

10th Health and Physical Education Objective Paper 2024 Lahore Board

رول نمبر ----- (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2020-2022 تا 2022-2024)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

024 - فرسٹ اینول (دہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper - II (Objective Type)

Paper Code = 7425

سوالیہ پرچہ : II (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

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 بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible answers A, B, C and D to each question are given. The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question with Marker or Pen ink in the answer-book. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

| | | |
|--|---|-----|
| A balanced diet has basic ingredients : | متوازی غذا کے بنیادی اجزاء ہوتے ہیں : | 1-1 |
| Two دو (D) Six چھ (C) Four چار (B) Three تین (A) | | |
| A gram of fat contains calories : | ایک گرام چکنائی میں حرارے ہوتے ہیں : | 2 |
| 79.5 calories (D) 9.4 calories (C) 9.6 calories (B) 9.3 calories (A) | | |
| What is meant by camping : | کیمپنگ سے کیا مراد ہے : | 3 |
| Night stay at home (A) Night stay at street (B) Spend the night in the atmosphere and enchanting atmosphere (C) Night stay in bazaar (D) | گھر میں رات گزارنا (A) گلی میں رات گزارنا (B) پُر فضا اور دل فریب ماحول میں رات گزارنا (C) بازار میں رات گزارنا (D) | |
| What harm can be done to the human body by using tea : | چائے کے استعمال سے انسانی جسم کو کیا نقصان ہو سکتا ہے : | 4 |
| Stipulate the nerve (B) Less appetite (A) Less agility (D) Tired (C) | بھوک کم لگتی (A) اعصاب کو تحریک دیتی (B) تھکن بڑھاتی (C) چستی کم کرتی (D) | |
| How many harms of blend in food : | غذا میں ملاوٹ کے کتنے نقصانات ہیں : | 5 |
| Six چھ (D) Three تین (C) Four چار (B) Two دو (A) | | |
| How many are the ingredients of coffee : | کافی کے اجزائے ترکیبی کتنے ہیں : | 6 |
| Three تین (D) Five پانچ (C) Four چار (B) Two دو (A) | | |
| The game of hockey start / begins : | ہاکی کھیل کی ابتداء ہوتی ہے : | 7 |
| Centre pass (D) Hit (C) Bully (B) Scoop (A) | سینٹر پاس (D) ہٹ (C) بلی (B) اسکوپ (A) | |
| How many years does bone growth take place in the human body : | انسانی جسم میں ہڈیوں کی افزائش کتنے سال تک ہوتی ہے : | 8 |
| 38 years (D) 48 years (C) 18 years (B) 28 years (A) | | |
| After how many points in table tennis the side will change : | ٹیبل ٹینس میں کتنے پوائنٹ کے بعد سائیڈ تبدیل ہوگی : | 9 |
| Five پانچ (D) One ایک (C) Two دو (B) Four چار (A) | | |

(ورق الٹئے)

Please visit for more data at: www.pakcity.org

صرف طلباء کے لیے

Only for Boys

| | | |
|--|---|------|
| The lines along the length of hockey ground are called : | ہاکی کے میدان کی لمبائی والی لائنیں کہلاتی ہیں : | 10-1 |
| Back line (D) Side line (C) Centre line (B) Front line (A) | | |
| The racket used in table tennis has a weight : | ٹیبل ٹینس میں استعمال ہونے والے ریکٹ کا وزن ہوتا ہے : | 11 |
| 60 - 67 gram (D) 50 - 57 gram (C) 90 - 97 gram (B) 80 - 87 gram (A) | | |
| The circle where the discus is thrown is the diameter : | جہاں ڈسکس پھینکتے ہیں اس دائرے کا قطر ہوتا ہے : | 12 |
| 3.0 meter (D) 2.50 meter (C) 2.55 meter (B) 2.75 meter (A) | | |

صرف طالبات کے لیے

Only for Girls

| | | |
|--|---|----|
| The width of the net used in the game of table tennis is : | ٹیبل ٹینس کے کھیل میں استعمال ہونے والے جال کی چوڑائی ہوتی ہے : | 13 |
| 18.50 cm (D) 15.25 cm (C) 17.50 cm (B) 16.25 cm (A) | | |
| The ball used in table tennis has weight : | ٹیبل ٹینس میں استعمال ہونے والی گیند کا وزن ہوتا ہے : | 14 |
| 25 gram (D) 26 gram (C) 27 gram (B) 28 gram (A) | | |
| Discus is weighted for women : | ڈسکس کا عورتوں کے لیے وزن ہوتا ہے : | 15 |
| 4 kg (D) 3 kg (C) 2 kg (B) 1 kg (A) | | |

245-024-(Objective Type)-2125 (7425)

Please visit for more data at: www.pakcity.org

pakcity.org

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

023 - فرسٹ اینول - (دہم کلاس)

صححت و تعلیم جسمانی

Q. Paper : II (Objective Type)

PAPER CODE = 7425

سوالیہ پرچہ : II (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

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 چین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر یا کٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible answers A, B, C and D to each question are given. The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question with Marker or Pen ink in the answer-book. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

| D | C | B | A | سوالات / Questions | نمبر شمار |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------------|---|-----------|
| 1.30 میٹر 1.30 meter | 1.50 میٹر 1.50 meter | 1.74 میٹر 1.74 meter | 2.74 میٹر 2.74 meter | ٹیبلی ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے: The length of table tennis table is : | 1-1 |
| انگریزی English | فارسی Persian | عربی Arabic | یونانی Greek | جمناستک کا لفظ کس زبان سے ماخوذ ہے: The word gymnastic is derived from : | 2 |
| پانچ Five | دو Two | تین Three | چار Four | کافی کے اجزاء ترکیبی ہیں: The ingredients of coffee are : | 3 |
| 100 منٹ 100 minutes | 90 منٹ 90 minutes | 80 منٹ 80 minutes | 70 منٹ 70 minutes | ہاکی کھیل کا کل دورانیہ ہوتا ہے: Total duration of hockey game is : | 4 |
| بڑھاپے میں Old age | لڑکپن میں Teenage | جوانی میں At young age | اداکل عمر میں Early childhood | قامتی نقائص پیدا ہوتے ہیں: Posture defects occur ---- : | 5 |
| 15 میٹر 15 meter | 25 میٹر 25 meter | 10 میٹر 10 meter | 20 میٹر 20 meter | بیٹن کی تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے: Baton change area is ---- : | 6 |
| 4 kg کلوگرام | 3 kg کلوگرام | 2 kg کلوگرام | 1 kg کلوگرام | ڈسکس کا مردوں کے لیے وزن ہوتا ہے: The weight of discus for men is ---- : | 7 |
| 100 °F | 96.4 °F | 98.4 °F | 86.4 °F | تندرست آدمی کا درجہ حرارت ہوتا ہے: The body temperature of a healthy human is: | 8 |
| ہواییں In air | گراؤنڈ پر On ground | پہاڑوں پر On mountains | ٹریک پر On track | ہائیکنگ کون سی جگہ پر کی جاتی ہے: Which type of area is suitable for hiking : | 9 |

Only For Boys

صرف طلباء کے لیے

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|---|----|
| کرکٹ Cricket | ہاکی Hockey | رومال گرانٹا Drop the handkerchief | فٹ بال Foot Ball | تعاقب کرنے کا کھیل ہے: It is a game of pursuit : | 10 |
| 9.6 Calorie حرارے 9.6 | 9.5 Calorie حرارے 9.5 | 9.4 Calorie حرارے 9.4 | 9.3 Calorie حرارے 9.3 | ایک گرام چکنائی میں حرارے ہوتے ہیں: One gram of fats are equal to ---- calories : | 11 |
| 1.65 meter میٹر | 1.60 meter میٹر | 1.40 meter میٹر | 1.22 meter میٹر | لمبی چھلانگ کے دوڑنے کے راستے کی چوڑائی ہے: The width of the track for long jump is ---- : | 12 |

Only For Girls

صرف طالبات کے لیے

| | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|---|----|
| دو Two | آٹھ Eight | چار Four | چھ Six | غذا کے اجزاء ہیں: ---- The food constituents are ---- : | 13 |
| سائیڈ لائن Side line | بیک لائن Back line | سنٹر لائن Centre line | فرنٹ لائن Front line | ہاکی کے میدان کی لمبائی والی لائنیں کہلاتی ہیں: The lines along the length of hockey ground are called --- : | 14 |
| پانچ Five | چار Four | تین Three | دو Two | بیٹن کو پکڑنے کے کتنے طریقے ہوتے ہیں: How many methods are there for hold the baton: | 15 |

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

(دہم کلاس) .021

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper - II (Objective Type)

Paper Code = 7421

سوالیہ پرچہ : II (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

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 بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible answers A, B, C and D to each question are given. The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question with Marker or Pen ink in the answer book. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

| | |
|---|--|
| A good sportsman is : | 1-1 |
| Irresponsible (D) Careless (C) Selfish (B) Obedient (A) | اچھا کھلاڑی ہوتا ہے : |
| Recreation brings a change in human being : | 2 |
| Unnecessary (D) Temporary (C) Positive (B) Negative (A) | تفریح انسان میں تبدیلی پیدا کرتی ہے : |
| The postural defects start from : | 3 |
| Old age (D) Youth (C) Childhood (B) Early age (A) | قامتی نقائص پیدا ہونا شروع ہوتے ہیں : |
| The length of hockey field is : | 4 |
| 91.40 meter (D) 90.40 meter (C) 92.40 meter (B) 89.40 meter (A) | ہاکی کھیل کے میدان کی لمبائی ہوتی ہے : |
| How many points are in table tennis match : | 5 |
| 15 (D) 20 (C) 11 (B) 21 (A) | ٹیبیل ٹینس کے کھیل کے کتنے پوائنٹ ہوتے ہیں : |
| The weight of discus for men is : | 6 |
| 7 kg (D) 4 kg (C) 2 kg (B) 3 kg (A) | مردوں کیلئے ڈسکس کا وزن ہوتا ہے : |
| How many players are there in one team in double game of table tennis : | 7 |
| 4 (D) 5 (C) 6 (B) 2 (A) | ڈبل کی گیم میں ایک ٹیم میں کتنے کھلاڑی کھیلتے ہیں (ٹیبیل ٹینس میں) : |
| How many ways are to hold the baton : | 8 |
| 3 (D) 2 (C) 6 (B) 4 (A) | بیٹن کو پکڑنے کے کتنے طریقے ہیں : |
| Alcohol is used in : | 9 |
| Soda water (D) Syrup (C) Juice (B) Wine (A) | الکحل کا استعمال ہوتا ہے : |

Only for Boys

| | | |
|--|--|------|
| Relay race team consists of players : | ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے : | 10-1 |
| Six چھ (D) Five پانچ (C) Four چار (B) Three تین (A) | | |
| The components of tea are : | چائے کے اجزائے ترکیبی ہیں : | 11 |
| 5 (D) 4 (C) 3 (B) 2 (A) | | |
| One gram fats contains how many calorie : | ایک گرام چکنائی میں کتنے حرارے ہوتے ہیں : | 12 |
| 9.6 calorie (D) 9.5 calorie (C) 9.4 calorie (B) 9.3 calorie (A) | | |

Only for Girls

| | | |
|--|---|----|
| Weight of discus for women : | ڈسکس کا وزن عورتوں کے لیے کتنا ہوگا : | 13 |
| 1 k.g (D) 2 k.g (C) $1\frac{1}{2}$ k.g (B) $2\frac{1}{2}$ k.g (A) | | |
| At what distance centre line is placed in hockey ground : | ہاکی کھیل کے میدان میں سنٹر لائن کتنی پیمائش پر لگائی جاتی ہے : | 14 |
| 25 meter (D) 24 meter (C) 23 meter (B) 22.90 meter (A) | | |
| How many games in table tennis single match . | ٹیبل ٹینس سنگل میچ کتنی گیمز پر مشتمل ہوتا ہے : | 15 |
| 3 (D) 4 (C) 5 (B) 7 (A) | | |

Paper : II (Objective)

1st A. Exam. 2024

II (معمروضی) : پرچہ

Time : 15 Minutes

SSC (Part – II)

15 منٹ : وقت

Marks : 12

Session (2020-22) To (2022-24)

12 : نمبرات

10th Health and Physical Education Objective Paper 2024 Bahawalpur Board

نوٹ : ہر سوال کے چار جوابات A، B، C، D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں معروضی جوابی کاپی / بیل 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.

سوال نمبر 1 "لتگڑا دوڑ" ایک کھیل ہے :

(A) Circle دائرے کا (B) Dog Race ڈاگ دوڑ کا (C) Chasing تعاقب کا (D) Dodge Ball جھانہ دینے کا (1)

(2) انسانوں میں ہڈیوں کی افزائش ---- سال تک ہوتی رہتی ہے :

(A) 16 (B) 17 (C) 18 (D) 19

(3) جسمانی نظاموں کی کارکردگی میں اضافہ کا باعث ہے :

(A) Society معاشرہ (B) Wealth دولت (C) Education تعلیم (D) Physical Fitness جسمانی فٹنس

(4) بیٹن کا وزن ہوتا ہے :

(A) 30 gm 30 گرام (B) 40 gm 40 گرام (C) 50 gm 50 گرام (D) 60 gm 60 گرام

(5) الکحلی مشروب ہے :

(A) Tea چائے (B) Coffee کافی (C) Squash سکوائش (D) Bear شراب

(6) ہاکی کھیل کے میدان کی چوڑائی ہوتی ہے :

(A) 45 m میٹر 45 (B) 50 m میٹر 50 (C) 55 m میٹر 55 (D) 60 m میٹر 60

(7) ایک گرام پروٹین میں حرارے ہوتے ہیں :

(A) 3.1 (B) 4.1 (C) 5.1 (D) 6.1

(8) ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہے :

(A) 2.64 m میٹر 2.64 (B) 2.74 m میٹر 2.74 (C) 2.84 m میٹر 2.84 (D) 2.94 m میٹر 2.94

(For Boys بوائے طلباء)

(9) ٹیبل ٹینس بال کا قطر ہے :

(A) 20 mm ملی میٹر 20 (B) 30 mm ملی میٹر 30 (C) 40 mm ملی میٹر 40 (D) 50 mm ملی میٹر 50

(10) ہاکی کے میدان کی لائنوں کا رنگ ہوتا ہے :

