

**ਛੇਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ**  
**ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ**

ਪਾਠ ਨੰ:

1. ਸਿਹਤ
2. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸਭਾਲ  
(ੳ) ਘਰ ਦੀ (ਅ) ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ (ੲ) ਸਕੂਲ ਦੀ
3. ਹਾਕੀ ਦਾ ਜਾਦੂਗਰ- ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ
4. ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ
5. ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ
6. ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ  
(ੳ) ਇਤਹਾਸ (ਅ) ਬਣਾਵਟ (ੲ) ਰੰਗ (ਸ) ਚੱਕਰ (ਹ) ਆਕਾਰ (ਕ) ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਦੇ ਅਵਸਰ  
(ਖ) ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ
7. ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਗਾਣਾ  
(ੳ) ਭਾਵ (ਅ) ਮਹੱਤਤਾ (ੲ) ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ
8. ਨਸ਼ੇ ਇੱਕ ਲਾਹਨਤ

**ਪ੍ਰਯੋਗੀ**

ਗਰੁੱਪ (ੳ) ਖੇਡਾਂ

ਨੋਟ :- ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਡ ਚੁਣਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ-ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ ਹੈਂਡਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਕੱਬਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਬਾਕਸਿੰਗ (ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ), ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਖੋ-ਖੋ।

ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ- ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਖੋ-ਖੋ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਸਾਫਟਬਾਲ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ।

ਗਰੁੱਪ (ਅ) ਐਥਲੈਟਿਕਸ

ਦੌੜਾਂ- ਲੜਕੀਆਂ

(1) 50 ਮੀਟਰ (2) 200 ਮੀਟਰ

ਦੌੜਾਂ- ਲੜਕੇ

(1) 100 ਮੀਟਰ (2) 400 ਮੀਟਰ

ਛਾਲਾਂ:-

ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਛਾਲ

ਸੁੱਟਾ-ਕ੍ਰਿਕਟ ਬਾਲ ਜਾਂ ਗੋਲਾ 6 ਪੇਂਡ (ਲੜਕੇ) 4 ਪੇਂਡ (ਲੜਕੀਆਂ)

ਗਰੁੱਪ (ੲ) ਜਮਨਾਸਟਿਕ

ਬਿਨਾਂ ਅਪਰੇਟਿਸ ਜਾਂ ਅਪਰੇਟਿਸ ਨਾਲ

ਗਰੁੱਪ (ਸ) ਜਮਨਾਸਟਿਕ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(1) ਯੋਗ (2) ਲੋਕ-ਨਾਚ (3) ਕਾਸਿਲਥੈਨਿਕਸ (ਹਲਕੀਆਂ ਜਮਨਾਸਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ) (4) ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (5) ਰੀਲੇਜ਼

ਗਰੁੱਪ (ੳ) ਖੇਡਾਂ

1. ਕਿੰਕਗ:-ਖੜ੍ਹੀ ਬਾਲ, ਹੋਲੀ ਚੱਲ ਦੀ ਬਾਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਬਾਲ ਨੂੰ ਨੀਵੀਂ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ।
2. ਬਾਲ ਰੋਕਣਾ:- ਅਪਣੇ ਵੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਚੱਲਦੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।
3. ਪਾਸ ਹੋਣਾ:- ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਤਿਰਛਾ ਪਾਸ।

**(2) ਹਾਕੀ**

1. ਹਾਕੀ ਫੜਨਾ
2. ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ : ਸਿੱਧੀ ਹਿੱਟ ਮਾਰਨਾ
3. ਰੋਕਣਾ : ਬਾਲ ਰੋਕਣੀ
4. ਪਾਸ : ਸਿੱਧਾ ਪਾਸ ਦੇਣਾ
5. ਡਰਿਬਲਿੰਗ : ਸਾਦੀ ਡਰਿਬਲਿੰਗ
6. ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

**(3) ਹੈਂਡਬਾਲ**

1. ਬਾਲ ਫੜਨੀ
2. ਬਾਲ ਸੁੱਟਣੀ
3. ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰਨੀ
4. ਬਾਲ ਨੂੰ ਕੈਚ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੁੱਚਣਾ
5. ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

**(4) ਵਾਲੀਬਾਲ**

1. ਸਰਵਿਸ : ਸਿੱਪਲ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨੀ
2. ਪਾਸ : ਅੰਡਰ ਹੈਂਡ ਪਾਸ ਅਤੇ ਅੱਪਰ ਹੈਂਡ ਪਾਸ
3. ਬਾਲ ਲੈਣੀ : ਅੰਡਰ ਹੈਂਡ ਅਤੇ ਅੱਪਰ ਹੈਂਡ ਬਾਲ ਲੈਣੀ

**(5) ਬਾਸਕਟਬਾਲ**

1. ਬਾਲ ਫੜਨੀ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (ਸਟਾਂਸ)
2. ਡਰਿਬਲਿੰਗ : ਸਿੱਪਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ
3. ਪਾਸ : ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੁੱਛ ਪਾਸ, ਅੰਡਰ ਹੈਂਡ ਪਾਸ, ਓਵਰ ਹੈਂਡ ਪਾਸ

