

Paper : I (Objective)
Time : 15 Minutes
Marks : 12

1st A. Exam. 2024
SSC (Part – I)
Session (2022-24) & (2023-25)

I (معروضی) : پرچہ
15 منٹ : وقت
12 : نمبرات



B.W.P-24

نوٹ : ہر سوال کے چار جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں معروضی جوابی کاپی / نیل شیٹ پر اس سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

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

Who quoted that "Math and Gymnastics raise spirits" : (A) Socrates سقراط (B) Mr. Butcher مسٹر بچر (C) Aristotle ارسطو (D) Nikson and Cozen نکسن اور کوزن	1 سوال نمبر (1)
Jumping process depends upon ____ steps : (A) 2 (B) 3 (C) 5 (D) 4	(2) اچھلنے کا عمل _____ مراحل پر مشتمل ہے :
The change of natural state of body organs is called : (A) Reaction رد عمل (B) Motion حرکت (C) Strength طاقت (D) Equilibrium توازن	(3) جسم کے اعضاء کی اپنی قدرتی حالت کو تبدیل کرنا کہلاتا ہے :
Human Body movements depends upon the ____ of muscles : (A) Stretching پھیلنے (B) Compressing سکڑنے (C) Stretching and compressing پھیلنے اور سکڑنے (D) Strong مضبوط	(4) انسانی جسم کی حرکات کا دارو مدار عضلات کے _____ پر ہے :
Gymnastic activities usually consist of ____ competitions : (A) Collective اجتماعی (B) Individual انفرادی (C) In door ان ڈور (D) Both A & B اے اور بی دونوں	(5) جمناسٹک کی سرگرمیاں عموماً _____ مقابلوں پر مشتمل ہوتی ہیں :
The total number of joints in the human body are : (A) 206 (B) 306 (C) 226 (D) 236	(6) انسانی جسم میں کل جوڑ ہوتے ہیں :
A good building is one that has direction towards : (A) North-South شمالاً جنوباً (B) East مشرق (C) West مغرب (D) East-West مشرق-مغرب	(7) ایک اچھی عمارت وہ ہوتی ہے جس کا رخ _____ کی جانب ہو :
A foot has total number of bones : (A) 206 (B) 36 (C) 26 (D) 16	(8) ایک پاؤں میں کل ہڈیاں ہوتی ہیں :
(For Boys بوائے طلباء)	
In Badminton Doubles matches, the length of the court is : (A) 36 m میٹر 36 (B) 44 m میٹر 44 (C) 32 m میٹر 32 (D) 42 m میٹر 42	(9) بیڈمنٹن ڈبلز کے مقابلوں میں کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :
In Shot-put events, if the number of Players is less than eight, each Player is given turns : (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6	(10) گولہ پھینکنے کے مقابلوں میں اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے کم ہو تو ہر کھلاڑی کو بار بار دی جاتی ہیں :
In Volley Ball Team, the number of players are : (A) 12 (B) 7 (C) 8 (D) 11	(11) والی بال کی ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے :
In 200 meter race, every Athlete has to complete ____ circle of the track : (A) One ایک (B) One fourth ایک چوتھائی (C) Half آدھا (D) One third ایک تہائی	(12) 200 میٹر دوڑ میں ہر کھلاڑی کو ٹریک کا _____ چکر مکمل کرنا ہوتا ہے :
(For Girls بوائے طالبات)	
The lines of Volley Ball court are in width : (A) 7 cm سینٹی میٹر 7 (B) 5 cm سینٹی میٹر 5 (C) 3 cm سینٹی میٹر 3 (D) 9 cm سینٹی میٹر 9	(9) والی بال کورٹ کی لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے :
Number of skills of shot-putting are : (A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) 3	(10) گولہ پھینکنے کی مہارتیں ہیں :
The shape of 200 meter race track is : (A) Oval بیضوی (B) Round گول (C) Square مربع (D) Rectangle مستطیل	(11) 200 میٹر دوڑ کے ٹریک کی شکل ہوتی ہے :
A Badminton Shuttle has wings : (A) 11 (B) 14 (C) 16 (D) 12	(12) بیڈمنٹن کی شٹل کے 'پر' ہوتے ہیں :

Session(2022-24) & (2023-25)	111- / 0 000	رول نمبر:
Health & Physical Education (Subjective)	1 st A. Exam. 2024	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
کل نمبرات : 48	SSC (Part - I)	وقت : 45 : 1 گھنٹے



﴿ 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۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو سوالات حل کریں۔ جو اپنی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

Note : It is compulsory to attempt (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 No. and its Part No. as given in the Question Paper.

