

**ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ (2024-25)**  
**ਵਿਸ਼ਾ- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ**  
**ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਦਸਵੀਂ**  
**ਪਾਠਕ੍ਰਮ**

1. ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ:- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, , ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ।
2. ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਾ (ਫਿਜੀਓਥੈਰੈਪੀ):- ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਾ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ, ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (Physiotherapist) ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਾ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ।
3. ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ:- ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ।
4. ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ:- ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ।
5. ਓਲੰਪੀਅਨ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ: ਮੁੱਢਲਾ ਜੀਵਨ, ਖੇਡਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ, ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮਾਣ - ਸਨਮਾਨ।
6. ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ:- ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੈਨਾ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖ ।