



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

(ਜਮਾਤ- ਦਸਵੀਂ)

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਘਟਾਇਆ ਗਿਆ ਸਿਲੇਬਸ

ਥਿਊਰੀ ਭਾਗ

ਲੜੀ ਨੰ	ਪਾਠ	ਘਟਾਇਆ ਹਿੱਸਾ
1	ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ (ਪਾਠ-10)	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 ।