

PTI ਦਾ ਸਿਲੇਬਸ

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (Physical Education)

- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮੰਤਵ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ।
- ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।

2. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ (Systems of Human Body)

- ਅਸਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Skeleton System)
- ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Circulatory System)
- ਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Respiratory System)
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Muscular System)
- ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Digestive System)
- ਤੰਤ੍ਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Nervous System)
- ਅੰਦਰਸ੍ਰਾਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Endocrine System)
- ਉਤਸਰਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Excretory System)

3. ਕਾਇਨੇਸਿਓਲੋਜੀ ਅਤੇ ਬਾਇਓਮੈਕੈਨਿਕਸ (Kinesiology and Biomechanics)

- ਕਾਇਨੇਸਿਓਲੋਜੀ ਅਤੇ ਬਾਇਓਮੈਕੈਨਿਕਸ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।
- ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਲ (Planes) ਅਤੇ ਧੁਰੇ (Axes)।
- ਜੋਇਂਟ (Joints) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ (Movements)।
- ਗਤੀ (Motion), ਇਸ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
- ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਈਲ (Projectile) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ।
- ਮਕੈਨੀਕਲ ਲਾਭ (Mechanical Advantage)।
- ਲੀਵਰ (Levers) ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
- ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ/ਅਵਸਥਾ (Posture) ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਵਿਕ੍ਰਿਤੀਆਂ (Deformities) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਕਸਰਤਾਂ।

4. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Psychology) ਅਤੇ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Sports Psychology) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।
- ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Learning Process)।
- ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Theories of Learning) ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ (Laws of Learning)।
- ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ।
- ਤਣਾਅ (Stress), ਚਿੰਤਾ (Anxiety), ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ/ਉਤੇਜਨਾ (Tension) ਅਤੇ ਆਕਰਮਕਤਾ (Aggression)।
- ਖੇਡ (Play) ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Play Theories)।
- ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ (Sociology) ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।

5. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

- ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ (Sports Training) ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।
- ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼।
- ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ।
- ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (Physical Fitness) ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਘਟਕ (Components of Physical Fitness)।

6. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ

- ਸਿਹਤ (Health) ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ (Health Education) ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।
- ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ (Balanced Diet) ਦੇ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।

7. ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (Communicable Diseases)

- ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ।
- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ/ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਢੰਗ।
- ਆਮ ਲੱਛਣ।
- ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।

8. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਡੋਪਿੰਗ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਡੋਪਿੰਗ (Doping in Sports)।
- ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।

9. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਮ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ

- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (First Aid)।
- ਆਮ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ (Common Sports Injuries)।

10. ਖੇਡ ਪੁਰਸਕਾਰ (Sports Awards)

- ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁਰਸਕਾਰ।
- ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਪੁਰਸਕਾਰ।
- ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ।
- ਦੇਵਚਾਰਯ ਪੁਰਸਕਾਰ।
- ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਖੇਲ ਰਤਨ ਪੁਰਸਕਾਰ।

11. ਯੋਗਾ (Yoga)

- ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।
- ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ।
- ਆਸਨ (Asanas)।
- ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ (Ashtanga Yoga)।
- ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Pranayama)।
- ਸ਼ਟਕਰਮ/ਸ਼ਟਕ੍ਰਿਆ (Shatkarma)।
- ਯੋਗਿਕ ਆਹਾਰ (Yoga Food)।

12. ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ (Folk Games of Punjab)

13. ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ (Games and Sports)

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ:

- ਖੇਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ।
- ਖੇਡ ਦੇ ਨਵੀਨਤਮ ਆਮ ਨਿਯਮ।
- ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਮਾਪ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀ/ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ।
- ਖੇਡ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ।
- ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ।
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ।

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ:

