



Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

(NEW PATTERN)

Paper Code 6 4 2 3

Sessions; 2012-2014 ; 2013-2015 &amp; 2014-2016

**Health & Physical Education** (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معرضی)

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C 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 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. The number of bones in human body is:
    - (A) 106
    - (B) 206
    - (C) 306
    - (D) 406
  2. Flat foot occurs due to:
    - (A) over eating سے پر خوری سے
    - (B) tight shoes سے تنگ جوتے سے
    - (C) exercise سے ورزش سے
    - (D) walking bare-footed سے چھٹے پاؤں چلنے سے
  3. Unit of living organism is:
    - (A) cell wall سیل وال
    - (B) protoplasm پروٹوپلازم
    - (C) cell خلیہ
    - (D) nucleus نیوکلئیس
  4. An objective of Physical Education is:
    - (A) Physical development جسمانی نشوونما
    - (B) to create diseases بیماریاں پیدا کرنا
    - (C) to create problems مسائل پیدا کرنا
    - (D) to create worries پریشانیاں پیدا کرنا
  5. Physical Education is essential part of \_\_\_\_\_ education.
    - (A) technical فنی
    - (B) commercial کمرشل
    - (C) general عام
    - (D) Medical میڈیکل
  6. Physical Education activities are related to \_\_\_\_\_.
    - (A) young جوانوں
    - (B) children بچوں
    - (C) old age بوڑھوں
    - (D) all ages تمام عمر
  7. It makes the body flexible and strong:
    - (A) high jump اونچی چھلانگ
    - (B) gymnastic جمناسٹک
    - (C) P.T. پی ٹی
    - (D) morning walk صبح کی سیر
  8. Participation in recreational activities is:
    - (A) voluntary رضا کارانہ
    - (B) fashion دیکھا دیکھی
    - (C) by order حکما
    - (D) un-intentional غیر ارادی
  9. The width of volleyball court is:
    - (A) 8m میٹر
    - (B) 9m میٹر
    - (C) 10m میٹر
    - (D) 11m میٹر
  10. The minimum weight of ball in volleybal game is:
    - (A) 290g گرام
    - (B) 250g گرام
    - (C) 270g گرام
    - (D) 260g گرام
  11. The weight of baton is:
    - (A) 40g گرام
    - (B) 50g گرام
    - (C) 60g گرام
    - (D) 65g گرام
  12. The allotment of lanes in relay race is done:
    - (A) Automatically خود بخود
    - (B) by officials انتظامیہ کی مرضی سے
    - (C) by own choice اپنی مرضی سے
    - (D) by draw قرعہ اندازی سے
  13. Who will pick the fallen baton by a player in 4x100m relay race?
    - (A) team mate ساتھی کھلاڑی
    - (B) substitute متبادل
    - (C) coach کوچ
    - (D) dropper گرانے والا
  14. How much time is required for putting the shot?
    - (A) 40 seconds سیکنڈ
    - (B) 50 seconds سیکنڈ
    - (C) 60 seconds سیکنڈ
    - (D) 70 seconds سیکنڈ
  15. Putting the shot is considered as:
    - (A) track event ٹریک ایونٹ میں
    - (B) organised games منظم کھیلوں میں
    - (C) recreational games تفریحی کھیلوں میں
    - (D) field event فیلڈ ایونٹ میں
- (For Boys Only) (صرف طلباء کے لیے)
16. The width of pitch in hop, step and jump is:
    - (A) 2m میٹر
    - (B) 2.75m میٹر
    - (C) 3.5m میٹر
    - (D) 3.15m میٹر
  17. How many substitutes are allowed in a football match?
    - (A) 2
    - (B) 3
    - (C) 4
    - (D) 5
- (For Girls Only) (صرف طالبات کے لیے)
18. The diameter of circle in discus throw is:
    - (A) 2m میٹر
    - (B) 2.50m میٹر
    - (C) 2.75m میٹر
    - (D) 3m میٹر
  19. The length of netball court is:
    - (A) 25m میٹر
    - (B) 30.50m میٹر
    - (C) 35m میٹر
    - (D) 40m میٹر

Sessions; 2012-2014 , 2013-2015 &amp; 2014-2016

**Health & Physical Education** (Essay Type)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks: 83

Time: 3:10 Hours گھنٹے 3:10

نمبر: 83

Section -I

2x22=44

حصہ اول

2-Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- Describe the definition of Physical Education by Charles Butcher?
- How a person used to express his feelings in ancient times?
- What were the objectives of Physical Education in ancient times?
- Write down any four objectives of Physical Education.
- What is the modern concept of Educational Gymnastics?
- Write down the names of four exercises of Educational Gymnastics.
- Write down four benefits of Educational Gymnastics.
- What is meant by warming down activities in gymnastics?
- What is meant by recreation?
- How recreational activities can be made useful and effective?
- Classify the recreational activities.
- Write down the demerits of avoiding warm-up.

2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- چارلس بچر نے تعلیم جسمانی کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے؟
- زمانہ قدیم میں انسان اپنے جذبات کا اظہار کیسے کرتا تھا؟
- زمانہ قدیم میں جسمانی سرگرمیاں کن مقاصد کے لیے ہوتی تھیں؟
- تعلیم جسمانی کے کوئی سے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
- تعلیمی جمناسٹک کا جدید نظریہ کیا ہے؟
- تعلیمی جمناسٹک کی چار ورزشوں کے نام تحریر کیجئے۔
- تعلیمی جمناسٹک کے چار فوائد تحریر کریں۔
- جمناسٹک میں اختتامی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟
- تفریح سے کیا مراد ہے؟
- تفریح کو با مقصد اور مؤثر کیسے بنایا جاسکتا ہے؟
- تفریح کی سرگرمیوں کی گروہ بندی کیجئے۔
- وارم اپ نہ کرنے کے نقصانات تحریر کریں۔

3- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- Explain the attack area in volleyball.
- Write a short note on attack hit in volleyball.
- Write a note on change of court in volleyball.
- Write down the fouls of service in volleyball.
- Explain the stop board in shot put.
- Write down four fouls of shotput.
- Write a note on baton in relay race.
- Write down three fouls in 4x100m relay race.

3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- والی بال میں ایک ایریا کی وضاحت کریں۔
- والی بال میں ایک ہٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- والی بال کورٹ کی تبدیلی پر نوٹ لکھیں۔
- والی بال میں سروس کے فاول تحریر کریں۔
- گولہ میں سٹاپ بورڈ کی وضاحت کریں۔
- گولہ پھینکنے کے چار فاول تحریر کریں۔
- ڈاک دوڑ میں بیٹن پر نوٹ لکھیں۔
- 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے تین فاول تحریر کریں۔

(For Boys Only)

- What is meant by penalty area in football?
- Describe kick-off in football.
- Explain triple jump briefly.
- Write a short note on landing area in triple jump.

(صرف طلباء کے لیے)

- فٹ بال میں پنلٹی ایریا سے کیا مراد ہے؟
- فٹ بال میچ میں کک آف کی وضاحت کریں۔
- سہ بخت کی مختصر وضاحت کریں۔
- سہ بخت کے لینڈنگ ایریا پر نوٹ لکھیں۔

(For Girls Only)

- Write a note on centre pass in netball.
- Explain off-side in netball.
- Write down five fouls in discus throw.
- Describe the discus landing area in discus throw

(صرف طالبات کے لیے)

- نیٹ بال میں سنٹر پاس پر نوٹ لکھیں۔
- نیٹ بال میں آف سائڈ کی وضاحت کریں۔
- تھالی پھینکنے کے پانچ فاول تحریر کریں۔
- تھالی کے گرنے کے علاقے کی وضاحت کریں۔



- 4- Write short answers of any six parts from the following.  $2 \times 6 = 12$  -4 درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔
- Describe the definition of health education by Graut. i. گراؤٹ کی علم الصحت کی تعریف بیان کریں۔
  - "Health Education saves the children from diseases" Explain. ii. علم صحت بچوں کو بیماریوں سے بچاتی ہے۔ وضاحت کریں۔
  - Define cell. iii. خلیہ کی تعریف کریں۔
  - Define skeletal system. iv. نظام استخوان کی تعریف کریں۔
  - Describe auricle and ventricle of heart briefly. v. دل کے اذن اور بطن مختصر بیان کریں۔
  - Write a brief note on expiration. vi. برآمد تنفس پر مختصر نوٹ لکھیں۔
  - Write two causes of Lodosis. vii. خالی کمر کی دو وجوہات لکھیں۔
  - What is the word "Rice's" ? viii. لفظ Rice's کیا ہے؟
  - Define sports injuries. ix. کسرتی ضربوں کی تعریف کریں۔

### Section -II

حصہ دوم

- Note: Answer any three questions from the following.  $8 \times 3 = 24$  نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
- Write down aims and objectives of Physical Education in detail. 5- تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیلاً قلمبند کیجئے۔
  - How many officials are there in volleyball game? Write down their powers and duties in detail. 6- والی بال میچ میں کتنے عہدیداران ہوتے ہیں؟ ان کے اختیارات اور فرائض تفصیلاً لکھیں۔
  - Write down the rules of putting the shot. 7- گولہ پھینکنے کے قوانین تحریر کریں۔
  - "Cell is called the basic unit of life". Explain. 8- "خلیہ کو زندگی کی اکائی کہا جاتا ہے" وضاحت کیجئے۔
  - What is sprain? Write down its symptoms and its medical aid. 9- موج کیا ہے؟ اس کی علامات اور طبی امداد تحریر کریں۔

### Part-III (Practical)

حصہ سوم (پریکٹیکل)

- Note: Answer any three parts from the following.  $5 \times 3 = 15$  نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔
- Write down any two exercises of balance. 10 (A) توازن کی کوئی سی دو ورزشیں لکھیں۔
  - Write down the method of backward roll. (B) الٹی فلا بازی لگانے کا طریقہ تحریر کیجئے۔
  - Write down the technique of the tennis service in volleyball. (C) والی بال میں ٹینس سروس کی تکنیک تحریر کیجئے۔
  - Write down the non-visual method of baton change in 4x100m relay race. (D) 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بین میں تبدیل کرنے کا غیر بصری طریقہ تحریر کیجئے۔
  - Write down the delivery technique of putting the shot. (E) گولہ پھینکنے کے آخری مرحلہ کی تکنیک تحریر کیجئے۔



Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

Session; 2015-2017

Paper Code 2 4 2 1

## Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معرضی)

نمبر: 17

Marks: 17

وقت: 20 منٹ Time: 20 Minutes

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معرضی جوابی کاپی پر لکھیں ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C 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. Physical Education is an integral part of \_\_\_\_\_ education.
  - (A) technical قسقی
  - (B) commercial کمرشل
  - (C) general عام
  - (D) medical میڈیکل
2. Physical Education promotes the passion of:
  - (A) aggressiveness غصہ کو
  - (B) revenge انتقام کو
  - (C) fear خوف کو
  - (D) co-operation تعاون کو
3. Participation in recreational activities is:
  - (A) voluntary رضا کارانہ
  - (B) as fashion بطور فیشن
  - (C) by order حکماً
  - (D) un-intentional غیر ارادی
4. Gymnastic activities started from:
  - (A) India انڈیا سے
  - (B) Greece یونان سے
  - (C) Pakistan پاکستان سے
  - (D) China چین سے
5. The width of volleyball court is:
  - (A) 8 m میٹر
  - (B) 9 m میٹر
  - (C) 10 m میٹر
  - (D) 11 m میٹر
6. The length of volley ball net is:
  - (A) 9m میٹر
  - (B) 9.50m میٹر
  - (C) 10m میٹر
  - (D) 10.50m میٹر
7. The weight of baton is:
  - (A) 40 g گرام
  - (B) 50 g گرام
  - (C) 60 g گرام
  - (D) 65 g گرام
8. Changing zone in Relay race is:
  - (A) 20m میٹر
  - (B) 30m میٹر
  - (C) 40m میٹر
  - (D) 50m میٹر
9. Health means:
  - (A) weak body کمزور جسم
  - (B) dirty body گندا جسم
  - (C) healthy body تندرست جسم
  - (D) life زندگی
10. Pure blood is found in:
  - (A) arteries شریانوں میں
  - (B) veins وریڈوں میں
  - (C) pulmonary arteries پھیپھڑوں کی شریانوں میں
  - (D) capillaries عروقِ شعریہ میں
11. Processes of respiration are:
  - (A) 6
  - (B) 5
  - (C) 4
  - (D) 2
12. The kinds of postural defects are:
  - (A) 1
  - (B) 2
  - (C) 3
  - (D) 4
13. The defect of flat foot occurs due to:
  - (A) over-eating پر خوری سے
  - (B) tight shoes تنگ جوتے پہننے سے
  - (C) exercise ورزش کرنے سے
  - (D) bare-footed ننگے پاؤں چلنے سے
14. Total number of bones in human body is:
  - (A) 106
  - (B) 206
  - (C) 306
  - (D) 406
15. Infectious diseases spread through:
  - (A) cold weather سردی سے
  - (B) air ہوا سے
  - (C) medicines ادویات سے
  - (D) healthy person تندرست فرد سے
16. The duration of football game is:
  - (A) 70 min منٹ
  - (B) 80 min منٹ
  - (C) 90 min منٹ
  - (D) 100 min منٹ
17. The width of pitch in Hop, step & jump is:
  - (A) 2m میٹر
  - (B) 2.75m میٹر
  - (C) 3.15m میٹر
  - (D) 3.50m میٹر
16. The game of net ball starts with:
  - (A) toss ٹاس
  - (B) jump ball جسپ بال
  - (C) centre pass سنڈر پاس
  - (D) inter pass انٹر پاس
17. The weight of discus for women is:
  - (A) 1.50 kg کلوگرام
  - (B) 1 kg کلوگرام
  - (C) 2 kg کلوگرام
  - (D) 2.50 kg کلوگرام



Roll No. \_\_\_\_\_

Session; 2015-2017

Subject Code 2 4 2

**Health & Physical Education** (Essay Type)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks: 68

وقت: 2:40 گھنٹے

نمبر: 68

**Section -I** 2x22=44

2- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- Define Physical Education in the words of John Dewey.
- What is the role of Physical Education to build a good character citizen?
- How physical Education activities improve physical ability?
- How physical education is helpful for mental development?
- What is meant by Educational gymnastic?
- Describe the modern concept of educational gymnastic.
- Educational Gymnastic creates flexibility. Explain.
- Educational Gymnastic creates confidence. Describe briefly.
- Define recreation in the words of Charles Bright Bill.
- Narrate the importance of recreation in the present age.
- Define recreation in the words of Ott Romney.
- How recreation is helpful in personal growth?

3- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- Explain briefly the service zone in volley ball game.
- Write four fouls of volley ball net.
- Write the types of service in volley ball game.
- Explain briefly the start of volley ball game.
- Explain briefly the history of 4x100m relay race.
- Write four fouls of 4x100m relay race.
- Write four fouls of putting the shot.
- Explain four styles of shot put in the present age.

**(For Boys Only)**

- Write the distance between goal posts in football game.
- Explain penalty kick and corner kick in football.
- Explain briefly the runway of triple jump.
- What is meant by triple jump?

**(For Girls Only)**

- Write the authorities and duties of Net ball game umpire.
- Explain briefly the qualities of net ball game.
- Explain briefly the history of discus throw.
- Explain briefly the cage of discus throw.

4- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

- Write down two most important objectives of health education.
- What is meant by mental health?
- Write down the names of four fundamental parts of cell.
- Explain briefly the cell wall.
- Write a short note on air vacuoles.
- Write a short note on muscular system.
- Write four reasons of bad posture.
- Define First-aid.
- Write the causes of spreading of small pox.

**Section -II**

Note: Answer any three questions from the following. 8x3=24

- Define Physical Education. What is its importance during leisure time?
- Write down the fouls of volley ball game.
- Write down the fouls of shot put throw.
- Explain the organs of respiratory system.
- Write the causes, symptoms and precautionary measures of cholera.

**حصہ اول**

- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
  - تعلیم جسمانی کی تعریف جان ڈیوی کے الفاظ میں کیجئے۔
  - جسمانی تعلیم کا ایک اچھا، باکردار شہری بنانے میں کیا کردار ہے؟
  - تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں جسمانی اہلیت میں کیسے اضافہ کرتی ہیں؟
  - جسمانی تعلیم ذہنی نشوونما کیلئے کیسے معاون ہے؟
  - تعلیمی جمناسٹک سے کیا مراد ہے؟
  - تعلیمی جمناسٹک کا جدید نظریہ بیان کیجئے۔
  - تعلیمی جمناسٹک فلک پیدا کرتی ہے۔ وضاحت کیجئے۔
  - تعلیمی جمناسٹک خود اعتمادی پیدا کرتی ہے، مختصر بیان کیجئے۔
  - تفریح کی تعریف چارلس برائٹ بیل کے الفاظ میں کیجئے۔
  - موجودہ دور میں تفریح کی اہمیت بیان کیجئے۔
  - تفریح کی تعریف اوٹ رومنی کے الفاظ میں کیجئے۔
  - تفریح شخصی نشوونما میں کیسے معاون ہے؟

- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
  - والی بال کھیل میں سروس زون کی مختصر وضاحت کیجئے۔
  - والی بال کھیل میں نیٹ کے چار فاولز تحریر کیجئے۔
  - والی بال کھیل میں سروس کی اقسام تحریر کیجئے۔
  - والی بال کھیل کے آغاز کی مختصر وضاحت کیجئے۔
  - 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کی تاریخ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
  - 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے چار فاولز تحریر کیجئے۔
  - گولہ پھینکنے کے چار فاولز تحریر کیجئے۔
  - موجودہ دور میں گولہ پھینکنے کے چار سٹائلز کی وضاحت کیجئے۔

**(صرف طلباء کیلئے)**

- فٹ بال کھیل میں گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ تحریر کیجئے۔
- فٹ بال کھیل میں پنلٹی کک اور کارنر کک کی وضاحت کریں۔
- سہ بھت کے رن وے کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- سہ بھت (Triple jump) سے کیا مراد ہے؟

**(صرف طالبات کیلئے)**

- نیٹ بال کھیل کے امپائر کے اختیارات اور فرانس لکھیے۔
- نیٹ بال کھیل کی خصوصیات کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- تھالی پھینکنے کی تاریخ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- تھالی پھینکنے کے جنگلے کی مختصر وضاحت کیجئے۔

- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
  - علم الصحت کے دو اہم ترین مقاصد تحریر کریں۔
  - ذہنی صحت سے کیا مراد ہے؟
  - خلیہ کے چار بنیادی حصوں کے نام تحریر کیجئے۔
  - دیوار خلیہ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
  - ہوا کے بلبے پر مختصر نوٹ لکھیے۔
  - نظام عضلات پر مختصر نوٹ لکھیے۔
  - بُری قامت کی چار وجوہات تحریر کریں۔
  - ابتدائی طبی امداد کی تعریف لکھیں۔
  - چچک کا مرض پھیلنے کے اسباب تحریر کریں۔

**حصہ دوم**

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔
  - تعلیم جسمانی کی تعریف کریں۔ فرصت کے لمحات کے بہترین استعمال میں اس کی کیا اہمیت ہے؟
  - والی بال گیم کے فاولز لکھیے۔
  - گولہ پھینکنے کے فاولز تحریر کریں۔
  - نظام تنفس میں حصہ لینے والے اعضاء کی وضاحت کیجئے۔
  - ہیضہ کے اسباب، علامات اور حفاظتی تدابیر تحریر کیجئے۔





Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پُر کرے

Paper Code

6

4

2

1

Sessions; 2012-2014, 2013-2015 & 2014-2016

## Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

نمبر: 17

وقت: 20 منٹ Time: 20 Minutes

Marks: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو 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. "If you want to become intelligent then make your body strong" is said by:
    - (A) Plato افلاطون
    - (B) Roussou روسو
    - (C) Aristotle ارسطو
    - (D) John Lock جان لاک
  2. Neuromuscular coordination creates:
    - (A) movement development حرکاتی ترقی
    - (B) good posture درست قامت
    - (C) Intelligence ذہانت
    - (D) music موسیقی
  3. In English language "Tafreeh" is known as:
    - (A) leisure time لیسر ٹائم
    - (B) recreation ری کری ایشن
    - (C) hobby مشغلہ
    - (D) outing تفریح کو انگریزی زبان میں کہتے ہیں۔
  4. One volley ball game consists of points:
    - (A) 10
    - (B) 5
    - (C) 8
    - (D) 25
  5. Volley ball game starts from:
    - (A) service سروس
    - (B) jump ball جمپ بال
    - (C) center pass سنٹر پاس
    - (D) Bulley بولی
  6. In a volley ball match how many times a team can touch the ball during return?
    - (A) 1
    - (B) 2
    - (C) 3
    - (D) 4
  7. The diameter of shot put circle for men is:
    - (A) 2.105 m میٹر
    - (B) 2.110 m میٹر
    - (C) 2.135 m میٹر
    - (D) 2.140 m میٹر
  8. Shot put is counted in:
    - (A) organized games منظم کھیلوں میں
    - (B) field event فیلڈ ایونٹ میں
    - (C) recreational hobbies تفریحی مشاغل میں
    - (D) gymnastic جمناسٹک میں
  9. 4x100 meter relay race is run on:
    - (A) road سڑک پر
    - (B) track ٹریک پر
    - (C) ground گراؤنڈ پر
    - (D) floor فرش پر
  10. Changing zone in 4x100 meter relay race is:
    - (A) 10 m میٹر
    - (B) 15 m میٹر
    - (C) 20 m میٹر
    - (D) 25 m میٹر
  11. Decrease in death rate is due to the knowledge of:
    - (A) Urdu اردو
    - (B) Chemistry علم کیمیا
    - (C) Health Education علم الصحت
    - (D) Physics علم الطبیعیات
  12. The major blood circulation in human body is:
    - (A) cardiac دورہ قلبی
    - (B) minor دورہ اصغر
    - (C) major دورہ اعظم
    - (D) portal دورہ بابلی
  13. Sequence in body organs with each other is called:
    - (A) skeleton ڈھانچہ
    - (B) posture قامت
    - (C) height قد
    - (D) physique جسمت
  14. The most common injury during games is:
    - (A) sprain موج
    - (B) muscle pull عضلاتی کھچاؤ
    - (C) strain عضلاتی تناؤ
    - (D) Fracture فریکچر
  15. Lack of water level in body causes:
    - (A) infectious diseases متعدی امراض
    - (B) dehydration ڈی ہائیڈریشن
    - (C) infection انفیکشن
    - (D) sprain موج
- (For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
16. Foot ball game starts from:
    - (A) service سروس
    - (B) kick off کیک آف
    - (C) jump ball جمپ بال
    - (D) center pass سنٹر پاس
  17. In hopstep and jump, time allowed for athlete is:
    - (A) 1 minute منٹ
    - (B) 2 minutes منٹ
    - (C) 2.50 minutes منٹ
    - (D) 3 minutes منٹ
  18. How many players play in a net ball match?
    - (A) 4
    - (B) 7
    - (C) 9
    - (D) 11
  19. Time is given for discus throw:
    - (A) 1 minute منٹ
    - (B) 2 minutes منٹ
    - (C) 2.50 minutes منٹ
    - (D) 3 minutes منٹ

Roll No. \_\_\_\_\_

امیدوار خود پر کرے

Subject Code 6 0 4 2

## Health & Physical Education (Essay Type)

## صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks: 83

وقت: 3:10 گھنٹے 3:10 Hours

نمبر: 83

### Section -I

2x22=44

حصہ اول

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- i. چارلس بچر کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔
  - ii. ذہنی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
  - iii. تعلیم جسمانی کی اہمیت مختصراً بیان کیجئے۔
  - iv. تعلیم جسمانی کے متعلق ایک حدیث لکھیے۔
  - v. تعلیم جسمانی کے دونوں اہم ترین مقاصد تحریر کیجئے۔
  - vi. تعلیمی جمناسٹک سے کیا مراد ہے؟
  - vii. تعلیم جسمانی کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔
  - viii. کول ڈاؤن سے کیا مراد ہے؟
  - ix. تفریح کی دو خصوصیات تحریر کیجئے۔
  - x. فرصت کے وقت کا مفہوم بیان کیجئے۔
  - xi. تفریح میں ثقافتی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟
  - xii. تفریحی مشاغل سے کیا مراد ہے؟

2- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- i. Narrate definition of Physical Education according to Charles Butcher.
- ii. What is meant by mental development?
- iii. Write in brief the importance of physical education.
- iv. Write a Hadith relevant to physical education.
- v. Write two benefits of physical education.
- vi. What is meant by educational gymnastics?
- vii. Write two objectives of physical education.
- viii. What is meant by cool-down?
- ix. Write two characteristics of recreation.
- x. Define leisure time.
- xi. What is meant by cultural activities in recreation?
- xii. What is meant by recreational activities?

3- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- i. Briefly explain characteristic of volley ball game.
- ii. Write a short note on structure of ball in volley ball game.
- iii. Explain briefly the start of volley ball game.
- iv. Write types of service in volley ball game.
- v. Explain the circle's shape of shot put.
- vi. Explain briefly the technique of Glide.
- vii. Explain briefly the history of 4x100 meter relay race.
- viii. Write down the names of baton changing methods in 4x100 meter relay race.

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- i. والی بال کی خصوصیت کی مختصر وضاحت کیجئے۔
  - ii. والی بال کھیل کے بال کی ساخت پر مختصر نوٹ لکھیے۔
  - iii. والی بال کھیل کے آغاز کی مختصر وضاحت کیجئے۔
  - iv. والی بال کھیل میں سروس کی اقسام تحریر کیجئے۔
  - v. گولہ پھینکنے کے دائرے کی بناوٹ کی وضاحت کیجئے۔
  - vi. گلائڈ ٹیکنیک کی مختصر وضاحت کیجئے۔
  - vii. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کی تاریخ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
  - viii. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیل کرنے کے طریقوں کے نام تحریر کیجئے۔

### (For Boys Only)

- ix. Write the names and numbers of officials in football game.
- x. Write authorities of referee in football game.
- xi. Describe briefly the history of Triple jump.
- xii. Write any four rules of Hop step and jump.

### (صرف طلباء کیلئے)

- ix. فٹ بال کھیل میں عہدیداران کے نام اور تعداد تحریر کیجئے۔
- x. فٹ بال کھیل میں ریفری کے اختیارات تحریر کیجئے۔
- xi. سہ جست کی مختصر تاریخ بیان کریں۔
- xii. سہ جست کے کوئی سے چار قوانین تحریر کیجئے۔

### (For Girls Only)

- ix. Write in brief the qualities of net ball game.
- x. Explain briefly goal circle and centre circle of net ball.
- xi. Write in brief the circle's shape of discus throw.
- xii. Explain briefly the history of Discus throw.

### (صرف طالبات کیلئے)

- ix. نیٹ بال میں کھیل کی خصوصیات لکھیے۔
- x. نیٹ بال کے گول سرکل اور سینٹر سرکل کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- xi. تھالی پھینکنے کے دائرے کی بناوٹ مختصراً تحریر کریں۔
- xii. تھالی پھینکنے کی تاریخ کی مختصر وضاحت کیجئے۔



- 4- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12
- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- Describe the definition of Health Education by Thomaswood.
  - What is cell?
  - How many systems are working in our body?
  - Define good posture.
  - What is meant by First Aid?
  - What are the symptoms of cholera?
  - Write two causes of flat foot.
  - Explain inspiration.
  - What is meant by sport injuries?
- تھامس ووڈ کے مطابق علم الصحت کی تعریف بیان کریں۔
  - خلیہ کیا ہوتا ہے؟
  - ہمارے جسم میں کل کتنے نظام کام کرتے ہیں؟
  - اچھی قامت کی تعریف کیجئے۔
  - ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟
  - ہیضہ کی علامات کیا ہیں؟
  - چپٹے پاؤں کی دو وجوہات تحریر کریں۔
  - دراآمد نفس کی وضاحت کریں۔
  - کسرتی ضربات سے کیا مراد ہے؟

### Section -II

Note: Answer any three questions from the following.

- Define Physical education and write down its objectives.
- Write a detailed note on Rotation and Blocking in volleyball.
- Which organs take part in the blood circulatory system? Explain.
- What is meant by Muscle pull/ Strain? Write its symptoms and First Aid.
- Define athletic injuries and write a note on sprain.

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ 8x3=24

- تعلیم جسمانی کی تعریف کریں اور اس کے اغراض و مقاصد بیان کیجئے۔
- والی بال میں بلاکنگ اور روٹیشن پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔
- نظام دوران خون میں کون کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟ وضاحت کیجئے۔
- عضلاتی کھچاؤ سے کیا مراد ہے؟ اسکی علامات اور طبی امداد تحریر کیجئے۔
- کسرتی ضربوں کی تعریف کریں اور موج پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔

### Section -III (Practical)

Note: Write answers of any three parts from the following.

- Write two exercises of legs.
- Write down the method of front roll.
- Write the method of service in volleyball.
- Write down the method of putting the shot.
- Write the method of start in triple jump or the method of holding discus.

