

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

G 122 (سینئری سکول پارٹ I، کلاس نمبر)

SUBJECTIVE انسانی

صحت و جسمانی تعلیم وقت: 1:45 گھنٹے I: 48: مارکس

605 - 22

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

حصہ اول Section - I

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

- i - Define "Physical Education" by Aristotle.
- ii - Write down the names of posture defects.
- iii - What is meant by kyphosis or round back and write down its any one cause.
- iv - Define involuntary movements and write down two examples.
- v - Write down two remedial exercises of flat foot.
- vi - What is meant by backward roll?
- vii - Define sequence of movements.
- viii - Why is the educational gymnastic called, the mother of all games?

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

- i - Explain briefly service area.
- ii - Write down how to catch shot?
- iii - Write down names of skills of volleyball.
- iv - Write down length and width of badminton racket.
- v - Write down any two rules of putting the shot.
- vi - Define libero player.
- vii - Write down structure and weight of volleyball.
- viii - Write down names of officials of badminton.

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

- i - Define joints.
- ii - Write down names of types of joints.
- iii - What is meant by health education?
- iv - Write down about "Health" according to the teaching of Islam.
- v - Write down names of any four human body systems.
- vi - Write down basic needs of citizens.
- vii - How can we get rid of narcotics?

حصہ دوم Section - II

5 - Describe the advantages of Educational Gymnastic. (9)

6 - Draw the sketches of the followings:

i - Volley ball court.

5 - تعلیم جناسنگ کے فائدے تحریر کریں۔

ii - Badminton court.

(4)

6 - مندرجہ ذیل کے خاکے بنائیے:

i - والی بال کورٹ۔

ii - بیڈمنٹن کورٹ۔

7 - Define muscles and write down benefits of muscles. (9)

7 - عضلات کی تعریف اور اس کے فائدے بیان کریں۔

ALTH & PHYSICAL EDUCATION

Time: 15 Minutes.

Paper:I

Marks: 12

OBJECTIVE

سرفونی

65-22

Code: 5421

نوٹ: ہر سوال کے چار مکنہ جوابات A، B، C اور D دیے گئے ہیں۔ جو اپنی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرة کو مارک رکھنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصویر ہو گا۔

1. 1 - Physical education was called gymnastics by _____. 1. 1 - تعلیم جسمانی کو _____ جمناسک کہتے تھے۔

Modern Greek (D) Old Greek (C) قدیم یونانی (D) قدیم یونانی (A)

Indian (B) اٹھین (A) امریکی (A)

2 - Round back is also called as _____. 2 - گول کمر کو _____ بھی کہتے ہیں۔

Iodusis (D) scoliosis (C) سکولیوس (D) لودوکس (A)

flat foot (B) فلیٹ فٹ (A) کیفوس (A)

3 - Posture defects are of _____ types. 3 - قائمی نقص کی _____ اقسام ہیں۔

four (D) three (C) چار (D) تین (C)

two (B) پانچ (A) پانچ (A)

4 - Length line in volleyball court is called as _____ line. 4 - والی بال کورٹ میں لمبائی کی لائن _____ لائن کہلاتی ہے۔

attack (D) middle (C) درمیانی (D) ایڈم (A)

side (B) سائیڈ (A) ایڈم (A)

5 - When we contract any part of body to its centre, it is called _____. 5 - کسی عضو کو اس کے مرکز کی طرف اکھا کرنے کے عمل کو _____ کہتے ہیں۔

twisting (D) bending (C) مروٹنا (D) چکانا (C)

running (B) دوڑنا (A) پھیلانا (A)

6 - Activity consists of two dimensions is called _____. 6 - دوستوں پر محیط عمل _____ کہلاتا ہے۔

swinging (D) circling (C) گھناتا (D) گھناتا (C)

curling (B) سکنیتا (A) stretching (A)

7 - The number of arches in human foot is _____. 7 - انسان کے پاؤں میں محابلوں کی تعداد _____ ہوتی ہے۔

four (D) three (C) چار (D) تین (C)

two (B) پانچ (A) کھنے والے (A)

8 - The elbow joint is a type of _____ joint. 8 - کہنی کا جوڑ _____ جوڑ کی قسم ہے۔

ball and socket (B) گولہ اور پیالہ دار (D)

hinge (C) چھپنے والے (A)

pivot (D) گھونٹے والے (D)

hinge (C) چھپنے دار (A)

(Only for Boys)

9 - The width of badminton net is _____ milimeters. 9 - بیڈمنٹن نیٹ کی چوڑائی _____ میٹر میٹر ہوتی ہے۔

770 (D) 760 (C)

750 (B) 740 (A)

10 - The minimum lanes in 100 meter track are _____. 10 - میٹر دوڑ کے ریکٹ میں کم سے کم _____ راہداریاں ہوتی ہیں۔

six (D) five (C) پانچ (D) پانچ (C)

four (B) تین (A) چار (A)

11 - The number of officials in volleyball is _____. 11 - والی بال میں عہدیداران کی تعداد _____ ہوتی ہے۔

six (D) five (C) پانچ (D) پانچ (C)

four (B) تین (A) چار (A)

12 - The width of badminton racket is _____ centimeters. 12 - بیڈمنٹن ریکٹ کی چوڑائی _____ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

23 (D) 22 (C)

21 (B) 20 (A)

(Only for Girls)

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

4.75 (D) 4.74 (C)

4.73 (B) 4.72 (A)

10 - The minimum diameter of shot for women is _____ milimeters. 10 - خواتین کیلئے گولے کا قطر کم از کم _____ میٹر میٹر ہوتا ہے۔

95 (D) 94 (C)

93 (B) 92 (A)

11 - The weight of shot for women is _____ kilograms. 11 - خواتین کیلئے گولے کا وزن _____ کلوگرام ہوتا ہے۔

5 (D) 4 (C)

3 (B) 2 (A)

12 - The width of badminton court side gallery is _____ milimeters. 12 - بیڈمنٹن کورٹ کی سائیڈ گلری کی چوڑائی _____ میٹر میٹر ہوتی ہے۔

420 (D) 430 (C)

460 (B) 440 (A)