



سوال نمبر 1 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 مجر دیتجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو مار کرنے یا کاٹ کر پڑ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

| نمبر شمار | سوالات / Questions | A | B | C | D |
|-----------|--|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 | قائمى نقائص پيدا ہوتے ہیں: | اولى عمر میں In early age | جوانى میں At young age | پرانى عمر میں At old age | غلط ورزش سے Wrong exercise |
| 2 | کیاؤنڈ فریکچر کا دوسرا نام ہے: | کرش فریکچر Crush fracture | اوپن فریکچر Open fracture | کلوزڈ فریکچر Closed fracture | کیاؤنڈ فریکچر Compound fracture |
| 3 | اہم ابتدائى طبی امداد کا اہم مقصد ہے: | علاج کرنا Treatment | تشخیص کرنا To diagnose | بحالی Rehabilitation | زندگى بچانا To save the life |
| 4 | پھیپھڑوں کی شریانیں خون لے کر جاتی ہیں: | سر Head | سینہ Chest | دل Heart | پھیپھڑوں Lungs |
| 5 | انسانی جسم میں کل کتنے نظام ہیں؟ | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 6 | 100×4 میٹر دوڑ کے معیاری ٹریک کی لگیاں ہوتی ہیں: | 4 | 8 | 10 | 12 |
| 7 | 100×4 میٹر ڈاک دوڑ دوڑی جاتی ہے: | ٹریک پر Track | گراؤنڈ میں Ground | فرش پر Floor | سڑک پر Road |
| 8 | گولہ ہمیشہ پٹ (Put) کیا جاتا ہے: | دونوں ہاتھوں سے Two hands | بائیں ہاتھ سے Left hand | ایک ہاتھ سے One hand | دائیں ہاتھ سے Right hand |
| 9 | گولہ پھینکنے کے سٹاپ بورڈ کی لمبائی ہے: | 1.22 m | 2.72 m | 2.22 m | 1.72 m |
| 10 | والی بال کھیل کا آغاز ہوتا ہے: | سنٹر پاس Center pass | بلی Bulley | جپ بال Jump ball | سروس Service |
| 11 | والی بال کھیل میں بال کا کم از کم وزن ہوتا ہے: | 230 g | 260 g | 250 g | 240 g |
| 12 | والی بال کورٹ کی ایک لائن کا سنٹر لائن سے فاصلہ ہوتا ہے: | 1 m | 2 m | 3 m | 4 m |
| 13 | تفریح کو انگریزی زبان میں کہتے ہیں: | Leisure time | Outing | Hobby | Recreation |
| 14 | لفظ "جمنیازین" کس زبان سے لیا گیا ہے؟ | یونانی سے Greek | لاطینی سے Latin | فرانسیسی سے French | انگریزی سے English |
| 15 | ایک فرد سے پورے معاشرے کی تشکیل ہوتی ہے: | سماجی صحت کی Social health | روحانی صحت کی Spiritual health | جذباتی صحت کی Emotional health | ذہنی صحت کی Mental health |

For Boys

برائے طلبا

| | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------|----|--|
| 3 منٹ 3 minute | 2.50 منٹ 2.50 minute | 1 منٹ 1 minute | 2 منٹ 2 minute | 16 | سہ جست کے لئے کھلاڑی کو وقت دیا جاتا ہے: |
| سنٹر پاس Center pass | جپ بال Jump ball | گلک آف Kick off | سروس Service | 17 | فٹ بال کا کھیل شروع ہوتا ہے: |

For Girls

برائے طالبات

| | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|----|---|
| 40° | 35° | 34.92° | 45° | 16 | تھالی پھینکنے کے دائرے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے: |
| 0.72 m | 0.55 m | 0.91 m | 0.110 m | 17 | نیٹ بال میں مرکزی دائرے کا قطر ہوتا ہے: |

16 Write short answers to any EIGHT parts.

Write definition of physical education according to Charles Butcher.

Explain physical education is the integral part of general education.

Define sportsman spirit.

Explain, activities of physical education create emotional development.

