

Punjab Board

SYLLABUS

2024-2025

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ (2024-25)

ਵਿਸ਼ਾ-ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ- ਛੇਵੀਂ

ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ

ਲਿਖਤੀ ਭਾਗ

ਪਾਠ ਨੰ: ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਂ

1. ਸਿਹਤ

2.ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

3. ਹਾਕੀ ਦਾ ਜਾਦੂਗਰ-ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ

4.ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ

5. ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ

6. ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ

(ੳ) ਇਤਿਹਾਸ (ਅ) ਬਣਾਵਟ (ਏ) ਰੰਗ (ਸ) ਚੱਕਰ (ਹ) ਆਕਾਰ (ਕ) ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਦੇ ਅਵਸਰ (ਖ) ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

7. ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਗਾਣ

(ੳ) ਭਾਵ (ਅ) ਮਹੱਤਤਾ (ਏ) ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਧੁਨ ਵਜਾਉਣ ਦੇ ਅਵਸਰ

8.ਨਸ਼ੇ ਇੱਕ ਲਾਹਨਤ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ

ਗਰੁੱਪ (ੳ) - ਖੇਡਾਂ

ਨੋਟ:-ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਡ ਚੁਣਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ- ਫੁੱਟਬਾਲ , ਹਾਕੀ ਹੈਂਡਬਾਲ , ਬਾਸਕਟਬਾਲ ,ਵਾਲੀਬਾਲ ,ਕਬੱਡੀ ,ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ,ਕ੍ਰਿਕਟ ,ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਬਾਕਸਿੰਗ(ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ) ,ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਖੋ-ਖੋ ।

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ - ਹਾਕੀ ,ਹੈਂਡਬਾਲ ,ਵਾਲੀਬਾਲ ,ਬਾਸਕਟਬਾਲ ,ਖੋ-ਖੋ ,ਬੈਡਮਿੰਟਨ ,ਸੋਫਟਬਾਲ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ।

ਗਰੁੱਪ (ਅ) ਐਥਲੈਟਿਕਸ

ਦੌੜਾਂ-ਲੜਕੀਆਂ

(1)50ਮੀਟਰ (2) 200 ਮੀਟਰ

ਲੜਕੇ

(1) 100 ਮੀਟਰ (2) 400 ਮੀਟਰ

ਛਾਲਾਂ :-

ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਛਾਲ

ਸੁੱਟਾਂ - ਕ੍ਰਿਕਟ ਬਾਲ ਜਾਂ ਗੋਲਾ 6ਪੌਂਡ (ਲੜਕੇ) 4ਪੌਂਡ (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) ਕਾਲਿਸਥੈਨਿਕਸ (ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ) (4) ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

(5) ਰੀਲੇਜ਼

ਗਰੁੱਪ (ਓ) ਖੇਡਾਂ

(1) ਫੁੱਟਬਾਲ

1.ਕਿਕਿੰਗ: ਖੜ੍ਹੀ ਬਾਲ ,ਹੋਲ਼ੀ ਚੱਲ ਦੀ ਬਾਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਬਾਲ ਨੂੰ ਨੀਵੀਂ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ ।

2. ਬਾਲ ਰੋਕਣਾ: ਆਪਣੇ ਵੱਲ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਚੱਲਦੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ।

3. ਪਾਸ ਹੋਣਾ: ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਤਿਰਛਾ ਪਾਸ

(2) ਹਾਕੀ

1.ਹਾਕੀ ਫੜਨਾ

2. ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ:ਸਿੱਧੀ ਹਿੱਟ ਮਾਰਨਾ

3. ਰੋਕਣਾ: ਬਾਲ ਰੋਕਣੀ

4. ਪਾਸ: ਸਿੱਧਾ ਪਾਸ ਦੇਣਾ

5. ਡਰਿਬਲਿੰਗ: ਸਾਦੀ ਡਰਿਬਲਿੰਗ

6. ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(3) ਹੈਂਡਬਾਲ

1. ਬਾਲ ਫੜਨੀ

2. ਬਾਲ ਸੁੱਟਣੀ

3.ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰਨੀ

4. ਬਾਲ ਨੂੰ ਕੈਚ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੁੱਚਣਾ

5. ਖੇਡ ਦਾ ਆਭਿਆਸ

(4) ਵਾਲੀਬਾਲ

1. ਸਰਵਿਸ: ਸਿੰਪਲ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨੀ

2. ਪਾਸ: ਅੰਡਰ ਹੈਂਡ ਪਾਸ ਅਤੇ ਅੱਪਰ ਹੈਂਡ ਪਾਸ

3. ਬਾਲ ਲੈਣੀ : ਅੰਡਰ ਹੈਂਡ ਅਤੇ ਅੱਪਰ ਹੈਂਡ ਬਾਲ ਲੈਣੀ

(5) ਬਾਸਕਟਬਾਲ

1. ਬਾਲ ਫੜਨੀ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (ਸਟਾਂਸ)

2. ਡਰਿਬਲਿੰਗ: ਸਿੰਪਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ

3. ਪਾਸ: ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੁੱਛ ਪਾਸ , ਅੰਡਰ ਹੈਂਡ ਪਾਸ ,ਓਵਰ ਹੈਂਡ ਪਾਸ

(6) ਬੈਡਮਿੰਟਨ

1. ਰੈਕਟ ਫੜਨਾ

2.ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਆਦਤ (ਸਟਾਂਸ)

3. ਚਿੜੀ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਉਛਾਲਣਾ

4. ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ

5. ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ

6. ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(7) ਕਬੱਡੀ

1. ਕਬੱਡੀ ਕੈਂਟ

2. ਖੇਡ: ਮਿਡ ਲਾਇਨ ਕਰਾਸ

3.ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਫੜਨਾ:(ਗੁੱਟ ਤੋਂ ਗਿੱਟੇ ਤੋਂ)

