



हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड

पाठ्यक्रम एवं अध्यायवार अंको का विभाजन (2023-24)

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 दो 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 न 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 प्रीबोर्ड 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 और 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 (2023-24)

कक्षा-12

विषय: शारीरिक शिक्षा

कोड: 806

क्रम संख्या	अध्याय	अंक
1.	खेलों में योजना ।	06
2.	खेलों में बच्चे तथा महिलाएं ।	05
3.	योग: जीवन शैली 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.	खेलकूद में परीक्षण व मापन ।	07
7.	शरीर क्रिया-विज्ञान एवं खेलों में चोटें ।	07
8.	जीव यांत्रिकी एवं खेलकूद ।	06
9.	मनोविज्ञान तथा खेल ।	05
10.	खेलों में प्रशिक्षण ।	08
	कुल	60
	प्रायोगिक परीक्षा	20
	आन्तरिक मूल्यांकन	20
	कुल योग	100



विषय सूची कक्षा (10+2) शारीरिक शिक्षा सत्र – (2022-23)

पाठ -1 खेलों में योजना (PLANNING IN SPORTS)

-योजना का अर्थ एवं उद्देश्य ।

-विभिन्न समितियां व उनकी जिम्मेदारियाँ (पूर्व ,दौरान व बाद में)

-टूर्नामेंट्स - नॉक -आउट ,लीग या राउंडरोबिन एवं कॉम्बिनेशन ।

-फिक्स्चर तैयार करने की प्रक्रिया -नॉक-आउट (बाई व सीडिंग) (साइक्लिक तथा स्टयेरकेस)

-इंट्राम्यूरलस व् एक्सट्राम्यूरलस -अर्थ ,उद्देश्य व इसका महत्व ।

पाठ- 2 खेलों में बच्चे तथा महिलाएं (CHILDREN AND WOMEN IN SPORTS)

-गामक विकास तथा इसे प्रभावित करने वाले कारक ।

वृद्धि एवं विकास की भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में व्यायाम सम्बन्धी निर्देश ।

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

आसन सम्बन्धी विकृतियों के लिए सुधारात्मक उपाय ।

भारत में महिलाओं की खेलों में सहभागिता या भागीदारी ।

पाठ – 3 योग; जीवनशैली रोगों के निवारक के रूप में (YOGA AS PREVENTIVE MEASURES FOR LIFE STYLE DISEASES)

* **मोटापा या स्थूलता** :- 1) चक्रासन 2) कटिचक्रासन 3) उष्ट्रासन 4) पश्चिमोत्तानासन 5) कपालभाति – की प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत ।

* **मधुमेह** :- 1) कटिचक्रासन 2) मंडूकासन 3) अर्धमत्स्येन्द्रासन 4) पश्चिमोत्तानासन 5) कपालभाति --- की प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत ।



* **अस्थमा:** 1) ताड़ासन 2) भुजंगासन 3) गौमुखासन 4) वक्रासन 5) अनुलोम-विलोम की प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत ।

* **उच्च रक्त चाप /उच्च रक्त दाब :-** 1) शवासन 2) ताड़ासन 3) गौमुखासन 4) भुजंगासन 5) नाडी शोधन प्राणायाम तथा शीतली प्राणायाम की प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत ।

* **पीठ -दर्द :-** 1) शलभासन 2) भुजंगासन 3) धनुरासन 4) ताड़ासन 5) वक्रासन

पाठ-4 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (दिव्यांगों) के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल (PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR (CWSN) CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS –DIVYANG)

- * विकलांगता वाले खेलों को बढ़ावा देने वाले संगठन (स्पेशल ओलम्पिक , पैरालम्पिक , डीफलम्पिक)
- * विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के लाभ ।
- * समावेशन की अवधारणा , इसकी आवश्यकता और महत्त्व ।
- * विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की युक्तियाँ

पाठ-5 खेल तथा पोषण (Sports and Nutrition)

- * संतुलित आहार तथा पोषण: वृहत् (मैक्रो) एवं शुष्क (माईक्रो) पोशाक तत्व ।
- * आहार के पोषक तथा गैर-पोषक घटक ।
- * खेलों में आहार का महत्त्व ।
- * खेल मुकाबलों से पहले/ के दौरान /के बाद आहार का स्वरूप ।
- * खाद असहिष्णुता तथा भोजन मिथक ।

पाठ – 6 खेलकूद में परीक्षण व मापन (Test And Measurement in Sports)

- * गामक पुष्टि परीक्षण (SAI खेलो इंडिया परीक्षण)
- * आयु 5-8 वर्ष :- i) BMI (बॉडी मास इंडेक्स) ii) फ्लेमिंगो संतुलन परीक्षण iii) प्लेट टैपिंग टेस्ट



* आयु 9-18 वर्ष :- i) BMI (बॉडी मास इंडेक्स) ii) 50 मीटर गति दौड़ iii) 600 मीटर दौड़/पैदल चाल

iv) सिट एंड रीच (लचीलापन टेस्ट) v) आंशिक कर्ल-अप तथा पुश-अप टेस्ट (लड़कों की लिए)
vi) संसोधित पुश-अप (लड़कियों की लिए) vii) स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प viii) 4X10 मीटर शटल दौड़

* सामान्य गामक पुष्टि (General Motor Fitness): बैरो तीन मद सामान्य गामक परीक्षण :- i)स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प ii) जिग-जैग दौड़ (iii) मेडिसन बॉल-पुट टेस्ट (लड़कों की लिए 3 Kg) (लड़कियों की लिए 1 Kg)

पाठ - 7 शरीर क्रिया-विज्ञान एवं खेलों में चोटें (Physiology and Injuries in Sports)

- * शारीरिक पुष्टि के घटकों को निर्धारित करने वाले शरीर-क्रियात्मक कारक ।
- * व्यायाम का मासपेशी संस्थान पर प्रभाव ।
- * व्यायाम का कार्डियो-श्वसन संस्थान पर प्रभाव ।
- * खेल चोटें : वर्गीकरण, कारण लक्षण व बचाव / उपचार ।
- * मुलायम उत्तकों की चोट :- घर्षण चोट , गुमचोट ,रगड़ , चीरा , मोच तथा खिंचाव
- * हड्डी व जोड़ों की चोट :- जोड़- विस्थापन , अस्थि- भंग :-दबाव अस्थि-भंग, कच्ची अस्थि-भंग , बहुखण्ड अस्थि-भंग अनुप्रस्थ अस्थि-भंग , तिरछा अस्थि-भंग
- * प्राथमिक सहायता /प्राथमिक चिकित्सा : लक्ष्य एवं उद्देश्य ।

पाठ -8 जीव यांत्रिकी एवं खेलकूद (Biomechanics and Sports)

- * न्यूटन के गति के नियम तथा खेलकूद में उनका प्रयोग ।
- संतुलन: -गतिशील एवं स्थिर संतुलन ; गुरुत्वकेंद्र व खेलों में इनका प्रयोग
- * घर्षण एवं खेलकूद ।



पाठ -9 मनोविज्ञान तथा खेल (Psychology and Sports)

- * व्यक्तित्व : इसकी परिभाषाएं एवं प्रकार (जंग का वर्गीकरण एवं बिग फाइव थ्योरी)
- * अभिप्रेरणा : इसके प्रकार एवं तकनीकें ।
- * खेलों में आक्रामकता : अर्थ, अवधारणा व प्रकार ।
- * खेलों में मनोवैज्ञानिक विशेषताएं :- आत्म-सम्मान , मानसिक कल्पना , आत्म-चर्चा , लक्ष्य – निर्धारण ।

पाठ-10 खेलों में प्रशिक्षण (Training in Sports)

