

ਪਾਠਕ੍ਰਮ
ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ (2025-26)
ਵਿਸ਼ਾ-ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ
ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਸੱਤਵੀਂ
ਲਿਖਤੀ ਭਾਗ

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ
2. ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ
3. ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ
4. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ
5. ਯੋਗ
6. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
7. ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗਾਈਡਿੰਗ
8. ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਓ,ਅ,ੲ, ਤੇ ਸ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪ ਹਨ ।

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

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ:- ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਖੋ-ਖੋ ।

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ:- ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਖੋ-ਖੋ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਸੇਵਟਬਾਲ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ

ਗਰੁੱਪ (ਅ) ਐਥਲੈਟਿਕਸ

ਦੌੜਾਂ

ਲੜਕੀਆਂ : (1) 50 ਮੀਟਰ (2) 200 ਮੀਟਰ

ਲੜਕੇ : (1) 100 ਮੀਟਰ (2) 400 ਮੀਟਰ

ਛਾਲਾਂ : ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਛਾਲ

ਸੁੱਟਾ: ਕ੍ਰਿਕਟ ਬਾਲ ਜਾਂ

ਗੋਲਾ - 6 ਪੌਡ (ਲੜਕੇ) 4 ਪੌਡ (ਲੜਕੀਆਂ)

ਗਰੁੱਪ (ੲ) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ

ਬਿਨਾਂ ਅਪਰੇਟਿਸ ਤੋਂ ਜਾਂ ਅਪਰੇਟਿਸ ਨਾਲ

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

1. ਯੋਗ
2. ਲੋਕ-ਨਾਚ
3. ਕਾਲੀਸਥੈਨਿਕਸ
4. ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ
5. ਰੀਲੇਜ਼

(ੳ) ਖੇਡਾਂ

(1) ਫੁੱਟਬਾਲ

1. ਪਹਿਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਪਾਸ: ਛੋਟਾ ਪਾਸ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਪਾਸ ਸਿੱਧਾ, ਤਿਰਛਾ, ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸ
3. ਡਰਿਬਲਿੰਗ : ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਡਰਿਬਲ ਕਰਨਾ

4. ਟਰੈਪ: ਸੋਲ ਟਰੈਪ, ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਆਏ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਟਰੈਪ ਕਰਨਾ ।

(2) ਹੈਂਡਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ

2. ਕੈਚਿੰਗ: ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ

3. ਪਾਸਿੰਗ- ਫਲਿਕ ਪਾਸ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਪਾਸ

4. ਡਰਿਬਲਿੰਗ: ਨੀਵੀਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀ

5. ਸ਼ੂਟਿੰਗ

6. ਟੀਮ ਬਚਾਓ: ਮੈਨ ਟੂ ਮੈਨ ਡੀਫੈਂਸ ਜਾਂ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਮਗਰ ਬਚਾਉ

(3) ਵਾਲੀਬਾਲ

1. ਪਾਸ: (ੳ) ਸਿਰ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਪਾਸ: ਬੈਕ ਰੋਲਿੰਗ ਨਾਲ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਪਾਸ

(ਅ) ਸਾਈਡ ਰੋਲਿੰਗ ਨਾਲ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਪਾਸ

(ੲ) ਜੰਪ ਅਤੇ ਪਾਸ

2. ਸਰਵਿਸ

(ੳ) ਓਵਰ ਹੈਂਡ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਟੈਨਿਸ ਸਰਵਿਸ

(ਅ) ਰਾਊਂਡ ਆਰਮ ਸਰਵਿਸ

(ੲ) ਫਲਾਉਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ

3. ਸੈੱਟ ਅੱਪ (ੳ) ਇੱਕ ਦਮ ਸਮੇਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਲੈਣਾ ਮੂਵ ਐਂਡ ਸੈੱਟ ਅੱਪ (ਪਿਛਲੇ ਜੋਨ ਤੋਂ)

4. ਨੈਟ ਰਿਕਵਰੀ:

(ੳ) ਰੋਲਿੰਗ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰੋਲਿੰਗ ਪਾਸ

(ਅ) ਰੋਲਿੰਗ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰੋਲਿੰਗ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅੰਡਰ ਆਰਮ ਪਾਸ

5. ਹਮਲਾ

(ੳ) ਸਮੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਟਰਨ ਆਫ ਬਾਡੀ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਕੇ)

(ਅ) ਸਮੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਟਰਨ ਆਫ ਰਿਸਟ (ਗੁੱਟ ਘੁਮਾਕੇ ਸਮੇਸ਼)

(ੲ) ਰਾਊਂਡ ਆਰਮ ਸਮੇਸ਼

6. ਬਲਾਕ

(ੳ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਮਲਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਦੁਹਰਾ ਬਲਾਕ

