

# Step Academy official

Model Town Grw PH: 03016652757

STUDENT NAME	
PAPER CODE	35517
TIME ALLOWED	
Paper Date	



CLASS	FA (PART-II)
SUBJECT	فزیکل انجوکشن
TOTAL MARKS	
Paper Type	

سوال نمبر : مندرجہ میں والات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- .1 کھیل کے چار فوائد تحریر کیجئے۔  
ہم کھیل کیوں کھیلتے ہیں؟  
.2 کیا اچھا کھلاڑی وقت کا پابند ہوتا ہے؟  
 نظام اسپریام میں شامل چار اعضا کے نام لکھیے۔  
.3 عضلات کے دو فوائد بیان کریں۔  
 کالجوس میں کھلیوں کے دو فوائد ہیں۔  
.4 اچھا کھلاڑی وقت کا پابند ہوتا ہے۔ وضاحت کیجئے۔  
 عضلات کی دو اقسام کی وضاحت بیان کریں۔  
.5 کھیل کیسے کھلاڑی کی اخلاقی تربیت کرتے ہیں؟ مختصر آبیان کریں۔  
.6 کھیل کیسے روزگار بنتا ہے؟  
 جگر کے دو افعال تحریر کریں۔  
.7 قلبی عضلات پر نوٹ لکھیں۔  
.8 کھیل سے کیا مراد ہے؟  
 اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کریں۔  
.9 ارادی عضلات کی وضاحت کریں۔  
 کھیل کی جامع تعریف کیجئے۔  
.10 اچھے کھلاڑیوں کے چار اوصاف بیان کریں۔  
 کھیل کے چار فوائد تحریر کریں۔  
.11 عضلات کے کوئی سے دو فوائد تحریر کریں۔  
 ہم کیوں کھلیتے ہیں؟  
.12 برڑی آنت کی مختصر وضاحت کریں۔  
 کھیل اور کھلاڑی میں کیا فرق ہے؟  
.13 کافی آنت سے کیا مراد ہے؟  
 کھیل سے کھلاڑی میں تدوینات کی درستگی کیسے آتی ہے؟  
.14 نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟  
 اچھا کھلاڑی کس طرح قانون کا پابند ہوتا ہے؟  
.15 ہائی میں فری ہٹ سے کیا مراد ہے؟  
 باسکٹ بال میں فری تھرولاں سے کیا مراد ہے؟  
.16 باسکٹ بال میں 3 پوائنٹس گول کب ہوتا ہے؟  
 باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ سے کیا مراد ہے؟  
.17 باسکٹ بال میں لیند پاؤ نے کا طریقہ کیا ہے؟  
 بیڈ منٹن میں سرو را اور سیور سے کیا مراد ہے؟  
.18 بیڈ منٹن میں کھلاڑیوں کے متعلق آپ کیا جانتے ہیں؟  
 بیڈ منٹن میں شسل کا کپرنوٹ لکھیں۔  
.19 سروس کورٹ کی بے ضابطگیاں بیان کریں۔  
 ٹیبل ٹینس میں گیند کا کھیل میں ہونا سے کیا مراد ہے؟  
.20 .21 .22 .23 .24 .25 .26 .27 .28 .29 .30 .31 .32 .33 .34 .35 .36 .37

