Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 12

Time:15 Minutes وقت:15منٹ

12:نمبر

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A,B,C اور D دیئے گئے ہیں،جس جواب کو آپ درست سمجھیں،

جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو D یا C,B,A کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مارکر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

NOTE: Write answers to the questions on the objective answer sheet provided. Four possible answers A,B,C and 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. Whose prevention is the most necessary? کس کی حفاظت سب سے زیادہ ضروری ہے؟ 1.1

    (A) skin جلد   (B) eye آنکھ   (C) head سر   (D) nail ناخن

2. Which Pakistani cloth is famous all over the world? کونسا پاکستانی کپڑا دنیا بھر میں مشہور ہے۔ 2

    (A) cotton سوتی   (B) woolen اونی   (C) nylon نائلن   (D) silky ریشمی

3. "If you want your kids be intelligent, make them strong" is said by: "اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے ذہین ہوں تو انہیں طاقتور بنائیں" قول ہے۔ 3

    (A) Aristotle ارسطو   (B) Imam Ghazali امام غزالی   (C) Rossou روسو   (D) Mr. Butcher مسٹر بجر

4. The movement done by a person by his own will is called____movement. جو ارادتاً حرکت انسان کرتا ہے،اُسے ------ حرکت کہتے ہیں۔ 4

    (A) voluntary ارادی   (B) derived فروعی   (C) unvoluntary غیر ارادی   (D) basic بنیادی

5. Gymnastic activities were started from. جمناسٹک کی سرگرمیوں کا آغاز ہوا۔ 5

    (A) Russia روس   (B) Egypt مصر   (C) America امریکہ   (D) Greece یونان

6. Health is a great. صحت بہت بڑی ہے۔ 6

    (A) power طاقت   (B) authority قدرت   (C) blessing نعمت   (D) education تعلیم

7. Smoke of vehicles indicates_____pollution. گاڑیوں کا دھواں ------ آلودگی ظاہر کرتا ہے۔ 7

    (A) Noise شوری   (B) Water آبی   (C) Mental ذہنی   (D) Air فضائی

8. The reasons of muscular tension are: عضلاتی تناؤ کی وجوہات ہوتی ہیں۔ 8

    (A) 5   (B) 2   (C) 3   (D) 4

(For Boys only) (صرف طلباء کیلئے)

9. In the volley ball number of games is: والی بال میں گیمز کی تعداد ہوتی ہے۔ 9

    (A) 5   (B) 3   (C) 4   (D) 1

10. The width of volley ball ground is: والی بال گراؤنڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ 10

    (A) 9 meter میٹر   (B) 10 meter میٹر   (C) 11 meter میٹر   (D) 13 meter میٹر

11. The dress of Libro player is: لبرو کھلاڑی کا لباس ہوتا ہے۔ 11

    (A) different from team ٹیم سے مختلف   (B) white سفید

    (C) black کالا   (D) blue نیلا

12. The place of umpire in volley ball is: والی بال میں امپائر کی جگہ ہوتی ہے۔ 12

    (A) on the back side پیچھے   (B) at the corner کونے پر   (C) any where کہیں بھی   (D) out of net نیٹ سے باہر

(For Girls only) (صرف طالبات کیلئے)

13. The score in badminton game in women single set is: بیڈمنٹن کھیل میں عورتوں کے سنگل سیٹ میں سکور ہوتا ہے۔ 13

    (A) 11   (B) 13   (C) 14   (D) 16

14. The width of badminton net is: بیڈمنٹن کے نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ 14

    (A) 76 centimeter سینٹی میٹر   (B) 40 centimeter سینٹی میٹر   (C) 60 centimeter سینٹی میٹر   (D) 50 centimeter

