

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION 11th کلاس I-پارٹ I (1st A 324-IV)

صحت و تعلیم جسمانی

Time: 20 Minutes

Paper: I

OBJECTIVE معروضی

I: پرچہ

وقت: 20 منٹ

Marks: 17

Code: 6427

مارکس: 17

- 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 پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔
1. The incubation period of chicken pox is
 - 14 - 21 days (A)
 - 28 - 35 days (B)
 - 21 - 28 days (C)
 - 35 - 42 days (D)
 2. The angle of shot put sector is
 - 34.92° (A)
 - 15.20° (B)
 - 29° (C)
 - 40° (D)
 3. The most common injury during games is
 - fracture (A)
 - strain (B)
 - muscle pull (C)
 - sprain (D)
 4. A team can touch for _____ times in volley-ball relay.
 - 4 (A)
 - 3 (B)
 - 2 (C)
 - 5 (D)
 5. The defect of kyphosis is developed by
 - سیر کے دوران (A)
 - during walk (B)
 - آگے جھک کر کام کرنے سے (C)
 - bending forward during work (D)
 6. The width of volley-ball court is
 - 11 meter (A)
 - 10 meter (B)
 - 9 meter (C)
 - 8 meter (D)
 7. The secretion produced on chewing food is
 - amylase (A)
 - maltose (B)
 - gastroic (C)
 - saliva (D)
 8. The length of volley-ball net is
 - 10 meter (A)
 - 9 meter (B)
 - 9.5 meter (C)
 - 8.5 meter (D)
 9. The major blood circulation in human body is
 - دورہ بابی (A)
 - portal circulation (B)
 - دورہ امفر (C)
 - pulmonary circulation (D)
 10. Participation in recreational activities is
 - un-Intentional (A)
 - by order (B)
 - دیکھا دیکھی (C)
 - fashion (D)
 11. The weight of baton is
 - 110 gram (A)
 - 90 gram (B)
 - 50 gram (C)
 - 200 gram (D)
 12. Physical Education activities are related to _____.
 - تمام عمر (A)
 - all ages (B)
 - بچوں (C)
 - children (D)
 13. In relay race, lanes are allotted
 - انتظامیہ کی مرضی سے (A)
 - by official (B)
 - اپنی مرضی سے (C)
 - by own choice (D)
 14. _____ is an integral part of complete education.
 - ریاضی (A)
 - Mathematic (B)
 - تعلیم جسمانی (C)
 - Physical Education (D)
 15. Shot put is considered in
 - فیلڈ ایونٹ (A)
 - field event (B)
 - تفریحی مشاغل (C)
 - recreational hobbies (D)
- Only for Boys**
16. The length of take off board in triple jump is
 - 1.24 meter (A)
 - 1.26 meter (B)
 - 1.22 meter (C)
 - 1.20 meter (D)
 17. The height of foot-ball goal post is
 - 2.50 meter (A)
 - 2.44 meter (B)
 - 2.46 meter (C)
 - 2.48 meter (D)
- Only for Girls**
16. Time given for discus/throw is
 - 2 minutes (A)
 - 2.50 minutes (B)
 - 1 minute (C)
 - 3 minutes (D)
 17. Players in net-ball match are
 - 11 (A)
 - 7 (B)
 - 9 (C)
 - 4 (D)

Gujranwala Board-2024

11th & PHYSICAL EDUCATION

11th کلاس I، پارٹ (1st A 324) انٹرمیڈیٹ

وقت و تعلیم جسمانی

Time: 2:40 Hours

Paper: I

SUBJECTIVE

انشائی

پرچہ: I

وقت: 2:40 گھنٹے

Marks: 68



مارکس: 68

Note: Section I is compulsory. Attempt any THREE (3) questions from Section II.

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (8x2=16) 2 - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - Write down two Ahadees about Physical Education. i - تعلیم جسمانی کے متعلق دو احادیث تحریر کیجئے۔
- ii - Write down the definition of J.B.Nash about Physical Education. ii - جے۔ بی۔ نیش کی تعلیم جسمانی کے بارے تعریف تحریر کیجئے۔
- iii - Write down any four objectives of Physical Education. iii - تعلیم جسمانی کے کوئی سے چار مقاصد لکھئے۔
- iv - Why Physical Education is important for a common man? iv - تعلیم جسمانی ایک عام فرد کے لیے کیوں اہم ہے؟
Write down two reasons. دو وجوہات تحریر کیجئے۔
- v - Write down the modern ideology of educational gymnastic. v - تعلیمی جمناسٹک کا جدید نظریہ تحریر کیجئے۔
- vi - Write down the definition of educational gymnastic. vi - تعلیمی جمناسٹک کی تعریف تحریر کیجئے۔
- vii - Which country did use equipment for gymnastic? vii - جمناسٹک کے لیے کس ملک نے آلات کا استعمال کیا؟
- viii - How educational gymnastic is useful in routine life? viii - عام زندگی میں تعلیمی جمناسٹک کیسے کارآمد ہوتی ہے؟
Write down any two factors. کوئی سے دو عوامل تحریر کیجئے۔
- ix - Write down the meaning of Latin word "Recreate". ix - لاطینی لفظ "ریکریئر" کے معنی تحریر کیجئے۔
- x - Write down any four things which make recreation accusative. x - کوئی سی چار چیزیں جو تفریح کو باقاعدہ بناتی ہیں، تحریر کیجئے۔
- xi - What is leisure? Explain it. xi - فرصت کیا ہے؟ وضاحت کیجئے۔
- xii - Classify recreational activities. xii - تفریحی سرگرمیوں کی گروہ بندی کیجئے۔

