

Health & Physical Education

-021 (نہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper : I (Objective Type)

PAPER CODE = 5425

سوالیہ پرچہ : I (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

HR-21

کل نمبر : 12

نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات 'A' 'B' 'C' اور 'D' دیئے گئے ہیں۔ جوابی 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.

1-1	The length of volley ball court is ----- : والی بال کورٹ کی لمبائی ----- ہوتی ہے :	(A) 18 meter میٹر (B) 20 meter میٹر (C) 17 meter میٹر (D) None of these ان میں سے کوئی نہیں
2	In hollow back muscles increase : خالی کمر میں عضلات بڑھ جاتے ہیں :	(A) کمر کے عضلات Back muscles (B) ٹانگوں کے عضلات Leg muscles (C) پیٹ کے عضلات Abdominal muscles (D) سینے کے عضلات Breast muscles
3	Good physique of man relates with the condition : اچھی قامت کا تعلق انسان کی حالت سے ہے :	(A) باطنی Internal (B) جسمانی Physical (C) دونوں A اور B / Both A and B (D) ان میں سے کوئی نہیں
4	The way of learning a sound mind with efficiency through : مضبوط ذہن کو سلیقہ کے ساتھ استعمال کرنے کا ڈھنگ سکھاتی ہے :	(A) تعلیم کیمیا Chemistry (B) تعلیم جسمانی Physical education (C) تعلیم طبیعیات Physics (D) علمِ اِصْحٰتِ Health education
5	Time is given to throw a shot put : گولہ پھینکنے کیلئے وقت دیا جاتا ہے :	(A) 1 minute منٹ (B) 2 minutes منٹ (C) 3 minutes منٹ (D) 4 minutes منٹ
6	The name of muscles under the control of man are : انسان کی مرضی کے تابع عضلات کا نام :	(A) غیر ارادی عضلات Involuntary muscles (B) ارادی عضلات Voluntary muscles (C) قلبی عضلات Heart muscles (D) استخوانی عضلات Skeletal muscles
7	The width of volley ball court is ----- : والی بال کورٹ کی چوڑائی ----- ہوتی ہے :	(A) 18 meters میٹر (B) 16 meters میٹر (C) 17 meters میٹر (D) 14 meters میٹر
8	There are ----- bones in foot : پاؤں میں کل ----- ہڈیاں ہوتی ہیں :	(A) 28 (B) 30 (C) 32 (D) 34

(درق لئیں)

Only For Boys**LHR-21**

صرف طلباء کے لیے

Athletics competitions are held in : In ground گراؤنڈ میں (D) On track ٹریک پر (C) In room کمرے میں (B) In court کورٹ میں (A)	9
The minimum lanes in a track are : 8 (D) 5 (C) 6 (B) 4 (A)	10
The length of badminton court is ----- : 14.20 meter (D) 14.40 meter (C) 14 meter (B) 13.4 meter (A)	11
Gymnastic activities create ----- in youngsters : Will-power قوت فیصلہ (D) Encouragement حوصلہ (C) Cowardness بزدلی (B) Laziness سستی (A)	12

Only For Girls

صرف طالبات کے لیے

The width of lanes in 400 meters track is : 1.32 meter (D) 1.34 meter (C) 1.44 meter (B) 1.22 meter (A)	13
The width of badminton court is ----- : 1.32 meter (D) 1.34 meter (C) 6.10 meter (B) 6 meter (A)	14
There are ----- joints in human body : 236 (D) 234 (C) 232 (B) 230 (A)	15
100 meter race is included in : Fast speed تیز رفتار (B) Long distance لمبے فاصلے کی (A) Slow speed سست رفتار (D) Short distance چھوٹے فاصلے کی (C)	16

(2)
LNR-21

4. (vi) Write two fouls of throwing shot put.

4- (vi) گولہ پھینکنے کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

(vii) Write measurement of volley ball court.

(vii) والی بال کورٹ کی پیمائش تحریر کیجئے۔

(viii) Write two fouls of volley ball.

(viii) والی بال کھیل کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

Only for Girls

صرف طالبات کے لیے

- (i) Write diameter of the circle of shot put.
(ii) What is the weight of volley ball for girls?
(iii) Give details of back gallery in volley ball.
(iv) Write width and length of badminton court.
(v) Write down duration of technical time out in volley ball.
(vi) Describe four fouls for badminton.
(vii) Write two fouls of badminton service.
(viii) What is the procedure of change in baton?

- (i) گولے کے دائرے کا قطر بیان کیجئے۔
(ii) لڑکیوں کیلئے والی بال کا وزن کیا ہوتا ہے؟
(iii) والی بال میں بیک گیلری کی وضاحت کیجئے۔
(iv) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
(v) والی بال میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کا دورانیہ تحریر کیجئے۔
(vi) بیڈمنٹن کھیل کے چار فاولز بیان کیجئے۔
(vii) بیڈمنٹن میں سروس کے دو فاولز بیان کیجئے۔
(viii) بیٹن کی تبدیلی کا طریقہ کار کیا ہے؟

(PART - II حصہ دوم)

Note : Attempt any TWO questions.

نوٹ : کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھئے۔

9 5. Write advantages of educational gymnastics.

5- تعلیمی جمناٹک کے فوائد تحریر کیجئے۔

9 6. Define motion. Explain two types of voluntary motion in detail.

6- حرکت کے کہتے ہیں؟ نیز ارادی حرکت کی دو اقسام پر تفصیلی نوٹ لکھئے۔

9 7. What is meant by muscles? Also write note on kinds of muscles.

7- عضلات سے کیا مراد ہے؟ نیز ان کی اقسام پر تفصیلی نوٹ لکھئے۔

147-021-(Essay Type)-12000