Punjab Board

# SYLLABUS

2023-2024

**ਸ਼੍ਰੇਣੀ–ਸੱਤਵੀਂ**
**ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ**

**ਲਿਖਤੀ ਭਾਗ**

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ
2. ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ
3. ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ
4. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ
5. ਯੋਗ
6. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
7. ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗਾਈਡਿੰਗ
8. ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

**ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ**

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਪਾਠ–ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ੳ,ਅ,ਏ ਤੇ ਸ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪ ਹਨ।

**ਨੋਟ:**– ਹਰੇਕ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ:**– ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਖੋ–ਖੋ।

**ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ** :– ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਖੋ–ਖੋ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਸੋਫਟਬਾਲ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ

**ਗਰੁੱਪ (ਅ) ਐਥਲੈਟਿਕਸ**

ਦੌੜਾਂ

ਲੜਕੀਆਂ : (1) 50 ਮੀਟਰ (2) 200 ਮੀਟਰ

ਲੜਕੇ : (1) 100 ਮੀਟਰ (2) 400 ਮੀਟਰ

ਛਾਲਾਂ : ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਛਾਲ

ਸੁੱਟਾ : ਕ੍ਰਿਕਟ ਬਾਲ ਜਾਂ

ਗੋਲਾ–6 ਪੌਂਡ (ਲੜਕੇ) 4 ਪੌਂਡ (ਲੜਕੀਆਂ)

**ਗਰੁੱਪ (ਏ) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ**

ਬਿਨਾਂ ਅਪਰੇਟਿਸ ਤੋਂ ਜਾਂ ਅਪਰੇਟਿਸ ਨਾਲ਼

**ਗਰੁੱਪ (ਸ) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।**

1. ਯੋਗ 2.ਲੋਕ–ਨਾਚ 3. ਕਾਲੀਸਥੈਨਿਕਸ 4. ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ 5. ਗੀਲੇਜ਼

**(ੳ) ਖੇਡਾਂ**

**(1) ਫੁੱਟਬਾਲ**

1. ਪਹਿਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਪਾਸ : ਛੋਟਾ ਪਾਸ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਪਾਸ ਸਿੱਧਾ, ਤਿਰਛਾ, ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸ
3. ਡਰਿਬਲਿੰਗ : ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਡਰਿਬਲ ਕਰਨਾ
4. ਟਰੈਪ : ਸੋਲ ਟਰੈਪ, ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਆਏ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਟਰੈਪ ਕਰਨਾ।

**(2) ਹੈਂਡਬਾਲ**

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਕੈਚਿੰਗ : ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ
3. ਪਾਸਿੰਗ : ਫਲਿਕ ਪਾਸ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਪਾਸ
4. ਡਰਿਬਲਿੰਗ : ਨੀਵੀਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀ
5. ਸ਼ੂਟਿੰਗ
6. ਟੀਮ ਬਚਾਓ : ਮੈਨ ਟੂ ਮੈਨ ਡੀਫੈਂਸ ਜਾਂ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਮਗਰ ਬਚਾਉ

**(3) ਵਾਲੀਬਾਲ**

1. ਪਾਸ : (ੳ) ਸਿਰ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਪਾਸ : ਬੈਕ ਰੋਲਿੰਗ ਨਾਲ਼ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਪਾਸ
   (ਅ) ਸਾਈਡ ਰੋਲਿੰਗ ਨਾਲ਼ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਪਾਸ
   (ਏ) ਜੰਪ ਅਤੇ ਪਾਸ
2. ਸਰਵਿਸ (ੳ) ਓਵਰ ਹੈੱਡ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਟੈਨਿਸ ਸਰਵਿਸ
   (ਅ) ਰਾਊਂਡ ਆਰਮ ਸਰਵਿਸ
   (ਏ) ਫਲਾਉਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ
3. ਸੈੱਟ ਅੱਪ (ੳ) ਇੱਕ ਦਮ ਸਮੈਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਲੈਣਾ ਮੂਵ ਐਂਡ ਸੈੱਟ ਅੱਪ (ਪਿਛਲੇ ਜੋਨ ਤੋਂ)
4. ਨੈਟ ਰਿਕਵਰੀ :

(ੳ) ਰੋਲਿੰਗ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰੋਲਿੰਗ ਪਾਸ

(ਅ) ਰੋਲਿੰਗ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰੋਲਿੰਗ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਅੰਡਰ ਆਰਮ ਪਾਸ

5. ਹਮਲਾ (ੳ) ਸਮੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਟਰਨ ਆਫ ਬਾਡੀ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਕੇ)
   (ਅ) ਸਮੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਟਰਨ ਆਫ ਰਿਸਟ (ਗੁੱਟ ਘੁਮਾਕੇ ਸਮੈਸ਼)
   (ਏ) ਰਾਊਂਡ ਆਰਮ ਸਮੈਸ਼

6. ਬਲਾਕ (ਓ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਮਲਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਦੁਹਰਾ ਬਲਾਕ
(ਅ) ਯੱਕ ਦਮ ਹਮਲੇ ਵਿਰੁੱਧ ਦੁਹਰਾ ਬਲਾਕ

**(4) ਬਾਸਕਟਬਾਲ**

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਪਾਸ : (ਓ) ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਪਾਸ
(ਅ) ਬਾਉਂਸ ਪਾਸ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼
(ਇ) ਸਿਰ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਪਾਸ
3. ਡਰਿਬਲਿੰਗ : ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਪੀਡ ਨਾਲ਼
ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਨੀਵੀਂ ਡਰਿਬਲ ਕਰਨੀ
4. ਸ਼ੂਟਿੰਗ (ਓ) ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੈਟ ਸ਼ਾਟ
(ਅ) ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਫਰੀ ਥਰੋਅ
(ਇ) ਲੇਅ ਅੱਪ ਸ਼ਾਟ
5. ਟੀਮ ਡੀਫੈਂਸ ਬਚਾਓ : ਮੈਨ ਟੂ ਮੈਨ ਡੀਫੈਂਸ
ਟੀਮ ਓਫੈਂਸ ਜਾਂ ਹਮਲਾ : ਫਾਸਟ ਬਰੇਕ ਓਫੈਂਸ

**(5) ਹਾਕੀ**

1. ਸਿੱਧੇ ਪੁਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ (ਓ) ਵਾਪਸ ਪੁਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
(ਅ) ਪੁਸ਼ਿੰਗ ਆਨ ਦੀ ਰੋਂਗ ਫੁੱਟ
2. ਪਾਸ : (ਓ) ਥਰੋਅ ਪਾਸ
(ਅ) ਵਾਪਸ ਪਾਸ
3. ਬੁੱਲੀ, ਕਾਰਨਰ, ਪੈਨੰਲਟੀ ਸਟਰੋਕ, ਪੁਸ਼ ਇੱਨ ਅਤੇ ਗੋਲ ਕੀਪਿੰਗ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ
4. ਟੈਕਲਿੰਗ
5. ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
6. ਬਚਾਉ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

**(6) ਕ੍ਰਿਕਟ**

1. ਬੈਟਿੰਗ (ਓ) ਡੀਫੈਂਸਿਵ ਬੈਟਿੰਗ
(ਅ) ਪੁੱਲ ਕੱਟ
(ਇ) ਹੁੱਕ
2. ਬਾਉਲਿੰਗ (ਓ) ਬਾਲ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ
(ਅ) ਤੇਜ਼ ਬਾਊਲਿੰਗ
(ਇ) ਮੀਡੀਅਮ ਪੇਸ਼ ਬਾਉਲਿੰਗ
3. ਫੀਲਡਿੰਗ (ਓ) ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫੀਲਡ ਕਰਨਾ
(ਅ) ਵਿਕਟ ਕੀਪਿੰਗ
(ਇ) ਸਟੈੱਪ ਜਾਂ ਕਿੱਲੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਬਾਲ ਲੈਣੀ

