

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

(Outlines of tests)

Part-I (Class-XI)

Marks: 85

Part-II (Class-XII)

Marks: 85

Practical

Marks: 30

وقت: 3:00 گھنٹے	برائے جماعت گیارہویں (پارٹ-I)	کل نمبر: 85
-----------------	-------------------------------	-------------

حصہ اول

- ۱۔ تعلیم جسمانی کی تعریف اور اہمیت
- ۲۔ تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد
- ۳۔ جسمانی سرگرمیوں کا دائرہ کار
- ۴۔ منظم کھیل
- ۵۔ کسرتی کھیل
- ۱۔ تعلیمی جمناسٹک
- ۲۔ تفریحی مشاغل
- ۳۔ قامت اور قدامتی نقائص
- لڑکوں کے لیے: فٹ بال، والی بال
- لڑکیوں کے لیے: نیٹ بال، والی بال
- لڑکوں کے لیے: ۱۔ گولہ پھینکنا
- ۲۔ سہ جست
- ۳۔ 4x100 میٹر ڈاک دوڑ (ان کی مہارتیں)
- لڑکیوں کے لیے: ۱۔ گولہ پھینکنا
- ۲۔ تھالی پھینکنا
- ۳۔ 4x100 میٹر ڈاک دوڑ (ان کی مہارتیں)

حصہ دوم

- ۱۔ صحت کی تعریف اور تعلیم جسمانی سے اس کا تعلق
- ۲۔ انسانی جسم اور اس کی کارکردگی
- ۱۔ نظام دوران خون
- ۲۔ نظام تنفس
- ۳۔ قامت اور قدامتی نقائص اور ان کی اصلاحی ورزشیں
- ۴۔ ابتدائی طبی امداد
- ۱۔ کسرتی ضربیں
- ۲۔ شکستگی اور اقسام شکستگی
- ۵۔ متعدی امراض کے اسباب اور
- چھپک، چھوٹی چھپک، خسرہ، ہیضہ، تپ محرقہ (ٹائی فائیڈ)
- روک تھام

نوٹ:- معروضی حصہ میں لڑکوں اور لڑکیوں کے لیے برابر چوائس (Choice) دیا جائے گا۔

پریکٹیکل لسٹ برائے فزیکل ایجوکیشن پارٹ-I - پارٹ-II یونیفارم اچھا کھلاڑی اور عملی کاپی کے

- ۱۔ تعلیمی جمناسٹک
- ۱۔ بازوں کی ورزشیں
- ۲۔ ٹانگوں کی ورزشیں
- ۳۔ دھڑکی ورزشیں
- ۴۔ سیدھی قلابازی
- ۵۔ الٹی قلابازی
- ۲۔ منظم کھیل
- لڑکوں کے لیے: فٹ بال، والی بال (ان کی مہارتیں)، لڑکیوں کے لیے: نیٹ بال، والی بال (ان کی مہارتیں)
- ۳۔ کسرتی کھیل
- لڑکوں کے لیے: ۱۔ گولہ پھینکنا
- ۲۔ سہ جست
- ۳۔ 4x100 میٹر ڈاک دوڑ (ان کی مہارتیں)
- لڑکیوں کے لیے: ۱۔ گولہ پھینکنا
- ۲۔ تھالی پھینکنا
- ۳۔ 4x100 میٹر ڈاک دوڑ (ان کی مہارتیں)

کل نمبر: 85

برائے جماعت بارہویں (پارٹ-II)

وقت: 3:00 گھنٹے

حصہ اول

- ۱۔ کھیلوں کی افادیت کھلاڑی کے اوصاف
 ۲۔ منظم کھیل (لڑکوں کے لیے: ہاکی، باسکٹ بال) (لڑکیوں کے لیے: بیڈمنٹن، ٹیبل ٹینس)
 ۳۔ کسرتی کھیل لڑکوں کے لیے: ۱۔ نیزہ پھینکا ۲۔ اونچی چھلانگ ۳۔ لمبی چھلانگ ۴۔ 400 میٹر کی دوڑ
 لڑکیوں کے لیے: ۱۔ نیزہ پھینکا ۲۔ اونچی چھلانگ ۳۔ 400 میٹر کی دوڑ

حصہ دوم

- ۱۔ جسمانی نظام ۱۔ نظام انہضام ۲۔ نظام عضلات
 ۲۔ خوراک اور غذا ۱۔ خوراک کے اجزاء ۲۔ متوازن خوراک ۳۔ مشروبات
 ۳۔ منشیات اور ان کے اثرات افیون + کوئین + خواب آور گولیاں اور مارفیا، سٹکھیا
 ۴۔ جنسی حفظان صحت کی تعلیم
 ۵۔ ابتدائی طبی امداد (آگ، زہر، مصنوعی تنفس)

پریکٹیکل لسٹ برائے فزیکل ایجوکیشن پارٹ-II

- یونیفارم اچھا کھلاڑی اور عملی کاپی
 ۱۔ تعلیمی جمناسٹک ۱۔ پیٹ کی ورزشیں ۲۔ پہلوؤں کی ورزشیں ۳۔ توازن کی ورزشیں ۴۔ سر کے بل کھڑے ہونا۔ ۵۔ محراب بنانا
 ۲۔ منظم کھیل لڑکوں کے لیے: ۱۔ ہاکی ۲۔ باسکٹ بال (ان کی مہارتیں)
 لڑکیوں کے لیے: ۱۔ بیڈمنٹن ۲۔ ٹیبل ٹینس (ان کی مہارتیں)
 ۳۔ کسرتی کھیل لڑکوں کے لیے: ۱۔ نیزہ پھینکا ۲۔ اونچی چھلانگ ۳۔ لمبی چھلانگ ۴۔ تیز دوڑ کا سٹارٹ (ان کی مہارتیں)
 لڑکیوں کے لیے: ۱۔ نیزہ پھینکا ۲۔ اونچی چھلانگ ۳۔ تیز دوڑ کا سٹارٹ (ان کی مہارتیں)

- مجوزہ کتاب: ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن
 پبلشر: طارق پبلشنگ ہاؤس برائے ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور۔
 مصنفین: ۱۔ مس صابرہ اعظم ۲۔ مس ای۔ یو خان
 ایڈیٹر: ونگ کمانڈر (ریٹائرڈ) حمید علی صوفی

