

NOTE: - Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper. - نوٹ: - جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔

## SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any five parts. 10 = 2 x 5 سوال نمبر 2- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔
- Write down the definition of Physical Education, by Mr. Bucher. (i) مسٹر بچر کی بیان کردہ تعلیم جسمانی کی تعریف کیجیے۔
  - Define basic movements. (ii) بنیادی حرکات کی تعریف کیجیے۔
  - Write down two activities of curling and stretching. (iii) سکر نے اور پھیلانے کی دو سرگرمیاں تحریر کیجیے۔
  - What is meant by involuntary movements? (iv) غیر ارادی حرکات سے کیا مراد ہے؟
  - Write a note on backward roll. (v) الٹی قلابازی پر نوٹ لکھیے۔
  - Write down two remedial exercises for kyphosis. (vi) گول کمر کے لیے دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجیے۔
  - What is meant by community/public health? (vii) اجتماعی صحت سے کیا مراد ہے؟
  - How should we take care of our teeth? (viii) دانتوں کی حفاظت کیسے کرنی چاہیے؟

3. Attempt any five parts. 10 = 2 x 5 سوال نمبر 3- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔
- Write down the importance of Educational gymnastics. (i) تعلیمی جمناٹک کی اہمیت بیان کیجیے۔
  - Write down two exercises of balancing. (ii) توازن کی دو ورزشیں تحریر کیجیے۔
  - Write down the importance of posture. (iii) قامت کی اہمیت بیان کیجیے۔
  - How can we decrease the air pollution? (iv) فضائی آلودگی کو کیسے کم کیا جاسکتا ہے؟
  - Write down two causes of flat feet. (v) چبھنے والوں کی دو وجوہات تحریر کیجیے۔
  - Define Joint. (vi) جوڑی کی تعریف کیجیے۔
  - Write down the names of two types of moveable joints. (vii) حرکت کرنے والے جوڑیوں کی دو اقسام لکھیے۔
  - Write down the names of four human body systems. (viii) چار جسمانی نظاموں کے نام تحریر کیجیے۔

4. Attempt any five parts. 10 = 2 x 5 سوال نمبر 4- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔
- Define starting blocks. (i) سٹارٹنگ بلاکس کی تعریف کیجیے۔
  - Write down two rules of 200 metre race. (ii) دو سو میٹر دوڑ کے دو قوانین بیان کریں۔
  - Write down weight of shot put for men and women. (iii) مرد و خواتین کے لیے گولہ کا وزن تحریر کیجیے۔
  - Write down two rules of shot put throw. (iv) گولہ پھینکنے کے دو قوانین بیان کیجیے۔

## ( FOR BOYS ONLY )

- Write down the position of players in Volleyball game. (v) والی بال کھیل میں کھلاڑیوں کی پوزیشن بیان کریں۔
- Write down the names of officials in Volleyball team. (vi) والی بال ٹیم کے آفیشلز کے نام تحریر کیجیے۔
- Write down four fouls of Volleyball. (vii) والی بال کے چار فاولز تحریر کیجیے۔

## ( FOR GIRLS ONLY )

- What is meant by Side Gallery in the game of Badminton? (v) بیڈمنٹن کھیل میں سائیڈ گیلری سے کیا مراد ہے؟
- Define Scoring in Badminton. (vi) بیڈمنٹن سکورنگ کی تعریف کیجیے۔
- Write down minimum and maximum weight of shuttle cock. (vii) شٹل کاک کا کم از کم اور زیادہ سے زیادہ وزن تحریر کیجیے۔

## SECTION-II حصہ دوم

- NOTE: - Attempt any two questions. 18 = 9 x 2 نوٹ: - کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔
- Write down steps to solve the problems of Public Health. 5- صحت عامہ کے مسائل کے حل کے لیے اقدامات تحریر کیجیے۔
  - Write down the causes and remedial exercises of Kyphosis. 6- گول کمر کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں تحریر کیجیے۔
  - Write down the rules of 100 meter race. 7- 100 میٹر دوڑ کے ضابطے تحریر کریں۔