

Paper : II (Objective)

1st A. Exam. 2024

II (معروضی) : 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 کٹ 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)

Growth of bones in Human continues upto age of ____ year : : انسانوں میں ہڈیوں کی افزائش ---- سال تک ہوتی رہتی ہے : (2)

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

The body systems performance is increases by : : جسمانی نظاموں کی کارکردگی میں اضافہ کا باعث ہے : (3)

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

Weight of Baton is : : بیٹن کا وزن ہوتا ہے : (4)

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

Which one is Alcoholic : : الکحلی مشروب ہے : (5)

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

Width of Hockey Ground is : : ہاکی کھیل کے میدان کی چوڑائی ہوتی ہے : (6)

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

How many Calories are in One Gram Protein : : ایک گرام پروٹین میں حرارے ہوتے ہیں : (7)

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

Length of Table Tennis Table is : : ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہے : (8)

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

(For Boys بوائے طلباء)

Diameter of Table Tennis Ball is : : ٹیبل ٹینس بال کا قطر ہے : (9)

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

Colour of Lines of Hockey Ground is : : ہاکی کے میدان کی لائنوں کا رنگ ہوتا ہے : (10)

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

The Stages of Long Jump are : : لمبی چھلانگ کے مراحل ہیں : (11)

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

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

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

(For Girls بوائے طالبات)

The ways to hold the Discus are : : ڈسکس پکڑنے کے طریقے ہیں : (9)

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

Height of Table Tennis Table is : : ٹیبل ٹینس میز کی اونچائی ہے : (10)

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

Diameter of Circle of Discus Throw is : : تھالی پھینکنے کے دائرے کا قطر ہے : (11)

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

Tenin is present in ____ : : مینن ---- میں پائی جاتی ہے : (12)

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

Session (2020-22) To (2022-24)	31-	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
Health & Physical Education (Subjective)	1 st A. Exam. 2024	
کل نمبرات : 48	SSC (Part – II)	وقت : 45 : 1 گھنٹہ

10th Health and Physical Education Objective Paper 2024 Bahawalpur Board

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۔ جوابی 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

- سوال نمبر 2 (i) فزیکل فٹنس کے دو پہلو تحریر کیجئے۔
Write two Aspects of Physical Fitness.
- (ii) چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے؟
What is meant by Small Area Games?
- (iii) چھوٹے رقبے کے کھیلوں میں 'Lame Race' دوڑ ' پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
Write a short note on 'Lame Race' as Small Area Game.
- (iv) جسم کے مختلف اعضاء کی نسبت میں فرق پیدا ہونے کے جسم پر اثرات لکھیں۔
Write the effects of wrong posture on the Body Parts.
- (v) قامت کی تعریف کیجئے۔
Define Posture.
- (vi) "ڈسپلن کا پابند" ہونا ایک اچھے کھلاڑی کے لیے کیوں ضروری ہے؟
Why "Discipline" is important for a Good Player?
- (vii) درست قامت کیسے اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہے؟
How a Good Posture reflects a Good Personality?
- (viii) چھوٹے رقبے کے کھیلوں کے فوائد تحریر کیجئے۔
Write the benefits of Small Area Games.
- سوال نمبر 3 (i) ہاکی کھیل میں ایمپائرز کے فرائض لکھیں۔
Write duties of Umpire in Hockey.
- (ii) ہاکی کے میدان کی لمبائی اور چوڑائی لکھیں۔
Write Length and Width of Hockey Ground.
- (iii) ٹیبل ٹینس بال کی ساخت تحریر کیجئے۔
Write structure of Table Tennis Ball.
- (iv) ٹیبل ٹینس میں 'لیٹ' (LET) سے کیا مراد ہے؟
What is meant by 'LET' in Table Tennis?
- (v) ڈسکس کی بناوٹ پر نوٹ لکھیں۔
Write structure of Discus.
- (vi) ڈسکس تھرو کے دو فاول لکھیں۔
Write two Fouls of Discus Throw.
- (vii) عورتوں اور مردوں کے لیے ڈسکس کی لمبائی میں فرق واضح کیجئے۔
Differentiate between the length of 'Discus' for Men and Women.
- (viii) لمبی چھلانگ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
Write two rules of Long Jump.
- سوال نمبر 4 (i) کیمپنگ کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔
Write two objectives of Camping.
- (ii) ہائیکنگ کے لیے ضروری سامان لکھیں۔
Write essential equipment for Hiking.
- (iii) متعدی امراض کی دو علامات تحریر کیجئے۔
Write two Symptoms of Infectious Diseases.
- (iv) ہم اپنے آپ کو متعدی امراض سے کیسے بچا سکتے ہیں؟
How can we protect ourself from Infectious Diseases?
- (v) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
What is meant by Balance Diet?
- (vi) غذا میں کن چیزوں کا ہونا ضروری ہے؟ نام لکھیں۔
Write names of essential Constitutes of Food.
- (vii) مشروبات کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھیں۔
How many types are of Beverages? Write names.
- (viii) کافی کے نقصانات تحریر کیجئے۔
Write Disadvantages of Coffee.

18 = 2x9

(Part – II) حصہ دوم

- سوال نمبر 5 اچھے کھلاڑی کے اوصاف تحریر کیجئے۔
(9) Write in detail Qualities of a Good Player.
- سوال نمبر 6 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تحریر کیجئے۔
(9) Write down rules of 100 x 4 Meter Relay Race.
- سوال نمبر 7 ہائیکنگ پر جانے کے لیے کن ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے؟
(9) Write down Important Instructions for Hiking?
- سوال نمبر 8 ملاوٹ کی تعریف کیجئے۔ ملاوٹ کے نقصانات پر نوٹ تحریر کیجئے۔
(9) Define Food Adulteration. Also write disadvantages of Food Adulteration.

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.

After changing the Ball Hockey Game is started by :	بال تبدیل کرنے کے بعد ہاکی کھیل کا دوبارہ آغاز ہوتا ہے :	سوال نمبر 1
(A) Center Pass سنٹر پاس (B) Bulley بلی (C) Free Hit فری ہٹ (D) Corner Hit کارنر ہٹ	(1)	
The Correction of Postural Defects is possible :	قامتی نقائص کی اصلاح ممکن ہوتی ہے :	(2)
(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		
A Good Player has a lot passion of :	ایک اچھے کھلاڑی میں جذبہ کٹ کر بھرا ہوتا ہے :	(3)
(A) Strength طاقت (B) Fame شہرت (C) Endurance قوت برداشت (D) Wealth دولت		
The Length of the Landing Area in the Long Jump is :	لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے :	(4)
(A) 10 meter میٹر 10 (B) 20 meter میٹر 20 (C) 30 meter میٹر 30 (D) 40 meter میٹر 40		
The Rain brings on the Earth ----- present in the Air :	بارش ہوا میں موجود ----- کو اپنے ساتھ زمین پر لے آتی ہے :	(5)
(A) Germs جراثیم (B) Densities کثافتوں (C) Gasses گیسوں (D) Minerals نمکیات		
The name of the Medicine for Purifying the Water is :	پانی کو صاف کرنے والی دوائی کا نام ہے :	(6)
(A) Potassium Sulphate پوٹاشیم سلفیٹ (B) Calcium Chloride کیلشیم کلورائیڈ (C) Potassium Chloride پوٹاشیم کلورائیڈ (D) Potassium Per Manganate پوٹاشیم پرمینگنیٹ		
In the Relay Race every Athlete complete the race of :	ڈاک دوڑ (ریلے ریس) میں ہر کھلاڑی دوڑ مکمل کرتا ہے :	(7)
(A) 400 meter میٹر 400 (B) 200 meter میٹر 200 (C) 120 meter میٹر 120 (D) 100 meter میٹر 100		
One gram of Fats contain Calories :	ایک گرام چکنائی میں ہر اے ہوتے ہیں :	(8)
(A) 4.1 (B) 4.3 (C) 9.3 (D) 9.1		
(For Boys برائے طلباء)		
The Internal Diameter of Discus Throw Circle is :	ڈسکس پھینکنے کے دائرے کا اندرونی قطر ہوتا ہے :	(9)
(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		
The weight of Table Tennis Ball is :	ٹیبیل ٹینس کی بال کا وزن ہوتا ہے :	(10)
(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		
A Penalty Stroke gains :	پینلٹی شروٹک ملتا ہے :	(11)
(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		
The Methods of change of Baton are :	بٹن کی تبدیلی کے طریقے ہیں :	(12)
(A) 06 (B) 04 (C) 03 (D) 02		
(For Girls برائے طالبات)		
The weight of the Baton used in (4 x 100) meters Relay Race is :	(4 x 100) میٹر ریلے ریس میں استعمال ہونے والے بٹن کا وزن ہوتا ہے :	(9)
(A) 25 gm گرام 25 (B) 40 gm گرام 40 (C) 50 gm گرام 50 (D) 60 gm گرام 60		
The Steps of the Long Jump are :	لمبی چھلانگ کے مراحل ہیں :	(10)
(A) 04 (B) 06 (C) 03 (D) 05		
The Width of Table Tennis Net is :	ٹیبیل ٹینس کے نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے :	(11)
(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		
In Squash there is a sufficient quantity of :	سکوئش میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے :	(12)
(A) Vitamin D وٹامن ڈی (B) Vitamin A وٹامن اے (C) Vitamin K وٹامن کے (D) Vitamin C وٹامن سی		

Session (2019-2021) to (2021 -23)	L.K.No. 91 - 7000	رول نمبر
Health & Physical Education (Subjective)	(1 st A.Exam.2023)	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
کل نمبر : 48	SSC (Part - II)	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۔ 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

- سوال نمبر 2 (i) ایک اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف تحریر کیجئے۔
Write two Characteristics of a Good Player.
(ii) ایک اچھا کھلاڑی ہمیشہ فرض شناس ہوتا ہے۔ کیسے؟
How a Good Player is always Dutiful?
(iii) چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی دو خصوصیات بیان کیجئے۔
Describe two Qualities of Small Area Games.
(iv) دائرے کا کھیل کیسے کھیلا جاتا ہے؟
How the Circle Game is played?
(v) درست قامت کس طرح اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے؟
How a good posture reflects a Good Personality?
(vi) اصلاحی ورزشوں کے ذریعے جسم میں پیدا ہونے والی چار صلاحیتوں کے نام تحریر کیجئے۔
Write the names of four abilities created by Corrective Exercises.
(vii) اصلاحی ورزشوں کی عمر کیا ہوتی ہے؟
What is the age of Corrective Exercises?
(viii) انسان کی چار بنیادی ضرورتوں کے نام تحریر کیجئے۔
Write the names of four Fundamental Needs of Man.
سوال نمبر 3 (i) ہاکی میں پینالٹی کورنر پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
Write a short note on Penalty Corner in Hockey.
(ii) ہاکی کے میچ کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟
How long is the duration of Hockey Match?
(iii) ٹیبل ٹینس کا سنگل میچ کتنی گیمز پر مشتمل ہوتا ہے؟
On how many games a single match of Table Tennis consists of?
(iv) ٹیبل ٹینس کی دو مہارتوں کے نام تحریر کیجئے۔
Write the names of two Table Tennis Techniques.
(v) ڈسکس کو پکڑنے کے دو طریقے بیان کیجئے۔
Describe two ways to hold Discus.
(vi) لمبی چھلانگ میں ایک آف بورڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
Write the length and width of Take off Board in Long Jump.
(vii) (4 x 100) میٹر ریلے ریس میں بیٹن کو پکڑنے کا بھری طریقہ بیان کیجئے۔
Describe the Visual Method to hold Batton in 4 x 100 meter Relay Race.
(viii) لمبی چھلانگ کی مہارتوں کے نام تحریر کیجئے۔
Write the names of Techniques of Long Jump.
سوال نمبر 4 (i) کافی کے اجزاء ترکیبی کے نام تحریر کیجئے۔
Write the names of the Ingredients of Coffee.
(ii) لسی پینے کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
Write two benefits of drinking Lassi.
(iii) خوراک میں ملاوٹ کی وجہ سے ہونے والے دو سماجی نقصان تحریر کیجئے۔
Write two Social Disadvantages caused by Food Adulteration.
(iv) غذائیت کی تعریف کیجئے۔
Define Nutrition.
(v) کوڑا کرکٹ کو مفید اور بے ضرر کیسے بنایا جاسکتا ہے؟
How can Garbage be made useful and harmless?
(vi) ایک اچھا مکان کیسا ہوتا ہے؟
What does a Good House look like?
(vii) الکحل مشروبات پینے کے دو نقصانات بیان کیجئے۔
Describe two disadvantages of drinking Alcoholic Drinks.
(viii) ایک ہائیکر کے لیے دو احتیاطی تدابیر تحریر کیجئے۔
Write two Precautions for a Hiker.

18 = 9 x 2

(Part II) حصہ دوم

- سوال نمبر 5 متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟ اس کے اجزاء کے نام اور اوصاف تحریر کیجئے۔
(9) What is Balanced Diet? Write the names of its Ingredients and Characteristics.
سوال نمبر 6 کیمپنگ سے کیا مراد ہے؟ اس کی اہمیت اور مقاصد بیان کیجئے۔
(9) What is meant by Camping? Write its Importance and Objectives.
سوال نمبر 7 (4 x 100) میٹر ریلے ریس کے قوانین بیان کیجئے۔
(9) Describe the rules of (4 x 100) meter Relay Race.
سوال نمبر 8 فزیکل فٹنس کی تعریف کیجئے اور آج کے دور میں اس کی اہمیت بیان کیجئے۔
(9) Define Physical Fitness and describe its importance in today's Era.

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 بھرنے یا کٹ 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.

Dropping the Handkerchief is a game of :	رومان گرانا ایک کھیل ہے :	سوال نمبر 1
Chasing (D) Dodge Ball (C) Circle (B) Dog Race (A)	ڈاگ ڈریس کا (A) دائرے کا (B) چھانسنے دینے کا (C) تعاقب کا (D)	(1)
The Internal Diameter of throwing the Discus Circle is — meter :	تھالی پھینکنے کے دائرے کا اندرونی قطر — میٹر ہوتا ہے :	(2)
2.60 (D) 2.50 (C) 2.40 (B) 2.30 (A)		
For a Good Player the Key to success is :	ایک اچھے کھلاڑی کے لیے کامیابی کی کنجی ہے :	(3)
Dutifulness (D) Discipline (C) Obedience (B) Self Confidence (A)	خود اعتمادی (A) اطاعت (B) ڈسپلین (C) فرض شناسی (D)	
The meaning of Hiking is :	ہائیکنگ کے معنی ہیں :	(4)
Walking (B) Picnic (D) Walking on Mountains (A) To Entertain (C)	پہاڑوں پر پیسل سفر کرنا (A) پیکنگ کرنا (C) پیسل سفر کرنا (B) تفریح کرنا (C)	
The length of the Table Tennis Table is :	ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے :	(5)
2.74 Meters (B) 1.74 Meters (A) 4.74 Meters (D) 3.74 Meters (C)	2.74 میٹر (B) 1.74 میٹر (A) 4.74 میٹر (D) 3.74 میٹر (C)	
The Sources of Food are — :	غذا کے حصول کے ذرائع — ہیں :	(6)
06 (B) 04 (C) 02 (B) 03 (A)		
The Wind Pressure on the tops of Mountains is — :	ہوا کا دباؤ پہاڑوں کی چوٹیوں پر — ہوتا ہے :	(7)
Zero (D) Normal (C) More (B) Less (A)	کم (A) زیادہ (B) نارمل (C) صفر (D)	
A large quantity of — is found in Squash :	سکواش میں کافی مقدار میں — پایا جاتا ہے :	(8)
Vitamin C (D) Vitamin B (C) Vitamin K (B) Vitamin D (A)	وٹامن ڈی (A) وٹامن بی (C) وٹامن کی (B) وٹامن سی (D)	
(For Boys برائے طلباء)		
The Match of Hockey lasts for — minutes :	ہاکی کا میچ — منٹ کا ہوتا ہے :	(9)
90 (D) 45 (C) 70 (B) 35 (A)		
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 :	(10)
Bulley (D) Corner Hit (C) Free Hit (B) Center Pass (A)	سنٹر پاس (A) فری ہٹ (B) کورنر ہٹ (C) بولی (D)	
The width of the Runway in the Long Jump is — meter :	لمبی چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی چوڑائی — میٹر ہوتی ہے :	(11)
1.52 (D) 1.42 (C) 1.32 (B) 1.22 (A)		
The weight of Discus for men is :	ڈسکس کا وزن مردوں کے لیے ہوتا ہے :	(12)
5 Kg (D) 2 Kg (C) 4 Kg (B) 1 Kg (A)	5 کلوگرام (D) 2 کلوگرام (C) 4 کلوگرام (B) 1 کلوگرام (A)	
(For Girls برائے طالبات)		
The height of Table Tennis table is :	ٹینس میز کی اونچائی ہوتی ہے :	(9)
75 Cm (D) 76 Cm (C) 77 Cm (B) 78 Cm (A)	75 سم (D) 76 سم (C) 77 سم (B) 78 سم (A)	
The weight of Discus for women is :	تھالی کا وزن عورتوں کے لیے ہوتا ہے :	(10)
3 Kg (D) 2 Kg (C) 0.5 Kg (B) 1 Kg (A)	3 کلوگرام (D) 2 کلوگرام (C) 0.5 کلوگرام (B) 1 کلوگرام (A)	
A Table Tennis Game contains of — points :	ٹینس کی ایک گیم — پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے :	(11)
11 (D) 13 (C) 15 (B) 17 (A)		
The ways to hold the Discus are — :	ڈسکس پکڑنے کے — طریقے ہیں :	(12)
04 (D) 03 (C) 02 (B) 01 (A)		

﴿ 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 کا پی 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 10th Health and Physical Education Subjective Paper 2022 Bahawalpur Board

سوال نمبر 2 (i) تفریحی اور چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی دو خوبیاں بیان کیجئے۔

Describe the two advantages of Recreational and Small Area Games.

How Circle Game is play ?

(ii) دائرے کا کھیل کس طرح کھیلا جاتا ہے؟

Write the two aspects of Physical Fitness.

(iii) فزیکل فٹنس کے دو پہلو تحریر کیجئے۔

Write the names of four Basic Needs of Human.

(iv) انسان کی چار بنیادی ضروریات کے نام لکھیے۔

Define Posture.

(v) قامت کی تعریف کیجئے۔

(vi) ٹورنامنٹس میں ٹیبل ٹینس کا میچ عموماً کتنی گیمز پر مشتمل ہوتا ہے؟

How many Games does a Table Tennis Match in Tournaments usually consist of?

Describe two Attributes of a Good Player.

(vii) ایک اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف بیان کیجئے۔

Write two Remedial Exercises of Kyphosis.

(viii) گول کمر کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔

Write the Length and Width of Hockey Ground.

سوال نمبر 3 (i) ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

Write a short note on Table Tennis Ball.

(ii) ٹیبل ٹینس کی گیند پر مختصر نوٹ لکھیے۔

What is meant by Bulley in Hockey Game?

(iii) ہاکی کے کھیل میں بی سے کیا مراد ہے؟

Write the Length and Breadth of landing area in Long Jump.

(iv) لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

Write two failures of the Athlete in Long Jump.

(v) لمبی چھلانگ میں کھلاڑی کی دو ناکامیاں تحریر کیجئے۔

Write the names of two Skills of Table Tennis.

(vi) ٹیبل ٹینس کی دو مہارتوں کے نام تحریر کیجئے۔

Describe two Fouls of (4 x 100) meter Race.

(vii) (4 x 100) میٹر ریس کے دو فاولز بیان کیجئے۔

Explain the Baton Change area in (4 x 100) meter Race. (viii) (4 x 100) میٹر کی دوڑ میں بیٹن کی تبدیلی کے علاقے کی وضاحت کیجئے۔

سوال نمبر 4 (i) طلباء کا ایک سال میں کتنی بار طبی معائنہ کرانا ضروری ہے؟

How many times in a year Students must be medically examined?

Define Recreation.

(ii) تفریح کی تعریف کیجئے۔

Describe two precautions against Infectious Diseases.

(iii) متعدی امراض سے بچاؤ کی دو حفاظتی تدابیر بیان کیجئے۔

(iv) بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق ایک معیاری آبادی کی تعریف تحریر کیجئے۔

Define a Standard Population according to World Health Organization.

Describe the importance of Camping.

(v) کیمپنگ کی اہمیت بیان کیجئے۔

Describe two disadvantages of Alcoholic Beverages.

(vi) الکھلی مشروبات کے دو نقصانات بیان کیجئے۔

How is the Balanced Diet determined?

(vii) متوازن غذا کا تعین کس طرح کیا جاتا ہے؟

Write the two disadvantages of Coffee.

(viii) کافی کے دو نقصانات لکھیے۔

(Part II) حصہ دوم

18 = 9 x 2

سوال نمبر 5 متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟ اس کے اجزاء پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

What is Balanced Diet? Write a detailed note on its Constituents.

سوال نمبر 6 ریپیریس میں بیٹن کی تبدیلی کے طریقوں کی وضاحت کیجئے۔

Explain the Techniques of Changing the Baton in Relay Race.

سوال نمبر 7 ہوا کو صاف کرنے کے قدرتی ذرائع تفصیلاً بیان کیجئے۔

Describe the Natural Sources of Air Purification in detail.

سوال نمبر 8 لمبی چھلانگ کے قوانین تحریر کیجئے۔

(9) Write the Rules of Long Jump.

Paper : II (Objective Type)

(SSC-A-2021)

پرچہ : II (معروضی 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 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 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.

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 :	ایک اچھا کھلاڑی ہوتا ہے :	(2)
Dull (D) کند ذہن	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)	
Both Teams are allowed to play a maximum of players in one time of Hockey Match :	ہاکی میں ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ کتنے کھلاڑیوں کو کھلانے کی اجازت ہوتی ہے :	(11)
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	
While Serving in Table Tennis at least , How much ball is lifted up and down :	ٹبل ٹینس میں سرورس کر داتے وقت گیند کو کم از کم کتنا اوپر نیچے اچھالا جاتا ہے :	(11)
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)	

سیشن (2017-2019) to (2020 -22)	SSC (Part - II)	128- 9000	رول نمبر
Health & Physical Education	کل نمبر: 48 وقت 1 : 45 گھنٹے	SSC-A-2021	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)



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

- سوال نمبر 2 (i) لمبی چھلانگ میں اچھلنے کے مرحلے کی وضاحت کیجئے۔
Explain the " Jump " in the stage of Long Jump.
- (ii) بیٹن کس رنگ کا ہوتا ہے؟
What is the Colour of Baton?
- (iii) لمبی چھلانگ کے کتنے مراحل ہوتے ہیں؟
How many steps are of Long Jump?
- (iv) 100 X 4 میٹر کی دوڑ میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟
How many players are in 100 x 4 Meter Race?
- (v) ڈسکس کا وزن عورتوں کے لیے کتنا ہوتا ہے؟
How much weight of Discus for Women?
- (vi) ڈسکس کا اندرونی قطر کتنا ہوتا ہے؟
How much long in Internal Diameter of Discus?
- (vii) ٹیبل ٹینس میں " ٹاپ سپن سروں فور ہینڈ " سے کیا مراد ہے؟
What is meant by " Top Spin Service Forehand " in Table Tennis?
- (viii) ٹیبل ٹینس میں " لیٹ " سے کیا مراد ہے؟
What is meant by " Late " in Table Tennis?
- سوال نمبر 3 (i) ٹیبل ٹینس ٹورنامنٹس میں سنگل میچ کتنی گیمز پر مشتمل ہوتے ہیں؟
In Table Tennis Tournaments, Single Match consists of how many Games?
- (ii) ہاکی میچ میں " بال کا سائیڈ لائن سے باہر ہونا " سے کیا مراد ہے؟
What is meant by " Out of the sideline of ball " in Hockey Match?
- (iii) ہاکی کے میدان میں کارز کے نشان کی وضاحت کیجئے۔
Explain the Corner Mark in the field of Hockey.
- (iv) قاضی فیصلہ کے لیے کتنے سال کی عمر میں ڈاکٹر سے مشورہ کیا جاسکتا ہے؟
For how many years can a Doctor be consulted for Posture Defect?
- (v) چھوٹے رقبے کے کھیلوں کے لیے کتنی جگہ کی ضرورت ہوتی ہے؟
How much space is needed for Small Area Games?
- (vi) چھوٹے رقبے کے کھیل سے کیا مراد ہے؟
What is meant by Small Area Game?
- (vii) جسمانی فٹنس کے دو پہلوؤں کے نام لکھیے۔
Write the names of two aspects of Physical Fitness.
- (viii) پنلٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟
When does a Panelty Strock is given?
- سوال نمبر 4 (i) ٹیبل ٹینس کا جال کس رنگ کا ہوتا ہے؟
What is the Colour of Table Tennis Net?
- (ii) ٹیبل ٹینس کے کھلاڑی کا لباس کیا ہوتا ہے؟
What to wear the player of Table Tennis?
- (iii) ٹیبل ٹینس کے جال کی لمبائی تحریر کیجئے۔
Write the Length of Table Tennis Net.
- (iv) مردوں کے لیے ڈسکس کا وزن لکھیے۔
Write the Weight of Discus for Men.
- (v) جھانہ دینے سے کیا مراد ہے؟
What is meant by Doge Ball?
- (vi) لمبی چھلانگ میں کھلاڑیوں کی باریاں کس طرح مقرر کی جاتی ہیں؟
How are assigned the turns of Players in Long Jump?
- (vii) ٹیک آف بورڈ کی لمبائی تحریر کیجئے۔
Write the length of Take off Board.
- (viii) بصری طریقہ کن دوڑوں میں استعمال ہوتا ہے؟
In which Races , Visual Method is used?

(Part II) حصہ دوم

- سوال نمبر 5 اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیل سے لکھیے۔
(9) Write down in detail the Qualities of Good Player.
- سوال نمبر 6 درج ذیل پر نوٹ لکھیے :
(9) = 4 . 5 + 4 . 5 Write down a note on followings :
- (i) سنٹر لائن Center Line (ii) کارز Corner
- سوال نمبر 7 ٹیبل ٹینس کے میدان کا خاکہ مع پیمائش لکھیے۔
(9)
- Draw a Digram of Table Tennis Ground with Measurement.
- سوال نمبر 8 ڈاک دوڑ کی مہارتیں تفصیل سے بیان کیجئے۔
(9) Describe the Skills of " Relay Race " in detail.