**(7) ਖੋ-ਖੋ**

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਚੇਜਿੰਗ ਸਕਿੱਲ : (ਓ) ਟਰੈਪਿੰਗ ਡਾਇਵ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਜਾਂ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕੇ ਡਾਇਵ ਕਰਨਾ
(ਅ) ਪੈਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਛੂਹਣਾ
3. ਦੌੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ : ਚੇਜਰ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੌੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਕਲਾ

**(8) ਬੈਡਮਿੰਟਨ**

1. ਸਟਰੋਕ (ਓ) ਨੈੱਟ ਸਟਰੋਕ
(ਅ) ਲਿਫਟ ਸਟਰੋਕ
(ਇ) ਰੱਸ਼ ਕਰਨਾ
(ਸ) ਕਰਾਸ ਕਰਨਾ
2. ਸ਼ਾਟ (ਓ) ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਸ਼ਾਟ ਕਰਨਾ
(1) ਅਟੈਕਿੰਗ ਟੋਸ
(2) ਡੀਫੈਸਿਵ ਟੋਸ
3. ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਓ) ਸ਼ਾਟ ਸਰਵਿਸ
(ਅ) ਉੱਚੀ ਸਰਵਿਸ
(ਇ) ਫਲਿਕ ਸਰਵਿਸ
4. ਸ਼ਾਟ ਰੀਸੀਵ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ : ਸਾਹਮਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼

**(9) ਬਾਕਸਿੰਗ**

1. ਫੁੱਟ ਵਰਕ (ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕੰਮ)
2. ਪੰਚਿਗ ਬੈਗ ਤੇ ਅਭਿਆਸ
3. ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
4. ਮੁੱਢਲੇ ਹਮਲੇ

**(10) ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ**

1. ਇੱਕਹਰੀ ਲੱਤ ਦੀ ਪਕੜ ਅਤੇ ਦੂਹਰੀ ਲੱਤ ਦੀ ਪਕੜ
2. ਹਮਲਾ ਤੇ ਬਚਾਓ

3. ਨਕਾਲ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਬਚਾਓ
4. ਢਾਕ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ
5. ਧੋਬੀ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ
6. ਰੂਮ (ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਊਠਣਾ)
7. ਕਾਗਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ

**(11) ਕਬੱਡੀ**

1. ਹਮਲੇ ਲਈ ਸਕਿਲਃ ਐਰੋਕਿੱਕ,ਕਰਵ ਕਿੱਕ,ਰੋਲ ਕਿੱਕ
2. ਬਚਾਓ ਲਈ ਸਕਿਲਃ ਟਰੰਕ ਕੈਚ,ਸ਼ੋਲਡਰ ਕੈਚ ,ਚੇਨ ਦਾ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਨੋ ਕਰੋਸ ਪਲੇਅ
3. ਲੀਡਅੱਪ ਗੇਮਃ ਲੰਗੜੀ ਕਬੱਡੀ ,ਫੜੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ
4. ਟੋਸ,ਬੋਨਸ,ਲੋਨਾ
5. ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਇਲ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਟਾਇਲ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

**(12) ਤੈਰਾਕੀ**

1. ਬੈਕ ਸਟਰੋਕ
2. ਬਰੈਸਟ ਸਟਰੋਕ
3. ਫਰੀ ਸਟਾਇਲ
4. ਸਟਾਰਟ ਐਂਡ ਟਰਨ ਸਟਾਰਟ :

(ੳ) ਗਰੈਬ (ਅ) ਕੋਨਵੈਨਸ਼ਨਲ (ਸਰਕੂਲਰ ਆਰਮ ਸਵਿੰਗ)
(ੲ) ਬੰਚ ਸਟਾਰਟ (ਸ) ਟਰੈਕ ਸਟਾਰਟ ਟਰਨਃ
(ੳ) ਲੈਟਰਨ (ਅ) ਪਿਵਟ
(ੲ) ਥਰੋਅ ਅਵੇ ਅਟਰਨ (ਸ) ਫਲਿਪ ਟਰਨ

