



نوٹ : ہر سوال کے چار جوابات A, B, C, D دیے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں معروضی جوابی کاپی یا ببل شیٹ پر اس سوال نمبر کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو قلم کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر یا کاٹ کر بھر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four choices A, B, C, D to each question are given. Which choice is correct, fill that circle in front of that question number on the Objective Bubble Sheet. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question

_____ can be removed by games :	_____ کھیل سے دور کیے جاتے ہیں :	سوال نمبر 1
(A) Habits عادات (B) Hobbies مشاغل (C) Nature فطرت (D) Postural Defects تاحقی نقائص		(1)
The Practice throws are given before the event of Javelin Starts :	نیزہ پھینکنے کے مقابلے کے آغاز سے قبل پریکٹس تھرو دی جاتی ہیں :	(2)
(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 6		
The duration of Javelin Throw is :	نیزہ پھینکنے کے لیے کوشش کے آغاز کا دورانیہ ہے :	(3)
(A) 5 min 5 منٹ (B) 3 min 3 منٹ (C) 2 min 2 منٹ (D) 1 min 1 منٹ		
Sportsmanship is derived by :	سپورٹس مین شپ پیدا ہوتی ہے :	(4)
(A) Rest آرام (B) Food خوراک (C) Exercise ورزش (D) Game کھیل		
The length of Supports putting on a Cross Bar is :	کراس بار پر رکھنے پر والی ٹیکوں کی لمبائی ہوتی ہے :	(5)
(A) 6 cm 6 سینٹی میٹر (B) 4 cm 4 سینٹی میٹر (C) 2 cm 2 سینٹی میٹر (D) 3 cm 3 سینٹی میٹر		
400 m race was included in Olympic events :	400 میٹر دوڑ کو اولمپک مقابلوں میں شامل کیا گیا	(6)
(A) 1910 (B) 1911 (C) 1912 (D) 1914		
The Width of lanes of standard track is :	معیاری ٹریک کی چوڑائی ہوتی ہے :	(7)
(A) 1.17 m 1.17 میٹر (B) 1.20 m 1.20 میٹر (C) 1.16 m 1.16 میٹر (D) 1.22 m 1.22 میٹر		
How much is minimum distance between upright and landing area in high jump :	ہائی جپ میں پول اور لینڈنگ ایریا کے درمیان کم از کم فاصلہ ہوتا ہے :	(8)
(A) 5 cm 5 سینٹی میٹر (B) 7 cm 7 سینٹی میٹر (C) 10 cm 10 سینٹی میٹر (D) 8 cm 8 سینٹی میٹر		
The length of Esophagus is :	خوراک کی نالی کی لمبائی ہوتی ہے :	(9)
(A) 10 cm 10 سینٹی میٹر (B) 15 cm 15 سینٹی میٹر (C) 20 cm 20 سینٹی میٹر (D) 25 cm 25 سینٹی میٹر		
Which harmful element is present in Tea :	چائے میں کونسا مضر صحت مادہ پایا جاتا ہے :	(10)
(A) Theine تھینین (B) Caffeine کافین (C) CoCoa کوکو (D) Kanjee کانچی		
One gram Carbohydrates has _____ Calories :	ایک گرام نشاستہ میں _____ حرارے ہوتے ہیں :	(11)
(A) 4.3 (B) 4.5 (C) 4.6 (D) 3.4		
Muscles get their nutrition from :	عضلات اپنی خوراک حاصل کرتے ہیں :	(12)
(A) Liver جگر (B) Blood خون (C) Water پانی (D) Heart دل		
The plant of opium abundantly found in :	اوپیم کا پودا کثرت سے پایا جاتا ہے :	(13)
(A) USA امریکہ (B) Russia روس (C) Afghanistan افغانستان (D) France فرانس		
How many stages of Syphilis are there :	آنکھ کی بیماری کے کتنے درجے ہوتے ہیں :	(14)
(A) 7 (B) 5 (C) 4 (D) 3		
How many Oxygen is used in process of respiration :	سانس لینے کے عمل میں آکسیجن استعمال ہوتی ہے :	(15)
(A) 3% (B) 4% (C) 5% (D) 7%		
(For Boys طلباء کے لیے)		
The duration of time out in Basket Ball is :	باسکٹ بال کھیل کے ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ہوتا ہے :	(16)
(A) 2 Minutes 2 منٹ (B) 1 Minutes 1 منٹ (C) 3 Minutes 3 منٹ (D) 4 Minutes 4 منٹ		
The total weight of Hockey is :	ہاکی کا مجموعی وزن ہوتا ہے :	(17)
(A) 737 gm 737 گرام (B) 740 gm 740 گرام (C) 747 gm 747 گرام (D) 750 gm 750 گرام		
(For Girls طالبات کے لیے)		
The height of Net Assembly in Table Tennis is :	ٹبل ٹینس میز میں نیٹ کی بلندی ہوتی ہے :	(16)
(A) 16.25 cm 16.25 سینٹی میٹر (B) 12.95 cm 12.95 سینٹی میٹر (C) 15.25 cm 15.25 سینٹی میٹر (D) 3 cm 3 سینٹی میٹر		
Short Service area in Badminton Court is :	بڈمنٹن کورٹ کا شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے :	(17)
(A) 1.98 m 1.98 میٹر (B) 1.90 m 1.90 میٹر (C) 2.98 m 2.98 میٹر (D) 1.50 m 1.50 میٹر		

