

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪੰਜਵੀਂ
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

(1) ਕਾਲੀਸਥੈਨਿਕਸ

- i. ਲੇਜੀਅਮ ਅਤੇ ਡੰਬਲਜ਼ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ
- ii. ਡਰਿੱਲ ਅਤੇ ਮਾਰਚਿੰਗ

(1) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ

- i. ਪਹੀਆ ਚਾਲ (ਕਾਰਟ ਵੀਲ੍ਹ)
- ii. ਡਾਈਵ ਐਂਡ ਰੋਲ
- iii. ਹੱਥਾਂ ਭਾਰ ਖਲੋਣਾ (ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ)
- iv. ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਬੈਲਿਸਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ਜ਼)

(2) ਐਥਲੈਟਿਕਸ

- i. 50 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ
- ii. ਲੰਮੀ ਛਾਲ
- iii. ਉੱਚੀ ਛਾਲ
- iv. 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ
- v. ਛੋਟੀ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ

(3) ਖੇਡਾਂ

ਨੋਟ : ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਲੜਕੇ	ਲੜਕੀਆਂ
ਫੁੱਟਬਾਲ	ਫੁੱਟਬਾਲ
ਹਾਕੀ	ਹਾਕੀ
ਹੈਂਡਬਾਲ	ਹੈਂਡਬਾਲ
ਖੋਖੋ	ਖੋਖੋ
ਤੈਰਾਕੀ	ਤੈਰਾਕੀ
ਕੁਸ਼ਤੀ	
ਬੈਂਡਮਿੰਟਨ	ਬੈਂਡਮਿੰਟਨ