- ਐਥਲੈਟਿਕਸ (Athletics)
- ਬੈਡਮਿੰਟਨ (Badminton)
- ਬਾਸਕਟਬਾਲ (Basketball)
- ਸ਼ਤਰੰਜ (Chess)
- ਖੇ-ਖੇ (Kho-Kho)
- ਕਬੱਡੀ — ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ੈਲੀ (National Style)
- ਕਬੱਡੀ — ਸਰਕਲ ਸ਼ੈਲੀ (Circle Style)
- ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ (Gymnastics)
- ਯੋਗਾ (Yoga)
- ਫੁੱਟਬਾਲ (Football)
- ਕੁਸ਼ਤੀ (Wrestling)
- ਤੈਰਾਕੀ (Swimming)
- ਹੈਂਡਬਾਲ (Handball)
- ਹਾਕੀ (Hockey)
- ਟੈਨਿਸ (Tennis)
- ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ (Table Tennis)
- ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ (Archery)
- ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ (Boxing)
- ਜੂਡੋ (Judo)
- ਕ੍ਰਿਕਟ (Cricket)
- ਭਾਰ ਉਠਾਉਣਾ (Weightlifting)

14. ICT (ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ)

- ICT ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ।
- ICT ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।
- ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ICT ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ICT ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

15. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ, ਮਾਪ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ

- ਜਾਣ-ਪਛਾਣ।
- ਟੈਸਟ (Test), ਮਾਪ (Measurement) ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ (Evaluation) ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।
- ਟੈਸਟ, ਮਾਪ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ, ਮਾਪ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ।

Syllabus for PTI

1. Meaning and definition of Physical Education-its aim and objectives, Need and importance of Physical Education, History of Physical Education. Development of Physical Education in India before and after independence.
2. Systems of Human Body: Skeleton System, Circulatory System, Respiratory System, Muscular System, Digestive System, Nervous System, Endocrine system and Excretory System.
3. Meaning and Definition of Kinesiology and Biomechanics. Planes and Axis of human body. Joints and their movements. Motion: its laws and their application in sports. Projectile and principles of projections, Mechanical advantage and applications of Levers in sports. Posture and its deformities with their corrective exercises.
4. Definition of Psychology and Sports Psychology, Learning Process – Theories and Laws of Learning Psychological Factors affecting Sports performance – Stress, Anxiety, Tension and Aggression, Play and Play Theories, Meaning of Sociology and its importance in Physical Education and Sports.
5. Meaning and Definition of Sports Training. Aim of Sports Training, Principles of Sports Training, Meaning and Importance of Physical Fitness. Components of Physical Fitness.
6. Meaning and Definition of Health and Health Education, objectives of Health Education, Nutrients of Balance Diet and their effect on Human Body
7. Meaning of Communicable Diseases, Mode of transmission, common symptoms and prevention of spread (transmission) of Communicable Diseases.
8. Doping in Sports, Effect of alcohol, tobacco and drugs on sportsperson.
9. First Aid and Common Sports Injuries.
10. Sports Awards: Maharaja Ranjit Singh Award, Dhyan Chand Award, Arjuna Award, Dronacharya Award, Major Dhyan Chand Khel Ratna Award.
11. Meaning and Definition of Yoga, Types of Yoga, Asanas, Ashtanga Yoga, Pranayama, Shatkarma, Yoga Food.
12. Folk Games of Punjab

13. Games and Sports: History of the game/sport, Latest general rules of the game/ sport, Measurement of play fields and specifications of sports equipment, Fundamental skills of the game/ sport, Related sports terminologies, Important tournaments and venues of Following Games and Sports Like Athletics, Badminton, Basketball, Chess, Kho-Kho, Kabaddi National Style, Kabaddi Circle Style, Gymnastics, Yoga, Football, Wrestling, Swimming, Handball, Hockey, Tennis, Table Tennis, Archery, Boxing, Judo, Cricket, Weightlifting.

14. ICT (Information and Communication Technology)

Introduction to ICT

Meaning and definition of ICT

Need and importance of ICT in education

Role of ICT in Physical Education and sports

Applications of computers in Physical Education

15. Test, Measurement and Evaluation in Physical Education

Introduction

Meaning and definition of Test, Measurement and Evaluation

Difference between test, measurement and evaluation

Need and importance in Physical Education and sports