Session (2020 - 2022) to (2022 - 24)	L.K.No. 1479 - / 10000	رول نمبر :
Health & Physical Education (Subjective)	(1 st A. Exam. 2024)	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
کل نمبر : 68	Inter (Part - II)	وقت : 40 : 2 گھنٹے



ہدایات ﴿ حصہ اول یعنی سوال نمبر 2 سوال نمبر 3 میں سے کوئی سے (8 - 8) اجزاء اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (6) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کرنا لازمی ہے۔

جبکہ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات حل کیجئے۔ جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

Note : It is compulsory to attempt (8 - 8) parts each from Q.No.2 and Q.No.3 while attempt any (06) parts from Q.No.4 and attempt any (03) questions from Part II. Write same Question No. and its Part No. as given in the question paper.

$$44 = 2 \times 22$$

(Part-I) حصہ اول

Bahawalpur Board-2024

Why are Sports important in the present period?	موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت کیوں ہے؟	سوال نمبر 2 (i)
Write two qualities of a Good Player.	اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں لکھیں۔	(ii)
What positive role does a good player perform in Society?	اچھے کھلاڑی معاشرے میں کیا مثبت کردار ادا کرتا ہے؟	(iii)
Discuss why strengthen endurance is important in a player?	ایک کھلاڑی کے اندر قوت برداشت کا ہونا کیوں ضروری ہے؟ بحث کیجئے۔	(iv)
(For Boys برائے طالباء)		
When is a Free Hit given in a Hockey game?	ہاکی کھیل میں فری ہٹ کب دی جاتی ہے؟	(v)
What is Centre Pass in Hockey?	ہاکی کھیل میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟	(vi)
Write down four fouls in the game of Hockey.	ہاکی کھیل کے چار ناؤز تحریر کیجئے۔	(vii)
Write two reasons why a Penalty Corner is awarded?	پینالٹی کورنر ملنے کی دو وجوہات تحریر کیجئے۔	(viii)
Explain the 8 second rule in the game of Basket Ball.	باسکٹ بال میں 8 سیکنڈ کے قانون کی وضاحت کیجئے۔	(ix)
Write two Personal fouls of a player in Basket Ball.	باسکٹ بال میں کھلاڑی کے دو پرسنل ناؤز تحریر کیجئے۔	(x)
How does a Basket Ball game begins ?	باسکٹ بال کھیل کیسے شروع ہوتا ہے؟	(xi)
What is the 24 Second Rule in Basket Ball?	باسکٹ بال میں 24 سیکنڈ کے قانون سے کیا مراد ہے؟	(xii)
(For Girls برائے طالبات)		
Write two duties of Line Judge in Badminton.	بدمینٹن میں لائن جج کے دو فرائض تحریر کیجئے۔	(v)
How is Shuttle speed be tested in Badminton?	بدمینٹن میں شٹل کی رفتار کو کیسے جانچا جاتا ہے؟	(vi)
Write down four fouls of Service in Badminton.	بدمینٹن میں سروس کے چار ناؤز تحریر کیجئے۔	(vii)
What is Rally in Badminton Game?	بدمینٹن کھیل میں ریلی سے کیا مراد ہے؟	(viii)
Write two duties of Referee in the game of Table Tennis.	ٹینس ٹیبل میں رفری کے دو فرائض تحریر کیجئے۔	(ix)
Write two rules of Service in Table Tennis.	ٹینس ٹیبل میں سروس کے دو قوانین لکھیں۔	(x)
Write down the measurement of the Table Tennis Table.	ٹینس ٹیبل میز کی پیمائش تحریر کیجئے۔	(xi)
What is meant by Receiver in Table Tennis?	ٹینس ٹیبل میں ریسیور سے کیا مراد ہے؟	(xii)
Explain the landing area of Javelin Throw.	جیزو کے علاقے کی وضاحت کریں۔	(i) سوال نمبر 3
What is the technique of measurement in Javelin Throw?	جیزو کی پیمائش کا طریقہ کیا ہے؟	(ii)
Write down the Angle of sector in Javelin Throw.	جیزو کے سیکٹر کا زاویہ تحریر کریں۔	(iii)
Describe the successful technique of Javelin Throw.	جیزو میں کامیاب تکنیک کیا ہے؟	(iv)
Describe the first rule of solving the equation in High Jump.	اونچے چھلانگ میں برابری کے حل کا پہلا اصول بیان کریں۔	(v)
Write a short note on Poles in High Jump.	اونچے چھلانگ کے پولز پر مختصر نوٹ لکھیں۔	(vi)
Describe the Two rules of High Jump.	اونچے چھلانگ کے دو قوانین بیان کریں۔	(vii)
Write the measurement of Landing Area in High Jump.	اونچے چھلانگ میں لینڈنگ ایریا کی پیمائش لکھیں۔	(viii)
What is meant by "Heat" in 400 Meter Race ?	400 میٹر دوڑ میں ہیٹ سے کیا مراد ہے؟	(ix)
Write the Two rules of 400 Meter Race .	400 میٹر دوڑ کے دو قوانین لکھیں۔	(x)
What is meant by " False Start " in 400 Meter race?	400 میٹر دوڑ میں " فالتو سٹارت " سے کیا مراد ہے؟	(xi)
Explain the " Tarsoo " in 400 Meter race.	400 میٹر دوڑ میں " تارسو " کی وضاحت کریں۔	(xii)
How does the tube of Throat look like?	طنق کی نالی کیسی ہوتی ہے؟	(i) سوال نمبر 4
Where does the food go from throat?	غذا طنق سے ہوتی ہوئی کہاں جاتی ہے؟	(ii)
What role do the Proteins play in Human body?	لحمیات انسانی جسم میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟	(iii)
What is Balanced Diet ? Explain.	متوازن غذا کسے کہتے ہیں؟ وضاحت کیجئے۔	(iv)
What are the main causes of use of Narcotics ? Explain.	نشیات کے استعمال کی اہم وجوہات کیا ہیں؟ واضح کیجئے۔	(v)
What are the effects of Nicotine on Human Body?	نیکوٹین کے انسانی جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟	(vi)
What is meant by Sex Hygiene?	جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟	(vii)
Write down the names of four kinds of Alcoholic Drinks.	الکھولک مشروبات کی چار اقسام کے نام لکھیں۔	(viii)
Write down the list of the equipments of First Aid.	اہلکار کی طبی امداد میں استعمال ہونے والے سامان کی فہرست تحریر کیجئے۔	(ix)

24 = 8 x 3	Part - II حصہ دوم	سوال نمبر 5
(8) What is the importance of sports in this Mechanical Era? Express your opinion.	آج کے مشینی دور میں کھیلوں کی کیا اہمیت ہے؟ اپنی رائے بیان کیجئے۔	
(8) Describe rules and regulations of High Jump in detail.	اونچی چھلانگ کے قوانین و ضوابط بیان کریں۔	سوال نمبر 6
(8) Write down the different stages of food digestion in Digestive System in detail.	نظام ہاضمہ میں خوراک کے ہضم ہونے کے مختلف مدارج تفصیل سے تحریر کیجئے۔	سوال نمبر 7
(8) What is meant by Poison ? Write down its effects on Human Body and cure.	زہر سے کیا مراد ہے؟ انسانی جسم پر اس کے اثرات اور علاج لکھیں۔	سوال نمبر 8
(For Boys برائے طالباء)		
(8) Explain in detail when and how a Penalty Stroke is administered in Hockey?	ہاکی میں پینالٹی سٹروک کب ملتا ہے اور کیسے لگایا جاتا ہے؟ تفصیل سے وضاحت کیجئے۔	سوال نمبر 9
(For Girls طالبات Or یا)		
(6) Write in detail the duties of Referee and Umpire in Table Tennis.	ٹینس ٹیبل میں رفری اور امپائر کے فرائض تفصیل سے لکھیں۔	

