

Punjab Board

SYLLABUS

2024-2025

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ (2024-25)

ਵਿਸ਼ਾ- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਅੱਠਵੀਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

   (ੳ) ਉਦੇਸ਼ (ਅ) ਸਮਾਨ (ਇ) ਨਿਯਮ (ਸ)ਮੁੱਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਗੁਣ

   (ਹ) ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ.

2. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

   (ੳ) ਭੋਜਨ (ਅ) ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ (ਇ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ (ਸ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

   (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, ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

4. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

   (ੳ) ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (ਅ) ਪੇਂਡੂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ (ਇ) ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਖੇਡਾਂ, ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ

5. ਸੁਨਿਹਰੀ ਲੜਕਾ ਸ੍ਰੀ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ(ੳ)ਇਤਿਹਾਸ ਨਿਸ਼ਾਨਾ(ਅ)ਮੁੱਢਲਾ ਜੀਵਨ (ਇ)ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਤਿ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣਾ (ਸ)ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀ ਲਗਨ (ਹ) ਲਗਨ ਅਤੇ ਮਾਣ ਮੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ।

6. ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

   (ੳ) ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਰਥ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ

   (ਅ) ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ

7. ਯੋਗ

   (ੳ) ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼

   (ਅ) ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ

8. ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

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

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ

ਸਮਾਂ 4 ਘੰਟੇ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

(ੳ) ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਦੀ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਈਵੈਂਟਸ ਇੱਕ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁੱਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟਰੈਕ ਈਵੈਂਟਸ:- 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 200 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 800 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ।

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

(ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋਨਾਂ 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, ਵਾਲੀਵਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਖੋ-ਖੋ ।

ਗਰੁੱਪ 2. ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਕੱਬਡੀ, ਤੈਰਾਕੀ, ਜਮਨਾਸਟਿਕ, ਗੱਤਕਾ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਸਾਫਟ ਬਾਲ, ਗਤਕਾ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ।

ਗਰੁੱਪ (ੳ) ਖੇਡਾਂ

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

ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ:- ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਤੈਰਾਕੀ, ਖੋ-ਖੋ ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ:- ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਖੋ-ਖੋ, ਸੋਫਟਬਾਲ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ

ਗਰੁੱਪ (ਅ) ਦੌੜਾਂ

ਨੋਟ:- ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਈਵੈਂਟਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਈਵੈਂਟ ਚੁੱਨ 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 ਗੋਲਾਂ ਸੁੱਟਣਾ : 6: ਪੌਂਡ (ਲੜਕੇ) 4 ਪੌਂਡ (ਲੜਕੀਆਂ)

ਗਰੁੱਪ (ਏ) ਜਮਨਾਸਟਿਕ **:** ਬਿਨਾਂ ਅਪਰੇਟਸ ਤੋਂ ਜਾਂ ਅਪਰੇਟਿਸ ਨਾਲ

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

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

ਸ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ।
ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ
ਜੋਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ
ਰਾਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ
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 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਅਲਗ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਆਦਿ ਨਾ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ / ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

(ਖੇਡਾਂ)

(1) ਫੁੱਟਬਾਲ

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

(2) ਹੈਂਡਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਟੀਮ ਡਿਫੈਂਸ ਜਾਂ ਬਚਾਓ:- ਜੋਨਲ ਡੀਫੈਂਸ

3. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(3) ਵਾਲੀਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
2. ਪਾਸ: (ਓ) ਫਾਰਵਰ ਡਾਇਵ ਅਤੇ ਪਾਸ (ਅ) ਸਾਇਡ ਰੋਲਿੰਗ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦਾ ਪਾਸ
3. ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ: ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਦੇ ਸਮੈਸ਼ ਜਾਂ ਵਾਲੀ ਮਾਰਨੀ (ਅ) ਸਿੰਪਲ ਅਟੈਕ ਕੋਬੀਨੈਸ਼ਨ
4. ਬਲਾਕ (ਓ) 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 ਕਰਨਾ

(5) ਹਾਕੀ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
2. ਸਕੂਪ (ਓ) ਪੁਸ਼ ਸਕੂਪ
3. ਫਲਿੱਕ: (ਓ) ਸਿੱਧੀ ਫਲਿੱਕ (ਅ) ਪਿੱਛੇ ਫਲਿੱਕ ਕਰਨਾ (ਏ) ਫਲਿੱਕ ਆਨ ਦੀ ਰੋਂਗ ਫੁੱਟ
4. ਡਾਜ਼ : (ਓ) 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. ਬਾਊਲਿੰਗ: (ਓ) ਆਊਟ, ਸਵਿੰਗ, ਇੰਨ ਸਵਿੰਗ (ਅ) ਆਫ ਬਰੇਕ ਅਤੇ ਗੁਗਲੀ
3. ਫਿਲਡਿੰਗ: ਉੱਚੀ ਕੈਚ ਅਤੇ ਸਲਿਪ ਕੈਚ
4. ਟੈਕਟਿਸ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਬਾਊਲਿੰਗ ਅਤੇ ਬੈਟਿੰਗ ਲਈ ਟੈਕਟਿਸ (ਫ਼ਿਲਡ ਪਲੇ ਸਿੰਗ)
5. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(7) ਖੋ-ਖੋ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਡਾਇਵ ਕਰਨਾ (ਰਨਿੰਗ ਡਾਇਵ)
3. ਟੈਕਟਿਸ: ਖੇਡਣ ਦਾ ਢੰਗ, ਇਕਹਰੀ ਅਤੇ ਦੋਹਰੀ ਖੇਡ
4. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(8) ਬੈਡਮਿੰਟਨ

1. ਸ਼ਾਟ :(ਓ) ਸਮੈਸ਼ (ਫੋਰ ਹੈਂਡ ਅਤੇ ਬੈਕ ਹੈਂਡ) (ਅ) ਡਰੋਪ ਹੈਂਡ ਅਤੇ ਬੈਕ ਹੈਂਡ
   (ਏ) ਡਰੋਪ ਸ਼ਾਟ(ਫੋਰ ਹੈਂਡ ਅਤੇ ਬੈਕ ਹੈਂਡ)
2. ਸ਼ਾਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਰੀਸੀਵ ਕਰਨਾ (ਓ) 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 ਦੂਹਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

9.ਬਾਕਸਿੰਗ

1.ਹਮਲਾ ਤੇ ਬਚਓ । 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.ਰਗੜਾ ਬਚਾਓ ।

5.ਕੁੰਡਾ ਬਚਾਓ ।

(11) ਕਬੱਡੀ

1.ਮੁੱਢਲੀ 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 :(ਓ)ਬੈਕ ਡਾਇਵ (ਅ) ਇੰਨ ਵਰਡ ਡਾਇਵ

13.ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ :1.ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕਸਤਰਾਂ :-

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

2.ਹੋਰੀ ਜੈਂਟਲ ਬਾਰ

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

3. ਰੋਮਨ ਰਿੰਗ

(ਓ) ਸਿੰਪਲ ਸਵਿੰਗ ਅੱਪ (ਅ) ਸਵਿੰਗਿੰਗ ਵਿੱਦ ਇਮਵਰਵਡ ਹੈਂਗ

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ

1.ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ

(ਓ) ਰਾਊਂਡ ਆਫ਼ ਨਾਲ਼ ਬੈਕ ਰੋਲ ਨੂੰ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ (ਅ) ਸਪਲਿਟ ਸੀਵਿੰਗ (ਏ) ਸਲੋਅ ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ

2. ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ : ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ

3.ਬੀਮ: ਜੰਪ ਵਿੱਚ ਸਪਲਿਟ

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

(14) ਯੋਗ

(ਓ) 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 ਕਸਰਤਾਂ 3.ਲੇਜ਼ੀਅਮ ਨਾਲ਼ ਕਸਰਤਾਂ

(ਏ) ਲੋਕ ਨਾਚ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ

(ਓ) ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਨਾਚ (ਅ) ਹਰਿਆਣਾ ਲੋਕ ਨਾਚ (ਏ) ਰਾਜਸਥਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਨਾਚ

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

(ਹ) ਰੀਲੇਜ਼ 1. ਲੇਟਰਟ ਬਾਲ ਪਾਸ ਰੀਲੇਜ਼



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