

ہدایات ﴿ حصہ اول یعنی سوال نمبر 2 ، سوال نمبر 3 میں سے کوئی سے (8-8) اجزاء اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (8) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کرنا لازمی ہے۔ جبکہ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات حل کیجئے۔ جوابی کاپی پر دی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سولہ پرچہ پر درج ہے۔

Note : It is compulsory to attempt (8-8) parts each from Q.No.2 and 3 while attempt any (06) parts from Q.No.4 and attempt any (03) questions from Part II. Write same Question No. and its Part No. as given in the question paper.

44 - 2 x 22

(Part-I) حصہ اول

22-22

Define Physical Education as by John Dewey.

Write the importance of Physical Education in the light of one Aayat of Holy Quran.

Briefly write the importance of Physical Education in Modern Age.

How Physical Education can develop Mental Development?

Write the Definition of Educational Gymnastic.

Write down four Benefits of Educational Gymnastic.

What is meant by Warm Down?

Define Leisure according to Ott Romney.

What is Active Recreation?

Write down the Definition of Recreation.

Explain the Difference between Work and Recreation.

Write down four Objectives of Recreation.

Write the Dimension of Volley Ball Court.

Write the names of Officials in the Game of Volley Ball.

Write four Responsibilities of Line Judges in Volley Ball.

Explain the Rotation in Volley Ball.

Write the Shape / Structure and Weight of the Shot.

How the turn of Shot Put is determined? Write briefly.

Write four Rules of Relay Race.

Explain Baton.

(For Boys برائے طلباء)

Write the kinds of " Free Kicks " in Football.

When Corner Kick is given in Football?

Explain Runway in Triple Jump.

Write four Fouls of Triple Jump.

(For Girls برائے طالبات)

Explain the Ball of Netball.

Write the Positions and Areas of Players in Netball.

Write the Weight of Discus for Men and Women.

Explain the Sector of Discus Throw.

Write down two Definitions of Health.

Write a note on Expiration.

Write down the names of two types of Fracture.

What should be done as soon as one is Injured?

What is Cell?

Write a note on Kyphosis.

Write a short note on Heart.

Write a short note on Doping.

Define Infectious Diseases.

24 - 8 x 3

(Part-II) حصہ دوم

(8) Write the Definition and Objectives of Physical Education.

(8) Write down the Rules of Shot Put.

(8) Write a detailed note on Blood Circulation System.

(8) Define Posture. What is Flat Foot Defect? Write its Causes and Remedial Exercises.

(8) Draw a Sketch of Football Ground and write its Measurement.

OR یا

(8) Draw a Sketch of Netball Court and write its Measurement.

سوال نمبر 2 (i) جان دوی کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔

(ii) تعلیم جسمانی کی اہمیت ایک قرآنی آیت کی روشنی میں تحریر کیجئے۔

(iii) تعلیم جسمانی کی اہمیت موجودہ دور میں مختصر تحریر کیجئے۔

(iv) تعلیم جسمانی سے ذہنی نشوونما کس طرح ہوتی ہے؟

(v) تعلیمی جمناسٹک کی تعریف لکھیے۔

(vi) تعلیمی جمناسٹک کے چار فوائد تحریر کیجئے۔

(vii) وارمڈاؤن سے کیا مراد ہے؟

(viii) اوٹ رومنی کے مطابق فرسٹ کی تعریف کیجئے۔

(ix) سرگرم تفریح کیا ہے؟

(x) تفریح کی تعریف لکھیے۔

(xi) کام اور تفریح میں فرق واضح کیجئے۔

(xii) تفریح کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔

سوال نمبر 3 (i) والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔

(ii) والی بال ٹیم میں کھیلنے والوں کے نام تحریر کیجئے۔

(iii) والی بال میں لائن ججز کی چار ذمہ داریاں لکھیے۔

(iv) والی بال میں روٹیشن کی وضاحت کیجئے۔

(v) گولہ کی ساخت اور وزن تحریر کیجئے۔

(vi) گولہ پھینکنے کی ہاری کا تعین کیسے ہوتا ہے؟ مختصر نوٹ لکھیے۔

(vii) ریلے میں چار قوانین لکھیے۔

(viii) سٹن کی وضاحت کیجئے۔

(ix) فٹ بال میں فری ککس کی اقسام لکھیے۔

(x) فٹ بال میں کورنر کک کب دی جاتی ہے؟

(xi) فرسٹ میں دنوں کی وضاحت کیجئے۔

(xii) فرسٹ کے چار قاذب لکھیے۔

(ix) نیٹ بال کے گیند کی وضاحت کیجئے۔

(x) نیٹ بال میں کھلاڑیوں کی پوزیشنز اور ان کے علاقے تحریر کیجئے۔

(xi) مردوں اور عورتوں کے لیے قتل کا وزن تحریر کیجئے۔

(xii) ڈسکس قمر کے پھرنے کی وضاحت کیجئے۔

سوال نمبر 4 (i) صحت کی دو تعریفیں تحریر کیجئے۔

(ii) برآمدگی سے نوٹ تحریر کیجئے۔

(iii) شکستگی کی دو اقسام کے نام تحریر کیجئے۔

(iv) چوٹ لگ جانے کو فوراً کیا کرنا چاہیے؟

(v) خیمہ کسے کہتے ہیں؟

(vi) گول کر سے نوٹ لکھیے۔

(vii) دل سے مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔

(viii) ادرنگ سے مختصر نوٹ لکھیے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔

(ix) تھری امراض کی تعریف کیجئے۔