(A) Blue نیلا (B) White سفید (C) Green سبز (D) Red سرخ

(11) لمبی چھلانگ کے مراحل ہیں :

(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5

(12) بیٹن کی تبدیلی کے طریقے ہیں :

(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4

(For Girls بوائے طالبات)

(9) ڈسکس پکڑنے کے طریقے ہیں :

(A) 4 (B) 3 (C) 2 (D) 1

(10) ٹیبل ٹینس میز کی اونچائی ہے :

(A) 66 cm سینٹی میٹر 66 (B) 76 cm سینٹی میٹر 76 (C) 86 cm سینٹی میٹر 86 (D) 96 cm سینٹی میٹر 96

(11) تھالی پھینکنے کے دائرے کا قطر ہے :

(A) 4.50 m میٹر 4.50 (B) 3.50 m میٹر 3.50 (C) 2.50 m میٹر 2.50 (D) 1.50 m میٹر 1.50

(12) مینن ---- میں پائی جاتی ہے :

(A) Lassi لسی (B) Coffee کافی (C) Drinks شربت (D) Bear شراب

نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی 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 بڑھانے یا کاٹ کر بڑھانے 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.

سوال نمبر 1 : After changing the Ball Hockey Game is started by : بال تبدیل کرنے کے بعد ہاکی کھیل کا دوبارہ آغاز ہوتا ہے :

(A) Center Pass سنٹر پاس (B) Bulley نیلی (C) Free Hit فری ہٹ (D) Corner Hit کارنر ہٹ (1)

(2) The Correction of Postural Defects is possible : قدامتی نقائص کی اصلاح ممکن ہوتی ہے :

(A) 18 to 25 Years سال 18 تا 25 (B) 18 to 23 Years سال 18 تا 23
(C) 15 to 25 Years سال 15 تا 25 (D) 15 to 23 Years سال 15 تا 23

(3) A Good Player has a lot passion of : ایک اچھے کھلاڑی میں جذبہ کھٹ کر بھرا ہوتا ہے :

(A) Strength طاقت (B) Fame شہرت (C) Endurance قوت برداشت (D) Wealth دولت

(4) The Length of the Landing Area in the Long Jump is : لمبی چھلانگ میں اگھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے :

(A) 10 meter میٹر 10 (B) 20 meter میٹر 20 (C) 30 meter میٹر 30 (D) 40 meter میٹر 40

(5) The Rain brings on the Earth ----- present in the Air : بارش ہوا میں موجود ----- کو اپنے ساتھ زمین پر لے آتی ہے :

(A) Germs جراثیم (B) Densities کثافتوں (C) Gasses گیوس (D) Minerals نمکیات

(6) The name of the Medicine for Purifying the Water is : پانی کو صاف کرنے والی دوائی کا نام ہے :

(A) Potassium Sulphate پوٹاشیم سلفیٹ (B) Calcium Chloride کیلشیم کلورائیڈ
(C) Potassium Chloride پوٹاشیم کلورائیڈ (D) Potassium Per Manganate پوٹاشیم پرمینگنیٹ

(7) In the Relay Race every Athlete complete the race of : ڈاک دوڑ (ریلے ریس) میں ہر کھلاڑی دوڑ مکمل کرتا ہے :

(A) 400 meter میٹر 400 (B) 200 meter میٹر 200 (C) 120 meter میٹر 120 (D) 100 meter میٹر 100

(8) One gram of Fats contain Calories : ایک گرام چکنائی میں ہر اے ہوتے ہیں :

(A) 4.1 (B) 4.3 (C) 9.3 (D) 9.1

(For Boys برائے طلباء)

(9) The Internal Diameter of Discus Throw Circle is : ڈسکس پھینکنے کے دائرے کا اندرونی قطر ہوتا ہے :

(A) 1.50 m میٹر 1.50 (B) 2.00 m میٹر 2.00 (C) 2.50 m میٹر 2.50 (D) 3.00 m میٹر 3.00

(10) The weight of Table Tennis Ball is : ٹیبل ٹینس کی بال کا وزن ہوتا ہے :

(A) 2.7 gm گرام 2.7 (B) 2.5 gm گرام 2.5 (C) 1.5 gm گرام 1.5 (D) 1.6 gm گرام 1.6

(11) A Penalty Stroke gains : پینلٹی سٹروک ملتا ہے :

(A) Defending Team دفاعی ٹیم کو (B) Attacking Team حملہ آور ٹیم کو
(C) Goal keeper گول کیپر کو (D) None of These ان میں سے کوئی نہیں

(12) The Methods of change of Baton are : بیٹن کی تبدیلی کے طریقے ہیں :

(A) 06 (B) 04 (C) 03 (D) 02

(For Girls برائے طالبات)

(9) The weight of the Baton used in (4 x 100) meters Relay Race is : (4 x 100) میٹر ریلے ریس میں استعمال ہونے والے بیٹن کا وزن ہوتا ہے :

(A) 25 gm گرام 25 (B) 40 gm گرام 40 (C) 50 gm گرام 50 (D) 60 gm گرام 60

(10) The Steps of the Long Jump are : لمبی چھلانگ کے مراحل ہیں :

(A) 04 (B) 06 (C) 03 (D) 05

(11) The Width of Table Tennis Net is : ٹیبل ٹینس کے نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے :

(A) 15.15 cm سینٹی میٹر 15.15 (B) 15.25 cm سینٹی میٹر 15.25
(C) 15.35 cm سینٹی میٹر 15.35 (D) 15.45 cm سینٹی میٹر 15.45

(12) In Squash there is a sufficient quantity of : سکوئش میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے :

(A) Vitamin D وٹامن ڈی (B) Vitamin A وٹامن اے (C) Vitamin K وٹامن کے (D) Vitamin C وٹامن سی

Time : 15 Minutes

SSC (Part - II)

وقت : 15 منٹ

Maximum marks : 12

Session (2018 - 20) to (2020 - 22)

نمبرات : 12

10th Health and Physical Education Objective Paper 2022 Bahawalpur Board

نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرہ کو مارکر یا پین کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو کھرنے یا کاٹ کر کھرنے 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.

سوال نمبر 1 : Dropping the Handkerchief is a game of : : Roman game of dropping the handkerchief is a game of

(1) (A) Dog Race (B) Circle (C) Dodge Ball (D) Chasing

(2) : : The Internal Diameter of throwing the Discus Circle is — meter

(A) 2.30 (B) 2.40 (C) 2.50 (D) 2.60

(3) : : For a Good Player the Key to success is : : ایک اچھے کھلاڑی کے لیے کامیابی کی کنجی ہے

(A) Self Confidence (B) Obedience (C) Discipline (D) Dutifulness

(4) : : The meaning of Hiking is : : ہیکنگ کے معنی ہیں

(A) Walking on Mountains (B) Picnic (C) To Entertain (D) Walking

(5) : : The length of the Table Tennis Table is : : ٹیبل ٹینس کے میز کی لمبائی ہوتی ہے

(A) 1.74 Meters (B) 2.74 Meters (C) 3.74 Meters (D) 4.74 Meters

(6) : : The Sources of Food are : : غذا کے حصول کے ذرائع ہیں

(A) 03 (B) 02 (C) 04 (D) 06

(7) : : The Wind Pressure on the tops of Mountains is : : ہوا کا دباؤ پہاڑوں کی چوٹیوں پر ہوتا ہے