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔ 5x3=15

### حصہ سوم (عملی)

- ٹانگوں کی دو ورزشیں لکھیے۔
- سیدھی قلابازی لگانے کا طریقہ لکھیے۔
- والی بال میں سروس کرنے کا طریقہ لکھیے۔
- گولہ پھینکنے کا طریقہ لکھیے۔
- سہ جست میں سٹارٹ لینے کا طریقہ یا تھالی پکڑنے کا طریقہ لکھیے۔





Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

Paper Code 6 4 2 1

Sessions; 2013-2015 &amp; 2014-2016

## Health &amp; Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو 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. "Physical Education is part and parcel of total process of education which makes an individual physically fit, mentally alert and socially well related." Who said this?  
(A) Charles Butcher چارلس بچر (B) Dewey ڈیوی (C) Cassidy کیڈی (D) J.B.Nash بی۔بی۔ناش  
1.1. "تعلیم جسمانی مکمل تعلیمی عمل کا جزو و کامل اور میدان عمل ہے جس کا دائرہ کار ان خاص سرگرمیوں کے ذریعے، جو اس مقصد کے لیے منتخب کی گئی ہیں، جذباتی، ذہنی، سماجی اور جسمانی طور پر صحت مند شہری پیدا کرنا ہے" یہ کس نے کہا تھا؟
2. The word 'Gymnazian' has been derived from which language?  
(A) English انگریزی سے (B) French فرانسیسی سے (C) Latin لاطینی سے (D) Greek یونانی سے  
2. لفظ 'جیمنازیان' کس زبان سے لیا گیا ہے
3. 'Star-jump' is the exercise of which body part/s?  
(A) arms بازو (B) legs ٹانگیں (C) arms and legs بازو اور ٹانگیں (D) abdomen and legs پیٹ اور ٹانگیں  
3. 'ستارہ کود' جسم کے کس حصے کی ورزش ہے؟
4. 'Liesure time means that part of selected time of a person that is free from liability and which can be utilized according to his choice'. Who said this?  
(A) Ott Romni اوٹ رومنی کا (B) Charles Brightbill چارلس برائٹ بل (C) Thomas Desmond ٹامس ڈیسمنڈ کا (D) Aristotle ارسطو کا  
4. 'فرصت کے اوقات سے مراد کسی شخص کا منتخب کردہ وقت کا وہ حصہ، جو ضروریات زندگی کے حصول سے ہرا ہوا اور وہ اسے اپنی پسند کے مطابق استعمال کرنے کے قابل ہے
5. The width of volleyball court lines is:  
(A) 4cm (B) 5cm (C) 6cm (D) 7cm  
5. والی بال کورٹ کی لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔
6. How many bands are there on volleyball net?  
(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4  
6. والی بال جال پر کتنی پٹیاں ہوتی ہیں؟
7. For the health care and its improvement, a person must be educated'. Who said this?  
(A) Delberto Obertuffer دلبرٹو اوبرتوفر (B) Prof. Rider پروفیسر رائڈر (C) Thomas Desmond ٹامس ڈیسمنڈ کا (D) Grout گراؤٹ  
7. 'فرد کو اپنی صحت کی حفاظت اور اس میں بہتری لانے کے لیے تعلیم یافتہ ہونے کی ضرورت ہے' کس نے کہا تھا؟
8. How many systems are there in the human body?  
(A) 7 (B) 9 (C) 11 (D) 13  
8. انسانی جسم میں کتنے نظام ہیں؟
9. How many valves are there in a human's heart?  
(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4  
9. انسانی دل میں کتنے والو ہوتے ہیں؟
10. How many rings are there in human's trachea?  
(A) 14~22 (B) 15~26 (C) 16~28 (D) 18~22  
10. انسانی ٹریکیا میں کتنے Rings ہوتے ہیں؟
11. How many types of internal tissues are there, which can be damaged during play?  
(A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6  
11. کھیل کے دوران جن اندرونی بافتوں کو چوٹ لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے ان کی کتنی قسمیں ہیں؟
12. Intestine fever is the symptom of which disease?  
(A) cholera ہیضہ کی (B) typhoid تپ محرقہ کی (C) measles خسرہ کی (D) malaria ملیریا  
12. آنتوں کا بخار کس مرض کی علامت ہے؟
13. What is the incubation period of chicken pox?  
(A) 7~9 days دن (B) 10~16 days دن (C) 14~21 days دن (D) 13~25 days دن  
13. کا کڑا لاکڑا کا زمانہ سرائیت کیا ہے؟
14. Pulmonary arteries supply blood to:  
(A) lungs پیپھروں کو (B) heart دل کو (C) head سر کو (D) chest سینہ کو  
14. پیپھروں کی شریانیں خون لے کر جاتی ہیں:
15. The angle of shot put sector is \_\_\_\_ degree:  
(A) 33.82° (B) 33.92° (C) 34.92° (D) 34.82°  
15. گولہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے:  
(صرف طلباء کے لیے)
16. The average length of the take-off board in triple jump is:  
(A) 1.21m میٹر (B) 1.22m میٹر (C) 1.23m میٹر (D) 1.25m میٹر  
16. ٹریپل جھپ ٹیک آف بورڈ کی اوسط لمبائی ہوتی ہے:
17. How many general fouls are there in football?  
(A) 8 (B) 9 (C) 10 (D) 11  
17. فٹ بال کے جنرل فاولز کی تعداد کتنی ہے؟  
(صرف طالبات کے لیے)
16. The weight of discus for women is:  
(A) 95 g گرام (B) 1.0 kg کلوگرام (C) 1.25 kg کلوگرام (D) 1.5kg کلوگرام  
16. خواتین کے لیے تھالی کا وزن ہوتا ہے۔
17. The width of net ball court is:  
(A) 14m میٹر (B) 15m میٹر (C) 15.25m میٹر (D) 15.50m میٹر  
17. نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔

Roll No. \_\_\_\_\_ اُمیدوار خود پر کرے

Sessions; 2013-2015 & 2014-2016

**Health & Physical Education** (Essay Type)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks: 83

وقت: 3:10 گھنٹے Time: 3:10 Hours

نمبر: 83

**Section -I**

2x22=44

حصہ اول

2- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- What is meant by Physical Education?
- Write two benefits of Physical Education.
- Write down four objectives of Physical Education.
- Write down in brief, the importance of Physical Education in the light of Islam.
- Write down the meaning of gymnastic.
- Write down two benefits of gymnastic activities.
- What are the leisure times?
- Define recreation.
- Write down two objectives of recreation.
- Write down any five of the recreational activities.
- Write down two warming-up exercises.
- Why warm-down is necessary?

- تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟
- جسمانی سرگرمیوں کے دو فوائد لکھیے۔
- تعلیم جسمانی کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
- تعلیم جسمانی کی اہمیت اسلام کی روشنی میں مختصراً لکھیے۔
- جمناسٹک کا مفہوم تحریر کریں۔
- جمناسٹک کی سرگرمیوں کے دو فوائد تحریر کریں۔
- فرصت کے اوقات کیا ہوتے ہیں؟
- تفریح کی تعریف کریں۔
- تفریح کے دو مقاصد لکھیں۔
- تفریحی سرگرمیوں میں سے پانچ سرگرمیاں تحریر کریں۔
- جسم کو گرم کرنے والی دو ورزشیں لکھیں۔
- وارم ڈاؤن کیوں ضروری ہے؟

3- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write a note on libero in volley ball.
- How many players are there in a volley ball team?
- Write a note on 'tennis service' in volley ball.
- Write a note on scoring in volley ball.
- Write a note on the landing sector of shot put.
- Write two fouls of shot put.
- Write a note on changing zone in 4x100m relay race.
- How many players participate in 4x100m relay race?

- والی بال کھیل میں لبرو پر نوٹ لکھیں۔
- والی بال ٹیم میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟
- والی بال میں 'ٹینس سروس' پر نوٹ لکھیے۔
- والی بال کھیل میں سکورنگ پر نوٹ لکھیے۔
- گولہ گرنے کے سیکٹر پر نوٹ تحریر کیجئے۔
- گولہ پھینکنے کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیل کرنے کے علاقہ پر نوٹ لکھیے۔
- 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں کتنے کھلاڑی حصہ لیتے ہیں؟

**(For Boys Only)**

- Write a note on duration and interval of football game.
- Write a short note on goal kick in football.
- Write down the real name of triple jump.
- Write down two rules of triple jump.

- (صرف طلباء کیلئے)
- فٹ بال میں کھیل کا دورانیہ اور وقفہ پر نوٹ لکھیے۔
  - فٹ بال میں گول کیک پر مختصر نوٹ لکھیے۔
  - سہ جست کا اصل نام تحریر کیجئے۔
  - سہ جست کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔

**(For Girls Only)**

- Write a short note on 'throw-in' in net ball.
- Write down any two fouls of net ball.
- Write down the dimension of circle and sector in discus throwing.
- Write a short note on 'free pass' in net ball.

- (صرف طالبات کیلئے)
- نیٹ بال میں تھرو ان پر مختصر نوٹ لکھیے۔
  - نیٹ بال کھیل کے کوئی سے دو فاولز تحریر کیجئے۔
  - تھالی پھینکنے کے دائرہ اور سیکٹر کی پیمائش تحریر کیجئے۔
  - نیٹ بال میں 'فری پاس' پر مختصر نوٹ لکھیے۔



4- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

- Briefly write the link between Physiology and Physical Education.
- Write a short note on nervous system.
- Define ligaments.
- Write a short note on the heart.
- Write the causes of scoliosis.
- Write a short note on Lodosis.
- Explain briefly the muscle cramp.
- Define the cell wall briefly.
- Explain the coronary circulation of heart.

4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- علمِ الصحت اور جسمانی تعلیم کا آپس میں تعلق مختصراً تحریر کیجئے۔
- نظامِ اعصاب پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- رباط کی تعریف کیجئے۔
- دل پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- ناہموار کندھوں کی وجوہات لکھیے۔
- خالی کمر پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- عضلاتی تناؤ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- دیوارِ خلیہ کی مختصر تعریف لکھیے۔
- دورہ قلبی کی وضاحت کیجئے۔

### Section -II

Note: Answer any three questions from the following. 8x3=24

- Define Physical Education and write its importance in detail.
- Write down rules of attack hit and blocking in volley ball.
- Write the rules of 4x100m relay race.
- Define respiratory system. Write in detail the organs that take part in it.
- Write the symptoms and first aid for sprain.

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

- تعلیمِ جسمانی کی تعریف کیجئے اور اس کی اہمیت تفصیل سے بیان کیجئے۔
- والی بال میں ایک ہٹ اور بلاکنگ کے ضابطے تحریر کریں۔
- 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تحریر کیجئے۔
- نظامِ تنفس سے کیا مراد ہے؟ اس میں حصہ لینے والے اعضاء تفصیلاً تحریر کیجئے۔
- موج کی علامات اور طبی امداد لکھیں۔

### Section -III (Practical)

Note: Answer any three questions from the following. 5x3=15

- Write two exercises of balance.
  - Write the method of backward roll.
  - Write the method of smash in volley ball.
  - Write the method of baton change.
  - Write the method of hop in triple jump.
- OR
- Write the method of grip in discus throw.