15. The number of skills in badminton is: بیڈمنٹن کی مہارتوں کی تعداد ہے۔ 15

    (A) 3   (B) 2   (C) 4   (D) 5

16. The weight of shittle cock is: شٹل کاک کا وزن ہوتا ہے۔ 16

    (A) 6.55-5.02 gm گرام   (B) 5.50-4.74 gm گرام   (C) 5-6 gm گرام   (D) 4-5 gm

Roll No. _____ امیدوار خود پُر کرے

(For all sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

R w p – 21 حصہ اول

وقت: 1:45 گھنٹے

کل نمبر: 48

10=5x2

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

i. حرکت کی وضاحت کریں۔
ii. جسمانی تعلیم کا صحت سے تعلق لکھیے۔
iii. گول کمر کی وضاحت کریں۔
iv. اسلام اور تعلیم کا جسمانی کا کیا تعلق ہے؟
v. آنکھوں کی حفاظت کیوں ضروری ہے؟
vi. ارادی حرکات کی کتنی اقسام ہوتی ہیں؟
vii. جسمانی تعلیم کے دو مقاصد تحریر کریں۔
viii. چپے پاؤں کے نقص دور کرنے کیلئے مشقیں لکھیے۔

10=5x2

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

i. تعلیمی جمناسٹک سے کیا مراد ہے؟
ii. جمناسٹک کے دو فوائد تحریر کیجیے۔
iii. 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین لکھیے۔
iv. گولے کا شاٹ پٹ کا رنگ کیا ہوتا ہے؟
v. جوڑ کی تعریف کریں۔
vi. جوڑوں کی دو حرکات کے نام لکھیں۔
vii. گولہ پھینکنے کے دو قوانین لکھیں۔
viii. شاٹ پٹ گولے میں کھلاڑیوں کی باری کیسے مقرر کی جاتی ہے؟

10=5x2

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

i. علم الصحت کی تعریف کریں۔
ii. کوئی سی دو متعدی بیماریوں کے نام لکھیں۔
iii. منشیات کس قسم کی بُرائی ہے؟
iv. آنکھوں کی حفاظت کے دو طریقے لکھیے۔
v. لباس کی تعریف کریں۔
vi. سوتی لباس کی دو خوبیاں لکھیے۔
vii. لباس کی اہمیت بیان کریں۔
viii. اونی لباس زیادہ تر کون لوگ پہنتے ہیں؟

حصہ دوم

18=2x9

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

5. قامتی نقائص دور کرنے کے طریقے تفصیلاً تحریر کریں۔
6. بالوں اور دانتوں کی حفاظت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
7. والی بال کی بنیادی مہارتیں تفصیلاً تحریر کریں۔ یا بیڈمنٹن کھیل کے قوانین تحریر کریں۔

Health & 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. Explain Movement.
ii. Write the relation of Physical Education with health.
iii. Explain Round Back.
iv. What is relationship of Islam with Physical Education.
v. Why is care of eyes necessary?
vi. How many types of voluntary movements are there?
vii. Write two aims of Physical Education.
viii. Write the exercises to remove the defects of flat foot.

3- Write short answers of any five parts from the following.   2x5=10

i. What is meant by Educational Gymnastic?
ii. Write two benefits of gymnastic.
iii. Write two laws of 100 meter race.
iv. What is the colour of shot put?
v. Define Joint.
vi. Write names of two movements of joints.
vii. Write two rules of shot put.
viii. How is the turn of players choosed in shot put?

4- Write short answers of any five parts from the following.   2x5=10

i. Define Health Education.
ii. Write the names of any two contagious diseases.
iii. What kind of evil is Narcotics?
iv. Write two methods of eyes protection.
v. Define Dress.
vi. Write two characteristics of cotton dress.
vii. Describe the importance of dress.
viii. Which people mostly wear woolen clothes/dress?

Section -II

Note: Answer any two questions from the following.   9x2=18

5. Write in detail the methods to remove posture defects.
6. Write a detailed note on the care of hair and eyes.
7. Write in detail the basic skills of volley ball game.   **OR**   Write the rules of Badminton game.