3 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (8x2=16) 3 - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - Write down two fouls of blocking in volley-ball game. i - والی بال میں بلائنگ کے دو فاول تحریر کیجئے۔
- ii - Explain "service area" in volley-ball. ii - والی بال میں "سروس ایریا" کی وضاحت کیجئے۔
- iii - When is technical time out given in volley-ball game? iii - والی بال کھیل میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کب دیا جاتا ہے؟
- iv - Write down two rules of service in volley-ball game. iv - والی بال میں سروس کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- v - Explain the structure of putting shot. v - گولہ کی ساخت کی وضاحت کیجئے۔
- vi - What things are to keep in mind while putting shot? vi - گولہ پھینکتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
- vii - Write down the names of starting steps in 100x4 meter relay race. vii - 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے شارٹ کے مراحل کے نام تحریر کیجئے۔
- viii - When was 100x4 meter relay race included in Olympics? viii - 100x4 میٹر ڈاک دوڑ اولمپکس میں کب شامل ہوئی؟

Only for Boys

صرف طلباء کیلئے

- ix - Explain the penalty area in football. ix - فٹ بال میں پینلٹی ایریا کی وضاحت کیجئے۔
- x - When is corner kick given in football? x - فٹ بال میں کارنر کیک کب دیا جاتا ہے؟
- xi - Write down two rules of triple jump. xi - سہ جست کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔
- xii - What is distance between take off board and sand pit in triple jump? xii - سہ جست میں فیک آف بورڈ کا اکھاڑے سے کتنا فاصلہ ہے؟

(درج آئیے)

Gujranwala Board-2024



Only for Girls

صرف طالبات کیلئے

- ix - Write down the names of players' positions in net-ball.
- x - What is meant by "offside" in net-ball?
- xi - Write down two rules of throwing discus.
- xii - Write down the weight and circumference of discus for women in discus throw.

- ix نیٹ بال میں کھلاڑیوں کی پوزیشن تحریر کیجئے۔
- x نیٹ بال میں "آف سائیڈ" سے کیا مراد ہے؟
- xi تھالی پھینکنے کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔
- xii ڈسکس تھرو میں عورتوں کے لیے تھالی کا وزن اور محیط بیان کیجئے۔

4 - Write short answers to any SIX (6) questions.

4 - کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (6 × 2 = 12)

- i - Define mental health.
- ii - Define cell.
- iii - Write down a short note on pulmonary circulation in circulatory system.
- iv - Write down just the names of athletics injuries.
- v - Write down two causes of flat feet.
- vi - Describe posture.
- vii - What is the aorta?
- viii - Write down the names of infectious diseases.
- ix - What is diaphragm?

- i ذہنی صحت کی تعریف کیجئے۔
- ii خلیہ کی تعریف بیان کیجئے۔
- iii نظام دوران خون میں دورہ اصغر پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- iv کسرتی ضربات کے صرف نام لکھئے۔
- v چپٹے پاؤں کی دو وجوہات تحریر کیجئے۔
- vi قامت کی وضاحت کیجئے۔
- vii شریان اعظم کیا ہے؟
- viii متعدی امراض کے نام لکھئے۔
- ix ڈایافراگم کیا ہے؟

Section - II حصہ دوم

For Both (Boys and Girls)

- 5 - Define recreation, its relating matters and its objectives. (8)

طلباء اور طالبات دونوں کے لئے

- 5 تفریح کی تعریف، اس کے امور سے وابستگی اور مقاصد بیان کیجئے۔

Only for Boys

- 6 - Draw a sketch of foot-ball ground with all measurements. (8)

صرف طلباء کیلئے

- 6 فٹ بال میدان کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیے۔

Only for Girls

- 6 - Draw the sketch of net-ball court with all its measurements. (8)

صرف طالبات کیلئے

- 6 نیٹ بال کورٹ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیے۔

For Both (Boys and Girls)

- 7 - Write down the rules of shot put. (8)
- 8 - Describe the definition of Health Education and its relationship with Physical Education. (8)

طلباء اور طالبات دونوں کے لئے

- 7 گولہ پھینکنے کے قوانین تحریر کیجئے۔
- 8 علم الصحت کی تعریف اور تعلیم جسمانی کے ساتھ اس کا تعلق بیان کیجئے۔

- 9 - Write down notes on the following infectious diseases:

- 9 مندرجہ ذیل متعدی امراض پر نوٹ تحریر کیجئے:

- (a) Cholera (4)
- (b) Typhoid (4)

(الف) ہیضہ

(ب) تپ مخرقہ

نوٹ: ہر سوال کے چار کنڈ جملات 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 ہو گا۔

1. 1 - It is compulsory for athlete to put shot with in _____ minute/s. 1 - 1 اعلیٰ کو شٹ پٹ پھینکنے کے لیے _____ منٹ کے اندر شروع کرنا لازمی ہے۔

5 (D)

3 (C)

1 (B)

2 (A)

2 - On average, an adult breathes in one minute

2 - ایک بالغ اوسط ایک منٹ میں سانس لیتا ہے۔

30 times (D)

24 times (C)

40 times (B)

10 - 20 times (A)

3 - The function of physical education is

3 - جسمانی تعلیم کرتی ہے۔

pleasure (D)

weak (C)

growth (B)

ill (A)

4 - The length of baton is at least _____ cm in 4x100 relay race.

4 - 100x4 میٹر ریلے ریس میں ٹیشن کی کم از کم لمبائی _____ سینٹی میٹر ہے۔

29 (D)

30 (C)

28 (B)

27 (A)

5 - The incubation period of chicken pox is

5 - لاکڑا کا کڑا کا انکوبیشن پیریڈ ہوتا ہے۔

8-10 days (D)

10-12 days (C)

14-21 days (B)

12-14 days (A)

6 - If some fibers of any ligament are broken then it is called

6 - اگر کسی جڑ کے بندھن کے کچھ ریٹھ ٹوٹ جائیں تو کہتے ہیں

sprain (D)

acute injuries (C)

bone (B)

x-rays (A)

7 - The bones in the human body are

7 - انسانی جسم میں ہڈیاں ہوتی ہیں۔

206 (D)

205 (C)

204 (B)

203 (A)

8 - The partial or whole breakage of bone, is called

8 - ہڈی کا مکمل یا نامکمل ٹوٹا کہلاتا ہے۔

fracture (B)

close fracture (A)

x-rays (D)

compound fracture (C)

9 - The 4x100 meter relay race was included in the

9 - 100x4 میٹر ریلے ریس پہلی بار _____ کے اولمپکس میں شامل ہوئی تھی۔

Olympics at first in _____ .

1912 (D)

1915 (C)

1913 (B)

1914 (A)

10 - Recreation derived from word of Latin language that is

10 - تفریح، لائینی زبان کے جس لفظ سے ماخوذ ہے۔

Licere (D)

Recreate (C)

Gymnazain (B)

Leisure (A)

11 - The weight of shot put is _____ kg for the women.

11 - خواتین کے لیے گولے کا وزن _____ کلوگرام ہے۔

7.260 (D)

6 (C)

5 (B)

4 (A)

12 - The basic aspect of physical education is

12 - جسمانی تعلیم میں بنیادی پہلو ہے۔

sleep (D)

rest (C)

medicine (B)

movement (A)

13 - The educational gymnastic creates _____ among the students.

13 - تعلیمی جمناستک طلباء میں _____ پیدا کرتی ہیں۔

self confidence (D)

illness (C)

weakness (B)

disobedience (A)

14 - The secondary knowledge of health relates with

14 - ثانوی علم صحت کا تعلق _____ لوگوں سے ہے۔

the _____ people.

bold (D)

diseased (C)

weak (B)

healthy (A)

15 - The posture defects happen

15 - قدامتی نقائص پیدا ہوتے ہیں

in old age (B)

in women (A)

after death (D)

in early age (C)

Only for Boys

صرف طلباء کیلئے

16 - The length of ground in football is _____ meter.

16 - فٹ بال میں میدان کی لمبائی _____ میٹر ہے۔

105 - 110 (D)

100 - 110 (C)

100 - 30 (B)

100 - 105 (A)

17 - The width of net in the volleyball is _____ meter.

17 - والی بال میں نیٹ (جال) کی چوڑائی _____ میٹر ہے۔

1.3 (D)

1.5 (C)

2 (B)

1 (A)

Only for Girls

صرف طالبات کیلئے

16 - The length of netball court is _____ meter.

16 - نیٹ بال کورٹ کی لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔

27.50 (D)

30.50 (C)

28.50 (B)

29.50 (A)

17 - The weight of volleyball is _____ gram.

17 - والی بال میں گیند کا وزن _____ گرام ہوتا ہے۔

260 - 278 (D)

260 - 275 (C)

260 - 270 (B)

260 - 280 (A)

Gujranwala Board-2023

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

11th کلاس I، پارٹ (1st A 323)

بسمانی

Time: 2:40 Hours

Paper: I

SUBJECTIVE

انشائی

I پرچہ

2:40 گھنٹے

Marks: 68



68:6

Note: Section I is compulsory. Attempt any THREE (3) questions from Section II.

