

Sargodha Board-2024 PAPER CODE 2423

وقت 20 منٹ

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 کٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ

PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریموور یا سفید ٹیڈ کا استعمال ممنوع ہے۔
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 circle in front of that question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Write **PAPER CODE**, which is printed on this question paper, on the both sides of the Answer Sheet and fill bubbles accordingly, otherwise the student will be responsible for the situation. Use of ink remover or white correcting fluid is not allowed

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTIONS	Q-1
ٹیوبرکل باسیلی Tubercles bacilli	مچھر Mosquito	ویبریو Vibrio	بیکٹیریا Bacteria	ہیضہ _____ جراثیم کے ذریعے پھیلتا ہے۔ Cholera spreads through a germ:	1
میڈیکل کی تعلیم Medical Education	کامرس کی تعلیم Commerce Education	باغبانی کی تعلیم Gardening Education	جسمانی تعلیم Physical Education	ذہنی تنگدلی اور بیماریوں سے بچنے کا طریقہ ہے۔ The way to escape from Mental worries and diseases is	2
بیماری Illness	سستی Laziness	لچک Flexibility	کمزوری Weakness	جمناسٹک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے۔ Gymnastic creates in our body	3
کسی بھی وقت Any Time	صبح کے وقت Morning	شام کے وقت Evening	فرصت کے اوقات میں Leisure	تفریحی سرگرمیاں اختیار کی جاتی ہیں۔ Recreational activities are adopted in	4
1.5 M میٹر	1.3 M میٹر	1.8 M میٹر	2 M میٹر	دالی بال میں انٹینا کی اونچائی ہوتی ہے۔ The height of Antenna in volley ball is:	5
چار Four	پانچ Five	دو Two	تین Three	دالی بال گیم میں انٹرنیشنل میچ گیمز پر مشتمل ہوتا ہے۔ International match in volley ball consists of _____ games.	6
آٹھ Eight	سات Seven	نو Nine	چھ Six	دالی بال کے کھیل میں ایک ٹیم کے _____ کھلاڑی کورٹ میں کھیلے ہیں۔ During Match _____ players are there in volley ball court.	7
ران دے Runway	دائرہ Circle	کورٹ Court	گراؤنڈ Ground	گولہ کہاں سے پھینکا جاتا ہے۔ From where the shot is put:	8
10.0 سینٹی میٹر تا 32 سینٹی میٹر 10.0 cm to 32 cm	11.0 سینٹی میٹر تا 36 سینٹی میٹر 11.0 cm to 36 cm	11.2 سینٹی میٹر تا 30 سینٹی میٹر 11.2 cm to 30 cm	12.2 سینٹی میٹر تا 20 سینٹی میٹر 12.2 cm to 20 cm	گولہ پھینکنے کے شاپ بورڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of stop board for shot put	9
26 cm سینٹی میٹر	24 cm سینٹی میٹر	25 cm سینٹی میٹر	28 cm سینٹی میٹر	میشن کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے: Minimum length of Baton is:	10
1.25 میٹر 1.25 M	1.20 میٹر 1.20 M	1.22 میٹر 1.22 M	1.28 میٹر 1.28 M	4x100 میٹر دوڑ میں ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of Track Lanes in 4x100 rally race is:	11
اردو Urdu	علم الصحة Health Education	علم طبیعیات Physics	علم کیمیا Chemistry	شرح اموات میں کسی کس علم کی بدولت ہوتی ہے۔ Decrease in death rate is due to the knowledge of	12
پانچ Five	دو Two	تین Three	چار Four	انسانی جسم میں خون _____ طریقوں سے گردش کرتا ہے۔ Methods of blood circulation in human body are	12
تا ہموار کندھے Scoliosis	خالی کمر Lodosis	گول کمر Kyphosis	چپے پاؤں Flate feet	پاؤں میں محراب قسم ہو جائے تو قاتمی نقص ہوتا ہے۔ In case the arch of foot is ended then the postural defect is:	14
عضلاتی تناؤ Muscle Cramp	عضلاتی کھچاؤ Pulled Muscle	شکستگی Fracture	موچ Sprain	ہڈی کا ٹوٹ جانا کہلاتا ہے۔ Fracture of bone is called	15
2.0 M میٹر	2.5 M میٹر	1.50 M میٹر	1.00 M میٹر	(برائے طلباء) فٹ بال میں کارنر جھنڈیوں کی اونچائی ہوتی ہے۔ (For Boys) The height of corner flag posts is:	16
2.75 میٹر 2.75 metre	3 میٹر 3 metre	4 میٹر 4 metre	2.50 میٹر 2.50 metre	(برائے طلباء) سبہ جست میں لینڈنگ ایریا کی زیادہ سے زیادہ چوڑائی ہوتی ہے۔ (For Boys) The maximum width of Landing area of triple jump is:	17
ٹاس Toss	جھپ بال Jump ball	سنٹر پاس Center Pass	انٹر پاس Inter Pass	(برائے طالبات) نیٹ بال کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔ (For Girls) The game of Net ball begins with	16
2.50 میٹر 2.50 m	2.35 میٹر 2.35 m	2.25 میٹر 2.25 m	2.40 میٹر 2.40 m	(برائے طالبات) تھلی کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔ (For Girls) The diameter of circle in discus throw is	17

