

رول نمبر ----- (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2020-2022 تا 2022-2024)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

024 - فرسٹ اینول (دہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper - II (Objective Type)

Paper Code = 7425

سوالیہ پرچہ : II (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

CHR-24

کل نمبر : 12

نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات 'A'، 'B'، 'C' اور 'D' دیئے گئے ہیں۔ جو اپنی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔  
Note : Four possible answers A, B, C and D to each question are given. The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question with Marker or Pen ink in the answer-book. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

A balanced diet has basic ingredients :	متوازی غذا کے بنیادی اجزاء ہوتے ہیں :	1-1
Two دو (D) Six چھ (C) Four چار (B) Three تین (A)		
A gram of fat contains calories :	ایک گرام چکنائی میں حرارے ہوتے ہیں :	2
9.5 calories (D) 9.4 calories (C) 9.6 calories (B) 9.3 calories (A)		
What is meant by camping :	کیمپنگ سے کیا مراد ہے :	3
Night stay at home Night stay at street Spend the night in the atmosphere and enchanting atmosphere Night stay in bazaar	(A) گھر میں رات گزارنا (B) گلی میں رات گزارنا (C) پُر فضا اور دل فریب ماحول میں رات گزارنا (D) بازار میں رات گزارنا	
What harm can be done to the human body by using tea :	چائے کے استعمال سے انسانی جسم کو کیا نقصان ہو سکتا ہے :	4
Stipulate the nerve اعصاب کو تخریک دیتی (B) Less agility چستی کم کرتی (D)	(A) بھوک کم لگتی (C) تھکن بڑھاتی (B) Less appetite (D) Tired	
How many harms of blend in food :	غذا میں ملاوٹ کے کتنے نقصانات ہیں :	5
Six چھ (D) Three تین (C) Four چار (B) Two دو (A)		
How many are the ingredients of coffee :	کافی کے اجزائے ترکیبی کتنے ہیں :	6
Three تین (D) Five پانچ (C) Four چار (B) Two دو (A)		
The game of hockey start / begins :	ہاکی کھیل کی ابتداء ہوتی ہے :	7
Centre pass سینٹر پاس (D) Hit ہٹ (C) Bully بلی (B) Scoop اسکوپ (A)		
How many years does bone growth take place in the human body :	انسانی جسم میں ہڈیوں کی افزائش کتنے سال تک ہوتی ہے :	8
38 years (D) 48 years (C) 18 years (B) 28 years (A)		
After how many points in table tennis the side will change :	ٹیبل ٹینس میں کتنے پوائنٹ کے بعد سائیڈ تبدیل ہوگی :	9
Five پانچ (D) One ایک (C) Two دو (B) Four چار (A)		

(ورق الٹئے)

## Only for Boys

The lines along the length of hockey ground are called :	ہاکی کے میدان کی لمبائی والی لائنیں کہلاتی ہیں :	10-1
Back line (D)    Side line (C)    Centre line (B)    Front line (A)	بیک لائن (D)    سائیڈ لائن (C)    سینٹر لائن (B)    فرنٹ لائن (A)	
The racket used in table tennis has a weight :	ٹیبل ٹینس میں استعمال ہونے والے ریکٹ کا وزن ہوتا ہے :	11
60 - 67 gram (D)    50 - 57 gram (C)    90 - 97 gram (B)    80 - 87 gram (A)	گرام (D) 60 - 67    گرام (C) 50 - 57    گرام (B) 90 - 97    گرام (A) 80 - 87	
The circle where the discus is thrown is the diameter :	جہاں ڈسکس پھینکتے ہیں اس دائرے کا قطر ہوتا ہے :	12
3.0 meter (D)    2.50 meter (C)    2.55 meter (B)    2.75 meter (A)	میٹر (D) 3.0    میٹر (C) 2.50    میٹر (B) 2.55    میٹر (A) 2.75	

## Only for Girls

## صرف طالبات کے لیے

The width of the net used in the game of table tennis is :	ٹیبل ٹینس کے کھیل میں استعمال ہونے والے جال کی چوڑائی ہوتی ہے :	13
18.50 cm (D)    15.25 cm (C)    17.50 cm (B)    16.25 cm (A)	سینٹی میٹر (D) 18.50    سینٹی میٹر (C) 15.25    سینٹی میٹر (B) 17.50    سینٹی میٹر (A) 16.25	
The ball used in table tennis has weight :	ٹیبل ٹینس میں استعمال ہونے والی گیند کا وزن ہوتا ہے :	14
25 gram (D)    26 gram (C)    27 gram (B)    28 gram (A)	گرام (D) 25    گرام (C) 26    گرام (B) 27    گرام (A) 28	
Discus is weighted for women :	ڈسکس کا عورتوں کے لیے وزن ہوتا ہے :	15
4 kg (D)    3 kg (C)    2 kg (B)    1 kg (A)	کلوگرام (D) 4    کلوگرام (C) 3    کلوگرام (B) 2    کلوگرام (A) 1	

**HEALTH & PHYSICAL EDUCATION**

024 فرسٹ اینول (دہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Paper : II (Essay Type)

