

Roll No.                      امیدوار غور کرے

(For all sessions)

Paper Code

6

4

2

4

**Health & Physical Education** (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں 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 جرد A, B, C 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 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. Minimum weight of ball in volley ball game is \_\_\_\_\_ .  
(A) 270 Grams 270 گرام (B) 260 Grams 260 گرام (C) 250 Grams 250 گرام (D) 240 Grams 240 گرام
  2. The distance of attack line from centre in velley ball game is: \_\_\_\_\_ ہوتا ہے۔  
(A) 1m ایک میٹر (B) 2m دو میٹر (C) 4m چار میٹر (D) 3m تین میٹر
  3. Putting the shot is considered as.  
(A) Field event فیلڈ ایونٹ (B) Organised games منظم کھیلوں میں (C) Track event ٹریک ایونٹ (D) Vrecreational games تفریحی کھیلوں میں
  4. How much time is given for putting the shot .  
(A) 2 minute 2 منٹ (B) 30 Second 30 سیکنڈ (C) 1 minute 1 منٹ (D) 1.50 minute 1.50 منٹ
  5. Who will pick the fallen baton by a player in 4x100 Relay race:  
(A) Dropper گرانے والا (B) Team mate ساتھی کلاڑی (C) Coach کوچ (D) Substitute متبادل
  6. The length of baton in 4x100 relay race is:  
(A) 28-30cm 28 سم تا 30 سم (B) 32-34cm 32 سم تا 34 سم (C) 15-17cm 15 سم تا 17 سم (D) 20-22cm 20 سم تا 22 سم
  7. How many systems do work in a human body?  
(A) 5 (B) 6 (C) 8 (D) 11
  8. The weight of human heart is:  
(A) 415-420g 415-420 گرام (B) 220-300g 220-300 گرام (C) 400-410g 400-410 گرام (D) 310-350g 310-350 گرام
  9. Process of respiration are:  
(A) 5 (B) 4 (C) 2 (D) 6
  10. The defect of kyphosis develops:  
(A) During walks سیر کے دوران (B) By forward roll سے سیدھی قلابازی (C) By exercise ورزش کرنے سے (D) By bending forward during work کے ٹھک کر کام کرنے سے
  11. Incubation period of measlas is:  
(A) 8-10 days دن 8 سے 10 دن (B) 2-4 days دن 2 سے 4 دن (C) 18-24 days دن 18 تا 24 دن (D) 30-32 days دن 30 تا 32 دن
  12. The number of bones in human foot is:  
(A) 30 (B) 28 (C) 26 (D) 15
  13. Gymnastic started from?  
(A) America امریکہ (B) Iran ایران (C) Greece یونان (D) India انڈیا
  14. Physical education is part of General education.  
(A) Integral لازمی (B) Secondary ثانوی (C) Partial جزوی (D) Half نصف
  15. International match of volleg ball cosnists of games.  
(A) 5 پانچ (B) 3 تین (C) 6 چھ (D) 4 چار
- (For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
16. The height of foot ball goal post is:  
(A) 2m میٹر (B) 3.66m میٹر (C) 2.44m میٹر (D) 2.14m میٹر
  17. The runway in triple jump is minimum:  
(A) 30m میٹر (B) 25m میٹر (C) 35m میٹر (D) 40m میٹر
- (For Girls only) (صرف طالبات کے لیے)
16. The width of Net ball court is:  
(A) 15m میٹر (B) 20m میٹر (C) 15.25m میٹر (D) 30m میٹر
  17. The diameter of circle in discus throw is:  
(A) 2m میٹر (B) 2.135m میٹر (C) 1m میٹر (D) 2.50m میٹر

کل نمبر: 68

16=8x2

حصہ اول

وقت: 2:40 گھنٹے

- ii. کیا تعلیم جسمانی بیماریوں سے بچاتی ہے؟  
 iii. دو عمر افراد جراثیم کی طرف کیوں راغب ہوتے ہیں؟  
 v. انسان کے صحت مند رہ سکتا ہے؟  
 vi. انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کریں؟  
 vii. گردن میں سرگرمیاں کیا ہیں؟ وضاحت کیجئے۔  
 viii. غیر سرگرم تفریح کی مختصر وضاحت کیجئے؟  
 ix. تعلیمی جسمانی کی دو تعریفیں کیجئے۔  
 x. تفریح انسانی تعلقات کو بہتر بنانے میں کیسے معاون ثابت ہوتی ہے؟

16=8x2

- ii. وال ہال میں "نیٹ" پر نوٹ لکھیں۔  
 iii. وال ہال میں "بال" پر نوٹ لکھیں۔  
 v. گولڈ میڈل کے "ڈائری" کی وضاحت کریں۔  
 vi. گولڈ میڈل کے "ڈائری" کی وضاحت کریں۔  
 vii. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں قواعد کی وضاحت کریں۔

(صرف طالبہ کیلئے)

- x. نیٹ ہال میں "آف سائڈ" سے کیا مراد ہے؟  
 xii. "سرجسٹ" میں "رن ون" پر نوٹ لکھیں؟

(صرف طالبات کیلئے)

- x. نیٹ ہال میں شوٹنگ سرکل پر نوٹ لکھیں۔  
 xii. تقابلی میڈل کے میٹریک کی وضاحت کریں۔

12=6x2

- ii. آڈ صوت انزہ کی وضاحت کریں۔  
 iii. درآید تنفس سے کیا مراد ہے؟  
 v. دل کا وزن اور شباهت تحریر کریں۔  
 vi. بڑی ٹونے کی چار وجوہات لکھیں۔  
 vii. کس طرح کی کوئی چار علامات لکھیں۔  
 viii. کس طرح کی کوئی چار علامات لکھیں۔

24=3x8

6. گولڈ میڈل کے قوانین تفصیل سے تحریر کریں۔  
 8. متعدی امراض میں درج ذیل پر نوٹ لکھیں؟  
 ۱-خسرہ ۲-ہینہ

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

5. انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کا کردار کیا ہے؟  
 7. نظام تنفس میں حصہ لینے والے اعضاء کی وضاحت کیجئے۔  
 9. والی ہال میں کئی طرح کی سرور ہوتی ہیں؟ تیز سرور سے فائدہ تحریر کریں۔

## Health &amp; Physical Education (Essay Type)

(For all sessions)

Time: 2:40 Hours

Section -I

Total Marks:68

2- Write short answers of any eight parts from the following.

2x8=16

- i. How has "Charlis" A Butcher Defined physical Education? ii. Does Physical Education save from diseases?  
 iii. Why does teen agers incline towards crimes?  
 iv. How natural qualities are beautified?  
 v. How can human being become healthy?  
 vi. Write objective of Physical Education in human development?  
 vii. Explain the activities used in making human body flexible & active.  
 viii. What are group activities? Explain it.  
 ix. Write two definitions of Educational gymnastic?  
 x. Write four Characteristics of recreation.  
 xi. Define inactive recreation shortly.  
 xii. How does recreation help to improve human relationship?

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

2x8=16

- i. Write four duties of captain in volley ball.  
 ii. Write a note on "Net" in volleg ball.  
 iii. Write a note on "Ball" in volley ball.  
 iv. Write down brief note on "Libro" in volley ball.  
 v. Write a note on stop board in shot put.  
 vi. Describe "Circle" of shot put.  
 vii. Describe the method of draws in 4x100 relay race.  
 viii. Write four rules of 4x100 relay race.

(For Boys Only)

- ix. Write down kinds of free kick in football.  
 x. What is meant by "off side" in foot ball.  
 xi. Write structure of "Take off board in riple jump.  
 xii. Write a note on "Run Way" intriple jump.

(For Girls Only)

- ix. Write two duties of "Umpire" in net ball.  
 x. Write a note on shooting circle in net ball.  
 xi. Write four foul of Discus throw.  
 xii. Describe sector of discus throw.

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

2x6=12

- i. Explain the four ways of link between Health educaion and physical education.  
 ii. Explain Larynx.  
 iii. What is respiration?  
 iv. Explain Capillaries.  
 v. Write the weight and shape of Heart.  
 vi. Write four causes of fracture.  
 vii. Write four remedial exerics of flat feet.  
 viii. What are sports Injuries?  
 ix. Write any four indications of small pox.

Section -II

8x3=24

Note: Answer any three questions from the following.

5- What is role of importance of physical educaion in development of human being ?

6- Write in detail the rules of putting the shot.

7- Expalin the organs of respiratory system.

8- Wrie down notes of following infectious diseases.

1-Cholera

2-Measles

9- How may types of services are in volley ball and writr foulds of services.