

Physical Education

- * Chapter 1: खेलों में योजना (Planning in Sports)
- * Chapter 2: खेलों में बच्चे तथा महिलाएं (Children and Women in Sports)
- * Chapter 3: योग, जीवन शैली रोगों के निवारक के रूप में (Yoga as Preventive Measures for Lifestyle Diseases)
 1. Write and learn Lesson 1, 2, 3.
 2. Make a chart of Volleyball ground.
 3. Make a chart of 400m Track.
 4. Yoga chart:
 - (A) शिरासन (Sirasana)
 - (B) ताड़ासन (Tadasana)
- * इन दोनों का चार्ट बनाना है। (Make a chart of these two asanas.)