



Roll No. _____ امیدوار خوش کرے

(For all sessions)

Paper Code 7 4 2 1

Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C, D یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

NOTE: Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & 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. 1.1. ڈھلوان سطح پر چلنے سے کون سا نقص دُور ہوتا ہے؟
- (A) Round waist گول کر (B) Hollow waist خالی کر
(C) Uneven shoulders نامساوی کندھے (D) Flat foot پٹیا پاؤں
2. 2. فارغ وقت کی بہترین سرگرمی ہے۔
(A) Hobbies مشاغل (B) Fine Arts فنون لطیفہ (C) Social سماجی (D) Recreation تفریح
3. 3. کونسی بیماریاں ایک شخص سے دوسرے شخص کو منتقل ہوں۔
(A) contagious diseases متعدی بیماریاں (B) sexual diseases جنسی بیماریاں
(C) Physical diseases جسمانی بیماریاں (D) Genetic diseases وراثتی بیماریاں
4. 4. 100x4 میٹر دوڑ میں ایک کھلاڑی _____ میٹر دوڑتا ہے۔
(A) 50 (B) 100 (C) 200 (D) 400
5. 5. ٹیبل ٹینس کی گیم کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے؟
(A) 5 (B) 10 (C) 11 (D) 12
6. 6. ڈسکس کا وزن عورتوں کے لئے _____ کلوگرام ہوتا ہے۔
(A) 2.5 (B) 1.5 (C) 2 (D) 3
7. 7. لمبی چھلانگ کے مراحل ہوتے ہیں۔
(A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6
8. 8. ڈسکس تھرو میں کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو جائے تو پہلے کتنی کوششیں دی جائیں گی؟
(A) 3-3 (B) 6-6 (C) 5-5 (D) 8-8
(صرف طلباء کے لیے)
9. 9. ہاکی ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے۔
(A) 11 (B) 12 (C) 14 (D) 16
10. 10. ڈسکس کا وزن مردوں کے لئے ہوتا ہے۔
(A) 01 kg کلوگرام (B) 02 kg کلوگرام (C) 3 kg کلوگرام (D) 04 kg کلوگرام
11. 11. ہاکی گراؤنڈ میں لائنوں کی چوڑائی _____ ملی میٹر ہوتی ہے۔
(A) 65 (B) 70 (C) 75 (D) 85
12. 12. لمبی چھلانگ میں دوڑنے کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 45 meter میٹر (B) 40 meter میٹر (C) 35 meter میٹر (D) 30 meter میٹر
(صرف طالبات کے لیے)
13. 13. الکوحلی مشروبات سے بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔
(A) Heart دل کی (B) Stomach and liver معدے اور جگر (C) Lungs پیچھڑے (D) Kidney گردوں کی
14. 14. 100x4 میٹر ریس میں بیٹھن کی تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے۔
(A) 10 meter میٹر (B) 20 meter میٹر (C) 15 meter میٹر (D) 25 meter میٹر
15. 15. ٹیبل ٹینس بال کا وزن ہوتا ہے۔
(A) 2.5 gm گرام (B) 2.6 gm گرام (C) 2.7 gm گرام (D) 2.8 gm گرام
16. 16. تندرست جسم کا درجہ حرارت ہوتا ہے۔
(A) 98.1°F (B) 98.2°F (C) 98.3°F (D) 98.6°F

کل نمبر: 48

10=5x2

- iii. ہاکی میں پینلٹی سٹروک کس صورت میں دیا جاتا ہے؟
vi. ٹینیل ٹینس میں نیٹ سروس کا طریقہ لکھیے۔

حصہ اول
22-Rsp

- ii. فارغ وقت سے کیا مراد ہے؟
v. اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف لکھیں۔
viii. ڈسکس کی بناوٹ لکھیں۔

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

- i. فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟
iv. ہاکی میں گول کرنے کا طریقہ لکھیں۔
vii. ٹینیل ٹینس کے ٹینیل کی پیکس لکھیں۔

10=5x2

- iii. ڈسکس پکڑنے کے طریقے لکھیں۔
vi. ہائیٹنگ کے لئے ضروری سامان لکھیں۔

- ii. لمبی چھلانگ میں 'اُزان' سے کیا مراد ہے؟
v. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے دو فوائد لکھیں۔
viii. تفریح کے لئے کون سے مشاغل ضروری ہیں؟

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

- i. بیٹن کی تبدیلی کے طریقے لکھیں۔
iv. لمبی چھلانگ کے دو قوانین لکھیں۔
vii. فزیکل فٹنس کے لئے کیا ضروری ہے؟

10=5x2

- iii. ہوا صاف کرنے کے ذرائع لکھیں۔
vi. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

- ii. ہوا سے کیا مراد ہے؟
v. معیاری آبادی سے کیا مراد ہے؟
viii. شربت سے کیا مراد ہے؟

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

- i. کیمپنگ کے دو فوائد لکھیں۔
iv. ہائیکرز کے لئے دو ہدایات لکھیں۔
vii. غذا کی مقدار کا تعین بنیاداً آب و ہوا لکھیں۔

18=2x9

6. ہائیکنگ کی تعریف کریں۔ ہائیکنگ کے متعلق تفصیلاً تحریر کریں۔

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

5. غیر الکوحلی مشروبات کی تفصیل لکھیں۔
7. ٹینیل ٹینس کی مہارتیں تفصیل سے بیان 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. What is meant by Physical fitness?
ii. What is meant by spare time?
iii. What is the penalty for stroke in hockey?
iv. Write the method to score in hockey.
v. Write two qualities of a good player.
vi. Write the method of net service in table tennis game.
vii. What is measurement of table of table tennis game?
viii. Write the structure of discus.

3- Write short answers of any five parts from the following.

2x5=10

- i. Write the methods to change the baton.
ii. What does it mean to fly in a long jump?
iii. Write the methods of holding a discus.
iv. Write two rules of long jump.
v. Write two fouls of 4x100 meter post race.
vi. Write the essentials for hiking.
vii. What is important for physical fitness?
viii. What is necessary for entertainment?

4- Write short answers of any five parts from the following.

2x5=10

- i. Write two benefits of camping.
ii. What is meant by air?
iii. Write down air purifiers.
iv. Write two instructions for hikers.
v. What is meant by standard population.
vi. What is meant by balanced diet?
vii. Determine the amount of food according to the climate.
viii. What is meant by syrup?

Section -II

Note: Answer any two questions from the following.

9x2=18

5. Give detail of alcoholic beverages.
7. Write skills of table tennis in detail.

6. Define hiking. Write detail about hiking.