2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$ Answer briefly any Eight parts from the followings:-

Write comprehensive definition of Physical Education.

(i) تعلیم جسمانی کی جامع تعریف تحریر کیجئے۔

How does Physical Education make useful citizen.

(ii) تعلیم جسمانی کیسے مفید شہری پیدا کرتی ہے۔

Write two Hadith-e-Nabi about Physical Education.

(iii) تعلیم جسمانی کے متعلق دو احادیث مبارکہ بیان کیجئے۔

Why warm up is necessary?

(iv) وارم اپ کیوں ضروری ہے؟

Write the importance of Recreational activities in Present era.

(v) موجودہ زمانے میں تفریح کی اہمیت تحریر کیجئے۔

What is meant by leisure time? (vii) فرصت کے اوقات سے کیا مراد ہے؟

(vi) What is Active Recreation? سرگرم تفریح کیا ہے؟

What is meant by Health development?

(viii) صحت کی نشوونما سے کیا مراد ہے؟

Write the definition of Educational gymnastic.

(ix) تعلیمی جمناسٹک کی تعریف کیجئے۔

Write two "Balance" Exercise.

(x) توازن کی دو ورزشیں تحریر کیجئے۔

Write down types of recreational activities.

(xi) تفریحی مشاغل کی اقسام بیان کیجئے۔

Write two objective of gymnastic.

(xii) جمناسٹک کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔

3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$ Answer briefly any Eight parts from the followings:-

Write a short note on "Time Out" in volley ball.

(i) والی بال میں ٹائم آؤٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔

Write the weight and structure of volley ball.

(ii) والی بال کی ساخت اور وزن تحریر کیجئے۔

Write a note on rotation in volley ball game.

(iii) والی بال گیم میں روٹیشن پر نوٹ لکھیں۔

Write a short note on Libero in volley ball.

(iv) والی بال میں لیبرو کھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیں۔

Write four fouls of putting shot.

(v) گولہ پھینکنے کے چار فاولز تحریر کریں۔

Explain the Stop Board in putting shot.

(vi) گولہ پھینکنے میں سٹاپ بورڈ کی وضاحت کریں۔

Write down the method of start with Batton in 4x100 m Relay Race.

(vii) 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کے ساتھ آغاز کرنے کا طریقہ لکھیں۔

Write four fouls of 4x100 m Relay Race.

(viii) 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے چار فاولز تحریر کیجئے۔

(For Boys) Write a short note on "Corner Kick" in Foot ball.

(ix) (برائے طلباء) فٹ بال میں کورنر کک پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(For Boys) Write a short note on "Off Side" in Foot ball.

(x) (برائے طلباء) فٹ بال میں آف سائیڈ پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(For Boys) Write the brief history of Tripple Jump.

(xi) (برائے طلباء) سہہ جست کی مختصر تاریخ بیان کریں۔

(For Boys) How many jumps are there in Tripple Jump.

(xii) (برائے طلباء) سہہ جست کتنی چھلانگوں کا مجموعہ ہے۔

(For Girls) Explain centre circle in Net ball

(ix) (برائے طالبات) نیٹ بال میں سنٹر سرکل کی وضاحت کریں۔

(For Girls) Write a note on Personal foul in Net ball.

(x) (برائے طالبات) نیٹ بال میں ذاتی فاول پر نوٹ لکھیں۔

(For Girls) Write the method of throwing the discus.

(xi) (برائے طالبات) قھالی پھینکنے کا طریقہ لکھیں۔

(For Girls) Explain the sector of Discuss Throw.

