aglasem.com

FOR PUNJAB CLASS 12 PREPARATION

PSEB 12th Class Syllabus 2027 Physical Education And Sports

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Punjab Class 12	2027	Syllabus	Physical Education

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ (2026-27)

ਵਿਸ਼ਾ- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ- ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ ਭਾਗ)

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ :- ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ

ਪਾਠ ਦੂਜਾ :- ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ

ਪਾਠ ਤੀਸਰਾ :-ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪੁਰਸਕਾਰ

ਪਾਠ ਚੌਥਾ :- ਖੇਡਾਂ ਸੱਟਾਂ

ਪਾਠ ਪੰਜਵਾਂ:- ਅਸਮਰਥਾ

ਪਾਠ ਛੇਵਾਂ :- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ

(ੳ) ਟ੍ਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕਿਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਸਾਂਝੇ)

ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਈਵੈਂਟ ਚੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਦੌੜਾਂ - 100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ, 400 ਮੀਟਰ, 800 ਮੀਟਰ, 3000 ਮੀਟਰ।

* ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ (ਹਰਡਲ ਦੀ ਉਚਾਈ 96.4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ 10 ਰੁਕਾਵਟਾਂ), ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 100 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ (ਹਰਡਲ ਦੀ ਉਚਾਈ 76.2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ 8 ਰੁਕਾਵਟਾਂ), ਰਿਲੇਅ ਰੇਸ 4×100 ਮੀਟਰ (ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ), 4×100 ਮੀਟਰ (ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)।

* ਹੈਮਰ ਥਰੋਅ, ਡਿਸਕਸ ਥਰੋਅ, ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋਅ, ਸ਼ਾਟ-ਪੁੱਟ, ਲੰਬੀ ਛਾਲ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ, ਪੋਲ ਵਾਲਟ।

(ਅ) ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਖੇਡਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। (ਲੜਕਿਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ)

* ਗਰੁੱਪ 1: ਕ੍ਰਿਕਟ, ਖੋ-ਖੋ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਤੈਰਾਕੀ, ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ।

* ਗਰੁੱਪ 2: ਹਾਕੀ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਸਾਫਟ ਬਾਲ, ਜੂਡੋ, ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ।

(ੲ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ

* ਜ਼ੋਨਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ

* ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ

* ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ

* ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ

(ਸ) ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮਾਡਲ

(ਹ) ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

ਨੋਟ: ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਟ (ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵਰਦੀ) ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।