Explain gymnastic.

Write the scope of physical education shortly.

What is meant by group activities?

Explain warm down.

Narrate four outdoor recreational activities.

Which elements are compulsory for recreational planning?

Define recreation.

What is meant by recreational activities?

16 Write short answers to any EIGHT parts.

How is volleyball game started?

Write two duties of referee in volleyball game.

Explain rotation in volleyball.

How is substitution done in volleyball?

Describe the gliding in shotput.

Describe the sector of shotput.

What is meant by baton in relay race?

How many athletes take part in 4×100 meter relay race.

For Boys

What is meant by offside in football game?

Explain penalty area in football.

How is turn of players determined in triple jump?

Explain briefly the runway of triple jump.

For Girls

Write the duration of playing in netball game.

Write the length and width of court in netball game.

Explain throwing circle in discus throw.

How does discus throw?

(جاری ہے)

2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) چارلس بوچر کے مطابق جسمانی تعلیم کی تعریف لکھئے۔

(ii) وضاحت کیجئے تعلیم جسمانی عام تعلیم کا لازمی حصہ ہے۔

(iii) سپورٹس مین سپرٹ سے کیا مراد ہے؟

(iv) تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں جذباتی نشوونما کرتی ہیں۔ وضاحت کیجئے۔

(v) جمناسٹک کی وضاحت کیجئے۔

(vi) تعلیم جسمانی کا دائرہ کار مختصر تحریر کیجئے۔

(vii) گروپی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟

(viii) وارم ڈاؤن کی وضاحت کیجئے۔

(ix) چار آؤٹ ڈور تفریحی سرگرمیاں بیان کیجئے۔

(x) تفریح کی منصوبہ بندی کے لئے کون سے مدارج ضروری ہیں؟

(xi) تفریح کی تعریف لکھئے۔

(xii) تفریحی مشاغل سے کیا مراد ہے؟

3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) والی بال کھیل کا آغاز کیسے کیا جاتا ہے؟

(ii) والی بال کھیل میں ریفری کے دو فرائض تحریر کیجئے۔

(iii) والی بال میں روٹیشن کی وضاحت کیجئے۔

(iv) والی بال میں کھلاڑی کی تبدیلی کیسے کی جاتی ہے؟

(v) گولہ پھینکنے میں گھلاڑی کی وضاحت کیجئے۔

(vi) گولہ پھینکنے کے سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔

(vii) ڈاک دوڑ میں میٹن سے کیا مراد ہے؟

(viii) 100×4 میٹر ڈاک دوڑ میں کتنے کھلاڑی حصہ لیتے ہیں؟

(ix) فٹ بال میں آف سائیڈ سے کیا مراد ہے؟

(x) فٹ بال میں پنلٹی ایریا کی وضاحت کیجئے۔

(xi) سرجسٹ کے لئے کھلاڑیوں کی باری کا تعین کس طرح کیا جاتا ہے؟

(xii) سرجسٹ میں دوڑنے کے راستے کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(ix) نیٹ بال کھیل کا دورانیہ تحریر کیجئے۔

(x) نیٹ بال کھیل میں کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی بیان کیجئے۔

(xi) تھالی پھینکنے کے دائرے Throwing circle کی وضاحت کیجئے۔

(xii) تھالی کیسے پھینکی جاتی ہے؟

Faisalabad Board-2024

- 2 -

2 Write short answers to any SIX parts.

Define health according to World Health Organization (WHO).

What is meant by tissue?

Write a note on structure of heart.

Write the role of lungs in respiratory system.

Write the causes of bad posture.

Write the symptoms of sprain.

Define fracture.

Describe Small Pox.

Write the symptoms of Typhoid.

4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف کیجئے۔

(ii) بافت سے کیا مراد ہے؟

(iii) دل کی ساخت پر نوٹ لکھئے۔

(iv) نظام تنفس میں پھیپھڑوں کے کردار سے کیا مراد ہے؟

(v) بُری قامت کی وجوہات بیان کیجئے۔

(vi) موج کی علامات بیان کیجئے۔

(vii) شکستگی کی تعریف کیجئے۔

(viii) چیچک سے کیا مراد ہے؟

(ix) تپ محرقہ کی علامات لکھئے۔

حصہ دوم، کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔ ہر سوال کے 08 نمبر ہیں۔

Part - II, Attempt any THREE questions. Each question carries 08 marks.

