



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ ਨਗਰ (ਮੋਹਾਲੀ)

(ਜਮਾਤ- ਗਿਆਰਵੀਂ)

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਘਟਾਇਆ ਗਿਆ ਸਿਲੇਬਸ

ਥਿਊਰੀ ਭਾਗ

ਲੜੀ ਨੰ	ਪਾਠ	ਘਟਾਇਆ ਹਿੱਸਾ
1	ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (ਪਾਠ-6)	ਪੂਰਾ ਪਾਠ ਘਟਾਇਆ
2	ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ (ਪਾਠ-7)	ਪੂਰਾ ਪਾਠ ਘਟਾਇਆ

ਪ੍ਰੈਕਟਿਕਲ ਭਾਗ

ਲੜੀ ਨੰ:	ਪਾਠ	ਘਟਾਇਆ ਗਿਆ ਹਿੱਸਾ
1.	ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਇਵੈਂਟ	ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਇਵੈਂਟ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ
2.	ਖੇਡਾਂ	ਗਰੁਪ ਇੱਕ ਅਤੇ ਦੋ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਖੇਡ ਚੁਣੀ ਜਾਵੇ ।