

R

☆☆

S.S.C - (Part-I)-A- 2021

Roll No. _____

(For all sessions)

Rw P-21

Paper Code

5

4

2

3

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 اور D دیے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جڑ C, B, A یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مارکر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

NOTE: Write answers to the questions on the objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C and 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. Whose prevention is the most necessary?
(A) skin جلد (B) eye آنکھ (C) head سر (D) nail ناخن
کس کی حفاظت سب سے زیادہ ضروری ہے؟
2. Which Pakistani cloth is famous all over the world?
(A) cotton کون (B) woolen اونی (C) nylon نائکون (D) silky ریکی
کونسا پاکستانی کپڑا دنیا بھر میں مشہور ہے؟
3. "If you want your kids be intelligent, make them strong" is said by: _____
(A) Aristotle ارسطو (B) Imam Ghazali امام غزالی (C) Rossou روسو (D) Mr. Butcher مسٹر بچر
"اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے ذہین ہوں تو انہیں طاقتور بنائیں" قول ہے۔
4. The movement done by a person by his own will is called _____ movement.
(A) voluntary ارادی (B) derived فرونی (C) involuntary غیر ارادی (D) basic بنیادی
جو ارادہ حرکت انسان کرتا ہے، اُسے _____ حرکت کہتے ہیں۔
5. Gymnastic activities were started from: _____
(A) Russia روس (B) Egypt مصر (C) America امریکہ (D) Greece یونان
جمناسٹک کی سرگرمیوں کا آغاز ہوا۔
6. Health is a great: _____
(A) power طاقت (B) authority قدرت (C) blessing نعت (D) education تعلیم
صحت بہت بڑی ہے۔
7. Smoke of vehicles indicates _____ pollution.
(A) Noise شور (B) Water آبی (C) Mental ذہنی (D) Air فضائی
گاڑیوں کا دھواں _____ آلودگی ظاہر کرتا ہے۔
8. The reasons of muscular tension are: _____
(A) 5 (B) 2 (C) 3 (D) 4
عضلاتی تناؤ کی وجوہات ہوتی ہیں۔
9. In the volley ball number of games is: _____
(A) 5 (B) 3 (C) 4 (D) 1
والی بال میں گیمز کی تعداد ہوتی ہے۔
10. The width of volley ball ground is: _____
(A) 9 meter میٹر (B) 10 meter میٹر (C) 11 meter میٹر (D) 13 meter میٹر
والی بال گراؤنڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
11. The dress of Libro player is: _____
(A) different from team ٹیم سے مختلف (B) white سفید (C) black کالا (D) blue نیلا
لیبرو کھلاڑی کا لباس ہوتا ہے۔
12. The place of umpire in volley ball is: _____
(A) on the back side پیچھے (B) at the corner کونے پر (C) any where کہیں بھی (D) out of net نیٹ سے باہر
والی بال میں امپائر کی جگہ ہوتی ہے۔
13. The score in badminton game in women single set is: _____
(A) 11 (B) 13 (C) 14 (D) 16
بدمینٹن کھیل میں عورتوں کے سنگل سیٹ میں سکور ہوتا ہے۔
14. The width of badminton net is: _____
(A) 76 centimeter سینٹی میٹر (B) 40 centimeter سینٹی میٹر (C) 60 centimeter سینٹی میٹر (D) 50 centimeter سینٹی میٹر
بدمینٹن کے نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
15. The number of skills in badminton is: _____
(A) 3 (B) 2 (C) 4 (D) 5
بدمینٹن کی مہارتوں کی تعداد ہے۔
16. The weight of shuttle cock is: _____
(A) 6.55-5.02 gram گرام (B) 5.50-4.74 gm گرام (C) 5-6 gram گرام (D) 4-5 gm گرام
شٹل کاک کا وزن ہوتا ہے۔

299-09-A-☆☆-

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

کل نمبر: 48

10=5x2

- iii. گول کر کی وضاحت کریں۔
vi. ارادی حرکات کی کتنی اقسام ہوتی ہیں؟

10=5x2

- iii. 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین لکھیے۔
vi. جوڑوں کی دو حرکات کے نام لکھیں۔

10=5x2

- iii. فضیات کس قسم کی برائی ہے؟
vi. سوتلی لباس کی دو خوبیاں لکھیے۔

18=2x9

K

S.S.C.-(Part-I)-A-2021

(For all sessions)

رسم - 21
حصہ اول

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
وقت: 1:45 گھنٹے

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

- i. حرکت کی وضاحت کریں۔
ii. جسمانی تعلیم کا صحت سے تعلق لکھیے۔
iii. گول کر کی وضاحت کریں۔
iv. اسلام اور تعلیم جسمانی کا تعلق ہے؟
v. آنکھوں کی حفاظت کیوں ضروری ہے؟
vi. چھپے پاؤں کے نقص دور کرنے کیلئے مشقیں لکھیے۔
vii. جسمانی تعلیم کے دو مقاصد تحریر کریں۔

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

- i. تعلیمی جسمناٹک سے کیا مراد ہے؟
ii. جسمناٹک کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
iii. 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین لکھیے۔
iv. گولے یا شاٹ پٹ کا رنگ کیا ہوتا ہے؟
v. جوڑ کی تعریف کریں۔
vi. جوڑوں کی دو حرکات کے نام لکھیں۔
vii. گولہ پھینکنے کے دو قوانین لکھیں۔
viii. شاٹ پٹ رگولے میں کھلاڑیوں کی باری کیسے مقرر کی جاتی ہے؟

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

- i. علم الصحت کی تعریف کریں۔
ii. کوئی بھی دو صحتی بیماریوں کے نام لکھیں۔
iii. فضیات کس قسم کی برائی ہے؟
iv. آنکھوں کی حفاظت کے دو طریقے لکھیے۔
v. لباس کی تعریف کریں۔
vi. سوتلی لباس کی دو خوبیاں لکھیے۔
vii. لباس کی اہمیت بیان کریں۔
viii. اوئی لباس زیادہ تر کون لوگ پہنتے ہیں؟

حصہ دوم

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔
5. تاحسی نظام دور کرنے کے طریقے تفصیلاً تحریر کریں۔
6. بالوں اور داخنوں کی حفاظت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
7. والی بال کی بنیادی مہارتیں تفصیلاً تحریر کریں۔
یا
بیڈمنٹن کھیل کے قوانین 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. Explain Movement.
ii. Write the relation of Physical Education with health.
iii. Explain Round Back.
iv. What is relationship of Islam with Physical Education.
v. Why is care of eyes necessary?
vi. How many types of voluntary movements are there?
vii. Write two aims of Physical Education.
viii. Write the exercises to remove the defects of flat foot.

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

2x5=10

- i. What is meant by Educational Gymnastic?
ii. Write two benefits of gymnastic.
iii. Write two laws of 100 meter race.
iv. What is the colour of shot put?
v. Define Joint.
vi. Write names of two movements of joints.
vii. Write two rules of shot put.
viii. How is the turn of players choosed in shot put?

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

2x5=10

- i. Define Health Education.
ii. Write the names of any two contagious diseases.
iii. What kind of evil is Narcotics?
iv. Write two methods of eyes protection.
v. Define Dress.
vi. Write two characteristics of cotton dress.
vii. Describe the importance of dress.
viii. Which people mostly wear woolen clothes/dress?

Section - II

Note: Answer any two questions from the following.

9x2=18

5. Write in detail the methods to remove posture defects.
6. Write a detailed note on the care of hair and eyes.
7. Write in detail the basic skills of volley ball game.
OR Write the rules of Badminton game.