(A) Less (B) More (C) Normal (D) Zero

(8) : : A large quantity of — is found in Squash : : سکواش میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے

(A) Vitamin D (B) Vitamin K (C) Vitamin B (D) Vitamin C

(For Boys برائے طلباء)

(9) : : The Match of Hockey lasts for — minutes : : ہاکی کا میچ — منٹ کا ہوتا ہے

(A) 35 (B) 70 (C) 45 (D) 90

(10) : : If the Ball has to be change during the Hockey Match, the game will start again by — : : ہاکی کے کھیل کے دوران اگر بال تبدیل کرنا پڑ جائے تو کھیل کا دوبارہ آغاز — سے ہوگا

(A) Center Pass (B) Free Hit (C) Corner Hit (D) Bulley

(11) : : The width of the Runway in the Long Jump is — meter : : لمبی چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی چوڑائی — میٹر ہوتی ہے

(A) 1.22 (B) 1.32 (C) 1.42 (D) 1.52

(12) : : The weight of Discus for men is : : ڈسکس کا وزن مردوں کے لیے ہوتا ہے

(A) 1 Kg (B) 4 Kg (C) 2 Kg (D) 5 Kg

(For Girls برائے طالبات)

(9) : : The height of Table Tennis table is : : ٹیبل ٹینس میز کی اونچائی ہوتی ہے

(A) 78 Cm (B) 77 Cm (C) 76 Cm (D) 75 Cm

(10) : : The weight of Discus for women is : : خواتین کا وزن عورتوں کے لیے ہوتا ہے

(A) 1 Kg (B) 0.5 Kg (C) 2 Kg (D) 3 Kg

(11) : : A Table Tennis Game contains of — points : : ٹیبل ٹینس کی ایک گیم — پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے

(A) 17 (B) 15 (C) 13 (D) 11

(12) : : The ways to hold the Discus are : : ڈسکس پکڑنے کے — طریقے ہیں

(A) 01 (B) 02 (C) 03 (D) 04

Paper : II (Objective Type)

(SSC-A-2021)

پرچہ : II (معرضی طرز)

Time : 15 Minutes

SSC (Part - II)

وقت : 15 منٹ

Maximum marks : 12

Session (2017 - 19) to (2020 - 22)

نمبرات : 12

10th Health and Physical Education Objective Paper 2021 Bahawalpur Board



نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جو ابلی کا پی پر اس سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرہ کو مار کر یا بین کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بڑھانے یا کاٹ کر بڑھانے 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.

| | | |
|---|---|-------------|
| Games Increases in : | کھیلوں کے ذریعے اضافہ ہوتا ہے : | سوال نمبر 1 |
| Physical Fitness (B) جسمانی فٹنس میں | Mental Fitness (A) ذہنی فٹنس میں | (1) |
| All These (D) یہ تمام | Weight (C) وزن میں | |
| A Good Player is : | یک اچھا کھلاڑی ہوتا ہے : | (2) |
| Dull (D) کند زمین | Weak (C) کمزور | |
| Failure (B) ناکام | Dutiful (A) فرض شناس | |
| The Middle Line of Hockey Ground is called : | ہاکی کے میدان کے درمیان والی لائن کو کہتے ہیں : | (3) |
| Goal Line (D) گول لائن | Back Line (C) بیک لائن | |
| Central Line (B) سنٹرل لائن | Long Line (A) لمبی لائن | |
| The Weight of the Ball of Table Tennis is : | ٹبل ٹینس کی گیند کا وزن ہوتا ہے : | (4) |
| 2.4 Grams (D) 2.4 گرام | 2.5 Grams (C) 2.5 گرام | |
| 2.7 Grams (B) 2.7 گرام | 2.9 Grams (A) 2.9 گرام | |
| The Internal Diameter of Discus Throw is : | ڈسکس تھرو کے دائرے کا اندرونی قطر ہوتا ہے : | (5) |
| 2.50 Meters (B) 2.50 میٹر | 2.40 Meters (A) 2.40 میٹر | |
| 2.70 Meters (D) 2.70 میٹر | 2.60 Meters (C) 2.60 میٹر | |
| The Weight of Discus Throw for Women is : | ڈسکس تھرو کا وزن عورتوں کے لیے ہوتا ہے : | (6) |
| 3 K.G (D) 3 کلو گرام | 2 K.G (C) 2 کلو گرام | |
| 1 K.G (B) 1 کلو گرام | 1/2 K.G (A) 1/2 کلو گرام | |
| The Length of Running Path for a Long Jump is : | لمبی چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی لمبائی ہوتی ہے : | (7) |
| 50 Meters (D) 50 میٹر | 45 Meters (C) 45 میٹر | |
| 40 Meters (B) 40 میٹر | 35 Meters (A) 35 میٹر | |
| The Steps of Long Jump are : | لمبی چھلانگ کے مراحل ہوتے ہیں : | (8) |
| 07 (D) | 06 (C) | |
| 05 (B) | 04 (A) | |
| (For Boys برائے طلباء) | | |
| How many minutes does consists of two breaks of Hockey Match : | ہاکی کا کھیل کتنے کتنے منٹ کے دو وقفوں پر مشتمل ہوتا ہے : | (9) |
| 7.6 Minutes (B) 7.6 منٹ | 7.5 Minutes (A) 7.5 منٹ | |
| 7.8 Minutes (D) 7.8 منٹ | 7.7 Minutes (C) 7.7 منٹ | |
| The Skills of Hockey Match are : | ہاکی کے کھیل کی مہارتیں ہوتی ہیں : | (10) |
| 07 (D) | 06 (C) | |
| 04 (B) | 05 (A) | |
| (11) : ہاکی میں ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ کتنے کھلاڑیوں کو کھلانے کی اجازت ہوتی ہے : | | |
| Both Teams are allowed to play a maximum of players in one time of Hockey Match : | | |
| 13 (D) | 12 (C) | |
| 10 (B) | 11 (A) | |
| Umpires of Hockey Match are : | ہاکی کے کھیل میں امپائرز ہوتے ہیں : | (12) |
| 05 (D) | 04 (C) | |
| 03 (B) | 02 (A) | |
| (For Girls برائے طالبات) | | |
| The Colour of Net of Table Tennis is : | ٹبل ٹینس کے جال کا رنگ ہوتا ہے : | (9) |
| Red (D) سرخ | Green (C) سبز | |
| Yellow (B) پیلا | Blue (A) نیلا | |
| The Length of Line around the table of Table Tennis is : | ٹبل ٹینس کی میز کے چاروں طرف لکیر کی لمبائی ہوتی ہے : | (10) |
| 8 Cm (D) 8 سم | 6 Cm (C) 6 سم | |
| 3 Cm (B) 3 سم | 2 Cm (A) 2 سم | |
| (11) : ٹبل ٹینس میں مردوں کو کراتے وقت گیند کو کم از کم کتنا اوپر نیچے اچھالا جاتا ہے : | | |
| While Serving in Table Tennis at least , How much ball is lifted up and down : | | |
| 20 Cm (D) 20 سم | 18 Cm (C) 18 سم | |
| 14 Cm (B) 14 سم | 16 Cm (A) 16 سم | |
| In Single Game of Table Tennis players are : | ٹبل ٹینس کے سنگل گیم میں کھلاڑی ہوتے ہیں : | (12) |
| 08 (D) | 06 (C) | |
| 04 (B) | 02 (A) | |