- * खेल प्रशिक्षण चक्र का परिचय :- माइक्रो , मेसो , मैक्रो ।
- * शक्ति, गति और सहनक्षमता के प्रकार एवं उनके विकास की विधियां ।
- * शक्ति- आइसोमीट्रिक , आइसोटॉनिक तथा आइसोकाइनेटिक ।
- * गति- त्वरण दौड़ एवं पेस दौड़ ।
- * सहनक्षमता- निरंतर , अंतराल एवं फ़ार्टलेक प्रशिक्षण ।
- * परिधि पर्शिक्षण - परिचय एवं इसका महत्त्व ।



मासिक पाठ्यक्रम शिक्षण योजना (2023-24)

कक्षा – 12

विषय – शारीरिक शिक्षा

कोड- 806

मास	विषय-वस्तु	शिक्षण कालांश	दोहराई कालांश	प्रयोगात्मक कार्य
अप्रैल	<p><u>भाग-क</u></p> <p>पाठ -1 खेलों में योजना (PLANNING IN SPORTS)</p> <p>-योजना का अर्थ एवं उद्देश्य । -विभिन्न समितियां व उनकी जिम्मेदारियाँ (पूर्व ,दौरान व बाद में) -टूर्नामेंट्स - नॉक -आउट ,लीग या राउंडरोबिन एवं कॉम्बिनेशन । -फिक्स्चर तैयार करने की प्रक्रिया -नॉक-आउट (बाई व सीडिंग) (साइक्लिक तथा स्टयेरकेस) -इंट्राम्यूरलस व् एक्सट्राम्यूरल्स -अर्थ ,उद्देश्य व इसका महत्व ।</p> <p><u>भाग-ख</u></p> <p>कबड्डी,खो-खो,वालीबॉल, एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास ग्राऊड माप, नियम एवं सुरक्षा उपाय</p>	08	02	06



मई	<p style="text-align: center;">भाग-क</p> <p>पाठ- 2 खेलों में बच्चे तथा महिलाएं (CHILDREN AND WOMEN IN SPORTS) -गामक विकास तथा इसे प्रभावित करने वाले कारक । वृद्धि एवं विकास की भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में व्यायाम सम्बन्धी निर्देश । आसन सम्बन्धी सामान्य विकृतियां : घुटने टकराना , धनुषाकार टाँगें , चपटे पैर, झुके यां गोल कंधे , आगे को कूबड़ , पीछे को कूबड़ तथा रीढ़ की हड्डी का एक तरफ झुकना । आसन सम्बन्धी विकृतियों के लिए सुधारात्मक उपाय । भारत में महिलाओं की खेलों में सहभागिता या भागीदारी ।</p> <p>पाठ – 3 योग; जीवनशैली रोगों के निवारक के रूप में (YOGA AS PREVENTIVE MEASURES FOR LIFE STYLE DISEASES) * मोटापा या स्थूलता :- 1) चक्रासन 2) कटिचक्रासन 3) उष्ट्रासन 4) पश्चिमोत्तानासन 5) कपालभाति – की प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत । * मधुमेह :- 1) कटिचक्रासन 2) मंडूकासन 3) अर्धमत्स्येन्द्रासन 4) पश्चिमोत्तानासन 5) कपालभाति --- की प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत ।</p> <p style="text-align: center;">भाग-ख</p> <p>कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास ग्राऊंडमाप, नियम एवं सुरक्षा उपाय ।</p>	08	02	06
<p>जून:- ग्रीष्मकालीन अवकाश विद्यार्थियों को समुचित रचनात्मक गृह कार्य जरूर देना ।</p>				
जुलाई	<p style="text-align: center;">भाग-क</p> <p>* अस्थमा: 1) ताड़ासन 2) भुजंगासन 3) गौमुखासन 4) वक्रासन 5) अनुलोम-विलोम की प्रक्रिया, लाभ व विपरीत संकेत ।</p>	08	02	06



