

رول نمبر..... (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2020-2022 تا 2023-2025)

Health & Physical Education

024- فرسٹ اینول (نہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Q. Paper : I (Objective Type)

PAPER CODE = 5425

سوالیہ پرچہ : I (معروضی طرز)

Time Allowed : 15 Minutes

وقت : 15 منٹ

Maximum Marks : 12

کل نمبر : 12

LHR-24

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 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.

Good physique of man relates with the condition :	1-1	اچھی قامت کا تعلق انسان کی حالت سے ہے :
None of these (D) Both A and B / B اور A (C) Physical (B) Internal (A)		ان میں سے کوئی نہیں (D) دونوں A اور B / (C) جسمانی (B) باطنی (A)
Time is given for throwing a shot put :	2	گولہ پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے :
Four minutes (D) Three minutes (C) Two minutes (B) One minute (A)		ایک منٹ (A) دو منٹ (B) تین منٹ (C) چار منٹ (D)
Gymnastic is the ----- of all games :	3	جمناسٹک تمام کھیلوں کی ----- ہے :
Sister (D) Grand mother (C) Mother (B) Grand mother (A)		بہن (D) نانی (C) ماں (B) دادی (A)
Width of lanes of 400 meters race track is :	4	400 میٹر دوڑ کے ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے :
3 meter (D) 1.22 meter (C) 2 meter (B) 2.32 meter (A)		3 میٹر (D) 1.22 میٹر (C) 2 میٹر (B) 2.32 میٹر (A)
Total number of bone joints in human body is ;	5	انسانی جسم میں کل جوڑوں کی تعداد ہوتی ہے :
336 (D) 326 (C) 226 (B) 236 (A)		336 (D) 326 (C) 226 (B) 236 (A)
How many players are in volley ball team :	6	والی بال ٹیم میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں :
11 (D) 12 (C) 9 (B) 6 (A)		11 (D) 12 (C) 9 (B) 6 (A)
Through physical education a society becomes :	7	تعلیم جسمانی کے ذریعے معاشرہ بنتا ہے :
Tattered (D) Damaged (C) Disastrous (B) Ideal (A)		ناقص (D) تباہ حال (B) مثالی (A) بر باد (C)
In volley ball technical time out is :	8	والی بال میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ہوتا ہے :
2 minute (D) $1\frac{1}{2}$ minute (C) 1 minute (B) $\frac{1}{2}$ minute (A)		2 منٹ (D) $1\frac{1}{2}$ منٹ (C) 1 منٹ (B) $\frac{1}{2}$ منٹ (A)

(ورق الٹئے)

Health & Physical Education

024- فرسٹ اینزل (نہم کلاس)

صحت و تعلیم جسمانی

Paper-I (Essay Type)

پرچہ I : (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 1.45 hours

وقت : 1.45 گھنٹے

Maximum Marks : 48

کل نمبر : 48

UHR-24

(حصہ اول - I PART)

10 2. Write short answers to any Five (5) questions :

-2 کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) Define health.
- (ii) What is the relation between physical education and health?
- (iii) What is the name of types of rolls?
- (iv) Define the involuntary movements.
- (v) Define educational gymnastic.
- (vi) Name some types of swinging and circling.
- (vii) Name two types of voluntary motion.
- (viii) Name four postural defects.

10 3. Write short answers to any Five (5) questions :

-3 کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

- (i) Give any two defects of eyes.
- (ii) What is to be considered in selection of dress?
- (iii) Define bone joint.
- (iv) How many bones are in foot?
- (v) Define ball and socket joints.
- (vi) Define what are high joints.
- (vii) Define shoulder and arm joints.
- (viii) What can be the causes of defects of round back?

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) Write measurement of volley ball court.
- (ii) Describe importance of position of players in volley ball.
- (iii) Write note on volley ball net.
- (iv) Draw circle of shot put and write measurement.
- (v) Write measurement for shot put board.

(ورق الٹئے)

(2)

4. (vi) Write name of expertise of throwing a shot put.
(vii) . Write the shape of volley ball court.
(viii) How much time is given to throw a shot put?

- 4- (vi) گولہ پھینکنے کی مہارتوں کے نام لکھئے۔
(vii) والی بال کورٹ کی شکل کس طرح کی ہوتی ہے؟
(viii) گولہ پھینکنے کیلئے کتنا وقت دیا جاتا ہے؟

Only for Girls

صرف طالبات کے لیے

- (i) Write four methods to clean the teeth.
(ii) Write two benefits of muscles.
(iii) How can you protect your skin?
(iv) Write two laws of 100 meter race.
(v) Write two fouls of 100 meter race.
(vi) Write the name of Authorities of badminton.
(vii) Name the parts of racket of badminton.
(viii) Describe scoring in badminton.

- (i) دانتوں کی صفائی کے کوئی سے چار طریقے تحریر کیجئے۔
(ii) عضلات کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
(iii) جلد کی حفاظت کس طرح کی جاتی ہے؟
(iv) 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
(v) 100 میٹر دوڑ کے دو فاولز لکھئے۔
(vi) بیڈمنٹن میں عہدیداران کے نام لکھئے۔
(vii) بیڈمنٹن ریکٹ کے حصوں کے نام لکھئے۔
(viii) بیڈمنٹن میں سکورنگ پر نوٹ لکھئے۔

(حصہ دوم - II PART)

Note : Attempt any TWO questions.

نوٹ : کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھئے۔

- 9 5. Define physical education. Describe the aims of physical education.
9 6. Write advantages of educational gymnastic.
9 7. Which dress is to be worn in winter? Which methods are used to protect warm clothes?

- 5- تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔ نیز تعلیم جسمانی کے مقاصد بیان کیجئے۔
6- تعلیمی جمناسٹک کے فوائد تحریر کیجئے۔
7- سردیوں میں کس قسم کا لباس پہنا جاتا ہے؟ نیز گرم لباس کی حفاظت کس طرح کی جاتی ہے؟

147-024-(Essay Type)-13500