



نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر یا کٹ کر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible choices A, B, C, D to each question are given. Which choice is correct, fill that circle in front of that Question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

Games Increases in :	کھیلوں کے ذریعے اضافہ ہوتا ہے :	سوال نمبر 1
Physical Fitness (B) جسمانی فٹنس میں	Mental Fitness (A) ذہنی فٹنس میں	(1)
All These (D) یہ تمام	Weight (C) وزن میں	
A Good Player is :	یک اچھا کھلاڑی ہوتا ہے :	(2)
Dull (D) کند ذہن	Weak (C) کمزور	
Failure (B) ناکام	Dutiful (A) فرض شناس	
The Middle Line of Hockey Ground is called :	ہاکی کے میدان کے درمیان والی لائن کو کہتے ہیں :	(3)
Goal Line (D) گول لائن	Back Line (C) بیک لائن	
Central Line (B) سنٹرل لائن	Long Line (A) لمبی لائن	
The Weight of the Ball of Table Tennis is :	ٹینس کی گیند کا وزن ہوتا ہے :	(4)
2.4 Grams (D) 2.4 گرام	2.5 Grams (C) 2.5 گرام	
2.7 Grams (B) 2.7 گرام	2.9 Grams (A) 2.9 گرام	
The Internal Diameter of Discus Throw is :	ڈسک تھرو کے دائرے کا اندرونی قطر ہوتا ہے :	(5)
2.50 Meters (B) 2.50 میٹر	2.40 Meters (A) 2.40 میٹر	
2.70 Meters (D) 2.70 میٹر	2.60 Meters (C) 2.60 میٹر	
The Weight of Discus Throw for Women is :	ڈسک تھرو کا وزن عورتوں کے لیے ہوتا ہے :	(6)
3 K.G (D) 3 کلو گرام	2 K.G (C) 2 کلو گرام	
1 K.G (B) 1 کلو گرام	1/2 K.G (A) 1/2 کلو گرام	
The Length of Running Path for a Long Jump is :	لمبی چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی لمبائی ہوتی ہے :	(7)
50 Meters (D) 50 میٹر	45 Meters (C) 45 میٹر	
40 Meters (B) 40 میٹر	35 Meters (A) 35 میٹر	
The Steps of Long Jump are :	لمبی چھلانگ کے مراحل ہوتے ہیں :	(8)
07 (D) 06 (C) 05 (B) 04 (A)		
(For Boys برائے طلباء)		
How many minutes does consists of two breaks of Hockey Match :	ہاکی کا کھیل کتنے کتنے منٹ کے دو وقفوں پر مشتمل ہوتا ہے :	(9)
7.6 Minutes (B) 7.6 منٹ	7.5 Minutes (A) 7.5 منٹ	
7.8 Minutes (D) 7.8 منٹ	7.7 Minutes (C) 7.7 منٹ	
The Skills of Hockey Match are :	ہاکی کے کھیل کی مہارتیں ہوتی ہیں :	(10)
07 (D) 06 (C) 04 (B) 05 (A)		
Both Teams are allowed to play a maximum of players in one time of Hockey Match :	ہاکی میں ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ کتنے کھلاڑیوں کو کھیلنے کی اجازت ہوتی ہے :	(11)
13 (D) 12 (C) 10 (B) 11 (A)		
Umpires of Hockey Match are :	ہاکی کے کھیل میں امپائرز ہوتے ہیں :	(12)
05 (D) 04 (C) 03 (B) 02 (A)		
(For Girls برائے طالبات)		
The Colour of Net of Table Tennis is :	ٹینس کے جال کا رنگ ہوتا ہے :	(9)
Red (D) سرخ	Green (C) سبز	
Yellow (B) پیلا	Blue (A) نیلا	
The Length of Line around the table of Table Tennis is :	ٹینس کی میز کے چاروں طرف کیر کی لمبائی ہوتی ہے :	(10)
8 Cm (D) 8 سم	6 Cm (C) 6 سم	
3 Cm (B) 3 سم	2 Cm (A) 2 سم	
While Serving in Table Tennis at least , How much ball is lifted up and down :	ٹینس میں سرورں کرتے وقت گیند کو کم از کم کتنا اونچے اچھالا جاتا ہے :	(11)
20 Cm (D) 20 سم	18 Cm (C) 18 سم	
14 Cm (B) 14 سم	16 Cm (A) 16 سم	
In Single Game of Table Tennis players are :	ٹینس کے سنگل گیم میں کھلاڑی ہوتے ہیں :	(12)
08 (D) 06 (C) 04 (B) 02 (A)		

