



نوٹ : ہر سوال کے چار جوابات A، B، C، D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں معروضی جوابی کاپی / بیل شیٹ پر اس سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔

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.

سوال نمبر 1	Who quoted that "Math and Gymnastics raise spirits" : (A) Socrates سقراط (B) Mr. Butcher مسٹر بچر (C) Aristotle ارسطو (D) Nikson and Cozen نکسن اور کوزن	(1)
(2)	Jumping process depends upon _____ steps : (A) 2 (B) 3 (C) 5 (D) 4	اچھلنے کا عمل _____ مراحل پر مشتمل ہے :
(3)	The change of natural state of body organs is called : (A) Reaction رد عمل (B) Motion حرکت (C) Strength طاقت (D) Equilibrium توازن	جسم کے اعضاء کی اپنی قدرتی حالت کو تبدیل کرنا کہلاتا ہے :
(4)	Human Body movements depends upon the _____ of muscles : (A) Stretching پھیلنے (B) Compressing سکڑنے (C) Stretching and compressing پھیلنے اور سکڑنے (D) Strong مضبوط	انسانی جسم کی حرکات کا دارومدار عضلات کے _____ پر ہے :
(5)	Gymnastic activities usually consist of _____ competitions : (A) Collective اجتماعی (B) Individual انفرادی (C) In door اندر (D) Both A & B اے اور بی دونوں	جمناسٹک کی سرگرمیاں عموماً _____ مقابلوں پر مشتمل ہوتی ہیں :
(6)	The total number of joints in the human body are : (A) 206 (B) 306 (C) 226 (D) 236	انسانی جسم میں کل جوڑ ہوتے ہیں :
(7)	A good building is one that has direction towards : (A) North-South شمال-جنوب (B) East مشرق (C) West مغرب (D) East-West مشرق-مغرب	ایک اچھی عمارت وہ ہوتی ہے جس کا رخ _____ کی جانب ہو :
(8)	A foot has total number of bones : (A) 206 (B) 36 (C) 26 (D) 16	ایک پاؤں میں کل ہڈیاں ہوتی ہیں :
(For Boys بوائے طلباء)		
(9)	In Badminton Doubles matches, the length of the court is : (A) 36 m میٹر 36 (B) 44 m میٹر 44 (C) 32 m میٹر 32 (D) 42 m میٹر 42	بیڈمنٹن ڈبلز کے مقابلوں میں کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :
(10)	In Shot-put events, if the number of Players is less than eight, each Player is given turns : (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6	گولہ پھینکنے کے مقابلوں میں اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے کم ہو تو ہر کھلاڑی کو باریاں دی جاتی ہیں :
(11)	In Volley Ball Team, the number of players are : (A) 12 (B) 7 (C) 8 (D) 11	والی بال کی ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے :
(12)	In 200 meter race, every Athlete has to complete _____ circle of the track : (A) One ایک (B) One fourth ایک چوتھائی (C) Half آدھا (D) One third ایک تہائی	200 میٹر دوڑ میں ہر کھلاڑی کو ٹریک کا _____ چکر مکمل کرنا ہوتا ہے :
(For Girls بوائے طالبات)		
(9)	The lines of Volley Ball court are in width : (A) 7 cm سینٹی میٹر 7 (B) 5 cm سینٹی میٹر 5 (C) 3 cm سینٹی میٹر 3 (D) 9 cm سینٹی میٹر 9	والی بال کورٹ کی لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے :
(10)	Number of skills of shot-putting are : (A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) 3	گولہ پھینکنے کی مہارتیں ہیں :
(11)	The shape of 200 meter race track is : (A) Oval بیضوی (B) Round گول (C) Square مربع (D) Rectangle مستطیل	200 میٹر دوڑ کے ٹریک کی شکل ہوتی ہے :
(12)	A Badminton Shuttle has wings : (A) 11 (B) 14 (C) 16 (D) 12	بیڈمنٹن کی فٹل کے 'پر' ہوتے ہیں :

Session(2022-24) & (2023-25)	111 - / 0 000	رول نمبر :
Health & Physical Education (Subjective)	1 st A. Exam. 2024	صحت وجسمانی تعلیم (انٹائیو)
کل نمبرات : 48	SSC (Part – I)	وقت : 45 : 1 گھنٹہ



9th Class Physical Education Subjective Paper 2024 Bahawalpur Board

ہدایات : حصہ اول یعنی سوال نمبر 2، سوال نمبر 3 اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (5 -- 5) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو سوالات حل کریں۔ جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

Note : It is compulsory to attempt (5 -- 5) parts each from Q.No.2 , Q.No.3 and Q.No.4 and Attempt any (02) questions from Part II. Write same Question No. and its Part No. as given in the Question Paper.

30 = 2x15

(Part – I) حصہ اول

State the comprehensive definition of Physical Education.

سوال نمبر 2 (i) تعلیم جسمانی کی جامع تعریف بیان کیجئے۔

What did the Ancient Greeks call Physical Education?

(ii) قدیم یونانی تعلیم جسمانی کو کیا کہتے تھے؟

What are Voluntary Movements?

(iii) ارادی حرکات کیا ہوتی ہیں؟

Write the names of the four steps of Jumping.

(iv) اچھلنے کے عمل کے چار مراحل کے نام تحریر کیجئے۔

(v) بچے کے لیے جمناسٹک کی سرگرمیوں کا انتخاب کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟

What should consider while choosing Gymnastic Activities for a child?

What can be the two advantages of Educational Gymnastic?

(vi) تعلیمی جمناسٹک کے دو فوائد کیا ہو سکتے ہیں؟

What causes the defect of Lodosis?

(vii) خالی کمر کا نقص کس وجہ سے پیدا ہوتا ہے؟

Write two advantages of Good Posture.

(viii) اچھی قامت کے دو فوائد تحریر کیجئے۔

Briefly explain Rotation in the game of Volley Ball.

سوال نمبر 3 (i) وال بال کے کھیل میں " روٹیشن " کی مختصر وضاحت کیجئے۔

Write names of the Volley Ball Skills.

(ii) وال بال کی مہارتوں کے نام تحریر کیجئے۔

Write the length and width of Badminton Racket.

(iii) بیڈمنٹن کے ریکٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

When does referee called " Let " in Badminton Game?

(iv) بیڈمنٹن کے کھیل میں ریفری " Let " کب پکارتا ہے؟

What is the total length of 200 meter Race Track?

(v) 200 میٹر دوڑ کے ٹریک کی کل لمبائی کتنی ہوتی ہے؟

Write a brief note on the Circle of Shot-put.

(vi) گولہ پھینکنے کے دائرہ پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔

Write two rules of 100 meter Race.

(vii) 100 میٹر دوڑ کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔

Briefly explain a skill of throwing Shot-put.

(viii) گولہ پھینکنے کی کوئی ایک مہارت تفصیلاً بیان کیجئے۔

Write the names of Four Basic Needs of Man.

سوال نمبر 4 (i) انسان کی چار بنیادی ضرورتوں کے نام تحریر کیجئے۔

Define "Health".

(ii) " صحت " کی تعریف کیجئے۔

State two Protective Measures for Eyes.

(iii) آنکھوں کے لیے دو حفاظتی تدابیر تحریر کیجئے۔

Why do people wear Woolen Dress?

(iv) اونی لباس لوگ کیوں پہنتے ہیں؟

What are the types of Joints? Write their names.

(v) جوڑوں کی کتنی اقسام ہیں؟ ان کے نام تحریر کیجئے۔

What are Involuntary Muscles?

(vi) غیر ارادی عضلات کیا ہوتے ہیں؟

What type of dresses should for Old people?

(vii) بوڑھے لوگوں کے لباس کیسے ہونے چاہئیں؟

Write the two advantages of Joints.

(viii) جوڑوں کے دو فوائد تحریر کیجئے۔

18 = 2x9

(Part – II) حصہ دوم

(9) Define Physical Education and also write its Objectives.

سوال نمبر 5 تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے اور اس کے مقاصد بھی تحریر کیجئے۔

(9) Write in detail the Rules of 200 Meter Race.

سوال نمبر 6 200 میٹر دوڑ کے مقابلوں کے ضابطے تفصیلاً تحریر کیجئے۔

(9)

سوال نمبر 7 علم الصحت کی تعریف کیجئے۔ نیز صحت عامہ کے مسائل کے حل کے لیے اقدامات تحریر کیجئے۔

What is knowledge of Health? Write the measures to solve Public Health Problems.

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

سیکٹری سکول پارٹ I، کلاس نمبر (1st A 124 - IV)

صحت و جسمانی تعلیم

Time: 15 Minutes

Paper: I

OBJECTIVE

معروضی

وقت: 15 منٹ

Marks: 12

Code: 5427

مارکس: 12

نوٹ: 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 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 ہو گا۔

1. 1 - Total number of joints in human body are _____.
 236 (A) 238 (B) 336 (C) 338 (D)
- 2 - مردوں کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے
 8.260 kg (A) 5.260 kg (B) 6.260 kg (C) 7.260 kg (D) کلوگرام
- 3 - چلنے کی نسبت تیز حرکت کو _____ کہتے ہیں۔
 (A) دوڑنا (B) چلنا (C) اُچھلنا (D) چڑھنا
- 4 - On this part of the body, hair do not grow
 (A) بازو (B) ٹانگ (C) ہاتھ کی ہتھیلی (D) سر
- 5 - Human body consists of _____ systems.
 10 (A) 11 (B) 13 (C) 15 (D)
- 6 - "When children come home from school, snatch bags/books from them and send them to play ground". It is the saying of thinker _____.
 (A) امام غزالی (B) ارسطو (C) سقراط (D) مسٹر بچر
- 7 - The height of Volleyball net for men is _____.
 2.44 meter (A) 2.43 meter (B) 2.34 meter (C) 3.43 meter (D) میٹر
- 8 - The activity of turning the body to right or left by jumping is called _____.
 (A) مڑنا (B) مردوڑنا (C) مڑنا اور مردوڑنا (D) جھلانا اور گھمانا
- 9 - The diameter of circle for throwing shot is _____.
 2.135 meter (A) 2.134 meter (B) 2.125 meter (C) 2.126 meter (D) میٹر
- 10 - The defect due to which the lower part of abdomen protrudes forward is called _____.
 (A) گول کمر کا نقص (B) خالی کمر کا نقص (C) تاہموار کندھے (D) چپٹا پاؤں
- 11 - Common people use _____ dress.
 (A) ریشمی (B) بناتی (C) اونی (D) کھال کا
- 12 - The length of court for Badminton game in single competition is _____.
 13.04 meter (A) 13.14 meter (B) 13.41 meter (C) 13.40 meter (D) میٹر

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

سیکنڈری سکول پارٹ I، کلاس نمبر (1st A 124)

مانی تعلیم

Time: 1:45 Hours Paper: I

SUBJECTIVE انشائی

1:45 گھنٹے پرچہ I:

Marks: 48

48: ما

Note: Section I is compulsory. Attempt any TWO (2)

ث: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو (2)

questions from Section II.

Section - I حصہ اول

سوالات کے جوابات لکھئے۔

2 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 × 5 = 10)

2 - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (2 × 5 = 10)

i - Define "Physical Education" as narrated by Imam Ghazali (RA).

i - امام غزالیؒ کی "تعلیم جسمانی" کی تعریف کیجئے۔

ii - Write down any four objectives are obtained through "Physical Education" in the modern world.

ii - دورِ جدید میں "تعلیم جسمانی" کے ذریعے حاصل ہونے والے کوئی چار مقاصد تحریر کیجئے۔

iii - Write down the types of movements according to the experts' opinion.

iii - ماہرین کی رائے کے مطابق حرکت کی اقسام لکھئے۔

iv - Write down any two activities of bending.

iv - جھکانے کی کوئی دو سرگرمیاں تحریر کیجئے۔

v - Write down the names of four kinds of Derived Movements.

v - فردی حرکات کی چار اقسام کے نام لکھئے۔

vi - What is meant by Sequence of Movements?

vi - حرکات کے تسلسل سے کیا مراد ہے؟

vii - Write down any four posture defects.

vii - کوئی چار قدامتی نقائص کے نام تحریر کیجئے۔

viii - Write down any two remedial exercises of Flat Foot.

viii - چپٹے پاؤں کی کوئی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔

3 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 × 5 = 10)

3 - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (2 × 5 = 10)

i - Write down briefly about "Time Outs" in Volleyball game.

i - والی بال کھیل میں ٹائم آؤٹس کی مختصراً وضاحت کیجئے۔

ii - Write down any four fouls in Volleyball game.

ii - والی بال کھیل کے کوئی چار فاولز تحریر کیجئے۔

iii - Write down any two scoring techniques in Badminton game according to new international laws.

iii - بیڈمنٹن کھیل کے نئے بین الاقوامی قوانین کے تحت مقابلوں کی سکورنگ کے کوئی دو طریقے تحریر کیجئے۔

iv - Write down any four fouls of Badminton game.

iv - بیڈمنٹن کھیل کے کوئی چار فاولز تحریر کیجئے۔

v - Write down any two basic skills of Badminton.

v - بیڈمنٹن کھیل کی کوئی دو مہارتیں لکھئے۔

vi - Write down any two skills of 200 meter race.

vi - 200 میٹر دوڑ کی کوئی دو مہارتیں لکھئے۔

-Z-

vii - Write down the formation of shot.

vii - گولہ کی بناوٹ تحریر کیجئے۔

viii - What is meant by landing sector of shot.

viii - گولہ کے لینڈنگ سیکٹر سے کیا مراد ہے؟

4 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 × 5 = 10)

4 - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (2 × 5 = 10)

i - Define "Health Education".

i - "علمِ بصحت" کی تعریف کیجئے۔

ii - Write down any two measures for the care of teeth.

ii - دانتوں کی حفاظت کے لیے کوئی دو حفاظتی اقدامات تحریر کیجئے۔

iii - Write down any two objectives of using dress.

iii - لباس استعمال کرنے کے کوئی دو مقاصد تحریر کیجئے۔

iv - What is meant by cotton dress. Write down its two benefits.

iv - سوتلی لباس سے کیا مراد ہے؟ اس کے دو فوائد تحریر کیجئے۔

v - Write down difference between moving and non-moving joints.

v - حرکت کرنے اور حرکت نہ کرنے والے جوڑ میں فرق تحریر کیجئے۔

vi - What is meant by Coudyloid joints?

vi - گولائیوں کے جوڑ سے کیا مراد ہے؟

vii - How shoulder joint is made of? Write in a few lines.

vii - کندھے کا جوڑ کیسے بنتا ہے؟ چند سطور میں تحریر کیجئے۔

viii - Write down names of any two systems of human body.

viii - انسانی جسم میں پائے جانے والے نظاموں میں سے کوئی دو کے نام تحریر کیجئے۔

Section - II حصہ دوم

5 - (a) Explain Involuntary Muscles and Cardial Muscles. (2+2=4)

5 - (الف) غیر ارادی عضلات اور قلبی عضلات کی وضاحت کیجئے۔

(b) Write down any five laws of throwing shot. (5)

(ب) گولہ پھینکنے کے کوئی پانچ قوانین تحریر کیجئے۔

6 - (a) Write down any eight uses of Educational Gymnastic. (4)

6 - (الف) تعلیمی جمناسٹک کے کوئی آٹھ فوائد تحریر کیجئے۔

(b) Write down any five remedial exercises of hollow back defect. (5)

(ب) خالی کمر کے نقص کی کوئی پانچ اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔

7 - (a) Write down any five objectives achieved through Physical Education. (5)

7 - (الف) تعلیم جسمانی کے ذریعے حاصل ہونے والے کوئی پانچ مقاصد تحریر کیجئے۔

(b) Explain "On Your Marks" and "Fire". (4)

(ب) "آن یور مارکس" اور "فائر" کی وضاحت کیجئے۔

رول نمبر ----- (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2020-2022 تا 2023-2025)

Health & Physical Education

024- فرسٹ اینول (نہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper : I (Objective Type)

PAPER CODE = 5425

سوالیہ پرچہ : I (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

کل نمبر : 12

نوٹ : 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 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.

