

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

024۔ فرسٹ اینول (دہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper - II (Objective Type)

Paper Code = 7425

سوالیہ پرچہ : II (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

کل نمبر : 12

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 متعلقہ 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 ہوگا۔

Note : Four possible answers A, B, C and D to each question are given. The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question with Marker or Pen ink in the answer-book. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

1-1	متوازی غذا کے بنیادی اجزاء ہوتے ہیں :	A balanced diet has basic ingredients :
	(A) تین (B) چار (C) چھ (D) دو	Three (A) Four (B) Six (C) Two (D)
2	ایک گرام چکنائی میں حرارے ہوتے ہیں :	A gram of fat contains calories :
	(A) 9.3 calories حرارے (B) 9.6 calories حرارے (C) 9.4 calories حرارے (D) 9.5 calories حرارے	(A) 9.3 calories (B) 9.6 calories (C) 9.4 calories (D) 9.5 calories
3	کیمنگ سے کیا مراد ہے :	What is meant by camping :
	(A) گھر میں رات گزارنا (B) گلی میں رات گزارنا (C) پُر فضا اور دل فریب ماحول میں رات گزارنا (D) بازار میں رات گزارنا	(A) Night stay at home (B) Night stay at street (C) Spend the night in the atmosphere and enchanting atmosphere (D) Night stay in bazaar
4	چائے کے استعمال سے انسانی جسم کو کیا نقصان ہو سکتا ہے :	What harm can be done to the human body by using tea :
	(A) بھوک کم لگتی (B) Less appetite (C) تھکن بڑھاتی (D) Tired (E) اعصاب کو تحریک دیتی (F) Stipulate the nerve (G) چستی کم کرتی (H) Less agility	(A) Less appetite (B) Stipulate the nerve (C) Tired (D) چستی کم کرتی (E) Less agility (F) اعصاب کو تحریک دیتی (G) تھکن بڑھاتی (H) چائے کے استعمال سے انسانی جسم کو کیا نقصان ہو سکتا ہے
5	غذا میں ملاوٹ کے کتنے نقصانات ہیں :	How many harms of blend in food :
	(A) دو (B) چار (C) تین (D) چھ	Two (A) Four (B) Three (C) Six (D)
6	کافی کے اجزائے ترکیبی کتنے ہیں :	How many are the ingredients of coffee :
	(A) دو (B) چار (C) پانچ (D) تین	Two (A) Four (B) Five (C) Three (D)
7	ہاکی کھیل کی ابتداء ہوتی ہے :	The game of hockey start / begins :
	(A) اسکوپ (B) بلی (C) ہٹ (D) سینٹر پاس	(A) Scoop (B) Bully (C) Hit (D) Centre pass
8	انسانی جسم میں ہڈیوں کی افزائش کتنے سال تک ہوتی ہے :	How many years does bone growth take place in the human body :
	(A) 28 سال (B) 18 سال (C) 48 سال (D) 38 سال	(A) 28 years (B) 18 years (C) 48 years (D) 38 years
9	ٹیبل ٹینس میں کتنے پوائنٹ کے بعد سائیڈ تبدیل ہوگی :	After how many points in table tennis the side will change :
	(A) چار (B) دو (C) ایک (D) پانچ	Four (A) Two (B) One (C) Five (D)

صرف طلباء کے لیے

Only for Boys

10-1	ہاکی کے میدان کی لمبائی والی لائنیں کہلاتی ہیں :	The lines along the length of hockey ground are called :
11	ٹیبل ٹینس میں استعمال ہونے والے ریکیٹ کا وزن ہوتا ہے :	The racket used in table tennis has a weight :
12	جہاں ڈسکس پھینکتے ہیں اس دائرے کا قطر ہوتا ہے :	The circle where the discus is thrown is the diameter :

صرف طالبات کے لیے

13	ٹیبل ٹینس کے کھیل میں استعمال ہونے والے بال کی چوڑائی ہوتی ہے :	The width of the net used in the game of table tennis is :
14	ٹیبل ٹینس میں استعمال ہونے والی گیند کا وزن ہوتا ہے :	The ball used in table tennis has weight :
15	ڈسکس کا عورتوں کے لیے وزن ہوتا ہے :	Discus is weighted for women :

245-024-(Objective Type)-2125 (7425)

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

pakcity.org

(حصہ اوّل PART - I)

10 2. Write short answers to any Five (5) questions :

2۔ کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) What is meant by discipline? ڈسپلن کی پابندی سے کیا مراد ہے؟
- (ii) Briefly explain the attributes of endurance in a good athlete. اچھے کھلاڑی میں قوت برداشت کے اوصاف کی مختصر اوضاحت کیجئے۔
- (iii) Write name of two corrective exercises for vertical defects. قائم مقامی نقائص کی دو اصلاحی ورزشوں کے نام لکھئے۔
- (iv) Write two advantages of coffee. کافی کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- (v) What is meant by non-alcoholic beverages? غیر الکحلی مشروبات سے کیا مراد ہے؟
- (vi) What is meant by pure food? خالص غذا سے کیا مراد ہے؟
- (vii) What is meant by blending harms on human body? ملاوٹ کے جسمانی نقصانات سے کیا مراد ہے؟
- (viii) What kind of drink is lassi? لسی کیا مشروب ہے؟

10 3. Write short answers to any Five (5) questions :

3۔ کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- 

(i) Briefly describe the importance of mental fitness.

(ii) What is meant by increasing educational efficiency?

(iii) What to do to live a normal life?

(iv) Write two causes of round waist.

(v) What is meant by dew?

(vi) Write two benefits of tea.

(vii) How is a balanced diet determined?

(viii) Write the name of Pakistani beverages.

10 4. Write short answers to any Five (5) questions :

4۔ کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

Only for Boys

صرف طلباء کے لیے

- (i) Briefly explain the area of change of postal run in 100x4 meter race. (i)
- (ii) Briefly explain the goal post of hockey game. (ii)
- (iii) Write a short note on hockey stick. (iii)
- (iv) Write a short note on free hit in hockey. (iv)
- (v) Briefly explain the table tennis ball. (v)

4. (vi) Write the laws of discus throw. ڈسکس تھرو کے ضابطے تحریر کیجئے۔ -4
- (vii) What is the length of field of fall in long jump? لمبی چھلانگ میں گرنے کے اکھاڑے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ (vii)
- (viii) Write two skills of postal run in 100 x 4 meter race. 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کی دو مہارتیں تحریر کیجئے۔ (viii)

Only for Girls

صرف طالبات کے لیے

- (i) What is meant by 'Let' in table tennis? ٹیبل ٹینس کھیل میں لیٹ 'Let' دینے سے کیا مراد ہے؟ (i)
- (ii) Write any two laws of table tennis. ٹیبل ٹینس کے کوئی سے دو قوانین تحریر کیجئے۔ (ii)
- (iii) What is meant by fore-handed defence in table tennis? ٹیبل ٹینس میں فور ہینڈڈ ڈیفنس سے کیا مراد ہے؟ (iii)
- (iv) What is perimeter of the baton? بیٹن کا محیط کتنا ہوتا ہے؟ (iv)
- (v) What is the weight of table tennis ball? ٹیبل ٹینس گیند کا وزن کتنا ہوتا ہے؟ (v)
- (vi) What is meant by visual method in baton change? بیٹن کی تبدیلی میں بصری طریقہ سے کیا مراد ہے؟ (vi)
- (vii) Write two laws of baton. بیٹن کے دو قوانین تحریر کیجئے۔ (vii)
- (viii) Briefly describe the discus. ڈسکس کی مختصر اوضاحت کیجئے۔ (viii)

(حصہ دوم - PART - II)

Note : Attempt any Two questions.

