

(ورق اللّٰی)

Heroin is made by :	ہیروئن تیار ہوتی ہے :	12
Opium (D) Alcohol (C) Tobacco (B) Narcotics (A)		
The movement of body is due to :	جسم کی حرکت ان کی وجہ سے ہے :	13
Veins (D) Muscles (C) Bones (B) Lungs (A)		
The components of food are :	خوراک کے اجزاء ہوتے ہیں :	14
6 (D) 4 (C) 5 (B) 3 (A)		
Liver stores :	جگر سٹور کرتا ہے :	15
Protein (D) Insulin (C) Maltose (B) Glycogen (A)		

Only for Boys :

صرف طلباء کے لیے :

Hockey ground is divided into parts :	ہاکی گراؤنڈ کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے :	16
5 (D) 2 (C) 4 (B) 3 (A)		
The length of basket ball court is :	باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	17
35 meter (D) 28 meter (C) 32 meter (B) 30 meter (A)		

Only for Girls :

صرف طالبات کے لیے :

The length of badminton court is :	بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	18
16.20 meter (D) 15.50 meter (C) 13.40 meter (B) 14.63 meter (A)		
The width of table in table tennis is :	ٹیبیل ٹینس میز کی چوڑائی ہوتی ہے :	19
1.540 meter (D) 1.525 meter (C) 1.535 meter (B) 1.530 meter (A)		

رول نمبر: 222 (امیدوار خود پر کرے) (تعلیمی سیشن 2020-2022 تا 2022-2024) ~~LAHORE~~

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

222. فرسٹ اینول (انٹر پارٹ-II)

سخت 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

(حصہ اول Part-I)

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

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

- (i) What is meant by team spirit in games? (i) کھیل میں ٹیم سپرٹ سے کیا مراد ہے؟
- (ii) Why do we play? (ii) ہم کیوں کھیلتے ہیں؟
- (iii) Why is it necessary for a good sportsman to have flexibility? (iii) اچھے کھلاڑی میں چلک کا ہونا کیوں ضروری ہوتا ہے؟
- (iv) How can sports be a source of income? (iv) کھیل روزگار کا ذریعہ کیسے بن سکتے ہیں؟

ONLY FOR BOYS :

صرف طلباء کے لیے :

- (v) Write two reasons for awarding penalty corner in hockey game. (v) ہاکی میں پینلٹی کورنر ملنے کی دو وجوہات تحریر کیجئے۔
- (vi) Write a short note on duration of hockey match. (vi) ہاکی میچ کے دوران پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- (vii) Explain the goal line and side line in hockey ground. (vii) ہاکی گراؤنڈ میں گول لائن اور سائیڈ لائن کی وضاحت کیجئے۔
- (viii) Write down the length and height of back board in hockey game. (viii) ہاکی میں گول پوسٹ کے تختوں کی لمبائی اور اونچائی لکھئے۔
- (ix) Write down two characteristics of basket ball game. (ix) باسکٹ بال کھیل کی دو خصوصیات لکھئے۔
- (x) Write down the name of officials of basket ball game. (x) باسکٹ بال کھیل میں آفیشلز کے نام تحریر کیجئے۔
- (xi) What is meant by double foul in basket ball game? (xi) باسکٹ بال میں ڈبل فاول سے کیا مراد ہے؟
- (xii) What is meant by free throw? Explain it. (xii) فری تھرو سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کیجئے۔

ONLY FOR GIRLS :

صرف طالبات کے لیے :

