

## HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

TIME ALLOWED: 15 Minutes

MAXIMUM MARKS: 12

OBJECTIVE حصہ معرضی  
**MNR - 21**

صحیح و تعلیم جسمانی

وقت = 15 منٹ

کل نمبر = 12

نوت۔ ہر سوال کے چار ممکن جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ جوابی کا پیپر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرة کو مار کر یا پین سے ببر۔ دیکھئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پہنچ کرنے یا کاٹ کر پہنچ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔ دائروں کو پہنچ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پر چھوڑ سوالات ہرگز حل 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

(1) Types of voluntary movements are:  
 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4  
 جسم کو چھوٹا سے چھوٹا کرنے کو کہتے ہیں۔

(2) To make the body smallest in size is called:  
 (A) Stretching (B) Twisting (C) Shrinking (D) Swinging  
 مردختا چھیلاتا (B) مروختا (C) سکڑتا (D) جھلانا  
 ریڑھ کی بڑی کے قدر جھوٹی خوبی کو برقرار کرنے کا نام ہے۔

(3) To sustain the natural roundness of spinal cord is:  
 (A) Health (B) Physical Education (C) Posture (D) Structure  
 صحیح (A) تعلیم جسمانی (B) تعلیم جسمانی (C) قامت (D) جامات  
 100 میٹر دوڑ کا شارت لینے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

(4) \_\_\_\_\_ is/are used to take a start of 100 meter race.  
 (A) Digging ditch (B) Starting blocks (C) Western style (D) Eastern style  
 ایمن سنٹائل (B) شارٹنگ بلاکس (C) مغربی طرز (D) مشرقی طرز  
 انسانی جسم میں عضلات ہوتے ہیں۔

(5) Number of muscles in human body are:  
 (A) 498 (B) 450 (C) 475 (D) 480  
 ریشم کے کڑوں سے حاصل ہوتا ہے۔

(6) \_\_\_\_\_ is taken from silk worms.  
 (A) Silk dress (B) Cotton dress (C) Woolen dress (D) Leather dress  
 سوتی لباس (A) ریشی لباس (B) اونی لباس (C) کھال کالا لباس (D) لیڈر لباس  
 گولہ چینکے کے مقابلے میں مردوں کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔

(7) In shot put game the weight of shot for men is:  
 (A) 3.250 kg (B) 4.00 kg (C) 7.27 kg (D) 7.260 kg  
 خالف پر قابو پانے کے لیے سہارا لایا جاتا ہے۔

(8) Activities to take control over the opponent are:  
 (A) Individual Education (B) Physical Education (C) Traditional Education (D) Recreational Education  
 افرادی تعلیم (A) تعلیم جسمانی (B) تفریحی تعلیم (C) روایتی تعلیم (D) ریکریٹیشن ایڈیشن

**( FOR BOYS ONLY )**

(9) The length of net in volleyball is:  
 (A) 9 meter (B) 9.50 meter (C) 10 meter (D) 8.50 meter  
 والی بال میں نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔

(10) Maximum number of players in each team of volleyball is:  
 (A) 10 (B) 12 (C) 13 (D) 11  
 والی بال کھیل میں ہر ٹیم کے کھلاڑیوں کی زیادہ سے زیادہ تعداد ہوتی ہے۔

(11) Weight of volleyball is:  
 (A) 180-190gm (B) 200-220gm (C) 230-250gm (D) 260-280gm  
 والی بال کا وزن ہوتا ہے۔

(12) The shape of volleyball court is:  
 (A) Rectangle (B) Circle (C) Square (D) Triangle  
 گول (A) مستطی (B) چکور (C) مربع (D) مثلث

**( FOR GIRLS ONLY )**

(9) Number of games in international matches of badminton is:  
 (A) 7 (B) 5 (C) 9 (D) 11  
 بین المللی تعداد ہوتی ہے۔

(10) Length of badminton court is:  
 (A) 14.00m (B) 13.40m (C) 13.60m (D) 13.80m  
 بین المللی کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔

(11) Width of back gallery in badminton is:  
 (A) 730mm (B) 740mm (C) 750mm (D) 760mm  
 بین المللی میں یہ گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(12) Height of net in badminton is:  
 (A) 1.52m (B) 1.50m (C) 1.54m (D) 1.56m  
 بین المللی میں نیٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔

**( صرف لڑکوں کے لئے )**

والی بال میں نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔

والی بال کھیل میں ہر ٹیم کے کھلاڑیوں کی زیادہ سے زیادہ تعداد ہوتی ہے۔

والی بال کا وزن ہوتا ہے۔

والی بال کو رٹ ٹکل کا ہوتا ہے۔

والی بال کا وزن ہوتا ہے۔

والی بال کو رٹ ٹکل کا ہوتا ہے۔

## HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

TIME ALLOWED: 1.45 Hours

MAXIMUM MARKS: 48

NOTE: Write same question number

and its' part number on answer book, as given in the question paper.

SUBJECTIVE حصہ انشائی

11 جنوری 2011

وقت = 1.45 گھنٹے

کل نمبر = 48

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

SECTION-I حصہ اول

## 2. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

- 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.

## 3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

- 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.

## 4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

- 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.

( FOR BOYS ONLY )

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

( 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.

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

- علم اصحت سے کیا مراد ہے؟
- چھلانگ لگانے کے چار مرحلے کے نام تحریر کریں۔
- چھپے پاؤں کی تعریف کریں۔
- لباس سے کیا مراد ہے؟
- ناہموار کندھے کی وضعیت کریں۔
- فروری حرکات کی اقسام کے نام تحریر کریں۔
- عضلات کی تعریف کریں۔
- جوڑوں میں پائی جانے والی تین خصوصیات کے نام تحریر کریں۔

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

- تعلیمی جمناسٹک کی تعریف کریں۔
- چھپے پاؤں کے لیے اصلاحی ورزشیں تحریر کریں۔
- قامتی نقش کی اقسام تحریر کریں۔
- عوام کی صحت کے دو مسائل تحریر کریں۔
- شخصی حفاظان صحت سے کیا مراد ہے؟
- لباس منتخب کرتے وقت کن باتوں کو مرکوز رکھنا چاہیے؟
- انسانی جسم کے چار نظاموں پر نوٹ لکھیں۔

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

- گولہ چیننے کے چار فاصلے تحریر کریں۔
- شارنگک بلاکس کی تعریف کریں۔
- 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کریں۔
- گولہ چیننے کے کھیل میں گولے کی بناوٹ کے بارے میں لکھیں۔

( صرف لڑکوں کے لئے )

- 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۔

( صرف لڑکیوں کے لئے )

- بیڈمنشن میں لیٹ (Let) کی وضاحت کریں۔
- ئے سکورنگ نظام کے تحت بیڈمنشن کھیل کرنے پاٹش کا ہوتا ہے؟
- بیڈمنشن کھیل کے آغاز کی مختصر وضاحت کریں۔

SECTION-II حصہ دوم

18 = 9 x 2

نوت۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

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.

5۔ عضلات کی تعریف کریں اور ان کی اقسام پر نوٹ لکھیں۔

6۔ 100 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔

7۔ تعلیم جسمانی کی تعریف کریں اور اس کے مقاصد تحریر کریں۔