### حصہ سوئم (عملی)

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

- توازن کی دو ورزشیں لکھیے۔
  - الٹی فلا بازی لگانے کا طریقہ لکھیں۔
  - والی بال میں سمیش کا طریقہ لکھیں۔
  - بیٹن تبدیل کرنے کا طریقہ لکھیں۔
  - ٹرپل جمپ میں ہاپ کا طریقہ لکھیں۔
- یا
- تھالی پھینکنے میں گرفت کا طریقہ لکھیں۔



Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پُر کرے

Paper Code

2

4

2

1

Session; 2015-2017 &amp; 2016-2018

## Health &amp; Physical Education (Objective Type)

## صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C 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. Physical Education makes our body. جسمانی تعلیم کی وجہ سے ہمارا جسم ہو جاتا ہے۔  
(A) weak کمزور (B) fat موٹا (C) strong مضبوط (D) sick بیمار
  2. Is the source of immunity? قوتِ مدافعت پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہے۔  
(A) walk سیر (B) dialouges مذاکرات (C) film watching فلم بینی (D) game کھیل
  3. What was considered the most sacred worship by the ancient Greeks? قدیم یونان والے کے عبادت سمجھتے تھے؟  
(A) Gymnastic جمناسٹک (B) battle جنگ (C) foot ball فٹ بال (D) javelin جیولن
  4. "A sound mind is in a sound body" Said by: صحت مند جسم میں ہی صحت مند دماغ ہوتا ہے۔ مقولہ ہے۔  
(A) Rousseau روسو کا (B) Mr. Get Smith مسٹر گٹ سمٹھ کا (C) Mr. Butcher مسٹر بچر کا (D) John Lock جان لاک کا
  5. The minimum weight of ball in volley ball game is: والی بال کھیل میں بال کا وزن ہوتا ہے، کم سے کم۔  
(A) 290 gram گرام (B) 250 gram گرام (C) 270 gram گرام (D) 260 gram گرام
  6. In volley ball game a team can win with a difference of minimum points. والی بال کے کھیل میں ایک ٹیم کم از کم پوائنٹ کے فرق سے جیتی جاتی ہے۔  
(A) 1 (B) 2 (C) 4 (D) 3
  7. Who will pick the fallen baton by a player in 4 x 100m relay race? 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ میں اگر بیٹین نیچے گر جائے تو کون اٹھائے گا؟  
(A) team mate ساتھی کھلاڑی (B) substitute متبادل (C) coach کوچ (D) dropper گرانے والا
  8. How much time is required for putting the shot? گولہ پھینکنے کے لئے کتنا وقت درکار ہوتا ہے؟  
(A) 60 seconds سیکنڈ (B) 40 seconds سیکنڈ (C) 50 seconds سیکنڈ (D) 30 seconds سیکنڈ
  9. The secretion produced to chew food is: غذا کو چبانے سے رطوبت خارج ہوتی ہے۔  
(A) saliva سیلوا (B) Gastric گیسٹریک (C) Maltose مالتوز (D) Amylase ایملیز
  10. Bones are there in a human foot. ایک انسانی پاؤں میں ہڈیاں ہوتی ہیں۔  
(A) 10 (B) 20 (C) 25 (D) 26
  11. What percentage of oxygen goes in the body through breath? سانس کے ذریعے آکسیجن کتنے فی صد جسم میں جاتی ہے؟  
(A) 25 (B) 15 (C) 21 (D) 30
  12. The defect of kyphosis developes by. گول کر کا نقص پیدا ہوتا ہے۔  
(A) taking exercise ورزش کرنے سے (B) during walk سیر کے دوران (C) bending forward during work آگے جھک کر کام کرنے سے (D) by taking forward roll سیدھی قلابازی لگانے سے
  13. In which postural defect the shape of the back bone becomes like the alphabet "C"? کس قدامتی نقص میں ریڑھ کی ہڈی کی شکل حرف سی (C) کی طرح ہو جاتی ہے؟  
(A) flat foot چپٹے پاؤں (B) scoliosis ناہموار کندھے (C) kyphosis گول کمر (D) lordosis خالی کمر
  14. A patient should be kept during first aid at? ابتدائی طبی امداد میں مریض کو رکھنا چاہیے۔  
(A) narrow space تنگ جگہ پر (B) open space کھلی جگہ پر (C) dirty space بدبودار جگہ (D) crowded space ہجوم میں
  15. The incubation period of chicken pox is: لاکڑا کا کڑا کا انکویشن پیریڈ ہوتا ہے۔  
(A) 14-21 days دن (B) 21-28 days دن (C) 28-35 days دن (D) 35-42 days دن
- (For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
16. The height of foot ball goal post is: فٹ بال گول پوسٹ کی بلندی ہوتی ہے۔  
(A) 2.48m میٹر (B) 2.46m میٹر (C) 2.44m میٹر (D) 2.50m میٹر
  17. The length of take off board in Hop step and jump is: سر جست کے ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔  
(A) 1.20m میٹر (B) 1.22m میٹر (C) 1.24m میٹر (D) 1.26m میٹر
- (For Girls only) (صرف طالبات کے لیے)
16. The width of net ball court is: نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔  
(A) 15.00m میٹر (B) 18.00m میٹر (C) 15.25m میٹر (D) 20 m میٹر
  17. The weight of shot put for women is: خواتین کے لیے گولہ کا وزن ہوتا ہے۔  
(A) 4.25 kg کلوگرام (B) 4.00 kg کلوگرام (C) 4.50 kg کلوگرام (D) 3.50 kg کلوگرام



Roll No. \_\_\_\_\_  
امیدوار خود پر کرے

Sessions; 2015-2017 &amp; 2016-2018

**Health & Physical Education** (Essay Type)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks: 68

Time: 2:40 Hours گھنٹے 2:40

نمبر: 68

**Section -I** 2x22=44**2- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16**

- What is Physical Education according to J.B. Nash?
- Describe one Hadith relevant to Physical Education.
- Write short note on Physical and mental growth.
- Explain that Physical Education's objective is to create patriotism.
- Which type of relationship are made by recreational activities?
- Describe briefly creative and intellectual activities.
- Write down the names of four small area games.
- Describe four characteristics of recreation.
- Gymnastic is the mother of all games, Explain.
- Explain that Educational Gymnastic enlightens natural abilities.
- Define Physical fitness?
- Write two exercises of arms.

- حصہ اول**
- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- جے۔ بی۔ ناش کی نظر میں تعلیم جسمانی کیا ہے؟
  - تعلیم جسمانی کے متعلق ایک حدیث بیان کریں۔
  - جسمانی و ذہنی نشوونما پر مختصر نوٹ لکھیں۔
  - تعلیم جسمانی کا مقصد جذبہ حب الوطنی پیدا کرتا ہے، وضاحت کریں۔
  - تفریحی سرگرمیوں میں کس قسم کے تعلقات استوار ہوتے ہیں؟
  - ذہنی اور تخلیقی سرگرمیوں کی مختصر تعریف کیجئے۔
  - چھوٹے رقبے کے چار کھیلوں کے نام تحریر کریں۔
  - تفریح کی چار خصوصیات بیان کیجئے۔
  - جمناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے، وضاحت کریں۔
  - وضاحت کریں کہ تعلیمی جمناسٹک فطرتی صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے۔
  - فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟
  - بازوؤں کی دو ورزشیں لکھیں۔

**3- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16**

- Narrate only two faults of service in volley ball.
- Write the dimension of volley ball net.
- Write a note on blocking in volley ball.
- Write a note on boosting.
- Narrate structure of shot put.
- Write a note on gliding in shot put.
- Write two rules of 4 x 100m relay race.
- Write a note on changing zone in 4 x 100m relay race.

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- والی بال کھیل میں سروں کی دو غلطیاں بیان کریں۔
  - والی بال نیٹ کی پیمائش تحریر کریں۔
  - والی بال میں بلاکنگ پر نوٹ لکھیں۔
  - بوسٹنگ پر نوٹ لکھیں۔
  - گولہ کی ساخت بیان کریں۔
  - گولہ پھینکنے میں گلائیڈنگ پر نوٹ لکھیں۔
  - 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ کے دو قوانین لکھیں۔
  - 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کے علاقہ پر نوٹ لکھیں۔

**(For Boys Only)**

- Write a note on kick-off in foot ball.
- Write a note on goal kick in foot ball.
- Explain runway in hop, step and jump.
- Write the dimension of jumping pit in hop, step and jump.

- (صرف طلباء کیلئے)**
- فٹ بال میں کیک آف پر نوٹ لکھیں۔
  - فٹ بال میں گول کیک پر نوٹ لکھیں۔
  - سہ جست کے دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔
  - سہ جست کے اکھاڑے کی پیمائش تحریر کریں۔

**(For Girls Only)**

- Write the duration of net ball game.
- How is net ball game started?
- Narrate the structure of discus
- Write two fouls of discus throw.

- (صرف طالبات کیلئے)**
- نیٹ بال کھیل کا دورانیہ لکھیں۔
  - نیٹ بال کھیل کا آغاز کس طرح ہوتا ہے؟
  - تھالی کی ساخت بیان کریں۔
  - تھالی پھینکنے کے دو فاول لکھیں۔

**4- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12**

- What is meant by health?
- Write in short the relation between Physical Education and health Education.
- Write a short note on protoplasm.
- Write a short note on the heart.
- Write a short note on Aorta.
- Define good posture.
- Write down the names of postural defects.
- Write the types of athletics injuries.
- Write a short note on cholera.

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- صحت سے کیا مراد ہے؟
  - علم الصحت اور تعلیم جسمانی کا آپس میں تعلق مختصر تحریر کیجئے۔
  - مادہ حیات پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
  - دل پر مختصر نوٹ لکھیں۔
  - شریان اعظم پر مختصر نوٹ لکھیں۔
  - اچھی قامت کی تعریف کریں۔
  - قامتی نقائص کے نام تحریر کیجئے۔
  - کسرتی ضربات کی اقسام کے نام تحریر کیجئے۔
  - ہیضہ پر مختصر نوٹ لکھیں۔

**Section -II****Note: Answer any three questions from the following. 8x3=24**

- Write down importance of Physical Education in colleges in the present time period in detail.
- Write a note on "Blocking" and "Libro" in Volley Ball game.
- Describe in detail the rules of 4 x 100 meter relay race.
- What is respiratory system? Which organs take part in it. Explain.
- Write measures to stop the spreading of contagious diseases.

