

Step Academy official

Model Town Grw PH: 03016652757

STUDENT NAME	
PAPER CODE	35517
TIME ALLOWED	
Paper Date	



CLASS	F.A (PART-II)
SUBJECT	فزیکل ایجوکیشن
TOTAL MARKS	
Paper Type	

سوال نمبر : مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. کھیل کے چار فوائد تحریر کیجئے۔
2. ہم کھیل کیوں کھیلتے ہیں؟
3. کیا اچھا کھلاڑی وقت کا پابند ہوتا ہے؟
4. نظام انہضام میں شامل چار اعضاء کے نام لکھیے۔
5. عضلات کے دو فوائد بیان کریں۔
6. کالجوں میں کھیلوں کے دو فوائد لکھیے۔
7. اچھا کھلاڑی وقت کا پابند ہوتا ہے۔ وضاحت کیجئے۔
8. عضلات کی دو اقسام کی وضاحت کیجئے۔
9. کھیل کیسے کھلاڑی کی اخلاقی تربیت کرتے ہیں؟ مختصر بیان کریں۔
10. کھیل کیسے روزگار بنتا ہے؟
11. جگر کے دو افعال تحریر کریں۔
12. قلبی عضلات پر نوٹ لکھیں۔
13. کھیل سے کیا مراد ہے؟
14. اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کریں۔
15. ارادی عضلات کی وضاحت کریں۔
16. کھیل کی جامع تعریف کیجئے۔
17. اچھے کھلاڑیوں کے چار اوصاف بیان کریں۔
18. کھیل کے چار فوائد تحریر کریں۔
19. عضلات کے کوئی سے دو فوائد تحریر کریں۔
20. ہم کیوں کھیلتے ہیں؟
21. بڑی آنت کی مختصر وضاحت کریں۔
22. کھیل اور کھلاڑی میں کیا فرق ہے؟
23. کانی آنت سے کیا مراد ہے؟
24. کھیل سے کھلاڑی میں قد و قامت کی درستگی کیسے آتی ہے؟
25. نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟
26. اچھا کھلاڑی کس طرح قانون کا پابند ہوتا ہے؟
27. ہائی میں فری ہٹ سے کیا مراد ہے؟
28. باسکٹ بال میں فری تھرو والائن سے کیا مراد ہے؟
29. باسکٹ بال میں 3 پوائنٹس گول کب ہوتا ہے؟
30. باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ سے کیا مراد ہے؟
31. باسکٹ بال میں گیند پکڑنے کا طریقہ کیا ہے؟
32. بیڈمنٹن میں سرور اور ریسپور سے کیا مراد ہے؟
33. بیڈمنٹن میں کھلاڑیوں کے متعلق آپ کیا جانتے ہیں؟
34. بیڈمنٹن میں شٹل کاک پر نوٹ لکھیے۔
35. سروں کو رٹ کی بے ضابطگیاں بیان کریں۔
36. ٹیبل ٹینس میں گیند کا کھیل میں ہونا سے کیا مراد ہے؟
- 37.

ٹیبِل ٹینس کے کھیل میں لیٹ کی مختصر وضاحت کریں۔

روغنیات کے دو فوائد بیان کریں۔

چائے کے دو نقصانات بیان کریں۔

ہاکی کی مختصر تاریخ بیان کریں۔

شوٹنگ سرکل کی وضاحت کریں۔

باسکٹ بال میں تین سیکنڈ کے قانون کی وضاحت کیجئے۔

جب بال کی وضاحت کیجئے۔

مشروبات کی اقسام کے صرف نام تحریر کریں۔

ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی والی لائن کا نام تحریر کریں۔

