

Academic Session 2026-27

Class-6

विषय-शारिरिक शिक्षा और आरोग्य

पुस्तक का नाम-खेल यात्रा

मास	विषयवस्तु
अप्रैल 2026	इकाई 1-शारिरिक शिक्षा और आरोग्य का महत्त्व पाठ-1 बर्फ-पानी पाठ-2 सात-कांकर पाठ-3 एरोबिक व्यायाम पाठ-4 अनुकरण
मई 2026	इकाई 1-शारिरिक शिक्षा और आरोग्य का महत्त्व पाठ-4 अंकों का खेल पाठ-5 हूला हूप कूद इकाई 2-गामक दक्षता पाठ-1 बाधा दौड़ पाठ-2 संतुलन क्रिया पाठ-3 शिवम कहें पाठ-4 सहयोग से सफलता पाठ-5 केंद्र की गेंद पाठ-6 मकर गति और गेंद

जून 2026	Summer Vacation from 1st June 2026 to 30th June, 2026
जुलाई 2026	<p>इकाई 2—गामक दक्षता पाठ-7 टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले</p> <p>पाठ-8 मकर दौड़</p> <p>पाठ-9 सिर, धड़, पैर और लक्ष्य</p> <p>इकाई 3—खो-खो के आधारभूत कौशल</p> <p>पाठ-1 सिटिंग (बैठक)</p> <p>पाठ-2 चेजिंग (पीछा करना)</p> <p>पाठ-3 'खो' देना</p> <p>पाठ-4 सीधी रेखा में दौड़ना</p> <p>पाठ-5 डॉजिंग (चकमा देना)</p> <p>पाठ-6 जिग-जैग (उत्तरोत्तर तिरछी) दौड़</p> <p>पाठ-7 पोल टर्न (स्तंभ पर घूमना)</p>
अगस्त 2026	<p>इकाई 3—खो-खो के आधारभूत कौशल</p> <p>पाठ-8 कवरिंग चेज</p> <p>पाठ-9 चेन 'खो'</p> <p>पाठ-10 फेक 'खो' (भ्रामक 'खो')</p> <p>पाठ-11 पोल डाइव</p>

	पाठ-12 टो-टैपिंग (पैर के पंजों को छूना) पाठ-13 3-2-3 चैन 'खो'
सितम्बर 2026	दोहराई (इकाई 1 से इकाई 3)
Half yearly Assessment (April to September Syllabus)	
अक्टूबर 2026	इकाई 4-हैंडबॉल के आधारभूत कौशल पाठ-1 हैंडबॉल पासिंग पाठ-2 कैचिंग (लपकना) पाठ-3 10-पास खेल पाठ-4 ड्रिबलिंग पाठ-5 अवरोध ड्रिबलिंग पाठ-6 शूट द बॉल (गेंद मारो) पाठ-7 चकमा गेंद
नवम्बर 2026	इकाई 4-हैंडबॉल के आधारभूत कौशल पाठ-8 ड्रिबल और शूट पाठ-9 पास करना और शूट पाठ-10 शूटआउट प्रतियोगिता पाठ-11 गोलरक्षक के रक्षात्मक कौशल

	पाठ-12 ब्लॉकिंग (अवरुद्ध करना) पाठ-13 सम्मिलन
दिसम्बर 2026	इकाई 5-योग पाठ-1 दैनिक जीवन में योग पाठ-2 यौगिक अभ्यासों की तैयारी पाठ-3 आसन पाठ-4 प्राणायाम
Winter Vacation from 1st January 2027 to 15th January 2027	
जनवरी 2027	इकाई 5-योग पाठ-5 धारणा, ध्यान, समाधि पाठ-6 क्रीड़ा योग
फरवरी 2027	दोहराई युनिट-1 से 5
मार्च 2027	दोहराई Annual Assessment (AA-1) Complete Syllabus