Punjab Board

SYLLABUS

2023-2024

ਸ਼੍ਰੇਣੀ- ਅੱਠਵੀਂ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

1. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

(ੳ) ਉਦੇਸ਼ (ਅ) ਸਮਾਨ (ੲ) ਨਿਯਮ

(ਸ) ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਗੁਣ (ਹ) ਸੀ.ਪੀ. ਆਰ.

2. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

(ੳ) ਭੋਜਨ (ਅ) ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ (ੲ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

(ਸ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਕ (ਹ) ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ (ਕ) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

(ਖ) ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਯਮ

3. ਵਿਟਾਮਿਨ

(ੳ) ਮਹੱਤਵ (ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ

4. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

(ੳ) ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (ਅ) ਪੇਂਡੂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ (ੲ) ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਖੇਡਾਂ

5. ਸੁਨਹਿਰੀ ਲੜਕਾ ਸ੍ਰੀ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ

(ੳ) ਇਤਿਹਾਸਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ (ਅ) ਮੁੱਢਲਾ ਜੀਵਨ (ੲ) ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਤਿ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣਾ (ਸ) ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

(ਹ) ਲਗਨ ਅਤੇ ਮਾਣ ਮੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ।

6. ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

(ੳ) ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦਾ ਅਰਥ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ।

(ਅ) ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ।

7. ਯੋਗ

(ੳ) ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ (ਅ) ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ

8. ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

(ੳ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ (ਅ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

(ੲ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ

ਸਮਾਂ 4 ਘੰਟੇ

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

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, ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ।

ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ:- ਡਿਸਕਸ ਥਰੋ, ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ਼, ਉੱਚੀ ਛਾਲ਼, ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ਼ ।

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. ਯੋਗ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਖੋ-ਖੋ,।

ਗਰੁੱਪ 2. ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਕੱਬਡੀ, ਤੈਰਾਕੀ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਗਤਕਾ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਸਾਫਟ ਬਾਲ, ਗਤਕਾ ਅਤੇ ਫੁਟਬਾਲ।

ਗਰੁੱਪ ੳ ਖੇਡਾਂ

ਨੋਟ:- ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ -ਫੁਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ , ਹੈਂਡਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ , ਵਾਲੀਬਾਲ , ਕਬੱਡੀ , ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ , ਕ੍ਰਿਕਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ,ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਤੈਰਾਕੀ ,ਖੋ-ਖੋ ਟੇਬਲ ਟੇਨਿਸ

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ - ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਖੋ-ਖੋ, ਸੋਫ਼ਟਬਾਲ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ

ਗਰੁੱਪ ਅ ਦੌੜਾਂ

ਨੋਟ: ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਈਵੈਂਟਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਈਵੈਂਟ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੜਕੀਆਂ (1) 50 ਮੀਟਰ (2) 200 ਮੀਟਰ

ਲੜਕੇ (1) 100 ਮੀਟਰ (2) 400 ਮੀਟਰ

ਛਾਲਾਂ : ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਛਾਲ

ਸੁੱਟਾਂ : ਕ੍ਰਿਕਟ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ਜਾਂ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ : 6: ਪੌਂਡ (ਲੜਕੇ) 4 ਪੌਂਡ (ਲੜਕੀਆਂ)

ਗਰੁੱਪ (ੲ) ਜਮਨਾਸਟਿਕ :ਬਿਨਾਂ ਅਪਰੇਟਸ ਤੋਂ ਜਾਂ ਅਪਰੇਟਿਸ ਨਾਲ

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

ਯੋਗਾ (2) ਲੋਕ ਨਾਚ (3) ਕੈਲਿਸਥੈਨਿਕਸ (ਹਲਕੀਆਂ ਜਮਨਾਸਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ) (4) ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (5) ਗੀਲੇ ਦੌੜਾਂ।

ਸ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਜੋਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਰਾਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ

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 ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

(ਖੇਡਾਂ)

(1) ਫੁਟਬਾਲ

1. ਪਹਿਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ।
2. ਡਰਿਬਲਿੰਗ।
3. ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੀ ਪਰੈਕਟਿਸ।
4. ਪੂਰੀ ਖੇਡ

