



## Health &amp; 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 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 بھریں۔

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. A person takes part from childhood till old age in:
    - (A) walk سیر (B) games کھیل (C) horse riding گھڑسواری (D) mountaineering کوہ پیمائی
  2. The qualities like discipline are created by:
    - (A) walk سیر (B) music موسیقی (C) games کھیل (D) watching movies فلم بینی
  3. Javelin is consisted of \_\_\_\_\_ parts:
    - (A) 02 دو (B) 03 تین (C) 04 چار (D) 06 چھ
  4. Javelin throw got the status of regular game in \_\_\_\_\_ century.
    - (A) 19th (B) 15th (C) 18th (D) 20th
  5. The thin pointed end of javelin is called as:
    - (A) shaft شافت (B) head ہیڈ (C) grip گریپ (D) tail ٹیل
  6. The weight of cross-bar in high jump is:
    - (A) 2kg (B) 3kg (C) 4kg (D) 1kg
  7. 400 meter race is run on:
    - (A) ground گراؤنڈ (B) track ٹریک (C) hills پہاڑوں پر (D) road سڑک
  8. The parts of cross-bar are:
    - (A) 02 دو (B) 03 تین (C) 01 ایک (D) 04 چار
  9. The kinds of vitamins are:
    - (A) 05 پانچ (B) 06 چھ (C) 07 سات (D) 04 چار
  10. The starting point of stomach is called:
    - (A) mucus membrane میوکس ممبرین (B) pyloric end پائلورک اینڈ (C) pritonium پریٹونیم (D) cardiac end کارڈیک اینڈ
  11. These are also called tissue builders.
    - (A) proteins لحمیات (B) fats روغنیات (C) minerals نمکیات (D) vitamins حیاتین
  12. The kinds of drinks are:
    - (A) 01 ایک (B) 02 دو (C) 03 تین (D) 04 چار
  13. Opium is a mixture of \_\_\_\_\_ elements:
    - (A) 02 دو (B) 03 تین (C) 01 ایک (D) 04 چار
  14. The kinds of diseases, related to sex hygiene are:
    - (A) 09 نو (B) 07 سات (C) 08 آٹھ (D) 06 چھ
  15. A very good conductor of electricity is:
    - (A) air ہوا (B) water پانی (C) heat گرمی (D) coolness ٹھنڈک
- (For Boys Only) (صرف طلبہ کے لیے)
16. The shape of hockey ground is:
    - (A) round گول (B) rectangular مستطیل (C) triangular تگن (D) square چوکور
  17. The length of basket ball court is:
    - (A) 26m میٹر (B) 28m میٹر (C) 25m میٹر (D) 30m میٹر
- (For Girls Only) (صرف طالبات کے لیے)
18. The shape of badminton court is:
    - (A) round گول (B) rectangular مستطیل (C) triangular تگن (D) square چوکور
  19. The shape of table in table-tennis game is:
    - (A) rectangular مستطیل (B) square مربع (C) round گول (D) triangular تگن

Sessions; 2012-2014 &amp; 2013-2015

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

- What is meant by play?
- Describe two qualities of a good player.
- Define sportsmanship.
- Write down two benefits of sports.

- کھیل سے کیا مراد ہے؟
- ایچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کریں۔
- سپورٹس مین شپ کی تعریف کریں۔
- کھیلوں کے دو فوائد لکھیں۔

(For Boys Only)

- Write down length and width of hockey ground.
- Explain center pass in hockey game.
- Write a note on free hit in hockey .
- When bully is awarded in hockey?
- Write a note on jump ball in basket ball.
- Explain personal fouls in basketball.
- Explain restricted area in basket ball.
- Write a note on duration of basket ball game.

(صرف طلباء کیلئے)

- ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی چوڑائی لکھیں۔
- ہاکی کے کھیل میں سنٹر پاس کی وضاحت کریں۔
- ہاکی کے کھیل میں فری ہیٹ پر نوٹ لکھیں۔
- ہاکی میں بلی کب دی جاتی ہے؟
- باسکٹ بال میں جپ بال پر نوٹ لکھیں۔
- باسکٹ بال میں پرسنل فاولز کی وضاحت کریں۔
- باسکٹ بال میں محدود علاقے کی وضاحت کریں۔
- باسکٹ بال میں کھیل کے دورانیے پر نوٹ لکھیں۔

(For Girls Only)

- Explain service in the badminton game.
- Explain badminton net.
- Explain side gallery in badminton.
- Write a note on let in badminton game.
- Write the measurement of table-tennis table.
- Write a note on net in table-tennis.
- What is rally in table-tennis?
- Write four fouls of service in table-tennis.

(صرف طالبات کے لیے)

- بیڈمنٹن کھیل میں سروس کی وضاحت کریں۔
- بیڈمنٹن نیٹ کی وضاحت کریں،
- بیڈمنٹن میں سائڈ گیلری کی وضاحت کریں۔
- بیڈمنٹن کھیل میں لیٹ پر نوٹ لکھیں۔
- ٹیبل ٹینس میز کی پیمائش لکھیں۔
- ٹیبل ٹینس میں نیٹ پر نوٹ لکھیں۔
- ٹیبل ٹینس میں ریلی کیا ہے؟
- ٹیبل ٹینس میں سروس کے چار فاولز تحریر کریں۔

3- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16 - درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- Write down four rules of javelin throw.
- Write a brief note on the structure of javelin.
- Explain briefly the starting of javelin throw.
- Write down the names of three methods of catching javelin.
- Write down three rules of high jump.
- Explain cross-bar and cross-bar supports in high jump.
- Write down three fouls of high jump.
- Explain poles in high jump.
- Write down four rules of 400m race.
- How many lanes are there in 400m race?
- Which are the stages of 400m race?
- Explain briefly heats of 400m race.

- نیزہ پھینکنے کے چار قوانین تحریر کریں۔
- نیزہ کی بناوٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- نیزہ پھینکنے کے شروعات کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- نیزہ پکڑنے کے تین طریقوں کے نام لکھیں۔
- اونچی چھلانگ کے تین قوانین لکھیں۔
- اونچی چھلانگ میں کراس بار اور ٹیکوں کی وضاحت کیجئے۔
- اونچی چھلانگ کے تین فاولز لکھیں۔
- اونچی چھلانگ میں پولز کی وضاحت کریں۔
- 400 میٹر دوڑ کے چار قوانین لکھیں۔
- 400 میٹر دوڑ میں گلیوں کی تعداد کیا ہے؟
- 400 میٹر دوڑ کے مراحل کون سے ہیں؟
- 400 میٹر دوڑ میں ہیٹس کی مختصر 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۔
- Give names of four organs in the digestive system. i. نظام انہضام میں شامل چار اعضاء کے نام لکھیں۔
  - Write a note on the structure of stomach. ii. معدہ کی بناوٹ پر نوٹ لکھیں۔
  - Explain large intestine. iii. بڑی آنت کی وضاحت کریں۔
  - Write down four benefits of muscles. iv. عضلات کے چار فوائد بیان کریں۔
  - Define balanced diet. v. متوازن غذا کی تعریف کریں۔
  - Write down four benefits of fats. vi. روغنیات کے چار فوائد بیان کریں۔
  - Write down two merits and two demerits of tea. vii. چائے کے دو فوائد اور دو نقصانات تحریر کریں۔
  - Write down four kinds of non-alcoholic drinks. viii. غیر الکحلی مشروبات کی چار اقسام کے نام تحریر کریں۔
  - Write down four objectives of first aid. ix. ابتدائی طبی امداد کے چار مقاصد بیان کریں۔

### Section-II

8x3=24

حصہ دوم

Note: Answer any three questions from the following.

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

- Describe the importance of sports in detail. 5. کھیلوں کی اہمیت تفصیل سے بیان کیجئے۔
- Write a detailed note on penalty corner in hockey. OR 6. ہاکی میں پنلٹی کارنر پر تفصیلاً نوٹ لکھئے۔ یا بیڈمنٹن میں درج ذیل پر نوٹ لکھئے۔
- Write a note on the following in badminton. (i) rules of service; (ii) fouls of play. 7. سروس کے قوانین؛ (ii) کھیل کی بے ضابطگیاں۔
- Write down in detail the rules of javelin throw. 7. نیزہ بازی کے ضابطے تفصیلاً تحریر کیجئے۔
- Which are the constituents of diet? Write a note on any two of them. 8. خوراک کے کون سے اجزاء ہیں؟ کسی دو اجزاء پر نوٹ لکھئے۔
- What is meant by poison? Write down its effects on human body and its treatment 9. زہر سے کیا مراد ہے؟ انسانی جسم پر اس کے اثرات اور علاج لکھئے۔

### Part-III (Practical)

حصہ سوم (پریکٹیکل)

Note: Attempt any three parts from the following.  $5 \times 3 = 15$

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔

- Describe two side exercises. 10 (A) پہلو کی دو ورزشیں بیان کریں۔
- Write down the method of head stand. (B) سر کے بل کھڑے ہونے کا طریقہ لکھئے۔
- Write down the method of hitting in hockey. OR (C) ہاکی میں ہٹ کرنے کا طریقہ لکھئے۔ یا بیڈمنٹن میں سروس کا طریقہ لکھئے۔
- What is meant by run-up in javelin throw? (D) نیزہ پھینکنے میں run-up دوڑنے کے راستے سے کیا مراد ہے؟
- Write down the method of finish in 400 m race (E) 400 میٹر دوڑ کے اختتام کا طریقہ لکھئے۔

662-012-A-\_\_\_\_\_



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

Paper Code 8 4 2 7

**Sessions; 2012-2014 , 2013-2015 & 2014-2016**  
**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 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. The maximum length of cross-bar in high jump is: اوپنچی چھلانگ میں کراس بار کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔  
(A) 3.98m میٹر (B) 3.50m میٹر (C) 4.05m میٹر (D) 4.08m میٹر
2. The cross-bar is raised minimum after each round: اوپنچی چھلانگ میں ہر راؤنڈ کے بعد کراس بار کو کم از کم اونچا کیا جاتا ہے۔  
(A) 5cm سنٹی میٹر (B) 4cm سنٹی میٹر (C) 3cm سنٹی میٹر (D) 2cm سنٹی میٹر
3. The length of gullet is: خوراک کی نالی کی لمبائی ہوتی ہے۔  
(A) 15cm سنٹی میٹر (B) 25cm سنٹی میٹر (C) 10cm سنٹی میٹر (D) 5cm سنٹی میٹر
4. Food contains ingredients: خوراک میں اجزاء ہوتے ہیں۔  
(A) 4 (B) 6 (C) 2 (D) 3
5. Arsenic is a: سکھیا ہے ایک:  
(A) disease مرض (B) poison زہر (C) plant پودا (D) food خوراک
6. The store of glycogen is called: شکر کا گودام کہلاتا ہے۔  
(A) stomach معدہ (B) gallbladder پتہ (C) liver جگر (D) pancreas لبلبہ
7. The kinds of muscles are: عضلات کی اقسام ہیں۔  
(A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6
8. Alcoholic beverages are called: الکحلی مشروبات کہلاتے ہیں۔  
(A) tea چائے (B) coffee کافی (C) whisky وسکی (D) lassi لسی
9. Tissue builders in our diet are called: ٹشو بلڈر ہماری خوراک میں کہلاتے ہیں۔  
(A) carbohydrates نشاستہ (B) fats روغنیات (C) proteins لحمیات (D) vitamins وٹامن
10. A natural activity is: ایک فطری عمل ہے۔  
(A) sports کھیل (B) gymnastic جمناسٹک (C) study مطالعہ (D) walk سیر
11. Balanced development of body takes place by \_\_\_\_\_ activities. جسم کی متوازن نشوونما \_\_\_\_\_ سرگرمیوں سے ہوتی ہے۔  
(A) physical جسمانی (B) creative تخلیقی (C) social سماجی (D) negative منفی
12. The maximum length of runway in javelin throw is: نیزہ پھینکنے کے راستے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔  
(A) 25m میٹر (B) 30m میٹر (C) 36.5m میٹر (D) 40m میٹر
13. The time given for javelin throw is: نیزہ پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے۔  
(A) 1 minute منٹ (B) 2 minutes منٹ (C) 3 minutes منٹ (D) 5 minutes منٹ
14. The lanes of a standard track are: معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں۔  
(A) 6 (B) 4 (C) 8 (D) 11
15. The height of the inner border in standard track is: معیاری ٹریک کے اندرونی کنارے کی اونچائی ہوتی ہے۔  
(A) 2cm سنٹی میٹر (B) 3cm سنٹی میٹر (C) 4cm سنٹی میٹر (D) 5cm سنٹی میٹر  
(صرف طلباء کے لیے)
16. The national game of Pakistan is: پاکستان کا قومی کھیل ہے۔  
(A) football فٹ بال (B) hockey ہاکی (C) volleyball والی بال (D) cricket کرکٹ
17. The length of basketball court is: باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔  
(A) 40m میٹر (B) 28m میٹر (C) 36m میٹر (D) 32m میٹر  
(صرف طالبات کے لیے)
16. The shape of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ شکل کا ہوتا ہے۔  
(A) quadrilateral چوکور (B) rectangle مستطیل (C) round گول (D) triangle ٹکون
17. The length of table-tennis table is: ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔  
(A) 3m میٹر (B) 2.74m میٹر (C) 2.90m میٹر (D) 2.30m میٹر

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

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

## صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks: 83

Time: 3:10 Hours وقت: 3:10 گھنٹے

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۔

- Define sports / games.
- Sports promote healthy competition. Explain it.
- A good player possesses spirit of patriotism. Explain.
- What is meant by sportsmanship?

- کھیل کی تعریف کیجئے۔
- کھیلیں صحت مند مقابلے کو فروغ دیتی ہیں۔ وضاحت کریں۔
- اچھا کھلاڑی جذبہ حب الوطنی رکھتا ہے۔ وضاحت کریں۔
- سپورٹس میں شپ سے کیا مراد ہے؟

## (For Boys Only)

(صرف طلبہ کیلئے)

- Write down length and width of hockey ground.
- Describe briefly the hockey stick.
- How does the game of hockey start?
- Explain penalty corner in hockey game.
- Write down the length of free throw line in basketball.
- What is meant by throw-in of basketball game?
- Explain the eight-second rule in basket ball.
- Write a note on duration of basketball game.

- ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
- ہاکی سٹک کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- ہاکی کھیل کا آغاز کیسے کیا جاتا ہے؟
- ہاکی کے کھیل میں پنلٹی کارنر کی وضاحت کیجئے۔
- باسکٹ بال میں فری تھرو لائن کی لمبائی تحریر کیجئے۔
- باسکٹ بال میں تھرو ان سے کیا مراد ہے؟
- باسکٹ بال کھیل میں آٹھ سیکنڈ کے قانون کی وضاحت کیجئے۔
- باسکٹ بال کھیل کے دورانیے پر نوٹ لکھیے۔

## (For Girls Only)

(صرف طالبات کیلئے)

- Write down the length and width of badminton court.
- Write down only names of officials regarding badminton game.
- Explain the 21 all points in badminton game.
- Write down the four rules of badminton game.
- Write down the measurement of table in table-tennis.
- Describe the duties of referee in table-tennis.
- Write a note on the ball of table-tennis.
- Write a note on 'Let' in table-tennis game.

- بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔
- بیڈمنٹن کھیل کے حوالے سے آفیشلز کے نام تحریر کیجئے۔
- بیڈمنٹن کھیل میں 21 آل پوائنٹس کی وضاحت کریں۔
- بیڈمنٹن کھیل کے چار قوانین تحریر کیجئے۔
- ٹیبل ٹینس کھیل کے میز کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- ٹیبل ٹینس میں ریفری کے فرائض بیان کریں۔
- ٹیبل ٹینس کھیل کی بال پر نوٹ لکھیے۔
- ٹیبل ٹینس کھیل میں لیٹ پر نوٹ لکھیے۔

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۔

- Describe briefly the parts of javelin.
- Write down four fouls of javelin throw.
- Write measurement of runway and sector of javelin throw.
- Which javelin an athlete will use in the javelin throw?
- How the turn of the athlete is determined in high jump?
- Explain the poles in high jump.
- How many times an athlete may attempt on a height?
- When runway or landing area may be changed in high jump?
- What kind of start may be taken in 400m race?
- Where is 400m race run?
- How lanes are selected in 400m race?
- How will an athlete finish his race in 400m race?

- نیزہ کے حصوں کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- نیزہ پھینکنے کے چار نافرمانی لکھیں۔
- نیزہ پھینکنے کے دوڑنے کا راستہ اور سیکٹر کی پیمائش لکھیں۔
- نیزہ پھینکنے کے دوران کھلاڑی کونسا نیزہ استعمال کرے گا؟
- ہائی جمپ میں باری کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟
- ہائی جمپ میں پولز کی وضاحت کریں۔
- ہائی جمپ میں کھلاڑی، ایک بلندی پر کتنی بار جمپ کر سکتا ہے؟
- ہائی جمپ میں رن وے یا اکھاڑے کب تبدیل کیا جاسکتا ہے؟
- 400 میٹر دوڑ میں کونسا سٹارٹ استعمال کیا جاسکتا ہے؟
- 400 میٹر دوڑ کہاں دوڑی جاتی ہے؟
- 400 میٹر دوڑ میں گلیوں کا انتخاب کیسے کیا جاتا ہے؟
- 400 میٹر دوڑ میں کھلاڑی اختتام کیسے کرے گا؟

- 4- Write short answers of any six parts from the following.  $2 \times 6 = 12$  - درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- Explain pancreas shortly. .i لبلبہ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
  - Write four functions of liver. .ii جگر کے چار افعال تحریر کیجئے۔
  - Write short note on involuntary muscles. .iii غیر ارادی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں۔
  - Write only the names of constituents of diet. .iv خوراک کے اجزاء کے صرف نام تحریر کریں۔
  - What is meant by beverages? .v مشروبات کے کہتے ہیں؟
  - Write three demerits of tea. .vi چائے کے تین نقصانات تحریر کیجئے۔
  - Write three ill effects of alcohol. .vii الکوحل کے تین مضر اثرات تحریر کیجئے۔
  - Write shortly the symptoms of AIDS. .viii ایڈز کی علامات مختصر تحریر کیجئے۔
  - Write the first aid of snake bite. .ix سانپ کے ڈسنے کی طبی امداد تحریر کیجئے۔

### 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 in detail the characteristics of a good national player. .5 اچھے قومی کھلاڑی کے اوصاف تفصیل سے تحریر کیجئے۔
  - Write a note on free hit and penalty corner in Hockey. .6 ہاکی میں فری ہٹ اور پنالٹی کارنر پر نوٹ لکھیں۔

OR

یا

- Draw a sketch of badminton court with all its measurements. بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بمعہ مکمل پیمائش بنائیے۔
- Write down the rules of High jump in detail. .7 اونچی چھلانگ کے قوانین تفصیل سے تحریر کیجئے۔
  - Write a detailed note on digestive system. .8 نظام انہضام پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
  - Which points are kept in view while determining the balanced diet? .9 متوازن غذا کا تعین کرتے وقت کن امور کو مد نظر رکھا جاتا ہے؟

### Section -III (Practical)

حصہ سوم (عملی)

- Note: Write answers of 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 the technique of head stand. .A-10 سر کے بل کھڑا ہونے کا طریقہ لکھیں۔
  - Write the method of making bridge. .B محراب بنانے کا طریقہ لکھیں۔
  - Write the method of holding the Javelin. .C نیزہ پکڑنے کا طریقہ تحریر کیجئے۔
  - Write the finishing technique in a race. .D دوڑ ختم کرنے کی تکنیک تحریر کیجئے۔
  - Write the technique of chest pass in basketball. (For Boys) (طلباء کے لیے) .E باسکٹ بال میں چسٹ پاس کا طریقہ تحریر کیجئے۔

OR

یا

- Write technique of back-hand stroke in badminton. (For Girls) (طالبات کے لیے) بیڈمنٹن میں الٹے ہاتھ سے مارنے کا طریقہ تحریر کیجئے۔



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

Paper Code 4 4 2 1

Session: 2015-2017

## Physical Education (Objective Type)

جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

وقت: 20 Minutes

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. A natural phenomenon is: 1.1 ایک فطری عمل ہے۔

(A) sports کھیل (B) gymnastic جمناسٹک (C) study مطالعہ (D) walk سیر
  2. The best use of leisure time is: 2. فرصت کے اوقات کا بہترین استعمال ہے۔

(A) walk سیر (B) music موسیقی (C) sports کھیل (D) dance رقص
  3. The cradle of democracy is: 3. جمہوریت کا گہوارہ ہے۔

(A) hospital ہسپتال (B) club کلب (C) college کالج (D) play-ground کھیل کا میدان
  4. Who has the best spirit of obedience and dutifulness? 4. کس میں اطاعت و فرض شناسی کا جذبہ بہت زیادہ ہوتا ہے؟

(A) pupil شاگرد (B) player کھلاڑی (C) coach کوچ (D) friend دوست
  5. The width of lanes of standard track is: 5. معیاری ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(A) 1.18m میٹر (B) 1.22m میٹر (C) 1.15m میٹر (D) 1.16m میٹر
  6. The end line of 400m race (width / thickness) marked white is: 6. 400 میٹر دوڑ کی اختتامی لائن (چوڑائی، موٹائی) سفید لگائی جاتی ہے۔

(A) 5cm سنٹی میٹر (B) 6cm سنٹی میٹر (C) 4cm سنٹی میٹر (D) 3cm سنٹی میٹر
  7. The javelin is consisted of part /parts: 7. نیزہ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
  8. In javelin throw, in case of eight or less than eight players, the number of attempts given are: 8. نیزہ بازی کے مقابلہ میں کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ یا آٹھ سے کم ہو تو مواقع دیئے جاتے ہیں۔

(A) six each چھ (B) two each دو (C) three each تین (D) four each چار
  9. The distance between both upright poles in high jump is: 9. اونچی چھلانگ میں دونوں پولز کا درمیانی فاصلہ ہوتا ہے۔

(A) 4.3m میٹر (B) 4.6m میٹر (C) 4.0m میٹر (D) 4.5m میٹر
  10. The approximate length of gullet is: 10. خوراک کی نالی کی لمبائی ہوتی ہے، تقریباً۔

(A) 23 cm سنٹی میٹر (B) 24 cm سنٹی میٹر (C) 25 cm سنٹی میٹر (D) 20 cm سنٹی میٹر
  11. The biggest gland in the human body is: 11. انسانی جسم میں سب سے بڑا غدود ہے۔

(A) pancreas لیبیہ (B) heart دل (C) stomach معدہ (D) liver جگر
  12. The kind/kinds of voluntary muscles is/are: 12. ارادی عضلات کی قسم / اقسام ہوتی ہے / ہیں۔

(A) four چار (B) three تین (C) two دو (D) one ایک
  13. Which content of food is called tissue builder? 13. غذا کے کس جز کو ٹشو بلڈر کہتے ہیں؟

(A) proteins لحمیات (B) fats روغنیات (C) carbohydrates نشاستہ (D) vitamins حیاتین
  14. The colour of liver is: 14. جگر کا رنگ ہوتا ہے۔

(A) green سبز (B) blue نیلا (C) yellow پیلا (D) dark red گہرا سرخ
  15. It is called the Pakistani beverage: 15. پاکستانی مشروب کہلاتا ہے۔

(A) tea چائے (B) whisky وِسکی (C) lassi لسی (D) shikanjbeen شیکنجبین
- (For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
16. The hockey ground is divided into parts 16. ہاکی گراؤنڈ کو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(A) four چار (B) three تین (C) two دو (D) five پانچ
  17. The width line of basket ball court is called: 17. باسکٹ بال کورٹ میں چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں۔

(A) back line بیک لائن (B) end line اینڈ لائن (C) touch line ٹچ لائن (D) goal line گول لائن
- (For Girls only) (صرف طالبات کے لیے)
16. The short service area in badminton court is: 16. بیڈمنٹن کورٹ میں شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے۔

(A) 1.98m میٹر (B) 1.83m میٹر (C) 1.50m میٹر (D) 1.20m میٹر
  17. The single match in table-tennis usually consists of \_\_\_\_\_ games. 17. ٹیبل ٹینس کا سنگلز میچ عموماً \_\_\_\_\_ گیمز پر مشتمل ہوتا ہے۔

(A) five پانچ (B) seven سات (C) six چھ (D) three تین

**Physical Education** (Essay Type)**جسمانی تعلیم** (انشائیہ)

Marks:68

وقت: 2:40 گھنٹے

نمبر: 68

**Section -I**

2x16=32

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

- How sports develop the social life of a player?
- Do sports create leadership qualities in a player?
- What is meant by sportsmanship?
- How does a good player abide by the law?
- Write down the length and width of the hockey field.
- Explain briefly the penalty stroke.
- What is meant by the duration of the game in hockey?
- How does the substitution of player take place in hockey?
- What is meant by the 'jump ball' in basket ball?
- Explain in brief the personal foul in basket ball.
- Define player and substitute player in basket ball.
- Make a list of equipment used in basket ball.

**(For Boys Only)**

- Write down the length and width of the hockey field.
- Explain briefly the penalty stroke.
- What is meant by the duration of the game in hockey?
- How does the substitution of player take place in hockey?
- What is meant by the 'jump ball' in basket ball?
- Explain in brief the personal foul in basket ball.
- Define player and substitute player in basket ball.
- Make a list of equipment used in basket ball.

**(For Girls Only)**

- What is meant by side gallery in badminton?
- What does a referee do in badminton?
- What is change of ends in badminton?
- Explain toss in badminton.
- Write down two fouls of service in table-tennis.
- What is meant by racket hand and free hand in table tennis.
- Describe the order of playing in doubles in table-tennis.
- How many games are there in a match of table-tennis?

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

- Write four fouls of javelin throw.
- Explain "scratch line" in javelin throw.
- Explain the correct method of throwing a javelin.
- What is meant by time limit for throwing a javelin?
- What is meant by "jump off" in high jump?
- Describe the shape and measurement of cross-bar supports in high jump.
- Write down four fouls of high jump.
- Explain the landing area of high jump.
- Write the way of finishing in 400m race.
- Write four laws of 400m race,
- Why highest pace cannot be maintained during whole 400m race?
- Describe the shape and width of 400m standard track.

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

- Write down only the names of kinds of muscles.
- Write a brief note on cardiac muscles.
- Write down two benefits of proteins.
- Write down the benefits of water in human body.
- Write down the names of food nutrients.
- What is bile?
- Describe the bad effects of alcohol.
- Write down the symptoms of arsenic.
- What is meant by first aid?

**Section -II**

Note: Answer any three questions from the following.

- Describe in detail the qualities of a good national player.
- Draw a three point goal area, centre circle, centre line and semi-circle with all its dimensions. OR Explain the let point, scoring system and rules of correct service in table-tennis
- Write in detail the rules and fouls of 400m race.
- Through what steps, food has to pass for digestion in body? Explain.
- Explain the different methods of artificial respiration.

- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- کھیلوں سے کھلاڑی کی سماجی زندگی میں کیسے ترقی ہوتی ہے؟
- کیا کھیل، کھلاڑی میں قائدانہ صلاحیتیں پیدا کرتے ہیں؟
- سپورٹس میں شپ سے کیا مراد ہے؟
- اچھا کھلاڑی کس طرح قانون کا پابند ہوتا ہے؟
- ہاکی کے میدان کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔
- پینالٹی سٹروک کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- ہاکی میں کھیل کے دورانیے سے کیا مراد ہے؟
- ہاکی میں کھلاڑی کی تبدیلی کی کس طرح ہوتی ہے؟
- باسکٹ بال میں جمپ بال سے کیا مراد ہے؟
- باسکٹ بال میں پرسٹل فاول کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- باسکٹ بال میں کھلاڑی اور متبادل کھلاڑی کی تعریف کریں۔
- باسکٹ بال میں استعمال ہونے والی اشیاء کی فہرست بنائیں۔

**(صرف طالبات کیلئے)**

- بڈمنٹن کھیل میں سائڈ گیلری سے کیا مراد ہے؟
- بڈمنٹن میں ریفری کیا کرتا ہے؟
- بڈمنٹن میں اطراف کی تبدیلی کیا ہوتی ہے؟
- بڈمنٹن میں ٹاس کی وضاحت کریں۔
- ٹیبل ٹینس میں سروس کے دو فاول تحریر کیجئے۔
- ٹیبل ٹینس میں ریکٹ ہینڈ اور فری ہینڈ سے کیا مراد ہے؟
- ٹیبل ٹینس میں ڈبلز میں کھیلنے کی ترتیب بیان کیجئے۔
- ٹیبل ٹینس کے ایک میچ میں کتنی گیمز ہوتی ہیں؟

- نیزہ پھینکنے کے چار فاول تحریر کیجئے۔
- نیزہ پھینکنے کی ٹوس کی وضاحت کیجئے۔
- نیزہ پھینکنے کے درست طریقہ کی وضاحت کیجئے۔
- نیزہ پھینکنے کے لیے مقررہ دورانیہ سے کیا مراد ہے؟
- ہائی جمپ میں "جب آف" سے کیا مراد ہے؟
- ہائی جمپ میں ٹیکوں کی شکل اور پیمائش بیان کیجئے۔
- ہائی جمپ کے چار فاول لکھیے۔
- ہائی جمپ کے اکھاڑہ کی وضاحت کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ میں اختتام کا طریقہ لکھیے۔
- 400 میٹر دوڑ کے چار قوانین لکھیے۔
- 400 میٹر دوڑ میں انتہائی تیز رفتاری کو برقرار کیوں نہیں رکھا جاسکتا؟
- 400 میٹر دوڑ میں معیاری ٹریک کی شکل اور گلیوں کی چوڑائی بیان کریں۔

- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- عضلات کی اقسام کے صرف نام تحریر کیجئے۔
- قلبی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- لحمیات کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- پانی کے انسانی جسم میں فوائد تحریر کریں۔
- خوراک کے اجزاء کے نام تحریر کریں۔
- صفراء کیا ہے؟
- الکحل کے مضر اثرات بیان کریں۔
- سنگھیا کی علامات تحریر کیجئے۔
- ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟

**حصہ دوم**

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

- اچھے قومی کھلاڑی کے اوصاف تفصیلاً بیان کریں۔
- باسکٹ بال کورٹ میں تھری پوائنٹ گول ایریا، سنٹر لائن، سنٹر سرکل اور سیسرکل بنائیں نیز پیمائش بھی لکھیں۔
- ٹیبل ٹینس میں لیٹ (let) پوائنٹ، سکورنگ نظام اور درست سروس کے قوانین کی وضاحت کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ کے قوانین اور فاول تفصیلاً تحریر کریں۔
- خوراک کو جزو بدن بننے کے لیے کن مراحل سے گزرنا پڑتا ہے؟ وضاحت کیجئے۔
- مصنوعی تنفس کے مختلف طریقوں کی وضاحت کریں۔





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

Paper Code 8 4 2 1

**Sessions; 2013-2015 & 2014-2016**  
**Health & Physical Education** (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

وقت: 20 منٹ 20 Minutes

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. Who is steady and good tempered? کون ثابت قدم اور مستقل مزاج ہوتا ہے؟  
 (A) inexperienced اناری (B) player کھلاڑی (C) coach کوچ (D) pupil شاگرد
2. Which type of relationships develop on account of sports? کھیلوں کی بدولت کس قسم کے تعلقات استوار ہوتے ہیں؟  
 (A) political سیاسی (B) social سماجی (C) economic معاشی (D) individual انفرادی
3. Javline is thrown into: نیزے کو اندر پھینکا جاتا ہے۔  
 (A) landing area لینڈنگ ایریا (B) sector سیکٹر (C) circle دائرہ (D) track ٹریک
4. The kinds of muscles are: عضلات کی اقسام ہوتی ہیں۔  
 (A) three تین (B) two دو (C) four چار (D) five پانچ
5. The width of lanes at 400 meter track is: 400 میٹر کے ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔  
 (A) 1.30 meter میٹر (B) 1.26 meter میٹر (C) 1.22 meter میٹر (D) 1.80 meter میٹر
6. The ingredients of the balanced diet are: متوازن غذا کے اجزاء ہوتے ہیں۔  
 (A) six چھ (B) five پانچ (C) four چار (D) seven سات
7. Weight of cross bar in high jump is: اونچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔  
 (A) 3 Kg کلوگرام (B) 1 Kg کلوگرام (C) 2 Kg کلوگرام (D) 4 Kg کلوگرام
8. The length of large intestine is: بڑی آنت کی لمبائی ہوتی ہے۔  
 (A) 1.80 meter میٹر (B) 1.83 meter میٹر (C) 1.60 meter میٹر (D) 1.63 meter میٹر
9. How many tries are given to each athlete in Javlin throw if the athletes are eight or less than eight? نیزہ میں تھلیس کی تعداد آٹھ یا آٹھ سے کم ہو تو ہر تھلیس کو کتنی باریاں دی جائیں گی؟  
 (A) three, three تین، تین (B) two, two دو، دو (C) six, six چھ، چھ (D) one, one ایک، ایک
10. Length of pancreas is: لبلبہ کی لمبائی ہوتی ہے۔  
 (A) 25 cm سم (B) 21 cm سم (C) 24 cm سم (D) 23 cm سم
11. How many infusion ways of poison are there in human body? زہر جسم میں کتنے طریقوں سے داخل ہوتا ہے؟  
 (A) three تین (B) four چار (C) two دو (D) five پانچ
12. Which thing should be prohibited for player in case of excessive intake of opium? افیون زیادہ کھالینے کی صورت میں کھلاڑی کو کس چیز سے منع کرنا چاہیے؟  
 (A) weeping رونے سے (B) drinking پینے سے (C) eating کھانے سے (D) sleeping سونے سے
13. Aids virus is known as: ایڈز کا وائرس کہلاتا ہے۔  
 (A) HIV ایچ آئی وی (B) HAV ایچ اے وی (C) HBV ایچ بی وی (D) HEV ایچ ای وی
14. Which vitamin stops bleeding? کونسا وٹامن بہتے خون کو روکتا ہے؟  
 (A) Vitamin B وٹامن بی (B) Vitamin k وٹامن کے (C) Vitamin D وٹامن ڈی (D) Vitamin C وٹامن سی
15. Constituent of tea is/are: چائے میں ماڈے پائے جاتے ہیں۔  
 (A) one ایک (B) two دو (C) three تین (D) four چار  
 (For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
16. The game of basket ball starts with: باسکٹ بال کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔  
 (A) back pass بیک پاس (B) throw in تھرو ان (C) centre pass سنٹر پاس (D) jump ball جمپ بال
17. The duration of hockey match is: ہاکی میچ کا دورانیہ ہوتا ہے۔  
 (A) 70 min منٹ (B) 60 min منٹ (C) 90 min منٹ (D) 80 min منٹ  
 (For Girls only) (صرف طالبات کے لیے)
16. The height of table in table tennis is: ٹیبل ٹینس میں میز کی اونچائی ہوتی ہے۔  
 (A) 46 cm سم (B) 70 cm سم (C) 45 cm سم (D) 76 cm سم
17. The length of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔  
 (A) 13.40m میٹر (B) 10.40m میٹر (C) 6.10m میٹر (D) 11.40m میٹر

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

Sessions; 2013-2015 &amp; 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

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

- How are sports the positive consumption of leisure time?
- How sports become a source of immunity?
- Write four characteristics of a good player.
- How do games prevent from wrong doings?

**(For Boys Only)**

- What is centre pass in hockey?
- Write the measurements of shooting circle in hockey ground.
- When is a penalty corner awarded in hockey?
- Write a brief note on hockey stick.
- Write length and width of basketball court.
- Write down the playing time for basketball game.
- Write the number of players in a basketball team.
- What is 24 second rule in basketball?

**(For Girls Only)**

- What is scoring method in badminton?
- Write four fouls of service in badminton.
- Write the parts of badminton racket.
- When are ends changed in badminton match?
- What is order of play in singles play of table tennis?
- Write down two fouls of service in table tennis.
- What is expedite system in table tennis?
- Write a note on table tennis ball.

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

- Write a brief note on the structure of javelin.
- Write down four rules of throwing the javelin.
- Explain the landing sector of javelin.
- Write down four fouls of throwing the javelin.
- Write down four rules of high jump.
- Write the first principle of resolving a tie in high jump.
- Explain the cross bar and supports of high jump.
- Explain the run way of high jump.
- Where is 400 meter race run?
- Write down four fouls of 400 meter race.
- Why staggers are given in 400 meter race?
- Explain the finishing of 400 meter race.

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

- کھیلوں کی فرصت کے اوقات کا مثبت مصرف کیسے ہے؟
- کھیلوں کی توت مدافعت کا ذریعہ کیسے بنتی ہے؟
- اچھے کھلاڑی کے چار اوصاف تحریر کیجئے۔
- کھیل بے راہ روی سے کیسے بچاتے ہیں؟
- ہاکی میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
- ہاکی گراؤنڈ میں شوٹنگ سرکل کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- ہاکی میں پنالٹی کارنر کب دیا جاتا ہے؟
- ہاکی سٹک پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
- باسکٹ بال کھیل کا دورانیہ تحریر کیجئے۔
- باسکٹ بال کھیل میں کھلاڑیوں کی تعداد تحریر کیجئے۔
- باسکٹ بال کھیل میں چوبیس سیکنڈ کا ضابطہ کیا ہے؟

**(صرف طالبات کیلئے)**

- بیڈمنٹن کھیل میں سکورنگ کا طریقہ کیا ہے؟
- بیڈمنٹن سروس کے چار فاول لکھیے۔
- بیڈمنٹن ریکٹ کے حصے بیان کیجئے۔
- بیڈمنٹن کھیل میں اطراف کب تبدیل ہوتی ہیں؟
- ٹیبل ٹینس میں سنگلز کھیلنے کی ترتیب کیا ہے؟
- ٹیبل ٹینس میں سروس کے دو فاول تحریر کیجئے۔
- ٹیبل ٹینس میں کھیل جلد ختم کرنے کا نظام کیا ہے؟
- ٹیبل ٹینس گیند پر نوٹ تحریر کیجئے۔

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

- نیزہ کی بناوٹ پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔
- نیزہ پھینکنے کے چار قوانین تحریر کریں۔
- نیزہ گرنے کے علاقے کی وضاحت کریں۔
- نیزہ پھینکنے کے چار فاول لکھیے۔
- اونچی چھلانگ کے چار قوانین تحریر کریں۔
- اونچی چھلانگ میں برابری کا پہلا اصول تحریر کریں۔
- اونچی چھلانگ میں کراس بار اور ٹیکوں کی وضاحت کریں۔
- اونچی چھلانگ کے دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔
- 400 میٹر دوڑ کہاں دوڑی جاتی ہے؟
- 400 میٹر دوڑ کے چار فاول تحریر کریں۔
- 400 میٹر دوڑ میں زینے کیوں دیئے جاتے ہیں؟
- 400 میٹر دوڑ کے اختتام کی وضاحت کریں۔

