

کل نمبر: 48

صحت و تعلیم جسمانی (انتخابیہ)

وقت: 1:45 گھنٹے

اول

5x2=10

سوال نمبر 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(ii) اوسط کے نزدیک تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟

(i) مقصد کی اہمیت بیان کریں۔

(iv) ارادی حرکات کی تعریف کریں۔

(iii) قاست کی تعریف کریں۔

(vi) توازن کی دو سرگرمیاں تحریر کریں۔

(v) جمنٹیک کے معنی کیا ہیں؟

(viii) کسی ایک پھسلنے والے جوڑگانام لکھیں۔

(vii) فضائی آوری کیسے کم کی جاسکتی ہے؟

5x2=10

سوال نمبر 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(ii) گولر پھینکنے کے تین فائدہ درج کریں۔

(i) 200 میٹر دوڑ کی راہداری کا انتخاب کیسے کیا جاتا ہے؟

(iv) وال بال کی دو مہارتیں لکھیں۔

(iii) لیبر وکھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(vii) بیڈ مینٹن کے عہدیداران کی وضاحت کریں۔

(v) بیڈ مینٹن ٹیم کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے؟

(viii) 200 میٹر دوڑ کے ٹریک پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(vii) 'آن پور مار کس' کے سگم پر کھلاڑی کیا کرتا ہے؟

5x2=10

سوال نمبر 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(iii) دائیوں کی حفاظت کے دو اصول لکھیں۔

(i) گھومنے والے جوڑی کی تعریف کریں۔

(iv) بیڈ مینٹن سے کیا مراد ہے؟

(iii) ٹانگ سے سانس لینے کے فائدے لکھیں۔

(vi) آٹھویں کی حفاظت کے اصول بیان کریں۔ (کوئی سے تین)

(v) بالوں میں کھینچی کرنے کا کیا فائدہ ہے؟

(viii) جوڑوں کی حرکات کی اقسام لکھیں۔

(vii) کس قسم کے جوڑوں میں بالکل حرکت نہیں ہوتی؟ مثال دیں۔

دوم

9x2=18

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

5 200 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔

6 عالی ادارہ صحت کی بیان کردہ صحت کی تعریف کریں نیز عوام کی صحت کے مسائل اور ان کا حل تجویز کریں۔

7 والی بال کورٹ کا خاکہ بنا لیں اور تمام پیمائش لکھیں۔

کل نمبر: 48 وقت: 1:45 گھنٹے

صحت و تعلیم جسمانی (انتظامیہ)

اول

سوال نمبر 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) مقصد کی اہمیت بیان کریں۔
 (ii) اوسط کے نزدیک تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟
 (iii) تاقست کی تعریف کریں۔
 (iv) ارادی حرکات کی تعریف کریں۔
 (v) جمنائٹک کے معنی کیا ہیں؟
 (vi) توازن کی دو سرگرمیاں تحریر کریں۔
 (vii) فطائی آوری کیسے کم کی جاسکتی ہے؟
 (viii) کسی ایک پھلنے والے جوڑگانام لکھیں۔

سوال نمبر 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) 200 میٹر دوڑ کی راہداری کا انتخاب کیسے کیا جاتا ہے؟
 (ii) گول پھیلنے کے تین فائل درج کریں۔
 (iii) لیبر وکھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیں۔
 (iv) وال بال کی دو مہارتیں لکھیں۔
 (v) بیڈمنٹن گیم کتے پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے؟
 (vi) بیڈمنٹن کے عہدیداران کی وضاحت کریں۔
 (vii) 'آن پور مار کس' کے حکم پر کھلاڑی کیا کرتا ہے؟
 (viii) 200 میٹر دوڑ کے ٹریک پر مختصر نوٹ لکھیں۔

سوال نمبر 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) گھومنے والے جوڑکی تعریف کریں۔
 (ii) دائروں کی حفاظت کے دو اصول لکھیں۔
 (iii) ٹاک سے سانس لینے کے فائدے لکھیں۔
 (iv) بندھن سے کیا مراد ہے؟
 (v) بالوں میں کھینچی کرنے کا کیا فائدہ ہے؟
 (vi) آکھڑوں کی حفاظت کے اصول بیان کریں۔ (کوئی سے تین)
 (vii) کس قسم کے جوڑوں میں بالکل حرکت نہیں ہوتی؟ مثال دیں۔
 (viii) جوڑوں کی حرکات کی اقسام لکھیں۔

دوم

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ $9 \times 2 = 18$

- 5 200 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔
 6 عالی ادارہ صحت کی بیان کردہ صحت کی تعریف کریں نیز عوام کی صحت کے مسائل اور ان کا حل تجویز کریں۔
 7 وال بال کورٹ کا خاکہ بنا لیں اور تمام پیمائش لکھیں۔
 بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنا لیں اور تمام پیمائش لکھیں۔

954A - 0923 - 20000

سہ ماہی