

Note: Section I is compulsory. Attempt any TWO (2)

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو (2)

questions from Section II.

سوالات کے جوابات لکھئے۔

## Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Define "Physical Education" by Aristotle. - ارستو کی "تعلیم جسمانی" کی تعریف بیان کیجئے۔
- Write down the names of posture defects. - قدامتی نقائص کے نام تحریر کیجئے۔
- What is meant by kyphosis or round back and write down its any one cause. - گول کمر سے کیا مراد ہے؟ اس کی کوئی ایک وجہ تحریر کیجئے۔
- Define involuntary movements and write down two examples. - غیر ارادی حرکات کی تعریف کیجئے اور دو مثالیں لکھئے۔
- Write down two remedial exercises of flat foot. - چپے پاؤں کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔
- What is meant by backward roll? - الٹی فلاہزی سے کیا مراد ہے؟
- Define sequence of movements. - حرکات یا سرگرمیوں کے تسلسل کی تعریف کیجئے۔
- Why is the educational gymnastic called, the mother of all games? - تعلیم جسمانی کو کھیلوں کی ماں کیوں کہا جاتا ہے؟

3 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Explain briefly service area. - سروس ایریا کی وضاحت مختصراً لکھئے۔
- Write down how to catch shot? - گولہ پکڑنے کا طریقہ تحریر کیجئے۔
- Write down names of skills of volley ball. - والی بال کی مہارتوں کے نام لکھئے۔
- Write down length and width of badminton racket. - بیڈمنٹن ریکٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
- Write down any two rules of putting the shot. - گولہ پھینکنے کے کوئی دو قوانین تحریر کیجئے۔
- Define libero player. - لیبرو کھلاڑی کی تعریف کیجئے۔
- Write down structure and weight of volley ball. - والی بال کی ساخت اور وزن تحریر کیجئے۔
- Write down names of officials of badminton. - بیڈمنٹن کے عہدیداران کے نام لکھئے۔

4 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Define joints. - جوڑ کی تعریف کیجئے۔
- Write down names of types of joints. - جوڑوں کی اقسام کے نام لکھئے۔
- What is meant by health education? - علم صحت سے کیا مراد ہے؟
- Write down about "Health" according to the teaching of Islam. - دین اسلام میں "صحت" کے بارے میں کیا کہا گیا ہے؟
- Write down names of any four human body systems. - کوئی سے چار جسمانی نظام کے نام تحریر کیجئے۔
- Write down basic needs of citizens. - شہریوں کی بنیادی ضروریات تحریر کیجئے۔
- How can we get rid of narcotics? - نشیات کی لعنت سے کس طرح چھکارہ پایا جاسکتا ہے؟

## Section - II حصہ دوم

- Describe the advantages of Educational Gymnastic. (9) - تعلیم جسمانی کے فائدے تحریر کیجئے۔
- Draw the sketches of the followings: (9) - مندرجہ ذیل کے خاکے بنائیے:
  - Volley ball court. (5) - والی بال کورٹ۔
  - Badminton court. (4) - بیڈمنٹن کورٹ۔
- Define muscles and write down benefits of muscles. (9) - عضلات کی تعریف اور اس کے فائدے بیان کیجئے۔

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مارکر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔

1. 1 - Physical education was called gymnastics by \_\_\_\_\_ .  
 1 - 1 - تعلیم جسمانی کو \_\_\_\_\_ جمناسٹک کہتے تھے۔  
 (A) امریکی (B) انڈین (C) قدیم یونانی (D) جدید یونانی
- 2 - Round back is also called as \_\_\_\_\_ .  
 2 - گول کمر کو \_\_\_\_\_ بھی کہتے ہیں۔  
 (A) کیفوسس (B) فلیٹ فٹ (C) سکلایوسس (D) لوڈوسس
- 3 - Posture defects are of \_\_\_\_\_ types.  
 3 - تاملتی نقائص کی \_\_\_\_\_ اقسام ہیں۔  
 (A) پانچ (B) دو (C) تین (D) چار
- 4 - Length line in volley ball court is called as \_\_\_\_\_ line.  
 4 - والی بال کورٹ میں لمبائی کی لائن \_\_\_\_\_ لائن کہلاتی ہے۔  
 (A) اینڈ (B) سائیڈ (C) درمیانی (D) ایک
- 5 - When we contract any part of body to its centre, it is called \_\_\_\_\_ .  
 5 - کسی عضو کو اس کے مرکز کی طرف اکٹھا کرنے کے عمل کو \_\_\_\_\_ کہتے ہیں۔  
 (A) پھیلاتا (B) دوڑتا (C) جھکانا (D) مروڑتا
- 6 - Activity consists of two dimensions is called \_\_\_\_\_ .  
 6 - دو سمتوں پر محیط عمل \_\_\_\_\_ کہلاتا ہے۔  
 (A) پھیلاتا (B) سکیڑنا (C) گھمانا (D) جھلانا
- 7 - The number of arches in human foot is \_\_\_\_\_ .  
 7 - انسان کے پاؤں میں محرابوں کی تعداد \_\_\_\_\_ ہوتی ہے۔  
 (A) پانچ (B) دو (C) تین (D) چار
- 8 - The elbow joint is a type of \_\_\_\_\_ joint.  
 8 - کہنی کا جوڑ \_\_\_\_\_ جوڑ کی قسم ہے۔  
 (A) بھسلنے والے (B) گولہ اور پیالہ دار (C) قبضے دار (D) گھومنے والے

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

- 9 - The width of badminton net is \_\_\_\_\_ millimeters.  
 9 - بیڈمنٹن نیٹ کی چوڑائی \_\_\_\_\_ ملی میٹر ہوتی ہے۔  
 (A) 740 (B) 750 (C) 760 (D) 770
- 10 - The minimum lanes in 100 meter track are \_\_\_\_\_ .  
 10 - 100 میٹر دوڑ کے ٹریک میں کم سے کم \_\_\_\_\_ راہداریاں ہوتی ہیں۔  
 (A) تین (B) چار (C) پانچ (D) چھ
- 11 - The number of officials in volley ball is \_\_\_\_\_ .  
 11 - والی بال میں عہدیداران کی تعداد \_\_\_\_\_ ہوتی ہے۔  
 (A) تین (B) چار (C) پانچ (D) چھ
- 12 - The width of badminton racket is \_\_\_\_\_ centimeters.  
 12 - بیڈمنٹن ریکٹ کی چوڑائی \_\_\_\_\_ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔  
 (A) 20 (B) 21 (C) 22 (D) 23

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

- 9 - The minimum weight of a shuttle cock is \_\_\_\_\_ grams.  
 9 - شٹل کاک کا کم از کم وزن \_\_\_\_\_ گرامز ہوتا ہے۔  
 (A) 4.72 (B) 4.73 (C) 4.74 (D) 4.75
- 10 - The minimum diameter of shot for women is \_\_\_\_\_ millimeters.  
 10 - خواتین کیلئے گولے کا قطر کم از کم \_\_\_\_\_ ملی میٹر ہوتا ہے۔  
 (A) 92 (B) 93 (C) 94 (D) 95
- 11 - The weight of shot for women is \_\_\_\_\_ kilograms.  
 11 - خواتین کیلئے گولے کا وزن \_\_\_\_\_ کلوگرامز ہوتا ہے۔  
 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- 12 - The width of badminton court side gallery is \_\_\_\_\_ millimeters.  
 12 - بیڈمنٹن کورٹ کی سائیڈ گیلری کی چوڑائی \_\_\_\_\_ ملی میٹر ہوتی ہے۔  
 (A) 440 (B) 460 (C) 430 (D) 420