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (8×2=16) کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - What is definition of physical education by J.B.Nash? - i ہے۔ بی ناش نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
- ii - Describe two benefits of physical education. - ii تعلیم جسمانی کے دو فوائد بیان کیجئے۔
- iii - Physical education develops leadership qualities. Explain. - iii تعلیم جسمانی سے قائدانہ صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں۔ وضاحت کیجئے۔
- iv - Write down two Ahadees about physical education. - iv تعلیم جسمانی کے متعلق دو احادیث مہارکہ تحریر کیجئے۔
- v - Write down the importance of physical education in this age. - v موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی اہمیت تحریر کیجئے۔
- vi - How does physical education make useful citizens? - vi تعلیم جسمانی کیسے مفید شہری پیدا کرتی ہے؟
- vii - What is meant by educational gymnastic? - vii تعلیمی جمناسٹک سے کیا مراد ہے؟
- viii - Write down two objectives of educational gymnastic. - viii تعلیمی جمناسٹک کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔
- ix - Describe the modern concept of educational gymnastic. - ix تعلیمی جمناسٹک کا جدید نظریہ بیان کیجئے۔
- x - What is meant by recreation? - x تفریح سے کیا مراد ہے؟
- xi - Write down the kinds of recreational activities. - xi تفریحی مشاغل کی اقسام تحریر کیجئے۔
- xii - What is meant by passive recreation? - xii غیر سرگرم تفریح سے کیا مراد ہے؟

3 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (8×2=16) کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - Write down the shot put weight for men and women. - i مردوں اور عورتوں کے لیے گولہ کا وزن تحریر کیجئے۔
- ii - Draw the throwing circle of shot put. - ii گولہ پھینکنے کا دائرہ بنائیے۔
- iii - How to take glide in throwing shot put? - iii گولہ پھینکنے میں گلائیڈ کیسے کرتے ہیں؟
- iv - Write down the skills of shot put. - iv گولہ پھینکنے کی مہارتیں بیان کیجئے۔
- v - Define 4x100 relay race. - v 100x4 میٹر ریلی ریس کی تعریف کیجئے۔
- vi - How many players participate in 4x100 relay race? - vi 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں کتنے کھلاڑی حصہ لیتے ہیں؟
- vii - How many methods are there to change a baton? - vii بیٹن تبدیل کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟ تحریر کیجئے۔

Write down.

viii - Where is relay race run?

- viii ڈاک دوڑ کہاں دوڑی جاتی ہے؟

Only for Boys

صرف طلباء کیلئے

- ix - Write down a short note on penalty kick in football. - ix فٹ بال میں پینالٹی کیک پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- x - Write down kinds of free kicks in football. - x فٹ بال میں فری کیکس کی اقسام لکھئے۔
- xi - Who is libero player in volleyball? - xi والی بال میں لیبرو کھلاڑی کون ہوتا ہے؟
- xii - How many jumps are there in triple jump? - xii سرجسٹ کتنی چھلانگوں پر مشتمل ہے؟

Only for Girls


صرف طالبات کیلئے

- ix - Write down four fouls of service in volleyball. - ix والی بال میں سروس کے چار فاول تحریر کیجئے۔
- x - How many kinds of service are there in volleyball? - x والی بال میں سروس کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھئے۔
- xi - Why rotation in volleyball is necessary? - xi والی بال میں روٹیشن کیوں ضروری ہے؟
- xii - Write down four fouls of discus throw. - xii تھالی پھینکنے کے چار فاول تحریر کیجئے۔

(درج اُلٹے)

Gujranwala Board-2023

4 - کوئی سے چھے (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (6 × 2 = 12) 4 - Write short answers to any SIX (6) questions.

- | | | |
|--|---|--|
| <p>i - Explain the basic health education.</p> <p>ii - What is meant by health? Write down.</p> <p>iii - Explain muscular system.</p> <p>iv - Explain special senses system.</p> <p>v - Write down two causes of lordosis.</p> <p>vi - Write down two symptoms of cholera.</p> <p>vii - Explain pharynx.</p> <p>viii - "RICES" is the abbreviation of which words.</p> <p>ix - What is meant by multiple fracture?</p> |  | <p>i - بنیادی علمِ اعلیٰ کی وضاحت کیجئے۔</p> <p>ii - صحت سے کیا مراد ہے؟ تحریر کیجئے۔</p> <p>iii - نظامِ عضلات کی وضاحت کیجئے۔</p> <p>iv - حواسِ خمسہ کے نظام کی وضاحت کیجئے۔</p> <p>v - خالی کمر کی دو وجوہات لکھئے۔</p> <p>vi - ہیضہ کی دو علامات لکھئے۔</p> <p>vii - حلق کی وضاحت کیجئے۔</p> <p>viii - "RICES" کن الفاظ کا مخفف ہے؟</p> <p>ix - لٹی پل فریکچر سے کیا مراد ہے؟</p> |
|--|---|--|

Section - II حصہ دوم

Note: Attempt any THREE (3) questions.

نوٹ: کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

- | | |
|--|--|
| <p>5 - What is meant by physical education? Explain in detail that physical education is the best source of balanced physical development. (8)</p> | <p>5 - جسمانی تعلیم سے کیا مراد ہے؟ جسمانی تعلیم متوازن نشوونما کا بہترین ذریعہ ہے تفصیلاً بیان کیجئے۔</p> |
|--|--|

Only for Boys

- 6 - Draw a sketch of football ground with its all measurements. (8)

صرف طلباء کیلئے

- 6 - فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع پیمائش تحریر کیجئے۔

Only for Girls

- 6 - Draw a sketch of netball court with its all measurements. (8)

صرف طالبات کیلئے

- 6 - نیٹ بال کورٹ کا خاکہ مع پیمائش تحریر کیجئے۔

For Both (Boys and Girls)

- 7 - Write down the rules of 4x100 meter relay race. (8)
- 8 - Define circulatory system and write down the function of the organs participating in it. (8)
- 9 - Write down the causes of spreading infectious diseases and steps for their remedies. (8)

طلباء اور طالبات دونوں کیلئے

- 7 - 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تفصیل سے بیان کیجئے۔
- 8 - نظامِ دورانِ خون کی تعریف کیجئے اور اس میں حصہ لینے والے اعضاء کا کام تحریر کیجئے۔
- 9 - متعدی امراض کے پھیلنے کے اسباب اور روک تھام کے لیے اقدامات تحریر کیجئے۔

225-1st A 323-19500

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION (11th کلاس I، پارٹ 322 - (IV)

صحت و تعلیم جسمانی

Time: 20 Minutes

Paper: I

OBJECTIVE معروضی

I پرچہ

وقت: 20 منٹ

Marks: 17

Code: 6427

مارکس: 17

- نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے 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 postural defects are _____.
 1 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D)
- 2 - The lack of water creates _____ in the body.
 (A) عضلاتی سکھچاؤ muscle pull
 (B) ڈی ہائیڈریشن dehydration
 (C) عضلات کا ڈکھنا muscle soreness
 (D) انفیکشن infection
- 3 - Infectious diseases spread through _____.
 (A) سردی cold weather
 (B) ہوا air
 (C) ادویات medicines
 (D) تندرست فرد healthy person
- 4 - _____ systems work in a human body.
 5 (A) 8 (B) 11 (C) 16 (D)
- 5 - The length of baton in 4x100 meters relay race is _____ cm.
 5 (A) 10 (B) 15 (C) 20 (D)
- 6 - The changing zone in 4x100 meters relay race is _____ meters in length.
 10 (A) 15 (B) 20 (C) 25 (D)
- 7 - The time given for throwing the shot is _____ minutes.
 1 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D)
- 8 - The width of volleyball court is _____ meters.
 10 (A) 9 (B) 15 (C) 20 (D)
- 9 - Player wearing separate uniform in volley ball game is called _____.
 (A) لبرو libro
 (B) متبادل substitute
 (C) سمیشر smasher
 (D) بوستر booster
- 10 - _____ processes are included in respiratory system.
 6 (A) 5 (B) 4 (C) 2 (D)
- 11 - Pure blood is found in _____.
 (A) شریانوں arteries
 (B) وریدوں veins
 (C) پیچیدوں کی شریانوں pulmonary arteries
 (D) عروق شعریہ capillaries
- 12 - The shape of volleyball court is _____.
 (A) گول round
 (B) مستطیل rectangle
 (C) مربع square
 (D) بیضوی oval
- 13 - Physical Education makes the life of a person _____.
 (A) بامقصد meaningful
 (B) سست lazy
 (C) جذباتی emotional
 (D) خود پرست self centered
- 14 - There are _____ kinds of recreational hobbies.
 2 (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D)
- 15 - The diameter of shotput circle is _____ meters.
 2 (A) 2.135 (B) 2.70 (C) 2.90 (D)

Gujranwala Board-2022

- 2 -

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

16 - The second stage in tripple jump is called _____ .

16 - سرجمت کے دوسرے مرحلے کو _____ کہتے ہیں۔

high jump ہائی جمپ (D) step سٹیپ (C)

hop ہاپ (B) jump جمپ (A)

17 - The height of goal post in football game is _____ meters.

17 - فٹ بال کھیل میں گول پوسٹ کی اونچائی _____ میٹر ہوتی ہے۔

4.00 (D)

3.66 (C)

2.44 (B)

2.14 (A)

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

16 - The diameter of discus throw circle is _____ meters.

16 - تھالی پھینکنے کے دائرے کا قطر _____ میٹر ہوتا ہے۔

3.00 (D)

2.50 (C)

2.30 (B)

2.25 (A)

17 - The net ball court is divided into _____ equal parts.

17 - نیٹ بال کورٹ کو _____ مساوی حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

5 (D)

4 (C)

3 (B)

2 (A)

223-(IV)-322-15000



Gujranwala Board-2022

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

(11th کلاس I، پارٹ 322)

صحت و تعلیم جسامتی

Time: 2:40 Hours

Paper: I

SUBJECTIVE انتخابی

وقت: 2:40 گھنٹے پرچہ I

Marks: 68



مارکس: 68

Note: Section I is compulsory. Attempt any THREE (3) questions from Section II.

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (8x2=16) کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - How Rousseau has defined "Physical Education"? روسو نے "تعلیم جسامتی" کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے؟
- ii - How does Physical Education create patriotism? تعلیم جسامتی جذبہ حب الوطنی پیدا کرتی ہے، کیسے؟
- iii - Write down four objectives of Physical Education. تعلیم جسامتی کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
- iv - How does Physical Education produce neuro muscular coordination. تعلیم جسامتی کس طرح اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔
- v - What is meant by sportsman spirit? سپورٹس مین سپرٹ سے کیا مراد ہے؟
- vi - Define educational gymnastic. تعلیم جمناسٹک کی تعریف کیجئے۔
- vii - Write down two advantages of educational gymnastic. تعلیمی جمناسٹک کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- viii - Where did gymnastic start from? جمناسٹک کا آغاز کہاں سے ہوا؟
- ix - What is meant by warming up exercises? جسم کو گرم کرنے والی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟
- x - What is meant by leisure? فرصت سے کیا مراد ہے؟
- xi - Which are the cultural activities in recreation? تفریح میں ثقافتی سرگرمیاں کون کون سی ہیں؟
- xii - Write down types of recreational activities. تفریحی سرگرمیوں کی اقسام لکھئے۔

3 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (8x2=16) کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - Write down characteristics of volley ball game. والی بال کھیل کی خصوصیات تحریر کیجئے۔
- ii - Explain side bands in volley ball. والی بال میں سائیڈ بینڈز کی وضاحت کیجئے۔
- iii - What is meant by attack area in volley ball? والی بال میں ایک ایڑا سے کیا مراد ہے؟
- iv - Write down names of volley ball officials. والی بال میں عہدیداران کے نام تحریر کیجئے۔
- v - Write down the structure of shot. گولہ کی ساخت تحریر کیجئے۔
- vi - Write down four rules of shot put. گولہ پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجئے۔
- vii - Explain changing zone in 4x100 meter relay race. 100x4 میٹر ریلے ریس میں تبدیلی کے علاقے کی وضاحت کیجئے۔
- viii - What is meant by standard track? معیاری ٹریک سے کیا مراد ہے؟

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

- ix - What is meant by penalty mark in foot ball? فٹ بال میں پنلٹی مارک سے کیا مراد ہے؟
- x - Write down a note on "ball" in foot ball game. فٹ بال کے "گیند" پر نوٹ لکھئے۔
- xi - Write down a note on take off board in triple jump. سرجمت میں ٹیک آف بورڈ پر نوٹ لکھئے۔
- xii - How many jumps are there in triple jump? سرجمت کتنی چھلانگوں پر مشتمل ہے؟

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

- ix - How many breaks are there in net ball game? نیٹ بال کھیل میں کتنے وقفے ہوتے ہیں؟
- x - Write down length and width of net ball court. نیٹ بال میں کورٹ کی لمبائی، چوڑائی تحریر کیجئے۔
- xi - From where one should come out after throwing discus? قہالی پھینکنے کے بعد دائرے کے کس حصہ سے باہر نکلتا چاہیے؟
- xii - Write down four rules of discus throw. قہالی پھینکنے کے چار قواعد تحریر کیجئے۔

Write down four rules of discus throw.

4 - Write short answers to any SIX (6) questions.

4 - کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (6 × 2 = 12)

- Write down two the most important objectives of health education.
- What is meant by mental health?
- Write down the names of four basic parts of cell.
- Write down a brief note on good posture.
- Write down a brief note on two kinds of fracture.
- What is meant by arteries? Explain briefly.
- What is meant by infectious diseases? Describe briefly.
- What is meant by first aid? Explain briefly.
- Write down briefly, the causes of spreading of small pox.

- علم الصحت کے دو اہم ترین مقاصد تحریر کیجئے۔
- ذہنی صحت سے کیا مراد ہے؟
- خلیہ کے چار بنیادی حصوں کے نام تحریر کیجئے۔
- اچھی قامت پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- شکستگی کی دو اقسام پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- شریانوں سے کیا مراد ہے؟ مختصر نوٹ لکھئے۔
- متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟ مختصراً بیان کیجئے۔
- ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ مختصراً وضاحت کیجئے۔
- چچک کا مرض پھیلنے کے اسباب مختصراً تحریر کیجئے۔

Section - II

- Why physical education is necessary for us?
Write down in detail.

(8)

- تعلیم جسمانی ہمارے لئے کیوں ضروری ہے؟
تفصیل سے بیان کیجئے۔

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

- Write down the rules of tripple jump.

(8)

- سہ جست کے قوانین تحریر کیجئے۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

- Write down the rules of discus throw.

(8)

- تھالی پھینکنے کے قوانین تحریر کیجئے۔

- Which organs take part in respiratory system?
Explain in detail.

