aglasem.com

FOR PUNJAB CLASS 11 PREPARATION

PSEB 11th Class Syllabus 2027 Physical Education And Sports

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Punjab Class 11	2027	Syllabus	Physical Education

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ (2026-27)

ਵਿਸ਼ਾ- ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ ਭਾਗ)

ਪਾਠ -ਪਹਿਲਾ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ

(ਉ) ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (ਅ) ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ਏ) ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਦੇਸ਼

(ਸ) ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (ਹ) ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਉਪਾਅ

(ਕ) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖੇਤਰ

ਪਾਠ- ਦੂਜਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

(ਉ) ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ (ਅ) ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (ਏ) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ (ਸ) ਖੇਤਰ (ਹ) ਮਹੱਤਵ

ਪਾਠ- ਤੀਜਾ ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

(ਉ) ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ (ਅ) ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ (ਏ) ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ

ਪਾਠ- ਚੌਥਾ ਯੋਗ

(ਉ) ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (ਅ) ਇਤਿਹਾਸ (ਏ) ਅਰਥ (ਸ) ਮਹੱਤਤਾ (ਹ) ਯੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਕ) ਸੂਰਿਯ ਨਮਸਕਾਰ (ਖ) ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ

ਪਾਠ- ਪੰਜਵਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ

(ਉ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ਅ) ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ (ਏ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਸ) ਡੋਪਿੰਗ ਦਾ ਅਰਥ, ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਹ) ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਓਲਪਿੰਕ ਕਮੇਟੀ

ਪਾਠ- ਛੇਵਾਂ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

(ਉ) ਅਰਥ (ਅ) ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (ਏ) ਖੇਤਰ (ਸ) ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ (ਹ) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਤ

ਪ੍ਰੇਰਨਾ- (ਉ) ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (ਅ) ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ਏ) ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਪਾਠ- ਸੱਤਵਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

(ਉ) ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ (ਅ) ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ਏ) ਫਿਕਚਰ ਦੇਣ ਦਾ ਢੰਗ (ਸ) ਲੀਗ ਅਤੇ ਨਾਕ ਆਉਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ

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 ਦੋੜ, 200 ਮੀਟਰ ਦੋੜ, 400 ਮੀਟਰ ਦੋੜ, 800 ਮੀਟਰ ਦੋੜ, 3000 ਮੀਟਰ ਦੋੜ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ 110 ਹਰਡਲ (ਹਰਡਲ ਦੀ ਉੱਚਾਈ 96.4 ਸੈਂ.ਮੀ. ਅਤੇ 10 ਹਰਡਲਾਂ), ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 100 ਮੀਟਰ (ਹਰਡਲ ਦੀ ਉੱਚਾਈ 76.2 ਸੈਂ.ਮੀ. ਅਤੇ 8 ਹਰਡਲਾਂ), $\mathbf{4 \times 100}$ ਮੀਟਰ (ਲੜਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਅਤੇ $\mathbf{4 \times 100}$ ਮੀਟਰ (ਲੜਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਰਿਲੇਅ ਦੋੜ ।

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

(ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋਨਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।

ਖੇਡਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ) ।

ਗਰੁੱਪ 1. ਹੈਂਡਬਾਲ, ਕੱਬਡੀ, ਮੁੱਕੇਬਾਜੀ, ਟੈਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਫੁੱਟਬਾਲ ।

ਗਰੁੱਪ 2. ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਯੋਗ, ਗੱਤਕਾ, ਬਾਲੀਬਾਲ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਸਰਕਲ ਕੱਬਡੀ ।

(ਸ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 10 ਅੰਕ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਜੋਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਜਿਲਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਰਾਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

(ਹ) ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮਾਡਲ

(ਕ) ਜੁਬਾਨੀ 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 ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਆਦਿ ਨਾ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ / ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਲਿਖਤੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲਿਖਤੀ ਭਾਗ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।