

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

(ਸ਼੍ਰੇਣੀ- ਦਸਵੀਂ)

ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਮਾਂ : 1:30 ਘੰਟਾ

ਥਿਊਰੀ ਅੰਕ :20

ਪ੍ਰੈਕਟਿਕਲ :75

ਇੰਟਰਨਲ ਅਸੈਸਮੈਂਟ: 05

ਬੁੱਕ ਬੈਂਕ: 02

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਰਕ: 03

ਕੁੱਲ ਅੰਕ:100

ਹਦਾਇਤਾਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ ਓ, ਅ, ਏ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 11 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ।

ਭਾਗ (ਓ) ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 5 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ / ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। $(5 \times 2 = 10)$

ਭਾਗ (ਅ) ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। $(2 \times 3 = 6)$

ਭਾਗ (ਏ) ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ 1 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਅੰਕ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। $(1 \times 4 = 4)$

ਪਾਠਕ੍ਰਮ

1. ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ: ਲਹੂ ਚੱਕਰ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ: ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ, ਤੱਤ ਅਤੇ ਸੋਮੇ, ਅਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ
3. ਯੋਗ
4. ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ - ਉਲੰਪਿਕ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ, ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੇ, ਸੰਹੁ-ਭਾਗਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ।