Multan Board-2024

Paper Code Number: 4427	,) 2024 انزمیزیت پارت				رول فر
	D PHYSICAL I	EDUCATION P.	APER-II		پچــلامرا	وتعليم جسماني	محت
MAXIMUM I	MARKS: 17	OBJI کل نبر = 17	ECTIVE معرفي	TIME ALLO		= 20س	1000
بحے۔ ایک ہے زیادہ دائر دن کو				ي كي بي - جوالي كالي رم	ر سوال کے جار مکنہ جوابات B،A، Dاور D		
		ejective type question			ر کے پاکاٹ کر ہو کرنے کی صورت میں نہ کور		
The choice whi	ch you think is cor	rect, fill that bubble in	front of that question	on number, on b	abble sheet. Use marker or	Q.i	ν.
		filling two or more bu	bbles will result in z			Sr.	No
D	С		A		سرالات/ ESTIONS	51.	_
Blackish	Orange	Greenish	Reddish	The colour of			1
سابىائل	نار کچی	بزىائل	مرخیائل		<u> </u>	انيون كارتك	
ABC	ACD	ADC	ABD	The names of	f first aid methods are:	Ls	2
					راد کے طریقوں کے نام ہیں۔		
	and the second		25-7103		espiration, pressure sho	uld be	3
4 second سيند	3 second کینڈ	2 second میکنڈ	l second کینڈ	, –	ffer's method:	ا مدر و تظ	
					یمں شیفر کے طریقے سے دباؤڈالا جاتا ہے۔ اور	معنوی س	4
Pupil	Couch	Player	Inexperienced	Who is stead	ly and good tempered?		4
شاكرد	کوچ	کملاژی	וזלט	 	م اور منتقل مزاج ہوتاہ؟		
Game	Examination ha		Home	The best trai	ning center for a leader	. 1	5
کمیل	المتحالى بال	ممره جماعت	4		زبیت گاہ ہو تی ہے۔	ایک قائدل	
700 g کرام	800 g گرام	500 g گرام	600 g گرام	The weight	of javelin for men is:		6
				- Wiles	کیے نیزہ کاوزن ہوتاہے۔	مر دول کے۔	
≥ 25 m	15 m ≥ 15 m	≯ 20 m	≥ 30 m	The length o	f runway in javelin is:	1	7
			332	3)~	ڑنے کے دانے کی اسبالی ہوتی ہے۔		
10 m ميز	光7m	5 m کیز	7,300	The length o	f landing area in high ju		8
			NS.		میں اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے۔	او کی چملانگ	
4 kg کوگرام	2 kg كاوكرام	ر 3 kg کوگرام	Cors 1 kg	The weight	of cross bar in high jump	p is:	9
1 0	1 0	1	R		یں کراس بار کاوزن ہو تاہے۔	او کچی چطانگ	
Track	Mountain	Road	Ground	400 m race r	uns:		10
ز <u>ک</u> 11	پاڑ	and a	گراؤنڈ ا	ATION	دُ دورُي جال ہے۔	400 ميثردوز	
11	8	4	6	The lanes of	standard track are:		1
					کی گلیاں ہوتی ہیں۔	معیاری ٹریک	
ا 1.50 m	1.60 m بر	1.80 m يز	ر 1.90 m	The length o	f large intestine is:		1
/= 1.50 iii) - 1.00 m) - 1.00 m	W		لىبائى بوتى ہے۔	بزی آنت کی ا	
Voluntary	Involuntary	Dermal	Skeletal	The muscles	which are under the con	ntrol	1:
ارادی	غیر ارادی	جلدی	استخواني	of human, ar	e called:	ĺ	
	, ,			-4	انسانی مرضی کے تالع ہوتے ہیں، کہلاتے ہ	ووعضلات جو	
4	6	3	2	The constitu	ents of diet are:		14
			45		-UIZ-17.	خوراک کے ا	
Cheep	Sweet	Stimulus	Better	Coffee is mu	ch as compare to tea:		1:
مستى	میغی	متحرك	74.		، مقالم میں زیادہ ہوتی ہے۔	کانی چائے کے	
	(FOI	R BOYS ONLY)	(مرف طلاکے لیے)		i		
tena				The weight	of ball, in basketball gan	ne is:	10
630 g گرام	650 g לוץ	660 g צון	670 g كرام	The weight	ال میں گیند کاورن ہوتا ہے۔ ال میں گیند کاورن ہوتا ہے۔		1
14.50		11.55	11.00	The width of	f hockey ground is:	ا المان	1'
50 m بيز	45 m بخر	≯ 55 m	طر 60 m	The wider of	r nockey ground is. اچوزال ہوتی ہے۔	Ches J.G	1
	(FOR	GIRLS ONLY)			الإران برن ہے۔	אט לוניגט	_
	(FOR	GIRLS UNLY)	(مرف طالبات کے لیے)				
ا 1.75 m	1.52 m ميز	1.55 m بخ	1.50 m بيز	The width of	table tennis table is:		1
					ميز کي چو ژانۍ يو تي ہے۔		
			Sec. Appears		back gallery in badmin	ton	1
80 cm سنځی میز	72 cm سنن ينز	76 cm سنن ميز	70 cm سيني مينر	game is:	7 (/ // .	16.	
					ى شى يك مميرى كى چوان كەرى جـ 24(1st_A)-7000 (MII		

42(Obj)(本本本本)-2024(1st-A)-7000 (MULTAN)
Please visit for more data at: www.pakcity.org

HEAL	2024 (1"-A) تارميني بارت يكو (عاصياديوي) TH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II Multan	ا ال کېدورا Board-2024	ل قير ت و تعليم
MAXI	الثاني SUBJECTIVE كل فير = 68 68 SUBJECTIVE	TIME ALLOWED: 2.40 Hours £2.40	
NOTE:	Write same question number and its parts number on answer book, as given in th		
	SECTION-I حصر اول		
	empt any eight parts. $16 = 2 \times 8$	ر2۔ کوئی سے آٹھ اجزا کے جوابات تعریر کیجئے۔	
(i)	Define Sport.	تحيل کي تويف کريں۔	(i)
(ii)	A good player is punctual. How?	اچھا مُطاڑی وقت کا پاید ہو تاہے۔ کیے ؟	(ii)
(iii)	Describe two benefits of sport.	محبل کے دو فوائد بیان کریں۔	(iii)
(iv)	Sport is a natural activity. Describe briefly.	محیل ایک فعری مرگری ہے۔ مختر بیان کریں۔	(iv)
	(FOR BOYS ONLY)	(صرف طلبا کے لیے)	
(v)	What is meant by center pass in hockey game?	اکے تھیل ٹی سٹریاس سے کیام ادہے؟	(v)
(vi)	Explain the duration of hockey game.	باكا كم محيل ك دورائي كاوضاحت كري _	(vi)
(vii)	Explain free hit in hockey game.	باک کے تھیل جن فری ہد کی وشاحت کریں۔	(vii
(viii)	Describe the length of hockey goal post.	باک گول ہوسٹ کی کم اٹی بیان کریں۔	(viii
(ix)	Write the length and width of basketball court.	باسك بال كورث كالمها في اورج الفي كليميد	(ix)
(x)	Explain Jump ball in basketball game.	باست بال محيل شريعيب بال ي وخاصت كريريد	(x)
(xi)	Write briefly on Time Out in basketball game.	است بال محمل عن الم اكتف من الم	(xi)
(xii)	What is meant by personal foul in basketball game?		(xii
(***)		اسك بال تحيل مي والقوى السيار الديدة	(XII
(v)	(FOR GIRLS ONLY) What is meant by Rally in badminton game?	(صرف طالبات کے لیے)	(v)
(vi)	What is meant by Let in badminton game?	يرْ مثن محل عمار في المحام الدب؟	(vi
(vi)		بيد حش محل عن Let سي المساعة كإمر ادب	
	Describe the length and height of badminton net.	بالدهش تيث كي الميال اور او ميالك بيان كريي-	(vii
(viii)	Write two fouls of badminton game.	بيد مثن كميل كروفاة لاكليب	(vii
(ix)	Write two fouls of service in table tennis game.	الميل فيس كميل على مروى كدو فالالكيمي	(ix
(x)	Write the length and width of table tennis table.	أيل فين ميل كالربالي اور جو ذالي كييب	(x)
(xi)	Write two fouls of table tennis game.	میل میں بی کمیل کے دوفاد کھیے۔	(xi
(xii)	Write the names of team officials in table tennis game.	المِن على على على عم الميشز كرام تعيد	(xii
3. Atte	empt any eight parts.	رق. کوئی سے آٹھ اجزا کے جوابات تحریر کیجیے۔	
(i)	How many chances are given for practice before javelin throw?	انده سيكنات لل يمس كرا لي كالم ما تع ديا بالي يمس	(i)
(ii)	How to solve the tie in javelin competition?	نزو کے مقالے عمل رابر ری افیدلر کیے کرتے جس ؟	(ii
(iii)	From where is a javelin gripped?		(iii
(iv)	Write a note on structure of javelin.	النام كال من المرابع ا	
		يزه كا مائت ير نوك كليميه	(iv
(v)	How many jumps are allowed for practice in high jump?	اوٹی چھانگ میں پریش کے لیے گئے عب فائے کی اجازے موتی ہے؟	(v)
(vi)	Write a note on supports in high jump.	بائى جىپ مىن فيكول پر فوث كليميد	(vi
(vii)	What is landing area in high jump?	اد في جما ك ش لينذ ك اير يا كيامو تاب ؟	(vii
(viii)	Write the length and width of supports in high jump.	او فی جمانگ على خيلول كالميال اور جوزائي تحرير يجيد	(vii
(ix)	What is false start?	قائس شارف كياموتاب؟	(ix
(x)	Why are there heats in the 400 meter race?	0 ما مادرك ياد كسية. 400 مادرود شرييش كدل موتى ايل ؟	(x)
(xi)	400 meter track is used for which purpose?		(xi
(xii)	What are the important things to keep in mind for 400 meter race?	400 عز کائی کس کام کے لیے استعال بوتا ہے؟	(xii
		400 مرفردو رئے لیے کن ہاتوں کا عیل رکھنا خروری ہوتاہے؟	
(i)	empt any six parts. $12 = 2 \times 6$ Explain briefly the small intestine.	ر4۔ کوئی سے چھ اجرا کے جوابات تحریر کیجئے۔	
(ii)	Which muscles are called involuntary muscles?	چون آن كا مخفر وضاحت يجيح-	(i)
		كون ب صفالت فيرادادي معذات كهات الدا	(ii)
(iii)	A balanced diet is essential for better health. Describe in your own words?	متوازن غذا بہترین محت کے لیے ضروری ہے۔ استے الفاظ میں بیان سیجے۔	(iii
(iv)	Why is smoking harmful for health? Express your opinion.	تباكونوفى صحت كے ليوں معزب؟ لكن دائے كا اظہار كيجي	(iv
(v)	Write two bad effects of heroin.	میروئن کے دومغرازات تریر بچے۔	· (v)
(vi)	Write down two symptoms of gonorrhea.	سوزاک کی دو طابات تحریر کیجے۔	(vi
	Write two principles of giving first aid.	61 6 15	(vi
(vii)		1-V-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1	(vii
(vii) (viii)	Which chemicals are found in tea?	1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	
	Which chemicals are found in tear	پائے ٹی کون سے کیا اُن او کیا تے جاتے ہیں؟ دور رو اور اور اور اور اور اور اور اور او	
(viii)	Write four first aid measures of Morphia.	بدنیاک بپار خی ا مداد کصیر	
(viii) (ix)	Which chemicals are found in tear	لدنياك بدر في الداد تصير	(ix
(viii) (ix) NOTE:	Write four first aid measures of Morphia. SECTION-II	ادنیاک پار خی اداد کھے۔ دنی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجنے۔	(ix
(viii) (ix) NOTE:	Write four first aid measures of Morphia. SECTION-II مسدوع Attempt any three questions. 24 = 8 × 3	ار فیاک پار خی اداد کھیے۔ رئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔ تامد تنسل ے بیان کری چر أد کمیل ش شوایت ماس کر تاب	ix) ک:. کو دومتا
(viii) (ix) NOTE: 5. D. 5. V	Write four first aid measures of Morphia. SECTION-II عمد دوج Attempt any three questions. Describe the objectives in detail the person gets involved in sports. Write down the rules and regulation of 400 meter race.	ار فیاک پار خی الداد کھے۔ انسی مسے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجنے۔ قامد تنسل سے بیان کریج فرد کمیل کی شوایت مامل کر تاہے۔ 4 میر دوزے آوائی اور ضابط تحریر کیجے۔	ix) کاید کو دومتا
(viii) (ix) NOTE: 5. D 5. V 7. V d	Write four first aid measures of Morphia. SECTION-II 24 = 8 × 3 Describe the objectives in detail the person gets involved in sports. Write down the rules and regulation of 400 meter race. What is meant by muscular system? Write down the types of muscles in letail.	ادفاک پار فی اداد کھیے۔ انسی سسے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔ تامد تشمل ے بان کریج فرد کمیل ش مولیت مامل کر تاہ۔ 4 میزود کے آوائین اور شابط تحریر کیجے۔ معنات سے کیامر ادے؟ عمنال کی اقدام پر تصیا تحریر کیجے۔	ix) اومتا اومتا افاع
(viii) (ix) NOTE: 5. D. 5. V. 7. V. d. 8. V.	Write four first aid measures of Morphia. SECTION-II 24 = 8 × 3 Describe the objectives in detail the person gets involved in sports. Write down the rules and regulation of 400 meter race. What is meant by muscular system? Write down the types of muscles in letail. What is AIDS? Also describe in detail the symptoms and preventive measures.	الدفاک پاد فی اداد کھیے۔ ابنی سے تین سوالات کے جوابات تحرید کیجئے۔ تامد تعمل ے بان کریج فرد کمیل ش مولیت مامل کر تاہ۔ ابنی مناز دوائے قرائن اور مناط تحریر کیجے۔ معنلات کی کیام ورے ؟ معنلات کی اقدام پر تصیل تحریر کیجے۔ ایکیا ہے؟ نیز اس کی طالمت اور مناتی اقدالت تنمیل ہے تعمیل ہے تع	(ix ادومتا (400 فالم
(viii) (ix) NOTE: .	Write four first aid measures of Morphia. SECTION-II Attempt any three questions. Describe the objectives in detail the person gets involved in sports. Write down the rules and regulation of 400 meter race. What is meant by muscular system? Write down the types of muscles in letail. What is AIDS? Also describe in detail the symptoms and preventive	ادفاک پار فی اداد کھیے۔ انسی سسے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔ تامد تشمل ے بان کریج فرد کمیل ش مولیت مامل کر تاہ۔ 4 میزود کے آوائین اور شابط تحریر کیجے۔ معنات سے کیامر ادے؟ عمنال کی اقدام پر تصیا تحریر کیجے۔	(ix اومت اومت اطاع الفات الفات

Paper Code

Number:

2023 (1st-A)

النرميذيك التحال بارث - ١١ (كلاس بارموي)



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II

150 - 5%

محت وتعليم جسماني

TIME ALLOWED: 20 Minutes Multan Board-2023

وقت = 20 منك

MAXIMUM MARKS: 17

4425

معروض OBJECTIVE

كل تمبر = 17

وال قبر 1- برسوال کے چار مکن جو بات کا اور D دیے گئے ہیں۔ جوافی کا فی پر برسوال کے سامند دیے گئے داروں میں صورت جواب کے مطابق متعلقہ دار کو کو اور کر یا بیان متعلقہ دار کو کو اور کر اور کا بیان متعلقہ داروں کو پر کرنے یا کاف کر کہ کرنے کی صورت میں کہ کورہ جواب ملاقصوں وگا۔

Q.No.1 You have four choices for each objective

type question as A, B, C and D. The choice which you think is correct, fill that bubble in front of that question number, on bubble sheet. Use marker or pen to fill the bubbles. Cutting or filling two or more bubbles will result in zero mark in that question.

in zero mar	k in that question.				
D	c	В	Α	موالات / Questions	Sr.No.
Four 1	Six 🚑	Five င်ပုံ	Eight الله	خوراک شن الا امهوتے ہیں۔ . Food contains ingredients	1
Tea 🚄 😉	لتی Lassi	الكوطل Alcohol	Milk ceta	Tenin is constituent of:	2
<i>≯</i> :3 m	≯ 5 m	<i>≯</i> :4 m	1.6 m	The width of runway in Javelin throw is: نیزه مچینگنے کے رائے کی چوڑائی ہوتی ہے۔	3
2, 2	3, 3	4, 4	5, 5	Attempts are given at each height in high jump: او چی چیلانگ میں ہر بلندی پر کوششیں دی جاتی ہیں۔	4
Six 🚜	پار Four	آٹھ Eight	Ten 🕠	The lanes of standard track are:	5
Juice رئ	آبریات Nectar	Balanced diet متوازن غزا	لشآوردواكي Drugs	الجون کیا ہے؟ ہوانسا؟ الجون کیا ہے؟	6
1983 AD مثل	1980 AD ۽ ش	1981 AD مثن	J. 1986 AD	The virus of aids was discovered: ایدزکادائرک دریافت کیا گیا۔	7
Five Éţ	واد Four	(0)	Three of	Main methods of first aid are: ابتدائی طبی المداد کے اہم طریقے ہیں۔	8
Eight ﷺ	Six 🚜	Three up	One L	There are methods of artificial respiration: مصنوی تمنس کے طریقے ہوتے ہیں۔	9
Six 🚜	Two "	پار Four	Three نین	How many ways does poison enter the body? زبرجم میں کتے طریقوں سے داخل ہوتا ہے؟	10
Sadness اداک	Social evils א.צאואַט	Disease ארט	Mental growth	This is a game advantage: بيايك كميل كافا كره بـــ	11
درست کے Friend	کلاڑی کے Player	Student とっぱ	Coach Z&	Success always shows great respect to: کیل ش بیشهٔ کامیالی قدم چوتی ہے۔	12
الوز Maltos	Pepsin پیپسن	اکی لین Ptyalin	Renin ע ^ב יט	The name of enzyme of salivation is: لعاب دامن کے فیرکانا م ہے۔	13
Dermal muscles چلدی عشلات	Cardiac muscles قلبی عمثلات	Involuntary muscles غیرارادی عضلات	Skeletal muscles انتخوانی عضلات	The muscles attached with human skin are called: جلد کے ماتھ وابستہ مصلات کہلاتے ہیں۔	14
Potassium Chloride پوٹاشم کلورائیڈ	Calcium Chloride کیلٹیمکلورائیڈ	Phosphorus Chloride قاسفورسکلورائیڈ	Sodium chloride سوڈ میم کلورائیڈ	Edible salt is called: خوردنی نمک کو کہتے ہیں۔	15
	(FOR BOYS ONLY) (.	(مرف طلبا کے لئے	
<i>≯</i> 7 m	⊁4m	光 3.66 m	7∕2 5 m	The middle distance of hockey goal posts is: الم الموالي الموالي الموالية	16
Touch line گالائن	Side line مائیڈلائن	Back line بیکلائن	End line ایڈلائن	Length line of basketball court is called: باسکٹ بال کورٹ کی لسبائی والی لائن کہنا تی ہے۔	17
	(FOR GIRLS ONLY	') (2	(صرف طالبات کے ل	
Square &	Triangle کونی	Rectangular متطيل	Circular J	The shape of badminton court is:	16
<i>≯</i> 2.30 m	⊁ 2.74 m	½ 2.10 m	<i>≯</i> . 3 m	The length of Table tennis table is: میمل شینس میزی لمبالی ہوتی ہے۔	17
	Diagon	wielt ferries	- I - I - I	1	

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

	انزمیڈیٹ امتحان پارٹ - ۱۱ (کلاس بارہویں)			2023 (1		
ممت و تعليم جسائی پرچه . دوسرا HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II ادت = 2.40 کے						
الله MAXIMUM MARKS: 68 68 = الثاني SUBJECTIVE						
NOTE	: Write same question number and its part number on answer book, as	given in	the q	uestion p	وف- جال الي يدق موال برادر و برون مجيد كرمواليدي على درق ب	
	Multan Board-2023			حساول ا	موال نمبر 2۔ کوئی سے آٹھ لجزاکے جوابات تحریر کیجیے۔	
_	Attempt any eight parts.	16	= 2 x	8.	مران ممبر کے خوتی سے اٹھ اجزا کے جوابات تحریر کیجیے۔) کھیل کردار کی تشکیل کیسے کرتے ھیں؟	
(1)	How do sports bulld the character?					
(11)	Write two effects of games on human structure.				ا) کهیلوں کے جسمانی ساخت پر دو اثرات تحریر کریں۔	
(Hi)	How does the athlete develop nervous, muscular and other sys	tems?	هے؟	رقی هوتی	ii) اچھے کھلاڑی کے اعصابی ، عضلاتی اور دیگر نظاموں میں کیسے تر	
(iv)	A good player has patriotism. Explain it.				i) اچهاکهلاژی جذبهٔ حب الوطنی رکهتا هے. وضاحت کریں۔	
	(FOR BOYS ONL	Υ)		((صرف طلبا کے لئے)	
(v)	Write the measurement of shooting circle in hockey ground.		\neg		 ۱) هاکی گراؤنڈ میں شوٹنگ سرکل کی پیمائش تحریر کریں۔ 	
(vi)	Write short note on ball in hockey game.				 ۷) هاکی کے کهیل میں گیند پر مختصر نوٹ لکھیں۔ 	
(vii)	How does the game start after penalty corner is completed in hocke	ey gam	e?	هاکی کھیل میں پینلٹی کارنر مکمل هونے کے بعد کھیل کا آغاز کیسے هوتاهے؟		
(viii)	When penalty stroke is awarded in hockey game?		\neg		vi) هلکی کهیل میں پینلٹی سٹروك كب دیا جاتاهے؟	
-			-		i) باسکٹ بال کھیل میں تین سیکنڈ کے قانون کو مختصراً تحریر کریر	
(ix)	Briefly write the three second law in basketball game.		\dashv	-0) باسکت بال کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔	
(x)	Write the measurement of basketball court.		_			
(xi)	What is meant by dead ball in basketball.				() باسکٹ بال میں مردہ بال سے کیا مرادھے؟	
(xii)	Write a note on restricted area of basketball.				 باسكت بال مين معنوعه علاقه پر نوث لكهين. 	
	(FOR GIRLS ONL	Y)		((مىرف طالبات كے لئے	
(v)	Brief the purpose of short service area in badminton game.) بید منثن کهیل میں شارٹ سروس ایریا کا مقصد بیان کریں۔	
	Write down four duties of empire in badminton game.				۱) بیڈ منٹن کھیل میں ایمپائر کے چار فرائض تحریر کریں۔	
1,1	Write down any four fouls of badminton game.				٧) بيڈ منٹن کهيل کے کوئي سے چار فاؤلز تحرير کريہ	
1	Write down the measurements of side gallery in badminton gam	ne	\dashv		المنفر کهیل میں سائیڈ گیلری کی پیمائش تحریر کیدیے	
					ا) ثيبل ثينس مين سكورنگ پر نوخ لكهين.	
(ix)	Write down the scoring system in Table tennis.			PPS		
(x)	Briefly explain the LET in Table tennis game.		Sign	(3)	023-0-03	
(xi)	Write the measurement of table in Table tennis game.	10	3		 ا فیبل ٹینس کھیل میں میز کی پیمائش تحریر کریں۔ 	
(xil)	Write a short note on Racket of Table tennis.	15	-	1	 د) ثیبل ٹینس ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔ 	
3.	Attempt any eight parts.	16	= 2)	8	ال نمبر 3. كوتى سے آنه اجزاكے جوابات تحرير كيجيے.	
(1)	Write a note on Javelin grip.	16			نيزه كى گرفت پر نوڭ لكهين.	
(ii)	Explain briefly history of throwing the javelin				نیزه پهینکنے کی تاریخ مختصراً بیان کریں۔	
, ,	Write a note on the structure of Javelin		NI I	O A I) نیزه کی بناو د پر مختصر نو د لکهیں۔	
				نیزہ پہینکنے کے تین توانین لکہیں۔		
-	Write three rules of Javelin three W. Write three fouls in high jump.	_	T	اونچی چهلانگ کے تین فاؤلز تمریر کیجیے۔		
1, ,	Narrate the structure of cross bar in high jump.	A		ارنچی چهلانگ میں کراس بار کی ساخت بیان کریں۔		
	Write technical stages of high jump.	VA	E		۱) اونچی چهلانگ کے تکنیکی مراحل تحریر کیجیے.	
-	Write dimension of landing area in high jump.	V		اونچى چهلانگ ميں لينڌنگ ايرياكى پيمائش تحرير كيجيے۔		
(ix)	Write stages of 400 meter race.	Z P	ak	400 میٹر دوڑ کے مراحل تحریر کریں۔		
(x)	Write four foules of 400 meter race.			400 ميٹر دوڑ كے چار فاؤلز لكهيں۔		
-	What is meant by "Heats" in 400 m race?			400 میٹر دوڑ میں " هیٹس " سے کیا مراد هے؟		
(xii)	Where 400 meter race is conducted?				د) 400 میٹر دوڑ کھاں دوڑی جاتی ھے؟	
	Attempt any six parts.	12	= 2	6	ال نمبر 4 کوئی سے چھ اجزا کے جوابات تحریر کیجیے۔	
(i)	Briefly note on small intestine.				چهوش آنت پر مختصر اَ نوث لکهیے۔	
1	Briefly write down on cardiac muscles.				قلبی عضلات پر مختصراً نوٹ لکھیے۔	
1	Describe two characteristics of Balance Diet.) متوازن غذا کی دو خصوصیات بیان کریں۔) جائے کے دو نقصانات لکھیے۔	
	Write down two disadvantages of tea.					
	(v) Write down two effects of opium on human body.				افیون کے انسانی جسم پر دو اثرات لکھیں.) ایڈز کی روك تهام کے لیے دو تدابیر لکھیں۔	
	What is meent by First Aid?		-	4	ا ابتدائی طبی امداد سے کیا مرادھے؟	
-	What is meant by First Aid? What is meant by Polson?	pal	(CI	ty.e	۱) زهر سے کیا مرادھے؟	
. ,	What is meant by Artificial respiration?				مصنوعی تنفس سے کیا مرادھے؟	
(ix) What is meant by Artificial respiration? SECTION-II						
NOT	E: Attempt any three questions.		4 = 8	x 3	. کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔	
	Wirte down in detail what qualities a good player does possess			س.	ایك اچها كهلاژی كن خصوصیات كا مالك هوتا هے؟ تفصیل سے لكهی	
	Write down the rules of Javelin throw.				نیزہ بھینکنے کے قرانین تحریر کیجیے۔	
	Write down a note on Muscular system.				نظام عضلات پر نوث لکهیں۔	
	Write down a detail note on AIDS.				ایڈز پر تفصیلی نوٹ تحریر کیجیے۔	
9.	Describe the duties of umpire in hockey in detail. (For Boys)				هاکی کهیل میں ایمپائر کے فرائض تفصیلاً بیان کریں۔ (برائے طلب بیڈ منٹن کهیل کی بے ضابطگیاں واضح کیجیے۔ (برائے طالبان	
	Explain the faults in badminton game. (For Girls)	- 1	-1	(0	بید منٹن کھیل کی بے ضابطگیاں راضح کیجیے۔ (برائے طالبان (برائے طالبان 42-2023(1st-A)-7000 (MULTAN)	
Please visit for more data at: www.pakcity.org (MULTAN)						

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II

حصة معروضي OBJECTIVE

ونت = 20 منك

صحت وتعلیم جسمانی پرچه ـ دوسرا

TIME ALLOWED: 20 Minutes

کل نمبر = 17

MAXIMUM MARKS: 17

Multan Board-2021

توث - برسوال کے چارمکنہ جوابات C ، B ، A اور D دیے گئے ہیں۔ جوائی کالی پر برسوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائر ہ کو مارکر یا مین سے بحر ويجتر ايك سے زياده دائرول كويركرنے يا كاك كر يركرنے كاصورت من فركوره جواب فلاتسور موكار وائرول كو يرندكرنے كاصورت من كوكي نبرتين دياجائے كا۔ إس مواليد يرجدير سوالات برگزیل شکریں۔ 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 bubble in front of that question number, on bubble sheet. Use marker or pen

to fill the bubbles. Cutting or filling two or more bubbles will result in zero mark in that question. No credit will be								
awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve questions on this sheet of OBJECTIVE PAPER.								
Q.N	lo.1	- 2	pakcity.org	100 ₀	سوال تمبر			
(1)	An important role in the trai	ining of brain is:	Panonjion	ذبن کی تربیت میں اہم کردار ہوتا ہے۔	(1)			
	(A) Game المحليل	(B) Walk 6	(C) Speech تقریکا	(D) Friend دوست کا				
(2)	A good sportsman is:			ایک اچھاسپورٹس مین ہوتا ہے۔	(2)			
	اير A) Rich اير	وتت کا پابند B) Punctual (B)	غریب Poor (C)	(D) Bad character 12				
(3)	The length of javelin is:			جیولن کی اسبائی ہوتی ہے۔	(3)			
	(A) 1.60 - 2.70 m	(B) ¾ 2.80 - 2.90 m	(C) 12.50 - 2.55 m	(D) × 2.40 - 2.47 m				
(4)	The methods of holding the	e javelin are:		جول پکڑنے کے طریقے ہوتے ہیں۔	(4)			
	(A) One ایک	(B) Two 33	تين C) Three تين	يار (D) Four				
(5)	The Javelin hasp	parts/part.	,4	نیز و/جیولن حصول پرمشمل موتا ہے۔	(5)			
	(A) One لي	(B) Two 33	(C) Three تين	(D) Four				
(6)	The length of supports in h	igh jump is:		ہائی جب میں میکوں کی اسبائی ہوتی ہے۔	(6)			
	(A) 2 cm	(B) 4 cm	(C) 5 cm	(D) 6 cm				
(7)	The height of mattress in h	igh jump is:	2/1/25	ہائی جمپ میں گدے کی اونچائی ہوتی ہے۔	(7)			
	(A) 50 cm	(B) 60 cm	(C) 65 cm	(D) 70 cm				
(8)	The phases of high jump a	re: 90)		ہائی جمپ کے مراحل ہوتے ہیں۔	(8)			
	(A) Two 33	(B) Four باير	(C) Six 2	(D) Eight &T				
(9)	The types of muscles are:	ARIOV .		عضلات كى اقسام موتى بين-	(9)			
	(A) Two 99	(B) Three vi	وا (C) Four	(D) Five ÉĻ				
(10	The types of voluntary mu	uscles are:		ارادى عضلات كى اقسام موتى بين_	(10)			
	ایک One (A)	(B) Two "	(C) Six 2	(D) Eight &T				
(11	Food maintains to what?			خوراك كيابرقرارر كھتي ہے؟	(11)			
	(A) Respect ニゲ	دولت B) Wealth)	پیہ (C) Money	صحت سے زندگی D) Life by health (D)				
(12) Colour of Arsenic is:		pakcity.org	عکھیا کارنگ ہوتا ہے۔	(12)			
	سفيد A) White)	(B) Red シゲ	(C) Brown ادُك (C)	(D) Black JK				
(13) The eyes of the poisonou	is snakes are:		ز ہر یلے سانپوں کی آئکھیں ہوتی ہیں۔	(13)			
	(A) Circular گول	(B) Rectangular ستطيل	چيولی (C) Small (S)	تکونی D) Triangular (D)				
(14) Bala Donna is a plant of:			بیلاڈونا (Bala Donna) ایک پوداہے۔	(14)			
	(A) Rose بالا	(B) Sour プラ	زبر یا Poisonous زبر یا	(D) Sweet يياضا				
(15) Muscles work by which sy	ystem?		عصلات کون ہے سٹم کے تحت کام کرتے ہیں۔؟	(15)			
	(A) Nervous أدا	عضلات Muscular	انجذاب C) Absorption)	انہضام Digestive (D)				
(FOR BOYS ONLY) (مرف طلبا کے لئے)								
(16) The total players of hocke	ey game are:		(مرف طلب کے لئے) ہاک کھیل کے کل کھلاڑی ہوتے ہیں۔ 4 کا کھیل کے کل کھلاڑی ہوتے ہیں۔ ہاک کھیل کا کل وقت ہوتا ہے۔	(16)			
	(A) 10	(B) 12	(C) 14	(D) 16				
(17) The total time of hockey	game is:		ما کی تھیل کاکل وقت ہوتا ہے۔	(17)			
		1023		(D) TO 1 1				

