

Roll No.

--	--	--	--	--	--

(امیدوار خود پر کرے)

صحت و تعلیم جسمانی

Health & Physical Education

H.S.S.C (12th)-A-2022

Paper : II

Objective معروضی

II : پرچہ

Time : 20 Minutes

(ii)

وقت : 20 منٹ

Marks : 17

Paper Code

8

4

2

3

562-22

نمبر : 17

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ اپنی جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر یا کٹ کر کر کے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note: - You have four choices for each objective type question as A, B, C and D. The choice which you think is correct; fill that circle in front of that question number in your answer book. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling up two or more circles will result no mark.

SECTION-A

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	"مین کلر" کے نام سے مشہور دوڑ ہے۔ The race famous as named "Man Killer" is:	400 m میٹر	800 m میٹر	200 m میٹر	1500 m میٹر
2.	چھوٹی آنت کا پہلا حصہ کہلاتا ہے۔ The first part of small intestine is called:	ریکٹم Rectum	لیور Liver	پنکریاس Pancreas	ڈیوڈینم Duodenum
3.	خون کی 25 فیصد مقدار ہوتی ہے۔ 25 percent quantity of blood is in:	معدہ Stomach	عضلات Muscles	ہڈیاں Bones	اعصاب Nerves
4.	ہماری خوراک _____ اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے۔ Our diet consists of _____ components.	6	2	4	5
5.	وٹامنز کی اقسام ہیں۔ Types of vitamins are:	3	4	5	7
6.	جنورروہا جراثیم سے۔ Genorrhoea is caused by germ:	گونوکوکس Gonococcus	ایچ آئی وی HIV	سپائرو Spiro	سالمونیللا Salmonella
7.	کینسر کا باعث ہے۔ Cause of cancer is:	شراب نوشی Drinking	تمباکو نوشی Smoking	افیون Opium	خواب آور گولیاں Sleeping pills
8.	55% فٹس پائے جاتے ہیں۔ 55% fats are found in:	چائے Tea	کافی Coffee	کوکو Cocoa	دودھ Milk
9.	ہر سال ساپ _____ افراد کو ڈستے ہیں۔ Number of peoples bite by snakes every year are:	10 لاکھ 10 lac	5 لاکھ 5 lac	6 لاکھ 6 lac	4 لاکھ 4 lac
10.	ایک قسم کی بوٹی کا استحصا ہے۔ Extract of a herb is called:	نیکوٹین Nicotine	آرسینک Arsenic	افیون Opium	بیلادونا Belladonna
11.	شفر کے مصنوعی تنفس کے طریقے میں 1 منٹ میں کتنا دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ How much pressure is built in one minute of Shafer's artificial respiration?	15	13	10	12
12.	فرمت کا بہترین استعمال ہے۔ The best use of leisure is in:	پڑھائی Study	بزنس Business	کھیل Play	کام Work
13.	قائدانہ صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں۔ Leadership qualities are improved by:	موسیقی Music	سیر Walk	دورزش Exercise	ٹیم کی قیادت Leading the team
14.	یجرہ ہمیشہ پھینکا جائے گا _____ ہاتھ ہاتھوں سے۔ The javelin will always be thrown with _____ hand.	دائیں Right	بائیں Left	ایک One	دونوں Both
15.	اونچی چھلانگ میں ہر بلندی پر دی جائیں گی _____ کوششیں۔ Attempts will be given on every height in high jump.	2	3	4	5

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

16.	بیسکٹ بال ٹیم میں متبادل کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے۔ The number of substitute players in basketball team is:	3	7	4	6
17.	60 منٹ کے دورانیہ پر مشتمل کھیل ہوتا ہے۔ A game of 60 minutes duration is:	فٹ بال Football	دال بال Volleyball	ہاکی Hockey	بیسکٹ بال Basketball

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

16.	"لیٹ" کی اصطلاح استعمال ہوتی ہے۔ The term of "Let" is used in:	ہاکی Hockey	ٹیبل ٹینس Table tennis	بیسکٹ بال Basketball	ہینڈ بال Handball
17.	بیڈمنٹن نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ Length of badminton net is:	6.50 m میٹر	7.20 m میٹر	6.10 m میٹر	7.40 m میٹر

Health & Physical Education

H.S.S.C (12th)-A-2022

Time : 2:40 Hours

Paper (II) پرچہ

وقت : 2:40 گھنٹے

Marks : 68

Subjective انشائی

نمبر : 68

Note:- Section B is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section C. نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

SECTION - B حصہ دوم

2. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write a brief note on sports are source of training for leadership.
- How the spirit of sportsmanship is created.
- Write a note on the importance of sports in colleges.
- Define Sportsman / Player.

- کھیل قیادت کی تربیت کا ذریعہ ہے، نوٹ لکھئے۔
- سپورٹس مین شپ کا جذبہ کیسے پیدا ہوتا ہے؟
- کالجوں میں کھیلوں کی افادیت پر نوٹ لکھئے۔
- کھلاڑی کی تعریف کیجئے۔

(Only for Boys)

(صرف طلباء کے لئے)

- How to score a goal in hockey?
- Write down the measurement of back and side boards in hockey.
- What is meant by dribbling in hockey?
- Write down the dimension of hockey ground.
- How does the game of basketball start?
- Explain the "3 second rule" in basketball.
- Explain the "Pivot Foot" in basketball.
- Write a note on "free throw" in basketball.