(8)

- نظام تنفس میں کون کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟
منفصل وضاحت کیجئے۔

- Write down a note on the following infectious diseases:

(8)

- متعدی امراض میں درج ذیل پر نوٹ لکھئے:

(a) Cholera

(4)

(الف) ہیضہ

(b) Measles

(4)

(ب) خسرہ

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

- Write down notes on the following:

(a) Penalty Kick

(4)

- فٹ بال میں درج ذیل پر نوٹ لکھئے:

(b) Goal kick

(4)

(الف) پینلٹی کیک

(ب) گول کیک

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

- Write down the responsibilities of officials of net ball game.

(8)

- نیٹ بال کے کھیل کے عہدیداران کے فرائض تحریر کیجئے۔

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

(I انٹرمیڈیٹ پارٹ II) 321 -

صحت و تعلیم جسمانی

Time: 20 Minutes

Paper: I

Objective

معروضی

پرچہ I

وقت: 20 منٹ

Marks: 17

Code: 6423

مارکس: 17

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 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 - _____ artiums are there in a human heart.
 - 1 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5 (E)
 - 2 - Infectious diseases spread through _____ سے پھیلتی ہیں۔
 - 1 (A) سردی (B) ادویات (C) ہوا (D) تندرست آدمی (E) healthy man
 - 3 - In Olympics, 100x4 meter relay race first time was _____ میں اولپک میں شامل کیا گیا۔
 - 1 (A) 1912 (B) 1904 (C) 1900 (D) 1908
 - 4 - The lanes of standard track are _____ گلیاں ہوتی ہیں۔
 - 1 (A) 8 (B) 5 (C) 6 (D) 4
 - 5 - The methods of blood circulation in human body are _____ انسانی جسم میں خون _____ طریقوں سے گردش کرتا ہے۔
 - 1 (A) 4 (B) 3 (C) 5 (D) 2
 - 6 - Measles spreads through a germ _____ خسرہ _____ کے ذریعے پھیلتا ہے۔
 - 1 (A) mosquito (B) bacteria (C) robula (D) vebro cholera
 - 7 - Recreation provides _____ تفریح _____ مہیا کرتی ہے۔
 - 1 (A) wealth (B) leisure time (C) صحت (D) خوشی (E) pleasure
 - 8 - An objective of Physical Education is _____ تعلیم جسمانی کا ایک مقصد _____ ہے۔
 - 1 (A) جسمانی نشوونما (B) to create worries (C) مسائل پیدا کرنا (D) to create diseases (E) بیماریاں پیدا کرنا
 - 9 - Recreation is adopted _____ time. _____ وقت تفریح اختیار کی جاتی ہے۔
 - 1 (A) morning (B) noon (C) leisure (D) کسی بھی (E) any
 - 10 - The weight of baton in 100x4 relay race is _____ گرام ہوتا ہے۔
 - 1 (A) 50 (B) 30 (C) 60 (D) 40
 - 11 - The diameter of shot put circle is _____ meters. _____ گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر _____ میٹر ہوتا ہے۔
 - 1 (A) 2.135 (B) 3 (C) 2 (D) 3.15
 - 12 - Modern age has made the man _____ جدید دور نے انسان کو _____ بنا دیا ہے۔
 - 1 (A) چاق و چوبند (B) active (C) powerful (D) جرائم پیشہ (E) criminal
 - 13 - From where the shot put is thrown? _____ گولہ کہاں سے پھینکا جاتا ہے؟
 - 1 (A) ground (B) court (C) دائرہ (D) runway (E) رن وے
 - 14 - A group of same kind of cells is called _____ ایک ہی قسم کے خلیوں کا گروہ _____ کہلاتا ہے۔
 - 1 (A) tissue (B) vein (C) عضو (D) artery (E) شریان
 - 15 - The angle of sector of shot put is _____ گولہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ _____ ہوتا ہے۔
 - 1 (A) 34.92° (B) 32° (C) 35° (D) 31°
- (صرف طلباء کیلئے)**
- 16 - The maximum weight of foot ball is _____ grams. _____ فٹ بال کا زیادہ سے زیادہ وزن _____ گرام ہوتا ہے۔
 - 1 (A) 450 (B) 500 (C) 400 (D) 600
 - 17 - Foot ball game begins with _____ فٹ بال کھیل کا آغاز _____ سے ہوتا ہے۔
 - 1 (A) kick off (B) goal kick (C) throw in (D) service (E) سروس
- (صرف طالبات کیلئے)**
- 16 - Net ball court consists of _____ equal parts. _____ نیٹ بال کورٹ _____ مساوی حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔
 - 1 (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 2
 - 17 - The width of net ball court is _____ meters. _____ نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
 - 1 (A) 15.25 (B) 16 (C) 17 (D) 18

Gujranwala Board-2021

4 - کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (6×2=12)

4 - Write short answers to any SIX (6) questions.

- i - Explain cell.
- ii - What is meant by protoplasm?
- iii - Define capillaries.
- iv - Define first aid.
- v - Write down two symptoms of fracture.
- vi - What is meant by compound fracture?
- vii - What is meant by infectious diseases?
- viii - Write down two symptoms of small pox.
- ix - Explain chicken pox.



