

## Examination System

The academic session consists of two terms,

First Term : April to September 2024

Second Term: October to March 2025.

Two unit tests will be conducted in 1st term; The average of UT's will be considered as PT.

PT 2/ Half Yearly Exams -

In the month of September 2024

PA-3

PT 4/ Annual Exam -

From last week of February 2025

Internal Assessment will be assessed as per the given parameters.

Class Work / Home Work / Notebooks/ Assignment/ Listening and Speaking Skills/

Reading and Writing Skills/ Portfolio/ Projects.

### Detailed Internal Assessment

Languages - English/ Hindi/ Sanskrit/ Punjabi		Mathematics/ Science/ Social Science	
Listening Skill	5	Critical Thinking & Evaluation	5
Speaking Skill	5	Problem - Solving & Inference	5
Reading Skill	5	Collaboration & Creative Thinking	5
Writing Skill and Language (Vocab, Spelling, Grammar)	5	Value/ Ethical application of concepts	5
Project and Viva	5	Project and Viva	5
Portfolio (Notebook & SEA)	5	Portfolio (Notebook & SEA)	5
Reading Bonus (0/1/2/3/4)			
Total	30	Total 30	

Term 1 - Periodic Test 1 (Average of UT 1 & UT 2)  
Periodic Test 2 / Half Yearly Exam

Term 2 - Periodic Test 3  
Periodic Test 4 / Annual Exam

### Calculation of Final Grade

Term 1 - Periodic Test (20 Marks) + Periodic Test 2 / Half Yearly Exam (50 Marks) +  
Internal Marks (30 Marks) = 100

Term 2 - Periodic Test (20 Marks) + Periodic Test 4 / Annual Exam (50 Marks) +  
Internal Marks (30 Marks) = 100

Final Term I + Term II  
100 + 100 = 200 marks

**Note:**

1. Co - Scholastic subjects like Home Management, Yoga, Music, Computer, Art and Craft, Dharam Shiksha, General Knowledge and Physical Education will be assessed on their level of participation in these activities and Indicators of Assessment will be mentioned in the Progress Report Card.
2. **If a Child fails to appear in Exams, no Retest will be conducted.**
- 3.

**GRADING SYSTEM**

Scholastic Assessment

Grades are awarded on a 8 - Point Grading Scale as follows

Marks Range	Grade
91 - 100	A1
81 - 90	A2
71 - 80	B1
61 - 70	B2
51 - 60	C1
41 - 50	C2
33 - 40	D
32 & below	E

**Co - Scholastic Assessment**

Grades are awarded on a 5 - Point Grading Scale as follows

A1	A2	B1	B2	C
Highly	Quite	Performs	Trying	Can do
Competent	Capable	Satisfactorily	Well	Better

A candidate must obtain a minimum of Grade D in all the subjects for promotion to the next class. Candidates scoring 91% and above in aggregate will be considered as A1 Achiever

# ENGLISH

## Books Prescribed :

**English Literature**

**My English Reader**

**Practice Book**

- Note :**
- It is mandatory to carry pocket dictionary to school.
  - Note book maintenance and participation in activities will be assessed throughout the year.
  - Grammar topic will also be taken in Practice book.

## Unit Test - 1

### Term-1

Writing : Notice

Grammar : Verbs and Tenses

Literature : How Daddy Decided What He Wanted To Be

## Unit Test - 2

Reading : Unseen passage

Grammar : Adjectives and Adverbs

Literature : Ch- The White Elephant

## Half Yearly / PT2

Reading	Writing	Grammar	Literature
Unseen Passage	1. Notice Writing 2. Informal /Formal Letters 3. Paragraph Writing	1. Verbs 2. Tenses (Indefinite & continuous) 3. Adjectives 4. Adverbs 5. Conjunctions 6. Vocabulary (from pages 4, 5, 16, 28, 29, 44, 45, of My English Reader)	1. Ch-1 How Daddy Decided What He Wanted to Be 2. Ch-2 The White Elephant 3. Poem - Leisure 4. Ch-4 My Experiments with Truth 5. Poem : Today and Tomorrow

## **Summer Vacation Task**

1. Revise the syllabus done in class.
2. Holiday Assignment and project work.

### **Month wise Syllabus**

#### **April**

Regular Irregular Verbs

Tenses (Indefinite and Continuous)

Notice Writing

Ch-1 How Daddy Decided What he wanted to be

Unit-1 Celebrations

#### **May**

Adjectives

Ch-2 The White Elephant

Adverbs

Unseen passage

Formal letters (letter to the Editor)

Unit-2 Hobbies

#### **July**

Poem - Leisure

Unit-3 Thrill in School Life

Ch-4 My Experiments with Truth

Informal letter

Paragraph Writing

Unseen passage

#### **August**

Conjunctions

Poem - Today & Tomorrow

Vocabulary pages

#### **September**

Revision of Term 1 Syllabus

## Activities

### Listening & Speaking Task

#### Reading

From My English Reader and English Literature  
Letter and Paragraph writing

#### Project/Portfolio

Note : • In order to enhance reading skill, supplementary reading of story book/novel will be encouraged by awarding bonus marks to the students.

