

Health & Physical Education (Objective) RWP-24 صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر درست جواب کا انتخاب کرتے ہوئے چین یا مارکر سے فلنگ کریں۔

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. _____ produce healthy habits: صحت مند عادات پیدا کرتی ہیں:
 - (A) Psychology علم نفسیات
 - (B) Physical education تعلیم جسمانی
 - (C) Arts فنون
 - (D) Mathematics علم ریاضی
2. Types of movements are: حرکت کی اقسام ہیں:
 - (A) 2
 - (B) 3
 - (C) 4
 - (D) 5
3. Mother of all games is: تمام کھیلوں کی ماں ہے:
 - (A) Traditional game روایتی کھیل
 - (B) Recreation تفریح
 - (C) Educational gymnastic تعلیمی جمناسٹک
 - (D) Cricket کرکٹ
4. The symmetry of human body parts is called: انسانی جسم کے اعضاء کی مناسبت کو کہتے ہیں:
 - (A) Size جسامت
 - (B) Posture قامت
 - (C) Height قد
 - (D) Health صحت
5. Total number of bones in foot are: پاؤں کی کل ہڈیاں ہوتی ہیں:
 - (A) 20
 - (B) 22
 - (C) 24
 - (D) 26
6. A standard track has lanes: معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں:
 - (A) 7
 - (B) 8
 - (C) 9
 - (D) 10
7. 100 meter race is considered: 100 میٹر دوڑ کا شمار ہوتا ہے:
 - (A) Sprint race تیز رفتار دوڑ
 - (B) Middle distance race درمیانہ فاصلہ دوڑ
 - (C) Long distance race لمبی دوڑ
 - (D) Recreational race تفریحی دوڑ
8. Shot is made of: گولہ بنا ہوتا ہے:
 - (A) Clay مٹی کا
 - (B) Concrete کنکریٹ کا
 - (C) Metal دھات کا
 - (D) Wooden لکڑی کا
9. What is meant by: "Nuskha-e-Kemia"? نسخہ کیمیاء سے کیا مراد ہے؟
 - (A) Bible انجیل
 - (B) Medical book ڈاکٹری کتاب
 - (C) Zabur زبور
 - (D) Holy Quran قرآن مجید
10. The most delicate part of body is: بہت نازک عضو ہے:
 - (A) Ear کان
 - (B) Eye آنکھ
 - (C) Arm بازو
 - (D) Leg ٹانگ

(For Boys Only)

(صرف طلباء کے لئے)

11. The name of width line of volley ball court is: والی بال کورٹ کی چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں:
 - (A) End line اینڈ لائن
 - (B) Touch line ٹچ لائن
 - (C) Service line سروس لائن
 - (D) Side line سائیڈ لائن
12. The back area of end line in volley ball court is called: والی بال کورٹ میں اینڈ لائن سے پیچھے ہوتا ہے:
 - (A) Free zone فری زون
 - (B) Service zone سروس زون
 - (C) Front zone فرنٹ زون
 - (D) Back zone بیک زون

(For Girls Only)

(صرف طالبات کے لئے)

11. The shape of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کا شکل کا ہوتا ہے:
 - (A) Rectangle مستطیل
 - (B) Square چوکور
 - (C) Triangle ٹکونی
 - (D) Round گول
12. The length of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے:
 - (A) 12.40 M میٹر
 - (B) 13.40 M میٹر
 - (C) 14.40 M میٹر
 - (D) 15 M میٹر

Health & Physical Education (Subjective)

RWP-24

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Time: 1:45 hours

Marks: 48

SECTION-I

حصاؤں

2. Write short answers of any five parts from the following: [2x5=10]

2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے:

- Write a comprehensive definition of physical education.
- What is meant by volunteer movements?
- What changes occur in body through gymnastics exercises?
- Write briefly the importance of a good posture.
- What is meant by "set" in start of 100 meter race?
- Write the dimensions of shot put circle.
- Write the names of three types of joints.
- Write two methods of "skin safety".

- تعلیم جسمانی کی جامع تعریف بیان کریں۔
- ارادی حرکات سے کیا مراد ہے؟
- جمناسٹک کی سرگرمیوں سے جسم میں کیا تبدیلیاں آتی ہیں؟
- اچھی قامت کی اہمیت مختصر آئٹم تحریر کریں۔
- 100 میٹر دوڑ کے آغاز میں لفظ سیٹ (Set) سے کیا مراد ہے؟
- گولہ پھینکنے کے دائرہ کی پیمائش تحریر کریں۔
- جوڑوں کی تین اقسام کے نام تحریر کیجیے۔
- جلد کی حفاظت کے دو طریقے تحریر کریں۔

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

3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے:

- Write two objectives of physical education.
- Write the names of two movements of educational gymnastics.
- Write two advantages of a good posture.
- Write briefly the importance of foot in human body.
- What is meant by "On your marks" in running events.
- Write two skills of shot put.
- Write the definition of health by W.H.O.
- Write two advantages to clean your city.

- تعلیم جسمانی کے دو مقاصد تحریر کیجیے۔
- تعلیمی جمناسٹک کی دو حرکات کے نام تحریر کیجیے۔
- اچھی قامت کے دو فوائد تحریر کیجیے۔
- انسانی جسم میں پاؤں کی اہمیت مختصر آئٹم تحریر کریں۔
- دوڑوں کے مقابلوں کے آغاز میں "آن یور مارکس" سے کیا مراد ہے؟
- گولہ پھینکنے کی دو مہارتیں تحریر کیجیے۔
- عالمی ادارہ صحت کی بیان کردہ صحت کی تعریف کیجیے۔
- اپنے شہر کو صاف رکھنے کے دو فوائد تحریر کیجیے۔

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

4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے:

- Write two remedial exercises of flat foot.
- Write two skills of shot put.
- What is meant by WHO?
- Define dress.
- What is meant by slow moving joints?
- What is meant by "Crouch position" in running events?

- چھپے پاؤں کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجیے۔
- گولہ پھینکنے کی دو مہارتیں تحریر کیجیے۔
- WHO سے کیا مراد ہے؟
- لباس کی تعریف کیجیے۔
- معمولی حرکت کرنے والے جوڑے سے کیا مراد ہے؟
- دوڑ کے مقابلوں میں "کراؤچ پوزیشن" سے کیا مراد ہے؟

(Only For Boys)

(صرف طلباء کے لئے)

- Write the dimension of volley ball net.
- Write a note on "Ball" in volley ball game.

- vii. والی بال نیٹ کی پیمائش تحریر کیجیے۔
- viii. والی بال میں "گینڈ" پر نوٹ تحریر کریں۔

(Only For Girls)

(صرف طالبات کے لئے)

- Write the complete dimension of badminton net.
- Write a note on shuttle cock of badminton.

- vii. بیڈمنٹن نیٹ کی مکمل پیمائش تحریر کیجیے۔
- viii. بیڈمنٹن شٹل پر نوٹ تحریر کیجیے۔

SECTION-II

[9x2=18]

حصہ دوم

Note: Answer any two questions from the following:

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

- Define physical education. Write down its objectives.
- Draw the sketch of volley ball court with complete dimensions. (For Boys Only / برائے طلباء / برائے طالبات)
- Draw the sketch of badminton court with complete dimensions. (For Girls Only / برائے طالبات / برائے طالبات)