aglasem.com

FOR PUNJAB CLASS 10 PREPARATION

PSEB 10th Class Syllabus 2027 Health And Physical Education

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Punjab Class 10	2027	Syllabus	Physical Education

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ (2026-27)

ਵਿਸ਼ਾ- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਦਸਵੀਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

1. **ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ:-** ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ, ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ, ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ।
2. **ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਾ (ਫ਼ਿਜੀਉਥਰੈਪੀ):- ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ,** ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਾ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ, ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (Physiotherapist) ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਾ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ।
3. **ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ:-** ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ,ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਤੱਤ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ।
4. **ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ:-** ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ।
5. **ਓਲੰਪੀਅਨ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ:** ਮੁੱਢਲਾ ਜੀਵਨ, **ਖੇਡਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ, ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ,** ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ।
6. **ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ:-** ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੈਨਾ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖ।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫ਼ੀਲਡ ਦੀ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)।

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਦੇ ਈਵੈਂਟਸ ਇੱਕ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਟਰੈਕ ਈਵੈਂਟਸ- 100ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 200 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 400ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 800 ਮੀਟਰ ਦੌਰ, 3000 ਮੀਟਰ ਦੌਰ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ(ਹਰਡਲ ਦੀ ਉਚਾਈ 96.4ਸੈ.ਮੀ. ਅਤੇ 10 ਹਰਡਲਾਂ), ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 100ਮੀਟਰ (ਹਰਡਲ ਦੀ ਉਚਾਈ 76.2 ਸੈ.ਮੀ). ਅਤੇ 8 ਹਰਡਲਾਂ, 4x100 ਮੀਟਰ(ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਅਤੇ 4x100(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, ਖੋ-ਖੋ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਤੈਰਾਕੀ, ਲਾਨ-ਟੈਨਿਸ।

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

ਸ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ।

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਜੋਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ 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 ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।