

Time: 15 Minutes

Paper: I

OBJECTIVE

موضوعی

وقت: 15 منٹ

Marks: 12

CUT-23

Code: 5421

مارکس: 12

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ 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 مارکر 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۔

- 1.1 - Voluntary movements have _____ types. ارادی حرکات کی _____ اقسام ہیں۔
- 5 (D) 4 (C) 3 (B) 2 (A)
- 2 - To make the body smaller and smaller is called _____. جسم کو چھوٹے سے چھوٹا کرنا _____ کہلاتا ہے۔
- twisting مروڑنا (D) turning مڑنا (C) stretching پھیلانا (B) curling سکیڑنا (A)
- 3 - There are total _____ bones in the foot. پاؤں میں کل _____ ہڈیاں ہوتی ہیں۔
- 29 (D) 25 (C) 26 (B) 27 (A)
- 4 - Total number of joints are _____. جوڑوں کی کل تعداد _____ ہے۔
- 340 (D) 236 (C) 336 (B) 240 (A)
- 5 - There are _____ types of moving joints. حرکت کرنے والے جوڑوں کی _____ اقسام ہیں۔
- 5 (D) 7 (C) 9 (B) 26 (A)
- 6 - _____ is obtained from silk worm. ریشم کے کیڑوں سے حاصل ہوتا ہوتی ہے۔
- silky dress ریشمی لباس (B) cotton dress سوتی لباس (A)
- skin کھال (D) woolen dress اوننی لباس (C)
- 7 - There are total _____ systems in human body. انسانی جسم میں کل _____ نظام کام کرتے ہیں۔
- 13 (D) 9 (C) 11 (B) 10 (A)
- 8 - There are _____ natural arches in foot. پاؤں میں قدرتی طور پر _____ محرابیں ہیں۔
- 5 (D) 4 (C) 3 (B) 2 (A)
- (Only for Boys)** **(صرف طلباء کیلئے)**
- 9 - The length of volley ball court is _____ meters. والی بال کورٹ کی لمبائی _____ میٹرز ہے۔
- 17 (D) 12 (C) 18 (B) 9 (A)
- 10 - The width of lines in volley ball court is _____ centimeters. والی بال کورٹ کی لائنوں کی چوڑائی _____ سینٹی میٹرز ہے۔
- 4 (D) 3 (C) 5 (B) 2 (A)
- 11 - The maximum lanes in 100 meter track are _____. 100 میٹر دوڑ کے ٹریک میں زیادہ سے زیادہ _____ راہداریاں ہوتی ہیں۔
- 5 (D) 6 (C) 7 (B) 8 (A)
- 12 - Weight of ball in volley ball is _____ grams. والی بال میں "بال" کا وزن _____ گرامز ہے۔
- 270 - 280 (D) 220 - 230 (C) 210 - 220 (B) 260 - 280 (A)
- (Only for Girls)** **(صرف طالبات کیلئے)**
- 9 - The minimum weight of a shuttle cock is _____ grams. ٹشٹل کاک کا کم از کم وزن _____ گرامز ہوتا ہے۔
- 4.76 (D) 4.75 (C) 4.74 (B) 4.73 (A)
- 10 - Number of feathers in shuttle cock is _____. ٹشٹل کاک میں پرؤں کی تعداد _____ ہوتی ہے۔
- 18 (D) 17 (C) 16 (B) 15 (A)
- 11 - The maximum diameter of shot for woman is _____ millimeters. خواتین کے لیے گولے کا قطر زیادہ سے زیادہ _____ ملی میٹرز ہوتا ہے۔
- 235 (D) 230 (C) 135 (B) 110 (A)
- 12 - The width of back gallery of badminton court is _____ millimeters. بیڈمنٹن کورٹ کی بیک گیلری کی چوڑائی _____ ملی میٹرز ہوتی ہے۔
- 790 (D) 780 (C) 770 (B) 760 (A)

Marks: 48

Note: Section I is compulsory. Attempt any TWO (2) questions from Section II.

G.U.J-23

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) - 2 کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Define "Physical Education" by Mr. Bucher. - i مسٹر بچر کی "تعلیم جسمانی" کی تعریف بیان کیجئے۔
- Write down the relation of Physical Education with health. - ii تعلیم جسمانی کا صحت کے ساتھ تعلق تحریر کیجئے۔
- Write down names of any four derived movements. - iii کوئی چار فرہدی حرکات کے نام تحریر کیجئے۔
- What is the modern concept of educational gymnastics? - iv تعلیمی جمناسٹک کا جدید نظریہ کیا ہے؟
- Write down any two activities of swinging and circling. - v جھلانے اور گھمانے کی کوئی دو سرگرمیاں تحریر کیجئے۔
- What is meant by posture? - vi قامت سے کیا مراد ہے؟
- Write down two remedial exercises of hollow back. - vii خالی کمر کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔
- Write down the names of four steps during jumping. - viii اچھلنے کے عمل کے چار مراحل کے نام تحریر کیجئے۔

3 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) - 3 کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write down any four fouls in volleyball game. - i والی بال کھیل میں کوئی چار فاول تحریر کیجئے۔
- Explain briefly attackline and centre line in volleyball game. - ii والی بال کھیل میں ایک لائن اور سنٹر لائن کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- Write down any two basic skills in badminton game. - iii بیڈمنٹن کھیل کی کوئی دو بنیادی مہارتیں تحریر کیجئے۔
- Write down any four rules of 100 meter race. - iv 100 میٹر دوڑ کے کوئی چار قوانین تحریر کیجئے۔
- Write down the weight and diameter of shot put. - v گولے کے وزن اور قطر کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- What is meant by landing sector of putting the shot? - vi گولہ ہٹ کرنے کے لینڈنگ سیکٹر سے کیا مراد ہے؟
- Write down the measurement of badminton court. - vii بیڈمنٹن کورٹ کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- Define libero player. - viii لیبرو کھلاڑی کی تعریف کیجئے۔

4 - Write short answers to any FIVE (5) questions. (2 x 5 = 10) - 4 کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Define "Health" according to the World Health Organization. - i عالمی ادارہ صحت کے مطابق "صحت" کی تعریف کیجئے۔
- Write down names of types of joints. - ii جوڑوں کی اقسام کے نام لکھئے۔
- What is meant by ligaments? Write down its function. - iii بدن کے کتے ہیں؟ اس کا فنکشن تحریر کیجئے۔
- What is meant by human body system? - iv انسان کے جسمانی نظام سے کیا مراد ہے؟
- How should we take care of our skin? - v جلد کی حفاظت کیسے کرنی چاہیے؟
- Write down a short note on cardiac muscles. - vi قلبی عضلات پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
- Write down briefly about air pollution. - vii فضائی آلودگی کے بارے میں مختصر بیان کیجئے۔
- Write down the saying of Hazrat Muhammad صلی اللہ علیہ وسلم خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وسلم about the care of nose. - viii ناک کی حفاظت کے لیے حضرت محمد خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی تحریر کیجئے۔

Section - II حصہ دوم

Write down the significance of educational gymnastics (9) - 5 تعلیمی جمناسٹک کی اہمیت بیان کیجئے۔

Write down the rules of putting the shot in detail. (9) - 6 گولہ پھینکنے کے قوانین تفصیلاً تحریر کیجئے۔

What is meant by flat foot? Also write down its causes (9) - 7 پھلے پاؤں سے کیا مراد ہے؟ اس کی وجوہات

Write down its causes. (9) - اور اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