- ہاکی میں گول کیسے دیا جاتا ہے؟
- ہاکی میں سائیڈ بورڈز اور بیک بورڈز کی پیمائش لکھئے۔
- ہاکی میں ڈربلنگ سے کیا مراد ہے؟
- ہاکی گراؤنڈ کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- باسکٹ بال کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
- باسکٹ بال میں 3 سیکنڈ قانون کی وضاحت کیجئے۔
- باسکٹ بال میں پیوٹ فٹ کی وضاحت کیجئے۔
- باسکٹ بال میں فری تھرو پر نوٹ لکھئے۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کے لئے)

- Explain "Let" in badminton game.
- Write down the dimension of short service area in badminton game.
- Write the names of officials in badminton.
- Write down two duties of service judge in badminton.
- Write a note on service in table tennis.
- Write down two duties of referee in table tennis.
- Write a note on the "ball" used in table tennis.
- Write down two fouls of service in table tennis.

- بیڈمنٹن کھیل میں "لیٹ" کی وضاحت کیجئے۔
- بیڈمنٹن کھیل میں شارٹ سروس ایریا کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- بیڈمنٹن میں آفسیٹرز کے نام تحریر کیجئے۔
- بیڈمنٹن میں سروس جج کے دو فرائض لکھئے۔
- ٹینس ٹینس میں سروس پر نوٹ لکھئے۔
- ٹینس ٹینس میں ریفری کے دو فرائض لکھئے۔
- ٹینس ٹینس بال پر نوٹ لکھئے۔
- ٹینس ٹینس میں سروس کے دو فائولز تحریر کیجئے۔

3. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Explain the sector of javelin throw.
- What is the cause of red flag waving in javelin throw?
- Write down any three fouls in javelin throw.
- Why an athlete runs on runway when he or she throws javelin?
- Explain landing area in high jump.
- Write down any four rules of high jump.
- Explain the cross bar in high jump.
- If we use springs in our shoes during the high jump, is it wrong or right? Discuss.
- Explain endurance with reference of 400 meter race.
- Explain the steps in start of 400 meter race.
- Explain "Tarsoo" in 400 meter race.
- Explain the 2nd lane and 3rd lane stagger in 400 meter race.

- نیڑہ پھینکنے کے سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔
- نیڑہ پھینکنے کے مقابلوں میں سرخ جھنڈی اٹھانے کی وجہ بیان کیجئے۔
- نیڑہ پھینکنے کے مقابلوں میں کوئی سے تین فائولز تحریر کیجئے۔
- نیڑہ پھینکنے کیلئے کوئی بھی اٹھلیٹ "ران دے" پر کیوں مجاہد ہوتا ہے؟
- اوپرچی چھلانگ میں لینڈنگ ایریا کی وضاحت کیجئے۔
- اوپرچی چھلانگ کے کوئی سے چار قوانین تحریر کیجئے۔
- ہائی جپ / اوپرچی چھلانگ میں کراس بار کی وضاحت کیجئے۔
- اگر اوپرچی جپ لگاتے ہوئے اپنے جوتوں میں سبرنگ لگوائیں تو کیا یہ غلط ہے یا صحیح؟ بحث کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ کے حوالے سے قوت برداشت کی وضاحت کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ کے سٹارٹ کے مراحل واضح کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ میں "ٹارسو" کی وضاحت کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ میں دوسری اور تیسری گلی کے زپے کی وضاحت کیجئے۔

4. Write short answers to any Six parts.

(6x2=12)

4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write a note on large intestine.
- Write the function of digestion or chymification in stomach.
- Write a note on voluntary muscles.
- Write down the sources of fats.
- Write down four qualities of balanced diet.
- Write a note on nicotine.
- Write down effects of narcotics.
- What is meant by sex hygiene?
- Write down the types of burn wounds and their treatment.

- بڑی آنت پر نوٹ لکھئے۔
- معدہ میں ہاضمہ کا عمل یا غذا کا یکسو بننا تحریر کیجئے۔
- ارادی عضلات پر نوٹ لکھئے۔
- روغنیات کے حصول کے ذرائع تحریر کیجئے۔
- متوازن غذا کی چار خصوصیات تحریر کیجئے۔
- کوٹینین پر نوٹ لکھئے۔
- منشیات کے اثرات لکھئے۔
- جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
- جلنے کے زخموں کی اقسام اور انکی طبی امداد تحریر کیجئے۔

(SECTION - C -- Each question carries Eight (08) Marks نمبر ہیں)

- What are the roles played by the games in the development of mental, physical and moral growth of a child? Give Detail.

5۔ کھیل بچے کی ذہنی، جسمانی اور اخلاقی نشوونما میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟ تفصیل سے لکھئے۔

- Explain all rules of tie breaking for 1st position in high jump and also write four fouls of high jump.

6۔ اوپرچی چھلانگ / ہائی جپ میں اوّل پوزیشن کیلئے برابر کی کو حل کرنے کے تمام اصولوں کی وضاحت کیجئے نیز اوپرچی چھلانگ / ہائی جپ کے چار فائولز تحریر کیجئے۔

- Define digestive system. Write a detailed note on the organs taking part in digestive system.

7۔ نظام ہاضمہ کی تعریف کیجئے۔ نظام ہاضمہ میں حصہ لینے والے اعضاء پر تفصیل سے نوٹ لکھئے۔

- What is meant by first aid? Write down the principles of first aid in detail.

8۔ ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ ابتدائی طبی امداد کے اصول تفصیلاً تحریر کیجئے۔

- Draw a basketball court and write all the measurements of 3 point area, centre circle and goal area.

9۔ باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ بنائیے، تھری پوائنٹ ایریا، سنٹر سرکل اور گول ایریا کی تمام پیمائشیں لکھئے۔

OR

یا

Write down on the following in the game of table tennis.

(i) Let

(ii) Fouls of game

ٹینس ٹینس میں درج ذیل پر نوٹ لکھئے۔

(الف) لیٹ (ب) کھیل کے فائولز