

رول نمبر:



انٹرنیٹ پارٹ فرسٹ
صحت و تعلیم جسمانی (معروضی)

Objective
Paper Code

وقت: 20 منٹ کل نمبر: 17 FEB-22 6425

سوال نمبر 1 ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاہلی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر پابین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بڑھ کر یا کاٹ کر بڑھ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

| سوال نمبر | سوالات / Questions | A | B | C | D |
|-----------|--|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 1 | 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کا وزن ہوتا ہے: In 100x4 meter relay race the weight of baton is: | 40 g | 50 g | 60 g | 65 g |
| 2 | 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں گلیوں کی الاٹمنٹ ہوتی ہے: The allotment of lanes in 100x4 m relay race is done by: | خود بخود Automatically | انتظامیہ By officials | اپنی مرضی سے By own choice | قرعہ اندازی سے By draws |
| 3 | 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں اگر بیٹن نیچے گر جائے تو کون اٹھائے گا؟ Who will pick the fallen baton by a player in 100x4 m? | سائیگھلاڑی Team mate | متبادل Substitute | کوچ Coach | گرنے والا Dropper |
| 4 | گول پھینکنے کے لیے کتنا وقت درکار ہوتا ہے؟ How much time required for putting the shot: | 40 سیکنڈ 40 sec | 50 سیکنڈ 50 sec | 60 سیکنڈ 60 sec | 70 سیکنڈ 70 sec |
| 5 | گول پھینکنے کا شمار ہوتا ہے: Putting the shot is considered as: | ٹریک ایونٹ Track event | منظم کھیل Organized game | تفریحی کھیل Recreational game | فیلڈ ایونٹ Field/event |
| 6 | انسانی جسم میں ہڈیوں کی کل تعداد ہوتی ہے: The number of bones in human body is: | 106 | 206 | 306 | 406 |
| 7 | چپے پاؤں کا نقص پیدا ہوتا ہے: Flat feet occurs due to: | زیادہ کھانے سے Over eating | تنگ جوتے سے Tight shoes | ورزش سے Exercise | بیٹھنے سے Sitting |
| 8 | جاندار جسم کی اکائی کا نام ہے: Unit of living organism is: | سیل وال Cell wall | پروٹوپلازم Protoplasm | خلیہ Cell | مرکزہ Nucleus |
| 9 | تعلیم جسمانی بچوں کو بتاتی ہے: The physical education makes the children: | غریب Poor | غریب Rich | بادشاہ King | مفید شہری Useful citizen |
| 10 | تعلیم جسمانی _____ تعلیم کا لازمی جزو ہے۔ Physical education is essential part of _____ education. | فنی Technical | تجارتی Commercial | عام General | میڈیکل Medical |
| 11 | تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں _____ کے لیے ہیں۔ Physical education activities are related to: | جوانوں کے لیے Youth | بچوں کے لیے Children | بڑھوں کے لیے Old age | تمام عمر کے لیے All ages |
| 12 | جسم کو لچکدار اور سڈول بناتی ہے: It makes the body flexible and strong: | اوپرٹی چلانگ High jump | جمناسٹک Gymnastic | پی ٹی PT | صبح کی سیڑھی Morning walk |
| 13 | تفریحی سرگرمیوں میں شرکت ہوتی ہے: Participation of recreational activities is: | رضاکارانہ Voluntarily | دیکھا دیکھی Fashion | مکنا By order | غیر ارادی Unintentional |
| 14 | دالی بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے: The width of volleyball court is: | 8 m | 9 m | 10 m | 11 m |
| 15 | دالی بال کھیل میں بال کا کم از کم وزن ہوتا ہے: The minimum weight of ball in volleyball game is: | 290 g | 250 g | 270 g | 260 g |

For Girls

برائے طالبات

| | | | | | |
|----|--|------|---------|--------|------|
| 16 | نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے: The length of netball court is: | 25 m | 30.50 m | 35 m | 40 m |
| 17 | تھالی کے دائرے کا قطر ہوتا ہے: The diameter of circle in discus throw is: | 2 m | 2.50 m | 2.75 m | 3 m |

For Boys

برائے طلباء

| | | | | | |
|----|---|-----|--------|-------|--------|
| 16 | فٹ بال میچ میں کتنی تبدیلیوں کی اجازت ہوتی ہے؟ How many substitutes are allowed in a football match? | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | سرجسٹ میں اکھاڑے کی چوڑائی ہوتی ہے: The width of landing area in hop step and jump is: | 2 m | 2.75 m | 3.5 m | 3.15 m |

16-XI122-19000

F

انٹرمیڈیٹ پارٹ فرسٹ
صحت و تعلیم جسمانی (انشائی)

وقت: 02:40 گھنٹے کل نمبر: 68

(Part - I) حصہ اول F-50-22

16 Write short answers to any EIGHT parts.

- Write four benefits of physical education.
How does physical education produce leadership qualities?
What is the importance of physical education in colleges? Write in short.
How natural qualities are beautified?
How physical education develops the physical ability?
Physical education improves power. Explain.
Physical education is a part of general education. Write briefly.
Define gymnastic.

- Write four benefits of educational gymnastic.
Write the modern definition of recreation.
Write four characteristics of recreation.
Why recreation is essential for human being? Write briefly.

16 Write short answers to any EIGHT parts.

- Write the dimension of volleyball court.
Write briefly on libero player in volleyball game.
Write a brief note on blocking in volleyball.
Explain rotation in volleyball.
Narrate the structure of shot put.
Write four rules of shot put.
Write the length and weight of baton.
Write the methods of changing the baton.

For Boys

- When corner kick is awarded in football.
Write the weight and circumference of football.
How many jumps are there in tripple jump? Write the names.
Write the measurements of tripple jump.

For Girls

- Explain "throw in" in netball game.
Write note on duration of netball game.
Write the weight and circumference of discus throw for women.
Write four rules of discus throw.

2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

- (i) تعلیم جسمانی کے چار فوائد تحریر کیجئے۔
(ii) تعلیم جسمانی سے قائدانہ صلاحیتیں کیسے پیدا ہوتی ہیں؟
(iii) کالجوں میں تعلیم جسمانی کی کیا اہمیت ہے؟ مختصر تحریر کیجئے۔
(iv) قدرتی صلاحیتوں میں کیسے نکھار پیدا ہوتا ہے؟
(v) تعلیم جسمانی سے جسمانی اہلیت میں کیسے اضافہ ہوتا ہے؟
(vi) تعلیم جسمانی سے قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ وضاحت کیجئے۔
(vii) تعلیم جسمانی عام تعلیم کا حصہ ہے۔ مختصر وضاحت کیجئے۔
(viii) جمناسٹک کی تعریف کیجئے۔
(ix) تعلیمی جمناسٹک کے چار فوائد تحریر کیجئے۔
(x) تفریح کی جدید تعریف کیجئے۔
(xi) تفریح کی چار خصوصیات تحریر کیجئے۔
(xii) تفریح انسان کے لیے کیوں ضروری ہے؟ مختصر وضاحت کیجئے۔

3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

- (i) والی بال کورٹ کی پیمائش تحریر کیجئے۔
(ii) والی بال کھیل میں لبرو کھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھئے۔
(iii) والی بال میں بلاکنگ پر مختصر نوٹ لکھئے۔
(iv) والی بال میں روٹیشن کی وضاحت کیجئے۔
(v) گولڈ کی ساخت بیان کیجئے۔
(vi) گولڈ پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجئے۔
(vii) بیٹن کی لمبائی اور وزن تحریر کیجئے۔
(viii) بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے تحریر کیجئے۔

(ix) فٹبال میں کارنر کک کب دی جاتی ہے؟

- (x) فٹبال کا وزن اور محیط تحریر کیجئے۔
(xi) سر جسٹ کتنی چھلانگوں کا مجموعہ ہے؟ نام تحریر کیجئے۔
(xii) سر جسٹ کے اکھاڑنے کی پیمائش لکھئے۔

برائے طالبات

- (ix) نیٹ بال کھیل میں تھر: ان کی وضاحت کیجئے۔
(x) نیٹ بال کھیل کے دوران یہ پر نوٹ لکھئے۔
(xi) عورتوں کے لیے فٹبال کا وزن اور محیط تحریر کیجئے۔
(xii) فٹبال پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجئے۔

(جاری ہے)

12 Write short answers to any SIX parts.

Write two objectives of health education.

Write names of infectious diseases in English and Urdu.

What is diaphragm?

What is meant by expiration?

Write in short the procedure of blood purification in lungs.

Write two causes of bad posture.

Write in short on sprain.

What is RICES? Explain shortly.

Write note on stress fracture.

4- کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) علمِ بصحت کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔

(ii) متعدی بیماریوں کے نام انگریزی اور اردو میں تحریر کیجئے۔

(iii) ڈیافراگم کیا ہے؟

(iv) برآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟

(v) پھیپھڑوں میں خون کی صفائی کا عمل مختصر بیان کیجئے۔

(vi) بری قامت کی دو وجوہات تحریر کیجئے۔

(vii) سوج پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔

(viii) RICES سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کیجئے۔

(ix) سٹریس فریکچر پر نوٹ لکھئے۔

حصہ دوم، کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔ ہر سوال کے 08 نمبر ہیں۔

Part - II, Attempt any THREE questions. Each question carries 08 marks.

5- تعلیم جسمانی ذہنی، جسمانی، معاشرتی اور جذباتی بالیدگی کے ذریعے کس طرح اپنے مقاصد حاصل کرتی ہے؟ تفصیلاً تحریر کیجئے۔

How physical education attains its objectives through mental, physical, social and emotional development. Write in detail.

6- 100×4 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تفصیل سے تحریر کیجئے۔

7- نظام دوران خون میں کون کونسے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟ وضاحت کیجئے۔

8- قامتی نقائص کی اقسام، وجوہات اور اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔

9- (برائے طلباء) فٹبال گراؤنڈ کا خاکہ بمعہ مکمل پیمائش تحریر کیجئے۔

(For Boys) Draw a sketch of football ground and write the measurements.

(برائے طالبات) نیٹ بال کورٹ کا خاکہ بمعہ مکمل پیمائش تحریر کیجئے۔

(For Girls) Draw a sketch of netball court and write the measurements.