ٹیبل ٹینس کے کھیل میں لیٹ کی مختصر وضاحت کریں۔

روغنیات کے دو فوائد بیان کریں۔	.38
جائے کے دونقصانات بیان کریں۔	.39
ہائی کی مختصر تاریخ بیان کریں۔	.40
شوٹنگ سرکل کی وضاحت کریں۔	.41
باسکٹ بال میں تین سینڈ کے قانون کی وضاحت بیجئے۔	.42
جب بال کی وضاحت بیجئے۔	.43
مشروبات کی اقسام کے صرف نام تحریر کریں۔	.44
پاکی گراونڈ کی لمبائی اور چوڑائی والی لائن کا نام تحریر کریں۔	.45
بی کے دو طریقوں کی وضاحت بیجئے۔	.46
پینٹی سٹروک لگانے کا طریقہ کارپیان کیجئے۔	.47
باسکٹ بال کورٹ کی تمام لائنوں کی موتانی لکھیں۔	.48
تھری پوائنٹ گول ایریا کی وضاحت بیجئے۔	.49
عقبی سچتے کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔	.50
گول کس دیا جاتا ہے؟	.51
بیڈ منٹن کھیل میں بیک گلیری کی وضاحت بیجئے۔	.52
بیڈ منٹن میں لیٹ لکھیں کیا مراد ہے؟	.53
لانچ پر مختصر نوٹ لکھیں۔	.54
ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔	.55
ریکٹ کی ساخت بیان کریں۔	.56
ٹیبل ٹینس پر مختصر نوٹ لکھیں۔	.57
متوازن غذا کے دو فلائرے تحریر کیجئے۔	.58
پاکی ٹھیل کا آغاز کیسے کیا جاتا ہے؟	.59
ہائی ٹھیل کے دورانیے پر مختصر نوٹ لکھیے۔	.60
ہائی ٹھیل میں دو فاؤلز تحریر کریں۔	.61
ہائی ٹھیل میں کارنز ہٹ لگانے کا طریقہ لکھیں۔	.62
باسکٹ بال میں ڈر بلنگ سے کیا مراد ہے؟	.63
باسکٹ بال میں جب بال کی وضاحت کریں۔	.64
بیڈ منٹن میں ٹھیل کے دو فاؤلز تحریر کریں۔	.65
ٹیبل ٹینس کے دو فاؤلز تحریر کریں۔	.66
نشاستہ کی مختصر وضاحت کریں۔	.67
مشروبات کی اقسام لکھیں۔	.68
پاکی کے ٹھیل میں پینٹی کارنر کب دیا جاتا ہے؟	.69
پاکی ٹھیل میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟	.70
پاکی ٹھیک لی مختصر وضاحت کریں۔	.71
ہائی ٹھیل کا دورانیہ بیان کریں۔	.72
باسکٹ بال کے دورانیے کی وضاحت بیجئے۔	.73
باسکٹ بال میں ٹینکنل فاؤل کیا ہے؟ دو ایسے فاؤلز لکھیے۔	.74
بیڈ منٹن کے چار فاؤلز تحریر کریں۔	.75
بیڈ منٹن ٹھیل میں لتنے لائن جھوٹ ہوتے ہیں۔ ان کے فرائض لکھیں۔	.76
ٹیبل ٹینس ریلی اور نیٹ وضاحت کریں۔	.77
ٹیبل ٹینس میں بیچ سے کیا مراد ہے؟	.78
ٹیبل ٹینس میں ریفری کے چار فرائض بیان کریں۔	.79
ٹیبل ٹینس میں فور ہینڈ ڈیفس میں کیا فرق ہے؟	.80
نشاستہ کی مختصر وضاحت کریں۔	.81
حیاتین D سے کیا مراد ہے؟	.82
	.83



## Step Academy

ہمارے لئے پانی کی اہمیت بیان کریں۔

- کافی کے اجزاء ترکیبی کے صرف نام لکھیں۔ .84  
ہاکی گول میں پوسٹ بیک بورڈ کی وضاحت کریں۔ .85  
ہاکی ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟ .86  
باسکٹ بال میں ٹینکل فاؤں کی وضاحت کیجئے۔ .87  
بیڈ منٹن میں پولز کی وضاحت کیجئے۔ .88  
بیڈ منٹن میں سروس کے چار قواٹین تحریر کیجئے۔ .89  
ٹینکل ٹینس میں نیٹ اسپلائی کی وضاحت کیجئے۔ .90  
ٹینکل ٹینس میں ریلی سے کیا مراد ہے؟ .91  
ٹینکل ٹینس کی اصلاحات میں لیٹ پرنوٹ لکھیں۔ .92  
93. وٹامن پرنوٹ لکھیں۔ .93

- چائے کے نقصانات مختصر تحریر کریں۔ .94  
چائے کے نقصانات مختصر تحریر کریں۔ .95  
ہاکی ہیل میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟ .96  
پینٹی کارنر کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟ .97  
باسکٹ بال کے ہیل میں فلیٹر گول سے کیا مراد ہے؟ .98  
باسکٹ بال میں چوبیں سینکڑا ہیل کیا ہوتا ہے؟ .99  
بیڈ منٹن میں بیک گلری پرنوٹ لکھیں۔ .100  
ٹینکل ٹینس ہیل میں گینداپس بھینے سے کیا مراد ہے؟ .101  
الکوحل کے دو مضار اثرات تحریر کریں۔ .102  
ہاکی ہیل میں فری ہٹ کی وضاحت کیجئے۔ .103  
باسکٹ میں ہیلڈ بال کی وضاحت کریں۔ .104  
ٹینکل ٹینس میز کی لمبائی اور اونچائی تحریر کیجئے۔ .105  
ٹینکل ٹینس میں آفیشلز کی فہرست بنائیے۔ .106

- ٹینکل ٹینس میں سروس کے دو فاؤٹر تحریر کریں۔ .107  
باسکٹ بال میں ٹینکل فاؤں سے کی وضاحت کریں۔ .108  
باسکٹ بال میں ریفری کے چار فراں پس ہیے۔ .109  
ٹینکل ٹینس ریکٹ کی وضاحت کیجئے۔ .110  
ٹینکل ٹینس میز کی لمبائی اور اونچائی تحریر کیجئے۔ .111  
ٹینکل ٹینس میں آفیشلز کی فہرست بنائیے۔ .112  
اوچی چھلانگ میں جمپ آف سے کیا مراد ہے؟ .113  
اوچی چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔ .114  
اوچی چھلانگ میں براری کے اصول کی وضاحت کیجئے۔ .115  
نیزہ کی بنادٹ پرنوٹ لکھیں۔ .116  
400 میٹر دور کے تین قوانین تحریر کریں۔ .117  
ہاپی جمپ کے چار قوانین بیان کریں۔ .118  
ہاپی جمپ میں جمپ آف کی وضاحت کریں۔ .119  
ہاپی جمپ میں لینڈنگ ایریا کی وضاحت کریں۔ .120  
قوٹ برداشت سے کیا مراد ہے؟ .121  
400 میٹر کے ٹریک میں کرب کی وضاحت کریں۔ .122  
لفظ، میٹس (Heats) سے کیا مراد ہے؟ .123  
نیزہ کی ساخت پر مختصر نوٹ لکھیں۔ .124  
نیزہ میں آٹھ سے زائد کھلاڑیوں کو مقابلوں میں کیسے باری دی جاتی ہے؟ .125  
اوچی چھلانگ میں اکھاڑہ پرنوٹ لکھیں۔ .126  
127

## Step Aca



اوچی چھلانگ میں کھمبوں کی وضاحت کریں۔	.128
معیاری ٹریک کا مکمل فاصلہ اور گلیوں کی تعداد لکھئے۔	.129
دوسری اور تیسرا گلی کے زینے کا فاصلہ تحریر کیجئے۔	.130
نیزہ پھٹکنے کے بیان فوائد تحریر کریں۔	.131
ہائی جمٹ کے ٹینینی مراحل کون سے ہیں؟	.132
دوسرا نتیجہ کرنے کی تکنیک بیان کریں۔	.133
چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کے سارے کاطریقہ کا کن چار مراحل پر مشتمل ہے؟	.134
نیزہ کی بنادٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔	.135
نیزہ پھٹکنے کے دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔	.136
اوچی چھلانگ کے دفاؤں بیان کریں۔	.137
400 میٹر دوڑ میں ٹورسوں کی وضاحت کریں۔	.138
نیزہ کو پکڑنے کے تین طریقوں کے نام لکھیں۔	.139
اوچی چھلانگ کے تین قوانین لکھیں۔	.140
چار سو میٹر دوڑ کے ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی بیان کیجئے۔	.141
400 میٹر دوڑ میں اخہلیت کو اختتامی لیکر کو عبور کرتے وقت کن بالوں سے پرہیز کرنا چاہیے؟	.142
400 میٹر دوڑ کے چار فاؤں /خلاف قاعدہ حرکت بیان کریں۔	.143
اوچی چھلانگ میں بیک فلاپ طریقہ سے کیا مراد ہے؟	.144
نیزہ میں گرفت کی چوڑائی کیا ہوتی ہے؟	.145
نیزہ پکڑتے وقت کن بالوں کا خیال رکھنا چاہیے؟	.146
400 میٹر دوڑ میں کراوچ پوزیشن کی وضاحت کریں۔	.147
400 میٹر دوڑ کے حوالے سے قوت برداشت کی وضاحت کیجئے۔	.148
400 میٹر دوڑ میں غلط سارے تحریر کیجئے۔	.149
نیزہ کی بنادٹ کے متعلق تحریر کیجئے۔	.150

