



NORTH POINT SENIOR SECONDARY BOARDING SCHOOL
(Under North Point Education Trust)
CLASS VIII SYLLABUS FOR THE SESSION : 2026-27

1.

ENGLISH LANGUAGE

PRE MID TERM

1. Determiners
2. Subject Verb Agreement
3. Notice Writing
4. Comprehension Passage

POST MID TERM

1. Modal Verbs
2. Direct and Indirect Speech (Assertive sentences)
3. Diary Entry
4. Comprehension Passage

MID TERM

1. Tenses and Their Uses: Present, Past and Future
2. Preposition
3. Active and Passive Voice
4. Determiners
5. Subject Verb Agreement
6. Clauses and its Kinds
7. Diary Entry
8. Letter Writing (Placing Order)
9. Notice Writing
10. Comprehension Passage

ANNUAL

1. Subject Verb Agreement
2. Direct and Indirect Speech
3. Tenses and Their Uses: Present, Past and Future
4. Determiners
5. Active and Passive Voice
6. Modal Verbs
7. Clauses and its Kinds
8. Letter Writing (Enquiry, Placing Order)
9. Story Writing
10. Diary Entry
11. Notice Writing
12. Comprehension Passage.

2.

ENGLISH LITERATURE

PRE MID TERM

1. The Wit that Won Hearts
2. A Concrete Example (poem)

POST MID TERM

1. Waiting for the Rain
2. The Magic Brush of Dreams (Poem)

MID TERM

1. Wisdom Paves the Way
2. Somebody's Mother (Poem)
3. Verghese Kurien - I Too Had A Dream
4. A Spectacular Wonders
5. The Wit that Won Hearts
6. A Concrete Example (Poem)

ANNUAL

1. The Cherry Tree
2. Harvest Hymn (Poem)
3. Magnifying Glass (Poem)
4. Bibha Chowdhuri: The Beam of Light that Lit the Path for Women in Indian Science
5. The Magic Brush of Dreams (poem)
6. Waiting for the Rain

3.

SOCIAL SCIENCE

PRE MID TERM

HISTORY

Chapter 2 - Reshaping India's Political Map(upto 2.3.4 Akbar ,Pg 38)

GEOGRAPHY

Chapter 1- Natural Resources And Their Use

CIVICS

Chapter 5- Universal Franchise And India's Electoral System (upto 5.5 Model Code Of Conduct,pg 134)

POST MID-TERM EXAMINATION

HISTORY

1. Chapter 2 – India's Long Road to Independence

CIVICS

2. Chapter 4 – The Role of the Judiciary in Our Society

GEOGRAPHY

3. Chapter 1 – World Geography: Some Glimpses

MID TERM

HISTORY

Chapter 3- The Rise Of The Marathas
Chapter 4- The Colonial Era In India
Chapter 2- Reshaping India's Political Map

GEOGRAPHY

Chapter 1- Natural Resources And Their Use
Chapter 7- Factors Of Production

CIVICS

Chapter 6- The Parliamentary System: Legislature And Executive
Chapter 5- Universal Franchise And India's Electoral System

ANNUAL EXAMINATION

HISTORY

4. Chapter 3 – A Journey Through Indian Architecture
5. Chapter 8 – Cultural Currents: 13th to 17th Century
6. Chapter 2 – India's Long Road to Independence

CIVICS

7. Chapter 5 – Citizenship: Rights and Duties
8. Chapter 4 – The Role of the Judiciary in Our Society

GEOGRAPHY

9. Chapter 6 – Dynamics of Population
10. Chapter 7 – India's Urban Landscape
11. Chapter 1 – World Geography: Some Glimpses

4.

MATHEMATICS

PRE MID TERM

Part I
Chapter 1 :- A square and A cube
Chapter 2:- Power play
Chapter 4:- Quadrilaterals

POST MID TERM

Part II
Chapter 6 :-Algebra play.
Chapter 7:- Area.

MID TERM

Part I
Chapter 1:- A square and A Cube.
Chapter 2:- Power play.
Chapter 3 :- A story of numbers.
Chapter 4:- Quadrilaterals.
Chapter 5 :- Number play.
Chapter 6:- We distribute, yet things multiply.
Chapter 7:- Proportional reasoning 1.
Part II
Chapter- 1 :-Fractions.
Chapter- 2:- Pythagoras.
Chapter -3:-Proportional reasoning.

