

ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਨੌਵੀਂ
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ (2023-24)

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

1. **ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ:-** ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਪਟਿਆਲਾ, ਸਰਵ-ਭਾਰਤੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ(SAI) ।
2. **ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ:-** ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ (Anatomy), ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ (Physiology), ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ।
3. **ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ:-** ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ।
4. **ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ:-** ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ।
5. **ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਜਗਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਸਤੀਆਂ:-**
 - ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਖੇਡ ਕਰੀਅਰ, ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜੀਵਨ, ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸਨਮਾਨ।
 - ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ ਕੌਰ ਸਿੰਘ, ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਜੀਵਨ, ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ, ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸਨਮਾਨ
 - ਭਾਰਤ ਦਾ ਉੱਡਣਾ ਸਿੰਘ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ, ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ, ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਖੇਡ ਕਰੀਅਰ, ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸਨਮਾਨ ।
6. **ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ:-** ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਨਾਮ, ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪਤਨ, ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਪੁਨਰ ਜੀਵਨ, ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ , ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ, ਉਲੰਪਿਕ ਸਹੁੰ, ਉਲੰਪਿਕ ਤਮਗੇ , ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਗਮ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ।