



نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرہ کو مارکر یا پین کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کرنے یا کاٹ کر بھر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible choices A, B, C, D to each question are given. Which choice is correct, fill that circle in front of that Question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

Games Increases in :	کھیلوں کے ذریعے اضافہ ہوتا ہے :	سوال نمبر 1
Physical Fitness (B) جسمانی فٹنس میں	Mental Fitness (A) ذہنی فٹنس میں	(1)
All These (D) یہ تمام	Weight (C) وزن میں	
A Good Player is :	ایک اچھا کھلاڑی ہوتا ہے :	(2)
Dull (D) کند ذہن	Weak (C) کمزور	
Failure (B) ناکام	Dutiful (A) فرض شناس	
The Middle Line of Hockey Ground is called :	ہاکی کے میدان کے درمیان والی لائن کو کہتے ہیں :	(3)
Goal Line (D) گول لائن	Back Line (C) بیک لائن	
Central Line (B) سنٹرل لائن	Long Line (A) لمبی لائن	
The Weight of the Ball of Table Tennis is :	ٹبل ٹینس کی گیند کا وزن ہوتا ہے :	(4)
2.4 Grams (D) 2.4 گرام	2.5 Grams (C) 2.5 گرام	
2.7 Grams (B) 2.7 گرام	2.9 Grams (A) 2.9 گرام	
The Internal Diameter of Discus Throw is :	ڈسکس تھرو کے دائرے کا اندرونی قطر ہوتا ہے :	(5)
2.50 Meters (B) 2.50 میٹر	2.40 Meters (A) 2.40 میٹر	
2.70 Meters (D) 2.70 میٹر	2.60 Meters (C) 2.60 میٹر	
The Weight of Discus Throw for Women is :	ڈسکس تھرو کا وزن عورتوں کے لیے ہوتا ہے :	(6)
3 K.G (D) 3 کلو گرام	2 K.G (C) 2 کلو گرام	
1 K.G (B) 1 کلو گرام	1/2 K.G (A) 1/2 کلو گرام	
The Length of Running Path for a Long Jump is :	لمبی چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی لمبائی ہوتی ہے :	(7)
50 Meters (D) 50 میٹر	45 Meters (C) 45 میٹر	
40 Meters (B) 40 میٹر	35 Meters (A) 35 میٹر	
The Steps of Long Jump are :	لمبی چھلانگ کے مراحل ہوتے ہیں :	(8)
07 (D) 06 (C) 05 (B) 04 (A)		
(For Boys برائے طلباء)		
How many minutes does consists of two breaks of Hockey Match :	ہاکی کا کھیل کتنے کتنے منٹ کے دو وقفوں پر مشتمل ہوتا ہے :	(9)
7.6 Minutes (B) 7.6 منٹ	7.5 Minutes (A) 7.5 منٹ	
7.8 Minutes (D) 7.8 منٹ	7.7 Minutes (C) 7.7 منٹ	
The Skills of Hockey Match are :	ہاکی کے کھیل کی مہارتیں ہوتی ہیں :	(10)
07 (D) 06 (C) 04 (B) 05 (A)		
Both Teams are allowed to play a maximum of players in one time of Hockey Match :	ہاکی میں ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ کتنے کھلاڑیوں کو کھیلنے کی اجازت ہوتی ہے :	(11)
13 (D) 12 (C) 10 (B) 11 (A)		
Umpires of Hockey Match are :	ہاکی کے کھیل میں امپائرز ہوتے ہیں :	(12)
05 (D) 04 (C) 03 (B) 02 (A)		
(For Girls برائے طالبات)		
The Colour of Net of Table Tennis is :	ٹبل ٹینس کے جال کا رنگ ہوتا ہے :	(9)
Red (D) سرخ	Green (C) سبز	
Yellow (B) پیلا	Blue (A) نیلا	
The Length of Line around the table of Table Tennis is :	ٹبل ٹینس کی میز کے چاروں طرف کھیر کی لمبائی ہوتی ہے :	(10)
8 Cm (D) 8 سم	6 Cm (C) 6 سم	
3 Cm (B) 3 سم	2 Cm (A) 2 سم	
While Serving in Table Tennis at least , How much ball is lifted up and down :	ٹبل ٹینس میں سرورس کرواتے وقت گیند کو کم از کم کتنا اوپر نیچے اچھالا جاتا ہے :	(11)
20 Cm (D) 20 سم	18 Cm (C) 18 سم	
14 Cm (B) 14 سم	16 Cm (A) 16 سم	
In Single Game of Table Tennis players are :	ٹبل ٹینس کے سنگل گیم میں کھلاڑی ہوتے ہیں :	(12)
08 (D) 06 (C) 04 (B) 02 (A)		

سیٹن (2017-2019) to (2020-22)	SSC (Part - II)	128- 9000	رول نمبر
Health & Physical Education	کل نمبر: 48 وقت 1 : 45 گھنٹے	SSC-A-2021	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)



ہدایات ﴿﴾ حصہ اول یعنی سوال نمبر 2 ، سوال نمبر 3 اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (5-5) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ جبکہ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو سوالات حل کیجئے۔

جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

Note: It is compulsory to attempt any (5-5) parts each from Q.No.2, Q.No.3 and Q.No.4 and attempt any (02) questions from Part II. Write same Question Number and its Part Number as given in the Question Paper.

30 = 2 x 15

(Part I) حصہ اول

- سوال نمبر 2 (i) لمبی چھلانگ میں اچھلنے کے مرحلے کی وضاحت کیجئے۔
(ii) بیٹن کس رنگ کا ہوتا ہے؟
(iii) لمبی چھلانگ کے کتنے مراحل ہوتے ہیں؟
(iv) 100 X 4 میٹر کی دوڑ میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟
(v) ڈسکس کا وزن عورتوں کے لیے کتنا ہوتا ہے؟
(vi) ڈسکس کا اندرونی قطر کتنا ہوتا ہے؟
(vii) ٹیبل ٹینس میں "ٹاپ سپن سروس فور ہینڈ" سے کیا مراد ہے؟
What is meant by "Top Spin Service Forehand" in Table Tennis?
What is meant by "Late" in Table Tennis?
In Table Tennis Tournaments, Single Match consists of how many Games?
What is meant by "Out of the sideline of ball" in Hockey Match?
Explain the Corner Mark in the field of Hockey.
For how many years can a Doctor be consulted for Posture Defect?
How much space is needed for Small Area Games?
What is meant by Small Area Game?
Write the names of two aspects of Physical Fitness.
When does a Penalty Stroke is given?
What is the Colour of Table Tennis Net?
What to wear the player of Table Tennis?
Write the Length of Table Tennis Net.
Write the Weight of Discus for Men.
What is meant by Dodge Ball?
How are assigned the turns of Players in Long Jump?
Write the length of Take off Board.
In which Races, Visual Method is used?

(Part II) حصہ دوم

- سوال نمبر 5 اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیل سے لکھیے۔
(9) = 4.5 + 4.5 Write down a note on followings:
(ii) Corner کارز (i) Center Line سنٹر لائن
سوال نمبر 6 درج ذیل پر نوٹ لکھیے:
سوال نمبر 7 ٹیبل ٹینس کے میدان کا خاکہ مع پیمائش لکھیے۔
Draw a Digram of Table Tennis Ground with Measurement.
(9) Describe the Skills of "Relay Race" in detail.
سوال نمبر 8 ڈاک دوڑ کی مہارتیں تفصیل سے بیان کیجئے۔