

Health & Physical Education (Theory)

Time Allowed : 3 hrs
Max. Marks : 75
Pass Marks : 33%

Attempt FIVE Questions in all. Section-A is Compulsory. Select TWO questions from Section B and TWO questions from Section-C. All questions carry equal marks.

SECTION-A

1- Give short answers of the following:-

1.5x10=15

- Write down four objectives of games.
- Write down four qualities of a good player.
- Write down the length and width of basketball court.
- Write a note on the duration of basketball game.
- Write down length and width of the volleyball court.
- What is meant by Libro player in volleyball?
- How many kinds are of voluntary muscles?
- Write down four rules of throwing the Javelin.
- Write briefly the structure of Javelin.
- How lanes are allotted in 400 meter race?

SECTION-B

2- Write down the aims & objectives of Physical Education.

15

3- Write down the factors effecting the movement

15

4- Write down the importance of physical education in the light of Quran and Sunnah.

15

5- Write down the definition of blood circulation system and functions of its organs in detail.

5, 10

SECTION-C

6- Draw the sketch of basketball court. Write down its complete measurements and also a note on back board.

5, 7, 3

7- Write down the rules of 1500 meter race.

15

8- Write down the relationship of Health Education with Physical Education.

15

9- Define posture and write down the causes and remedial exercises of Kyphosis and Lordosis.

3, 6, 6

کل پانچ سوالات حل کیجئے۔ حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم اور حصہ سوم میں سے دو سوالات حل کیجئے۔ تمام سوالوں کے نمبر یکساں ہیں۔

حصہ اول

1.5x10=15

- 1- مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیجیے:
 - کھیلوں کے چار مقاصد تحریر کیجیے۔
 - اچھے کھلاڑی کے چار اوصاف تحریر کریں۔
 - باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔
 - والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔
 - ارادی عضلات کی کتنی اقسام ہوتی ہیں؟
 - نیزہ کی بناوٹ مختصر تحریر کریں۔
 - نیزہ پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجیے۔
 - 400 میٹر دوڑ میں گلیوں کا انتخاب کیسے کیا جاتا ہے؟

حصہ دوم

- 2- تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تحریر کیجیے۔
- 3- حرکت پر اثر انداز ہونے والے عوامل تحریر کیجیے۔
- 4- قرآن و سنت کی روشنی میں تعلیم جسمانی کی اہمیت تحریر کیجیے۔
- 5- نظام دوران خون کی تعریف کیجیے نیز اس میں حصہ لینے والے اعضاء کے افعال تفصیل سے تحریر کیجیے۔
- 6- باسکٹ بال کا کورٹ بنائیں۔ اسکی مکمل پیمائش تحریر کریں نیز بیک بورڈ پر نوٹ تحریر کریں۔
- 7- 1500 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کیجیے۔
- 8- علم الصحت اور تعلیم جسمانی کا آپس میں تعلق تحریر کریں۔
- 9- قامت کی تعریف کیجیے نیز گول کمر اور خالی کمر کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں تحریر کیجیے۔