



Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

RSP-22

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مارکر 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. By leading a team, qualities are improved.

1.1. ٹیم کی قیادت کرنے سے صلاحیتیں بڑھتی ہیں۔

(A) Leadership قائدانہ (B) Social معاشرتی

(C) Economical معاشی (D) Emotional جذباتی

2. It is a benefit of game.

2. یہ کھیل کا ایک فائدہ ہے۔

(A) Laziness سستی

(B) Sadness اداسی

(C) Illness بیماری

(D) Physical Development جسمانی نشوونما

3. Cord grip is a part of:

3. رسی کی گرفت حصہ ہے:

(A) Shuttle شٹل

(B) Javelin نیزہ

(C) Badminton Racket بیڈمنٹن ریکٹ

(D) Hockeystick ہاکی سٹک

4. The race consists of one round of Track is:

4. ٹریک کے ایک چکر پر مشتمل دوڑ ہوتی ہے۔

(A) 110m میٹر

(B) 600m میٹر

(C) 400m میٹر

(D) 800m میٹر

5. On one foot will be taken.

(A) Hit in ہٹ ان

(B) High Jump اونچی چلانگ

(C) Push in پش ان

(D) Forward Roll سپرنگی گلابازی

6. Redish colour gland is called.

(A) Liver جگر

(B) Kidney گردہ

(C) Pancreas لبلبہ

(D) Gall Bladder پتہ

7. Kind of muscles are.

(A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) 4

8. Main part of all Beverages is.

(A) Alcohol الکحل

(B) Milk دودھ

(C) Tea چائے

(D) Water پانی

9. There is a scale to measure heat.

(A) Bero meter بیرومیٹر

(B) Lacto meter لیکو میٹر

(C) Calorie حرارہ

(D) Millimeter ملی میٹر

10. Which component of food is called fuel of food?

(A) Water پانی

(B) Proteins لحمیات

(C) Vitamins حیاتین

(D) Carbohydrates نشاستہ

11. Nicotine is found in _____.

(A) Tobacco تمباکو

(B) Opium انیون

(C) Arsenic سکھیا

(D) Belladonna بیلادونا

12. Aids was discovered in.

(A) 1979

(B) 1981

(C) 1975

(D) 1972

13. Burn part of the body is dipped in water for.

(A) 10 Minutes 10 منٹ

(B) 20 Minutes 20 منٹ

(C) 35 Minutes 35 منٹ

(D) 45 Minutes 45 منٹ

14. In the body most of the heat is produced by.

(A) Proteins لحمیات

(B) Vitamin حیاتین

(C) Fats روغنیات

(D) Minerals نمکیات

15. Arsenic is a.

(A) Salt نمک

(B) Disease بیماری

(C) Vitamin وٹامن

(D) Posion زہر

(For Boys only)

(صرف طلباء کے لیے)

16. the ball weighing 156-163g is in.

(A) Hockey ہاکی

(B) Basketball باسکٹ بال

(C) Football فٹ بال

(D) Volleyball والی بال

17. Play starts by Jump ball in.

(A) Basketball بال

(B) Handball ہینڈ بال

(C) Badminton بیڈمنٹن

(D) Hockey ہاکی

(For Girls only)

(صرف طالبات کے لیے)

18. The width of the side gallery in badminton is.

(A) 46cm

(B) 55cm

(C) 60cm

(D) 65cm

19. The weight of Table tennis ball is.

(A) 2.7g

(B) 7.5g

(C) 7.2g

(D) 4.8g

Roll No. _____

68: نمبر
16=8x2

Rwp-22

حصہ اول

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

وقت: 2:40 گھنٹے

2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ (6) سوال کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. ٹینس کی قدرتی صلاحیتیں کیا ہیں؟ مختصر بیان کریں۔
- ii. کھلاڑی کے ذہنی اور جسمانی مختصر وضاحت کریں۔
- iii. کھلاڑی کیلئے سپرٹس میں شپ کیوں ضروری ہے۔
- iv. ٹینس فوٹ وولے کو کیسے جڑھالی میں مختصر لکھیں۔
- v. ہاکی میں اسپاز کے دیگر اسٹریٹجی تحریر کریں۔
- vi. ہاکی میں اسپاز کے دیگر اسٹریٹجی تحریر کریں۔
- vii. ہاکی کیلئے مختصر نوٹ لکھیں۔
- viii. ہاکی اسٹیک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- ix. باسکٹ بال میں فوری فمرو سے کیا مراد ہے؟
- x. باسکٹ بال کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔
- xi. باسکٹ بال کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔
- xii. باسکٹ بال کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔

16=8x2

- i. تیز چھیننے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- ii. تیز چھیننے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- iii. تیز چھیننے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- iv. تیز چھیننے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- v. تیز چھیننے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- vi. تیز چھیننے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- vii. تیز چھیننے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- viii. تیز چھیننے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- ix. تیز چھیننے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- x. تیز چھیننے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- xi. تیز چھیننے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔
- xii. تیز چھیننے کے تین طریقوں کے ناموں کی وضاحت کریں۔

