

رول نمبر----- (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2018-2020 تا 2020-2022)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

222. (انٹری پارٹ-II)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper - II (Objective Type)

Paper Code = 8427

سوالیہ پرچہ : II (معمروضی طرز)

Time Allowed : 20 Minutes

وقت : 20 منٹ

Maximum Marks : 17

44R-22

کل نمبر : 17

نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات 'A' 'B' 'C' اور 'D' دیئے گئے ہیں۔ جو اپنی 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 پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

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.

Voluntary muscles are also called : Skeletal (D) استخوانی (D) Striped دار (C) Unvoluntary (B) غیر ارادی (B) Cardiac قلبی (A)	1-1 ارادی عضلات کو بھی کہتے ہیں :
Burnt part of the body are dipped in cold water for : 40 minutes (D) منٹ 40 minutes (D) 30 minutes (C) منٹ 30 minutes (C) 20 minutes (B) منٹ 20 minutes (B) 10 minutes (A) منٹ 10 minutes (A)	2 جلے ہوئے حصے کو ٹھنڈے پانی میں ڈبوئے ہیں :
Tennin is constituent of : Lassi (D) لسی (D) Tea چائے (C) Alcohol (B) الکوحل (B) Milk (A) دودھ (A)	3 ٹینن جزو ہے :
The percentage of oxygen in the composition of air is : 23 % (D) فیصد 23 % (D) 22 % (C) فیصد 22 % (C) 21 % (B) فیصد 21 % (B) 20 % (A) فیصد 20 % (A)	4 ہوا میں آکسیجن کی مقدار ہوتی ہے :
The best use of leisure time is : Dance (D) رقص (D) Play (C) کھیل (C) Music (B) موسیقی (B) Walk (A) سیر (A)	5 فرصت کے اوقات کا بہترین استعمال ہے :
The length of large intestine is : 1.90 meter (D) میٹر 1.90 meter (D) 1.80 meter (C) میٹر 1.80 meter (C) 1.70 meter (B) میٹر 1.70 meter (B) 1.50 meter (A) میٹر 1.50 meter (A)	6 بڑی آنت کی لمبائی ہوتی ہے :
The virus of AIDS was discovered in : 1990 A.D (D) ء1990 A.D (D) 1987 A.D (C) ء1987 A.D (C) 1983 A.D (B) ء1983 A.D (B) 1980 A.D (A) ء1980 A.D (A)	7 ایڈز کا وائرس دریافت کیا گیا :
An athlete is excluded from competition after continuous failure in high jump : 5 (D) 4 (C) 3 (B) 2 (A)	8 اونچی چھلانگ میں مسلسل ناکامیوں کے بعد کھلاڑی کو مقابلے سے خارج کر دیا جاتا ہے :
There are sharp teeth in the upper jaw of snake : 5 (D) 4 (C) 2 (B) 3 (A)	9 سانپ کے اوپر کے جڑے میں تیز دانت ہوتے ہیں :
The types of vitamins are : 8 (D) 7 (C) 6 (B) 5 (A)	10 وٹامن کی اقسام ہیں :
The weight of javelin for men is : 900 gram (D) گرام 900 gram (D) 800 gram (C) گرام 800 gram (C) 700 gram (B) گرام 700 gram (B) 600 gram (A) گرام 600 gram (A)	11 مردوں کیلئے نیزے کا وزن ہوتا ہے :

(ورق الٹئے)

(2) 188-22

The event of 400 meter race was included in Olympics in : 1920 A.D (D) 1916 A.D (C) 1912 A.D (B) 1908 A.D (A)	400 میٹر دوڑ کو اولمپک میں شامل کیا گیا : 12
The diet which do not have food ingredients adequately is called : Nutrition (D) Balance diet (C) Unbalanced (B) Healthy (A)	ایسی خوراک جس میں غذائی اجزاء مناسب مقدار میں نہیں ہوتے، کہلاتی ہیں : 13
Quality enhance in a player on becoming team captain is : Social (D) Technique (C) Leadership (B) Power (A)	ٹیم کپتان بننے پر ایک کھلاڑی میں صلاحیت بڑھتی ہے : 14
The injection intoxicates of : Nicotine (D) Opium (C) Arsenic (B) Morphia (A)	نیگلگانے سے نشہ ہوتا ہے : 15

