

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ
ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੌਵੀਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ)

- ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ:- ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਮੰਤਵ।
ਪਾਠ ਦੂਜਾ :- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ।
ਪਾਠ ਤੀਜਾ:- ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਪਾਠ ਚੌਥਾ:- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ, ਮੋਚ, ਜੋੜ ਦੇ ਉਤਰਨ, ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ।
ਪਾਠ ਪੰਜਵਾਂ:- 1947 ਪਿੱਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ।
ਪਾਠ ਛੇਵਾਂ:- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ਸਮਾਂ 4 ਘੰਟੇ

- 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, ਲੰਬੀ ਛਾਲ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ, ਪੌਲ 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. ਹੈਂਡਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਮੁੱਕੋਬਾਜ਼ੀ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਫੁਟਬਾਲ।
ਗਰੁੱਪ 2. ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਯੋਗ, ਗਤਕਾ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਸਰਕਲ ਕੱਬਡੀ।
ਸ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ।
ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ
ਜੈਨ 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 ਸਪਾਰਨ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।