(xii) (برائے طالبات) قھالی پھینکنے کے سیکٹر کی وضاحت کریں۔

4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $6 \times 2 = 12$ Answer briefly any Six parts from the followings:-

Define Health Education according to Thomas Wood.

(i) تھامس وڈ کے مطابق علم الصحت کی تعریف کریں۔

Describe any four objectives of health education by educational institutions.

(ii) تعلیمی اداروں کے ذریعے علم الصحت کے کوئی سے چار مقاصد بیان کریں۔

Define the respiratory system.

(iii) نظام تنفس کی تعریف کریں۔

What is role of inspiraton in the respiratory system.

(iv) نظام تنفس میں دھارم تنفس کا کیا کردار ہے۔

What is meant by Posture.

(v) قامت سے کیا مراد ہے۔

What is meant by Chronic Injuries? (vii) مزمن چوٹ سے کیا مراد ہے۔

(vi) "RICES" سے کیا بنتا ہے۔ What stands for "RICES"?

How infectious diseases spread?

(viii) متعدی امراض کیسے پھیلتی ہیں۔

What are causes of spreading disease of small pox.

(ix) چھچک کی بیماری پھیلنے کے اسباب بیان کریں۔

Part II

Note: Attempt any three questions.

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 3 = 24$

What is the importance of Physical Education in development of complete personality of human being. Explain in detail.

5۔ انسان کی مکمل شخصیت کی تعمیر میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کو تفصیل سے واضح کریں۔

Write the rules of Triple Jump (for boys)

6۔ سہہ جست میں مقابلے کے ضابطے تحریر کریں۔ (برائے طلباء)

Write the rules of Discus throw. (for girls)

6۔ قھالی پھینکنے کے قوانین درج کریں۔ (برائے طالبات)

Write down a note on the following with reference to the

7۔ والی بال گیم کے حوالے سے درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔

volley ball game. (A) Blocking (B) Libro

(الف) بلاکنگ (ب) لیبرو

Define Respiratory System. Write a note on the organs take part in this system.

8۔ نظام تنفس سے کیا مراد ہے اس نظام میں حصہ لینے والے اعضاء پر نوٹ لکھیں۔

Write in detail the different kind of fracture and their first aid.

9۔ ہڈی ٹوٹنے کی مختلف اقسام اور ان کے لئے طبی امداد تفصیل سے بیان کیجئے۔

Sargodha Board-2023 PAPER CODE 2421 کل نمبر 17

وقت 20 منٹ

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۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ

PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریموور یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔
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 circle in front of that question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Write **PAPER CODE**, which is printed on this question paper, on the both sides of the Answer Sheet and fill bubbles accordingly, otherwise the student will be responsible for the situation. Use of ink remover or white correcting fluid is not allowed

