~Concept of Personal Health
- ~Cleanliness of Eyes, Teeth, Hair, Ear & Skin (Hand-wash)
- ~Meaning of Personal Hygiene

Chapter3 : Physical Education

- ~Meaning and definition of Physical Education
- ~Aim & objective of Physical Education
- ~Need & importance of Physical Education
- ~Common misconceptions about Physical Education
- ~Principles of Physical Education

Chapter 4: Balanced diet

- ~What is Balanced diet
- ~Components of Balanced diet



~Importance of Balanced diet

~Meaning & concept of Junk food & disadvantages of Junk food

Chapter 5 : Yoga

~History of Yoga in India

~ Meaning & definition of Yoga

~Astang Yoga & its part

~Importance of Yoga

~Pranayam& its components

~Principles of Yoga

~Methods ofVajaraasana, Tadaasan, Padmasan, Trikonaasan& Surya Namaskar

Chapter6 :Sports Competitions

~What is Competitions?

~Explain knock-out, league, knock-out cum league and league cum knock-out Competitions

~ Advantages and disadvantages of Knock-out and league Competitions

~ Importance of Competitions

~ Intramural and Extramural Competitions

Chapter7 :Effect of Drinking, Smoking and Drugs

~ Drinking & its effects

~ Smoking & its effects

~ Tobacco and its effects



- ~Drugs and its effects
- ~Sides effects of intoxication

Chapter8 : First Aid & Safety Education

- ~Concept of First Aid
- ~ Qualities of a Good First Aider
- ~Duties of a Good First Aider
- ~First Aid Kit & its accessories
- ~Safety Education and its importance
- ~Need of safety at different places (at home, Road, at fire sight, heat stroke & electric stroke)

Chapter9 : Adventure Sports

- ~Concept of Adventure Sports
- ~Rock climbing, Camping, River rafting, Mountain biking
- ~Need & importance of Adventure Sports



Monthwise Syllabus Teaching Plan (2023-24)

Class- IX Subject: Physical Education Code: 125

Month	Chapter/Subject matter	Teaching Periods	Revision Periods	Practical work
April	<p style="text-align: center;"><u>PART – A</u></p> <p>Chapter 1 : Health Education</p> <p>~Meaning & definition of Health</p> <p>~Aspects of Health</p> <p>~Importance of Good Health</p> <p>~Meaning & definition of Health Education</p> <p>~What are the things to be kept in mind to maintain Health</p> <p>~Relationship between Health and Health Education</p> <p style="text-align: center;"><u>PART – B</u></p> <p>Kabaddi, Kho-Kho, Volleyball, Athletics or Practice of the Sports/games facilities available in the associated School. Ground measurements, Rules, and safety measures.</p>	08	02	06



May	<p style="text-align: center;"><u>PART – A</u></p> <p>Chapter 2 : Personal Health & Hygiene</p> <p>~Concept of Personal Health</p> <p>~Cleanliness of Eyes, Teeth, Hair, Ear & Skin (Hand-wash)</p> <p>~Meaning of Personal Hygiene</p> <p>Chapter 3 : Physical Education</p> <p>~Meaning and definition of Physical Education</p> <p>~Aim & objective of Physical Education</p> <p>~Need & importance of Physical Education</p> <p>~Common misconceptions about Physical Education</p> <p>~Principles of Physical Education</p> <p style="text-align: center;"><u>PART – B</u></p> <p>(a) Practice of the games as per the infrastructure and facilities available in the School</p> <p>(b) Ground measurements, Rules, and safety measures.</p>	10	04	06
<p>JUNE: SUMMER VACATIONS</p> <p>Home Work / Chart / Any Activity</p> <p>For Summer Vacations</p>				
July	<p style="text-align: center;"><u>PART – A</u></p> <p>Chapter 4: Balanced diet</p> <p>~What is Balanced diet</p> <p>~Components of Balanced diet</p> <p>~Importance of Balanced diet</p> <p>~Meaning & concept of Junk food & disadvantages of Junk food</p> <p style="text-align: center;"><u>PART – B</u></p> <p>Preparation for Block Level Tournaments</p>	08	04	06



August	<p style="text-align: center;"><u>PART – A</u></p> <p>Chapter 5 : Yoga ~History of Yoga in India ~ Meaning & definition of Yoga ~Astang Yoga & its part ~Importance of Yoga ~Pranayam& its components ~Principles of Yoga ~Methods of Vajaraasana, Tadaasan, Padmasan, Trikonaasan& Surya Namaskar</p> <p style="text-align: center;">PART – B</p> <p>Participation Block Level Tournaments and further preparation for District Level Tournaments</p>	10	02	06
September	<p style="text-align: center;">REVISION CHAPTERS (1-5)</p> <p style="text-align: center;">FOR</p> <p style="text-align: center;">HALF YEARLY EXAM</p> <p style="text-align: center;">PART – B</p> <p>Participation in District Level Tournaments</p>	02	12	02
October	<p style="text-align: center;"><u>Part-A</u></p> <p>Chapter 6 : Sports Competitions ~What is Competitions? ~Explain knock-out, league, knock-out cum league and league cum knock-out Competitions ~ Advantages and disadvantages of Knock-out and league Competitions ~ Importance of Competitions ~ Intramural and Extramural Competitions</p>	06	02	02



	<p>Chapter 7 : Effect of Drinking, Smoking and Drugs</p> <p>~ Drinking & its effects ~ Smoking & its effects ~ Tobacco and its effects ~Drugs and its effects ~Sides effects of intoxication</p>	06	02	02
November	<p style="text-align: center;"><u>Part-A</u></p> <p>Chapter 8 : First Aid & Safety Education</p> <p>~Concept of First Aid ~ Qualities of a Good First Aider ~Duties of a Good First Aider ~First Aid Kit & its accessories ~Safety Education and its importance ~Need of safety at different places (at home, Road, at fire sight, heat stroke & electric stroke)</p> <p style="text-align: center;">PART – B Prepare Practical notebook</p>	10	02	06
December	<p style="text-align: center;"><u>Part-A</u></p> <p>Chapter 9 : Adventure Sports</p> <p>~Concept of Adventure Sports ~Rock climbing, Camping, River rafting, Mountain biking ~Need & importance of Adventure Sports</p> <p style="text-align: center;">PART – B Prepare Project work</p>	10	04	02



January	<u>Part-A</u> <u>REVISION FROM CHAPTER (1-9)</u> PART – B Completion of Practical notebook, Project and Skill	-	-	-
February	REVISION & ANNUAL PRACTICAL EXAM	-	-	-
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(2023-24)

Class- 9

Subject: Physical Education

Code: 125

Type of Question	Marks	Number	Description	Total Marks
Objective Questions	1	15	6MultipleChoiceQuestions, 3FillintheBlanksQuestions, 3OneWord AnswerTypeQuestions, 3Assertion-ReasonQuestions	15
Very ShortAnswer Type Question	2	6	Internalchoicewillbegiveninany 2questions	12
Short AnswerType Question	3	6	Internalchoicewillbegiveninany 2questions	18
EssayAnswer TypeQuestion	5	3	Internaloptionswillbegiveninall thequestions	15
Total		30		60