

رول نمبر امیدوار:

صحت و جسمانی تعلیم

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

(III) - 222 (سیکنڈری سکول پارٹ II، کلاس دہم)

Time: 15 Minutes

Paper: II

OBJECTIVE

معروضی

پرچہ: II

وقت: 15 منٹ

Marks: 12

Code: 7425

447-22

مارکس: 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 مارکر 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۔

1. 1 - The kinds of beverages are _____.
1. 1 - مشروبات کی _____ اقسام ہوتی ہیں۔
4 (D) 3 (C) 2 (B) 5 (A)
- 2 - The food which has all ingredients of diet is called _____.
2 - ایسی غذا جس میں تمام غذائی اجزاء موجود ہوں _____ کہلاتی ہے۔
unbalance diet (B) غیر متوازن غذا
nutrition (D) غذائیت
normal diet (C) عام غذا
- 3 - The standard track of relay race is _____ meters.
3 - ڈاک دوڑ کا معیاری ٹریک _____ میٹرز ہوتا ہے۔
400 (D) 300 (C) 200 (B) 100 (A)
- 4 - The length of table in table tennis is _____ meters.
4 - ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی _____ میٹرز ہوتی ہے۔
4.74 (D) 3.74 (C) 2.74 (B) 1.74 (A)
- 5 - The measurement of shooting circle in hockey is _____ meters.
5 - ہاکی میں شوٹنگ سرکل کی پیمائش _____ میٹرز ہوتی ہے۔
16.64 (D) 15.64 (C) 14.63 (B) 11.64 (A)
- 6 - The colour of table tennis Net is _____.
6 - ٹیبل ٹینس کے جال کا رنگ _____ ہوتا ہے۔
white (D) سفید
green (C) سبز
red (B) سرخ
black (A) کالا
- 7 - _____ is a Pakistani drink.
7 - _____ پاکستانی مشروب ہے۔
lassi (D) لسی
coffee (C) کافی
squash (B) سکوائش
brandi (A) برانڈی
- 8 - Infectious diseases spread through _____.
8 - متعدی امراض _____ سے پھیلتے ہیں۔
bacteria (B) جراثیم
cold (A) سردی
healthyman (D) تندرست آدمی
medicine (C) ادویات
- 9 - The width of each lane of standard track is _____ meters.
9 - ایک معیاری ٹریک کی راہداریوں کی چوڑائی _____ میٹرز ہوتی ہے۔
1.22 (D) 1.18 (C) 1.14 (B) 1.10 (A)
- 10 - In discus throw, the diameter of throwing circle is _____ meters.
10 - ڈسکس پھینکنے کے دائرے کا اندرونی قطر _____ میٹرز ہوتا ہے۔
4.50 (D) 3.50 (C) 2.50 (B) 1.50 (A)
- 11 - The width of hockey ground is _____ meters.
11 - ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی _____ میٹرز ہوتی ہے۔
55 (D) 45 (C) 35 (B) 25 (A)
- 12 - A good player is _____.
12 - ایک اچھا کھلاڑی _____ ہوتا ہے۔
punctual (D) وقت کا پابند
sick (C) بیمار
lazy (B) سست
silly (A) نالائق

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

222 (سیکندری سکول پارٹ II، کلاس دہم)

صحت و جسمانی تعلیم

Time: 1:45 Hours

Paper: II

SUBJECTIVE

انشائی

پرچہ II:

وقت: 1:45 گھنٹے

Marks: 48

مارکس: 48

405-22

Note: Section I is compulsory. Attempt any TWO (2)

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو (2)

questions from Section II.

سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (5 x 2 = 10) 2 - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- What is physical fitness? Explain briefly. i - فزیکل فٹنس کیا ہوتی ہے؟ مختصر بیان کیجئے۔
- Write down two principles of recreation. ii - تفریح کے دو اصول تحریر کیجئے۔
- What is good posture? Explain briefly. iii - اچھی قامت کیا ہوتی ہے؟ مختصر تحریر کیجئے۔
- Write down names of two small area games. iv - دو چھوٹے رقبے کے کھیلوں کے نام تحریر کیجئے۔
- Write down briefly "Bully" in hockey. v - ہاکی میں "بلی" کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- What is penalty stroke? Explain briefly. vi - پینالٹی سٹروک کیا ہے؟ مختصر بیان کیجئے۔
- Write down briefly on "scoring" in table tennis. vii - ٹیبل ٹینس میں "سکورنگ" پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- What is meant by "Let" in table tennis? viii - ٹیبل ٹینس میں "لیٹ" سے کیا مراد ہے؟

3 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (5 x 2 = 10) 3 - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write down briefly about throwing circle of discus. i - ڈسکس پھینکنے کے دائرہ بارے مختصر لکھئے۔
- Explain briefly the method of throwing discus. ii - ڈسکس پھینکنے کے طریقہ کار کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- Explain briefly take off board in long jump. iii - لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- Write down two fouls of long jump. iv - لمبی چھلانگ کے دو فاول تحریر کیجئے۔
- Explain briefly about 4x100 meters race. v - 4x100 میٹرز ریس کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- Write down the weight and length of baton. vi - بیٹن کا وزن اور لمبائی تحریر کیجئے۔
- Write down the methods of changing the baton. vii - بیٹن کی تبدیلی کے طریقے تحریر کیجئے۔
- Write down short note on 400 meters track. viii - 400 میٹرز ٹریک پر مختصر نوٹ لکھئے۔

4 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (5 x 2 = 10) 4 - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- What is meant by community health? i - معاشرتی صحت سے کیا مراد ہے؟
- Write down short note on scouts camping. ii - سکاؤٹ کیمپنگ پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- Write down the sources of cleaning the air. iii - ہوا کو صاف کرنے کے ذرائع تحریر کیجئے۔
- What is meant by nutrition? iv - غذائیت سے کیا مراد ہے؟
- Write down two demerits of tea. v - چائے کے دو نقصانات تحریر کیجئے۔
- Write down two demerits of coffee. vi - کافی کے دو نقصانات تحریر کیجئے۔
- Write down short note on tea. vii - چائے پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- Write down two advantages of drinks. viii - شربت کے دو فوائد تحریر کیجئے۔

Section - II حصہ دوم

- Write down in detail rules of 4x100 meters relay race. (9) 5 - 4x100 میٹرز ریلی ریس کے قوانین تفصیل سے تحریر کیجئے۔
- Write down in detail about school and home building. (9) 6 - گھر اور سکول کی عمارت بارے تفصیل سے بیان کیجئے۔
- Draw the sketch of hockey ground. Also write down its measurements. (9) 7 - ہاکی کے گراؤنڈ کا خاکہ بنائیے اور اس کی پیمائش تحریر کیجئے۔