(2) ਹੈਂਡਬਾਲ

1. ਮੁਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਟੀਮ ਡੀਫੈਂਸ ਜਾਂ ਬਚਾਓ: ਜੋਨਲ ਡੀਫੈਂਸ
3. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(3) ਵਾਲੀਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
2. ਪਾਸ : (ਉ) ਫਾਰਵਡ ਡਾਇਵ ਅਤੇ ਪਾਸ (ਅ) ਸਾਇਡ ਰੋਲਿੰਗ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦਾ ਪਾਸ।
3. ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ : (ਉ) ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਦੇ ਸਮੈਸ਼ ਜਾਂ ਵਾਲੀ ਮਾਰਨੀ (ਅ) ਸਿੰਪਲ ਅਟੈਕ ਕੋਬੀਨੇਸ਼ਨ
4. ਬਲਾਕ (ਉ) ਦੁਹਰਾ ਬਲਾਕ (ਅ) ਤੀਹਰਾ ਬਲਾਕ ਕਰਨਾ।
5. ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

(4) ਬਾਸਕਟਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।
2. ਪਿਵਟਿੰਗ।
3. ਡਾਜ਼ਿੰਗ : ਡਾਜ਼ ਕਰਨਾ
4. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(5) ਹਾਕੀ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
2. ਸਕੂਪ (ਉ) ਪੁਸ਼ ਸਕੂਪ
3. ਫਲਿਕ (ਉ) ਸਿੱਧੀ ਫਲਿੱਕ (ਅ) ਪਿੱਛੇ ਫਲਿੱਕ ਕਰਨਾ (ਏ) ਫਲਿਕ ਆਨ ਦੀ ਰੋਂਗ ਫੁੱਟ
4. ਡਾਜ਼:(ਉ) ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਡਾਜ਼ ਕਰਨਾ (ਅ) ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਡਾਜ਼ ਕਰਨਾ (ਏ) ਦੋਹਰਾ ਡਾਜ਼
5. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(6) ਕ੍ਰਿਕਟ

1. ਬੈਟਿੰਗ : ਕੱਟ ,ਗਲੇਸ, ਸਵੀਪ
2. ਬਾਉਲਿੰਗ :(ਉ) ਆਊਟ, ਸਵਿੰਗ , ਇੰਨ ਸਵਿੰਗ (ਅ) ਆਫ ਬਰੇਕ ਅਤੇ ਗੁਗਲੀ
3. ਫੀਲਡਿੰਗ : ਉੱਚੀ ਕੈਚ ਅਤੇ ਸਲਿੱਪ ਕੈਚ
4. ਟੈਕਟਿਸ : ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਬਾਉ੍ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਬੈਟਿੰਗ ਲਈ ਟੈਕਟਿਸ (ਫ਼ੀਲਡ ਪਲੇ ਸਿੰਗ)

ਖੋ–ਖੋ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਡਾਈਵ ਕਰਨਾ (ਰਨਿੰਗ ਡਾਈਵ)
3. ਟੈਕਟਿਸ : ਖੇਡਣ ਦਾ ਢੰਗ ,ਇਕਹਿਰੀ ਅਤੇ ਦੁਹਰੀ ਖੇਡ
4. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(8) ਬੈਡਮਿੰਟਨ

1. ਸ਼ਾਟ : (ਉ) ਸਮੈਸ਼ (ਫੋਰ ਹੈਂਡ ਅਤੇ ਬੈਕ ਹੈੱਡ) (ਅ) ਡਰੋਪ ਹੈਂਡ ਅਤੇ ਬੈਕ ਹੈਂਡ
   (ਏ) ਡਰੋਪ ਸ਼ਾਟ (ਫੋਰ ਹੈਂਡ ਅਤੇ ਬੈਕ ਹੈਂਡ)
2. ਸ਼ਾਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗੀਸੀਵ ਕਰਨਾ

(ਉ) ਸ਼ਾਟ ਜਾਂ ਸਮੈਸ਼ (ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼) (ਅ) ਡਰਾਅ ਸ਼ਾਟ (ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼)
(ਏ) ਨੈਟ ਸ਼ਾਟ (ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼)

3. ਇਕਹਿਰੀ ਅਤੇ ਦੁਹਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(9) ਬਾਕਸਿੰਗ

1. ਹਮਲਾ ਤੇ ਬਚਾਓ।
2. ਮੁੱਢਲੇ ਪੰਚ : (ਹੁੱਕਾ ਅਤੇ ਅੱਪਰ ਕੱਟ)।
3. ਹੁੱਕਾਂ ਅਤੇ ਅੱਪਰ ਕੱਟਾਂ ਲਈ ਬਚਾਓ।
4. ਬਾਊਟ (ਬਾਕਸਿੰਗ ਮੁਕਾਬਲਾ)।

(10) ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ

1. ਕਲਾ ਜੰਗ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਚਾਓ।
2. ਸਖੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਚਾਓ।
3. ਨੈਲਸਨ –ਇਕਹਿਰੀ ਅਤੇ ਦੋਹਰੀ।
4. ਰਗੜ੍ਹਾ ਬਚਾਓ।
5. ਕੁੰਡਾ ਬਚਾਓ।

