



BSP-23

نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جو اپنی کاپی پر اس سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھرنے یا کاٹ کر بھرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

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

Length of Badminton Court is :	بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہے :	1 سوال نمبر
(A) 40 Feet فٹ 40 (B) 44 Feet فٹ 44 (C) 50 Feet فٹ 50 (D) 54 Feet فٹ 54		(1)
Length of Volley Ball Court is :	دالی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	(2)
(A) 06 Meters میٹر 06 (B) 12 Meters میٹر 12 (C) 18 Meters میٹر 18 (D) 24 Meters میٹر 24		
Chest supressed inside by :	پیشہ اندر کی طرف دھس جاتا ہے :	(3)
(A) Lodosis خالی کر (B) Kyphosis گول کر (C) Flat Foot پٹیپاؤں (D) Scoliosis ناہوار کندھے		
To make longest shape of body is called :	جسم کو بڑے سے بڑا کرنا کہلاتا ہے :	(4)
(A) Curling سکیرٹزا (B) Turning مزنا (C) Twisting مروژنا (D) Stretching پھیلاتا		
----- is Mother of all Games :	تمام کھیلوں کی ماں ہے :	(5)
(A) Recreation تفریحی مشاغل (B) Cricket کرکٹ (C) Gymnastic جمناسک (D) Volley Ball دالی بال		
Movements that are controled by Voluntary Muscles :	ایسی حرکات جو ہمارے ارادی عضلات کے تابع ہیں :	(6)
(A) Voluntary ارادی (B) Involuntary غیر ارادی (C) Basic بنیادی (D) Derived فرقی		
Who quoted that " Physical Education produce Healthy Spirits in Healthy Body " :	" جسمانی تعلیم صحت مند جسم میں صحت مند روح پیدا کرتی ہے " کس کا قول ہے :	(7)
(A) Aristotle ارسطو (B) Rousseau روسو (C) Mr. Butcher مسزچر (D) Socrates سقراط		
Who quoted that " Math and Gymnastic raise Spirits " :	" ریاضی اور جمناسک روح کو بلند کرتی ہے " یہ کس کا قول ہے :	(8)
(A) Aristotle ارسطو (B) Socrates سقراط (C) Rousseau روسو (D) Mr. Butcher مسزچر		
( For Boys برائے طلباء )		
Shoulder Joint is an example of which Joint :	کندھے کا جوڑ کس جوڑ کی مثال ہے :	(9)
(A) Hinge Joint ہتھنڈے والے جوڑ (B) Pivot Joint گھومنے والے جوڑ (C) Gliding Joint بھٹنے والے جوڑ (D) Ball & Socket Joint گولہ اور پیالے دار جوڑ		
Length of Badminton Net is :	بیڈمنٹن کے نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	(10)
(A) 10 Feet فٹ 10 (B) 15 Feet فٹ 15 (C) 20 Feet فٹ 20 (D) 25 Feet فٹ 25		
The World's fastest Race is :	دنیا کی تیز رفتار دوڑ ہے :	(11)
(A) 100 Meters میٹر 100 (B) 200 Meters میٹر 200 (C) 300 Meters میٹر 300 (D) 400 Meters میٹر 400		
Weight of Shotput for men is :	مردوں کے لیے گولے کا وزن ہے :	(12)
(A) 4.50 kg کلگرام 4.50 (B) 5.50 kg کلگرام 5.50 (C) 6.50 kg کلگرام 6.50 (D) 7.260 kg کلگرام 7.260		
( For Girls برائے طالبات )		
Volley Ball Court Shape is :	دالی بال کورٹ کی شکل ہوتی ہے :	(9)
(A) Round گول (B) Oval بیضوی (C) Square چوکور (D) Rectangular مستطیل		
Length of Volley Ball Net is :	دالی بال کے نیٹ کی لمبائی ہے :	(10)
(A) 06 Meters میٹر 06 (B) 6.50 Meters میٹر 6.50 (C) 9.50 Meters میٹر 9.50 (D) 09 Meters میٹر 09		
Minimum number of Lanes in Track & Field are :	ٹریک کی کم از کم گلیاں ہوتی ہیں :	(11)
(A) 06 (B) 08 (C) 10 (D) 12		
Weight of Shotput for Women is :	عورتوں کے لیے گولے کا وزن ہے :	(12)
(A) 10 Kg کلگرام 10 (B) 08 Kg کلگرام 08 (C) 06 Kg کلگرام 06 (D) 04 Kg کلگرام 04		