ANNUAL

Part II
Chapter- 1 :-Fractions.
Chapter- 2:- Pythagoras.
Chapter -3:-Proportional reasoning.
Chapter- 4:- Geometry.
Chapter- 5:- Dots and lines.
Chapter- 6:- Algebra play.
Chapter- 7:- Area.
Part I
Chapter - 1 :-A square and A cube.
Chapter -2 :-Power play.

5.

COMPUTATIONAL THINKING

PRE MID TERM

Pre Mid Exam
Part I (CT WORKBOOK)
Chapter 1 :- A square and A cube
Chapter 2:- Power play

POST MID TERM

Part II (CT WORKBOOK)
Chapter 1 :-Fractions
Chapter 2:- Pythagoras

MID TERM

Part I (CT WORKBOOK)
Chapter 1:- A square and A Cube.
Chapter 2:- Power play.
Chapter 3 :- A story of numbers.
Chapter 4:- Quadrilaterals.
Chapter 5 :- Number play.
Chapter 6:- We distribute, yet things multiply.
Chapter 7:- Proportional reasoning 1.
Part II (CT WORKBOOK)
Chapter 6 :-Algebra play.
Chapter 7:- Area

)

ANNUAL

Part I (CT WORKBOOK)

Chapter 1:- A square and A Cube.

Chapter 2:- power play.

PART II (CT WORKBOOK)

Chapter 1:- Fractions

Chapter 2:- Pythagoras

Chapter 3:- Proportional Reasoning

Chapter 4:- Geometry

Chapter 5:- Dots and lines

Chapter 6:- Algebra Play

Chapter 7:- Area

6.

SCIENCE

PRE MID TERM

Chapter 5 : Exploring Forces

Chapter 1 : Exploring the investigative world of science

Chapter 2 : The Invisible Living World : Beyond Our Naked Eye

POST MID TERM

Chapter 4 : Electricity: Magnetic and Heating Effects

Chapter 8 : Nature of matter : element compound mixture

Chapter 11: Keeping time with the skies.

Chapter 13 : Our Home: Earth, a Unique Life Sustaining Planet .

MID TERM

Chapter 5 : Exploring Forces

Chapter 6 : Pressure, Winds, Storms, and Cyclones

Chapter 1 : Exploring the investigative world of science

Chapter 7 : Particulate nature of matter

Chapter 3 : Health: The Ultimate Treasure

Chapter 2 : The Invisible Living World: Beyond Our Naked Eye (including pre-midterm chapter)

ANNUAL

Chapter 4 : Electricity: Magnetic and Heating Effects

Chapter 10 : Light: Mirrors and Lenses

Chapter 8 : Nature of matter : element compound mixture

Chapter 9 : The amazing world of solute solvent solution

Chapter 12 : How Nature Works in Harmony

Chapter 13 : Our Home: Earth ,a Unique Life Sustaining Planet (including post-midterm chapter)

7.

INFORMATION TECHNOLOGY AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE
PRE MID TERM

IT(Future Tech)

Chapter 1 Using Lists and Tables in HTML 5

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Chapter 1 Introduction to AI Project Cycle

POST MID TERM

IT(Future Tech)

Chapter 6 Concept of Networking

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Chapter 5 Machine Learning

MID TERM

IT(Future Tech)

Chapter 1 Using Lists and Tables in HTML 5

Chapter 2 Images, Links and Frames in HTML 5

Chapter 5 App Development

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Chapter 1 Introduction to AI Project Cycle

Chapter 2 AI Project Cycle - I

Chapter 4 AI Ethics

ANNUAL

IT(Future Tech)

Chapter 6 Concept of Networking

Chapter 9 Control Statements in Python

Chapter 12 Latest Technology

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Chapter 5 Machine Learning

Chapter 7 Classification of Robots

Chapter 10 Condition statements and control statements

8.

VALUE EDUCATION

PRE MID TERM

CHAPTER 2- CREATIVE THINKING

POST MID TERM

CHAPTER 6- THE POWER OF RESILIENCE

MID TERM

CHAPTER 1- ADOLESCENT MENTAL HEALTH

CHAPTER 3- THE ART OF LETTING GO

CHAPTER 4- DEVELOPING TOLERANCE

ANNUAL EXAM

CHAPTER 7- UNDERSTANDING ATTRACTIONS

CHAPTER 9- DEALING WITH HIGH RISK BEHAVIOUR

CHAPTER 10- SAY NO TO SUBSTANCE USE

9.

