

سید امجد

Roll No.      (امیدوار خود پر کرے)

Health & Physical Education

H.S.S.C (11<sup>th</sup>)-A-2022

صحت و تعلیم جسمانی

Paper : I

Objective معروضی

I : پرچہ

Time : 20 Minutes

(iv)

وقت : 20 منٹ

Marks : 17

Paper Code

6 4 2 7

22-22

نمبر : 17

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ اپنی جوابی لاپی بہ ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا تین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بڑھ کر یا لاکھ کر کے کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note: - You have four choices for each objective type question as A, B, C and D. The choice which you think is correct; fill that circle in front of that question number in your answer book. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling up two or more circles will result no mark.

SECTION-A حصہ اول

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	دالی بال نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of volley ball net is:	2 Meter میٹر	1.50 Meter میٹر	1 Meter میٹر	3 Meter میٹر
2.	دالی بال کے کھیل میں ایک ٹیم کے کھلاڑی کورٹ میں کھلتے ہیں۔ During match _____ players are there in volley ball game.	6	8	10	11
3.	گولہ کہاں سے پھینکا جاتا ہے؟ From where the shot is put?	گراؤنڈ Ground	کورٹ Court	دائرہ Circle	رن وے Runway
4.	اچھی قامت آئینہ دار ہوتی ہے۔ Good posture reflects.	فطرت Nature	مادت Habit	عبادت Worship	پرکشش شخصیت Attractive personality
5.	متعدی امراض پھیلتی ہیں۔ Infectious diseases spread through:	ہوا سے Air	سردی سے Cold	ادویات سے Medicine	تندرست آدمی سے Healthy man
6.	جسم کے کسی جوڑے کو اچانک مڑ جانے کو کہتے ہیں۔ Suddenly twisting of any joint of body is called:	عضلاتی کھچاؤ Muscle strain	عضلاتی تناؤ Muscle cramp	سوج Sprain	عضلاتی زکھن Muscle soreness
7.	تعلیمی جمناٹک بچوں میں پیدا کرتی ہے۔ The Educational Gymnastic develops in children:	زدلی Cowardness	دلیری Boldness	کمزوری Weakness	بیماری Disease
8.	کئی سرگرمیوں کی بدولت جسمانی نظاموں میں بہتری آتی ہے؟ Which of the given activities cause for betterment in the system of body?	خلاقیت Creative	گروپی Group	جسمانی Physical	سماجی Social
9.	دالی بال کھیل کے عالمی مقابلے آرگنائزیشن کے تحت کرواتے جاتے ہیں۔ The international competitions of volley ball game are managed under the organization:	FIVB	FIFA	IHF	FIBA
10.	گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔ Diameter of shot put circle is:	2.50 meter میٹر	2.135 meter میٹر	2.75 meter میٹر	3 meter میٹر
11.	بٹن کا استعمال ہوتا ہے۔ Baton is used in:	میراثن Marathon	سائیکلنگ Cycling	ڈاک دوڑ Relay race	پیدل چلنے Walking
12.	4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بٹن کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of Baton in 4x100 meter relay race is:	40 gram گرام	50 gram گرام	60 gram گرام	70 gram گرام
13.	جاندار جسم کی بنیادی اکائی کا نام ہے۔ The basic unit of living being is:	خلیہ Cell	نیوکلئس Nucleus	پروپلازم Protoplasm	خلیہ ممبرین Cell membrane
14.	دل سے جسم کے تمام حصوں تک شفاف خون لے جاتی ہیں۔ Clean blood is supplied from heart to all parts of the body by:	وریدیں Veins	شریانیں Arteries	عروق شعریہ Capillaries	پھیپھڑوں کی شریانیں Pulmonary arteries
15.	درآمد تنفس میں آکسیجن کی مقدار ہوتی ہے۔ The quantity of oxygen in inspiration is:	25%	19%	23%	21%

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

16.	سرجت میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of take of board in Hop step and Jump is:	1.12 meter میٹر	1.22 meter میٹر	1.30 meter میٹر	1.40 meter میٹر
17.	فٹ بال میچ کا دورانیہ ہوتا ہے۔ Duration of football match is:	50 Minutes منٹس	60 Minutes منٹس	70 Minutes منٹس	90 Minutes منٹس

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

16.	خواتین کے لیے تھالی کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of Discus for women is:	3 kg کلوگرام	1 kg کلوگرام	2 kg کلوگرام	4 kg کلوگرام
17.	نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of Net Ball court is:	40 meter میٹر	25 meter میٹر	28.50 meter میٹر	30.50 meter میٹر

سید

Roll No.

