aglasem.com

FOR PUNJAB CLASS 9 PREPARATION

PSEB 9th Class Syllabus 2027 Health And Physical Education

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Punjab Class 9	2027	Syllabus	Physical Education

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ (2026-27)

ਵਿਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਨੈਵੀਂ

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, ਰਾਜ ਕੁਮਾਰੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ, 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 ਸ਼੍ਰੀ 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,ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਪੁਨਰ ਜੀਵਨ, ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ , ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ, ਉਲੰਪਿਕ ਸਹੁੰ, ਉਲੰਪਿਕ ਤਮਗ਼ੇ, ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਗਮ। ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ, ਮਾਟੋ, ਝੰਡਾ, ਨਿਯਮ, ਇਨਾਮ, ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਗਮ ।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫ਼ੀਲਡ ਦੇ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)।

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਦੇ 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 ਦੌਰ, 3000 ਮੀਟਰ ਦੌਰ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ 100 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 (ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਰਿਲੇਅ ਦੌੜ ।

ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ- ਹੈਮਕ ਥਰੋ, ਡਿਸਕਸ ਥਰੋ, ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋ, ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ, ਪੋਲ ਵਾਲਟ।

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. ਹੈਡਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ,ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਫੁਟਬਾਲ।

ਗਰੁੱਪ 2. ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਯੋਗ, ਗਤਕਾ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਸਰਕਲ ਕੱਬਡੀ)

i. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
ii. ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ
iii. ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ
iv. ਜੋਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ
v. ਰਾਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ
vi. ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

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