

Health & Physical Education

(For All Sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

(Objective)

Marks: 17

Rwp-12-23

Time: 20 minutes

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D اور دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو C, B, A یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا چپن کی سیاہی سے بھر دیں۔

NOTE: Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & 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 Theine is found in: 1.1 تھین کیسیائی مادہ۔۔۔۔۔ میں پایا جاتا ہے۔

(A) Sodawater سوڈاواٹر	(B) Kanjee کانچی	(C) Coffee کافی	(D) Tea چائے
------------------------	------------------	-----------------	--------------
 2. The total parts of Javeline are: 2. نیزہ کے کل۔۔۔۔۔ حصے ہوتے ہیں۔

(A) 5	(B) 4	(C) 3	(D) 2
-------	-------	-------	-------
 3. The technical stages of high jump are: 3. ہائی جپ کے تکنیکی مراحل ہوتے ہیں:

(A) 2	(B) 4	(C) 6	(D) 3
-------	-------	-------	-------
 4. False start was not allowed in: 4. کی دوڑوں میں فالس سٹارٹ کی اجازت نہیں تھی۔

(A) 2013	(B) 2012	(C) 2011	(D) 2010
----------	----------	----------	----------
 5. Arsenic is a: 5. سکنیہ ایک۔۔۔۔۔ ہے۔

(A) Syrup مشروب	(B) Plant پودا	(C) Metal دھات	(D) Poison زہر
-----------------	----------------	----------------	----------------
 6. _____ is the most convicted sexual disease. 6. _____ جنسی بیماریوں میں سب سے زیادہ ہونے والی بیماری ہے۔

(A) Genorrhoea سوزاک	(B) Aids ایڈز	(C) Syphilis آتشک	(D) Chancroid شنگرہ
----------------------	---------------	-------------------	---------------------
 7. The stages of burnt wounds are: 7. جلے ہوئے زخموں کی درجہ بندی کے۔۔۔۔۔ درجے ہوتے ہیں۔

(A) 5	(B) 3	(C) 4	(D) 2
-------	-------	-------	-------
 8. How much oxygen is used in respiration? 8. سانس لینے کے عمل میں۔۔۔۔۔ آکسیجن استعمال ہوتی ہے۔

(A) 3%	(B) 4%	(C) 5%	(D) 7%
--------	--------	--------	--------
 9. How much calories are obtained from one gram alcohol? 9. ایک گرام الکوحل سے کتنی کیلوری توت حاصل ہوتی ہے؟

(A) 5	(B) 4	(C) 6	(D) 7
-------	-------	-------	-------
 10. Traning is gained by _____ games. 10. _____ کھیلوں سے تربیت حاصل ہوتی ہے۔

(A) Negative منفی	(B) Technical فنی	(C) Positive مثبت	(D) Moral اخلاقی
-------------------	-------------------	-------------------	------------------
 11. _____ quality is enhanced on becoming team captain. 11. ٹیم کا کپتان بننے پر _____ صلاحیت بڑھتی ہے۔

(A) Social معاشرتی	(B) Power طاقت	(C) Mental ذہنی	(D) Leadership قائدانہ
--------------------	----------------	-----------------	------------------------
 12. The first part of small intestine is called: 12. چھوٹی آنت کے پہلے حصے کو کہتے ہیں:

(A) Duodenum ڈیوڈینیم	(B) Rectum ریکٹم	(C) Ileum ایلم	(D) Jejunum جیجیونم
-----------------------	------------------	----------------	---------------------
 13. The second name of voluntary muscle is: 13. ارادی عضلات کا دوسرا نام ہے:

(A) Best muscle بہترین عضلات	(B) Cardiac muscle قلبی عضلات	(C) Unstripped muscle غیر دھاری دار عضلات	(D) Stripped muscle دھاری دار عضلات
------------------------------	-------------------------------	---	-------------------------------------
 14. One gram of fats has _____ calories. 14. روغنیات کے ایک گرام میں _____ حرارے ہوتے ہیں۔

(A) 7	(B) 8	(C) 9	(D) 9.5
-------	-------	-------	---------
 15. _____ the constituent of food is called tissues builder. 15. خوراک کے جز _____ کوٹشوز بلڈر کہتے ہیں۔

(A) Carbohydrate نشاستہ	(B) Protein لحمیات	(C) Fats روغنیات	(D) Vitamin حیاتین
-------------------------	--------------------	------------------	--------------------
- Only for Boys** صرف طلباء کے لئے
16. The maximum weight of basket ball is: 16. باسکٹ بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے:

(A) 700 گرام	(B) 600 گرام	(C) 650 گرام	(D) 750 گرام
--------------	--------------	--------------	--------------
 17. The duration of hockey match is: 17. ہاکی کھیل کا وقت ہوتا ہے:

(A) 60 منٹ	(B) 80 منٹ	(C) 90 منٹ	(D) 100 منٹ
------------	------------	------------	-------------
- Only for Girls** صرف طالبات کے لئے
16. The height of net assembly in table tennis is: 16. ٹیبل ٹینس میں نیٹ اسمبلی کی بلندی ہوتی ہے:

(A) 10.25 سینٹی میٹر	(B) 12.25 سینٹی میٹر	(C) 15.25 سینٹی میٹر	(D) 16.25 سینٹی میٹر
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------
 17. The numbers of shuttle wings in badminton is: 17. بیڈمنٹن میں شٹل کے پروں کی تعداد ہوتی ہے:

(A) 16	(B) 18	(C) 20	(D) 12
--------	--------	--------	--------

Health & Physical Education (Subjective)

(For All Sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks: 68

Rwp-12-23
Section-I

Time: 2:40 Hours

حصہ اول

2. Write short answers of any eight parts of the following: (8x2=16) درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Why do we play game? ہم کھیل کیوں کھیلتے ہیں؟
 - Sports promote physical fitness. How? کھیل جسمانی ترقی کا باعث بنتا ہے۔ کیسے؟
 - Write two qualities of a good player. اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کریں۔
 - Player is committed to discipline. How? کھلاڑی نظم و ضبط کا پابند ہوتا ہے۔ کیسے؟
- (For Boys)
- Write down the maximum weight of hockey stick. ہاکی اسٹک کا زیادہ سے زیادہ وزن لکھیے۔
 - Write down the length and width of hockey ground. ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔
 - When corner is awarded in the game of hockey? ہاکی کے کھیل میں کونر کب دیا جاتا ہے؟
 - Write a short note on "Free Hit" in hockey game. ہاکی کے کھیل میں فری ہٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - What is meant by "Throw in" in basketball? باسکٹ بال میں تھرو ان سے کیا مراد ہے؟
 - Write a note on "Duration of play" in basketball. باسکٹ بال میں کھیل کے دورانیے پر نوٹ لکھیے۔
 - Write the two duties of "Referee" in basketball. باسکٹ بال میں ریفری کے دو فرائض لکھیے۔
 - Write a short note on "Time Out" in basketball. باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(For Girls)

- Write a short note on "Racket" in badminton. بیڈمنٹن ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- Write two fouls of service in badminton. بیڈمنٹ میں سروس کے دو فاول لکھیے۔
- Write the length and width of badminton court for the game of single. سنگل کے کھیل میں بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔
- Write a short note on "Net" in badminton. بیڈمنٹ نیٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- Write a short note on table tennis ball. ٹیبل ٹینس بال پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- What is meant by "Rally" in table tennis? ٹیبل ٹینس میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
- Write a short note on "Toss" in table tennis. ٹیبل ٹینس میں ٹاس پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- Write two rules of "Service" in table tennis. ٹیبل ٹینس میں سروس کے دو قواعد لکھیے۔

3. Write short answers of any eight parts of the following: (8x2=16) درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Explain run way in Javelin throw. نیزہ پھینکنے میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔
- Explain landing area of Javelin. نیزہ گرنے کے علاقے کی وضاحت کریں۔
- Explain white and yellow flag in Javelin's rules. نیزہ کے قواعد میں سفید اور پیلی جھنڈی کی وضاحت کریں۔
- Write a note on grip in Javelin. نیزہ میں گرفت پر نوٹ لکھیے۔
- Explain "pass on" in high jump. اوپچی جھلانگ میں پاس آن کی وضاحت کریں۔
- Explain first principle of tie in high jump. اوپچی جھلانگ میں برابر کے پہلے اصول کی وضاحت کریں۔
- Explain run way in high jump. اوپچی جھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔
- Write two rules of high jump. اوپچی جھلانگ کے دو ضابطے تحریر کریں۔
- Write a note on finishing of 400 meter race. 400 میٹر دوڑ کے اختتام پر نوٹ تحریر کیجئے۔
- What is meant by doping? ڈوپنگ سے کیا مراد ہے؟
- Explain heats in 400 meter race. 400 میٹر ریس میں "ہیٹس" (Heats) کی وضاحت کیجئے۔
- Write two qualities of 400 meter race. 400 میٹر دوڑ کی دو خصوصیات تحریر کیجئے۔

4. Write short answers of any six parts of the following: (6x2=12) درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write a short note on voluntary muscles. ارادی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- Explain small intestine in digestive system. نظام ہاضمہ میں چھوٹی آنت کی وضاحت کریں۔
- Write two characteristics of balanced diet. متوازن غذا کی دو خصوصیات تحریر کریں۔
- Write the source to acquire proteins. لحمیات کے حصول کے ذرائع تحریر کریں۔
- Write demerits of sleeping pills. خواب آور گولیوں کے نقصانات تحریر کریں۔
- Write short note on Morphia. مارفیا پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- Write down the causes spreading AIDS. ایڈز کے پھیلنے کی وجوہات تحریر کریں۔
- Describe the benefits of Lassi. لسی کے فوائد بیان کریں۔
- Write names of the kinds of respiration. مصنوعی تنفس کے کتنے طریقے ہیں؟ نام تحریر کریں۔

Section-II

حصہ دوم

Note: Write answers of any three questions from the following: (8x3=24) نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالوں کے جوابات تحریر کیجئے۔

- Describe in detail the qualifications of a good player. اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیلاً بیان کریں۔
- Write rules and regulations of 400 m race. 400 میٹر دوڑ کے قواعد و ضوابط تحریر کریں۔
- Define balanced diet. Also write its characteristics in detail. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ نیز اس کی خصوصیات تفصیل سے لکھیں۔
- Write the types of burn injuries and their classification. جلنے سے پیدا شدہ زخموں کی اقسام اور ان کی درجہ بندی تحریر کریں۔
- Draw a sketch of hockey ground. Write the positions of players. ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ مع پوزیشن بنائیں اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی تحریر کریں۔

OR

Draw a sketch of badminton court and write down complete measurement. بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ مع مکمل پیمائش تحریر کریں۔