سیشن (2017-2019) to (2020-22)	SSC (Part - II)	128- 9000	رول نمبر
Health & Physical Education	کل نمبر: 48	وقت 1 : 45 گھنٹے	SSC-A-2021 (انشائیہ)



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

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

30 = 2 x 15

(Part I) حصہ اول

- سوال نمبر 2 (i) لمبی چھلانگ میں اچھلنے کے مرحلے کی وضاحت کیجئے۔
(ii) بیٹن کس رنگ کا ہوتا ہے؟
(iii) لمبی چھلانگ کے کتنے مراحل ہوتے ہیں؟
(iv) 100 X 4 میٹر کی دوڑ میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟
(v) ڈسکس کا وزن عورتوں کے لیے کتنا ہوتا ہے؟
(vi) ڈسکس کا اندرونی قطر کتنا ہوتا ہے؟
(vii) ٹیبل ٹینس میں " ٹاپ سپن سروں فور ہینڈ " سے کیا مراد ہے؟
- سوال نمبر 3 (i) ٹیبل ٹینس میں " لیٹ " سے کیا مراد ہے؟
(ii) ٹیبل ٹینس ٹورنامنٹس میں سنگل میچ کتنی گیمز پر مشتمل ہوتے ہیں؟
- سوال نمبر 4 (i) ہاکی میچ میں " بال کا سائیز لائن سے باہر ہونا " سے کیا مراد ہے؟
(ii) ہاکی کے میدان میں کارز کے نشان کی وضاحت کیجئے۔
(iii) قاضی ٹافس کے لیے کتنے سال کی عمر میں ڈاکٹر سے مشورہ کیا جاسکتا ہے؟
(iv) چھوٹے رقبے کے کھیلوں کے لیے کتنی جگہ کی ضرورت ہوتی ہے؟
(v) چھوٹے رقبے کے کھیل سے کیا مراد ہے؟
(vi) جسمانی فٹنس کے دو پہلوؤں کے نام لکھیے۔
(vii) پنٹائی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟
(viii) ٹیبل ٹینس کا بال کس رنگ کا ہوتا ہے؟
- سوال نمبر 5 اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیل سے لکھیے۔
سوال نمبر 6 درج ذیل پر نوٹ لکھیے:
(i) سنٹر لائن
(ii) کارز
(iii) ٹیبل ٹینس کے کھیلوں کی باریاں کس طرح مقرر کی جاتی ہیں؟
(iv) مردوں کے لیے ڈسکس کا وزن لکھیے۔
(v) جھانہ دینے سے کیا مراد ہے؟
(vi) ایک آف یورڈ کی لمبائی تحریر کیجئے۔
(vii) بھری طریقہ کن دوڑوں میں استعمال ہوتا ہے؟
(viii) ٹیبل ٹینس کے میدان کا خاکہ مع پیمائش لکھیے۔

(Part II) حصہ دوم

- (9) Write down in detail the Qualities of Good Player.
(9) = 4.5 + 4.5 Write down a note on followings:
Corner (ii) کارز
Center Line (i) سنٹر لائن
(9) ڈاک دوڑ کی مہارتیں تفصیل سے بیان کیجئے۔
(9) Describe the Skills of " Relay Race " in detail.

-----☆☆☆-----
25-03-24