

Health & Physical Education (Objective)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Time :20 Minutes

Marks : 17

Note: Write answers to the questions on the objective answer sheet provided. Four possible answers are given. Which answer you consider correct fill the corresponding circle A,B,C or D in front of each question with marker or ink on the answer sheet provided.

- نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A,B,C,D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر درست جواب کا انتخاب کرتے ہوئے متعلقہ دائرے میں پین یا مارکر سے فلنگ کریں۔
- 1.1 Importance of physical Education was accepted in ancient period by: 1.1 قدیم زمانے میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کو تسلیم کیا:
(A) Iran ایران (B) Greek یونان (C) France فرانس (D) China چین
 2. Success always shows great respect to: 2. کھیل میں ہمیشہ کامیابی قدم چومتی ہے:
(A) Coach کوچ (B) Student شاگرد (C) Player کھلاڑی (D) Friend دوست
 3. The width of runway in Javelin throw is: 3. نیزہ پھینکنے کے راستے کی چوڑائی ہوتی ہے:
(A) 6 m میٹر 6 (B) 4 m میٹر 4 (C) 5 m میٹر 5 (D) 3 m میٹر 3
 4. In Javelin throw if there are more than eight players, each player is given attempts: 4. نیزہ پھینکنے کے مقابلے میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی ہوں تو ہر کھلاڑی کو مواقع دیئے جاتے ہیں۔
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 6
 5. The weight of cross bar in High Jump is: 5. اونچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے:
(A) 2 kg 2 کلو گرام (B) 4 kg 4 کلو گرام (C) 5 kg 5 کلو گرام (D) 3 kg 3 کلو گرام
 6. Attempts given at each height in High Jump are: 6. اونچی چھلانگ میں ہر بلندی پر کوششیں دی جاتی ہیں۔
(A) 5, 5 (B) 4, 4 (C) 2, 2 (D) 3, 3
 7. The lanes of standard track are: 7. معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں:
(A) 10 (B) 8 (C) 4 (D) 6
 8. Width of lanes in 400m track is: 8. 400 میٹر ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے:
(A) 2.50 m میٹر 2.50 (B) 1.22 m میٹر 1.22 (C) 1.00 m میٹر 1.00 (D) 1.8 m میٹر 1.8
 9. Length of large intestine is: 9. بڑی آنت کی لمبائی ہوتی ہے:
(A) 1.51 m میٹر 1.51 (B) 1.25 m میٹر 1.25 (C) 1.60 m میٹر 1.60 (D) 1.80 m میٹر 1.80
 10. What makes the body beautiful? 10. جسم کو خوبصورت بناتے ہیں:
(A) Muscular system نظام عضلات (B) Nervous system نظام اعصاب
(C) Skeleton system نظام استخوان (D) Blood circulatory system نظام دوران خون
 11. Kinds of vitamins are: 11. وٹامنز کی اقسام ہیں:
(A) 5 (B) 6 (C) 7 (D) 8
 12. Modern drink in the present period is: 12. دور حاضر کا جدید مشروب ہے:
(A) Squash سکوائش (B) Tea چائے (C) Whiskey وسکی (D) Brandy برانڈی
 13. Sexual diseases are: 13. جنسی بیماریاں ہوتی ہیں:
(A) Measles and Typhoid خسرہ اور ٹائیفائیڈ (B) Cholera and Small Pox ہینسہ اور چچک
(C) Gonorrhea and Syphilis سوزاک اور آتشک (D) Aids and Chicken Pox ایڈز اور لاکڑا کا کڑا
 14. Alcoholic drinks are ----- for human health. 14. الکحلی مشروبات انسان کے لیے ہوتے ہیں:
(A) Beneficial مفید (B) Better بہتر (C) Harmful مضر (D) Good اچھے
 15. Three important methods of first aid are: 15. ابتدائی طبی امداد کے تین اہم طریقوں کے نام ہیں:
(A) ADC اے ڈی سی (B) ABC اے بی سی (C) ACD اے سی ڈی (D) ABD اے بی ڈی
- (For Boys Only) (برائے طلباء)
16. The width line in Hockey ground is: 16. ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی کی لائن ہوتی ہے:
(A) 55 m میٹر 55 (B) 75 m میٹر 75 (C) 45 m میٹر 45 (D) 65 m میٹر 65
 17. The width of Basketball court is called: 17. باسکٹ بال کورٹ کی چوڑائی کی لائن کو کہتے ہیں:
(A) Back line بیک لائن (B) End line اینڈ لائن (C) Goal line گول لائن (D) Side line سائیڈ لائن
- (For Girls Only) (برائے طالبات)
16. The short service area in badminton is: 16. بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے:
(A) 1.98 m میٹر 1.98 (B) 1.22 m میٹر 1.22 (C) 2.00 m میٹر 2.00 (D) 1.65 m میٹر 1.65
 17. The width of table in table tennis is: 17. ٹیبل ٹینس میز کی چوڑائی ہوتی ہے:
(A) 1.55 m میٹر 1.55 (B) 1.525 m میٹر 1.525 (C) 1.60 m میٹر 1.60 (D) 1.63 m میٹر 1.63

Health & Physical Education (Subjective)

Time: 2:40 Hours

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks : 68

RWP-24

Section - I

حصہ اول

2. Write short answers of any eight parts of the question.

(2x8=16)

- What benefits we get from sports?
- Write two qualities of good player.
- What changes take place in human on account of participation in sports?
- How we learn discipline from games? Describe it.

(For Boys Only)

- What is meant by center pass in hockey?
- Describe free hit in short.
- Explain hockey ball.
- Describe the start of hockey game.
- Make a list of equipments used in basket ball.
- Describe 3 second law in basket ball.
- Write two fouls of basket ball.
- What is meant by center circle in basket ball?

(For Girls Only)

- Explain toss in badminton.
- Write the parts of Badminton racket.
- Describe short service area in badminton.
- Write the length and width of single court in badminton.
- What is meant by let in table tennis?
- What is the correct service in table tennis?
- What is rally in table tennis?
- Describe table tennis ball.

2. کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجیے۔

- کھیل سے ہم کیا فوائد حاصل کرتے ہیں؟
- اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف لکھیں۔
- کھیلوں کے ذریعے فرد میں کیا تبدیلیاں ہوتی ہیں؟
- ہم کھیل سے نظم و ضبط کیسے سیکھتے ہیں بیان کریں؟
- ہاکی میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
- فری ہٹ کو مختصر بیان کریں۔
- ہاکی بال کی وضاحت کریں۔
- ہاکی کے کھیل کا آغاز بیان کریں۔
- باسکٹ بال میں استعمال ہونے والی اشیاء کی فہرست بنائیں۔
- باسکٹ بال میں 3 سیکنڈ کا قانون بیان کریں۔
- باسکٹ بال کے دو فاولز تحریر کریں۔
- باسکٹ بال میں سنٹر سرکل سے کیا مراد ہے؟

(صرف طلباء کے لیے)

- بیڈمنٹن میں ٹاس کی وضاحت کریں۔
- بیڈمنٹن میں ریکٹ کے حصے تحریر کیجیے۔
- بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا کو بیان کریں۔
- بیڈمنٹن میں سنگل کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
- ٹیبیل ٹینس میں "لیٹ (Let)" سے کیا مراد ہے؟
- ٹیبیل ٹینس میں درست سروس کیا ہے۔
- ٹیبیل ٹینس میں "رالی (rally)" سے کیا مراد ہے؟
- ٹیبیل ٹینس بال کو بیان کریں۔

3. Write short answers of any eight parts of the question.

(2x8=16)

- Give two examples of foul in javelin throw.
- Compare the grips reserved for men and women in the javelin throw.
- Write the javelin length and weight for men's event.
- How is a throw measured in the javelin throw?
- Enlist the technical steps of the High jump.
- Write down two high jump fouls.
- What is called the process of solving tie in high jump?
- At what point does an athlete lose eligibility to continue competing in the high jump?
- On which an athlete's performance depends in 400 m race?
- Why is draw done in the 400 m race?
- How does the start of 400 meter race done?
- Briefly describe the 400 meter race track.

3. کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجیے۔

- جیون تھرو میں فاولز کی دو مثالیں دیجیے۔
- جیون تھرو میں مردوں اور عورتوں کے لیے مختص گرفت کا موازنہ کیجیے۔
- مردوں کے مقابلوں کے لیے جیون کی لمبائی اور وزن تحریر کیجیے۔
- جیون تھرو میں ایک کوشش کی پینالٹی کیسے کی جاتی ہے؟
- ہائی جپ کے تکنیکی مراحل کی فہرست بنائیں۔
- ہائی جپ کے دو فاولز تحریر کیجیے۔
- ہائی جپ میں برابر کی حل کرنے کا عمل کیا کہلاتا ہے؟
- ہائی جپ میں کھلاڑی کس وقت مقابلہ جاری رکھنے کی اہلیت کھودیتا ہے؟
- 400 میٹر دوڑ میں اہلیت کی کارکردگی کا انحصار کس چیز پر ہوتا ہے؟
- 400 میٹر دوڑ میں قریب انداز کیسے کی جاتی ہے؟
- 400 میٹر دوڑ کا سٹارٹ کیسے شروع ہوتا ہے؟
- 400 میٹر دوڑ کے ٹریک کی مختصر وضاحت کریں۔

4. Write short answers of any six parts of the question.

(2x6=12)

- Write four benefits of muscles.
- Which parts of the body have muscles that are small and which are large?
- Explain pancreas briefly.
- Write the names of Enzymes of stomach.
- Write the first aid for Morphia.
- Write two symptoms of gonorrhea.
- Write four responsibilities of person, who gives first aid.
- Write the effects of Alcohol on Nervous system.
- Write two disadvantages of tea.

4. کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجیے۔

- عضلات کے چار فوائد تحریر کیجیے۔
- ہمارے جسم کے کون کون سے اعضاء کے عضلات چھوٹے اور کون کے بڑے ہوتے ہیں؟
- بلبلہ کی مختصر وضاحت کیجیے۔
- معدہ کے خیمہوں "Enzymes" کے نام تحریر کیجیے۔
- ماریفائی ابتدائی طبی امداد تحریر کیجیے۔
- سوزاک کی دو علامات تحریر کیجیے۔
- ابتدائی طبی امداد دینے والے شخص کی چار ذمہ داریاں تحریر کیجیے۔
- الکحل کے اعصابی نظام پر اثرات تحریر کیجیے۔
- چائے کے دو نقصانات تحریر کیجیے۔

Section - II

حصہ دوم

Note: Attempt any three questions from the following:

(8x3=24)

- The importance of sports in present age cannot be denied. Elaborate it in detail in your own words.
- Describe the rules and regulations of Javelin throw in detail.
- Write down the different stages of food digestion in digestive system.
- Write down a note on the following:-
(a) Baladona (b) Snake Bite
- Draw a sketch of hockey ground with its measurement. (For Boys)

OR

Draw a sketch of badminton court with its measurements. (For Girls)

نوٹ:- درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا اپنے الفاظ میں تفصیل سے بیان کریں۔
- نیزہ کے قواعد و ضوابط تفصیل سے تحریر کیجیے۔
- نظام انہضام میں خوراک کے ہضم ہونے کے مدارج تحریر کیجیے۔
- مندرجہ ذیل پر نوٹ تحریر کیجیے:-
الف۔ بیلادونا ب۔ سانپ کا ڈسنا
- ہاکی کے گراؤنڈ کا خاکہ بنائیے اور پینالٹی بھی تحریر کیجیے۔ (برائے طلباء)
- بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیے اور پینالٹی تحریر کیجیے۔ (برائے طالبات)