Good physique of man relates with the condition :	1-1	اچھی قامت کا تعلق انسان کی حالت سے ہے :
None of these (D) Both A and B / B اور A (C) Physical (B) Internal (A) باطنی		
Time is given for throwing a shot put :	2	گولہ پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے :
Four minutes (D) Three minutes (C) Two minutes (B) One minute (A) ایک منٹ		
Gymnastic is the ----- of all games :	3	جمناسٹک تمام کھیلوں کی ---- ہے :
Sister (D) Grand mother (C) Mother (B) Grand mother (A) دادی		
Width of lanes of 400 meters race track is :	4	400 میٹر دوڑ کے ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے :
3 meter (D) 1.22 meter (C) 2 meter (B) 2.32 meter (A) میٹر		
Total number of bone joints in human body is :	5	انسانی جسم میں کل جوڑوں کی تعداد ہوتی ہے :
336 (D) 326 (C) 226 (B) 236 (A)		
How many players are in volley ball team :	6	والی بال ٹیم میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں :
11 (D) 12 (C) 9 (B) 6 (A)		
Through physical education a society becomes :	7	تعلیم جسمانی کے ذریعے معاشرہ بنتا ہے :
Tattered (D) Damaged (C) Disastrous (B) Ideal (A) مثالی		
In volley ball technical time out is :	8	والی بال میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ہوتا ہے :
2 minute (D) $1\frac{1}{2}$ minute (C) 1 minute (B) $\frac{1}{2}$ minute (A) منٹ		

2- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

10 2. Write short answers to any Five (5) questions :

- 2۔ کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) Define health. صحت کی تعریف کیجئے۔ (i)
 - (ii) What is the relation between physical education and health? تعلیم جسمانی اور علم الصحت کا آپس میں کیا تعلق ہے؟ (ii)
 - (iii) What is the name of types of rolls? قلا بازی کی اقسام کے نام لکھئے۔ (iii)
 - (iv) Define the involuntary movements. غیر ارادی حرکات کی تعریف کیجئے۔ (iv)
 - (v) Define educational gymnastic. تعلیمی جمناٹک کسے کہتے ہیں؟ (v)
 - (vi) Name some types of swinging and circling. جھلانا اور گھمانا کی چند اقسام بیان کیجئے۔ (vi)
 - (vii) Name two types of voluntary motion. ارادی حرکات کی دو اقسام کے نام لکھئے۔ (vii)
 - (viii) Name four postural defects. چار قدامتی نقائص کے نام لکھئے۔ (viii)

- 3۔ کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) Give any two defects of eyes. آ نکھوں کے کوئی سے دو نقائص بیان کیجئے۔
- (ii) What is to be considered in selection of dress? لباس کا انتخاب کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
- (iii) Define bone joint. ہڈی کے جوڑ کی تعریف بیان کیجئے۔
- (iv) How many bones are in foot؟ پاؤں میں کل کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟
- (v) Define ball and socket joints. گولہ اور پیالے دار جوڑ کیا ہوتے ہیں؟ تعریف کیجئے۔
- (vi) Define what are high joints. قبضے دار جوڑ کیا ہوتے ہیں؟ تعریف کیجئے۔
- (vii) Define shoulder and arm joints. کندھے اور بازوؤں کے جوڑ کی تعریف لکھئے۔
- (viii) What can be the causes of defects of round back؟ گول کمر کے نقص کی وجوہات کیا ہو سکتی ہیں؟

- 4۔ کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

صرف طلباء کے لیے

- | | |
|---|---|
| (i) Write measurement of volley ball court. | (i) والی بال کورٹ کی پیمائش تحریر کیجئے۔ |
| (ii) Describe importance of position of players in volley ball. | (ii) والی بال میں کھلاڑیوں کی پوزیشن کی اہمیت بیان کیجئے۔ |
| (iii) Write note on volley ball net. | (iii) والی بال نیٹ پر نوٹ لکھئے۔ |
| (iv) Draw circle of shot put and write measurement. | (iv) گولے کا دائرہ بنائیے اور پیمائش لکھئے۔ |
| (v) Write measurement for shot put board. | (v) گولے کے بورڈ کی پیمائش لکھئے۔ |

(2)

4. (vi) Write name of expertise of throwing a shot put.
(vii) Write the shape of volley ball court.
(viii) How much time is given to throw a shot put?

- 4- (vi) گولہ پھینکنے کی مہارتوں کے نام لکھئے۔
(vii) والی بال کورٹ کی شکل کس طرح کی ہوتی ہے؟
(viii) گولہ پھینکنے کیلئے کتنا وقت دیا جاتا ہے؟

Only for Girls

صرف طالبات کے لیے

- (i) Write four methods to clean the teeth.
(ii) Write two benefits of muscles.
(iii) How can you protect your skin?
(iv) Write two laws of 100 meter race.
(v) Write two fouls of 100 meter race.
(vi) Write the name of Authorities of badminton.
(vii) Name the parts of racket of badminton.
(viii) Describe scoring in badminton.

- (i) دانتوں کی صفائی کے کوئی سے چار طریقے تحریر کیجئے۔
(ii) عضلات کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
(iii) جلد کی حفاظت کس طرح کی جاتی ہے؟
(iv) 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
(v) 100 میٹر دوڑ کے دو فاولز لکھئے۔
(vi) بیڈمنٹن میں عہدیداران کے نام لکھئے۔
(vii) بیڈمنٹن ریکٹ کے حصوں کے نام لکھئے۔
(viii) بیڈمنٹن میں سکورنگ پر نوٹ لکھئے۔

(حصہ دوم) (PART - II)

Note : Attempt any TWO questions.

نوٹ : کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھئے۔

- 9 5. Define physical education. Describe the aims of physical education. 5- تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔ نیز تعلیم جسمانی کے مقاصد بیان کیجئے۔
9 6. Write advantages of educational gymnastic. 6- تعلیمی جمناستک کے فوائد تحریر کیجئے۔
9 7. Which dress is to be worn in winter? Which methods are used to protect warm clothes? 7- سردیوں میں کس قسم کا لباس پہنا جاتا ہے؟ نیز گرم لباس کی حفاظت کس طرح کی جاتی ہے؟

147-024-(Essay Type)-13500

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

رول نمبر:

9th Class Physical Education Objective Paper 2024 Faisalabad Board



(حصہ معروضی)

جماعت نہم

فزیکل ایجوکیشن

Objective Paper

Code

کل نمبر: 12

وقت: 15 منٹ

5421

سوال نمبر 1 ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھرنے یا کاٹ کر بھرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

سوال نمبر	سوالات / Questions	A	B	C	D
1	انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟ How many systems are working in a human body?	9	10	11	13
2	Lordosis کو اردو میں کہتے ہیں: Lordosis is called in Urdu	خالی کر	گول کر	چبٹے پاؤں	ناہموار کندھے
3	والی بال کھیل میں کتنے سیٹ ہوتے ہیں؟ How many sets are in volleyball game?	8	4	5	6
4	بیڈمنٹن کورٹ کی شکل ہوتی ہے: What is shape of badminton court?	مستطیل Rectangle	مثلث Triangle	مربع Square	متوازی الاضلاع Parallelogram
5	حرکت کے اعتبار سے ارادی عضلات کی اقسام ہیں: Types of voluntary muscles according to movement are:	6	7	8	9
6	ریشم کے کیڑوں سے حاصل ہوتا ہے: Silkworms provide:	سوتلی لباس Cotton dress	ریشمی لباس Silk dress	کھال کا لباس Skin dress	اونٹنی لباس Woolen dress
7	معیاری ٹریک کتنے میٹر کا ہوتا ہے؟ What is the length of standard track?	300 m	400 m	600 m	800 m
8	گول کر کو انگریزی زبان میں کہتے ہیں: What is round back called in English?	Kyphosis	Lordosis	Flatfoot	Scoliosis
9	وہ حرکات جو بنیادی حرکات کا مجموعہ کہلاتی ہیں: The movements which are the sum of basic movements:	بنیادی حرکات Basic movements	فروغی حرکات Derived movements	ارادی حرکات Voluntary movements	غیر ارادی حرکات Involuntary movements
10	گولے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے: What is the diameter of shot put circle?	2.135 m	2.335 m	2.435 m	2.235 m
11	گولہ پھینکنے کا وقت ہوتا ہے: Time of putting the shot is:	1 minute	2 minute	3 minute	5 minute
12	والی بال ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے: How many players of volleyball team?	4	8	12	16

934-IX124-16000

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

رول نمبر:

جماعت نہم

(حصہ انشائی)

کل نمبر: 48

(Part - I

فزیکل ایجوکیشن

وقت: 01:45 گھنٹے

(حصہ اول)

10 Write short answers to any FIVE parts.

Write Mr. Butcher's physical education definition.

Write the steps of jumping.

Describe swinging and circling in gymnastic.

Write four objectives of physical education.

Describe the flatfoot.

Describe the sequence of movements.

Explain turning and twisting in educational gymnastic.

How to control the drugs?

10 Write short answers to any FIVE parts.

Write a note on silk dress.

Write two characteristics of dress.

Write two rules of 200 meter race.

How lanes are selected in 200 meter race?

Describe the standard track.

Write two rules of putting the shot.

What is meant by on your marks?

Describe the shot put circle.

10 Write short answers to any FIVE parts.

Write four methods of nose care.

What is meant by personal health?

How can we protect our skin?

What is meant by attack area in volleyball?

How much height of volleyball net for men and women?

What is meant by rotation in volleyball?

What is meant by cardiac muscles?

Write a note on badminton racket.

2- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) مسٹر بچر کی فزیکل ایجوکیشن کی تعریف لکھئے۔

(ii) اچھلنے کے مراحل لکھئے۔

(iii) جمناسٹک میں جھلانا اور گھمانا کی وضاحت کیجئے۔

(iv) تعلیم جسمانی کے چار مقاصد لکھئے۔

(v) چھپے پاؤں کی وضاحت کیجئے۔

(vi) حرکات یا سرگرمیوں کا تسلسل بیان کیجئے۔

(vii) تعلیمی جمناسٹک میں مڑنا اور مروڑنا کی وضاحت کیجئے۔

(viii) منشیات سے کیسے بچنا اور حاصل کیا جاسکتا ہے؟

3- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) ریشمی لباس پر نوٹ لکھئے۔

(ii) لباس کی دو خصوصیات تحریر کیجئے۔

(iii) 200 میٹر دوڑ کے دو قوانین لکھئے۔

(iv) 200 میٹر دوڑ میں گلیوں کا چناؤ کس طرح کیا جاتا ہے؟

(v) معیاری ٹریک کی وضاحت کیجئے۔

(vi) گولہ پھینکنے کے دو اصول تحریر کیجئے۔

(vii) آن پور مارکس سے کیا مراد ہے؟

(viii) گولے کے دائرے کی وضاحت کیجئے۔

4- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) ناک کی حفاظت کے چار طریقے لکھئے۔

(ii) شخصی حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟

(iii) جلد کی حفاظت کیسے کرنی چاہیے؟

(iv) والی بال میں ایک ایریا سے کیا مراد ہے؟

(v) والی بال نیٹ کی اونچائی مردوں اور عورتوں کے لئے کتنی ہے؟

(vi) والی بال میں روٹیشن سے کیا مراد ہے؟

(vii) قلبی عضلات سے کیا مراد ہے؟

(viii) ہیڈمنٹن ریکٹ پر نوٹ لکھئے۔

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.

Write benefits of educational gymnastic.

Describe 100 meter race rules.

What measures do you suggest to solve the problems of public health?

