

ہر سوال کے چار بکھر جوابات A, B, C, D دیے گئے ہیں۔ جواب کا پیپر ہر سوال کے سامنے دیے گئے ہوں میں سے درست جواب کے مطابق حلقہ دائیہ کو مارک یا چین سے ہر دفعہ 1 سوال نمبر 1
سے زیادہ داروں کو پڑ کرنے یا کاٹ کر پڑ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب فلاٹ قصور ہوگا۔ Q.No.1.
You have four choices for each objective type question as A, B, C and D. The choice which you think is correct, fill that bubble in front of that question number, on bubble sheet. Use marker or pen to fill the bubbles. Cutting or filling two or more bubbles will result in zero mark in that question.

D	C	B	A	Questions / سوالات	Sr.No.
Five پانچ	Four چار	Three تین	Two دو	The steps of jumping process are: اچھنے کے عمل کے مرحلے ہیں۔	1
To revolve round the centre مرکز کے اگر گھناتے	To bring towards centre مرکز کی طرف لاٹا	To shrink towards centre مرکز کی طرف اکھا کرنا	To keep away from centre مرکز سے دور کرنا	The bending means: جگناتے مراد ہے۔	2
Derived movements فروضی حرکات	Basic movements بنیادی حرکات	Involuntary movements غیر ارادی حرکات	Voluntary movements ارادی حرکات	The movements which are the sum of basic movements are called: وہ حرکات جو بنیادی حرکات کا مجموعہ ہوں، کہلاتی ہیں۔	3
Skin dress کھال کا بس	Silky dress ریشمی بس	Cotton dress سوتی بس	Woolen dress اونٹی بس	Silk worms provide: ریشم کے کیڑوں سے حاصل ہوتا ہے۔	4
Lodosis لودوس	Scoliosis سکولیویس	Flat foot فلیٹ فٹ	Kyphosis کیفوس	Round back is also called as _____. گول کر کو _____. بھی کہتے ہیں۔	5
Attack ایک	Middle میڈل	Side سائینڈ	End اینڈ	Length line in volleyball court is called _____ line. والی بال کورٹ میں لمبائی کی لائس _____. لائس کہلاتی ہے۔	6
Swinging جھلانا	Circling گھناتا	Curling سکرنا	Stretching چھیلانا	Activity consists of two dimension is called _____. دوسروں پر محیط عمل _____. کہلاتا ہے۔	7
Pivot گھونٹ دار	Hinge قبضہ دار	Ball and socket گولہ اور پیالہ دار	Gliding پھٹے دار	The elbow joint is a type of _____. joint. کہنی کا جوڑ _____. جوڑ کی قسم ہے۔	8

(صرف لڑکوں کے لئے)

260 to 280	230 to 250	220 to 240	210 to 230	The weight of volleyball ball is _____. gram. والی بال گینڈ کا وزن _____. گرام ہوتا ہے۔	9
4.30 minute منت	3.30 minute منت	2.30 minute منت	1.30 minute منت	The duration of technical time out is _____. میکنیکل ٹائم آوت کا دورانیہ _____. ہوتا ہے۔	10
11.5 meter میٹر	10.5 meter میٹر	9.50 meter میٹر	8.50 meter میٹر	Length of volleyball net is _____. والی بال نیٹ کی لمبائی _____. ہوتی ہے۔	11
12 meter میٹر	11 meter میٹر	10 meter میٹر	9 meter میٹر	Width of volleyball court is _____. والی بال کورٹ کی چوڑائی _____. ہے۔	12

(صرف لڑکیوں کے لئے)

760 mm میٹر	750 mm میٹر	740 mm میٹر	730 mm میٹر	The width of back gallery in badminton is: بیڈمینٹن میں بیک گلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔	9
Eleven گیارہ	Nine نو	Five پانچ	Three تین	Number of sets in international matches is: بین الاقوامی میچز میں گیئر کی تعداد ہے۔	10
1.56 meter میٹر	1.54 meter میٹر	1.52 meter میٹر	1.58 meter میٹر	The height of badminton net is: بیڈمینٹن نیٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔	11
14.00 meter میٹر	13.80 meter میٹر	13.20 meter میٹر	13.40 meter میٹر	Length of badminton court is _____. بیڈمینٹن کورٹ کی لمبائی _____. ہوتی ہے۔	12

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-I

صحت و تعلیم جسمانی چھپ - پبل

TIME ALLOWED: 1.45 Hours

وقت 1.45 = گھنٹے

SUBJECTIVE انتائی

MAXIMUM MARKS: 48

کل نمبر = 48

NOTE: Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper.

نوٹ۔ جملی کالی پر وہی جواب اور جواب درج کر کر جو کوئی پڑھ پڑے میں درج ہے۔

MTN-24

حصہ اول SECTION-I

2. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 2۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

(i)	What definition of Physical Education has been given by Imam Ghazali(R.A)?	(i) امام غزالی نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
(ii)	Write any two objectives of Physical Education.	(ii) تعلیم جسمانی کے دو مقاصد تحریر کیجیے۔
(iii)	Write the names of any two types of basic movements.	(iii) بنیادی حرکات کی کوئی دو اقسام کے نام تحریر کیجیے۔
(iv)	What is meant by Mental and Physical development?	(iv) ذہنی و جسمانی نشودہ مہماں کے کیا مراد ہے؟
(v)	Write any two advantages of educational gymnastic.	(v) تعلیمی جمناسٹک کے کوئی دو فوائد تحریر کیجیے۔
(vi)	What is meant by forward and backward roll?	(vi) سریعی اور اٹی طلبازی سے کیا مراد ہے؟
(vii)	Describe any two posture defects.	(vii) کوئی دو قائمی نقصان بیان کیجیے۔
(viii)	Explain round back.	(viii) گول کر کی وضاحت کیجیے۔

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 3۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

(i)	What is meant by WHO?	(i) WHO ڈبلیو او سے یہاں کیا ہے؟
(ii)	What does say Deen-e-Islam about Health?	(ii) دینِ اسلام بحث کے بارے میں کیا کہا ہے؟
(iii)	Define Personal Hygiene.	(iii) شخصی حفاظت بحث کی تعریف کیجیے۔
(iv)	What is meant by Dress?	(iv) لباس سے کیا مراد ہے؟
(v)	Write the names of any two kinds of joints.	(v) جوڑوں کی کوئی دو اقسام کے نام لکھیے۔
(vi)	Define Muscles.	(vi) عضلات کی تعریف کیجیے۔
(vii)	What is meant by human body system?	(vii) جسمانی نظام سے کیا مراد ہے؟

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 4۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

(i)	Write down the four fouls of shot put.	(i) گولہ کے چار فاؤل تحریر کریں۔
(ii)	Write a brief note on 200 meter race.	(ii) 200 میٹر روپ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(iii)	Write a short note on formation of shot put.	(iii) گولہ کی بناؤٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(iv)	Write a short note on stop board in shot put.	(iv) گولہ پھینکنے میں ستاپ اور ڈپ مختصر نوٹ لکھیے۔

(FOR BOYS ONLY)

(vi)	Write the length and width of Volleyball court.	(v) والی بال کھیل کے میدان کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
(vii)	What is meant by rotation in Volleyball game?	(vi) والی بال کھیل میں روٹیشن سے کیا مراد ہے؟
(viii)	Write down any four rules of Volleyball game.	(vii) والی بال کھیل کے کوئی سے چار ضابطی تحریر کیجیے۔

(FOR GIRLS ONLY)

(v)	Write badminton court measurement for double events.	(v) ڈبلز مقابلوں کے لیے پیدمنش کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔
(vi)	Write a short note on "NET" in Badminton game.	(vi) پیدمنش کھیل میں جیسے "NET" پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(vii)	Write four fouls in Badminton game.	(vii) پیدمنش کھیل کے چار فاؤل تحریر کیجیے۔

حصہ دوم SECTION-II

NOTE: Attempt any two questions.

18 = 9 x 2

لٹھ۔ کوئی سے دو مولالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

5.	What is meant by Movement? How many kinds are there? Describe in detail..	حرکت سے کیا مراد ہے؟ یہ کتنی قسم کی ہوتی ہیں؟ تفصیل سے بیان کیجیے۔
6.	Which are public health problems? Describe in detail..	عوام کی صحت کے مسائل کوئی سے ہیں؟ تفصیل سے بیان کیجیے۔
7.	Write any nine rules of 100 meter race.	100 میٹر کے کوئی سے 9 قوامیں تحریر کیجیے۔