

Step Academy official

Model Town Grw PH: 03016652757

STUDENT NAME	
PAPER CODE	16714
TIME ALLOWED	
Paper Date	



CLASS	F.A (PART-II)
SUBJECT	Physical Education
TOTAL MARKS	
Paper Type	

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

1. ہم کھیل کیوں کھیلتے ہیں؟
2. کھیل کی کوئی سی تین تعریفیں تحریر کریں؟
3. کھیلو سے سماجی زندگی میں ترقی ہوتی ہے مختصر آکھئے؟
4. کھیل فرصت کے اوقات کا مثبت مصرف ہے مختصر آکھئے؟
5. کھیل جسمانی ترقی کا باعث بنتی ہے۔ مختصر آکھئے؟
6. ایک اچھے قومی کھلاڑی کے اوصاف کے نام تحریر کریں؟
7. اچھے قومی کھلاڑی کے مختصر اوصاف تحریر کریں؟
8. کھیل سے جسمانی ترقی میں اضافہ ہوتا ہے صرف نام لکھیں؟
9. کھیلو کی اہمیت، افادیت کے صرف نام تحریر کریں؟
10. سپورٹس میں شپ کی ایک تعریف کریں؟
11. ہاکی کھیل کی ابتدائی شروعات کی مختصر وضاحت کریں؟
12. ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی۔ چوڑائی اور لائنوں کی وضاحت کریں؟
13. شوٹنگ سرکل کی مختصر وضاحت کریں؟
14. ہاکی کے گراؤنڈ کے گول پوسٹوں کی مختصر وضاحت کریں؟
15. ہاکی کے بال پر مختصر نوٹ لکھئے؟
16. ہاکی کے کھیل کے اسٹاک کی مختصر وضاحت کریں؟
17. ہاکی ٹیم کے کھلاڑیوں پر مختصر نوٹ لکھیں؟
18. ہاکی کے کھیل کا آغاز کیسے کیا جاتا ہے۔ کی مختصر وضاحت کریں؟
19. بلی کب دی جاتی ہے؟
20. ہاکی کے کھیل میں گول کرنے کے طریقے کی مختصر وضاحت کریں؟
21. فری ہٹ پر مختصر نوٹ تحریر کریں؟

22. باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی، چوڑائی اور لائنوں کی وضاحت کریں؟

23. باسکٹ بال کورٹ کی باؤنڈری لائنز کی وضاحت کریں؟

24. سنٹر سرکل اور فری تھرو لائن کی مختصر وضاحت کریں؟

25. تھری پوائنٹس فیلڈ گول ایریا کی مختصر وضاحت کریں؟

26. باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے بیک بورڈ پر مختصر نوٹ لکھیں؟

27. باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے بورڈ کے رنگ کی مختصر وضاحت کریں؟

28. باسکٹ بال کھیل کے بال پر مختصر نوٹ لکھیں؟

29. باسکٹ بال کھیل کے آفیشلز کے صرف نام لکھیں؟

30. باسکٹ بال کھیل میں ٹیم بنچ پر ٹیم کے علاوہ عملے کے نام لکھیں؟

31. باسکٹ بال کھیل کے دورانیے پر مختصر نوٹ لکھیں؟

32. کھیل کے آغاز اور ٹائم آؤٹ پر مختصر نوٹ لکھیں؟

33. باسکٹ بال کھیل میں گول پوائنٹس پر مختصر نوٹ لکھیں؟

34. باسکٹ بال کھیل میں ڈنک سے کیا مراد ہے؟

35. باسکٹ بال کھیل میں چارجنگ کی مختصر وضاحت کریں؟

36. باسکٹ بال کھیل میں فیلڈ گول کی مختصر وضاحت کریں؟

37. جپ بال کی مختصر وضاحت کریں؟

38. باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے ذاتی فاؤل کی مختصر وضاحت کریں؟