5- تعلیمی جمناسٹک کے فوائد تحریر کیجئے۔

6- 100 میٹر دوڑ کے اصول تحریر کیجئے۔

7- عوام کے صحت کے مسائل حل کرنے کے لئے آپ کیا اقدامات تجویز کرتے ہیں؟

Paper Code Number: 1421		2024 (1st-A) 9th Class Physical Education Subjective Paper 2024 Multan Board		ردل نمبر	
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-I				صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - پہلا	
TIME ALLOWED: 15 Minutes				وقت = 15 منٹ	
MAXIMUM MARKS: 12		OBJECTIVE معروضی		کل نمبر = 12	
ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کارڈ پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق مختلف دائروں کو مار کر یا پین سے مہر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو نہ کرنے یا کاٹ کر نہ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ 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.				سوال نمبر 1 Q.No.1.	
D	C	B	A	Questions / سوالات	Sr.No.
Five پانچ	Four چار	Three تین	Two دو	The steps of jumping process are: اچھلانے کے عمل کے مراحل ہیں۔	1
To revolve round the centre مرکز کے گرد گھمانا	To bring towards centre مرکز کی طرف لانا	To shrink towards centre مرکز کی طرف اکٹھا کرنا	To keep away from centre مرکز سے دور کرنا	The bending means: جھکانا سے مراد ہے۔	2
Derived movements فردی حرکات	Basic movements بنیادی حرکات	Involuntary movements غیر ارادی حرکات	Voluntary movements ارادی حرکات	The movements which are the sum of basic movements are called: وہ حرکات جو بنیادی حرکات کا مجموعہ ہوں، کہلاتی ہیں۔	3
Skin dress کھال کا لباس	Silky dress ریشمی لباس	Cotton dress سوتلی لباس	Woollen dress ادنی لباس	Silk worms provide: ریشم کے کیڑوں سے حاصل ہوتا ہے۔	4
Lodosis لوڈوسس	Scoliosis سکولیوسس	Flat foot فلٹ فٹ	Kyphosis کیفوسس	Round back is also called as _____. گول کمر کو _____ بھی کہتے ہیں۔	5
Attack ایٹیک	Middle مڈل	Side سائیڈ	End اینڈ	Length line in volleyball court is called _____ line. والی بال کورٹ میں لمبائی کی لائن _____ لائن کہلاتی ہے۔	6
Swinging جھلانا	Circling گھمانا	Curling سیکرنا	Stretching پھیلاتا	Activity consists of two dimension is called _____. دوستوں پر محیط عمل _____ کہلاتا ہے۔	7
Pivot گھومنے والے	Hinge قبضے دار	Ball and socket گولہ اور پیالہ دار	Gliding بھسلنے والے	The elbow joint is a type of _____ joint. کہنی کا جوڑ _____ جوڑ کی قسم ہے۔	8
(FOR BOYS ONLY)				(صرف لڑکوں کے لئے)	
260 to 280	230 to 250	220 to 240	210 to 230	The weight of volleyball ball is _____ gram. والی بال گیند کا وزن _____ گرام ہوتا ہے۔	9
4.30 minute منٹ	3.30 minute منٹ	2.30 minute منٹ	1.30 minute منٹ	The duration of technical time out is _____. ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کا دورانیہ _____ ہوتا ہے۔	10
11.5 meter میٹر	10.5 meter میٹر	9.50 meter میٹر	8.50 meter میٹر	Length of volleyball net is _____. والی بال نیٹ کی لمبائی _____ ہوتی ہے۔	11
12 meter میٹر	11 meter میٹر	10 meter میٹر	9 meter میٹر	Width of volleyball court is _____. والی بال کورٹ کی چوڑائی _____ ہے۔	12
(FOR GIRLS ONLY)				(صرف لڑکیوں کے لئے)	
760 mm ٹی میٹر	750 mm ٹی میٹر	740 mm ٹی میٹر	730 mm ٹی میٹر	The width of back gallery in badminton is: بیزیشن میں بیک گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔	9
Eleven گیارہ	Nine نو	Five پانچ	Three تین	Number of sets in international matches is: بین الاقوامی میچز میں گیمز کی تعداد ہے۔	10
1.56 meter میٹر	1.54 meter میٹر	1.52 meter میٹر	1.58 meter میٹر	The height of badminton net is: بیزیشن نیٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔	11
14.00 meter میٹر	13.80 meter میٹر	13.20 meter میٹر	13.40 meter میٹر	Length of badminton court is _____. بیزیشن کورٹ کی لمبائی _____ ہوتی ہے۔	12

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-I			صحت و تعلیم جسمانی پچہ - پہلا	
TIME ALLOWED: 1.45 Hours وقت = 1.45 گھنٹے		SUBJECTIVE انشائیہ	MAXIMUM MARKS: 48	کل نمبر = 48
NOTE: Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper. نوٹ - جوابی کتابی پر وہی سوال نمبر اور جز نمبر درج کیجیے جو کہ سوال پر ہے۔				
9th Class Physical Education Subjective Paper 2024 Multan Board				
SECTION-I حصہ اول				
2. Attempt any five parts.		10 = 2 x 5	سوال نمبر 2- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔	
(i)	What definition of Physical Education has been given by Imam Ghazali(R.A)?		(i)	امام غزالیؒ نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
(ii)	Write any two objectives of Physical Education.		(ii)	تعلیم جسمانی کے دو مقاصد تحریر کیجیے۔
(iii)	Write the names of any two types of basic movements.		(iii)	بنیادی حرکات کی کوئی سی دو اقسام کے نام تحریر کیجیے۔
(iv)	What is meant by Mental and Physical development?		(iv)	ذہنی اور جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
(v)	Write any two advantages of educational gymnastic.		(v)	تعلیمی جمناسٹک کے کوئی سے دو فوائد تحریر کیجیے۔
(vi)	What is meant by forward and backward roll?		(vi)	سیدھی اور الٹی قلابازی سے کیا مراد ہے؟
(vii)	Describe any two posture defects.		(vii)	کوئی سے دو قدامتی نقائص بیان کیجیے۔
(viii)	Explain round back.		(viii)	گول کمر کی وضاحت کیجیے۔
3. Attempt any five parts.		10 = 2 x 5	سوال نمبر 3- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔	
(i)	What is meant by WHO?		(i)	WHO ڈیولپمنٹ او سے کیا مراد ہے؟
(ii)	What does say Deen-e-Islam about Health?		(ii)	دین اسلام صحت کے بارے میں کیا کہتا ہے؟
(iii)	Define Personal Hygiene.		(iii)	شخصی حفظان صحت کی تعریف کیجیے۔
(iv)	What is meant by Dress?		(iv)	لباس سے کیا مراد ہے؟
(v)	Write the names of any two kinds of joints.		(v)	جوڑوں کی کوئی سی دو اقسام کے نام لکھیے۔
(vi)	Define Muscles.		(vi)	عضلات کی تعریف کیجیے۔
(vii)	What is meant by human body system?		(vii)	جسمانی نظام سے کیا مراد ہے؟
4. Attempt any five parts.		10 = 2 x 5	سوال نمبر 4- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔	
(i)	Write down the four fouls of shot put.		(i)	گولہ کے چار فاولز تحریر کریں۔
(ii)	Write a brief note on 200 meter race.		(ii)	200 میٹر دوڑ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(iii)	Write a short note on formation of shot put.		(iii)	گولہ کی بناوٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(iv)	Write a short note on stop board in shot put.		(iv)	گولہ پھینکنے میں سٹاپ بورڈ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(FOR BOYS ONLY) (صرف لڑکوں کے لئے)				
(vi)	Write the length and width of Volleyball court.		(v)	والی بال کھیل کے میدان کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
(vii)	What is meant by rotation in Volleyball game?		(vi)	والی بال کھیل میں روٹیشن سے کیا مراد ہے؟
(viii)	Write down any four rules of Volleyball game.		(vii)	والی بال کھیل کے کوئی سے چار ضابطے تحریر کیجیے۔
(FOR GIRLS ONLY) (صرف لڑکیوں کے لئے)				
(v)	Write badminton court measurement for double events.		(v)	ڈبلز مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔
(vi)	Write a short note on "NET" in Badminton game.		(vi)	بیڈمنٹن کھیل میں نیٹ "NET" پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(vii)	Write four fouls in Badminton game.		(vii)	بیڈمنٹن کھیل کے چار فاولز تحریر کیجیے۔
SECTION-II حصہ دوم				
NOTE: Attempt any two questions.		18 = 9 x 2	نوٹ - کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔	
5.	What is meant by Movement? How many kinds are there? Describe in detail..		5-	حرکت سے کیا مراد ہے؟ یہ کتنی قسم کی ہوتی ہیں؟ تفصیل سے بیان کیجیے۔
6.	Which are public health problems? Describe in detail..		6-	عوام کی صحت کے مسائل کون کون سے ہیں؟ تفصیل سے بیان کیجیے۔
7.	Write any nine rules of 100 meter race.		7-	100 میٹر کے کوئی سے 9 قوانین تحریر کیجیے۔

Roll No. _____

SSC-(P-I)-A/2024

Paper Code

5 4 2 2

Time: 15 minutes

(For All Sessions)

Marks: 12

Health & Physical Education (Objective)

صحت و جسمانی تعلیم (معرضی)

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر درست جواب کا انتخاب کرتے ہوئے پین یا مارکر سے فلنگ کریں۔

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. _____ produce healthy habits: صحت مندانہ عادات پیدا کرتی ہیں:
 - (A) Psychology علم نفسیات (B) Physical education تعلیم جسمانی (C) Arts فنون (D) Mathematics علم ریاضی
2. Types of movements are: حرکت کی اقسام ہیں:
 - (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
3. Mother of all games is: تمام کھیلوں کی ماں ہے:
 - (A) Traditional game روایتی کھیل (B) Recreation تفریح (C) Educational gymnastic تعلیمی جمناستک (D) Cricket کرکٹ
4. The symmetry of human body parts is called: انسانی جسم کے اعضاء کی مناسبت کو کہتے ہیں:
 - (A) Size جسامت (B) Posture قامت (C) Height قد (D) Health صحت
5. Total number of bones in foot are: پاؤں کی کل ہڈیاں ہوتی ہیں:
 - (A) 20 (B) 22 (C) 24 (D) 26
6. A standard track has lanes: معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں:
 - (A) 7 (B) 8 (C) 9 (D) 10
7. 100 meter race is considered: 100 میٹر دوڑ کا شمار ہوتا ہے:
 - (A) Sprint race تیز رفتار دوڑ (B) Middle distance race درمیانہ فاصلہ دوڑ (C) Long distance race لمبی دوڑ (D) Recreational race تفریحی دوڑ
8. Shot is made of: گولہ بنا ہوتا ہے:
 - (A) Clay مٹی کا (B) Concrete کنکریٹ کا (C) Metal دھات کا (D) Wooden لکڑی کا
9. What is meant by "Nuskha-e-Kemia"? نسخہ کیسیا سے کیا مراد ہے؟
 - (A) Bible انجیل (B) Medical book طبی کتاب (C) Zabur زبور (D) Holy Quran قرآن مجید
10. The most delicate part of body is: بہت نازک عضو ہے:
 - (A) Ear کان (B) Eye آنکھ (C) Arm بازو (D) Leg ٹانگ

(For Boys Only)

(صرف طلباء کے لئے)

11. The name of width line of volley ball court is: والی بال کورٹ کی چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں:
 - (A) End line اینڈ لائن (B) Touch line ٹچ لائن (C) Service line سروس لائن (D) Side line سائیڈ لائن
12. The back area of end line in volley ball court is called: والی بال کورٹ میں اینڈ لائن سے پیچھے ہوتا ہے:
 - (A) Free zone فری زون (B) Service zone سروس زون (C) Front zone فرنٹ زون (D) Back zone بیک زون

(For Girls Only)

(صرف طالبات کے لئے)

11. The shape of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کا شکال ہوتا ہے:
 - (A) Rectangle مستطیل (B) Square چوکور (C) Triangle ٹکونی (D) Round گول
12. The length of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے:
 - (A) 12.40 M میٹر (B) 13.40 M میٹر (C) 14.40 M میٹر (D) 15 M میٹر

Roll No. _____ امیدوار خود پُر کرے

(For All Sessions)

Health & Physical Education (Subjective)

RWP-24

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Time: 1:45 hours

Marks: 48

SECTION-I

حصہ اول

2. Write short answers of any five parts from the following: [2x5=10]

2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے:

i. Write a comprehensive definition of physical education.

i. تعلیم جسمانی کی جامع تعریف بیان کریں۔

ii. What is meant by volunteer movements?

ii. ارادی حرکات سے کیا مراد ہے؟

iii. What changes occur in body through gymnastics exercises?

iii. جمناسٹک کی سرگرمیوں سے جسم میں کیا تبدیلیاں آتی ہیں؟

iv. Write briefly the importance of a good posture.

iv. اچھی قامت کی اہمیت مختصراً تحریر کریں۔

v. What is meant by "set" in start of 100 meter race?

v. 100 میٹر دوڑ کے آغاز میں لفظ سیٹ (Set) سے کیا مراد ہے؟

vi. Write the dimensions of shot put circle.

vi. گولہ پھینکنے کے دائرہ کی پیمائش تحریر کریں۔

vii. Write the names of three types of joints.

vii. جوڑوں کی تین اقسام کے نام تحریر کیجیے۔

viii. Write two methods of "skin safety".

viii. جلد کی حفاظت کے دو طریقے تحریر کریں۔

3. Write short answers of any five parts from the following: [2x5=10]

3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے:

i. Write two objectives of physical education.

i. تعلیم جسمانی کے دو مقاصد تحریر کیجیے۔

ii. Write the names of two movements of educational gymnastics.

ii. تعلیمی جمناسٹک کی دو حرکات کے نام تحریر کیجیے۔

iii. Write two advantages of a good posture.

iii. اچھی قامت کے دو فوائد تحریر کیجیے۔

iv. Write briefly the importance of foot in human body.

iv. انسانی جسم میں پاؤں کی اہمیت مختصراً تحریر کریں۔

v. What is meant by "On your marks" in running events?

v. دوڑوں کے مقابلوں کے آغاز میں "آن یور مارکس" سے کیا مراد ہے؟

vi. Write two skills of shot put.

vi. گولہ پھینکنے کی دو مہارتیں تحریر کیجیے۔

vii. Write the definition of health by W.H.O.

vii. عالمی ادارہ صحت کی بیان کردہ صحت کی تعریف کیجیے۔

viii. Write two advantages to clean your city.

viii. اپنے شہر کو صاف رکھنے کے دو فائدے تحریر کیجیے۔

4. Write short answers of any five parts from the following: [2x5=10]

4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے:

i. Write two remedial exercises of flat foot.

i. چپے پاؤں کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجیے۔

ii. Write two skills of shot put.

ii. گولہ پھینکنے کی دو مہارتیں تحریر کیجیے۔

iii. What is meant by WHO?

iii. WHO سے کیا مراد ہے؟

iv. Define dress.

iv. لباس کی تعریف کیجیے۔

v. What is meant by slow moving joints?

v. معمولی حرکت کرنے والے جوڑے سے کیا مراد ہے؟

vi. What is meant by "Crouch position" in running events?

vi. دوڑ کے مقابلوں میں "کراؤچ پوزیشن" سے کیا مراد ہے؟

(Only For Boys)

(صرف طلباء کے لئے)

vii. Write the dimension of volley ball net.

vii. والی بال نیٹ کی پیمائش تحریر کیجیے۔

viii. Write a note on "Ball" in volley ball game.

viii. والی بال میں "گیمنڈ" پر نوٹ تحریر کریں۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کے لئے)

vii. Write the complete dimension of badminton net.

vii. بیڈمنٹن نیٹ کی مکمل پیمائش تحریر کیجیے۔

viii. Write a note on shuttle cock of badminton.

viii. بیڈمنٹن شٹل پر نوٹ تحریر کیجیے۔

SECTION-II

[9x2=18]

حصہ دوم

Note: Answer any two questions from the following:

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے:

5. Define physical education. Write down its objectives.

5. تعلیم جسمانی کی تعریف کیجیے۔ نیز اس کے مقاصد تحریر کیجیے۔

6. Draw the sketch of volley ball court with complete dimensions. (For Boys Only / برائے طلباء)

6. والی بال کورٹ کا خاکہ مکمل پیمائش بنائیے۔

7. Draw the sketch of badminton court with complete dimensions. (For Girls Only / برائے طالبات)

7. بیڈمنٹن کورٹ کا مکمل خاکہ مکمل پیمائش بنائیے۔

نوٹ:- 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 دائرہ گوار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔

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 circle in front of that question number in your answer book. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling up two or more circles will result no mark.