- حصہ دوم**
- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔
- آج کے موجودہ دور میں کالجوں میں فزیکل ایجوکیشن کی اہمیت تفصیلاً تحریر کریں۔
  - والی بال کھیل میں "بلاکنگ" اور "لیبرو" پر نوٹ لکھیں۔
  - 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ کے ضابطے تفصیلاً بیان کیجئے۔
  - نظام تنفس کیا ہے؟ کون کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں وضاحت کیجئے۔
  - متعدی امراض کی روک تھام کیلئے اقدامات لکھیں۔





Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پُر کرے

Paper Code

2

4

2

5

Sessions; 2015-2017; 2016-2018 & 2017-2019

Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

وقت: 20 منٹ Time: 20 Minutes

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C 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. The changing zone of relay race is:
    - (A) 10m میٹر
    - (B) 15m میٹر
    - (C) 20m میٹر
    - (D) 25m میٹر
  2. How many systems do work in a human body?
    - (A) 5
    - (B) 11
    - (C) 8
    - (D) 15
  3. How many organs take part in the circulatory system?
    - (A) دو 2
    - (B) تین 3
    - (C) چار 4
    - (D) پانچ 5
  4. The kinds of postural defects are:
    - (A) 5 پانچ
    - (B) دو 2
    - (C) تین 3
    - (D) چار 4
  5. The other name of compound fracture is:
    - (A) open fracture اوپن فریکچر
    - (B) crush fracture کرش فریکچر
    - (C) closed fracture کلوزڈ فریکچر
    - (D) compound fracture کمپاؤنڈ فریکچر
  6. The lack of water creates in the body:
    - (A) muscle pull عضلاتی کھچاؤ
    - (B) dehydration ڈی ہائیڈریشن
    - (C) muscle soreness عضلات کا دکھنا
    - (D) infection انفیکشن
  7. An objective of Physical Education is
    - (A) physical growth جسمانی نشوونما
    - (B) to create worries پریشانیاں پیدا کرنا
    - (C) to create diseases بیماریاں پیدا کرنا
    - (D) to create problems مسائل پیدا کرنا
  8. The modern age has made the man :
    - (A) alert چاق و چوبند
    - (B) lethargic سست
    - (C) powerful طاقتور
    - (D) criminal مجرم
  9. The activity adopted in leisure time is called:
    - (A) posture قامت
    - (B) recreation تفریح
    - (C) gymnastic جمناسٹک
    - (D) education تعلیم
  10. The distance of attack line from centre line in volley ball court is:
    - (A) 3m میٹر
    - (B) 4m میٹر
    - (C) 2m میٹر
    - (D) 1m میٹر
  11. The minimum weight of ball in volley ball game is:
    - (A) 240 g گرام
    - (B) 260 g گرام
    - (C) 250 g گرام
    - (D) 230 g گرام
  12. The width of volley ball net is:
    - (A) 1m میٹر
    - (B) 1.50m میٹر
    - (C) 2m میٹر
    - (D) 0.50m میٹر
  13. The weight of shot put for the women is:
    - (A) 3.00 kg کلوگرام
    - (B) 4.00 kg کلوگرام
    - (C) 4.50 kg کلوگرام
    - (D) 4.25 kg کلوگرام
  14. The diameter of shotput circle is:
    - (A) 2.00m میٹر
    - (B) 2.50m میٹر
    - (C) 2.135m میٹر
    - (D) 2.55m میٹر
  15. The number of athletes running in the 4x100m relay race is:
    - (A) 6 چھ
    - (B) 4 چار
    - (C) 5 پانچ
    - (D) 3 تین
- (For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
16. The second stage in triple jump is called.
    - (A) jump چھپ
    - (B) hop ہاپ
    - (C) step سٹیپ
    - (D) high jump ہائی چھپ
  17. The height of football goal post is:
    - (A) 2.14m میٹر
    - (B) 2.44m میٹر
    - (C) 3.66m میٹر
    - (D) 1.50m میٹر
- (For Girls only) (صرف طالبات کے لیے)
16. The diameter of discus throw circle is:
    - (A) 2.25m میٹر
    - (B) 2.30m میٹر
    - (C) 2.50m میٹر
    - (D) 2.00m میٹر
  17. The net ball court is divided into equal parts:
    - (A) دو 2
    - (B) تین 3
    - (C) چار 4
    - (D) پانچ 5



Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

Sessions; 2015-2017 ;2016-2018 &amp;2017-2019

**Health & Physical Education** (Essay Type)**صحت و جسمانی تعلیم** (انشائیہ)

Marks: 68

وقت: 2:40 گھنٹے Time: 2:40 Hours

نمبر: 68

**Section -I**

2x22=44

2- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- How did John Dewey define Physical Education?
- Write down two Hadiths related to Physical Education.
- Physical Education creates Patriotism. Explain briefly.
- Explain briefly any one objective of Physical Education.
- What is meant by Sportsman spirit?
- Physical Education prevents one from being detracked. Explain briefly.
- Explain flexibility.
- What is meant by warming-up exercises?
- What is meant by Educational gymnastic?
- Define Recreation.
- Write four kinds of recreational activities.
- What is meant by leisure?

3- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- Write the length and width of volley ball court.
- Write down two fouls of service in volley ball.
- Explain net in volley ball.
- Write two duties of the first referee in volley ball.
- Write the weight of shotput for men.
- How the turn in the competitions of shotput is determined?
- Write four rules of 4x100 m relay race.
- Write a note on baton in 4x100m relay race.

**(For Boys Only)**

- Explain 'off-side' in football.
- Explain the kinds of 'free kick' in football.
- Write two fouls of triple jump.
- Explain 'jumping pit' in triple jump.

**(For Girls Only)**

- How does the net ball game start?
- Explain free pass in net ball.
- What is the diameter of circle in discus throw?
- Write two fouls of discus throw.

4- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

- Write down two points of relation between health and Physical Education.
- What is meant by Arteries.
- Write note on lungs.
- What is meant by good posture?
- Write four causes of kyphosis.
- Explain flat foot in brief.
- Define infectious diseases.
- What is meant by nucleus?
- Islam has given importance to which sciences?

**Section -II**

Note: Answer any three questions from the following.

- Define Educational Gymnastic. Write its objectives in detail.
- Describe officials and their duties in football. (For Boys)  
Explain umpires and their duties in net ball. (For Girls)
- Draw a sketch of triple jump field area and write its measurements and rules also. (For Boys)  
Draw a sketch of sector of discus throw and write its measurements and fouls. (For Girls)

8- Define respiratory system. Which organs take part in it. Explain.

9- What is meant by fracture? Write its types.

**حصہ اول**

2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- جان ڈیوی نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
- جسمانی تعلیم سے متعلقہ دو احادیث لکھیں۔
- تعلیم جسمانی جذبہ جب الوطنی پیدا کرتی ہے۔ مختصر اوضاحت کریں۔
- تعلیم جسمانی کے کسی ایک مقصد کی مختصر اوضاحت کریں۔
- سپورٹس مین سپرٹ سے کیا مراد ہے؟
- تعلیم جسمانی، بے راہ روی سے بچانی ہے۔ مختصر اوضاحت کریں۔
- چلک کی وضاحت کریں۔
- جسم کو گرم کرنے والی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟
- تعلیمی جمناسٹک سے کیا مراد ہے؟
- تفریح کی تعریف کریں۔
- تفریح کی سرگرمیوں کی چار اقسام تحریر کریں۔
- فرصت سے کیا مراد ہے؟

3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔
- والی بال میں سروس کی دو غلطیاں تحریر کریں۔
- والی بال میں نیٹ کی وضاحت کریں۔
- والی بال میں اول ریفری کے دو فرائض تحریر کریں۔
- مردوں کے لئے گولے کا وزن تحریر کریں۔
- گولہ پھینکنے کے مقابلوں میں باری کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟
- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے چار قوانین تحریر کریں۔
- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن پر نوٹ لکھیں۔

**(صرف طلباء کیلئے)**

- فٹ بال میں آف سائیڈ کی وضاحت کریں۔
- فٹ بال میں فری کیک کی اقسام کی وضاحت کریں۔
- سہ جھٹ کے دو فوائد لکھیں۔
- سہ جھٹ میں اکھاڑے کی وضاحت کریں۔

**(صرف طالبات کیلئے)**

- نیٹ بال میں بھیل کا آغاز کس طرح ہوتا ہے؟
- نیٹ بال میں فری پاس کی وضاحت کریں۔
- تھالی پھینکنے کے دائرہ کا قطر کتنا ہوتا ہے؟
- تھالی پھینکنے کے دو فوائد تحریر کریں۔

4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- تعلیم جسمانی اور صحت کے تعلق کے دو نکات لکھیں۔
- شریانوں سے کیا مراد ہے؟
- پھیپھڑوں پر نوٹ تحریر کریں۔
- اچھی قامت سے کیا مراد ہے؟
- گول کمر کی چار وجوہات لکھیں۔
- چھپے پاؤں کی مختصر وضاحت کریں۔
- متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
- نیوکلیس سے کیا مراد ہے؟
- اسلام نے کون سے علوم کو اہمیت بخشی ہے؟

**حصہ دوم**

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

- تعلیمی جمناسٹک سے کیا مراد ہے؟ اس کے مقاصد تفصیل سے لکھیں۔
- فٹ بال میں آف سائیڈ اور ان کے فرائض بیان کریں۔ (طلباء کیلئے)  
نیٹ بال میں امپائرز اور ان کے فرائض تفصیلاً بیان کریں۔ (طالبات کیلئے)
- سہ جھٹ کے فیلڈ ایریا کا خاکہ بنا کر اور اس کی پیمائش اور قوانین بھی لکھیں۔ (طلباء کیلئے)  
ڈسکس تھرو ویلڈ ایریا کا خاکہ بنا کر اور پیمائش بھی تحریر کریں۔ نیز تھالی پھینکنے کے فوائد بھی لکھیں۔ (طالبات کیلئے)

8- نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ اس میں کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟ وضاحت کریں۔

9- شکستگی سے کیا مراد ہے؟ اس کی اقسام تحریر کریں۔



Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

(For all sessions)

