

**Health & Physical Education  
(Objective)****Rawalpindi Board-2024**

Note: Write answers to the questions on the objective answer sheet provided. Four possible answers are given. Which answer you consider correct fill the corresponding circle A,B,C or D in front of each question with marker or ink on the answer sheet provided.

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A,B,C,D دیئے گئے ہیں۔ درست جواب کا انتخاب کرتے ہوئے جوابی کاپی پر متعلقہ دائرے میں چین یا مار کر سے فلنگ کریں۔

- 1-1 گولا پھینکنے کے دائرہ کا قطر ہوتا ہے:
- 1.1 The diameter of circle in shot put is :  
(A) 02 M میٹر (B) 01 M میٹر (C) 03 M میٹر (D) 2.135 M میٹر
- 2- 100×4 میٹر ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم میں کھلاڑی ہوتے ہیں:
2. The players in a team of 4×100 meter relay race are :  
(A) 02 (B) 03 (C) 04 (D) 05
- 3- 100×4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی لمبائی ہوتی ہے:
3. The length of Baton in 4×100 meter relay race is :  
(A) 28-30 Cm سنٹی میٹر (B) 26-30 Cm سنٹی میٹر (C) 22-25 Cm سنٹی میٹر (D) 31-33 Cm سنٹی میٹر
- 4- شرح امیوات میں کمی کس علم کی وجہ سے آتی ہے؟
4. Which knowledge brings decrease in death rate?  
(A) Health education علم الصحت (B) Psychology education علم نفسیات  
(C) Physics education علم طبیعیات (D) Chemistry education علم کیمیا
- 5- ہڈی کا ٹوٹ جانا کہلاتا ہے:
5. Breakage of bone is called :  
(A) Sprain موج (B) Fracture شکستگی (C) Pulled muscle عضلاتی کھچاؤ (D) Muscle cramp عضلاتی تناؤ
- 6- دل کا وزن ہوتا ہے:
6. The weight of heart is :  
(A) 450-500 Grams گرام (B) 220-300 Grams گرام (C) 350-400 Grams گرام (D) 200-250 Grams گرام
- 7- لاکڑا کا کڑا کا انکیوبیشن پیریڈ ہوتا ہے:
7. The incubation period of chicken pox is :  
(A) 14-21 days دن (B) 21-28 days دن (C) 35-42 days دن (D) 28-35 days دن
- 8- متعدی امراض پھیلتے ہیں:
8. Infectious diseases spread through the :  
(A) Medicines ادویات سے (B) Healthy man تندرست آدمی سے (C) Air ہوا سے (D) Cold سردی سے
- 9- تعلیم جسمانی لازمی حصہ ہے:
9. Physical education is a compulsory part of :  
(A) Engineering انجینئرنگ کا (B) Medical طبی (C) Computer کمپیوٹر کا (D) General education عام تعلیم کا
- 10- جمناسٹک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے:
10. Gymnastic creates in our body :  
(A) Activeness چستی (B) Laziness سستی (C) Illness بیماری (D) Weakness کمزوری
- 11- تفریحی مشاغل کی اقسام ہوتی ہیں:
11. Kinds of recreational hobbies are :  
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- 12- والی بال کھیل میں نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے:
12. The length of net in volleyball is:  
(A) 9 M میٹر (B) 8.50 M میٹر (C) 10 M میٹر (D) 9.50 M میٹر
- 13- والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے:
13. The length of volleyball court is:  
(A) 15 M میٹر (B) 16 M میٹر (C) 17 M میٹر (D) 18 M میٹر
- 14- والی بال کا وزن ہوتا ہے:
14. The weight of volleyball is :  
(A) 260-280 Grams گرام (B) 250-270 Grams گرام (C) 240-250 Grams گرام (D) 230-240 Grams گرام
- 15- گولا پھینکنے کے لیے کتنا وقت درکار ہوتا ہے؟
15. How much time is required for putting the shot?  
(A) 60 Seconds سیکنڈ (B) 40 Seconds سیکنڈ (C) 50 Seconds سیکنڈ (D) 30 Seconds سیکنڈ

**For Boys**

برائے طلباء

- 16- فٹ بال گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں:
16. The length wise line of football ground is :  
(A) Back line بیک لائن (B) Goal line گول لائن (C) Touch line ٹچ لائن (D) Side line سائیڈ لائن
- 17- سر جسٹ کے ایک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے:
17. The length of take off board in Hop Step and Jump is :  
(A) 1.20 M میٹر (B) 1.22 M میٹر (C) 1.24 M میٹر (D) 1.26 M میٹر

**For Girls**

برائے طالبات

- 16- خواتین کے لیے تھالی کا وزن ہوتا ہے:
16. The weight of Discus for women is :  
(A) 1.50 Kg کلو گرام (B) 1 Kg کلو گرام (C) 2 Kg کلو گرام (D) 2.50 Kg کلو گرام
- 17- نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے:
17. The width of net ball court is :  
(A) 18 M میٹر (B) 16 M میٹر (C) 15.25 M میٹر (D) 20 M میٹر

Section - I

حصہ اول

2. Write short answers of any EIGHT parts from the following:- (8x2=16)
- Define physical education according to John Dewey.
  - Explain that Physical Education improves natural talent.
  - Explain that Physical Education prevents from diseases.
  - Write translation of Verse No. 247 of Surah al-Baqrah of the Holy Quran.
  - What is the modern theory of educational gymnastic?
  - Explain Gymnasium.
  - Explain warm up activities in educational gymnastic.
  - Which are agility exercises?
  - Narrate Recreation according to George Buttler.
  - Explain that Recreation is a better use of leisure time.
  - Explain Passive recreation.
  - Write two basic kinds of Recreation.
3. Write short answers of any EIGHT parts from the following:- (8x2=16)
- What is meant by "Rally" in Volleyball?
  - How many sets and points are there in a volleyball match?
  - What is the identification of " libero player" in volleyball?
  - Write down two duties of first referee in volleyball.
  - Write down four fouls of putting the shot.
  - Write down the length of stop board in shot put.
  - What is the width of Take Over Zone in Relay race?
  - Write down two fouls of 4x100 meter Relay race.
- For Boys Only**
- When a "Goal Kick" is awarded in football?
  - When "Corner Kick" is awarded in football?
  - Explain the Run way in triple jump.
  - Write down four rules of Triple Jump.
- For Girls Only**
- Write down two fouls of net ball game.
  - Explain the duration of Netball match.
  - Write down four rules of Discus throw.
  - Write down the weight of Discus for men.
4. Write short answers of any SIX parts from the following:- (6x2=12)
- Write the link of health education and physical education in two ways.
  - Write the names of any four systems of human body.
  - Explain Nose in respiratory system.
  - Write two causes of lordosis.
  - Write two remedial exercises of Scoliosis.
  - Define Acute Injuries.
  - Write the names of Sports Injuries.
  - Describe Spiral Fracture.
  - Describe two indications of cholera.

Section - II

حصہ دوم

- Note:- Answer any THREE questions from the following:- (8x3=24)
5. What is meant by educational Gymnastic and write in detail advantages of educational gymnastic. (دو سو)
- For Boys Only**
6. Describe Referee and their duties in football.
- For Girls Only**
6. Explain umpires and their duties in net ball.
7. Write down the rules of 4 x 100 meter Relay Race.
8. Narrate the blood Circulation methods in human body.
9. Define Posture and also describe causes and remedial exercises ok Kyphosis. (2+3+3)

**Health & Physical Education**

(Objective)

Time: 20 Minutes

Marks : 17

Note Write answers to the questions on the objective answer sheet provided. Four possible answers are given. Which answer you consider correct fill the corresponding circle A,B,C or D in front of each question with marker or ink on the answer sheet provided.

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات D,C,B,A دیئے گئے ہیں۔ درست جواب کا انتخاب کرتے ہوئے جوابی کاپی پر متعلقہ دائرے میں پین یا مارکر سے فلگ کریں۔

- 1-1 In ancient times \_\_\_\_\_ was the greatest duty of man. قدیم دور میں انسان کا سب سے بڑا فرض تھا۔  
(A) Teaching تعلیم دینا (B) Providing food خوراک فراہم کرنا (C) Fighting لڑنا (D) Resting آرام کرنا
2. The main aspect is movement in: میں بنیادی پہلو حرکت ہے۔  
(A) Spiritual Education روحانی تعلیم (B) Physical Education جسمانی تعلیم  
(C) Economic Education معاشی تعلیم (D) Music موسیقی
3. The cart wheel is a \_\_\_\_\_ activity of: پہیہ چکر ایک سرگرمی ہے:  
(A) To hang لٹکنے کی ورزش (B) Abdominal exercise پیٹ کی ورزش  
(C) To make flexible لچکدار بنانے کی (D) The game of football فٹ بال کے کھیل کی
4. Participation in recreational activities is: تفریحی سرگرمیوں میں شرکت ہوتی ہے:  
(A) Voluntary رضاکارانہ (B) By order حکم (C) Involuntary غیر ارادی (D) By force جبری
5. The diameter of shot put circle is: گول پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے:  
(A) 3.45 m 3.45 میٹر (B) 2.50 m 2.50 میٹر (C) 1.55 m 1.55 میٹر (D) 2.135 m 2.135 میٹر
6. Where is the shot thrown from? گول کہاں سے پھینکا جاتا ہے؟  
(A) Circle دائرے (B) Runway ران وے (C) Sector سکٹور (D) Stands سینڈ
7. The maximum length of Baton in relay race is: ریلے ریس میں بیٹن کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے:  
(A) 10 cm 10 سینٹی میٹر (B) 20 cm 20 سینٹی میٹر (C) 30 cm 30 سینٹی میٹر (D) 40 cm 40 سینٹی میٹر
8. Change zone in 4 x 100 meter Relay Race is: 4x400 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے:  
(A) 10 m 10 میٹر (B) 20 m 20 میٹر (C) 15 m 15 میٹر (D) 25 m 25 میٹر
9. Health education plays an important role in: علم الصحت \_\_\_\_\_ میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔  
(A) Adopting bad habits برے عادات اپنانے (B) Sleeping سونے  
(C) Protecting from disease بیماری سے بچانا (D) Addition to cancer سرطان کے امراض
10. The circulatory system receives \_\_\_\_\_ from the intestines through blood. نظام دوران خون انتڑیوں سے \_\_\_\_\_ حاصل کرتا ہے۔  
(A) Blood خون (B) Nutrition غذائیت (C) Air ہوا (D) Feces فضلہ
11. How many holes open in the pharynx? طلق میں کتنے سوراخ کھلتے ہیں؟  
(A) 3 (B) 5 (C) 7 (D) 9
12. The convert of back bone in the shape of the English alphabetic "C" is called: ریڑھ کی ہڈی کا انگریزی حرف "C" کی شکل اختیار کرنا کہا جاتا ہے:  
(A) Lordosis خالی کر (B) Scoliosis ہموار کندھے (C) Kyphosis گول کر (D) Flat feet پہیے پاؤں
13. What is the rupture of the ligament of a joint called: کسی جوڑے کے رباط کا ٹوٹ جانا کیا کہا جاتا ہے:  
(A) Muscles soreness عضلات کا دکھنا (B) Acute injury شدید چوٹ  
(C) Muscles cramp عضلاتی تھکاو (D) Sprain سوج
14. What is the main cause of muscles cramps? عضلاتی تھکاو کی بڑی وجہ ہے:  
(A) Lack of water پانی کی کمی (B) Lack of minerals نمکیات کی کمی  
(C) Lack of oxygen آکسیجن کی کمی (D) Lack of blood خون کی کمی
15. Cholera indications are: ہینڈ کی علامت ہوتی ہے:  
(A) Vomiting الٹی (B) Blood deficiency خون کی کمی (C) Temperature بخار (D) Sleep نیند

**For Boys**



برائے طلباء

16. The width of volleyball court is: دال بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے:  
(A) 6 m 6 میٹر (B) 9 m 9 میٹر (C) 12 m 12 میٹر (D) 15 m 15 میٹر
17. The diameter of football is: فٹ بال کا محیط ہوتا ہے:  
(A) 65-70 cm 65-70 سینٹی میٹر (B) 68-70 cm 68-70 سینٹی میٹر (C) 75-76 cm 75-76 سینٹی میٹر (D) 80-82 cm 80-82 سینٹی میٹر

**For Girls**

برائے طالبات

16. The length of Antennae in volleyball is: دال بال میں آنتینا کی لمبائی ہوتی ہے:  
(A) 1.40 m 1.40 میٹر (B) 1.80 m 1.80 میٹر (C) 2.40 m 2.40 میٹر (D) 2.80 m 2.80 میٹر
17. What is the shape of net bal court? نیٹ بال کورٹ کس شکل کا ہوتا ہے؟  
(A) Square چوکور (B) Rectangular مستطیل (C) Round گول (D) Triangular تکونی

Time: 2:40Hours

**Section - I**

2. Write short answers of any eight parts from the following:- (8x2=16)

- (i) Write definition of physical education according to John Davi.
- (ii) Physical education is part of general education why?
- (iii) Physical education teaches to act upon the law, explain.
- (iv) What is meant by physical nourishment?
- (v) Write two benefits of physical education.
- (vi) Describe the importance of physical education in current era.
- (vii) Where from gymnastic was started?
- (viii) Write two objectives of gymnastic.
- (ix) What is the scope of educational gymnastic?
- (x) What is meant by recreation?
- (xi) Write two qualities of recreation.
- (xii) Recreation develops personal growth, explain.

- حصہ اول
- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے۔
  - (i) جان ڈیوی کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کیجیے۔
  - (ii) تعلیم جسمانی عام تعلیم کا حصہ ہے کیوں؟
  - (iii) تعلیم جسمانی قانون کا احترام سکھاتی ہے وضاحت کیجیے۔
  - (iv) جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
  - (v) تعلیم جسمانی کے دو فوائد تحریر کریں۔
  - (vi) تعلیم جسمانی کی موجودہ دور میں اہمیت بیان کیجیے۔
  - (vii) جمناسٹک کا آغاز کہاں سے ہوا؟
  - (viii) جمناسٹک کے دو مقاصد تحریر کیجیے۔
  - (ix) تعلیمی جمناسٹک کا دائرہ کار کیا ہے؟
  - (x) تفریح سے کیا مراد ہے؟
  - (xi) تفریح کی دو خصوصیات بیان کیجیے۔
  - (xii) تفریح سے شخصی نشوونما ہوتی ہے۔ وضاحت کیجیے۔

3. Write short answers of any eight parts from the following:- (8x2=16)

- (i) Write the shape / structure and weight of the shot put.
- (ii) Write four rules of shot put.
- (iii) How many attempts are given in case of 18 athletes in shot put competition?
- (iv) Explain the sector of shot put.
- (v) In relay race each athlete runs how many stages? Also write its measurement.
- (vi) A standard track is how many meters and there are how many lanes in it.
- (vii) Write four rules of Relay Race.
- (viii) How many methods of Baton changing. Write the names.

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے۔
- (i) گولہ کی ساخت اور وزن تحریر کیجیے۔
- (ii) گولہ کے چار قوانین لکھیے۔
- (iii) گولہ کے مقابلہ میں 18 ایتھلیٹ کی صورت میں کتنی کوششیں ملتی ہیں؟
- (iv) گولہ کے سیکٹر کی وضاحت کیجیے۔
- (v) ریلے ریس میں ہر کھلاڑی کتنے مرحلے دوڑتا ہے؟ اس کی پیمائش میں کتنے ایک معیاری ٹریک کتنے میٹر کا ہوتا ہے اور اس کی کتنی گھٹیاں ہوتی ہیں؟
- (vi) ریلے ریس کے چار قوانین تحریر کیجیے۔
- (vii) بیٹن کی تبدیلی کے کتنے طریقے ہیں۔ نام لکھیے۔
- (viii) بیٹن کی تبدیلی کے کتنے طریقے ہیں۔ نام لکھیے۔

**For Boys Only**

- (ix) Write total playing players in volleyball and how many participate.
- (x) Explain the ball of volleyball.
- (xi) Explain "Goal Kick" in football.
- (xii) When "Corner Kick" is given in football?