Only for Boys :

صرف طلباء کے لیے :

Number of players in a team of hockey match is : 13 (D) 11 (C) 9 (B) 7 (A)	ہاکی میچ میں ایک ٹیم میں کھلاڑی کھیلنے ہیں : 16
The height of basket ball ring from the ground is : 3.05 meter (D) 3.00 meter (C) 2.80 meter (B) 2.50 meter (A)	باسکٹ بال رینگ کی زمین سے اونچائی ہوتی ہے : 17

Only for Girls :

صرف طالبات کے لیے :

The length of badminton court in single and double is : 13.60 meter (D) 13.40 meter (C) 13.20 meter (B) 13.10 meter (A)	بیڈمنٹن سنگلز اور ڈبلز کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے : 18
The game of table tennis consists of : 11 point (D) 10 point (C) 9 point (B) 8 point (A)	ٹیبیل ٹینس کھیل کی ایک گیم مشتمل ہوتی ہے : 19

188-222-(Objective Type)-2750

(8427)

رول نمبر----- (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2018-2020 تا 2020-2022)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

222 . (انٹر پارٹ۔ II)

صحت و تعلیم جسمانی

Paper : II (Essay Type)

پرچہ : II (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 2.40 hours

وقت : 2.40 گھنٹے

Maximum Marks : 68

کل نمبر : 68

CHP-22
(حصہ اول Part-I)

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

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

(i) What is meant by acumen and physical education?

(i) ذہنی اور جسمانی تعلیم سے کیا مراد ہے؟

(ii) Sports are the source of employment. Describe it.

(ii) کھیلوں ذریعہ حصول روزگار ہیں۔ بیان کیجئے۔

(iii) Describe two qualities of a good player.

(iii) اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کیجئے۔

(iv) A player is disciplined. Write briefly.

(iv) کھلاڑی نظم و ضبط کا پابند ہوتا ہے۔ مختصر لکھئے۔

ONLY FOR BOYS :

صرف طلباء کے لیے :

(v) When the penalty corner is awarded in hockey?

(v) ہاکی میں پنلٹی کارنر کب دیا جاتا ہے؟

(vi) When the free hit is given in hockey?

(vi) ہاکی میں فری ہٹ کب دی جاتی ہے؟

(vii) Briefly describe the hockey ball.

(vii) ہاکی کی گیند کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(viii) How does the hockey play start? Write briefly.

(viii) ہاکی کھیل کا آغاز کب کیا جاتا ہے؟ مختصر لکھئے۔

(ix) Explain briefly three points field goal area in basket ball.

(ix) باسکٹ بال میں تھری پوائنٹ فیلڈ گول ایریا کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(x) Write down the name of officials in basket ball.

(x) باسکٹ بال کھیل کے آفیشلوں کے نام تحریر کیجئے۔

(xi) How much basket ball duration is?

(xi) باسکٹ بال کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟

(xii) Explain the three second law in the game of basket ball in short.

(xii) باسکٹ بال کھیل میں تین سیکنڈ قانون کی مختصر وضاحت کیجئے۔

ONLY FOR GIRLS :

صرف طالبات کے لیے :

(v) Write down two fouls of service in the game of badminton.

(v) بیڈمنٹن کھیل میں سروس کے دو فاول لکھئے۔

(vi) Explain in short the scoring system in badminton.

(vi) بیڈمنٹن میں سکورنگ نظام کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(vii) Write down two rules of badminton.

(vii) بیڈمنٹن کھیل کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔

(viii) Briefly explain the badminton racket.

(viii) بیڈمنٹن ریکٹ کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(viii) How much weight and diameter of table tennis ball?

(ix) ٹیبل ٹینس بال کا وزن اور قطر کتنا ہوتا ہے؟

(ix) What is a net assembly in table tennis?

(x) ٹیبل ٹینس میں نیٹ اسمبلی کسے کہتے ہیں؟

(x) What is table tennis "rally"?

(xi) ٹیبل ٹینس میں "ریلی" سے کیا مراد ہے؟

(xi) Explain "Let" in the game of table tennis.

(xii) ٹیبل ٹینس کھیل میں "لیٹ" (Let) کی وضاحت کیجئے۔

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

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

(i) Write down the weight of javelin.

(i) نیزہ کا وزن تحریر کیجئے۔

(ii) Write down two rules of javelin throw.

(ii) نیزہ پھینکنے کے دو قوانین لکھئے۔

(iii) How much maximum length of javelin in meter for men?

(iii) مردوں کیلئے نیزے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی کتنے میٹر ہوتی ہے؟

(iv) Briefly describe the "run way" in javelin throw.

(iv) نیزہ پھینکنے میں دوڑ کے راستے کو مختصر بیان کیجئے۔

(ورق الٹئے)

(2)

3. (v) Write a note on landing area in high jump. (v) -3 ہائی جپ میں اکھاڑے پر نوٹ لکھئے۔ LHR-22
- (vi) Which is the most famous way in high jump? (vi) ہائی جپ میں سب سے مشہور طریقہ کون سا ہے؟
- (vii) What is meant by "jump off" in high jump? (vii) اونچی چھلانگ میں "جپ آف" سے کیا مراد ہے؟
- (viii) How many trial jumps are given in high jump? (viii) ہائی جپ میں مشق کیلئے کتنے مواقع دیے جاتے ہیں؟
- (ix) Write a note on false start of 400 meter race. (ix) 400 میٹر دوڑ میں فالس سٹارٹ پر نوٹ لکھئے۔
- (x) Write down two rules of 400 meter race. (x) 400 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- (xi) Explain "Torso" in 400 meter race. (xi) 400 میٹر دوڑ میں ٹارسو کی وضاحت کیجئے۔
- (xii) What is meant by "heat" in 400 meter race? (xii) 400 میٹر دوڑ میں ہیٹ سے کیا مراد ہے؟

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

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

- (i) How would you explain involvement saliva in food? (i) غذا میں لعاب دہن کیسے شامل ہوتا ہے؟
- (ii) Describe the voluntary muscles. (ii) ارادی عضلات کو مختصر بیان کیجئے۔
- (iii) Differentiate food and nutrition. (iii) خوراک اور غذا میں کیا فرق ہے؟
- (iv) Why do women need less food than men? (iv) عورتوں کو مردوں کی نسبت کم خوراک کی کیوں ضرورت ہوتی ہے؟
- (v) Briefly describe sleeping pills. (v) خواب آور گولیاں کو مختصر بیان کیجئے۔
- (vi) What is meant by H.I.V in AIDS? (vi) ایڈز میں H.I.V سے کیا مراد ہے؟
- (vii) How could you save young generation from drugs? (vii) نشیات سے نوجوان نسل کو کیسے بچایا جاسکتا ہے؟
- (viii) Drinks are beneficial for health, how? (viii) مشروبات صحت کیلئے فائدہ مند ہیں کیسے؟
- (ix) Define blister. (ix) آبلہ/چھالے کی تعریف لکھئے۔

(PART - II حصہ دوم)

Note : Attempt any THREE questions.

نوٹ : کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

- 8 5. Define play and also describe why sports are necessary for a healthy society? (5) کھیل کی تعریف کیجئے اور وضاحت کیجئے کہ کھیل صحت مند معاشرے کیلئے کیوں ضروری ہیں؟
- 8 6. Draw sketch of javelin and write the rules of javelin in detail. (6) نیزے کا سکیٹر بنائیے اور قوانین تفصیل کے ساتھ تحریر کیجئے۔
- 8 7. Write down a detailed note on vitamin in balanced diet. (7) متوازن غذا میں حیاتین پر مفصل نوٹ لکھئے۔
- 8 8. What is meant by artificial respiration? Explain the method of Shafer and Salvester in detail. (8) مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟ شیفر اور سلویسٹر کا طریقہ تفصیل سے بیان کیجئے۔

ONLY FOR BOYS :

صرف طلباء کے لیے :

- 8 9. Draw a sketch of hockey ground with measurements and players' position. (9) ہاکی کے میدان کا خاکہ بمعہ پیمائش اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بنائیے۔

ONLY FOR GIRLS :

صرف طالبات کے لیے :

- 8 9. Draw a sketch of badminton double court and give measurements. (9) بیڈمنٹن ڈبل کورٹ کا خاکہ بنائیے اور پیمائش تحریر کیجئے۔

188-222-(Essay Type)-

11500