

(2021-2023 تا 2019-2021)

تعلیمی سیشن

(امیدوار خود پُر کرے)

رول نمبر

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

023 - فرسٹ اینول - (دہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper : II (Objective Type)

PAPER CODE = 7425

II : (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

LHR-23

کل نمبر : 12

نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات 'A' 'B' 'C' اور 'D' دیے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو نہ 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.

D	C	B	A	سوالات / Questions	نمبر شمار
1.30 میٹر 1.30 meter	1.50 میٹر 1.50 meter	1.74 میٹر 1.74 meter	2.74 میٹر 2.74 meter	ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے: The length of table tennis table is :	1-1
انگریزی English	فارسی Persian	عربی Arabic	یونانی Greek	جمناسٹک کا لفظ کس زبان سے ماخوذ ہے: The word gymnastic is derived from :	2
پانچ Five	دو Two	تین Three	چار Four	کافی کے اجزائے ترکیبی ہیں: The ingredients of coffee are :	3
100 منٹ 100 minutes	90 منٹ 90 minutes	80 منٹ 80 minutes	70 منٹ 70 minutes	ہاکی کھیل کا کل دورانیہ ہوتا ہے: Total duration of hockey game is :	4
بڑھاپے میں Old age	لڑکپن میں Teenage	جوانی میں At young age	ادائل عمر میں Early childhood	قامتی نقائص پیدا ہوتے ہیں: Posture defects occur ---- :	5
15 میٹر 15 meter	25 میٹر 25 meter	10 میٹر 10 meter	20 میٹر 20 meter	بیٹن کی تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے: Baton change area is ---- :	6
4 kg کلوگرام	3 kg کلوگرام	2 kg کلوگرام	1 kg کلوگرام	ڈسکس کا مردوں کے لیے وزن ہوتا ہے: The weight of discus for men is ---- :	7
100 °F	96.4 °F	98.4 °F	86.4 °F	تندرست آدمی کا درجہ حرارت ہوتا ہے: The body temperature of a healthy human is:	8
ہوا میں In air	گراؤنڈ پر On ground	پہاڑوں پر On mountains	ٹریک پر On track	ہائیکنگ کون سی جگہ پر کی جاتی ہے: Which type of area is suitable for hiking :	9

Only For Boys

صرف طلباء کے لیے

کرکٹ Cricket	ہاکی Hockey	رومال گرانا Drop the handkerchief	فٹ بال Foot Ball	تعاقب کرنے کا کھیل ہے: It is a game of pursuit :	10
9.6 Calorie 9.6 حرارے	9.5 Calorie 9.5 حرارے	9.4 Calorie 9.4 حرارے	9.3 Calorie 9.3 حرارے	ایک گرام چکنائی میں حرارے ہوتے ہیں: One gram of fats are equal to ---- calories :	11
1.65 meter میٹر	1.60 meter میٹر	1.40 meter میٹر	1.22 meter میٹر	لمبی چھلانگ کے دوڑنے کے راستے کی چوڑائی ہے: The width of the track for long jump is ---- :	12

Only For Girls

صرف طالبات کے لیے

Two دو	Eight آٹھ	Four چار	Six چھ	غذا کے اجزاء ہیں: ---- The food constituents are ---- :	13
سائیڈ لائن Side line	بیک لائن Back line	سنٹر لائن Centre line	فرنٹ لائن Front line	ہاکی کے میدان کی لمبائی والی لائیں کہلاتی ہیں: The lines along the length of hockey ground are called --- :	14
پانچ Five	چار Four	تین Three	دو Two	بیٹن کو پکڑنے کے کتنے طریقے ہوتے ہیں: How many methods are there for hold the baton:	15

رول نمبر..... (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2019-2021 تا 2021-2023)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

023 - فرسٹ اینول - (دہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Paper : II, (Essay Type)

پرچہ : II (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 1.45 hours

LHR-23

وقت : 1.45 گھنٹے

Maximum Marks : 48

کل نمبر : 48

(حصہ اول - PART - I)

