

صحت و جسمانی تعلیم (ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن)

پارٹ-I	60 نمبر
پارٹ-II	60 نمبر
پریکٹیکل	30 نمبر

میزان: 150 نمبر

وقت: 2:00 گھنٹے	پارٹ-I (جماعت نہم)	60 نمبر
-----------------	--------------------	---------

پہلا باب:	تعلیم جسمانی کی تعریف	- مقاصد	- جسمانی تعلیم کا صحت سے تعلق
دوسرا باب:	حرکات		
تیسرا باب:	تعلیمی جنسائٹک	- تعلیمی جنسائٹک کی اہمیت اور جدید رجحانات	
چوتھا باب:	قامت		
پانچواں باب:	منظم کھیلیں	1- والی بال 2- بیڈمنٹن (قوانین اور بنیادی مہارتیں)	
چھٹا باب:	اتھلیٹکس کے قوانین اور بنیادی مہارتیں	1- 100 میٹر دوڑ 2- 200 میٹر دوڑ 3- گولہ ہٹ کرنا	
ساتواں باب:	علم الصحت اور اسکی وسعت	- عوام کی صحت کے مسائل	
آٹھواں باب:	شخصی حفظان صحت		
نواں باب:	جسم کے حرکاتی کل پرزے	(الف) جسمانی جوڑ (ب) نظام عضلات	

وقت: 2:00 گھنٹے	پارٹ-II (جماعت دہم)	60 نمبر
-----------------	---------------------	---------

پہلا باب:	جسمانی تعلیم	(الف) فزیکل فٹنس اور اسکی اہمیت (ب) اچھے کھلاڑی کے اوصاف
دوسرا باب:	تفریحی اور چھوٹے رقبے کے کھیل	
تیسرا باب:	قامتی نقائص کی اصلاحی ورزشیں	
چوتھا باب:	کھیلیں	- کھیلوں کے قوانین اور مہارتیں (الف) ہاکی (ب) ٹیبل ٹینس
پانچواں باب:	اتھلیٹکس	- ڈسکس تھرو، لمبی چھلانگ (لانگ جپ) - 4x100 ڈاک دوڑ (ریلے ریس)
چھٹا باب:	تفریحی مشاغل	(الف) کیمنگ (ب) ہائیکنگ
ساتواں باب:	معاشرے کی صحت	گھر، سکول اور معاشرے کی صحت
آٹھواں باب:	غذائیت	
مجوزہ کتاب:	صحت و جسمانی تعلیم (ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن)	برائے پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور۔
مصنفین:	مس شاہدہ خانم، محمد اشرف چوہدری، اسلم حیات وٹو، مس بشری شاہد	
ایڈیٹر:	رانا عبدالشکور، نائلہ صدف	ناشر: مکتبہ حریت، لاہور

