

رول نمبر ----- (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2019-2021 تا 2022-2024)

Health & Physical Education

223-فرسٹ اینول (انٹرا پارٹ-1)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper : I (Objective Type)

PAPER CODE = 6421

سوالیہ پرچہ : I (معروضی طرز)

Time Allowed : 20 Minutes

HR-11-23

وقت : 20 منٹ

Maximum Marks : 17

کل نمبر : 17

نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات 'A' 'B' 'C' اور 'D' دیئے گئے ہیں۔ جوانی کا پُر 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.

1-1	In ancient times, physical activities were used for ----- social purposes :	(A) مخصوص (B) فالتو Extra (C) مفید Useful (D) غیر ضروری Unnecessary
2	Participating in which activities keep a person away from evils :	(A) تخلیقی Creative (B) جسمانی Physical (C) ثقافتی Cultural (D) تعلیمی Educational
3	Gymnastic activities produced ----- in the body :	(A) بیماری Sickness (B) کمزوری Weakness (C) لچک Flexibility (D) قائمی نقائص Postural defects
4	Recreational activities are adopted at :	(A) صبح کے وقت Morning time (B) شام کے وقت Evening time (C) کسی بھی وقت Any time (D) فرصت کے وقت Leisure time
5	Shot-put is thrown from the :	(A) دوڑنے کے راستے سے Track (B) دائرہ سے Circle (C) کورٹ سے Court (D) میدان سے Field
6	The height of stop board in shot-put is :	(A) 10 cm سینٹی میٹر (B) 15 cm سینٹی میٹر (C) 20 cm سینٹی میٹر (D) 25 cm سینٹی میٹر
7	Minimum length of baton in 4x100 meter relay race is :	(A) 24 cm سینٹی میٹر (B) 25 cm سینٹی میٹر (C) 28 cm سینٹی میٹر (D) 26 cm سینٹی میٹر
8	In 4x100 meter relay race, a team consists of ----- athletes :	(A) 3 (B) 2 (C) 6 (D) 4
9	The knowledge describes the principle of health is called :	(A) علم الصحت Health education (B) بیالوجی Biology (C) کیمسٹری Chemistry (D) تعلیم Education
10	How many systems work in the human body :	(A) 8 (B) 11 (C) 10 (D) 15

(ورق الٹئے)

A new born baby breathes ---- times in one minute : 25 (D) 40 (C) 24 (B) 20 (A)	ایک نوزائیدہ بچہ ایک منٹ میں --- مرتبہ سانس لیتا ہے : 25 (D) 40 (C) 24 (B) 20 (A)	11
Types of postural defects according to the book are : 4 (D) 3 (C) 5 (B) 2 (A)	کتاب کے لحاظ سے قائمی نقائص کی --- اقسام ہیں : 4 (D) 3 (C) 5 (B) 2 (A)	12
Injuries in the field of play are called : Fracture شکستگی (D) Wound زخم (C) Sprain موج (B) Athletic injuries (A)	کھیل کے میدان میں لگنے والی چوٹیں --- کہلاتی ہیں : Fracture شکستگی (D) Wound زخم (C) Sprain موج (B) Athletic injuries (A)	13
The bone breaks and splits into three or more pieces is called : Comminuted fracture کومی نیوٹڈ فریکچر (B) Transverse fracture ٹرانسورس فریکچر (A) Spiral fracture سپرل فریکچر (D) Stress fracture سٹریس فریکچر (C)	ہڈی ٹوٹ کر تین یا اس سے زیادہ ٹکڑوں میں تقسیم ہونے کو --- کہتے ہیں : Comminuted fracture کومی نیوٹڈ فریکچر (B) Transverse fracture ٹرانسورس فریکچر (A) Spiral fracture سپرل فریکچر (D) Stress fracture سٹریس فریکچر (C)	14
The mode of transmission of infectious diseases is through : Winter سردی کے ذریعے (B) Light روشنی کے ذریعے (A) Medicine دوائی کے ذریعے (D) Air ہوا کے ذریعے (C)	متعدی امراض پھیلتی ہیں : Winter سردی کے ذریعے (B) Light روشنی کے ذریعے (A) Medicine دوائی کے ذریعے (D) Air ہوا کے ذریعے (C)	15

ONLY FOR BOYS

صرف طلباء کیلئے

The volleyball game starts from : Bully لمبی (D) Kick-off گک آف (C) Centre pass سنٹر پاس (B) Service سرورس (A)	والی بال کھیل کا آغاز --- سے ہوتا ہے : Bully لمبی (D) Kick-off گک آف (C) Centre pass سنٹر پاس (B) Service سرورس (A)	16
The football game starts from : Goal kick گول گک (D) Long kick لمبی گک (C) Throw in تھروان (B) Kick-off گک آف (A)	فٹ بال کھیل کا آغاز --- سے ہوتا ہے : Goal kick گول گک (D) Long kick لمبی گک (C) Throw in تھروان (B) Kick-off گک آف (A)	17

ONLY FOR GIRLS

صرف طالبات کیلئے

In volleyball game ---- interval is given between every set : 05 Minutes (D) 04 Minutes (C) 02 Minutes (B) 03 Minutes (A)	والی بال کھیل میں ہر سیٹ کے درمیان --- کا وقفہ دیا جاتا ہے : 05 Minutes (D) 04 Minutes (C) 02 Minutes (B) 03 Minutes (A)	18
The width of netball court is : 17 meters (D) 14.25 meters (C) 16 meters (B) 15.25 meters (A)	نیٹ بال کورٹ کی --- چوڑائی ہوتی ہے : 17 meters (D) 14.25 meters (C) 16 meters (B) 15.25 meters (A)	19

Health & Physical Education

223- فرسٹ اینول (انٹریٹ-1)

صحت و تعلیم جسمانی

Paper : I (Essay Type)

پرچہ : I (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 2.40 hours

CHP-11-23

وقت : 2.40 گھنٹے

Maximum Marks : 68

کل نمبر : 68

(حصہ اول PART - I)

16 2. Write short answers to any Eight (8) questions : کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) What is meant by leisure? (i) فرصت سے کیا مراد ہے؟
- (ii) How Rousseau has defined physical education? (ii) روسو نے تعلیم جسمانی کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے؟
- (iii) Write the name of four aims and objectives of physical education. (iii) تعلیم جسمانی کے چار اغراض و مقاصد کے نام لکھیے۔
- (iv) Briefly write the relation between Islam and physical education. (iv) تعلیم جسمانی اور اسلام کا آپس میں تعلق مختصر تحریر کیجیے۔
- (v) What is meant by sportsman spirit? (v) سپورٹس مین سپرٹ سے کیا مراد ہے؟
- (vi) Write down two Ahadith related to physical education. (vi) جسمانی تعلیم سے متعلق دو احادیث لکھیے۔
- (vii) Explain the flexibility. (vii) لچک کی وضاحت کیجیے۔
- (viii) Define the gymnastic. (viii) جمناسٹک کی تعریف کیجیے۔
- (ix) Write two benefits of gymnastic. (ix) جمناسٹک کے دو فوائد تحریر کیجیے۔
- (x) Define the recreation. (x) تفریح کی تعریف کیجیے۔
- (xi) Write down the types of recreational activities. (xi) تفریحی سرگرمیوں کی اقسام لکھیے۔
- (xii) Write down four objectives of recreation. (xii) تفریح کے چار مقاصد لکھیے۔

16 3. Write short answers to any Eight (8) questions : کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) Write down four rules of shotput. (i) گولہ پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجیے۔
- (ii) Write a short note on structure of shotput. (ii) گولہ کی ساخت پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (iii) Explain the circle of shotput. (iii) گولہ پھینکنے کے دائرے کی وضاحت کیجیے۔
- (iv) Write down two fouls of shotput. (iv) گولہ پھینکنے کے دو فاؤلز تحریر کیجیے۔
- (v) Write a short note on structure of baton. (v) بیٹن کی ساخت پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (vi) Write down four fouls of 4x100 meter relay race. (vi) 4x100 میٹر ریلیس کے چار فاؤلز تحریر کیجیے۔
- (vii) Explain changing zone in 4x100 meter relay race. (vii) 4x100 میٹر ریلیس میں تبدیلی کے علاقے کی وضاحت کیجیے۔
- (viii) Write down two rules of 4x100 meter relay race. (viii) 4x100 میٹر ریلیس کے دو قوانین تحریر کیجیے۔

ONLY FOR BOYS

صرف طلباء کیلئے

- (ix) Write down the measurements of volleyball court. (ix) والی بال کورٹ کی پیمائشیں تحریر کیجیے۔
- (x) Write down two fouls of service in volleyball. (x) والی بال میں سروس کے دو فاؤلز لکھیے۔

(ورق الٹئے)

3. (xi) Explain corner kick in football.

-3 (xi) فٹ بال میں کارنر کک کی وضاحت کیجیے۔

(xii) Explain centre circle in football.

(xii) فٹ بال میں سنٹر سرکل کی وضاحت کیجیے۔

ONLY FOR GIRLS

صرف طالبات کیلئے

(ix) Write down the length and width of volleyball court.

(ix) والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔

(x) Explain rotation in volleyball.

(x) والی بال میں روٹیشن کی وضاحت کیجیے۔

(xi) Write down two rules of netball.

(xi) نیٹ بال کھیل کے دو قوانین تحریر کیجیے۔

(xii) Explain free pass in netball.

(xii) نیٹ بال میں فری پاس کی وضاحت کیجیے۔

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

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

(i) Write the importance of health education briefly.

(i) علم الصحت کی اہمیت مختصراً تحریر کیجیے۔

(ii) Write two disadvantages of ignoring health education.

(ii) علم الصحت نہ پڑھنے کے دو نقصانات تحریر کیجیے۔

(iii) Write down the name of organs participating in circulatory system.

(iii) نظام دوران خون میں حصہ لینے والے اعضاء کے نام لکھیے۔

(iv) Write down four postural defects.

(iv) چار قامتی نقائص کے نام تحریر کیجیے۔

(v) What is cell?

(v) خلیہ سے کیا مراد ہے؟

(vi) Write down four safety measurements from epidemics.

(vi) متعدی امراض سے بچاؤ کی چار تدابیر تحریر کیجیے۔

(vii) What is inspiration?

(vii) درآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟

(viii) Write the name of four athletic injuries.

(viii) چار کسرتی ضربات کے نام تحریر کیجیے۔

(ix) What is meant by first aid?

(ix) ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟

(حصہ دوم Part-II)

Note : Attempt any THREE questions.

نوٹ : کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

8 5. Write the merits / benefits of physical education in detail. -5 تعلیم جسمانی کے فوائد تفصیلاً لکھیے۔

8 6. Briefly describe the eleven organic systems. -6 گیارہ نامیاتی نظاموں کی مختصراً وضاحت کیجیے۔

8 7. Write down the types, causes and corrective measures for postural defects. -7

8 7. Write down the types, causes and corrective measures for postural defects. -7

8 7. Write down the types, causes and corrective measures for postural defects. -7

ONLY FOR BOYS

صرف طلباء کیلئے

8 8. Draw out the sketch of football ground and write its measurements. -8 فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ بنائیے اور اس کی پیمائش لکھیے۔

8 8. Draw out the sketch of football ground and write its measurements. -8

8 9. Write the fouls of football game. -9 فٹ بال کھیل کے فاولز تحریر کیجیے۔

ONLY FOR GIRLS

صرف طالبات کیلئے

8 8. Define the officials and their duties in netball. -8 نیٹ بال میں آفیشلز اور ان کے فرائض بیان کیجیے۔

8 9. Write the fouls of netball game. -9 نیٹ بال کھیل کے فاولز تحریر کیجیے۔