



Roll No. _____

امیدوار خود کو کرے

(For all sessions)

Paper Code

7

4

2

1

Health & Physical Education (Objective Type)**صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)**

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین 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. What is wrong with walking on slope?

(A) Round waist گول کمر

(B) Hollow waist خالی کمر

(C) Uneven shoulders نامساوی کندھے

(D) Flat foot پٹیا پاؤں

1.1. ڈھلوان سطح پر چلنے سے کون سا نقص دور ہوتا ہے؟

2. The best free time activity is:

(A) Hobbies مشاغل

(B) Fine Arts فنون لطیفہ

(C) Social سماجی

(D) Recreation تفریح

3. Which diseases spread from one person to other?

(A) contagious diseases متعدی بیماریاں

(B) sexual diseases جنسی بیماریاں

(C) Physical diseases جسمانی بیماریاں

(D) Genetic diseases وراثتی بیماریاں

3. کوئی بیماریاں ایک شخص سے دوسرے شخص کو منتقل ہوں۔

4. An athlete runs _____ meter in a relay race 4x100.

(A) 50

(B) 100

(C) 200

(D) 400

5. A table tennis game is consisted on how many points?

(A) 5

(B) 10

(C) 11

(D) 12

5. ٹیبل ٹینس کی گیم کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے؟

6. The weight of discus for ladies is _____ kg.

(A) 2.5

(B) 1.5

(C) 2

(D) 3

6. ڈسکس کا وزن عورتوں کے لئے _____ کلوگرام ہوتا ہے۔

7. The steps of long jump are:

(A) 3

(B) 4

(C) 5

(D) 6

7. لمبی چھلانگ کے مراحل ہوتے ہیں۔

8. If the number of players exceeds eight in discus throw, how many attempts should be made 1st?

(A) 3-3

(B) 6-6

(C) 5-5

(D) 8-8

8. ڈسکس تھرو میں کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو جائے تو پہلے کتنی کوششیں دی جائیں گی؟

(For Boys only)

(صرف طلباء کے لیے)

9. The number of players in hockey team is:

(A) 11

(B) 12

(C) 14

(D) 16

9. ہاکی ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے۔

10. The weight of discus for men is:

(A) 01 kg کلوگرام

(B) 02 kg کلوگرام

(C) 3 kg کلوگرام

(D) 04 kg کلوگرام

10. ڈسکس کا وزن مردوں کے لئے ہوتا ہے۔

11. The width of hockey ground line is _____ mm.

(A) 65

(B) 70

(C) 75

(D) 85

11. ہاکی گراؤنڈ میں لائنوں کی چوڑائی _____ ملی میٹر ہوتی ہے۔

12. The length of running in a long jump is:

(A) 45 meter میٹر

(B) 40 meter میٹر

(C) 35 meter میٹر

(D) 30 meter میٹر

12. لمبی چھلانگ میں دوڑنے کی لمبائی ہوتی ہے۔

(For Girls only)

(صرف طالبات کے لیے)

13. Alcoholic beverages cause the diseases to:

(A) Heart دل کی

(B) Stomach and liver معدے اور جگر

(C) Lungs پیچھڑے

(D) Kidney گردوں کی

13. الکوحلی مشروبات سے بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔

14. The area of changing baton in 4x100 meter race is:

(A) 10 meter میٹر

(B) 20 meter میٹر

(C) 15 meter میٹر

(D) 25 meter میٹر

14. 100x4 میٹر ریس میں بیٹن کی تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے۔

15. The weight of table tennis ball is:

(A) 2.5 gm گرام

(B) 2.6 gm گرام

(C) 2.7 gm گرام

(D) 2.8 gm گرام

15. ٹیبل ٹینس بال کا وزن ہوتا ہے۔

16. The body temprature of a healthy person is:

(A) 98.1°F

(B) 98.2°F

(C) 98.3°F

(D) 98.0°F

16. تندرست جسم کا درجہ حرارت ہوتا ہے۔

roll No. _____

امیدوار خود پرکریں

(For all sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائی)

وقت: 1:45 گھنٹے

کل نمبر: 48

10=5x2

- iii. ہاکی میں پتلی سٹروک کس صورت میں دیا جاتا ہے؟
vi. ٹیبل ٹینس میں نیٹ سروس کا طریقہ لکھیے۔

حصہ اول
22-23

- ii. فارغ وقت سے کیا مراد ہے؟
v. اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف لکھیں۔
viii. ڈسکس کی بناوٹ لکھیں۔

2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟
iv. ہاکی میں گول کرنے کا طریقہ لکھیں۔
vii. ٹیبل ٹینس کے ٹیبل کی پیمائش لکھیں۔

10=5x2

- iii. ڈسکس پکڑنے کے طریقے لکھیں۔
vi. ہائیکنگ کے لئے ضروری سامان لکھیں۔

- ii. لمبی چھلانگ میں "اٹران" سے کیا مراد ہے؟
v. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے دو فوائد لکھیں۔
viii. تفریح کے لئے کون سے مشاغل ضروری ہیں؟

3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. بیٹن کی تبدیلی کے طریقے لکھیں۔
iv. لمبی چھلانگ کے دو قوانین لکھیں۔
vii. فزیکل فٹنس کے لئے کیا ضروری ہے؟

10=5x2

- iii. ہوا صاف کرنے کے ذرائع لکھیں۔
vi. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

- ii. ہوا سے کیا مراد ہے؟
v. معیاری آبادی سے کیا مراد ہے؟
viii. شربت سے کیا مراد ہے؟

4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. کیمپنگ کے دو فوائد لکھیں۔
iv. ہائیکنگ کے لئے دو ہدایات لکھیں۔
vii. غذا کی مقدار کا تعین بلحاظ آب و ہوا لکھیں۔

حصہ دوم

18=2x9

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔
5. غیر الکوحلی مشروبات کی تفصیل لکھیں۔
7. ٹیبل ٹینس کی مہارتیں تفصیل سے بیان کریں۔
6. ہائیکنگ کی تعریف کریں۔ ہائیکنگ کے متعلق تفصیلاً تحریر کریں۔

Health & Physical Education (Essay Type) (For all sessions)

Time: 1:45 Hours

Section -I

Total Marks: 48

2- Write short answers of any five parts from the following.

2x5=10

- i. What is meant by Physical fitness?
iii. What is the penalty for stroke in hockey?
v. Write two qualities of a good player.
vii. What is measurement of table of table tennis game?
ii. What is meant by spare time?
iv. Write the method to score in hockey.
vi. Write the method of net service in table tennis game.
viii. Write the structure of discus.

3- Write short answers of any five parts from the following.

2x5=10

- i. Write the methods to change the baton.
iii. Write the methods of holding a discus.
v. Write two fouls of 4x100 meter post race.
vii. What is important for physical fitness?
ii. What does it mean to fly in a long jump?
iv. Write two rules of long jump.
vi. Write the essentials for hiking.
viii. What is necessary for entertainment?

4- Write short answers of any five parts from the following.

2x5=10

- i. Write two benefits of camping.
iii. Write down air purifiers.
v. What is meant by standard population.
vii. Determine the amount of food according to the climate.
ii. What is meant by air?
iv. Write two instructions for hikers.
vi. What is meant by balanced diet?
viii. What is meant by syrup?

Section -II

Note: Answer any two questions from the following.

9x2=18

5. Give detail of alcoholic beverages.
7. Write skills of table tennis in detail.

6. Define hiking. Write detail about hiking.