

# CONTENTS OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SYLLABUS

## A. Physical Education

1. Physical Education and its importance
2. Its aims and objectives
3. Scope of activities:
  - a. Educational
  - b. Recreational
  - c. Medical posture and corrected exercises
  - d. Rules and fundamental skill of games:
    - i. Boys: Football & Volleyball
    - ii. Girls: Netball & Volleyball
  - e. Rules and fundamental skill of Athletics:
    - i. Boys: Short put: Hop step & Jump: 4x100 meters relay
    - ii. Girls: Short put: Discuss throw: 4x100 meters relay

## B. Health Education

1. Definition of health, its relationship to physical education
2. Human organism and how it works; functioning of the following systems (in detail):
  - a. Circulatory
  - b. Respiratory
3. Posture and postural defects their causes and preventive measures:
  - a. Round back
  - b. Hollow back
  - c. One shoulder high
  - d. Flat feet

### First Aid:

- a. Treatment of athletics injuries like sprain, strain, pulled muscle, sore muscle and cramp
  - b. Fractures: Types and treatment
4. Infectious diseases-causes and prevention:
    - a. Small pox

- b. Chicken pox
- c. Measles
- d. Cholera
- e. Typhoid

## **HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PRACTICALS**

1. Educational Gymnastics: Exercise for legs, arms, dorsal, heaving
2. Agilities:
  - a. Boys: Forward-roll, Backward-roll, dive-roll
  - b. Girls: Forward-roll, Backward-roll, dive-roll
3. Fundamental skill of:
  - a. Boys: Football & Volleyball
  - b. Girls: Netball & Volleyball
4. Fundamental skills of athletics:
  - a. Boys: Shot put; Hos step & Jump; 4x100 meters relay
  - b. Girls: Shot put; Hos step & Jump; 4x100 meters relay

**Note:** In order to pass in this subject it will be obligatory to obtain qualifying marks in Practicals

## RECOMMENDED REFERENCE BOOKS

In contrast to the previous practice the examination will not be based on a single textbook, but will now be curriculum based to support the examination reforms. Therefore, the students and teachers are encouraged to widen their studies and teaching respectively to competitive textbooks and other available material.

Following books are recommended for reference and supplementary reading:

1. Health and Physical Education  
Punjab Text Book Board Lahore
2. Health and Physical Education  
Written by: Syed Basharat Hussain Gilani
3. صحت و جسمانی تعلیم  
Written by: Mrs Kishwar Malik
4. صحت و جسمانی تعلیم  
Written by: Dr. Waheed Mughal

## ماڈل پرچہ تعلیم جسمانی

اعلیٰ ثانوی سکول سرٹیفکیٹ امتحان برائے جماعت گیارہویں سال ۲۰۰۷ء و ما بعد

### حصہ اول

کل نمبر ۱۷

وقت ۲۰ منٹ

نوٹ: الف۔ حصہ اول لازم ہے اور اس کے جوابات پرچہ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں مکمل کر کے اہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔  
ب۔ کٹ کر دوبارہ جواب لکھنے پر کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔

سوال نمبر: الف: درست جواب کا انتخاب کیجیے۔ اور اپنا انتخاب یعنی الف ب ج د کے سامنے دیے ہوئے خالی خانہ میں لکھیں۔  
(۱۷=۱۷×۱)

۱۔ جدید مشینی اور سائنسی دور کی ترقی نے انسان کو بنا دیا ہے

ا۔ زیادہ چاق و چوبند

ب۔ طاقتور

ج۔ دولت کا پیچاری

د۔ ست اور کاہل

۲۔ تعلیم جسمانی کا سب سے پہلا اور بنیادی مقصد ہے

ا۔ مفید تجربات حاصل کرنا

ب۔ جبلی تسکین

ج۔ جسمانی اہلیت

د۔ خود شناسی

۳۔ تعلیم جسمانی کو درج ذیل میں سے کس کے لیے مخصوص کیا جاتا ہے؟ جو کچھ صحیح نہیں ہے

ا۔ بی۔ ٹی تک

ب۔ فوجی ٹریننگ تک

ج۔ کھیلوں تک

د۔ مقابلوں تک

ورق ایسے

Page 1 of 5

۴۔ ”تفریح ایسا تجربہ ہے یا سرگرمی ہے جسے کوئی فرد اپنی پسند سے اختیار کرتا ہے۔ جس سے اسے براہ راست مسرت اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔“ یہ کس کا قول ہے؟