12=6x2

- i. متوازن تھراپی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- ii. متوازن تھراپی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- iii. متوازن تھراپی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- iv. متوازن تھراپی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- v. متوازن تھراپی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- vi. متوازن تھراپی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- vii. متوازن تھراپی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- viii. متوازن تھراپی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- ix. متوازن تھراپی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- x. متوازن تھراپی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- xi. متوازن تھراپی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟
- xii. متوازن تھراپی دو خصوصیات تحریر کیجئے؟

24=3x8

- i. 400 میٹر دوڑ کے قوانین مختصر بیان کریں۔
- ii. 400 میٹر دوڑ کے قوانین مختصر بیان کریں۔
- iii. 400 میٹر دوڑ کے قوانین مختصر بیان کریں۔
- iv. 400 میٹر دوڑ کے قوانین مختصر بیان کریں۔
- v. 400 میٹر دوڑ کے قوانین مختصر بیان کریں۔
- vi. 400 میٹر دوڑ کے قوانین مختصر بیان کریں۔
- vii. 400 میٹر دوڑ کے قوانین مختصر بیان کریں۔
- viii. 400 میٹر دوڑ کے قوانین مختصر بیان کریں۔
- ix. 400 میٹر دوڑ کے قوانین مختصر بیان کریں۔
- x. 400 میٹر دوڑ کے قوانین مختصر بیان کریں۔
- xi. 400 میٹر دوڑ کے قوانین مختصر بیان کریں۔
- xii. 400 میٹر دوڑ کے قوانین مختصر بیان کریں۔

حصہ دوم

- 1- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
2. مس اٹلن کے مطابق کھیلوں میں شرکت سے کون سے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں؟
3. نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟ مختلف اقسام کی وضاحت تحریر کیجئے۔
4. ہاکی کراؤٹ کا نام کس پیمائش کا ہے؟
5. ہاکی کراؤٹ کا نام کس پیمائش کا ہے؟
6. ہاکی کراؤٹ کا نام کس پیمائش کا ہے؟
7. ہاکی کراؤٹ کا نام کس پیمائش کا ہے؟
8. ہاکی کراؤٹ کا نام کس پیمائش کا ہے؟
9. ہاکی کراؤٹ کا نام کس پیمائش کا ہے؟

Health & 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. Write a brief note on sports as a source of enhancing natural abilities.
 - ii. Explain briefly personal decline of player.
 - iii. Why sportsmanship is important for an athlete?
 - iv. Briefly describe how the game enhances immunity.

(For Boys Only)

- v. Write down brief note on Hockey ball.
- vi. Write down two duties of Impire in Hockey.
- vii. When corner is awarded in Hockey?
- viii. Write a brief note on Hockey stick.
- ix. Explain restricted area in Basket ball.
- x. What is free throw in Basket ball?
- xi. Write down the dimensions of Basket ball court.
- xii. What is heldball in basket ball.

(For Girls Only)

- v. What is "LET" in Table tennis.
- vi. Write down briefly note on table tennis match.
- vii. Write a brief note on scoring system in Table Tennis.
- viii. Write two duties of second Umpire.
- ix. Describe the weight and diameter of shuttle cock in badminton.
- x. Write down short note on "NET" in Badminton.
- xi. Write down the dimension of back and side gallery in Badminton.
- xii. Write four rules of service in Badminton.

3- Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- i. Define the landing are of Javelin.
- ii. Write five faults of Javelin throw.
- iii. Explain the names of three methods of Javelin Throw.
- iv. Define the four rules of Javelin Throw.
- v. Describe the law of one minute rule in High Jump.
- vi. Why we use Cross Bar in High Jump? Describe Cross Bar in detail.
- vii. What is Jump off in High Jump.
- viii. Explain the first and second rule of Tie solving in High Jump.
- ix. Which race we call by the name of "Man Killer"? explain it why?
- x. Write down the fouls of 400 M Race.
- xi. Explain the four fouls of 400M Race.
- xii. What you Know about " False Start" in 400 M Race.

4- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

- i. What is meant by Digestive System?
- ii. Describe two functions of liver.
- iii. Write two qualities of balanced diet.
- iv. Write two benefits of vitamin C.
- v. Write two side effects of opium on human body.
- vi. Write down two demerits of sleeping pills.
- vii. Write down the causes of syphilis briefly.
- viii. Write the names of two Pakistani drinks.
- ix. What is meant by "A.B.C" in First aid?

Section -II

8x3=24

- Note: Answer any three questions from the following.
5. According to Miss Apple Ton which benefits can be achieved by participating in games.
 6. Describe the rules of 400 M race in detail.
 7. What is muscular system? Write down the types of muscles in detail.
 8. Write a down the first aid of burnt wounds?
 9. Draw a Sketch of Hockey ground along with its measurement.
 - OR
 - Draw a Sketch of Badminton court and write its measurement.