Section - II حصہ دوم

5 - Define Physical Education and write down its aims and objectives.

6 - Write down a detailed note on the following in foot ball:

- i - Penalty Kick ii - Corner Kick

OR

Write down a note on the following in net ball:

- i - Off Side ii - Toss Up

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

8 - Write down in detail the various kinds of blood circulations.

9 - Write down the causes and prevention of the infectious diseases.

229-321-17000

4 - کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (6×2=12)

- i - خلیہ کی وضاحت کیجئے۔
- ii - مادہ حیات سے کیا مراد ہے؟
- iii - عروق شعریہ کی تعریف کیجئے۔
- iv - ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجئے۔
- v - ہڈی ٹوٹنے کی دو علامات تحریر کیجئے۔
- vi - مرکب شکستگی سے کیا مراد ہے؟
- vii - متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
- viii - چھپک کی دو علامات تحریر کیجئے۔
- ix - لاکڑا کاکڑا کی وضاحت کیجئے۔

5 - تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے نیز تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تحریر کیجئے۔ (8)

6 - فٹ بال میں درج ذیل پر تفصیلی نوٹ لکھئے: (4+4=8)

- i - پینالٹی کیک ii - کارنر کیک

یا

نیٹ بال میں درج ذیل پر تفصیلی نوٹ لکھئے:

- i - آف سائیڈ ii - ٹاس آپ

7 - 4x100 میٹر ریلی ریس کے قوانین تحریر کیجئے۔ (8)

8 - دوران خون کی مختلف اقسام کی تفصیل تحریر کیجئے۔ (8)

9 - متعدی امراض کے پھیلنے کے اسباب اور حفاظتی اقدامات تحریر کیجئے۔ (8)

Note: Section I is compulsory. Attempt any THREE (3) questions from Section II.

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (8x2=16) - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- How does Physical Education produce leadership qualities? - تعلیم جسانی سے قائدانہ صلاحیتیں کیسے پیدا ہوتی ہیں؟
- Define Physical Education according to Rosaland Cassidy. - روزا لینڈ کسیدی کے مطابق تعلیم جسانی کی تعریف کیجئے۔
- What is meant by physical development? - جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
- Explain briefly, Physical Education increases the economical development. - تعلیم جسانی معاشی نشوونما کرتی ہے۔ مختصراً بیان کیجئے۔
- What is meant by mental and physical development? - ذہنی اور جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
- Explain briefly, how Physical Education protect from diseases? - بیماریوں سے بچاؤ کے متعلق تعلیم جسانی کی وضاحت کیجئے۔
- How recreation does individual development? - تفریح کیسے شخصی نشوونما کرتی ہے؟
- Write down characteristics of recreation. - تفریح کی خصوصیات تحریر کیجئے۔
- Write down the modern definition of recreation. - تفریح کی جدید تعریف کیجئے۔
- Define recreation according to Herold Meyer. - ہرلڈ میئر کے مطابق تفریح کی تعریف کیجئے۔
- Describe briefly the physical activities of recreation. - تفریح کی جسمانی سرگرمیاں مختصراً بیان کیجئے۔
- Write down the classification of recreational activities. - تفریحی سرگرمیوں کی گروہ بندی کیجئے۔

3 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (8 x 2 = 16) - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write down two fouls of putting the shot. - گولہ پھینکنے کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- Write down two rules of putting the shot. - گولہ پھینکنے کے دو اصول تحریر کیجئے۔
- Describe the shot put structure. - گولہ کی ساخت بیان کیجئے۔
- Explain stop board in shot put. - گولہ پھینکنے میں سٹاپ بورڈ کی وضاحت کیجئے۔
- Explain the landing sector in shot put. - گولہ پھینکنے میں گرے کا سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔
- Write down two fouls of 4x100 relay race. - 4x100 میٹر ریلے ریس کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- Explain skill of relay race. - ریلے ریس میں مہارت کی وضاحت کیجئے۔
- Explain take over zone in relay race. - ریلے ریس میں تبدیلی کے علاقہ کی وضاحت کیجئے۔

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

- Write down the duties of referee in foot ball match. - فٹ بال میں ریفری کے فرائض لکھئے۔
- Explain duration of football match. - فٹ بال میں کھیل کا دورانیہ کی وضاحت کیجئے۔
- Explain penalty area in foot ball ground. - فٹ بال میدان میں پنلٹی ایریا کی وضاحت کیجئے۔
- Explain corner arc in foot ball ground. - فٹ بال میدان میں کارنر آرک کی وضاحت کیجئے۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

- Write down a note on "Ball" in netball. - نیٹ بال میں "گیند" پر نوٹ لکھئے۔
- Describe the duration of the game in net ball. - نیٹ بال میں کھیل کا دورانیہ بیان کیجئے۔
- Explain duties of umpires in netball game. - نیٹ بال کھیل میں ایمپائرز کے فرائض کی وضاحت کیجئے۔
- Write down the note on goal post in netball. - نیٹ بال میں گول پوسٹ پر نوٹ لکھئے۔

(ورق اٹھائے)