(11) ਕਬੱਡੀ

1. ਮੁਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਟੈਕਸਿਟ
3. ਡਾਈਵਿੰਗ
4. ਪੰਜਾਬ ਸਟਾਇਲ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਇਲ ਕਬੱਡੀ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(12) ਤੈਰਾਕੀ

1. ਇੰਡੀਵੀਜ਼ੂਅਲ ਮੈਡਲੇ ਅਤੇ ਮੈਡਲੇ ਰੀਲੇਅ ਅਤੇ ਫਰੀ ਸਟਾਇਲ ਰੀਲੇਅ
2. ਬੱਟਰ ਸਟਰੋਕ
3. ਡਾਈਵਿੰਗ :(ੳ) ਬੈਕ ਡਾਇਵ (ਅ) ਇੰਨ ਵਰਡ ਡਾਇਵ

(13) ਜਿਨਮਾਸਟਿਕ

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ : 1. ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ :–

(ੳ) ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ ਟੂ ਦੀ ਡਾਈਵ ਰੋਲ (ਅ) ਰਾਊਂਡ ਆਫ ਟੂ ਬੈਕ ਰੋਲ ਟੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ

2. ਹੋਰੀ ਜੈਂਟਲ ਬਾਰ

(ੳ) ਅੱਪ ਸਟਾਰ ਵਿੱਦ (ਨਾਲ਼) ਓਵਰ ਗਰਿੱਪ (ਅ) ਅੱਪ ਸਟਾਰ ਵਿੱਦ (ਨਾਲ਼) ਅੰਡਰ ਗਰਿੱਪ (ਏ) ਸ਼ਾਟ ਸਰਕਲ

3. ਰੋਮਨ ਰਿੰਗ

(ੳ) ਸਿੰਪਲ ਸਵਿੰਗ ਅੱਪ (ਅ) ਸਵਿੰਗਿੰਗ ਵਿੱਦ ਇਨਵਰਵਡ ਹੈਂਗ

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ

1. ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ

(ੳ) ਰਾਊਂਡ ਆਫ਼ ਨਾਲ਼ ਬੈਕ ਰੋਲ ਨੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ (ਅ) ਸਪਲਿਟ ਸੀਵਿੰਗ (ਏ) ਸਲੋਅ ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ

2. ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ : ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ

3. ਬੀਮ : ਜੰਪ ਵਿੱਚ ਸਪਲਿਟ

4. ਅਨਈਵਨ ਬਾਰ : (ੳ) ਅਪਰ ਬਾਰ ਤੇ ਘੁੰਮਣਾ (ਅ) ਬੈਕ ਅੱਪ ਸਾਈਜ਼

(14) ਯੋਗ

(ੳ) ਹਲ ਆਸਣ (ਅ) ਯੋਗ ਮੁਦਰਾ ਆਸਣ (ਏ) ਮਯੂਰ ਆਸਣ (ਸ) ਸੂਰੀਆ ਨਮਸਕਾਰ ਆਸਣ (ਹ) ਸ਼ਵ ਆਸਣ

(ਅ) ਕੈਲਿਸਥੈਨਿਕਸ

1. ਤਾਲ਼ ਮਈ ਕਸਰਤਾਂ 2. ਡੰਬਲ ਨਾਲ਼ ਕਸਤਰਾਂ 3. ਲੇਜ਼ੀਅਮ ਨਾਲ਼ ਕਸਤਰਾਂ

(ਏ) ਲੋਕ ਨਾਚ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲਕੀਆਂ ਲਈ

(ੳ) ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਨਾਚ (ਅ) ਹਰਿਆਣਾ ਲੋਕ ਨਾਚ (ਏ) ਰਾਜਸਥਾਨੀ ਲੋਕ ਨਾਚ

(ਸ) ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ :– ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

(ਹ) ਰੀਲੇਜ਼ 1. ਲੇਟਰਟ ਬਾਲ ਪਾਸ ਰੀਲੇਜ਼ 2. ਕਾਂਗੜ ਰੀਲੇਅ

3. ਫਰਾਗ ਜੰਪ ਰੀਲੇਅ 4. ਰਾਊਂਡ ਅਤੇ ਅੰਡਰ ਰੀਲੇਅ

(15) ਸਾਫਟ ਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ 2. ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਟੈਕਟਿਸ 3. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਿਆਰੀ।

(16) ਗਤਕਾ

1.ਸਟਾਂਸ: ਚਾਰ ਪੈਰ 2. ਪੈਂਤਰਾ 3. ਸੋਟੀ: ਫੜਨਾ,ਸੋਟੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਚਾਰ ਵਾਰ,ਬਚਾਅ

ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ –8 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਧਿਅਮ)