

رول نمبر ----- (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2020-2022 تا 2022-2024)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

024 - فرسٹ اینول (دہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper - II (Objective Type)

Paper Code = 7425

سوالیہ پرچہ : II (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

CH/R-24

کل نمبر : 12

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 مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر 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	متوازی غذا کے بنیادی اجزاء ہوتے ہیں : A balanced diet has basic ingredients :	(A) تین (B) چار (C) چھ (D) دو
2	ایک گرام چکنائی میں حرارے ہوتے ہیں : A gram of fat contains calories :	(A) 9.3 calories (B) 9.6 calories (C) 9.4 calories (D) 9.5 calories
3	کیمپنگ سے کیا مراد ہے : What is meant by camping :	(A) گھر میں رات گزارنا (B) گلی میں رات گزارنا (C) پُر فضا اور دل فریب ماحول میں رات گزارنا (D) بازار میں رات گزارنا
4	چائے کے استعمال سے انسانی جسم کو کیا نقصان ہو سکتا ہے : What harm can be done to the human body by using tea :	(A) بھوک کم لگتی (B) اعصاب کو تحریک دیتی (C) تھکن بڑھاتی (D) چستی کم کرتی
5	غذا میں ملاوٹ کے کتنے نقصانات ہیں : How many harms of blend in food :	(A) دو (B) چار (C) تین (D) چھ
6	کافی کے اجزاء کی ترکیبی کتنے ہیں : How many are the ingredients of coffee :	(A) دو (B) چار (C) پانچ (D) تین
7	ہاکی کھیل کی ابتداء ہوتی ہے : The game of hockey start / begins :	(A) اسکوپ (B) بلی (C) ہٹ (D) سینٹر پاس
8	انسانی جسم میں ہڈیوں کی افزائش کتنے سال تک ہوتی ہے : How many years does bone growth take place in the human body :	(A) 28 سال (B) 18 سال (C) 48 سال (D) 38 سال
9	ٹیبل ٹینس میں کتنے پوائنٹ کے بعد سائیڈ تبدیل ہوگی : After how many points in table tennis the side will change :	(A) چار (B) دو (C) ایک (D) پانچ

(ورق الٹئے)

Only for Boys

10-1	ہاکی کے میدان کی لمبائی والی لائنیں کہلاتی ہیں :	The lines along the length of hockey ground are called :
	(A) فرنٹ لائن (B) سینٹر لائن (C) سائیڈ لائن (D) بیک لائن	Back line (D) Side line (C) Centre line (B) Front line (A)
11	ٹیبیل ٹینس میں استعمال ہونے والے ریکٹ کا وزن ہوتا ہے :	The racket used in table tennis has a weight :
	(A) 80 - 87 گرام (B) 90 - 97 گرام (C) 50 - 57 گرام (D) 60 - 67 گرام	60 - 67 gram (D) 50 - 57 gram (C) 90 - 97 gram (B) 80 - 87 gram (A)
12	جہاں ڈسکس پھینکتے ہیں اس دائرے کا قطر ہوتا ہے :	The circle where the discus is thrown is the diameter :
	(A) 2.75 میٹر (B) 2.55 میٹر (C) 2.50 میٹر (D) 3.0 میٹر	3.0 meter (D) 2.50 meter (C) 2.55 meter (B) 2.75 meter (A)

Only for Girls

13	ٹیبیل ٹینس کے ٹیبل میں استعمال ہونے والے جال کی چوڑائی ہوتی ہے :	The width of the net used in the game of table tennis is :
	(A) 16.25 سینٹی میٹر (B) 17.50 سینٹی میٹر (C) 15.25 سینٹی میٹر (D) 18.50 سینٹی میٹر	18.50 cm (D) 15.25 cm (C) 17.50 cm (B) 16.25 cm (A)
14	ٹیبیل ٹینس میں استعمال ہونے والی گیند کا وزن ہوتا ہے :	The ball used in table tennis has weight :
	(A) 28 گرام (B) 27 گرام (C) 26 گرام (D) 25 گرام	25 gram (D) 26 gram (C) 27 gram (B) 28 gram (A)
15	ڈسکس کا عورتوں کے لیے وزن ہوتا ہے :	Discus is weighted for women :
	(A) 1 کلو گرام (B) 2 کلو گرام (C) 3 کلو گرام (D) 4 کلو گرام	4 kg (D) 3 kg (C) 2 kg (B) 1 kg (A)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

