

Sahiwal Board-2023

Roll No.

(امیدوار خود پر کرے)

Health & Physical Education

H.S.S.C (11th) 1st Annual 2023

صحت و تعلیم جسمانی

Paper : I

Objective معروضی

pakcity.org

Time : 20 Minutes

(iii)

I : پرچہ

وقت : 20 منٹ

Marks : 17

Paper Code

6

4

2

5

نمبر : 17

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیے گئے ہیں۔ اپنی جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔

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 تعداد ہوتی ہے۔ The number of bones in human body is:	210	206	200	100
2.	چوڑے پاؤں کا نقص پیدا ہوتا ہے۔ Flat foot occurs due to:	زیادہ کھانے سے Over eating	نہ کھانے سے Not eating	تنگ جوتوں سے Tight shoes	ورزش سے Exercise
3.	جاندار جسم کی اکائی کا نام ہے۔ Unit of living organism is:	سل دیوار Cell wall	مرکزہ Nucleus	پروٹوپلازم Protoplasm	سل Cell
4.	درآمد تنفس میں آکسیجن کی مقدار ہوتی ہے۔ Quantity of oxygen in inspiration is.	21 %	30 %	15 %	10 %
5.	4 x 100 میٹر دوڑ میں تبدیلی کے علاقہ کی لمبائی ہوتی ہے۔ In 4 x 100 M race the length of taken over zone is:	30 metres میٹر	20 metres میٹر	10 metres میٹر	5 metres میٹر
6.	چپ عرقہ کا انکوبیشن پیریڈ ہوتا ہے۔ Incubation period of typhoid is :	1-3 days دن	4-5 days دن	5-7 days دن	10-14 days دن
7.	تعلیم جسمانی لازمی جز ہے۔ Physical Education is an essential part of:	عام تعلیم کا General education	فنی تعلیم کا Technical education	تجارتی تعلیم کا Commercial education	مڈیکل تعلیم کا Medical education
8.	جسمانی سرگرمیاں ہوتی ہیں۔ Physical activities are related to:	جوانوں کے لیے Youth	سب کے لیے All	بچوں کے لیے Children	بزرگوں کے لیے The old
9.	جسم کو لچکدار بناتی ہے۔ Body is made flexible by:	چھلانگیں Jumps	دوڑ Race	جمناسٹک Gymnastic	سیر Walk
10.	تفریحی سرگرمیوں میں شرکت ہوتی ہے۔ Participation in recreational activities is:	دیکھا دیکھی Fashion	مقررہ By order	غیر ارادی Un intentional	دعا کارانہ Voluntarily
11.	گولر پھینکنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔ Time for putting the shot is required:	40 seconds سیکنڈ	50 seconds سیکنڈ	60 seconds سیکنڈ	70 seconds سیکنڈ
12.	گولر پھینکنے کا شمار ہوتا ہے۔ Putting the shot is considered as:	ٹریک ایونٹ Track event	تفریح Recreation	کھیل Game	فیلڈ ایونٹ Field event
13.	لیگمنٹس (Ligaments) پائے جاتے ہیں۔ Ligaments are found in:	معدہ میں Stomach	پھیپھڑوں میں Lungs	جوڑوں میں Joints	منہ میں Mouth
14.	علم الصحت اور تعلیم جسمانی کے مقاصد ہیں۔ The objectives of health education and physical education are:	ایک جیسے Same	مختلف Different	بے مقصد Objective less	ان میں سے کوئی نہیں None of these
15.	4 x 100 میٹر دوڑ میں بیٹن کا وزن ہوتا ہے۔ In 4 x 100 M race, the weight of baton is:	50 gram گرام	20 gram گرام	60 gram گرام	100 gram گرام

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

16.	فٹ بال کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of football is:	410-450 gram گرام	1 kg کلو گرام	500 gram گرام	2 kg کلو گرام
17.	دالی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of volleyball court is:	18 metres میٹر	20 metres میٹر	22 metres میٹر	24 metres میٹر

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

16.	نیٹ بال کورٹ کی پرنائی ہوتی ہے۔ The width of Net Ball court is:	15.25 metres میٹر	25.25 metres میٹر	10.25 metres میٹر	20 metres میٹر
17.	دالی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of volleyball court is:	18 metres میٹر	20 metres میٹر	22 metres میٹر	24 metres میٹر

222-323-1A-10000 ★★

Note:- Section B is compulsory. Attempt any Three(3) questions from Section C.

نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

SECTION - B حصہ دوم

2. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

- Define Physical Education according to J.B. Nash.
- Write two sentences about the importance of Physical Education in present age.
- Write down four objectives of Physical Education.
- Why has the importance of Physical Education increased these day?
- Describe the relationship of Islam and Physical Education.
- What is meant by mental and physical growth?
- Define educational gymnastic.
- Write down two benefits of educational gymnastic.
- Write down two exercises of balance.
- Define recreation according to George Butler.
- What is classification in recreational activities?
- Write down two objectives of recreation.

- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- i. بی۔ بی۔ نیشن کی تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔
- ii. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی اہمیت پر دو فقرے تحریر کیجئے۔
- iii. تعلیم جسمانی کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
- iv. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی ضرورت کیوں بڑھ گئی ہے؟
- v. اسلام اور تعلیم جسمانی کا تعلق واضح کریں۔
- vi. ذہنی اور جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
- vii. تعلیمی جمناسٹک کی تعریف کیجئے۔
- viii. تعلیمی جمناسٹک کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- ix. توازن کی دو ورزشیں تحریر کیجئے۔
- x. جارج بٹلر کے مطابق تفریح کی تعریف کیجئے۔
- xi. تفریح کی سرگرمیوں میں گروہ بندی کیا ہوتی ہے؟
- xii. تفریح کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔

3. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

- Write down four rules of shot put.
- Describe history of shot put in short.
- Write down two fouls in shot put.
- Explain the stop board in shot put.
- Explain the 'start' in 4 x 100 metre relay race.
- Write down four rules in 4 x 100 metre relay race.
- Write down the length and weight of a baton in 4 x 100 metre relay race.
- Write down two fouls of 4 x 100 metre relay race.

- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- i. گول پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجئے۔
- ii. گول کی مختصر تاریخ بیان کیجئے۔
- iii. گول پھینکنے کے دو فاول تحریر کیجئے۔
- iv. گول میں رکاوٹی بورڈ کی وضاحت کیجئے۔
- v. 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ میں 'سٹارٹ' کی وضاحت کیجئے۔
- vi. 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ کے چار قوانین تحریر کیجئے۔
- vii. 4 x 100 میٹر ریلے میں بیٹن کی لمبائی اور وزن تحریر کیجئے۔
- viii. 4 x 100 میٹر ریلے میں دو فاول تحریر کیجئے۔

(Only for Boys)

(صرف طلباء کے لئے)

- Write down four fouls of service in volleyball.
- Write down structure and weight of volleyball.
- Write a short note on penalty kick in football.
- Write down two fouls of triple jump.

- ix. والی بال میں سروس کے چار فاول تحریر کیجئے۔
- x. والی بال کی ساخت اور وزن تحریر کیجئے۔
- xi. فٹ بال میں پینالٹی کک پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- xii. سرجت کے دو فاول تحریر کیجئے۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کے لئے)

- Write two fouls of blocking in volleyball.
- Describe the structure of a volleyball.
- Write down the names of positions in the game of netball.
- What is the personal foul in netball?

- ix. والی بال میں بلاکنگ کے دو فاول تحریر کیجئے۔
- x. والی بال کی ساخت بیان کیجئے۔
- xi. نیٹ بال کھیل میں کھلاڑیوں کی پوزیشنز کے نام لکھئے۔
- xii. نیٹ بال میں ذاتی فاول کیا ہوتا ہے؟

4. Write short answers to any Six parts.

(6x2=12)

- Define health according to World Health Organisation (WHO).
- Describe four common characteristics of health education and physical education.
- Write the names of those organs which contribute in respiratory system.
- Define skeletal system.
- Define scoliosis.
- Define a pharynx.
- Define chronic injuries.
- Define spiral fracture.
- Define chicken pox.

- کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- i. عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف کیجئے۔
- ii. تعلیم الصحت اور جسمانی تعلیم کی پار مشن کی خصوصیات بیان کیجئے۔
- iii. نظام تنفس میں جو اعضاء کام کرتے ہیں ان کے نام لکھئے۔
- iv. نظام استخوان کی تعریف کیجئے۔
- v. ناہموار کندھے کی تعریف کیجئے۔
- vi. ملن سے کیا مراد ہے؟
- vii. مزمن چوٹ کو بیان کیجئے۔
- viii. سپرل فریکچر کی تعریف کیجئے۔
- ix. لاکڑا کا کڑا کی تعریف کیجئے۔

SECTION - C — Each question carries Eight (08) Marks حصہ سوم — ہر سوال کے آٹھ (08) نمبر ہیں

5. Write the aims and objectives of physical education.

6. Write a note on the following according to football.

- Throw In
- Kinds of kicks

OR

Describe the outline of the netball court as well as their full measurement.

7. Describe the rules of competition in the 4 x 100 metre relay race in detail.

8. Define cell and describes its function and characteristics in the human body.

9. What is meant by fracture and write down its types.

- تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد بیان کیجئے۔
- فٹ بال کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھئے۔
1. تھرو ان 2. ککس کی اقسام
- نیٹ بال کے کورٹ کا خاکہ بنائیے اور اس کی مکمل پیمائش تحریر کیجئے۔
- 4 x 100 میٹر ریلے میں مقابلے کے ضابطے تفصیلاً بیان کیجئے۔
- خلیہ کی تعریف کیجئے نیز انسانی جسم میں اس کی کارکردگی اور خصوصیات بیان کیجئے۔
- جھکائی سے کیا مراد ہے نیز اس کی اقسام تحریر کیجئے۔

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ اپنی جوابی لاپی 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 بھرنے یا لاکٹ کر کے 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.	دالی بال نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of volley ball net is:	2 Meter میٹر	1.50 Meter میٹر	1 Meter میٹر	3 Meter میٹر
2.	دالی بال کے کھیل میں ایک ٹیم کے کھلاڑی کورٹ میں کھیلے ہیں۔ During match _____ players are there in volley ball game.	6	8	10	11
3.	گولہ کہاں سے پھینکا جاتا ہے؟ From where the shot is put?	گراؤنڈ Ground	کورٹ Court	دائرہ Circle	ران وے Runway
4.	Good posture reflects. اچھی قامت آئینہ دار ہوتی ہے۔	فطرت Nature	مادت Habit	عبادت Worship	پُرکشش شخصیت Attractive personality
5.	متعدی امراض پھیلتی ہیں۔ Infectious diseases spread through:	ہوا سے Air	سہری سے Gold	ادویات سے Medicine	تندرست آدمی سے Healthy man
6.	جسم کے کسی جوڑے کے اہلیک مڑ جانے کو کہتے ہیں۔ Suddenly twisting of any joint of body is called:	عضلاتی تھکاوٹ Muscle strain	عضلاتی تناؤ Muscle cramp	موج Sprain	عضلاتی دھکمپھٹ Muscle soreness
7.	تعلیمی جمناسٹک بچوں میں پیدا کرتی ہے۔ The Educational Gymnastic develops in children:	درواہی Cowardness	دلیری Boldness	کمزوری Weakness	بیماری Disease
8.	Which of the given activities cause for betterment in the system of body? کون سے دیئے گئے سرگرمیوں کی بدولت جسمانی نظاموں میں بہتری آتی ہے؟	خلاقیت Creative	گروہی Group	جسمانی Physical	سماجی Social
9.	دالی بال کھیل کے عالمی مقابلے آر میماٹکس کے تحت کرواتے جاتے ہیں۔ The international competitions of volley ball game are managed under the organization:	FIVB	FIFA	IHF	FIBA
10.	گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔ Diameter of shot put circle is:	2.50 meter میٹر	2.135 meter میٹر	2.75 meter میٹر	3 meter میٹر
11.	Baton is used in: بٹن کا استعمال ہوتا ہے۔	میراثن Marathon	سائیکلنگ Cycling	ڈاک دوڑ Relay race	پیدل چلنے Walking
12.	4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بٹن کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of Baton in 4x100 meter relay race is:	40 gram گرام	50 gram گرام	60 gram گرام	70 gram گرام
13.	جائیداد جسم کی بنیادی اکائی کا نام ہے۔ The basic unit of living being is:	خلیہ Cell	نیوکلئس Nucleus	پروٹوپلازم Protoplasm	خلیہ ممبرین Cell membrane
14.	دل سے جسم کے تمام حصوں تک شفاف خون لے جاتی ہیں۔ Clean blood is supplied from heart to all parts of the body by:	وریدیں Veins	شریانیں Arteries	عروق شعریہ Capillaries	پھیپھڑوں کی شریانیں Pulmonary arteries
15.	درآمد تنفس میں آکسیجن کی مقدار ہوتی ہے۔ The quantity of oxygen in inspiration is:	25%	19%	23%	21%