Paper : II (Objective Type)

(1st A. Exam. 2023)

پرچہ : II (معروضی)

Time Allowed : 20 Minutes

Inter (Part - II)

وقت : 20 منٹ

Maximum Marks : 17 Session (2019 - 21) to (2021 - 23)

نمبرات : 17



Bahawalpur Board-2023

نوٹ : تمام سوالات کے جوابات دی گئی جوابی کاپی پر لکھیے۔ ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو قلم کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کرنے یا کاٹ کر بھر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible choices A, B, C, D to each question are given. Which choice 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

The Utility of ——— has become even more important in the present time :	موجودہ دور میں ——— کی افادیت و اہمیت اور بھی زیادہ ہو گئی ہے :	(A) Games کھیلوں (B) Rest آرام (C) Jobs روزگار (D) Machines مشینوں	سوال نمبر 1
Accepts defeat generously :	شکست کو فراعذلی سے قبول کرتا ہے :	(A) Coach کوچ (B) Student شاگرد (C) Friend دوست (D) Player کھلاڑی	(1)
The beginning point of the Stomach is called :	معدے کے آغاز کے سرے کو کہتے ہیں :	(A) Mucous Membrane میسکس ممبرین (B) Pyloric End پیلورک اینڈ (C) Peritonium پیریٹونیم (D) Cardiac End کارڈیک اینڈ	(2)
There are ——— types of Muscles in the Human Body :	انسانی جسم میں ——— قسم کے عضلات پائے جاتے ہیں :	(A) 02 (B) 03 (C) 04 (D) 01	(3)
The Balanced diet has ——— Elements of Food :	متوازن غذا میں ——— غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں :	(A) 06 (B) 04 (C) 03 (D) 05	(4)
A Human Body has about ——— percent Water :	انسانی جسم کا تقریباً ——— حصہ پانی ہوتا ہے :	(A) 50 % (B) 70 % (C) 60 % (D) 45 %	(5)
It is considered a Blessing in Summer :	موسم گرما میں ایک نعمت تصور کیا جاتا ہے :	(A) Tea چائے (B) Coco کوکو (C) Beverage شربت (D) Coffee کافی	(6)
The minimum Length of the Runway for Javelin Throw is :	نیزہ پھینکنے کے دوڑنے کے راستے کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے :	(A) 25 Meter میٹر 25 (B) 35 Meter میٹر 35 (C) 30 Meter میٹر 30 (D) 40 Meter میٹر 40	(7)
The High Jump has to start in :	اوہٹی چھلانگ لگانے کی شروعات کرنی ہوتی ہے :	(A) 01 Minute منٹ 01 (B) 1.5 Minute منٹ 1.5 (C) 02 Minute منٹ 02 (D) 03 Minute منٹ 03	(8)
It is famous as "Man Killer" :	"مین کٹر" کے نام سے مشہور ہے :	(A) 200 Meter میٹر 200 (B) 400 Meter میٹر 400 (C) 100 Meter میٹر 100 (D) 800 Meter میٹر 800	(9)
Sleeping Pills affects :	خواب آور گولیاں متاثر کرتی ہیں :	(A) Skeletal System نظام استخوان (B) Muscular System نظام عضلات (C) Respiratory System نظام تنفس (D) Nervous System نظام اعصاب	(10)
Gonorrhea is spread by ——— Germ :	سوزاک ——— جراثیم سے پھیلتا ہے :	(A) Rubella روپیلا (B) Gonococcus گونوکوکس (C) Salmonella Typhi سالمونیلہ ٹیپائی (D) Vibrio cholera وبریو کولرا	(11)
Good Conductor of Electricity is :	بجلی کا اچھا موصل ہے :	(A) Air ہوا (B) Water پانی (C) Heat گرمی (D) Cold سردی	(12)
It is very important for sustaining Human Life :	انسانی زندگی قائم رکھنے کے لیے اشد ضروری ہے :	(A) Oxygen آکسیجن (B) Nitrogen نائٹروجن (C) Carbondioxide کاربن ڈائی آکسائیڈ (D) Hydrogen ہائیڈروجن	(13)
A Tourniquet should be tied tightly ——— up on the bited site of the Snake :	سانپ کی ڈس جگہ سے ——— اوپر ٹورنی کٹ کس کر باندھ دی جائے :	(A) 01 Inch انچ 01 (B) 02 Inch انچ 02 (C) 03 Inch انچ 03 (D) 04 Inch انچ 04	(14)
(For Boys طلباء کے لیے)			
The Length line of Hockey Ground is called :	ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں :	(A) Side Line سائیڈ لائن (B) Touch Line ٹچ لائن (C) Back Line بیک لائن (D) Goal Line گول لائن	(15)
The duration of Basketball Game consists of ——— :	باسکٹ بال کھیل ——— کے دورانیے پر مشتمل ہوتا ہے :	(A) 04 Quarters of 12 Minutes 12 منٹ کے چار کوارٹر (B) 04 Quarters of 15 Minutes 15 منٹ کے چار کوارٹر (C) 04 Quarters of 08 Minutes 08 منٹ کے چار کوارٹر (D) 04 Quarters of 10 Minutes 10 منٹ کے چار کوارٹر	(16)
(For Girls طالبات کے لیے)			
The number of Feathers of Shuttle in Badminton Game is :	بیڈمنٹن کھیل میں فٹل کے پرؤں کی تعداد ہوتی ہے :	(A) 16 (B) 13 (C) 12 (D) 15	(17)
The Length of table in the Table Tennis Game is :	ٹیبل ٹینس کھیل کے میز کی لمبائی ہوتی ہے :	(A) 2.00 meter میٹر 2.00 (B) 2.25 meter میٹر 2.25 (C) 2.50 meter میٹر 2.50 (D) 2.74 meter میٹر 2.74	(18)

Session (2019 - 2021) to (2021 - 23)	L.K.No.1085 - 12000	رول نمبر
Health & Physical Education (Subjective)	(1 st A. Exam. 2023)	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
کل نمبر : 68	Inter (Part - II)	وقت : 40 : 2 گھنٹے



ہدایات ﴿ حصہ اول یعنی سوال نمبر 2، سوال نمبر 3 میں سے کوئی سے (8 - 8) اجزاء اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (6) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کرنا لازمی ہے۔

جبکہ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات حل کیجئے۔ جوابی کاپی پر دی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

Note : It is compulsory to attempt (8 - 8) parts each from Q.No.2 and Q.No.3 while attempt any (06) parts from Q.No.4 and attempt any (03) questions from Part II. Write same Question No. and its Part No. as given in the question paper.

$$44 = 2 \times 22$$

(Part - I) حصہ اول

Bahawalpur Board-2023

Write down four Benefits of Sports in Colleges.

Play is a Mental Activity. Explain briefly.

Sports are Source of Employment. Write briefly.

Games Produce Fitness. Write in short.

(For Boys برائے طلباء)

What is the Purpose of Boards in Hockey?

What is the distance of the Mark of Penalty Stroke from the Goal Line?

Explain " Center Pass " in Hockey Game.

Write a short note on the " Shooting Circle " of Hockey.

Explain " Center Circle " in Basketball Court.

Write down maximum and minimum weight of Ball in Basketball.

What is meant by " Jump Ball " in Basketball Game?

Describe the Three Second Rule in Basketball.

(For Girls برائے طالبات)

Write down the measurement of " Net " in Badminton.

How many Officials are in the Game of Badminton?

Write down four Fouls of Service in the Game of Badminton.

Explain the Shuttle in Badminton Game.

Write down four Duties of Umpire regarding Table Tennis Game.

Write a short note on the Ball of Table Tennis Game.

How many Games are in the Match of Table Tennis?

How many Techniques of Service are in Table Tennis? Write names only.

Briefly describe the Runway of Javelin Throw.

Write only the names of Holding Methods of Javelin.

Briefly describe the Parts of Javelin.

What is the difference of Structure of Javelin of Men and Women?

State the Second Rule for Solving Tie in High Jump.

Write the Length and Weight of Crossbar of High Jump.

Write four Rules of High Jump.

What is meant by " Jump Off " in High Jump?

Explain the " Torso " in 400 meter Race.

Write down four Rules of 400 meter Race.

What is the Penalty of " False Start " in 400 meter Race?

Write the Staggers of Second and Third Track of 400 meter Race.

Write a note on Unvoluntary Muscles.

Write a short note on Pharynx.

Write three Characteristics of Balance Diet.

Write a short note on Protein.

Write a short note on Opium.

Write a short note on Sleeping Pills.

Write three Causes of Aids.

Write four benefits of Lassi.

Write four basic Principles of First Aid.

$$24 = 8 \times 3$$

Part - II حصہ دوم

(8)

Define the Sportsmanship and write down the Characteristics of a Good Player.

(8) Write down the Rules of Javelin Throw in detail.

(8)

What is meant by Muscular System? Explain the kinds of Muscles in detail.

(8) What is meant by Beverages? Describe its types in detail also.

(For Boys برائے طلباء)

(8) Draw a Sketch of Hockey Ground and Write its complete Measurement.

(For Girls برائے طالبات)

(8) Draw a Sketch of Badminton Court and Write its complete Measurement.

Or یا

یڈیشن کورٹ کا خاکہ بنائیے اور اس کی مکمل پیمائش تحریر کیجئے۔

Please visit for more data at: www.pakcity.org



نوٹ : تمام سوالات کے جوابات دی گئی جوابی کاپی پر لکھیے۔ ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو قلم کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر یا کاٹ کر بھر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible choices A, B, C, D to each question are given. Which choice 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

Which types of relationship develop on account of Sports :	کیلیوں کی بدولت کس قسم کے تعلقات استوار ہوتے ہیں :	(1)
Social (D) Samai (D) Economical (C) Political (B) Individual (A)	انفرادی (A) سیاسی (B) معاشی (C) سماجی (D)	
Quantity of Fats in Coco is :	کوکو میں چکنائی کی مقدار پائی جاتی ہے :	(2)
40 % (D) 20 % (C) 55 % (B) 50 % (A)	50 % (A) 55 % (B) 20 % (C) 40 % (D)	
_____ enables for Movement :	_____ حرکت کے قابل بناتے ہیں :	(3)
Body (D) Brain (C) Nerves (B) Muscles (A)	عضلات (A) اعصاب (B) دماغ (C) جسم (D)	
Which enhances the Mutual Relations :	کس سے باہمی تعلقات میں اضافہ ہوتا ہے :	(4)
Walk (D) Games (C) Gymnastic (B) Exercises (A)	ورزشوں سے (A) جمناٹک سے (B) کھیلوں سے (C) گیمز سے (D) سیر سے	
_____ is considered Special Blessing of Summer :	_____ موسم گرما میں ایک خصوصی نعمت تصور کیا جاتا ہے :	(5)
Tea (D) Beverages (C) Coco (B) Sattoo (A)	آپ جو (A) سٹو (B) کوکو (C) شربت (D) چائے	
The height of Crossbar increases after every round :	کراس بار ہر راؤنڈ کے بعد بلند کی جاتی ہے :	(6)
8 cm (D) 6 cm (C) 4 cm (B) 2 cm (A)	2 cm (A) 4 cm (B) 6 cm (C) 8 cm (D)	
The Weight of Chord Grip of Javeline is :	نیوز کی دسی کی گرفت کی چوڑائی ہوتی ہے :	(7)
10 cm (D) 15 cm (C) 20 cm (B) 25 cm (A)	25 cm (A) 20 cm (B) 15 cm (C) 10 cm (D)	
_____ is called the Fuel of Balanced Diet :	_____ متوازن غذا کا ایندھن کہلاتے ہیں :	(8)
Water (D) Vitamins (C) Fats (B) Carbohydrate (A)	نشاستہ (A) روغنیات (B) حیاتین (C) پانی (D)	
In 400 meter race, Athletes are allotted lanes with :	400 میٹر دوڑ میں ایتھلیٹس کو ٹیمیں الاٹ کی جاتی ہیں :	(9)
By Referee (B) By Management (A) By Draw (D) By Coach (C)	انتظامیہ کی مرضی سے (A) ریفری کی مرضی سے (B) کوچ کی مرضی سے (C) ڈرائو سے (D)	
The important methods of First Aid are :	ابتدائی طبی امداد کے اہم طریقے ہیں :	(10)
EFC (D) DBC (C) BCD (B) ABC (A)	ABC (A) BCD (B) DBC (C) EFC (D)	
_____ disease destroys the body's immune system :	_____ بیماری میں جسم کا مدافعتی نظام ختم ہو جاتا ہے :	(11)
Aids (D) Syphilis (C) Chancroid (B) Gonorrhoea (A)	سوزاک (A) شکاری (B) آفک (C) ایڈز (D)	
Arsenic is available in form of _____ :	_____ کی صورت میں ملتا ہے :	(12)
Medicine (D) Capsules (C) Pieces (B) Tablets (A)	گولیوں (A) ڈبوں (B) کپسول (C) روای (D)	
It is essential for the survival of Human Life :	انسانی زندگی کو قائم رکھنے کے لیے اشد ضروری ہے :	(13)
Hydrogen (D) Carbon (C) Nitrogen (B) Oxygen (A)	آکسیجن (A) نائٹروجن (B) کاربن (C) ہائیڈروجن (D)	
The length of large Intestine is :	بڑی آنت کی لمبائی ہوتی ہے :	(14)
1.80 meter (D) 1 meter (C) 2.50 meter (B) 3 meter (A)	3 میٹر (A) 2.50 میٹر (B) 1 میٹر (C) 1.80 میٹر (D)	
The Tourniquet can be tied to the effected person :	ٹورنی کٹ متاثرہ فرد پر باغی جاسکتی ہے :	(15)
For 3 Hours (B) For 2 Hours (A) For 5 Hours (D) For 4 Hours (C)	دو گھنٹوں کے لیے (A) تین گھنٹوں کے لیے (B) چار گھنٹوں کے لیے (C) پانچ گھنٹوں کے لیے (D)	
(For Boys طلباء کے لیے)		
The Diameter of Iron band in Basketball is :	باسکٹ بال میں لوہے کے رنگ کا قطر ہوتا ہے :	(16)
55 cm (D) 35 cm (C) 45 cm (B) 25 cm (A)	25 سینٹی میٹر (A) 45 سینٹی میٹر (B) 35 سینٹی میٹر (C) 55 سینٹی میٹر (D)	
The length of Backboard in Hockey is :	ہاکی میں بیک بورڈ کی اونچائی ہوتی ہے :	(17)
36 cm (D) 46 cm (C) 66 cm (B) 26 cm (A)	26 سینٹی میٹر (A) 66 سینٹی میٹر (B) 46 سینٹی میٹر (C) 36 سینٹی میٹر (D)	
(For Girls طالبات کے لیے)		
A Double Match of Table Tennis consist of _____ games :	ٹبل ٹینس کا ڈبلز کا میچ _____ گیمز پر مشتمل ہوتا ہے :	(16)
11 (D) 07 (C) 05 (B) 04 (A)	04 (A) 05 (B) 07 (C) 11 (D)	
The length of Feathers of Shuttle in Badminton is :	بیڈمنٹن میں مٹل کے پردوں کی لمبائی ہوتی ہے :	(17)
2 cm (D) 7 cm (C) 4 cm (B) 5 cm (A)	5 سینٹی میٹر (A) 4 سینٹی میٹر (B) 7 سینٹی میٹر (C) 2 سینٹی میٹر (D)	