- (ix) دایہ بال کی ایک ٹیم میں کل کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں اور کتنے مقابلے میں حصہ لیتے ہیں؟
- (x) دایہ بال کے گیند کی وضاحت کیجیے۔
- (xi) فٹ بال میں "گول کیک" کی وضاحت کیجیے۔
- (xii) فٹ بال میں "کارنر کیک" کب دی جاتی ہے؟

**For Girls Only**

- (ix) Write the number and names of officials in volleyball.
- (x) Explain side band in volleyball.
- (xi) Write length and width of Net Ball.
- (xii) Write the positions of Net Ball team.

- (ix) دایہ بال کے عہدے داران کی تعداد اور نام لکھیے۔
- (x) دایہ بال میں سائیڈ بینڈ کی وضاحت کیجیے۔
- (xi) نیٹ بال کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
- (xii) نیٹ بال ٹیم کی پوزیشنز تحریر کیجیے۔

4. Write short answers of any six parts from the following:- (6x2=12)

- (i) Write down the four objectives of health in the education institution.
- (ii) Define health according to Grout.
- (iii) Define special senses system in the human body.
- (iv) Define capillaries in the circulatory system of blood.
- (v) Define posture.
- (vi) Define respiratory system.
- (vii) Define acute injuries
- (viii) Define fracture.
- (ix) Define Smallpox.

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے۔
- (i) تعلیمی اداروں میں کوئی سے چار صحت کے مقاصد لکھیں۔
- (ii) گراؤت کی صحت کے بارے میں تعریف لکھیں۔
- (iii) انسانی جسم میں حواسِ خمسہ کے نظام کی تعریف کریں۔
- (iv) نظام دوران خون میں کپیلی ٹریڈ کو بیان کریں۔
- (v) قامت کی تعریف لکھیں۔
- (vi) نظام تنفس کی تعریف کریں۔
- (vii) شدید چوٹوں کو بیان کریں۔
- (viii) فریکچر کی تعریف کریں۔
- (ix) چچک کی تعریف کریں۔

**Section - II**

Note:- Answer any three questions from the following:- (8x3=24)

5. Describe the aims and objectives of physical education.
6. Explain the following in volleyball.
  - (i) Libro لبرو
7. Write down the fouls of 4 x 100 meter relay race.
8. Describe the circulatory system of blood in detail.
9. What is meant by fractures? Write down its types.

- حصہ دوم
- نوٹ:- درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھیے۔
  - 5- تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد بیان کریں۔
  - 6- دایہ بال میں مندرجہ ذیل کی وضاحت کریں۔
    - (ii) Service area سروس ایریا
  - 7- 4 x 100 میٹر راک دوڑ کے قانون تحریر کریں۔
  - 8- نظام دوران خون کو تفصیل سے بیان کریں۔
  - 9- شکستگی سے کیا مراد ہے نیز اس کی مختلف اقسام پر نوٹ لکھیں۔

Roll No \_\_\_\_\_ امیدوار خود کرے

(For all sessions)

Paper Code 6 4 2 4

## Health &amp; Physical Education (Objective Type)

## صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

وقت: 20 منٹ 20 Minutes

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جڑو A, B, C, یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

NOTE: Write answers to the questions on the objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C and D to each question are given. Which answer you consider correct, fill the corresponding circle A, B, C or D given in front of each question with Marker or pen ink on the answer sheet provided.

- 1.1. Minimum weight of ball in volley ball game is \_\_\_\_\_.  
(A) 270 Grams گرام 270 (B) 260 Grams گرام 260 (C) 250 Grams گرام 250 (D) 240 Grams گرام 240
2. The distance of attack line from centre in vellely ball game is: \_\_\_\_\_ ہوتا ہے۔  
(A) 1m میٹر ایک (B) 2m میٹر دو (C) 4m چار میٹر (D) 3m تین میٹر
3. Putting the shot is considered as.  
(A) Field event فیلڈ ایونٹ (B) Organised games منظم کھیلوں میں (C) Track event ٹریک ایونٹ (D) Vrecreational games تفریحی کھیلوں میں
4. How much time is given for putting the shot .  
(A) 2 minute منٹ 2 (B) 30 Second سیکنڈ 30 (C) 1 minute منٹ 1 (D) 1.50 minute منٹ 1.50
5. Who will pick the fallen baton by a player in 4x100 Relay race: \_\_\_\_\_ گا۔  
(A) Dropper گرانے والا (B) Team mate ساتھی کلاڑی (C) Coach کوچ (D) Substitute متبادل
6. The length of baton in 4x100 relay race is: \_\_\_\_\_ ہوتی ہے۔  
(A) 28-30cm سم 28 تا 30 سم (B) 32-34cm سم 32 تا 34 سم (C) 15-17cm سم 15 تا 17 سم (D) 20-22cm سم 20 تا 22 سم
7. How many systems do work in a human body?  
(A) 5 (B) 6 (C) 8 (D) 11
8. The weight of human heart is:  
(A) 415-420g گرام 415 (B) 220-300g گرام 220 (C) 400-410g گرام 400 (D) 310-350g گرام 310
9. Process of respiration are:  
(A) 5 (B) 4 (C) 2 (D) 6
10. The defect of kyphosis develops:  
(A) During walks دوران کے دوران (B) By forward roll سیدھی ٹلا بازی سے (C) By exercise ورزش کرنے سے (D) By bending forward during work. اگے تھک کر کام کرنے سے
11. Incubation period of measlas is:  
(A) 8-10 days دن 8 سے 10 دن (B) 2-4 days دن 2 سے 4 دن (C) 18-24 days دن 18 تا 24 دن (D) 30-32days دن 30 تا 32 دن
12. The number of bones in human foot is:  
(A) 30 (B) 28 (C) 26 (D) 15
13. Gymnastic started from?  
(A) America امریکہ (B) Iran ایران (C) Greece یونان (D) India انڈیا
14. Physical education is part of General eduation.  
(A) Integral لازمی (B) Secondary ثانوی (C) Partial جزوی (D) Half نصف
15. International match of volleg ball cosnists of games.  
(A) 5 پانچ (B) 3 تین (C) 6 چھ (D) 4 چار  
(For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
16. The height of foot ball goal post is:  
(A) 2m میٹر 2 (B) 3.66m میٹر 3.66 (C) 2.44m میٹر 2.44 (D) 2.14m میٹر 2.14
17. The runway in triple jump is minimum:  
(A) 30m میٹر 30 (B) 25m میٹر 25 (C) 35m میٹر 35 (D) 40m میٹر 40  
(For Girls only) (صرف طالبات کے لیے)
16. The width of Net ball court is:  
(A) 15m میٹر 15 (B) 20m میٹر 20 (C) 15.25m میٹر 15.25 (D) 30m میٹر 30
17. The diameter of circle in discus throw is:  
(A) 2m میٹر 2 (B) 2.135m میٹر 2.135 (C) 1m میٹر 1 (D) 2.50m میٹر 2.50

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- چارلس اے نیگر کی تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے؟
  - کیا تعلیم جسمانی بیماریوں سے بچاتی ہے؟
  - لو عمر افراد جراثیم کی طرف کیوں راغب ہوتے ہیں؟
  - قدرتی صلاحیتوں میں کیسے گھٹا پیدا ہوتا ہے؟
  - انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کریں؟
  - جسم کو کلیدار اور بھرا جلا بنانے والی سرگرمیوں کی وضاحت کیجئے۔
  - تفریح کی چار خصوصیات تحریر کیجئے؟
  - غیر سرگرم تفریح کی مختصر وضاحت کیجئے؟
  - تفریح انسانی تعلقات کو بہتر بنانے میں کیسے معاون ثابت ہوتی ہے؟

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- والی بال میں کپتان کے چار فرائض تحریر کریں۔
  - والی بال میں "نیٹ" پر ٹوٹ لکھیں۔
  - والی بال میں "بال" پر ٹوٹ لکھیں۔
  - گولہ پھینکنے کے "وائزے" کی وضاحت کریں۔
  - گولہ پھینکنے کے "وائزے" کی وضاحت کریں۔
  - 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں چار ضابطے تحریر کریں۔
  - 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں قرضہ معاندی کے طریقہ کی وضاحت کریں۔