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

16.	سہ جت میں ایک آٹ پرزوں کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of take of board in Hop step and Jump is:	1.12 meter میٹر	1.22 meter میٹر	1.30 meter میٹر	1.40 meter میٹر
17.	فٹ بال میچ کا دورانیہ ہوتا ہے۔ Duration of football match is:	50 Minutes منٹ	60 Minutes منٹ	70 Minutes منٹ	90 Minutes منٹ

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

16.	خواتین کے لیے تھالی کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of Discus for women is:	3 kg کلو گرام	1 kg کلو گرام	2 kg کلو گرام	4 kg کلو گرام
17.	نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of Net Ball court is:	40 meter میٹر	25 meter میٹر	28.50 meter میٹر	30.50 meter میٹر

Health & Physical Education

H.S.S.C (11th)-A-2022

صحت و تعلیم جسمانی

Time : 2:40 Hours

Paper (I) پرچہ

pakcity.org

وقت : 2:40 گھنٹے

Marks : 68

Subjective انشائی

نمبر : 68

Note:- Section B is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section C. **نوٹ:-** حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

SECTION - B

2. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

2. کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. Define Physical Education.
- ii. What is meant by Physical & Mental Development?
- iii. How does physical education develop the physical ability?
- iv. Write down four objectives of physical education.
- v. Physical Education develops leadership qualities, Describe.
- vi. Does physical education save from diseases?
- vii. What is meant by educational gymnastic?
- viii. How does educational gymnastic promote natural abilities?
- ix. Write down only the names of different types of gymnastic.
- x. Write down two characteristics of recreation?
- xi. What are the commercial activities in recreation? Give two examples.
- xii. Write down George Buttlar definition of recreation.

- i. تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔
- ii. ذہنی اور جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
- iii. تعلیم جسمانی سے جسمانی اہلیت میں کیسے اضافہ ہوتا ہے؟
- iv. تعلیم جسمانی کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
- v. تعلیم جسمانی قائدانہ صلاحیتوں کو ہمارا کرتی ہے بیان کیجئے۔
- vi. کیا تعلیم جسمانی بیماریوں سے بچاتی ہے؟
- vii. تعلیمی جمناٹک سے کیا مراد ہے؟
- viii. تعلیمی جمناٹک فطری صلاحیتوں کو کیسے ہمارا کرتی ہے؟
- ix. جمناٹک کی مختلف اقسام کے صرف نام تحریر کیجئے۔
- x. تفریح کی دو خصوصیات تحریر کیجئے۔
- xi. تفریح میں تجارتی سرگرمیاں کیا ہوتی ہیں؟ دو مثالیں دیجئے۔
- xii. تفریح کی ہاربرٹز کی تعریف کیجئے۔

3. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

3. کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. Write two duties of "Referee" in volleyball.
- ii. What is meant by "Rotation" in volleyball?
- iii. Describe structure of "Ball" in volley ball.
- iv. Write a note on "Net" of volleyball.
- v. Write two fouls of shot put.
- vi. Describe "Sector" of shot put.
- vii. Write length and circumference of Baton.
- viii. Write stagger of 2nd lane of 4x100 m relay race.

- i. والی بال میں ریفری کے دو فرائض تحریر کیجئے۔
- ii. والی بال میں روٹیشن سے کیا مراد ہے؟
- iii. والی بال میں "بال" کی ساخت بیان کیجئے۔
- iv. والی بال نیٹ پر نوٹ تحریر کیجئے۔
- v. گولڈ میٹ کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- vi. گولڈ میٹ کے سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔
- vii. بیٹن کی لمبائی اور محیط تحریر کیجئے۔
- viii. 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں دوسری راہداری کا زینہ تحریر کیجئے۔

(Only for Boys)

(صرف طلبہ کے لئے)

- ix. What is meant by "Kick off"?
- x. Write a note on "Throw in" in football.
- xi. Write two fouls of triple jump.
- xii. Write a note on jumping pit of triple jump.

- ix. کک آف سے کیا مراد ہے؟
- x. فٹ بال میں "تھرو ان" پر نوٹ لکھئے۔
- xi. سرجٹ کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- xii. سرجٹ کے اٹھائیس پر نوٹ لکھئے۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کے لئے)

- ix. Describe structure of "Ball" in netball.
- x. What is meant by "Free Pass" in netball?
- xi. Write a note on circle of discus throw.
- xii. Describe "Sector" of discus throw.

- ix. نیٹ بال میں "بال" کی ساخت بیان کیجئے۔
- x. نیٹ بال میں "فری پاس" سے کیا مراد ہے؟
- xi. ڈسکس پھینکنے کے دائرے پر نوٹ لکھئے۔
- xii. ڈسکس پھینکنے کے سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔

4. Write short answers to any Six parts.

(6x2=12)

4. کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. What is meant by special senses system?
- ii. What is meant by Health education?
- iii. Write the names of cell parts.
- iv. Define posture.
- v. What is meant by systemic circulation?
- vi. What is meant by expiration?
- vii. Explain pharynx.
- viii. What are arteries? Explain
- ix. What is meant by muscle strain?

- i. حواس خاصہ کے نظام سے کیا مراد ہے؟
- ii. صحت کی تعریف تحریر کیجئے۔
- iii. خلیے کے حصوں کے نام تحریر کیجئے۔
- iv. قامت کی تعریف کیجئے۔
- v. دورہ اعظم سے کیا مراد ہے؟
- vi. برآمد نفس سے کیا مراد ہے؟
- vii. حلق کی وضاحت کیجئے۔
- viii. شریانیں کیا ہیں؟ وضاحت کیجئے۔
- ix. عضلاتی تھکاوٹ سے کیا مراد ہے؟

SECTION - C — Each question carries Eight (08) Marks

حصہ سوم — ہر سوال کے آٹھ (08) نمبرز

5. Write in detail the classification of recreational activities.

5. تفریحی سرگرمیوں کی گروہ بندی تفصیلاً تحریر کیجئے۔

6. Describe the rules of Triple Jump In detail.

6. سرجٹ کے قوانین تفصیلاً بیان کیجئے۔

OR

Write down in detail laws and fouls of Discus Throw.

ڈسکس تھرو کے قوانین و فاولز تفصیلاً لکھئے۔

7. Define health education moreover describe the relation between health education and physical education.

7. صحت کی تعریف کیجئے نیز جسمانی تعلیم کے ساتھ اس کا تعلق بیان کیجئے۔

8. Describes the basic principles and distinctive features of first aid.

8. ابتدائی طبی امداد کے اصول اور خصوصیات تحریر کیجئے۔

9. Draw the court of volleyball, write its measurements and show the position of players.

9. والی بال کورٹ کا ناکہ بنائیے اس کی پیمائش تحریر کیجئے اور کھلاڑیوں کی پوزیشن ظاہر کیجئے۔

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ اپنی جوابی لاپٹی ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر پائن سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھرنے کی صورت میں مذکورہ جواب نامناسب 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.

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	Diameter of shot put circle is: گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔	2.53 meter میٹر	2.55 meter میٹر	2.65 meter میٹر	2.135 meter میٹر
2.	Time is given for shot put: گولہ پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے۔	4 minutes منٹ	3 minutes منٹ	1 minute منٹ	2 minutes منٹ
3.	The length of scratch line of shot put circle is: گولہ کے دائرے کی سکرچ لائن کی لمبائی ہوتی ہے۔	90 cm سم	80 cm سم	75 cm سم	50 cm سم
4.	The changing zone in 4x100 meter relay race is: 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے۔	30 meter میٹر	25 meter میٹر	20 meter میٹر	15 meter میٹر
5.	The weight of baton in 4x100 meter relay race is: 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کا وزن ہوتا ہے۔	50 gram گرام	60 gram گرام	70 gram گرام	80 gram گرام
6.	The basic unit of a living being is: جاندار جسم کی بنیادی اکائی کا نام ہے۔	Tissue ٹشو	Cell خلیہ	Muscles عضلات	Nucleus مرکزہ
7.	How many artium are in a human heart? دل کے کتنے اذن ہوتے ہیں۔	4	2	3	5
8.	The width of lane in 4x100 meter relay race is: 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں راہداری کی چوڑائی ہوتی ہے۔	1.14 meter میٹر	1.16 meter میٹر	1.20 meter میٹر	1.22 meter میٹر
9.	Infectious diseases spread through: محتوی امراض پھیلتی ہیں۔	Healthy man تندرست آدمی سے	Medicines ادویات سے	Cold سردی سے	Air ہوائے
10.	Sudden twisting of a joint is called: جوڑ کا اچانک سے مڑ جانا کہلاتا ہے۔	Sprain موج	Muscle cramp عضلاتی تناؤ	Pulled muscle عضلاتی ہچکچاہٹ	Fracture شکستگی
11.	How many systems are active in human body? انسانی جسم میں کل کتنے نظام کام کر رہے ہیں؟	9	10	11	12
12.	An objective of physical education is: تعلیم جسمانی کا ایک مقصد ہے۔	Physical development جسمانی نشوونما	To create worries پریشانی پیدا کرنا	To create diseases بیماریاں پیدا کرنا	To create problems مسائل پیدا کرنا
13.	Physical Education is an essential part of: تعلیم جسمانی لازمی جز ہے۔	Medical Education طبی تعلیم کا	General Education عام تعلیم کا	Commercial Education تجارتی تعلیم کا	Technical Education فنی تعلیم کا
14.	Recreation is adopted at: تفریح اختیار کی جاتی ہے۔	Any time کسی بھی وقت	Leisure time فرصت کے وقت	Noon time دوپہر کے وقت	Morning time صبح کے وقت
15.	Kinds of recreational activities are: تفریحی مشاغل کی اقسام ہیں۔	2	5	4	6

(Only for Boys)

(صرف طلبہ کیلئے)

16.	The height of football goal post is: فٹ بال گول پوسٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔	2.44 meter میٹر	2.50 meter میٹر	2.60 meter میٹر	2.20 meter میٹر
17.	The length wise line of football ground is called: فٹ بال گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں۔	Touch line ٹچ لائن	Side line سائیڈ لائن	Back line بیک لائن	Goal line گول لائن

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

16.	The total time of net ball game is: نیٹ بال کھیل کا کل دورانیہ ہوتا ہے۔	60 minutes منٹ	50 minutes منٹ	40 minutes منٹ	30 minutes منٹ
17.	Length of net ball court is: نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔	30.50 meter میٹر	25 meter میٹر	20 meter میٹر	15 meter میٹر

Note:- Section I is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section II.

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I

(8x2=16)

2. Write short answers to any Eight parts.

- i. Write down any one comprehensive definition of physical education.
- ii. How physical education improves the leadership qualities in youth?
- iii. In ancient times, how did a man express his feelings?
- iv. What is the saying of Hazrat Muhammad (P.B.U.H) about Moman?
- v. Physical Education creates patriotism. Explain.
- vi. Explain that physical education provides neuro muscular coordination.
- vii. Write down the definition of recreation according to George Butler.
- viii. Write down any two objectives of recreation.
- ix. What is meant by cultural activities in recreation?
- x. Recreation promotes health. Write briefly.
- xi. Write down four characteristics of recreation.
- xii. Explain leisure according to Thomas G. Dasmond.

کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. تعلیم جسمانی کی کوئی ایک جامع تعریف تحریر کیجئے۔
- ii. تعلیم جسمانی کس طرح نوجوانوں میں قائدانہ صلاحیتیں پیدا کرتی ہے؟
- iii. زمانہ قدیم میں انسان اپنے جذبات کا اظہار کیسے کرتا تھا؟
- iv. مومن کے بارے میں حضرت محمد (ﷺ) کا کیا ارشاد ہے؟
- v. تعلیم جسمانی جذبہ حب الوطنی پیدا کرتی ہے۔ وضاحت کیجئے۔
- vi. تعلیم جسمانی اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔ وضاحت کیجئے۔
- vii. جارج بٹلر کے مطابق تفریح کی تعریف تحریر کیجئے۔
- viii. تفریح کے کوئی سے دو مقاصد تحریر کیجئے۔
- ix. تفریح میں ثقافتی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟
- x. تفریح صحت کی نشوونما میں معاون ہے۔ مختصر لکھئے۔
- xi. تفریح کی چار خصوصیات تحریر کیجئے۔
- xii. تھامس جی ڈاسمنڈ کے مطابق فرمت کی وضاحت کیجئے۔

3. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

- i. What is meant by 4x100 meter Relay Race?
- ii. Describe the structure of baton in 4x100 meter Relay Race.
- iii. When was 4x100 meter relay race included in Olympics?
- iv. Write the number of athletes in relay race.
- v. Describe structure of shot put.
- vi. Write down the complete dimension of circle of shot put.
- vii. Write the dimension and angle of circle of shot put.
- viii. Explain the "Glide Technique" in putting the shot.

کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے؟
- ii. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی ساخت بیان کیجئے۔
- iii. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ اولمپک میں کب شامل ہوئی تھی؟
- iv. ڈاک دوڑ میں اٹھلیٹ کی تعداد لکھئے۔
- v. گولہ کی ساخت بیان کیجئے۔
- vi. گولہ کے دائرہ کی مکمل پیمائش لکھئے۔
- vii. گولہ پھینکنے کے دائرہ کا زاویہ اور قطر تحریر کیجئے۔
- viii. گولہ پھینکنے میں "گلائیڈ ٹیکنیک" کی وضاحت کیجئے۔

(Only for Boys)

(صرف طلبہ کیلئے)

- ix. How much is duration of game of football?
- x. Write a note on off side in football.
- xi. When "Throw In" is awarded in football?
- xii. Describe the structure of football.

- ix. فٹ بال کے مکمل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟
- x. فٹ بال میں آف سائیڈ پر نوٹ لکھئے۔
- xi. فٹ بال میں "ٹھرو این" کب دی جاتی ہے؟
- xii. فٹ بال کی ساخت بیان کیجئے۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

- ix. Explain "Throw Up" in netball.
- x. Explain the shooting circle in netball.
- xi. Write complete dimension of netball court.
- xii. Write down a note on obstruction in netball.

- ix. نیٹ بال میں "ٹھرو اپ" کی وضاحت کیجئے۔
- x. نیٹ بال کے شوٹنگ سرکل کی وضاحت کیجئے۔
- xi. نیٹ بال کورٹ کی مکمل پیمائش تحریر کیجئے۔
- xii. نیٹ بال میں رکاوٹ / مداخلت پر نوٹ لکھئے۔

4. Write short answers to any Six parts.

(6x2=12)

- i. What is meant by Cell?
- ii. Write the weight of human heart.
- iii. Write the names of chambers of human heart.
- iv. Define Joint.
- v. Explain the term of "RICES" in connection with First Aid.
- vi. What is meant by green stick fracture?
- vii. Write down two precautionary measures of infectious diseases.
- viii. Write down two symptoms of cholera.
- ix. Write down two causes of spreading the smallpox.

کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. خلیہ سے کیا مراد ہے؟
- ii. انسانی دل کا وزن تحریر کیجئے۔
- iii. انسانی دل کے خانوں کے نام تحریر کیجئے۔
- iv. جوڑ (Joint) کی تعریف کیجئے۔
- v. ابتدائی طبی امداد کے حوالے سے "RICES" کی اصطلاح کی وضاحت کیجئے۔
- vi. گرین سٹک شکستگی سے کیا مراد ہے؟
- vii. متعدی امراض سے بچاؤ کی دو حفاظتی تدابیر تحریر کیجئے۔
- viii. ہیضہ کی دو علامات تحریر کیجئے۔
- ix. چھانک کے پھیلنے کے دو اسباب تحریر کیجئے۔

Section-II Each question carries Eight (8) Marks

حصہ دوم ہر سوال کے آٹھ نمبر ہیں

5. Write in detail the importance of physical education.

تعلیم جسمانی کی اہمیت تفصیلاً لکھئے۔

6. Draw a sketch of football ground with all its measurements.

فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع پیمائش بنائیے۔

OR

Draw a sketch of netball court with all its measurements.

نیٹ بال کورٹ کا خاکہ مع پیمائش بنائیے۔

7. Write down rules of shot put

گولہ پھینکنے کے قوانین تحریر کیجئے۔

8. What is meant by circulatory system? Write in detail about the organs which take part in circulatory system.

نظام دوران خون سے کیا مراد ہے؟ اس میں کون کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟ تفصیل سے تحریر کیجئے۔

9. Write down in detail the causes, symptoms and precautionary measures of measles.

خسرہ کے اسباب، علامات اور احتیاطی تدابیر تفصیل سے لکھئے۔