### **Term-2**

#### **PT-3**

Reading : Unseen Passage

Writing : Email and message writing

Grammar : Subject Verb Agreement

Tenses (Perfect and Perfect Continuous)

Literature : Ch- The Helpful Young Man

Poem - Bharat Desh

### **Annual Exam / PT-4**

<b>Reading</b>	<b>Writing</b>	<b>Grammar</b>	<b>Literature</b>
Unseen Passage	1. Notice Writing 2. Email 3. Message Writing 4. Paragraph Writing	1. Subject verb Agreement 2. Tenses (Perfect & Perfect Continuous) 3. Preposition 4. Narration 5. Conjunctions 6. Vocabulary (from pages 69, 93, 99, 125,147, 157 of My Reader) 7. Conditionals	1. Poem : Bharat Desh 2. Ch- The Helpful Young man 3. Poem : Our Tree 4. Ch-Attila 5. Ch-Hanuman and I 6. Ch- My Experiments with Truth

## **Winter Vacation**

1. Grammar Topics : In Practice Book
2. Holiday Assignment/Project

## **Month wise Syllabus**

### **October**

Ch- Hanuman and I  
Poem - Bharat Desh  
Subject Verbs Agreement  
Message writing  
Tenses (Perfect & Perfect Continuous)  
Unit 4 Performing Arts

### **November**

Ch- The Helpful Young Man  
Email  
Paragraph Writing  
Ch-Attila  
Conditionals  
Prepositions

### **December**

Poem : Our Tree  
Narration  
Unit-5 Vacation Time  
Vocabulary Pages

### **January**

Unit-6 Tinsel World  
Unseen Passages

### **February**

Revision of Term2 Syllabus for Annual Exam

• **Listening & Speaking**

1. Role Play (Hanuman and I)  
Reading From My English Reader and English Literature  
Email and Paragraph writing  
Project and Portfolio

Note : • Supplementary Reading will be encouraged by awarding bonus marks.

# हिन्दी

## पाठ्य पुस्तक

- 1) ज्ञान सागर
- 2) अभ्यास सागर

प्रथम सत्र

Term-1

## Unit Test-1

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

पाठ 1 साथी हाथ बढ़ाना

पाठ 2 चिट्ठी के अक्षर

## Unit Test-2

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

पाठ 3 बरसते जल के रूप अनेक

पाठ 4 पुरस्कार + विज्ञापन

## अर्धवार्षिक परीक्षा पाठ्यक्रम

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

पाठ-1 साथी हाथ बढ़ाना

पाठ-2 चिट्ठी के अक्षर

पाठ 3 बरसते जल के रूप अनेक

पाठ 4 पुरस्कार

पाठ 5 सीखो

पाठ 6 अनोखा वरदान

पाठ 7 सुंदर लाल

पाठ 8 नजानू कवि बना

पाठ 9 दोहे

पाठ 10 पोंगल

अनुच्छेद

1) प्रकृति से संबंधित

2) राष्ट्रीय पर्व



पत्र - ( अनौपचारिक पत्र )

प्रार्थना पत्र - ( औपचारिक पत्र )

सूचना - अभ्यास सागर पृष्ठ स. 44 ( प्रतियोगिता की सूचना )

विज्ञापन

### ग्रीष्मावकाश कार्य (Summer Vacation Task)

★ छपा हुआ कार्यपत्रक दिया जाएगा ।

★ परियोजना कार्य

### मासानुसार पाठ्यक्रम (Month wise Syllabus)

#### अप्रैल

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

पाठ 1 साथी हाथ बढ़ाना

पाठ 2 चिट्ठी के अक्षर

#### मई

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

पाठ 3 बरसते जल के रूप अनेक

पाठ 4 पुरस्कार

पाठ 5 सीखो ( केवल पढ़ने के लिए )

#### जुलाई

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

पाठ 6 अनोखा वरदान

पाठ 7 सुंदर लाल

पाठ 8 नजानू कवि बना

#### अगस्त

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

पाठ 9 दोहे

पाठ 10 पोंगल

#### सितंबर

पाठ्यक्रम की दोहराई

### कक्षा कार्यविधि

1. लेखन कौशल

2. वाचन कौशल

आंतरिक मूल्यांकन

3. पठन कौशल
4. श्रवण कौशल
5. पोर्टफोलियो

## द्वितीय सत्र (Term 2)

### PT-3

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

- पाठ 12 दस आमों की कीमत
- पाठ 13 अनोखी दौड़
- पाठ 14 एक रोमांचक यात्रा
- पाठ 15 परिश्रम + सूचना

### वार्षिक परीक्षा पाठ्यक्रम / PT-4

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

- पाठ 11 तेनालीराम ने चोरों को उल्लू बनाया
- पाठ 12 दस आमों की कीमत
- पाठ 13 अनोखी दौड़
- पाठ 14 एक रोमांचक यात्रा
- पाठ 15 परिश्रम
- पाठ 16 धान का महत्त्व
- पाठ 17 यात्रा और यात्री
- पाठ 18 पंच परमेश्वर
- पाठ 19 सिकंदर और साधु
- पाठ 20 आया वसंत
- औपचारिक पत्र
- अनौपचारिक पत्र
- सूचना - भ्रमण की सूचना
- अनुच्छेद - 1. कल्पनिक ( यदि मैं ..... )
- 2. विद्यार्थी जीवन संबंधी

### शीतावकाश कार्य

- ★ छपा हुआ कार्य पत्रक दिया जाएगा।
- ★ परियोजना कार्य

## मासानुसार पाठ्यक्रम ( Month wise Syllabus )

### अक्तूबर

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

पाठ 11 तेनाली राम ने चोरों को उल्लू बनाया ( केवल पढ़ने के लिए)

पाठ 12 दस आमों की कीमत

पाठ 13 अनोखी दौड़

### नवंबर

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

पाठ 14 एक रोमांचक यात्रा

पाठ 15 परिश्रम

### दिसंबर

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

पाठ 16 धान का महत्त्व ( केवल पढ़ने के लिए)