SECTION-A حصہ اول

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	The movements which are the sum of basic movements are called:	Involuntary movements	Voluntary movements	Derived movements	Basic movements
2.	Due to good posture, performance of humans is-----.	Increased	Gained	Decreased	Damaged
3.	The steps of jumping process are:	02	03	04	05
4.	Who said, "Gymnastics develops soul"?	Rousseau	Plato	Socrates	John Locke
5.	It is necessary for fitness:	Exercise	Over eating	Recreation	Pleasure
6.	Number of muscles in a human body is:	492	494	496	498
7.	The mother of all games is:	Conventional games	Recreational activities	Educational gymnastics	Sports
8.	It is necessary to maintain life.	Oxygen	Energy	Diet	Air

(جاری ہے اور قی آئیے)

(Continued/PTO)

Only for Boys

صرف لڑکوں کے لیے

Questions / سوالات	A	B	C	D
9. Maximum weight of ball in the game of Volley Ball is:	270 gm	275 gm	280 gm	285 gm
10. The width of 200 metre track is:	1 M	2 M	1.20 M	1.22 M
11. The width of all lines in the game of Volley Ball is:	3 cm	5 cm	5.10 cm	6 cm
12. Colour of sector lines in the game of Shot Put is:	Yellow	Black	Red	White

Only for Girls

صرف لڑکیوں کے لیے

9. The angle of sector of Shot Put circle is:	38.92°	35.92°	34.92°	40.92°
10. Maximum lanes in 200 metre tracks are:	02	04	06	08
11. Minimum weight of a shuttle cock is:	3.50 gm	4.74 gm	4.75 gm	4.80 gm
12. Width of back gallery in Badminton is:	518 mm	698 mm	700 mm	760 mm

Note: Section B is compulsory. Attempt any TWO questions from section C.

نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

SECTION-B حصہ دوم

2. Write short answers to any FIVE parts.

(5x2=10)

2. کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i. How has Aristotle defined Physical Education?

i. ارسطو نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟

ii. What is meant by bending?

ii. جھکانا سے کیا مراد ہے؟

iii. Write down two benefits of Physical Education.

iii. تعلیم جسمانی کے دو فوائد بیان کیجئے۔

iv. Write down the names of types of derived movements.

iv. فروغی حرکات کی اقسام کے نام تحریر کیجئے۔

v. Write down two benefits of good posture.

v. اچھی قامت کے دو فوائد تحریر کیجئے۔

vi. Write down two benefits of educational gymnastics.

vi. تعلیمی جمناسٹک کے دو فوائد بیان کیجئے۔

vii. How can we avoid posture defects?

vii. قامتی نقائص سے کیسے بچا جاسکتا ہے؟

viii. Write down the types of movements.

viii. حرکات کی اقسام تحریر کیجئے۔

3. Write short answers to any FIVE parts.

(5x2=10)

3. کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i. Write down the definition of health.

i. صحت کی تعریف کیجئے۔

ii. How does air pollution affect our health?

ii. فضائی آلودگی کس طرح ہماری صحت کو متاثر کرتی ہے؟

iii. Write down two rules for the safety of skin.

iii. جلد کی حفاظت کے دو اصول تحریر کیجئے۔

iv. What is a joint?

iv. جوڑکے کہتے ہیں؟

v. Write down briefly about the control of infectious diseases.

v. متعدی بیماریوں کی روک تھام کے بارے میں مختصر بیان کیجئے۔

vi. Write down two methods for hair care.

vi. بالوں کی حفاظت کے دو طریقے تحریر کیجئے۔

vii. Write down two benefits of muscles.

vii. عضلات کے دو فوائد بیان کیجئے۔

viii. What is a ligament?

viii. بندھن کیا ہے؟

(PTO)

(درق الٹئے)

4. Write short answers to any FIVE parts.

(5x2=10)

4. کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i. Write down the names of four systems of human body.

i. انسانی جسم کے چار نظاموں کے نام تحریر کیجئے۔

ii. Write down any two exercises of balance.

ii. توازن کی کوئی دو درزشیں تحریر کیجئے۔

iii. What is meant by combined health?

iii. اجتماعی صحت سے کیا مراد ہے؟

iv. Write down two causes of flat foot.

iv. پاؤں کے چپٹے ہونے کی دو وجوہات تحریر کیجئے۔

v. Explain heart muscles.

v. قلبی عضلات کی وضاحت کیجئے۔

vi. What does a player do on the order of "on your marks"?

vi. "آن یور مارکس" کے حکم پر کھلاڑی کیا کرتا ہے؟

Only for Boys**صرف لڑکوں کے لیے**

vii. Write down a note on "net" in the game of Volley Ball.

vii. والی بال کے "نیٹ" پر نوٹ لکھئے۔

viii. Write down the method of holding a shot put.

viii. گولہ پکڑنے کا طریقہ تحریر کیجئے۔

Only for Girls**صرف لڑکیوں کے لیے**

vii. Write down the technique of service in Badminton.

vii. بیڈمنٹن میں سروس کا طریقہ تحریر کیجئے۔

viii. Write down the sector of a shot put.

viii. گولے کا سیکٹر بیان کیجئے۔

SECTION-C حصہ سوم

Note: Attempt any TWO questions. Each question carries NINE marks.

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔ ہر سوال کے 9 نمبر ہیں۔

5. What is meant by Physical Education? Write down its importance also.

5- تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟ نیز اس کی اہمیت بیان کیجئے۔

6. Write down steps to solve the problems of public health.

6- عوام کی صحت کے مسائل کے حل کے لیے اقدامات تحریر کیجئے۔

7. Write down the rules for 200 metre race in detail.

7- 200 میٹر دوڑ کے ضابطے تفصیل سے بیان کیجئے۔

29-124-1A-8000

0924 (جماعت نہم) سیکنڈری پارٹ I وارنگ: اس سوالیہ پرچہ میں مختص جگہ پر اپنا رول نمبر لکھ کر دستخط کیجئے۔ رول نمبر: -----

PAPER CODE 1421

صحت و تعلیم جسمانی (مرد و عورت)

سیشن 2020-2022 to 2023-2025

وقت: 15 منٹ

کل نمبر 12

نوٹ: 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 پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ انک ریٹورر یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

Q-1	QUESTIONS	(A)	(B)	(C)	(D)
1.	تعلیم جسمانی کس کا لازمی جزو ہے؟	فنی تعلیم	عام تعلیم	معاشرتی تعلیم	روحانی تعلیم
2.	یونانی تعلیم جسمانی کو _____ کہتے تھے۔	جمناسٹک	تفریح	کھیل	مشغلہ
3.	اچھی اچھال کا معیار ہے۔	زیادہ دوڑ	زیادہ سانس	زیادہ بلندی	زیادہ فاصلہ
4.	انسانی جسم میں کُل کتنے نظام ہیں؟	08	09	10	11
5.	دھونے پر سکڑنا نہیں ہے۔	نباتی لباس	سوتی لباس	ریشمی لباس	ادنی لباس
6.	جوڑوں کی اقسام ہیں۔	3	4	5	6
7.	تیز ترین دوڑ ہے۔	200 میٹر	100 میٹر	400 میٹر	800 میٹر
	-----	-----	-----	-----	-----
	200 میٹر دوڑ میں ٹریک کا چکر مکمل ہوتا ہے۔	200 میٹر	400 میٹر	600 میٹر	800 میٹر
8.	والی بال کھیل کتنے سیٹوں پر مشتمل ہوتا ہے؟	تین	پانچ	چھ	سات
	-----	-----	-----	-----	-----
	والی بال نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔	9.25 میٹر	9.50 میٹر	7.50 میٹر	8.50 میٹر
9.	والی بال میچ کے دوران ہر ٹیم کے _____ کھلاڑیوں کو کھیل میں شرکت کرنا ہوگی۔	تین، تین	چار، چار	چھ، چھ	سات، سات
	-----	-----	-----	-----	-----
	بیڈمنٹن ڈبلز کی گیم میں دونوں طرف _____ کھلاڑی ہوتے ہیں۔	1, 1	4, 4	2, 2	3, 3
10.	200 میٹر دوڑ کے ٹریک میں کم از کم راہداریاں ہوتی ہیں۔	6	7	8	9
	-----	-----	-----	-----	-----
	100 میٹر دوڑ کے مقابلے _____ راہداریوں میں ہوتے ہیں۔	سیدھی	گول	الٹی	بیضوی
11.	والی بال میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ہوتا ہے۔	تیس سیکنڈ	ایک منٹ	دو منٹ	ڈیڑھ منٹ
	-----	-----	-----	-----	-----
	بیڈمنٹن کھیل کے عہدیداران کی تعداد کتنی ہے؟	2	3	5	4
12.	گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر کتنا ہوتا ہے؟	2.135 میٹر	2.140 میٹر	2.145 میٹر	2.150 میٹر
	-----	-----	-----	-----	-----
	بیڈمنٹن کورٹ کی بیک گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔	760 ملی میٹر	770 ملی میٹر	775 ملی میٹر	780 ملی میٹر

وارنگ: اس سوالیہ پرچہ پر اپنے رول نمبر کے سوا اور کچھ نہ لکھیں

0924 (جماعت نہم) سیکنڈری پارٹ I، سیشن 2020-2022 to 2023-2025

صحت و تعلیم جسمانی (انشائیہ) وقت: 1:45 گھنٹے کل نمبر: 48

حصہ اول

سوال نمبر 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

(i) مسٹر بچ کے نزدیک تعلیم جسمانی کی اہمیت بیان کریں۔ (ii) کھیلوں کی ماں کے کہا جاتا ہے؟

(iii) وزن سہارنے کی دوسر گر میاں لکھیں۔ (iv) غیر ارادی حرکات کی تعریف کریں۔

(v) گھمانے کے عمل میں حرکت کس صورت میں سفر کرتی ہے؟ (vi) عالمی ادارہ صحت کی بیان کردہ صحت کی تعریف لکھیں۔

(vii) ناہموار کندھوں کا نقص کیسے پیدا ہوتا ہے؟ (viii) خالی کمر کی تین اصلاحی ورزشیں بیان کریں۔

سوال نمبر 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

(i) 200 میٹر دوڑ کے سٹارٹ کے مراحل لکھیں۔ (ii) ڈونگ سے کیا مراد ہے؟

(iii) گولہ کے لینڈنگ سیکٹر کی وضاحت کریں۔ (iv) بیڈمنٹن میں سروس کی دو غلطیاں درج کریں۔

(v) والی بال کا کھیل کیسے شروع ہوتا ہے؟ (vi) لیبر وکھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(vii) گولہ پھینکنے کے تین قوانین لکھیں۔ (viii) 200 میٹر دوڑ کے ٹریک پر مختصر نوٹ لکھیں۔

سوال نمبر 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

(i) لباس کے انتخاب میں کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟ (ii) ادنی لباس کی خامیاں بیان کریں۔

(iii) بندھن سے کیا مراد ہے؟ (iv) جوڑوں کے فوائد لکھیں۔

(v) اجتماعی صحت سے کیا مراد ہے؟ (vi) دھوپ کے داخلے کیلئے عمارت کا رخ کس طرف ہونا چاہیے؟

(vii) بالوں کی حفاظت کیسے کرنی چاہیے؟ (viii) تنگ اور نوکدار جوڑوں کے نقصانات تحریر کریں۔

حصہ دوم

$9 \times 2 = 18$

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

5 والی بال کھیل کے فائلز پر مفصل نوٹ لکھیں۔

6 نظام عضلات پر نوٹ لکھیں۔

7 بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیں اور تمام پینشیں لکھیں۔ یا۔۔۔۔۔ گولہ پھینکنے کا دائرہ اور سیکٹر بنائیں اور تمام پینشیں لکھیں۔

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION (سیکنڈری سکول پارٹ I، کلاس نہم) 1st A 123 - (I)

صحت و جسمانی تعلیم

Time: 15 Minutes

Paper: I

OBJECTIVE

معروضی

وقت: 15 منٹ پرچہ: I

Marks: 12

Code: 5421

مارکس: 12

نوٹ: 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 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 ہو گا۔

1. 1 - Voluntary movements have _____ types. 1. 1 - ارادی حرکات کی _____ اقسام ہیں۔

5 (D) 4 (C) 3 (B) 2 (A)

2 - To make the body smaller and smaller is called _____. 2 - جسم کو چھوٹے سے چھوٹا کرنا _____ کہلاتا ہے۔

twisting (D) turning (C) stretching (B) curling (A)

3 - There are total _____ bones in the foot. 3 - پاؤں میں کل _____ ہڈیاں ہوتی ہیں۔

29 (D) 25 (C) 26 (B) 27 (A)

4 - Total number of joints are _____. 4 - جوڑوں کی کل تعداد _____ ہے۔

340 (D) 236 (C) 336 (B) 240 (A)

5 - There are _____ types of moving joints. 5 - حرکت کرنے والے جوڑوں کی _____ اقسام ہیں۔

5 (D) 7 (C) 9 (B) 26 (A)

6 - _____ is obtained from silk worm. 6 - _____ ریشم کے کیڑوں سے حاصل ہوتا/ ہوتی ہے۔

silky dress (B) cotton dress (A)

skin (D) woolen dress (C)

7 - There are total _____ systems in human body. 7 - انسانی جسم میں کل _____ نظام کام کرتے ہیں۔

13 (D) 9 (C) 11 (B) 10 (A)

8 - There are _____ natural arches in foot. 8 - پاؤں میں قدرتی طور پر _____ محرابیں ہیں۔

5 (D) 4 (C) 3 (B) 2 (A)

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

9 - The length of volley ball court is _____ meters. 9 - والی بال کورٹ کی لمبائی _____ میٹرز ہے۔

17 (D) 12 (C) 18 (B) 9 (A)

10 - The width of lines in volley ball court is _____ centimeters. 10 - والی بال کورٹ کی لائنوں کی چوڑائی _____ سینٹی میٹرز ہے۔

4 (D) 3 (C) 5 (B) 2 (A)

11 - The maximum lanes in 100 meter track are _____. 11 - 100 میٹر دوڑ کے ٹریک میں زیادہ سے زیادہ _____ راہداریاں ہوتی ہیں۔

5 (D) 6 (C) 7 (B) 8 (A)

12 - Weight of ball in volley ball is _____ grams. 12 - والی بال میں "بال" کا وزن _____ گرامز ہے۔

270 - 280 (D) 220 - 230 (C) 210 - 220 (B) 260 - 280 (A)

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

9 - The minimum weight of a shuttle cock is _____ grams. 9 - ٹشبل کاک کا کم از کم وزن _____ گرامز ہوتا ہے۔

4.76 (D) 4.75 (C) 4.74 (B) 4.73 (A)

10 - Number of feathers in shuttle cock is _____. 10 - ٹشبل کاک میں پرؤں کی تعداد _____ ہوتی ہے۔

18 (D) 17 (C) 16 (B) 15 (A)

11 - The maximum diameter of shot for woman is _____ millimeters. 11 - خواتین کے لیے گولے کا قطر زیادہ سے زیادہ _____ ملی میٹرز ہوتا ہے۔

235 (D) 230 (C) 135 (B) 110 (A)

12 - The width of back gallery of badminton court is _____ millimeters. 12 - بیڈمنٹن کورٹ کی بیک گیلری کی چوڑائی _____ ملی میٹرز ہوتی ہے۔

790 (D) 780 (C) 770 (B) 760 (A)

Time: 1:40 hours Paper: I

SUBJECTIVE امتحانی

Marks: 48

Note: Section I is compulsory. Attempt any TWO (2) questions from Section II.

حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو (2) سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) 2 - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Define "Physical Education" by Mr. Bucher. i - مسٹر بچر کی "تعلیم جسمانی" کی تعریف بیان کیجئے۔
- Write down the relation of Physical Education with health. ii - تعلیم جسمانی کا صحت کے ساتھ تعلق تحریر کیجئے۔
- Write down names of any four derived movements. iii - کوئی چار فروری حرکات کے نام تحریر کیجئے۔
- What is the modern concept of educational gymnastics? iv - تعلیمی جمناسٹک کا جدید نظریہ کیا ہے؟
- Write down any two activities of swinging and circling. v - جھلانے اور گھمانے کی کوئی دو سرگرمیاں تحریر کیجئے۔
- What is meant by posture? vi - قامت سے کیا مراد ہے؟
- Write down two remedial exercises of hollow back. vii - خالی کمر کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔
- Write down the names of four steps during jumping. viii - اچھلنے کے عمل کے چار مراحل کے نام تحریر کیجئے۔

3 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) 3 - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write down any four fouls in volleyball game. i - والی بال کھیل میں کوئی چار فاولز تحریر کیجئے۔
- Explain briefly attackline and centre line in volleyball game. ii - والی بال کھیل میں ایک لائن اور سنٹر لائن کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- Write down any two basic skills in badminton game. iii - بیڈمنٹن کھیل کی کوئی دو بنیادی مہارتیں تحریر کیجئے۔
- Write down any four rules of 100 meter race. iv - 100 میٹر دوڑ کے کوئی چار قوانین تحریر کیجئے۔
- Write down the weight and diameter of shot put. v - گولے کے وزن اور قطر کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- What is meant by landing sector of putting the shot? vi - گولہ ہٹ کرنے کے لینڈنگ سیکٹر سے کیا مراد ہے؟
- Write down the measurement of badminton court. vii - بیڈمنٹن کورٹ کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- Define libero player. viii - لبرو کھلاڑی کی تعریف کیجئے۔

4 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) 4 - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Define "Health" according to the World Health Organization. i - عالمی ادارہ صحت کے مطابق "صحت" کی تعریف کیجئے۔
- Write down names of types of joints. ii - جوڑوں کی اقسام کے نام لکھئے۔
- What is meant by ligaments? Write down its function. iii - بندھن کے کہتے ہیں؟ اس کا فنکشن تحریر کیجئے۔
- What is meant by human body system? iv - انسان کے جسمانی نظام سے کیا مراد ہے؟
- How should we take care of our skin? v - جلد کی حفاظت کیسے کرنی چاہیے؟
- Write down a short note on cardiac muscles. vi - قلبی عضلات پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
- Write down briefly about air pollution. vii - فضائی آلودگی کے بارے میں مختصر بیان کیجئے۔
- Write down the saying of Hazrat Muhammad ﷺ about the care of nose. viii - ناک کی حفاظت کے لیے حضرت محمد خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد گرامی تحریر کیجئے۔

Section - II حصہ دوم

Write down the significance of educational gymnastics (9) 5 - تعلیمی جمناسٹک کی اہمیت بیان کیجئے۔

in detail.

Write down the rules of putting the shot in detail. (9) 6 - گولہ پھینکنے کے قوانین تفصیلاً تحریر کیجئے۔

What is meant by flat foot? Also write down its causes (9) 7 - چپٹے پاؤں سے کیا مراد ہے؟ اس کی وجوہات

and corrective exercises.

اور اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔



نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرہ کو مارکر یا چین کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر یا کاٹ کر بھرنے 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.

Length of Badminton Court is :	بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہے :	سوال نمبر 1
(A) 40 Feet فٹ 40 (B) 44 Feet فٹ 44 (C) 50 Feet فٹ 50 (D) 54 Feet فٹ 54		(1)
Length of Volley Ball Court is :	والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	(2)
(A) 06 Meters میٹر 06 (B) 12 Meters میٹر 12 (C) 18 Meters میٹر 18 (D) 24 Meters میٹر 24		
Chest supressed inside by :	سینہ اندر کی طرف دھنس جاتا ہے :	(3)
(A) Lodosis خالی کر (B) Kyphosis گول کر (C) Flat Foot پتھلا پاؤں (D) Scoliosis ٹاہنوار کندھے		
To make longest shape of body is called :	جسم کو بڑے سے بڑا کرنا کہلاتا ہے :	(4)
(A) Curling سکیڑنا (B) Turning مڑنا (C) Twisting مروڑنا (D) Stretching پھیلاتا		
_____ is Mother of all Games :	_____ تمام کھیلوں کی ماں ہے :	(5)
(A) Recreation تفریحی مشاغل (B) Cricket کرکٹ (C) Gymnastic جمناسٹک (D) Volley Ball والی بال		
Movements that are controled by Voluntary Muscles :	ایسی حرکات جو ہمارے ارادی عضلات کے تابع ہیں :	(6)
(A) Voluntary ارادی (B) Involuntary غیر ارادی (C) Basic بنیادی (D) Derived فرونی		
Who quoted that " Physical Education produce Healthy Spirits in Healthy Body " :	" جسمانی تعلیم صحت مند جسم میں صحت مند روح پیدا کرتی ہے " کس کا قول ہے :	(7)
(A) Aristotle ارسطو (B) Rousseau روسو (C) Mr. Butcher مسٹر بچر (D) Socrates سقراط		
Who quoted that " Math and Gymnastic raise Spirits " :	" ریاضی اور جمناسٹک روح کو بلند کرتی ہے " یہ کس کا قول ہے :	(8)
(A) Aristotle ارسطو (B) Socrates سقراط (C) Rousseau روسو (D) Mr. Butcher مسٹر بچر		
(For Boys برائے طلباء)		
Shoulder Joint is an example of which Joint :	کندھے کا جوڑ کس جوڑ کی مثال ہے :	(9)
(A) Hinge Joint قہقہ دار جوڑ (B) Pivot Joint گھومنے والے جوڑ (C) Gliding Joint گھسٹنے والے جوڑ (D) Ball & Socket Joint گولہ اور پیالے دار جوڑ		
Length of Badminton Net is :	بیڈمنٹن کے نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	(10)
(A) 10 Feet فٹ 10 (B) 15 Feet فٹ 15 (C) 20 Feet فٹ 20 (D) 25 Feet فٹ 25		
The World's fastest Race is :	دنیا کی تیز رفتار دوڑ ہے :	(11)
(A) 100 Meters میٹر 100 (B) 200 Meters میٹر 200 (C) 300 Meters میٹر 300 (D) 400 Meters میٹر 400		
Weight of Shotput for men is :	مردوں کے لیے گولے کا وزن ہے :	(12)
(A) 4.50 kg کلوگرام 4.50 (B) 5.50 kg کلوگرام 5.50 (C) 6.50 kg کلوگرام 6.50 (D) 7.260 kg کلوگرام 7.260		
(For Girls برائے طالبات)		
Volley Ball Court Shape is :	والی بال کورٹ کی شکل ہوتی ہے :	(9)
(A) Round گول (B) Oval بیضی (C) Square چوکور (D) Rectangular مستطیل		
Length of Volley Ball Net is :	والی بال کے نیٹ کی لمبائی ہے :	(10)
(A) 06 Meters میٹر 06 (B) 6.50 Meters میٹر 6.50 (C) 9.50 Meters میٹر 9.50 (D) 09 Meters میٹر 09		
Minimum number of Lanes in Track & Field are :	ٹریک کی کم از کم گلیاں ہوتی ہیں :	(11)
(A) 06 (B) 08 (C) 10 (D) 12		
Weight of Shotput for Women is :	عورتوں کے لیے گولے کا وزن ہے :	(12)
(A) 10 Kg کلوگرام 10 (B) 08 Kg کلوگرام 08 (C) 06 Kg کلوگرام 06 (D) 04 Kg کلوگرام 04		

Session (2020-2022) to (2022 -24)	L.K.No. 35 - 12000	رول نمبر
Health & Physical Education (Subjective)	(1 st A. Exam. 2023)	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
کل نمبر : 48	SSC (Part - I)	وقت : 1 : 45 گھنٹے



ہدایات ﴿ حصہ اول یعنی سوال نمبر 2 ، سوال نمبر 3 اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (5 - 5) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ جبکہ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو 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 any (5 - 5) parts each from Q.No.2 , Q.No.3 and Q.No.4 and attempt any (02) questions from Part II. Write same Question Number and its Part Number as given in the Question Paper.

30 = 2 x 15

(Part I) حصہ اول

- سوال نمبر 2 (i) روس کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کیجئے۔
 Write the Definition of Physical Education according to Rousseau.
- (ii) سقراط کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کیجئے۔
 Write the Definition of Physical Education according to Socrates.
- (iii) غیر ارادی حرکات کی تعریف اور مثال تحریر کیجئے۔
 Define with example Involuntary Movements.
- (iv) بنیادی حرکات کی تعریف تحریر کیجئے۔
 Write the definition of Basic Movements.
- (v) جدید نظریہ کے مطابق تعلیمی جمناٹک کی تعریف کیجئے۔
 Define Modern Theory of Educational Gymnastic.
- (vi) قامت کی اہمیت بیان کیجئے۔
 Describe the importance of Posture.
- (vii) توازن کی سرگرمیاں تحریر کیجئے۔
 Write down Activities of Balancing.
- (viii) پٹاپاؤں سے کیا مراد ہے؟
 What is meant by Flat Foot?
- سوال نمبر 3 (i) والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
 Write Length and Width of Volley Ball Court.
- (ii) والی بال کھیل میں ٹائم آؤٹس کی وضاحت کیجئے۔
 Explain the " Time Outs " in Volley Ball Game.
- (iii) بیڈمنٹن شٹل کا وزن تحریر کیجئے۔
 Write down Badminton Shuttle weight.
- (iv) بیڈمنٹن کے عہدیداران کے نام تحریر کیجئے۔
 Write down the names of Officials of Badminton.
- (v) " آن یور مارکس " سے کیا مراد ہے؟
 What is meant by "On Your Marks"?
- (vi) گولہ پھینکنے کے لینڈنگ سیکٹر کی تعریف کیجئے۔
 Define Landing Sector of Shot Put.
- (vii) گولہ پھرنے کا طریقہ تحریر کیجئے۔
 Write down method to grip the Shot Put.
- (viii) ٹریک سے کیا مراد ہے؟
 What is meant by Track?
- سوال نمبر 4 (i) شخصی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
 What is meant by Individual Hygiene?
- (ii) عضلات کی تعریف کیجئے۔
 Define Muscles.
- (iii) ادنی لباس کی خامیاں تحریر کیجئے۔
 Write down disadvantages of Wool Dress.
- (iv) دانتوں کی حفاظت کے لیے دو تدابیر تحریر کیجئے۔
 Write down two Cares of Tooth Hygiene.
- (v) حرکت نہ کرنے والے جوڑ کی تعریف کیجئے اور مثال تحریر کیجئے۔
 Define with example Immovable Joint.
- (vi) قلبی عضلات کی تعریف کیجئے۔
 Define Cardiac Muscles.
- (vii) گھومنے والے جوڑ کی تعریف اور مثال تحریر کیجئے۔
 Define with example Pivot Joint.
- (viii) جلدی عضلات کی تعریف کیجئے۔
 Define Skin Muscles.

18 = 9 x 2

(Part II) حصہ دوم

- سوال نمبر 5 تعلیم جسمانی کے مقاصد پر نوٹ تحریر کیجئے۔
 (9) Write a note on Objectives of Physical Education.
- سوال نمبر 6 والی بال کھیل کا کورٹ بنائیے اور اس کی پیمائش تحریر کیجئے۔
 (9) Draw and Label Volley Ball Court.
- سوال نمبر 7 عضلات کے فوائد تحریر کیجئے۔
 (9) Write down Benefits of Muscles.