10th Health and Physical Education Objective Paper 2022 Gujranwala Board : رول نمبر امیدوار

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION (III) - 222 (سیکنڈری سکول پارٹ II، کلاس دہم) صحت و جسمانی تعلیم

Time: 15 Minutes Paper: II OBJECTIVE معروضی پرچہ: II وقت: 15 منٹ

Marks: 12 Code: 7425 مارکس: 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 مارکر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

1. 1 - 'The kinds of beverages are _____ . مشروبات کی _____ اقسام ہوتی ہیں۔
- 4 (D) 3 (C) 2 (B) 5 (A)
- 2 - The food which has all ingredients of diet is called _____ . ایسی غذا جس میں تمام غذائی اجزاء موجود ہوں _____ کہلاتی ہے۔
- unbalance diet غیر متوازن غذا (B) balance diet متوازن غذا (A)
- nutrition غذائیت (D) normal diet عام غذا (C)
- 3 - The standard track of relay race is _____ meters. ڈاک دوڑ کا معیاری ٹریک _____ میٹرز ہوتا ہے۔
- 400 (D) 300 (C) 200 (B) 100 (A)
- 4 - The length of table in table tennis is _____ meters. ٹیبل ٹینس میں میز کی لمبائی _____ میٹرز ہوتی ہے۔
- 4.74 (D) 3.74 (C) 2.74 (B) 1.74 (A)
- 5 - The measurement of shooting circle in hockey is _____ meters. ہاکی میں شوٹنگ سرکل کی پیمائش _____ میٹرز ہوتی ہے۔
- 16.64 (D) 15.64 (C) 14.63 (B) 11.64 (A)
- 6 - The colour of table tennis Net is _____ . ٹیبل ٹینس کے جال کا رنگ _____ ہوتا ہے۔
- white سفید (D) green سبز (C) red سرخ (B) black کالا (A)
- 7 - _____ is a Pakistani drink. _____ پاکستانی مشروب ہے۔
- lassi لسی (D) coffee کافی (C) squash سکوائش (B) brandi برانڈی (A)
- 8 - Infectious diseases spread through _____ . متعدی امراض _____ سے پھیلتے ہیں۔
- bacteria جراثیم (B) cold سردی (A)
- healthyman تندرست آدمی (D) medicine ادویات (C)
- 9 - The width of each lane of standard track is _____ meters. ایک معیاری ٹریک کی راہداریوں کی چوڑائی _____ میٹرز ہوتی ہے۔
- 1.22 (D) 1.18 (C) 1.14 (B) 1.10 (A)
- 10 - In discus throw, the diameter of throwing circle is _____ meters. ڈھالی پھینکنے کے دائرے کا اندرونی قطر _____ میٹرز ہوتا ہے۔
- 4.50 (D) 3.50 (C) 2.50 (B) 1.50 (A)
- 11 - The width of hockey ground is _____ meters. ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی _____ میٹرز ہوتی ہے۔
- 55 (D) 45 (C) 35 (B) 25 (A)
- 12 - A good player is _____ . ایک اچھا کھلاڑی _____ ہوتا ہے۔
- punctual وقت کا پابند (D) sick بیمار (C) lazy ست (B) silly تالافت (A)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II

صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - دوسرا

TIME ALLOWED: 15 Minutes 10th Physical Education Objective Paper 2024 Multan Board وقت = 15 منٹ

MAXIMUM MARKS: 12 OBJECTIVE معروضی 12 = کل نمبر

سوال نمبر 1
Q.No.1.

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 مارکر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بزن کرنے یا کٹ کر بزن کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔
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.

| D | C | B | A | Questions / سوالات | Sr.No. |
|--------------------------------|----------------------------|------------------|---------------------------------|--|--------|
| Chase game تغاقب کا کھیل | Cricket کرکٹ | Hockey ہاکی | Table tennis ٹیبیل ٹینس | Recreational and small area game is: تفریحی اور چھوٹے رقبے کا کھیل ہے۔ | 1 |
| Muscles عضلات | Bones ہڈیوں | Nerves اعصاب | Organs اعضاء | Human body consists of different ____. انسانی جسم مختلف ____ کا مجموعہ ہے۔ | 2 |
| Cloudy season ابر آلود موسم | Local guide مقامی گائیڈ | Vehicle سواری | Summer season گرمیوں کا موسم | ____ is essential for hiking. ہائیکنگ کے لیے ____ ضروری ہے۔ | 3 |
| 100°C | 99.4°C | 98.4°C | 97.4°C | The temperature of a normal body is ____. نارمل جسم کا درجہ حرارت ____ ہوتا ہے۔ | 4 |
| 4.1 | 4.2 | 4.0 | 4.3 | One gram protein has ____ calories. ایک گرام پروٹین میں ____ حرارے ہوتے ہیں۔ | 5 |
| Five پانچ | Four چار | Three تین | Two دو | The constituents of tea are ____. چائے کے ____ اجزائے ترکیبی ہوتے ہیں۔ | 6 |

(FOR BOYS ONLY)

| | | | | | |
|---------------|---------------|----------------|---------------|---|----|
| Seven سات | Six چھ | Five پانچ | Four چار | Penalty stroke point is marked ____ meter away within the centre of post. پینالٹی سٹروک کا نشان پوسٹ کے وسط میں ____ میٹر کے فاصلے پر لگایا جاتا ہے۔ | 7 |
| Six چھ | Five پانچ | Four چار | Three تین | ____ extra players participate in a Hockey match. ایک ہاکی میچ میں ہر ٹیم کے ____ اضافی کھلاڑی حصہ لیتے ہیں۔ | 8 |
| Thirty تیس | Five پانچ | Ten دس | Twenty بیس | The area for changing the baton in Relay race is ____ m. ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیل کرنے کا علاقہ ____ میٹر ہوتا ہے۔ | 9 |
| Ten دس | Nine نو | Eight آٹھ | Seven سات | The depth of take off board in long jump is ____ centimeter. لمبی چھلانگ میں چھلانگ لگانے کے تختے کی گہرائی ____ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ | 10 |
| Twenty بیس | Thirty تیس | Forty چالیس | Ten دس | Runway length in long jump is ____ m. لمبی چھلانگ کے رن وے کی لمبائی ____ میٹر ہے۔ | 11 |
| Two دو | Three تین | Four چار | Five پانچ | Discus can be gripped by ____ ways. ڈسکس پکڑنے کے ____ طریقے ہیں۔ | 12 |