पाठ 17 यात्रा और यात्री

### जनवरी

ज्ञान सागर और अभ्यास सागर

पाठ 18 पंच परमेश्वर

पाठ 19 सिंकदर और साधु ( केवल पढ़ने के लिए)

पाठ 20 आया वसंत

फरवरी

पाठ्यक्रम की दोहराई

### कक्षा कार्यविधि

1. श्रवण कौशल

2. वाचन कौशल

### आंतरिक मूल्यांकन

3. पठन कौशल

4. लेखन कौशल

5. पोर्टफोलियो

नोट - निम्नलिखित व्याकरण के विषय अर्धवार्षिक पाठ्यक्रम से लिए जाएँगे - संज्ञा, सर्वनाम, विशेषण, अनुस्वार, अनुनासिक, विराम-चिह्न, काल

# MATHEMATICS

**Book Prescribed:- Secondary Mathematics-VI**

**Term-1**

**Unit Test:-1**

Ch-1 Natural Numbers and whole numbers

Ch-12 Triangles

**Unit Test-2**

Ch-2 Factors and Multiples

Ch-13 Circles

**Mid Term / PT - 2**

Ch-1 Natural Numbers and whole numbers

Ch-2 Factors and Multiples

Ch-3 Integers

Ch-8 Basic Geometrical concepts

Ch-9 Line Segments

Ch-10 Angles

Ch-12 Triangles

Ch-13 Circles

**Summer Vacation Task**

Printed Assignment along with Project will be given (for internal Assessment)

**Month wise Syllabus**

**April**

Ch-1 Natural Numbers and whole numbers

Ch-12 Triangles

**May**

Ch-2 Factors and Multiples

**July**

Ch-13 Circles

Ch-3 Integers

**August**

Ch-8 Basic Geometrical concepts

Ch-9 Line Segments

Ch-10 Angles

**September:-** Revision of mid term exam syllabus

**Activities:-**

- (1) Find prime and composite numbers in  $10 \times 10$  Grid
- (2) Find LCM and HCF of given nos . Frayer Model
- (3) Rules of Integers ( using colorful Bindis)
- (4) Basic Geometrical concepts (Art Integration)
- (5) Types of Triangles ( cutting and pasting) / Flow chart
- (6) Circle Activity to find centre, Radius and Diameter (By paper folding)

### Term -2

**Periodic Test-3**

Ch-3 Integers

Ch-4 Ratio, Proportion and Unitary method

Ch-6 Introduction to Algebra

Ch-7 Linear Equations

**Annual Examination / PT-4**

Ch-2 Factors and Multiples

Ch-3 Integers

Ch-4 Ratio, Proportion and Unitary method

Ch-5 Percentage and its application

Ch-6 Introduction to Algebra

Ch-7 Linear Equations

Ch-11 Transversal and pairs of lines

Ch-14 Constructions

Ch-15 Perimeter and Area

Ch-16 Statistics

**Winter Vacation Task**

Printed assignment along with project will be given (for internal assessment)

**October**

Ch-4 Ratio, Proportion and Unitary method

Ch-6 Introduction to Algebra

## **November**

Ch-7 Linear Equations

Ch-5 Percentage and its applications

## **December**

Ch-11 Transversal and pairs of lines

Ch-14 Constructions

Ch-15 Statistics

## **February**

Revision of annual exam syllabus

## **Activities**

1. Ratio, Proportion and unitary method ( Real life)
2. Algebra Activity (like, unlike terms) Frayer Model
3. Types of Angles (By paper Folding)
4. Lines and Transversal (Art Integration)
5. Percentage and its application ( word cloud real life)

# SCIENCE & TECHNOLOGY

**Prescribed Book : The Living World - VI**

**Term-1**

## **Unit Test-1**

Ch.1 Our Environment + Internals

Ch.3 Nature of Matter + Internals

## **Unit Test-2**

Ch-4 Separation of substances + Internals

## **Mid Term / PT-2**

Ch-1 Our Environment + Internals

Ch-3 Nature of matter + Internals

Ch-4 Separation of Substances + internals

Ch-6 Measurements & Motion

Ch-7 The World of living + Internals

Ch-8 Structure & Functions of living or organisms Plants  
+ Internals

Ch-12 Light & Shadow + Internals

## **Summer Vacation Task**

1. Printed assignment will be given
2. Make a model on biotic and abiotic components or twin bin system

## **Month Wise Syllabus**

### **April**

Ch.1 Our Environment

Ch.3 Nature of Matter

### **May**

Ch-4 Separation of substances

### **July**

Ch-6 Measurements & Motion

Ch-7 The World of living

Ch-8 Structure & Functions of living or organisms - Plants

### **August**

Ch-8 Continued

Ch-12 Light & Shadow

## September

Revision schedule for half yearly exams

### Activities:-

- (i) To show biotic & abiotic components of environment on smart board.
- (ii) To demonstrate properties of matter like diffusion, etc. in the class.
- (iii) To measure the length of a given curved line using a thread.
- (vi) To show different types of plants roots, leaf tendril & stem tendrils.
- (vii) To show shadow of different objects.
- (viii) To show the effect of distance from source on the shadow.
- (ix) To show image formation by pinhole camera.

