CONTENTS OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SYLLABUS

A. Physical Education

- 1. Values of games and sports
- 2. Qualities of a sportsman
- 3. Rules and fundamental skills:
 - a. Boys: Hockey & Basketball
 - b. Girls: Badminton & Table tennis
- 4. Rules and fundamental skills of Athletics:
 - a. Boys: Javelin Throw, High Jump, 400 meters race
 - b. Girls: Javelin Throw, High Jump, 400 meters race

B. Health Education

Drink

nose

Functions of the following systems in detail:

- 1. Food and Nutrition:
 - a. Constituents of diet, what is balanced diet?
 - b. Drinks-alcoholic & non-alcoholic (Spirits, Tea, Coffee, Coco, cold Sherbat, Juices & Lassi etc.)
- 2. Drugs and their effects:
 - i. Opium
 - ii. Nicotine
 - iii. Morphia
 - iv. Arsebue
 - v. Sleeping pills
- 3. Sex Hygiene: General knowledge of Sex Hygiene with special reference to gonorrhoea & Syphilis
- 4. First Aid:
 - a. Fire & electric hazards and safe guard against them
 - b. Poisons (Opium, Belladonna, Arsenic, Alcohol & Snake bite)
 - c. Artificial respiration by the following methods:
 - i. Mouth to mouth: in case of children mouth to mouth and method
 - ii. Schafer's method

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PRACTICALS

- 1. Educational Gymnastics: Head and back exercise; Lateral exercises, Abdominal exercises, Balance exercise
- 2. Agilities: For boys and girls: head standing and hand standing
- 3. Fundamental skills in games:
 - a. Boys: Hockey and Basketball
 - b. Girls: Badminton and Table Tennis
- 4. Fundamental skills in Athletics:
 - a. Boys: Javelin Throw, High Jump & 400 meters race
 - b. Girls: Javelin Throw, High Jump & 400 meters race

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

Written by: Prof Muhammad Nazeer Azeem Kharal

2. Anmool Health and Physical Education

Written by: Prof Abida Tanveer

Haq Nawaz Chaudhary

3. Allied Health and Physical Education

Written by: Prof Muhammad Akram Khan Niazi

Prof Malik Javaid Iqbal Awan

4. Health and Physical Education

Written by: Dr. Abdul Waheed Mughal

5. Health and Physical Education

Written by: Basharat Hussain Gilani

puter-6\D\Fe ook\FBISE-L not found. اعلیٰ ٹا نوی سکول سرٹیفکیٹ امتحال برائے جماعت بارہویں سال ۲۰۰۸ء و مابعد ماڈل پر چے صحت وجسمانی تعلیم 2007\paty2.eps not found.

وقت ۲۰ من کل نبر ۱۷ نوف: الف حساق ل الازم جاوراس کے جوابات پر چہ پر ہی دیے جائیں گے۔اس کو پہلے ہیں منٹ میں کممل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔

ب کاٹ کر دوبارہ جواب لکھنے پر کوئی نم نرمیں دیا جائے گا۔

ب کاٹ کر دوبارہ جواب کھنے پر کوئی نم نرمیں دیا جائے گا۔

موال نم را: الف: ورست جواب کا انتخاب کیجیے۔اور اپنا انتخاب یعنی الف رب رج رو کے سامنے دیے ہوئے فالی فانہ میں کھیں۔

14 = 14×(1)

ا۔ سپورٹس بین شپ سے کیام او ہے؟ ا۔ فیئر پلے ب۔ وقت کی پابندی ج۔ خوداعتا دی و۔ اچھا عال چلن

۲۔ ہائی کے کھیل میں کسی کھلاڑی کو دارنگ کے لیے کون ساکارڈو کھلاجاتا ہے؟

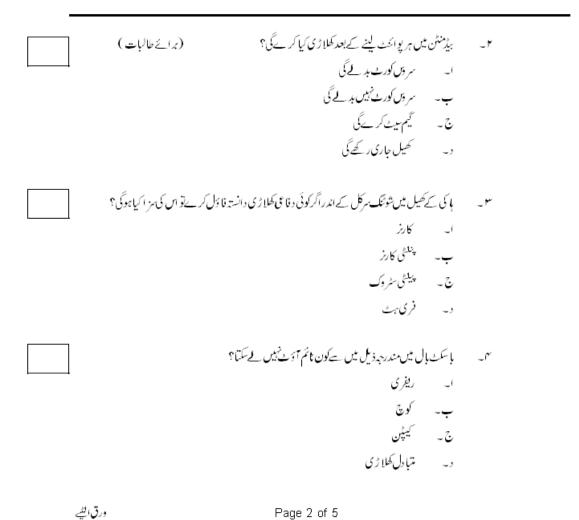
ا۔ سبر

ب- نظا

ق- پیلا

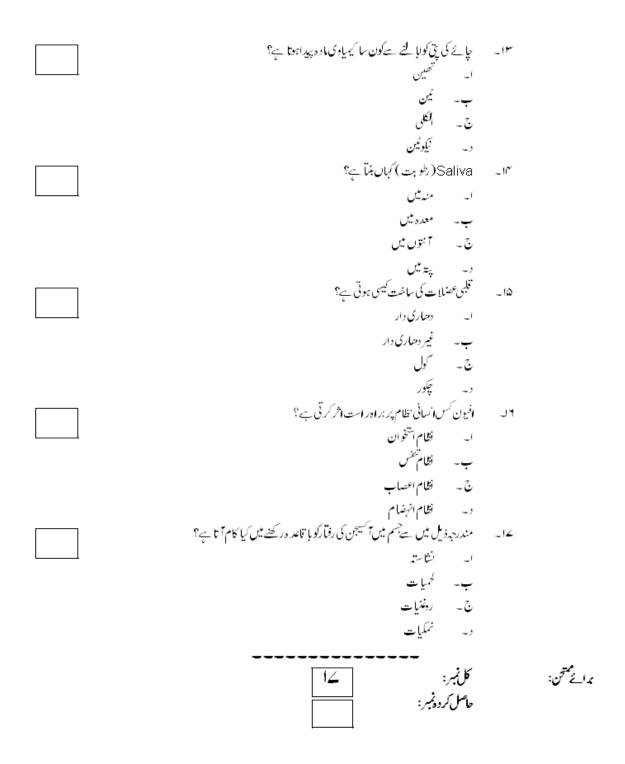
د- لال

ورق الليے



باسك بال كالحيل شروع كرنے ہے پہلے كيا كياجاتا ہے؟	۵.
ا۔ انتظار	
ب۔ وارم آپ	
ぴ t −こ	
و۔ مشور ہ	
بیڈمنٹن م یں Let کب دیا جائے گا؟	_4
بید کا کا انت اب کیا ہوئے کی صورت میں ا۔ ششل نیٹ یا رنہ ہونے کی صورت میں	
ب۔	
ج۔ سروں غلط کورٹ سے کرنے کی صورت میں	
و۔ کھلاڑی کے ہاتھ ہے رہے کا حورت میں و۔ کھلاڑی کے ہاتھ ہے ریکٹ گرنے کی صورت میں	
طیبل ٹینس م یں ہ ر ویں درست کب تصور ہوگی؟	_4
ا۔ ہال میز پر دونوں طرف شھیہ کھائے	
ب۔ بال صرف ریسور کورٹ پر شھیہ کھائے	
ے۔	
و۔ بال مر ور کے کورٹ میں شھید کھائے	
ملیل ٹینس کے بال کا وزن کتنا ہوتا ہے؟	_^
ار 2.5 گرام	
ب- 2.7 گرام	
ت- 2.8 گرام	
و۔ 2.10 گرام	

	نیز ه چینگنے کی کوشش کب ثار نہیں ہوگی؟	_9
	ا۔ نیز دہوائیں آوٹ جائے	
	ب۔ نیز ہیکٹر کے باہر گرے	
	ج ۔ نیز ہ کی نوک کاز مین پر واضح نشان نہ ہو	
	و۔ گلاڑی نیز ہیننگنے میں تاخیر کرے	
	*	
	او کچی چھلانگ میں کھلاڑی کوہر بلندی پر کتنے مواقع دیے جاتے ہیں؟	_1•
	اب رو	
	ب- تين	
	ئ۔ جار د	
	ر_ پانچ	
	400میٹر کی دوڑشر وگ ہونے سے پہلے گلیوں کا چنا وَ کس طرح کیا جاتا ہے؟	_11
	ا۔ کھلاڑی کی مرضی ہے	
	ب۔ قرعاندازی ہے	
	ج- ریفری کی مرضی ہے	
	و۔ انتظامیہ کی مرضی ہے	
	ونامن اے کی کھی ہے کون کی بیاری پیدا ہوتی ہے؟	_11
	ا۔	
	ب۔ آشوبے چشم	
	ج - خارش ع - خارش	
	و۔ بے سکونی	



Page 5 of 5