- 4- Write short answers of any six parts from the following.  $2 \times 6 = 12$  - درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- Define digestive system. .i نظام انہضام کی تعریف کریں۔
  - Write down the structure of muscles. .ii عضلات کی بناوٹ تحریر کریں۔
  - Define balanced diet. .iii متوازن غذا کی تعریف کریں۔
  - What do you mean by non alcoholic beverages? .iv غیر الکحلی مشروبات سے آپ کیا مراد لیتے ہیں؟
  - Describe first aid of Arsenic. .v سکنھیا کی ابتدائی طبی امداد بیان کریں۔
  - What is AIDs? .vi ایڈز کیا ہے؟
  - Explain belladonna. .vii بیلاڈونا کی وضاحت کریں۔
  - What do you know about narcotics? .viii نشیات کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟
  - Define first aid. .ix ابتدائی طبی امداد 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۔
- Describe the objectives of sports in detail. .5 کھیلوں کے مقاصد تفصیلاً بیان کریں۔
  - Draw a sketch of hockey ground with measurement. OR .6 ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیے۔  
Discuss scoring system in Badminton. یا بیڈمنٹن میں سکورنگ کے نظام پر بحث کریں۔
  - Write the rules and regulations of 400 meter race. .7 چار سو میٹر دوڑ کے قوانین بیان کریں۔
  - Write down the different stages of food digestion in digestive system. .8 نظام انہضام میں خوراک کے ہضم ہونے کے مختلف مدارج تحریر کریں۔
  - Write down the characteristics of balanced diet in detail. .9 متوازن غذا کی خصوصیات تفصیلاً تحریر کریں۔

### Section -III (Practical)

حصہ سوم (عملی)

- Note: Write answers of 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 four exercises of sides. A-10 پہلو کی چار ورزشیں تحریر کریں۔
  - Write down the method of head standing. .B سر کے بل کھڑے ہونے کا طریقہ لکھیے۔
  - Write down the method of "Dribbling" in basketball. (For Boys) .C باسکٹ بال میں ڈربلنگ کا طریقہ لکھیں (طلباء کے لیے)
  - Write down the method of service in table tennis. (For Girls) .C ٹیبل ٹینس میں سروس کرنے کا طریقہ لکھیں۔ (طالبات کے لیے)
  - Write down the method of start in 400m race. .D 400 میٹر دوڑ کے سٹارٹ کا طریقہ لکھیے۔
  - Write down the stages of Javelin throw. .E نیزہ پھینکنے کے مراحل لکھیے۔



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

Paper Code 4 4 2 5

Sessions: 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 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. لسی کیا ہے؟
- (A) alcoholic drink الکحلی مشروب (B) non-alcoholic drink غیر الکحلی مشروب  
(C) English drink انگریزی مشروب (D) cold drink ٹھنڈا مشروب
2. Arsenic is a: 2. سٹکھیا ہے، ایک: (A) disease مرض (B) poison زہر (C) plant پودا (D) food خوراک
3. The store of glycogen is called: 3. شکر کا گودام کہلاتا ہے۔ (A) stomach معدہ (B) gall bladder پتہ (C) liver جگر (D) pancreas لبلبہ
4. The colour of liver is: 4. جگر کی رنگت ہوتی ہے۔ (A) dark red گہری سرخ (B) dark blue گہری نیلی (C) dark black گہری کالی (D) dark yellow گہری پیلی
5. The AIDS was first known in: 5. ایڈز کا سب سے پہلے پتہ چلا: (A) 1991 A.D. میں (B) 1971 A.D. میں (C) 1981 A.D. میں (D) 1987 A.D. میں
6. It is spread by 'gonococcus': 6. 'گونوکوکس' سے پھیلتی ہے: (A) syphilis آتشک (B) gonorrhoea سوزاک (C) AIDS ایڈز (D) chincored شنگورڈ
7. The importance of games has been remained: 7. کھیلوں کی اہمیت موجود رہی ہے۔ (A) in the past ماضی میں (B) in present era دورِ حاضر میں (C) never کبھی نہیں (D) in every era ہر دور میں
8. The time allowed for throwing the javelin is: 8. نیزہ پھینکنے کے لئے وقت دیا جاتا ہے۔ (A) 1 minute منٹ (B) 2 minutes منٹ (C) 3 minutes منٹ (D) 4 minutes منٹ
9. The weight of cross-bar in high jump is: 9. اونچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔ (A) 1kg کلوگرام (B) 2kg کلوگرام (C) 3kg کلوگرام (D) 4kg کلوگرام
10. The shape of track in 400m race is: 10. 400 میٹر دوڑ میں ٹریک کی شکل ہوتی ہے۔ (A) oval بیضوی (B) round گول (C) square مربع (D) rectangular مستطیل
11. The length of gullet is: 11. خوراک کی نالی کی لمبائی ہوتی ہے۔ (A) 15 cm سنٹی میٹر (B) 25 cm سنٹی میٹر (C) 10 cm سنٹی میٹر (D) 05 cm سنٹی میٹر
12. The number of layers in the stomach are: 12. معدہ کی تہیں ہوتی ہیں۔ (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
13. The kinds of muscles are: 13. عضلات کی اقسام ہوتی ہیں۔ (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
14. The constituents of diet are: 14. خوراک کے اجزائے ترکیبی ہوتے ہیں۔ (A) 2 (B) 3 (C) 5 (D) 6
15. The kinds of drinks are: 15. مشروبات کی اقسام ہیں۔ (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- (For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
16. The national game of Pakistan is: 16. پاکستان کا قومی کھیل ہے۔ (A) football فٹ بال (B) hockey ہاکی (C) volleyball والی بال (D) cricket کرکٹ
17. The length of basket ball court is: 17. باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ (A) 40 m میٹر (B) 28 m میٹر (C) 36 m میٹر (D) 32 m میٹر
- (For Girls only) (صرف طالبات کے لیے)
16. The shape of badminton court is: 16. بیڈمنٹن کورٹ کی شکل کا ہوتا ہے۔ (A) quadrilateral چوکور (B) rectangular مستطیل (C) round گول (D) triangular تھکون
17. The length of table-tennis table is: 17. ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔ (A) 3m میٹر (B) 2.74m میٹر (C) 2.90m میٹر (D) 2.30m میٹر

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

نمبر: 68

Marks: 68

Time: 2:40 Hours وقت: 2:40 گھنٹے

**Section -I** 2x22=44

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

- What is meant by play?
  - Sports promote healthy competition. Write in brief.
  - Define sportsmanship.
  - A good player is punctual and disciplined. How?
- (For Boys Only)**
- Describe briefly the flag posts of hockey ground.
  - What is meant by 'centre pass' in hockey?
  - Write a brief note on free hit.
  - When is the corner awarded in hockey game?
  - Write a brief note on the ball in basket ball.
  - Write down the length and width of basket ball court.
  - Explain briefly the jump ball in basket ball.
  - Explain the "three second law" in basket ball.

**(For Girls Only)**

- Write down the length and width of badminton court.
- Briefly describe the 'Let' in badminton game.
- Write down the four responsibilities of referee in badminton game.
- Write down four rules of service in badminton game.
- Write a note on table-tennis ball.
- What is meant by fore-hand in table-tennis?
- Explain the scoring system in table-tennis.
- Write down the measurement of table in table-tennis.

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

- Write four fouls of throwing the javelin.
- What is the weight of javelin for men and women?
- Explain 'runway' in javelin throw.
- Write the names of three methods of holding the javelin.
- Explain the first principle of resolving "tie" in high jump.
- Write two rules of high jump.
- Explain the cross-bar and supports in high jump.
- How many consecutive failures in high jump exclude a player from the competition?
- Write four rules of 400m race.
- Write the various stages of start in 400m race.
- What is meant by 'doping'?
- What is meant by 'Heats' in 400m race?

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

- Write four functions of liver.
- Write a brief note on voluntary muscles.
- What is meant by the balanced diet? Describe in short.
- What is meant by 'theine'?
- Write a brief note on sleeping pills.
- Briefly explain the syphilis.
- What is meant by the first-aid?
- What is meant by artificial respiration?
- What is meant by the sex hygiene?

**Section -II**

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

- Write down the importance and utility of sports in the present era.
- Draw a sketch of hockey ground and mention its measurement. Also explain the positions of the players. **OR**  
Write note regarding table-tennis on the rules of service and uniform of the player.
- Write in detail the rules and regulations of javelin throw.
- Write a detailed note on the digestive system.
- What do you mean by the beverages? Write a detailed note on any two Pakistani drinks

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

- کھیل سے کیا مراد ہے؟
  - کھیلوں سے صحت مند مقابلے کو فروغ دیتی ہیں۔ مختصر تحریر کریں۔
  - سپورٹس میں شپ کی تعریف کیجئے۔
  - اچھا کھلاڑی نظم و ضبط کا باہند ہوتا ہے۔ کیسے؟
- (صرف طلبہ کیلئے)**
- ہاکی گراؤنڈ کے فلگ پوسٹوں کی مختصر وضاحت کریں۔
  - ہاکی میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
  - فری ہٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
  - ہاکی کے کھیل میں کارنر کب دیا جاتا ہے؟
  - باسکٹ بال میں گیند پر مختصر نوٹ لکھیے۔
  - باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔
  - باسکٹ بال میں جب بال کی مختصر وضاحت کیجئے۔
  - باسکٹ بال میں تین سیکنڈ کے قانون کی وضاحت کیجئے۔

**(صرف طالبات کیلئے)**

- بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
- بیڈمنٹن کھیل میں "لیٹ" کی مختصر وضاحت کریں۔
- بیڈمنٹن کھیل میں ریفری کے چار فرائض تحریر کریں۔
- بیڈمنٹن کھیل میں سروس کے چار قوانین تحریر کریں۔
- ٹیبل ٹینس بال پر نوٹ لکھیں۔
- ٹیبل ٹینس میں فور ہینڈ سے کیا مراد ہے؟
- ٹیبل ٹینس میں سکورنگ سسٹم کی وضاحت کریں۔
- ٹیبل ٹینس میز کی پیمائش تحریر کریں۔

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

- نیزہ پھینکنے کے چار قانون تحریر کیجئے۔
- نیزہ کا وزن مردوں اور عورتوں کے لیے کتنا ہوتا ہے؟
- نیزہ پھینکنے میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔
- نیزہ پکڑنے کے تین طریقوں کے نام تحریر کیجئے۔
- اوپنٹی چھلانگ میں برابری کے پہلے اصول کی وضاحت کریں۔
- اوپنٹی چھلانگ کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔
- اوپنٹی چھلانگ میں کراس بار اور ٹیلوں کی وضاحت کیجئے۔
- اوپنٹی چھلانگ میں متواتر تین ناکامیاں کھلاڑی کو مقابلے سے خارج کر دیتی ہیں؟
- 400 میٹر دوڑ کے چار قوانین لکھیں۔
- 400 میٹر دوڑ میں شارٹ کے مراحل بیان کریں۔
- ڈوپنگ سے کیا مراد ہے؟
- 400 میٹر دوڑ میں 'ہیٹس' سے کیا مراد ہے؟

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

- جگر کے چار افعال لکھیے۔
- ارادی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ مختصر تحریر کریں۔
- تھین سے کیا مراد ہے؟
- خواب آور گولیوں پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- آتشک کی مختصر وضاحت کریں۔
- ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟
- مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟
- جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟

**حصہ دوم**

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

- موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت اور افادیت تحریر کیجئے۔
- ہاکی کے میدان کا خاکہ بنائیں اور اس کی پیمائش تحریر کریں۔ نیز کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی واضح کریں۔
- ٹیبل ٹینس کھیل کے حوالے سے سروس کے اصول اور کھلاڑی کی یونیفارم پر نوٹ لکھیں۔
- نیزہ پھینکنے کے قوانین و ضوابط تفصیلاً تحریر کریں۔
- نظام انہضام پر مفصل نوٹ لکھیے۔
- مشروبات سے کیا مراد ہے؟ نیز کسی دو پاکستانی مشروبات پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔



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

Session; 2014-2016

Paper Code

8

4

2

5

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

نمبر: 17

Health & Physical Education (Objective Type)

Marks: 17

وقت: 20 منٹ 20 Minutes

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. The time given for high jump is:
  - (A) 4 minutes منٹ
  - (B) 1 minute منٹ
  - (C) 3 minutes منٹ
  - (D) 2 minutes منٹ
2. A standard track is of:
  - (A) 200m میٹر
  - (B) 100m میٹر
  - (C) 400m میٹر
  - (D) 600m میٹر
3. The constituents of food are:
  - (A) four چار
  - (B) six چھ
  - (C) three تین
  - (D) seven سات
4. The types of beverages are:
  - (A) two دو
  - (B) four چار
  - (C) three تین
  - (D) five پانچ
5. The distance between poles in high jump is:
  - (A) 4.0 ~ 4.30 m میٹر
  - (B) 4.0 ~ 4.04 m میٹر
  - (C) 4.02 ~ 4.07 m میٹر
  - (D) 3.98 ~ 4.0 m میٹر
6. Sexual disease is a problem:
  - (A) economic معاشی
  - (B) emotional جذباتی
  - (C) social سماجی
  - (D) national قومی
7. Discipline is produced by:
  - (A) music موسیقی سے
  - (B) play کھیل سے
  - (C) walking سیر سے
  - (D) film فلم سے
8. Sportsmanship is generated by:
  - (A) rest آرام سے
  - (B) food خوراک سے
  - (C) play کھیل سے
  - (D) exercise ورزش سے
9. Weight of javelin for men is:
  - (A) 800g گرام
  - (B) 600g گرام
  - (C) 500g گرام
  - (D) 700g گرام
10. Colour of the liver is:
  - (A) yellow پیلا
  - (B) blue نیلا
  - (C) red سرخ
  - (D) white سفید
11. The number of bones in a human body is:
  - (A) 210
  - (B) 206
  - (C) 220
  - (D) 215
12. Sleeping pills affect the system:
  - (A) respiratory تنفس کو
  - (B) muscular عضلات کو
  - (C) nervous اعصاب کو
  - (D) digestive انہضام کو
13. Attempts given in high jump at every height are:
  - (A) three تین
  - (B) two دو
  - (C) four چار
  - (D) five پانچ
14. The name of AIDS virus is:
  - (A) H.A.V.
  - (B) H.I.V.
  - (C) H.V.I.
  - (D) V.H.I.
15. The width of runway in javelin throw is:
  - (A) 8m میٹر
  - (B) 3m میٹر
  - (C) 2m میٹر
  - (D) 4m میٹر
16. The height of basket ball "ring" from ground is:
  - (A) 2.50 m میٹر
  - (B) 2.80 m میٹر
  - (C) 3.05 m میٹر
  - (D) 3.10 m میٹر
17. The maximum weight of hockey ball is:
  - (A) 170 g گرام
  - (B) 168 g گرام
  - (C) 152 g گرام
  - (D) 163 g گرام
16. The length of badminton court is:
  - (A) 13.25 m میٹر
  - (B) 13.15 m میٹر
  - (C) 13.40 m میٹر
  - (D) 13.60 m میٹر
17. The height of table in table-tennis is:
  - (A) 70 cm سنٹی میٹر
  - (B) 72 cm سنٹی میٹر
  - (C) 74 cm سنٹی میٹر
  - (D) 76 cm سنٹی میٹر

**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

2- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16 - درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Describe four benefits of sports, according to Miss Apelton.
- Sports create positive attitude of competition. Explain briefly
- Define sportsmanship.
- Write down the definition of sports.

**(For Boys Only)**

- Describe the structure of hockey ball.
- Describe the width of hockey ground.
- Explain hockey stick.
- Write down the detail of hockey goal posts.
- Explain jump ball in basket ball.
- Explain throw-in in basket ball.
- Write the name of length line and its measurement in basket ball court.
- When a goal is scored in basket ball?

**(For Girls Only)**

- Explain 'let' in badminton.
- Write the length and width of the single court in badminton.
- Explain short service in badminton.
- Explain the scoring system in badminton.
- Explain table-tennis game.
- Write a note on net in table-tennis.
- Write down four fouls of table-tennis.
- What is meant by receiver in table-tennis?

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

- Write down only the names of three methods of holding the javelin.
- Write down two rules of throwing the javelin.
- Write down two fouls of throwing the javelin.
- Explain the landing sector of javelin.
- Write down two rules of high jump.
- Write down two fouls of high jump.
- Write a brief note on landing area in high jump.
- What is meant by 'jump off' in high jump?
- Write down two rules of 400m race.
- Explain briefly the 'false start' in 400m race.
- Explain the finish of 400m race.
- Explain briefly the "heats" of 400m race.

**حصہ اول**

- Miss Apelton کے مطابق کھیلوں کے چار فوائد بیان کریں۔
- کھیل مثبت جذبہ مسابقت پیدا کرتے ہیں۔ مختصراً وضاحت کریں۔
- سپورٹس میں شپ کی تعریف کریں۔
- کھیل کی تعریف کریں۔

**(صرف طلبہ کیلئے)**

- ہاکی بال کی ساخت بیان کریں۔
- ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی تحریر کریں۔
- ہاکی اسٹک کی وضاحت کریں۔
- ہاکی کے گول پوسٹوں کی تفصیل لکھیے۔
- باسکٹ بال میں جمپ بال کی وضاحت کریں۔
- باسکٹ بال میں تھرو ان کی وضاحت کریں۔
- باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی والی لائن کا نام اور پیمائش لکھیں۔
- باسکٹ بال میں گول کب ہوتا ہے؟

**(صرف طالبات کیلئے)**

- بیڈمنٹن میں لیٹ کی وضاحت کیجئے۔
- بیڈمنٹن سنگل کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
- بیڈمنٹن میں شارٹ سروکس کی وضاحت کریں۔
- بیڈمنٹن میں سکورنگ سسٹم کی وضاحت کریں۔
- ٹیبل ٹینس گیم کی وضاحت کریں۔
- ٹیبل ٹینس نیٹ پر نوٹ لکھیں۔
- ٹیبل ٹینس کھیل کے چار فاولز لکھیں۔
- ٹیبل ٹینس کھیل میں ریسیسور سے کیا مراد ہے؟

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

- نیزہ پکڑنے کے تین طریقوں کے صرف نام لکھیں۔
- نیزہ پھینکنے کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- نیزہ پھینکنے کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- نیزہ کے گرنے کے علاقہ کی وضاحت کیجئے۔
- اوپنچی چھلانگ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- اوپنچی چھلانگ کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- اوپنچی چھلانگ میں لینڈنگ ایریا پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- اوپنچی چھلانگ میں "جمپ آف" سے کیا مراد ہے؟
- 400 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ میں "فالس شارٹ" کی مختصراً وضاحت کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ کے اختتام کی وضاحت کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ کی "ہیٹس" (Heats) کی مختصراً وضاحت کیجئے۔

- 4- Write short answers of any six parts from the following.  $2 \times 6 = 12$  -4
- Write down two functions of liver. جگر کے دو افعال تحریر کیجئے۔
  - Write a brief note on cardiac muscles. قلبی عضلات پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
  - What is meant by muscular system? نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟
  - Write down two benefits of fats. روغنیات کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
  - Write a brief note on vitamins. حیاتین پر مختصر نوٹ لکھیے۔
  - What is meant by imbalanced diet? غیر متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
  - Write down two benefits of coffee. کافی کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
  - Explain briefly the bad effects of alcohol. الکل کے مضر اثرات کی مختصر وضاحت کیجئے۔
  - Write a brief note on gonorrhoea. سوزاک پر مختصر نوٹ لکھیے۔

### Section -II

### حصہ دوم

Note: Answer any three questions from the following.

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔  $8 \times 3 = 24$

- How the games affect an individual and society? Explain.
- Draw a sketch of basket ball court with all its dimensions.

5. ایک فرد اور معاشرے پر کھیلوں کی کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں؟ وضاحت کریں۔

6. باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ تمام پیمائشوں کے ساتھ بنائیے۔

OR

Write the measurement of table and net of table-tennis game.

یا  
ٹیبیل ٹینس کی میز اور نیٹ کی پیمائش لکھیے۔ نیز ٹیبیل ٹینس بال اور ریکٹ پر نوٹ لکھیے۔

Also write a note on ball and racket of table-tennis.

- Write down the rules of javelin throw in detail.
- Write the names of ingredients of diet and explain any two of them.
- What is meant by AIDS? Write down the causes of its spreading and symptoms.

7. جیولن تھرو کے قوانین تفصیل سے بیان کریں۔

8. اجزائے خوراک کے نام لکھیں اور کوئی سے دو اجزاء کی وضاحت کیجئے۔

9. ایڈز سے کیا مراد ہے؟ اس کے پھیلنے کے اسباب اور علامات تحریر کریں۔

### Section -III (Practical)

### حصہ سوم (عملی)

Note: Write answers of any three parts from the following.  $5 \times 3 = 15$

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔

10-A Write down four exercises of balance.

A-10 توازن کی چار ورزشیں تحریر کریں۔

B. Write the method of head stand.

B. سر کے بل کھڑے ہونے کا طریقہ تحریر کیجئے۔

C. Write the technique of take-off in high jump.

C. اونچی چھلانگ میں جمپ کی ٹیکنیک تحریر کیجئے۔

D. Write down the procedure of start in 400 meter race.

D. 400 میٹر دوڑ کے سٹارٹ کا طریقہ کار لکھیے۔

E. Write the method of dribbling in basket ball. (For Boys)

E. باسکٹ بال میں ڈربلنگ کرنے کا طریقہ تحریر کیجئے۔ (طلباء کے لیے)

E. Write the procedure of correct service in table-tennis. (For Girls)

E. ٹیبیل ٹینس میں درست سروس کا طریقہ لکھیے۔ (طالبات کے لیے)





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

Inter - (Part-II)-A- 2019

(For all sessions)

Paper Code

8

4

2

5

## 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 C, B, A یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھریں۔

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.

- Which race is known as man killer?  
(A) 200 meter میٹر (B) 400 meter میٹر (C) 100 meter میٹر (D) 800 meter میٹر
- The approximate length of large intestine is:  
(A) 1.5 m میٹر (B) 1.25 m میٹر (C) 1.60 m میٹر (D) 1.80 m میٹر
- Which secretion is produced in chew the diet?  
(A) Saliva سلیوا (B) Gastric گیسٹریک (C) Maltose مالٹوز (D) Amylase ایملیز
- A food which has all contents is called:  
(A) Balanced diet متوازن غذا (B) Unbalanced diet غیر متوازن غذا (C) Food خوراک (D) Nutrition غذائیت
- A good conductor of electricity is:  
(A) Air ہوا (B) Water پانی (C) Heat حرارت (D) Cold سردی
- The names of three methods of first aid is:  
(A) ADC اے ڈی سی (B) ABC اے بی سی (C) ACD اے سی ڈی (D) ABD اے بی ڈی
- The training centre of a leader is:  
(A) Institution ادارہ (B) Club کلب (C) Play Ground کھیل کا میدان (D) Scouting سکاؤٹنگ
- Qualities like discipline are produced by:  
(A) Walking سیر (B) Music موسیقی (C) Play کھیل (D) Watching movies فلم دیکھنا
- Who decides according to the situation at the proper time?  
(A) friend دوست (B) farmer کسان (C) Player کھلاڑی (D) student شاگرد
- The width of runway in Javelin throw is:  
(A) 3 meter میٹر (B) 4 meter میٹر (C) 5 meter میٹر (D) 6 meter میٹر
- The angle of the sector in Javelin throw is:  
(A) 30° (B) 29° (C) 28° (D) 34°
- The width of lanes of standard track is:  
(A) 1.20 meter میٹر (B) 1.22 meter میٹر (C) 1.18 meter میٹر (D) 1.16 meter میٹر
- The distance between uprights in High Jump is:  
(A) 3.50 meter میٹر (B) 4.00 meter میٹر (C) 4.05 meter میٹر (D) 4.06 meter میٹر
- The weight of cross bar is:  
(A) 1 Kg کلوگرام (B) 2 Kg کلوگرام (C) 3 Kg کلوگرام (D) 4 Kg کلوگرام
- The time given for throwing the Javelin is:  
(A) 1 minute منٹ (B) 2 minutes منٹ (C) 3 minutes منٹ (D) 4 minutes منٹ
- The shape of Basket ball court is:  
(A) Triangular ٹریگولر (B) Rectangular مستطیل (C) Square چوکور (D) circular گول
- The length of side boards in hockey ground is:  
(A) 1.25 m میٹر (B) 1.22 m میٹر (C) 1.30 m میٹر (D) 1.50 m میٹر
- The length of net in Badminton is:  
(A) 6.20 m میٹر (B) 6.10 m میٹر (C) 6.40 m میٹر (D) 6.00 m میٹر
- The length line in table tennis table is called:  
(A) Touch line ٹچ لائن (B) Side line سائیڈ لائن (C) End line اینڈ لائن (D) Centre line سنٹر لائن

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

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

Marks:68

وقت: 2:40 گھنٹے Time: 2:40 Hours

Section -I 2x22=44

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

- Sports is a natural activity. Explain.
  - Sports promote healthy society. Explain.
  - Define sports.
  - Why do we participate in sports?
- (For Boys Only)
- Explain penalty stroke "Mark" in hockey.
  - Explain Hockey Ball.
  - Write two fouls of Hockey game.
  - Explain goal line in Hockey.
  - Explain "Basket" in Basketball.
  - Explain "jump Ball" in basketball game.
  - Write down the duration of Basketball match.
  - What is meant by free throw in Basket Ball match?

(For Girls Only)

- Explain side gallery in Badminton court.
  - What is "Rally" in Badminton game?
  - How is Badminton game started?
  - What is "Let" in Badminton?
  - Write down the height of table tennis "Table".
  - Write down two fouls of the table tennis game.
  - Explain "net" Assembly in table tennis.
  - Explain the table tennis "Racket".
- 3- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- Write the parts of Javelin.
- Write two fouls of Throwing the javelin.
- Write the weight and length of the Javelin for men.
- Explain the sector of Throwing the Javelin.
- Write the structure of "Cross Bar" in High Jump.
- Write four fouls of High Jump.
- How is the turn determined in High Jump?
- Explain the "Takes" in High Jump.
- Write the techniques of 400 meter race.
- Write four laws of 400 meter race.
- What is meant by Assembly line in 400 meter race?
- What is Doping?

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

- Where is Chyme and Chyle of food made?
- Explain liver in brief.
- Heart muscles are different from other muscles. Explain.
- Write down the benefits of Muscles.
- Why is Carbohydrate called fuel food?
- From which sources protein is being obtained?
- Which chemical substances are found in Tea?
- What is meant by Narcotics?
- Describe in brief the method of Schafer in artificial respiration.

**Section -II**

Note: Answer any three questions from the following.

- Highlight the significance of games in our life.
- Draw a sketch of basket ball court with all its measurements.

OR

Draw a sketch of badminton court with all its measurements.

- Describe the Rules and Regulations of High Jump in detail.
- Define digestive system. Write down the names of Organs and their functions which take part in this system.
- What is meant by AIDS? Write down its causes and symptoms.

**صحت و جسمانی تعلیم** (انشائیہ)

نمبر: 68

حصہ اول

- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- i. کھیل ایک فطری سرگرمی ہے۔ وضاحت کریں۔
- ii. کھیل صحت مند معاشرہ کو فروغ دیتی ہے۔ وضاحت کریں۔
- iii. کھیل کی تعریف کریں۔
- iv. ہم کھیلوں میں حصہ کیوں لیتے ہیں؟ (صرف طلبہ کیلئے)
- v. ہاکی کھیل میں پنالٹی سٹروک کے نشان کی وضاحت کریں۔
- vi. ہاکی بال کی وضاحت کریں۔
- vii. ہاکی کھیل کے دو فاولز تحریر کریں۔
- viii. ہاکی میں گول لائن کی وضاحت کریں۔
- ix. باسکٹ بال میں باسکٹ کی وضاحت کریں۔
- x. باسکٹ بال میں جمپ بال کی وضاحت کریں۔
- xi. باسکٹ بال کھیل کا دورانیہ لکھیں۔
- xii. باسکٹ بال میچ میں فری تھرو سے کیا مراد ہے؟ (صرف طالبات کیلئے)
- v. بیڈمنٹن کورٹ کی سائڈ گیلری کی وضاحت کریں۔
- vi. بیڈمنٹن میں "رالی" کیا ہے؟
- vii. بیڈمنٹن کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
- viii. بیڈمنٹن کھیل میں "Let" لٹ کیا ہے؟
- ix. ٹیبل ٹینس میز کی اونچائی تحریر کریں۔
- x. ٹیبل ٹینس کھیل کے دو فاولز تحریر کریں۔
- xi. ٹیبل ٹینس کھیل میں نیٹ اسمبلی کی وضاحت کریں۔
- xii. ٹیبل ٹینس ریکٹ کی وضاحت کریں۔

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

- نیزہ کے حصے تحریر کریں۔
- نیزہ پھینکنے کے دو فاولز تحریر کریں۔
- مردوں کیلئے نیزہ کا وزن اور لمبائی لکھیں۔
- نیزہ پھینکنے کے سیکٹرز کی وضاحت کریں۔
- اوپرچی چھلانگ میں کراس بار کی بناوٹ لکھیں۔
- اوپرچی چھلانگ کے چار فاولز تحریر کریں۔
- اوپرچی چھلانگ میں باری کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟
- viii. اوپرچی چھلانگ میں "ٹیکوں" کی وضاحت کریں۔
- ix. 400 میٹر دوڑ کی مہارتیں لکھیں۔
- x. 400 میٹر دوڑ کے چار قوانین لکھیں۔
- xi. 400 میٹر دوڑ میں اسمبلی لائن سے کیا مراد ہے؟
- xii. ڈوپنگ کیا ہے؟