### Term -2

#### PT-3

Ch-2 Food + Internals  
Ch-5 Changes around us  
Ch-10 Work & Energy + Internals  
Ch- 14 Fabric From Fibers

#### ANNUAL / PT-4

Ch-2 Food + Internals  
Ch-5 Changes around us  
Ch-9 Structure & functions of living organisms - animals + Internals  
Ch-10 Work & Energy + Internals  
Ch-11 Electric current & circuits + Internals  
Ch-13 Magnets  
Ch-14 Fabric from fibers  
Ch-6 Measurement & motion  
Ch-7 The World of living + Internals

### Winter Vacation Task

1. Printed Assignment will be given
2. Make 3-d model of healthy eating pyramid or working model or electric circuit



## Month Wise Syllabus

### October

- Ch2 Food
- Ch 5 Changes Around us

### November

- Ch10 Work & Energy
- Ch 14 Fabric From Fibers

### December

- Ch-13 Magnets
- Ch-9 Structure & Functions of living organisms animals

### January

- Ch-11 Electric current & circuits

### February

Revision schedule for Annual exams will be given

### Activities

- Testing for sugar, starch, protein & fats.
- To show deficiency diseases on smart board.
- Simple class activities to show kinetic energy & potential energy.
- To show that a freely suspended magnet always point along the geographical north & south directions.
- To show various steps of cloth production on smart board.
- To make electric circuits.
- To show different parts of electric torch & dry cell.

# SOCIAL SCIENCE

**Book Prescribed - We and our world**

**Term-I**

## **Unit Test-1**

Ch-1 The Planet Earth and the solar system + internals  
Ch-8 Studying the past

## **Unit Test-2**

Ch-2 Representation of the Earth + internals  
Ch-10 Development of civilization  
Ch-22 Democracy and Government

## **Mid Term / PT-2**

Ch-1 The Plant Earth and the Solar System + Internals  
Ch-2 Representation of the Earth + Internals  
Ch-3 Locating Places on the Earth + Internals  
Ch-4 Motions of the Earth + Internals  
Ch-8 Studying the past (Only for UT-I)  
Ch-9 Life of Early Man (Only for Parameters)  
Ch-10 Development of Civilization  
Ch-11 The Iron Age Civilization  
Ch-12 Janapadas and the Mahajanapadas (600-100BCE)  
Ch-13 The Mauryan Dynasty  
Ch-21 Our Community life - Unity in Diversity (Only for project work)  
Ch-22 Democracy and Government

## **Summer Vacation Task:**

- (1) Printed assignment will be given
- (2) Project work

Note : Internals from Geography only

### **Month wise Syllabus**

#### **April**

Ch-1 The Planet Earth & the solar system

Ch-8 Studying the Past

Ch-9 Life of Early man

Ch-2 Representation of the Earth

#### **May**

Ch-10 Development of Civilisation

Ch-21 Our Community Life : Unity in Diversity

Ch-22 Democracy and Government

Ch-3 Locating Places on the Earth

#### **July**

Ch-4 The motions of the Earth (Day-Night and Seasons)

Ch-11 The Iron Age Civilization

Ch-12 Janapadas and the Mahajanapadas

#### **August**

Ch-13 The Mauryan Dynasty

**September** Revision of Term-1 Syllabus

#### **Map skill**

Ch-3 Pg 29

Ch-21 Pg 192

States and Capital + Union Territory and Capital

#### **Activities :**

Ch-2 Draw Conventional symbols

Ch-3 Diagram of Pg No. 22,23

Ch-4 Diagram of Earth and its axis

Diagram of Day and Night and Seasons.

Ch-9 Draw/Paste Picture of tools in stone age.

### **Term-2**

#### **PT-3**

Ch-5 The Realms of the Earth + Internals

Ch-14 Early History of Deccan and South India

Ch-23 Our Rural Governance

Ch-6 India - My Motherland + Internals

#### **Annual / PT-4**

Ch-5 The Realms of the Earth + Internals

Ch-6 India My Motherland + Internals

Ch-7 The land of Monsoon + Internals

Ch-14 Early History of Deccan and South India (Only for PT-3)

Ch-15 North India after Mauryas and Sungas

Ch-16 The Gupta Empire

Ch-17 The Era of Harsha

Ch-18 Deccan and South India (Only for Parameters)

Ch-19 India and the Outside World

Ch-20 The Indian Religions (Only for Project work)

Ch-23 Our Rural Governance

Ch-24 Our Urban Governance

Ch-3 Locating Places on the Earth + Internals

Ch-4 Motions of the Earth + Internals

Note : Internals from Geography only

**Winter Vacation Task** : Printed Assignment will be given.

**Project Work**  
**Month wise Syllabus**

**October**

- Ch-5 The Realms of the Earth
- Ch-14 Early History of Deccan and south India
- Ch-23 Our Rural Governance
- Ch-6 India - My Motherland

**November**

- Ch-24 Our Urban Governance
- Ch-15 North India after Maurayas & Sungas (First Century BCE to Third Century CE)
- Ch-16 The Gupta Empire
- Ch-17 Era of Harsha

**December**

- Ch-7 The Land of Monsoon
- Ch-18 Deccan and South India
- Ch-19 India and outside world
- Ch-20 Indian Religions

**January & February**

Revision of Annual syllabus

Map skill: Pg 42, 65, 198

# संस्कृत

पाठ्य पुस्तकें-

1. सुरभिः (भाग-1)
2. बाल व्याकरण

## Term-1

UT-1

पाठ-1 पुरः पुरः प्रगच्छ रे ।

पाठ-2 मम विद्यालयः

संख्या 1-50 (1-4 तीनों लिंगों में)

अव्यय

UT-2

पाठ-3 चत्वारि प्रिय मित्राणि

पाठ-4 मधुर- श्लोकाः

शब्दरूप- राम, लता, फल, एतत्, तत् किम् (तीनों लिंगों में)

## MID TERM EXAM / PT-2

पाठ-2 मम प्रिय विद्यालयः

पाठ-4 मधुरा श्लोकाः

पाठ-5 जले अपि वसन्ति जीवाः

पाठ-6 वीर बालिका गुंजनसक्सेना

शब्द रूप राम, लता, फल, तत् एतत् किम् (अस्मद्, युष्मद्  
एक-केवल प्रथमा विभक्ति)

