

Paper : II (Objective)

1<sup>st</sup> A. Exam. 2024

پرچہ : II (معروضی)

Time : 15 Minutes

SSC (Part – II)

وقت : 15 منٹ

Marks : 12

Session (2020-22) To (2022-24)

نمبرات : 12



Bwp-24

**نوٹ :** ہر سوال کے چار جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں معروضی جوابی کاپی / بیل شیٹ پر اس سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

**Note :** Four choices A, B, C, D to each question are given. Which choice is correct, fill that circle in front of that question number on the Objective Bubble Sheet. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

“Lame Race” is a type of game :	: "لتکڑا دوڑ" ایک کھیل ہے	سوال نمبر 1
(A) Circle دائرے کا (B) Dog Race ڈاگ دوڑ کا (C) Chasing تعاقب کا (D) Dodge Ball جھانسدہ دینے کا		(1)
Growth of bones in Human continues upto age of ___ year :	: انسانوں میں ہڈیوں کی افزائش ---- سال تک ہوتی رہتی ہے	(2)
(A) 16 (B) 17 (C) 18 (D) 19		
The body systems performance is increases by :	: جسمانی نظاموں کی کارکردگی میں اضافہ کا باعث ہے	(3)
(A) Society معاشرہ (B) Wealth دولت (C) Education تعلیم (D) Physical Fitness جسمانی فٹنس		
Weight of Baton is :	: بیٹن کا وزن ہوتا ہے	(4)
(A) 30 gm 30 گرام (B) 40 gm 40 گرام (C) 50 gm 50 گرام (D) 60 gm 60 گرام		
Which one is Alcoholic :	: الکحلی مشروب ہے	(5)
(A) Tea چائے (B) Coffee کافی (C) Squash سکوائش (D) Bear شراب		
Width of Hockey Ground is :	: ہاکی کھیل کے میدان کی چوڑائی ہوتی ہے	(6)
(A) 45 m میٹر 45 (B) 50 m میٹر 50 (C) 55 m میٹر 55 (D) 60 m میٹر 60		
How many Calories are in One Gram Protein :	: ایک گرام پروٹین میں حرارے ہوتے ہیں	(7)
(A) 3.1 (B) 4.1 (C) 5.1 (D) 6.1		
Length of Table Tennis Table is :	: ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہے	(8)
(A) 2.64 m میٹر 2.64 (B) 2.74 m میٹر 2.74 (C) 2.84 m میٹر 2.84 (D) 2.94 m میٹر 2.94		
(For Boys بوائے طلباء)		
Diameter of Table Tennis Ball is :	: ٹیبل ٹینس بال کا قطر ہے	(9)
(A) 20 mm ملی میٹر 20 (B) 30 mm ملی میٹر 30 (C) 40 mm ملی میٹر 40 (D) 50 mm ملی میٹر 50		
Colour of Lines of Hockey Ground is :	: ہاکی کے میدان کی لائنوں کا رنگ ہوتا ہے	(10)
(A) Blue نیلا (B) White سفید (C) Green سبز (D) Red سرخ		
The Stages of Long Jump are :	: لمبی چھلانگ کے مراحل ہیں	(11)
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5		
Methods of changing of Baton are :	: بیٹن کی تبدیلی کے طریقے ہیں	(12)
(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4		
(For Girls بوائے طالبات)		
The ways to hold the Discus are :	: ڈسکس پکڑنے کے طریقے ہیں	(9)
(A) 4 (B) 3 (C) 2 (D) 1		
Height of Table Tennis Table is :	: ٹیبل ٹینس میز کی اونچائی ہے	(10)
(A) 66 cm سینٹی میٹر 66 (B) 76 cm سینٹی میٹر 76 (C) 86 cm سینٹی میٹر 86 (D) 96 cm سینٹی میٹر 96		
Diameter of Circle of Discus Throw is :	: تھالی پھینکنے کے دائرے کا قطر ہے	(11)
(A) 4.50 m میٹر 4.50 (B) 3.50 m میٹر 3.50 (C) 2.50 m میٹر 2.50 (D) 1.50 m میٹر 1.50		
Tenin is present in _____ :	: تینین ----- میں پائی جاتی ہے	(12)
(A) Lassi لسی (B) Coffee کافی (C) Drinks شربت (D) Bear شراب		

Session (2020-22) To (2022-24)	31- 1000	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
Health & Physical Education (Subjective)	1 <sup>st</sup> A. Exam. 2024	وقت : 45 : 1 گھنٹہ
کل نمبرات : 48	SSC (Part – II)	

﴿ ہدایات ﴾ حصہ اول یعنی سوال نمبر 2، سوال نمبر 3 اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (5 -- 5) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو سوالات حل کریں۔ جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

**Note :** It is compulsory to attempt (5 -- 5) parts each from Q.No.2 , Q.No.3 and Q.No.4 and Attempt any (02) questions from Part II. Write same Question No. and its Part No. as given in the Question Paper.

30 = 2x15

(Part – I) حصہ اول

Bwp- 24

Write two Aspects of Physical Fitness.	(i) سوال نمبر 2 فزیکل فٹنس کے دو پہلو تحریر کیجئے۔
What is meant by Small Area Games?	(ii) چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے؟
Write a short note on 'Lame Race' as Small Area Game.	(iii) چھوٹے رقبے کے کھیلوں میں 'نگلوا دوڑ' پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
Write the effects of wrong posture on the Body Parts.	(iv) جسم کے مختلف اعضاء کی نسبت میں فرق پیدا ہونے کے جسم پر اثرات لکھیں۔
Define Posture.	(v) قامت کی تعریف کیجئے۔
Why "Discipline" is important for a Good Player?	(vi) "ڈسپلن کا پابند" ہونا ایک اچھے کھلاڑی کے لیے کیوں ضروری ہے؟
How a Good Posture reflects a Good Personality?	(vii) درست قامت کیسے اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہے؟
Write the benefits of Small Area Games.	(viii) چھوٹے رقبے کے کھیلوں کے فوائد تحریر کیجئے۔
Write duties of Umpire in Hockey.	(i) سوال نمبر 3 ہاکی کھیل میں ایمپائرز کے فرائض لکھئے۔
Write Length and Width of Hockey Ground.	(ii) ہاکی کے میدان کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔
Write structure of Table Tennis Ball.	(iii) ٹیبل ٹینس بال کی ساخت تحریر کیجئے۔
What is meant by 'LET' in Table Tennis?	(iv) ٹیبل ٹینس میں 'لیٹ' (LET) سے کیا مراد ہے؟
Write structure of Discus.	(v) ڈسکس کی بناوٹ پر نوٹ لکھیں۔
Write two Fouls of Discus Throw.	(vi) ڈسکس تھرو کے دو فاؤلز لکھیں۔
Differentiate between the length of 'Discus' for Men and Women.	(vii) عورتوں اور مردوں کے لیے ڈسکس کی لمبائی میں فرق واضح کیجئے۔
Write two rules of Long Jump.	(viii) لمبی چھلانگ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
Write two objectives of Camping.	(i) سوال نمبر 4 کیمپنگ کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔
Write essential equipment for Hiking.	(ii) ہائیکنگ کے لیے ضروری سامان لکھئے۔
Write two Symptoms of Infectious Diseases.	(iii) متعدی امراض کی دو علامات تحریر کیجئے۔
How can we protect ourself from Infectious Diseases?	(iv) ہم اپنے آپ کو متعدی امراض سے کیسے بچا سکتے ہیں؟
What is meant by Balance Diet?	(v) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
Write names of essential Constitutes of Food.	(vi) غذا میں کن چیزوں کا ہونا ضروری ہے؟ نام لکھئے۔
How many types are of Beverages? Write names.	(vii) مشروبات کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھئے۔
Write Disadvantages of Coffee.	(viii) کافی کے نقصانات تحریر کیجئے۔

18 = 2x9

(Part – II) حصہ دوم

(9) Write in detail Qualities of a Good Player.	سوال نمبر 5 اچھے کھلاڑی کے اوصاف تحریر کیجئے۔
(9) Write down rules of 100 x 4 Meter Relay Race.	سوال نمبر 6 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تحریر کیجئے۔
(9) Write down Important Instructions for Hiking?	سوال نمبر 7 ہائیکنگ پر جانے کے لیے کن ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے؟
(9)	سوال نمبر 8 ملاوٹ کی تعریف کیجئے۔ ملاوٹ کے نقصانات پر نوٹ تحریر کیجئے۔

Define Food Adulteration. Also write disadvantages of Food Adulteration.