

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۔

- (i) What definition of Physical Education has been given by "Nicson and Cozen"? (i) نکسن اینڈ کوزن نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
- (ii) What is the relation of Physical Education with Health? (ii) تعلیم جسمانی کا صحت سے کیا تعلق ہے؟
- (iii) What are Basic Movements? (iii) بنیادی حرکات کیا ہیں؟
- (iv) Write down two exercises of Bending. (iv) جھکانے کی دو ورزشیں تحریر کریں۔
- (v) Write down two styles of Running. (v) دوڑنے کے کوئی سے دو انداز تحریر کریں۔
- (vi) Write down two exercises of Balance. (vi) توازن کی کوئی سے دو ورزشیں تحریر کریں۔
- (vii) What is meant by Posture? (vii) قامت سے کیا مراد ہے؟
- (viii) What are Postural Defects? Write names of any two. (viii) قدامتی نقائص کیا ہیں؟ کسی دو کے نام لکھیں۔

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 3۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Write a short note on Woollen Dress. (i) اوننی لباس پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (ii) How many types are of Joints? (ii) جوڑوں کی کتنی اقسام ہیں؟
- (iii) Write down Islamic point of view about Health. (iii) صحت کا اسلامی نقطہ نظر تحریر کیجیے۔
- (iv) What is meant by Ligaments? (iv) رباطی بندھن سے کیا مراد ہے؟
- (v) Write down names of four systems working in human body. (v) انسانی جسم میں کام کرنے والے چار نظاموں کے نام تحریر کریں۔
- (vi) Write a short note on Cardiac Muscles. (vi) قلبی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (vii) What is meant by Health Education? (vii) علم صحت سے کیا مراد ہے؟

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 4۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Write down the disqualification of player in 100 metres race. (i) 100 میٹر دوڑ میں کس وقت کھلاڑی کو مقابلے سے برخاست کر دیا جاتا ہے؟
- (ii) Write down four rules of 200 metres race. (ii) 200 میٹر دوڑ کے چار قوانین تحریر کریں۔
- (iii) Write down the angle of the sector of Shot put. (iii) گولہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ تحریر کریں۔
- (iv) Describe four fouls of Shot put throw. (iv) گولہ پھینکنے کے چار فاولز بیان کریں۔

(FOR BOYS ONLY)

- (v) Explain "Rotation" in Volleyball game. (v) والی بال کھیل میں " روٹیشن " کی وضاحت کریں۔
- (vi) What is "Libro Player" in Volleyball game? (vi) والی وال گیم میں " لبرو کھلاڑی " کیا ہے؟
- (vii) Write a note on "ball" in Volleyball. (vii) والی بالی میں " بال " پر نوٹ لکھیں۔

(FOR GIRLS ONLY)

- (v) Write the measurement of "Racket" in Badminton. (v) بیڈمنٹن میں ریکٹ کی پیمائش لکھیں۔
- (vi) How many points are in a Badminton game? (vi) بیڈمنٹن گیم کتنے پوائنٹس کی ہے؟
- (vii) Write down four rules of Service in game of Badminton. (vii) بیڈمنٹن گیم میں سروس کے چار قوانین تحریر کریں۔

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: - Attempt any two questions.

18 = 9 x 2

نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

5. Explain in detail the sequence of activities in Educational Gymnastic. (5) تعلیمی جمناسٹک میں سرگرمیوں کے تسلسل کی وضاحت کریں۔
6. Write a note on Muscular System. (6) نظام عضلات پر نوٹ لکھیں۔
7. Write down the causes and remedial exercises of Kyphosis. (7) گولہ کمر کے نقائص کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں لکھیں۔