

## صحت و جسمانی تعلیم (معروضی) RWP-24

نوت:- ہر سوال کے چار مکانہ جوابات A, B, C, D, دیے گئے ہیں۔ جواب کا پرست جواب کا اختیار کرتے ہوئے پین یا مارک سے فلک کریں۔

Note: Write Answers to the Questions on the objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C and D to each question are given. Which answer you consider correct, fill the corresponding circle A, B, C or D given in front of each question with Marker or Pen ink on the answer sheet provided.

1.1. صحت مندانہ عادات پیدا کرتی ہیں: 1.1  
 (A) Psychology علم نفسیات (B) Physical education تعلیم جسمانی (C) Arts علوم فنون (D) Mathematics علم ریاضی

2. حرکت کی اقسام ہیں: 2.  
 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5

3. تمام کھیلوں کی ماں ہے: 3.  
 (A) Traditional game روایتی کھیل (B) Recreation تفریح (C) Educational gymnastic (D) Cricket کرکٹ

4. انسانی جسم کے اعضا کی متناسب تکمیل ہوتے ہیں: 4.  
 (A) Size جامات (B) Posture قامت (C) Height قد (D) Health صحت

5. پاؤں کی کل پانچ ہوئی ہیں: 5.  
 (A) 20 (B) 22 (C) 24 (D) 26

6. معیاری سڑیک کی گلیاں ہوئی ہیں: 6.  
 (A) 7 (B) 8 (C) 9 (D) 10

7. 100 meter race is considered: 7.  
 (A) Sprint race سریعی دوڑ (B) Middle distance race درمیانہ فاصلہ دوڑ (C) Long distance race طویل فاصلہ دوڑ (D) Recreational race تفریحی دوڑ کا شمارہ ہوتا ہے

8. گولہ بناتا ہے: 8.  
 (A) Clay مٹی کا (B) Concrete کانکریٹ کا (C) Metal معدن کا (D) Wooden چوبی کا

9. نسخہ کیسے کیا مراد ہے؟ 9.  
 (A) Bible انجیل (B) Medical book داروں کی کتاب (C) Zabur زبور (D) Holy Quran قرآن مجید

10. بہت نازک عضو ہے: 10.  
 (A) Ear کان (B) Eye آنکھ (C) Arm بازو (D) Leg ٹانگ (صرف طلباء کے لئے)

(For Boys Only)

11. والی بال کورٹ کی چڑائی والی لین کو کہتے ہیں: 11.  
 (A) End line اینڈ لائن (B) Touch line ٹک لائن (C) Service line سروں لائن (D) Side line سائیڈ لائن

12. والی بال کورٹ میں اینڈ لائن سے پچھے ہوتا ہے: 12.  
 (A) Free zone فری زون (B) Service zone سروں زون (C) Front zone فرٹ زون (D) Back zone بک زون (صرف طلباء کے لئے)

(For Girls Only)

11. بیٹمن کورٹ کا شکل کا ہوتا ہے: 11.  
 (A) Rectangle مستطیل (B) Square چوکر (C) Triangle مثلثی (D) Round گول

12. بیٹمن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے: 12.  
 (A) 12.40 M (B) 13.40 M (C) 14.40 M (D) 15 M

## Health &amp; Physical Education (Subjective) RWP-24

Time: 1:45 hours

## صحت و جسمانی تعلیم (انشائی)

Marks: 48

## SECTION-I

2. Write short answers of any five parts from the following: [2x5=10]

- Write a comprehensive definition of physical education.
- What is meant by volunteer movements?
- What changes occur in body through gymnastics exercises?
- Write briefly the importance of a good posture.
- What is meant by "set" in start of 100 meter race?
- Write the dimensions of shot put circle.
- Write the names of three types of joints.
- Write two methods of "skin safety".