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTIONS	Q-1
مصوری Painting	تفریح Recreation	فن Art	سپورٹس Sports	جسمانی تعلیم بیک وقت سائنس بھی ہے اور _____ بھی Physical education is at a time science and _____.	1
سستی Laziness	ثانوی Secondary	غیر ضروری Un Important	بنیادی Basic	جسمانی تعلیم میں حرکت پہلو ہے؟ Movement is an aspect in Physical Education	2
ٹبل ٹینس Table Tennis	تعلیمی جمناسٹک Educational Gymnastic	شطرنج Chess	لڈو Ludo	جسم میں لچک اور مہرتی پیدا کرتی ہے۔ Create flexibility and agility in body is	3
پانچ 5	دو 2	تین 3	چار 4	اوٹ رومنی نے دن کو تقسیم کیا ہے۔ Ott Romney divided the day in parts	4
4.00 میٹر 4.00 m	3.50 میٹر 3.50 m	2.80 میٹر 2.80 m	2.135 میٹر 2.135 m	گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔ Diameter of shot putt circle is	5
ٹالاب Pool	اکھاڑہ Pit/Landing Area	دائرے Circle	زن دے Run way	گولہ میں سے پھینکا جاتا ہے۔ Shot is put from	6
گوٹن برگ Gothen Berg	مالمو Malmo	سٹاک ہوم Stockholm	کلمار Kalmar	ڈاک دوڑ 1912ء میں سویڈن کے شہر میں منعقد ہوئی۔ Relay Race was conducted in 1912 in the city of Sweden.	7
4 4	12 12	8 8	10 10	ایک معیاری ٹریک گلیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ A standard Track comprise of lanes.	8
سست Lazy	چالاک Clever	بیمار Sick	صحت مند Healthy	بنیادی علمِ اِصحت کا براہِ راست تعلق لوگوں سے ہے جو _____ ہیں۔ Basic health education directly connected people those _____ are.	9
نظام System	عضو Organ	خلیہ Cell	بافت Tissue	ایک ہی قسم کے خلیوں کے گروہ کو کہتے ہیں۔ A group of same cells are called _____.	10
بھیچھڑے Lungs	ہوا کی نالی Treachea	منہ Mouth	حلق Pharynx	_____ کے ذریعے سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل جاری رہتا ہے۔ Through _____ the action of Inspiration and Expiration is going on.	11
چبھے پاؤں Flat Feet	خالی کمر Lordosis	گول کمر Kyphosis	تاہوار کندھے Scoliosis	تنگ جوتا پہننا قدامتی نقص کی وجہ ہے۔ Wearing tight shoes is a reason/cause of postural defect is.	12
عضلاتی سکچاؤ Muscle strain	موچ Sprain	فریکچر Fracture	عضلاتی تٹاؤ Muscle cramp	ہڈی ٹوٹنے کو کہتے ہیں۔ Breakage of bone is called.	13
عربی Arabic	لاطینی Latin	فرانسیسی French	انگریزی English	"عضلہ" کی اصطلاح زبان کا لفظ ہے۔ "Muscle" is a term of language word is.	14
خسرہ Measles	ہیفٹہ Cholera	لاکڑا کاکڑہ Chicken pox	چچک Small pox	یہ مہلک مرض پانی اور کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعے پھیلتا ہے۔ The fatal disease spreads through water and eatables.	15
7 سم 7 cm	8 سم 8 cm	5 سم 5cm	6 سم 6cm	(برائے طلباء) والی بال میں سائیڈ بینڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (For Boys) Width of side Band in VolleyBall is.	16
120 میٹر 120 m	110 میٹر 110 m	90 میٹر 90 m	100 میٹر 100 m	(برائے طلباء) فٹ بال گراؤنڈ کی زیادہ سے زیادہ چوڑائی ہوتی ہے۔ (For Boys) Maximum width of football ground is	17
15 میٹر 15 m	16 میٹر 16 m	18 میٹر 18 m	13 میٹر 13 m	(برائے طالبات) والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ (For Girls) The length of volleyball court is.	16
12 میٹر 12 m	14 میٹر 14 m	15.25 میٹر 15.25 m	17 میٹر 17 m	(برائے طالبات) نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (For Girls) The width of Net ball court is.	17

- 2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$ Answer briefly any Eight parts from the followings:-
- (i) چارلس بوچر کی جسمانی تعلیم کے بارے میں تعریف لکھیں۔ Define physical education according to Charles Butcher.
- (ii) دور جدید میں جسمانی تعلیم کی اہمیت مختصراً بیان کریں۔ Describe briefly the physical education in modern age.
- (iii) زمانہ قدیم میں جسمانی تعلیم کن مقاصد کیلئے استعمال کی جاتی تھی۔ For which purposes, physical education was used in old times.
- (iv) جسمانی تعلیم میں بنیادی پہلو کیا ہے مختصراً بیان کریں۔ What is the basic aspect in physical education. Describe briefly.
- (v) خود کار مشینوں کی ایجاد نے جسمانی تعلیم پر کیسے اثر ڈالا مختصراً بیان کریں۔ Describe briefly that how affected the physical education by the invention of auto machines.
- (vi) جسمانی تعلیم کے چار مقاصد لکھیں۔ Write down four objectives of physical education.
- (vii) تعلیمی جسمناٹک کے چار فوائد لکھیں۔ Write down the four advantages of educational gymnastic.
- (viii) تعلیمی جسمناٹک کی تعریف لکھیں۔ Define the educational gymnastic.
- (ix) جسمناٹک سے کیا مراد ہے۔ What do you mean by gymnastic.
- (x) اوٹ روڈنی کے مطابق فرصت کے اوقات کو بیان کریں۔ Define leisure time according to Ott Romney.
- (xi) ہرلڈ میر کے مطابق تفریح کی تعریف لکھیں۔ Define recreation according to Herold Meyer.
- (xii) تفریح کے چار مقاصد لکھیں۔ Write the four objectives of recreation.