धातु रूप दृश् , पठ् भू, नम् , गम् ,चल, खेल्, स्था, खाद्  
(लट् , लृट्, लंग, लोट् लकार)

संख्या-1-50 तक (1-4 तीनों लिंगों में)

अव्यय-यत्र, कुत्र, तत्र, सर्वत्र, अन्यत्र, यदा, तदा, एकदा,  
सर्वदा, सदा, च

कारक-कर्ता, कर्म, करण, सम्प्रदान, अपादान, अधिकरण

अनुवाद-संस्कृत से हिंदी, हिंदी से संस्कृत

अपठित गद्यांश, पठित गद्यांश, पठित पद्यांश

अनुच्छेद लेखन- मम विद्यालयः, आत्म परिचयः

## ग्रीष्मावकाश कार्य

कार्यपत्रक, परियोजना कार्य

### मासानुसार पाठ्यक्रम

अप्रैल

संख्या 1 से 50

अव्यय

सुरभिः पाठ-1 पुरः पुरः प्रगच्छ रे

पाठ-2 मम विद्यालयः

मई

शब्द रूप, राम, लता, फल, एतत्, किम्

पाठ-3 चत्वारि प्रिय मित्राणि

अनुच्छेद मम विद्यालयः, आत्म परिचयः

धातु रूप, पठ्, गम्, स्था, खाद्

जुलाई

पाठ-4 मधुराः श्लोकाः

पाठ-5 जले अपि वसन्ति जीवाः

अनुवाद

अस्मद्, युष्मद् शब्द रूप, तत्, एतत्, किम्, एक, धातु रूप  
(चल्, खेल, भू, नम

अगस्त

पाठ-6 वीर बालिका गुंजन सक्सेना

अपठित गद्यांश, कारक

सितम्बर

दोहराई (Mid Term Exams)

गतिविधियाँ

श्रवण, वाचन, पठन, लेखन पर आधारित गतिविधियों,  
पोर्टफोलियो (आंतरिक मूल्यांकन हेतु)

### Term-2

PT-3

पाठ-7 प्रहेलिकाः

पाठ-8 धन्या मातुः महिमा

उपपद विभक्ति

संख्या 51-80

पाठ-10 योग्यः शिष्यः

धातुरूप कृ, दृश् पा (चारों लकारों में)  
अपठित गद्यांश  
अव्यय

### Annual Examination / PT-4

पाठ-7 प्रहेलिकाः, पाठ-10 योग्यः शिष्यः

पाठ-9 सिक्किम प्रदेशस्य सौन्दर्यम्

पाठ-11 मधुराणि वचनानि

दीर्घ सन्धि, अनुवाद, संख्या 51-80 (1-4 तीनों लिंगों में)

अव्यय - कथम् एव, कुतः अपि, अद्य, श्वः ह्यः, प्रातः

सायम् अधुना

शब्द रूप-मति, मुनि, साधु, युष्मद्, अस्मद्, किम्, तत् एतत्

धातुरूप- धाव्, अस्, दृश्, चल्, नम्, कृ, भ्रम्

उपपद विभक्ति

अपठित गद्यांश, पठित गद्यांश, पठित पद्यांश

अनुच्छेद-मम प्राचार्या, क्रीडा क्षेत्रम्

क्त्वा प्रत्यय

### शीतावकाश गृहकार्य

कार्यपत्रक, परियोजना कार्य

### मासानुसार पाठ्यक्रम

अक्तूबर

संख्या 51-80, पाठ 7, 8 अभ्यास सहित

उपपद विभक्ति, अव्यय

नवम्बर

पाठ 10 शब्द रूप, मुनि, मति, साधु, धातु रूप - कृ, दृश्,

पा, अपठित गद्यांश

दिसम्बर

धातुरूप, अनुवाद, किम्, तत् एतत्, दीर्घ सन्धि

पाठ-11 मधुराणि वचनानि अभ्यास सहित, पाठ-9 सिक्किम  
प्रदेशस्य सौन्दर्यम्

क्त्वा प्रत्यय, पठित गद्यांश

जनवरी

पठित गद्यांश, पठित पद्यांश, अनुच्छेद (मम प्राचार्या,  
क्रीडाक्षेत्रम्)



फरवरी  
गतिविधियाँ

वार्षिक परीक्षा पाठ्यक्रम की दोहराई।

श्रवण, वाचन, पठन, लेखन कौशल पर आधारित गतिविधियाँ  
पोर्टफोलियो (आंतरिक मूल्यांकन के लिए)

# PUNJABI

ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ:

ਪਾਠ ਪੁਤਸਕ - ਕਿਲਕਾਰੀ (ਭਾਗ 4)

ਵਿਆਕਰਨ - ਕਿਲਕਾਰੀ - ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਆਕਰਨ (ਭਾਗ 6)

## Term - 1

Unit Test - I

ਵਿਆਕਰਨ

ਬੋਲੀ, ਵਿਆਕਰਨ ਵਰਨਬੋਧ, ਲਿਪੀ (ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਆਕਰਨ)

ਪਾਠ 2 ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਥਾਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ

Unit Test - II

ਸ਼ਬਦ ਬੋਧ, ਲਿੰਗ ਬਦਲੋ, ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ (ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਆਕਰਨ)

ਪਾਠ 3 ਰੁੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਣੀ ਬਸੰਤ (ਕਿਲਕਾਰੀ)

## Mid Term Exam / PT-2

ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ : ਪਾਠ-1 ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ (ਸਾਰ)