(FOR GIRLS ONLY) (16) The width of back gallery in badminton court is:

(A) 79 cm

(A) منث 30 minutes

(A) 1.92 m

(B) 77 cm

(B) منك 40 minutes

(C) 78 cm

(C) منت 50 minutes

(D) منث 70 minutes

(صرف طالبات کے لئے) بیشن کورٹ کی بیک کیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (16)(D) 76 cm

(17) The distance of short service line in badminton from net is: (17)

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

Multan Board-2021

(iv)	What is meant by one minute rule in javelin throw?	نیز ہی تھینکنے میں ایک منٹ کے قانون سے کیام راد ہے؟	(iv)
(v)	Write down the method of measurement in javelin throw	نیزه کی بیائش کاطریقه بیان کریں۔	(v)
(vi)	Write down the weight of javelin for males and females.	مردوں اور عورتوں کے لیے نیز ہ کاوزن تحریر کریں۔	(vi)
(vii)	Write down the measurement of mattress in high jump.	او نجی چھلانگ میں گدے کی بیائش کھیے ۔	(vii)
(viii)	Write down the weight of crossbar in high jump.	او نچی چھلا نگ می <i>ں کراس ب</i> ار کاوزن <i>تحریر کریں</i> ۔	(viii)
(ix)	Explain the first principle to decide the "Tie"	اونچی چھلانگ میں برابری کے حل کا پہلااصول بیان کریں۔	(ix)
	in high jump. pakcity.org		
(x)	Describe uprights of high jump.	او نجی چھلا نگ کے پولز کی وضاحت کریں۔	(x)
(xi)	Write down the two rules of high jump.	او نجی چھلا نگ کے دوتوا نین بیان کریں۔	(xi)
(xii)	What is meant by take off in high jump?	او نجی چھلانگ میں ملیک آف ہے کیا مراد ہے؟	(xii)
4. A	ttempt any six parts. 12 = 2 x 6	ر4۔ کوئی سے چھا جزا کے جوابات تحریر کیجیے۔	سوال نمبر
(i)	What is meant by muscular system?	نظام عضلات سے کیامراد ہے؟	(i)
(ii)	Write down only the names of kinds of muscles.	عصلات كى اقسام كے صرف نام تحرير كيھيے۔	(ii)
(iii)	What is meant by balanced diet?	متوازن غذاہے کیامرادہے؟	(iii)
(iv)	Write down two merits of tea.	چائے کے دونوا کد تر رہے کیے۔	(iv)
(v)	Define the first aid.	ابتدائي طبى امداد کی تعریف کھیے۔	(v)
(vi)	What is meant by burn?	جلنے سے کیا مراد ہے؟	(vi)
(vii)	By how many wasys poison can enter the body?	ز ہرجم میں کتنظر یقوں سے داخل ہوسکتاہے؟ مخفرا تحریر سیجے	(vii)
	Describe briefly.	30/1	
(viii)	What is meant by ABC in the artificial respiration?	مصنوی تفس میں ABC سے کیامراد ہے؟	(viii)
(ix)	Describe briefly the bad effects of alcohol on	الکحل کے مرکزی اعصابی نظام پریر سے اثرات کی مخضر وضاحت	(ix)
	central nervous system.		
	SECTION-II		
NOT	E: Attempt any three questions. 24 = 8 x 3	کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر سیجیے۔ موجودہ دور میں کھیلوں کی افادیت پر تفصیل سے تحریر سیجیے۔	نوث_
5.	Write down the detail of values of sports in modern age.	موجوده دور میں کھیلوں کی افاویت پر تفصیل سے تحریر سیجیے۔	_5
6.	Draw a sketch of hockey ground with all measurements.	ہا کی گراؤنڈ کا خا کہ بنائیں اور پیائش کھیے ۔	-6
	OR <u>L</u>		
	Write down the rules of service in badminton in detail.	بیڈمنٹن سروس کے قوا نین تفصیل سے بیان کریں۔	
7.	Write down the rules of javelin throw.	نيز ه پھينئنے کے قوانین تر رہے تیجے۔	_7
8.	What is Muscular System?	نظام عضلات کیاہے؟ عضلات کی اقسام تفصیلاً تحریر کیجیے۔	_8
	Write down the types of muscles in detail.		
		4	
9.	Write a description of contemporary drinks.	دورحاضر کے مشروبات کی تفصیل کھیں۔	_9

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

صحت وتعلیم جسمانی پرچه به دوسرا HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II وتت = 2.40 گفتے TIME ALLOWED: 2.40 Hours حصهانشائيه SUBJECTIVE کل نمبر = 68 pakcity.org & MAXIMUM MARKS: 68 جوالى كافي يروبى سوال فمبراورجز وفمبرورج كيجيج وكسواليه يرب مين ورج ب-NOTE: Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper. حصاول ا-SECTION سوال نمبر 2۔ کوئی سے آٹھا جراکے جوامات تح سر کیجے۔ 2. Attempt any eight parts. $16 = 2 \times 8$ کھیل فرصت کے اوقات کا مثبت مصرف کیے ہیں؟ (i) How the games are the best use of leisure time? (i) تومى كطارى اين ملك كاسفير موتاب وضاحت يجيد (ii) National player is an ambassador of his country. (ii) Explain briefly. کھیل کاجدیدنظریۃ کریرس۔ (iii) Write the modern concept of game. (iii) کھیل بےراہ روی سے کسے بحاتے ہیں؟ (iv) How do the sports save one from being de-tracked? (iv) (صرف طلبا کے لئے) (FOR BOYS ONLY) ما کا گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر سیجیے۔ Write the length and width of hockey ground. (v) (v) ما ک کھیل میں گول ارپا کا مقصد تحریر سیجیے۔ (vi) Write the purpose of goal area in hockey game. (vi) ما کی کھیل میں ہال کی وضاحت سیجھے۔ (vii) Describe the shape of ball in hockey game. (vii) Write the authorities of referee in hockey game یا کی کھیل میں ریفری کے اختیارات تح رکیجے۔ (viii) (viii) با ك كليل مين باف ثائم يرنوث كليس-Write a note on half time in hockey game. (ix)(ix) ہا کی کھیل میں گول یوسٹ کی وضاحت سیجیے۔ Explain the goal post in hocker game. (x) (x) Write a note on the number of players in hockey game. ہا کی تھیل میں کھلاڑیوں کی تعداد پرنوٹ کھیں۔ (xi) (xi) باک کھیل میں سنٹریاس سے کیامراد ہے؟ (xii) What is meant by centre pass in hockey game? (xii) (صرف طالبات کے لئے) (FOR GIRLS ONLY) Write the length and width of badminton court. Acity.org بىدمنىن كورىكى لمهائى اورچوژ ائى ككھيں۔ (v) (v) بیدمنٹن کھیل میں شٹل کی دضاحت سیجیے۔ Explain the shuttle in badminton game. (vi) (vi) بيد منثن مين نيك كي او نيجا ألي اور لمبائي تحرير سيجير (vii) Write down the height and length of net in badminton. (vii) بيِّه منتن كھيل ميں شارث سروس اير يا يرنوث كھيں۔ (viii) Write a note on short service area in badminton game. (viii) بیدمنش کھیل میں لیث (Let) سروس برنوث کھیں۔ (ix) Write a note on "Let" service in badminton game. (ix) بڈمنٹن کھیل میں سروی کے دوقوا نین تح پر سیجھے۔ Write down two rules for service in badminton game. (x) (x) بدْمنٹن کھیل میں کھلاڑیوں کی تعداد پرنوٹ لکھیں۔ (xi) Write a note on the number of players in badminton game. (xi) بدُمنٹن میں ریکٹ کی وضاحت سیجے۔ (xii) Explain about badminton racket. (xii) سوال نبر 3۔ کوئی ہے آٹھ اجزاکے جوامات تح برکھے۔ 3. Attempt any eight parts. $16 = 2 \times 8$ نيزه تيمينكنے كے سيٹر رمخضرنوٹ كھيے۔ (i) Write a short note on sector of javelin throw. (i) نيزه كى بناوث يرمخضرنوث ككھيے _ Write a short note on structure of javelin. (ii) (ii) نیز ہ پھنکنے کے دوفا وُلڑاکھے۔ (iii) Write down the two fouls of javelin throw. (iii) Please visit for more data at: www.pakcity.org