- 3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$ Answer briefly any Eight parts from the followings:-
- (i) گولہ کی گرفت پر نوٹ لکھیں۔ Write a note on Grip of putting the shot.
- (ii) گولہ گرنے کے سینٹر کی وضاحت کریں۔ Explain Landing Sector in putting the shot.
- (iii) گولہ پھینکنے کے دو فاولز لکھیں۔ Write down two Fouls of putting the shot.
- (iv) شاپ بورڈ کی لمبائی تحریر کیجئے۔ Write down the Length of Stop board.
- (v) 4×100 میٹر ریلے ریس میں راہدار یوں کی چوڑائی لکھیں۔ Write down the width of Lanes in 4×100 M relay race.
- (vi) 4×100 میٹر ریلے ریس کے دو قوانین تحریر کریں۔ Write down two rules of 4×100 M relay race.
- (vii) 4×100 میٹر ریلے ریس میں بیٹن پر نوٹ لکھیں۔ Write a note on Baton in 4×100 M relay race.
- (viii) 4×100 میٹر ریلے ریس میں تبدیلی کے علاقے کی وضاحت کریں۔ Explain changing zone in 4×100 M relay race.
- (ix) (برائے طلباء) والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیں۔ (Only for Boys) Write down the Length and width of volley ball court.
- (x) (برائے طلباء) والی بال میں اینٹینا کی وضاحت کریں۔ (Only for Boys) Explain Antenna in volley ball.
- (xi) (برائے طلباء) فٹ بال گراؤنڈ کی پیمائش لکھیں۔ (Only for Boys) Write down measurements of Football ground.
- (xii) (برائے طلباء) فٹ بال میں قہر دان کی وضاحت کریں۔ (Only for Boys) Explain Throw IN in Football.
- (ix) (برائے طالبات) والی بال میں ایک ایریا کی وضاحت کریں۔ (Only for Girls) Explain Attack Area in volley ball.
- (x) (برائے طالبات) والی بال میں نیٹ کی وضاحت کریں۔ (Only for Girls) Explain Net in volley ball.
- (xi) (برائے طالبات) نیٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔ (Only for Girls) Write down Length and width of Netball Court.
- (xii) (برائے طالبات) نیٹ بال کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے۔ (Only for Girls) How a Net ball Game Start.

- 4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $6 \times 2 = 12$ Answer briefly any Six parts from the followings:-
- (i) علم الصحت سے کیا مراد ہے۔ What is health education. (ii) علم الصحت کے دو فوائد تحریر کریں۔ Write two benefits of health education.
- (iii) نظام عضلات سے کیا مراد ہے۔ What is muscular system. (iv) قامت سے کیا مراد ہے۔ Define posture.
- (v) سہل کے اجزاء تحریر کریں۔ Write Two causes of spreading apidemics. (vi) متعدی امراض پھیلنے کی دو وجوہات تحریر کریں۔ Write Two causes of spreading apidemics.
- (vii) نظام تنفس میں حصہ لینے والے دو اعضا کے نام لکھیں۔ Write the names of Two organs of respiratory system.
- (viii) ابتدائی طبی امداد کے دو فوائد تحریر کریں۔ Write Two advantages of first aid.
- (ix) ہڈی ٹوٹنے کی دو وجوہات تحریر کریں۔ Write down Two causes of fracture.

Part ----- II

حصہ دوم -----

Note: Attempt any three questions.

 $8 \times 3 = 24$

- نوٹ۔ کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
- 5۔ تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے اور اس کی اہمیت تفصیل سے تحریر کریں۔ Define physical education and write down its importance in detail.
- 6۔ فٹ بال کے فاولز اور اسٹنٹ ریفری کے فرائض تفصیل سے تحریر کریں۔ Write down the Fouls and duties of Assistant Referee in the Football.
- 7۔ 100×4 میٹر ڈاک دوڑ کے فاولز تحریر کریں۔ Write down the foules of 4×100 m Relay Race.
- 8۔ نظام دوران خون سے کیا مراد ہے نظام دوران خون میں حصہ لینے والے اعضاء پر نوٹ لکھیں۔ What is meant by blood circulatory system? Write a note on organs which, takepart in blood circulatory system.
- 9۔ اچھی قامت پر وقار شخصیت کی نگاہی کرتی ہے بحث کریں۔ Define/Discuss the importance of Good Posture.