0923 (جماعت نہم) سیکٹری پارٹ 1، سیشن 2024-2022 to 2019-2021

صحت و تعلیم جسمانی (انتظامیہ) وقت: 1:45 کل نمبر: 48

اول

$$5 \times 2 = 10$$

سوال نمبر 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- | | |
|---|--|
| (ii) اوسط کے نزدیک تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟ | (i) مقصد کی اہمیت بیان کریں۔ |
| (iv) ارادی حرکات کی تعریف کریں۔ | (iii) قاست کی تعریف کریں۔ |
| (vi) توازن کی دو سرگرمیاں تحریر کریں۔ | (v) جمناسٹک کے معنی کیا ہیں؟ |
| (viii) کسی ایک پھسلنے والے جوڑگانام لکھیں۔ | (vii) فضائی آلودگی کیسے کم کی جاسکتی ہے؟ |

$$5 \times 2 = 10$$

سوال نمبر 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- | | |
|---|---|
| (ii) گولہ پھینکنے کے تین فائل درج کریں۔ | (i) 200 میٹر دوڑ کی راہداری کا انتخاب کیسے کیا جاتا ہے؟ |
| (iv) دلی بال کی دو مہارتیں لکھیں۔ | (iii) لیبر وکلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیں۔ |
| (vi) بیڈ مشن کے عہدیداران کی وضاحت کریں۔ | (v) بیڈ مشن گیم کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے؟ |
| (viii) 200 میٹر دوڑ کے ٹریک پر مختصر نوٹ لکھیں۔ | (vii) 'آن پور' کے حکم پر کلاڑی کیا کرتا ہے؟ |

$$5 \times 2 = 10$$

سوال نمبر 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- | | |
|---|---|
| (ii) دانتوں کی حفاظت کے دو اصول لکھیں۔ | (i) گھونے والے جوڑکی تعریف کریں۔ |
| (iv) بندھن سے کیا مراد ہے؟ | (iii) ٹاکٹ سے سانس لینے کے فائدے لکھیں۔ |
| (vi) آنکھوں کی حفاظت کے اصول بیان کریں۔ (کوئی سے تین) | (v) بالوں میں گتھنسی کرنے کا کیا فائدہ ہے؟ |
| (viii) جوڑوں کی حرکات کی اقسام لکھیں۔ | (vii) کس قسم کے جوڑوں میں بالکل حرکت نہیں ہوتی؟ مثال دیں۔ |

دوم

$$9 \times 2 = 18$$

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- | | |
|---|--|
| 5 | 200 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔ |
| 6 | عالمی ادارہ صحت کی بیان کردہ صحت کی تعریف کریں نیز عوام کی صحت کے مسائل اور ان کا حل تجویز کریں۔ |
| 7 | دلی بال کورٹ کا خاکہ بنائیں اور تمام پوائنٹس لکھیں۔ |

اول

سوال نمبر 2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) مقصد کی اہمیت بیان کریں۔
- (ii) ارادی حرکات کی تعریف کریں۔
- (iii) قامت کی تعریف کریں۔
- (iv) توازن کی دو سرگرمیاں تحریر کریں۔
- (v) جمنٹیک کے معنی کیا ہیں؟
- (vi) کسی ایک پھسلنے والے جوڑ کا نام لکھیں۔
- (vii) فغائی آلوڑ کی کیسے کم کی جاسکتی ہے؟
- (viii) کسی ایک پھکنے کے تین فاکل درج کریں۔

سوال نمبر 3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) 200 میٹر دوڑ کی راہداری کا انتخاب کیسے کیا جاتا ہے؟
- (ii) گولہ پھکنے کے تین فاکل درج کریں۔
- (iii) لیبر وکلاڈی پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (iv) دلی بال کی دو مہارتیں لکھیں۔
- (v) بیڈ منٹن گیم کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے؟
- (vi) بیڈ منٹن کے عہدیداران کی وضاحت کریں۔
- (vii) 'آئن یور مار کس' کے حکم پر وکلاڈی کیا کرتا ہے؟
- (viii) 200 میٹر دوڑ کے ٹریک پر مختصر نوٹ لکھیں۔

$$5 \times 2 = 10$$

- (i) گھومنے والے جوڑ کی تعریف کریں۔
- (ii) دائیوں کی حفاظت کے دو اصول لکھیں۔
- (iii) ٹاکٹ سے سانس لینے کے فائدے لکھیں۔
- (iv) بندھن سے کیا مراد ہے؟
- (v) بالوں میں گتھی کرنے کا کیا فائدہ ہے؟
- (vi) آگھوں کی حفاظت کے اصول بیان کریں۔ (کوئی سے تین)
- (vii) کس قسم کے جوڑوں میں بالکل حرکت نہیں ہوتی؟ مثال دیں۔
- (viii) جوڑوں کی حرکات کی اقسام لکھیں۔

دوم

$$9 \times 2 = 18$$

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- 5 200 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔
- 6 عالمی ادارہ صحت کی بیان کردہ صحت کی تعریف کریں نیز عوام کی صحت کے مسائل اور ان کا حل تجویز کریں۔
- 7 دلی بال کورٹ کا خاکہ بنائیں اور تمام پینٹس لکھیں۔
- بیڈ منٹن کورٹ کا خاکہ بنائیں اور تمام پینٹس لکھیں۔

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

122 (یکٹری سکول پارٹ I، کلاس نم)

صحت و جسمانی تعلیم

Time: 1:45 Hours Paper: I

SUBJECTIVE انشائی

وقت: 1:45 گھنٹے پرچہ I:

Marks: 48

مارکس: 48

Note: Section I is compulsory. Attempt any TWO (2) questions from Section II.

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو (2) سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Define "Physical Education" by Aristotle. - i - ارسطو کی "تعلیم جسمانی" کی تعریف بیان کیجئے۔
- Write down the names of posture defects. - ii - قدامتی نقائص کے نام تحریر کیجئے۔
- What is meant by kyphosis or round back and write down its any one cause. - iii - گول کمر سے کیا مراد ہے؟ اس کی کوئی ایک وجہ تحریر کیجئے۔
- Define involuntary movements and write down two examples. - iv - غیر ارادی حرکات کی تعریف کیجئے اور دو مثالیں لکھئے۔
- Write down two remedial exercises of flat foot. - v - چپے پاؤں کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔
- What is meant by backward roll? - vi - الٹی قلابازی سے کیا مراد ہے؟
- Define sequence of movements. - vii - حرکات یا سرگرمیوں کے تسلسل کی تعریف کیجئے۔
- Why is the educational gymnastic called, the mother of all games? - viii - تعلیم جسمانی کو کھیلوں کی ماں کیوں کہا جاتا ہے؟

3 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Explain briefly service area. - i - سروس ایریا کی وضاحت مختصراً لکھئے۔
- Write down how to catch shot? - ii - گولہ پکڑنے کا طریقہ تحریر کیجئے۔
- Write down names of skills of volley ball. - iii - والی بال کی مہارتوں کے نام لکھئے۔
- Write down length and width of badminton racket. - iv - بیڈمنٹن ریکٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
- Write down any two rules of putting the shot. - v - گولہ پھینکنے کے کوئی دو قوانین تحریر کیجئے۔
- Define libero player. - vi - لیبرو کھلاڑی کی تعریف کیجئے۔
- Write down structure and weight of volley ball. - vii - والی بال کی ساخت اور وزن تحریر کیجئے۔
- Write down names of officials of badminton. - viii - بیڈمنٹن کے عہدیداران کے نام لکھئے۔

4 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) - کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Define joints. - i - جوڑ کی تعریف کیجئے۔
- Write down names of types of joints. - ii - جوڑوں کی اقسام کے نام لکھئے۔
- What is meant by health education? - iii - علمِ اِصحت سے کیا مراد ہے؟
- Write down about "Health" according to the teaching of Islam. - iv - دین اسلام میں "صحت" کے بارے میں کیا کہا گیا ہے؟
- Write down names of any four human body systems. - v - کوئی سے چار جسمانی نظام کے نام تحریر کیجئے۔
- Write down basic needs of citizens. - vi - شہریوں کی بنیادی ضروریات تحریر کیجئے۔
- How can we get rid of narcotics? - vii - منشیات کی لعنت سے کس طرح چھٹکارہ پایا جاسکتا ہے؟

Section - II حصہ دوم

- Describe the advantages of Educational Gymnastic. (9) - 5 - تعلیم جسمانی کے فائدے تحریر کیجئے۔
- Draw the sketches of the followings: - 6 - مندرجہ ذیل کے خاکے بنائیے:
 - Volley ball court. (5) - i - والی بال کورٹ۔
 - Badminton court. (4) - ii - بیڈمنٹن کورٹ۔
- Define muscles and write down benefits of muscles. (9) - 7 - عضلات کی تعریف اور اس کے فائدے بیان کیجئے۔

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

122 - (I) (سیکندری سکول پارٹ I، کلاس نہم)

صحت و جسمانی تعلیم

Time: 15 Minutes

Paper: I

OBJECTIVE

معروضی

وقت: 15 منٹ پرچہ I

Marks: 12

Code: 5421

مارکس: 12

نوٹ: 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 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 ہو گا۔

1. 1 - Physical education was called gymnastics by _____.
 (A) امریکی (American) (B) انڈین (Indian) (C) قدیم یونانی (Old Greek) (D) جدید یونانی (Modern Greek)
- 2 - Round back is also called as _____.
 (A) کیفوسس (kyphosis) (B) فلیٹ فٹ (flat foot) (C) سکیولیوسس (scoliosis) (D) لوڈوسس (lordosis)
- 3 - Posture defects are of _____ types.
 (A) پانچ (five) (B) دو (two) (C) تین (three) (D) چار (four)
- 4 - Length line in volley ball court is called as _____ line.
 (A) اینڈ (end) (B) سائیڈ (side) (C) درمیانی (middle) (D) ایک (attack)
- 5 - When we contract any part of body to its centre, _____
 (A) پھیلاتا (stretching) (B) دوڑتا (running) (C) جھکا (bending) (D) مروڑتا (twisting)
- 6 - Activity consists of two dimensions is called _____.
 (A) پھیلاتا (stretching) (B) سکیٹا (curling) (C) گھماتا (circling) (D) جھلاتا (swinging)
- 7 - The number of arches in human foot is _____.
 (A) پانچ (five) (B) دو (two) (C) تین (three) (D) چار (four)
- 8 - The elbow joint is a type of _____ joint.
 (A) پھسلنے والے (gliding) (B) گولہ اور پیالہ دار (ball and socket) (C) قفص دار (hinge) (D) گھونٹنے والے (pivot)

(Only for Boys)

(مصرف طلباء کیلئے)

- 9 - The width of badminton net is _____ millimeters.
 (A) 740 (B) 750 (C) 760 (D) 770
- 10 - The minimum lanes in 100 meter track are _____.
 (A) تین (three) (B) چار (four) (C) پانچ (five) (D) چھ (six)
- 11 - The number of officials in volley ball is _____.
 (A) تین (three) (B) چار (four) (C) پانچ (five) (D) چھ (six)
- 12 - The width of badminton racket is _____ centimeters.
 (A) 20 (B) 21 (C) 22 (D) 23

(Only for Girls)

(مصرف طالبات کیلئے)

- 9 - The minimum weight of a shuttle cock is _____ grams.
 (A) 4.72 (B) 4.73 (C) 4.74 (D) 4.75
- 10 - The minimum diameter of shot for women is _____ millimeters.
 (A) 92 (B) 93 (C) 94 (D) 95
- 11 - The weight of shot for women is _____ kilograms.
 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- 12 - The width of badminton court side gallery is _____ millimeters.
 (A) 440 (B) 460 (C) 430 (D) 420

9th Class Physical Education Objective Paper 2022 Sargodha Board

0922 (جماعت نہم) وارننگ: اس سوالیہ پرچہ میں مختص جگہ پر اپنا رول نمبر لکھ کر دستخط کیجئے۔

سیکنڈری پارٹ I سیشن 2018-2020 to 2021-2023

PAPER CODE 1421

کل نمبر 12

وقت: 15 منٹ

صحت و تعلیم جسمانی (معروضی)

نوٹ: 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 پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ انک ریورر یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

Q-1	QUESTIONS	(A)	(B)	(C)	(D)
1.	حرکت کتنی طرح کی ہوتی ہے؟	2	3	4	5
2.	عضلات کی اقسام ہیں۔	تین اقسام	چھ اقسام	آٹھ اقسام	دس اقسام
3.	جسم کے اعضاء کا اپنی قدرتی حالت کو بدلنا کہلاتا ہے۔	سکون	بے چینی	حرکت	اطمینان
4.	گھمانے کا عمل کتنی سمتوں پر محیط ہوتا ہے؟	1	2	3	4
5.	جسم کا محراب بنانا ورزش ہے۔	گول کرکی	خالی کرکی	ٹانگوں کی	کندھوں کی
6.	انسانی جسم میں گل جوڑ ہیں۔	336	233	236	240
7.	100 میٹر دوڑ میں ٹریک کی ہر راہداری کی چوڑائی ہوتی ہے۔	1.12 میٹر	1.22 میٹر	1.14 میٹر	1.20 میٹر
	200 میٹر دوڑ میں ٹریک کی گلیاں ہیں۔	6 گلیاں	8 گلیاں	10 گلیاں	12 گلیاں
8.	والی بال میں نیٹ کی چوڑائی ہے۔	1 میٹر	1.5 میٹر	2 میٹر	2.5 میٹر
	والی بال میں نیٹ کی اونچائی عورتوں کیلئے ہے۔	2.24 میٹر	2.20 میٹر	2.22 میٹر	2.43 میٹر
9.	ایک لائن، سنٹر لائن کے متوازی دونوں جانب کتنے فاصلہ پر لگائی جاتی ہے؟	6'6 میٹر	5'5 میٹر	4'4 میٹر	3'3 میٹر
	بیڈ منٹن کورٹ کی شکل ہوتی ہے۔	مربع	بیضوی	گول	مستطیل
10.	200 میٹر کی دوڑ میں راہداریوں کا انتخاب ہو گا۔	کوچ کی مرضی سے	سٹارٹر کی مرضی سے	جج کی مرضی سے	قرعہ اندازی سے
	100 میٹر کی دوڑ میں اگر کوئی کھلاڑی سٹارٹ بریک کریگا تو۔	دوڑ پوری کریگا	دوبارہ دوڑے گا	جیت جائیگا	مقابلہ سے خارج ہو گا
11.	گولہ پھینکنے کیلئے وقت دیا جاتا ہے۔	1.30 منٹ	1 منٹ	2 منٹ	3 منٹ
	شٹل کاک کا وزن کتنا ہوتا ہے؟	5.60 تا 4.84 گرام	5.50 تا 4.74 گرام	5.70 تا 4.94 گرام	6.80 تا 5.40 گرام
12.	والی بال میں ٹیم کو ایک گیم میں زیادہ سے زیادہ کتنی تبدیلیوں کی اجازت ہے؟	6	4	8	10
	بیڈ منٹن کھیل میں بین الاقوامی مقابلے کتنی گیمز کے ہوتے ہیں؟	5 گیمز کے	3 گیمز کے	2 گیمز کے	7 گیمز کے

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

989-0922-20000 (1)

9th Class Physical Education Subjective Paper 2022 Sargodha Board

وارننگ: اس سوالیہ پرچہ پر اپنے رول نمبر کے سوا اور کچھ نہ لکھیں

0922 (جماعت نہم) سیکنڈری پارٹ I، سیشن 2018-2020 to 2021-2023

صحت و تعلیم جسمانی (انشائیہ) وقت: 1:45 گھنٹے کل نمبر: 48

حصہ اول

سوال نمبر 2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) کنسن اینڈ کوزن کے نزدیک تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟
- (ii) الٹی قلابازی کیسے لگائی جاتی ہے؟
- (iii) بنیادی حرکات سے کیا مراد ہے؟
- (iv) کھیلوں کی ماں کے کہا جاتا ہے؟
- (v) وزن سہارنے کی دوسر گر میاں لکھیں۔
- (vi) قامت کی تعریف لکھیں۔
- (vii) ناہموار کندھوں کی تین اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
- (viii) عالمی ادارہ صحت نے صحت کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے؟

سوال نمبر 3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) والی بال کھیل میں 'روٹیشن' کی وضاحت کریں۔
- (ii) گولہ پھینکنے کے تین قوانین لکھیں۔
- (iii) والی بال میں 'نیٹ' پر نوٹ لکھیں۔
- (iv) بیڈمنٹن کے عہدیداران بیان کریں۔
- (v) 200 میٹر دوڑ کے ٹریک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (vi) کھلاڑی گولہ پھینکنے کے بعد کب دائرے سے باہر نکلے گا؟
- (vii) بیڈمنٹن کی دو مہارتیں لکھیں۔
- (viii) 100 میٹر دوڑ میں کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہونے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

سوال نمبر 4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) اونی لباس کی خامیاں بیان کریں۔
- (ii) جوڑے کے گرد غلاف کا کیا کام ہوتا ہے؟
- (iii) لباس کے انتخاب میں کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
- (iv) دو قبضے دار جوڑوں کے نام لکھیں۔
- (v) آنکھوں کی حفاظت کیسے کریں؟
- (vi) مسواک / برش کب کرنا چاہیے؟
- (vii) گھونسنے والے جوڑی کی تعریف کریں۔
- (viii) قلبی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں۔

حصہ دوم

$9 \times 2 = 18$

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- 5 100 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔
- 6 علم الصحت سے کیا مراد ہے؟ صحت عامہ کے مسائل کے حل کے لئے اقدامات تجویز کریں۔
- 7 بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیں اور تمام پیمائش لکھیں۔

یا

گولہ پھینکنے کا دائرہ اور سیکٹر بنائیں اور تمام پیمائش لکھیں۔

990 - 0922 - 20000

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

Health & Physical Education

S.S.C (9th)-A-2022

Paper : I

Objective معروضی

Time : 15 Minutes

(ii)

مدت : 15 منٹ

Marks : 12

Paper Code 5 4 2 3

نمبر : 12

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جو اپنی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔

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 circle in front of that question number in your answer book. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling up two or more circles will result no mark.