	<p>* उच्च रक्त चाप /उच्च रक्त दाब :- 1) श्वासन 2) ताड़ासन 3) गौमुखासन 4) भुजंगासन 5) नाड़ी शोधन प्राणायाम तथा शीतली प्राणायाम की प्रक्रिया, लाभ विपरीत संकेत।</p> <p>* पीठ -दर्द :- 1) शलभासन 2) भुजंगासन 3) धनुरासन 4) ताड़ासन 5) वक्रासन</p> <p>पाठ-4 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (दिव्यांगों) के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेल (PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR (CWSN) CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS –DIVYANG)</p> <p>* विकलांगता वाले खेलों को बढ़ावा देने वाले संगठन (स्पेशल ओलम्पिक , पैरालम्पिक , डीफलम्पिक)</p> <p>* विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के लाभ। * समावेशन की अवधारणा , इसकी आवश्यकता और महत्त्व। * विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की युक्तियाँ</p> <p style="text-align: center;"><u>भाग-ख</u> खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी</p>			
अगस्त	<p style="text-align: center;"><u>भाग-क</u></p> <p>पाठ-5 खेल तथा पोषण (Sports and Nutrition)</p> <p>* संतुलित आहार तथा पोषण: वृहत् (मैक्रो) एवं शुक्ष्म (माईक्रो) पोशाक तत्व। * आहार के पोषक तथा गैर-पोषक घटक।</p> <p>* खेलों में आहार का महत्त्व। * खेल मुकाबलों से पहले/ के दौरान /के बाद आहार का स्वरूप।</p> <p>* खाद असहिष्णुता तथा भोजन मिथक।</p> <p style="text-align: center;"><u>भाग-ख</u> खंडस्तरीय खेल प्रतियोगिता, जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी</p>	08	02	06



सितम्बर	अर्धवार्षिक परीक्षा <u>भाग-ख</u> जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में भागीदारी	02	12	02
अक्टूबर	<u>भाग-क</u> पाठ - 6 खेलकूद में परीक्षण व मापन (Test And Measurement in Sports) * गामक पुष्टि परीक्षण (SAI खेलो इंडिया परीक्षण) * आयु 5-8 वर्ष :- i) BMI (बॉडी मास इंडेक्स) ii) फ्लेमिंगो संतुलन परीक्षण iii) प्लेट टैपिंग टेस्ट * आयु 9-18 वर्ष :- i) BMI (बॉडी मास इंडेक्स) ii) 50 मीटर गति दौड़ iii) 600 मीटर दौड़/ पैदल चाल iv) सिट एंड रीच (लचीलापन टेस्ट) v) आंशिक कर्ल-अप तथा पुश-अप टेस्ट (लड़कों की लिए) vi) संसोधित पुश-अप (लड़कियों की लिए) vii) स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प viii) 4X10 मीटर शटल दौड़ * सामान्य गामक पुष्टि (General Motor Fitness): बैरो तीन मद् सामान्य गामक परीक्षण :- i) स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प ii) जिग-जैग दौड़ (iii) मेडिसन बॉल-पुट टेस्ट (लड़कों की लिए 3 Kg) (लड़कियों की लिए 1 Kg) पाठ - 7 शरीर क्रिया-विज्ञान एवं खेलों में चोटें (Physiology and Injuries in Sports) * शारीरिक पुष्टि के घटकों को निर्धारित करने वाले शरीर-क्रियात्मक कारक । * व्यायाम का मासपेशी संस्थान पर प्रभाव । * व्यायाम का कार्डियो-श्वसन संस्थान पर प्रभाव । <u>भाग-ख</u> प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करना ।	06	02	02
नवंबर	<u>भाग-क</u> * खेल चोटें : वर्गीकरण, कारण लक्षण व बचाव / उपचार ।	08	02	06