1122 انٹر پارٹ (I) دارنگ: اس سوالیہ پرچہ میں مختص جگہ پر اپنا رول نمبر لکھ کر دستخط کریں۔

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن (معروضی) (گروپ پہلا) (سیشن 2021-23 to 2018-20) پرچہ (I) دستخط امیدوار

کل نمبر 17

PAPER CODE 2425

وقت 20 منٹ

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۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ

PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریسیور یا سفید قلم کا استعمال ممنوع ہے۔
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 circle in front of that question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Write PAPER CODE, which is printed on this question paper, on the both sides of the Answer Sheet and fill bubbles accordingly, otherwise the student will be responsible for the situation. Use of ink remover or white correcting fluid is not allowed

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTIONS	Q-1
30	28	27	26	انسانی پاؤں میں ہڈیاں ہوتی ہیں۔ There are bones in human foot.	1
5	4	3	2	حلق سے نیچے جانے والی نالیوں کی تعداد ہے۔ Number of pipes connected to pharynx are	2
اچھے سیاستدان Good politician	اچھے میزبان Good Host	اچھے والدین Good parents	اچھے شہری Good citizen	جسمانی تعلیم کے اغراض و مقاصد بنانے میں معاونت کرتے ہیں۔ Aims & objectives of Physical Education are helpful to make	3
ٹیبلی ٹینس Table Tennis	تعلیمی جمناسٹک Educational Gymnastic	شطرنج Chess	لڈو Luddo	جسم میں لچک اور پھرتی پیدا کرتی ہے۔ Create flexibility and agility in body is	4
تالاب Pool	اکھاڑے Pit / Landing Area	رن وے Runway	دھبہ Hole	گولہ میں سے پھینکا جاتا ہے۔ Shot is put from	5
12 k.g کلوگرام	10 k.g کلوگرام	5 k.g کلوگرام	4 k.g کلوگرام	خواتین کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔ Weight of shot for women is	6
1 m میٹر	7 m میٹر	4 m میٹر	3 m میٹر	والی بال میں سائیڈ بینڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔ Length of Side Band in volley ball is	7
سمیشر Smasher	بوسٹر Booster	کیپٹن Captain	لیبرو Libro	والی بال میں تمام ٹیم کا لباس ایک جیسا ہوتا ہے۔ ماسوائے The dress/uniform of all team in volley ball same except	8
کلمار Kalmar	گوٹن برگ Gothen Burg	سٹاک ہولم Stockholm	مالمو Malmo	ڈاک دوڑ 1912ء میں سویڈن کے شہر میں منعقد ہوئی۔ Relay Race was conducted in 1912 in the city of Sweden.	9
میوکس Mucops	پیری کارڈیم Pericardium	برونکس Bronchus	پلورا Pleura	پھیپھڑوں کی جھلی کہلاتی ہے۔ Intertine of Lungs is called.	10
دورہ بابی Portal circulation	دورہ اصفو Pulmonary circulation	دورہ قلبی Coronary circulation	دورہ اعظم Systemic circulation	پھیپھڑوں کا دوران خون کہلاتا ہے۔ Pulmonary circulation is called	11
چبٹے پاؤں Flat Feet	ناہموار کندھے Scoliosis	گول کمر Kyphosis	خالی کمر Lordosis	تنگ جوتا پہننے سے قدامتی نقص ہو جاتا ہے؟ Wearing tight shoes cause postural Defect.	12
6 m میٹر	5 m میٹر	3 m میٹر	1.22 m میٹر	ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے Width of track lanes is	13
جمنییم Gymnazium	تالاب Pool	اکھاڑہ Pit	سٹیڈیم Stadium	ورزش کرنے والے ہال / کمرے کو کہتے ہیں۔ Exercise Hall / Room is called	14
60 cm سم	70 cm سم	80 cm سم	30 cm سم	بٹن کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔ Maximum length of Baton is	15
120 m میٹر	110 m میٹر	90 m میٹر	100 m میٹر	(برائے طلباء) فٹ بال گراؤنڈ کی زیادہ سے زیادہ چوڑائی ہوتی ہے۔ (For Boys) Maximum width of football ground is	16
شیشے کا Glass	سٹیل کا Steel	لوہے کا Iron	لکڑی کا Wooden	(برائے طلباء) سرجسٹ لگانے کا تختہ بنا ہوتا ہے (For Boys) Take off Board of Triple Jump is made of	17
120 min منٹ	100 min منٹ	60 min منٹ	50 min منٹ	(برائے طالبات) نیٹ بال کھیل کا دورانیہ ہوتا ہے۔ (For Girls) Duration of Netball match is	16
2.70 m میٹر	3.80 m میٹر	2.80 m میٹر	2.50 m میٹر	(برائے طالبات) تھالی پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔ (For Girls) Diameter of Discus throw circle is	17

