Lahore Board-2024

رول نمبر۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔(امیدوار خُود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2020-2022 تا 2022-2024)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION 224۔ فرسٹ اینول (انٹر پارٹ۔II) صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper - II (Objective Type) **Paper Code = 8421** سوالیہ پرچہ : II (معروضی طرز)

Time Allowed : 20 Minutes وقت : 20 منٹ

pakcity.org

Maximum Marks : 17 کل نمبر : 17

نوٹ : ہرسوال 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۔

Note : Four possible answers A, B, C and D to each question are given. The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question with Marker or Pen ink in the answer-book. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

1-1	The player is ambassador of : / کھلاڑی سفیر ہوتا ہے : (A) امن Peace (B) جنگ War (C) قوم Nation (D) خاندان Family
2	From which sportsmanship generate : / سپورٹس مین شپ کس سے پیدا ہوتی ہے : (A) ورزش Exercise (B) خوراک Diet (C) کھیل Game (D) آرام Rest
3	Place to hold the javelin is called : / نیزہ پکڑنے والی جگہ کو کہتے ہیں : (A) شافٹ Shaft (B) گرپ Grip (C) ہیڈ Head (D) ٹیل Tail
4	Weight of javelin for men is : / مردوں کے لیے نیزہ کا وزن ہوتا ہے : (A) 500 gram گرام (B) 700 gram گرام (C) 800 gram گرام (D) 900 gram گرام
5	The crossbar is raised minimum after each round : / اونچی چھلانگ میں کراس بار کو ہر راؤنڈ کے بعد کم از کم اونچا کیا جاتا ہے : (A) 5 cm سینٹی میٹر (B) 3 cm سینٹی میٹر (C) 4 cm سینٹی میٹر (D) 2 cm سینٹی میٹر
6	Player is given time for high jump is : / کھلاڑی کو اونچی چھلانگ کیلئے وقت دیا جاتا ہے : (A) 1 minute منٹ (B) 2 minute منٹ (C) 3 minute منٹ (D) 5 minute منٹ
7	Number of lane in standard track is : / معیاری ٹریک میں گلیوں کی تعداد ہوتی ہے : (A) 6 (B) 4 (C) 8 (D) 10
8	The player of 2nd lane stands in front of 1st lane at : / دوسری گلی کا کھلاڑی پہلی گلی کے کھلاڑی سے آگے کھڑا ہوتا ہے : (A) 7.06 meter میٹر (B) 7.04 meter میٹر (C) 7.00 meter میٹر (D) 7.50 meter میٹر
9	The fuel food of nutrition is / خوراک کا ایندھن ہوتا ہے : (A) روغنیات Fats (B) لحمیات Proteins (C) نشاستہ Carbohvdrate (D) معدنی نمک Mineral salt
10	Lungs cancer is caused by : / پھیپھڑوں کے سرطان کا باعث ہے : (A) شراب Drinking (B) مارفیا Marphia (C) تمباکو Smoking (D) افیون Opium
11	The percentage of oxygen in air is : / ہوا میں آکسیجن کی مقدار ہوتی ہے : (A) 22 % فیصد (B) 23 % فیصد (C) 21 % فیصد (D) 24 % فیصد

(ورق الٹیے)

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

Heroin is made by : ہیروئن تیار ہوتی ہے : Opium افیون (D) Alcohol الکحل (C) Tobacco تمباکو (B) Narcotics منشیات (A)	12
The movement of body is due to : جسم کی حرکت ان کی وجہ سے ہے : Veins خون کی نالیاں (D) Muscles عضلات (C) Bones ہڈیاں (B) Lungs پھیپھڑے (A)	13
The components of food are : خوراک کے اجزاء ہوتے ہیں : 6 (D) 4 (C) 5 (B) 3 (A)	14
Liver stores : جگر سٹور کرتا ہے : Protein پروٹین (D) Insulin انسولین (C) Maltose مالٹوز (B) Glycogen گلائیکوجن (A)	15

Only for Boys : صرف طلباء کے لیے :

Hockey ground is divided into parts : ہاکی گراؤنڈ کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے : 5 (D) 2 (C) 4 (B) 3 (A)	16
The length of basket ball court is : باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے : 35 meter میٹر (D) 28 meter میٹر (C) 32 meter میٹر (B) 30 meter میٹر (A)	17

Only for Girls : صرف طالبات کے لیے :

The length of badminton court is : بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے : 16.20 meter میٹر (D) 15.50 meter میٹر (C) 13.40 meter میٹر (B) 14.63 meter میٹر (A)	18
The width of table in table tennis is : ٹیبل ٹینس میز کی چوڑائی ہوتی ہے : 1.540 meter میٹر (D) 1.525 meter میٹر (C) 1.535 meter میٹر (B) 1.530 meter میٹر (A)	19

pakcity.org

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

رول نمبر۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔(امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2020-2022 تا 2022-2024)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION 224۔ فرسٹ اینول (انٹر پارٹ۔II) صحت و تعلیم جسمانی

Paper : II (Essay Type) پرچہ : II (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 2. 40 hours وقت : 2. 40 گھنٹے

Maximum Marks : 68 کل نمبر : 68

pakcity.org

(Part-I حصہ اوّل)

16 **2. Write short answers to any Eight (8) questions :** 2۔ کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھیے :

(i) What is meant by team spirit in games? (i) کھیل میں ٹیم سپرٹ سے کیا مراد ہے؟

(ii) Why do we play? (ii) ہم کیوں کھیلتے ہیں؟

(iii) Why is it necessary for a good sportsman to have flexibility? (iii) اچھے کھلاڑی میں لچک کا ہونا کیوں ضروری ہوتا ہے؟

(iv) How can sports be a source of income? (iv) کھیل روزگار کا ذریعہ کیسے بن سکتے ہیں؟

ONLY FOR BOYS : صرف طلباء کے لیے :

(v) Write two reasons for awarding penalty corner in hockey game. (v) ہاکی میں پینلٹی کارنر ملنے کی دو وجوہات تحریر کیجیے۔

(vi) Write a short note on duration of hockey match. (vi) ہاکی میچ کے دورانیہ پر مختصر نوٹ لکھیے۔

(vii) Explain the goal line and side line in hockey ground. (vii) ہاکی گراؤنڈ میں گول لائن اور سائیڈ لائن کی وضاحت کیجیے۔

(viii) Write down the length and height of back board in hockey game. (viii) ہاکی میں گول پوسٹ کے تختوں کی لمبائی اور اونچائی لکھیے۔

(ix) Write down two characteristics of basket ball game. (ix) باسکٹ بال کھیل کی دو خصوصیات لکھیے۔

(x) Write down the name of officials of basket ball game. (x) باسکٹ بال کھیل میں آفیشلز کے نام تحریر کیجیے۔

(xi) What is meant by double foul in basket ball game? (xi) باسکٹ بال میں ڈبل فاؤل سے کیا مراد ہے؟

(xii) What is meant by free throw? Explain it. (xii) فری تھرو سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کیجیے۔

ONLY FOR GIRLS : صرف طالبات کے لیے :

(v) Explain 'Net' in the badminton game. (v) بیڈمنٹن نیٹ کی وضاحت کیجیے۔

(vi) Explain short service area in badminton game. (vi) بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا کی وضاحت کیجیے۔

(vii) Explain side gallery in badminton game. (vii) بیڈمنٹن کھیل میں سائیڈ گیلری کی وضاحت کیجیے۔

(viii) Write four duties of referee in badminton game. (viii) بیڈمنٹن کھیل میں ریفری کے چار فرائض تحریر کیجیے۔

(ix) Explain the scoring system in the table tennis game. (ix) ٹیبل ٹینس میں سکورنگ سسٹم کی وضاحت کیجیے۔

(x) When 'Let' is awarded in table tennis game? (x) ٹیبل ٹینس میں لیٹ کب دیا جاتا ہے؟

(xi) Write a note on racket in table tennis game. (xi) ٹیبل ٹینس ریکٹ پر نوٹ لکھیے۔

(xii) Explain 'Net' in table tennis game. (xii) ٹیبل ٹینس کھیل میں نیٹ کی وضاحت کیجیے۔

16 **3. Write short answers to any Eight (8) questions :** 3۔ کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھیے :

(i) Explain the runway in the sector of the javelin. (i) نیزہ کے سیکٹر میں رن وے کی وضاحت کیجیے۔

(ii) Write down two rules of throwing the javelin. (ii) نیزہ پھینکنے کے دو ضابطے لکھیے۔

(ورق الٹیے)

3. (iii) Write down the structure of javelin.
۔3 (iii) نیزہ کی ساخت بیان کیجئے۔

(iv) Write down the name of three methods of holding the javelin.
(iv) نیزہ کو پکڑنے کے تین طریقوں کے صرف نام تحریر کیجئے۔

(v) Explain the landing area of high jump.
(v) اونچی چھلانگ کے لینڈنگ ایریا کی وضاحت کیجئے۔

(vi) Describe the measurement and structure of high jump posts.
(vi) اونچی چھلانگ کے پولز کی پیمائش اور ساخت بیان کیجئے۔

(vii) Write down one technique of jumping in high jump.
(vii) اونچی چھلانگ لگانے کا ایک طریقہ تحریر کیجئے۔

(viii) Write two rules of high jump.
(viii) اونچی چھلانگ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

(ix) Write the measurement of staggers in 400 meter race.
(ix) 400 میٹر دوڑ میں زینوں کی پیمائش کیا ہوتی ہے؟

(x) Why each athlete runs in his own lane in 400 meter race? Explain in your own words.
(x) 400 میٹر دوڑ میں ہر کھلاڑی اپنی اپنی گلی میں کیوں دوڑتا ہے؟ اپنے الفاظ میں بیان کیجئے۔

(xi) Explain why 400 meter race is started in sitting?
(xi) 400 میٹر دوڑ کا آغاز بیٹھ کر کیوں لیا جاتا ہے؟ وضاحت کیجئے۔

(xii) Explain the 'finish' of 400 meter race.
(xii) 400 میٹر دوڑ کے اختتام کی وضاحت کیجئے۔

12 **4. Write short answers to any Six (6) questions :**
۔4 کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

(i) Define digestive system.
(i) نظام انہضام کی تعریف کیجئے۔

(ii) Briefly describe the muscles that act voluntarily in human.
(ii) وہ عضلات جو انسانی مرضی سے کام کرتے ہیں مختصر بیان کیجئے۔

(iii) Describe the role of stomach plays in the digestion of food.
(iii) غذا کے ہضم ہونے میں معدہ کیا کردار ادا کرتا ہے؟ بیان کیجئے۔

(iv) What are the effects of salts on body?
(iv) نمکیات کے جسم پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟

(v) Write two benefits of food.
(v) غذا کے دو فوائد تحریر کیجئے۔

(vi) Write short note on opium.
(vi) افیون پر مختصر نوٹ لکھئے۔

(vii) Write down the kinds of beverages.
(vii) مشروبات کی اقسام تحریر کیجئے۔

(viii) What is meant by poison?
(viii) زہر سے کیا مراد ہے؟

(ix) What is meant by ABC in first aid?
(ix) ابتدائی طبی امداد میں ABC سے کیا مراد ہے؟

(PART - II حصہ دوم)

Note : Attempt any THREE questions.
نوٹ : کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

8 5. Write down the characteristics of a good player in detail.
۔5 اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیلاً تحریر کیجئے۔

8 6. Write in detail the rules and fouls of 400 meter race.
۔6 400 میٹر دوڑ کے قوانین اور فاؤلز تفصیلاً بیان کیجئے۔

8 7. Write in detail the types of muscles and their benefits.
۔7 عضلات کی اقسام اور فوائد تفصیل سے بیان کیجئے۔

8 8. Define narcotics. Describe in detail the types of narcotics.
۔8 منشیات سے کیا مراد ہے؟ منشیات کی اقسام تفصیل سے بیان کیجئے۔

ONLY FOR BOYS :
صرف طلباء کے لیے :

4,4 9. Explain the following in hockey :
۔9 ہاکی میں مندرجہ ذیل کی وضاحت کیجئے :

(a) Center pass. (b) Bully.
(الف) سنٹر پاس۔ (ب) بلی۔

ONLY FOR GIRLS :
صرف طالبات کے لیے :

8 9. Draw a diagram of table tennis table with its dimensions.
۔9 ٹیبل ٹینس میز کا خاکہ مع پیمائشوں کے بنائیے :

188-224-(Essay Type)-16500

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

Lahore Board-2023 pakcity.org

رول نمبر ____________ (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2019-2021 تا 2021-2023)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION — 223 ۔ فرسٹ اینول (انٹر پارٹ ۔II) — صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper - II (Objective Type) — **Paper Code = 8427** — سوالیہ پرچہ : II (معروضی طرز)

Time Allowed : 20 Minutes — وقت : 20 منٹ

Maximum Marks : 17 — کل نمبر : 17

نوٹ : ہرسوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہرسوال 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۔

Note : Four possible answers A, B, C and D to each question are given. The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question with Marker or Pen ink in the answer-book. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

1-1 Nourishing food parts are : — حیات پرور مادے ہوتے ہیں :
(A) Carbohydrates نشاستہ (B) Vitamin وٹامن (C) Fats روغنیات (D) Protein لحمیات

2 The javelin consists of parts : — نیزہ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے :
(A) Two دو (B) Four چار (C) One ایک (D) Three تین

3 There are three important methods of first aid : — ابتدائی طبی امداد کے تین اہم طریقوں کے نام ہیں :
(A) A.D.C اے-ڈی-سی (B) A.B.C اے-بی-سی (C) A.C.D اے-سی-ڈی (D) A.B.D اے-بی-ڈی

4 The colour of lines in standard track is : — معیاری ٹریک کی لائنوں کا رنگ ہوتا ہے
(A) Red سرخ (B) White سفید (C) Black کالا (D) Yellow پیلا

5 The exact usage of leisure time is : — فرصت کے اوقات کا صحیح استعمال ہوتا ہے :
(A) Walk سیر (B) Sports کھیل (C) Music موسیقی (D) Newspaper reading اخبارنویسی

6 Called Pakistani brand is : — پاکستانی برانڈ کہلاتا ہے :
(A) Brandi برانڈی (B) Lassi لسی (C) Whisky وھسکی (D) Beer بیئر

7 Oxygen is used in the process of respiration : — سانس لینے کے عمل میں آکسیجن استعمال ہوتی ہے
(A) 3 % فیصد (B) 4 % فیصد (C) 5 % فیصد (D) 6 % فیصد

8 The muscles which are under the control of human will are called : — وہ عضلات جو انسانی مرضی کے تابع ہوتے ہیں :
(A) Involuntary muscles غیرارادی عضلات (B) Voluntary muscles ارادی عضلات
(C) Skeletal muscles استخوانی عضلات (D) Dermal muscles جلدی عضلات

9 The minimum length of runway in high jump are : — اونچی چھلانگ کے دوڑنے کے راستے کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے :
(A) 10 meter میٹر (B) 20 meter میٹر (C) 12 meter میٹر (D) 15 meter میٹر

10 Due to smoking, a man suffering from : — سگریٹ پینے سے انسان شکار ہوجاتا ہے :
(A) Diabetes ذیابیطس (B) Blood pressure بلڈ پریشر (C) Lungs cancer پھیپھڑوں کا کینسر (D) Aneamia انیمیا

11 The approximately length of small intestine is : — چھوٹی آنت کی تقریباً لمبائی ہوتی ہے :
(A) 2.0 meter میٹر (B) 2.4 meter میٹر (C) 2.5 meter میٹر (D) 3.0 meter میٹر

(ورق الٹیے)

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

Approximately percentage of water in human body is : انسانی جسم کا تقریباً حصہ پانی ہوتا ہے : (A) 50 % فیصد (B) 70 % فیصد (C) 60 % فیصد (D) 45 % فیصد		12
Most spreaded sexual disease is : سب سے زیادہ پھیلنے والی جنسی بیماری ہے : (A) Gonorrhea سوزاک (B) AIDS ایڈز (C) Chancroid شنکورڈ (D) Syphilis آتشک		13
Accept the decision with soft hearted : فیصلے کو خندہ پیشانی سے قبول کرتا ہے : (A) Coach کوچ (B) Player کھلاڑی (C) Friend دوست (D) Student شاگرد		14
Poison can enter the body in a number of ways : زہر جسم میں طریقوں سے داخل ہوسکتا ہے : (A) Three تین (B) Two دو (C) Four چار (D) Five پانچ		15

Only for Boys : صرف طلباء کے لیے :

The width of hockey ground is : ہاکی کے گراؤنڈ کی چوڑائی ہوتی ہے : (A) 55 meter میٹر (B) 45 meter میٹر (C) 60 meter میٹر (D) 50 meter میٹر		16
The width of basket ball court is : باسکٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے : (A) 15 meter میٹر (B) 18 meter میٹر (C) 13 meter میٹر (D) 16 meter میٹر		17

Only for Girls : صرف طالبات کے لیے :

The length of badminton court in double competition : ڈبل مقابلوں میں بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے : (A) 13.40 meter میٹر (B) 15.90 meter میٹر (C) 14.83 meter میٹر (D) 12.14 meter میٹر		18
The length of table in table tennis game is : ٹیبل ٹینس کھیل کے میز کی لمبائی ہوتی ہے : (A) 2.74 meter میٹر (B) 2.50 meter میٹر (C) 2.25 meter میٹر (D) 2.00 meter میٹر		19

188-223-(Objective Type)-3500 (8427)

www.pakcity.org

pakcity.org

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

Lahore Board-2023

رول نمبر۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔(امیدوار خُود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2019-2021 تا 2021-2023)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION 223۔ فرسٹ اینول (انٹر پارٹ۔II) صحت و تعلیم جسمانی

Paper : II (Essay Type) پرچہ : II (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 2. 40 hours وقت : 2. 40 گھنٹے

Maximum Marks : 68 کل نمبر : 68

pakcity.org

(Part-I حصہ اوّل)

16 **2. Write short answers to any Eight (8) questions :** 2۔ کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

(i) How sports become a source of employment? (i) کھیلوں کے ذریعے روزگار کا حصول کیسے ممکن ہے؟

(ii) Describe the importance of sports in the development of social life. (ii) سماجی زندگی کی ترقی میں کھیلوں کی اہمیت مختصر بیان کیجئے۔

(iii) What is sportsmanship? (iii) سپورٹس مین شپ کیا ہے؟

(iv) Write in short a good player is patriotic. (iv) اچھا کھلاڑی جذبہ حب الوطنی سے سرشار ہوتا ہے۔ مختصر لکھئے۔

ONLY FOR BOYS : صرف طلباء کے لیے :

(v) Write two fouls in hockey for which a penalty corner awarded. (v) ہاکی میں دو بے ضابطگیاں لکھئے جن پر پینلٹی کارنر ملتا ہے۔

(vi) Write a short note on duration of hockey match. (vi) ہاکی میچ کے دورانیہ پر مختصر نوٹ لکھئے۔

(vii) When is awarded bully in hockey? (vii) ہاکی میں بلی کب دی جاتی ہے؟

(viii) Explain the shooting circle in hockey. (viii) ہاکی میں شوٹنگ سرکل کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(ix) Write the name of court officials in basket ball. (ix) باسکٹ بال کھیل میں کورٹ آفیشلز کے نام تحریر کیجئے۔

(x) Write a brief note on throw-in in basket ball. (x) باسکٹ بال میں تھرو ان پر مختصر نوٹ لکھئے۔

(xi) Describe the diameter of centre circle in basket ball. (xi) باسکٹ بال میں مرکزی دائرے کا قطر بیان کیجئے۔

(xii) List the equipments used in basket ball. (xii) باسکٹ بال میں استعمال ہونے والے سامان کی فہرست بنائیے۔

ONLY FOR GIRLS : صرف طالبات کے لیے :

(v) Write two fouls of service in badminton. (v) بیڈمنٹن میں سروس کی دو بے ضابطگیاں تحریر کیجئے۔

(vi) Write two duties of empire in badminton. (vi) بیڈمنٹن میں ایمپائر کے دو فرائض تحریر کیجئے۔

(vii) Write down the measurement of back gallery in badminton. (vii) بیڈمنٹن میں بیک گیلری کی پیمائش لکھئے۔

(viii) Write measurement of badminton court. (viii) بیڈمنٹن کورٹ کی پیمائش تحریر کیجئے۔

(ix) Describe the structure of a table tennis racket. (ix) ٹیبل ٹینس ریکٹ کی ساخت بیان کیجئے۔

(x) Explain expedite system in table tennis. (x) ٹیبل ٹینس میں میچ ختم کرنے کے نظام پر مختصر وضاحت کیجئے۔

(xi) Write down the measurement of table tennis table. (xi) ٹیبل ٹینس میز کی پیمائش لکھئے۔

(xii) What is meant by rally in table tennis? (xii) ٹیبل ٹینس میں ریلی سے کیا مراد ہے؟

16 **3. Write short answers to any Eight (8) questions :** 3۔ کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

(i) Explain the scratch line in javelin. (i) نیزہ میں سکریچ لائن کی وضاحت کیجئے۔

(ii) Explain the landing sector in javelin. (ii) نیزہ کے لینڈنگ سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔

(ورق الٹئے)

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

3. (iii) How tie is solved in javelin throw? — نیزہ پھینکنے میں برابری کو کیسے حل کرتے ہیں؟ (iii) ۔3

(iv) Which point must be kept in mind while holding javelin? — نیزہ پکڑتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟ (iv)

(v) Write the technical stages of high jump. — ہائی جمپ کے تکنیکی مراحل تحریر کیجئے۔ (v)

(vi) Write the distance between landing area and uprights. — ہائی جمپ میں لینڈنگ ایریا سے کھمبوں کا درمیانی فاصلہ تحریر کیجئے۔ (vi)

(vii) Explain crossbar supports in high jump. — اونچی چھلانگ میں ٹیکوں کی وضاحت کیجئے۔ (vii)

(viii) How the turn is determined in high jump? — اونچی چھلانگ میں باری کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟ (viii)

(ix) Explain the end of 400 meter race. — 400 میٹر دوڑ کے اختتام کی وضاحت کیجئے۔ (ix)

(x) Explain briefly crouch position in 400 meter race. — 400 میٹر دوڑ میں کراوچ پوزیشن کی مختصر وضاحت کیجئے۔ (x)

(xi) In second draws, which lanes are allotted in 400 meter race? — 400 میٹر دوڑ کی دوسری قرعہ اندازی میں کون سی گلیاں مختص کی جاتی ہیں؟ (xi)

(xii) In which races starting blocks are compulsory? — کون سی دوڑوں میں سٹارٹنگ بلاکس کا استعمال لازمی ہے؟ (xii)

12 **4. Write short answers to any Six (6) questions :** — **کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :** ۔4

(i) How would you explain involvement salivia in food? — غذا میں لعاب دہن کیسے شامل ہوتا ہے؟ (i)

(ii) Explain digestive system. — نظام انہضام کی مختصر وضاحت کیجئے۔ (ii)

(iii) Write two qualities of balanced diet. — متوازن غذا کی دو خوبیاں لکھئے۔ (iii)

(iv) Write two demerits of tea. — چائے کے دو نقصانات لکھئے۔ (iv)

(v) What is meant by narcotics? — منشیات سے کیا مراد ہے؟ (v)

(vi) Write two demerits of opium. — افیون کے دو نقصانات لکھئے۔ (vi)

(vii) Write two bad effects of gonorrhea. — سوزاک کے دو مضر اثرات لکھئے۔ (vii)

(viii) Write a short note on alcohol. — الکحل پر مختصر نوٹ لکھئے۔ (viii)

(ix) What is meant by first aid? — فرسٹ ایڈ سے کیا مراد ہے؟ (ix)

(PART - II حصہ دوم)

Note : Attempt any THREE questions. — **نوٹ : کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔**

8 5. Describe in detail the characteristics of a good player. — اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیلاً تحریر کیجئے۔ ۔5

8 6. Write down the rules of javelin throw. — نیزہ پھینکنے کے قوانین تحریر کیجئے۔ ۔6

8 7. Define muscular system. Write kinds of muscles in detail. — نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟ عضلات کی اقسام تفصیلاً تحریر کیجئے۔ ۔7

8 8. Write in detail the causes of spreading and prevention of AIDS. — ایڈز (AIDS) پھیلنے کے اسباب اور روک تھام تفصیلاً تحریر کیجئے۔ ۔8

ONLY FOR BOYS : — **صرف طلباء کے لیے :**

pakcity.org

4,4 9. Write a detailed note on the following regarding to hockey : — ہاکی کے حوالے سے درج ذیل پر تفصیلاً نوٹ تحریر کیجئے : ۔9

(a) Duties of umpire. (b) Centre pass. — (الف) ایمپائر کے فرائض ۔ (ب) سنٹر پاس ۔

ONLY FOR GIRLS : — **صرف طالبات کے لیے :**

4,4 9. Write in detail on the following according to badminton : — بیڈمنٹن کے حوالے سے درج ذیل پر تفصیلاً نوٹ لکھئے : ۔9

(a) Scoring system. (b) Rules of service. — (الف) سکورنگ کا نظام ۔ (ب) سروس کے قوانین ۔

188-223-(Essay Type)-14000

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

pakcity.org

رول نمبر ---------------- (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2018-2020 تا 2020-2022)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION 222. (انٹر پارٹ-II) صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper - II (Objective Type) **Paper Code = 8427** سوالیہ پرچہ : II (معروضی طرز)

Time Allowed : 20 Minutes وقت : 20 منٹ

Maximum Marks : 17 کل نمبر : 17

نوٹ : ہرسوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہرسوال 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۔

Note : Four possible answers A, B, C and D to each question are given. The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question with Marker or Pen ink in the answer-book. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

Voluntary muscles are also called :	ارادی عضلات کو بھی کہتے ہیں :	1-1
(D) Skeletal استخوانی	(C) Striped دھاری دار	(B) Unvoluntary غیرارادی · (A) Cardiac قلبی
Burnt part of the body are dipped in cold water for :	جلے ہوئے حصے کو ٹھنڈے پانی میں ڈبوتے ہیں :	2
(D) 40 minutes منٹ	(C) 30 minutes منٹ	(B) 20 minutes منٹ · (A) 10 minutes منٹ
Tennin is constituent of :	ٹینن جزو ہے :	3
(D) Lassi لسی	(C) Tea چائے	(B) Alcohol الکوحل · (A) Milk دودھ
The percentage of oxygen in the composition of air is :	ہوا میں آکسیجن کی مقدار ہوتی ہے :	4
(D) 23 % فیصد	(C) 22 % فیصد	(B) 21 % فیصد · (A) 20 % فیصد
The best use of leisure time is :	فرصت کے اوقات کا بہترین استعمال ہے :	5
(D) Dance رقص	(C) Play کھیل	(B) Music موسیقی · (A) Walk سیر
The length of large intestine is :	بڑی آنت کی لمبائی ہوتی ہے :	6
(D) 1.90 meter میٹر	(C) 1.80 meter میٹر	(B) 1.70 meter میٹر · (A) 1.50 meter میٹر
The virus of AIDS was discovered in :	ایڈز کا وائرس دریافت کیا گیا :	7
(D) 1990 A.D ء	(C) 1987 A.D ء	(B) 1983 A.D ء · (A) 1980 A.D ء
An athelete is excluded from competition after continuous failure in high jump :	اونچی چھلانگ میں مسلسل ناکامیوں کے بعد کھلاڑی کو مقابلے سے خارج کر دیا جاتا ہے :	8
(D) 5	(C) 4	(B) 3 · (A) 2
There are sharp teeth in the upper jaw of snake :	سانپ کے اوپر کے جبڑے میں تیز دانت ہوتے ہیں :	9
(D) 5	(C) 4	(B) 2 · (A) 3
The types of vitamins are :	وٹامن کی اقسام ہیں :	10
(D) 8	(C) 7	(B) 6 · (A) 5
The weight of javelin for men is :	مردوں کیلئے نیزے کا وزن ہوتا ہے :	11
(D) 900 gram گرام	(C) 800 gram گرام	(B) 700 gram گرام · (A) 600 gram گرام

(ورق الٹئے)

www.pakcity.org

The event of 400 meter race was included in Olympics in :	400 میٹر دوڑ کو اولمپک میں شامل کیا گیا :	12
(A) 1908 A.D ء (B) 1912 A.D ء (C) 1916 A.D ء (D) 1920 A.D ء		
The diet which do not have food ingredients adequately is called :	ایسی خوراک جس میں غذائی اجزاء مناسب مقدار میں نہیں ہوتے، کہلاتی ہیں :	13
(A) صحت مندانہ Healthy (B) غیر متوازن Unbalanced (C) متوازن غذا Balance diet (D) غذائیت Nutrition		
Quality enhance in a player on becoming team captain is :	ٹیم کپتان بننے پر ایک کھلاڑی میں صلاحیت بڑھتی ہے :	14
(A) طاقت Power (B) قائدانہ Leadership (C) تکنیکی Technique (D) معاشرتی Social		
The injection intoxicates of :	ٹیکہ لگانے سے نشہ ہوتا ہے :	15
(A) مارفیا کا Morphia (B) سنکھیا کا Arsenic (C) افیون کا Opium (D) نکوٹین کا Nicotine		

Only for Boys : صرف طلباء کے لیے :

Number of players in a team of hockey match is :	ہاکی میچ میں ایک ٹیم میں کھلاڑی کھیلتے ہیں :	16
(A) 7 (B) 9 (C) 11 (D) 13		
The height of basket ball ring from the ground is :	باسکٹ بال رنگ کی زمین سے اونچائی ہوتی ہے :	17
(A) 2.50 meter میٹر (B) 2.80 meter میٹر (C) 3.00 meter میٹر (D) 3.05 meter میٹر		

Only for Girls : صرف طالبات کے لیے :

The length of badminton court in single and double is :	بیڈمنٹن سنگلز اور ڈبلز کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	18
(A) 13.10 meter میٹر (B) 13.20 meter میٹر (C) 13.40 meter میٹر (D) 13.60 meter میٹر		
The game of table tennis consists of :	ٹیبل ٹینس کھیل کی ایک گیم مشتمل ہوتی ہے :	19
(A) 8 point پوائنٹ (B) 9 point پوائنٹ (C) 10 point پوائنٹ (D) 11 point پوائنٹ		

188-222-(Objective Type)-2750 (8427)

www.pakcity.org

EDUCATION pakcity.org

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

رول نمبر ــــــــــــــــ(امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2018-2020 تا 2020-2022)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION — 222۔ (انٹر پارٹ۔II) — صحت و تعلیم جسمانی

Paper : II (Essay Type) — پرچہ : II (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 2. 40 hours — وقت : 2. 40 گھنٹے

Maximum Marks : 68 — کل نمبر : 68

pakcity.org

(حصہ اوّل Part-I)

16 **2. Write short answers to any Eight (8) questions :**
2۔ کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

(i) What is meant by acumen and physical education?
(i) ذہنی اور جسمانی تعلیم سے کیا مراد ہے؟

(ii) Sports are the source of employment. Describe it.
(ii) کھیلیں ذریعہ حصول روزگار ہیں۔ بیان کیجئے۔

(iii) Describe two qualities of a good player
(iii) اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کیجئے۔

(iv) A player is disciplined. Write briefly.
(iv) کھلاڑی نظم و ضبط کا پابند ہوتا ہے۔ مختصر لکھئے۔

ONLY FOR BOYS :
صرف طلباء کے لیے :

(v) When the penalty corner is awarded in hockey?
(v) ہاکی میں پینلٹی کارنر کب دیا جاتا ہے؟

(vi) When the free hit is given in hockey?
(vi) ہاکی میں فری ہٹ کب دی جاتی ہے؟

(vii) Briefly describe the hockey ball.
(vii) ہاکی کی گیند کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(viii) How does the hockey play start? Write briefly.
(viii) ہاکی کھیل کا آغاز کب کیا جاتا ہے؟ مختصر لکھئے۔

(ix) Explain briefly three points field goal area in basket ball.
(ix) باسکٹ بال میں تھری پوائنٹ فیلڈ گول ایریا کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(x) Write down the name of officials in basket ball.
(x) باسکٹ بال کھیل کے آفیشلز کے صرف نام تحریر کیجئے۔

(xi) How much basket ball duration is?
(xi) باسکٹ بال کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟

(xii) Explain the three second law in the game of basket ball in short.
(xii) باسکٹ بال کھیل میں تین سیکنڈ قانون کی مختصر وضاحت کیجئے۔

www.pakcity.org

ONLY FOR GIRLS :
صرف طالبات کے لیے :

(v) Write down two fouls of service in the game of badminton.
(v) بیڈمنٹن کھیل میں سروس کے دو فاؤلز لکھئے۔

(vi) Explain in short the scoring system in badminton.
(vi) بیڈمنٹن میں سکورنگ نظام کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(vii) Write down two rules of badminton.
(vii) بیڈمنٹن کھیل کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔

(viii) Briefly explain the badminton racket.
(viii) بیڈمنٹن ریکٹ کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(viii) How much weight and diameter of table tennis ball?
(ix) ٹیبل ٹینس بال کا وزن اور قطر کتنا ہوتا ہے؟

(ix) What is a net assembly in table tennis?
(x) ٹیبل ٹینس میں نیٹ اسمبلی کسے کہتے ہیں؟

(x) What is table tennis "rally"?
(xi) ٹیبل ٹینس میں "ریلی" سے کیا مراد ہے؟

(xi) Explain "Let" in the game of table tennis.
(xii) ٹیبل ٹینس کھیل میں "لیٹ" (Let) کی وضاحت کیجئے۔

16 **3. Write short answers to any Eight (8) questions :**
3۔ کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

(i) Write down the weight of javelin.
(i) نیزہ کا وزن تحریر کیجئے۔

(ii) Write down two rules of javelin throw.
(ii) نیزہ پھینکنے کے دو قوانین لکھئے۔

(iii) How much maximum length of javelin in meter for men?
(iii) مردوں کیلئے نیزے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی کتنے میٹر ہوتی ہے؟

(iv) Briefly describe the "run way" in javelin throw.
(iv) نیزہ پھینکنے میں دوڑ کے راستے کو مختصر بیان کیجئے۔

(ورق الٹئے)

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

pakcity.org

3. (v) Write a note on landing area in high jump. — ہائی جمپ میں اکھاڑے پر نوٹ لکھیے۔ (v) -3

(vi) Which is the most famous way in high jump? — ہائی جمپ میں سب سے مشہور طریقہ کون سا ہے؟ (vi)

(vii) What is meant by "jump off" in high jump? — اونچی چھلانگ میں "جمپ آف" سے کیا مراد ہے؟ (vii)

(viii) How many trial jumps are given in high jump? — ہائی جمپ میں مشق کیلئے کتنے مواقع دیے جاتے ہیں؟ (viii)

(ix) Write a note on false start of 400 meter race. — 400 میٹر دوڑ میں فالس سٹارٹ پر نوٹ لکھیے۔ (ix)

(x) Write down two rules of 400 meter race. — 400 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔ (x)

(xi) Explain "Torso" in 400 meter race. — 400 میٹر دوڑ میں ٹارسو کی وضاحت کیجئے۔ (xi)

(xii) What is meant by "heat" in 400 meter race? — 400 میٹر دوڑ میں ہیٹ سے کیا مراد ہے؟ (xii)

12 **4. Write short answers to any Six (6) questions :** — **کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :** -4

(i) How would you explain involvement saliva in food? — غذا میں لعاب دہن کیسے شامل ہوتا ہے؟ (i)

(ii) Describe the voluntary muscles. — ارادی عضلات کو مختصر بیان کیجئے۔ (ii)

(iii) Differentiate food and nutrition. — خوراک اور غذائیت میں کیا فرق ہے؟ (iii)

(iv) Why do women need less food than men? — عورتوں کو مردوں کی نسبت کم خوراک کی کیوں ضرورت ہوتی ہے؟ (iv)

(v) Briefly describe sleeping pills. — خواب آور گولیاں کو مختصر بیان کیجئے۔ (v)

(vi) What is meant by H.I.V in AIDS? — ایڈز میں H.I.V سے کیا مراد ہے؟ (vi)

(vii) How could you save young generation from drugs? — منشیات سے نوجوان نسل کو کیسے بچایا جا سکتا ہے؟ (vii)

(viii) Drinks are beneficial for health, how? — مشروبات صحت کیلئے فائدہ مند ہیں کیسے؟ (viii)

(ix) Define blister. — آبلے/ چھالے کی تعریف لکھئے۔ (ix)

www.pakcity.org

(PART - II حصہ دوم)

Note : Attempt any THREE questions. — **نوٹ : کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔**

8 5. Define play and also describe why sports are necessary for a healthy society? — کھیل کی تعریف کیجئے اور وضاحت کیجئے کہ کھیل صحت مند معاشرے کیلئے کیوں ضروری ہیں؟ -5

8 6. Draw sketch of javelin and write the rules of javelin in detail. — نیزے کا سیکٹر بنائیے اور قوانین تفصیل کے ساتھ تحریر کیجئے۔ -6

8 7. Write down a detailed note on vitamin in balanced diet. — متوازن غذا میں حیاتین پر مفصل نوٹ لکھئے۔ -7

8 8. What is meant by artificial respiration? Explain the method of Shafer and Salvester in detail. — مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟ شیفر اور سلویسٹر کا طریقہ تفصیل سے بیان کیجئے۔ -8

<u>ONLY FOR BOYS :</u> — **صرف طلباء کے لیے :**

8 9. Draw a sketch of hockey ground with measurements and players' position. — ہاکی کے میدان کا خاکہ بمعہ پیمائش اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بنائیے۔ -9

<u>ONLY FOR GIRLS :</u> — **صرف طالبات کے لیے :**

8 9. Draw a sketch of badminton double court and give measurements. — بیڈمنٹن ڈبل کورٹ کا خاکہ بنائیے اور پیمائشیں تحریر کیجئے۔ -9

188-222-(Essay Type)-

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