



Roll No. 60715

(For all sessions)

Paper Code

8

4

2

1

Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

RSP-22

Time: 20 Minutes

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مارکر یا پین 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.

1.1. By leading a team, qualities are improved.

1.1. ٹیم کی قیادت کرنے سے صلاحیتیں بڑھتی ہیں۔

(A) Leadership قائدانہ (B) Social معاشرتی

(C) Economical معاشی (D) Emotional جذباتی

2. It is a benefit of game.

2. یہ کھیل کا ایک فائدہ ہے۔

(A) Laziness سستی

(B) Sadness اداسی

(C) Illness بیماری

(D) Physical Development جسمانی نشوونما

3. Cord grip is a part of:

3. رسی کی گرفت حصہ ہے:

(A) Shuttle شٹل

(B) Javelin نیزہ

(C) Badminton Racket بیڈمنٹن ریکٹ

(D) Hockeystick ہاکی سٹک

4. The race consists of one round of Track is:

4. ٹریک کے ایک چکر پر مشتمل دوڑ ہوتی ہے۔

(A) 110m میٹر

(B) 600m میٹر

(C) 400m میٹر

(D) 800m میٹر

5. On one foot will be taken.

5. ایک پاؤں پر لگائی جائے گی۔

(A) Hit in ہٹ ان

(B) High Jump اونچی چھلانگ

(C) Push in پش ان

(D) Forward Roll سپرنگی غلابازی

6. Redish colour gland is called.

6. سرخی مائل غدود کا نام ہے۔

(A) Liver جگر

(B) Kidney گردہ

(C) Pancreas لبلبہ

(D) Gall Bladder پتہ

7. Kind of muscles are.

7. عضلات کی اقسام ہیں

(A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) 4

8. Main part of all Beverages is.

8. تمام مشروبات کا جزو اعظم ہے۔

(A) Alcohol الکحل

(B) Milk دودھ

(C) Tea چائے

(D) Water پانی

9. There is a scale to measure heat.

9. حرارت ماپنے کا ایک پیمانہ ہے۔

(A) Bero meter ہیرو میٹر

(B) Lacto meter لیکٹو میٹر

(C) Calorie حرارہ

(D) Millimeter ملی میٹر

10. Which component of food is called fuel of food?

10. کونسا غذائی جزو "خوراک کا ایندھن" کہلاتا ہے؟

(A) Water پانی

(B) Proteins لحمیات

(C) Vitamins حیاتین

(D) Carbohydrates نشاستہ

11. Nicotine is found in _____.

11. "نکوتین" _____ میں پائی جاتی ہے،

(A) Tobacco تمباکو

(B) Opium افیون

(C) Arsenic سکھیا

(D) Belladonna بیلاڈونا

12. Aids was discovered in.

12. "ایڈز" _____ میں دریافت ہوئی۔

(A) 1979

(B) 1981

(C) 1975

(D) 1972

13. Burn part of the body is dipped in water for.

13. جسم کے جلے ہوئے حصے کو پانی میں _____ کیلئے ڈبوئے ہیں۔

(A) 10 Minutes 10 منٹ

(B) 20 Minutes 20 منٹ

(C) 35 Minutes 35 منٹ

(D) 45 Minutes 45 منٹ

14. In the body most of the heat is produced by.

14. جسم میں سب سے زیادہ حرارت پیدا کرنے کا باعث ہے۔

(A) Proteins لحمیات

(B) Vitamin حیاتین

(C) Fats روغنیات

(D) Minerals نمکیات

15. Arsenic is a.

15. سکھیا، ایک _____ ہے۔

(A) Salt نمک

(B) Disease بیماری

(C) Vitamin وٹامن

(D) Posion زہر

(For Boys only)

16. the ball weighing 156-163g is in.

16. 156-163 گرام _____ بال کا وزن ہوتا ہے۔

(A) Hockey ہاکی

(B) Basketball باسکٹ بال

(C) Football فٹ بال

(D) Volleyball والی بال

17. Play starts by Jump ball in.

17. "ہمپ بال" سے کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔

(A) Basketball بال

(B) Handball ہینڈ بال

(C) Badminton بیڈمنٹن

(D) Hockey ہاکی

(For Girls only)

18. The width of the side gallery in badminton is.

18. بیڈمنٹن میں سائیڈ گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(A) 46cm

(B) 55cm

(C) 60cm

(D) 65cm

19. The weight of Table tennis ball is.

19. ٹیبل ٹینس بال کا وزن ہوتا ہے۔

(A) 2.7g

(B) 7.5g

(C) 7.2g

(D) 4.8g

Roll No. _____

(For all sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

68: نمبر

16=8x2

Rwp-22

حصہ اول

وقت: 2:40 گھنٹے

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- ایک شخص قدرتی صلاحیتوں کے ساتھ پیدا کر کرتی ہیں، مختصر بیان کریں۔
 - کھلاڑی کیلئے سپر فوڈ میں شپ کیوں ضروری ہے۔
 - ہاکی کیلئے مختصر نوٹ لکھیں۔
 - ہاکی اسٹک کے مختصر نوٹ لکھیں۔
 - باسکٹ بال کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔
 - ہاکی میں "لیٹ" سے کیا مراد ہے۔
 - مختصر نوٹ میں "ایٹ" سے کیا مراد ہے۔
 - مختصر نوٹ میں ایک اور سائڈ لائن کی پیمائش لکھیں۔
- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- تجزیہ کرنے کے علاوہ کی وضاحت کریں۔
 - دو ٹیمیں جھانگ کے نتائج میں (Tie) کس کرنے کا پتلا۔
 - اور دوسرا اصول واضح کریں۔
 - ہاکی جھانگ میں "سب آف" سے کیا مراد ہے؟
 - 400 میٹر دوڑ کے قانون بیان کریں۔
 - درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
 - نظام نظام سے کیا مراد ہے؟
 - دھماکے کی دھماکے سے کیا مراد ہے؟
 - آٹھ کے اسباب مختصر بیان کیجئے۔
- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- تجزیہ کرنے کے علاوہ کی وضاحت کریں۔
 - دو ٹیمیں جھانگ کے نتائج میں (Tie) کس کرنے کا پتلا۔
 - اور دوسرا اصول واضح کریں۔
 - ہاکی جھانگ میں "سب آف" سے کیا مراد ہے؟
 - 400 میٹر دوڑ کے قانون بیان کریں۔
 - درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
 - نظام نظام سے کیا مراد ہے؟
 - دھماکے کی دھماکے سے کیا مراد ہے؟
 - آٹھ کے اسباب مختصر بیان کیجئے۔
- 5- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
- میں اسٹیل ٹین کے مطابق کھیلوں میں شرکت سے کون سے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں؟
 - نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟ عضلات کی اقسام تفصیل سے تحریر کیجئے۔
 - ہاکی کراؤنڈ کا نام کس طرح پڑا ہے؟
- 6- 400 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیل سے بیان کریں۔
- 7- 8. پٹے سے پیدا شدہ دھماکوں کی ابتدائی طبی امداد تحریر کریں۔
- 8- پٹے سے پیدا شدہ دھماکوں کی ابتدائی طبی امداد تحریر کریں۔

Health & Physical Education (Essay Type) (For all sessions)

Time: 2:40 Hours

Section -I

Total Marks:68

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

2x8=16

- Write a brief note on sports as a source of enhancing natural abilities.
- Why sportsmanship is important for an athlete?
- Write down brief note on Hockey ball.
- When corner is awarded in Hockey?
- Explain restricted area in Basket ball.
- Write down the dimensions of Basket ball court.

(For Boys Only)

- Explain briefly personal discipline of player.
- Briefly describe how the game enhances immunity.
- Write down two duties of Impire in Hockey.
- Write a brief note on Hockey stick.
- What is free throw in Basket ball?
- What is holdball in basket ball.

(For Girls Only)

- What is "LET" in Table tennis.
- Write a brief note on scoring system in Table Tennis.
- Describe the weight and diameter of shuttle cock in badminton.
- Write down the dimension of back and side gallery in Badminton.
- Write down briefly note on table tennis match.
- Write two duties of second Umpire.
- Write down short note on "NET" in Badminton.
- Write four rules of service in Badminton.

2x8=16

3- Write short answers of any eight parts from the following.

- Define the landing area of Javelin.
- Explain the names of three methods of Javelin Throw.
- Describe the law of one minute rule in High Jump.
- What is Jump off in High Jump.
- Which race we call by the name of "Man Killer"? explain it why?
- Explain the four fouls of 400M Race.
- What you Know about "False Start" in 400 M Race.

4- Write short answers of any six parts from the following.

2x6=12

- What is meant by Digestive System?
- Write two qualities of balanced diet.
- Write two side effects of opium on human body.
- Write down the causes of syphilis briefly.
- What is meant by "A.B.C" in First aid?
- Describe two functions of liver.
- Write two benefits of vitamin C.
- Write down two demerits of sleeping pills.
- Write the names of two Pakistani drinks.

Section -II

8x3=24

Note: Answer any three questions from the following.

- According to Miss Apple Ton which benefits can be achieved by participating in games.
- What is muscular system? Write down the types of muscles in detail.
- Write a down the first aid of burnt wounds?
- Draw a Sketch of Hockey ground along with its measurement.
- Draw a Sketch of Badminton court and write its measurement.
- Describe the rules of 400 M race in detail.

OR