GENERAL KNOWLEDGE

PRE MID TERM

Chapter 1: Architectural marvels
Chapter 2: Source of inspiration
Chapter 3: Major sports in India
Chapter 4: Indian space
Chapter 5: Ratan Tata: a visionary leader

POST MID TERM

Chapter 34: Indian defence
Chapter 37: Indian sports persons
Chapter 38: Medical specialist
Chapter 40: New species discovered
Chapter 42: Tragic accidents

MID TERM

Chapter 8: Cybercrime and security
Chapter 10: Understanding banking
Chapter 12: Animals in danger
Chapter 13: Energy conservation
Chapter 16: The seat of power: parliaments of the world
Chapter 21: India's 52-run win sparks a new age in women's cricket
Chapter 22: Amazing plants
Chapter 23: The green brigade
Chapter 24: Geographical factopedia
Chapter 25: Nobel laureate
Chapter 26: Turning disability to ability
Chapter 27: World record holders
Chapter 29: Satellites launch sites in India
Chapter 30: India at Paris olympic 2024
Chapter 33: Commonwealth games 2022

ANNUAL

Chapter 44: Nature cure
Chapter 45: Business leaders of the world
Chapter 46: Asian games 23
Chapter 47: Incredible India
Chapter 48: Women scientists
Chapter 49: Make your language more vibrant
Chapter 50: Indian handicrafts
Chapter 51: Innovations of the 21st century
Chapter 52: Awards and honours 2025
Chapter 53: Brain teasers
Chapter 54: Tragic ends
Chapter 56: Heritage quiz
Chapter 58: Life skill: positive thinking
Chapter 61: Art of living: the yoga way
Chapter 62: Types of insurance policies

10.

BENGALI 2ND

PRE MID TERM

১) গদ্য :-
i) মেজ দিদি (পৃষ্ঠা ১৬ থেকে ২৫)
২) পদ্য:-

MID TERM

১) গদ্য :-
i) মেজদিদি (পৃষ্ঠা ১৬ থেকে ২৫)
ii) সুভা পৃষ্ঠা (৪১ থেকে ৪৮)

- i) কান্ডারী হুঁশিয়ার (পৃষ্ঠা ৪)
 ৩) i) মুক্তির মন্দির সোপানতলে (পৃষ্ঠা ৫),
 ii) ছাত্রদলের গান (পৃষ্ঠা ৬)
 iii) অনন্দের আত্মপরিচয় (পৃষ্ঠা ১২ থেকে ১৫)
 for(বানান , শ্রুতি লিখন, হাতের লেখা)।
 ৪) ব্যাকরণ:-
 প্রথম অধ্যায়- বিসর্গ সন্ধি (পৃষ্ঠা ৭ থেকে ১২)
 একাদশ অধ্যায় -বিপরীত শব্দ (পৃষ্ঠা ৮৬ থেকে ৮৭)

POST MID TERM

- ১) গদ্য :-
 i) যাত্রা পথে (পৃষ্ঠা ৬৬ থেকে ৭২)
 ২) পদ্য :-
 i) ফুল্লরার বারোমাস্যা (পৃষ্ঠা ৫৫ থেকে ৬০)
 ৩) i) সাগর সঙ্গমে (পৃষ্ঠা ৪৯ থেকে ৫৪)
 ii) পুরাতন ভূত্য (পৃষ্ঠা ৬১ থেকে ৬৫)
 iii) রূপোকাকা (পৃষ্ঠা ৮৭ থেকে ৯৩)
 For(বানান , শ্রুতি লিখন, হাতের লেখা)।
 ৪) ব্যাকরণ:-
 দশম অধ্যায়- বাচ্য (পৃষ্ঠা ৮২ থেকে ৮৫)
 পঞ্চদশ অধ্যায়-এক কথায় প্রকাশ (পৃষ্ঠা ১১১ থেকে ১১৫)

- iii) সাগর সঙ্গমে(পৃষ্ঠা ৪৯ থেকে ৫৪)
 ২) পদ্য :-
 i) কান্ডারী হুঁশিয়ার (পৃষ্ঠা ৪)
 ii) নৌকা চলে (পৃষ্ঠা ৩৩ থেকে ৩৬)
 iii) বাংলার মুখ আমি দেখিয়াছি (পৃষ্ঠা ৩৭ থেকে ৪০)
 ৩) i) ভোরাই (পৃষ্ঠা ৮ থেকে ১১)
 ii) সাধনবাবুর সন্দেহ (পৃষ্ঠা ২৬ থেকে ৩২)
 iii) রাণার (পৃষ্ঠা ৮২ থেকে ৮৬)
 For(বানান , শ্রুতি লিখন, হাতের লেখা)।
 ৪) ব্যাকরণ –
 প্রথম অধ্যায়-বিসর্গ সন্ধি (পৃষ্ঠা ৭ থেকে ১২)
 দ্বিতীয় অধ্যায়- লিঙ্গ – বচন – পুরুষ (পৃষ্ঠা ১৩ থেকে ২৮)
 তৃতীয় অধ্যায়- ধাতু ও ক্রিয়াপদ (পৃষ্ঠা ২৯ থেকে ৩২)
 চতুর্থ অধ্যায়-ক্রিয়ার কাল (পৃষ্ঠা ৩৩ থেকে ৩৭)
 নবম অধ্যায়-বাক্য নির্মাণের শর্ত ও বাক্যের শ্রেণীবিভাগ (পৃষ্ঠা ৭৭ থেকে ৫৪)
 একদশ অধ্যায়-বিপরীত শব্দ (পৃষ্ঠা ৪৯ থেকে ৫৪)
 দ্বাদশ অধ্যায়-সমার্থক শব্দ (পৃষ্ঠা ৪৯ থেকে ৫৪)
 এয়োদশ অধ্যায়- সমোচ্চারিত ভিন্নার্থক শব্দ (পৃষ্ঠা ৪৯ থেকে ৫৪)
 চতুর্দশ অধ্যায়-একই শব্দের বিভিন্ন অর্থে ব্যবহার (পৃষ্ঠা ৪৯ থেকে ৮১)
 সপ্তদশ অধ্যায়-বোধ পরীক্ষণ (পৃষ্ঠা ১২৭ থেকে ১৪১)
 বিংশ অধ্যায়- পত্র লিখন (পৃষ্ঠা ১৫৩ থেকে ১৬৭)
 একবিংশ অধ্যায়- প্রবন্ধ রচনা। (পৃষ্ঠা ১৬৮ থেকে ১৯৬)

ANNUAL

- ১) গদ্য :-
 i) যাত্রা পথে (পৃষ্ঠা ৬৬ থেকে ৭২)
 ii) অপূর কল্লনা (পৃষ্ঠা ৭৩ থেকে ৭৭)
 iii) গ্যালিলিও (পৃষ্ঠা ১২০ থেকে ১২৪)

২) পদ্য :-

- i) ফুল্লরার বারোমাস্যা (পৃষ্ঠা ৫৫ থেকে ৬০)
 - ii) শ্রাবণে (পৃষ্ঠা ৭৮ থেকে ৮১)
 - iii) জীবন ভিক্ষা (পৃষ্ঠা ১০৪ থেকে ১০৭)
 - ৩){ i) বুড়ি বালামের তীরে (পৃষ্ঠা ৯৪ থেকে ১০০)
 - ii) কপোতাক্ষ নদ (পৃষ্ঠা ১০১ থেকে ১০৩)
 - iii) চন্দ্রগুপ্ত ও সেলুকাস (পৃষ্ঠা ১০৮ থেকে ১১৪)
 - iv) পেটুক (পৃষ্ঠা -১১৫ থেকে ১১৯)
- For(বানান , শ্রুতি লিখন, হাতের লেখা)।}

৪) ব্যাকরণ :-

- প্রথম অধ্যায়- বিসর্গ সন্ধি (পৃষ্ঠা ৭ থেকে ১২)
- দ্বিতীয় অধ্যায়-লিঙ্গ ,বচন ,পুরুষ (পৃষ্ঠা ১৩ থেকে ২৮)
- তৃতীয় অধ্যায়-ধাতু ও ক্রিয়াপদ (পৃষ্ঠা ২৯ থেকে ৩২)
- চতুর্থ অধ্যায়-ক্রিয়ার কাল (পৃষ্ঠা ৩৩থেকে ৩৭)
- সপ্তম অধ্যায় -সমাস (পৃষ্ঠা ৫১ থেকে ৬৫)
- দশম অধ্যায়-বাচ্য (পৃষ্ঠা ৮২ থেকে ৮৫)
- একাদশ অধ্যায়-বিপরীত শব্দ (পৃষ্ঠা ৮৬ থেকে ৯৩)
- দ্বাদশ অধ্যায়- সমার্থক শব্দ (পৃষ্ঠা ৯৪ থেকে ৯৫)
- এয়োদশ অধ্যায় -সমোচ্চারিত ভিন্নার্থক শব্দ (পৃষ্ঠা ৯৯ থেকে ১০৫)
- চতুর্দশ অধ্যায়-একই শব্দের বিভিন্ন অর্থে প্রয়োগ (পৃষ্ঠা ১০৬ থেকে ১১০)
- পঞ্চদশ অধ্যায়-এক কথায় প্রকাশ (পৃষ্ঠা ১১১ থেকে ১১৫)
- ষোড়শ অধ্যায়-বাগধারা (পৃষ্ঠা ১১৬ থেকে ১২৬)
- সপ্তদশ অধ্যায়-বোধ পরীক্ষণ (পৃষ্ঠা ১২৭ থেকে ১৪১)
- বিংশ অধ্যায়-পত্রলিখন (পৃষ্ঠা ১৫৩ থেকে ১৬৭)

একবিংশ অধ্যায়-প্রবন্ধ রচনা (পৃষ্ঠা ১৬৮ থেকে ১৯৬)

11.

HINDI 2ND

PRE MID TERM

MID TERM

1.स्वदेश

2. दो गोरैया

Grammer

3.उपसर्ग

4 प्रत्यय

कक्षा कार्य का अनुसरण

POST MID TERM

Literature

1.मत बांधों

2.एक टोकरी भर मिट्टी

Grammer

वाक्य विचार

वाच्य

कक्षा कार्य का अनुसरण

Literature

1. आशीर्वाद

2.हरिद्वार

3. कबीर के दोहे

Grammer.

समास

क्रिया

अपठित गद्यांश और पद्यांश

अनुच्छे लेखन

पत्र लेखन

संवाद लेखन

कक्षा कार्य का अनुसरण

Pre mid included

ANNUAL

Literature

नए मेहमान

आदमी का अनुपात

तरुण का सपना

Grammer

अलंकार

संदेश लेखन

पत्र लेखन

अनुच्छेद लेखन

अपठित गद्यांश और पद्यांश

कक्षा कार्य का अनुसरण

Post Mid Term syllabus is Included

12.

PRE MID TERM

सीख
सच्चाई

POST MID TERM

हंस
श्रवण कुमार

HINDI 3RD

MID TERM

बरखा बादल
मकड़ी रानी
पर्यावरण
सीख
सच्चाई

ANNUAL

हम नन्हे-नन्हे बच्चे है
तेनालीराम की चतुराई
बुद्धिमान बंदर
हंस
श्रवण कुमार

13.

PRE MID TERM

- ১) গদ্য - আব্দুল মাঝির গল্প।
- ২) পদ্য - আমাদের পণ।
- ৩) ব্যাকরণ - বিপরীতার্থক শব্দ।

POST MID TERM

- ১) গদ্য - একতাই বল।
- ২) পদ্য - শরৎ।
- ৩) ব্যাকরণ - সমার্থক শব্দ।

BENGALI 3RD

MID TERM

- ১) গদ্য - আব্দুল মাঝির গল্প, টুনটুনি আর রাজার কথা।
- ২) পদ্য - শিশুর সাধ, আমাদের পণ।
- ৩) ব্যাকরণ - লিঙ্গ, বিপরীত শব্দ।
- ৪) অনুচ্ছেদ রচনা, বোধ পরীক্ষণ।

ANNUAL

- ১) গদ্য - পিপড়ের বুদ্ধি, একতাই বল।
- ২) পদ্য - আদর্শ ছেলে, শরৎ।
- ৩) ব্যাকরণ - লিঙ্গ, বিপরীতার্থক শব্দ, সমার্থক শব্দ।
- বোধ পরীক্ষণ, অনুচ্ছেদ রচনা।

14.

