

## Paper - DLED413CCT : Yoga, Physical &amp; Health Education

Time : وقت : 2 Hrs گھنٹے

Maximum. Marks 35 : جملہ نشانات

## ہدایات:

یہ پرچہ سوالات تین حصوں پر مشتمل ہے: حصہ اول، حصہ دوم، حصہ سوم۔ ہر جواب کے لیے لفظوں کی تعداد اشارہ ہے۔ تمام حصوں سے سوالوں کا جواب دینا لازمی ہے۔

1. حصہ اول میں 05 لازمی سوالات ہیں جو کہ معروضی سوالات/خالی جگہ پُر کرنا/مختصر جواب والے سوالات ہیں۔ ہر سوال کا جواب لازمی ہے۔ ہر سوال کے لیے 01 نمبر مختص ہے۔  
(5 x 1 = 5 Marks)
2. حصہ دوم میں 8 سوالات ہیں، اس میں سے طالب علم کو کوئی 05 سوالوں کے جواب دینے ہیں۔ ہر سوال کا جواب تقریباً دو سو (200) لفظوں پر مشتمل ہے۔ ہر سوال کے لیے 04 نمبرات مختص ہیں۔  
(5 x 4 = 20 Marks)
3. حصہ سوم میں 02 سوالات ہیں۔ اس میں سے طالب علم کو کوئی 01 سوال کا جواب دینا ہے۔ سوال کا جواب تقریباً پانچ سو (500) لفظوں پر مشتمل ہے۔ سوال کے لیے 10 نمبرات مختص ہیں۔  
(1 x 10 = 10 Marks)

## حصہ اول

## سوال : 1

- (i) جسمانی تعلیم کے دو مقاصد بیان کرو۔
- (ii) دوڑ کے کتنے اقسام ہوتے ہیں؟
- (iii) یوگا کے معنی لکھیے۔
- (iv) نوک آؤٹ ٹورنامنٹ کتنے اقسام کے ہوتے ہیں؟
- (v) صحت کی تعریف WHO کے مطابق بیان کرو۔

## حصہ دوم

- 2- لیگ ٹورنامنٹ کتنے اقسام کے ہوتے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں
- 3- ایتھلیٹکس میں کتنے قسم کے کھیل ہوتے ہیں؟ بیان کیجیے۔
- 4- چمک بڑھانے کے لیے کون کون سے آسن ہیں؟ بیان کیجیے۔
- 5- صحت کیا ہے؟ صحت کی اہمیت بیان کریں
- 6- برداشت کرنے کی صلاحیت، طاقت اور چمک کی تعریف بیان کریں۔
- 7- ٹورنامنٹ کے کتنے اقسام ہوتے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔
- 8- بائیومیڈیکل ہیلتھ ماڈل اور سماجی صحت کے ماڈل کو بیان کیجیے۔
- 9- جسمانی تعلیم کے مقاصد بیان کریں

## حصہ سوم

10. صحت کے معنی تفصیل سے بیان کریں۔ ایتھلیٹکس کے اقسام تفصیل سے بیان کریں۔
11. جسمانی تعلیم کی تعریف بیان کریں۔ جسمانی تعلیم کے مقاصد اور ضرورت کو بیان کریں۔