	<p>* मुलायम उत्तकों की चोट :- घर्षण चोट , गुमचोट ,रगड़ , चीरा , मोच तथा खिंचाव * हड्डी व जोड़ों की चोट :- जोड़- विस्थापन , अस्थि-भंग :-दबाव अस्थि-भंग, कच्ची अस्थि-भंग , बहुखण्ड अस्थि-भंग अनुप्रस्थ अस्थि-भंग , तिरछा अस्थि-भंग *प्राथमिक सहायता /प्राथमिक चिकित्सा : लक्ष्य एवं उद्देश्य</p> <p>पाठ -8 जीव यांत्रिकी एवं खेलकूद (Biomechanics and Sports) * न्यूटन के गति के नियम तथा खेलकूद में उनका प्रयोग । संतुलन: -गतिशील एवं स्थिर संतुलन ; गुरुत्वकेंद्र व खेलों में इनका प्रयोग * घर्षण एवं खेलकूद ।</p> <p style="text-align: center;"><u>भाग-ख</u> प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करना ।</p>			
दिसम्बर	<p style="text-align: center;"><u>भाग-क</u></p> <p>पाठ -9 मनोविज्ञान तथा खेल (Psychology and Sports) * व्यक्तित्व : इसकी परिभाषाएं एवं प्रकार (जंग का वर्गीकरण एवं बिग फाइव थ्योरी) * अभिप्रेरणा : इसके प्रकार एवं तकनीकें । * खेलों में आक्रामकता : अर्थ, अवधारणा व प्रकार । * खेलों में मनोवैज्ञानिक विशेषताएं :- आत्म-सम्मान , मानसिक कल्पना , आत्म-चर्चा , लक्ष्य -निर्धारण ।</p> <p>पाठ-10 खेलों में प्रशिक्षण (Training in Sports) * खेल प्रशिक्षण चक्र का परिचय :- माइक्रो , मेसो , मैक्रो । * शक्ति, गति और सहनक्षमता के प्रकार एवं उनके विकास की विधियां । * शक्ति- आइसोमीट्रिक ,आइसोटॉनिक तथा आइसोकाइनेटिक । * गति- त्वरण दौड़ एवं पेस दौड़ । * सहनक्षमता- निरंतर, अंतराल एवं फ़ार्टलेक प्रशिक्षण । * परिधि पर्शिक्षण - परिचय एवं इसका महत्त्व ।</p>	10	04	02



	<p style="text-align: center;"><u>भाग-ख</u> प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करना।</p>			
जनवरी	<p style="text-align: center;"><u>भाग-क</u> पूरे पाठ्यक्रम की दोहराई <u>भाग-ख</u> प्रायोगिक पुस्तिका व प्रोजेक्ट तैयार करना।</p>	-	12	-
फ़रवरी	दोहराई	-	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।

निर्धारित पुस्तक: पाठ्यक्रम संबंधित सीबीएसई द्वारा निर्धारित पुस्तक।



प्रश्नपत्र प्रारूप (2023-24)

कक्षा-12

विषय: शारीरिक शिक्षा

कोड: 806

प्रश्न का प्रकार	अंक	संख्या	विवरण	कुलअंक
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
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 (2023-24)

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 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 (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:

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 (2023-24)

Class-12

Subject: Physical Education

Code:806

Sr. No.	Chapter	Marks
1	Planning in Sports.	06
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.	07
7	Physiology and Injuries in Sports.	07
8	Biomechanics and Sports.	06
9	Psychology and Sports.	05
10	Training in Sports	08
Total		60
Practical Examination		20
Internal Assessment		20
Grand Total		100



SYLLABUS PHYSICAL EDUCATION CLASS-XII (2023-24)

Theory

Max. Marks: 60

Unit (1) : Planning in Sports.

- ~Meaning and objectives of Planning.
- ~Various committees and their responsibilities (Pre, during and post).
- ~Tournaments- Knock-Out, League or Round Robin and Combination.
- ~ procedures to draw Fixtures —Knock-Out (Bye & Seeding) & League (Staircase & Cyclic)
- ~Intramural & Extramural—Meaning, Objective and its significance.