ਪਾਠ-4 ਇੱਕ ਸੀ ਕੁਰਸੀ ਇੱਕ ਸੀ ਮੇਜ਼

ਪਾਠ-5 ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ

ਪਾਠ-6 ਕਿਤੇ ਸੱਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵੱਜੀ

ਪਾਠ-7 ਮੇਰੀ ਨਾਨੀ

ਪਾਠ-8 ਹੈਮਲਿਨ ਦੇ ਚੂਹੇ

ਵਿਆਕਰਨ : ਲਿੰਗ ਬਦਲੋ, ਨਾਂਵ, ਪੜਨਾਂਵ, ਵਚਨ ਬਦਲੋ, ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ, ਅਗੇਤਰ ਪਿਛੇਤਰ, ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਇਕ ਸ਼ਬਦ, ਮੁਹਾਵਰੇ, ਅਸ਼ੁੱਧ-ਸ਼ੁੱਧ

ਲੇਖ : ਦੀਵਾਲੀ, ਪਿਕਨਿਕ

ਪੱਤਰ : ਸੈਕਸ਼ਨ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪੱਤਰ, ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਲੈਣ ਲਈ ਪੱਤਰ, ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ

For Reading Bonus ਦੋ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਣੀਆਂ

ਕਹਾਣੀ ਨੰ. 1 : ਚਲਾਕ ਲੁੰਬੜੀ

ਕਹਾਣੀ ਨੰ. 2 : ਮੂਰਖ ਬਾਰਾਂਸਿੰਗਾ

## SUMMER VACATION TASK

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕਰਾਏ ਗਏ ਸਲੇਬਸ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ

ਲੇਖ

1. ਦੀਵਾਲੀ

- ਪੱਤਰ 2. ਪਿਕਨਿਕ  
 1. ਸੈਕਸ਼ਨ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪੱਤਰ  
 ਕਹਾਣੀ 2. ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਲੈਣ ਲਈ ਪੱਤਰ  
 ਦੋ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਣੀਆਂ (For Reading Bonus)  
 ਕਹਾਣੀ ਨੰ. 2 ਅਤੇ 3

### MONTHWISE SYLLABUS

#### April :

- ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ : ਪਾਠ-1 ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼  
 ਪਾਠ-2 ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਥਾਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ  
 ਵਿਆਕਰਨ : ਬੋਲੀ, ਵਿਆਕਰਨ, ਵਰਨ ਬੋਧ, ਲਗਾਂ ਤੇ ਲਗਾਖਰ, ਲਿਪੀ, ਲਿੰਗ  
 ਬਦਲੋ (1-30)  
 ਲੇਖ - ਦੀਵਾਲੀ

#### May :

- ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ : ਪਾਠ-3 ਰੁੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਣੀ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ  
 ਪਾਠ-4 ਇੱਕ ਸੀ ਕੁਰਸੀ ਇੱਕ ਸੀ ਮੇਜ਼  
 ਪਾਠ-5 ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ  
 ਵਿਆਕਰਨ : ਨਾਂਵ, ਪੜਨਾਂਵ, ਵਚਨ ਬਦਲੋ, ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ, ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ  
 ਥਾਂ ਇਕ ਸ਼ਬਦ, ਸੈਕਸ਼ਨ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪੱਤਰ ਲਿਖੋ।

#### July :

- ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ : ਪਾਠ-6 ਕਿਤੇ ਸੱਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵੱਜੀ  
 ਪਾਠ-7 ਮੇਰੀ ਨਾਨੀ  
 ਵਿਆਕਰਨ : ਅਗੇਤਰ ਪਿਛੇਤਰ  
 ਲੇਖ - ਪਿਕਨਿਕ, ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਲੈਣ ਲਈ  
 ਬਿਨੈ ਪੱਤਰ।

#### August:

- ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ : ਪਾਠ-8 ਹੈਮਲਿਨ ਦੇ ਚੂਹੇ  
 ਵਿਆਕਰਨ : ਮੁਹਾਵਰੇ (1-8), ਅਸ਼ੁੱਧ ਸ਼ੁੱਧ (1-25)  
 ਪੱਤਰ - ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਸੱਦਾ  
 ਪੱਤਰ ਲਿਖੋ।

#### September :

- ਪਾਠਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਕਰਨ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ  
 ਅਰਧ ਸਲਾਨਾ ਪ੍ਰੀਖਿਆ, ਸਾਰਾ ਟਰਮ-1 ਸਲੇਬਸ  
 Activities : 1. ਤਿਰੰਗੇ ਦਾ ਮਾਡਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।  
 2. ਪਾਠ-2 ਵਿੱਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ  
 ਪੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸਾਲੇ ਭਰ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਣਾਉਣੀ।  
 3. ਪਾਠ-3 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਤੇ ਬੱਚੇ ਪਤੰਗ

ਬਣਾਉਣਗੇ।

## Term - 2

### PT-3

ਪਾਠ-9 ਸਾਡੇ ਰੁੱਖ, ਪਾਠ-10, ਆਉ ਰਲ ਮਿਲ ਰੁੱਖ ਲਗਾਈਏ  
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ, ਕਿਰਿਆ

ਪਾਠ-11 ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ

ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ, ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ

### Annual Exam / PT-4

ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ : ਪਾਠ-8 ਹੋਮਲਿਨ ਦੇ ਚੂਹੇ  
ਪਾਠ-10 ਆਉ ਰਲ ਮਿਲ ਰੁੱਖ ਲਗਾਈਏ  
ਪਾਠ-12 ਪੂੜੀ ਕੜਾਹੀ ਚੋਂ ਪੱਜ ਗਈ  
ਪਾਠ-13 ਖੇਡੋ ਹੌਲੀ  
ਪਾਠ-14 ਸਮੇਂ ਦਾ ਮੁੱਲ  
ਪਾਠ-15 ਦਮੁਕਾਂ ਬੀਜਣ ਵਾਲਾ  
ਪਾਠ-16 ਸਾਡਾ ਪਾਰਸ ਸਾਡਾ ਪਾਤਸ਼ਾਹ

ਵਿਆਕਰਨ : ਲਿੰਗ ਬਦਲੋ, ਵਚਨ ਬਦਲੋ, ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ, ਮੁਹਾਵਰੇ,  
ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਇਕ ਸ਼ਬਦ (15), ਕਿਰਿਆ, ਅਗੇਤਰ  
ਪਿਛੇਤਰ, ਸੁੱਧ-ਅਸੁੱਧ (25)

ਲੇਖ : 1. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ, 2. ਜੰਗਲਾਂ ਦੇ ਲਾਭ,

ਪੱਤਰ : 1. ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਪਾਸ ਹੋਣ ਤੇ ਵਧਾਈ ਪੱਤਰ,  
2. ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਛੱਤਬੀੜ ਚਿੜੀਆਘਰ ਘੁੰਮਣ ਲਈ  
ਬੇਨਤੀ ਪੱਤਰ ਲਿਖੋ, 3. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਦਾਖਲਾ  
ਲੈਣ ਲਈ ਪੱਤਰ।

ਕਹਾਣੀ ਦੋ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਣੀਆਂ (For Reading Bonus)  
ਕਹਾਣੀ ਨੰ. 4 ਅਤੇ 6

### WINTER VACATION TASK

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕਰਾਏ ਗਏ ਸਲੇਬਸ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ

ਲੇਖ 1. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ ਦੇ ਲਾਭ

ਪੱਤਰ 1. ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਪਾਸ ਹੋਣ ਤੇ ਵਧਾਈ ਪੱਤਰ

2. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ।

For Reading Bonus ਦੋ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ

ਕਹਾਣੀ ਨੰ. 4 : ਸੋਨੇ ਦਾ ਆਂਡਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮੁਰਗੀ

ਕਹਾਣੀ ਨੰ. 6 : ਕਬੂਤਰ ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰੀ

### MONTHWISE SYLLABUS

#### October :

ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ : ਪਾਠ-9 ਸਾਡੇ ਰੁੱਖ

ਪਾਠ-10 ਆਉ ਰਲ ਮਿਲ ਰੁੱਖ ਲਗਾਈਏ

ਵਿਆਕਰਨ : ਪਾਠ-12 ਪੂੜੀ ਕੜਾਹੀ ਚੋਂ ਭੱਜ ਗਈ  
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ, ਕਿਰਿਆ, ਵਿਰੋਧੀ, ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਇਕ ਸ਼ਬਦ

### November :

ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ : ਪਾਠ-11 ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ  
ਪਾਠ-12 ਪੂੜੀ ਕੜਾਹੀ ਚੋਂ ਭੱਜ ਗਈ

ਵਿਆਕਰਨ : ਲਿੰਗ ਬਦਲੋ  
ਲੇਖ - ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ, ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਪਾਸ  
ਹੋਣ ਤੇ ਵਧਾਈ ਪੱਤਰ।

### December :

ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ : ਪਾਠ-13 ਖੇਡੋ ਹੋਲੀ  
ਪਾਠ-14 ਸਮੇਂ ਦਾ ਮੁੱਲ

ਵਿਆਕਰਨ : ਸ਼ੁੱਧ ਅਸ਼ੁੱਧ, ਮੁਹਾਵਰੇ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਛੱਤਬੀੜ ਚਿੜੀਆਘਰ  
ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਪੱਤਰ ਲਿਖੋ।

### January :

ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ : ਪਾਠ-15 ਦਮੁਕਾਂ ਬੀਜਣ ਵਾਲਾ  
ਪਾਠ-16 ਸਾਡਾ ਪਾਰਸ ਸਾਡਾ ਪਾਤਸ਼ਾਹ

ਵਿਆਕਰਨ : ਅਗੇਤਰ ਪਿਛੇਤਰ (1-10)  
ਲੇਖ - ਜੰਗਲਾਂ ਦੇ ਲਾਭ  
ਪੱਤਰ - ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬਿਨੈ-  
ਪੱਤਰ।

### February :

ਪਾਠਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਕਰਨ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ  
ਸਲਾਨਾ ਪ੍ਰੀਖਿਆ, ਸਾਰਾ ਟਰਮ-2 ਸਲੇਬਸ

Activities : 1. ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ 40-50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਇੱਕ  
ਪੈਰਾ ਸਕਰੈਪਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।  
2. ਆਪਣੇ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ 5 ਇਤਿਹਾਸਕ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਫੋਟੋ  
ਸਕਰੈਪਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਚਿਪਕਾਉ।

## धर्म शिक्षा

### ग्रीष्मावकाश गृहकार्य

#### मध्य सत्र परीक्षा

- पाठ : पाठ 1 से 7 पाठ ( पाठों में से एक शब्द के प्रश्न )  
: पाठों के दीर्घ प्रश्न  
: गीत ( डी.ए.वी. गान )  
आर्य समाज के नियम

### शीतकालीन अवकाश गृहकार्य

शान्ति पाठ, प्रार्थना याद करो

#### वार्षिक परीक्षा

- पाठ : पाठ 8 से 13 तक ( पाठों में से एक शब्द के प्रश्न )  
पाठों के दीर्घ प्रश्न  
गीत ( सम्पूर्ण ) पाठ '1 प्रार्थना  
आर्य समाज के नियम
- विशेष : समयानुसार प्रतियोगिता  
छात्रों को यज्ञ विधि सिखाना  
पाठों के माध्यम से जीवन मूल्यों को बताना ।

## COMPUTER SCIENCE

Book Prescribed - Hands - on : A Book of information & communication Technology

### Half Yearly Exam

- Theory :
1. Let Us Explore- Our Computer Operating System, Application Software
  2. Designing in Impress (Open Source)
  3. Modifying slides on Impress (Open Source)
  4. Creating Professional Presentations and Presenting Presentations in Impress (Open Source)

Practical : Linked videos, activities including Hands on will be carried out of above defined chapters.

