

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 ہو گا۔

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.	بین 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.	غذا کے 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: _____	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. تغاقب کا کھیل ہے۔	رومال گرانا Dropping handkerchief	ڈاج بال Dodge ball	لنگر اڈوڑ Lame race	لیڈر کی تلاش Search of leader

Only for Boys

صرف لڑکوں کے لیے

9.	لبی 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

Health & Physical Education

S.S.C (10th)-A-2022

10th Health and Physical Education Subjective Paper 2022 Sahiwal Board

Time : 1:45 Hours

Paper (II) پرچہ

صحت و جسمانی تعلیم

وقت : 1:45 گھنٹے

Marks : 48

Subjective انشائی

نمبر : 48

Note: Section B is compulsory. Attempt any two questions from section C. نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

SECTION-B حصہ دوم

2. Write short answers to any five parts.

(5x2=10)

- Write benefits of small area games.
- What is meant by posture?
- Write the search of leader in circle game.
- When penalty corner is awarded in Hockey Game.
- Write a note on net of table tennis.
- Write two rules of discus throw.
- Write any two purposes of camping.
- Write advantages of "Lassi".

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

- چھوٹے رقبے کے کھیلوں کے فائدے تحریر کیجئے۔
- قامت سے کیا مراد ہے؟
- دائرے کے کھیل میں لیڈر کی تلاش تحریر کیجئے۔
- ہاکی کے کھیل میں پینلٹی کورنر کب دیا جاتا ہے؟
- ٹیبیل ٹینس کے بال پر نوٹ تحریر کیجئے۔
- "تھالی پھینکنا" کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- کیمپنگ کے کوئی دو مقاصد تحریر کیجئے۔
- لسی کے فائدے تحریر کیجئے۔

3. Write short answers to any five parts.

(5x2=10)

- Define physical fitness.
- Why is good posture important for us?
- Explain "LET" in table tennis game.
- What is meant by camping?
- Write two characteristics of the building of house.
- Define balanced diet.
- Write disadvantages of tea.
- Define Non-Alcoholic drinks.

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

- جسمانی فٹنس کی تعریف کیجئے۔
- درست قامت ہمارے لیے کیوں اہم ہے؟
- ٹیبیل ٹینس کے کھیل میں لیٹ (LET) کی وضاحت کیجئے۔
- کیمپنگ سے کیا مراد ہے؟
- گھر کی عمارت کی دو خصوصیات تحریر کیجئے۔
- متوازن غذا کی تعریف کیجئے۔
- چائے کے نقصانات تحریر کیجئے۔
- غیر الکھلی مشروبات کی تعریف کیجئے۔

4. Write short answers to any five parts.

(5x2=10)

- Why do posture defects born in early age?
- Write the duties of umpires in hockey game.
- Write two rules of table tennis game.
- Write two rules of long jump.
- Write the important equipments for Hiking.
- What is meant by community health?
- What is meant by food adulteration?
- Write advantages of coffee.

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

- قامتی نقائص ادا ائل عمر میں کیوں پیدا ہوتے ہیں؟
- ہاکی کے کھیل میں ایسا رز کے فرائض لکھئے۔
- ٹیبیل ٹینس کھیل کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- لسی چھلانگ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- ہائیکنگ کے لیے ضروری سامان تحریر کیجئے۔
- معاشرہ کی صحت سے کیا مراد ہے؟
- کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ سے کیا مراد ہے؟
- کافی کے فائدے تحریر کیجئے۔

حصہ سوم (ہر سوال کے نو 09 نمبر ہیں)

SECTION-C (Each question carries Nine 09 Marks)

- Discuss the qualities of a good player.
- Write in detail the natural means of purifying air.
- Draw the sketch of hockey ground with measurement.

5. اچھے کھلاڑی کے اوصاف پر بحث کیجئے۔

6. ہوا کو صاف کرنے کے قدرتی ذرائع تفصیل سے تحریر کیجئے۔

7. ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ مع پیمائش بنائیے۔

OR

یا

Write in detail about methods of changing baton.

بیٹن کی تبدیلی کے طریقے تفصیلاً تحریر کیجئے۔