

Note:- Section B is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section C.

SECTION - B

(8x2=16)

2. Write short answers to any Eight parts.

- Define physical education.
- Physical education prevents crimes, Explain.
- Is physical education a part of general education?
- Write down four objectives of physical education.
- Is the main objective of physical education to produce good citizen?
- Gymnastic is derived from which language and what is its meaning?
- Write down four benefits of educational gymnastic.
- What is meant by warm up?
- What is meant by Leisure?
- Define recreation as by George Butler.
- Write down two objectives of recreation.
- Write the names of two physical recreational activities.

3. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)

- How many total players are in one team of volleyball and how many participate in competition?
- Explain ball in volleyball.
- Explain Antennae in volleyball.
- Explain side band in Volleyball.
- Explain stop board.
- Write down diameter and weight of shot bat for man and woman.
- Write four rules of 4x100 M relay race.
- A standard track is how many meters and how many lanes are in it.

(Only for Boys)

- Explain "Throw In" in football.
- Explain "Goal Kick" in football.
- Explain the landing Area of triple jump.
- Write four rules of triple jump.
- How many players are in Netball team? Write their positions also.
- Write the length and width of Netball court.
- Write four fouls of discus.
- Write the diameter of discus for men and women.

4. Write short answers to any Six parts. (6x2=12)

- Write definition of health, according to WHO.
- Which is the most common injury in sports.
- What is meant by sports injuries?
- What is the difference between inspiration and expiration?
- Explain veins.
- What is the relationship of health education and physical education?
- Write down two causes of lordosis.
- Write down two qualities of first aider.
- Write a note on pulmonary circulation in circulatory system.

SECTION - C -- Each question carries Eight (08) Marks

ہر سوال کے آٹھ (08) نمبر ہیں

- Write definition of Education Gymnastics and explain its characteristics in detail
- Draw a sketch of shot put sector and also write its rules and regulations in detail.
- What is meant by circulatory system? Write down the detail of organs which participate in this system.
- Write the causes, symptoms and precautions of typhoid and measles in detail.
- Describes officials and their duties in football.

OR

Describe in detail the umpires and their duties in netball

220-322-2A-70

نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھیں۔

2. کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔
- تعلیم جسمانی جرائم کی روک تھام کرتی ہے، دفاعات کیجئے۔
- کیا تعلیم جسمانی عام تعلیم کا حصہ ہے؟
- تعلیم جسمانی کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
- کیا تعلیم جسمانی کا بڑا مقصد فرد کو مفید شہر بنانا ہے؟
- جمناسٹک کس زبان کا لفظ ہے اور اس کے معنی کیا ہیں؟
- تعلیمی جمناسٹک کے چار فوائد تحریر کیجئے۔
- وام اپ سے کیا مراد ہے؟
- فرست سے کیا مراد ہے؟
- جارج بٹلر کے مطابق تفریح کی تعریف کیجئے۔
- تفریح کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔
- دو جسمانی تفریحی سرگرمیوں کے نام لکھئے۔

3. کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- والی بال کی ایک ٹیم میں کل کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں اور کتنے مقابلے میں حصہ لیتے ہیں؟
- والی بال کے گیند کی دفاعات کیجئے۔
- والی بال انٹینائی و دفاعات کیجئے۔
- والی بال میں سائڈ بینڈ کی دفاعات کیجئے۔
- سٹاپ بورڈ کی دفاعات کیجئے۔
- مرد اور عورت دونوں کے لیے گول کا میچ اور وزن تحریر کیجئے۔
- 4x100 میٹر ریلے میں کے چار قوانین لکھئے۔
- ایک معیاری ٹریک کتنے میٹر کا ہوتا ہے اور اس کی کتنی گھٹیاں ہوتی ہیں؟

(صرف طلباء کے لئے)

- فٹ بال میں "تھرو ان" کی دفاعات کیجئے۔
- فٹ بال میں "گول کک" کی دفاعات کیجئے۔
- سہرمت کے اٹھارے کی دفاعات کیجئے۔
- سہرمت کے چار قوانین لکھئے۔

(صرف طالبات کے لئے)

- نیٹ بال میں ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے؟ ان کی پوزیشنز بھی لکھئے۔
- نیٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
- ڈسکس کے چار قانون تحریر کیجئے۔
- سورٹس اور مردوں کے لیے ڈسکس کا قطر لکھئے۔

4. کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- عالمی ادارہ صحت کے مطابق "صحت" کی تعریف لکھئے۔
- لکھیوں میں سب سے زیادہ لگنے والی چوٹ کوئی ہے؟
- کسرتی ضربوں سے کیا مراد ہے؟
- درآمد تنفس اور برآمد تنفس میں کیا فرق ہے؟
- وریوں کی دفاعات کیجئے۔
- علم الصحت کا جسمانی تعلیم سے کیا تعلق ہے؟
- غالی کرنی دو وجوہات تحریر کیجئے۔
- فرست ایڈر کی دو فرغیاں تحریر کیجئے۔
- نظام دوران خون میں درد و اسٹروپ نوٹ لکھئے۔

SECTION - C -- ہر سوال کے آٹھ (08) نمبر ہیں

ہر سوال کے آٹھ (08) نمبر ہیں

- تعلیمی جمناسٹک کی تعریف لکھئے اور اس کی خصوصیات تفصیلاً بیان کیجئے۔
- گولر پھینکنے کا سیکڑ بنانیے نیز اس کے قوانین و ضوابط تفصیل سے تحریر کیجئے۔
- نظام دوران خون سے کیا مراد ہے؟ اس نظام میں حصہ لینے والے اعضاء کی تفصیل تحریر کیجئے۔
- ٹائیفیڈ اور خسر و کے اسباب و علامات اور حفاظتی تدابیر تفصیل سے لکھئے۔
- فٹ بال میں آفیشل اور ان کے فرائض بیان کیجئے۔

OR

نیٹ بال میں امپائر اور ان کے فرائض تفصیلاً بیان کیجئے

220-322-2A-70