(2018 - 2020) to (2020 - 22) سیشن	1322- 18 000	رول نمبر
Health & Physical Education (Subjective)	Inter - A - 2022	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
کل نمبر : 68	Inter (Part-II)	وقت : 40 : 2 گھنٹے



ہدایات ﴿ ﴾ حصہ اول یعنی سوال نمبر 2، سوال نمبر 3 میں سے کوئی سے (8 - 8) اجزاء اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (6) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کرنا لازمی ہے۔ جبکہ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات حل کیجئے۔ جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

Note : It is compulsory to attempt (8 - 8) parts each from Q.No.2 and 3 while attempt any (06) parts from Q.No.4 and attempt any (03) questions from Part II. Write same Question No. and its Part No. as given in the question paper.

44 = 2 x 22

(Part-I) حصہ اول

Bahawalpur Board-2022

Why we Play Sports?

What is meant by Sports?

How is a good Player bound by Law?

Define Sportsmanship.

(For Boys برائے طلباء)

Describe a short history of Hockey.

When Free Hit is awarded?

Write a short note on Hockey Stick.

Which are the two duties of the Hockey Referee?

What is meant by " Jump ball " in Basketball?

What is meant by " Blocking " in Basketball?

Write a short note on " Backboard " in Basketball.

What is meant by " Free Throw " in Basketball?

(For Girls برائے طالبات)

When Let is awarded in Badminton Game.

Shortly explain Point System in Badminton Game.

Write two Fouls of Badminton Game.

How Badminton Game is started?

Write a short note on Table Tennis Ball.

What is meant by " Rally " in Table Tennis ?

What is " Correct Service " in Table Tennis?

What is meant by Receiver and Server in Table Tennis?

Write two Fouls for Javelin Throw.

Explain the Chord Grip of Javelin.

Write Weight of Javelin for Men and Women.

Write down four Rules of Javelin Throw.

Write down the Weight and Length of Cross Bar in High Jump.

Describe the Structure of Poles in High Jump.

Write down Length and Width of Landing Area in High Jump.

Write down two Fouls of High Jump.

Write down Length and Width of 400 meter Standard Track.

What is meant by " Torso " in 400 meter Race?

Write down the Stages of Starting of 400 meter Race ?

Write down two Fouls of 400 meter Race.

Write a short note on Small Intestine.

Describe the kinds of Voluntary Muscles.

Define Nutrition.

Write down the kinds of Beverages.

Define Drugs.

Define Aids.

Explain the A.B.C. in First Aid.

How the patient of Belladonna can be given First Aid?

The unconscious Patient should focus on the rest of the patient to restore?

24 = 8 x 3

Part - II حصہ دوم

(8)

What is meant by Sports? Describe the Importance of Sports in Colleges in modern age.

(8) Write down the Rules of 400 meter Race in detail.

(8) What is meant by Balance Diet? Write down its Characteristics.

(8) What are the basic Principles of First Aid? Explain in detail.

(For Boys برائے طلباء)

(8) Draw a Sketch of Basketball Court and Write its complete Measurement.

(For Girls برائے طالبات)

(8) Write a note on Officials in Table Tennis Game.

سوال نمبر 2 (i) ہم کھیل کیوں کیجئے ہیں؟

(ii) کھیل سے کیا مراد ہے؟

(iii) اچھا کھلاڑی کس طرح قانون کا پابند ہوتا ہے؟

(iv) سپورٹس میں شپ کی تعریف کیجئے۔

(v) ہاکی کی مختصر تاریخ بیان کیجئے۔

(vi) فری ہٹ کب دی جاتی ہے؟

(vii) ہاکی سٹک پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(viii) ہاکی ریفری کے دو فرائض کون سے ہیں؟

(ix) باسکٹ بال میں " جمپ بال " سے کیا مراد ہے؟

(x) باسکٹ بال میں " بلاکنگ " سے کیا مراد ہے؟

(xi) باسکٹ بال میں " بیک بورڈ " پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(xii) باسکٹ بال میں " فری تھرو " سے کیا مراد ہے؟

(v) بیڈمنٹن کھیل میں لیٹ (Let) کب دیا جاتا ہے؟

(vi) بیڈمنٹن کھیل میں سکورنگ نظام کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(vii) بیڈمنٹن کھیل کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

(viii) بیڈمنٹن کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟

(ix) ٹیبل ٹینس بال پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(x) ٹیبل ٹینس میں " ریلی " سے کیا مراد ہے؟

(xi) ٹیبل ٹینس میں " درست سروس " کیا ہے؟

(xii) ٹیبل ٹینس میں " ریسیور " اور " سرور " سے کیا مراد ہے؟

(i) سوال نمبر 3

(ii) نیزہ کی ری کی گرفت کی وضاحت کیجئے۔

(iii) مردوں اور عورتوں کے لیے نیزے کا وزن تحریر کیجئے۔

(iv) نیزہ بھیجنے کے چار قوانین لکھیے۔

(v) اونچی چھلانگ میں کس ہار کا وزن اور لمبائی تحریر کیجئے۔

(vi) اونچی چھلانگ میں پولوں کی ساخت بیان کیجئے۔

(vii) اونچی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

(viii) اونچی چھلانگ کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

(ix) 400 میٹر کے معیاری ٹریک کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

(x) 400 میٹر دوڑ میں " ٹورسو " سے کیا مراد ہے؟

(xi) 400 میٹر دوڑ کے سٹارٹ کے مراحل تحریر کیجئے۔

(xii) 400 میٹر دوڑ کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

(i) سوال نمبر 4

(ii) چھوٹی آنت پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(iii) ارادی عضلات کی اقسام بیان کیجئے۔

(iv) غذائیت کی تعریف کیجئے۔

(v) مشروبات کی اقسام لکھیے۔

(vi) نشیات کی تعریف کیجئے۔

(vii) ایڈز کی تعریف کیجئے۔

(viii) ابتدائی طبی امداد میں اے۔ بی۔ سی کی وضاحت کیجئے۔

(ix) پیلاؤڈنا کے مریض کو کس طرح طبی امداد دی جاسکتی ہے؟

(x) بے ہوش مریض کا سانس بحال کرنے کے لیے کن چیزوں پر توجہ دینی چاہیے؟