

## HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

صحت و تعلیم جسمانی

TIME ALLOWED: 15 Minutes

## OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 15 منٹ

MAXIMUM MARKS: 12

21 - 22

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 نمبر دیتے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پرچہ پر سوالات ہر مرحلہ نہ کریں۔

Note: 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. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve questions on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

## Q.No.1

سوال نمبر 1۔

- (1) Types of voluntary movements are: ارادی حرکات کی اقسام ہوتی ہے۔ (1)  
(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
- (2) To make the body smallest in size is called: جسم کو چھوٹا سے چھوٹا کرنے کو کہتے ہیں۔ (2)  
(A) Stretching پھیلاتا (B) Twisting مروڑنا (C) Shrinking سکڑنا (D) Swinging جھلانا
- (3) To sustain the natural roundness of spinal cord is: ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خموں کو برقرار رکھنے کا نام ہے۔ (3)  
(A) Health صحت (B) Physical Education تعلیم جسمانی (C) Posture قامت (D) Structure جسامت
- (4) \_\_\_\_\_ is/are used to take a start of 100 meter race. 100 میٹر دوڑ کا شارٹ لینے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ (4)  
(A) Digging ditch گڑھے کھود کر (B) Starting blocks شارٹنگ بلاکس (C) Western style ایسٹرن سٹائل (D) Eastern style ایسٹرن سٹائل
- (5) Number of muscles in human body are: انسانی جسم میں عضلات ہوتے ہیں۔ (5)  
(A) 498 (B) 450 (C) 475 (D) 480
- (6) \_\_\_\_\_ is taken from silk worms. ریشم کے کیڑوں سے حاصل ہوتا ہے۔ (6)  
(A) Silk dress ریشمی لباس (B) Cotton dress سوتی لباس (C) Woolen dress ادنی لباس (D) Leather dress کھال کا لباس
- (7) In shot put game the weight of shot for men is: گولہ پھینکنے کے مقابلے میں مردوں کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔ (7)  
(A) 3.250 kg (B) 4.00 kg (C) 7.27 kg (D) 7.260 kg
- (8) Activities to take control over the opponent are: مخالف پر قابو پانے کے لیے سہارا لیا جاتا ہے۔ (8)  
(A) Individual Education انفرادی تعلیم (B) Physical Education تعلیم جسمانی  
(C) Traditional Education روایتی تعلیم (D) Recreational Education تفریحی تعلیم

## ( FOR BOYS ONLY )

## ( صرف لڑکوں کے لئے )

- (9) The length of net in volleyball is: والی بال میں نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ (9)  
(A) 9 meter میٹر (B) 9.50 meter میٹر (C) 10 meter میٹر (D) 8.50 meter میٹر
- (10) Maximum number of players in each team of volleyball is: والی بال کھیل میں ہر ٹیم کے کھلاڑیوں کی زیادہ سے زیادہ تعداد ہوتی ہے۔ (10)  
(A) 10 (B) 12 (C) 13 (D) 11
- (11) Weight of volleyball is: والی بال کا وزن ہوتا ہے۔ (11)  
(A) 180-190gm (B) 200-220gm (C) 230-250gm (D) 260-280gm
- (12) The shape of volleyball court is: والی بال کورٹ \_\_\_\_\_ شکل کا ہوتا ہے۔ (12)  
(A) Rectangle مستطیل (B) Circle گول (C) Square چوکور (D) Triangle ٹکون

## ( FOR GIRLS ONLY )

## ( صرف لڑکیوں کے لئے )

- (9) Number of games in international matches of badminton is: بیڈمنٹن کے بین الاقوامی میچز میں گیمز کی تعداد ہوتی ہے۔ (9)  
(A) 7 (B) 5 (C) 9 (D) 11
- (10) Length of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ (10)  
(A) 14.00m میٹر (B) 13.40m میٹر (C) 13.60m میٹر (D) 13.80m میٹر
- (11) Width of back gallery in badminton is: بیڈمنٹن میں بیک گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (11)  
(A) 730mm ملی میٹر (B) 740mm ملی میٹر (C) 750mm ملی میٹر (D) 760mm ملی میٹر
- (12) Height of net in badminton is: بیڈمنٹن میں نیٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔ (12)  
(A) 1.52m میٹر (B) 1.50m میٹر (C) 1.54m میٹر (D) 1.56m میٹر

## HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

TIME ALLOWED: 1.45 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 1.45 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 48

۴۸-۲۱

کل نمبر = 48

نوٹ۔ جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔

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

## SECTION-I حصہ اول

10 = 2 x 5

## 2. Attempt any five parts.

- What is meant by Health Education?
- Write down four steps of jumping.
- Define flat feet.
- What is meant by dress?
- Explain briefly uneven shoulder.
- Write down types of derived movements.
- Define muscles.
- Define any three characteristics of joints.

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

- علم الصحت سے کیا مراد ہے؟
- چھلانگ لگانے کے چار مراحل کے نام تحریر کریں۔
- چپے پاؤں کی تعریف کریں۔
- لباس سے کیا مراد ہے؟
- ناہموار کندھے کی وضاحت کریں۔
- فروعی حرکات کی اقسام کے نام تحریر کریں۔
- عضلات کی تعریف کریں۔
- جوڑوں میں پائی جانے والی تین خصوصیات کے نام تحریر کریں۔

10 = 2 x 5

## 3. Attempt any five parts.

- Define educational gymnastics.
- Write down some remedial exercises for flat feet.
- Write down types of posture defects.
- Write down any two problems of public health.
- What is meant by personal hygiene?
- What should be kept in mind while selecting dress?
- Write down four systems of human body.

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

- تعلیمی جسمناٹک کی تعریف کریں۔
- چپے پاؤں کے لیے اصلاحی ورزشیں تحریر کریں۔
- قامتی نقائص کی اقسام تحریر کریں۔
- عوام کی صحت کے دو مسائل تحریر کریں۔
- شخصی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
- لباس منتخب کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
- انسانی جسم کے چار نظاموں پر نوٹ لکھیں۔

10 = 2 x 5

## 4. Attempt any five parts.

- Write down four fouls of shot put throw.
- Define starting blocks.
- Write down two rules of 100 meter race.
- Write down the structure of shot in putting shot game.

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

- گولہ پھینکنے کے چار فاول تحریر کریں۔
- سٹارٹنگ بلاکس کی تعریف کریں۔
- 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کریں۔
- گولہ پھینکنے کے کھیل میں گولے کی بناوٹ کے بارے میں لکھیں۔

## ( FOR BOYS ONLY )

- Explain briefly Libro player in volleyball.
- Explain start of volleyball game.
- Write down the width and length of volleyball court.

- والی بال کھیل میں لبرو (Libro) کھلاڑی کی مختصر وضاحت کریں۔
- والی بال کھیل کے آغاز کی وضاحت کریں۔
- والی بال کورٹ کی چوڑائی اور لمبائی تحریر کریں۔

## ( FOR GIRLS ONLY )

- Explain "Let" in badminton.
- How many points are there in the new scoring system of badminton?
- Explain briefly start of badminton game.

- بیڈمنٹن میں لیٹ (Let) کی وضاحت کریں۔
- نئے سکورنگ نظام کے تحت بیڈمنٹن کھیل کتنے پوائنٹس کا ہوتا ہے؟
- بیڈمنٹن کھیل کے آغاز کی مختصر وضاحت کریں۔

## SECTION-II حصہ دوم

18 = 9 x 2

NOTE: Attempt any two questions.

- Define muscles and write a note on types of muscles.
- Write down the rules of 100 meter race.
- Define Physical Education and write down its objective.

نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

- عضلات کی تعریف کریں اور ان کی اقسام پر نوٹ لکھیں۔
- 100 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔
- تعلیم جسمانی کی تعریف کریں اور اس کے مقاصد تحریر کریں۔