SECTION-A حصہ اول

Q.1	Questions/سوالات	A	B	C	D
1.	زندگی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ It is necessary to maintain life.	ہوا Air	خوراک Diet	توانائی Energy	آکسیجن Oxygen
2.	دنیا کی تیز ترین دوڑ ہوتی ہے۔ The fastest race of the world is:	100 Meter میٹر	200 Meter میٹر	400 Meter میٹر	800 Meter میٹر
3.	درست قامت سے انسان کی کارکردگی میں ہوتا ہوتا ہے۔ Due to perfect posture performance of human is:	انماز Increased	کمی Decreased	فائدہ Gained	نقصان Damaged
4.	تمام کھیلوں کی ماں ہے۔ The mother of all games is:	تفریحی سرگرمیاں Recreational activities	روایتی کھیل Conventional game	تعلیمی جمناٹک Educational gymnastic	کھیلیں Sports
5.	ریشم کے کیڑوں سے ماسل ہوتا ہے۔ Silk worms provide.	سوتی کپڑا Cotton cloth	ریشمی کپڑا Silky cloth	اوتی کپڑا Woolen cloth	کھال کا کپڑا Skin cloth
6.	کس کا مقولہ ہے؟ "صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے۔" Who said? "A sound body has a sound mind".	سقراط Socrates	افلاطون Plato	ارسطو Aristotle	جان لاک John Lock
7.	وہ حرکات جو بنیادی حرکات کا مجموعہ ہوں، کہلاتی ہیں۔ The movements which are the sum of basic movements are called:	ارادی حرکات Voluntary Movements	غیر ارادی حرکات Involuntary Movements	فرہدی حرکات Derived Movements	بنیادی حرکات Basic Movements
8.	انسانی جسم میں جوڑوں کی کل تعداد ہے۔ Total number of joints in human body are:	236	238	232	234

Only for Boys

صرف لڑکوں کے لیے

9.	داں بال میں نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of volley ball net is:	7.50 Meter میٹر	9 Meter میٹر	9.50 Meter میٹر	10 Meter میٹر
10.	گولہ پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے۔ Time allowed in putting shot is:	1 Minute منٹ	2 Minute منٹ	3 Minute منٹ	4 Minute منٹ
11.	200 میٹر ٹریک راہداریوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of 200 meter track is:	1.24 Meter میٹر	1.22 Meter میٹر	1.20 Meter میٹر	1 Meter میٹر
12.	داں بال کی بنیادی مہارتیں ہیں۔ The basic skills of volley ball are:	2	3	4	5

Only for Girls

صرف لڑکیوں کے لیے

9.	بیڈمنٹن کے نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of net of badminton is:	6.70 mm ملی میٹر	7.10 mm ملی میٹر	7.60 mm ملی میٹر	7.80 mm ملی میٹر
10.	گولہ پھینکنے کے سیکٹر کی لکیروں کا رنگ ہوتا ہے۔ The colour of shot-put sector lines is:	سفید White	سرخ Red	زرد Yellow	سیاہ Black
11.	شٹل کاک کے پرؤں کی تعداد ہوتی ہے۔ Number of feathers of shuttle cock is:	15	16	18	20
12.	گولہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔ The angle of sector of shot put circle is:	40°	34.92°	35°	38°

Note: Section B is compulsory. Attempt any two questions from section C.

نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

SECTION-B حصہ دوم

2. Write short answers to any five parts.

(5x2=10)

2. کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- What is meant by Physical Education?
- Write down the types of movements.
- Write two benefits of physical education.
- What is meant by posture?
- Explain Educational Gymnastic.
- What is meant by derived movements?
- How do postural defects arise?
- What is meant by "Bending"?

i. تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟

ii. حرکات کی اقسام بیان کیجئے۔

iii. تعلیم جسمانی کے دو فائدے تحریر کیجئے۔

iv. قامت سے کیا مراد ہے؟

v. تعلیمی جمناٹک کی وضاحت کیجئے۔

vi. فردی حرکات سے کیا مراد ہے؟

vii. قدامتی نقائص کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

viii. "جھکانا" سے کیا مراد ہے؟

3. Write short answers to any five parts.

(5x2=10)

3. کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Define Health.
- Narrate the types of Joints.
- Explain Ligaments.
- Describe the objectives of dress.
- What is flat foot?
- Write types of muscles.
- How many systems are in human body?
- Explain personal Hygiene

i. صحت کی تعریف کیجئے۔

ii. جوڑوں کی اقسام بیان کیجئے۔

iii. بند حصن کی وضاحت کیجئے۔

iv. لباس کے مقاصد بیان کیجئے۔

v. پٹنا پاؤں سے کیا مراد ہے؟

vi. عضلات کی اقسام بیان کیجئے۔

vii. انسانی جسم میں کتنے نظام ہوتے ہیں؟

viii. شخصی صفحان صحت کی وضاحت کیجئے۔

4. Write short answers to any five parts.

(5x2=10)

4. کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Define Health Education.
- Explain cordial muscles.
- Write two rules of 200 meter race.
- Write down two exercises of balance.
- Explain service area in volley ball.
- Describe two fouls of 100 meter race.

i. علم صحت کی تعریف کیجئے۔

ii. قلبی عضلات کی وضاحت کیجئے۔

iii. 200 میٹر دوڑ کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔

iv. توازن کی دو ورزشیں تحریر کیجئے۔

v. والی بال میں سروس ایریا کی وضاحت کیجئے۔

vi. 100 میٹر دوڑ کے دو فاولز بیان کیجئے۔

Only for Boys

صرف طلباء کے لیے

- What is diameter of shot-put circle?
- Explain Liebro player in volley ball.

vii. گول پھینکنے کے دائرہ کا قطر کیا ہے؟

viii. والی بال میں لیبرو کھلاڑی کی وضاحت کیجئے۔

Only for Girls

صرف طالبات کے لیے

- What is width of racket of badminton?
- Write two fouls of service in badminton.

vii. بیڈمنٹن ریکٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟

viii. بیڈمنٹن میں سروس کی دو غلطیاں بیان کیجئے۔

حصہ سوم (ہر سوال کے نو 09 نمبر ہیں)

SECTION-C (EACH QUESTION CARRIES NINE 09 MARKS)

5. Write objectives of Physical Education.

5. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تحریر کیجئے۔

6. Write down the causes and remedial exercises of kyphosis.

6. گول کرک کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں بیان کیجئے۔

7. Write the rules of 100 meter race.

7. 100 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کیجئے۔

Health & Physical Education

021- (نہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper : I (Objective Type)

PAPER CODE = 5425

سوالیہ پرچہ : I (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

کل نمبر : 12

نوٹ : 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 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	والی بال کورٹ کی لمبائی ---- ہوتی ہے : The length of volley ball court is ----- :	(A) 18 meter میٹر (B) 20 meter میٹر (C) 17 meter میٹر (D) ان میں سے کوئی نہیں None of these
2	خالی کمر میں عضلات بڑھ جاتے ہیں : In hollow back muscles increase :	(A) کمر کے عضلات Back muscles (B) ٹانگوں کے عضلات Leg muscles (C) پیٹ کے عضلات Abdominal muscles (D) سینے کے عضلات Breast muscles
3	اچھی قامت کا تعلق انسان کی حالت سے ہے : Good physique of man relates with the condition :	(A) باطنی Internal (B) جسمانی Physical (C) دونوں A اور B (D) ان میں سے کوئی نہیں None of these
4	مضبوط ذہن کو سلیقہ کے ساتھ استعمال کرنے کا ڈھنگ سکھاتی ہے : The way of learning a sound mind with efficiency through :	(A) تعلیم کیسا Chemistry (B) تعلیم جسمانی Physical education (C) تعلیم طبیعیات Physics (D) علم الصحت Health education
5	گولہ پھینکنے کیلئے وقت دیا جاتا ہے : Time is given to throw a shot put :	(A) 1 minute منٹ (B) 2 minutes منٹ (C) 3 minutes منٹ (D) 4 minutes منٹ
6	انسان کی مرضی کے تابع عضلات کا نام : The name of muscles under the control of man are :	(A) غیر ارادی عضلات Involuntary muscles (B) ارادی عضلات Voluntary muscles (C) قلبی عضلات Heart muscles (D) استخوانی عضلات Skeletal muscles
7	والی بال کورٹ کی چوڑائی ---- ہوتی ہے : The width of volley ball court is ----- :	(A) 18 meters میٹر (B) 16 meters میٹر (C) 17 meters میٹر (D) 14 meters میٹر
8	پاؤں میں کل ---- ہڈیاں ہوتی ہیں : There are ----- bones in foot :	(A) 28 (B) 30 (C) 32 (D) 34

9th Class Physical Education Objective Paper 2021 Lahore Board

(2)

صرف طلباء کے لیے

Only For Boys

9	Athletics competitions are held in : تھلیٹکس کے مقابلے کرائے جاتے ہیں : (A) کورٹ میں (B) کمرے میں (C) ٹریک پر (D) گراؤنڈ میں
10	The minimum lanes in a track are : ٹریک میں کم از کم گلیاں ہوتی ہیں : (A) 4 (B) 6 (C) 5 (D) 8
11	The length of badminton court is ---- : بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے : (A) 13.4 meter (B) 14 meter (C) 14.40 meter (D) 14.20 meter
12	Gymnastic activities create ---- in youngsters : جمناسٹک کی سرگرمیاں نوجوانوں میں پیدا کرتی ہیں : (A) Laziness (B) Cowardness (C) Encouragement (D) Will-power

صرف طالبات کے لیے

Only For Girls

13	The width of lanes in 400 meters track is : 400 میٹر کے ٹریک میں گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے : (A) 1.22 meter (B) 1.44 meter (C) 1.34 meter (D) 1.32 meter
14	The width of badminton court is ---- : بیڈمنٹن کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے : (A) 6 meter (B) 6.10 meter (C) 1.34 meter (D) 1.32 meter
15	There are ----- joints in human body : انسانی جسم میں کل جوڑ ہوتے ہیں : (A) 230 (B) 232 (C) 234 (D) 236
16	100 meter race is included in : 100 میٹر دوڑ کا شمار کن میں ہوتا ہے : (A) لمبے فاصلے کی (B) تیز رفتار (C) چھوٹے فاصلے کی (D) سست رفتار

Health & Physical Education

021- (نہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Paper-I (Essay Type)

پرچہ : I (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 1.45 hours

وقت : 1.45 گھنٹے

Maximum Marks : 48

کل نمبر : 48

(حصہ اول PART - I)

2- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

10 2. Write short answers to any Five (5) questions :

- Write down the core purpose of physical education.
- What is the relation between physical education and health education?
- State practice exercise of hollow (round) back.
- Name any four methods for teeth protection.
- Write down how many types of motion. Write names.
- Define posture.
- Write down four activities of turning and twisting.
- Write down four laws to throw shot put.

(i) تعلیم جسمانی کا اولین مقصد کیا ہے؟ تحریر کیجئے۔

(ii) تعلیم جسمانی اور علم الصحت کا آپس میں کیا تعلق ہے؟

(iii) گول کمر کی اصلاحی ورزشیں بیان کیجئے۔

(iv) دانتوں کی صفائی کے کوئی سے چار طریقے لکھئے۔

(v) حرکت کتنی طرح کی ہے؟ اس کے نام لکھئے۔

(vi) قامت کی تعریف بیان کیجئے۔

(vii) "مزنا" اور "مروڑنا" کی چار سرگرمیاں تحریر کیجئے۔

(viii) گولہ پھینکنے کے چار قوانین لکھئے۔

3- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

10 3. Write short answers to any Five (5) questions :

- Define health.
- Define skeletal muscles.
- Give the types of dress.
- Explain cardiac muscles.
- What qualities are created by gymnastic in man?
- How do you protect your hair?
- Write two laws of 100 meter race.
- How many types of joints? Write only name.

(i) صحت کی تعریف کیجئے۔

(ii) استخوانی عضلات کی تعریف کیجئے۔

(iii) لباس کتنی قسم کا ہوتا ہے؟

(iv) قلبی عضلات کی وضاحت کیجئے۔

(v) جمناسٹک کی سرگرمیوں سے انسان میں کون سی خوبیاں پیدا ہوتی ہیں؟

(vi) بالوں کی حفاظت کیسے کی جاتی ہے؟

(vii) 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

(viii) جوڑ کتنی قسم کے ہیں؟ نام لکھئے۔

4- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

10 4. Write short answers to any Five (5) questions :

Only for Boys

صرف طلباء کے لیے

- Write note on volley ball net.
- Write a note on "Rotation" in volley ball.
- State the structure of shot put and its weight.
- Write activities in educational gymnastic.
- Write two laws of badminton.

(i) والی بال نیٹ پر نوٹ لکھئے۔

(ii) والی بال میں روٹیشن پر نوٹ لکھئے۔

(iii) گولے کی ساخت اور وزن بیان کیجئے۔

(iv) تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیاں لکھئے۔

(v) بیڈمنٹن کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

(2)

4. (vi) Write two fouls of throwing shot put.

4۔ (vi) گولہ پھینکنے کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

(vii) Write measurement of volley ball court.

(vii) والی بال کورٹ کی پیمائش تحریر کیجئے۔

(viii) Write two fouls of volley ball.

(viii) والی بال کھیل کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

Only for Girls

صرف طالبات کے لیے

(i) Write diameter of the circle of shot put.

(i) گولے کے دائرے کا قطر بیان کیجئے۔

(ii) What is the weight of volley ball for girls?