نوٹ : کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھئے۔

5. Explain in detail the types of small area games. چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی اقسام کی تفصیلاً وضاحت کیجئے۔ -5
6. Describe in detail the characteristics of the school building. سکول کی عمارت کی خصوصیات تفصیلاً تحریر کیجئے۔ -6

Only for Boys

صرف طلباء کے لیے

7. What do you know about hockey court? Explain in detail and draw its sketch. ہاکی کورٹ کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ تفصیلاً تحریر کیجئے اور اس کا خاکہ بنائیے۔ -7

Only for Girls

صرف طالبات کے لیے

7. Explain in detail the table of table tennis. ٹیبل ٹینس میز کی تفصیلاً وضاحت کیجئے۔ -7

245-024-(Essay Type)-8500

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

Q. Paper : II (Objective Type)

Time Allowed : 15 Minutes

Maximum Marks : 12

023 - فرسٹ اینول - (دہم کلاس)

PAPER CODE = 7425

صحت و تعلیم جسمانی

سوالیہ پرچہ : II (معروضی طرز)

وقت : 15 منٹ

کل نمبر : 12

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 متعلقہ دائرہ کو مارکر یا چین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible answers A, B, C and D to each question are given. The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question with Marker or Pen ink in the answer-book. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

D	C	B	A	سوالات / Questions	نمبر شمار
1.30 میٹر 1.30 meter	1.50 میٹر 1.50 meter	1.74 میٹر 1.74 meter	2.74 میٹر 2.74 meter	ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے: The length of table tennis table is :	1-1
انگریزی English	فارسی Persian	عربی Arabic	یونانی Greek	جمناستک کا لفظ کس زبان سے ماخوذ ہے: The word gymnastic is derived from :	2
پانچ Five	دو Two	تین Three	چار Four	کافی کے اجزاء ترکیبی ہیں: The ingredients of coffee are :	3
100 منٹ 100 minutes	90 منٹ 90 minutes	80 منٹ 80 minutes	70 منٹ 70 minutes	ہاکی کھیل کا کل دورانیہ ہوتا ہے: Total duration of hockey game is :	4
بڑھاپے میں Old age	لڑکپن میں Teenage	جوانی میں At young age	ادائل عمر میں Early childhood	قامتی نقائص پیدا ہوتے ہیں: Posture defects occur ---- :	5
15 میٹر 15 meter	25 میٹر 25 meter	10 میٹر 10 meter	20 میٹر 20 meter	بیٹن کی تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے: Baton change area is ---- :	6
4 kg کلوگرام	3 kg کلوگرام	2 kg کلوگرام	1 kg کلوگرام	ڈسکس کا مردوں کے لیے وزن ہوتا ہے: The weight of discus for men is ---- :	7
100 °F	96.4 °F	98.4 °F	86.4 °F	تندرست آدمی کا درجہ حرارت ہوتا ہے: The body temperature of a healthy human is:	8
ہوا میں In air	گراؤنڈ پر On ground	پہاڑوں پر On mountains	ٹریک پر On track	ہائیکنگ کون سی جگہ پر کی جاتی ہے: Which type of area is suitable for hiking :	9

Only For Boys

صرف طلباء کے لیے

کرکٹ Cricket	ہاکی Hockey	رومال گرانا Drop the handkerchief	فٹ بال Foot Ball	10 تعاقب کرنے کا کھیل ہے: It is a game of pursuit :
9.6 Calorie 9.6 حرارے	9.5 Calorie 9.5 حرارے	9.4 Calorie 9.4 حرارے	9.3 Calorie 9.3 حرارے	11 ایک گرام چکنائی میں حرارے ہوتے ہیں: One gram of fats are equal to --- calories :
1.65 meter میٹر	1.60 meter میٹر	1.40 meter میٹر	1.22 meter میٹر	12 لمبی چھلانگ کے دوڑنے کے راستے کی چوڑائی ہے: The width of the track for long jump is --- :

Only For Girls

صرف طالبات کے لیے

Two دو	Eight آٹھ	Four چار	Six چھ	13 غذا کے اجزاء ہیں: --- The food constituents are --- :
سائیڈ لائن Side line	بیک لائن Back line	سنٹر لائن Centre line	فرنٹ لائن Front line	14 ہاکی کے میدان کی لمبائی والی لائنیں کہلاتی ہیں: The lines along the length of hockey ground are called --- :
پانچ Five	چار Four	تین Three	دو Two	15 بیٹن کو پکڑنے کے کتنے طریقے ہوتے ہیں: How many methods are there for hold the baton:

