

Paper Code Number: 3421		2024 (1st-A) سیکڑری سکول امتحان پارت - II (جماعت دہم)		رول نمبر	
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II			صحت و تعلیم جسمانی پچھ - دومرا		
TIME ALLOWED: 15 Minutes			وقت = 15 منٹ 10th Physical Education Objective Paper 2024 Multan Board		
MAXIMUM MARKS: 12		OBJECTIVE معروضی		کل نمبر = 12	
<p>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 پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھرنے یا کات کر پڑھنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔</p> <p>You have four choices for each objective type question as A, B, C and D. The choice which you think is correct, fill that bubble in front of that question number, on bubble sheet. Use marker or pen to fill the bubbles. Cutting or filling two or more bubbles will result in zero mark in that question.</p>				<p>سوال نمبر 1</p> <p>Q.No.1.</p>	
D	C	B	A	Questions / سوالات	Sr.No.
Chase game تقاب کا کھیل	Cricket کرکٹ	Hockey ہاکی	Table tennis ٹینس ٹیبل	Recreational and small area game is: تفریحی اور چھوٹے رقبے کا کھیل ہے۔	1
Muscles عضلات	Bones ہڈیاں	Nerves اعصاب	Organs اعضاء	Human body consists of different _____. انسانی جسم مختلف _____ کا مجموعہ ہے۔	2
Cloudy season ابر آلود موسم	Local guide مقامی گائیڈ	Vehicle سواری	Summer season گریموں کا موسم	_____ is essential for hiking. ہائیکنگ کے لیے _____ ضروری ہے۔	3
100°C	99.4°C	98.4°C	97.4°C	The temperature of a normal body is _____. نارمل جسم کا درجہ حرارت _____ ہوتا ہے۔	4
4.1	4.2	4.0	4.3	One gram protein has _____ calories. ایک گرام پروٹین میں _____ حرارے ہوتے ہیں۔	5
Five پانچ	Four چار	Three تین	Two دو	The constituents of tea are _____. چائے کے اجزائے ترکیبی ہوتے ہیں۔	6
(مرف لڑکوں کے لئے)					
(FOR BOYS ONLY)					
Seven سات	Six چھ	Five پانچ	Four چار	Penalty stroke point is marked _____ meter away within the centre of post. پینالٹی سٹروک کا نشانہ _____ میٹر کے فاصلے پر لگایا جاتا ہے۔	7
Six چھ	Five پانچ	Four چار	Three تین	_____ extra players participate in a Hockey match. ایک ہاکی میچ میں ہر ٹیم کے _____ اضافی کھلاڑی حصہ لیتے ہیں۔	8
Thirty تیس	Five پانچ	Ten دس	Twenty بیس	The area for changing the baton in Relay race is _____ m. ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیل کرنے کا علاقہ _____ میٹر ہوتا ہے۔	9
Ten دس	Nine نو	Eight آٹھ	Seven سات	The depth of take off board in long jump is _____ centimeter. لمبی چھلانگ میں چھلانگ لگانے کے تختے کی گہرائی _____ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔	10
Twenty بیس	Thirty تیس	Forty چالیس	Ten دس	Runway length in long jump is _____ m. لمبی چھلانگ کے رن وے کی لمبائی _____ میٹر ہے۔	11
Two دو	Three تین	Four چار	Five پانچ	Discus can be gripped by _____ ways. ڈسکس پکڑنے کے _____ طریقے ہیں۔	12
(مرف لڑکیوں کے لئے)					
(FOR GIRLS ONLY)					
2.75	2.74	2.73	2.72	The length of table in Table tennis is _____ meter. ٹینس ٹیبل کے میز کی لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔	7
1.84	1.83	1.82	1.81	The length of Table tennis net is _____ meter. ٹینس ٹیبل کے نیٹ کی لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔	8
2.8	2.5	2.6	2.7	The weight of Table tennis ball is _____ gram. ٹینس ٹیبل کے بال کا وزن _____ گرام ہے۔	9
2.5	2.0	1.5	1.0	The inner diameter of a discus throw circle is _____ meter. ڈسکس تھرو کے دائرے کا اندرونی قطر _____ میٹر ہوتا ہے۔	10
Four چار	Three تین	Two دو	Five پانچ	A discus may be gripped by _____ ways. ڈسکس کو پکڑنے کے _____ طریقے ہیں۔	11
50	40	30	20	The weight of baton in Relay Race is _____ gram. ڈاک دوڑ میں بیٹن کا وزن _____ گرام ہوتا ہے۔	12

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II

صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - دوسرا

TIME ALLOWED: 1.45 Hours وقت = 1.45 گھنٹے

SUBJECTIVE انشائیہ

MAXIMUM MARKS: 48 48 = کل نمبر

NOTE: Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper.

نوٹ۔ جوابی کتابی پر وہی سوال نمبر اور جز نمبر درج کیجئے جو کہ سوال پرچہ میں درج ہے۔

10th Physical Education Subjective Paper 2024 Multan Board

SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any five parts.		10 = 2 x 5	سوال نمبر 2۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجئے۔
(i)	What is meant by Leisure Time?		(i) فارغ وقت سے کیا مراد ہے؟
(ii)	Explain the game "Leader Ki Talash".		(ii) "لیڈر کی تلاش" کے کھیل کی وضاحت کریں۔
(iii)	What is meant by Posture?		(iii) قامت سے کیا مراد ہے؟
(iv)	What is meant by Self Start?		(iv) سیلف سٹارٹ سے کیا مراد ہے؟
(v)	When is the corner hit given in Hockey game?		(v) ہاکی کے کھیل میں کارنر ہٹ کب دی جاتی ہے؟
(vi)	When a goal is scored in a Hockey match?		(vi) ہاکی کے ایک ہیچ میں گول کب ہوتا ہے؟
(vii)	How can muscular strength be increased?		(vii) عضلاتی قوت میں اضافہ کیسے کیا جاسکتا ہے؟
(viii)	Write any two fouls of Hockey game.		(viii) ہاکی کے کھیل کے کوئی سے دو فوولز تحریر کریں۔
3. Attempt any five parts.		10 = 2 x 5	سوال نمبر 3۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجئے۔
(i)	What is the difference between single and double game in Table tennis game?		(i) ٹیبل ٹینس گیم میں سنگل اور ڈبل گیم میں کیا فرق ہے؟
(ii)	What is Relay Race?		(ii) ڈاک دوڑ کیا ہوتی ہے؟
(iii)	Write any two rules of Discus throw.		(iii) ڈسکس تھرو کے کوئی سے دو قوانین تحریر کریں۔
(iv)	What is Let in Table tennis?		(iv) ٹیبل ٹینس میں لیٹ (Let) کیا ہوتی ہے؟
(v)	Describe the different ways to grip the discus.		(v) ڈسکس کو پکڑنے کے مختلف طریقے بیان کریں۔
(vi)	Describe any two skills of Table tennis.		(vi) ٹیبل ٹینس کی کوئی سے دو مہارتیں بیان کریں۔
(vii)	Explain Take off board in long jump.		(vii) لمبی چھلانگ میں ایک آف بورڈ کی وضاحت کریں۔
4. Attempt any five parts.		10 = 2 x 5	سوال نمبر 4۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجئے۔
(i)	What is meant by Camping?		(i) کیمپنگ سے کیا مراد ہے؟
(ii)	What is meant by Hiking?		(ii) ہائیکنگ سے کیا مراد ہے؟
(iii)	What is meant by Community health?		(iii) معاشرے کی صحت سے کیا مراد ہے؟
(iv)	What is Balanced diet?		(iv) متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟
(v)	What is called Syrup?		(v) شربت کسے کہتے ہیں؟
(vi)	Write down any two benefits of drinking Coffee.		(vi) کافی پینے کے کوئی سے دو فوائد تحریر کریں۔
(vii)	What is Calorie?		(vii) حرارہ کیا ہوتا ہے؟

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: Attempt any two questions.		18 = 9 x 2	نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔
5.	Describe in detail the qualities of a good player.		5۔ اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیل سے بیان کریں۔
6.	Describe in detail the rules of Hockey or Table tennis.		6۔ ہاکی یا ٹیبل ٹینس کے قوانین تفصیل سے بیان کریں۔
7.	What are infectious diseases? Write their symptoms and precautions.		7۔ متعدی امراض کیا ہوتے ہیں؟ ان کی علامات اور حفاظتی تدابیر تحریر کریں۔

TIME ALLOWED: 15 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 15 منٹ

MAXIMUM MARKS: 12

MTN - 23

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 بھر کر یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوال پرچہ پر سوالات ہر مرحلہ نہ کریں۔

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 bubble in front of that question number, on bubble sheet. Use marker or pen to fill the bubbles. Cutting or filling two or more bubbles will result in zero mark in that question. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve questions on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1۔

- (1) In "Romal Girana" game, children sit in circular shape keeping their faces _____.
(A) Down نیچے (B) Up اوپر (C) Right دائیں (D) Left بائیں
- (2) Human bones grow up to _____ years.
(A) 17 (B) 18 (C) 19 (D) 20
- (3) Athlete is allowed to run on track _____.
(A) By alphabetically حروف تہجی (B) From the order to reach the player کھلاڑی کے پہنچنے کی ترتیب (C) By draw قرعہ اندازی (D) By the will of officials آفیشل کی مرضی
- (4) It is difficult to live even some moments without _____.
(A) Milk دودھ (B) Food خوراک (C) Water پانی (D) Air ہوا
- (5) One gram fats has _____ calories.
(A) 9.3 (B) 9.4 (C) 9.5 (D) 9.6
- (6) The ingredients of tea are _____ parts.
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5

