

## ਸ਼੍ਰੇਣੀ - ਦਸਵੀਂ

### 13. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਮਾਂ: 1½ ਘੰਟੇ

ਥਿਊਰੀ ਭਾਗ-20 ਅੰਕ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ - 75 ਅੰਕ

ਆਂਤਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ - 05 ਅੰਕ

(ਬੁੱਕ ਬੈਕ: 2 ਅੰਕ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ: 3 ਅੰਕ=5 ਅੰਕ)

ਕੁੱਲ - 100 ਅੰਕ

#### ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 13 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 6 ਤੱਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ, ਇਹ ਓਬਜੈਕਟਿਵ ਟਾਈਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।  $6 \times 1 = 6$  ਅੰਕ
3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 7 ਤੋਂ 9 ਤੱਕ ਦੋ- ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਪਗ 20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।  $3 \times 2 = 6$  ਅੰਕ
4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 10 ਤੋਂ 13 ਤੱਕ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ।  $2 \times 4 = 8$  ਅੰਕ

#### ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ)

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ :- ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ, ਲਹੂ ਚੱਕਰ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਪਾਠ ਦੂਜਾ:- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਪਾਠ ਤੀਜਾ:- ਯੋਗ

ਪਾਠ ਚੌਥਾ :- ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

#### ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ਸਮਾਂ: 4 ਘੰਟੇ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ: 75 ਅੰਕ

ੳ) ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਦੀ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ) ਹਰੇਕ ਈਵੈਂਟ ਦੇ 12 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ 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 ਦੌੜ, 3000 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 110 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 ਮੀਟਰ (ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਰਿਲੇਅ ਦੌੜ

12 ਅੰਕ

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

12 ਅੰਕ

ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋਨੋਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਦੇ 8 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।

ਖੇਡਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)।

ਗਰੁੱਪ 1. ਕ੍ਰਿਕਟ, ਖੋਹ- ਖੋਹ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਤੈਰਾਕੀ, ਲਾਨ-ਟੈਨਿਸ।	8 ਅੰਕ
ਗਰੁੱਪ 2. ਹਾਕੀ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਸਾਫਟਬਾਲ, ਜੁਡੋ, ਵੇਟਲਿਫਟਿੰਗ।	8 ਅੰਕ
ਸ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 15 ਅੰਕ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।	
ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	3 ਅੰਕ
ਜ਼ੋਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	5 ਅੰਕ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	8 ਅੰਕ
ਰਾਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	10 ਅੰਕ
ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	15 ਅੰਕ
ਹ) ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮਾਡਲ	10 ਅੰਕ
ਕ) ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ	10 ਅੰਕ

**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 ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।