

صحت و تعلیم جسمانی

نوٹ: سیکشن (ب) اور سیکشن (ج) کیلئے کل وقت 2 گھنٹے اور 40 منٹ ہیں۔

سیکشن (ب)

سوال ۲: درج ذیل میں سے دو (۱۰) اجزاء کے مختصر جوابات لکھیں۔ ہر جزو کے چار نمبر ہیں۔

- (۱) نظام دوران خون پر ورزش کے چار اثرات لکھیں؟
- (۲) مرکزی نظام اعصاب پر ڈوونگ کے اثرات لکھیں؟
- (۳) آگ لگنے کی چار وجوہات لکھیں؟
- (۴) زبانی اور جسمانی تشدد میں فرق واضح کریں؟
- (۵) والی بال میں سمیشنگ کے بائیو میکانیکل اصول لکھیں؟
- (۶) لانگ جمپ میں شامل مراحل کے نام لکھیں؟
- (۷) چار مختلف طریقوں سے لگائی جانے والی اونچی چھلانگ کے نام لکھیں؟
- (۸) نیزہ پھینکنے کے چار قوانین لکھیں؟
- (۹) ڈسکس تھرو کا سیکٹر بنائیں۔
- (۱۰) 1500 میٹر کے چار فاولز لکھیں؟
- (۱۱) بیڈ منٹن ڈبلز کا کھیل لکھیں؟
- (۱۲) نٹ بال میں سنٹر پاس کی وضاحت کریں؟
- (۱۳) نٹ بال میں ریفری تھرو کی وضاحت کریں؟

سیکشن (ج)

نوٹ: مندرجہ ذیل میں سے تین سوالات کے مفصل جوابات تحریر کریں۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

سوال 3: باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیں، نیز کھلاڑی کے ٹیکنیکل فاولز تفصیل سے لکھیں؟

سوال 4: دل کے امراض کی وجوہات و علامات تفصیل سے بیان کریں؟

سوال 5: نیزہ پھینکنے کا سیکٹر بمعہ پیمائش بنائیں اور اس کے فاولز تفصیل سے لکھیں؟

سوال 6: ڈوونگ کی تعریف کریں اور کھلاڑیوں پر اس کے منفی اثرات مفصل بیان کریں؟