

Note: Section I is compulsory. Attempt any TWO (2)

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو (2)

questions from Section II.

سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Define "Physical Education" by Aristotle. - i ارسطو کی "تعلیم جسمانی" کی تعریف بیان کیجئے۔
- Write down the names of posture defects. - ii قدامتی نقائص کے نام تحریر کیجئے۔
- What is meant by kyphosis or round back and write down its any one cause. - iii گول کمر سے کیا مراد ہے؟ اس کی کوئی ایک وجہ تحریر کیجئے۔
- Define involuntary movements and write down two examples. - iv غیر ارادی حرکات کی تعریف کیجئے اور دو مثالیں لکھئے۔
- Write down two remedial exercises of flat foot. - v چھپے پاؤں کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔
- What is meant by backward roll? - vi الٹی فلا بازی سے کیا مراد ہے؟
- Define sequence of movements. - vii حرکات یا سرگرمیوں کے تسلسل کی تعریف کیجئے۔
- Why is the educational gymnastic called, the mother of all games? - viii تعلیم جسمانی کو کھیلوں کی ماں کیوں کہا جاتا ہے؟

3 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Explain briefly service area. - i سروس ایریا کی وضاحت مختصراً لکھئے۔
- Write down how to catch shot? - ii گولہ پکڑنے کا طریقہ تحریر کیجئے۔
- Write down names of skills of volley ball. - iii والی بال کی مہارتوں کے نام لکھئے۔
- Write down length and width of badminton racket. - iv بیڈمنٹن ریکٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
- Write down any two rules of putting the shot. - v گولہ پھینکنے کے کوئی دو قوانین تحریر کیجئے۔
- Define libero player. - vi لبرو کھلاڑی کی تعریف کیجئے۔
- Write down structure and weight of volley ball. - vii والی بال کی ساخت اور وزن تحریر کیجئے۔
- Write down names of officials of badminton. - viii بیڈمنٹن کے عہدیداران کے نام لکھئے۔

4 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Define joints. - i جوڑ کی تعریف کیجئے۔
- Write down names of types of joints. - ii جوڑوں کی اقسام کے نام لکھئے۔
- What is meant by health education? - iii علم الصحت سے کیا مراد ہے؟
- Write down about "Health" according to the teaching of Islam. - iv دین اسلام میں "صحت" کے بارے میں کیا کہا گیا ہے؟
- Write down names of any four human body systems. - v کوئی سے چار جسمانی نظام کے نام تحریر کیجئے۔
- Write down basic needs of citizens. - vi شہریوں کی بنیادی ضروریات تحریر کیجئے۔
- How can we get rid of narcotics? - vii نشیات کی لعنت سے کس طرح چھکارہ پایا جاسکتا ہے؟

Section - II حصہ دوم

- Describe the advantages of Educational Gymnastic. (9) - 5 تعلیم جسمانی کے فائدے تحریر کیجئے۔
- Draw the sketches of the followings: - 6 مندرجہ ذیل کے خاکے بنائیے:
 - Volley ball court. (5) - i والی بال کورٹ۔
 - Badminton court. (4) - ii بیڈمنٹن کورٹ۔
- Define muscles and write down benefits of muscles. (9) - 7 عضلات کی تعریف اور اس کے فائدے بیان کیجئے۔

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مارکر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔

1. 1 - Physical education was called gymnastics by _____ .
 (A) امریکی (B) انڈین (C) قدیم یونانی (D) جدید یونانی
 1. 1 - تعلیم جسمانی کو _____ جمناسٹک کہتے تھے۔
- 2 - Round back is also called as _____ .
 (A) کیفوسس (B) فلیٹ فٹ (C) سکلایوسس (D) لوڈوسس
 2 - گول کمر کو _____ بھی کہتے ہیں۔
- 3 - Posture defects are of _____ types.
 (A) پانچ (B) دو (C) تین (D) چار
 3 - تاشقی نقائص کی _____ اقسام ہیں۔
- 4 - Length line in volley ball court is called as _____ line.
 (A) اینڈ (B) سائیڈ (C) درمیانی (D) انٹیک
 4 - والی بال کورٹ میں لمبائی کی لائن _____ لائن کہلاتی ہے۔
- 5 - When we contract any part of body to its centre, it is called _____ .
 (A) پھیلانا (B) دوڑنا (C) جھکانا (D) مروڑنا
 5 - کسی عضو کو اس کے مرکز کی طرف اکٹھا کرنے کے عمل کو _____ کہتے ہیں۔
- 6 - Activity consists of two dimensions is called _____ .
 (A) پھیلانا (B) سکیڑنا (C) گھمانا (D) جھلانا
 6 - دو سمتوں پر محیط عمل _____ کہلاتا ہے۔
- 7 - The number of arches in human foot is _____ .
 (A) پانچ (B) دو (C) تین (D) چار
 7 - انسان کے پاؤں میں محرابوں کی تعداد _____ ہوتی ہے۔
- 8 - The elbow joint is a type of _____ joint.
 (A) پھسلنے والے (B) گولہ اور پیالہ دار (C) قبضے دار (D) گھومنے والے
 8 - کہنی کا جوڑ _____ جوڑ کی قسم ہے۔

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

- 9 - The width of badminton net is _____ millimeters.
 (A) 740 (B) 750 (C) 760 (D) 770
 9 - بیڈمنٹن نیٹ کی چوڑائی _____ ملی میٹر ہوتی ہے۔
- 10 - The minimum lanes in 100 meter track are _____ .
 (A) تین (B) چار (C) پانچ (D) چھ
 10 - 100 میٹر دوڑ کے ٹریک میں کم سے کم _____ راہداریاں ہوتی ہیں۔
- 11 - The number of officials in volley ball is _____ .
 (A) تین (B) چار (C) پانچ (D) چھ
 11 - والی بال میں عہدیداران کی تعداد _____ ہوتی ہے۔
- 12 - The width of badminton racket is _____ centimeters.
 (A) 20 (B) 21 (C) 22 (D) 23
 12 - بیڈمنٹن ریکٹ کی چوڑائی _____ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

- 9 - The minimum weight of a shuttle cock is _____ grams.
 (A) 4.72 (B) 4.73 (C) 4.74 (D) 4.75
 9 - شٹل کاک کا کم از کم وزن _____ گرامز ہوتا ہے۔
- 10 - The minimum diameter of shot for women is _____ millimeters.
 (A) 92 (B) 93 (C) 94 (D) 95
 10 - خواتین کیلئے گولے کا قطر کم از کم _____ ملی میٹر ہوتا ہے۔
- 11 - The weight of shot for women is _____ kilograms.
 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
 11 - خواتین کیلئے گولے کا وزن _____ کلو گرامز ہوتا ہے۔
- 12 - The width of badminton court side gallery is _____ millimeters.
 (A) 440 (B) 460 (C) 430 (D) 420
 12 - بیڈمنٹن کورٹ کی سائیڈ گیلری کی چوڑائی _____ ملی میٹر ہوتی ہے۔