

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

223. فرسٹ اینول (انٹر پارٹ II)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper - II (Objective Type)

Paper Code = 8427

سوالیہ پرچہ : II (معروضی طرز)

Time Allowed : 20 Minutes

وقت : 20 منٹ

Maximum Marks : 17

CHR-12-23

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 بھر کر 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.

1-1	حیات پرور مادے ہوتے ہیں :	Nourishing food parts are :
	(A) نشاستہ Carbohydrates (B) وٹامن Vitamin (C) روغنیات Fats (D) لحمیات Protein	
2	نیزہ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے :	The javelin consists of parts :
	(A) دو Two (B) چار Four (C) ایک One (D) تین Three	
3	ابتدائی طبی امداد کے تین اہم طریقوں کے نام ہیں :	There are three important methods of first aid :
	(A) اے۔ ڈی۔ سی A.D.C (B) اے۔ بی۔ سی A.B.C (C) اے۔ سی۔ ڈی A.C.D (D) اے۔ بی۔ ڈی A.B.D	
4	معیاری ٹریک کی لائنوں کا رنگ ہوتا ہے :	The colour of lines in standard track is :
	(A) سرخ Red (B) سفید White (C) کالا Black (D) پیلا Yellow	
5	فرصت کے اوقات کا صحیح استعمال ہوتا ہے :	The exact usage of leisure time is :
	(A) سیر Walk (B) کھیل Sports (C) موسیقی Music (D) اخبار نویسی Newspaper reading	
6	پاکستانی برانڈ کہلاتا ہے :	Called Pakistani brand is :
	(A) برانڈی Brandi (B) لسی Lassi (C) وھسکی Whisky (D) بیئر Beer	
7	سانس لینے کے عمل میں آکسیجن استعمال ہوتی ہے :	Oxygen is used in the process of respiration :
	(A) 3 % فیصد (B) 4 % فیصد (C) 5 % فیصد (D) 6 % فیصد	
8	وہ عضلات جو انسانی مرضی کے تابع ہوتے ہیں :	The muscles which are under the control of human will are called :
	(A) غیر ارادی عضلات Involuntary muscles (B) ارادی عضلات Voluntary muscles (C) استخوانی عضلات Skeletal muscles (D) جلدی عضلات Dermal muscles	
9	اوپنچی چھلانگ کے دوڑنے کے راستے کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے :	The minimum length of runway in high jump are :
	(A) 10 میٹر (B) 20 میٹر (C) 12 میٹر (D) 15 میٹر	
10	سگریٹ پینے سے انسان شکار ہو جاتا ہے :	Due to smoking, a man suffering from :
	(A) ذیابیطس Diabetes (B) بلڈ پریشر Blood pressure (C) پھیپھڑوں کا کینسر Lungs cancer (D) اینیمیا Aneamia	
11	چھوٹی آنت کی تقریباً لمبائی ہوتی ہے :	The approximately length of small intestine is :
	(A) 2.0 میٹر (B) 2.4 میٹر (C) 2.5 میٹر (D) 3.0 میٹر	

(2) LHR-12-28

Approximately percentage of water in human body is :	انسانی جسم کا تقریباً حصہ پانی ہوتا ہے :	12
(A) 50 % فیصد (B) 70 % فیصد (C) 60 % فیصد (D) 45 % فیصد		
Most spreaded sexual disease is :	سب سے زیادہ پھیلنے والی جنسی بیماری ہے :	13
(A) سوزاک Gonorrhea (B) ایڈز AIDS (C) شنگورڈ Chancroid (D) آتشک Syphilis		
Accept the decision with soft hearted :	فیصلے کو خندہ پیشانی سے قبول کرتا ہے :	14
(A) کوچ Coach (B) کھلاڑی Player (C) دوست Friend (D) شاگرد Student		
Poison can enter the body in a number of ways :	زہر جسم میں طریقوں سے داخل ہو سکتا ہے :	15
(A) تین Three (B) دو Two (C) چار Four (D) پانچ Five		

Only for Boys :

صرف طلباء کے لیے :

