

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈਸਿ)/(ਐਸਿ), ਪੰਜਾਬ,
ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ, ਪੰਜਾਬ। (ਵੈਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ)

ਮੀਮੋ ਨੰ: SPRT0GENL/6/2020-Sports
ਮਿਤੀ 18-09-2020

ਵਿਸਾ : ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Post Covid-19) ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫਿੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਵਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਪੰਜਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ:

ਜਮਾਤ	ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਾਂ	ਘੰਟੇ-ਘੱਟ ਟੀਚਾ
ਪਹਿਲੀ	ਮਾਸ ਪੀ.ਟੀ.	2 ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼
	ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਕੈਚ ਕਰਨਾ	5/10
	ਰੁਮਾਲ ਚੁੱਕਣਾ	-
	ਲੁੱਡੋ	-
	ਉੱਚ-ਨੀਚ	-
	ਸੱਪ-ਪੌੜੀ	-
ਦੂਸਰੀ	ਮਾਸ ਪੀ.ਟੀ.	3 ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼
	ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਕੈਚ ਕਰਨਾ	10 ਤੋਂ 15 ਵਾਰ
	ਫੁਹਣ ਫੁਹਾਈ	-
	ਲੂਡੋ	5 ਮੀਟਰ
	ਰੁਮਾਲ ਚੁੱਕਣਾ	-
	ਸਟਾਪੂ/ਪੀਚੋ	-
ਤੀਸਰੀ	ਮਾਸ ਪੀ.ਟੀ.	5 ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼
	ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਕੈਚ ਕਰਨਾ	10 ਤੋਂ 15 ਵਾਰ
	ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ	15 ਵਾਰ
	ਕੈਰਮ	-
	ਚਮਚ ਦੌੜ	10 ਮੀਟਰ

	ਬਾਰ ਨਾਲ ਲਮਕਣਾ	15 ਸੈਕਿੰਡ
ਚੌਥੀ	ਮਾਸ ਪੀ.ਟੀ	5 ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼
	ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਕੈਚ ਕਰਨਾ	10 ਤੋਂ 15 ਵਾਰ
	ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ	20 ਵਾਰ
	ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ	-
	ਪੀਚੋ ਬੱਕਰੀ	-
	ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ	-
	ਬਾਰ ਨਾਲ ਲਮਕਣਾ	20 ਸੈਕਿੰਡ
ਪੰਜਵੀ	ਮਾਸ ਪੀ.ਟੀ	5 ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼
	ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਕੈਚ ਕਰਨਾ	15 ਤੋਂ 20 ਵਾਰ
	ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ	25 ਵਾਰ
	ਬਾਰ ਨਾਲ ਲਮਕਣਾ	30 ਸੈਕਿੰਡ
	ਲੰਗੜਾ ਟੰਗ	10 ਮੀਟਰ
	ਬੋਰੀ ਛਾਲ ਦੌੜ	10 ਮੀਟਰ
	ਰੁਮਾਲ ਚੁੱਕਣਾ	-

ਉਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-2 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ "ਖੇਡੋ ਪੰਜਾਬ ਵਧੋ ਪੰਜਾਬ" ਤਹਿਤ ਜਾਂਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸੈਸਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੋਗੈਸਿਵ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਪਦੰਡ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਟੈਸਟ "ਖੇਡੋ ਪੰਜਾਬ ਵਧੋ ਪੰਜਾਬ" ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ, ਮੱਧਵਰਤੀ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਜਾਂਚ ਸਮੇਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਲੜੀ ਨੰ	ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਮ	ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ (ਸਮਾਂ/ਦੂਰੀ/ਉਚਾਈ)	ਮੱਧਵਰਤੀ ਜਾਂਚ (ਸਮਾਂ/ਦੂਰੀ/ਉਚਾਈ)	ਅੰਤਿਮ ਜਾਂਚ (ਸਮਾਂ/ਦੂਰੀ/ਉਚਾਈ)	ਪ੍ਰਗਤੀ
1	ਬਰੈਂਡ ਜੰਪ				
2	ਵਰਟੀਕਲ ਜੰਪ				
3	ਸਪਰਿੰਟ				
	ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਜਮਾਤ ਲਈ 20 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟ				
	ਤੀਜੀ ਤੋਂ ਪੰਜਵੀ ਜਮਾਤ ਲਈ 30 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟ				
4	10 ਮੀਟਰ ਸਟਲ ਰੇਸ				

