

Paper-I (Essay Type)

Time Allowed: 1.45 hours

Maximum Marks: 48

( حصہ اول I - PART - I )

10 2. Write short answers to any Five (5) questions :

- Write down the core purpose of physical education.
- What is the relation between physical education and health education?
- State practice exercise of hollow (round) back.
- Name any four methods for teeth protection.
- Write down how many types of motion. Write names.
- Define posture.
- Write down four activities of turning and twisting.
- Write down four laws to throw shot put.

10 3. Write short answers to any Five (5) questions :

- Define health.
- Define skeletal muscles.
- Give the types of dress.
- Explain cardiac muscles.
- What qualities are created by gymnastic in man?
- How do you protect your hair?
- Write two laws of 100 meter race.
- How many types of joints? Write only name.

10 4. Write short answers to any Five (5) questions :

Only for Boys

- Write note on volleyball net.
- Write a note on "Rotation" in volleyball.
- State the structure of shot put and its weight.
- Write activities in educational gymnastic.
- Write two laws of badminton.

( درج اعلیٰ )

2. کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- تعلیم جسمانی کا اولین مقصد کیا ہے؟ تحریر کیجئے۔
- تعلیم جسمانی اور علم صحت کا آپس میں کیا تعلق ہے؟
- گول کمر کی اصلاحی ورزش میں بیان کیجئے۔
- دانہوں کی صفائی کے کوئی سے چار طریقے لکھئے۔
- حرکت سنتی طرح کی ہے؟ اس کے نام لکھئے۔
- قامت کی تعریف بیان کیجئے۔

(vii) "مرٹنا" اور "مرڈنا" کی چار سرگرمیاں تحریر کیجئے۔

(viii) گولہ پھینکنے کے چار قوانین لکھئے۔

3. کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- صحت کی تعریف کیجئے۔
- استخوانی عضلات کی تعریف کیجئے۔
- لباس کتنی قسم کا ہوتا ہے؟
- قلبی عضلات کی وضاحت کیجئے۔
- جنماںک کی سرگرمیوں سے انسان میں کون سی خوبیاں پیدا ہوتی ہیں؟
- بالوں کی حفاظت کیسے کی جاتی ہے؟
- 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- جوڑ کتنی قسم کے ہیں؟ نام لکھئے۔

4. کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

صرف طلباء کے لیے

- والی بال نیٹ پرنوٹ لکھئے۔
- والی بال میں روٹیشن پرنوٹ لکھئے۔
- گولے کی ساخت اور وزن بیان کیجئے۔
- تعلیمی جنماسنک کی سرگرمیاں لکھئے۔
- بیڈ مٹھن کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

4. (vi) Write two fouls of throwing shot put.  
 (vii) Write measurement of volley ball court.  
 (viii) Write two fouls of volley ball.

- 4 (vi) گول پھینٹنے کے دو فاوٹ تحریر کیجئے۔  
 (vii) والی بال کورٹ کی پیمائش تحریر کیجئے۔  
 (viii) والی بال کھیل کے دو فاوٹ تحریر کیجئے۔

Only for Girls

(i) Write diameter of the circle of shot put.  
 (ii) What is the weight of volley ball for girls?  
 (iii) Give details of back gallery in volley ball.  
 (iv) Write width and length of badminton court.  
 (v) Write down duration of technical time out in volley ball.  
 (vi) Describe four fouls for badminton.  
 (vii) Write two fouls of badminton service.  
 (viii) What is the procedure of change in baton?

صرف طالبات کے لئے  
 (i) گولے کے دائرے کا قطر بیان کیجئے۔  
 (ii) لڑکیوں کیلئے والی بال کا وزن کیا ہوتا ہے؟  
 (iii) والی بال میں یک گیلری کی وضاحت کیجئے۔  
 (iv) بیٹمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔  
 (v) والی بال میں شکنیکل نائم آؤٹ کا دورانیہ تحریر کیجئے۔  
 (vi) بیٹمنٹن کھیل کے پار فاوٹ بیان کیجئے۔  
 (vii) بیٹمنٹن میں سروں کے دو فاوٹ بیان کیجئے۔  
 (viii) بیٹمنٹن کی تبدیلی کا طریقہ کار کیا ہے؟

( PART - II ) ( حصہ دوم )

**Note : Attempt any TWO questions.**

9 5. Write advantages of educational gymnastics.  
 9 6. Define motion. Explain two types of voluntary motion in detail.  
 9 7. What is meant by muscles? Also write note on kinds of muscles.

**نوت :** کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھئے۔

5. تعلیمی جمناسٹک کے فوائد تحریر کیجئے۔

6. حرکت کے کہتے ہیں؟ نیز ارادی حرکت کی دو اقسام پر تفصیلی نوٹ لکھئے۔

7. عضلات سے کیا مراد ہے؟ نیزان کی اقسام پر تفصیلی نوٹ لکھئے۔