

## Physical Education

\* \*Chapter 1: Changing Trends and Career in Physical Education  
(शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवृत्तियां और कैरियर)

\* \*Chapter 2: Olympic Value Education  
(ओलंपिक आंदोलन)

\* \*Chapter 3: Yoga (योग)

# Note: Write and Learn lesson - 1, 2, & 3 complete.

--Make Chart of --

1. Volleyball ground

2. Track 400m

3. Kabaddi ground

4. Yoga chart:

\* (A) हलासन

(B) गरुड़ासन

(C) सिरासन

\* इन तीनों के आसनों का चार्ट बनाना है। (Make a chart of these three asans.)