(ii) لڑکیوں کیلئے والی بال کا وزن کیا ہوتا ہے؟

(iii) Give details of back gallery in volley ball.

(iii) والی بال میں بیک گیلری کی وضاحت کیجئے۔

(iv) Write width and length of badminton court.

(iv) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

(v) Write down duration of technical time out in volley ball.

(v) والی بال میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کا دورانیہ تحریر کیجئے۔

(vi) Describe four fouls for badminton.

(vi) بیڈمنٹن کھیل کے چار فاولز بیان کیجئے۔

(vii) Write two fouls of badminton service.

(vii) بیڈمنٹن میں سروس کے دو فاولز بیان کیجئے۔

(viii) What is the procedure of change in baton?

(viii) بیٹن کی تبدیلی کا طریقہ کار کیا ہے؟

(حصہ دوم) (PART - II)

Note : Attempt any TWO questions.

نوٹ : کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھئے۔

9 5. Write advantages of educational gymnastics.

5۔ تعلیمی جمناستک کے فوائد تحریر کیجئے۔

9 6. Define motion. Explain two types of voluntary motion in detail.

6۔ حرکت کسے کہتے ہیں؟ نیز ارادی حرکت کی دو اقسام پر تفصیلی نوٹ لکھئے۔

9 7. What is meant by muscles? Also write note on kinds of muscles.

7۔ عضلات سے کیا مراد ہے؟ نیز ان کی اقسام پر تفصیلی نوٹ لکھئے۔

147-021-(Essay Type)-12000

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



Roll No. _____ امیدوار خود پُر کرے

(For all sessions)

Paper Code

5

4

2

3

Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D اور دیے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جڑ 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 Whose prevention is the most necessary?
(A) skin جلد (B) eye آنکھ (C) head سر (D) nail ناخن
2. Which Pakistani cloth is famous all over the world?
(A) cotton سوتی (B) woolen اونی (C) nylon نائکون (D) silky ریشمی
3. "If you want your kids be intelligent, make them strong" is said by:۔
(A) Aristotle ارسطو (B) Imam Ghazali امام غزالی (C) Rossou روسو (D) Mr. Butcher مسٹر بچر
4. The movement done by a person by his own will is called _____ movement.۔
(A) voluntary ارادی (B) derived فروغی (C) involuntary غیر ارادی (D) basic بنیادی
5. Gymnastic activities were started from.
(A) Russia روس (B) Egypt مصر (C) America امریکہ (D) Greece یونان
6. Health is a great.
(A) power طاقت (B) authority قدرت (C) blessing نعت (D) education تعلیم
7. Smoke of vehicles indicates _____ pollution.
(A) Noise شور کی (B) Water آبی (C) Mental ذہنی (D) Air فضائی
8. The reasons of muscular tension are:
(A) 5 (B) 2 (C) 3 (D) 4

(For Boys only)

(صرف طلباء کیلئے)

9. In the volley ball number of games is:
(A) 5 (B) 3 (C) 4 (D) 1
10. The width of volley ball ground is:
(A) 9 meter میٹر (B) 10 meter میٹر (C) 11 meter میٹر (D) 13 meter میٹر
11. The dress of Libro player is:
(A) different from team ٹیم سے مختلف (B) white سفید (C) black کالا (D) blue نیلا
12. The place of umpire in volley ball is:
(A) on the back side پیچھے (B) at the corner کونے پر (C) any where کہیں بھی (D) out of net نیٹ سے باہر

(For Girls only)

(صرف طالبات کیلئے)

13. The score in badminton game in women single set is:
(A) 11 (B) 13 (C) 14 (D) 16
14. The width of badminton net is:
(A) 76 centimeter سینٹی میٹر (B) 40 centimeter سینٹی میٹر (C) 60 centimeter سینٹی میٹر (D) 50 centimeter سینٹی میٹر
15. The number of skills in badminton is:
(A) 3 (B) 2 (C) 4 (D) 5
16. The weight of shuttle cock is:
(A) 6.55-5.02 gm گرام (B) 5.50-4.74 gm گرام (C) 5-6 gm گرام (D) 4-5 gm گرام

Roll No. _____

اُمیدوار خود نمائے

(For all sessions)

کل نمبر: 48

حصہ اول

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

وقت: 1:45 گھنٹے

10=5x2

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- حرکت کی وضاحت کریں۔
 - جسمانی تعلیم کا صحت سے تعلق لکھیے۔
 - گول کر کی وضاحت کریں۔
 - اسلام اور تعلیم جسمانی کا کیا تعلق ہے؟
 - آنگھوں کی حفاظت کیوں ضروری ہے؟
 - جسمانی تعلیم کے دو مقاصد تحریر کریں۔
 - ارادی حرکات کی کتنی اقسام ہوتی ہیں؟
 - چنے پاؤں کے نقص دور کرنے کیلئے مشقیں لکھیے۔

10=5x2

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- تعلیمی جمناسٹک سے کیا مراد ہے؟
 - جمناسٹک کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
 - 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین لکھیے۔
 - گولے یا شاٹ پٹ کا رنگ کیا ہوتا ہے؟
 - جوڑی کی تعریف کریں۔
 - جوزوں کی دو حرکات کے نام لکھیں۔
 - گولہ پھینکنے کے دو قوانین لکھیں۔
 - شاٹ پٹ رگولے میں کھلاڑیوں کی باری کیسے مقرر کی جاتی ہے؟

10=5x2

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- علم الصحت کی تعریف کریں۔
 - کوئی سی دو متعدی بیماریوں کے نام لکھیں۔
 - خشیات کس قسم کی برائی ہے؟
 - آنگھوں کی حفاظت کے دو طریقے لکھیے۔
 - لباس کی تعریف کریں۔
 - اونی لباس زیادہ تر کون لوگ پہنتے ہیں؟
 - سوتی لباس کی دو خوبیاں لکھیے۔
 - لباس کی اہمیت بیان کریں۔

حصہ دوم

18=2x9

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔
- قائمیت نکالنے کے طریقے تفصیلاً تحریر کریں۔
 6. بالوں اور دانتوں کی حفاظت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
 - والی بال کی بنیادی مہارتیں تفصیلاً تحریر کریں۔
 - یا بیڈمنٹن کھیل کے قوانین تحریر کریں۔

Health & Physical Education (Essay Type)

(For all sessions)

Time: 1:45 Hours

Section - I

Total Marks: 48

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

2x5=10

- Explain Movement.
- Write the relation of Physical Education with health.
- Explain Round Back.
- What is relationship of Islam with Physical Education.
- Why is care of eyes necessary?
- How many types of voluntary movements are there?
- Write two aims of Physical Education.
- Write the exercises to remove the defects of flat foot.

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

2x5=10

- What is meant by Educational Gymnastic?
- Write two benefits of gymnastic.
- Write two laws of 100 meter race.
- What is the colour of shot put?
- Define Joint.
- Write names of two movements of joints.
- Write two rules of shot put.
- How is the turn of players choosed in shot put?

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

2x5=10

- Define Health Education.
- Write the names of any two contagious diseases.
- What kind of evil is Narcotics?
- Write two methods of eyes protection.
- Define Dress.
- Write two characteristics of cotton dress.
- Describe the importance of dress.
- Which people mostly wear woolen clothes/dress?

Section - II

Note: Answer any two questions from the following.

9x2=18

- Write in detail the methods to remove posture defects.
- Write a detailed note on the care of hair and eyes.
- Write in detail the basic skills of volley ball game.
- OR Write the rules of Badminton game.

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

صحت و تعلیم جسمانی

TIME ALLOWED: 15 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 15 منٹ

MAXIMUM MARKS: 12

کل نمبر = 12

نوٹ۔ 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 بھر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پرچہ پر سوالات ہر مرحلہ نہ کریں۔

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.No.1

سوال نمبر 1۔

- (1) Types of voluntary movements are: ارادی حرکات کی اقسام ہوتی ہے۔ (1)
- (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
- (2) To make the body smallest in size is called: جسم کو چھوٹا سے چھوٹا کرنے کو کہتے ہیں۔ (2)
- (A) Stretching پھیلاتا (B) Twisting مروڑنا (C) Shrinking سکڑنا (D) Swinging جھلاتا
- (3) To sustain the natural roundness of spinal cord is: ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خم کو برقرار رکھنے کا نام ہے۔ (3)
- (A) Health صحت (B) Physical Education تعلیم جسمانی (C) Posture قامت (D) Structure جسامت
- (4) _____ is/are used to take a start of 100 meter race. 100 میٹر دوڑ کا شارٹ لینے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ (4)
- (A) Digging ditch گڑھے کوڈر (B) Starting blocks شارٹنگ بلاکس (C) Western style ویسٹرن سٹائل (D) Eastern style ایسٹرن سٹائل
- (5) Number of muscles in human body are: انسانی جسم میں عضلات ہوتے ہیں۔ (5)
- (A) 498 (B) 450 (C) 475 (D) 480
- (6) _____ is taken from silk worms. ریشم کے کیڑوں سے حاصل ہوتا ہے۔ (6)
- (A) Silk dress ریشمی لباس (B) Cotton dress کپڑی لباس (C) Woolen dress اونی لباس (D) Leather dress کھال کا لباس
- (7) In shot put game the weight of shot for men is: گول پھینکنے کے مقابلے میں مردوں کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔ (7)
- (A) 3.250 kg (B) 4.00 kg (C) 7.27 kg (D) 7.260 kg
- (8) Activities to take control over the opponent are: مخالف پر قابو پانے کے لیے سہارا لیا جاتا ہے۔ (8)
- (A) Individual Education انفرادی تعلیم (B) Physical Education تعلیم جسمانی (C) Traditional Education روایتی تعلیم (D) Recreational Education تفریحی تعلیم

(FOR BOYS ONLY)

(صرف لڑکوں کے لئے)

- (9) The length of net in volleyball is: والی بال میں نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ (9)
- (A) 9 meter میٹر (B) 9.50 meter میٹر (C) 10 meter میٹر (D) 8.50 meter میٹر
- (10) Maximum number of players in each team of volleyball is: والی بال کھیل میں ہر ٹیم کے کھلاڑیوں کی زیادہ سے زیادہ تعداد ہوتی ہے۔ (10)
- (A) 10 (B) 12 (C) 13 (D) 11
- (11) Weight of volleyball is: والی بال کا وزن ہوتا ہے۔ (11)
- (A) 180-190gm (B) 200-220gm (C) 230-250gm (D) 260-280gm

- (12) The shape of volleyball court is: والی بال کورٹ _____ شکل کا ہوتا ہے۔ (12)
- (A) Rectangle مستطیل (B) Circle گول (C) Square چوکور (D) Triangle ٹکون

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف لڑکیوں کے لئے)

- (9) Number of games in international matches of badminton is: بیڈمنٹن کے بین الاقوامی میچز میں گیمز کی تعداد ہوتی ہے۔ (9)
- (A) 7 (B) 5 (C) 9 (D) 11
- (10) Length of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ (10)
- (A) 14.00m میٹر (B) 13.40m میٹر (C) 13.60m میٹر (D) 13.80m میٹر
- (11) Width of back gallery in badminton is: بیڈمنٹن میں بیک گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (11)
- (A) 730mm ملی میٹر (B) 740mm ملی میٹر (C) 750mm ملی میٹر (D) 760mm ملی میٹر
- (12) Height of net in badminton is: بیڈمنٹن میں نیٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔ (12)
- (A) 1.52m میٹر (B) 1.50m میٹر (C) 1.54m میٹر (D) 1.56m میٹر

TIME ALLOWED: 1.45 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 1.45 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 48

کل نمبر = 48

نوٹ: Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper. جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔

SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 2۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- What is meant by Health Education?
- Write down four steps of jumping.
- Define flat feet.
- What is meant by dress?
- Explain briefly uneven shoulder.
- Write down types of derived movements.
- Define muscles.
- Define any three characteristics of joints.

- علم الصحت سے کیا مراد ہے؟
- چھلانگ لگانے کے چار مراحل کے نام تحریر کریں۔
- چھٹے پاؤں کی تعریف کریں۔
- لباس سے کیا مراد ہے؟
- ناہموار کندھے کی وضاحت کریں۔
- فردی حرکات کی اقسام کے نام تحریر کریں۔
- عضلات کی تعریف کریں۔
- جوڑوں میں پائی جانے والی تین خصوصیات کے نام تحریر کریں۔

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 3۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Define educational gymnastics.
- Write down some remedial exercises for flat feet.
- Write down types of posture defects.
- Write down any two problems of public health.
- What is meant by personal hygiene?
- What should be kept in mind while selecting dress?
- Write down four systems of human body.

- تعلیمی جمناسٹک کی تعریف کریں۔
- چھٹے پاؤں کے لیے اصلاحی ورزشیں تحریر کریں۔
- قامتی نقائص کی اقسام تحریر کریں۔
- عوام کی صحت کے دو مسائل تحریر کریں۔
- شخصی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
- لباس منتخب کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
- انسانی جسم کے چار نظاموں پر نوٹ لکھیں۔

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 4۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Write down four fouls of shot put throw.
- Define starting blocks.
- Write down two rules of 100 meter race.
- Write down the structure of shot in putting shot game.

- گولڈ بھینکنے کے چار فاولز تحریر کریں۔
- سٹارٹنگ بلاکس کی تعریف کریں۔
- 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کریں۔
- گولڈ بھینکنے کے کھیل میں گولے کی بناوٹ کے بارے میں لکھیں۔

(FOR BOYS ONLY)

- Explain briefly Libro player in volleyball.
- Explain start of volleyball game.
- Write down the width and length of volleyball court.

- (صرف لڑکوں کے لئے)
- والی بال کھیل میں لبرو (Libro) کھلاڑی کی مختصر وضاحت کریں۔
 - والی بال کھیل کے آغاز کی وضاحت کریں۔
 - والی بال کورٹ کی چوڑائی اور لمبائی تحریر کریں۔

(FOR GIRLS ONLY)

- Explain "Let" in badminton.
- How many points are there in the new scoring system of badminton?
- Explain briefly start of badminton game.

- (صرف لڑکیوں کے لئے)
- بیڈمنٹن میں لیٹ (Let) کی وضاحت کریں۔
 - نئے سکورنگ نظام کے تحت بیڈمنٹن کھیل کتنے پوائنٹس کا ہوتا ہے؟
 - بیڈمنٹن کھیل کے آغاز کی مختصر وضاحت کریں۔

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: Attempt any two questions.

18 = 9 x 2

نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Define muscles and write a note on types of muscles.
- Write down the rules of 100 meter race.
- Define Physical Education and write down its objective.

- عضلات کی تعریف کریں اور ان کی اقسام پر نوٹ لکھیں۔
- 100 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔
- تعلیم جسمانی کی تعریف کریں اور اس کے مقاصد تحریر کریں۔