Session (2020-2022) to (2022 -24)	L.K.No. 35 - 12000	رول نمبر
Health & Physical Education (Subjective)	(1 <sup>st</sup> A. Exam. 2023)	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
کل نمبر : 48	SSC ( Part - I )	وقت : 1 : 45 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۔ جبکہ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو سوالات حل کیجئے۔  
جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

Note : It is compulsory to attempt any (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 Number and its Part Number as given in the Question Paper.

30 = 2 x 15

( Part I ) حصہ اول

BSP-23

- سوال نمبر 2 (i) روس کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کیجئے۔  
Write the Definition of Physical Education according to Rousseau.
- (ii) سقراط کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کیجئے۔  
Write the Definition of Physical Education according to Socrates.
- (iii) غیر ارادی حرکات کی تعریف اور مثال تحریر کیجئے۔  
Define with example Involuntary Movements.
- (iv) بنیادی حرکات کی تعریف تحریر کیجئے۔  
Write the definition of Basic Movements.
- (v) جدید نظریہ کے مطابق تعلیمی جمناٹک کی تعریف کیجئے۔  
Define Modern Theory of Educational Gymnastic.
- (vi) قامت کی اہمیت بیان کیجئے۔  
Describe the importance of Posture.
- (vii) توازن کی سرگرمیاں تحریر کیجئے۔  
Write down Activities of Balancing.
- (viii) چٹاپا پاؤں سے کیا مراد ہے؟  
What is meant by Flat Foot?
- سوال نمبر 3 (i) والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔  
Write Length and Width of Volley Ball Court.
- (ii) والی بال کھیل میں ٹائم آؤٹس کی وضاحت کیجئے۔  
Explain the " Time Outs " in Volley Ball Game.
- (iii) بیڈمنٹن شٹل کا وزن تحریر کیجئے۔  
Write down Badminton Shuttle weight.
- (iv) بیڈمنٹن کے عہدیداران کے نام تحریر کیجئے۔  
Write down the names of Officials of Badminton.
- (v) " آن یور مارکس " سے کیا مراد ہے؟  
What is meant by "On Your Marks"?
- (vi) گولہ پھینکنے کے لینڈنگ سیکٹر کی تعریف کیجئے۔  
Define Landing Sector of Shot Put.
- (vii) گولہ پھرنے کا طریقہ تحریر کیجئے۔  
Write down method to grip the Shot Put.
- (viii) ٹریک سے کیا مراد ہے؟  
What is meant by Track?
- سوال نمبر 4 (i) شخصی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟  
What is meant by Individual Hygiene?
- (ii) عضلات کی تعریف کیجئے۔  
Define Muscles.
- (iii) اوننی لباس کی خامیاں تحریر کیجئے۔  
Write down disadvantages of Wool Dress.
- (iv) دانتوں کی حفاظت کے لیے دو تدابیر تحریر کیجئے۔  
Write down two Cares of Tooth Hygiene.
- (v) حرکت نہ کرنے والے جوڑ کی تعریف کیجئے اور مثال تحریر کیجئے۔  
Define with example Immovable Joint.
- (vi) قلبی عضلات کی تعریف کیجئے۔  
Define Cardiac Muscles.
- (vii) گھومنے والے جوڑ کی تعریف اور مثال تحریر کیجئے۔  
Define with example Pivot Joint.
- (viii) جلدی عضلات کی تعریف کیجئے۔  
Define Skin Muscles.

18 = 9 x 2

( Part II ) حصہ دوم

- سوال نمبر 5 تعلیم جسمانی کے مقاصد پر نوٹ تحریر کیجئے۔  
(9) Write a note on Objectives of Physical Education.
- سوال نمبر 6 والی بال کھیل کا کورٹ بنائیے اور اس کی پیمائش تحریر کیجئے۔  
(9) Draw and Lable Volley Ball Court.
- سوال نمبر 7 عضلات کے فوائد تحریر کیجئے۔  
(9) Write down Benefits of Muscles.

