

صحت و جسمانی تعلیم

برائے جماعت بارہویں

شامل نصاب

- | نمبر شمار | عنوان | شامل نصاب |
|-----------|--|---|
| 1. | کھیلوں کی افادیت اور اہمیت
(صفحہ نمبر 8 تا 11) | ۱۔ اخلاق و کردار کی تعریف
۲۔ فرصت کا بہترین مصرف
۳۔ قومی اور بین الاقوامی اتحاد کا فروغ |
| 2. | کھلاڑیوں کے اوصاف
(صفحہ 12 تا 27) | ۳۔ ذہنی نشوونما
۴۔ خود اعتمادی
۵۔ قائمی نقائص کی اصلاح
۱۔ قوانین کا احترام
۲۔ سپورٹس میں شپ کا مظاہرہ۔
۳۔ مقابلہ کرنے کی بہتر صلاحیت
۴۔ وقت کی افادیت کا احساس
۵۔ قائدانہ صلاحیت |
| 3. | منظم کھیلیں (صفحہ 15 تا 27)
ہاکی برائے طلبا | ۱۔ کھیل کا دورانیہ
۲۔ برابری کی صورت میں کھیل کا فیصلہ
۳۔ گیند
۴۔ (ہاکی سنک) کھیل میں مندرجہ ذیل امور کی اجازت نہیں۔
ریکٹ۔ کھلاڑی۔ سکورنگ۔ سروس |
| 4. | بیڈمنٹن (برائے طالبات)
صفحہ 47 تا 57 | ۱۔ اونچی چھلانگ (برائے طلباء و طالبات)
۲۔ اونچی چھلانگ کے قواعد و ضوابط
۳۔ 400 میٹر کی دوڑ (برائے طلباء و طالبات)
۴۔ ضابطہ و قوانین |
| 5. | کرتی کھیلوں کے ضابطے او
بنیادی مہارتیں (صفحہ نمبر 72 تا 86) | ۱۔ خوراک کے اجزائے ترکیبی
۲۔ متوازن غذا
۳۔ غذا کے تعین کے اصول
۴۔ متوازن غذا کے مقاصد |
| 6. | خوراک اور غذا (صفحہ 87 تا 101) | |

۱۳

7.1	نظام انہضام	نظام انہضام میں کام کرنے والے اعضاء
7.2	نظام عضلات	۱- عضلات کی اقسام ۲- عضلات کے فوائد
8.	نشیات اور انکے اثرات	نشیات کی اقسام
9.	ابتدائی طبی امداد	۱- آگ سے بچاؤ تدابیر و ابتدائی طبی امداد ۲- بجلی کا جھٹکا، حفاظتی تدابیر و ابتدائی طبی امداد
9.1	سانپ کا ڈسنا	۱- علامات ۲- طبی امداد

مجوزہ کتاب: صحت و جسمانی تعلیم
مصنف: ڈاکٹر اے وحید مغل (پی ایچ ڈی)
نیو ایڈیشن (2008-2009)

صحت و جسمانی تعلیم (پریکٹیکل)

(برائے جماعت بارہویں)

عملی سرگرمیاں

1. بنیادی مہارتیں استعمال کی جائیں گی
ہاکی کا گراؤنڈ اور کھلاڑیوں کی پوزیشن
میدان کی پیمائش (صفحہ 17)
2. بیڈمنٹن کی تکنیکی مہارتیں سکھائی جائیں گی۔
بیڈمنٹن کورٹ
(صفحہ 48)

4