

رول نمبر:



انٹرمیڈیٹ پارٹ یکٹڈ
صحت و تعلیم جسمانی (معروضی)
کل نمبر: 17 وقت: 20 منٹ

Objective
Paper Code

8423

FBD-22

سوال نمبر 1 ہر سوال کے چار مکثہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین 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	نیزے کے حصے ہوتے ہیں: The parts of javelin are:	5	2	3	4
2	سانپ کے تازہ زہر میں _____ فیصد پانی شامل ہوتا ہے۔ The poison of a snake contains _____ % water when fresh.	50 - 70	40 - 60	20 - 40	30 - 50
3	افیون کا رنگ ہوتا ہے: The colour of opium is:	سرخ Red	کالا Black	سبز Green	نیلا Blue
4	اہتدائی طبی امداد دینے کے سب سے اہم طریقے ہیں: The most important kinds of first aid:	3	4	5	6
5	انسانی جسم میں کتنے عضلات ہوتے ہیں؟ How many muscles are in a body?	400	500	450	600
6	مصنوعی سانس دینے کا سب سے موثر طریقہ ہے: The most effective way of respiration is:	شیفر Schafer	موتھ سے منہ Mouth to mouth	ہولگر نیلسن Holger Nielson	سلویسٹر Silvester
7	ایسا مشروب جس میں الکحل پائی جاتی ہے: The beverage which contains alcohol:	کافی Coffee	لاسی Lassi	چائے Tea	ویسکی Whisky
8	نشوز بلڈرز _____ میں پائے جاتے ہیں۔ Tissues builders are found in:	چربی Fats	پروٹین Protein	وٹامنز Vitamins	کاربوہائیڈریٹس Carbohydrates
9	نشیات کی اقسام ہوتی ہیں: The kinds of narcotics are:	3	4	5	6
10	جنسی بیماری ایک مسئلہ ہے: Sexual disease is cause of:	قومی National	سماجی Social	معاشی Economic	جذباتی Emotional
11	کھلے بندوں اچھے اوصاف کا مظاہرہ کہلاتا ہے: Expression of good qualities with open heartedly is called:	قانون پر بندی Law obediency	اطاعت شعاری Obedience	سپورٹس مین شپ Sportsman ship	بہادری Bravery
12	کھیل کھلاڑی میں پیدا کرتے ہیں: The sports generate in player:	طاقت Force	برداشت Tolerance	چمک Flexibility	قوت Power
13	ایک معیاری ٹریک میں گلیوں کی تعداد ہوتی ہے: The number of lanes in a standard track is:	6	8	7	10
14	نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے: The angle of the sector of javelin is:	27°	29°	28°	30°
15	اونچی چھلانگ میں مسلسل _____ ناکامیوں کے بعد اٹھلک کو مقابلے سے خارج کر دیا جاتا ہے۔ In high jump a player is out of competition due to _____ continuous failures.			2	3

For Boys

برائے طلبا

12 m	9 m	15 m	14 m	16	باسکٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے: The width of basketball court is:
110 m	90 m	91.40 m	100 m	17	ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی ہوتی ہے: The length of hockey ground is:

For Girls

برائے طالبات

20 پوائنٹس 20 points	11 پوائنٹس 11 points	21 پوائنٹس 21 points	15 پوائنٹس 15 points	16	بیڈمنٹن کھیل میں خواتین کی سنگل گیم ہوتی ہے: In badminton single game for women consists of:
سائیڈ لائن Side line	گول لائن Goal line	اینڈ لائن End line	ٹچ لائن Touch line	17	ٹینس میز کی چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں: The width of table tennis table is called:

316-XII122-18000

12

16 Write short answers to any EIGHT parts.

Why do we play?

Write two benefits of sports.

Write two characteristics of a sportsman.

How game gives determination in a player?

For Boys

Write the weight and circumference of hockey ball.

Write a brief note on hockey stick.

Make a list of goal keeper equipments in hockey.

Explain penalty corner in hockey.

Write length and width of basketball court.

Explain the jump ball.

Explain free throw line in basketball.

Explain twenty-four second rule in basketball.

For Girls

Write the length and width of badminton court.

Explain net in badminton court.

Write a note on shuttle cock in badminton.

Write a note on back and side gallery in badminton.

Describe briefly the "Let" in the game of table tennis.

Write two duties of umpire in table tennis.

Write a note on table in table tennis.

Write a note on scoring system in table tennis.

16 Write short answers to any EIGHT parts.

Explain the landing area of javelin.

Write names of three methods of holding javelin.

Write a note on grip of javelin.

Explain the runway in javelin.

What is tie in high jump?

Explain landing area in high jump.

Write the structure of cross-bar in high jump.

What is jump off in high jump.

Write four fouls of high jump.

Why 400 meter race is called man killer?

Write width of lanes of 400 meter standard track.

Describe the finishing of 400 meter race.

2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) ہم کیوں کھیلتے ہیں؟

(ii) کھیل کے دو فوائد لکھئے۔

(iii) اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف لکھئے۔

(iv) کھیل سے کھلاڑی میں مستقل مزاجی کیسے آتی ہے؟

برائے طلباء

(v) ہاکی بال کا وزن اور محیط تحریر کیجئے۔

(vi) ہاکی سٹک پر مختصر نوٹ لکھئے۔

(vii) ہاکی میں گول کیپر کے سامان کی فہرست بنائیے۔

(viii) ہاکی میں پینالٹی کارنر کی وضاحت کیجئے۔

(ix) باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔

(x) جمپ بال کی وضاحت کیجئے۔

(xi) باسکٹ بال میں فری تھرو لائن کی وضاحت کیجئے۔

(xii) باسکٹ بال میں جوہن سینڈ کے قانون کی وضاحت کیجئے۔

برائے طالبات

(v) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔

(vi) بیڈمنٹن کورٹ میں نیٹ کی وضاحت کیجئے۔

(vii) بیڈمنٹن شٹل کاک پر نوٹ لکھئے۔

(viii) بیڈمنٹن کورٹ میں بیک اور سائیڈ گیلری پر نوٹ لکھئے۔

(ix) نیپیل ٹینس کے کھیل میں "لیٹ" کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(x) نیپیل ٹینس میں ایمپائر کے دو فرائض لکھئے۔

(xi) نیپیل ٹینس میں میز پر نوٹ لکھئے۔

(xii) نیپیل ٹینس میں سکورنگ سسٹم پر نوٹ لکھئے۔

3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) نیزہ گرنے کے علاقہ کی وضاحت کیجئے۔

(ii) نیزہ پکڑنے کے تین طریقوں کے نام لکھئے۔

(iii) نیزہ کی گرفت پر نوٹ لکھئے۔

(iv) نیزہ میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔

(v) اونچی چھلانگ میں برابری سے کیا مراد ہے؟

(vi) اونچی چھلانگ کے لینڈنگ ایریا کی وضاحت کیجئے۔

(vii) اونچی چھلانگ میں کراس بار کی بناوٹ تحریر کیجئے۔

(viii) اونچی چھلانگ میں جمپ آف سے کیا مراد ہے؟

(ix) اونچی چھلانگ کے چار فاولز تحریر کیجئے۔

(x) 400 میٹر دوڑ کو مین کلر کیوں کہا جاتا ہے؟

(xi) 400 میٹر دوڑ کے معیاری ٹریک میں گلیوں کی چوڑائی تحریر کیجئے۔

(xii) 400 میٹر دوڑ کے اختتام کو بیان کیجئے۔

- 12 Write short answers to any SIX parts.
- کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔
- (i) خوراک اور غذائیت کا فرق آپ کیسے بیان کریں گے؟
How would you clarify the difference between food and nutrition?
- (ii) حادثاتی طور پر کسی شخص کا سانس بند ہوجانے کی صورت میں آپ کیا کریں گے؟
What would you do if someone accidentally stopped breathing?
- (iii) عضلات کی بناوٹ کی وضاحت کیجئے۔
Explain the structure of muscles.
- (iv) ارادی عضلات کی دو اقسام کی وضاحت کیجئے۔
Explain two kinds of voluntary muscles.
- (v) خوراک کے اجزائے ترکیبی کے نام لکھئے۔
Write the names of diet constituents.
- (vi) نکوٹین کے اثرات تحریر کیجئے۔
Write the effects of nicotine.
- (vii) خواب آور گولیوں کی تعریف کیجئے۔
Describe sleeping pills.
- (viii) غیر الکحلی مشروبات کے نام تحریر کیجئے۔
Write the names of non-alcoholic beverages.
- (ix) ایڈز کی وجوہات تحریر کیجئے۔
Write the causes of AIDS.

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.

- Write the notes on the importance of sports in schools and colleges. سکولوں اور کالجوں میں کھیلوں کی اہمیت پر نوٹ لکھئے۔
- Write in detail the rules of 400 meter race. 400 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیل سے تحریر کیجئے۔
- Write in detail how we can benefit from muscles. عضلات سے ہمیں کیا فائدے حاصل ہو سکتے ہیں؟ تفصیل سے لکھئے۔
- What is artificial respiration? Explain the kinds of it. مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟ مصنوعی تنفس کے مختلف طریقے مختصراً بیان کیجئے۔
- 4.1 برائے طلباء: ہاکی کے حوالے سے درج ذیل پر تفصیلاً نوٹ تحریر کیجئے: (i) ایمپائر کے فرائض (ii) سنٹر پاس
- For Boys: Write detailed note on the following regarding hockey:
(i) Duties of Umpires (ii) Center Pass
- 1.1 برائے طالبات: بیڈمنٹن کے حوالے سے درج ذیل پر تفصیلاً نوٹ تحریر کیجئے: (i) کھیل کی بے ضابطگیاں (ii) سروس کے قوانین
- For Girls: Write detailed note on the following regarding badminton:
(i) Rules of Service (ii) Fouls of Play