

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ
ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ ਭਾਗ)

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ	ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ (ੳ) ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (ਅ) ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ੲ) ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ (ਸ) ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (ਹ) ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਉਪਾਅ (ਕ) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖੇਤਰ
ਪਾਠ ਦੂਜਾ	ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (ੳ) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ (ਅ) ਖੇਤਰ (ੲ) ਮਹੱਤਵ
ਪਾਠ ਤੀਜਾ	ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ (ੳ) ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ (ਅ) ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ (ੲ) ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ
ਪਾਠ ਚੌਥਾ	ਯੋਗ (ੳ) ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (ਅ) ਇਤਿਹਾਸ (ੲ) ਅਰਥ (ਸ) ਮਹੱਤਤਾ (ਹ) ਯੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਕ) ਸੂਰਿਯ ਨਮਸਕਾਰ (ਖ) ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ।
ਪਾਠ ਪੰਜਵਾਂ	ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ। (ੳ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ਅ) ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ (ੲ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਸ) ਡੋਪਿੰਗ ਦਾ ਅਰਥ, ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਹ) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ
ਪਾਠ ਛੇਵਾਂ	ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (ੳ) ਅਰਥ (ਅ) ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (ੲ) ਖੇਤਰ (ਸ) ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ (ਹ) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਤ (ਕ) ਪ੍ਰੇਰਨਾ
ਪਾਠ ਸੱਤਵਾਂ	ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ (ੳ) ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ਅ) ਫਿਕਚਰ ਦੇਣ ਦਾ ਢੰਗ (ੲ) ਲੀਗ ਅਤੇ ਨਾਕਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ।

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।
ਖੇਡਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)।
ਗਰੁੱਪ 1. ਹੈਂਡਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਫੁਟਬਾਲ।
ਗਰੁੱਪ 2. ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਯੋਗ, ਗਤਕਾ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਸਰਕਲ ਕੱਬਡੀ।
- ਸ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 10 ਅੰਕ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।
ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ
ਜੇਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ
ਰਾਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ
ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ
- ਹ) ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮਾਡਲ
- ਕ) ਜ਼ੁਬਾਨੀ 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।