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

- غذا کا کیموس اور کیلوس کہاں بنتا ہے؟
- جگر کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- دل کے عضلات باقی عضلات سے مختلف ہوتے ہیں۔ وضاحت کیجئے۔
- عضلات کے فوائد تحریر کریں۔
- نشاستہ خوراک کا ایندھن کیوں کہلاتا ہے؟
- vi. پروٹین کن ذرائع سے حاصل ہوتی ہے؟
- vii. چائے میں کون سے کیمیائی مادے پائے جاتے ہیں؟
- viii. نشیات سے کیا مراد ہے؟
- ix. مصنوعی تنفس میں شیفر کا طریقہ مختصر بیان کریں۔

حصہ دوم

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

- ہماری زندگی میں کھیلوں کی اہمیت پر روشنی ڈالیں۔
- باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ تمام تربیاتی نشوں کے ساتھ بنائیں۔

یا

- بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ تمام تربیاتی نشوں کے ساتھ بنائیں۔
- اوپرچی چھلانگ کے قوانین اور ضابطے تفصیل سے بیان کیجئے۔
- نظام انہضام سے کیا مراد ہے؟ اس میں حصہ لینے والے اعضاء کے نام اور ان کے افعال تحریر کیجئے۔
- ایڈز سے کیا مراد ہے؟ اس کے پھیلنے کے اسباب اور علامات تحریر کریں۔

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

## صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

Time: 20 Minutes منٹ 20: وقت

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. Main part of all Beverages is. تمام مشروبات کا جزو عظیم ہے۔
  - (A) Alcohol الکحل
  - (B) Milk دودھ
  - (C) Tea چائے
  - (D) Water پانی
2. There is a scale to measure heat. حرارت ماپنے کا ایک پیمانہ ہے۔
  - (A) Bero meter بیرومیٹر
  - (B) Lacto meter لیکٹومیٹر
  - (C) Calorie حرارہ
  - (D) Millimeter ملی میٹر
3. Which component of food is called fuel of food? کونسا غذائی جزو "خوراک کا ایندھن" کہلاتا ہے؟
  - (A) Water پانی
  - (B) Proteins لحمیات
  - (C) Vitamins حیاتین
  - (D) Carbohydrates نشاستہ
4. Nicotine is found in \_\_\_\_\_. "نکوٹین" \_\_\_\_\_ میں پائی جاتی ہے،
  - (A) Tobacco تمباکو
  - (B) Opium افيون
  - (C) Arsenic سکھیا
  - (D) Belladonna بیلاڈونا
5. Aids was discovered in. "ایڈز" \_\_\_\_\_ میں دریافت ہوئی۔
  - (A) 1979
  - (B) 1981
  - (C) 1975
  - (D) 1972
6. Burn part of the body is dipped in water for. جسم کے جلے ہوئے حصے کو پانی میں \_\_\_\_\_ سیٹے ڈبوئے ہیں۔
  - (A) 10 Minutes منٹ 10
  - (B) 20 Minutes منٹ 20
  - (C) 35 Minutes منٹ 35
  - (D) 45 Minutes منٹ 45
7. In the body most of the heat is produced by. جسم میں سب سے زیادہ حرارت پیدا کرنے کا باعث ہیں۔
  - (A) Proteins لحمیات
  - (B) Vitamin حیاتین
  - (C) Fats روغنیات
  - (D) Minerals نمکیات
8. Arsenic is a. سکھیا، ایک \_\_\_\_\_ ہے۔
  - (A) Salt نمک
  - (B) Disease بیماری
  - (C) Vitamin وٹامن
  - (D) Posion زہر
9. By leading a team, qualities are improved. ٹیم کی قیادت کرنے سے صلاحیتیں بڑھتی ہیں۔
  - (A) Leadership قائدانہ
  - (B) Social معاشرتی
  - (C) Economical معاشی
  - (D) Emotional جذباتی
10. It is a benefit of game. یہ کھیل کا ایک فائدہ ہے۔
  - (A) Laziness سستی
  - (B) Sadness اداسی
  - (C) Illness بیماری
  - (D) Physical Development جسمانی نشوونما
11. Cord grip is a part of: رسی کی گرفت حصہ ہے:
  - (A) Shuttle شٹل
  - (B) Javelin نیزہ
  - (C) Badminton Racket بیڈمنٹن ریکٹ
  - (D) Hockeystick ہاکی سٹک
12. The race consists of one round of Track is: ٹریک کے ایک چکر پر مشتمل دوڑ ہوتی ہے۔
  - (A) 110m میٹر 110
  - (B) 600m میٹر 600
  - (C) 400m میٹر 400
  - (D) 800m میٹر 800
13. On one foot will be taken. ایک پاؤں پر لگائی جائے گی۔
  - (A) Hit in ہٹ ان
  - (B) High Jump اونچی چھلانگ
  - (C) Push in پش ان
  - (D) Forward Roll سپرنگی قلابازی
14. Redish colour gland is called. سرخی مال غدود کا نام ہے۔
  - (A) Liver جگر
  - (B) Kidney گردہ
  - (C) Pancreas لبلبہ
  - (D) Gall Bladder پتلا
15. Kind of muscles are. عضلات کی اقسام ہیں
  - (A) 1
  - (B) 2
  - (C) 3
  - (D) 4
16. the ball weighing 156-163g is in. (صرف طلباء کے لیے) 156-163 گرام \_\_\_\_\_ بال کا وزن ہوتا ہے۔
  - (A) Hockey ہاکی
  - (B) Basketball باسکٹ بال
  - (C) Football فٹ بال
  - (D) Volleyball والی بال
17. Play starts by Jump ball in. "جمپ بال" سے کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔
  - (A) Basketball بال
  - (B) Handball ہینڈ بال
  - (C) Badminton بیڈمنٹن
  - (D) Hockey ہاکی
18. The width of the side gallery in badminton is. (صرف طالبات کے لیے) بیڈمنٹن میں سائیز گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔
  - (A) 46cm
  - (B) 55cm
  - (C) 60cm
  - (D) 65cm
19. The weight of Table tennis ball is. ٹیبل ٹینس بال کا وزن ہوتا ہے۔
  - (A) 2.7g
  - (B) 7.5g
  - (C) 7.2g
  - (D) 4.8g

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۔

- کھلیں قدرتی صلاحیتیں اجاگر کرتی ہیں، مختصر بیان کریں۔
- کھلاڑی کے ذہنی نظم و ضبط کی مختصر وضاحت کریں۔
- کھلاڑی کیلئے سپورٹس میں شپ کیوں ضروری ہے۔
- کھلیں فوٹ بال کی نوعیت کو کیسے بڑھانی ہیں؟ مختصر لکھیں۔

- ہاکی میں گیند پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- ہاکی میں امپائر کے دو فرائض تحریر کریں۔
- ہاکی اسٹک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- ہاکی اسٹک بال کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔
- ہاکی میں کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔
- ہاکی میں کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔

- ٹیبل ٹینس میں "لیٹ" سے کیا مراد ہے۔
- ٹیبل ٹینس میں سٹیمپنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- ٹیبل ٹینس میں سٹیمپنگ کے دو فرائض تحریر کریں۔
- ٹیبل ٹینس میں سٹیمپنگ کے دو فرائض تحریر کریں۔
- ٹیبل ٹینس میں سٹیمپنگ کے دو فرائض تحریر کریں۔
- ٹیبل ٹینس میں سٹیمپنگ کے دو فرائض تحریر کریں۔

16=8x2

- نیڑہ بھینکنے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- نیڑہ بھینکنے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- نیڑہ بھینکنے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- نیڑہ بھینکنے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- نیڑہ بھینکنے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- نیڑہ بھینکنے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔

12=6x2

- متوازن غذا کی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- متوازن غذا کی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- متوازن غذا کی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- متوازن غذا کی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- متوازن غذا کی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- متوازن غذا کی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟

24=3x8

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

Health & 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

- Write a brief note on sports as a source of enhancing natural abilities.
- Expalin briefly personal decline of player.
- Why sportsmanship is important for an athlete?
- Briefly describe how the game enhances immunity.
- Write down brief note on Hockey ball.
- Write down two duties of Impire in Hockey.
- When corner is awarded in Hockey?
- Write a brief note on Hockey stick.
- Explain restricted area in Basket ball.
- What is free throw in Basket ball?
- Write down the dimensions of Basket ball court.
- What is heldball in basket ball.

(For Boys Only)

- What is "LET" in Table tennis.
- Write down briefly note on table tennis match.
- Write a brief note on scoring system in Table Tennis.
- Write two duties of second Umpire.
- Describe the weight and diameter of shuttle cock in badminton.
- Write down short note on "NET" in Badminton.
- Write down the dimension of back and side gallery in Badminton.
- Write four rules of service in Badminton.

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

- Define the landing are of Javelin.
- Write five fouls of Javelin throw.
- Explain the names of three methods of Javelin Throw.
- Define the four rules of Javelin Throw.
- Discribe the law of one minute rule in High Jump.
- Why we use Cross Bar in High Jump? Describe Cross Bar in detail.
- What is Jump off in High Jump.
- Explain the first and second rule of Tie solving in High jump.
- Which race we call by the name of "Man Killer"? explain x. Write down the fouls of 400 M Race.
- it why?
- Explain the four fouls of 400M Race.
- What you Know about " False Star" in 400 M Race.

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

- What is meant by Digestive System?
- Describe two functions of liver.
- Write two qualities of balanced diet.
- Write two benefits of vitamin C.
- Write two side effects of opium on human body.
- Write down two demerits of sleeping pills
- Write down the causes of syphilis briefly.
- Write the names of two Pakistani drinks.
- What is meant by "A.B.C" in First aid?

Section -II

8x3=24

Note: Answer any three questions from the following.

- According to Miss Apple Ton which benefits can be achieved by participating in games.
- Describe the rules of 400 M race in detail.
- What is muscular system? Write down the types of muscles in detail.
- Write a down the first aid of burnt wounds?
- Draw a Sketch of Hockey ground along with its measurement.
- OR
- Draw a Sketch of Badminton court and write its measurement.

652-12-S- 6180