--	--	--	--	--	--

(آئیدوار نوڈ پر کرے)

Health & Physical Education

H.S.S.C (11<sup>th</sup>)-A-2022

صحت و تعلیم جسمانی

Time : 2:40 Hours

Paper (I) پانچ

وقت : 2:40 گھنٹے

Marks : 68

Subjective انشائی

SWL-22

نمبر : 68

Note:- Section B is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section C. حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

**SECTION - B** حصہ دوم

2. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
- Define Physical Education. 2. کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
  - What is meant by Physical & Mental Development? i. تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔
  - How does physical education develop the physical ability? ii. ذہنی اور جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
  - Write down four objectives of physical education. iii. تعلیم جسمانی سے جسمانی اہلیت میں کیسے اضافہ ہوتا ہے؟
  - Physical Education develops leadership qualities, Describe. iv. تعلیم جسمانی کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
  - Does physical education save from diseases? v. تعلیم جسمانی کا تندرست مزاج پیدا کرنے میں کیا کردار ہے؟
  - What is meant by educational gymnastic? vi. کیا تعلیم جسمانی بیماریوں سے بچاتی ہے؟
  - How does educational gymnastic promote natural abilities? vii. تعلیمی جسمانی کھیلوں سے کیا مراد ہے؟
  - Write down only the names of different types of gymnastic. viii. تعلیمی جسمانی کھیلوں کو کیسے اہم کرنا ہے؟
  - Write down two characteristics of recreation? ix. جسمانی کھیلوں کی مختلف اقسام کے صرف نام تحریر کیجئے۔
  - What are the commercial activities in recreation? Give two examples. x. تفریح کی دو خصوصیات تحریر کیجئے۔
  - Write down George Buttler definition of recreation. xi. تفریح میں تجارتی سرگرمیاں کیا ہوتی ہیں؟ دو مثالیں دیجئے۔
  - Write down George Buttler definition of recreation. xii. تفریح کی باہر بیٹری کی تعریف کیجئے۔
3. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
- Write two duties of "Referee" in volleyball. 3. کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
  - What is meant by "Rotation" in volleyball? i. والی بال میں ریفری کے دو فرائض تحریر کیجئے۔
  - Describe structure of "Ball" in volley ball. ii. والی بال میں روٹیشن سے کیا مراد ہے؟
  - Write a note on "Net" of volleyball. iii. والی بال میں "بال" کی ساخت بیان کیجئے۔
  - Write two fouls of shot put. iv. والی بال نیٹ پر نوٹ تحریر کیجئے۔
  - Describe "Sector" of shot put. v. گولڈ بیٹنگ کے دو قانون تحریر کیجئے۔
  - Write length and circumference of Baton. vi. گولڈ بیٹنگ کے سیکڑ کی وضاحت کیجئے۔
  - Write stagger of 2<sup>nd</sup> lane of 4x100 m relay race. vii. بیٹن کی لمبائی اور محیط تحریر کیجئے۔
- (Only for Boys) (صرف طلباء کے لئے)
- What is meant by "Kick off"? ix. کب آف سے کیا مراد ہے؟
  - Write a note on "Throw in" in football. x. فٹ بال میں "تھر اوٹ" پر نوٹ لکھئے۔
  - Write two fouls of triple jump. xi. سرجت کے دو قانون تحریر کیجئے۔
  - Write a note on jumping pit of triple jump. xii. سرجت کے اٹھائیس پر نوٹ لکھئے۔
- (Only for Girls) (صرف طالبات کے لئے)
- Describe structure of "Ball" in netball. ix. نیٹ بال میں "بال" کی ساخت بیان کیجئے۔
  - What is meant by "Free Pass" in netball? x. نیٹ بال میں "فری پاس" سے کیا مراد ہے؟
  - Write a note on circle of discus throw. xi. تھالی پھینکنے کے دائرے پر نوٹ لکھئے۔
  - Describe "Sector" of discus throw. xii. تھالی پھینکنے کے سیکڑ کی وضاحت کیجئے۔
4. Write short answers to any Six parts. (6x2=12)
- What is meant by special senses system? 4. کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
  - What is meant by Health education? i. حواس خمسہ کے نظام سے کیا مراد ہے؟
  - Write the names of cell parts. ii. علم الصحت کی تعریف تحریر کیجئے۔
  - Define posture. iii. غلبے کے حصوں کے نام تحریر کیجئے۔
  - What is meant by systemic circulation? iv. قامت کی تعریف کیجئے۔
  - What is meant by expiration? v. دورہ اعظم سے کیا مراد ہے؟
  - Explain pharynx. vi. برآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟
  - What are arteries? Explain vii. مقلق کی وضاحت کیجئے۔
  - What is meant by muscle strain? viii. شریانیں کیا ہیں؟ وضاحت کیجئے۔
  - What is meant by muscle strain? ix. عضلاتی کھچاؤ سے کیا مراد ہے؟

**SECTION - C** — Each question carries Eight (08) Marks حصہ سوم — ہر سوال کے آٹھ (08) نمبر ہیں

5. Write in detail the classification of recreational activities. 5. تفریحی سرگرمیوں کی گروہ بندی تفصیلاً تحریر کیجئے۔
6. Describe the rules of Triple Jump in detail. 6. سرجت کے قوانین تفصیل سے بیان کیجئے۔
- OR**
- Write down in detail laws and fouls of Discus Throw. ڈسک تھرو کے قوانین و قانون تفصیل سے لکھئے۔
7. Define health education moreover describe the relation between health education and physical education. 7. علم الصحت کی تعریف کیجئے نیز جسمانی تعلیم کے ساتھ اس کا تعلق بیان کیجئے۔
8. Describes the basic principles and distinctive features of first aid. 8. ابتدائی طبی امداد کے اصول اور خصوصیات تحریر کیجئے۔
9. Draw the court of volleyball, write its measurements and show the position of players. 9. والی بال کورٹ کا خاکہ بنا لیں، اس کی پیمائش تحریر کیجئے اور کھلاڑیوں کی پوزیشن ظاہر کیجئے۔