ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੌਵੀਂ

ਸਮਾਂ: 1½ ਘੰਟੇ **ਥਿਊਰੀ ਭਾਗ-20 ਅੰਕ**

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ - 75 ਅੰਕ

ਆਂਤਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ - 05 ਅੰਕ

(ਬੁੱਕ ਬੈਂਕ: 2 ਅੰਕ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ: 3 ਅੰਕ=5 ਅੰਕ)

ਕੁੱਲ - 100 ਅੰਕ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 13 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 6 ਤੱਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ, ਇਹ ਓਬਜੈਕਟਿਵ ਟਾਈਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 6×1=6 ਅੰਕ
3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 7 ਤੋਂ 9 ਤੱਕ ਦੋ- ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਪਗ 20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 3×2=6 ਅੰਕ
4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 10 ਤੋਂ 13 ਤੱਕ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। 2×4=8 ਅੰਕ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ)

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ :- ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਇਸਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਮੰਤਵ

ਪਾਠ ਦੂਜਾ:- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸਪੋਟਰਸਮੈਨਸ਼ਿਪ

ਪਾਠ ਤੀਜਾ:- ਨਸ਼ੀਲਿਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਪਾਠ ਚੌਥਾ :- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ: ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ, ਮੋਚ, ਜੋੜ ਦੇ ਉਤਰਨ, ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਅਤੇ ਬਿਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

ਪਾਠ ਪੰਜ :- 1947 ਪਿੱਛੋ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ

ਪਾਠ ਛੇ :- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ਸਮਾਂ: 4 ਘੰਟੇ **ਪ੍ਰਯੋਗੀ: 75 ਅੰਕ**

ੳ) ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫ਼ੀਲਡ ਦੀ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ) ਹਰੇਕ ਈਵੈਂਟ ਦੇ 12 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ। 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 ਲੜਕਿਆਂ 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 (ਲੜਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਰਿਲੇਅ ਦੌੜ 12 **ਅੰਕ**

ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ:- ਹੈਮਰ ਥਰੋ, ਡਿਸਕਸ ਥਰੋ, ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋ, ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ, ਲੰਬੀ ਛਾਲ਼, ਉੱਚੀ ਛਾਲ਼, ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ਼, ਪੋਲ ਵਾਲਟ **12 ਅੰਕ**

ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋਨੋਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਦੇ 8 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।

ਖੇਡਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)।

ਗਰੁੱਪ 1. ਹੈਂਡਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਫੁੱਟਬਾਲ। 8 **ਅੰਕ**

ਗਰੁੱਪ 2. ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਯੋਗ, ਗਤਕਾ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਸਰਕਲ ਕੱਬਡੀ। **8 ਅੰਕ**

ਸ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 15 ਅੰਕ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	3 ਅੰਕ
ਜੋਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	5 ਅੰਕ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	8 ਅੰਕ
ਰਾਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	10 ਅੰਕ
ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ	15 ਅੰਕ

ਹ) ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮਾਡਲ 10 ਅੰਕ

ਕ) ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ 10 ਅੰਕ

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।