39. باسکٹ بال کھیل میں ٹریپنگ سے کیا مراد ہے؟

40. باسکٹ بال کھیل میں فمبل سے کیا مراد ہے؟

41. کھلاڑی کے ذاتی پانچ فاؤلز کی مختصر وضاحت کریں؟

42. باسکٹ بال کھیل میں تین سیکنڈ کے قانون کی مختصر وضاحت کریں؟

43. باسکٹ بال کھیل میں 24 سیکنڈ کے آلے کی مختصر وضاحت کریں؟

44. بیڈ منٹن کھیل کی شروعات کی مختصر وضاحت کریں؟

45. بیڈ منٹن کھیل کے باقاعدہ ضابطوں کی تشکیل کی مختصر وضاحت کریں؟

46. بیڈ منٹن کورٹ کے پولز اپوسٹس اور نیٹ کی مختصر وضاحت کریں؟

47. بیڈ منٹن کھیل میں 21 آل پوائنٹس کی مختصر وضاحت کریں؟

48. بیڈ منٹن کھیل میں 29 آل پوائنٹس کی مختصر وضاحت کریں؟



49. بیڈ منٹن کھیل میں کورٹ کی تبدیلی کی مختصر وضاحت کریں؟
50. بیڈ منٹن کھیل میں سروس کورٹ میں ہونے والی تین غلطیوں کو تحریر کریں؟
51. بیڈ منٹن کھیل کے فاولز مختصر تحریر کریں؟
52. بیڈ منٹن کھیل میں لیٹ کی مختصر وضاحت کریں؟
53. بیڈ منٹن کھیل میں وقفے کے دورانیے کی مختصر وضاحت کریں؟
54. بیڈ منٹن کھیل کے حوالے سے آفیشلز کے صرف نام لکھیں؟
55. بیڈ منٹن کھیل ریفری پر مختصر نوٹ لکھیں؟
56. بیڈ منٹن کھیل میں ایمپائر پر مختصر نوٹ لکھیں؟
57. بیڈ منٹن کھیل کے حوالے سے سروس جج پر مختصر نوٹ لکھیں؟
58. بیڈ منٹن کھیل کو معطل کرنے سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں؟
59. ٹیبل ٹینس کے میز کی پیمائش تحریر کریں؟
60. ٹیبل ٹینس کی بال پر نوٹ لکھیں؟
61. ٹیبل ٹینس کی مندرجہ ذیل اصطلاحات ریلی، لیٹ، ریکٹ ہنڈ، پر مختصر نوٹ لکھیں؟
62. ٹیبل ٹینس کھیل کا آغاز اور سکورنگ کے نظام پر مختصر نوٹ لکھیں؟
63. ٹیبل ٹینس کے میچ کی مختصر وضاحت کریں؟
64. ٹیبل ٹینس کی درست سروس پر مختصر نوٹ لکھیں؟
65. ٹیبل ٹینس کھیل لیٹ کی مختصر وضاحت کریں؟
66. ٹیبل ٹینس کھیل میں پوائنٹ حاصل کرنے پر مختصر نوٹ لکھیں؟
67. ٹیبل ٹینس کھیل چار فاولز بنان کریں؟
68. ٹیبل ٹینس کھیل میچ آفیشلز کی مختصر وضاحت کریں؟
69. ٹیبل ٹینس کھیل کے حوالے سے ریفری کے کردار کی مختصر وضاحت کریں؟
70. ٹیبل ٹینس کھیل کے حوالے سے ایمپائر کے تین فرائض تحریر کریں؟
71. کھیل جلد ختم کرنے کے نظام کی مختصر وضاحت کریں؟
72. نیزہ پھینکنے کی شروعات کی مختصر وضاحت کریں؟
73. نیزہ پھینکنے کو کھیل کا درجہ حاصل کرنے کی مختصر وضاحت کریں؟
74. نیزے کو پکڑنے کے تین طریقوں کے نام تحریر کریں؟
75. نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ اور دوڑنے کے راستے کی مختصر وضاحت کریں؟



76. اونچی چھلانگ کے تین قوانین مختصر تحریر کریں؟
77. اونچی چھلانگ کی کراس بار اور ٹیکوں کی مختصر وضاحت کریں؟
78. اونچی چھلانگ کے چار فاولز کے نام لکھیں؟
79. اونچی چھلانگ میں برابری کے پہلے اصول کو تحریر کریں؟
80. اونچی چھلانگ میں تیسرے اصول کی وضاحت کریں؟
81. 400 میٹر دوڑ کے مختصر قوانین بنان کریں؟
82. 400 میٹر دوڑ کی بیسٹس کی مختصر وضاحت کریں؟
83. 400 میٹر کے معیاری ٹریک میں زینے دینے کے قانون کی مختصر وضاحت کریں؟
84. 400 میٹر دوڑ کی پوزیشنوں کا تعین کی وضاحت کریں؟
85. 400 میٹر دوڑ کے مختصر فاولز تحریر کریں؟
86. لمبی چھلانگ کی تاریخ کی مختصر وضاحت کریں؟
87. لمبی چھلانگ لگانے کا نیا انداز ہیچ کک کی مختصر وضاحت کریں؟
88. لمبی چھلانگ کے پانچ قوانین بیان کریں؟
89. لمبی چھلانگ کے ٹیک آف بورڈ کی مختصر وضاحت کریں؟
90. لمبی چھلانگ کے رن وے کی مختصر وضاحت کریں؟
91. نظام انہضام سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں؟
92. نظام انہضام میں کون کون ست اعضاء حصہ لیتے ہیں صرف نام لکھیں؟
93. محدہ پر مختصر نوٹ لکھیں؟
94. بری آنت کی مختصر وضاحت کریں؟
95. بلبہ کی مختصر وضاحت کریں؟
96. جگر پر مختصر نوٹ لکھیں؟
97. جگر کے چار افعال بیان کریں؟
98. خوراک کے ہضم ہونے کے مدارج کے صرف نام لکھیں؟
99. لبلبہ کی رطوبت کی مختصر وضاحت کریں؟
100. عضلات کی بناوٹ کی مختصر وضاحت کریں؟
101. عضلات کی اقسام کے صرف نام تحریر کریں؟
102. ارادی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں؟



103. ارادی عضلات کی دو اقسام کی مختصر وضاحت کریں؟

104. عضلات کی اہمیت / فوائد پر مختصر نوٹ لکھیں؟

105. خوراک اور غذائیت سے کیا مراد ہے؟

106. خوراک کے اجزاء کے صرف نام تحریر کریں؟

107. لحمیات پر مختصر نوٹ لکھیں؟

108. روغنیات پر مختصر نوٹ لکھیں؟

109. وٹامن پر مختصر نوٹ لکھیں؟

110. وٹامن کی اقسام کے صرف نام تحریر کریں؟

111. وٹامن کے مختصر فوائد لکھیں؟

112. انسانی جسم میں وٹامن کی کمی کی مختصر وضاحت کریں؟

113. انسانی جسم میں معدنی نمکیات کے مختصر فوائد بیان کریں؟

114. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں؟

115. متوازن غذا کے مقاصد مختصر بیان کریں؟

116. غذا کو متعین کرنے کے بنیادی اصولوں کے صرف نام لکھیں؟

117. غیر الکلی مشروبات کسے کہتے ہیں؟

118. الکلی مشروبات کسے کہتے ہیں؟

119. پاکستانی مشروبات کے صرف نام لکھیں؟

120. لسی کے فوائد کی مختصر وضاحت کریں؟

121. الکحل کی مختصر وضاحت کریں؟

122. الکوحل مشروبات کی اقسام کے صرف نام لکھیں؟

123. الکوحل کے مضر اثرات بیان کریں؟

124. الکوحل کا مرکزی اعصابی نظام پر اثرات کی مختصر وضاحت کریں؟

125. منشیات سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں؟

126. افیون کے اثرات / نقصانات پر مختصر نوٹ لکھیں؟

127. نیکوٹین کے انسانی جسم پر تین نقصانات لکھیں؟

128. سگھیا پر مختصر نوٹ لکھیں؟

129. مارفیا پر مختصر نوٹ لکھیں؟



130. جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
131. کتابی لحاظ سے جنسی بیماریوں کے صرف نام لکھیں؟
132. سوزاک پر مختصر نوٹ لکھیں؟
133. سوزاک کے اسباب لکھیں؟
134. سوزاک کی روک تھام / علاج / حفاظتی تدابیر مختصر لکھیں؟
135. آتشک کی مختصر وضاحت کریں؟
136. آتشک کے اسباب مختصر بیان کریں؟
137. جنسی بیماریوں کی لگاتار اضافہ کی تین وجوہات بیان کریں؟
138. شکورڈ کی مختصر وضاحت کریں؟
139. شکورڈ کی روک تھام / علاج / حفاظتی تدابیر بیان کریں؟
140. ایڈز کی وجوہات مختصر بیان کریں؟
141. ایڈز کی روک تھام / حفاظتی تدابیر پر مختصر نوٹ لکھیں؟
142. ایڈز کا وائرس نہیں پھیلتا، مختصر نوٹ لکھیں؟
143. ایڈز وائرس کی کہاوت لکھیں؟
144. زہر سے کیا مراد ہے؟
145. زہر جسم میں کتنے طریقوں سے دخل ہو سکتا ہے؟ مختصر لکھیں؟
146. بیلاڈونا کی مختصر علامات لکھیں؟
147. سانپ کے ڈسنے کی علامات مختصر لکھیں؟
148. سانپ کے ڈسنے کی طبی امداد / علاج کی مختصر وضاحت کریں؟
149. مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟
150. مریض کے سانس بحال کرنے میں ABC سے کیا مراد ہے؟