## (صرف طلباء کیلئے)

- میڈ ہال میں فری لک کی اقسام تحریر کریں۔
- میڈ ہال میں "آف سائڈ" سے کیا مراد ہے؟
- "سرجسٹ" میں اچھلنے کے تحت کی ساخت بیان کریں۔
- سرجسٹ میں "ون ونے" پر ٹوٹ لکھیں؟

## (صرف طالبات کیلئے)

- میڈ ہال میں ایساڑ کے دو فرائض تحریر کریں۔
- میڈ ہال میں شوٹنگ سرکل پر ٹوٹ لکھیں۔
- تھالی پھینکنے کے چار فرائض تحریر کریں۔
- تھالی پھینکنے کے سیکور کی وضاحت کریں۔

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- علم اوصت کا جسمانی تعلیم کے ساتھ چار طرز سے تعلق واضح کیجئے۔
  - علم اوصت کی وضاحت کیجئے۔
  - چھپے پاؤں کی چار اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
  - آلہ صوت افزہ کی وضاحت کریں۔
  - دل کا وزن اور شہادت تحریر کریں۔
  - کسرتی ضربات سے کیا مراد ہے؟
  - دراپڈ جنکس سے کیا مراد ہے؟
  - بڑی ٹونے کی چار وجوہات لکھیں۔
  - چمچک کی کوئی چار علامات لکھیں۔

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
- انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کا کردار کیا ہے؟
  - نظام تنفس میں حصہ لینے والے اعضاء کی وضاحت کیجئے۔
  - والی بال میں تنگی طرح کی سرمر ہوتی ہے؟ تیس برس کے فائل تحریر کریں۔
  - گولہ پھینکنے کے قوانین تفصیل سے تحریر کریں۔
  - مشقی امراض میں درج ذیل پر ٹوٹ لکھیں؟ ۱- خسرہ ۲- ہیمنہ

## Health &amp; Physical Education (Essay Type)

## (For all sessions)

Time: 2:40 Hours

## Section -I

Total Marks:68

2x8=16

## 2- Write short answers of any eight parts from the following.

- How has "Charlis" A Butcher Defined physical Education?
- Does Physical Education save from diseases?
- Why does teen agers incline towards crimes?
- How natural qualities are beautified?
- How can human being become healthy?

- Explain the activities used in making human body flexible & active.
- Write two definitions of Educational gymnastic?
- Define Inactive recreation shortly.

- Write objective of Physical Education in human development?
- What are group activities? Explain it.
- Write four Characteristics of recreation.
- How does recreation help to improve human relationship?

2x8=16

## 3- Write short answers of any eight parts from the following.

- Write four duties of captain in volley ball
- Write a note on "Ball" in volley ball.
- Write a note on stop board in shot put.
- Describe the method of draws in 4x100 relay race.

- Write a note on "Net" in volley ball.
- Write down brief note on "Libro" in volley ball.
- Describe "Circle" of shot put.
- Write four rules of 4x100 relay race.

- Write down kinds of free kick in football.
- Write structure of "Take off board in riple jump.

## (For Boys Only)

- What is meant by "off side" in foot ball.
- Write a note on "Run Way" in triple jump.

## (For Girls Only)

- Write a note on shooting circle in net ball.
- Describe sector of discus throw.

## 4- Write short answers of any eight parts from the following.

- Explain the four ways of link between Health educaion and physical education.
- Explain Larynx.
- Explain Capillaries.
- Write four causes of fracture
- What are sports Injuries?
- What is respiration?
- Write the weight and shape of Heart.
- Write four remedial exerices of flat feet.
- Write any four indications of small pox.

2x6=12

## Section -II

8x3=24

Note: Answer any three questions from the following.

- What is role of importance of physical educaion in development of human being ?
- Explain the organs of respiratory system.
- Wrie down notes of following infectious diseases.

- Write in detail the rules of putting the shot.