024. فرسٹ اینول (دہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Paper : II (Essay Type)

پرچہ : II (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 1.45 hours

وقت : 1.45 گھنٹے

Maximum Marks : 48

CHR - 24

کل نمبر : 48

(حصہ اول - I PART)

2- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

10 2. Write short answers to any Five (5) questions :

- (i) ڈسپلن کی پابندی سے کیا مراد ہے؟
- (ii) اچھے کھلاڑی میں قوت برداشت کے اوصاف کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- (iii) قدامتی نقائص کی دو اصلاحی ورزشوں کے نام لکھئے۔
- (iv) کافی کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- (v) غیر الکحلی مشروبات سے کیا مراد ہے؟
- (vi) خالص غذا سے کیا مراد ہے؟
- (vii) ملاوٹ کے جسمانی نقصانات سے کیا مراد ہے؟
- (viii) لسی کی مشروب ہے؟

3- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

10 3. Write short answers to any Five (5) questions :

- (i) ذہنی فٹنس کی اہمیت مختصر بیان کیجئے۔
- (ii) تعلیمی استعداد میں اضافہ سے کیا مراد ہے؟
- (iii) نارمل زندگی گزارنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟
- (iv) گول کمر کی دو وجوہات تحریر کیجئے۔
- (v) شبہم کی وضاحت کیجئے۔
- (vi) چائے کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- (vii) متوازن غذا کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟
- (viii) پاکستانی مشروبات کے نام تحریر کیجئے۔

4- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

10 4. Write short answers to any Five (5) questions :

Only for Boys

صرف طلباء کے لیے

- (i) Briefly explain the area of change of postal run in 100x4 meter race.
- (ii) ہاکی کھیل کے گول پوسٹ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- (iii) Write a short note on hockey stick.
- (iv) ہاکی کھیل میں 'اسٹک' پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- (v) Write a short note on free hit in hockey.
- (vi) ہاکی میں فری ہٹ پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
- (v) Briefly explain the table tennis ball.
- (v) ٹیبل ٹینس کی بال کی ساخت کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(ورق الٹئے)

4. (vi) Write the laws of discus throw. ڈسکس تھرو کے ضابطہ تحریر کیجئے۔
 (vii) What is the length of field of fall in long jump? لمبی چھلانگ میں گرنے کے اکھاڑے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
 (viii) Write two skills of postal run in 100 x 4 meter race. 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کی دو مہارتیں تحریر کیجئے۔

Only for Girls

صرف طالبات کے لیے

- (i) What is meant by 'Let' in table tennis? ٹیبل ٹینس کھیل میں لیٹ 'Let' دینے سے کیا مراد ہے؟
 (ii) Write any two laws of table tennis. ٹیبل ٹینس کے کوئی سے دو قوانین تحریر کیجئے۔
 (iii) What is meant by fore-handed defence in table tennis? ٹیبل ٹینس میں فور ہینڈڈ ڈیفنس سے کیا مراد ہے؟
 (iv) What is perimeter of the baton? بیٹن کا محیط کتنا ہوتا ہے؟
 (v) What is the weight of table tennis ball? ٹیبل ٹینس گیند کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
 (vi) What is meant by visual method in baton change? بیٹن کی تبدیلی میں بصری طریقہ سے کیا مراد ہے؟
 (vii) Write two laws of baton. بیٹن کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
 (viii) Briefly describe the discus. ڈسکس کی مختصر اوضاحت کیجئے۔

(PART - II حصہ دوم)

Note : Attempt any Two questions.

نوٹ : کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھئے۔

5. Explain in detail the types of small area games. چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی اقسام کی تفصیلاً وضاحت کیجئے۔
 6. Describe in detail the characteristics of the school building. سکول کی عمارت کی خصوصیات تفصیلاً تحریر کیجئے۔

Only for Boys

صرف طلباء کے لیے

7. What do you know about hockey court? Explain in detail and draw its sketch. ہاکی کورٹ کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ تفصیلاً تحریر کیجئے اور اس کا خاکہ بنائیے۔

Only for Girls

صرف طالبات کے لیے

7. Explain in detail the table of table tennis. ٹیبل ٹینس میز کی تفصیلاً وضاحت کیجئے۔