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

023 - فرسٹ اینول - (دہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Paper : II, (Essay Type)

پرچہ : II (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 1.45 hours

وقت : 1.45 گھنٹے

Maximum Marks : 48

کل نمبر : 48

(حصہ اول PART - I)

2- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- Explain endurance in a good athlete. (i) اچھے کھلاڑی میں قوت برداشت کی وضاحت کیجیے۔
- Explain the calorie. (ii) حرارہ کی وضاحت کیجیے۔
- Describe the qualities of posture. (iii) قامت کی خوبیاں بیان کیجیے۔
- Define balanced diet. (iv) متوازن غذا کی تعریف کیجیے۔
- Define contagious diseases. (v) متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
- Write two remedial exercises for round back (kyphosis). (vi) گول کمر کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجیے۔
- Write the natural sources of air purification. (vii) ہوا کو صاف کرنے کے قدرتی ذرائع تحریر کیجیے۔
- Write two rules of 100 x 4 meters relay race. (viii) 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجیے۔

3- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- What is meant by small area sports? (i) چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے؟
- Write a short note about class-room. (ii) کلاس روم کے بارے میں مختصراً لکھئے۔
- How is camping done? (iii) کیمپنگ کیسے کی جاتی ہے؟
- What is the role of beverages in our food? (iv) ہماری خوراک میں مشروبات کا کیا کردار ہے؟
- Explain what are positive recreational activities? (v) تفریحی مثبت سرگرمیوں کی وضاحت کیجیے۔
- What is the meaning of community health? Explain. (vi) معاشرے کی صحت کی وضاحت کیجیے۔
- Write the name of methods of baton change. (vii) بیٹن تبدیل کرنے کے طریقوں کے نام لکھئے۔
- Count the necessary items required for hiking. (viii) ہائیکنگ کے لیے ضروری سامان گنوائیے۔

4- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

Only for Boys

صرف طلباء کے لیے

- Describe the length of hockey court. (i) ہاکی کورٹ کی لمبائی بیان کیجیے۔
- What are conditions for penalty stroke issuance? (ii) پینلٹی سٹروک کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟
- What is bully with reference to hockey? (iii) ہاکی میں لمبی کی وضاحت کیجیے۔
- How play is started in hockey? (iv) ہاکی کے کھیل کی ابتداء کیسے کی جاتی ہے؟
- Explain briefly the purpose of fence in throwing discus. (v) ڈسکس تھرو میں حفاظتی جگہ کی مختصر وضاحت کیجیے۔
- Write any two fouls in hockey. (vi) ہاکی کھیل کے دو فاولز تحریر کیجیے۔
- What do you know about field of long jump? (vii) لمبی چھلانگ کے کھڑے کی وضاحت کیجیے۔
- Write any two rules of long jump. (viii) لمبی چھلانگ کے دو قوانین تحریر کیجیے۔

صرف طالبات کے لیے

4. (i) What is the length of table in table tennis? (i) ٹیبل ٹینس میں میز کی لمبائی بیان کیجیے۔
(ii) Write a note on circle of discus. (ii) ڈسکس پھینکنے کے دائرے پر نوٹ لکھئے۔
(iii) What is length and width of badminton court? (iii) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی بیان کیجیے۔
(iv) How shot put properly griped? (iv) گولہ پکڑنے کا صحیح طریقہ بیان کیجیے۔
(v) What is the weight of shot put for women? (v) خواتین کے لیے گولہ کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
(vi) Write the name of ingredients of coffee. (vi) کافی کتنے اجزاء سے مل کر بنتی ہے؟
(vii) What is the diameter of table tennis ball? (vii) ٹیبل ٹینس میں گیند کا قطر کتنا ہوتا ہے؟
(viii) What is the length of table tennis net? (viii) ٹیبل ٹینس میں جال کی لمبائی بیان کیجیے۔

(حصہ دوم PART-II)

Note : Attempt any TWO questions.