Define education gymnastic and write its aims and objectives.

5۔ تعلیمی جمناٹک کی تعریف کیجئے اور تعلیمی جمناٹک کے اغراض و مقاصد تحریر کیجئے۔

For Boys: Write in detail, rules and regulations of triple jump.

6۔ برائے طلباء: سہ جست کے قوانین و ضابطے تفصیلاً لکھئے۔

For Girls: Write in detail, rules and regulations of discus throw.

برائے طالبات: ڈسکس پھینکنے کے قوانین و ضابطے تفصیلاً لکھئے۔

How many officials are in volleyball game? Write their duties.

7۔ والی بال میں کتنے عہدیداران ہوتے ہیں؟ ان کے فرائض تحریر کیجئے۔

Define the cell and write its structure in detail.

8۔ خلیہ کی تعریف کیجئے اور اس کی ساخت تفصیل سے تحریر کیجئے۔

9۔ دیئے گئے قدامتی نقائص کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے: (i) گول کمر (ii) چپٹے پاؤں

Write the causes and remedial exercises of postural defects of: (i) Kyphosis (ii) Flat Foot

1118-XI124-23000



اعزیت پارت فرسٹ
صحت و تعلیم جسمانی (معروضی)
وقت: 20 منٹ کل نمبر: 17

Objective
Paper Code
6425

سوال نمبر 1 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 بائین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھرنے یا کاٹ کر بھرنے کی صورت میں درجہ جواب غلط تصور ہوگا۔

| سوال نمبر | سوالات / Questions | A | B | C | D |
|-----------|--|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 1 | 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کا وزن ہوتا ہے: In 100x4 meter relay race the weight of baton is: | 40 g | 50 g | 60 g | 65 g |
| 2 | 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں گلیوں کی الاٹمنٹ ہوتی ہے: The allotment of lanes in 100x4 m relay race is done by: | خود بخود Automatically | انتظامیہ By officials | اپنی مرضی سے By own choice | قرعہ اندازی سے By draws |
| 3 | 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں اگر بیٹن نیچے گر جائے تو کون اٹھائے گا؟ Who will pick the fallen baton by a player in 100x4 m? | ساتھی کھلاڑی Team mate | مبادل Substitute | کوچ Coach | ڈروپر Dropper |
| 4 | گولر پھینکنے کے لیے کتنا وقت درکار ہوتا ہے؟ How much time required for putting the shot: | 40 سیکنڈ 40 sec | 50 سیکنڈ 50 sec | 60 سیکنڈ 60 sec | 70 سیکنڈ 70 sec |
| 5 | گولر پھینکنے کا شمار ہوتا ہے: Putting the shot is considered as: | ٹریک ایونت Track event | منظم کھیل Organized game | تفریحی کھیل Recreational game | فیلڈ ایونت Field/event |
| 6 | انسانی جسم میں ہڈیوں کی کل تعداد ہوتی ہے: The number of bones in human body is: | 106 | 206 | 306 | 406 |
| 7 | چپے پاؤں کا نقص پیدا ہوتا ہے: Flat feet occurs due to: | زیادہ کھانے سے Over eating | تنگ جوتے سے Tight shoes | ورزش سے Exercise | بیٹھنے سے Sitting |
| 8 | جائدار جسم کی اکائی کا نام ہے: Unit of living organism is: | سل وال Cell wall | پروٹوپلازم Protoplasm | خلیہ Cell | مرکزہ Nucleus |
| 9 | تعلیم جسمانی بچوں کو بتاتی ہے: The physical education makes the children: | غریب Poor | امیر Rich | بادشاہ King | مفید شہرچی Useful citizen |
| 10 | تعلیم جسمانی _____ تعلیم کا لازمی جزو ہے۔ Physical education is essential part of _____ education. | تکنیکی Technical | تجارتی Commercial | عام General | طبی Medical |
| 11 | تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں _____ کے لیے ہیں۔ Physical education activities are related to: | جوانوں کے لیے Youth | بچوں کے لیے Children | بزرگوں کے لیے Old age | تمام عمر کے لیے All ages |
| 12 | جسم کو لچکدار اور سڈول بناتی ہے: It makes the body flexible and strong: | اونچی چلانگ High jump | جمناسٹک Gymnastic | پی ٹی PT | صبح کی سیر Morning walk |
| 13 | تفریحی سرگرمیوں میں شرکت ہوتی ہے: Participation of recreational activities is: | رضا کارانہ Voluntarily | دیکھا دیکھی Fashion | حکماً By order | غیر ارادی Unintentional |
| 14 | والی بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے: The _____ of volleyball court is: | .8 m | 9m | 10 m | 11 m |
| 15 | والی بال کھیل میں بال کا کم از کم وزن ہوتا ہے: The minimum weight of ball in volleyball game is: | 290mg | 250mg | 270 g | 260 g |