پرچہ : II (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 1.45 hours

وقت : 1.45 گھنٹے

Maximum Marks : 48

CHR - 24

کل نمبر : 48

( حصہ اول - I PART )

10 2. Write short answers to any Five (5) questions : کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) What is meant by discipline? ڈسپلن کی پابندی سے کیا مراد ہے؟
- (ii) Briefly explain the attributes of endurance in a good athlete. اچھے کھلاڑی میں قوت برداشت کے اوصاف کی مختصر اوضاحت کیجئے۔
- (iii) Write name of two corrective exercises for vertical defects. قائم مقامی نقائص کی دو اصلاحی ورزشوں کے نام لکھئے۔
- (iv) Write two advantages of coffee. کافی کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- (v) What is meant by non-alcoholic beverages? غیر الکحلی مشروبات سے کیا مراد ہے؟
- (vi) What is meant by pure food? خالص غذا سے کیا مراد ہے؟
- (vii) What is meant by blending harms on human body? ملاوٹ کے جسمانی نقصانات سے کیا مراد ہے؟
- (viii) What kind of drink is lassi? لسی کیا مشروب ہے؟

10 3. Write short answers to any Five (5) questions : کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) Briefly describe the importance of mental fitness. ذہنی فٹنس کی اہمیت مختصر اعلان کیجئے۔
- (ii) What is meant by increasing educational efficiency? تعلیمی استعداد میں اضافہ سے کیا مراد ہے؟
- (iii) What to do to live a normal life? نارمل زندگی گزارنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟
- (iv) Write two causes of round waist. گول کمر کی دو وجوہات تحریر کیجئے۔
- (v) What is meant by dew? شبنم کی وضاحت کیجئے۔
- (vi) Write two benefits of tea. چائے کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- (vii) How is a balanced diet determined? متوازن غذا کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟
- (viii) Write the name of Pakistani beverages. پاکستانی مشروبات کے نام تحریر کیجئے۔

10 4. Write short answers to any Five (5) questions : کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

**Only for Boys**

صرف طلباء کے لیے

- (i) Briefly explain the area of change of postal run in 100x4 meter race. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے تبدیلی کے علاقہ کی مختصر اوضاحت کیجئے۔
- (ii) Briefly explain the goal post of hockey game. ہاکی کھیل کے گول پوسٹ کی مختصر اوضاحت کیجئے۔
- (iii) Write a short note on hockey stick. ہاکی کھیل میں اسٹک پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- (iv) Write a short note on free hit in hockey. ہاکی میں فری ہٹ پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
- (v) Briefly explain the table tennis ball. ٹیبل ٹینس کی بال کی ساخت کی مختصر اوضاحت کیجئے۔

(ورق الٹئے)

4. (vi) Write the laws of discus throw. ڈسکس تھرو کے ضابطہ تحریر کیجئے۔ -4  
 (vii) What is the length of field of fall in long jump? لمبی چھلانگ میں گرنے کے اکھاڑے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟  
 (viii) Write two skills of postal run in 100 x 4 meter race. 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کی دو مہارتیں تحریر کیجئے۔

**Only for Girls**

صرف طالبات کے لیے

- (i) What is meant by 'Let' in table tennis? ٹیبل ٹینس کھیل میں لیٹ 'Let' دینے سے کیا مراد ہے؟  
 (ii) Write any two laws of table tennis. ٹیبل ٹینس کے کوئی سے دو قوانین تحریر کیجئے۔  
 (iii) What is meant by fore-handed defence in table tennis? ٹیبل ٹینس میں فور ہینڈڈ ڈیفنس سے کیا مراد ہے؟  
 (iv) What is perimeter of the baton? بیٹن کا محیط کتنا ہوتا ہے؟  
 (v) What is the weight of table tennis ball? ٹیبل ٹینس گیند کا وزن کتنا ہوتا ہے؟  
 (vi) What is meant by visual method in baton change? بیٹن کی تبدیلی میں بصری طریقہ سے کیا مراد ہے؟  
 (vii) Write two laws of baton. بیٹن کے دو قوانین تحریر کیجئے۔  
 (viii) Briefly describe the discus. ڈسکس کی مختصر اوضاحت کیجئے۔

( PART - II حصہ دوم )

**Note : Attempt any Two questions.**

نوٹ : کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھئے۔

- 9 5. Explain in detail the types of small area games. چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی اقسام کی تفصیلاً وضاحت کیجئے۔ -5  
 9 6. Describe in detail the characteristics of the school building. سکول کی عمارت کی خصوصیات تفصیلاً تحریر کیجئے۔ -6

**Only for Boys**

صرف طلباء کے لیے

- 9 7. What do you know about hockey court? Explain in detail and draw its sketch. ہاکی کورٹ کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ تفصیلاً تحریر کیجئے اور اس کا خاکہ بنائیے۔ -7

**Only for Girls**

صرف طالبات کے لیے

- 9 7. Explain in detail the table of table tennis. ٹیبل ٹینس میز کی تفصیلاً وضاحت کیجئے۔ -7