

Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معرّضی)

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیے گئے ہیں جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے ساتھ جڑ C, B, A یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مارکر یا چین کی سیاہی سے بھر دیں۔

NOTE: Write answers to the questions on the objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C and D to each question are given. Which answer you consider correct, fill the corresponding circle A, B, C or D given in front of each question with Marker or pen ink on the answer sheet provided.

- Which race is known as man killer?
(A) 200 meter میٹر (B) 400 meter میٹر (C) 100 meter میٹر (D) 800 meter میٹر
- The approximate length of large intestine is:
(A) 1.5 m میٹر (B) 1.25 m میٹر (C) 1.60 m میٹر (D) 1.80 m میٹر
- Which secretion is produced in chew the diet?
(A) Saliva سلیوا (B) Gastric گیسٹریک (C) Maltose مالتوز (D) Amylase ایملیز
- A food which has all contents is called:
(A) Balanced diet متوازن غذا (B) Unbalanced diet غیر متوازن غذا (C) Food خوراک (D) Nutrition غذائیت
- A good conductor of electricity is:
(A) Air ہوا (B) Water پانی (C) Heat حرارت (D) Cold سردی
- The names of three methods of first aid is:
(A) ADC ایڈی سی (B) ABC ایس بی سی (C) ACD ایس سی ڈی (D) ABD ایس بی ڈی
- The training centre of a leader is:
(A) Institution ادارہ (B) Club کلب (C) ACD ایس سی ڈی (D) ABD ایس بی ڈی
- Qualities like discipline are produced by:
(A) Walking سیر (B) Music موسیقی (C) Play گیمیں (D) Scouting سکاؤٹنگ
- Who decides according to the situation at the proper time?
(A) friend دوست (B) farmer کسان (C) Player کھلاڑی (D) Watching movies فلم دیکھنا
- The width of runway in Javelin throw is:
(A) 3 meter میٹر (B) 4 meter میٹر (C) 5 meter میٹر (D) 6 meter میٹر
- The angle of the sector in Javelin throw is:
(A) 30° (B) 29° (C) 28° (D) 34°
- The width of lanes of standard track is:
(A) 1.20 meter میٹر (B) 1.22 meter میٹر (C) 1.18 meter میٹر (D) 1.16 meter میٹر
- The distance between uprights in High Jump is:
(A) 3.50 meter میٹر (B) 4.00 meter میٹر (C) 4.05 meter میٹر (D) 4.06 meter میٹر
- The weight of cross bar is:
(A) 1 Kg کلوگرام (B) 2 Kg کلوگرام (C) 3 Kg کلوگرام (D) 4 Kg کلوگرام
- The time given for throwing the Javelin is:
(A) 1 minute منٹ (B) 2 minutes منٹ (C) 3 minutes منٹ (D) 4 minutes منٹ
- The shape of Basket ball court is:
(A) Triangular مثلثی (B) Rectangular مستطیل (C) Square چوکور (D) Circular گول
- The length of side boards in hockey ground is:
(A) 1.25 m میٹر (B) 1.22 m میٹر (C) 1.30 m میٹر (D) 1.50 m میٹر
- The length of net in Badminton is:
(A) 6.20 m میٹر (B) 6.10 m میٹر (C) 6.40 m میٹر (D) 6.00 m میٹر
- The length line in table tennis table is called:
(A) Touch line ٹچ لائن (B) Side line سائیڈ لائن (C) End line اینڈ لائن (D) Centre line سنٹر لائن

Health & Physical Education (Essay Type)

Marks: 68

وقت: 2:40 Hours

Section - I

2x22=44

2- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- Sports is a natural activity Explain.
- Sports promote healthy society Explain.
- Define sports.
- Why do we participate in sports?

(For Boys Only)

- Explain penalty stroke "Mark" in hockey.
- Explain Hockey Ball.
- Write two fouls of Hockey game.
- Explain goal line in Hockey.
- Explain "Basket" in Basketball.
- Explain "jump Ball" in basketball game.
- Write down the duration of Basketball match.
- What is meant by free throw in Basket Ball match?

(For Girls Only)

- Explain side gallery in Badminton court.
- What is "Rally" in Badminton game?
- How is Badminton game started?
- What is "Let" in Badminton?
- Write down the height of table tennis "Table".
- Write down two fouls of the table tennis game.
- Explain "net" Assembly in table tennis.
- Explain the table tennis "Racket".

3- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- Write the parts of Javelin.
- Write two fouls of Throwing the javelin.
- Write the weight and length of the Javelin for men.
- Explain the sector of Throwing the Javelin.
- Write the structure of "Cross Bar" in High Jump.
- Write four fouls of High Jump.
- How is the turn determined in High Jump?
- Explain the "Takes" in High Jump.
- Write the techniques of 400 meter race.
- Write four laws of 400 meter race.
- What is meant by Assembly line in 400 meter race?
- What is Doping?

4- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

- Where is Chyme and Chyle of food made?
- Explain liver in brief.
- Heart muscles are different from other muscles. Explain.
- Write down the benefits of Muscles.
- Why is Carbohydrate called fuel food?
- From which sources protein is being obtained?
- Which chemical substances are found in Tea?
- What is meant by Narcotics?
- Describe in brief the method of Schafer in artificial respiration.

Section - II

Note: Answer any three questions from the following.

8x3=24

- Highlight the significance of games in our life
- Draw a sketch of basket ball court with all its measurements

OR

- Draw a sketch of badminton court with all its measurements
- Describe the Rules and Regulations of High Jump in detail
- Define digestive system. Write down the names of Organs and their functions which take part in this system.
- What is meant by AIDS? Write down its causes and symptoms

652-012-A--

حصہ اول

2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- کھیل ایک فطری سرگرمی ہے۔ وضاحت کریں۔
- کھیل صحت مند معاشرہ کو فروغ دیتا ہے۔ وضاحت کریں۔
- کھیل کی تعریف کریں۔
- ہم کھیلوں میں حصہ کیوں لیتے ہیں؟ (صرف طلبہ کیلئے)

- ہاکی کھیل میں پنلٹی سٹروک کے نشان کی وضاحت کریں۔
- ہاکی بال کی وضاحت کریں۔
- ہاکی کھیل کے دو فوول تحریر کریں۔
- ہاکی میں گول کی وضاحت کریں۔
- ہاکیٹ بال میں باسکٹ کی وضاحت کریں۔
- ہاکیٹ بال میں ہیب بال کی وضاحت کریں۔
- ہاکیٹ بال کھیل کا دورانیہ لکھیں۔
- ہاکیٹ بال میچ میں فری تھرو سے کیا مراد ہے؟ (صرف طالبات کیلئے)

- بدمینٹن کورٹ کی سائیڈ گیلری کی وضاحت کریں۔
- بدمینٹن میں "رالی" کیا ہے؟
- بدمینٹن کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
- بدمینٹن میں "Let" اسٹ کیا ہے؟
- بدمینٹن کھیل میں اوپن ہینڈ تحریر کریں۔
- بدمینٹن کھیل کے دو فوول تحریر کریں۔
- بدمینٹن کھیل میں نیٹ اسٹ کی وضاحت کریں۔
- بدمینٹن ریکٹ کی وضاحت کریں۔

3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- جیتھرو کی وضاحت کریں۔
- جیتھرو کی دو فوول تحریر کریں۔
- جیتھرو کی وزن اور لمبائی لکھیں۔
- جیتھرو کے پیکٹ کی وضاحت کریں۔
- اوپن جیتھرو میں کراس بار کی بناوٹ لکھیں۔
- اوپن جیتھرو کے چار فوول تحریر کریں۔
- اوپن جیتھرو میں ہائی باؤں کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟
- اوپن جیتھرو میں "ٹیکس" کی وضاحت کریں۔
- 400 میٹر دوڑ کی تیارگی لکھیں۔
- 400 میٹر دوڑ کے چار قوانین لکھیں۔
- 400 میٹر دوڑ میں اسمبلی لائن سے کیا مراد ہے؟
- ڈوپنگ کیا ہے؟

4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- قند کا کیس اور گلیکوز کیا ہے؟
- جگر کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- دل کے عضلات اپنی عضلات سے مختلف ہوتے ہیں۔ وضاحت کیجئے۔
- عضلات کے فوائد تحریر کریں۔
- نشانہ خوراک کا جلد میں کیوں کیلا جاتا ہے؟
- پروٹین کن ذرائع سے حاصل ہوتی ہے؟
- چائے میں کون سے کیمیائی مادے پائے جاتے ہیں؟
- منشیات سے کیا مراد ہے؟
- معتوی شخص میں ٹیٹو کا طریقہ مختصر بیان کریں۔

حصہ دوم

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- ہماری زندگی میں کھیلوں کی اہمیت پر روشنی ڈالیں۔
- ہاکیٹ بال کورٹ کا خاکہ تیار کیا سٹوں کے ساتھ بنا دیں۔

یا

- بدمینٹن کورٹ کا خاکہ تیار کیا سٹوں کے ساتھ بنا دیں۔
- ہاکیٹ جیتھرو کے قوانین اور ضابطہ کھیل سے بیان کیجئے۔
- انعام انہضام سے کیا مراد ہے؟ اس میں حصہ لینے والے اعضاء کے نام اور ان کے افعال تحریر کیجئے۔
- ایڈز سے کیا مراد ہے؟ اس کے پھیلنے کے اسباب اور علامات تحریر کریں۔