Unit (2) : Children and Women in Sports.

- ~Motor development and factors affecting it.
- ~Exercise guidelines at different stages of growth and development
- ~Common postural deformities—Knock Knee; Bow legs, Flat Foot, Round Shoulders, Lordosis, Kyphosis, Scoliosis and their corrective measures.
- ~Sports participation of Women in India

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

- ~**OBESITY:** Procedure, benefits and contra indications for :1) Chakrasana 2) Katichakrasana 3) Ustrasana 4) Paschimottanasana 5) Kapalbhatai.
- ~ **DIABETES:** Procedure, benefits and contraindications for :
1) Katichakrasana 2) Mandukasana 3) Ardh-Matsyendrasana
4) Paschimottanasana 5) Kapalbhatai.
- ~ **ASTHMA:** Procedure, benefits and contraindications for
1)Tadasana 2) Bhujangasana 3) Gomukhasana 4) Vajrayana 5) Anuloma-Viloma.
- ~ **HYPERTENSION:** Procedure, benefits and contraindications for
1) Shavasana 2) Tadasana 3) Gomukhasana 4) Bhujangasana 5) (a) Nadishodhan
Pranayama (b) Shitli Pranayam.



~**BACK PAIN:** Procedure, benefits and contraindications for
1) Shalabhasana 2) Bhujangasana 3) Dhanurasana 4) Tadasana 5) Vakrasana.

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

- ~Organizations promoting Disability Sports.
(Special Olympics, Paralympics, Deaflympics).
- ~Advantages of Physical activities for children with special needs.
- ~Concept of Inclusion, Its need and Importance.
- ~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: Food sources & functions
- ~Nutritive and Non Nutritive components of Diet
- ~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 (5-8 YEARS/CLASS 1-3): -**

(i) BMI (Body Mass Index) (ii) Flamingo Balance Test (iii) Plate tapping test

***AGE GROUP (9-18 YEARS/CLASS 4-12): -**

Motor Fitness Test: (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



*General Motor fitness: Barrow three items General Motor Ability (Standing Broad Jump, Zig Zag Run, Medicine Ball Put: For Boys :03 Kg and for Girls :01 Kg

Unit (7) : Physiology and Injuries in Sports.

~ Physiological factors determining components of Physical fitness

~ Effect of exercise on Muscular System

~ Effect of exercise on Cardio-Respiratory system.

~SPORTS INJURIES: Classification:

(a) Soft Tissue Injuries- Abrasion, Contusion, Laceration, Incision, Sprain & Strain;

(b) Bone and Joints Injuries – Dislocation.;**Fracture** – Stress fracture, Green Stick fracture, Comminuted fracture, transverse fracture, oblique and impacted fracture- Causes, Symptoms prevention and treatment)

~First Aid-Aim and its Objectives

Unit (8) : Biomechanics and Sports.

~ Newton's Law of Motion and its 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 (Jung Classification & Big Five Theory)

~Motivation: Its type and techniques

~Meaning, Concept and types of aggressions in Sports

~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

~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, Fartlek Training

~ Circuit Training; Introduction and its Importance



SYLLABUS PHYSICAL EDUCATION CLASS-XII (2023-24)

PRACTICAL

Max. Marks: 20

1. Proficiency in Games and Sports 08 Marks
 - (a) Skill of any one game of choice from IOA approved games (list given below)
 - (b) Any one event of choice from Running, Jumping and throwing events.
2. Yogic Practices (for any two Asanas / Pranayama of choice) 03 Marks
3. Record File 06 Marks
4. Viva –Voce (Health/Games and Sports /Yoga) 03 Marks

****Record File shall include:**

- (a) Labelled diagram of field and equipment of any two IOA approved games with rules, terminologies and skill.
- (b) Any two Asanas/Pranayama of choice with their procedure and benefits.
- (c) Any one Running Event of choice with its field diagram skill and rules.
- (d) Any one Jumping Event of choice with its field diagram skill and rules.
- (e) Any one Throwing Event of choice with its field diagram skill and rules.