**(13) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ**

**ਗਰੁੱਪ (ੲ)**

**ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ :**

1. ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ (ੳ) ਫਾਰਵਰਡ ਰੋਲ ਟੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ
   (ਅ) ਬੈਕ ਵਰਡ ਰੋਲ ਟੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ
2. ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ (ੳ) ਸਪਲਿਟ ਵਾਲਟ
   (ਅ) ਥਰੋਅ ਵਾਲਟ
   (ੲ) ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਾਰਟ ਵੀਲ
3. ਪੈਰਲਲ ਬਾਰਃ (ੳ) ਅੱਪ ਸਟਾਰਟ
   (ਅ) ਫਰੰਟ ਅੱਪ ਰਾਈਜ਼
   (ੲ) ਸ਼ੋਲਡਰ ਸਟੈਂਡ
   (ਸ) ਹੈੱਡ ਸਟੈਂਡ

**(14) ਸੋਫਟ ਬਾਲ**

1. ਸਟਰਾਈਕਰਃ ਪੂਰੀ ਸਵਿੰਗ,ਅੱਧੀ ਸਵਿੰਗ ਅਤੇ ਬੰਟ
2. ਪੀਚਿੰਗਃ ਇੰਨ ਸਵਿੰਗ, ਆਉਟ ਸਵਿੰਗ,ਰਾਈਜ਼ਰ,ਡਿੱਪ ਬਾਲ
3. ਫੀਲਡ ਪਲੇਸਃ ਪਹਿਲਾ ਬੇਸ, ਦੂਜਾ ਬੈਸ, ਤੀਜਾ ਬੇਸ, ਸੋਰਟ ਸਟੋਪਰ, ਲੈਠਟ ਫੀਲਡ, ਰਾਈਟ ਫੀਲਡ, ਸੈਂਟਰ ਫੀਲਡ, ਖਿੱਚਰ ਅਤੇ ਕੈਚਰ
4. ਬੇਸਟੂ ਬੇਸ ਦੌੜ

**ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ :**

1. ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ (ੳ) ਫਾਰਵਰਡ ਰੋਲ ਟੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ
   (ਅ) ਬੈਂਕ ਵਰਡ ਰੋਲ ਟੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ
   (ੲ) ਰਾਊਂਡ ਆਫ
   (ਸ) ਸਲੋਅ ਬੈਕ ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ
2. ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ (ੳ) ਸਪਲਿਟ ਵਾਲਟ
   (ਅ) ਥਰੋਅ ਵਾਲਟ
3. ਬੀਮ (ੳ) ਫਾਰਵਰਡ ਰੋਲ
   (ਅ) ਬੈਂਕ ਵਰਡ ਰੋਲ ਟੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ
   (ੲ) ਕਾਰਟ ਵੀਲ
   (ਸ) ਬਰਿੱਜ
   (ਹ) ਬੈਲੈਸ

**ਗਰੁੱਪ (ਸ)** ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਯੋਗ 2. ਕੈਲਸਥੈਨਿਕ, ਲੋਕ ਨਾਚ,ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਰੀਲੇਜ਼

1. ਯੋਗ (ੳ) ਤਾੜ ਆਸਣ (ਅ) ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ (ੲ) ਪਸਚਿਮ ਉਤਾਨ ਆਸਣ (ਸ) ਪਦਮ ਆਸਣ

2. ਕੈਲਿਸਥੈਨਿਕ (ੳ) ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
(ਅ) ਲੇਜ਼ੀਅਮ ਕਸਤਰਾਂ

3. ਲੋਕ ਨਾਚ (ੳ) ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
(ਅ) ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਭੰਗੜੇ ਦੇ ਸਟੈਪਸ
(ੲ) ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ : ਗਿੱਧੇ ਦੇ ਸਟੈਪਸ

4. ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਯੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

5. ਰੀਲੇਜ਼ (ੳ) ਸਰਕਲ ਹੋਪਿੰਗ ਰੀਲੇਜ਼ (ਅ) ਖੋ-ਖੋ ਰੰਲੇਜ਼ (ੲ) ਸਾਇਕਲ ਹੋਪਿੰਗ ਰੀਲੇਜ਼

ਮੁਲੰਅੰਕਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

**ਪੁਸਤਕ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ –7 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਧਿਅਮ)**

**(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ)**