**(6) ਬੈਡਮਿੰਟਨ**

1. ਰੈਕਟ ਫੜਨਾ
2. ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਆਦਤ (ਸਟਾਂਸ)
3. ਚਿੜੀ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਉਛਾਲਣਾ
4. ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ
5. ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ
6. ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

**(7) ਕਬੱਡੀ**

1. ਕਬੱਡੀ ਕੈਂਟ
2. ਖੇਡ : ਮਿਡ ਲਾਇਨ ਕਰਾਸ
3. ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਫੜਨਾ : (ਗੁੱਟ ਤੋਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਤੋਂ)
4. ਛੂਹਣਾ : ਪੈਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ
5. ਕਿੱਕ : ਸਾਹਮਣੇ ਕਿੱਕ, ਬੈਕ ਕਿੱਕ ਅਤੇ ਸਾਇਡ ਕਿੱਕ
6. ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ

**(8) ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ**

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਕਿਲ
2. ਭਾਰਤੀ ਸਟਾਇਲ
3. ਦਸਤੀ : ਇਸਦਾ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਗੀ-ਕਾਊਂਟਰ
4. ਮੋੜਾ : ਇਸਦਾ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਗੀ-ਕਾਊਂਟਰ

5. ਬੰਗੜੀ : ਇਸਦਾ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਗੀ-ਕਾਊਂਟਰ
6. ਮੋਚ : ਇਕਹਰੀ ਅਤੇ ਦੋਹਰੀ
7. ਕੁਸ਼ਤੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

**(9) ਕ੍ਰਿਕਟ**

1. ਬੈਟਿੰਗ : ਪਕੜ, ਸਟਾਂਸ, ਸਟਰੋਕ, ਬੈਕ, ਲਿਫਟ, ਡੀਫੈਂਸ, ਬੈਟਿੰਗ
2. ਬਾਊਲਿੰਗ : (1) ਪਕੜ (2) ਸਿੰਪਲ ਬਾਊਲਿੰਗ
3. ਫੀਲਡਿੰਗ : ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਕੈਚ ਕਰਨਾ।

**(10) ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ**

1. ਬਾਕਸਿੰਗ ਸਟਾਂਸ
2. ਫੁੱਟ ਵਰਕ (ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਸਾਰਿਆਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ)
3. ਸਿੱਧੇ ਪੰਚ
4. ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਾਓ

**(11) ਤੈਰਾਕੀ**

1. ਤੈਰਾਕੀ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
2. ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ
3. ਸਿੱਧੇ ਤੈਰਨਾ
4. ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

**(12) ਖੋ-ਖੋ**

1. ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
2. ਚੋਰਸ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ
3. ਖੋ-ਖੋ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ
4. ਡਾਜ਼ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਝਕਾਨੀ ਮਾਰਨਾ
5. ਅਸਲੀ ਖੇਡ

**(13) ਸੋਫਟ ਬਾਲ**

1. ਸਟਾਂਸ : ਸਟਰਾਈਕਰ ਲਈ
2. ਸਟਾਂਸ : ਪੀਚਿੰਗ
3. ਕੈਚਰ ਲਈ ਅਭਿਆਸ
4. ਥਰੋ ਦੀ ਬਾਲ

**ਗਰੁੱਪ (ਅ) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ**

**(ੳ) ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ**

1. ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ
2. ਨਾਚ ਕਦਮ
3. ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਲੋਟਣੀ ਖਾਣਾ
4. ਸਪਲਿਟ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਜੰਪ
5. ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ
6. ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ

**(ਅ) ਬੈਲਿਸਿੰਗ ਬੀਮ ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ**

1. ਮਾਊਂਟਸ (ਚੜਨਾ) ਬੀਮ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੋਖੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਨਾ
2. ਡਿਸਮਾਊਂਟਸ (ਉਤਰਨਾ)
3. ਬੀਮ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ : ਚੱਲਣ ਦੇ ਸੋਖੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਚੱਲਣਾ

4. ਬੀਮੇ ਦੇ ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ (ਸਟੈੱਪ) ਲੈਣੇ।

**(ੲ) ਵਾਲਟਿੰਗ (ਹੋਰਸ) (ਬੋਰਡ ਬੋਸ) ਲੜਕੇ**

1. ਸਾਧਾਰਨ ਜੰਪ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣਾ
2. ਨੀਜ਼ ਐਨ, ਜੰਪ ਆਫ (ਗੋਡੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਜੰਪ ਮਾਰਨਾ)
3. ਐਸਟਾਰਈਡ ਵਾਲਟ (ਲੱਤਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜੰਪ ਕਰਨਾ)
4. ਥਰੋ ਵਾਲਟ (ਘੋੜਾ ਪਾਰ ਕਰਨਾ)

**ਗਰੁੱਪ (ੲ) ਨੋਟ:- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

1. ਯੋਗ : ਤਾੜ ਆਸਣ, ਅਰਧ ਚੰਦਰ ਆਸਣ, ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ
2. ਕਾਲੀਸਥੈਨਿਕ : ਹਲਕੀਆਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਐਲ.ਐਫ.ਸੀ, ਸਿਲੇਬਸ ਅਨੁਸਾਰ
3. ਲੋਕ ਨਾਚ : ਭੰਗੜੇ ਦੇ ਮੂਲ ਕਦਮ
4. ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ : ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਏ।

**ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ : ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ-6 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਮਾਧਿਅਮ)  
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ**