



हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड

पाठ्यक्रम एवं अध्यायवार अंको का विभाजन(2023-24)

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 विद्यार्थियों के लिए स्वेच्छिक 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 मूल्यांकन 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 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 (2023-24)

कक्षा- 10

विषय: शारीरिक शिक्षा

कोड:125

क्रम संख्या	अध्याय	अंक
1	पर्यावरणीय स्वास्थ्य ।	7
2	भोजन एवं पोषण ।	8
3	राष्ट्रीय खेल एवं एशियन खेल ।	5
4	देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता ।	6
5	संक्रामक रोग तथा उनकी रोकथाम ।	8
6	शारीरिक संस्थानों का प्रारंभिक ज्ञान ।	8
7	खेलों में प्रतियोगिता का महत्व ।	6
8	महिलाएं तथा खेलों में उनकी भागीदारी ।	7
9	राष्ट्रीय खेल पुरस्कार ।	5
	कुल	60
	प्रायोगिक परीक्षा	20
	आंतरिक मूल्यांकन	20
	कुल योग	100



अध्याय 1 पर्यावरणीय स्वास्थ्य

- ~ पर्यावरणीय स्वास्थ्य की अवधारणा ।
- ~ पर्यावरण प्रदूषण; इसके प्रकार तथा मानव स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव ।
- ~ जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, तापीय प्रदूषण और रेडियोधर्मी प्रदूषण ।
- ~ विभिन्न प्रकार के प्रदूषण उनके कारण और नियंत्रित करने के उपाय ।
- ~ विद्यालय भवन ; निर्माण के बारे में योजना और देखभाल ।

अध्याय 2: भोजन एवं पोषण

- ~ संतुलित आहार: अर्थ एवं परिभाषा ।
- ~ संतुलित आहार के घटक और उनके स्रोत ।
- ~ संतुलित आहार की आवश्यकता एवं महत्त्व ।
- ~ पोषण एवं कुपोषण ।
- ~ कुपोषण के कारण लक्षण और बचाव के उपाय ।

अध्याय 3: राष्ट्रीय खेल और एशियाई खेल

- एशियाई खेलों का परिचय इतिहास और उद्देश्य ।
- राष्ट्रीय खेल और राष्ट्रीय स्कूल खेलों (SGFI) का परिचय इतिहास और उद्देश्य ।
- विभिन्न राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताएं : रंगास्वामी कप , डूरंड कप , सुब्रतो मुखर्जी कप , संतोष ट्रॉफी , सी. के. नायडू ट्रॉफी और रणजी ट्रॉफी ।

अध्याय 4: देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता

- देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता की अवधारणा ।
- भारत में देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता का महत्त्व ।
- भारत में देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता के रास्ते में बाधाएं ।
- राष्ट्रीय प्रतीक : राष्ट्रीय ध्वज, राष्ट्रीय गान, राष्ट्रीय गीत, राष्ट्रीय चिह्न ।

अध्याय 5 : संक्रामक रोग

- संक्रामक रोग : अर्थ , फैलने के माध्यम व कारण ।
- संक्रामक रोग : टेटनस , तपेदिक (टी.बी.), रेबीज, टाइफॉइड , एड्स डेंगू , मलेरिया , पीलिया , हैजा , कोरोना (कोविड-19) : इनके कारण, लक्षण और रोकथाम के उपाय ।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता: रोग प्रतिरोधक क्षमता / प्रतिरोधक क्षमता प्रणाली सुधारने के उपाय ।



अध्याय 6: मानव शरीर के विभिन्न तंत्र एवं उनके कार्य

शारीरिक प्रणाली का प्रारम्भिक ज्ञान

कंकाल तंत्र: हड्डियों के प्रकार, जोड़ व इनके प्रकार।

मांसपेशियाँ व इनके प्रकार।

पाचनतंत्र, श्वसन तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र तंत्रिका (नाड़ी) तंत्र और उत्सर्जन तंत्र का प्रारम्भिक ज्ञान।

अध्याय 7: खेलों में प्रतियोगिता का महत्व

खेल प्रतियोगिता का अर्थ

विद्यार्थी के जीवन में खेल प्रतियोगिता का महत्त्व

विभिन्न स्तरों के टूर्नामेंट्स का आयोजन

खेल भावना

व्यक्तिगत और टीम खेल इंडोर एवं आउटडोर खेल

अध्याय 8 : महिलाओं की खेलों में भागीदारी।

महिलाओं की खेल भागीदारी का महत्त्व।

महिलाओं की खेलों में काम भागीदारी के कारण और खेल भागीदारी में उनके लिए बाधाएं।

खेलों में भारतीय महिलाओं की उपलब्धियां।

भारत में महिलाओं की खेल भागीदारी को सुधारने के उपाय।

महिला और पुरुषों में शरीर रचनात्मक और शरीर क्रियात्मक भेद।

अध्याय 9 : राष्ट्रीय खेल पुरस्कार

खेल पुरस्कारों का उद्देश्य

अर्जुन पुरस्कार

द्रोणाचार्य पुरस्कार

मेजर ध्यान चंद खेल रत्न पुरस्कार

भीम पुरस्कार



मासिक पाठ्यक्रम शिक्षण योजना (2023-24)

कक्षा-10

विषय: शारीरिक शिक्षा

कोड:125

मास	विषय- वस्तु	शिक्षण कालांश	दोहराई कालांश	प्रयोगात्मक कार्य
अप्रैल	<p>भाग - क</p> <p>अध्याय 1 पर्यावरणीय स्वास्थ्य</p> <p>~ पर्यावरणीय स्वास्थ्य की अवधारणा ।</p> <p>~ पर्यावरण प्रदूषण; इसके प्रकार तथा मानव स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव ।</p> <p>~ जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, तापीय प्रदूषण और रेडियोधर्मी प्रदूषण ।</p> <p>~ विभिन्न प्रकार के प्रदूषण उनके कारण और नियंत्रित करने के उपाय ।</p> <p>~ विद्यालय भवन ; निर्माण के बारे में योजना और देखभाल ।</p> <p>भाग-ख</p> <p>कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास । ग्राउंड माप, नियम एवं सुरक्षा उपाय</p>	08	02	06
मई	<p>भाग - क</p> <p>अध्याय 2: भोजन एवं पोषण</p> <p>~ संतुलित आहार: अर्थ एवं परिभाषा</p> <p>~संतुलित आहार के घटक और उनके स्रोत</p> <p>~संतुलित आहार की आवश्यकता एवं महत्त्व</p> <p>~पोषण एवं कुपोषण</p> <p>~कुपोषण के कारण लक्षण और बचाव के उपाय ।</p> <p>अध्याय3: राष्ट्रीय खेल और एशियाई खेल</p> <p>एशियाई खेलों का परिचय इतिहास और उद्देश्य । राष्ट्रीय खेल और राष्ट्रीय स्कूल खेलों (SGFI)) का परिचय इतिहास और उद्देश्य ।</p> <p>भाग-ख</p> <p>स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास ग्राउंड माप, नियम एवं सुरक्षा उपाय ।</p>	10	02	04



जून	ग्रीष्मकालीन अवकाश गृहकार्य / चार्ट / अन्य गतिविधि			
जुलाई	<p>भाग - क</p> <p>विभिन्न राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताएं : रंगास्वामी कप , डूरंड कप ,सुब्रतो मुखर्जी कप , संतोष ट्रॉफी , सी. के. नायडू ट्रॉफी और रणजी ट्रॉफी ।</p> <p>अध्याय 4: देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता</p> <p>देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता की अवधारणा ।</p> <p>भारत में देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता का महत्त्व।</p> <p>भारत में देशभक्ति एवं राष्ट्रीय एकता के रास्ते में बाधाएं ।</p> <p>राष्ट्रीय प्रतीक: राष्ट्रीय ध्वज, राष्ट्रीय गान, राष्ट्रीय गीत, राष्ट्रीय चिह्न ।</p> <p>भाग-ख</p> <p>खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी</p>	08	02	06
अगस्त	<p>भाग - क</p> <p>अध्याय 5 : संक्रामक रोग</p> <p>संक्रामक रोग : अर्थ , फैलने के माध्यम व कारण ।</p> <p>संक्रामक रोग : टेटनस , तपेदिक (टी.बी.), रेबीज, टाइफॉइड , एड्स डेंगू , मलेरिया , पीलिया , हैजा , कोरोना (कोविड-19) : इनके कारण, लक्षण और उपचार की रोकथाम के उपाय । रोग प्रतिरोधक क्षमता: रोग प्रतिरोधक क्षमता / प्रतिरोधक क्षमता प्रणाली सुधारने के उपाय ।</p> <p>भाग-ख</p> <p>खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता, जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिता की तैयारी</p>	08	12	06



सितंबर	<p style="text-align: center;">भाग - क अर्धवार्षिक परीक्षा के लिये दोहराई (1-5) भाग-ख जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में भागीदारी</p>	12	02	02
अक्तूबर	<p style="text-align: center;">भाग - क</p> <p>अध्याय 6: मानव शरीर के विभिन्न तंत्र एवं उनके कार्य शारीरिक प्रणाली का प्रारम्भिक ज्ञान । कंकाल तंत्र: हड्डियों के प्रकार, जोड़ व इनके प्रकार । मांसपेशियाँ व इनके प्रकार । पाचन तंत्र , श्वसन तंत्र , रक्त परिसंचरण तंत्र तंत्रिका (नाड़ी) तंत्र और उत्सर्जन तंत्र का प्रारम्भिक ज्ञान ।</p> <p style="text-align: center;">भाग - ख 1.कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास 2. प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करे</p>	08	02	-
नवंबर	<p style="text-align: center;">भाग - क</p> <p>अध्याय 7: खेलों में प्रतियोगिता का महत्त्व। खेल प्रतियोगिता का अर्थ । विद्यार्थी के जीवन में खेल प्रतियोगिता का महत्त्व । विभिन्न स्तरों के टूर्नामेंट्स का आयोजन । खेल भावना । व्यक्तिगत और टीम खेल इंडोर एवं आउटडोर खेल ।</p> <p style="text-align: center;">भाग-ख 1.कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास 2. प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करे</p>	08	02	06



दिसंबर	अध्याय 8 : महिलाओं की खेलों में भागीदारी । महिलाओं की खेल भागीदारी का महत्त्व । महिलाओं की खेलों में काम भागीदारी के कारण और खेल भागीदारी में उनके लिए बाधाएं । खेलों में भारतीय महिलाओं की उपलब्धियां । भारत में महिलाओं की खेल भागीदारी को सुधारने के उपाय । महिला और पुरुषों में शरीर रचनात्मक और शरीर क्रियात्मक भेद । <u>भाग-ख</u> 1.कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलेटिक या स्कूल में उपलब्ध बुनियादी ढांचे और सुविधाओं के अनुसार खेलों का अभ्यास 2. प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करे	10	04	02
जनवरी	अध्याय 9 : राष्ट्रीय खेल पुरस्कार । खेल पुरस्कारों का उद्देश्य । अर्जुन पुरस्कार द्रोणाचार्य पुरस्कार मेजर ध्यान चंद खेल रत्न पुरस्कार भीम पुरस्कार	-	10	-
फरवरी	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(2023-24)

कक्षा-10

विषय: शारीरिक शिक्षा

कोड:125

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 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

BOARD OF SCHOOL EDUCATION HARYANA

Syllabus and Chapter wise division of Marks (2023-24)



Class- 10

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 (*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 (2023-24)

Class- 10

Subject: Physical Education

Code:125



Sr. No.	Chapter	Marks
1	Environmental Health.	7
2	Food and Nutrition.	6
3	National and Asian Games.	7
4	Patriotism & National Integration.	6
5	Communicable diseases and their immunization.	8
6	Preliminary knowledge of body system.	8
7	Importance of competition in games & sports.	6
8	Women and their sports participation.	7
9	National Sports Awards.	5
Total		60
Practical Examination		20
Internal Assessment		20
Grand Total		100

Chapter 1: Environmental Health

- ~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.
- ~School Building; planning & care about construction.

Chapter 2: Food and Nutrition

- ~ Balanced diet: Meaning and Definition.
- ~ Components of Balanced diet & their Sources.
- ~ Need and Importance of Balanced Diet.
- ~ Nutrition and Malnutrition
- ~ Causes, Symptoms and measures of prevention from Malnutrition.

Chapter 3: National Games & Asian Games.

- ~ Introduction, History and objectives of Asian Games.
- ~ Introduction, History and objectives of National Games and



- National School Games (SGFI)
- ~ Various National Sports Competitions: Rangaswami Cup, Durand Cup, Subroto Mukherjee Cup, Santosh Trophy, CK Naidu Trophy and Ranji Trophy.

Chapter 4: Patriotism & National Integration.

- ~ Concept of Patriotism and National Integration
- ~ Importance of Patriotism and National Integration in India.
- ~ Obstacles to Patriotism and National Integration in India.
- ~ National Symbols: National Flag, National Song & National Anthem and National Emblem.

Chapter 5: Communicable diseases and their immunization.

- ~ Meaning of Communicable diseases.
- ~ Means of spreading Communicable diseases.
- ~ Causes, symptoms and immunization of Tetanus, TB (Tuberculosis), Rabies, Typhoid, AIDS, Dengue, Malaria, Jaundice, Cholera and Corona virus disease (COVID-19)
- ~ Immunity power; methods of improving Immunity power / Immune system.

Chapter 6: Preliminary knowledge of Body system

- ~ Preliminary knowledge of body system.
- ~ Skelton system: Bones, Joint & their types.
- ~ Muscles and their types.
- ~ Preliminary knowledge of Respiratory system, Digestive system.
- ~ Blood Circulatory system, Nervous system and Excretory System.

Chapter 7: Importance of competition in games & sports

- ~ Meaning of Sports competition.
- ~ Importance of Sports competition in student's life.
- ~ Organisation of tournaments at different levels.
- ~ Sportsman spirit.
- ~ Individual games & Team games.
- ~ Indoor and outdoor games.

Chapter 8: Women and their sports participation.

- ~ Women and their sports participation.
- ~ Importance of sports participation of women.



