

رول نمبر..... (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2020-2022 تا 2023-2025)

Health & Physical Education

024- فرسٹ اینول (نہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper : I (Objective Type)

PAPER CODE = 5425

سوالیہ پرچہ : I (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

LHR-24

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

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.

Good physique of man relates with the condition :	1-1
None of these (D) Both A and B / B اور A (C) Physical جسمانی (B) Internal باطنی (A)	
Time is given for throwing a shot put :	2
Four minutes چار منٹ (D) Three minutes تین منٹ (C) Two minutes دو منٹ (B) One minute ایک منٹ (A)	
Gymnastic is the ----- of all games :	3
Sister بہن (D) Grand mother نانی (C) Mother ماں (B) Grand mother دادی (A)	
Width of lanes of 400 meters race track is :	4
3 meter 3 میٹر (D) 1.22 meter میٹر (C) 2 meter میٹر (B) 2.32 meter میٹر (A)	
Total number of bone joints in human body is ;	5
336 (D) 326 (C) 226 (B) 236 (A)	
How many players are in volley ball team :	6
11 (D) 12 (C) 9 (B) 6 (A)	
Through physical education a society becomes :	7
Tattered ناقص (D) Damaged برباد (C) Disastrous تباہ حال (B) Ideal مثالی (A)	
In volley ball technical time out is :	8
2 minute (D) $1\frac{1}{2}$ minute (C) 1 minute (B) $\frac{1}{2}$ minute (A)	

(ورق الٹئے)

Health & Physical Education

024- فرسٹ اینول (نہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Paper-I (Essay Type)

پرچہ : I (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 1.45 hours

وقت : 1.45 گھنٹے

Maximum Marks : 48

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) Define health. صحت کی تعریف کیجئے۔
- (ii) What is the relation between physical education and health? تعلیم جسمانی اور علم الصحت کا آپس میں کیا تعلق ہے؟
- (iii) What is the name of types of rolls? قلابازی کی اقسام کے نام لکھئے۔
- (iv) Define the involuntary movements. غیر ارادی حرکات کی تعریف کیجئے۔
- (v) Define educational gymnastic. تعلیمی جمناستک کسے کہتے ہیں؟
- (vi) Name some types of swinging and circling. جھلانا اور گھمانا کی چند اقسام بیان کیجئے۔
- (vii) Name two types of voluntary motion. ارادی حرکات کی دو اقسام کے نام لکھئے۔
- (viii) Name four postural defects. چار قدامتی نقائص کے نام لکھئے۔

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

- (i) Give any two defects of eyes. آنکھوں کے کوئی سے دو نقائص بیان کیجئے۔
- (ii) What is to be considered in selection of dress? لباس کا انتخاب کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
- (iii) Define bone joint. ہڈی کے جوڑ کی تعریف بیان کیجئے۔
- (iv) How many bones are in foot? پاؤں میں کل کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟
- (v) Define ball and socket joints. گولہ اور پیالے دار جوڑ کیا ہوتے ہیں؟ تعریف کیجئے۔
- (vi) Define what are high joints. قبضے دار جوڑ کیا ہوتے ہیں؟ تعریف کیجئے۔
- (vii) Define shoulder and arm joints. کندھے اور بازوؤں کے جوڑ کی تعریف لکھئے۔
- (viii) What can be the causes of defects of round back? گول کمر کے نقص کی وجوہات کیا ہو سکتی ہیں؟

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) Write measurement of volley ball court. والی بال کورٹ کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- (ii) Describe importance of position of players in volley ball. والی بال میں کھلاڑیوں کی پوزیشن کی اہمیت بیان کیجئے۔
- (iii) Write note on volley ball net. والی بال نیٹ پر نوٹ لکھئے۔
- (iv) Draw circle of shot put and write measurement. گولے کا دائرہ بنائیے اور پیمائش لکھئے۔
- (v) Write measurement for shot put board. گولے کے بورڈ کی پیمائش لکھئے۔

(ورق الٹئے)

(2)

4. (vi) Write name of expertise of throwing a shot put.
(vii) . Write the shape of volley ball court.
(viii) How much time is given to throw a shot put?

- 4- (vi) گولہ پھینکنے کی مہارتوں کے نام لکھئے۔
(vii) والی بال کورٹ کی شکل کس طرح کی ہوتی ہے؟
(viii) گولہ پھینکنے کیلئے کتنا وقت دیا جاتا ہے؟

Only for Girls

صرف طالبات کے لیے

- (i) Write four methods to clean the teeth.
(ii) Write two benefits of muscles.
(iii) How can you protect your skin?
(iv) Write two laws of 100 meter race.
(v) Write two fouls of 100 meter race.
(vi) Write the name of Authorities of badminton.
(vii) Name the parts of racket of badminton.
(viii) Describe scoring in badminton.

- (i) دانتوں کی صفائی کے کوئی سے چار طریقے تحریر کیجئے۔
(ii) عضلات کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
(iii) جلد کی حفاظت کس طرح کی جاتی ہے؟
(iv) 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
(v) 100 میٹر دوڑ کے دو فاولز لکھئے۔
(vi) بیڈمنٹن میں عہدیداران کے نام لکھئے۔
(vii) بیڈمنٹن ریکٹ کے حصوں کے نام لکھئے۔
(viii) بیڈمنٹن میں سکورنگ پر نوٹ لکھئے۔

(PART - II حصہ دوم)

Note : Attempt any TWO questions.

نوٹ : کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھئے۔

- 9 5. Define physical education. Describe the aims of physical education.
9 6. Write advantages of educational gymnastic.
9 7. Which dress is to be worn in winter? Which methods are used to protect warm clothes?

- 5- تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔ نیز تعلیم جسمانی کے مقاصد بیان کیجئے۔
6- تعلیمی جسمناٹک کے فوائد تحریر کیجئے۔
7- سردیوں میں کس قسم کا لباس پہنا جاتا ہے؟ نیز گرم لباس کی حفاظت کس طرح کی جاتی ہے؟

147-024-(Essay Type)-13500