ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੌਂਵੀਂ

ਸਮੈਸਟਰ-I

ਥਿਊਰੀ ਭਾਗ **ਕੁਲ ਅੰਕ : 30**

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲ 17 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਓਬਜੈਕਟਿਵ ਟਾਈਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 15 ਤੱਕ ਦੋ-ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 16 ਤੋਂ 17 ਤੱਕ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮਾਂ : 2 ਘੰਟੇ

ਥਿਊਰੀ ਭਾਗ - ਕੁਲ ਅੰਕ 30
ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ - ਕੁਲ ਅੰਕ 40
ਸੀ.ਸੀ.ਈ. - ਕੁਲ ਅੰਕ 10

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ :- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਮੰਤਵ।

ਪਾਠ ਦੂਜਾ :- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ।

ਪਾਠ ਤੀਜਾ :- ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ਸਮਾਂ : 4 ਘੰਟੇ **ਕੁੱਲ ਅੰਕ : 40**

ੳ) ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਦੀ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ) ਹਰੇਕ ਈਵੈਂਟ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਈਵੈਂਟਸ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਦੌੜਾਂ-100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ, 1500 ਮੀਟਰ ।
2. ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ (ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 8 ਪੌਂਡ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ 12 ਪੌਂਡ), ਡਿਸਕਸ ਥਰੋ (1 ਕਿੱਲੋ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ 1.5 ਕਿੱਲੋ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ)

ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਖੇਡਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ / ਚੋਣਵੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)

ਹਾਕੀ, ਹੈਂਡ ਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਬਾਕਸਿੰਗ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਤੈਰਾਕੀ ਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ।

ਜਾਂ

ੲ) ਚੋਣਵੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Alternative Acticities)

ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੋਣਵੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਰੇਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਚੋਣਵੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧੀ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਗੇ।

1. ਕੈਲੀਸਥੈਨਿਕਸ
2. ਸਮੂਹਿਕ ਡਰਿਲ
3. ਫੈਂਸੀ ਡਰਿੱਲ
4. ਡਰਿੱਲ ਅਤੇ ਮਾਰਚਿੰਗ

ਸ) ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮਾਡਲ – 5 ਅੰਕ (ਇਸੇ ਕਾਪੀ ਤੇ ਦੂਜੇ ਸਮੈਸਟਰ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਹ) ਵਾਇਵਾ – 5 ਅੰਕ

ਨੋਟ : ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਨੌਵੀਂ

ਸਮੈਸਟਰ -II

ਥਿਊਰੀ ਭਾਗ **ਕੁੱਲ ਅੰਕ**–40

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲ 20 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਇੱਕ–ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਓਬਜੈਕਟਿਵ ਟਾਈਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 10 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 11 ਤੋਂ 14 ਤੱਕ ਦੋ–ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 30 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 15 ਤੋਂ 18 ਤੱਕ ਤਿੰਨ–ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਲਗਭਗ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 19 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ ਪੰਜ–ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 100% ਅੰਦਰੂਨੀ ਛੋਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮਾਂ : 2 ਘੰਟੇ

ਥਿਊਰੀ ਭਾਗ – ਕੁਲ ਅੰਕ 40
ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ – ਕੁਲ ਅੰਕ 60
ਸੀ.ਸੀ.ਈ. – ਕੁਲ ਅੰਕ 20

ਪਾਠ ਚੌਥਾ:– ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ, ਮੋਚ, ਜੋੜ ਦੇ ਉਤਰਨ, ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ।

ਪਾਠ ਪੰਜਵਾਂ :– 1947 ਪਿੱਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਆਦਾਰੇ।

ਪਾਠ ਛੇਵਾਂ :– ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ਸਮਾਂ : 4 ਘੰਟੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ : 60

ੳ) ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਦੀ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ) ਹਰੇਕ ਈਵੈਂਟ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਈਵੈਂਟਸ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਦੌੜਾਂ –400 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 800 ਮੀਟਰ, 3000 ਮੀਟਰ, ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ (ਹਰਡਲ ਦੀ ਉਚਾਈ 96.4 ਸੈ.ਮੀ. ਅਤੇ 10 ਓਚਾਈਆਂ), ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 100 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ (ਹਰਡਲ ਦੀ ਉਚਾਈ 76.2 ਸੈ.ਮੀ.) ਅਤੇ 8 ਉਚਾਈਆਂ
2. ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋ, ਲੌਂਗ ਜੰਪ, ਹਾਈ ਜੰਪ, ਟਰਿੱਪਲ ਜੰਪ।

ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ। ਖੇਡਾਂ/ਚੋਣਵੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)

ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਖੋ-ਖੋ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਜੂਡੋ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਗੱਤਕਾ।

ਜਾਂ

ੲ) ਚੋਣਵੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Alternative Activities)

ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ । ਹਰੇਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਚੋਣਵੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੇਵਲ ਉਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧੀ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਗੇ।

1. ਯੋਗ
2. ਲੋਕ-ਨਾਚ
3. ਹਲਕੇ ਅਪਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ਕਾਂ
4. ਸਕਾਊਟਿੰਗ/ ਗਰਲ ਗਾਈਡਿੰਗ

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

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	5 ਅੰਕ
ਜੋਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	7 ਅੰਕ
ਜਿਲ੍ਹਾ/ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	9 ਅੰਕ
ਰਾਜ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	12 ਅੰਕ
ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ	15 ਅੰਕ

ਹ) ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮਾਡਲ - 5 ਅੰਕ

ਕ) ਵਾਇਵਾ - 10 ਅੰਕ

ਨੋਟ : ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।