(ਅ) ਯੱਕ ਦਮ ਹਮਲੇ ਵਿਰੁੱਧ ਦੁਹਰਾ ਬਲਾਕ

4. ਬਾਸਕਟਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ

2. ਪਾਸ:

(ੳ) ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਤੇ ਪਾਸ

(ਅ) ਬਾਉਸ ਪਾਸ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ

(ੲ) ਸਿਰ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਾਸ

3. ਡਰਿਬਲਿੰਗ: ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਪੀਡ ਨਾਲ

ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਨੀਵੀਂ ਡਰਿਬਲ ਕਰਨੀ

4. ਸ਼ੂਟਿੰਗ

(ੳ) ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੈਟ ਸ਼ਾਟ

(ਅ) ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫਰੀ ਥਰੋਅ

(ੲ) ਲੋਅ ਅੱਪ ਸ਼ਾਟ

5. ਟੀਮ ਡੀਫੈਂਸ ਬਚਾਓ: ਮੈਨ ਟੂ ਮੈਨ ਡੀਫੈਂਸ

ਟੀਮ ਓਫੈਂਸ ਜਾਂ ਹਮਲਾ : ਫਾਸਟ ਬਰੇਕ ਓਫੈਂਸ

5. ਹਾਕੀ

1. ਸਿੱਧੇ ਪੁਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

(ੳ) ਵਾਪਸ ਪੁਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

(ਅ) ਪੁਸ਼ਿੰਗ ਆਨ ਦੀ ਰੋਂਗ ਫੁੱਟ

2. ਪਾਸ:

(ੳ) ਥਰੋਅ ਪਾਸ

(ਅ) ਵਾਪਸ ਪਾਸ

3. ਬੁੱਲੀ, ਕਾਰਨਰ, ਪੈਨਲਟੀ ਸਟਰੋਕ, ਪੁਸ਼ ਇੱਨ ਅਤੇ ਗੌਲ ਕੀਪਿੰਗ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ

4. ਟੈਕਲਿੰਗ

5. ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

6. ਬਚਾਉ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

(6.) ਕ੍ਰਿਕਟ

1. ਬੈਟਿੰਗ

(ੳ) ਡੀਫੈਂਸਿਵ ਬੈਟਿੰਗ

(ਅ) ਪੁੱਲ ਕੱਟ

(ੲ) ਹੁੱਕ

2. ਬਾਊਲਿੰਗ

(ੳ) ਬਾਲ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ

(ਅ) ਤੇਜ਼ ਬਾਊਲਿੰਗ

(ੲ) ਮੀਡੀਆ ਪੇਸ਼ ਬਾਊਲਿੰਗ

3. ਫੀਲਡਿੰਗ

(ੳ) ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫੀਲਡ

ਕਰਨਾ

(ਅ) ਵਿਕਟ ਕੀਪਿੰਗ

(ੲ)

ਸਟੈੱਪ ਜਾਂ ਕਿੱਲੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਬਾਲ ਲੈਣੀ

(7). ਖੇ-ਖੇ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ

2. ਚੇਜਿੰਗ ਸਕਿੱਲ: (ੳ) ਟਰੈਪਿੰਗ ਡਾਇਵ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਜਾਂ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕੇ ਡਾਇਵ ਕਰਨਾ

(ਅ) ਪੈਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛੂਹਣਾ

3. ਦੌੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ : ਚੇਜਰ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੌੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਕਲਾ

(8) ਬੈਡਮਿੰਟਨ

1. ਸਟਰੋਕ

(ੳ) ਨੈੱਟ ਸਟਰੋਕ

(ਅ) ਲਿਫਟ ਸਟਰੋਕ

2.ਸ਼ਾਟ
ਸ਼ਾਟ ਕਰਨਾ

(ੲ) ਰੱਸ ਕਰਨਾ

(ਸ) ਕਰਾਸ ਕਰਨਾ

(ੳ) ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਤੋਂ

3. ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ

(1) ਅਟੈਕਿੰਗ ਟੇਸ

(2)ਡੀਫੈਂਸਿਵ ਟੇਸ

(ੳ) ਸ਼ਾਟ ਸਰਵਿਸ

(ਅ) ਉੱਚੀ ਸਰਵਿਸ

(ੲ) ਫਲਿਕ ਸਰਵਿਸ

4. ਸ਼ਾਟ ਰੀਸੀਵ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ: ਸਾਹਮਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਨਾਲ

(9).ਬਾਕਸਿੰਗ

1. ਫੁੱਟ ਵਰਕ(ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕੰਮ)

2.ਪੀਚਿੰਗ ਬੈਗ ਤੇ ਅਭਿਆਸ

3.ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

4.ਮੁੱਢਲੇ ਹਮਲੇ

(10). ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ

1.ਇੱਕਹਰੀ ਲੱਤ ਦੀ ਪਕੜ ਅਤੇ ਦੂਹਰੀ ਲੱਤ ਦੀ ਪਕੜ

2.ਹਮਲਾ ਤੇ ਬਚਾਓ,ਨਕਾਲ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਬਚਾਓ

3. ਢਾਕ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ

4. ਧੋਬੀ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ

5. ਰੂਮ (ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਉਠਣਾ)

6. ਕਾਗੜਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ

(11) ਕਬੱਡੀ

1. ਹਮਲੇ ਲਈ ਸਕਿਲ: ਐਰੋਕਿੱਕ, ਕਰਵ ਕਿੱਕ, ਰੋਲ ਕਿੱਕ

2. ਬਚਾਓ ਲਈ ਸਕਿਲ: ਟਰੰਕ ਕੈਚ, ਸ਼ੋਲਡਰ ਕੈਚ, ਚੇਨ ਦਾ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਨੇ ਕਰੋਸ ਪਲੇਅ

3. ਲੀਡਅੱਪ ਗੇਮ: ਲੰਗੜੀ ਕਬੱਡੀ, ਫੜੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ

4. ਟੇਸ,ਬੋਨਸ,ਲੋਨਾ

5. ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਇਲ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਟਾਇਲ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

(12) ਤੈਰਾਕੀ

1. ਬੈਕ ਸਟਰੋਕ

2. ਬਰੈਸਟ ਸਟਰੋਕ

3. ਫਰੀ ਸਟਾਇਲ

4. ਸਟਾਰਟ ਐਂਡ ਟਰਨ ਸਟਾਰਟ:

(ੳ) ਗਰੈਬ

(ਅ) ਕੋਨਵੈਨਸ਼ਨਲ (ਸਰਕੂਲਰ ਆਰਮ ਸਵਿੰਗ)

(ੲ) ਬੰਚ ਸਟਾਰਟ (ਸ) ਟਰੈਕ ਸਟਾਰਟ ਟਰਨ

(ੳ) ਲੈਟਰਨ (ਅ) ਪਿਵਟ

(ੲ) ਥਰੋਅ ਅਵੇ ਅਟਰਨ (ਸ) ਫਲਿਪ ਟਰਨ

(13) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ

ਗਰੁੱਪ (ੲ)

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ:

1. ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ (ੳ) ਫਾਰਵਰਡ ਰੋਲ ਟੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ
(ਅ) ਬੈਕ ਵਰਡ ਰੋਲ ਟੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ
2. ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ (ੳ) ਸਪਲਿਟ ਵਾਲਟ
(ਅ) ਥਰੋਅ ਵਾਲਟ
(ੲ) ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਾਰਟ ਵੀਲ
3. ਪੈਰਲਲ ਬਾਰ: (ੳ) ਅੱਪ ਸਟਾਰਟ
(ਅ) ਫਰੰਟ ਅੱਪ ਰਾਈਜ਼
(ੲ) ਸ਼ੋਲਡਰ ਸਟੈਂਡ
(ਸ) ਹੈੱਡ ਸਟੈਂਡ

(14) ਸੋਫਟ ਬਾਲ

1. ਸਟਰਾਈਕਲ: ਪੂਰੀ ਸਵਿੰਗ, ਅੱਪੀ ਸਵਿੰਗ ਅਤੇ ਬੰਟ
2. ਪੀਚਿੰਗ: ਇੰਨ ਸਵਿੰਗ, ਆਉਟ ਸਵਿੰਗ, ਰਾਈਜ਼ਰ, ਡਿੱਪ ਬਾਲ
3. ਫੀਲਡ ਪਲੇਸ: ਪਹਿਲਾ ਬੇਸ, ਦੂਜਾ ਬੇਸ, ਤੀਜਾ ਬੇਸ, ਸੋਰਟ ਸਟੋਪਰ, ਲੈਠਟ ਫੀਲਡ, ਰਾਈਟ ਫੀਲਡ, ਸੈਂਟਰ ਫੀਲਡ, ਖਿੱਚਰ ਅਤੇ ਕੈਚਰ
4. ਬੇਸਟੂ ਬੇਸ ਦੌੜ

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ:

1. ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ (ੳ) ਫਾਰਵਰਡ ਰੋਲ ਟੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ
(ਅ) ਬੈਕ ਵਰਡ ਰੋਲ ਟੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ
(ੲ) ਰਾਊਂਡ ਆਫ
(ਸ) ਸਲੋਅ ਬੈਕ ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ
2. ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ (ੳ) ਸਪਲਿਟ ਵਾਲਟ
(ਅ) ਥਰੋਅ ਵਾਲਟ
3. ਬੀਮ (ੳ) ਫਾਰਵਰਡ ਰੋਲ
(ਅ) ਬੈਕ ਵਰਡ ਰੋਲ ਟੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ

