

کل نمبر: 48

وقت: 1:45 گھنٹے

صحت و تعلیم جسمانی (انتخابی)

اول

5x2=10

اسطرے نزدیک تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟

(ii)

ارادی حرکات کی تعریف کریں۔

(iv)

توازن کی دو سرگرمیاں تحریر کریں۔

(vi)

کسی ایک پھسلنے والے جوڑ کا نام لکھیں۔

(viii)

5x2=10

گول پھیلنے کے ضمن فائل درج کریں۔

(ii)

والی بال کی دو مہارتیں لکھیں۔

(iv)

بیڈ مینٹن کے عہدیداران کی وضاحت کریں۔

(vi)

200 میٹر دوڑ کے ٹریک پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(viii)

5x2=10

دانتوں کی حفاظت کے دو اصول لکھیں۔

(ii)

بندھن سے کیا مراد ہے؟

(iv)

آنکھوں کی حفاظت کے اصول بیان کریں۔ (کوئی سے تین)

(vi)

جوڑوں کی حرکات کی اقسام لکھیں۔

(viii)

دوم

9x2=18

سوال نمبر 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) مقصد کی اہمیت بیان کریں۔

(iii) قاست کی تعریف کریں۔

(v) جمنائٹک کے معنی کیا ہیں؟

(vii) فضا کی آوری کیسے کم کی جاسکتی ہے؟

سوال نمبر 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) 200 میٹر دوڑ کی سادہ رسی کا انتخاب کیسے کیا جاتا ہے؟

(iii) لیبر وکھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(v) بیڈ مینٹن ٹیم کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے؟

(vii) 'آن پور مار کس' کے سگم پر کھلاڑی کیا کرتا ہے؟

سوال نمبر 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) گھومنے والے جوڑ کی تعریف کریں۔

(iii) ٹانگ سے سانس لینے کے فائدے لکھیں۔

(v) بالوں میں کھٹھی کرنے کا کیا فائدہ ہے؟

(vii) کس قسم کے جوڑوں میں بالکل حرکت نہیں ہوتی؟ مثال دیں۔

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

5 200 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔

6 عالی ادارہ صحت کی بیان کردہ صحت کی تعریف کریں نیز عوام کی صحت کے مسائل اور ان کا حل تجویز کریں۔

7 والی بال کی کورٹ کا خاکہ بنا لیں اور تمام پیمائش لکھیں۔

بیڈ مینٹن کی کورٹ کا خاکہ بنا لیں اور تمام پیمائش لکھیں۔

کل نمبر: 48

وقت: 1:45 گھنٹے

صحت و تعلیم جسمانی (انتظامیہ)

اول

SCPD-23

سوال نمبر 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

$$5 \times 2 = 10$$

(ii) اوسط کے نزدیک تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟

(iv) ارادی حرکات کی تعریف کریں۔

(vi) توازن کی دو سرگرمیاں تحریر کریں۔

(viii) کسی ایک پھلنے والے جوڑکا نام لکھیں۔

$$5 \times 2 = 10$$

سوال نمبر 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(ii) گول پھیلنے کے تین ناکارہ درج کریں۔

(iv) وال بال کی دو مہارتیں لکھیں۔

(vi) بیڈمنٹن کے عہدیداران کی وضاحت کریں۔

(viii) 200 میٹر دوڑ کے ٹریک پر مختصر نوٹ لکھیں۔

$$5 \times 2 = 10$$

سوال نمبر 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(ii) دائروں کی حفاظت کے دو اصول لکھیں۔

(iv) بندھن سے کیا مراد ہے؟

(vi) آنکھوں کی حفاظت کے اصول بیان کریں۔ (کوئی سے تین)

(viii) جوڑوں کی حرکات کی اقسام لکھیں۔

دوم

$$9 \times 2 = 18$$

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

5 200 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔

6 عالی ادارہ صحت کی بیان کردہ صحت کی تعریف کریں نیز عوام کی صحت کے مسائل اور ان کا حل تجویز کریں۔

7 وال بال کورٹ کا خاکہ بنا لیں اور تمام پیمائش لکھیں۔

954A - 0923 - 20000