



UNIVERSITY OF THE PUNJAB

B.A. / B.Sc. Part - I
Annual Examination - 2018
(Re-Conduct)

Roll No.

Subject: Health & Physical Education-I
PAPER: A (Physical Education)

TIME ALLOWED: 3 hrs.
MAX. MARKS: 75

NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.

نوٹ: کوئی سے پانچ سوال حل کریں۔ تمام سوالوں کے نمبر یکساں ہیں۔

- 5+10 سوال نمبر 1- تعلیم جسمانی کی تعریف کریں۔ تعلیم جسمانی کے دائرہ کار کی وضاحت کریں
Define Physical Education and write in detail the Scope of physical education.
15 سوال نمبر 2- سوئیڈن میں تعلیم جسمانی کا تاریخی پس منظر بیان کریں۔
Describe historical background of physical education in Sweden.
5+10 سوال نمبر 3- حرکت کی تعریف کریں۔ انسانی زندگی میں حرکت کی اہمیت بیان کریں
Define movement and describe the importance of movement in human life.
5+10 سوال نمبر 4- فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟ صحت کے متعلقہ فٹنس کے اجزاء کی وضاحت کریں
Define Physical Fitness? Explain the health related components of fitness
5+5+5 سوال نمبر 5- کیلوں میں حفاظتی اقدامات کے حوالے سے باسکٹ بال اور اٹھلیٹکس کے لئے حفاظتی تدابیر پر نوٹ لکھیں۔
Write note on safety measures about athletics and basketball in relation with safety measures in sports
15 سوال نمبر 6- جہاد کے حوالے سے تعلیم جسمانی کی اہمیت بیان کریں۔
Explain the importance of physical education with the reference to Jihad.
8+7 سوال نمبر 7- والی بال گراؤنڈ کا خاکہ بنا کر بتائیں اور کھلاڑیوں کی پوزیشن درج کریں۔
Draw a sketch of Volleyball ground and mark the position of players.
3+12 سوال نمبر 8- تفریح کیا ہے۔ تفریح کی موجودہ دور میں اہمیت بیان کریں۔
What is recreation and describe the importance of recreation in current era.
8+7 سوال نمبر 9- نیزہ پھینکنے کے مراحل اور قوانین کی وضاحت کریں۔
Explain the steps and Rules of throwing the Javelin.



UNIVERSITY OF THE PUNJAB

B.A. / B.Sc. Part – II
Supplementary Examination - 2018

Roll No.

Subject: Health & Physical Education-II
PAPER: A (Health Education)

TIME ALLOWED: 3 Hrs.
MAX. MARKS: 75

Note: Attempt any Five Questions. All Questions Carry Equal Marks.

نوٹ: کوئی سے پانچ سوالات حل کریں۔ تمام سوالوں نے نمبر برابر ہیں۔

- 5+10
Q.No.1. Define health education and describe the importance of health education in present age.
سوال نمبر 1- علمِ اِصْحٰت کی تعریف کریں نیز دورِ حاضر میں اِطْمِ اِصْحٰت کی اہمیت تحریر کریں۔
- 7 1/2 + 7 1/2
Q.No.2. Smoking and Herion are injerious for health. Write down in detial.
سوال نمبر 2- تمباکو نوشی اور ہیروئن صحت کے لئے مضر ہیں تفصیل سے تحریر کریں۔
- 7 1/2 + 7 1/2
Q.No.3. Describe the symtoms casuses and prevention of the following diseases.
سوال نمبر 3- مندرجہ ذیل متعدد امراض کی علامات، وجوہات اور روک تھام پر نوٹ لکھیں۔
الف) انفلوئنزا ب) ہیپتہ
- a. Influenza b. Cholera
5+10
Q.No.4. Define the balance diet and write down the characterisitics of balance diet in detial.
سوال نمبر 4- متوازن خوراک کی تعریف کریں نیز متوازن غذا کی خصوصیات تفصیل سے بیان کریں۔
- 5+10
Q.No.5. What is the pollution? Write down its effects on human body.
سوال نمبر 5- فضائی آلودگی سے کیا مراد ہے۔ انسانی جسم پر فضائی آلودگی کے اثرات تحریر کریں۔
- 5+10
Q.No.6. What is Massage? Write down the importance of massage.
سوال نمبر 6- مالش کی تعریف کریں اور اسکی اہمیت تحریر کریں۔
- 5+10
Q.No.7. Define good posture and explain good posture shows graceful personality.
سوال نمبر 7- اچھی قامت کی تعریف کریں نیز واضح کریں اچھی قامت پر وقار شخصیت کی غمازی کرتی ہے۔
- 7+8
Q.No.8. What are the effects of exerchise on human body explain effects of exercise on blood circulation system.
سوال نمبر 8- انسانی جسم پر ورزش کے اثرات تحریر کریں۔ نیز نظام دوران خون پر ورزش کے اثرات بیان کریں۔
- 5+5+5
Q.No.9. Write a note on folloing.
سوال نمبر 9- مندرجہ ذیل پر نوٹ تحریر کریں۔
الف) سوچ ب) الکوحل ج) عضلاتی کچھاؤ
- i. Muscular Strain ii. Alcohol iii. Sprian