

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 ہوگا۔

1. 1 - Total number of joints in human body are _____.
 338 (D) 336 (C) 238 (B) 236 (A)
 1 - 1 - انسانی جسم میں جوڑوں کی کل تعداد _____ ہوتی ہے۔
- 2 - The weight of shot for ment is _____.
 7.260 kg (D) 6.260 kg (C) 5.260 kg (B) 8.260 kg (A)
 2 - مردوں کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے _____
- 3 - Movement faster than walking is called _____.
 climbing (D) jumping (C) walking (B) running (A)
 3 - چلنے کی نسبت تیز حرکت کو _____ کہتے ہیں۔
- 4 - On this part of the body, hair do not grow
 head (D) palm of hand (C) leg (B) arm (A)
 4 - جسم کے جس حصے پر بال نہیں اُگتے _____
- 5 - Human body consists of _____ systems.
 15 (D) 13 (C) 11 (B) 10 (A)
 5 - انسانی جسم _____ نظاموں پر مشتمل ہے۔
- 6 - "When children come home from school, snatch bags/books from them and send them to play ground". It is the saying of thinker _____.
 Mr. Butcher (D) Socrat (C) Aristotle (B) Imam Ghazali (RA)
 6 - "جب بچے سکول سے گھر آئیں تو ان سے لستے/کتابیں چھین لو اور انہیں کھیل کے میدان میں بھیجیو۔" یہ قول _____ منکر کا ہے۔
- 7 - The height of Volleyball net for men is _____.
 3.43 meter (D) 2.34 meter (C) 2.43 meter (B) 2.44 meter (A)
 7 - والی بال نیٹ کی اونچائی مردوں کے لیے ہوتی ہے _____
- 8 - The activity of turning the body to right or left by jumping is called _____.
 twisting (B) turning (A) swinging and circling (D) turning and twisting (C)
 8 - اُچھل کر جسم کو دائیں یا بائیں جانب موڑنا _____ کی سرگرمی کہلاتی ہے۔
- 9 - The diameter of circle for throwing shot is _____.
 2.126 meter (D) 2.125 meter (C) 2.134 meter (B) 2.135 meter (A)
 9 - گولہ پھینکنے کے دائرہ کا قطر _____ ہوتا ہے۔
- 10 - The defect due to which the lower part of abdomen protrudes forward is called _____.
 lodosis (B) defect of round back (A) flat foot (D) scoliosis (C)
 10 - وہ نقص جس کی وجہ سے پیٹ کا نچلا حصہ آگے کو نکل آتا ہے، _____ کہلاتا ہے۔
- 11 - Common people use _____ dress.
 skin (D) woolen (C) cotton (B) silky (A)
 11 - عام لوگ _____ لباس استعمال کرتے ہیں۔
- 12 - The length of court for Badminton game in single competition is _____.
 13.40 meter (D) 13.41 meter (C) 13.14 meter (B) 13.04 meter (A)
 12 - بیڈمنٹن کھیل میں سنگل مقابلوں کے لیے کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے _____

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.

Section - I حصہ اول

سوالات کے جوابات لکھئے۔

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

- Define "Physical Education" as narrated by Imam Ghazali (RA). - i امام غزالیؒ کی "تعلیم جسمانی" کی تعریف کیجئے۔
- Write down any four objectives are obtained through "Physical Education" in the modern world. - ii دور جدید میں "تعلیم جسمانی" کے ذریعے حاصل ہونے والے کوئی چار مقاصد تحریر کیجئے۔
- Write down the types of movements according to the experts' opinion. - iii ماہرین کی رائے کے مطابق حرکت کی اقسام لکھئے۔
- Write down any two activities of bending. - iv جھکانے کی کوئی دو سرگرمیاں تحریر کیجئے۔
- Write down the names of four kinds of Derived Movements. - v فروغی حرکات کی چار اقسام کے نام لکھئے۔
- What is meant by Sequence of Movements? - vi حرکات کے تسلسل سے کیا مراد ہے؟
- Write down any four posture defects. - vii کوئی چار قیاسی نقائص کے نام تحریر کیجئے۔
- Write down any two remedial exercises of Flat Foot. - viii چھپنے پاؤں کی کوئی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔

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

- Write down briefly about "Time Outs" in Volleyball game. - i والی بال کھیل میں ٹائم آؤٹس کی مختصراً وضاحت کیجئے۔
- Write down any four fouls in Volleyball game. - ii والی بال کھیل کے کوئی چار فاولز تحریر کیجئے۔
- Write down any two scoring techniques in Badminton game according to new international laws. - iii بیڈمنٹن کھیل کے نئے بین الاقوامی قوانین کے تحت مقابلوں کی سکورنگ کے کوئی دو طریقے تحریر کیجئے۔
- Write down any four fouls of Badminton game. - iv بیڈمنٹن کھیل کے کوئی چار فاولز تحریر کیجئے۔
- Write down any two basic skills of Badminton. - v بیڈمنٹن کھیل کی کوئی دو مہارتیں لکھئے۔
- Write down any two skills of 200 meter race. - vi 200 میٹر دوڑ کی کوئی دو مہارتیں لکھئے۔
- Write down the formation of shot. - vii گولہ کی بناوٹ تحریر کیجئے۔
- What is meant by landing sector of shot. - viii گولہ کے لینڈنگ سیکٹر سے کیا مراد ہے؟

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

- Define "Health Education". - i "علمِ صحت" کی تعریف کیجئے۔
- Write down any two measures for the care of teeth. - ii دانتوں کی حفاظت کے لیے کوئی دو حفاظتی اقدامات تحریر کیجئے۔
- Write down any two objectives of using dress. - iii لباس استعمال کرنے کے کوئی دو مقاصد تحریر کیجئے۔
- What is meant by cotton dress. Write down its two benefits. - iv سوئی لباس سے کیا مراد ہے؟ اس کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- Write down difference between moving and non-moving joints. - v حرکت کرنے اور حرکت نہ کرنے والے جوڑ میں فرق تحریر کیجئے۔
- What is meant by Codyloid joints? - vi گولائیوں کے جوڑ سے کیا مراد ہے؟
- How shoulder joint is made of? Write in a few lines. - vii کندھے کا جوڑ کیسے بنتا ہے؟ چند سطروں میں تحریر کیجئے۔
- Write down names of any two systems of human body. - viii انسانی جسم میں پائے جانے والے نظاموں میں سے کوئی دو کے نام تحریر کیجئے۔

Section - II حصہ دوم

- (a) Explain Involuntary Muscles and Cardial Muscles. (2+2=4) - 5 (الف) غیر ارادی عضلات اور قلبی عضلات کی وضاحت کیجئے۔
(b) Write down any five laws of throwing shot. (5) (ب) گولہ پھینکنے کے کوئی پانچ قوانین تحریر کیجئے۔
- (a) Write down any eight uses of Educational Gymnastic. (4) - 6 (الف) تعلیمی جمناسٹک کے کوئی آٹھ فوائد تحریر کیجئے۔
(b) Write down any five remedial exercises of hollow back defect. (5) (ب) خالی کمر کے نقائص کی کوئی پانچ اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔
- (a) Write down any five objectives achieved through Physical Education. (5) - 7 (الف) تعلیم جسمانی کے ذریعے حاصل ہونے والے کوئی پانچ مقاصد تحریر کیجئے۔
(b) Explain "On Your Marks" and "Fire". (4) (ب) "آن یور مارکس" اور "فائر" کی وضاحت کیجئے۔