### **Annual Exam**

Theory : 5. Viewing Presentations (Impress Open Source)  
6. Animations in slides (Open Source)  
7. Spreadsheet-I CALC (Open Source)  
8. Spreadsheet-II CALC (Open Source)

Practicals: Linked videos, Hands on research activity of Impress and CALC will be carries on.

## **General Knowledge**

### **SA-1**

Language and Literature	1-6
Environment Around	14-22
World Around	32-37
Art and Culture	45-50
Maths Magic	58-64
Sports and Games	73-80

### **SA-2**

Language and Literature	7-13
Environment Around	24-31
World Around	38-44
Art and Culture	51-57
Maths Magic	65-72
Sports and Games	81-90

# ART & CRAFT

Book Prescribed - Step by Step

## Summer Vacation Task

Step by Step - 5 to 15 Pages

Craft:- Any one Item Best Out of Waste

**April** Basic shading with pencil, Introduction Line, Colour, form, shape

Craft:- Fabric Painting

Material required:- One white Handkerchief, Fabric colour, small wooden frame, brush

**May** Art-

Step by Step - P-1 to 5

Craft- Collage on Nature

Material required:- Paper cutting with old newspaper magazine, fevicol sheet

**July** Art-Step by Step- P-16 to 20

**August** Art- Step by Step P 21 to 25

Study of eyes, ears, nose

Collage- Thread Painting

Material required:- Thread, colours, sheet, brush, bowl, rough cloth

**October** Art-Step by Step - P - 26 to 30

Craft - Wall hanging

Material required:- Ice cream sticks, lace, mirror

**November** Art-Step by Step P-31 to 35

Writing skill

Craft - Clay moulding

Material Required- Clay, rough cloth

**December** Art step by step - Complete the book



# HOME MANAGEMENT

1. Introduction of Kitchen
2. Introduction of Kitchen equipments
3. Introduction of cool drinks
  - i) Lemonade
  - ii) Jaljeera
  - iii) Shakes (Fruits/chocolate/coffee)
  - iv) Tomato RasamPreparation of vegetable sandwiches
  - i) Roasted
  - ii) Grilled
6. Preparation of Indian sweets
  - i) Coconut ladoo
  - ii) Coconut Burfi
7. Preparation of Salads
  - i) Fruit salad
  - ii) Vegetable salad
8. Preparation of Healthy snacks/presentation
  - i) Sprout daal chat
  - ii) Chick pea chana chat
  - iii) Bhel puri
9. Preparation of Deserts
  - i) Fruit Cream
  - ii) Custard
10. Baking
  - i) Cookies suji/atta
  - ii) Nan Khatai
11. Creating Awareness regarding Healthy vs Junk food  
Clothing and Self Management
  1. Even and Uneven Basting Hemming
  2. Hemming
  3. Knot of Tie
  4. Personal Hygiene & Dental Hygiene
  5. Management of Life Skills  
(sharing, empathy, Group Task, Emotional Management)

Note:-

- i) Every student has to maintain a recipe note book.
- ii) After each activity assessment will be done in class itself.
- iii) Group activity will be practiced periodically.

## MUSIC

1. Definition of Music Words
2. Practice of Sargams
3. Practice of Rhythmic instruments
4. Practice of Some Common Songs
5. Practice of Taals : Keharwa, Teen Taal, Dadra, Rupak

## DANCE

1. Bhangra Dance
2. Gidha Dance
3. Tee Taal, That, Salami, Amad, 2 Tihat

## YOGA

1. Yoga : Brief Introduction
2. Importance of Yogic life
3. Simple methods for adopting Yoga in daily life.
4. General warming up i.e. Head to toes exercise.
5. Specific warming up.
6. Practices for various asanas:-
  - i) Tadasana
  - ii) Katichakrasana
  - iii) Bhujangasana
  - iv) Vajrasana
  - v) Mandukasana
  - vi) Utkatasana
  - vii) Mayurasana
  - viii) Ardha - Matsyanderasana
  - ix) Helasana

- x) Sarvangasana
- xi) Pashchimotanasana
- xii) Savasana
- xiii) Purna Muktasana
- xiv) Shashankasana
- xv) Padamasana
- xvi) Natrajasana
- xvii) Nokasana
- xviii) Garudasana
- xvix) Varikshasana
- xx) Sirsasana

- 7. Pranayama
  - Anulom - Vilom Pranayana
  - Shitali Pranayama
  - Sitkari Pranayama
  - Bhramri Pranayama
- 8. Surya Namaskar is compulsory for each.
- 9. Meditation

## **PHYSICAL AND HEALTH EDUCATION/ GAMES**

- 1. Moral Education
- 2. Warm up
- 3. Dumbbells
- 4. Lazium
- 5. Ball Games
- 6. Kho-Kho
- 7. Athletics
- 8. P.T. Exercises
- 9. March Past
- 10. Handball
- 11. Relaxation