



**NORTH POINT SENIOR SECONDARY BOARDING SCHOOL  
(UNDER NORTH POINT EDUCATION TRUST)  
CLASS VI  
SYLLABUS OF THE SESSION 2026-27**

**ENGLISH**

**(LANGUAGE)**

**PRE MID TERM**

Chapter 1 Sentences  
Chapter 2 Nouns and Kinds of Nouns  
Chapter 3 Nouns: Number  
Chapter 4 Nouns: Gender  
Chapter 5 Nouns: Case  
Comprehension  
Letter to the Principal

**MID TERM**

Chapter 1 Sentences  
Chapter 2 Subject and Predicate  
Chapter 3 Nouns: Case  
Chapter 6 Pronouns and Kinds of Pronouns  
Chapter 8 Adjectives and Kinds of Adjectives  
Chapter 9 Adjectives: Degrees of Comparison  
Chapter 10 Determiners  
Chapter 11 Articles  
Chapter 12 Verbs and Kinds of Verbs  
Chapter 13 Auxiliary and Modal Verbs  
Comprehension  
Letter to the Principal  
Story Writing

**POST MID TERM**

Chapter 14 Subject Verb Agreement  
Chapter 15 Tenses  
Chapter 18 Prepositions  
Comprehension  
Notice Writing

**ANNUAL EXAMINATION**

Chapter 14 Subject Verb Agreement  
Chapter 15 Tenses  
Chapter 16 Adverbs and Kinds of Adverbs  
Chapter 18 Prepositions  
Chapter 19 Conjunctions  
Chapter 21 Active and Passive Voice  
Chapter 22 Direct and Indirect Speech  
Comprehension  
Notice Writing  
Diary Entry

**ENGLISH**  
**(LITERATURE)**  
**PRE MID TERM**

Chapter 1 A Bottle of Dew  
Chapter 2 The Raven and the Fox

**MID TERM**

Chapter 1 Bottle of Dew  
Chapter 2 The Raven and the Fox  
Chapter 3 Rama to the Rescue  
Chapter 4 The Unlikely Best Friends  
Chapter 5 A Friend's Prayer  
Chapter 6 The Chair  
Chapter 9 Spices that Heal Us ( Activity )

**POST MID TERM**

Chapter 8 What a Bird Thought  
Chapter 12 Yoga – A Way of Life

**ANNUAL EXAMINATION**

Chapter 7 Neem Baba  
Chapter 8 What a Bird Thought  
Chapter 12 Yoga – A Way of Life  
Chapter 13 Hamara Bharat – Incredible India! ( Activity )  
Chapter 14 The Kites  
Chapter 15 Ila Sachani : Embroidering Dreams with her Feet

**HINDI**  
**2<sup>nd</sup> LANGUAGE**  
**(LITERATURE )**  
**PRE MID TERM**

पाठ 1 मातृभूमि  
पाठ 2 गोल  
पाठ 3 पहली बूंद

**(LANGUAGE)**

पाठ 1 भाषा बोली लिपि और व्याकरण  
पाठ 2 वर्ण विचार एवं उच्चारण  
पाठ 30 पत्र लेखन( अनौपचारिक)  
पाठ से संबंधित व्याकरण  
कक्षा कार्य का अनुसरण

**MID TERM**  
**(LITERATURE)**

पाठ 4 हार की जीत  
पाठ 5 रहीम के दोहे  
पाठ 6 मेरी मां  
पाठ 7 जलाते चलौं

**(LANGUAGE)**

पाठ 3 संधि (स्वर संधि)

पाठ 6 विलोम शब्द

पाठ 5 पर्यायवाची शब्द

पाठ 26, 27 अपठित गद्यांश और पद्यांश

पाठ 30 पत्र लेखन (औपचारिक)

पाठ 13 संज्ञा

पाठ 31 अनुच्छेद

पाठ 32 संवाद लेखन

पाठ से संबंधित व्याकरण

कक्षा कार्य का अनुसरण

PRE MID TERM SYLLABUS ARE INCLUDED

**POST MID TERM****(LITERATURE)**

पाठ 8 सत्रिया और बिहू नृत्य

पाठ 9 मैया मैं नहीं माखन खायों

**(LANGUAGE)**

पाठ 13 संवाद

पाठ 14 लिंग

पाठ 15 वचन

पाठ 17 सर्वनाम

पाठ 18 विशेषण

पाठ से संबंधित व्याकरण

कक्षा कार्य का अनुसरण

**ANNUAL EXAMINATION****(LITERATURE)**

पाठ 10 परीक्षा

पाठ 11 चेतक की वीरता

पाठ 12 हिन्द महासागर में छोटा सा हिंदुस्तान

पाठ 13 पेड़ की बात

**(LANGUAGE)**

पाठ 16 कारक

पाठ 19 क्रिया

पाठ 10 उपसर्ग

पाठ 11 प्रत्यय

पाठ 26,27 अपठित गद्यांश और पद्यांश

पाठ 31 अनुच्छेद

पाठ 30 पत्र लेखन  
पाठ 32 संवाद लेखन  
पाठ से संबंधित व्याकरण  
कक्षा कार्य का अनुसरण  
POST MID TERM SYLLABUS ARE INCLUDED

**HINDI  
3RD LANGUAGE**

**PRE MID TERM**

पाठ 1 आओ वर्णमाला दोहराए  
पाठ 2 स्वर और उनकी मात्राएँ

**MID TERM**

पाठ 3 अयोगवाह  
पाठ 4 बारहखड़ी  
पाठ 5 संयुक्त व्यंजन  
पाठ 6 संयुक्त अक्षर  
पाठ 7 र के बिभिन्न रूप  
पाठ 8 दिनों के नाम  
पाठ 9 महीनों के नाम  
PRE MID TERM SYLLABUS ARE INCLUDED

**POST MID TERM**

पाठ 10 चिड़िया  
पाठ 11 मेंढक और चूहा  
पाठ 12 धरती माँ

**ANNUAL EXAMINATION**

पाठ 13 आलसी गोलू  
पाठ 14 सपनें में परी  
पाठ 15 प्यारी माँ  
पाठ 16 गिनती

POST MID TERM SYLLABUS ARE INCLUDED

**BENGALI  
2<sup>ND</sup> LANGUAGE  
PRE MID TERM**

**সাহিত্য**

- 1 গদ্য - i) ভোম্বল সর্দার পৃষ্ঠা ১৬ - ১৯
- 2 পদ্য - i) কুলি মজুর পৃষ্ঠা ১২ - ১৫
- 3 i) বিপদে মোরে রক্ষা করো পৃষ্ঠা - ৪ (only for singing )  
ii) গঙ্গা সিন্ধু নর্মদা পৃষ্ঠা - ৫ (only for singing)

## ব্যাকরণ

- i) ধ্বনি ও বর্ণ পৃষ্ঠা - ৭
- ii) বিপরীতার্থক শব্দ পৃষ্ঠা - ৯১

## MID TERM

### সাহিত্য

- 1 গদ্য - i) ভোম্বল সর্দার পৃষ্ঠা ১৬ - ১৯
  - ii) আশীর্বাদ পৃষ্ঠা ২০-২৩
  - iii) ছেলে ধরা পৃষ্ঠা ৩২-৩৭
- 2 পদ্য - i) কুলি মজুর পৃষ্ঠা ১২-১৫
  - ii) পাছে লোকে কিছু বলে পৃষ্ঠা ২৪-২৭
  - iii) খোকনের দুঃখ পৃষ্ঠা ২৮-৩৮
- 3 i) মোদের পণ পৃষ্ঠা - ৬ (only for activity)
  - ii) আকাশ ভরা সূর্য তারা পৃষ্ঠা - ৭ (only for singing)
  - iii) আমার দেশ পৃষ্ঠা ৮-১১ (only for dictation)

## ব্যাকরণ

- i) ধ্বনি ও বর্ণ পৃষ্ঠা - ৭
- ii) সন্ধি পৃষ্ঠা - ১৮
- iii) পদ পরিচয় পৃষ্ঠা - ৪৪
- iv) কারক পৃষ্ঠা - ৫১
- v) ক্রিয়ার কাল পৃষ্ঠা - ৫৭
- vi) সমার্থক শব্দ পৃষ্ঠা - ৯৫
- vii) বিপরীতার্থক শব্দ পৃষ্ঠা - ৯১
- viii) সমোচ্চারিত ভিন্নার্থক শব্দ পৃষ্ঠা - ৯৯
- ix) এক কথায় প্রকাশ পৃষ্ঠা - ১০৩
- x) অনুচ্ছেদ রচনা পৃষ্ঠা - ১৪৮
- xi) বোধ পরীক্ষণ পৃষ্ঠা - ১১১
- xii) পত্র রচনা পৃষ্ঠা - ১৩০
- xiii) গল্প লিখন পৃষ্ঠা - ১৪১

## POST MID TERM

### সাহিত্য

- 1 গদ্য - i) কেলে পৃষ্ঠা ৩৮ - ৪২
- 2 পদ্য - ii) সুখ ও দুঃখ পৃষ্ঠা ৪৮-৫১
- 3 i) আশীর্বাদ পৃষ্ঠা ২০-২৩ (only for spelling and dictation)
  - ii) খাই খাই পৃষ্ঠা ৪৩-৪৭ (only for recitation)
  - iii) সিদ্ধার্থের ভিক্ষা গ্রহণ পৃষ্ঠা ৫৭-৬০ (only for activity)

## ব্যাকরণ

- i) লিঙ্গ পৃষ্ঠা ৬২

ii) বাক্য ও বাক্য গঠন পৃষ্ঠা ৩৯

iii) সমার্থক শব্দ পৃষ্ঠা ৯৫

## ANNUAL EXAMINATION

### সাহিত্য

1 গদ্য - i) কেলে পৃষ্ঠা ৩৮-৪২

ii) কৃষ্ণিম বনসৃজনের প্রয়োজনীয়তা পৃষ্ঠা ৫২-৫৬

iii) শ্রী অরবিন্দ পৃষ্ঠা ৬৯-৭৪

2 পদ্য - i) সুখ ও দুঃখ পৃষ্ঠা ৪৮-৫১

ii) মেথর পৃষ্ঠা ৬১-৬৪

iii) রামের বিলাপ পৃষ্ঠা ৭৯-৮২

3 i) বঙ্গভাষা পৃষ্ঠা ৬৫-৬৮ (only for recitation )

ii) বৃদ্ধা ও চিকিৎসক পৃষ্ঠা ৭৫-৭৮ (only for activity)

iii) স্বাধীনতা হীনতায় পৃষ্ঠা ৮৩-৮৫ ( only for activity)

iv) সর্বনেশে মাদুলি পৃষ্ঠা ৮৬-৯১ (only for spelling and dictation)

v) অমল ও প্রহরী পৃষ্ঠা ৯২-৯৬ (only for handwriting )

### ব্যাকরণ

i) সন্ধি পৃষ্ঠা -১৮

ii) বাক্য ও বাক্য গঠন পৃষ্ঠা ৩৯

iii) পদ পরিচয় পৃষ্ঠা ৪৪

iv) কারক পৃষ্ঠা -৫১

v) ক্রিয়ার কাল পৃষ্ঠা -৫৭

vi) বচন পৃষ্ঠা - ৬৯

vii) পুরুষ পৃষ্ঠা - ৭৫

viii) পদ পরিবর্তন পৃষ্ঠা -৭৯

ix) শুদ্ধ বানান পৃষ্ঠা -৮৮

x) সমার্থক শব্দ পৃষ্ঠা - ৯৫

xi) বিপরীতার্থক শব্দ পৃষ্ঠা - ৯১

xii) সমোচ্চারিত ভিন্নার্থক শব্দ পৃষ্ঠা - ৯৯

xiii) এক কথায় প্রকাশ পৃষ্ঠা - ১০৩

xiv) একই শব্দের ভিন্নার্থের ব্যবহার পৃষ্ঠা - ১০৬

xv) গল্প লিখন পৃষ্ঠা -১৪১

xvi) পত্র রচনা পৃষ্ঠা - ১৩০

xvii) বোধ পরীক্ষণ পৃষ্ঠা - ১১১

xviii) অনুচ্ছেদ রচনা পৃষ্ঠা - ১৪৮

BENGALI

3<sup>RD</sup> LANGUAGE

PRE MID TERM

1 স্বরবর্ণ

2 ব্যঞ্জনবর্ণ

- 3 'অ' কার যোগে শব্দ পৃষ্ঠা - ২
- 4 'আ' কার যোগে শব্দ পৃষ্ঠা - ৩
- 5 হাতের লেখা - পৃষ্ঠা - ২-৬

#### MID TERM

- 1 অ 'কার যোগে শব্দ - ২
- 2 আ কার যোগে শব্দ - ৩
- 3 ই কার যোগে শব্দ, পৃষ্ঠা - ৪
- 4 ঈ কার যোগে শব্দ, পৃষ্ঠা - ৫
- 5 উ কার যোগে শব্দ, পৃষ্ঠা - ৬
- 6 ঊ কার যোগে শব্দ, পৃষ্ঠা - ৭
- 7 প্রথম পাঠ পৃষ্ঠা ১৭ - ২০
- 8 দ্বিতীয় পাঠ পৃষ্ঠা ২১ - ২৪
- 9 i) সপ্তম পাঠ পৃষ্ঠা ৪১ (only for spelling)  
ii) অষ্টম পাঠ পৃষ্ঠা ৪৫ (only for activity)}।

হাতের লেখা - পৃষ্ঠা - (৭-১৬)

#### POST MID TERM

- 1 ঋ কার যোগে শব্দ, পৃষ্ঠা - ৮
  - 2 ঌ কার যোগে শব্দ, পৃষ্ঠা - ৯
  - 3 ঍ কার যোগে শব্দ, পৃষ্ঠা - ১০
  - 4 তৃতীয় পাঠ পৃষ্ঠা ২৫ - ২৮
  - 5 {নবম পাঠ পৃষ্ঠা ৪৯ - ৫২ (only for activity )}
- হাতের লেখা - পৃষ্ঠা - (১৭-২৪)

#### ANNUAL EXAMINATION

- 1 ও কার যোগে শব্দ, পৃষ্ঠা - ১১
  - 2 ঔ কার যোগে শব্দ, পৃষ্ঠা - ১২
  - 3 ঑ কার যোগে শব্দ, পৃষ্ঠা - ১৩
  - 4 ং যোগে শব্দ, পৃষ্ঠা - ১৪
  - 5 ঃ যোগে শব্দ, পৃষ্ঠা - ১৫
  - 6 চন্দ্র বিন্দু যোগে শব্দ পৃষ্ঠা - ১৬
  - 7 পঞ্চম পাঠ পৃষ্ঠা ৩৩-৩৬,
  - 8 ষষ্ঠ পাঠ ৩৭-৪০
  - 9 {দশম পাঠ ৫৩ - ৫৬ ( only for dictation and handwriting )}
- হাতের লেখা - পৃষ্ঠা - (২৫-৩২)

(INCLUDING POST MID TERM)

#### FRENCH

##### PRE MID TERM

- 1 Present (les verbes réguliers) (er endings)
- 2 Les saison
- 3 Les parties du corps
- 4 Les salutation

##### MID TERM

- 1 Le pluriel des noms
- 2 Négation
- 3 Les professions
- 4 Des questions générales pour les élèves
- 5 numéro (1–50)
- 6 Remettez la phrase en ordre
- 7 Present (les verbes réguliers) (ir ending)

#### **POST MID TERM**

- 1 Present (les verbes irrégulier) (ir, re, etc)
- 2 Articles contractés et partitifs
- 3 Compréhension écrite
- 4 Traduisez en français

#### **ANNUAL EXAMINATION**

- 1 Compréhension écrite
- 2 Les prépositions
- 3 Les adjectifs possessifs
- 4 Expression écrite
- 5 Article défini et indéfini
- 6 Passé composé (avec être verbe)
- 7 La maison

#### **SCIENCE**

##### **PRE MID TERM**

- Chapter 1 The wonderful world of science,  
Chapter 2 Diversity in the living world,  
Chapter 5 Measurement of length and motion.

##### **MID TERM**

- Chapter 1 The wonderful world of science,  
Chapter 2 Diversity in the living world,  
Chapter 3 Mindful eating: a path to a healthy body,  
Chapter 4 Exploring magnets,  
Chapter 5 Measurement of length and motion,  
Chapter 6 Material around us.

##### **POST MID TERM**

- Chapter 7 Temperature and its measurement.  
Chapter 8 A journey through states of water.  
Chapter 9 Living creatures: exploring their characteristics.

##### **ANNUAL EXAMINATION**

- Chapter 7 Temperature and its measurement  
Chapter 8 A journey through states of water  
Chapter 9 Methods of separation in everyday life  
Chapter 10 Living creatures: exploring their characteristics  
Chapter 11 Nature's treasures  
Chapter 12 Beyond earth

#### **SOCIAL SCIENCE**

( All chapters are included from both NCERT - Exploring Society : India and Beyond & Future Kids Social Science books )

## **HISTORY**

### **PRE MID TERM**

Chapter 2 Timeline and sources of history.

### **MID TERM**

Chapter 2 Timeline and sources of history.

Chapter 5 India that is Baharat.

### **POST MID TERM**

Chapter 6 The beginnings of Indian civilisation.

### **ANNUAL EXAMINATION**

Chapter 6 The beginnings of Indian civilisation,

Chapter 7 India's cultural roots,

Chapter 8 Unity in diversity, or 'many in the one.

## **CIVICS**

### **PRE MID TERM**

Chapter 9 Family and community.

### **MID TERM**

Chapter 9 Family and community.

Chapter 10 Grassroots democracy-part-1: governance.

### **POST MID TERM**

Chapter 11 Grassroots democracy-part-2: local government in rural areas.

### **ANNUAL EXAMINATION**

Chapter 11 Grassroots democracy-part-2: local government in rural areas.

Chapter 12 Grassroots democracy-part-3 : local government in urban areas.

## **GEOGRAPHY**

### **PRE MID TERM**

Chapter 1 Locating Places On Earth.

### **MID TERM**

Chapter 1 Locating Places On Earth.

Chapter 2 Oceans and Continents.

Map work: World Map- Mountains, plateaus, plains, ocean bodies, rivers, gulfs and straits.

### **POST MID TERM**

Chapter 3 Landforms And Life (Upto Mountains)

Chapter 13 The Value Of Work.

### **ANNUAL EXAMINATION**

Chapter 1 Locating Places On Earth.

Chapter 2 Oceans and Continents

Chapter 3 Landforms And Life

Chapter 13 The Value Of Work

Chapter 14 Economic Activities Around Us.

Map work: Indian Map:

Physical map, River and Water bodies.

## **MATHEMATICS**

(All chapters are included from both NCERT Ganita Prakash and SMART MIND Mathematics books)

### **PRE MID TERM**

Chapter 1 Patterns in mathematics

Chapter 2 Lines and angles

### **MID TERM**

Chapter 3 Number play

Chapter 4 Data handling and presentation

Chapter 5 Prime time

Chapter 6 Perimeter and area

### **POST MID TERM**

Chapter 7 Fraction

Chapter 8 Playing with construction

### **ANNUAL EXAMINATION**

Chapter 5 Prime time

Chapter 6 Perimeter and area

Chapter 7 Fraction

Chapter 8 Playing with construction

Chapter 9 Symmetry

Chapter 10 The other side of zero ( integers)

### **COMPUTATIONAL THINKING**

(All Chapters are included from CBSE student handbook)

### **PRE MID TERM**

Chapter 1 Patterns in mathematics

Chapter 2 Lines and angles

### **MID TERM**

Chapter 3 Number play

Chapter 4 Data handling and presentation

Chapter 5 Prime time

Chapter 6 Perimeter and area

### **POST MID TERM**

Chapter 7 Fraction

Chapter 8 Playing with construction

### **ANNUAL EXAMINATION**

Chapter 5 Prime time

Chapter 6 Perimeter and area

Chapter 7 Fraction

Chapter 8 Playing with construction

Chapter 9 Symmetry

Chapter 10 The other side of zero ( integers)

## **INFORMATION TECHNOLOGY & ARTIFICIAL INTELLIGENCE**

### **PRE MID TERM**

#### **INFORMATION TECHNOLOGY**

Chapter 1 Computer Language

#### **ARTIFICIAL INTELLIGENCE**

Chapter 1 Introduction to Computer System

### **MIDTERM**

#### **INFORMATION TECHNOLOGY**

Chapter 2 Algorithm and Flowcharts

Chapter 3 More on PowerPoint

Chapter 4 MS Excel

Chapter 5 Formula and Functions

PRACTICAL - MS EXCEL

#### **ARTIFICIAL INTELLIGENCE**

Chapter 3 Exploring Intelligence

Chapter 4 Automation and Artificial Intelligence

Chapter 5 Birth of Artificial Intelligence

Chapter 6 AI in our everyday lives

### **POST MID TERM**

#### **INFORMATION TECHNOLOGY**

Chapter 6 GIMP- An image manipulation software

#### **ARTIFICIAL INTELLIGENCE**

Chapter 7 AI Domains

### **ANNUAL EXAMINATION**

#### **INFORMATION TECHNOLOGY**

Chapter 8 Internet Services

Chapter 11 Introduction to Python

Chapter 12 Data Science and AI

PRACTICAL - PYTHON

#### **ARTIFICIAL INTELLIGENCE**

Chapter 10 Cyber Safety

Chapter 11 Understanding Robots

Chapter 12 New Technologies (Augmented Reality)

### **GENERAL KNOWLEDGE**

#### **PRE MID TERM**

Chapter 1 Exotic Fruits

Chapter 2 Constitution of India

Chapter 3 World Festivals

Chapter 4 Natural Wonders of India

Chapter 5 Indian National Awards

#### **MID TERM**

Chapter 6 World's Superlatives

Chapter 7 Green Days

Chapter 8 QuizOnIndianNewspapers

Chapter 9 World Class Entertainers

- Chapter 10 Statue Of Unity
- Chapter 11 Nobel Prize Winners2025
- Chapter 12 Official Residences
- Chapter 13 Detect Adulteration
- Chapter 14 Citizens Of Water
- Chapter 15 Adventure Sports
- Chapter 16 Important Documents
- Chapter 17 Family Of the Sun
- Chapter 18 Firsts in the world
- Chapter 19 Amazing Birds
- Chapter 20 Living Legends

### **POST MID TERM**

- Chapter 21 Freedom Fighters Of India
- Chapter 22 Measurements
- Chapter 23 Space Odyssey
- Chapter 24 Express Idiomatically
- Chapter 25 Landmarks of the World

### **ANNUAL EXAMINATION**

- Chapter 26 Famous Environmentalist
- Chapter 27 Medicinal Plants
- Chapter 30 Famous Rivers in the World
- Chapter 31 Traffic Signs
- Chapter 35 India at Paris Olympics 2024
- Chapter 36 Gaining Financial Literacy Banking Basics
- Chapter 38 APJ Abdul Kalam
- Chapter 40 Woman Power
- Chapter 41 Water Bodies Around Us
- Chapter 43 Amazing Flora
- Chapter 45 Amazing Animals
- Chapter 52 Measuring The Human Body
- Chapter 58 Olympic Mascots
- Chapter 61 Latest Innovations
- Chapter 65 Endangered Species

### **VALUE EDUCATION**

#### **PRE MID TERM**

- Chapter 1 Enhancing Self Confidence

#### **MID TERM**

- Chapter 2 The Power Of Positivity
- Chapter 3 Building Empathy
- Chapter 5 Managing Anger

**POST MID TERM**

Chapter 6 Handling Rejection

**ANNUAL EXAMINATION**

Chapter 7 Regulating Impulsivity

Chapter 8 Problem Solving

Chapter 9 Enhancing Concentration

**ART EDUCATION:****PRE MID TERM**

Chapter 1 Introduction (Elements of Art)

Chapter 2 Still Life (Leaf, Fruits, Vegetables, Flowers)

Chapter 3 Animals Life (Birds, Water Animals, Insects & Reptiles)

Class Activity

**MID TERM**

Chapter 4 Nature Study (Trees, Landscape)

Chapter 5 Human Life Study (Face, Parts of Face, Portrait)

Class Activity

**POST MID TERM**

Chapter 6 Composition

Chapter 7 Cartoon Characters (Human Cartoons)

Chapter 8 Poster Design

Chapter 9 Folk Art

Class Activity

**ANNUAL EXAMINATION**

Chapter 10 Miscellaneous (Transport, Mehndi, Rangoli)

Chapter 11 Craft Work

Chapter 12 Legendary Artist

Chapter 13 Glossary

Class Activity

**HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (HPE):****PRE MID TERM**

1. Games and Sports

a We walk on the road of flowers\_ – Walking on line, balance, body awareness

b Kit-kit / Hopscotch\_ – Single-leg hop, counting, coordination

c Dodgeball (with soft ball)\_ – Underarm throwing, dodging safely, teamwork

2. Health and Fitness

Our Body and Cleanliness. Parts of body and their care. Importance of bathing daily, trimming nails, brushing teeth. Healthy food vs junk food.

3. SEWA

Meaning of help and sharing. Easy class activity: keeping desk clean, watering school plants, arranging books.

4. Health and Activity Record

Knowing my body. Measuring height and weight with teacher's help. Filling a simple "My Health Card"

**MID TERM**

1. Games and Sports

a Passing the ball

Two-hand pass, catching, taking turns

b One-leg balance hop

Standing on one leg, gentle hopping, strength \_Note: Modified from Cock fighting for safety

c Thengaldor / Three-legged race

Tying legs with partner, walking together

d Gadha maar / Marham pati

Soft tag game, running & stopping safely

2. Health and Fitness

Safety Everywhere. Safety rules in classroom, playground, and on road. What to do if you get a small cut or fall. Who to call for help

3. SEWA

Do 4-6 hours of help work. Examples: pick litter in school, make a greeting card for helper staff, help friend in studies

4. Health and Activity Record

Play and Fitness. Simple activities: skipping, hopping on one foot, catching a ball. Note how you feel after playing

### **POST MID TERM**

1. Games and Sports

a. Andingoka of Meghalaya

Simple tag game, running in marked area

b. Circle catch and throw

Standing in circle, gentle underarm throws

c. Monkey in the middle

Trying to catch ball, taking turns in middle

2. Health and Fitness

Staying Healthy. Why we need clean water and fresh air. Role of sleep and play in growth. Say no to too much TV and mobile

3. SEWA

My SEWA Story. Draw or tell what help you did. Paste one photo or make a drawing of your activity

4. Health and Activity Record

Good Posture. How to sit straight in class, stand tall in assembly, carry bag on both shoulders. Practice with teacher

### **ANNUAL EXAMINATION**

1. Games and Sports

a. Jumping Relay Race (Running + Jumping) – Run 10m + jump over low rope, pass baton

b. Throwing/Catching\_ – Throw soft ball to wall & catch, aim at target

c. Team Game / Individual Game\_ – Choose any one: \*Football, Cricket, Badminton, Throwball, Handball\* – Very basic rules + fun play

2. Health and Fitness

Yoga and Relaxation. Very easy poses: \_Tadasana, Vrikshasana\_ with support, deep breathing in and out. How breathing makes us calm

3. SEWA

SEWA Completion Page. Write total work done, get teacher's sign. Tick what you learnt: helping, teamwork, caring

4. Health and Activity Record

Year End Fun Check. 30m run, how many skips in 1 min, toe touching. See if you can do better than before