

☆ Roll No _____

H.S.S.C (Part-II) A/2024
(For All Sessions)

Paper Code 8 4 2 1

Health & Physical Education (Objective)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

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.

- نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات D,C,B,A دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر درست جواب کا انتخاب کرتے ہوئے متعلقہ دائرے میں چین یا مار کر سے فلک کریں۔
- 1.1 Importance of physical Education was accepted in ancient period by: 1.1 قدیم زمانے میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کو تسلیم کیا: (A) Iran ایران (B) Greek یونان (C) France فرانس (D) China چین
2. Success always shows great respect to: 2. کھیل میں ہمیشہ کامیابی قدم چومتی ہے: (A) Coach کوچ (B) Student شاگرد (C) Player کھلاڑی (D) Friend دوست
3. The width of runway in Javelin throw is: 3. نیزہ پھینکنے کے راستے کی چوڑائی ہوتی ہے: (A) 6 m میٹر 6 (B) 4 m میٹر 4 (C) 5 m میٹر 5 (D) 3 m میٹر 3
4. In Javelin throw if there are more than eight players, each player is given attempts: 4. نیزہ پھینکنے کے مقابلے میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی ہوں تو ہر کھلاڑی کو مواقع دیئے جاتے ہیں۔ (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 6
5. The weight of cross bar in High Jump is: 5. اونچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے: (A) 2 kg 2 کلو گرام (B) 4 kg 4 کلو گرام (C) 5 kg 5 کلو گرام (D) 3 kg 3 کلو گرام
6. Attempts given at each height in High Jump are: 6. اونچی چھلانگ میں ہر بلندی پر کوششیں دی جاتی ہیں۔ (A) 5, 5 (B) 4, 4 (C) 2, 2 (D) 3, 3
7. The lanes of standard track are: 7. معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں: (A) 10 (B) 8 (C) 4 (D) 6
8. Width of lanes in 400m track is: 8. 400 میٹر ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے: (A) 2.50 m میٹر 2.50 (B) 1.22 m میٹر 1.22 (C) 1.00 m میٹر 1.00 (D) 1.8 m میٹر 1.8
9. Length of large intestine is: 9. بڑی آنت کی لمبائی ہوتی ہے: (A) 1.51 m میٹر 1.51 (B) 1.25 m میٹر 1.25 (C) 1.60 m میٹر 1.60 (D) 1.80 m میٹر 1.80
10. What makes the body beautiful? 10. جسم کو خوبصورت بناتے ہیں: (A) Muscular system نظام عضلات (B) Nervous system نظام اعصاب (C) Skeleton system نظام استخوان (D) Blood circulatory system نظام دوران خون
11. Kinds of vitamins are: 11. وٹامنز کی اقسام ہیں: (A) 5 (B) 6 (C) 7 (D) 8
12. Modern drink in the present period is: 12. دور حاضر کا جدید مشروب ہے: (A) Squash سکوائش (B) Tea چائے (C) Whiskey وسکی (D) Brandy برانڈی
13. Sexual diseases are: 13. جنسی بیماریاں ہوتی ہیں: (A) Measles and Typhoid خسرہ اور تیفائیڈ (B) Cholera and Small Pox ہیضہ اور چھپک (C) Gonorrhea and Syphilis سوزاک اور آتشک (D) Aids and Chicken Pox ایڈز اور لاکڑا کاکڑا
14. Alcoholic drinks are ----- for human health. 14. الکھلی مشروبات انسان کے لیے ہوتے ہیں: (A) Beneficial مفید (B) Better بہتر (C) Harmful مضر (D) Good اچھے
15. Three important methods of first aid are: 15. ابتدائی طبی امداد کے تین اہم طریقوں کے نام ہیں: (A) ADC اے ڈی سی (B) ABC اے بی سی (C) ACD اے سی ڈی (D) ABD اے بی ڈی
- (For Boys Only) (برائے طلباء)
16. The width line in Hockey ground is: 16. ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی کی لائن ہوتی ہے: (A) 55 m میٹر 55 (B) 75 m میٹر 75 (C) 45 m میٹر 45 (D) 65 m میٹر 65
17. The width of Basketball court is called: 17. باسکٹ بال کورٹ کی چوڑائی کی لائن کو کہتے ہیں: (A) Back line بیک لائن (B) End line اینڈ لائن (C) Goal line گول لائن (D) Side line سائیڈ لائن
- (For Girls Only) (برائے طالبات)
16. The short service area in badminton is: 16. بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے: (A) 1.98 m میٹر 1.98 (B) 1.22 m میٹر 1.22 (C) 2.00 m میٹر 2.00 (D) 1.65 m میٹر 1.65
17. The width of table in table tennis is: 17. ٹیبل ٹینس میز کی چوڑائی ہوتی ہے: (A) 1.55 m میٹر 1.55 (B) 1.525 m میٹر 1.525 (C) 1.60 m میٹر 1.60 (D) 1.63 m میٹر 1.63