3. Write short answers of any five parts from the following: [2x5=10]

- Write two objectives of physical education.
- Write the names of two movements of educational gymnastics.
- Write two advantages of a good posture.
- Write briefly the importance of foot in human body.
- What is meant by "On your marks" in running events.
- Write two skills of shot put.
- Write the definition of health by W.H.O.
- Write two advantages to clean your city.

4. Write short answers of any five parts from the following: [2x5=10]

- Write two remedial exercises of flat foot.
- Write two skills of shot put.
- What is meant by WHO?
- Define dress.
- What is meant by slow moving joints?
- What is meant by "Crouch position" in running events?

(Only For Boys)

- Write the dimension of volley ball net.
- Write a note on "Ball" in volley ball game.

(Only for Girls)

- Write the complete dimension of badminton net.
- Write a note on shuttle cock of badminton.

## SECTION-II

[9x2=18]

Note: Answer any two questions from the following:

- Define physical education. Write down its objectives.
- Draw the sketch of volley ball court with complete dimensions. (For Boys Only) (بے اطلاع / بے اطلاع)
- Draw the sketch of badminton court with complete dimensions. (For Girls Only) (بے اطلاع / بے اطلاع)

## حصہ اول

- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے:
- تعلیم جسمانی کی جامع تعریف بیان کریں۔
- ارادی حرکات سے کیا مراد ہے؟
- جنسائیک سرگرمیوں سے جسم میں کیا تبدیلیاں آتی ہیں؟
- اچھی قامت کی اہمیت مختصر تحریر کریں۔
- 100 میٹر دوڑ کے آغاز میں لفظیت (Set) سے کیا مراد ہے؟
- گول پھینکنے کے دائرہ کی پیمائش تحریر کریں۔
- جڑوں کی تین اقسام کے نام تحریر کیجیے۔
- چلد کی حفاظت کے دو طریقے تحریر کریں۔

درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے:

- تعلیم جسمانی کے دو ماصدح تحریر کیجیے۔
- تعلیم جسمانی کی دو حرکات کے نام تحریر کیجیے۔
- اچھی قامت کے دو انداز تحریر کیجیے۔
- انسانی جسم میں پاؤں کی اہمیت مختصر تحریر کریں۔
- دوڑوں کے مقابلوں کے آغاز میں "آن بی مرارکس" سے کیا مراد ہے؟
- گول پھینکنے کی دو مہاریں تحریر کیجیے۔
- عالی ادارہ صحت کی بیان کردہ صحت کی تعریف کیجیے۔
- اپنے شہر کو صاف رکھنے کے دو فائدے تحریر کیجیے۔

درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے:

- چچے پاؤں کی دو اصلاحی درجہ شیں تحریر کیجیے۔
- گول پھینکنے کی دو مہاریں تحریر کیجیے۔
- WHO سے کیا مراد ہے؟
- لباس کی تعریف کیجیے۔
- عمولی حرکت کرنے والے جڑوں سے کیا مراد ہے؟
- دوڑ کے مقابلوں میں "کراوچ پوزیشن" سے کیا مراد ہے؟

(صرف طلباء کے لئے)

- والی بال نیٹ کی پیمائش تحریر کیجیے۔
- والی بال میں "گینڈ" پرنوٹ تحریر کریں۔
- بیڈمن نیٹ کی مکمل پیمائش تحریر کیجیے۔
- بیڈمن میل پرنوٹ تحریر کیجیے۔

## حصہ دوم

نوت: درج ذیل میں سے کوئی سے دو موالات کے جوابات تحریر کیجیے:

- تعلیم جسمانی کی تعریف کیجیے۔ بیزار کے مقابلوں سے کیا مراد ہے؟
- والی بال کوٹ کا خاکہ من مکمل پیمائش بنائیے۔ (بے اطلاع / بے اطلاع)
- بیڈمن کوٹ کا مکمل خاکہ من مکمل پیمائش بنائیے۔ (بے اطلاع / بے اطلاع)