1122 انٹر پارٹ (I) وارننگ: اس سوالیہ پرچہ پر اپنے رول نمبر کے سوا اور کچھ نہ لکھیں۔
ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن (انشائیہ) (گروپ پہلا) (سیشن 2021-23 to 2020-21)
وقت: 2.40 گھنٹے حصہ اول Part I

(I) کل نمبر 68

2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ 8x2=16 Answer briefly any Eight parts from the followings:-

- (i) موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کیوں ضروری ہے؟
(ii) تعلیم جسمانی جذبہ حب الوطنی پیدا کرتی ہے وضاحت کیجئے۔
(iii) تعلیم جسمانی کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
(iv) جان ڈیوی نے تعلیم جسمانی کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے؟
(v) تعلیمی جمناسٹک سے توازن کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے وضاحت کریں۔
(vi) تعلیمی جمناسٹک کے چار فوائد تحریر کیجئے۔
(vii) تعلیمی جمناسٹک کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔
(viii) جسم کو گرم کرنے والی سرگرمیاں کیا ہوتی ہیں؟
(ix) تفریح کے چار اصول تحریر کیجئے۔
(x) تفریحی مشاغل کی اقسام کے نام تحریر کریں۔
(xi) جارج بٹلر کے مطابق تفریح کی تعریف تحریر کیجئے۔
(xii) فرصت سے کیا مراد ہے؟

3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ 8x2=16 Answer briefly any Eight parts from the followings:-

- (i) والی بال میں اول ریفری کے دو فرائض تحریر کریں۔
(ii) والی بال میں "لیبرڈ" کھلاڑی پر نوٹ لکھیں۔
(iii) والی بال میں سروں کے چار فاولز تحریر کریں۔
(iv) والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی بیان کریں۔
(v) گولڈ میڈل کے مقابلوں میں باری کا تعین کیسے کیا جاتا ہے۔
(vi) گولڈ کا وزن اور محیط مردوں اور عورتوں کے لیے تحریر کریں۔
(vii) 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن پر نوٹ لکھیں۔
(viii) 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں مقابلے کے دو ضابطے تحریر کریں۔
(ix) (برائے طلباء) فٹ بال میں پینلٹی ایریا کی پیمائش لکھیں۔
(x) (برائے طلباء) فٹ بال میں دو فاولز تحریر کریں۔
(xi) (برائے طلباء) سرجسٹ میں دوڑنے کا راستہ بیان کریں۔
(xii) (برائے طلباء) سرجسٹ میں مقابلے کے دو ضابطے تحریر کریں۔
(ix) (برائے طالبات) تھالی پھینکنے کے سرکل کی وضاحت کریں۔
(x) (برائے طالبات) تھالی پھینکنے کے دو فاولز تحریر کریں۔
(xi) (برائے طالبات) نیٹ بال کورٹ کی پیمائش لکھیں۔
(xii) (برائے طالبات) نیٹ بال میچ کا دورانیہ تحریر کیجئے۔

4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ 6x2=12 Answer briefly any Six parts from the followings:-

- (i) علم الصحت کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔
(ii) نظام تنفس میں حصہ لینے والے اعضاء کے نام تحریر کریں۔
(iii) چار جسمانی نظاموں کے نام تحریر کریں۔
(iv) کس نظام کو تمام جسمانی نظاموں کا حاکم اعلیٰ کہا جاتا ہے؟
(v) شریانوں سے کیا مراد ہے؟
(vi) موج سے کیا مراد ہے؟
(vii) خسرو کی روک تھام کے لیے چار احتیاطی تدابیر تحریر کیجئے۔
(viii) قامت سے کیا مراد ہے؟

Part II

Note: Attempt any three questions.

5. Explain that Recreation creates elutriate in human personality?
6. Write down in detail The Rules of putting the shot and also write down only measurement of shot put sector.
7. Write down detail notes on circulations in circulatory system?
8. Write down the causes, symptoms and prevention of cholera in detail
9. Write down notes on following in Volley Ball.
(i) Blocking (ii) Fouls during play.