

رول نمبر ----- (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2018-2020 تا 2020-2022)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

222. (انٹر پارٹ-II)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper - II (Objective Type)

Paper Code = 8427

سوالیہ پرچہ : II (معرضی طرز)

Time Allowed : 20 Minutes

وقت : 20 منٹ

Maximum Marks : 17

44R-22

کل نمبر : 17

نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات 'A'، 'B'، 'C' اور 'D' دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مارکر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible answers A, B, C and D to each question are given. The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question with Marker or Pen ink in the answer-book. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

Voluntary muscles are also called :	1-1
(A) قلبی Cardiac (B) غیر ارادی Unvoluntary (C) دھاری دار Striped (D) استخوانی Skeletal	
Burnt part of the body are dipped in cold water for :	2
(A) 10 minutes منٹ (B) 20 minutes منٹ (C) 30 minutes منٹ (D) 40 minutes منٹ	
Tennin is constituent of :	3
(A) دودھ Milk (B) الکوحل Alcohol (C) چائے Tea (D) لسی Lassi	
The percentage of oxygen in the composition of air is :	4
(A) 20 % فیصد (B) 21 % فیصد (C) 22 % فیصد (D) 23 % فیصد	
The best use of leisure time is :	5
(A) سیر Walk (B) موسیقی Music (C) کھیل Play (D) رقص Dance	
The length of large intestine is :	6
(A) 1.50 meter میٹر (B) 1.70 meter میٹر (C) 1.80 meter میٹر (D) 1.90 meter میٹر	
The virus of AIDS was discovered in :	7
(A) 1980 A.D ء (B) 1983 A.D ء (C) 1987 A.D ء (D) 1990 A.D ء	
An athelete is excluded from competition after continuous failure in high jump :	8
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5	
There are sharp teeth in the upper jaw of snake :	9
(A) 3 (B) 2 (C) 4 (D) 5	
The types of vitamins are :	10
(A) 5 (B) 6 (C) 7 (D) 8	
The weight of javelin for men is :	11
(A) 600 gram گرام (B) 700 gram گرام (C) 800 gram گرام (D) 900 gram گرام	

(درق اللئے)

(2) 14/12-22

The event of 400 meter race was included in Olympics in : 1920 A.D (D) 1916 A.D (C) 1912 A.D (B) 1908 A.D (A)	400 میٹر دوڑ کو اولمپک میں شامل کیا گیا : 12
The diet which do not have food ingredients adequately is called : Nutrition (D) Balance diet (C) Unbalanced (B) Healthy (A)	ایسی خوراک جس میں غذائی اجزاء مناسب مقدار میں نہیں ہوتے، کہلاتی ہیں : 13
Quality enhance in a player on becoming team captain is : Social (D) Technique (C) Leadership (B) Power (A)	ٹیم کپتان بننے پر ایک کھلاڑی میں صلاحیت بڑھتی ہے : 14
The injection intoxicates of : Nicotine (D) Opium (C) Arsenic (B) Morphia (A)	ٹیکہ لگانے سے نشہ ہوتا ہے : 15

Only for Boys :

صرف طلباء کے لیے :

Number of players in a team of hockey match is : 13 (D) 11 (C) 9 (B) 7 (A)	ہاکی میچ میں ایک ٹیم میں کھلاڑی کھیلنے ہیں : 16
The height of basket ball ring from the ground is : 3.05 meter (D) 3.00 meter (C) 2.80 meter (B) 2.50 meter (A)	باسکٹ بال رینگ کی زمین سے اونچائی ہوتی ہے : 17

Only for Girls :

صرف طالبات کے لیے :

The length of badminton court in single and double is : 13.60 meter (D) 13.40 meter (C) 13.20 meter (B) 13.10 meter (A)	بیڈمنٹن سنگلز اور ڈبلز کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے : 18
The game of table tennis consists of : 11 point (D) 10 point (C) 9 point (B) 8 point (A)	ٹیبیل ٹینس کھیل کی ایک گیم مشتمل ہوتی ہے : 19

رول نمبر----- (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2018-2020 تا 2020-2022)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

222. (انٹر پارٹ-II)

صحت و تعلیم جسمانی

Paper : II (Essay Type)

پرچہ : II (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 2. 40 hours

وقت : 2. 40 گھنٹے

Maximum Marks : 68

کل نمبر : 68

CHR-22
(حصہ اول Part-I)

16 2. Write short answers to any Eight (8) questions :

2- کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- What is meant by acumen and physical education?
- Sports are the source of employment. Describe it.
- Describe two qualities of a good player.
- A player is disciplined. Write briefly.

- ذہنی اور جسمانی تعلیم سے کیا مراد ہے؟
- کھیلیں ذریعہ حصول روزگار ہیں۔ بیان کیجئے۔
- ایک اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کیجئے۔
- کھلاڑی نظم و ضبط کا پابند ہوتا ہے۔ مختصر لکھئے۔

ONLY FOR BOYS :

صرف طلباء کے لیے :

- When the penalty corner is awarded in hockey?
- When the free hit is given in hockey?
- Briefly describe the hockey ball.
- How does the hockey play start? Write briefly.
- Explain briefly three points field goal area in basket ball.
- Write down the name of officials in basket ball.
- How much basket ball duration is?
- Explain the three second law in the game of basket ball in short.