10 2. Write short answers to any FIVE (5) questions : 2- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) Explain endurance in a good athlete. (i) اچھے کھلاڑی میں قوت برداشت کی وضاحت کیجئے۔
- (ii) Explain the calorie. (ii) حرارہ کی وضاحت کیجئے۔
- (iii) Describe the qualities of posture. (iii) قامت کی خوبیاں بیان کیجئے۔
- (iv) Define balanced diet. (iv) متوازن غذا کی تعریف کیجئے۔
- (v) Define contagious diseases. (v) متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
- (vi) Write two remedial exercises for round back (kyphosis). (vi) گول کمر کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔
- (vii) Write the natural sources of air purification. (vii) ہوا کو صاف کرنے کے قدرتی ذرائع تحریر کیجئے۔
- (viii) Write two rules of 100 x 4 meters relay race. (viii) 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

10 3. Write short answers to any FIVE (5) questions : 3- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) What is meant by small area sports? (i) چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے؟
- (ii) Write a short note about class-room. (ii) کلاس روم کے بارے میں مختصراً لکھئے۔
- (iii) How is camping done? (iii) کیمپنگ کیسے کی جاتی ہے؟
- (iv) What is the role of beverages in our food? (iv) ہماری خوراک میں مشروبات کا کیا کردار ہے؟
- (v) Explain what are positive recreational activities? (v) تفریحی مثبت سرگرمیوں کی وضاحت کیجئے۔
- (vi) What is the meaning of community health? Explain. (vi) معاشرے کی صحت کی وضاحت کیجئے۔
- (vii) Write the name of methods of baton change. (vii) بیٹن تبدیل کرنے کے طریقوں کے نام لکھئے۔
- (viii) Count the necessary items required for hiking. (viii) ہائیکنگ کے لیے ضروری سامان گنوائیئے۔

10 4. Write short answers to any FIVE (5) questions : 4- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

Only for Boys

صرف طلباء کے لیے

- (i) Describe the length of hockey court. (i) ہاکی کورٹ کی لمبائی بیان کیجئے۔
- (ii) What are conditions for penalty stroke issuance? (ii) پینلٹی سٹروک کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟
- (iii) What is bully with reference to hockey? (iii) ہاکی میں بلی کی وضاحت کیجئے۔
- (iv) How play is started in hockey? (iv) ہاکی کے کھیل کی ابتداء کیسے کی جاتی ہے؟
- (v) Explain briefly the purpose of fence in throwing discus. (v) ڈسکس تھرو میں حفاظتی جگہ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- (vi) Write any two fouls in hockey. (vi) ہاکی کھیل کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- (vii) What do you know about field of long jump? (vii) لمبی چھلانگ کے اکھاڑے کی وضاحت کیجئے۔
- (viii) Write any two rules of long jump. (viii) لمبی چھلانگ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

(ورق الٹئے)

Only for Girls**صرف طالبات کے لیے**

4. (i) What is the length of table in table tennis? (i) -4 ٹیبل ٹینس میں میز کی لمبائی بیان کیجیے۔
(ii) Write a note on circle of discus. (ii) ڈسکس پھینکنے کے دائرے پر نوٹ لکھئے۔
(iiii) What is length and width of badminton court? (iii) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی بیان کیجیے۔
(iv) How shot put properly griped? (iv) گولہ پکڑنے کا صحیح طریقہ بیان کیجیے۔
(v) What is the weight of shot put for women? (v) خواتین کے لیے گولہ کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
(vi) Write the name of ingredients of coffee. (vi) کافی کتنے اجزاء سے مل کر بنتی ہے؟
(vii) What is the diameter of table tennis ball? (vii) ٹیبل ٹینس میں گیند کا قطر کتنا ہوتا ہے؟
(viii) What is the length of table tennis net? (viii) ٹیبل ٹینس میں جال کی لمبائی بیان کیجیے۔

(حصہ دوم PART-II)

Note : Attempt any TWO questions.

نوٹ : کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھئے۔

- 9 5. Describe in detail the qualities of a good athlete. -5 اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیلاً بیان کیجیے۔
9 6. What is food? What are harms of food adulteration? -6 غذا سے کیا مراد ہے؟ نیز کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ کے نقصانات پر نوٹ لکھئے۔

Only for Boys**صرف طلباء کے لیے**

- 9 7. Write a note on rules and skills of volley ball. -7 والی بال کے قوانین اور مہارتوں کی وضاحت کیجیے۔

Only for Girls**صرف طالبات کے لیے**

- 9 7. Write a note on rules and skills of shot put. -7 گولہ پھینکنے کے قوانین اور مہارتوں کے بارے میں وضاحت کیجیے۔