

ਸ਼੍ਰੇਣੀ- ਅੱਠਵੀਂ
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

1. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

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

2. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

- (ੳ) ਭੋਜਨ (ਅ) ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ (ੲ) 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 (ੲ) ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਖੇਡਾਂ

5. ਸੁਨਹਿਰੀ ਲੜਕਾ ਸ੍ਰੀ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ

- (ੳ) ਇਤਿਹਾਸਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ (ਅ) ਮੁੱਢਲਾ ਜੀਵਨ (ੲ) 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 ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

- (ੳ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ (ਅ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
(ੲ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ

ਸਮਾਂ 4 ਘੰਟੇ

- ੳ) ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਦੀ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)।
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, ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ।

ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ:- ਡਿਸਕਸ ਥਰੋ, ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ।

- ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋਨੋਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਦੇ 5 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।
ਖੇਡਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)।

ਗਰੁੱਪ 1. ਯੋਗ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਖੇ-ਖੇ,।

ਗਰੁੱਪ 2. ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਕੱਬਡੀ, ਤੈਰਾਕੀ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਗਤਕਾ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਸਾਫਟ ਬਾਲ, ਗਤਕਾ ਅਤੇ ਫੁਟਬਾਲ।

ਗਰੁੱਪ ੳ ਖੇਡਾਂ

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

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ -ਫੁਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਤੈਰਾਕੀ, ਖੇ-ਖੇ ਟੇਬਲ ਟੇਨਿਸ

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ - ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਖੇ-ਖੇ, ਸੌਫਟਬਾਲ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ

ਗਰੁੱਪ ਅ ਦੌੜਾਂ

ਨੋਟ: ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਈਵੈਂਟਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਈਵੈਂਟ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੜਕੀਆਂ (1) 50 ਮੀਟਰ (2) 200 ਮੀਟਰ

ਲੜਕੇ (1) 100 ਮੀਟਰ (2) 400 ਮੀਟਰ

ਛਾਲਾਂ : ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਛਾਲ

ਸੁੱਟਾਂ : ਕ੍ਰਿਕਟ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ਜਾਂ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ : 6: ਪੈਂਡ (ਲੜਕੇ) 4 ਪੈਂਡ (ਲੜਕੀਆਂ)

ਗਰੁੱਪ (ੲ) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ :ਬਿਨਾਂ ਅਪਰੇਟਸ ਤੋਂ ਜਾਂ ਅਪਰੇਟਸ ਨਾਲ

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

ਯੋਗਾ (2) ਲੋਕ ਨਾਚ (3) ਕੈਲਿਸਥੈਨਿਕਸ (ਹਲਕੀਆਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ) (4) ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (5) ਗੀਲੇ ਦੌੜਾਂ।

- ਸ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਜੇਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਰਾਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

- ਹ) ਪੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮਾਡਲ

- ਕ) ਜ਼ਬਾਨੀ 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 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।

(ਖੇਡਾਂ)

(1) ਫੁਟਬਾਲ

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

(2) ਹੈਂਡਬਾਲ

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

(3) ਵਾਲੀਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ 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) ਸਿਪਲ ਅਟੈਕ ਕੋਬੀਨੇਸ਼ਨ
4. ਬਲਾਕ (ੳ) ਦੁਹਰਾ ਬਲਾਕ (ਅ) ਤੀਹਰਾ ਬਲਾਕ ਕਰਨਾ।
5. ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

(4) ਬਾਸਕਟਬਾਲ

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

(5) ਹਾਕੀ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿੱਲ 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 , ਇਨ 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 ਸਕਿੱਲ 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 ਦੁਹਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(9) ਬਾਕਸਿੰਗ

1. ਹਮਲਾ ਤੇ ਬਚਾਓ।
2. ਮੁੱਢਲੇ ਪੰਚ : (ਹੁੱਕਾ ਅਤੇ ਅੱਪਰ ਕੱਟ)।
3. ਹੁੱਕਾ 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 ਵਿੱਚ (ਨਾਲ਼) ਓਵਰ ਗਰਿੱਪ (ਅ) ਅੱਪ ਸਟਾਰ ਵਿੱਚ (ਨਾਲ਼) ਅੰਡਰ ਗਰਿੱਪ (ੲ) ਸ਼ਾਟ ਸਰਕਲ
3. ਰੋਮਨ ਰਿੰਗ
(ੳ) ਸਿੰਪਲ ਸਵਿੰਗ ਅੱਪ (ਅ) ਸਵਿੰਗਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇਨਵਰਵਡ ਹੈਂਗ

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ

1. ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ

- (ੳ) ਰਾਊਂਡ ਆਫ ਨਾਲ਼ ਬੈਕ ਰੋਲ ਨੂ ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ (ਅ) ਸਪਲਿਟ ਸੀਵਿੰਗ (ੲ) ਸਲੋਅ ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ
2. ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ : ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ
3. ਬੀਮ : ਜੰਪ ਵਿੱਚ ਸਪਲਿਟ
4. ਅਨਈਵਨ ਬਾਰ : (ੳ) ਅਪਰ ਬਾਰ ਤੇ ਘੁੰਮਣਾ (ਅ) ਬੈਕ ਅੱਪ ਸਾਈਜ਼

(14) ਯੋਗ

(ੳ) ਹਲ ਆਸਣ (ਅ) ਯੋਗ ਮੁਦਰਾ ਆਸਣ (ੲ) ਮਯੂਰ ਆਸਣ (ਸ) ਸੁਰੀਆ ਨਮਸਕਾਰ ਆਸਣ (ਹ) ਸ਼ਵ ਆਸਣ

(ਅ) ਕੈਲਿਸਥੈਨਿਕਸ

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

(ੲ) ਲੋਕ ਨਾਚ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲਕੀਆਂ 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. ਲੇਟਰਟ ਬਾਲ ਪਾਸ ਰੀਲੇਜ਼
 2. ਕਾਂਗੜ ਰੀਲੇਅ
 3. ਫਰਾਗ ਜੰਪ ਰੀਲੇਅ
 4. ਰਾਊਂਡ ਅਤੇ ਅੰਡਰ ਰੀਲੇਅ

(15) ਸਾਫਟ ਬਾਲ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿਲ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ
2. ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਟੈਕਟਿਸ
3. ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਿਆਰੀ।

(16) ਗਤਕਾ

1. ਸਟਾਂਸ: ਚਾਰ ਪੈਰ
2. ਪੈਂਤਰਾ
3. ਸੇਟੀ: ਫੜਨਾ, ਸੇਟੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਚਾਰ ਵਾਰ, ਬਚਾਅ

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