The width of hockey ground is :	ہاکی کے گراؤنڈ کی چوڑائی ہوتی ہے :	16
(A) 55 meter میٹر (B) 45 meter میٹر (C) 60 meter میٹر (D) 50 meter میٹر		
The width of basket ball court is :	باسکٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے :	17
(A) 15 meter میٹر (B) 18 meter میٹر (C) 13 meter میٹر (D) 16 meter میٹر		

Only for Girls :

صرف طالبات کے لیے :

The length of badminton court in double competition :	ڈبل مقابلوں میں بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	18
(A) 13.40 meter میٹر (B) 15.90 meter میٹر (C) 14.83 meter میٹر (D) 12.14 meter میٹر		
The length of table in table tennis game is :	ٹیبل ٹینس کھیل کے میز کی لمبائی ہوتی ہے :	19
(A) 2.74 meter میٹر (B) 2.50 meter میٹر (C) 2.25 meter میٹر (D) 2.00 meter میٹر		

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

223. فرسٹ اینول (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

LHR-12-23

کل نمبر : 68

(حصہ اول Part-I)

16 2. Write short answers to any Eight (8) questions : کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- How sports become a source of employment? (i) کھیلوں کے ذریعے روزگار کا حصول کیسے ممکن ہے؟
- Describe the importance of sports in the development of social life. (ii) سماجی زندگی کی ترقی میں کھیلوں کی اہمیت مختصر بیان کیجئے۔
- What is sportsmanship? (iii) سپورٹس مین شپ کیا ہے؟
- Write in short a good player is patriotic. (iv) اچھا کھلاڑی جذبہ حب الوطنی سے سرشار ہوتا ہے۔ مختصر لکھئے۔

ONLY FOR BOYS :

صرف طلباء کے لیے :

- Write two fouls in hockey for which a penalty corner awarded. (v) ہاکی میں دو بے ضابطگیاں لکھئے جن پر پینالٹی کا رز ملتا ہے۔
- Write a short note on duration of hockey match. (vi) ہاکی میچ کے دورانیہ پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- When is awarded bully in hockey? (vii) ہاکی میں بلی کب دی جاتی ہے؟
- Explain the shooting circle in hockey. (viii) ہاکی میں شوٹنگ سرکل کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- Write the name of court officials in basket ball. (ix) باسکٹ بال کھیل میں کورٹ آفیشلوں کے نام تحریر کیجئے۔
- Write a brief note on throw-in in basket ball. (x) باسکٹ بال میں تھرو ان پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- Describe the diameter of centre circle in basket ball. (xi) باسکٹ بال میں مرکزی دائرے کا قطر بیان کیجئے۔
- List the equipments used in basket ball. (xii) باسکٹ بال میں استعمال ہونے والے سامان کی فہرست بنائیے۔

ONLY FOR GIRLS :

صرف طالبات کے لیے :

- Write two fouls of service in badminton. (v) بیڈمنٹن میں سروس کی دو بے ضابطگیاں تحریر کیجئے۔
- Write two duties of empire in badminton. (vi) بیڈمنٹن میں ایمپائر کے دو فرائض تحریر کیجئے۔
- Write down the measurement of back gallery in badminton. (vii) بیڈمنٹن میں بیک گیلری کی پیمائش لکھئے۔
- Write measurement of badminton court. (viii) بیڈمنٹن کورٹ کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- Describe the structure of a table tennis racket. (ix) ٹیبل ٹینس ریکٹ کی ساخت بیان کیجئے۔
- Explain expedite system in table tennis. (x) ٹیبل ٹینس میں میچ ختم کرنے کے نظام پر مختصر وضاحت کیجئے۔
- Write down the measurement of table tennis table. (xi) ٹیبل ٹینس میز کی پیمائش لکھئے۔
- What is meant by rally in table tennis? (xii) ٹیبل ٹینس میں ریلی سے کیا مراد ہے؟

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

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

- Explain the scratch line in javelin. (i) نیزہ میں سکرچ لائن کی وضاحت کیجئے۔
- Explain the landing sector in javelin. (ii) نیزہ کے لینڈنگ سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔

(ورق الٹئے)

3. (iii) How tie is solved in javelin throw? نیزہ پھینکنے میں برابر کی جگہ کیسے حل کرتے ہیں؟ (iii) -3
- (iv) Which point must be kept in mind while holding javelin? نیزہ پکڑتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟ (iv)
- (v) Write the technical stages of high jump. ہائی جپ کے تکنیکی مراحل تحریر کیجئے۔ (v)
- (vi) Write the distance between landing area and uprights. ہائی جپ میں لینڈنگ ایریا سے کھمبوں کا درمیانی فاصلہ تحریر کیجئے۔ (vi)
- (vii) Explain crossbar supports in high jump. اونچی چھلانگ میں ٹیکوں کی وضاحت کیجئے۔ (vii)
- (viii) How the turn is determined in high jump? اونچی چھلانگ میں باری کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟ (viii)
- (ix) Explain the end of 400 meter race. 400 میٹر دوڑ کے اختتام کی وضاحت کیجئے۔ (ix)
- (x) Explain briefly crouch position in 400 meter race. 400 میٹر دوڑ میں کراؤچ پوزیشن کی مختصر وضاحت کیجئے۔ (x)
- (xi) In second draws, which lanes are allotted in 400 meter race? 400 میٹر دوڑ کی دوسری قرعہ اندازی میں کون سی گلیاں مختص کی جاتی ہیں؟ (xi)
- (xii) In which races starting blocks are compulsory? کون سی دوڑوں میں سٹارٹنگ بلاکس کا استعمال لازمی ہے؟ (xii)

12 4. Write short answers to any Six (6) questions : کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) How would you explain involvement saliva in food? غذا میں لعاب دہن کیسے شامل ہوتا ہے؟ (i)
- (ii) Explain digestive system. نظام انہضام کی مختصر وضاحت کیجئے۔ (ii)
- (iii) Write two qualities of balanced diet. متوازن غذا کی دو خوبیاں لکھئے۔ (iii)
- (iv) Write two demerits of tea. چائے کے دو نقصانات لکھئے۔ (iv)
- (v) What is meant by narcotics? منشیات سے کیا مراد ہے؟ (v)
- (vi) Write two demerits of opium. افیون کے دو نقصانات لکھئے۔ (vi)
- (vii) Write two bad effects of gonorrhea. سوزاک کے دو مضر اثرات لکھئے۔ (vii)
- (viii) Write a short note on alcohol. الکحل پر مختصر نوٹ لکھئے۔ (viii)
- (ix) What is meant by first aid? فرسٹ ایڈ سے کیا مراد ہے؟ (ix)

(PART - II حصہ دوم)

Note : Attempt any THREE questions.

نوٹ : کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

- 8 5. Describe in detail the characteristics of a good player. اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیلاً تحریر کیجئے۔ -5
- 8 6. Write down the rules of javelin throw. نیزہ پھینکنے کے قوانین تحریر کیجئے۔ -6
- 8 7. Define muscular system. Write kinds of muscles in detail. نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟ عضلات کی اقسام تفصیلاً تحریر کیجئے۔ -7
- 8 8. Write in detail the causes of spreading and prevention of AIDS. ایڈز (AIDS) پھیلنے کے اسباب اور روک تھام تفصیلاً تحریر کیجئے۔ -8

ONLY FOR BOYS :

صرف طلباء کے لیے :

- 4,4 9. Write a detailed note on the following regarding to hockey : ہاکی کے حوالے سے درج ذیل پر تفصیلاً نوٹ تحریر کیجئے : -9
- (a) Duties of umpire. (b) Centre pass. (الف) ایسپائر کے فرائض - (ب) سنٹر پاس -

ONLY FOR GIRLS :

صرف طالبات کے لیے :

- 4,4 9. Write in detail on the following according to badminton : بیڈمنٹن کے حوالے سے درج ذیل پر تفصیلاً نوٹ لکھئے : -9
- (a) Scoring system. (b) Rules of service. (الف) سکورنگ کا نظام - (ب) سروس کے قوانین -