- ہاکی میں پنلٹی کورنر کب دیا جاتا ہے؟
- ہاکی میں فری ہٹ کب دی جاتی ہے؟
- ہاکی کی گیند کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- ہاکی کھیل کا آغاز کب کیا جاتا ہے؟ مختصر لکھئے۔
- باسکٹ بال میں تھری پوائنٹ فیلڈ گول ایریا کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- باسکٹ بال کھیل کے آفیشل کے صرف نام تحریر کیجئے۔
- باسکٹ بال کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟
- باسکٹ بال کھیل میں تین سیکنڈ قانون کی مختصر وضاحت کیجئے۔

ONLY FOR GIRLS :

صرف طالبات کے لیے :

- Write down two fouls of service in the game of badminton.
- Explain in short the scoring system in badminton.
- Write down two rules of badminton.
- Briefly explain the badminton racket.
- How much weight and diameter of table tennis ball?
- What is a net assembly in table tennis?
- What is table tennis "rally"?
- Explain "Let" in the game of table tennis.

- بیڈمنٹن کھیل میں سروس کے دو فاولز لکھئے۔
- بیڈمنٹن میں سکورنگ نظام کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- بیڈمنٹن کھیل کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔
- بیڈمنٹن ریکٹ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- ٹیبل ٹینس بال کا وزن اور قطر کتنا ہوتا ہے؟
- ٹیبل ٹینس میں نیٹ اسمبلی کسے کہتے ہیں؟
- ٹیبل ٹینس میں "رالی" سے کیا مراد ہے؟
- ٹیبل ٹینس کھیل میں "لیٹ" (Let) کی وضاحت کیجئے۔

16 3. Write short answers to any Eight (8) questions :

3- کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- Write down the weight of javelin.
- Write down two rules of javelin throw.
- How much maximum length of javelin in meter for men?
- Briefly describe the "run way" in javelin throw.

- نیزہ کا وزن تحریر کیجئے۔
- نیزہ پھینکنے کے دو قوانین لکھئے۔
- مردوں کیلئے نیزہ کی زیادہ سے زیادہ لمبائی کتنے میٹر ہوتی ہے؟
- نیزہ پھینکنے میں دوڑ کے راستے کو مختصر بیان کیجئے۔

(ورق الٹئے)

(2)

3. (v) Write a note on landing area in high jump. **LHR-22** (v) -3 ہائی جپ میں اکھاڑے پر نوٹ لکھئے۔
- (vi) Which is the most famous way in high jump? (vi) ہائی جپ میں سب سے مشہور طریقہ کون سا ہے؟
- (vii) What is meant by "jump off" in high jump? (vii) اونچی چھلانگ میں "جپ آف" سے کیا مراد ہے؟
- (viii) How many trial jumps are given in high jump? (viii) ہائی جپ میں مشق کیلئے کتنے مواقع دیے جاتے ہیں؟
- (ix) Write a note on false start of 400 meter race. (ix) 400 میٹر دوڑ میں فالس سٹارٹ پر نوٹ لکھئے۔
- (x) Write down two rules of 400 meter race. (x) 400 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- (xi) Explain "Torso" in 400 meter race. (xi) 400 میٹر دوڑ میں ٹارسو کی وضاحت کیجئے۔
- (xii) What is meant by "heat" in 400 meter race? (xii) 400 میٹر دوڑ میں ہیٹ سے کیا مراد ہے؟

12 4. Write short answers to any Six (6) questions :

-4 کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) How would you explain involvement saliva in food? (i) غذا میں لعاب دہن کیسے شامل ہوتا ہے؟
- (ii) Describe the voluntary muscles. (ii) ارادی عضلات کو مختصر بیان کیجئے۔
- (iii) Differentiate food and nutrition. (iii) خوراک اور غذا ایت میں کیا فرق ہے؟
- (iv) Why do women need less food than men? (iv) عورتوں کو مردوں کی نسبت کم خوراک کی کیوں ضرورت ہوتی ہے؟
- (v) Briefly describe sleeping pills. (v) خواب آور گولیاں کو مختصر بیان کیجئے۔
- (vi) What is meant by H.I.V in AIDS? (vi) ایڈز میں H.I.V سے کیا مراد ہے؟
- (vii) How could you save young generation from drugs? (vii) منشیات سے نوجوان نسل کو کیسے بچایا جاسکتا ہے؟
- (viii) Drinks are beneficial for health, how? (viii) مشروبات صحت کیلئے فائدہ مند ہیں کیسے؟
- (ix) Define blister. (ix) آبلہ / چھالے کی تعریف لکھئے۔

(PART - II حصہ دوم)

Note : Attempt any THREE questions.

نوٹ : کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

5. Define play and also describe why sports are necessary for a healthy society? (5) کھیل کی تعریف کیجئے اور وضاحت کیجئے کہ کھیل صحت مند معاشرے کیلئے کیوں ضروری ہیں؟
6. Draw sketch of javelin and write the rules of javelin in detail. (6) نیزے کا سکیٹر بنائیے اور قوانین تفصیل کے ساتھ تحریر کیجئے۔
7. Write down a detailed note on vitamin in balanced diet. (7) متوازن غذا میں جیاتین پر مفصل نوٹ لکھئے۔
8. What is meant by artificial respiration? Explain the method of Shafer and Salvester in detail. (8) مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟ شیفر اور سلویسٹر کا طریقہ تفصیل سے بیان کیجئے۔

ONLY FOR BOYS :

صرف طلباء کے لیے :

9. Draw a sketch of hockey ground with measurements and players' position. (9) ہاکی کے میدان کا خاکہ بمعہ پیمائش اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بنائیے۔

ONLY FOR GIRLS :

صرف طالبات کے لیے :

9. Draw a sketch of badminton double court and give measurements. (9) بیڈمنٹن ڈبل کورٹ کا خاکہ بنائیے اور پیمائش تحریر کیجئے۔