



Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خوش کرے

(For all sessions)

Paper Code 7 4 2 1

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

## صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C, D 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 & 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. 1.1. ڈھلوان سطح پر چلنے سے کون سا نقص دور ہوتا ہے؟
- (A) Round waist گول کمر (B) Hollow waist خالی کمر
- (C) Uneven shoulders نامساوی کندھے (D) Flat foot پٹی پاؤں
2. The best free time activity is: 2. فارغ وقت کی بہترین سرگرمی ہے۔
- (A) Hobbies مشاغل (B) Fine Arts فنون لطیفہ (C) Social سماجی (D) Recreation تفریح
3. Which diseases spread from one person to other? 3. کونسی بیماریاں ایک شخص سے دوسرے شخص کو منتقل ہوں۔
- (A) contagious diseases متعدی بیماریاں (B) sexual diseases جنسی بیماریاں
- (C) Physical diseases جسمانی بیماریاں (D) Genetic diseases وراثتی بیماریاں
4. An athlete runs \_\_\_\_\_ meter in a relay race 4x100. 4. 100x4 میٹر دوڑ میں ایک کھلاڑی \_\_\_\_\_ میٹر دوڑتا ہے۔
- (A) 50 (B) 100 (C) 200 (D) 400
5. A table tennis game is consisted on how many points? 5. ٹیبل ٹینس کی گیم کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے؟
- (A) 5 (B) 10 (C) 11 (D) 12
6. The weight of discus for ladies is \_\_\_\_\_ kg. 6. ڈسکس کا وزن عورتوں کے لئے \_\_\_\_\_ کلوگرام ہوتا ہے۔
- (A) 2.5 (B) 1.5 (C) 2 (D) 3
7. The steps of long jump are: 7. لمبی چھلانگ کے مراحل ہوتے ہیں۔
- (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6
8. If the number of players exceeds eight in discus throw, how many attempts should be made 1<sup>st</sup>? 8. ڈسکس تھرو میں کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو جائے تو پہلے کتنی کوششیں دی جائیں گی؟
- (A) 3-3 (B) 6-6 (C) 5-5 (D) 8-8
- (For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
9. The number of players in hockey team is: 9. ہاکی ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے۔
- (A) 11 (B) 12 (C) 14 (D) 16
10. The weight of discus for men is: 10. ڈسکس کا وزن مردوں کے لئے ہوتا ہے۔
- (A) 01 kg کلوگرام (B) 02 kg کلوگرام (C) 3 kg کلوگرام (D) 04 kg کلوگرام
11. The width of hockey ground line is \_\_\_\_\_ mm. 11. ہاکی گراؤنڈ میں لائنوں کی چوڑائی \_\_\_\_\_ ملی میٹر ہوتی ہے۔
- (A) 65 (B) 70 (C) 75 (D) 85
12. The length of running in a long jump is: 12. لمبی چھلانگ میں دوڑنے کی لمبائی ہوتی ہے۔
- (A) 45 meter میٹر (B) 40 meter میٹر (C) 35 meter میٹر (D) 30 meter میٹر
- (For Girls only) (صرف طالبات کے لیے)
13. Alcoholic beverages cause the diseases to: 13. الکوحلی مشروبات سے بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔
- (A) Heart دل کی (B) Stomach and liver معدے اور جگر (C) Lungs پیچھڑے (D) Kidney گردوں کی
14. The area of changing baton in 4x100 meter race is: 14. 100x4 میٹر ریس میں بیٹن کی تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے۔
- (A) 10 meter میٹر (B) 20 meter میٹر (C) 15 meter میٹر (D) 25 meter میٹر
15. The weight of table tennis ball is: 15. ٹیبل ٹینس بال کا وزن ہوتا ہے۔
- (A) 2.5 gm گرام (B) 2.6 gm گرام (C) 2.7 gm گرام (D) 2.8 gm گرام
16. The body temprature of a healthy person is: 16. تندرست جسم کا درجہ حرارت ہوتا ہے۔
- (A) 98.1<sup>0</sup>F (B) 98.2<sup>0</sup>F (C) 98.3<sup>0</sup>F (D) 98.6<sup>0</sup>F

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

امیدوار خود پر کر کے

(For all sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائی)

وقت: 1:45 گھنٹے

کل نمبر: 48

10=5x2

iii. ہاکی میں پینلٹی سٹروک کس صورت میں دیا جاتا ہے؟

vi. ٹیبل ٹینس میں نیٹ سروس کا طریقہ لکھیے۔

10=5x2

iii. ڈسکس پکڑنے کے طریقے لکھیے۔

vi. ہائیٹنگ کے لئے ضروری سامان لکھیے۔

10=5x2

iii. ہوا صاف کرنے کے ذرائع لکھیے۔

vi. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

18=2x9

6. ہائیٹنگ کی تعریف کریں۔ ہائیٹنگ کے متعلق تفصیلاً تحریر کریں۔

حصہ اول  
22-Rsp

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

i. فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟

ii. فارغ وقت سے کیا مراد ہے؟

iv. ہاکی میں گول کرنے کا طریقہ لکھیے۔

v. اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف لکھیے۔

vii. ٹیبل ٹینس کے پینلٹی کی پیکس لکھیے۔

viii. ڈسکس کی بناوٹ لکھیے۔

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

i. بیٹن کی تبدیلی کے طریقے لکھیے۔

ii. لمبی چھلانگ میں 'اڑان' سے کیا مراد ہے؟

iv. لمبی چھلانگ کے دو قوانین لکھیے۔

v. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے دو فوائد لکھیے۔

vii. فزیکل فٹنس کے لئے کیا ضروری ہے؟

viii. تفریح کے لئے کون سے مشاغل ضروری ہیں؟

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

i. کیمپنگ کے دو فوائد لکھیے۔

ii. ہوا سے کیا مراد ہے؟

iv. ہائیکرز کے لئے دو ہدایات لکھیے۔

v. معیاری آبادی سے کیا مراد ہے؟

vii. غذا کی مقدار کا تعین بنیاداً آب و ہوا لکھیے۔

viii. شربت سے کیا مراد ہے؟

حصہ دوم

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

5. غیر الکوحلی مشروبات کی تفصیل لکھیے۔

7. ٹیبل ٹینس کی مہارتیں تفصیل سے بیان کریں۔

## Health &amp; Physical Education (Essay Type) (For all sessions)

Time: 1:45 Hours

Section -I

Total Marks: 48

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

2x5=10

i. What is meant by Physical fitness?

ii. What is meant by spare time?

iii. What is the penalty for stroke in hockey?

iv. Write the method to score in hockey.

v. Write two qualities of a good player.

vi. Write the method of net service in table tennis game.

vii. What is measurement of table of table tennis game?

viii. Write the structure of discus.

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

2x5=10

i. Write the methods to change the baton.

ii. What does it mean to fly in a long jump?

iii. Write the methods of holding a discus.

iv. Write two rules of long jump.

v. Write two fouls of 4x100 meter post race.

vi. Write the essentials for hiking.

vii. What is important for physical fitness?

viii. What is necessary for entertainment?

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

2x5=10

i. Write two benefits of camping.

ii. What is meant by air?

iii. Write down air purifiers.

iv. Write two instructions for hikers.

v. What is meant by standard population.

vi. What is meant by balanced diet?

vii. Determine the amount of food according to the climate.

viii. What is meant by syrup?

## Section -II

Note: Answer any two questions from the following.

9x2=18

5. Give detail of alcoholic beverages.

6. Define hiking. Write detail about hiking.

7. Write skills of table tennis in detail.