نوٹ : کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھئے۔

5. Describe in detail the qualities of a good athlete. (i) اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیلاً بیان کیجیے۔
6. What is food? What are harms of food adulteration? (ii) غذا سے کیا مراد ہے؟ نیز کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ کے نقصانات پر نوٹ لکھئے۔

صرف طلباء کے لیے

7. Write a note on rules and skills of volley ball. (i) والی بال کے قوانین اور مہارتوں کی وضاحت کیجیے۔

صرف طالبات کے لیے

7. Write a note on rules and skills of shot put. (ii) گولہ پھینکنے کے قوانین اور مہارتوں کے بارے وضاحت کیجیے۔

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

021 (دہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper - II (Objective Type)

Paper Code = 7421

سوالیہ پرچہ : II (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

کل نمبر : 12

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 متعلقہ 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 ہوگا۔

Note : Four possible answers A, B, C and D to each question are given. The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question with Marker or Pen ink in the answer book. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

1-1	اچھا کھلاڑی ہوتا ہے :	A good sportsman is :
	(A) اطاعت گزار (B) خود غرض (C) لاپرواہ (D) غیر ذمہ دار	Obedient (B) Selfish (C) Careless (D) Irresponsible
2	تفریح انسان میں تبدیلی پیدا کرتی ہے :	Recreation brings a change in human being :
	(A) غیر مثبت (B) مثبت (C) وقتی (D) غیر ضروری	Negative (B) Positive (C) Temporary (D) Unnecessary
3	قائم مقام نقص پیدا ہونا شروع ہوتے ہیں :	The postural defects start from :
	(A) اوائل عمر میں (B) بچپن میں (C) جوانی میں (D) بڑھاپے میں	Early age (B) Childhood (C) Youth (D) Old age
4	ہاکی کھیل کے میدان کی لمبائی ہوتی ہے :	The length of hockey field is :
	(A) 89.40 میٹر (B) 92.40 میٹر (C) 90.40 میٹر (D) 91.40 میٹر	89.40 meter (B) 92.40 meter (C) 90.40 meter (D) 91.40 meter
5	ٹیبیل ٹینس کے کھیل کے کتنے پوائنٹ ہوتے ہیں :	How many points are in table tennis match :
	(A) 21 (B) 11 (C) 20 (D) 15	21 (A) 11 (B) 20 (C) 15 (D)
6	مردوں کیلئے ڈسکس کا وزن ہوتا ہے :	The weight of discus for men is :
	(A) 3 kg (B) 2 kg (C) 4 kg (D) 7 kg	3 kg (A) 2 kg (B) 4 kg (C) 7 kg (D)
7	ڈبل کی گیم میں ایک ٹیم میں کتنے کھلاڑی کھیلتے ہیں (ٹیبیل ٹینس میں) :	How many players are there in one team in double game of table tennis :
	(A) 2 (B) 6 (C) 5 (D) 4	2 (A) 6 (B) 5 (C) 4 (D)
8	بیٹن کو پکڑنے کے کتنے طریقے ہیں :	How many ways are to hold the baton :
	(A) 4 (B) 6 (C) 2 (D) 3	4 (A) 6 (B) 2 (C) 3 (D)
9	الکحل کا استعمال ہوتا ہے :	Alcohol is used in :
	(A) شراب (B) جوس (C) شربت (D) سوڈا واٹر	Wine (B) Juice (C) Syrup (D) Soda water

صرف طلباء کے لیے

Only for Boys

10-1	ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے :	Relay race team consists of players :
11	چائے کے اجزائے ترکیبی ہیں :	The components of tea are :
12	ایک گرام چکنائی میں کتنے حرارے ہوتے ہیں :	One gram fats contains how many calorie :

صرف طالبات کے لیے

13	ڈسکس کا وزن عورتوں کے لیے کتنا ہوگا :	Weight of discus for women :
14	ہاکی کھیل کے میدان میں سنٹر لائن کتنی پیمائش پر لگائی جاتی ہے :	At what distance centre line is placed in hockey ground :
15	ٹیبل ٹینس سنگل میچ کتنی گیمز پر مشتمل ہوتا ہے :	How many games in table tennis single match :

245-021-(Objective Type)-2000 (7421)

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

pakcity.org