Paper Code

6

4

2

1

**Health & Physical Education** (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C 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. The basic objective of physical education is:
    - (A) Self awareness خود شناسی
    - (B) Physical development جسمانی نشوونما
    - (C) to gain experiences تجربات حاصل کرنا
    - (D) Long life طویل زندگی
  2. The length of changing zone for baton in 4x100 meter relay race is:
    - (A) 18 m میٹر
    - (B) 20 m میٹر
    - (C) 16 m میٹر
    - (D) 22 m میٹر
  3. The respiration process are:
    - (A) 6
    - (B) 5
    - (C) 2
    - (D) 4
  4. The angle of shotput sector is:
    - (A) 45°
    - (B) 50°
    - (C) 40°
    - (D) 34.92°
  5. Width of track lanes is:
    - (A) 1.22 m میٹر
    - (B) 2.22 m میٹر
    - (C) 3.22 m میٹر
    - (D) 4.22 m میٹر
  6. In volleyball attack area is:
    - (A) 2 M میٹر
    - (B) 3 M میٹر
    - (C) 4 M میٹر
    - (D) 6 M میٹر
  7. Gymnastic develops in our body:
    - (A) Weakness کمزوری
    - (B) Activeness چستی
    - (C) Laziness سستی
    - (D) Illness بیماری
  8. The chambers of human heart are:
    - (A) 5
    - (B) 4
    - (C) 3
    - (D) 2
  9. The smallest unit of human body is:
    - (A) Nucleus مرکزہ
    - (B) Bone ہڈی
    - (C) Organ عضو
    - (D) Cell خلیہ
  10. The shape of volleyball court is:
    - (A) Rectangular مستطیل
    - (B) Triangular مثلثی
    - (C) Circular گول
    - (D) Square چوکور
  11. Good posture reflects:
    - (A) Nature فطرت
    - (B) Habit عادت
    - (C) Prayer عبادت
    - (D) Attractive personality پرکشش شخصیت
  12. Modern age has made human:
    - (A) Alert چاق و چوبند
    - (B) Lethargic ست و کاہل
    - (C) Powerful طاقت ور
    - (D) Criminal جرم پیشہ
  13. First aid is called:
    - (A) Life زندگی
    - (B) money پیسہ
    - (C) Light روشنی
    - (D) Water پانی
  14. Who invented the injection of smallpox in the beginning?
    - (A) Dr. Thomas ڈاکٹر تھامس
    - (B) Dr. William ڈاکٹر ولیم
    - (C) Edward Jenner ایڈورڈ جینر
    - (D) Dr. Robert ڈاکٹر رابرٹ
  15. Lanes in a standard track are:
    - (A) 12
    - (B) 4
    - (C) 8
    - (D) 10
- (For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
16. Total jumps in triple jump are:
    - (A) 2
    - (B) 4
    - (C) 3
    - (D) 5
  17. The duration of football match is:
    - (A) 70 minutes منٹ
    - (B) 80 minutes منٹ
    - (C) 90 minutes منٹ
    - (D) 100 minutes منٹ
- (For Girls only) (صرف طالبات کے لیے)
16. The weight of discuss for women is:
    - (A) 2 Kg کلوگرام
    - (B) 3 Kg کلوگرام
    - (C) 1 Kg کلوگرام
    - (D) 4 Kg کلوگرام
  17. The width of Net ball court is:
    - (A) 20 m میٹر
    - (B) 15 m میٹر
    - (C) 15.25 m میٹر
    - (D) 10 m میٹر



Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

**Health & Physical Education** (Essay Type)**صحت و جسمانی تعلیم** (انشائیہ)

Marks: 68

Time: 2:40 Hours وقت: 2:40 گھنٹے

نمبر: 68

**Section -I**

2x22=44

**حصہ اول**

2- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- i. Define Physical Education in the words of Charles Butcher.  
ii. How does Physical Education very important for nero

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔  
i. تعلیم جسمانی کی تعریف چارلس بچر کے الفاظ میں کیجئے۔  
ii. تعلیم جسمانی اعصاب و عضلات کی ہم آہنگی کیلئے کیسے بہت اہم ہے؟

- iii. How does Physical education become effective to use free time in modern age?  
iv. How does physical education play role in mental and physical growth?

- iii. جدید دور میں تعلیم جسمانی فارغ وقت کے مثبت استعمال کا کیسے باعث بنتی ہے؟  
iv. تعلیم جسمانی سے ذہنی و جسمانی نشوونما کیسے ہوتی ہے؟

- v. How does Physical education helpful to improve natural abilities?  
vi. How does Physical education save from diseases?

- v. تعلیم جسمانی قدرتی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں کیسے مددگار ثابت ہوتی ہے؟  
vi. تعلیم جسمانی بیماریوں سے کیسے بچاؤ کرتی ہے؟

- vii. What is meant by Educational Gymnastic?  
viii. What is meant by flexibility?

- vii. تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟  
viii. جگ سے کیا مراد ہے؟

- ix. Write down the types of Gymnastic.  
x. What is meant by Leisure time?

- ix. جمناسٹک کی اقسام لکھیں۔  
x. فارغ وقت (Leisure) سے کیا مراد ہے؟

- xi. What are recreational activities?  
xii. How has "Charles Bright Bill" described leisure time?

- xi. تفریحی مشاغل کون سے ہیں؟  
xii. "چارلس برایت بل" نے فرصت کے اوقات کو کس طرح بیان کیا؟

- 3- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- i. Write the length and width of volley ball net.  
ii. What is Blocking in Volley Ball game?  
iii. When is technical time out awarded in volley ball?  
iv. Write the names of officials in volley ball.  
v. Narrate the structure of shotput.  
vi. Write down the weight of shotput for male and female.  
vii. Write four fouls of 4x100 m relay race.  
viii. Write the length and weight of Baton in 4x100m relay race.

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔  
i. والی بال نیٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔  
ii. والی بال کھیل میں بلاکنگ سے کیا مراد ہے؟  
iii. والی بال میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کب دیا جاتا ہے؟  
iv. والی بال کھیل میں عہدیداران کے نام لکھیں۔  
v. گولہ کی ساخت بیان کریں۔  
vi. مردوں اور عورتوں کیلئے گولے کا وزن تحریر کریں۔  
vii. 4x100 میٹر دوڑ کے چار فاول لکھیں۔  
viii. 4x100 میٹر دوڑ میں بیٹن کی لمبائی اور وزن تحریر کریں۔

**(For Boys Only)**

- ix. Explain 'kick-off' in football.  
x. Write the measurement of Penalty area in Football.  
xi. Explain Runway in triple jump.  
xii. Write down the measurement of Sandpit in triple jump.

- ix. فٹ بال میں کک آف کی وضاحت کریں۔  
x. فٹ بال میں پنلٹی ایریا کی پیمائش لکھیں۔  
xi. سہ جست میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔  
xii. سہ جست میں اکھاڑے کی پیمائش لکھیں۔

**(For Girls Only)**

- ix. Netball court consists of how many parts?  
x. Write the duration of Netball game.  
xi. Write down Diameter and angle of sector of Discus Throw.  
xii. Write down any four Rules of Discus Throw.

- ix. نیٹ بال کورٹ کتنے حصوں پر مشتمل ہوتا ہے؟  
x. نیٹ بال کھیل کا دورانیہ لکھیں۔  
xi. تھالی کے دائرے کا قطر اور سیکٹر کا زاویہ لکھیں۔  
xii. تھالی پھینکنے کے کوئی چار قوانین لکھیں۔

4- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

- i. Define Good Health.  
ii. Write a note on Nucleus.  
iii. Write a note on Capillaries.  
iv. Write a note on Scoliosis.  
v. Write down four principles to avoid injuries.  
vi. Describe R.I.S.E in First Aid.  
vii. What is the role of nose and mouth in Respiratory system?  
viii. Write down two remedial exercises for flat feet.  
ix. Write down four indications of Typhoid.

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔  
i. اچھی صحت کی تعریف لکھیں۔  
ii. مرکز یا مغز خلیہ پر نوٹ لکھیں۔  
iii. عروقی شعریہ پر نوٹ لکھیں۔  
iv. تاہوار کندھے پر نوٹ لکھیں۔  
v. چوٹوں سے بچنے کے چار اصول لکھیں۔  
vi. ابتدائی طبی امداد میں R.I.S.E سے متعلق بیان کریں۔  
vii. نظام تنفس میں ناک اور منہ کا کیا کردار ہے؟  
viii. چپٹے پاؤں کی دو اصلاحی ورزشیں لکھیں۔  
ix. تپ مخرقہ کی چار علامات تحریر کریں۔

**Section -II****حصہ دوم**

Note: Answer any three questions from the following. 8x3=24

- 5- Write down the benefits of Educational Gymnastic.  
6- Draw a sketch of Football ground with all its measurements. (For Boys)  
7- Write down the rules for 4x100 Relay race.  
8- Describe in detail the parts in blood circulatory system.  
9- Define infectious diseases. Write modes of transmission of infectious diseases in detail.

- نوٹ: درج ذیل میں سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔  
5- تعلیمی جمناسٹک کے فوائد تحریر کریں۔  
6- فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مکمل پیمائش تحریر کیجئے۔  
7- 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔  
8- نظام دوران خون کے اعضاء تفصیل سے بیان کریں۔  
9- متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟ متعدی امراض کے پھیلنے کے اسباب تفصیلاً لکھیں۔



