

10th Health and Physical Education Objective Paper 2024 Faisalabad Board

رول نمبر:



جماعت دہم
فزیکل ایجوکیشن (حصہ معروضی)

Objective Paper
Code

وقت: 15 منٹ
کل نمبر: 12

7421

سوال نمبر	سوال	سوالات / Questions	A	B	C	D
1	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 مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بڑھانے یا کاٹ کر بڑھانے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔	جسم کی نشوونما کے لئے ضروری ہے:	لحمیات Proteins	روغنیات Fats	نمکیات Salts	پانی Water
2	اچھا کھلاڑی کس خوبی کا مالک ہوتا ہے؟	Good player possesses:	بد اخلاقی Bad habits	انظم و ضبط Discipline	غیر اخلاقی Immoral	دہی Superstitious
3	تفریح سے حاصل ہوتی ہے:	What gives us recreation?	حسرت Sadness	دکھ Curb	خوشی Happiness	درد Pain
4	آبادی سے دور و فریب ماحول میں شب بسری کہلاتی ہے:	To spend night in the best environment far away from population is called:	شہنشاہی رات Cool night	تفریح Recreation	نفاست Delicate	کیسپنگ Camping
5	جراثیم کو ہلاک کرتی ہے:	It kills the germs:	ہوا Air	ریٹ Sand	دھوپ Sunshine	دھبہ Dew
6	ہاکی کے میدان کی لمبائی والی لائن کہلاتی ہے:	The name of lengthy side of the hockey ground is:	ٹچ لائن Touch line	بیک لائن Back line	اینڈ لائن End line	سائیڈ لائن Side line
7	مردوں کے لئے تھالی کا وزن ہوتا ہے:	Weight of discus for men:	1 kg	2 kg	3 kg	4 kg
8	ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے:	What is the length of table in table tennis?	2.74 m	1.74 m	3.74 m	4.74 m
9	ہاکی کے کھیل میں ریفری ہوتے ہیں:	Referees of hockey game are:	1	2	3	4
10	100×4 میٹر ڈاک دوڑ میں ٹینس کی تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے:	The baton changing zone in 4×100 meter relay race is:	5 m	10 m	15 m	20 m
11	لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے:	The length of takeoff board for long jump:	1.21 - 1.22 m	1.26 - 1.27 m	1.31 - 1.32 m	1.38 - 1.39 m
12	انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟	How many systems work in human body?	9	10	11	12

1034-X124-15000

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

.....رول نمبر:

فزیکل ایجوکیشن (حصہ انشائی)
وقت: 01:45 گھنٹے
کل نمبر: 48
(Part - I حصہ اول)

10 Write short answers to any FIVE parts.

Which diseases are spread through substandard diet?

Write two characteristics of a good player.

Write the characteristics of air.

Write two remedial exercises of flat foot.

Write two objectives of recreation.

Define recreation.

What benefits children get from short area games?

Write the comprehensive definition of play.

10 Write short answers to any FIVE parts.

Write two rules of table tennis.

What is the length of landing area in long jump?

Write two rules of discus.

What is visual method in baton changing?

How service is done in table tennis?

How the hockey game is started?

How many players take part in 4x100 meter relay race?

How can do a goal in hockey? Explain.

10 Write short answers to any FIVE parts.

Write two benefits of tea.

What is meant by infectious diseases?

Write two causes of round back.

What is meant by hiking?

What is the purpose of balanced diet?

Write the importance of camping.

Which age is of posture defectiveness?

What is meant by non-alcoholic drinks?

2- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) غیر معیاری غذا سے کون سی بیماریاں پھیلتی ہیں؟

(ii) اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف بیان کیجئے۔

(iii) ہوا کی خصوصیات تحریر کیجئے۔

(iv) چپٹے پاؤں کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔

(v) تفریح کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔

(vi) تفریح کی تعریف کیجئے۔

(vii) چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے بچوں کو کون سے فوائد حاصل ہوتے ہیں؟

(viii) کھیل کی جامع تعریف کیجئے۔

3- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) نیبل ٹینس کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

(ii) لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟

(iii) تھالی کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

(iv) ٹینن تبدیل کرتے وقت ہنری طریقے کی وضاحت کیجئے۔

(v) نیبل ٹینس میں سروں کیسے کی جاتی ہے؟

(vi) ہاکی کے کھیل کا آغاز کس طرح ہوتا ہے؟

(vii) 100x4 میٹر؛ اک دوڑ میں کتنے کھلاڑی حصہ لیتے ہیں؟

(viii) ہاکی میں گول کرنے کی وضاحت کیجئے۔

4- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) چائے کے دو فوائد تحریر کیجئے۔

(ii) متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟

(iii) گول کر کے دو جوابات تحریر کیجئے۔

(iv) ہائیکنگ سے کیا مراد ہے؟

(v) متوازن غذا کا کیا مقصد ہے؟

(vi) کیہپنگ کی اہمیت بیان کیجئے۔

(vii) قدامت فنانس عموماً کب پیدا ہوتے ہیں؟

(viii) غیر الکحلی مشروبات سے کیا مراد ہے؟

حصہ دوم، کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔ ہر سوال کے 09 نمبر ہیں۔

Part - II, Attempt any TWO questions. Each question carries 09 marks.

What is meant by physical fitness? Write its importance.

Write the rules for 4x100 meter relay race.

Draw hockey ground sketch and write its measurement.

فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟ اس کی اہمیت بیان کیجئے۔

100x4 میٹر؛ اک دوڑ کے قوانین تحریر کیجئے۔

ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ بنائیے اور پیمائش لکھئے۔