PRE MID TERM

- 1) Numéro de téléphone
- 2) Les adverbess, adjectifs
- 3) Négatives
- 4) Présent
- 5) Article indéfini et défini

POST MID TERM

- 1) Futur simple

FRENCH 3RD

MID TERM

- 1) Compréhension écrite
- 2) Passé composé
- 3) L'impératif
- 4) Prépositions
- 5) Adjectifs interrogatifs

- 2) Compréhension écrite
- 3) Adjectifs démonstratifs
- 4) Articles partitifs et contractés
- 5) Expression écrite

- 6) L'interrogation
- 7) Expression écrite

ANNUAL

- 1) Futur proche
- 2) Passé récent
- 3) Compréhension écrite
- 4) Expression écrite
- 5) Passé composé
- 6) L'impératif
- 7) Négative
- 8) Adjectif et adverb

15.

ART EDUCATION

PRE MID TERM

Chapter 1 – Introduction (Elements of Art)
 Chapter 2 – Still Life
 Chapter 3 – Nature Study
 Class Activity

POST MID TERM

Chapter 7 – Human Life
 Chapter 8 – Composition
 Chapter 9 – Knife Painting
 Chapter 10 – Poster Design
 Class Activity

MID TERM

Chapter 4 – Animal Life
 Chapter 5 – Human Anatomy
 Chapter 6 – Cartoon World
 Class Activity

ANNUAL

Chapter 11 – Folk Art
 Chapter 12 – Miscellaneous
 Chapter 13 – Creative Craft
 Chapter 14 – Legendary Artist
 Chapter 15 – Glossary
 Class Activity

16.

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (HPE) Code: 502

PRE MID TERM

1. Games and Sports:
 a. We walk on the road of flowers – Balance, coordination, rhythmic movement

MID TERM

Games and Sports:
 a. Passing the ball – Hand-eye coordination, team passing skills

- b. Kit-kit / Hopscotch – Agility, leg strength, number recognition
- c. Dodgeball – Reflexes, throwing accuracy, teamwork
- 2. Health and Fitness: Personal Health and Hygiene – Importance of cleanliness; care of skin, hair, teeth, eyes, ears. Basics of balanced diet.
- 3. SEWA: Introduction to SEWA – meaning & objectives. Selection of simple activity: cleanliness drive, assisting in school library.
- 4. Health and Activity Record: Height, Weight, BMI calculation. Understanding growth charts.

POST MID TERM

- 1. Games and Sports:
 - a. Andingoka of Meghalaya – Indigenous running/tag game, speed & alertness
 - b. Circle catch and throw – Reaction time, catching/throwing accuracy
 - c. Monkey in the middle – Anticipation, passing under pressure
- 2. Health and Fitness: Communicable Diseases – Meaning, spread, prevention of cold, flu, diarrhea. Role of vaccination.
- 3. SEWA: Reflection on SEWA activity. Prepare short report with drawings/photos.
- 4. Health and Activity Record: Posture – Meaning of good posture. Common deformities: flat foot, knock knee. Basic corrective exercises.

- b. Cock fighting – Leg strength, balance, endurance
- c. Thengaldor / Three-legged race – Cooperation, synchronization
- d. Gadha maar / Marham pati – Agility, chasing & dodging skills
- 2. Health and Fitness: Safety and First Aid – First aid for minor cuts, burns, nose bleeding, insect bites. Safety rules at home, school, playground.
- 3. SEWA: 5-10 hours of community service. Eg: Campus cleaning, water conservation awareness, helping primary students.
- 4. Health and Activity Record: Fitness Tests – 50m Standing Start, 600m Run/Walk, Sit & Reach Test.

ANNUAL

- Games and Sports:
 - a. Jumping Relay Race (Running + Jumping) – Speed, explosive power, team coordination
 - b. Throwing/Catching – Fundamental motor skills, hand-eye coordination
 - c. Team Game / Individual Game – Choose any one: Football, Cricket, Badminton, Throwball, Handball – Basic rules + match play
- 2. Health and Fitness: Yoga & Lifestyle – Suryanamaskar, Tadasana, Vrikshasana, Bhujangasana. Importance of yoga for students.
- 3. SEWA: Final submission – Hour log + “What I Learnt” + Self-appraisal form.
- 4. Health and Activity Record: Annual Fitness Assessment – Partial Curl-up, Push-ups/Modified push-ups, Flamingo Balance Test.