30 = 2x15

(Part - I) حصہ اول

BWP-8-24

- سوال نمبر 2 (i) تعلیم جسمانی کی جامع تعریف بیان کیجئے۔
 State the comprehensive definition of Physical Education.
- (ii) قدیم یونانی تعلیم جسمانی کو کیا کہتے تھے؟
 What did the Ancient Greeks call Physical Education?
- (iii) ارادی حرکات کیا ہوتی ہیں؟
 What are Voluntary Movements?
- (iv) اچھلنے کے عمل کے چار مراحل کے نام تحریر کیجئے۔
 Write the names of the four steps of Jumping.
- (v) بیچے کے لیے جمناسٹک کی سرگرمیوں کا انتخاب کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
 What should consider while choosing Gymnastic Activities for a child?
- (vi) تعلیمی جمناسٹک کے دو فوائد کیا ہو سکتے ہیں؟
 What can be the two advantages of Educational Gymnastic?
- (vii) خالی کمر کا نقص کس وجہ سے پیدا ہوتا ہے؟
 What causes the defect of Lordosis?
- (viii) اچھی قامت کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
 Write two advantages of Good Posture.
- سوال نمبر 3 (i) والی بال کے کھیل میں " روٹیشن " کی مختصر وضاحت کیجئے۔
 Briefly explain Rotation in the game of Volley Ball.
- (ii) والی بال کی مہارتوں کے نام تحریر کیجئے۔
 Write names of the Volley Ball Skills.
- (iii) بیڈمنٹن کے ریکٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
 Write the length and width of Badminton Racket.
- (iv) بیڈمنٹن کے کھیل میں ریفری " Let " کب پکارتا ہے؟
 When does referee called " Let " in Badminton Game?
- (v) 200 میٹر دوڑ کے ٹریک کی کل لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
 What is the total length of 200 meter Race Track?
- (vi) گولڈ میڈلسٹ کے دائرہ پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
 Write a brief note on the Circle of Shot-put.
- (vii) 100 میٹر دوڑ کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔
 Write two rules of 100 meter Race.
- (viii) گولڈ میڈلسٹ کی کوئی ایک مہارت تفصیلاً بیان کیجئے۔
 Briefly explain a skill of throwing Shot-put.
- سوال نمبر 4 (i) انسان کی چار بنیادی ضرورتوں کے نام تحریر کیجئے۔
 Write the names of Four Basic Needs of Man.
- (ii) " صحت " کی تعریف کیجئے۔
 Define "Health".
- (iii) آنکھوں کے لیے دو حفاظتی تدابیر تحریر کیجئے۔
 State two Protective Measures for Eyes.
- (iv) اونی لباس لوگ کیوں پہنتے ہیں؟
 Why do people wear Woolen Dress?
- (v) جوڑوں کی کتنی اقسام ہیں؟ ان کے نام تحریر کیجئے۔
 What are the types of Joints? Write their names.
- (vi) غیر ارادی عضلات کیا ہوتے ہیں؟
 What are Involuntary Muscles?
- (vii) بوڑھے لوگوں کے لباس کیسے ہونے چاہئیں؟
 What type of dresses should for Old people?
- (viii) جوڑوں کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
 Write the two advantages of Joints.

18 = 2x9

(Part - II) حصہ دوم

- سوال نمبر 5 تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے اور اس کے مقاصد بھی تحریر کیجئے۔
 (9) Define Physical Education and also write its Objectives.
- سوال نمبر 6 200 میٹر دوڑ کے مقابلوں کے ضابطے تفصیلاً تحریر کیجئے۔
 (9) Write in detail the Rules of 200 Meter Race.
- سوال نمبر 7 علم الصحت کی تعریف کیجئے۔ نیز صحت عامہ کے مسائل کے حل کے لیے اقدامات تحریر کیجئے۔
 (9) What is knowledge of Health? Write the measures to solve Public Health Problems.