For Girls

برائے طالبات

| | | | | | |
|------|--------|---------|------|----|---|
| 40 m | 35 m | 30.50 m | 25 m | 16 | نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے: The length of netball court is: |
| 3 m | 2.75 m | 2.50 m | 2 m | 17 | تھلی کے دائرے کا قطر ہوتا ہے: The diameter of circle in discus throw is: |

For Boys

برائے طلباء

| | | | | | |
|------|-------|--------|-----|----|---|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 16 | فٹ بال میچ میں کتنی تبدیلیوں کی اجازت ہوتی ہے؟ How many substitutes are allowed in a football match? |
| 15 m | 3.5 m | 2.75 m | 2 m | 17 | سرچست میں اکھاڑے کی چوڑائی ہوتی ہے: The width of landing area in hop step and jump is: |

Faisalabad Board-2022

.....:رول نمبر:



انٹرمیڈیٹ پارٹ فرسٹ
صحت و تعلیم جسمانی (انشائی)

وقت: 02:40 گھنٹے
کل نمبر: 68
(Part - I حصہ اول)

16 Write short answers to any EIGHT parts.

- Write four benefits of physical education
- How does physical education produce leadership qualities?
- What is the importance of physical education in colleges? Write in short.
- How natural qualities are beautified?
- How physical education develops the physical ability?
- Physical education improves power. Explain.
- Physical education is a part of general education. Write briefly.
- Define gymnastic.
- Write four benefits of educational gymnastic.
- Write the modern definition of recreation.
- Write four characteristics of recreation.
- Why recreation is essential for human being? Write briefly.

16 Write short answers to any EIGHT parts.

- Write the dimension of volleyball court.
- Write briefly on libero player in volleyball game.
- Write a brief note on blocking in volleyball.
- Explain rotation in volleyball.
- Narrate the structure of shot put.
- Write four rules of shot put.
- Write the length and weight of baton.
- Write the methods of changing the baton.

For Boys

- When corner kick is awarded in football.
- Write the weight and circumference of football.
- How many jumps are there in tripple jump? Write the names.
- Write the measurements of tripple jump.

For Girls

- Explain "throw in" in netball game.
- Write note on duration of netball game.
- Write the weight and circumference of discus throw for women.
- Write four rules of discus throw.

2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

- (i) تعلیم جسمانی کے چار فوائد تحریر کیجیے۔
- (ii) تعلیم جسمانی سے قائدانہ صلاحیتیں کیسے پیدا ہوتی ہیں؟
- (iii) کالجوں میں تعلیم جسمانی کی کیا اہمیت ہے؟ مختصر تحریر کیجیے۔
- (iv) قدرتی صلاحیتوں میں کیسے نکھار پیدا ہوتا ہے؟
- (v) تعلیم جسمانی سے جسمانی اہلیت میں کیسے اضافہ ہوتا ہے؟
- (vi) تعلیم جسمانی سے قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ وضاحت کیجیے۔
- (vii) تعلیم جسمانی عام تعلیم کا حصہ ہے۔ مختصر وضاحت کیجیے۔
- (viii) جمناسٹک کی تعریف کیجیے۔
- (ix) تعلیمی جمناسٹک کے چار فوائد تحریر کیجیے۔
- (x) تفریح کی جدید تعریف کیجیے۔
- (xi) تفریح کی چار خصوصیات تحریر کیجیے۔
- (xii) تفریح انسان کے لیے کیوں ضروری ہے؟ مختصر وضاحت کیجیے۔

3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

- (i) والی بال کورٹ کی پیمائش تحریر کیجیے۔
- (ii) والی بال کھیل میں لیبرو کھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- (iii) والی بال میں بلاکنگ پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- (iv) والی بال میں روٹیشن کی وضاحت کیجیے۔
- (v) گولہ کی ساخت بیان کیجیے۔
- (vi) گولہ پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجیے۔
- (vii) بیٹن کی لمبائی اور وزن تحریر کیجیے۔
- (viii) بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے تحریر کیجیے۔

ix) فٹبال میں کارنر کک کب دی جاتی ہے؟

- (x) فٹبال کا وزن اور محیط تحریر کیجیے۔
- (xi) سر جست کتنی چھلانگوں کا مجموعہ ہے؟ نام تحریر کیجیے۔
- (xii) سر جست کے اکھاڑے کی پیمائش لکھئے۔

برائے طالبات

- (ix) نیٹ بال کھیل میں تھرؤ این کی وضاحت کیجیے۔
- (x) نیٹ بال کھیل کے دورانیہ پر نوٹ لکھئے۔
- (xi) عورتوں کے لیے تھائی کا وزن اور محیط تحریر کیجیے۔
- (xii) تھائی پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجیے۔

(جاری ہے)

12 Write short answers to any SIX parts.

Write two objectives of health education.

Write names of infectious diseases in English and Urdu.

What is diaphragm?

What is meant by expiration?

Write in short the procedure of blood purification in lungs.

Write two causes of bad posture.

Write in short on sprain.

What is RICES? Explain shortly.

Write note on stress fracture.

4- کوئی سے چار اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) علمِ اُصحت کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔

(ii) متعدی بیماریوں کے نام انگریزی اور اردو میں تحریر کیجئے۔

(iii) ڈیافراگم کیا ہے؟

(iv) برآمدتنفس سے کیا مراد ہے؟

(v) پھیپھڑوں میں خون کی صفائی کا عمل مختصر اُبیان کیجئے۔

(vi) بری قامت کی دو وجوہات تحریر کیجئے۔

(vii) موج پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔

(viii) RICES سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کیجئے۔

(ix) سٹریس فریکچر پر نوٹ لکھئے۔

حصہ دوم، کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔ ہر سوال کے 08 نمبر ہیں۔

Part - II, Attempt any THREE questions. Each question carries 08 marks.

5- تعلیم جسمانی، ذہنی، جسمانی، معاشرتی اور جذباتی بالیدگی کے ذریعے کس طرح اپنے مقاصد حاصل کرتی ہے؟ تفصیل سے تحریر کیجئے۔

How physical education attains its objectives through mental, physical, social and emotional development. Write in detail.

6- 100×4 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تفصیل سے تحریر کیجئے۔

7- نظام دوران خون میں کون کون سے اعضا حصہ لیتے ہیں؟ وضاحت کیجئے۔

8- قدامتِ نقائص کی اقسام، وجوہات اور اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔

9- (برائے طلباء) فٹبال گراؤنڈ کا خاکہ بمعہ مکمل پیمائش تحریر کیجئے۔

(For Boys) Draw a sketch of football ground and write the measurements.

(برائے طالبات) نیٹ بال کورٹ کا خاکہ بمعہ مکمل پیمائش تحریر کیجئے۔

(For Girls) Draw a sketch of netball court and write the measurements.