

# 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

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  
nose 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

کل نمبر ۱۷

حصہ اول

وقت ۲۰ منٹ

نوٹ: الف۔ حصہ اول لازم ہے اور اس کے جوابات پرچہ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔  
ب۔ کاٹ 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۔ سپورٹس مین شپ سے کیا مراد ہے؟

ا۔ فیئر پلے

ب۔ وقت کی پابندی

ج۔ خود اعتمادی

د۔ اچھا چال چلن

(برائے طلبہ)

۲۔ ہاکی کے کھیل میں کسی کھلاڑی کو وارننگ کے لیے کون سا کارڈ دکھایا جاتا ہے؟

ا۔ سبز

ب۔ نیلا

ج۔ پیلا

د۔ لال

۲۔ بیڈمنٹن میں ہر پوائنٹ لینے کے بعد کھلاڑی کیا کرے گی؟ (برائے حالات)

ا۔ سرہن کورٹ بدلے گی  
ب۔ سرہن کورٹ نہیں بدلے گی  
ج۔ گیم سیٹ کرے گی  
د۔ کھیل جاری رکھے گی

۳۔ ہاکی کے کھیل میں شوٹنگ سرکل کے اندر اگر کوئی دفاعی کھلاڑی دانستہ فائل کرے تو اس کی سزا کیا ہوگی؟

ا۔ کارز  
ب۔ پنلٹی کارز  
ج۔ پنلٹی سٹروک  
د۔ فری ہٹ

۴۔ باسکٹ بال میں مندرجہ ذیل میں سے کون نام آؤٹ نہیں لے سکتا؟

ا۔ ریفری  
ب۔ کوچ  
ج۔ کیپٹن  
د۔ متبادل کھلاڑی

۵۔ باسکٹ بال کا کھیل شروع کرنے سے پہلے کیا کیا جاتا ہے؟

ا۔ انتظار

ب۔ وارم اپ

ج۔ ٹاس

د۔ مشورہ

۶۔ بیڈمنٹن میں Let کب دیا جائے گا؟

ا۔ شٹل نیٹ پارنہ ہونے کی صورت میں

ب۔ کسی حادثہ کی صورت میں

ج۔ سرورس غلط کورٹ سے کرنے کی صورت میں

د۔ کھلاڑی کے ہاتھ سے ریٹرن کرنے کی صورت میں

۷۔ ٹیبل ٹینس میں سرورس درست کب تصور ہوگی؟

ا۔ بال میز پر دونوں طرف ٹھپہ کھائے

ب۔ بال صرف ریسیور کورٹ پر ٹھپہ کھائے

ج۔ بال میز پر ٹھپہ نہ کھائے

د۔ بال سرورس کے کورٹ میں ٹھپہ کھائے

۸۔ ٹیبل ٹینس کے بال کا وزن کتنا ہوتا ہے؟

ا۔ 2.5 گرام

ب۔ 2.7 گرام

ج۔ 2.8 گرام

د۔ 2.10 گرام

- ۹۔ نیزہ پھینکنے کی کوشش کب شمار نہیں ہوگی؟
- ا۔ نیزہ ہوائ میں ٹوٹ جائے
- ب۔ نیزہ پیکٹر کے باہر گرے
- ج۔ نیزہ کی نوک کا زمین پر واضح نشان نہ ہو
- د۔ کھلاڑی نیزہ پھینکنے میں تاخیر کرے

- ۱۰۔ اونچی چھلانگ میں کھلاڑی کو ہر بلندی پر کتنے مواقع دیے جاتے ہیں؟
- ا۔ دو
- ب۔ تین
- ج۔ چار
- د۔ پانچ

- ۱۱۔ 400 میٹر کی دوڑ شروع ہونے سے پہلے گلیوں کا چننا کس طرح کیا جاتا ہے؟
- ا۔ کھلاڑی کی مرضی سے
- ب۔ قریب انداز سے
- ج۔ ریفری کی مرضی سے
- د۔ انتظامیہ کی مرضی سے

- ۱۲۔ وٹامن اے کی کمی سے کون سی بیماری پیدا ہوتی ہے؟
- ا۔ نظر کی کمزوری
- ب۔ آشوب چشم
- ج۔ خارش
- د۔ بے سکونی

۱۳۔ چائے کی پتی کو بالائی سے کون سا کیویاوی مادہ پیدا ہوتا ہے؟

ا۔ تھین

ب۔ ٹین

ج۔ الکی

د۔ ٹیوٹین

۱۴۔ Saliva (رطوبت) کہاں بنتا ہے؟

ا۔ منہ میں

ب۔ معدہ میں

ج۔ آنتوں میں

د۔ پتہ میں

۱۵۔ قلبی عضلات کی ساخت کیسی ہوتی ہے؟

ا۔ دھاری دار

ب۔ غیر دھاری دار

ج۔ کول

د۔ چکور

۱۶۔ انیون کس انسانی نظام پر براہ راست اثر کرتی ہے؟

ا۔ نظام اتخوان

ب۔ نظام تنفس

ج۔ نظام اعصاب

د۔ نظام انہضام

۱۷۔ مندرجہ ذیل میں سے جسم میں آکسیجن کی رفتار کو باقاعدہ رکھنے میں کیا کام آتا ہے؟

ا۔ نشاستہ

ب۔ لحمیات

ج۔ روغنیات

د۔ نمکیات

برائے مہربانی:

کل نمبر:

حاصل کردہ نمبر:

۱۷