(FOR GIRLS ONLY)

| | | | | | |
|-------------|--------------|-----------|--------------|---|----|
| 2.75 | 2.74 | 2.73 | 2.72 | The length of table in Table tennis is ____ meter. ٹیبیل ٹینس کے میز کی لمبائی ____ میٹر ہوتی ہے۔ | 7 |
| 1.84 | 1.83 | 1.82 | 1.81 | The length of Table tennis net is ____ meter. ٹیبیل ٹینس کے نیٹ کی لمبائی ____ میٹر ہوتی ہے۔ | 8 |
| 2.8 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | The weight of Table tennis ball is ____ gram. ٹیبیل ٹینس کے بال کا وزن ____ گرام ہے۔ | 9 |
| 2.5 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | The inner diameter of a discus throw circle is ____ meter. ڈسکس تھرو کے دائرے کا اندرونی قطر ____ میٹر ہوتا ہے۔ | 10 |
| Four چار | Three تین | Two دو | Five پانچ | A discus may be gripped by ____ ways. ڈسکس کو پکڑنے کے ____ طریقے ہیں۔ | 11 |
| 50 | 40 | 30 | 20 | The weight of baton in Relay Race is ____ gram. ڈاک دوڑ میں بیٹن کا وزن ____ گرام ہوتا ہے۔ | 12 |

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

TIME ALLOWED: 15 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 15 منٹ

MAXIMUM MARKS: 12

MULTAN - 23

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 گھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر 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 سوال پر چھ 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

سوال نمبر 1۔

- (1) In "Romal Girana" game, children sit in circular shape keeping their faces _____.
(A) Down نیچے (B) Up اوپر (C) Right دائیں (D) Left بائیں
- (2) Human bones grow up to _____ years.
(A) 17 (B) 18 (C) 19 (D) 20
- (3) Athlete is allowed to run on track _____.
(A) By alphabetically حرف تہجی (B) From the order to reach the player کھلاڑی کے پہنچنے کی ترتیب (C) By draw قرعہ اندازی (D) By the will of officials آفیشلز کی مرضی
- (4) It is difficult to live even some moments without _____.
(A) Milk دودھ (B) Food خوراک (C) Water پانی (D) Air ہوا
- (5) One gram fats has _____ calories.
(A) 9.3 (B) 9.4 (C) 9.5 (D) 9.6
- (6) The ingredients of tea are _____ parts.
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5

(FOR BOYS ONLY)

(صرف لڑکوں کے لئے)

- (7) The length of Hockey ground is _____ meter.
(A) 89.40 (B) 90.40 (C) 91.40 (D) 92.40
- (8) _____ extra players of each team participate in a hockey match.
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- (9) Inner diameter of Discus throw is _____ meter.
(A) 2.50 (B) 3.50 (C) 4.50 (D) 5.50
- (10) The depth of take off board for long jump is _____ centimeter.
(A) 5 (B) 10 (C) 15 (D) 20
- (11) The different steps of long jump are _____.
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- (12) The area of changing the Baton in Relay Race is _____ meter.
(A) 5 (B) 10 (C) 15 (D) 20

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف لڑکیوں کے لئے)

- (7) The width of Table of table tennis is _____ meter.
(A) 1.50 (B) 1.51 (C) 1.52 (D) 1.53
- (8) The height of Table of Table tennis is _____ centimeter.
(A) 73 (B) 74 (C) 75 (D) 76
- (9) The colour of Table tennis net is _____.
(A) Green سبز (B) White سفید (C) Black سیاہ (D) Red سرخ
- (10) A white colour line of _____ millimeter is drawn in middle of court in doubles game.
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- (11) The game of Table tennis is of _____ points.
(A) 13 (B) 15 (C) 11 (D) 17
- (12) The colour of Table tennis ball will white or _____.
(A) Blue نیلا (B) Red سرخ (C) Black سیاہ (D) Yellow پیلا

Health & Physical Education (Objective) (For All Sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 minutes

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D اور دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر درست جواب کا انتخاب کرتے ہوئے پن یا مارکر سے فلنگ کریں۔

NOTE: Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & 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. The minimum length of baton is: 1.1. بیٹن کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے:

(A) 25 cm (B) 26 cm (C) 28 cm (D) 29 cm
2. The methods of changing the baton are: 2. بیٹن کی تبدیلی کے طریقے ہیں:

(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
3. It is a necessary item for hiking: 3. ہائیکنگ کے لئے ضروری سامان شامل ہے:

(A) First aid box فرسٹ ایڈ باکس (B) Cot چارپائی (C) Books کتابیں (D) Chair کرسی
4. The minimum height of school class rooms should be: 4. سکولوں میں کلاس رومز کی کم از کم بلندی ہونی چاہیے:

(A) 10 ft (B) 12 ft (C) 14 ft (D) 16 ft
5. It is very important for a good player: 5. اچھے کھلاڑی کے لئے بے حد ضروری ہے:

(A) Win جیت (B) Lose ہار (C) Fitness فٹنس (D) Money دولت
6. A good player follows the: 6. اچھا کھلاڑی پابندی کرتا ہے:

(A) Game کھیل کی (B) Discipline ڈسپلین کی (C) Sleep سونے کی (D) Running دوڑنے کی
7. The rules of small area games are: 7. چھوٹے رقبے کے کھیل کے قوانین ہوتے ہیں:

(A) Simple سادہ (B) Ordinary معمولی (C) Complicated پیچیدہ (D) Difficult مشکل
8. The bones of children in early age are: 8. چھوٹی عمر میں بچوں کی ہڈیاں ہوتی ہیں:

(A) Hard سخت (B) Weak کمزور (C) Strong مضبوط (D) Soft نرم
9. Discus is thrown from: 9. ڈسکس تھرو کی جاتی ہے:

(A) Circle دائرے سے (B) Sector سیکٹر سے (C) Track ٹریک سے (D) Ground گراؤنڈ سے
10. The length of landing area in long jump is: 10. لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے:

(A) Three meter تین میٹر (B) Five meter پانچ میٹر (C) Eight meter آٹھ میٹر (D) Ten meter دس میٹر

(For Boys Only) (صرف طلباء کے لئے)
11. The colour of lines in hockey ground is: 11. ہاکی گراؤنڈ میں لائنوں کا رنگ ہوتا ہے:

(A) Green سبز (B) White سفید (C) Blue نیلا (D) Red سرخ
12. The front area of goal post in hockey ground is called: 12. ہاکی گراؤنڈ میں گول پوسٹ کے سامنے والے ایریا کو کہتے ہیں:

(A) Corner کارنر (B) Goal line گول لائن (C) Back line بیک لائن (D) Shooting circle شوٹنگ سرکل

(For Girls Only) (صرف طالبات کے لئے)
11. The points of a table tennis game are: 11. ٹیبل ٹینس گیم کے پوائنٹس ہوتے ہیں:

(A) 10 (B) 11 (C) 13 (D) 15
12. The length of Net in table tennis is: 12. ٹیبل ٹینس نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے:

(A) 1.20 meter (B) 1.50 meter (C) 1.60 meter (D) 1.83 meter



Roll No. _____ امیدوار خود کرے

(For all sessions)

