

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ
2. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ , ਅਰਥ, ਮੰਤਵ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼
3. ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
4. ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
5. ਮੌਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਰਚਨਾ
 - ਲਹੂ ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ * ਮਾਸ ਪੱਠਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ * ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
 - ਨਾੜੀ ਸੰਸਥਾਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ * ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ * ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪ੍ਰਬੰਧ
6. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖ।
7. ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਰਥ, ਖੇਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ।
8. ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ , ਧਾਰਨਾ, ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਤੇ ਉਦੇਸ਼
9. ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਢੰਗ, ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ
10. ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
11. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
12. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ , ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ, ਗਰਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ
13. ਅਸਮਰੱਥਾ, ਉਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਵਾਂ, ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਮੋਚ ਖਿੱਚ, ਟੁੱਟ, ਜੋੜ ਦਾ ਉਤਰਨਾ, ਖੇਡ ਸੈਂਟਾਂ
14. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ
15. ਏਸਿਆਈ ਖੇਡਾਂ, ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਸਪੋਰਟਸ ਐਵਾਰਡ, ਕਾਮਨ ਵੈਲਥ, ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
16. ਕਿਨਜਿਆਲੋਜੀ, ਲੀਵਰ, Equilibrium , Motion.
17. ਮਲਿਸ਼, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਫਿਕਚਰ
18. ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ, ਵਿੰਡੋ, MS- Office, Internet Browsing, PPT.
19. ਯੋਗਾ, ਪ੍ਰਾਨਾਯਾਮ, ਆਸਣ
20. ਐਥਲੇਟਿਕਸ , ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੀ ਮਿਣਤੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬੇਸਿਕ ਫੰਡਾਮੈਂਟਲਜ਼

ਪੰਨਾ