

ਸ਼੍ਰੇਣੀ - ਦਸਵੀਂ
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ)

- ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ :-** ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ, ਲਹੂ ਚੱਕਰ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਪਾਠ ਦੂਜਾ:- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
ਪਾਠ ਤੀਜਾ:- ਯੋਗ
ਪਾਠ ਚੌਥਾ :- ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ੳ) ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਦੀ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)।

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਈਵੈਂਟਸ ਇੱਕ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟਰੈਕ ਈਵੈਂਟਸ :- 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 200 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 800 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 3000 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ (ਹਰਡਲ ਦੀ ਉਚਾਈ 96.4 ਸੈ.ਮੀ. ਅਤੇ 10 ਹਰਡਲਾਂ), ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 100 ਮੀਟਰ (ਹਰਡਲ ਦੀ ਉਚਾਈ 76.2 ਸੈ.ਮੀ.) ਅਤੇ 8 ਹਰਡਲਾਂ, 4×100 ਮੀਟਰ (ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਅਤੇ 4×100 ਮੀਟਰ (ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਰਿਲੇਅ ਦੌੜ।

ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ:- ਹੈਮਰ ਥਰੋ, ਡਿਸਕਸ ਥਰੋ, ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋ, ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ, ਪੋਲ ਵਾਲਟ।

ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋਨੋਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਦੇ 5 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।

ਖੇਡਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)।

ਗਰੁੱਪ 1. ਕ੍ਰਿਕਟ, ਖੇ-ਖੇ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਤੈਰਾਕੀ, ਲਾਨ-ਟੈਨਿਸ।

ਗਰੁੱਪ 2. ਹਾਕੀ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਸਾਫਟ ਬਾਲ, ਜੁਡੋ, ਵੇਟਲਿਫਟਿੰਗ।

ਸ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ।

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਜ਼ੋਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਰਾਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਹ) ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮਾਡਲ

ਕ) ਜੁਥਾਨੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ

ਨੋਟ : ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ :- ਸਮੂਹ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਆਦਿ ਨਾ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ/ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।