

## صحت و جسمانی تعلیم

برائے جماعت گیارہویں

شامل نصاب	نمبر شمار	عنوان
(1) کوئی سی تین تعریفیں	1.	جسمانی تعلیم کی تعریف (صفحہ نمبر 9 تا 12)
(1) سقراط (2) لے مین (3) ولیم		
(2) تعلیم جسمانی کا ارتقاء		
(1) ذہنی تفکرات سے نجات (2) شخصیت اور کردار کی تعمیر	2.	جسمانی تعلیم کی ضرورت (صفحہ نمبر 13 تا 18)
(3) فاضل وقت کا صحت مند انداز استعمال		
(4) قومی اور بین الاقوامی تعاون اور بھلائی کو بڑھانے کا ذریعہ		
(5) قائمی نقائص کی اصلاح		
(1) ماہرین کے نظریات (2) جسمانی بالیدگی کا مقصد	3.	جسمانی تعلیم کے اغراض و مقاصد
(3) ذہنی بالیدگی کا مقصد		
جمناسٹک کی اقسام۔ تعریف	4.	تعلیمی جمناسٹک (صفحہ 31 تا 42)
جمناسٹک کی اہمیت۔ جمناسٹک کے فوائد		
1۔ قامت کی تعریف	5.	قامت اور قائمی نقائص (صفحہ 149 تا 158)
2۔ درست قامت کے عوامل (ب) بری قامت کے عوامل		
3۔ قائمی نقائص کے نام 4۔ اصلاحی ورزشیں		
فٹ بال سے متعلق یاد رکھنے کی باتیں	6.	فٹ بال (صفحہ 50 تا 70) (برائے طلباء)
گراؤنڈ کا نقشہ بنا کر پیمائشوں کی وضاحت		
گول ایریا۔ پینالٹی ایریا۔ گول پوسٹ		
فٹ بال ریگنڈ، کھلاڑیوں کی تعداد		
1۔ یاد رکھنے کی باتیں	7.	نیٹ بال (صفحہ 94 تا 108)
2۔ نیٹ بال کا نقشہ بنا کر پیمائشوں کی وضاحت کرنا		(برائے طالبات)
3۔ شوٹنگ سرکل۔ سینٹر سرکل۔ گول۔ پوسٹ کھیل کا دورانیہ۔ ٹیم		

سہ

8. کسرتی کھیلوں کے ضابطے اور بنیادی مہارتیں  
صفحہ 109 تا 113
- 1- ڈاک دوڑ کے قوانین و دیگر ضابطے مختصراً پڑھائے جائیں۔  
2- پیڑن تبدیل کرنا۔
- 8.2 گولہ پھینکانا (طلباء و طالبات)  
9. انسانی جسم اور اس کی کارکردگی  
(صفحہ 136 تا 140)
- گولہ پھینکانے کے قوانین و دیگر ضوابط مختصراً بیان کریں۔  
1- انسانی جسم کا نظام  
2- شریانیں اور ویدیں  
3- نظام دوران خون کن چیزوں پر مشتمل ہے  
2- نظام تنفس میں کون سے اعضاء شامل ہیں  
1- تعریف  
2- ابتدائی طبی امداد کے رہنما اصول
- 10 ابتدائی طبی امداد (صفحہ 159 تا 179)
- 1- فوری علاج - بہتے خون کا فوری روکنا - زخم کا ڈھکنا۔  
2- ہوش مریض کو پینے کے لئے کچھ دینے سے اجتناب کرنا۔  
3- مریض کو غیر ضروری حرکت دینے سے اجتناب کرنا۔  
3- کسرتی ضربیں
1. کھیل کے دوران لگنے والی چوٹوں کی اقسام  
2. موج کی طبی امداد  
3. عضلاتی تناؤ اور طبی امداد
12. متعدی امراض (صفحہ 172 تا 180)
- متعدی امراض کی تعریف  
متعدی امراض پھیلنے کے ذرائع  
چیچک  
ہیضہ  
تپ محرقہ  
خسرہ  
علامات - علاج - حفاظتی تدابیر

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

۱۵

## صحت و جسمانی تعلیم (پریکٹیکل)

برائے جماعت گیارہویں

عملی سرگرمیاں:

- ۱۔ جسم کی مختلف اعضاء کی ورزشیں  
پیٹ۔ کمر۔ دھڑ۔ توازن۔ کندھے۔ بازو اور پہلو۔  
ناٹگوں کی ورزش
- ۲۔ جمناسٹک کی بنیادی مہارتیں، سیدھی قلابازی، الٹی قلابازی، سر کے بل کھڑے ہونا،  
ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا
- ۳۔ فٹ بال کا میدان اور پیمائش  
عملی طور پر گراؤنڈ میں فنی مہارتوں کا استعمال سکھایا جائے۔
- ۴۔ کھیل کی مہارتیں سکھائی جائیں گی۔
- ۵۔ ڈاک دوڑ کی مہارتیں سکھائی جائیں گی۔
- ۶۔ فنی مہارتیں سکھائی جائیں گی۔