- ا۔ مسٹر لوپ
- ب۔ جارج ڈی بٹلر
- ج۔ مسٹر اینڈ برائنٹ ہل
- د۔ مسٹر پتھر

۵۔ نڈبال کے کھیل کا دورانیہ کتنے منٹ کے دو برابر حصوں پر مشتمل ہوتا ہے؟ (برائے طلبہ)

- ا۔ ۵۰-۵۰
- ب۔ ۴۵-۴۵
- ج۔ ۳۵-۳۵
- د۔ ۵۵-۵۵

۶۔ نیٹ بال کھیل کی ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے؟ (برائے طالبات)

- ا۔ ۸
- ب۔ ۱۲
- ج۔ ۱۰
- د۔ ۱۱

۷۔ والی بال میں سرورں زون، اینڈ لائن سے کتنے فاصلے تک ہوتا ہے؟

ا۔ ۹ میٹر

ب۔ ۷ میٹر

ج۔ ۶ میٹر

د۔ ۸ میٹر

۸۔ کھیلوں سے انسان میں کون سا جذبہ ابھرتا ہے؟

ا۔ قیادت کا

ب۔ دوستی کا

ج۔ خوشی کا

د۔ غمی کا

۹۔ کولر چیلکنے کے دائرے کا قطر کتنا ہوتا ہے؟

ا۔ 2.125 میٹر

ب۔ 2.225 میٹر

ج۔ 2.135 میٹر

د۔ 2.50 میٹر

۱۰۔ ”ایک صحت مند جسم میں صحت مند دماغ پایا جاتا ہے۔“ کس کا قول ہے؟

ا۔ روسو

ب۔ نکسن

ج۔ انلاطون

د۔ جان لاک

۱۱۔ انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟

ا۔ دس

ب۔ بارہ

ج۔ گیارہ

د۔ نو

۱۲۔ ناستی نفاذ کس عمر میں پیدا ہوتے ہیں؟

ا۔ ادیبز عمر میں

ب۔ جوانی میں

ج۔ اوائل عمر میں

د۔ بڑھاپے میں

۱۳۔ خون کی وہ نالیاں جن کے ذریعے شفاف خون دل سے جسم کے تمام حصوں کو جاتا ہے کیا کہلاتی ہیں؟

ا۔ وریڈیں

ب۔ شریانیں

ج۔ عروق شمیریہ

د۔ پھیپھڑے کی شریانیں

۱۴۔ انفعال کے اعتبار سے عضلات کتنی قسم کے ہیں؟

ا۔ پانچ

ب۔ تین

ج۔ چار

د۔ دو

۱۵۔ نظام تنفس میں گیسوں کے تبادلے کا عمل کس حصے میں ہوتا ہے؟

- ا۔ برونگائی
- ب۔ ناک
- ج۔ ٹریکیا
- د۔ ایل وی اولائی

۱۶۔ مامو ارنڈرھے میں جھکاؤ کس طرف ہوتا ہے؟

- ا۔ پیچھے کی جانب
- ب۔ آگے کی جانب
- ج۔ دائیں یا بائیں جانب
- د۔ اوپر کی جانب

۱۷۔ پٹھے کے اچانک تناؤ یا کچھ جانے کو کیا کہتے ہیں؟

- ا۔ عضلاتی تناؤ
- ب۔ شکستگی
- ج۔ موج
- د۔ عضلاتی کھچاؤ

-----

کل نمبر:

برائے مہتمن:

حاصل کردہ نمبر:



## ماڈل پرچہ صحت و جسمانی تعلیم

اعلیٰ ثانوی سکول سرٹیفکیٹ امتحان برائے جماعت گیارہویں سال ۲۰۰۷ء و ماہ بعد

کل نمبر ۶۸

وقت ۲:۳۰ گھنٹے

### حصہ دوم (کل نمبر ۴۰)

(۴۰ = ۴ × ۱۰)

سوال نمبر ۲۔ مندرجہ ذیل اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیے۔

- ۱۔ جسم کو صحت مند بنانا کیسے ممکن ہے؟  
یا  
تفریح کیوں ضروری ہے؟
- ۲۔ کن صورتوں میں فٹ بال کھلاڑی آف سائڈ سمجھا جاتا ہے؟ (برائے طلبہ)
- ۳۔ نیٹ بال میں کول پوسٹ کی ساخت اور پینالٹس بیان کریں۔ (برائے طالبات)
- ۴۔ کون سے مقابلے تعلیم جسمانی کا دائرہ کار متعین کرتے ہیں؟ نام لکھیں۔
- ۵۔ ٹیبل میں پینالٹی ٹک کیوں دی جاتی ہے؟ (برائے طلبہ)
- ۶۔ نیٹ بال میں کھلاڑیوں کی پوزیشن واضح کریں۔ (برائے طالبات)
- ۷۔ والی بال میں لیبر و کھلاڑی کا کیا کام ہوتا ہے؟ اور اس کا ہونا کیوں ضروری ہے؟  
یا  
والی بال میں گردشی ترتیب بیان کریں۔
- ۸۔ سہ جست میں اچھلنے کا تختہ کیسا اور کہاں ہوتا ہے؟ تختے کی پینالٹس لکھیں۔ (برائے طلبہ)
- ۹۔ ڈسکس کا ایکٹر بنائیں اور پینالٹس کی وضاحت کریں۔ (برائے طالبات)
- ۱۰۔ کولہ پھینکنے کے آٹھ قوانین لکھیں۔  
یا  
ریلے ریس میں بن دیکھے بیٹن تبدیلی کی وضاحت کریں۔
- ۱۱۔ صحت کی مختصر تعریف کریں۔ نیز عالمی ادارہ صحت نے صحت کی کیا تعریف کی ہے؟  
یا  
والی بال میں بلا ٹک کسے کہتے ہیں؟

ورق الیے

۹۔ ہیضہ کی روک تھام کے طریقے بیان کریں۔

یا

انسانی جسم کے نظاموں کے نام لکھیں۔

۱۰۔ موج کی وجوہات اور اس کی ابتدائی طبی امداد بیان کریں۔

### حصہ سوم (کل نمبر ۲۸)

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالوں کے مفصل جوابات تحریر کیجیے۔  
(۲×۱۴=۲۸)

سوال نمبر ۳: تھال گراؤنڈ کا نقشہ بنا کر پینائٹوں کی وضاحت کریں نیز پینائٹ ایریا پر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلبہ) (۱۴)

یا

نیٹ بال کورٹ کا نقشہ بنا کر پینائٹوں کی وضاحت کریں نیز ہر کھلاڑی کے کھیلنے کے علاقے کا تعین کریں۔

(برائے طالبات) (۱۴)

سوال نمبر ۴: 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تحریر کریں نیز

الف: بیٹن تبدیلی کے علاقے سے کیا مراد ہے؟

ب: دیکھتے ہوئے بیٹن کیسے تبدیل کیا جاتا ہے؟

سوال نمبر ۵: شکستگی، اس کی اقسام، اس کا علاج اور طبی امداد کی وضاحت کریں۔ (۱۴)

**ماڈل پرچہ صحت و جسمانی تعلیم (پریکٹیکل)**  
 اعلیٰ ثانوی سکول سرٹیفکیٹ امتحان برائے جماعت گیارہویں سال ۲۰۰۷ء و ماہ بعد

- | کل نمبر ۱۵ | وقت ۳ گھنٹے   |   |
|------------|---------------|---|
| (۳)        | سوال نمبر ۱:  | دھڑ اور کمر کی کوئی سی دو ورزشوں کی demonstration کریں۔   |
| (۳)        | یا            | تاگول کی کوئی سی دو ورزشوں کی demonstration کریں۔   |
| (۳)        | سوال نمبر ۲:  | سیدھی قلابازی یا اٹنی قلابازی لگائیں۔   |
| (۴)        | سوال نمبر ۳:  | کولہ پھینکنے کی demonstration کریں نیز اس کی فنی مہارتوں کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟                    |
| (۴)        | یا            | 4x100 میٹر کی ڈاک دوڑ میں بیٹن کیسے تبدیل کیا جاتا ہے، بیٹن تبدیل کرنے کے قواعد بیان کریں۔                |
| (۴)        | سوال نمبر ۴:  | نیٹ بال میں ”تھرو آپ“ کیسے دیا جاتا ہے اور اس کی فنی مہارتوں کے بارے میں آپ کیا جانتی ہیں؟ (ہماری طالبات) |
| (۴)        | (ہماری طالبہ) | نہال میں بال کن طریقوں سے ”پاس“ کیا جاسکتا ہے؟ نیز اس کی فنی مہارتوں کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟        |
| (۱)        | نوٹ:          | نمبر برائے پریکٹیکل کا پی   |

-----