5	ਰੇਸ-				
	(i) 50 ਮੀਟਰ ਰੇਸ- ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਜਮਾਤ				
	(ii) 100 ਮੀਟਰ ਰੇਸ- ਤੀਸਰੀ ਤੋਂ ਚੌਥੀ ਜਮਾਤ				
	(iii) 400 ਮੀਟਰ ਰੇਸ- ਪੰਜਵੀ ਜਮਾਤ				
6	ਬਾਲ ਬਰੋ (200 ਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ)				

ਛੇਵੀਂ ਤੋਂ ਬਾਰਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ

ਜਾਣਗੀਆਂ:

ਲੜੀ ਨੰ	ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਾਮ
1	ਯੋਗਾ/ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ/ਮੈਡੀਟੇਸਨ
2	ਮਾਸ ਪੀ.ਟੀ. (ਦਿਨ ਵਾਰ ਤਜਵੀਜ ਅਨੁਸਾਰ)
3	ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ
4	ਰੁਮਾਲ ਚੁੱਕਣਾ
5	ਬਾਰ ਨਾਲ ਲਟਕਣਾ (30 ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ 60 ਸੈਕਿੰਡ)
6	ਚੱਕਰ ਵਾਲੀ ਖੋ-ਖੋ
7	ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ
8	ਬੈਕ ਰੇਸ (30 ਮੀਟਰ)
9	ਲੰਗੜੀ ਟੰਗ
10	ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ
11	ਕੈਰਮ
12	ਚੈੱਸ
13	ਬੈਠ ਕੇ ਤੁਰਨਾ
14	ਚੱਮਚ ਦੌੜ
15	ਟੋ-ਵਾਕ

ਉਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-2 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ "ਖੇਡੋ ਪੰਜਾਬ ਵਧੋ ਪੰਜਾਬ" ਤਹਿਤ ਜਾਂਚ ਮੁਲਾਂਕਣ


ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਪਦੰਡ ਹੋਣਗੇ:

ਲੜੀ ਨੰ	ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਮ	ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ (ਸਮਾਂ/ਦੂਰੀ/ਉਚਾਈ)	ਮੱਧਵਰਤੀ ਜਾਂਚ (ਸਮਾਂ/ਦੂਰੀ/ਉਚਾਈ)	ਅੰਤਿਮ ਜਾਂਚ (ਸਮਾਂ/ਦੂਰੀ/ਉਚਾਈ)	ਪ੍ਰਗਤੀ
1	ਬਰੈਂਡ ਜੰਪ				
2	ਵਰਟੀਕਲ ਜੰਪ				

3	100 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟ				
4	25 ਮੀਟਰ ਸਟਲ ਰੇਸ				
5	600/2.5 ਕਿਲੋ ਮੀਟਰ ਰੇਸ				
6	ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ- (i) 08 ਪਾਉਂਡ- ਸਮੂਹ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਛੇਵੀਂ ਤੋਂ ਅਠਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ				
	(ii) 12 ਪਾਉਂਡ- ਨੌਵੀਂ ਤੋਂ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਲੜਕੇ				
	(iii) 16 ਪਾਉਂਡ- ਗਿਆਰਵੀਂ ਤੋਂ ਬਾਰਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਲੜਕੇ				

Outcomes:-

- (1) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
 - (2) ਪ੍ਰਤਿਭਾਸਾਲੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਸਬੰਧੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
 - (3) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਗੇ।
 - (4) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।
 - (5) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਲਮੇਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ।
 - (6) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - (7) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਟੈਮਿਨਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।
 - (8) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
 - (9) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸਾਸਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-2 ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।
 - (10) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੀਡਰਸਿਪ ਕੁਆਲਟੀ, ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਭਾਵ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਉਕਤ ਸਬੰਧੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਖੁੱਲਣ ਉਪਰੰਤ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੀਆਂ।


 ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.