Paper Code 7 4 2 1

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

NOTE: Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & 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. What is wrong with walking on slope?
 (A) Round waist گول کمر (B) Hollow waist خالی کمر
 (C) Uneven shoulders ناہموار کندھے (D) Flat foot چپٹا پاؤں
2. The best free time activity is:
 (A) Hobbies مشاغل (B) Fine Arts فنون لطیفہ (C) Social سماجی (D) Recreation تفریح
3. Which diseases spread from one person to other?
 (A) contagious diseases متعدی بیماریاں (B) sexual diseases جنسی بیماریاں
 (C) Physical diseases جسمانی بیماریاں (D) Genetic diseases وراثتی بیماریاں
4. An athlete runs _____ meter in a relay race 4x100.
 (A) 50 (B) 100 (C) 200 (D) 400
5. A table tennis game is consisted on how many points?
 (A) 5 (B) 10 (C) 11 (D) 12
6. The weight of discus for ladies is _____ kg.
 (A) 2.5 (B) 1.5 (C) 2 (D) 3
7. The steps of long jump are:
 (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6
8. If the number of players exceeds eight in discus throw, how many attempts should be made 1st?
 (A) 3-3 (B) 6-6 (C) 5-5 (D) 8-8
- (For Boys only)
9. The number of players in hockey team is:
 (A) 11 (B) 12 (C) 14 (D) 16
10. The weight of discus for men is:
 (A) 01 kg (B) 02 kg (C) 3 kg (D) 04 kg
11. The width of hockey ground line is _____ mm.
 (A) 65 (B) 70 (C) 75 (D) 85
12. The length of running in a long jump is:
 (A) 45 meter (B) 40 meter (C) 35 meter (D) 30 meter
- (For Girls only)
13. Alcoholic beverages cause the diseases to:
 (A) Heart دل کی (B) Stomach and liver معدے اور جگر (C) Lungs پھیپھڑے (D) Kidney گردوں کی
14. The area of changing baton in 4x100 meter race is:
 (A) 10 meter (B) 20 meter (C) 15 meter (D) 25 meter
15. The weight of table tennis ball is:
 (A) 2.5 gm (B) 2.6 gm (C) 2.7 gm (D) 2.8 gm
16. The body temperature of a healthy person is:
 (A) 98.1°F (B) 98.2°F (C) 98.3°F (D) 98.6°F

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 دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

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 circle in front of that question number in your answer book. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling up two or more circles will result no mark.

SECTION-A حصہ اول

| Q.1 | Questions/سوالات | A | B | C | D |
|-----|---|--------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. | انسانی جسم میں ہڈیوں کی افزائش _____ سال تک ہوتی ہے۔ The growth of bones in the human body continues till _____ years. | 23 | 22 | 20 | 18 |
| 2. | بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے ہیں۔ Methods for changing baton are: | 2 | 3 | 4 | 6 |
| 3. | سکول میں کلاس روم کی کم از کم بلندی ہوتی ہے۔ The minimum height of classroom in school is: | 16 feet | 17 feet | 18 feet | 19 feet |
| 4. | غذائے اجزاء کی تعداد ہے۔ Number of constituents of food are: | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 5. | کافی کے اجزاء ترکیبی ہیں۔ The ingredients of coffee are: | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Hiking is a/an: ہائیکنگ ہے۔ | تجارتی سرگرمی Commercial activity | قدیم کھیل Old game | تخلیقی سرگرمی Creative activity | تفریحی مشغلہ Recreational hobby |
| 7. | جسمانی فٹنس سے اضافہ ہوتا ہے۔ Physical fitness results in increase of: | قوت ارادی Will power | قوت برداشت Endurance | دولت Wealth | علم Knowledge |
| 8. | _____ is a game of chase. تعاقب کا کھیل ہے۔ | رومال گرانا Dropping handkerchief | ڈاج بال Dodge ball | لنگڑا دوڑ Lame race | لیڈر کی تلاش Search of leader |

Only for Boys

صرف لڑکوں کے لیے

| | | | | | |
|-----|--|-------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|
| 9. | لمبی چھلانگ لگانے کے مراحل ہیں۔ Stages of long jump are: | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 10. | ہاکی کے کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔ The game of hockey starts with: | پش سے Push | بلی سے Bully | سنٹر پاس سے Center pass | ہٹ سے Hit |
| 11. | ہاکی کے گراؤنڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of Hockey ground is: | 140 m | 100 m | 60 m | 55 m |
| 12. | ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں۔ The length line of Hockey ground is called: | سائیڈ لائن Side line | گول لائن Goal Line | بیک لائن Back line | ٹچ لائن Touch line |

Only for Girls

صرف لڑکیوں کے لیے

| | | | | | |
|-----|--|---------------|--------------|---------------|------------|
| 9. | "تھالی پھینکنا" کے طریقے ہیں۔ The ways of "Discus Throw" are: | 4 | 2 | 3 | 5 |
| 10. | ٹیبل ٹینس کے میز کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of table of table tennis is: | 3.74 m | 3 m | 2.74 m | 1.74 m |
| 11. | ٹیبل ٹینس کے نیٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔ The height of net of table tennis is: | 40.25 cm | 35.25 cm | 25.25 cm | 15.25 cm |
| 12. | ٹیبل ٹینس میں گیند کا رنگ ہوتا ہے۔ The colour of ball in table tennis is: | سفید White | سبز Green | سیاہ Black | سرخ Red |

10th Health and Physical Education Objective Paper 2024 Faisalabad Board

رول نمبر:



جماعت دہم
فزیکل ایجوکیشن (حصہ معروضی)

Objective Paper
Code

وقت: 15 منٹ
کل نمبر: 12

7421

| | | |
|-----------|---|--|
| سوال نمبر | 1 | 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 بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بڑھ کرنے یا کاٹ کر بڑھ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ |
|-----------|---|--|

| نمبر شمار | سوالات / Questions | A | B | C | D |
|-----------|--|---------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| 1 | جسم کی نشوونما کے لئے ضروری ہے: It is necessary for the growth of body: | لحمیات Proteins | روغنیات Fats | نمکیات Salts | پانی Water |
| 2 | اچھا کھلاڑی کس خوبی کا مالک ہوتا ہے؟ Good player possesses: | بد اخلاقی Bad habits | انظم و ضبط Discipline | غیر اخلاقی Immoral | دہی Superstitious |
| 3 | تفریح سے حاصل ہوتی ہے: What gives us recreation? | حسرت Sadness | دکھ Curb | خوشی Happiness | درد Pain |
| 4 | آبادی سے دور و فریب ماحول میں شب بسری کہلاتی ہے: To spend night in the best environment far away from population is called: | شہنشاہی رات Cool night | تفریح Recreation | نفاست Delicate | کیسپنگ Camping |
| 5 | جراثیم کو ہلاک کرتی ہے: It kills the germs: | ہوا Air | ریٹ Sand | دھوپ Sunshine | شبنم Dew |
| 6 | ہاکی کے میدان کی لمبائی والی لائن کہلاتی ہے: The name of lengthy side of the hockey ground is: | ٹچ لائن Touch line | بیک لائن Back line | اینڈ لائن End line | سائڈ لائن Side line |
| 7 | مردوں کے لئے تھالی کا وزن ہوتا ہے: Weight of discus for men: | 1 kg | 2 kg | 3 kg | 4 kg |
| 8 | ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے: What is the length of table in table tennis? | 2.74 m | 1.74 m | 3.74 m | 4.74 m |
| 9 | ہاکی کے کھیل میں ریفری ہوتے ہیں: Referees of hockey game are: | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 100×4 میٹر ڈاک دوڑ میں ٹین کی تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے: The baton changing zone in 4×100 meter relay race is: | 5 m | 10 m | 15 m | 20 m |
| 11 | لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے: The length of takeoff board for long jump: | 1.21 - 1.22 m | 1.26 - 1.27 m | 1.31 - 1.32 m | 1.38 - 1.39 m |
| 12 | انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟ How many systems work in human body? | 9 | 10 | 11 | 12 |

