

## صحت و تعلیم جسمانی - نمبر

وقت: 2 گھنٹے 15 منٹ

### سیکشن - ب

کل نمبر: 32

2. مندرجہ ذیل میں سے صرف آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ تمام اجزاء کے نمبر برابر ہیں۔
  - i. ہیڈنٹن میں سنگھڑ کی گیم کی مختصر وضاحت کریں۔
  - ii. 100 میٹر دوڑ کے چارٹاؤز تحریر کریں۔
  - iii. گولڈ پیکنگ میں سٹاپ بورڈ کی وضاحت کریں۔
  - iv. پبلک ہیلتھ کے مسائل تحریر کریں۔
  - v. بالوں کی حفاظت کی وضاحت کریں۔
  - vi. فزیکل ایجوکیشن کے کوئی سے چار مقاصد تحریر کریں۔
  - vii. غیر ارادی حرکات کی وضاحت کریں۔
  - viii. سکیڑنا اور پھیلاؤ پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔
  - ix. چھاپا پاؤں پر مختصر نوٹ تحریر لکھیں۔
  - x. والی بال میں ٹائم آؤٹ کی وضاحت کریں۔
  - xi. ہیڈنٹن کورٹ کی پیمائشیں تحریر کریں۔

### سیکشن - ج

کل نمبر: 21

- نوٹ: مندرجہ ذیل میں سے صرف تین سوالات کے مفصل جوابات تحریر کریں۔ تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔
3. 200 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیلاً تحریر کریں۔
4. والی بال کورٹ کا خاکہ پیش کے ساتھ بنائیں اور لبر و کھلاڑی کی وضاحت کریں۔
5. عضلات کیا ہیں؟ نیز انکی اقسام کی وضاحت کریں۔
6. جوڑوں پر مفصل نوٹ لکھیں۔