

**ਸ਼੍ਰੇਣੀ- ਅੱਠਵੀਂ**  
**ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ**

ਸਮਾਂ : 2 ਘੰਟੇ

ਕੁਲ ਅੰਕ-40  
ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਅੰਕ -50  
ਸੀ.ਸੀ.ਈ ਅੰਕ -10  
ਕੁੱਲ ਅੰਕ-100

1. ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲ 4 ਭਾਗ (ੳ, ਅ, ਏ ਅਤੇ ਸ) ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲ 20 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।
3. ਭਾਗ 'ੳ' ਵਿੱਚ ਕੁਲ 8 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬਹੁ ਵਿਕਲਪਿਤ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਨੰਬਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
4. ਭਾਗ 'ਅ' ਵਿੱਚ ਕੁਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ 2 ਨੰਬਰ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਚਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
5. ਭਾਗ 'ਏ' ਵਿੱਚ ਕੁਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਚਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
6. ਭਾਗ 'ਸ' ਵਿੱਚ ਕੁਲ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

**1. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ**

- (ੳ) ਉਦੇਸ਼ (ਅ) ਸਮਾਨ (ਏ) ਨਿਯਮ  
(ਸ) ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਗੁਣ (ਹ) ਸੀ.ਪੀ. ਆਰ.

**2. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ**

- (ੳ) ਭੋਜਨ (ਅ) ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ (ਏ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ  
(ਸ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਕ (ਹ) ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ  
(ਕ) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (ਖ) ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਯਮ

**3. ਵਿਟਾਮਿਨ**

- (ੳ) ਮਹੱਤਵ (ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ

**4. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ**

- (ੳ) ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (ਅ) ਪੇਂਡੂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ  
(ਏ) ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਖੇਡਾਂ

**5. ਸੁਨਹਿਰੀ ਲੜਕਾ ਸ੍ਰੀ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ**

- (ੳ) ਇਤਿਹਾਸਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ (ਅ) ਮੁੱਢਲਾ ਜੀਵਨ (ਏ) ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਤਿ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣਾ  
(ਸ) ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ (ਹ) ਲਗਨ ਅਤੇ ਮਾਣ ਮੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ।

## 6. ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

(ੳ) ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਰਥ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ।

(ਅ) ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ।

## 7. ਯੋਗ

(ੳ) ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ (ਅ) ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ

## 8. ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

(ੳ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ (ਅ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

(ੲ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

### ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ਸਮਾਂ: 4 ਘੰਟੇ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ: 50 ਅੰਕ

ੳ) ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਦੀਆਂ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ) ਹਰੇਕ ਈਵੈਂਟ ਦੇ 08 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, 08 ਅੰਕ

ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ :- ਡਿਸਕਸ ਥਰੋ, ਸਾਟ ਪੁੱਟ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ, 08 ਅੰਕ

ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋਨੋਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਦੇ 7 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।

ਖੇਡਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)।

ਗਰੁੱਪ 1. ਯੋਗ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਖੋਹ-ਖੋਹ, । 7 ਅੰਕ

ਗਰੁੱਪ 2. ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਕੱਬਡੀ, ਤੈਰਾਕੀ, ਜਮਨਾਸਟਿਕ, ਸਾਫਟਬਾਲ  
ਗਤਕਾ ਅਤੇ ਫੁਟਬਾਲ।

7 ਅੰਕ

ਸ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 15 ਅੰਕ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	3 ਅੰਕ
ਜੇਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	5 ਅੰਕ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	8 ਅੰਕ
ਰਾਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	10 ਅੰਕ
ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	15 ਅੰਕ

ਹ) ਜੁਬਾਨੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ 05 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 ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

(ਖੇਡਾਂ)

### 1. ਫੁਟਬਾਲ

1. ਪਹਿਲੀ ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਡਰਿਬਲਿੰਗ
3. ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ
4. ਪੂਰੀ ਖੇਡ

## (2) ਹੈਂਡਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਟੀਮ ਡੀਫੈਂਸ ਜਾਂ ਬਚਾਓ: ਜੋਨਲ ਡੀਫੈਂਸ
3. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

## (3) ਵਾਲੀਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
2. ਪਾਸ : (ੳ) ਫਾਰਵਰਡ ਡਾਇਵ ਅਤੇ ਪਾਸ (ਅ) ਸਾਇਡ ਰੋਲਿੰਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦਾ ਪਾਸ।
3. ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ : (ੳ) ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਦੇ ਸਮੈਸ਼ ਜਾਂ ਵਾਲੀ ਮਾਰਨੀ (ਅ) ਸਿੰਪਲ ਅਟੈਕ ਕੋਬੀਨੇਸ਼ਨ
4. ਬਲਾਕ (ੳ) ਦੁਹਰਾ ਬਲਾਕ (ਅ) ਤੀਹਰਾ ਬਲਾਕ ਕਰਨਾ।
5. ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

## (4) ਬਾਸਕਟਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।
2. ਪਿਵਟਿੰਗ।
3. ਡਾਜ਼ਿੰਗ : ਡਾਜ਼ ਕਰਨਾ
4. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

## (5) ਹਾਕੀ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
2. ਸਕੂਪ (ੳ) ਪੁਸ਼ ਸਕੂਪ
3. ਫਲਿਕ (ੳ) ਸਿੱਧੀ ਫਲਿਕ (ਅ) ਪਿੱਛੇ ਫਲਿਕ ਕਰਨਾ (ੲ) ਫਲਿਕ ਆਨ ਦੀ ਰੋਂਗ ਫੁੱਟ
4. ਡਾਜ਼:(ੳ) ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਡਾਜ਼ ਕਰਨਾ (ਅ) ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਡਾਜ਼ ਕਰਨਾ (ੲ) ਦੋਹਰਾ ਡਾਜ਼
5. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

## (6) ਕ੍ਰਿਕਟ

1. ਬੈਟਿੰਗ : ਕੱਟ ,ਗਲੇਸ, ਸਵੀਪ
2. ਬਾਉਲਿੰਗ :(ੳ) ਆਊਟ, ਸਵਿੰਗ , ਇੰਨ ਸਵਿੰਗ (ਅ) ਆਫ ਬਰੇਕ ਅਤੇ ਗੁਗਲੀ
3. ਫੀਲਡਿੰਗ : ਉੱਚੀ ਕੈਚ ਅਤੇ ਸਲਿੱਪ ਕੈਚ
4. ਟੈਕਟਿਸ : ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਾਉਲਿੰਗ ਅਤੇ ਬੈਟਿੰਗ ਲਈ ਟੈਕਟਿਸ (ਫੀਲਡ ਪਲੇ ਸਿੰਗ)

## ਖੋ-ਖੋ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਡਾਈਵ ਕਰਨਾ (ਰਨਿੰਗ ਡਾਈਵ)
3. ਟੈਕਟਿਸ : ਖੇਡਣ ਦਾ ਢੰਗ ,ਇਕਹਿਰੀ ਅਤੇ ਦੁਹਰੀ ਖੇਡ
4. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

### (8) ਬੈਡਮਿੰਟਨ

1. ਸ਼ਾਟ : (ੳ) ਸਮੈਸ਼ ( ਫੋਰ ਹੈਂਡ ਅਤੇ ਬੈਕ ਹੈਂਡ) (ਅ) ਡਰੋਪ ਹੈਂਡ ਅਤੇ ਬੈਕ ਹੈਂਡ  
(ੲ) ਡਰੋਪ ਸ਼ਾਟ (ਫੋਰ ਹੈਂਡ ਅਤੇ ਬੈਕ ਹੈਂਡ)
2. ਸ਼ਾਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਰੀਸੀਵ ਕਰਨਾ  
(ੳ) ਸ਼ਾਟ ਜਾਂ ਸਮੈਸ਼ (ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਨਾਲ) (ਅ) ਡਰਾਅ ਸ਼ਾਟ (ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਨਾਲ)  
(ੲ) ਨੈਟ ਸ਼ਾਟ (ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਨਾਲ)
3. ਇਕਹਿਰੀ ਅਤੇ ਦੂਹਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

### (9) ਬਾਕਸਿੰਗ

1. ਹਮਲਾ ਤੇ ਬਚਾਓ।
2. ਮੁੱਢਲੇ ਪੰਚ : (ਹੁੱਕਾ ਅਤੇ ਅੱਪਰ ਕੱਟ)।
3. ਹੁੱਕਾਂ ਅਤੇ ਅੱਪਰ ਕੱਟਾਂ ਲਈ ਬਚਾਓ।
4. ਬਾਊਟ (ਬਾਕਸਿੰਗ ਮੁਕਾਬਲਾ)।

### (10) ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ

1. ਕਲਾ ਜੰਗ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਚਾਓ।
2. ਸਖੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਚਾਓ।
3. ਨੈਲਸਨ -ਇਕਹਿਰੀ ਅਤੇ ਦੋਹਰੀ।
4. ਰਗੜਾ ਬਚਾਓ।
5. ਕੁੰਡਾ ਬਚਾਓ।