**Health & Physical Education** (Objective Type)**صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)**

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C, 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. Putting the shot is considered as. 1.1 گولہ پھینکنے کا شمار ہوتا ہے۔
    - (A) Field event **فیلڈ ایونٹ**
    - (B) Organised games **منظم کھیلوں میں**
    - (C) Track event **ٹریک ایونٹ**
    - (D) Vecreational games **تفریحی کھیلوں میں**
  2. How much time is given for putting the shot . 2 گولہ پھینکنے کے لئے کتنا وقت دیا جاتا ہے؟
    - (A) 2 minute **2 منٹ**
    - (B) 30 Second **30 سیکنڈ**
    - (C) 1 minute **1 منٹ**
    - (D) 1.50 minute **1.50 منٹ**
  3. Who will pick the fallen baton by a player in 4x100 Relay race: 3 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں اگر بیٹن نیچے گر جائے تو کون اٹھائے گا۔
    - (A) Dropper **گرانے والا**
    - (B) Team mate **ساتھی کھلاڑی**
    - (C) Coach **کوچ**
    - (D) Substitute **متبادل**
  4. The length of baton in 4x100 relay race is: 4 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی لمبائی ہوتی ہے۔
    - (A) 28-30cm **28 سم تا 30 سم**
    - (B) 32-34cm **32 سم تا 34 سم**
    - (C) 15-17cm **15 سم تا 17 سم**
    - (D) 20-22cm **20 سم تا 22 سم**
  5. How many systems do work in a human body? 5 انسانی جسم میں کل کتنے نظام کام کرتے ہیں؟
    - (A) 5
    - (B) 6
    - (C) 8
    - (D) 11
  6. The weight of human heart is: 6 انسانی دل کا وزن ہوتا ہے:
    - (A) 415-420g **گرام**
    - (B) 220-300g **گرام**
    - (C) 400-410g **گرام**
    - (D) 310-350g **گرام**
  7. Process of respiration are: 7 تنفس کے عمل ہوتے ہیں:
    - (A) 5
    - (B) 4
    - (C) 2
    - (D) 6
  8. The defect of kyphosis develops: 8 گول کر کا نقص پیدا ہوتا ہے:
    - (A) During walks **سیر کے دوران**
    - (B) By forward roll **سیدھی قلابازی سے**
    - (C) By exercise **ورزش کرنے سے**
    - (D) By bending forward during work. **اگے بھٹک کر کام کرنے سے**
  9. Incubation period of measlas is: 9 خسرہ کا زمانہ سرایت ہوتا ہے:
    - (A) 8-10 days **8 سے 10 دن**
    - (B) 2-4 days **2 سے 4 دن**
    - (C) 18-24 days **18 تا 24 دن**
    - (D) 30-32 days **30 تا 32 دن**
  10. The number of bones in human foot is: 10 انسانی پاؤں میں ہڈیوں کی تعداد ہوتی ہے:
    - (A) 30
    - (B) 28
    - (C) 26
    - (D) 15
  11. Gymnastic started from? 11 جمناسٹک کی ابتداء کہاں سے ہوئی؟
    - (A) America **امریکہ**
    - (B) Iran **ایران**
    - (C) Greece **یونان**
    - (D) India **انڈیا**
  12. Physical education is part of General education. 12 تعلیم جسمانی عام تعلیم کا حصہ ہے۔
    - (A) Integral **لازمی**
    - (B) Secondary **ثانوی**
    - (C) Partial **جزوی**
    - (D) Half **نصف**
  13. International match of volleg ball consists of games. 13 والی بال کھیل میں انٹرنیشنل میچ \_\_\_\_\_ گیمز پر مشتمل ہوتا ہے۔
    - (A) 5 **پانچ**
    - (B) 3 **تین**
    - (C) 6 **چھ**
    - (D) 4 **چار**
  14. Minnimum weight of ball in volley ball game is \_\_\_\_\_. 14 والی بال کھیل میں بال کا کم از کم وزن ہوتا ہے۔
    - (A) 270 Grams **گرام**
    - (B) 260 Grams **گرام**
    - (C) 250 Grams **گرام**
    - (D) 240 Grams **گرام**
  15. The distance of attack line from centre in velley ball game is: 15 والی بال کورٹ کی ایک لائن کا سنٹر لائن سے فاصلہ ہوتا ہے۔
    - (A) 1m **ایک میٹر**
    - (B) 2m **دو میٹر**
    - (C) 4m **چار میٹر**
    - (D) 3m **تین میٹر**
- (For Boys only)** (صرف طلباء کے لیے)
16. The height of foot ball goal post is: 16 فٹ بال گول پوسٹ کی اونچائی ہوتی ہے:
    - (A) 2m **میٹر**
    - (B) 3.66m **میٹر**
    - (C) 2.44m **میٹر**
    - (D) 2.14m **میٹر**
  17. The runway in triple jump is minimum: 17 سہ جست میں دوڑنے کا راستہ کم از کم ہوتا ہے:
    - (A) 30m **میٹر**
    - (B) 25m **میٹر**
    - (C) 35m **میٹر**
    - (D) 40m **میٹر**
- (For Girls only)** (صرف طالبات کے لیے)
16. The width of Net ball court is: 16 نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے:
    - (A) 15m **میٹر**
    - (B) 20m **میٹر**
    - (C) 15.25m **میٹر**
    - (D) 30m **میٹر**
  17. The diameter of circle in discus throw is: 17 تھالی پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے:
    - (A) 2m **میٹر**
    - (B) 2.135m **میٹر**
    - (C) 1m **میٹر**
    - (D) 2.50m **میٹر**



Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پُر کرے

(For all sessions)

## صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

وقت: 2:40 گھنٹے

حصہ اول

کل نمبر: 68

16=8x2

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- i. چارلس اے بچر کی تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے؟  
ii. کیا تعلیم جسمانی بیماریوں سے بچاتی ہے؟  
iii. نوعمر افراد چراغ کی طرف کیوں راغب ہوتے ہیں؟  
iv. قدرتی صلاحیتوں میں کیسے نکھار پیدا ہوتا ہے؟  
v. انسان کی صحت مندرہ سکتا ہے؟  
vi. انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کریں؟  
vii. جسم کو یکدل اور پھر تپتا بنانے والی سرگرمیوں کی وضاحت کیجئے۔  
viii. گروہی سرگرمیاں کیا ہیں؟ وضاحت کیجئے۔  
ix. تعلیمی جناسنگ کی دو نوعیں کیجئے۔  
x. تفریح کی چار خصوصیات تحریر کیجئے؟  
xi. غیر سرگرم تفریح کی مختصر وضاحت کیجئے؟  
xii. تفریح انسانی تعلقات کو بہتر بنانے میں کیسے معاون ثابت ہوتی ہے؟

16=8x2

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- i. والی بال میں کپتان کے چار فرائض تحریر کریں۔  
ii. والی بال میں "نیٹ" پر نوٹ لکھیں۔  
iii. والی بال میں "بال" پر نوٹ لکھیں۔  
iv. والی بال میں "برو" پر نوٹ لکھیں۔  
v. گولہ پھینکنے میں رکاوٹی تختہ پر نوٹ لکھیں۔  
vi. گولہ پھینکنے کے "وائرے کی" وضاحت کریں۔  
vii. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں قرعہ اندازی کے طریقہ کی وضاحت کریں۔  
viii. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے چار ضابطے تحریر کریں۔

(صرف طالباء کیلئے)

- ix. نیٹ بال میں فری لک کی اقسام تحریر کریں۔  
x. نیٹ بال میں "آف سائیڈ" سے کیا مراد ہے؟  
xi. "سرجسٹ" میں اچھلنے کے تختہ کی ساخت بیان کریں۔  
xii. سرجسٹ میں "زن ونے" پر نوٹ لکھیں؟

(صرف طالبات کیلئے)

- ix. نیٹ بال میں ایسپائر کے دو فرائض تحریر کریں۔  
x. نیٹ بال میں شوٹنگ سرکل پر نوٹ لکھیں۔  
xi. تھالی پھینکنے کے چار فائل تحریر کریں۔  
xii. تھالی پھینکنے کے کیسٹر کی وضاحت کریں۔

12=6x2

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- i. علم الصحت کا جسمانی تعلیم کے ساتھ چار طرح سے تعلق واضح کیجئے۔  
ii. آگے صوت انزخہ کی وضاحت کریں۔  
iii. درآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟  
iv. عروق شریکی وضاحت کیجئے۔  
v. دل کا وزن اور شہت تحریر کریں۔  
vi. ہڈی ٹوٹنے کی چار وجوہات لکھیں۔  
vii. چھپے پاؤں کی چار اصلاحی ورزشیں لکھیں۔  
viii. کسرتی ضربات سے کیا مراد ہے؟  
ix. چچک کی کوئی چار علامات لکھیں۔

24=3x8

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
5. انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کا کردار کیا ہے؟  
6. گولہ پھینکنے کے قوانین تفصیل سے تحریر کریں۔  
7. نظام تنفس میں حصہ لینے والے اعضاء کی وضاحت کیجئے۔  
8. متعدی امراض میں درج ذیل پر نوٹ لکھیں؟  
9. والی بال میں کتنی طرح کی سروزر ہوتی ہیں؟ نیز سروں کے فائل تحریر کریں۔

## Health &amp; Physical Education (Essay Type)

(For all sessions)

Time: 2:40 Hours

Section -I

Total Marks:68

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

2x8=16

- i. How has "Charlis" A Butcher Defined physical Education? ii. Does Physical Education save from diseases?  
iii. Why does teen agers incline towards crimes?  
iv. How natural qualities are beautified?  
v. How can human being become healthy?  
vi. Write objective of Physical Education in human development?  
vii. Explain the activities used in making human body flexible & active.  
viii. What are group activities? Explain it.  
ix. Write two definitions of Educational gymnastic?  
x. Write four Characterisits of recreation.  
xi. Define inactive recreation shortly.  
xii. How does recreation help to improve human relationship?

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

2x8=16

- i. Write four duties of captain in volley ball  
ii. Write a note on "Net" in volleg ball.  
iii. Write a note on "Ball" in volley ball.  
iv. Write down brief note on "Libro" in volley ball.  
v. Write a note on stop board in shot put.  
vi. Describe "Circle" of shot put.  
vii. Describe the method of draws in 4x100 relay race.  
viii. Write four rules of 4x100 relay race.

(For Boys Only)

- ix. Write down kinds of free kick in football.  
x. What is meant by "off side" in foot ball.  
xi. Write structure of "Take off board in riple jump.  
xii. Write a note on "Run Way" intriple jump.

(For Girls Only)

- ix. Write two duties of "Umpire " in net ball.  
x. Write a note on shooting circle in net ball.  
xi. Write four foul of Discus throw.  
xii. Describe sector of discus throw.

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

2x6=12

- i. Explain the four ways of link between Health educaion and physical education.  
ii. Explain Larynx.  
iii. What is respiration?  
iv. Explain Capillaries.  
v. Write the weight and shape of Heart.  
vi. Write four causes of fracture  
vii. Write four remedial exerices of flat feet.  
viii. What are sports Injuries?  
ix. Write any four indications of small pox.

Section -II

8x3=24

Note: Answer any three questions from the following.

- 5- What is role of importance of physical educaion in development of human being ?  
6- Write in detail the rules of putting the shot.

7- Expalin the organs of respiratory system.

8- Wrie down notes of following infectious diseases.

1-Cholera

2-Measles