- (v) Explain 'Net' in the badminton game. (v) بیڈمنٹن نیٹ کی وضاحت کیجئے۔
- (vi) Explain short service area in badminton game. (vi) بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا کی وضاحت کیجئے۔
- (vii) Explain side gallery in badminton game. (vii) بیڈمنٹن کھیل میں سائیڈ گیلری کی وضاحت کیجئے۔
- (viii) Write four duties of referee in badminton game. (viii) بیڈمنٹن کھیل میں ریفری کے چار فرائض تحریر کیجئے۔
- (ix) Explain the scoring system in the table tennis game. (ix) ٹیبل ٹینس میں سکورنگ سسٹم کی وضاحت کیجئے۔
- (x) When 'Let' is awarded in table tennis game? (x) ٹیبل ٹینس میں لیٹ کب دیا جاتا ہے؟
- (xi) Write a note on racket in table tennis game. (xi) ٹیبل ٹینس ریکٹ پر نوٹ لکھئے۔
- (xii) Explain 'Net' in table tennis game. (xii) ٹیبل ٹینس کھیل میں نیٹ کی وضاحت کیجئے۔

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

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

- (i) Explain the runway in the sector of the javelin. (i) نیزہ کے سیکٹر میں رن وے کی وضاحت کیجئے۔
- (ii) Write down two rules of throwing the javelin. (ii) نیزہ پھینکنے کے دو ضابطے لکھئے۔

(ورق الٹئے)

3. (iii) Write down the structure of javelin. نیزہ کی ساخت بیان کیجئے۔
- (iv) Write down the name of three methods of holding the javelin. نیزہ کو پکڑنے کے تین طریقوں کے صرف نام تحریر کیجئے۔
- (v) Explain the landing area of high jump. اونچی چھلانگ کے لینڈنگ ایریا کی وضاحت کیجئے۔
- (vi) Describe the measurement and structure of high jump posts. اونچی چھلانگ کے پولز کی پیمائش اور ساخت بیان کیجئے۔
- (vii) Write down one technique of jumping in high jump. اونچی چھلانگ لگانے کا ایک طریقہ تحریر کیجئے۔
- (viii) Write two rules of high jump. اونچی چھلانگ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- (ix) Write the measurement of staggers in 400 meter race. 400 میٹر دوڑ میں زینوں کی پیمائش کیا ہوتی ہے؟
- (x) Why each athlete runs in his own lane in 400 meter race? Explain in your own words. 400 میٹر دوڑ میں ہر کھلاڑی اپنی اپنی گلی میں کیوں دوڑتا ہے؟ اپنے الفاظ میں بیان کیجئے۔
- (xi) Explain why 400 meter race is started in sitting? وضاحت کیجئے۔
- (xii) Explain the 'finish' of 400 meter race. 400 میٹر دوڑ کے اختتام کی وضاحت کیجئے۔

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

- (i) Define digestive system. نظام انہضام کی تعریف کیجئے۔
- (ii) Briefly describe the muscles that act voluntarily in human. وہ عضلات جو انسانی مرضی سے کام کرتے ہیں مختصراً بیان کیجئے۔
- (iii) Describe the role of stomach plays in the digestion of food. غذا کے ہضم ہونے میں معدہ کیا کردار ادا کرتا ہے؟ بیان کیجئے۔
- (iv) What are the effects of salts on body? نمکیات کے جسم پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟
- (v) Write two benefits of food. غذا کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- (vi) Write short note on opium. افیون پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- (vii) Write down the kinds of beverages. مشروبات کی اقسام تحریر کیجئے۔
- (viii) What is meant by poison? زہر سے کیا مراد ہے؟
- (ix) What is meant by ABC in first aid? ابتدائی طبی امداد میں ABC سے کیا مراد ہے؟

(PART - II حصہ دوم)

Note : Attempt any THREE questions.

5. Write down the characteristics of a good player in detail. اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیلاً تحریر کیجئے۔
6. Write in detail the rules and fouls of 400 meter race. 400 میٹر دوڑ کے قوانین اور فاولز تفصیلاً بیان کیجئے۔
7. Write in detail the types of muscles and their benefits. عضلات کی اقسام اور فوائد تفصیل سے بیان کیجئے۔
8. Define narcotics. Describe in detail the types of narcotics. منشیات سے کیا مراد ہے؟ منشیات کی اقسام تفصیل سے بیان کیجئے۔

ONLY FOR BOYS :

9. Explain the following in hockey :

(a) Center pass. (b) Bully.

ONLY FOR GIRLS :

9. Draw a diagram of table tennis table with its dimensions.