(FOR BOYS ONLY)

(صرف لڑکوں کے لئے)

- (7) The length of Hockey ground is _____ meter.
(A) 89.40 (B) 90.40 (C) 91.40 (D) 92.40
- (8) _____ extra players of each team participate in a hockey match.
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- (9) Inner diameter of Discus throw is _____ meter.
(A) 2.50 (B) 3.50 (C) 4.50 (D) 5.50
- (10) The depth of take off board for long jump is _____ centimeter.
(A) 5 (B) 10 (C) 15 (D) 20
- (11) The different steps of long jump are _____.
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- (12) The area of changing the Baton in Relay Race is _____ meter.
(A) 5 (B) 10 (C) 15 (D) 20

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف لڑکیوں کے لئے)

- (7) The width of Table of table tennis is _____ meter.
(A) 1.50 (B) 1.51 (C) 1.52 (D) 1.53
- (8) The height of Table of Table tennis is _____ centimeter.
(A) 73 (B) 74 (C) 75 (D) 76
- (9) The colour of Table tennis net is _____.
(A) Green سبز (B) White سفید (C) Black سیاہ (D) Red سرخ
- (10) A white colour line of _____ millimeter is drawn in middle of court in doubles game.
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- (11) The game of Table tennis is of _____ points.
(A) 13 (B) 15 (C) 11 (D) 17
- (12) The colour of Table tennis ball will white or _____.
(A) Blue نیلا (B) Red سرخ (C) Black سیاہ (D) Yellow پیلا

SSC PART-II (10th CLASS)

10th Physical Education Subjective Paper 2023 Multan Board

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

صحت و تعلیم جسمانی

TIME ALLOWED: 1.45 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 1.45 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 48

کل نمبر = 48

نوٹ: - جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔
and its part number on answer book, as given in the question paper.

SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 2۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Explain "Romal Girana" game. (i) "رومال گرانا" کے کھیل کی وضاحت کریں۔
- Write down two qualities of a good player. (ii) اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف تحریر کریں۔
- When and in which age how the postural defects can be removed? (iii) قدامتی نقائص کو کس عمر میں اور کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟
- What is meant by Shooting Circle? (iv) شوٹنگ سرکل سے کیا مراد ہے؟
- Explain number of players participating in hockey match of each team. (v) ہاکی کے کھیل میں ہر ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد کی وضاحت کریں۔
- When Penalty stroke is given? (vi) پنالٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟
- What is meant by Bully? (vii) بلی سے کیا مراد ہے؟
- How can muscles' strength be increased? (viii) عضلاتی قوت میں اضافہ کیسے ہوتا ہے؟

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 3۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Explain scoring in Table tennis game. (i) ٹیبل ٹینس کھیل میں سکورنگ کی وضاحت کریں۔
- Explain structure of Table tennis net. (ii) ٹیبل ٹینس نیٹ کی ساخت کی وضاحت کریں۔
- Explain service in Table tennis game. (iii) ٹیبل ٹینس کھیل میں سروس کی وضاحت کریں۔
- Write down two fouls that take place during the relay race. (iv) ریلے ریس کے دوران ہونے والے دو فاولز تحریر کریں۔
- Write two rules of long jump competition. (v) لمبی چلانگ کے مقابلے کے دو قوانین تحریر کریں۔
- Describe methods of changing the baton in Relay Race. (vi) ڈاک دوڑ میں بیٹن کی تبدیلی کے طریقے بیان کریں۔
- What is Relay Race? (vii) ڈاک دوڑ کیا ہوتی ہے؟

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 4۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- What is meant by Recreation? (i) تفریح سے کیا مراد ہے؟
- Write down two objectives of Camping. (ii) کیسپنگ کے دو مقاصد تحریر کریں۔
- How the sweepings of a house is utilized? (iii) گھر کے کوڑا کرکٹ کو کس کام میں لایا جاسکتا ہے؟
- Which are natural sources of purification of air? (iv) ہوا کو صاف رکھنے کے قدرتی ذرائع کون کون سے ہیں؟
- Write down the safety measures of infectious diseases. (v) متعدی امراض سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر تحریر کیجیے۔
- Write down two constituents of food. (vi) غذا کے دو اجزاء تحریر کریں۔
- Write down the benefits of Lassi. (vii) لسی کے فوائد تحریر کریں۔

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: Attempt any two questions.

18 = 9 x 2

نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Write down in detail the rules of Discus competition. 5۔ ڈسکس کے مقابلے کے ضابطے تفصیل سے بیان کریں۔
- Write down a detailed note on Hiking. 6۔ ہائیکنگ پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔
- What is Food adulteration? Write down its demerits. 7۔ ملاوٹ کیا ہوتی ہے؟ اس کے نقصانات تحریر کریں۔