Punjab Board

SYLLABUS

2023-2024

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਨੌਵੀਂ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ (2023-24)

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

1. **ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ:-** ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਪਟਿਆਲਾ, ਸਰਵ-ਭਾਰਤੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ(SAI) ।
2. **ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ:-** ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ (Anatomy), ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ (Physiology), ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ।
3. **ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ:-** ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮੱਹਤਤਾ ।
4. **ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ:-** ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ।
5. **ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਜਗਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਸਤੀਆਂ:-**
    - ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਖੇਡ ਕਰੀਅਰ, ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜੀਵਨ, ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ੇ ਸਨਮਾਨ।
    - ਪਦਮ ਸ੍ਰੀ ਕੌਰ ਸਿੰਘ, ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਜੀਵਨ, ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ, ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ੇ ਸਨਮਾਨ
    - ਭਾਰਤ ਦਾ ਉੱਡਣਾ ਸਿੰਘ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ, ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ, ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਖੇਡ ਕਰੀਅਰ, ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ੇ ਸਨਮਾਨ ।
6. **ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ:-** ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਨਾਮ, ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪਤਨ, ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਪੁਨਰ ਜੀਵਨ, ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ , ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ, ਉਲੰਪਿਕ ਸਹੁੰ, ਉਲੰਪਿਕ ਤਮਗ਼ੇ , ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਗਮ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ।