

Health & Physical Education

(For All Sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

(Objective)

Marks: 17

Rwp-12-23

Time: 20 minutes

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D اور دیے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو C, B, A یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا چن کر سیاہی سے بھر دیں۔

NOTE: Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & 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 Theine is found in: _____ میں پایا جاتا ہے۔
- (A) Sodawater سوڈاواٹر (B) Kanjee کانچی (C) Coffee کافی (D) Tea چائے
2. The total parts of Javeline are: _____ نیزہ کے کل حصے ہوتے ہیں۔
- (A) 5 (B) 4 (C) 3 (D) 2
3. The technical stages of high jump are: _____ ہائی جپ کے تکنیکی مراحل ہوتے ہیں:
- (A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) 3
4. False start was not allowed in _____ کی دوڑوں میں فالس سٹارٹ کی اجازت نہیں تھی۔
- (A) 2013 (B) 2012 (C) 2011 (D) 2010
5. Arsenic is a _____۔
- (A) Syrup مشروب (B) Plant پودا (C) Metal دھات (D) Poison زہر
6. _____ is the most convicted sexual disease. _____ جنسی بیماریوں میں سب سے زیادہ ہونے والی بیماری ہے۔
- (A) Genorrhoea سوزاک (B) Aids ایڈز (C) Syphilis آتشک (D) Chancroid شنگورڈ
7. The stages of burnt wounds are _____۔
- (A) 5 (B) 3 (C) 4 (D) 2
8. How much oxygen is used in respiration? _____ سانس لینے کے عمل میں _____ آکسیجن استعمال ہوتی ہے۔
- (A) 3% (B) 4% (C) 5% (D) 7%
9. How much calories are obtained from one gram alcohol? _____ ایک گرام الکوحل سے کتنی کیلوری توت حاصل ہوتی ہے؟
- (A) 5 (B) 4 (C) 6 (D) 7
10. Traning is gained by _____ games. _____ کھیلوں سے تربیت حاصل ہوتی ہے۔
- (A) Negative منفی (B) Technical فنی (C) Positive مثبت (D) Moral اخلاقی
11. _____ quality is enhanced on becoming team captain. _____ ٹیم کا پیمان بننے پر _____ صلاحیت بڑھتی ہے۔
- (A) Social معاشرتی (B) Power طاقت (C) Mental ذہنی (D) Leadership قائدانہ
12. The first part of small intestine is called: _____ چھوٹی آنت کے پہلے حصے کو کہتے ہیں:
- (A) Duodenum ڈیوڈینیم (B) Rectum ریکٹم (C) Ileum ایلم (D) Jejunum جیجونم
13. The second name of voluntary muscle is: _____ ارادی عضلات کا دوسرا نام ہے:
- (A) Best muscle بہترین عضلات (B) Cardiac muscle قلبی عضلات (C) Unstripped muscle غیر دھاری دار عضلات (D) Stripped muscle دھاری دار عضلات
14. One gram of fats has _____ calories. _____ روغنیات کے ایک گرام میں _____ حرارے ہوتے ہیں۔
- (A) 7 (B) 8 (C) 9 (D) 9.5
15. _____ the constituent of food is called tissues builder. _____ خوراک کے جز _____ کوٹشوز بلڈر کہتے ہیں۔
- (A) Carbohydrate نشاستہ (B) Protein لحمیات (C) Fats روغنیات (D) Vitamin حیاتین
- Only for Boys
16. The maximum weight of basket ball is: _____ باسکٹ بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے:
- (A) 700 گرام (B) 600 گرام (C) 650 گرام (D) 750 گرام
17. The duration of hockey match is: _____ ہاکی کھیل کا وقت ہوتا ہے:
- (A) 60 منٹ (B) 80 منٹ (C) 90 منٹ (D) 100 منٹ
- Only for Girls
16. The height of net assembly in table tennis is: _____ ٹیبل ٹینس میں نیٹ اسمبلی کی بلندی ہوتی ہے:
- (A) 10.25 سینٹی میٹر (B) 12.25 سینٹی میٹر (C) 15.25 سینٹی میٹر (D) 16.25 سینٹی میٹر
17. The numbers of shuttle wings in badminton is: _____ بیڈمنٹن میں شٹل کے پروں کی تعداد ہوتی ہے:
- (A) 16 (B) 18 (C) 20 (D) 12

Health & Physical Education (Subjective)

