

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

ONLY FOR BOYS

صرف طلباء کیلئے

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

ONLY FOR GIRLS

صرف طالبات کیلئے

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

رول نمبر..... (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2018-2020 تا 2021-2023)

Health & Physical Education

222- (انٹر پارٹ-I)

صحت و تعلیم جسمانی

Paper : I (Essay Type)

پرچہ : I (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 2.40 hours

وقت : 2.40 گھنٹے

Maximum Marks : 68

442-22

کل نمبر : 68

(حصہ اول - I PART)

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. Explain briefly. تعلیم جسمانی جذبہ حب الوطنی پیدا کرتی ہے۔ مختصر وضاحت کیجئے۔
- (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 بڑا مقصد کردار کی تشکیل ہے۔ مختصر بیان کیجئے۔
- (vi) What is the role of physical education to build a good character citizen? جسمانی تعلیم کا ایک اچھا با کردار شہری بنانے میں کیا کردار ہے؟
- (vii) Explain that educational gymnastic enlightens natural abilities. وضاحت کیجئے کہ تعلیمی جمناسٹک فطرتی صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے؟
- (viii) Write four exercises of arms. بازوؤں کی چار ورزشیں 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 فوائد 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 volley ball game. والی بال کھیل میں سروس کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- (ii) Write the dimensions of volley ball court. والی بال کورٹ کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- (iii) Write briefly on libero player in volley ball game. والی بال کھیل میں لبرو کھلاڑی پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
- (iv) Write a short note on rotation in volley ball. والی بال میں روٹیشن پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- (v) Describe the structure of stop board in shot put. گولہ میں سٹاپ 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۔

(ورق الٹئے)

ONLY FOR BOYS

www

صرف طلباء کیلئے

3. (ix) Write down the measurement of penalty area in foot ball.

3- (ix) فٹ بال میں پنلٹی ایریا کی پیمائش تحریر کیجئے۔

(x) What is meant by kick-off in foot ball?

(x) فٹ بال میں کک آف سے کیا مراد ہے؟

(xi) What is meant by triple jump?

(xi) سرجسٹ سے کیا مراد ہے؟

(xii) Explain runway in triple jump.

(xii) سرجسٹ میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔

ONLY FOR GIRLS

صرف طالبات کیلئے

(ix) How does net ball game start?

(ix) نیٹ بال کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟

(x) Write the duration of net ball game.

(x) نیٹ بال کھیل کا دورانیہ تحریر کیجئے۔

(xi) Write the structure of discus.

(xi) تھالی کی ساخت تحریر کیجئے۔

(xii) Write two fouls of discus throw.

(xii) تھالی پھینکنے کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

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

4- کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

(i) Write four objectives of health education.

(i) علم الصحت کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔

(ii) Write a note on arteries.

(ii) شریانوں پر نوٹ لکھئے۔

(iii) Write only names of heart chambers.

(iii) دل کے خانوں کے صرف نام تحریر کیجئے۔

(iv) Write a note on lymx.

(iv) آل صوت پر نوٹ لکھئے۔

(v) Write definition of posture.

(v) قامت کی تعریف لکھئے۔

(vi) What is meant by inspiration?

(vi) در آمد تنفس سے کیا مراد ہے؟

(vii) What is meant by joint?

(vii) جوڑ سے کیا مراد ہے؟

(viii) Write a note on "PRICES".

(viii) "PRICES" پر نوٹ لکھئے۔

(ix) What are infectious diseases?

(ix) متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟

(حصہ دوم Part-II)

نوٹ : درج ذیل سوالات میں سے صرف تین کے جوابات لکھئے۔ Note : Attempt any THREE questions of the following .

8 5. Define physical education and write its importance in detail.

5- تعلیم جسمانی کی تعریف اور اہمیت تفصیلاً لکھئے۔

8 6. Draw a sketch of shot put also write in detail its fouls and laws.

6- گولہ پھینکنے کا سیکٹر بنائیے اور قوانین و فاولز کی تفصیل تحریر کیجئے۔

8 7. How does blood circulate in human body? Write in detail.

7- انسانی جسم میں خون کس طرح دورہ کرتا ہے؟ تفصیل سے وضاحت کیجئے۔

8 8. Write detailed notes on the following :

8- درج ذیل پر تفصیلاً نوٹ لکھئے :

(a) Pulled muscle.

(b) Muscle cramp.

(الف) عضلاتی کھچاؤ۔ (ب) عضلاتی تناؤ۔

ONLY FOR BOYS

صرف طلباء کیلئے

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

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

ONLY FOR GIRLS

صرف طالبات کیلئے

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

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