Health & Physical Education (Subjective)

Time: 2:40 Hours

Rawalpindi Board-2024

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks : 68

Section - I

2. Write short answers of any eight parts of the question.

(2x8=16)

حصہ اول

کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجیے۔

2.

- What benefits we get from sports?
- Write two qualities of good player.
- What changes take place in human on account of participation in sports?
- How we learn discipline from games? Describe it.

- کھیل سے ہم کیا فوائد حاصل کرتے ہیں؟
- ایچھے کھلاڑی کے دو اوصاف لکھیں۔
- کھیلوں کے ذریعے فرد میں کیا تبدیلیاں ہوتی ہیں؟
- ہم کھیل سے نظم و ضبط کیسے سیکھتے ہیں بیان کریں؟ (صرف طلباء کے لیے)

(For Boys Only)



- What is meant by center pass in hockey?
- Describe free hit in short.
- Explain hockey ball.
- Describe the start of hockey game.
- Make a list of equipments used in basket ball.
- Describe 3 second law in basket ball.
- Write two fouls of basket ball.
- What is meant by center circle in basket ball?

- ہاکی میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
- فری ہیٹ کو مختصر بیان کریں۔
- ہاکی بال کی وضاحت کریں۔
- ہاکی کے کھیل کا آغاز بیان کریں۔
- باسکٹ بال میں استعمال ہونے والی اشیاء کی فہرست بنائیں۔
- باسکٹ بال میں 3 سیکنڈ کا قانون بیان کریں۔
- باسکٹ بال کے دو فاولز تحریر کریں۔
- باسکٹ بال میں سنٹر سرکل سے کیا مراد ہے؟

(For Girls Only)

(صرف طالبات کے لیے)

- Explain toss in badminton.
- Write the parts of Badminton racket.
- Describe short service area in badminton.
- Write the length and width of single court in badminton.
- What is meant by let in table tennis?
- What is the correct service in table tennis?
- What is rally in table tennis?
- Describe table tennis ball.

- بیڈمنٹن میں ٹاس کی وضاحت کریں۔
- بیڈمنٹن میں ریکٹ کے حصے تحریر کیجیے۔
- بیڈمنٹن میں شارٹ سرویس ایریا کو بیان کریں۔
- بیڈمنٹن میں سنگل کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
- ٹینس میں "لیٹ" (Let) سے کیا مراد ہے؟
- ٹینس میں درست سرویس کیا ہے۔
- ٹینس میں "رالی" (rally) سے کیا مراد ہے؟
- ٹینس بال کو بیان کریں۔

3. Write short answers of any eight parts of the question.

(2x8=16)

کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجیے۔

3.

- Give two examples of foul in javelin throw.
- Compare the grips reserved for men and women in the javelin throw.
- Write the javelin length and weight for men's event.
- How is a throw measured in the javelin throw?
- Enlist the technical steps of the High jump.
- Write down two high jump fouls.
- What is called the process of solving tie in high jump?
- At what point does an athlete lose eligibility to continue competing in the high jump?
- On which an athlete's performance depends in 400 m race?
- Why is draw done in the 400 m race?
- How does the start of 400 meter race done?
- Briefly describe the 400 meter race track.

- جیولن تھرو میں فاولز کی دو مثالیں دیجیے۔
- جیولن تھرو میں مردوں اور عورتوں کے لیے مختص گرفت کا موازنہ کیجیے۔
- مردوں کے مقابلوں کے لیے جیولن کی لمبائی اور وزن تحریر کیجیے۔
- جیولن تھرو میں ایک کوشش کی پینلٹ کیسے کی جاتی ہے؟
- ہائی جپ کے تکنیکی مراحل کی فہرست بنائیں۔
- ہائی جپ کے دو فاولز تحریر کیجیے۔
- ہائی جپ میں برابر کی حل کرنے کا عمل کیا کہلاتا ہے؟
- ہائی جپ میں کھلاڑی کس وقت مقابلہ جاری رکھنے کی اہلیت کھودیتا ہے؟
- 400 میٹر دوڑ میں تحلیل کی کارکردگی کا انحصار کس چیز پر ہوتا ہے؟
- 400 میٹر دوڑ میں قرعہ اندازی کیوں کی جاتی ہے؟
- 400 میٹر دوڑ کا سٹارٹ کیسے شروع ہوتا ہے؟
- 400 میٹر دوڑ کے ٹریک کی مختصر وضاحت کریں۔

4. Write short answers of any six parts of the question.

(2x6=12)

کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجیے۔

4.

- Write four benefits of muscles.
- Which parts of the body have muscles that are small and which are large?
- Explain pancreas briefly.
- Write the names of Enzymes of stomach.
- Write the first aid for Morphia.
- Write two symptoms of gonorrhea.
- Write four responsibilities of person, who gives first aid.
- Write the effects of Alcohol on Nervous system.
- Write two disadvantages of tea.

- عضلات کے چار فوائد تحریر کیجیے۔
- ہمارے جسم کے کچھ اعضاء کے عضلات چھوٹے اور کچھ بڑے ہوتے ہیں؟
- پنکریس کی مختصر وضاحت کیجیے۔
- معده کے خیر دل "Enzymes" کے نام تحریر کیجیے۔
- مورفیا کی ابتدائی طبی امداد تحریر کیجیے۔
- سوزاک کی دو علامات تحریر کیجیے۔
- ابتدائی طبی امداد دینے والے شخص کی چار ذمہ داریاں تحریر کیجیے۔
- الکحل کے اعصابی نظام پر اثرات تحریر کیجیے۔
- چائے کے دو نقصانات تحریر کیجیے۔

Section - II

Note: Attempt any three questions from the following:

(8x3=24)

نوٹ:- درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- The importance of sports in present age cannot be denied. Elaborate it in detail in your own words.
- Describe the rules and regulations of Javelin throw in detail.
- Write down the different stages of food digestion in digestive system.
- Write down a note on the following:-
(a) Baladona (b) Snake Bite
- Draw a sketch of hockey ground with its measurement. (For Boys)

- موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا اپنے الفاظ میں تفصیل سے بیان کریں۔
- نیزہ کے قواعد و ضوابط تفصیل سے تحریر کیجیے۔
- نظام انہضام میں خوراک کے ہضم ہونے کے مراحل تحریر کیجیے۔
- مندرجہ ذیل پر نوٹ تحریر کیجیے:-
الف- بیلادونا ب- سانپ کا ڈنسا
- ہاکی کے گراؤنڈ کا خاکہ بنائیے اور پینلٹس بھی تحریر کیجیے۔ (برائے طلباء)

OR

Draw a sketch of badminton court with its measurements. (For Girls)

بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیے اور پینلٹس تحریر کیجیے۔ (برائے طالبات)

Health & Physical Education

(For All Sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

(Objective)

Marks: 17

Time: 20 minutes

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

NOTE: Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & 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 Theine is found in: 1.1 تھینین کیسیائی مادہ _____ میں پایا جاتا ہے۔
(A) Sodawater سوڈاواٹر (B) Kanjee کانچی (C) Coffee کافی (D) Tea چائے
 2. The total parts of Javeline are: 2. نیزہ کے کل _____ حصے ہوتے ہیں۔
(A) 5 (B) 4 (C) 3 (D) 2
 3. The technical stages of high jump are: 3. ہائی جپ کے تکنیکی مراحل ہوتے ہیں:
(A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) 3
 4. False start was not allowed in _____. 4. _____ کی دوڑوں میں فالس سٹارٹ کی اجازت نہیں تھی۔
(A) 2013 (B) 2012 (C) 2011 (D) 2010
 5. Arsenic is a _____. 5. آرسنیک ایک _____ ہے۔
(A) Syrup مشروب (B) Plant پودا (C) Metal دھات (D) Poison زہر
 6. _____ is the most convicted sexual disease. 6. _____ جنسی بیماریوں میں سب سے زیادہ ہونے والی بیماری ہے۔
(A) Genorrhoea سوزاک (B) Aids ایڈز (C) Syphilis سٹیک (D) Chancroid شکورڈ
 7. The stages of burnt wounds are _____. 7. جلے ہوئے زخموں کی درجہ بندی کے _____ درجے ہوتے ہیں۔
(A) 5 (B) 3 (C) 4 (D) 2
 8. How much oxygen is used in respiration? 8. سانس لینے کے عمل میں _____ آکسیجن استعمال ہوتی ہے۔
(A) 3% (B) 4% (C) 5% (D) 7%
 9. How much calories are obtained from one gram alcohol? 9. ایک گرام الکوحل سے کتنی کیلوری قوت حاصل ہوتی ہے؟
(A) 5 (B) 4 (C) 6 (D) 7
 10. Traning is gained by _____ games. 10. _____ کھیلوں سے تربیت حاصل ہوتی ہے۔
(A) Negative منفی (B) Technical فنی (C) Positive مثبت (D) Moral اخلاقی
 11. _____ quality is enhanced on becoming team captain. 11. ٹیم کا کپتان بننے پر _____ صلاحیت بڑھتی ہے۔
(A) Social معاشرتی (B) Power طاقت (C) Mental ذہنی (D) Leadership قائدانہ
 12. The first part of small intestine is called: 12. چھوٹی آنت کے پہلے حصے کو کہتے ہیں:
(A) Duodenum ڈیوڈینیم (B) Rectum ریکٹم (C) Ileum ایلم (D) Jejunum جیجونم
 13. The second name of voluntary muscle is: 13. ارادی عضلات کا دوسرا نام ہے:
(A) Best muscle بہترین عضلات (B) Cardiac muscle قلبی عضلات (C) Unstripped muscle غیر دھاری دار عضلات (D) Stripped muscle دھاری دار عضلات
 14. One gram of fats has _____ calories. 14. روغنیات کے ایک گرام میں _____ حرارے ہوتے ہیں۔
(A) 7 (B) 8 (C) 9 (D) 9.5
 15. _____ the constituent of food is called tissues builder. 15. خوراک کے جز _____ کوٹشوز بلڈر کہتے ہیں۔
(A) Carbohydrate نشاستہ (B) Protein لحمیات (C) Fats روغنیات (D) Vitamin حیاتین
- Only for Boys
16. The maximum weight of basket ball is: 16. باسکٹ بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے:
(A) 700 گرام (B) 600 گرام (C) 650 گرام (D) 750 گرام
 17. The duration of hockey match is: 17. ہاکی کھیل کا وقت ہوتا ہے:
(A) 60 منٹ (B) 80 منٹ (C) 90 منٹ (D) 100 منٹ
- Only for Girls
16. The height of net assembly in table tennis is: 16. ٹیبل ٹینس میں نیٹ اسمبلی کی بلندی ہوتی ہے:
(A) 10.25 سینٹی میٹر (B) 12.25 سینٹی میٹر (C) 15.25 سینٹی میٹر (D) 16.25 سینٹی میٹر
 17. The numbers of shuttle wings in badminton is: 17. بیڈمنٹن میں شٹل کے پروں کی تعداد ہوتی ہے:
(A) 16 (B) 18 (C) 20 (D) 12

Section-I

حصہ اول

2. Write short answers of any eight parts of the following: (8x2=16) درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Why do we play game? ہم کھیل کیوں کھیلتے ہیں؟
 - Sports promote physical fitness. How? کھیل جسمانی ترقی کا باعث بنتا ہے۔ کیسے؟
 - Write two qualities of a good player. اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کریں۔
 - Player is committed to discipline. How? کھلاڑی نظم و ضبط کا پابند ہوتا ہے۔ کیسے؟
- (For Boys)
- Write down the maximum weight of hockey stick. ہاکی اسٹک کا زیادہ سے زیادہ وزن لکھیے۔
 - Write down the length and width of hockey ground. ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔
 - When corner is awarded in the game of hockey? ہاکی کے کھیل میں کورنر کب دیا جاتا ہے؟
 - Write a short note on "Free Hit" in hockey game. ہاکی کے کھیل میں فری ہٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - What is meant by "Throw in" in basketball? باسکٹ بال میں تھرو ان سے کیا مراد ہے؟
 - Write a note on "Duration of play" in basketball. باسکٹ بال میں کھیل کے دورانیے پر نوٹ لکھیے۔
 - Write the two duties of "Referee" in basketball. باسکٹ بال میں ریفری کے دو فرائض لکھیے۔
 - Write a short note on "Time Out" in basketball. باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(For Girls)

- Write a short note on "Racket" in badminton. بیڈمنٹن ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- Write two fouls of service in badminton. بیڈمنٹن میں سروس کے دو فاول لکھیے۔
- Write the length and width of badminton court for the game of single. سنگل کے کھیل میں بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔
- Write a short note on "Net" in badminton. بیڈمنٹن نیٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- Write a short note on table tennis ball. ٹیبل ٹینس بال پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- What is meant by "Rally" in table tennis? ٹیبل ٹینس میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
- Write a short note on "Toss" in table tennis. ٹیبل ٹینس میں ٹاس پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- Write two rules of "Service" in table tennis. ٹیبل ٹینس میں سروس کے دو قواعد لکھیے۔

3. Write short answers of any eight parts of the following: (8x2=16) درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Explain run way in Javelin throw. نیزہ پھینکنے میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔
- Explain landing area of Javelin. نیزہ گرنے کے علاقے کی وضاحت کریں۔
- Explain white and yellow flag in Javelin's rules. نیزے کے قوانین میں سفید اور پیلی جھنڈی کی وضاحت کریں۔
- Write a note on grip in Javelin. نیزہ میں گرفت پر نوٹ لکھیے۔
- Explain "pass on" in high jump. اوپنچی چھلانگ میں پاس آن کی وضاحت کریں۔
- Explain first principle of tie in high jump. اوپنچی چھلانگ میں تائی کے پہلے اصول کی وضاحت کریں۔
- Explain run way in high jump. اوپنچی چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔
- Write two rules of high jump. اوپنچی چھلانگ کے دو ضابطے تحریر کریں۔
- Write a note on finishing of 400 meter race. 400 میٹر دوڑ کے اختتام پر نوٹ تحریر کیجئے۔
- What is meant by doping? ڈوپنگ سے کیا مراد ہے؟
- Explain heats in 400 meter race. 400 میٹر ریس میں "ہیٹس" کی وضاحت کیجئے۔
- Write two qualities of 400 meter race. 400 میٹر دوڑ کی دو خصوصیات تحریر کیجئے۔

4. Write short answers of any six parts of the following: (6x2=12) درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write a short note on voluntary muscles. ارادی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- Explain small intestine in digestive system. نظام انہضام میں چھوٹی آنت کی وضاحت کریں۔
- Write two characteristics of balanced diet. متوازن غذا کی دو خصوصیات تحریر کریں۔
- Write the source to acquire proteins. لحمیات کے حصول کے ذرائع تحریر کریں۔
- Write demerits of sleeping pills. خواب آور گولیوں کے نقصانات تحریر کریں۔
- Write short note on Morphia. مارفین پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- Write down the causes spreading AIDS. ایڈز کے پھیلنے کی وجوہات تحریر کریں۔
- Describe the benefits of Lassi. لسی کے فوائد بیان کریں۔
- Write names of the kinds of respiration. مصنوعی تنفس کے کتنے طریقے ہیں؟ نام تحریر کریں۔

Section-II

حصہ دوم

Note: Write answers of any three questions from the following: (8x3=24) نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالوں کے جوابات تحریر کیجئے۔

- Describe in detail the qualities of a good player. اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیلاً بیان کریں۔
- Write rules and regulations of 400 m race. 400 میٹر دوڑ کے قواعد و ضوابط تحریر کریں۔
- Define balanced diet. Also write its characteristics in detail. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ نیز اس کی خصوصیات تفصیل سے لکھیں۔
- Write the types of burn injuries and their classification. جلنے سے پیدا شدہ زخموں کی اقسام اور ان کی درجہ بندی تحریر کریں۔
- Draw a sketch of hockey ground. Write the positions of players. ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ مکمل پینٹس بنائیں اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی تحریر کریں۔

OR

Draw a sketch of badminton court and write down complete measurement. بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ مکمل پینٹس بنائیں۔



Roll No. _____

(For all sessions)

Paper Code 8 4 2 1

Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

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 C, B, A 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. By leading a team, qualities are improved.
 - (A) Leadership قائدانہ
 - (B) Social معاشرتی
 - (C) Economical معاشی
 - (D) Emotional جذباتی
2. It is a benefit of game.
 - (A) Laziness سستی
 - (B) Sadness اداسی
 - (C) Illness بیماری
 - (D) Physical Development جسمانی نشوونما
3. Cord grip is a part of:
 - (A) Shuttle مشل
 - (B) Javelin نیزہ
 - (C) Badminton Racket بیڈمنٹن ریکٹ
 - (D) Hockeystick ہاکی سٹک
4. The race consists of one round of Track is:
 - (A) 110m میٹر
 - (B) 600m میٹر
 - (C) 400m میٹر
 - (D) 800m میٹر
5. On one foot will be taken.
 - (A) Hit in ہٹ ان
 - (B) High Jump اونچی چھلانگ
 - (C) Push in پش ان
 - (D) Forward Roll سیدھی تلا بازی
6. Redish colour gland is called.
 - (A) Liver جگر
 - (B) Kidney گردہ
 - (C) Pancreas لبلہ
 - (D) Gall Bladder پتا
7. Kind of muscles are.
 - (A) 1
 - (B) 2
 - (C) 3
 - (D) 4
8. Main part of all Beverages is.
 - (A) Alcohol الکحل
 - (B) Milk دودھ
 - (C) Tea چائے
 - (D) Water پانی
9. There is a scale to measure heat.
 - (A) Bero meter بیرومیٹر
 - (B) Lacto meter لیکٹومیٹر
 - (C) Calorie حرارہ
 - (D) Millimeter ملی میٹر
10. Which component of food is called fuel of food?
 - (A) Water پانی
 - (B) Proteins لحمیات
 - (C) Vitamins حیاتین
 - (D) Carbohydrates نشاستہ
11. Nicotine is found in _____.
 - (A) Tobacco تنباکو
 - (B) Opium انیون
 - (C) Arsenic سنگھیا
 - (D) Belladonna بیلاڈونا
12. Aids was discovered in.
 - (A) 1979
 - (B) 1981
 - (C) 1975
 - (D) 1972
13. Bum part of the body is dipped in water for.
 - (A) 10 Minutes 10 منٹ
 - (B) 20 Minutes 20 منٹ
 - (C) 35 Minutes 35 منٹ
 - (D) 45 Minutes 45 منٹ
14. In the body most of the heat is produced by.
 - (A) Proteins لحمیات
 - (B) Vitamin حیاتین
 - (C) Fats روغنیات
 - (D) Minerals نمکیات
15. Arsenic is a.
 - (A) Salt نمک
 - (B) Disease بیماری
 - (C) Vitamin وٹامن
 - (D) Posion زہر
16. the ball weighing 156-163g is in.
 - (A) Hockey ہاکی
 - (B) Basketball باسکٹ بال
 - (C) Football فٹ بال
 - (D) Volleyball والی بال
17. Play starts by Jump ball in.
 - (A) Basketball بال
 - (B) Handball ہینڈ بال
 - (C) Badminton بیڈمنٹن
 - (D) Hockey ہاکی
18. The width of the side gallery in badminton is.
 - (A) 46cm
 - (B) 55cm
 - (C) 60cm
 - (D) 65cm
19. The weight of Table tennis ball is.
 - (A) 2.7g
 - (B) 7.5g
 - (C) 7.2g
 - (D) 4.8g

Roll No. _____

68: 16x2

(For all sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

وقت: 2:40 گھنٹے

حصہ اول

16x2

16x2

12x6x2

24=3x8

pakcity.org

Health & Physical Education (Essay Type) (For all sessions)

Time: 2:40 Hours

Section - I

Total Marks:68

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

2x8=16

- Write a brief note on sports as a source of enhancing natural abilities.
- Explain briefly personal discipline of player.
- Why sportsmanship is important for an athlete?
- Briefly describe how the game enhances immunity.
- Write down brief note on Hockey ball.
- Write down two duties of Impire in Hockey.
- When corner is awarded in Hockey?
- Write a brief note on Hockey stick.
- Explain restricted area in Basket ball.
- What is free throw in Basket ball?
- Write down the dimensions of Basket ball court.
- What is holdball in basket ball.

(For Girls Only)

- What is "LET" in Table tennis.
- Write down briefly note on table tennis match.
- Write a brief note on scoring system in Table Tennis.
- Write two duties of second Umpire.
- Describe the weight and diameter of shuttle cock in badminton.
- Write down short note on "NET" in Badminton.
- Write down the dimension of back and side gallery in Badminton.
- Write four rules of service in Badminton.

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

2x8=16

- Define the landing are of Javelin.
- Write five faults of Javelin throw.
- Explain the names of three methods of Javelin Throw.
- Define the four rules of Javelin Throw.
- Describe the law of one minute rule in High Jump.
- Why we use Cross Bar in High Jump? Describe Cross Bar in detail.
- What is Jump off in High Jump.
- Explain the first and second rule of Tie solving in High jump.
- Which race we call by the name of "Man Killer"? explain x. Write down the fouls of 400 M Race.
- What you Know about "False Start" in 400 M Race.

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

2x6=12

- What is meant by Digestive System?
- Describe two functions of liver.
- Write two qualities of balanced diet.
- Write two benefits of vitamin C.
- Write two side effects of opium on human body.
- Write down two demerits of sleeping pills.
- Write down the causes of syphilis briefly.
- Write the names of two Pakistani drinks.
- What is meant by "A.B.C" in First aid?

Section - II

8x3=24

Note: Answer any three questions from the following.

- According to Miss Apple Ton which benefits can be achieved by participating in games.
- Describe the rules of 400 M race in detail.
- What is muscular system? Write down the types of muscles in detail.
- Write a down the first aid of burnt wounds?
- Draw a Sketch of Hockey ground along with its measurement.
- OR
- Draw a Sketch of Badminton court and write its measurement.