* (Basketball, Football, Kabaddi, Kho-Kho, Volleyball, Handball, Table Tennis, Wrestling, Hockey and Cricket)



Monthwise Syllabus Teaching Plan (2023-24)

Class- XII Subject: Physical Education Code: 806

Month	Chapter/Subject matter	Teaching Periods	Revision Periods	Practical work
April	<p align="center"><u>PART – A</u></p> <p>Chapter (1): Planning in Sports.</p> <p>~Meaning and objectives of Planning.</p> <p>~Various committees and their responsibilities (Pre, during and post).</p> <p>~Tournaments- Knock–Out, League or Round Robin and Combination.</p> <p>~ procedures to draw Fixtures —Knock-Out (Bye & Seeding) & League (Staircase & Cyclic)</p> <p>~Intramural & Extramural–Meaning, Objective and its significance</p> <p align="center">PART – B</p> <p>Kabaddi, Kho-Kho, Volleyball, Athletics or Practice of the game facility available in the associated School (Ground measurements, Rules, and safety measures.)</p>	08	02	06
May	<p align="center"><u>PART – A</u></p> <p>Chapter (2): Children and Women in Sports.</p> <p>~Motor development and factors affecting it.</p> <p>~Exercise guidelines at different stages of growth and development</p> <p>~Common postural deformities–Knock Knee; Bow legs, Flat Foot, Round Shoulders, Lordosis, Kyphosis, Scoliosis and their corrective measures.</p>	08	2	06



~Sports participation of Women in India

Chapter(3): Yoga as Preventive Measures for Lifestyle Diseases.

~**OBESITY:** Procedure, benefits and contraindications for :1) Chakrasana 2) Katichakrasana 3) Ustrasana 4) Paschimottanasana 5) Kapalbhati.

~ **DIABETES:** Procedure, benefits and contraindications for :1) Katichakrasana 2) Mandukasana 3) Ardh-Matsyendrasana 4) Paschimottanasana 5) Kapalbhati.

~ **ASTHMA:** Procedure, benefits and contraindications for 1)Tadasana 2) Bhujangasana3) Gomukhasana4) Vajrayana 5) Anuloma-Viloma.

~ **HYPERTENSION:** Procedure, benefits and contraindications for 1) Shavasana 2) Tadasana3) Gomukhasana4) Bhujangasana 5) (a) Nadishodhan Pranayama (b) Shitli Pranayam.

~**BACK PAIN:** Procedure, benefits and contraindications for 1) Shalabhasana 2) Bhujangasana 3) Dhanurasana 4) Tadasana 5) Vakrasana.

PART – B

- (a) Practice of the games as per the infrastructure and facilities available in the School
(b) Ground measurements, Rules, and safety measures.

JUNE: SUMMER VACATIONS

Suitable and creative homework/ activities should be given to the students.



July	<p style="text-align: center;"><u>PART – A</u></p> <p>Chapter (4) : Physical Education & Sports for CWSN (Children with special needs - Divyang)</p> <p>~Organizations promoting Disability Sports. (Special Olympics, Paralympics, Deaflympics). ~Advantages of Physical activities for children with special needs. ~Concept of Inclusion, Its need and Importance. ~Strategies to make physical activities assessable for children with special needs.</p> <p style="text-align: center;"><u>PART – B</u></p> <p style="text-align: center;">Preparation for Block Level Tournaments</p>	08	02	06
August	<p style="text-align: center;"><u>PART – A</u></p> <p>Chapter (5) : Sports & Nutrition</p> <p>~Concept of Balanced Diet and Nutrition ~Macro and micro Nutrients: Food sources & functions. ~Nutritive and Non Nutritive components of Diet. ~Importance of Diet in sports ~ Requirement of diet (Pre, during and post event/competition). ~Food Intolerance and Food Myths</p> <p style="text-align: center;"><u>PART – B</u></p> <p style="text-align: center;">Participation Block Level Tournaments and further preparation for District Level Tournaments</p>	08	02	06
September	<p style="text-align: center;"><u>PART – A</u></p> <p style="text-align: center;">REVISION CHAPTERS (1-5) FOR</p>	02	12	02



HALF YEARLY EXAMINATION PART – B Participation in District Level Tournaments				
October	PART – A Chapter (6): Test & Measurement in Sports ~Fitness Test -- SAI Khelo India Fitness Test in School: *AGE GROUP (5-8YEARS/CLASS 1-3): - (i) BMI (Body Mass Index) (ii) Flamingo Balance Test (iii) Plate tapping test *AGE GROUP (9-18YEARS/CLASS 4-12): - Motor Fitness Test: (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 *General Motor fitness: Barrow three items General Motor Ability (Standing Broad Jump, Zig Zag Run, Medicine Ball Put: For Boys :03 Kg and for Girls :01 Kg Chapter (7): Physiology and Injuries in Sports. ~ Physiological factors determining components of Physical fitness ~ Effect of exercise on Muscular System	06	02	02



	<p>~ Effect of exercise on Cardio-Respiratory system.</p> <p>~SPORTS INJURIES: Classification:</p> <p>(a) <u>Soft Tissue Injuries</u>- Abrasion, Contusion, Laceration, Incision, Sprain & Strain;</p> <p>(b) <u>Bone and Joints Injuries</u> – Dislocation.</p> <p>Fracture – Stress fracture, Green Stick fracture, Comminuted fracture, transverse fracture, oblique and impacted fracture- Causes, Symptoms prevention and treatment)</p> <p>~First Aid-Aim and its Objectives.</p> <p style="text-align: center;">PART – B</p> <p>Subject teacher should plan the topics to be written in Practical Notebook and Project.</p>			
November	<p style="text-align: center;">PART – A</p> <p><u>Unit (8): Biomechanics and Sports.</u></p> <p>~ Newton’s Law of Motion and its application in sports</p> <p>~Equilibrium-Static and Dynamic; centre of Gravity and its application in sports.</p> <p>~Friction and Sports</p> <p><u>Unit (9): Psychology and Sports</u></p> <p>~Personality: Its definition and types (Jung Classification & Big Five Theory)</p> <p>~Motivation: Its type and techniques</p> <p>~Meaning, Concept and types of aggressions in Sports. Psychological attributes in sports –Self Esteem, Mental Imagery, Self-Talk, Goal Setting</p> <p style="text-align: center;">PART – B</p> <p style="text-align: center;">Prepare Practical notebook</p>	08	02	06



December	<p style="text-align: center;"><u>Part-A</u></p> <p><u>Unit (10) : Training in Sports.</u></p> <p>~Introduction to Sports Training Cycle- Micro, Meso, Macro Cycle</p> <p>~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, Fartlek Training. ~ Circuit Training; Introduction and its Importance</p> <p style="text-align: center;">PART – B</p> <p style="text-align: center;">Complete Project work and Practical notebook</p>	10	04	02
January	<p style="text-align: center;"><u>PART – A</u></p> <p style="text-align: center;">REVISION FROM CHAPTER (1-10)</p> <p style="text-align: center;"><u>PART – B</u></p> <p style="text-align: center;">Complete Practical notebook, Project work and Skill.</p>	-	-	-
February	<p style="text-align: center;"><u>PART – A</u></p> <p style="text-align: center;">Revision for</p> <p style="text-align: center;">ANNUAL EXAM</p> <p style="text-align: center;"><u>PART – B</u></p> <p style="text-align: center;">Practical Exams</p>	-	-	-
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.

Prescribed books: Syllabus related books prescribed by CBSE.



Question Paper Design(2023-24)

Class- 12 Subject: Physical Education

Code: 806

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
Long Answer Type Question	5	3	Internal options will be given in all the questions	15
Total		30		60