4. ਛੂਹਣਾ: ਪੈਰ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼

5.ਕਿੱਕ: ਸਾਹਮਣੇ ਕਿੱਕ ,ਬੈਕ ਕਿੱਕ ਅਤੇ ਸਾਇਡ ਕਿੱਕ

6. ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ

(8) ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ

2.ਭਾਰਤੀ ਸਟਾਇਲ

3.ਦਸਤੀ: ਇਸਦਾ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਰੀ-ਕਾਊਂਟਰ

4. ਮੋੜਾ: ਇਸਦਾ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਰੀ-ਕਾਊਂਟਰ

5.ਬੰਗੜੀ: ਇਸਦਾ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਰੀ-ਕਾਊਂਟਰ

6. ਮੋਚ: ਇਕਹਰੀ ਅਤੇ ਦੋਹਰੀ

7. ਕੁਸ਼ਤੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(9) ਕ੍ਰਿਕਟ

1. ਬੈਟਿੰਗ: ਪਕੜ ,ਸਟਾਂਸ ,ਸਟਰੋਕ ,ਬੈਕ ,ਲਿਫਟ ,ਡੀਫੈਂਸ,ਬੈਟਿੰਗ

2. ਬਾਊਲਿੰਗ: (1) ਪਕੜ (2) ਸਿੰਪਲ ਬਾਊਲਿੰਗ

3. ਫੀਲਡਿੰਗ: ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ,ਕੈਚ ਕਰਨਾ ।

(10) ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ

1. ਬਾਕਸਿੰਗ ਸਟਾਂਸ

2.ਫੁੱਟ ਵਰਕ (ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਸਾਰਿਆਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ)

3. ਸਿੱਧੇ ਪੰਚ

4. ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਾਓ

(11) ਤੈਰਾਕੀ

1. ਤੈਰਾਕੀ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

2.ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

3. ਸਿੱਧੇ ਤੈਰਨਾ

4. ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

(12) ਖੋ-ਖੋ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

2. ਚੋਰਸ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬੈਠਣਾ

3. ਖੋ-ਖੋ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ

4. ਡਾਜ਼ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਝਕਾਨੀ ਮਾਰਨਾ

5. ਅਸਲੀ ਖੇਡ

(13) ਸੇਫਟ ਬਾਲ

1. ਸਟਾਂਸ: ਸਟਰਾਈਕਰ ਲਈ

2. ਸਟਾਂਸ: ਪੀਚਿੰਗ

3. ਕੈਚਰ ਲਈ ਅਭਿਆਸ

4. ਥਰੋ ਦੀ ਬਾਲ

ਗਰੁੱਪ (ਅ) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ

(ੳ) ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ

1. ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ

2. ਨਾਚ ਕਦਮ

3. ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਲੋਟਣੀ ਖਾਣਾ

4. ਸਪਲਿਟ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਜੰਪ

5. ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ

6. ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ

(ਅ) ਬੈਲਿਸਿੰਗ ਬੀਮ ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ

1.ਮਾਊਂਟਸ (ਚੜਨਾ) ਬੀਮ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੋਖਏ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਚੜ੍ਹਨਾ

2. ਡਿਸਮਾਊਂਟਸ (ਉਤਰਨਾ)

3.ਬੀਮ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ: ਚੱਲਣ ਦੇ ਸੋਖੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਚੱਲਣਾ

4. ਬੀਮੇ ਦੇ ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ (ਸਟੈੱਪ) ਲੈਣੇ ।

(ੲ) ਵਾਲਟਿੰਗ (ਹੋਰਸ) (ਬੋਰਡ ਬੋਸ) ਲੜਕੇ

1.ਸਾਧਾਰਨ ਜੰਪ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਡਿਗਣਾ

2. ਨੀਜ਼ ਐਨ, ਜੰਪ ਆਫ (ਗੋਡੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਜੰਪ ਮਾਰਨਾ)

3.ਐਸਟਾਰਈਡ ਵਾਲਟ (ਲੱਤਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜੰਪ ਕਰਨਾ)

4. ਥਰੋ ਵਾਲਟ (ਘੋੜਾ ਪਾਰ ਕਰਨਾ)

ਗਰੁੱਪ(ਏ) ਨੋਟ :-ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1.ਯੋਗ: ਤਾੜ ਆਸਣ , ਅਰਧ ਚੰਦਰ ਆਸਣ ,ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ

2.ਕਾਲੀਸਥੈਨਿਕ: ਹਲਕੀਆਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਐਲ.ਐਫ.ਸੀ, ਸਿਲੇਬਸ ਅਨੁਸਾਰ

3.ਲੋਕ ਨਾਚ: ਭੰਗੜੇ ਦੇ ਮੂਲ ਕਦਮ

4. ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ : ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਏ ।

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ:ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ -6 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ,ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਮਾਧਿਅਮ)

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

Study Materials

aglasem.com

Model Papers

Sample Papers

Half Yearly Sample Papers

Important Resources

Periodic Table

Writing Skills / Formats

Maps of India / World

Notes

- [ ] Class 6 Notes
- [ ] Class 7 Notes
- [ ] Class 8 Notes
- [ ] Class 9 Notes
- [ ] Class 10 Notes
- [ ] Class 11 Notes
- [ ] Class 12 Notes

Books and Solutions

NCERT Books

NCERT Book Solutions

HC Verma Chapter Wise Solutions

RD Sharma Solutions

CGBSE Solutions