### (11) ਕਬੱਡੀ

1. ਮੁਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਟੈਕਸਿਟ
3. ਡਾਈਵਿੰਗ
4. ਪੰਜਾਬ ਸਟਾਇਲ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਇਲ ਕਬੱਡੀ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

### (12) ਤੈਰਾਕੀ

1. ਇੰਡੀਵੀਜ਼ੁਅਲ ਮੈਡਲੇ ਅਤੇ ਮੈਡਲੇ ਰੀਲੇਅ ਅਤੇ ਫਰੀ ਸਟਾਇਲ ਰੀਲੇਅ
2. ਬੱਟਰ ਸਟਰੋਕ
3. ਡਾਈਵਿੰਗ : (ੳ) ਬੈਕ ਡਾਇਵ (ਅ) ਇੰਨ ਵਰਡ ਡਾਇਵ

### (13) ਜਿਨਮਾਸਟਿਕ

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ : 1. ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ :-

(ੳ) ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ ਟੂ ਦੀ ਡਾਈਵ ਰੋਲ (ਅ) ਰਾਊਂਡ ਆਫ ਟੂ ਬੈਕ ਰੋਲ ਟੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ

### 2. ਹੋਰੀ ਜੈਂਟਲ ਬਾਰ

(ੳ) ਅੱਪ ਸਟਾਰ ਵਿੱਦ (ਨਾਲ) ਓਵਰ ਗਰਿੱਪ (ਅ) ਅੱਪ ਸਟਾਰ ਵਿੱਦ (ਨਾਲ) ਅੰਡਰ ਗਰਿੱਪ

(ੲ) ਸ਼ਾਟ ਸਰਕਟ

### 3. ਰੋਮਨ ਰਿੰਗ

(ੳ) ਸਿੰਪਲ ਸਵਿੰਗ ਅੱਪ

(ਅ) ਸਵਿੰਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇਨਵਰਵਡ ਹੈਂਡ

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ

1. ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ

(ੳ) ਰਾਉਂਡ ਆਫ਼ ਨਾਲ਼ ਬੈਕ ਰੋਲ ਨੂੰ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ (ਅ) ਸਪਲਿਟ ਸਵਿੰਗ

(ੲ) ਸਲੋਅ ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ

2. ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ : ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ

3. ਬੀਪ : ਜੰਪ ਵਿੱਚ ਸਪਲਿਟ

4. ਅਨਈਵਨ ਬਾਰ : (ੳ) ਅਪਰ ਬਾਲ ਤੇ ਘੁੰਮਣਾ (ਅ) ਬੈਕ ਅੱਪ ਸਾਈਜ਼

### (14) ਯੋਗ

(ੳ) ਹਲ ਆਸਣ

(ਅ) ਯੋਗ ਮੁੰਦਰਾ ਆਸਣ

(ੲ) ਮਯੂਰ ਆਸਣ

(ਸ) ਸੁਰੀਆ ਨਮਸਕਾਰ ਆਸਣ (ਹ) ਸ਼ਵ ਆਸਣ

(ਅ) ਕੈਲਿਸਥੈਨਿਕਸ

1. ਤਾਲ ਮਈ ਕਸਰਤਾਂ 2. ਡੰਬਲ ਨਾਲ਼ ਕਸਰਤਾਂ 3. ਲੇਜ਼ੀਅਮ ਨਾਲ਼ ਕਸਰਤਾਂ

(ੲ) ਲੋਕ ਨਾਚ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ

(ੳ) ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਨਾਚ (ਅ) ਹਰਿਆਣਾ ਲੋਕ ਨਾਚ (ੲ) ਰਾਜਸਥਾਨੀ ਲੋਕ ਨਾਚ

(ਸ) ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ :- ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਰੀਲੇਜ਼:

1. ਲੇਟਰੇਟ ਬਾਲ ਪਾਸ ਰੀਲੇਜ਼

2. ਕਾਂਗੜ ਰੀਲੇਅ

3. ਫਰਾਗ ਜੰਪ ਰੀਲੇਅ

4. ਰਾਉਂਡ ਅਤੇ ਅੰਡਰ ਰੀਲੇਅ

### (15) ਸਾਫਟਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦੀ ਦਹਰਾਈ 2. ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਟੈਕਟਿਸ

3. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਿਆਰੀ।

### (16) ਗਤਕਾ

1. ਸਟਾਂਸ : ਚਾਰ ਪੈਰ

2. ਪੈਂਤਰਾਂ

3. ਸੋਟੀ : ਸੋਟੀ ਫੜਨਾ, ਸੋਟੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਚਾਰ ਵਾਰ, ਬਚਾਅ

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ-8 ( ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮਾਧਿਅਮ)