

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 دیے 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 chainging 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 follws 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. _____

Health & Physical Education (Subjective)

(For All Sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Time: 1:45 Hrs

Marks: 48

Section-I

2. Write short answers of any five parts of the following: (5x2=10)

- Why physical fitness is necessary for a good player?
- Write two advantages of small area game.
- Write down the shape of discus briefly.
- Write two faults are relay race.
- What is meant by "hiking"?
- How would be the school class room?
- Write two benefits of taking tea.

(Only For Boys)

viii. How does hockey game starts?

(Only for Girls)

viii. Write two faults of table tennis game.

3. Write short answers of any five parts of the following: (5x2=10)

- Why dutifulness is important for a player?
- Write the names of few games of small area.
- When player will come out from circle after throwing the discus?
- Write two faults of relay race.
- Write two advantages of "Hiking".
- Write two principles of "social health".
- Write two harmful effects of polluted environment.
- What is meant by infectious diseases?

4. Write short answers of any five parts of the following: (5x2=10)

- How does a good player has a graceful personality?
- Write two positive activities of leisure time.
- What is meant by landing in long jump?
- Introduce relay race (100x4) meter in two lines.
- What does youth generation learn by "Camping"?
- Write two precautionary measures of infectious diseases.
- Write down four benefits of plants.
- Write two harmful effects of food adulteration.

Section-II

Write answers of any two questions from the following:

(9x2=18)

- Write down the importance of physical fitness in present age.
- Write down the rules and regulations of discus throw.
- Define drinks. Write the details of non-alcoholic drinks.

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

104-10-A

حصہ اول

2. درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- اچھے کھلاڑی کے لئے جسمانی فٹنس کیوں ضروری ہے؟
- چھوٹے رقبے کے کھیل کے دو فائدے تحریر کریں۔
- ڈسکس کی بناوٹ مختصراً تحریر کریں۔
- ڈاک دوڑ کے دو فائدے تحریر کریں۔
- ہائیکنگ سے کیا مراد ہے؟
- سکول کلاس روم کیسا ہونا چاہیے؟
- چائے پینے کے دو فائدے تحریر کریں۔

(صرف طلباء کے لئے)

viii. ہاکی کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟

(صرف طالبات کے لئے)

viii. ٹیبل ٹینس کھیل کے دو فائدے تحریر کیجئے۔

3. درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- کھلاڑی میں فرض شناسی کیوں ضروری ہے؟
- چھوٹے رقبے کے چند کھیلوں کے نام تحریر کریں۔
- ڈسکس تھرو کرنے کے بعد کھلاڑی کب دائرے سے باہر نکلے گا؟
- ڈاک دوڑ کے تین فائدے تحریر کریں۔
- ہائیکنگ کے دو فائدے تحریر کریں۔
- معاشرتی صحت کے دو اصول تحریر کریں۔
- آلودہ ماحول کے دو نقصانات تحریر کریں۔
- متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟

4. درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- ایک اچھا کھلاڑی کس طرح باوقار شخصیت کا مالک ہوتا ہے؟
- فارغ وقت کی دو مثبت سرگرمیاں تحریر کریں۔
- لمبی چھلانگ میں لینڈنگ (اکھاڑے میں اترنا) سے کیا مراد ہے؟
- ریلے ریس (100x4) میٹر کا تعارف دو لائنوں میں تحریر کریں۔
- کیمپنگ سے نوجوان نسل کیا سیکھتی ہے؟
- متعدی بیماری سے بچنے کی دو احتیاطی تدابیر تحریر کریں۔
- پودوں کے چار فائدے تحریر کیجئے۔
- غذا میں ملاوٹ کے دو نقصانات تحریر کریں۔

حصہ دوم

درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- موجودہ دور میں فزیکل فٹنس کی اہمیت اوفا دیت بیان کریں۔
- ڈسکس تھرو کے قوانین و ضوابط تحریر کریں۔
- مشروبات سے کیا مراد ہے؟ غیر الکحلی مشروبات کی تفصیل تحریر کیجئے۔



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 چپا 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
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 کلوگرام (B) 02 kg کلوگرام (C) 3 kg کلوگرام (D) 04 kg کلوگرام
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 میٹر (B) 40 meter میٹر (C) 35 meter میٹر (D) 30 meter میٹر
13. Alcoholic beverages cause the diseases to:
 (A) Heart دل کی (B) Stomach and liver معدے اور جگر (C) Lungs پیپہرے (D) Kidney گردوں کی
14. The area of changing baton in 4x100 meter race is:
 (A) 10 meter میٹر (B) 20 meter میٹر (C) 15 meter میٹر (D) 25 meter میٹر
15. The weight of table tennis ball is:
 (A) 2.5 gm گرام (B) 2.6 gm گرام (C) 2.7 gm گرام (D) 2.8 gm گرام
16. The body temprature of a healthy person is:
 (A) 98.1°F (B) 98.2°F (C) 98.3°F (D) 98.6°F

Roll No. _____

(For all sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائی)
وقت: 1:45 گھنٹے

کل نمبر: 48

حصہ اول

10=5x2

2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

iii. ہالی میں پٹلی سٹروک کس صورت میں دیا جاتا ہے؟

ii. فارغ وقت سے کیا مراد ہے؟

i. فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟

vi. ٹیبل ٹینس میں نیٹ سروس کا طریقہ لکھیے۔

v. اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف لکھیں۔

iv. ہاکی میں گول کرنے کا طریقہ لکھیں۔

viii. ڈسکس کی بناوٹ لکھیں۔

vii. ٹیبل ٹینس کے ٹیبل کی پیمائش لکھیں۔

10=5x2

3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

iii. ڈسکس پکڑنے کے طریقے لکھیں۔

ii. لمبی چھلانگ میں "اڑان" سے کیا مراد ہے؟

i. بیٹن کی تبدیلی کے طریقے لکھیں۔

vi. ہائیکنگ کے لئے ضروری سامان لکھیں۔

v. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے دو فوائد لکھیں۔

iv. لمبی چھلانگ کے دو قوانین لکھیں۔

viii. تفریح کے لئے کون سے مشاغل ضروری ہیں؟

vii. فزیکل فٹنس کے لئے کیا ضروری ہے؟

10=5x2

4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

iii. ہوا صاف کرنے کے ذرائع لکھیں۔

ii. ہوا سے کیا مراد ہے؟

i. کیمپنگ کے دو فوائد لکھیں۔

vi. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

v. معیاری آبادی سے کیا مراد ہے؟

iv. ہائیکرز کے لئے دو ہدایات لکھیں۔

viii. شربت سے کیا مراد ہے؟

vii. غذا کی مقدار کا تعین بلحاظ آب و ہوا لکھیں۔

حصہ دوم

18=2x9

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

6. ہائیکنگ کی تعریف کریں۔ ہائیکنگ کے متعلق تفصیلاً تحریر کریں۔

5. غیر الکوحلی مشروبات کی تفصیل لکھیں۔

7. ٹیبل ٹینس کی مہارتیں تفصیل سے بیان کریں۔

Health & Physical Education (Essay Type) (For all sessions)

Time: 1:45 Hours

Section -I

Total Marks: 48

2- Write short answers of any five parts from the following.

2x5=10

i. What is meant by Physical fitness?

ii. What is meant by spare time?

iii. What is the penalty for stroke in hockey?

iv. Write the method to score in hockey.

v. Write two qualities of a good player.

vi. Write the method of net service in table tennis game.

vii. What is measurement of table of table tennis game?

viii. Write the structure of discus.

3- Write short answers of any five parts from the following.

2x5=10

i. Write the methods to change the baton.

ii. What does it mean to fly in a long jump?

iii. Write the methods of holding a discus.

iv. Write two rules of long jump.

v. Write two fouls of 4x100 meter post race.

vi. Write the essentials for hiking.

vii. What is important for physical fitness?

viii. What is necessary for entertainment?

4- Write short answers of any five parts from the following.

2x5=10

i. Write two benefits of camping.

ii. What is meant by air?

iii. Write down air purifiers.

iv. Write two instructions for hikers.

v. What is meant by standard population.

vi. What is meant by balanced diet?

vii. Determine the amount of food according to the climate.

viii. What is meant by syrup?

Section -II

Note: Answer any two questions from the following.

9x2=18

5. Give detail of alcoholic beverages.

6. Define hiking. Write detail about hiking.

7. Write skills of table tennis in detail.