(For All Sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks: 68

Rwp-12-23
Section-I

Time: 2:40 Hours

حصہ اول

2. Write short answers of any eight parts of the following: (8x2=16) درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- Why do we play game? ہم کھیل کیوں کھیلتے ہیں؟
 - Sports promote physical fitness. How? کھیل جسمانی ترقی کا باعث بنتا ہے۔ کیسے؟
 - Write two qualities of a good player. اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کریں۔
 - Player is committed to discipline. How? کھلاڑی نظم و ضبط کا پابند ہوتا ہے۔ کیسے؟
- (For Boys)
- Write down the maximum weight of hockey stick. ہاکی اسٹک کا زیادہ سے زیادہ وزن لکھیے۔
 - Write down the length and width of hockey ground. ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔
 - When corner is awarded in the game of hockey? ہاکی کے کھیل میں کارنر کب دیا جاتا ہے؟
 - Write a short note on "Free Hit" in hockey game. ہاکی کے کھیل میں فری ہٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - What is meant by "Throw in" in basketball? باسکٹ بال میں تھرو ان سے کیا مراد ہے؟
 - Write a note on "Duration of play" in basketball. باسکٹ بال میں کھیل کے دورانیے پر نوٹ لکھیے۔
 - Write the two duties of "Referee" in basketball. باسکٹ بال میں ریفری کے دو فرائض لکھیے۔
 - Write a short note on "Time Out" in basketball. باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (For Girls)
- Write a short note on "Racket" in badminton. بیڈمنٹن ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - Write two fouls of service in badminton. بیڈمنٹن میں سروس کے دو فاول لکھیے۔
 - Write the length and width of badminton court for the game of single. سنگل کے کھیل میں بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔
 - Write a short note on "Net" in badminton. بیڈمنٹن نیٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - Write a short note on table tennis ball. ٹیبل ٹینس بال پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - What is meant by "Rally" in table tennis? ٹیبل ٹینس میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
 - Write a short note on "Toss" in table tennis. ٹیبل ٹینس میں ٹاس پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - Write two rules of "Service" in table tennis. ٹیبل ٹینس میں سروس کے دو قواعد لکھیے۔
3. Write short answers of any eight parts of the following: (8x2=16) درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- Explain run way in Javelin throw. نیزہ پھینکنے میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔
 - Explain landing area of Javelin. نیزہ گرنے کے علاقے کی وضاحت کریں۔
 - Explain white and yellow flag in Javelin's rules. نیزہ سے تو انہیں میں سفید اور پیلی جھنڈی کی وضاحت کریں۔
 - Write a note on grip in Javelin. نیزہ میں گرفت پر نوٹ لکھیے۔
 - Explain "pass on" in high jump. اوچی جھلانگ میں پاس آن کی وضاحت کریں۔
 - Explain first principle of tie in high jump. اوچی جھلانگ میں برابر کے پہلے اصول کی وضاحت کریں۔
 - Explain run way in high jump. اوچی جھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔
 - Write two rules of high jump. اوچی جھلانگ کے دو ضابطے تحریر کریں۔
 - Write a note on finishing of 400 meter race. 400 میٹر دوڑ کے اختتام پر نوٹ تحریر کیجئے۔
 - What is meant by doping? ڈوپنگ سے کیا مراد ہے؟
 - Explain heats in 400 meter race. 400 میٹر ریس میں "ہیٹس" (Heats) کی وضاحت کیجئے۔
 - Write two qualities of 400 meter race. 400 میٹر دوڑ کی دو خصوصیات تحریر کیجئے۔
4. Write short answers of any six parts of the following: (6x2=12) درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- Write a short note on voluntary muscles. ارادی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - Explain small intestine in digestive system. نظام انہضام میں چھوٹی آنت کی وضاحت کریں۔
 - Write two characteristics of balanced diet. متوازن غذا کی دو خصوصیات تحریر کریں۔
 - Write the source to acquire proteins. لحمیات کے حصول کے ذرائع تحریر کریں۔
 - Write demerits of sleeping pills. خواب آور گولیوں کے نقصانات تحریر کریں۔
 - Write short note on Morphia. مارفیا پر مختصر نوٹ لکھیے۔
 - Write down the causes spreading AIDS. ایڈز کے پھیلنے کی وجوہات تحریر کریں۔
 - Describe the benefits of Lassi. لسی کے فوائد بیان کریں۔
 - Write names of the kinds of respiration. مصنوعی تنفس کے کتنے طریقے تھے ہیں؟ نام تحریر کریں۔

Section-II

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالوں کے جوابات تحریر کیجئے۔ (8x3=24)

- Describe in detail the qualifications of a good player. اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیلاً بیان کریں۔
- Write rules and regulations of 400 m race. 400 میٹر دوڑ کے قواعد و ضوابط تحریر کریں۔
- Define balanced diet. Also write its characteristics in detail. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ نیز اس کی خصوصیات تفصیل سے لکھیے۔
- Write the types of burn injuries and their classification. جلتے سے پیدا شدہ زخموں کی اقسام اور ان کی درجہ بندی تحریر کریں۔
- Draw a sketch of hockey ground. Write the positions of players. ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ مع پوزیشن بنائیں اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی تحریر کریں۔

OR

Draw a sketch of badminton court and write down complete measurement. بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ مع مکمل پیمائش تحریر کریں۔