1034-X124-15000

Please visit for more data at: www.pakcity.org

صحت و تعلیم جسمانی (معروضی) وقت: 15 منٹ کل نمبر 12 PAPER CODE 3421

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جو ابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پن سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔ جو ابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریورس یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

| (D) | (C) | (B) | (A) | QUESTIONS | Q-1 |
|--------------|--------------|-----------|-----------|---|-----|
| گھر سے | کھیل سے | میدان سے | دائرے سے | جو ٹیم مقررہ وقت میں زیادہ سے زیادہ کھلاڑی باہر نکالتی ہے۔ | 1. |
| پچیدہ قامت | نامناسب قامت | درست قامت | خراب قامت | کونسی قامت اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے؟ | 2. |
| ڈسپلن کا | لڑنے کا | دوڑنے کا | کھیلنے کا | اچھا کھلاڑی پابند ہوتا ہے۔ | 3. |
| دولت کی خاطر | رضا کارانہ | مجبوراً | لازمًا | تفریح ایسی سرگرمی ہے جس میں شرکت کی جاتی ہے۔ | 4. |
| کانی | لسی | چائے | شراب | جسم میں طاقت اور توانائی پیدا کرتی ہے۔ | 5. |
| گھر | سگریٹ | دولت | دفتر | ہو اپانی اور خوراک کی طرح انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ | 6. |
| 8 | 6 | 4 | 2 | جھانسنے دینے کے کھیل میں ٹیمیں حصہ لیتی ہیں | 7. |
| چار | تین | دو | ایک | ہاکی کھیل میں کتنے نمپاڑے ہوتے ہیں؟ | 8. |
| یا----- | یا----- | یا----- | یا----- | یا----- | |
| چار | تین | دو | ایک | ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی کو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ | |
| کسی بھی پختہ | سونا | چاندی | لوہا | ڈسکس پھینکنے کے کھیل میں دائرہ میٹرل سے بنا ہوا | 9. |
| یا----- | یا----- | یا----- | یا----- | یا----- | |
| پلاسٹک یاریت | کنی کی | نمک کی | چاولوں کی | لبی چھلانگ میں تختے کے آگے تہہ بچھائی جاتی ہے۔ | |
| 5 کھلاڑی | 4 کھلاڑی | 3 کھلاڑی | 2 کھلاڑی | 100x4 میٹر دوڑ میں ایک ٹیم چھ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے جبکہ مقابلے میں حصہ لیتے ہیں۔ | 10. |
| یا----- | یا----- | یا----- | یا----- | یا----- | |
| کانٹے دار | ہموار | صاف | کھردری | ٹیبل ٹینس میز کی سطح ہوتی ہے۔ | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | ہاکی میں ریفری کی اجازت سے اضافی کھلاڑی تبدیل ہو سکتے ہیں۔ | 11. |
| یا----- | یا----- | یا----- | یا----- | یا----- | |
| بینوی | مستطیل | گول | چپٹے | ڈسکس کے کنارے ہوں گے۔ | |
| 25 میٹر | 20 میٹر | 15 میٹر | 10 میٹر | لبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے۔ | 12. |
| یا----- | یا----- | یا----- | یا----- | یا----- | |
| تھرڈ نمپاڑ | کشنر | ریفری | انپاڑ | ٹیبل ٹینس میں وہ شخص جو میچ کو روکنے کا اشارہ کر سکتا ہے۔ | |

10th Health and Physical Education Objective Paper 2022 Sargodha Board

1022 (جماعت دہم) وارننگ: اس سوالیہ پرچہ میں مختص جگہ پر اپنا رول نمبر لکھ کر دستخط کیجئے۔

رول نمبر: _____

سیشن 2018-2020 to 2020-2022

سیکنڈری پارٹ II

دستخط امیدوار: _____

PAPER CODE 3421

کل نمبر 12

وقت: 15 منٹ

صحت و تعلیم جسمانی (معروضی)

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 بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ انک ریپورر یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

| (D) | (C) | (B) | (A) | QUESTIONS | Q-1 |
|-------------------|----------------|--------------------|--------------------|--|-----|
| طاقتور | بیمار | کمزور | بزدل | ایک اچھا کھلاڑی ہوتا ہے | 1. |
| معمولی اور سادہ | پچیدہ | قوانین نہیں ہوتے | سخت | چھوٹے رقبے کے کھیل کے قوانین بڑے ہوتے ہیں۔ | 2. |
| شراب نوشی | فارغ وقت | سینما بینی | کھیل | روزمرہ مصروفیت کے بعد جو وقت بچتا ہے اس کو کہتے ہیں | 3. |
| تنگ جوتے پہننے سے | مطالعہ کرنے سے | ورزش کرنے سے | زیادہ کھانے سے | چھٹے پاؤں کا نقص کیسے پیدا ہوتا ہے۔ | 4. |
| کلورین | ہائیڈروجن | کاربن ڈائی آکسائیڈ | نائٹروجن | پودے جذب کرتے ہیں | 5. |
| دس | چھ | چار | دو | مشروبات کی اقسام ہیں | 6. |
| خوشبو | بدبو | بھوک | دھوپ | جراثیم کو ہلاک کرتی ہے | 7. |
| 100 میٹر | 55 میٹر | 65 میٹر | 60 میٹر | ہاکی کے میدان کی چوڑائی ہوتی ہے | 8. |
| یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | |
| 2.74 میٹر | 1.52 میٹر | 3 میٹر | 4 میٹر | ٹیبل ٹینس میز کی چوڑائی ہوتی ہے۔ | |
| 100 ملی میٹر | 90 ملی میٹر | 75 ملی میٹر | 60 ملی میٹر | ہاکی کے میدان کی تمام لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔ | 9. |
| یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | |
| 1.55 میٹر | 1.65 میٹر | 1.83 میٹر | 15.25 سینٹی میٹر | ٹیبل ٹینس نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ | |
| بلی سے | سنٹر پاس سے | بیک پاس سے | 16 گز کی فری ہٹ سے | جب بال دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کی ہاکی سے ٹچ نہ ہو اور اس کی اپنی بیک لائن سے باہر چلا جائے تو کھیل کا آغاز کیا جاتا ہے۔ | 10. |
| یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | |
| 5 گرام | 4.7 گرام | 3.7 گرام | 2.7 گرام | ٹیبل ٹینس میں گیند کا وزن ہوتا ہے | |
| 5 میٹر | 3 میٹر | 2.50 میٹر | 2 میٹر | ڈسکس تھرو میں دائرے کا اندرونی قطر ہوتا ہے۔ | 11. |
| یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | |
| 20 میٹر | 15 میٹر | 10 میٹر | 5 میٹر | لبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے۔ | |
| 60 گرام | 50 گرام | 40 گرام | 30 گرام | بیٹن کا وزن ہوتا ہے۔ | 12. |
| یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | یا۔۔۔۔۔ | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | ہاکی کے کھیل میں کتنے ایمپائرز میدان کے اندر ہوتے ہیں۔ | |

1089-1022-15000 (1)

Please visit for more data at: www.pakcity.org