

**Health & Physical Education**

- 222 (انٹر پارٹ -I)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper : I (Objective Type)

PAPER CODE = 6421

سوالیہ پرچہ: I (معرضی طرز)

Time Allowed : 20 Minutes

وقت : 20 منٹ

Maximum Marks : 17

کل نمبر : 17

**LHR-22**

نوت : ہر سوال کے چار مکالم جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مارکر یا پین سے بھردیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔

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.

An objective of physical education is :	1-1 تعلیم جسمانی کا ایک مقصد ہے :			
To create diseases (B) بیماریاں پیدا کرنا	Physical development (A) جسمانی نشوونما			
To create worries (D) پریشانیاں پیدا کرنا	To create problems (C) مسائل پیدا کرنا			
2 تعلیم جسمانی --- تعلیم کا لازمی جزو ہے :				2
Medical (D) میڈیکل	General (C) عام	Commercial (B) تجارتی	Technical (A) فنی	
3 جسم کو چکدار اور سندھل بناتی ہے :				3
Morning walk (D) فٹ بال (C) سعی کی سر	Gymnastic (B) جمناسٹک	Cricket (A) کرکٹ		
4 تفریحی سرگرمیوں میں شرکت ہوتی ہے :				4
Unintentional (D) دیکھا دیکھی	By fashion (C) غیر ارادی	By order (B) حکما	Voluntary (A) رضا کارانہ	
5 والی بال کو رٹ کی لمبائی ہوتی ہے :				5
17 meter (D) 19 meter (C) 16 meter (A) 18 meter (B) 16 meter				
6 "ایک صحت مند جسم میں ہی صحت مند دماغ ہوتا ہے" کس کا قول ہے :				6
Aristotle (A) جے-بی-تاش	John Lock (C) جان لاک	John Dewey (B) جان ڈیوی	J.B. Nash (D) ارسطو	
7 والی بال میں سروں زون کا اینڈڑائی سے فاصلہ ہوتا ہے :				7
9 meter (D) 8 meter (C) 6 meter (B) 3 meter (A) 10 meter				
8 گولہ چیننے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے :				8
2.55 meter (D) 2.50 meter (C) 2.135 meter (B) 2 meter (A) 2.135 meter				
9 100x4 میٹر ریڈیک ووڈ میں تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے :				9
25 meter (D) 20 meter (C) 15 meter (B) 10 meter (A) 15 meter				
10 100x4 میٹر ریڈیک ووڈ میں بیٹھن کی لمبائی ہوتی ہے :				10
30 cm (D) 28 cm (C) 15.2 cm (B) 15 cm (A) 15 سینٹی میٹر				
11 انسانی جسم میں کل کتنے نظام ہوتے ہیں :				11
15 (D) 11 (C) 8 (B) 5 (A)				

How many bones are there in a human body :	انسانی جسم میں کل کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں :	12-1
206 (D)      203 (C)      150 (B)      100 (A)		
Sudden twisting of a joint is called :	جوڑ کا اچانک مژگانا کہلاتا ہے :	13
Fracture (D)      Muscles cramp (C)      Pulled muscles (B)      Sprain (A)	ٹشٹکی (D)      عضلاتی تاؤ (C)      عضلاتی کھچاؤ (B)      موچ (A)	
Infectious diseases are spread through :	متعدی امراض پھیلتی ہیں :	14
Cold (D)      Healthy man (C)      Medicine (B)      Air (A)	سردی (D)      صحت مندا دی (C)      ادویات (B)      ہوا (A)	
How many organs take part in respiratory system :	نظام تنفس میں کتنے اعضاء حصہ لیتے ہیں :	15
4 (D)      6 (C)      10 (B)      8 (A)		

صرف طلباء کیلئے

ONLY FOR BOYS

The height of goal post in foot ball game is :	فٹ بال کھیل کے گول پوسٹ کی اونچائی ہوتی ہے :	16
3.66 meter (D)      2.14 meter (C)      1.5 meter (B)      2.44 meter (A)	میٹر (D)      میٹر (C)      میٹر (B)      میٹر (A)	
The total number of assistant referees in foot ball game is :	فٹ بال کے کھیل میں اسٹینٹ ریفریوں کی تعداد ہوتی ہے :	17
1 (D)      3 (C)      2 (B)      4 (A)		

صرف طالبات کیلئے

ONLY FOR GIRLS

The length of net ball court is :	نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	18
25 meter (D)      35.50 meter (C)      30 meter (B)      30.50 meter (A)	میٹر (D)      میٹر (C)      میٹر (B)      میٹر (A)	
The start of net ball game is with :	نیٹ بال کھیل کا آغاز ہوتا ہے :	19
Free pass (D)      Throw up (C)      Center pass (B)      Free shot (A)	فری پاس (D)      ٹھرو اپ (C)      سنتر پاس (B)      فری شٹ (A)	

**Health & Physical Education**

(انٹر پارٹ - I) 222

صحت و تعلیم جسمانی

پچھہ : I (انٹا نسیہ طرز)

وقت : 2.40 گھنٹے

کل نمبر : 68

Paper : I (Essay Type)

Time Allowed : 2.40 hours

Maximum Marks : 68

22

( PART - I )

**16 2. Write short answers to any Eight ( 8 ) questions :**

2. کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) Does physical education save from diseases?  
کیا جسمانی تعلیم بیماریوں سے بچاتی ہے؟
- (ii) Briefly write the relation between Islam and physical education.  
تعلیم جسمانی اور اسلام کا آپس میں تعلق مختصر تحریر کیجئے۔
- (iii) Physical education creates patriotism.  
تعلیم جسمانی جذبہ حب الوطنی پیدا کرتی ہے۔  
Explain briefly.
- (iv) Write down the name of four objectives of physical education.  
تعلیم جسمانی کے چار مقاصد کے نام تحریر کیجئے۔
- (v) The major objective of physical education is character building. Write briefly.  
جسمانی تعلیم کا ایک اچھا کارداری کی تکمیل ہے۔  
مختصر بیان کیجئے۔
- (vi) What is the role of physical education to build a good character citizen?  
جسمانی تعلیم کا ایک اچھا کارداری بنانے میں کیا کاردار ہے؟
- (vii) Explain that educational gymnastic enlightens natural abilities.  
وضاحت کیجئے کہ تعلیمی جمناسٹک فطری صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے؟
- (viii) Write four exercises of arms.  
بازوؤں کی چار درشیں تحریر کیجئے۔
- (ix) What is the difference between gymnastic and educational gymnastic? Explain briefly.  
جمناسٹک اور تعلیمی جمناسٹک میں کیا فرق ہے؟  
مختصر وضاحت کیجئے۔
- (x) Write four benefits of recreation.  
تفریح کے چار فائدے تحریر کیجئے۔
- (xi) Write the name of any four recreational activities.  
کوئی سی چار تفریحی سرگرمیوں کے نام تحریر کیجئے۔
- (xii) What is meant by active recreation? Explain briefly.  
سرگرم تفریح سے کیا مراد ہے؟  
مختصر وضاحت کیجئے۔

3. کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) Write down two fouls of service in volleyball game.  
والی بال کھیل میں سروں کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔
- (ii) Write the dimensions of volleyball court.  
والی بال کورٹ کی بیانیں تحریر کیجئے۔
- (iii) Write briefly on libero player in volleyball game.  
والی بال کھیل میں لبرو کھلاڑی پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
- (iv) Write a short note on rotation in volleyball.  
والی بال میں روٹیشن پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- (v) Describe the structure of stop board in shot put.  
گولہ میں ٹاپ بورڈ کی ساخت بیان کیجئے۔
- (vi) Write a note on the structure of the shot put.  
گولہ کی ساخت پر نوٹ لکھئے۔
- (vii) Define 100x4 meter relay race.  
100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کی تعریف کیجئے۔
- (viii) Write two rules of competition in 100 x 4 meter relay race.  
100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔

**ONLY FOR BOYS**

39-222

3. (ix) Write down the measurement of penalty area in foot ball.  
 .(x) What is meant by kick-off in foot ball?  
 (xi) What is meant by triple jump?  
 (xii) Explain runway in triple jump.

**ONLY FOR GIRLS**

- (ix) How does net ball game start?  
 (x) Write the duration of net ball game.  
 (xi) Write the structure of discus.  
 (xii) Write two fouls of discus throw.

**12 4. Write short answers to any Six ( 6 ) questions :**

- (i) Write four objectives of health education.  
 (ii) Write a note on arteries.  
 (iii) Write only names of heart chambers.  
 (iv) Write a note on lymx.  
 (v) Write definition of posture.  
 (vi) What is meant by inspiration?  
 (vii) What is meant by joint?  
 (viii) Write a note on "PRICES".  
 (ix) What are infectious diseases?

- 3  
 (ix) فٹ بال میں پینٹلٹ ایریا کی پیمائش تحریر کیجئے۔  
 (x) فٹ بال میں گاگ آف سے کیا مراد ہے؟  
 (xi) سر جست سے کیا مراد ہے؟  
 (xii) سر جست میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔

**صرف طلباء کیلئے**

- (ix) نیٹ بال کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟  
 (x) نیٹ بال کھیل کا دورانیہ تحریر کیجئے۔  
 (xi) ٹھانی کی ساخت تحریر کیجئے۔  
 (xii) ٹھانی چیਜنے کے دفا و لذت تحریر کیجئے۔  
 -4 کوئی سے چہ ( 6 ) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :  
 (i) علم الصحت کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔  
 (ii) شریانوں پر نوٹ لکھئے۔  
 (iii) دل کے خانوں کے صرف نام تحریر کیجئے۔  
 (iv) آلم صوت پر نوٹ لکھئے۔  
 (v) قامت کی تعریف لکھئے۔  
 (vi) درآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟  
 (vii) جوڑ سے کیا مراد ہے؟  
 (viii) "PRICES" پر نوٹ لکھئے۔  
 (ix) متعدد امراض سے کیا مراد ہے؟

**( Part-II ) حصہ دوم**

**Note : Attempt any THREE questions of the following .**

- 8 5. Define physical education and write its importance in detail.  
 8 6. Draw a sketch of shot put also write in detail its fouls and laws.  
 8 7. How does blood circulate in human body? Write in detail.  
 8 8. Write detailed notes on the following :  
 (a) Pulled muscle.      (b) Muscle cramp.  
 (الف) عضلاتی کھاؤ۔      (ب) عضلاتی تناؤ۔

**ONLY FOR BOYS**

- 8 9. Draw a sketch of foot ball ground with dimensions and also describe the position of players.

**ONLY FOR GIRLS**

- 8 9. Draw a sketch of net ball ground with dimensions and also describe the position of players.

**صرف طلباء کیلئے**

- 9 فٹ بال گراونڈ کا خاکہ مع پیمائش بنائیے اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی واضح کیجئے :

**صرف طلباء کیلئے**

- 9 نیٹ بال گراونڈ کا خاکہ مع پیمائش بنائیے اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی واضح کیجئے ۔