

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

 - (i) Write down the core purpose of physical education. تعلیم جسمانی کا اولین مقصد کیا ہے؟ تحریر کیجئے۔
 - (ii) What is the relation between physical education and health education? تعلیم جسمانی اور علم الصحت کا آپس میں کیا تعلق ہے؟
 - (iii) State practice exercise of hollow (round) back. گول کمر کی اصلاحی ورزشیں بیان کیجئے۔
 - (iv) Name any four methods for teeth protection. دانتوں کی صفائی کے کوئی سے چار طریقے لکھئے۔
 - (v) Write down how many types of motion. Write names. حرکت کتنی طرح کی ہے؟ اس کے نام لکھئے۔
 - (vi) Define posture. قامت کی تعریف بیان کیجئے۔
 - (vii) Write down four activities of turning and twisting. ”مڑنا“ اور ”مڑوڑنا“ کی چار سرگرمیاں تحریر کیجئے۔
 - (viii) Write down four laws to throw shot put. گولہ پھینکنے کے چار قوانین لکھئے۔

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

 - (i) Define health. صحت کی تعریف کیجئے۔
 - (ii) Define skeletal muscles. استخوانی عضلات کی تعریف کیجئے۔
 - (iii) Give the types of dress. لباس کتنی قسم کا ہوتا ہے؟
 - (iv) Explain cardiac muscles. قلبی عضلات کی وضاحت کیجئے۔
 - (v) What qualities are created by gymnastic in man? جمناسٹک کی سرگرمیوں سے انسان میں کون سی خوبیاں پیدا ہوتی ہیں؟
 - (vi) How do you protect your hair? بالوں کی حفاظت کیسے کی جاتی ہے؟
 - (vii) Write two laws of 100 meter race. 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
 - (viii) How many types of joints? Write only name. جوڑ کتنی قسم کے ہیں؟ نام لکھئے۔

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

صرف طلباء کے لیے

 - (i) Write note on volley ball net. والی بال نیٹ پر نوٹ لکھئے۔
 - (ii) Write a note on "Rotation" in volley ball. والی بال میں روٹیشن پر نوٹ لکھئے۔
 - (iii) State the structure of shot put and its weight. گولے کی ساخت اور وزن بیان کیجئے۔
 - (iv) Write activities in educational gymnastic. تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیاں لکھئے۔
 - (v) Write two laws of badminton. بیڈمنٹن کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

(ورق الٹے)

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) گولہ پھینکنے کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

(vii) والی بال کورٹ کی پیمائش تحریر کیجئے۔

(viii) والی بال کھیل کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

Only for Girls

صرف طالبات کے لیے

(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?

(i) گولے کے دائرے کا قطر بیان کیجئے۔

(ii) لڑکیوں کیلئے والی بال کا وزن کیا ہوتا ہے؟

(iii) والی بال میں بیک گیلری کی وضاحت کیجئے۔

(iv) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

(v) والی بال میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کا دورانیہ تحریر کیجئے۔

(vi) بیڈمنٹن کھیل کے چار فاولز بیان کیجئے۔

(vii) بیڈمنٹن میں سروس کے دو فاولز بیان کیجئے۔

(viii) بیٹن کی تبدیلی کا طریقہ کار کیا ہے؟

(PART - II دوم حصہ)

Note : Attempt any TWO questions.

نوٹ : کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھئے۔

9 5. Write advantages of educational gymnastics.

5- تعلیمی جمناٹک کے فوائد تحریر کیجئے۔

9 6. Define motion. Explain two types of voluntary motion in detail.

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

9 7. What is meant by muscles? Also write note on kinds of muscles.

7- عضلات سے کیا مراد ہے؟ نیز ان کی اقسام پر تفصیلی نوٹ لکھئے۔

147-021-(Essay Type)-12000