- ~Reasons of less participation of women in sports & Problems faced by women in sports in India.
- ~The Achievements of Indian Women in sports.
- ~Measures to improve sports participation of women in India.
- ~Anatomical and Physiological differences among males and females.

Chapter 9: National Sports Awards

- ~Aim and Objective of Sports Awards.
- ~Arjuna Award
- ~Dronacharya Award
- ~Major Dhyan Chand Khel Ratna Award
- ~Bhim Award





Monthwise Syllabus Teaching Plan (2023-24)

Class- 10 Subject: Physical Education Code: 125

Month	Subject- content	Teaching Periods	Revision Periods	Practical Work
April	<p style="text-align: center;"><u>Part-A</u></p> <p>Chapter 1: Environmental Health 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. School Building; planning & care about construction</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>	8	2	6
May	<p style="text-align: center;">Part-A:</p> <p>Chapter 2: Food and Nutrition Balanced diet: Meaning and Definition. Components of Balanced diet & their Sources. Need and Importance of Balanced Diet. Nutrition and Malnutrition. Causes, Symptoms and measures of prevention from Malnutrition.</p> <p>Chapter 3: National Games & Asian Games. Introduction, History and objectives of Asian Games. Introduction, History and objectives of National Games and National School Games (SGFI)</p> <p style="text-align: center;">Part-B</p> <p>(a) Practice of the Sports / Games as per the infrastructure and facilities available in the School (b) Ground measurements, Rules, and safety measures.</p>	10	2	4



June	Summer Vacation			
July	<p style="text-align: center;"><u>Part-A</u></p> <p>Various National Sports Competitions: Rangaswami Cup, Durand Cup, Subroto Mukherjee Cup, Santosh Trophy, CK Naidu Trophy and Ranji Trophy.</p> <p>Chapter 4: Patriotism & National Integration. Concept of Patriotism and National Integration. Importance of Patriotism and National Integration in India. Obstacles to Patriotism and National Integration in India. National Symbols: National Flag, National Song & National Anthem and National Emblem</p> <p style="text-align: center;"><u>Part-B</u></p> <p>Preparation for Block Level Tournaments</p>	8	2	6
August	<p style="text-align: center;"><u>Part-A:</u></p> <p>Chapter 5: Communicable diseases and their immunization. Meaning of Communicable diseases. Means of spreading Communicable diseases. Causes, symptoms and immunization of Tetanus, TB (Tuberculosis), Rabies, Typhoid, AIDS, Dengue, Malaria, Jaundice, Cholera and Corona virus disease (COVID-19). Immunity power; methods of improving Immunity power / Immune system</p> <p style="text-align: center;"><u>Part-B</u></p> <p>Participation Block Level Tournaments and further preparation for District Level Tournaments</p>	8	2	6
September	Revision of Chapter (1-5) for Half Yearly Exams			



<p>October</p>	<p>Part-A:</p> <p>Chapter 6: Preliminary knowledge of Body system Preliminary knowledge of body system. Skelton system: Bones, Joint & their types. Muscles and their types. Preliminary knowledge of Respiratory system, Digestive system, Blood Circulatory System, Nervous system and Excretory System.</p> <p>Part-B:</p> <p>Participation in District Level Tournaments</p>	<p>2</p>	<p>12</p>	<p>2</p>
<p>November</p>	<p>Part-A:</p> <p>Chapter 7: Importance of competition in games & sports ~ Meaning of Sports competition. Importance of Sports competition in student's life. Organisation of tournaments at different levels. Sportsman spirit. Individual games & Team games. Indoor and outdoor games.</p> <p>Part-B:</p> <p>Practice of the Sports / Games /Yoga as per the infrastructure and facilities available in the School.</p>	<p>12</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>December</p>	<p>Part-A:</p> <p>Chapter 8: Women and their sports participation. Women and their sports participation. Importance of sports participation of women. Reasons of less participation of women in sports / Problems faced by women in sports in India. The Achievements of Indian Women in sports. Measures to improve sports participation of women in India. Anatomical and Physiological differences among males and females.</p> <p>Part-B:</p> <p>Practice of the Sports / Games /Yoga as per the infrastructure and facilities available in the School</p>	<p>8</p>	<p>2</p>	<p>-</p>



January	<p>Part-A:</p> <p>Chapter 9: National Sports Awards Aim and Objectives of Sports Awards. Arjuna Award Daronacharya Award. Major Dhyan Chand Khel Ratna Award. Bhim Award.</p> <p>Part-B:</p> <p>Completion of Practical Notebook, Project and Skill</p>	8	2	6
February	<p>Part-A:</p> <p>REVISION FOR ANNUAL EXAMINATIONS</p> <p>Part-B:</p> <p>PRACTICAL EXAM</p>	2	12	2
March	<p>ANNUAL EXAMINATIONS</p>			

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- 10

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