بلی کے دو طریقوں کی وضاحت کیجئے۔

پینالٹی سٹروک لگانے کا طریقہ کار بیان کیجئے۔

باسکٹ بال کورٹ کی تمام لائنوں کی موٹائی لکھیں۔

تھری پوائنٹ گول ایریائی کی وضاحت کیجئے۔

عمیق تختے کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

گول کب دیا جاتا ہے؟

بیڈ منٹن کھیل میں بیگ گیلری کی وضاحت کیجئے۔

بیڈ منٹن میں لیٹ Let سے کیا مراد ہے؟

لائن جج پر مختصر نوٹ لکھیں۔

ٹیبِل ٹینس میز کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔

ریکٹ کی ساخت بیان کریں۔

ٹیبِل ٹینس پر مختصر نوٹ لکھیں۔

متوازن غذا کے دو فوائد تحریر کیجئے۔

ہاکی کھیل کا آغاز کیسے کیا جاتا ہے؟

ہاکی کھیل کے دوران بے پر مختصر نوٹ لکھیے۔

ہاکی کھیل میں دو فاولر تحریر کریں۔

ہاکی کھیل میں کارنر ہٹ لگانے کا طریقہ لکھیں۔

باسکٹ بال میں ڈربلنگ سے کیا مراد ہے؟

باسکٹ بال میں جب بال کی وضاحت کریں۔

بیڈ منٹن میں کھیل کے دو فاولر تحریر کریں۔

ٹیبِل ٹینس کے دو فاولر تحریر کریں۔

نشاستہ کی مختصر وضاحت کریں۔

مشروبات کی اقسام لکھیں۔

ہاکی کے کھیل میں پینالٹی کارنر کب دیا جاتا ہے؟

ہاکی کھیل میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟

ہاکی سٹک کی مختصر وضاحت کریں۔

ہاکی کھیل کا دورانیہ بیان کریں۔

باسکٹ بال کے دوران بے کی وضاحت کیجئے۔

باسکٹ بال میں ٹیکنکل فاول کیا ہے؟ دو ایسے فاولر لکھیے۔

بیڈ منٹن کے چار فاولر تحریر کریں۔

بیڈ منٹن کھیل میں کتنے لائن ججز ہوتے ہیں۔ ان کے فرائض لکھیں۔

ٹیبِل ٹینس ریلی اور نیٹ وضاحت کریں۔

ٹیبِل ٹینس میں میچ سے کیا مراد ہے؟

ٹیبِل ٹینس میں ریفری کے چار فرائض بیان کریں۔

ٹیبِل ٹینس میں فور بیٹڈ ویٹس میں کیا فرق ہے؟

نشاستہ کی مختصر وضاحت کریں۔

حیاتین D سے کیا مراد ہے؟



ہمارے لئے پانی کی اہمیت بیان کریں۔

84. کافی کے اجزائے ترکیبی کے صرف نام لکھیں۔
85. ہاکی گول میں پوسٹ بیک بورڈ کی وضاحت کریں۔
86. ہاکی ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟
87. باسکٹ بال میں ٹیکنیکل فاول کی وضاحت کیجئے۔
88. بیڈمنٹن میں پولز کی وضاحت کیجئے۔
89. بیڈمنٹن میں سروس کے چار قوانین تحریر کیجئے۔
90. ٹینس میں نیٹ اسمبلی کی وضاحت کیجئے۔
91. ٹینس میں ریٹی سے کیا مراد ہے؟
92. ٹینس کی اصلاحات میں لیٹ پر نوٹ لکھیں۔
93. وٹامن پر نوٹ لکھیں۔

94. چائے کے نقصانات مختصر تحریر کریں۔
95. چائے کے نقصانات مختصر تحریر کریں۔
96. ہاکی کھیل میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
97. پینالٹی کارنر کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟
98. باسکٹ بال کے کھیل میں فیلڈ گول سے کیا مراد ہے؟
99. باسکٹ بال میں چوبیس سیکنڈ کا کھیل کیا ہوتا ہے؟
100. بیڈمنٹن میں بیک گیلری پر نوٹ لکھیں۔
101. ٹینس کھیل میں گیند واپس بھیجنے سے کیا مراد ہے؟
102. الکوحل کے دو مضر اثرات تحریر کریں۔
103. ہاکی کھیل میں فری ہٹ کی وضاحت کیجئے۔
104. باسکٹ میں ہیڈ بال کی وضاحت کریں۔
105. ٹینس کورٹ کی لمبائی چوڑائی بیان کریں۔
106. ٹینس میز کی پیمائش لکھیں۔

107. ٹینس میں سروس کے دو فاولز تحریر کریں۔
108. باسکٹ بال میں ٹیکنیکل فاول سے کی وضاحت کریں۔
109. باسکٹ بال میں ریفری کے چار فرائض لکھیے۔
110. ٹینس ریکٹ کی وضاحت کیجئے۔
111. ٹینس میز کی لمبائی اور اونچائی تحریر کیجئے۔
112. ٹینس میں آفیشلز کی فہرست بنائیے۔
113. اوپن چھلانگ میں جب آف سے کیا مراد ہے؟
114. اوپن چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔
115. اوپن چھلانگ میں برابری کے اصول کی وضاحت کیجئے۔
116. نیزہ کی بناوٹ پر نوٹ لکھیں۔
117. 400 میٹر دور کے تین قوانین تحریر کریں۔
118. ہاکی جمپ کے چار قوانین بیان کریں۔
119. ہاکی جمپ میں جب آف کی وضاحت کریں۔
120. ہاکی جمپ میں لینڈنگ ایریا کی وضاحت کریں۔
121. قوت برداشت سے کیا مراد ہے؟
122. 400 میٹر کے ٹریک میں گرمی کی وضاحت کریں۔
123. لفظ ہیٹس (Heats) سے کیا مراد ہے؟
124. نیزہ کی ساخت پر مختصر نوٹ لکھیں۔
125. نیزہ میں آٹھ سے زائد کھلاڑیوں کو مقابلے میں کیسے باری دی جاتی ہے؟
126. اوپن چھلانگ میں اکھاڑہ پر نوٹ لکھیں۔
127.



اوچی چھلانگ میں کھمبوں کی وضاحت کریں۔

معیاری ٹریک کا مکمل فاصلہ اور گلیوں کی تعداد لکھیے۔

دوسری اور تیسری گلی کے زینے کا فاصلہ تحریر کیجئے۔

نیزہ پھینکنے کے پانچ فوائد تحریر کریں۔

ہائی جپ کے ٹیکنیکی مراحل کون سے ہیں؟

دوڑ ختم کرنے کی تکنیک بیان کریں۔

چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کے سٹارٹ کا طریقہ کار کن چار مراحل پر مشتمل ہے؟

نیزہ کی بناوٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔

نیزہ پھینکنے کے دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔

اوچی چھلانگ کے دو فاولز بیان کریں۔

400 میٹر دوڑ میں ٹورسوی وضاحت کریں۔

نیزہ کو پکڑنے کے تین طریقوں کے نام لکھیں۔

اوچی چھلانگ کے تین قوانین لکھیے۔

چار سو میٹر دوڑ کے ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی بیان کیجئے۔

400 میٹر دوڑ میں اٹھلیٹ کو اختتامی لکیر کو عبور کرتے وقت کن باتوں سے پرہیز کرنا چاہیے؟

400 میٹر دوڑ کے چار فاول / خلاف قاعدہ حرکت بیان کریں۔

اوچی چھلانگ میں بیک فلاپ طریقہ سے کیا مراد ہے؟

نیزہ میں گرفت کی چوڑائی کیا ہونی ہے؟

نیزہ پکڑتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

400 میٹر دوڑ میں کراؤنچ پوزیشن کی وضاحت کریں۔

400 میٹر دوڑ کے حوالے سے قوت برداشت کی وضاحت کیجئے۔

400 میٹر دوڑ میں غلط سٹارٹ کو بیان کیجئے۔

نیزہ کی بناوٹ کے متعلق تحریر کیجئے۔

نیزہ کے نوٹ لکھیں۔

