



Bwp-23

نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے 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 کرنے 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.

سوال نمبر 1 : بال تبدیل کرنے کے بعد ہاکی کھیل کا دوبارہ آغاز ہوتا ہے :

- (A) Center Pass سنٹر پاس (B) Bulley ٹکی (C) Free Hit فری ہٹ (D) Corner Hit کارنر ہٹ (1)

The Correction of Postural Defects is possible : تاشتی نقائص کی اصلاح ممکن ہوتی ہے :

- (A) 18 to 25 Years سال 18 تا 25 سال (B) 18 to 23 Years سال 18 تا 23 سال
(C) 15 to 25 Years سال 15 تا 25 سال (D) 15 to 23 Years سال 15 تا 23 سال (2)

A Good Player has a lot passion of : ایک اچھے کھلاڑی میں جذبہ کھٹ کھٹ کر بھرا ہوتا ہے :

- (A) Strength طاقت (B) Fame شہرت (C) Endurance قوت برداشت (D) Wealth دولت (3)

The Length of the Landing Area in the Long Jump is : لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے :

- (A) 10 meter میٹر 10 (B) 20 meter میٹر 20 (C) 30 meter میٹر 30 (D) 40 meter میٹر 40 (4)

The Rain brings on the Earth ----- present in the Air : بارش ہوا میں موجود ----- کو اپنے ساتھ زمین پر لے آتی ہے :

- (A) Germs جراثیم (B) Densities کثافتوں (C) Gasses گیسوں (D) Minerals نمکیات (5)

The name of the Medicine for Purifying the Water is : پانی کو صاف کرنے والی دوائی کا نام ہے :

- (A) Potassium Sulphate پوٹاشیم سلفیٹ (B) Calcium Chloride کیشیم کلورائیڈ
(C) Potassium Chloride پوٹاشیم کلورائیڈ (D) Potassium Per Megnate پوٹاشیم پرمیگنیت (6)

In the Relay Race every Athlete complete the race of : ڈاک دوڑ (ریلے ریس) میں ہر کھلاڑی دوڑ مکمل کرتا ہے :

- (A) 400 meter میٹر 400 (B) 200 meter میٹر 200 (C) 120 meter میٹر 120 (D) 100 meter میٹر 100 (7)

One gram of Fats contain Calories : ایک گرام چکنائی میں ہر اے ہوتے ہیں :

- (A) 4.1 (B) 4.3 (C) 9.3 (D) 9.1 (8)

(For Boys برائے طلباء)

The Internal Diameter of Discus Throw Circle is : ڈسکس پھینکنے کے دائرے کا اندرونی قطر ہوتا ہے :

- (A) 1.50 m میٹر 1.50 (B) 2.00 m میٹر 2.00 (C) 2.50 m میٹر 2.50 (D) 3.00 m میٹر 3.00 (9)

The weight of Table Tennis Ball is : ٹیبل ٹینس کی بال کا وزن ہوتا ہے :

- (A) 2.7 gm گرام 2.7 (B) 2.5 gm گرام 2.5 (C) 1.5 gm گرام 1.5 (D) 1.6 gm گرام 1.6 (10)

A Penalty Stroke gains : پینلٹی سٹروک گتا ہے :

- (A) Defending Team دفاعی ٹیم کو (B) Attacking Team حملہ آور ٹیم کو
(C) Goal keeper گول کیپر کو (D) None of These ان میں سے کوئی نہیں (11)

The Methods of change of Baton are : بیٹن کی تبدیلی کے طریقے ہیں :

- (A) 06 (B) 04 (C) 03 (D) 02 (12)

(For Girls برائے طالبات)

The weight of the Baton used in (4 x 100) meters Relay Race is : (4 x 100) میٹر ریلے ریس میں استعمال ہونے والے بیٹن کا وزن ہوتا ہے :

- (A) 25 gm گرام 25 (B) 40 gm گرام 40 (C) 50 gm گرام 50 (D) 60 gm گرام 60 (9)

The Steps of the Long Jump are : لمبی چھلانگ کے مراحل ہیں :

- (A) 04 (B) 06 (C) 03 (D) 05 (10)

The Width of Table Tennis Net is : ٹیبل ٹینس کے نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے :

- (A) 15.15 cm سینٹی میٹر 15.15 (B) 15.25 cm سینٹی میٹر 15.25
(C) 15.35 cm سینٹی میٹر 15.35 (D) 15.45 cm سینٹی میٹر 15.45 (11)

In Squash there is a sufficient quantity of : سکوئش میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے :

- (A) Vitamin D وٹامن ڈی (B) Vitamin A وٹامن اے (C) Vitamin K وٹامن کے (D) Vitamin C وٹامن سی (12)

B

Session (2019-2021) to (2021-23)	L.K.No. 91 - 7000	رول نمبر
Health & Physical Education (Subjective)	(1 st A.Exam.2023)	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
کل نمبر : 48	SSC (Part - II)	وقت : 1 : 45 گھنٹے



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

Bwp-23

- سوال نمبر 2 (i) ایک اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف تحریر کیجئے۔
Write two Characteristics of a Good Player.
- (ii) ایک اچھا کھلاڑی ہمیشہ فرض شناس ہوتا ہے۔ کیسے؟
How a Good Player is always Dutiful?
- (iii) چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی دو خصوصیات بیان کیجئے۔
Describe two Qualities of Small Area Games.
- (iv) دائرے کا کھیل کیسے کھیلا جاتا ہے؟
How the Circle Game is played?
- (v) درست قامت کس طرح اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے؟
How a good posture reflects a Good Personality?
- (vi) اصلاحی ورزشوں کے ذریعے جسم میں پیدا ہونے والی چار صلاحیتوں کے نام تحریر کیجئے۔
Write the names of four abilities created by Corrective Exercises.
- (vii) اصلاحی ورزشوں کی عمر کیا ہوتی ہے؟
What is the age of Corrective Exercises?
- (viii) انسان کی چار بنیادی ضرورتوں کے نام تحریر کیجئے۔
Write the names of four Fundamental Needs of Man.
- سوال نمبر 3 (i) ہاکی میں پینالٹی کورنر پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
Write a short note on Penalty Corner in Hockey.
- (ii) ہاکی کے میچ کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟
How long is the duration of Hockey Match?
- (iii) ٹیبل ٹینس کا سنگل میچ کتنی گیمز پر مشتمل ہوتا ہے؟
On how many games a single match of Table Tennis consists of?
- (iv) ٹیبل ٹینس کی دو مہارتوں کے نام تحریر کیجئے۔
Write the names of two Table Tennis Techniques.
- (v) ڈسکس کو پکڑنے کے دو طریقے بیان کیجئے۔
Describe two ways to hold Discus.
- (vi) لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
Write the length and width of Take off Board in Long Jump.
- (vii) میٹر ریلے ریس میں ٹینس کو پکڑنے کا بھری طریقہ بیان کیجئے۔
Describe the Visual Method to hold Batton in 4 x 100 meter Relay Race.
- (viii) لمبی چھلانگ کی مہارتوں کے نام تحریر کیجئے۔
Write the names of Techniques of Long Jump.
- سوال نمبر 4 (i) کافی کے اجزاء ترکیبی کے نام تحریر کیجئے۔
Write the names of the Ingredients of Coffee.
- (ii) لسی پینے کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
Write two benefits of drinking Lassi.
- (iii) خوراک میں ملاوٹ کی وجہ سے ہونے والے دو سماجی نقصان تحریر کیجئے۔
Write two Social Disadvantages caused by Food Adulteration.
- (iv) غذائیت کی تعریف کیجئے۔
Define Nutrition.
- (v) کوڑا کرکٹ کو مفید اور بے ضرر کیسے بنایا جاسکتا ہے؟
How can Garbage be made useful and harmless?
- (vi) ایک اچھا مکان کیسا ہوتا ہے؟
What does a Good House look like?
- (vii) الکحلی مشروبات پینے کے دو نقصانات بیان کیجئے۔
Describe two disadvantages of drinking Alcoholic Drinks.
- (viii) ایک ہائیکر کے لیے دو احتیاطی تدابیر تحریر کیجئے۔
Write two Precautions for a Hiker.

18 = 9 x 2

(Part II) حصہ دوم

- سوال نمبر 5 متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟ اس کے اجزاء کے نام اور اوصاف تحریر کیجئے۔
(9) What is Balanced Diet? Write the names of its Ingredients and Characteristics.
- سوال نمبر 6 کیمپنگ سے کیا مراد ہے؟ اس کی اہمیت اور مقاصد بیان کیجئے۔
(9) What is meant by Camping? Write its Importance and Objectives.
- سوال نمبر 7 (4 x 100) میٹر ریلے ریس کے قوانین بیان کیجئے۔
(9) Describe the rules of (4 x 100) meter Relay Race.
- سوال نمبر 8 فزیکل فٹنس کی تعریف کیجئے اور آج کے دور میں اس کی اہمیت بیان کیجئے۔
(9) Define Physical Fitness and describe its importance in today's Era.

B

