

# (Special Examinations-2018)

## (B.A/B.Sc. Part-II)

Roll No: \_\_\_\_\_



## 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 any TWO from Section C. All Questions carry equal marks.

### حصہ اول

1.5 x 10 = 15

- ۱۔ مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں:
- (i) ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی تحریر کریں۔
- (ii) ہاکی گول پوسٹ کی اونچائی تحریر کریں۔
- (iii) کرکٹ پیچ کی چوڑائی تحریر کریں۔
- (iv) لیگ بائی سے کیا مراد ہے؟
- (v) ٹیبل ٹینس میں ہر کھلاڑی کتنی بار سروں کرنے کا حق رکھتا ہے؟
- (vi) ٹیبل ٹینس میز کی چوڑائی تحریر کریں۔
- (vii) سنگلز مقابلوں کیلئے بیڈمنٹن کورٹ کی چوڑائی تحریر کریں۔
- (viii) بیڈمنٹن کورٹ کی ڈبلز مقابلوں کیلئے لمبائی تحریر کریں۔
- (ix) گولہ پھینکنے کے مقابلوں میں استعمال ہونے والے گولے کا وزن تحریر کریں۔
- (x) 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کتنے طریقوں سے تبدیل کیا جاتا ہے؟

### حصہ دوم

15

- ۲۔ پاکستان میں تعلیم جسمانی کے تاریخی پس منظر کی وضاحت کریں۔
- ۳۔ حفاظتی تعلیم کی تعریف کریں نیز حفاظتی تعلیم کی اہمیت تحریر کریں۔
- ۴۔ فزیکل فٹنس کی تعریف کریں اور فزیکل فٹنس کے اجزاء تحریر کریں۔
- ۵۔ نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ اس میں حصہ لینے والے اعضاء کے نام اور افعال تحریر کریں۔

3,12

3,12

3,12

### حصہ سوم

3,6,6

- ۶۔ مساج (مالش) کی تعریف کریں اور اسکی کوئی سی دو اقسام کو تفصیل سے بیان کریں۔
- ۷۔ متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ انسانی جسم پر غیر معیاری (ناقص) غذا کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ تفصیلاً تحریر کریں۔
- ۸۔ 10 ٹیموں کا ناک آؤٹ سسٹم کے تحت ٹورنامنٹ کروانے کا شیڈول تیار کریں۔ نیز اس سسٹم کی خوبیاں اور خامیاں تحریر کریں۔
- ۹۔ 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین و ضوابط کو تفصیل سے تحریر کریں۔

3,12

7,8

15