

Syllabi and Courses of Reading for Optional Subject of Health & Physical

Education in BA (Punjab University)

1.	Introduction of Physical Education i. Meaning of Physical Education ii. Importance of Physical Education in modern age. iii. Aims and objectives of Physical Education iv. Scope of Physical Education	تعلیم جسمانی کا تعارف -i تعلیم جسمانی کا مفہوم -ii دور جدید میں تعلیم جسمانی کی اہمیت -iii تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد -iv تعلیم جسمانی کا دائرہ کار	باب نمبر 1
2	Play and its philosophy i. Definition of play ii. Philosophical theories of play iii. Intramural sports iv. Objectives of intra mural sports	کھیل اور کھیل کا فلسفہ -i کھیل کی تعریف -ii کھیل کے بارے میں فلسفیانہ نظریات -iii انٹرا میورل کھیلیں -iv انٹرا میورل کھیلوں کے مقاصد	باب نمبر 2
3.	Exercise physiology and fitness i. Meaning of exercise physiology ii. Importance of exercise physiology iii. Define fitness iv. Components of fitness v. Role of exercise in achieving fitness	ایکسرسائز فزیالوجی اور فٹنس -i ایکسرسائز فزیالوجی کا مفہوم -ii ایکسرسائز فزیالوجی کی اہمیت -iii فٹنس کی تعریف -iv فٹنس کے اجزاء -v فٹنس کے حصول میں ورزش کا کردار	باب نمبر 3
4.	Games and Athletics (Rules and techniques of the following) i. Hockey ii. Volley Ball iii. 400 m iv. Long Jump v. Shot put	گیمز اینڈ ایتھلیٹکس -i ہاکی -ii والی بال -iii 400 میٹر -iv لمبی چھلانگ -v شاٹ پٹ	باب نمبر 4
5	Principles of Physical Education i. What is Principle? ii. Basic principles of Physical Education	تعلیم جسمانی کے اصول -i اصول کیا ہے -ii تعلیم جسمانی کے بنیادی اصول	باب نمبر 5
6	Leadership in recreation i. Meaning of Leadership ii. Importance of leadership in recreation iii. Qualities of recreational leader iv. Duties of recreational leader	تفریح میں قیادت قیادت کا مفہوم تفریح میں قیادت کی اہمیت تفریحی قائد کی خوبیاں تفریحی قائد کے فرائض	باب نمبر 6
7.	Introduction of Health Education i. Definition of Health Education ii. Importance of Health Education iii. Aims and objectives of Health Education iv. Relationship between Health Education & Physical Education	علمِ صحت کا تعارف علمِ صحت کی تعریف علمِ صحت کی اہمیت علمِ صحت کے اغراض و مقاصد علمِ صحت اور تعلیم جسمانی کا تعلق	باب نمبر 7

8. Nutrition	غذا	باب نمبر 8
i. Meaning of nutrition	غذا کا مفہوم	-i
ii. Constituents of diet	خوراک کے اجزائے ترکیبی	-ii
iii. Balance diet	متوازن غذا	-iii
iv. Characteristics of Balance diet	متوازن غذا کی خصوصیات	-iv
9. Posture	قامت	باب نمبر 9
i. Define posture	قامت کی تعریف	-i
ii Types of body	جسم کی اقسام	-ii
iii. Qualities of a good posture	اچھی قامت کی خوبیاں	-iii
iv Postural defects	قامتی نقائص	-iv
10. Hygiene	حفظانِ صحت	باب نمبر 10
i Meaning of Hygiene	حفظانِ صحت کا مفہوم	-i
ii. Islamic concept about hygiene	حفظانِ صحت کے بارے میں اسلامی نقطہ نظر	-ii
iii Symptoms, causes and prevention of communicable diseases	سندھی امراض کی علامات، وجوہات اور احتیاطی تدابیر	-iii
iv a. Aids b. Dengue	الف) ایڈز ب) ڈینگی	

References

1. Ann Good Sell 1999 The Fitness Hand Book Marshall Publishing, London
2. Azmat Ali, 1998 Movement Education, Academy of Physical Education, Lahore
3. Ch. Mahmood Ahmad, Ch. Bashir Ahmad & Ch. Mahboob Hashmat Health & Physical Education, Azeem Academy, Lahore
4. Deborah A. Wuest & Charles. A. Bucher 1995, Foundation of Physical Education and sports, WCB Mcgraw Hill.
5. Prof. Shafqat Rasool & Mahjabeen Shfaqat, 2011 Rules of Games, Sharif Sons, Lahore
6. Prof. Shafqat Rasool & Mahjabeen Shfaqat, 2011 Science of Track & Field, Sharif Sons, Lahore

Paper Pattern

Total Marks 100

Subjective (essay type) five (5) out of Nine (9)

All Question Carry equal marks

Incharge:
Department of Sport Sciences
& Physical Education
University of the Punjab, Lahore.

OT 2/12/16