

Note: Section I is compulsory. Attempt any TWO (2) questions from Section II.

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو (2) سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (5 × 2 = 10) کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - What is meant by balanced-development? متوازن نشوونما سے کیا مراد ہے؟
- ii - Write down a brief note on good player. اچھے کھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- iii - What is meant by relay race? ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے؟
- iv - Write down a brief note on postural defects. قدامتی نقائص پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- v - Write down on penalty stroke in hockey. ہاکی میں پینلٹی سٹروک بارے لکھئے۔
- vi - Write down two fouls of hockey. ہاکی کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- vii - Explain briefly the ball of table tennis. ٹیبل ٹینس بال کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- viii - Write down two rules of table tennis. ٹیبل ٹینس کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

3 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (5 × 2 = 10) کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - Write down two fouls of discus. ڈسکس کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- ii - Write down briefly about the landing area of long jump. لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کے بارے مختصر بیان کیجئے۔
- iii - Write down two fouls of long jump. لمبی چھلانگ کی دو ناکامیاں تحریر کیجئے۔

(ورق اٹھئے)

- iv - Explain briefly about "net of table tennis". ٹیبل ٹینس جال کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- v - Write down two rules of discus. ڈسکس کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- vi - Write down two fouls of 100x4 meter relay race. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- vii - What is scoring in table tennis? ٹیبل ٹینس میں سکورنگ کیا ہے؟
- viii - Write down a short note on shooting circle in hockey. ہاکی میں شوٹنگ سرکل پر مختصر نوٹ لکھئے۔

4 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (5 × 2 = 10) کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - What is meant by alcoholic drinks? الکحلی مشروبات سے کیا مراد ہے؟
- ii - Write down two benefits of coffee. کافی کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- iii - Write down a brief note on tea. چائے پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- iv - What is meant by food adulteration? کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ سے کیا مراد ہے؟
- v - What is meant by nutrition? غذائیت سے کیا مراد ہے؟
- vi - What is meant by infectious diseases? متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
- vii - Write down briefly on building of house. گھر کی عمارت پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- viii - Write down two objectives of hiking. ہائیکنگ کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔

Section - II حصہ دوم

- 5 - Write down in detail about the balanced diet. (9) متوازن غذا کو تفصیل سے بیان کیجئے۔
- 6 - Write down the rules of 100x4 meter relay race. (9) 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تفصیل سے بیان کیجئے۔
- 7 - Draw a sketch of 400 meter track with its measurements. (9) 400 میٹر ٹریک کا خاکہ پیمائش کے ساتھ بنائیے۔

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 دیے 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 ہو گا۔

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 (B) غیر متوازن غذا balance diet (A) متوازن غذا
 nutrition (D) غذائیت normal diet (C) عام غذا
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 (D) سفید green (C) سبز red (B) سرخ black (A) کالا
7. _____ is a Pakistani drink. _____ پاکستانی مشروب ہے۔
 lassi (D) لسی coffee (C) کافی squash (B) سکوائش brandi (A) براڈی
8. Infectious diseases spread through _____. متعدی امراض _____ سے پھیلتے ہیں۔
 bacteria (B) جراثیم cold (A) سردی
 healthyman (D) تندرست آدمی medicine (C) ادویات
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. ڈسکس تھرو میں 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 (D) وقت کا پابند sick (C) بیمار lazy (B) سست silly (A) تلافی

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

(سیکنڈری سکول پارٹ II، کلاس دہم) 222

صحت و جسمانی تعلیم

Time: 1:45 Hours

Paper: II

SUBJECTIVE

انشائی

پرچہ: II

وقت: 1:45 گھنٹے

Marks: 48

مارکس: 48

Note: Section I is compulsory. Attempt any TWO (2) questions from Section II.

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو (2) سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any FIVE (5) questions.

(5 × 2 = 10) 2 - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- What is physical fitness? Explain briefly.
- Write down two principles of recreation.
- What is good posture? Explain briefly.
- Write down names of two small area games.
- Write down briefly "Bully" in hockey.
- What is penalty stroke? Explain briefly.
- Write down briefly on "scoring" in table tennis.
- What is meant by "Let" in table tennis?

- فزیکل فٹنس کیا ہوتی ہے؟ مختصر بیان کیجئے۔
- تفریح کے دو اصول تحریر کیجئے۔
- اچھی قامت کیا ہوتی ہے؟ مختصر تحریر کیجئے۔
- دو چھوٹے رقبے کے کھیلوں کے نام تحریر کیجئے۔
- ہاکی میں "بلی" کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- پینلٹی سٹروک کیا ہے؟ مختصر بیان کیجئے۔
- ٹیبیل ٹینس میں "سکورنگ" پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- ٹیبیل ٹینس میں "لیٹ" سے کیا مراد ہے؟

3 - Write short answers to any FIVE (5) questions.

(5 × 2 = 10) 3 - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write down briefly about throwing circle of discus.
- Explain briefly the method of throwing discus.
- Explain briefly take off board in long jump.
- Write down two fouls of long jump.
- Explain briefly about 4x100 meters race.
- Write down the weight and length of baton.
- Write down the methods of changing the baton.
- Write down short note on 400 meters track.

- ڈسکس پھینکنے کے دائرہ ہارے مختصر لکھئے۔
- ڈسکس پھینکنے کے طریقہ کار کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- لمبی چھلانگ میں ایک آف بورڈ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- لمبی چھلانگ کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- 4x100 میٹرز ریس کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- بیٹن کا وزن اور لمبائی تحریر کیجئے۔
- بیٹن کی تبدیلی کے طریقے تحریر کیجئے۔
- 400 میٹرز ٹریک پر مختصر نوٹ لکھئے۔

4 - Write short answers to any FIVE (5) questions.

(5 × 2 = 10) 4 - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- What is meant by community health?
- Write down short note on scouts camping.
- Write down the sources of cleaning the air.
- What is meant by nutrition?
- Write down two demerits of tea.
- Write down two demerits of coffee.
- Write down short note on tea.
- Write down two advantages of drinks.

- معاشرتی صحت سے کیا مراد ہے؟
- سکاؤٹ کیمنگ پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- ہوا کو صاف کرنے کے ذرائع تحریر کیجئے۔
- غذائیت سے کیا مراد ہے؟
- چائے کے دو نقصانات تحریر کیجئے۔
- کافی کے دو نقصانات تحریر کیجئے۔
- چائے پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- شربت کے دو فوائد تحریر کیجئے۔

Section - II حصہ دوم

5 - Write down in detail rules of 4x100 meters relay race.

(9)

5 - 4x100 میٹرز ریلے ریس کے قوانین تفصیل سے تحریر کیجئے۔

6 - Write down in detail about school and home building.

5+4 (9)

6 - گھر اور سکول کی عمارت ہارے تفصیل سے بیان کیجئے۔

7 - Draw the sketch of hockey ground. Also write down its measurements.

7+2 (9)

7 - ہاکی کے گراؤنڈ کا خاکہ بنائیے اور اس کی پیمائش تحریر کیجئے۔