

## Health & Physical Education (Objective) RWP-24 صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر درست جواب کا انتخاب کرتے ہوئے چین یا مارکر سے فلنگ کریں۔

Note: Write Answers to the Questions on the objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C and 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. \_\_\_\_\_ produce healthy habits: صحت مند عادات پیدا کرتی ہیں:
  - (A) Psychology علم نفسیات
  - (B) Physical education تعلیم جسمانی
  - (C) Arts فنون
  - (D) Mathematics علم ریاضی
2. Types of movements are: حرکت کی اقسام ہیں:
  - (A) 2
  - (B) 3
  - (C) 4
  - (D) 5
3. Mother of all games is: تمام کھیلوں کی ماں ہے:
  - (A) Traditional game روایتی کھیل
  - (B) Recreation تفریح
  - (C) Educational gymnastic تعلیمی جمناسٹک
  - (D) Cricket کرکٹ
4. The symmetry of human body parts is called: انسانی جسم کے اعضاء کی مناسبت کو کہتے ہیں:
  - (A) Size جسامت
  - (B) Posture قامت
  - (C) Height قد
  - (D) Health صحت
5. Total number of bones in foot are: پاؤں کی کل ہڈیاں ہوتی ہیں:
  - (A) 20
  - (B) 22
  - (C) 24
  - (D) 26
6. A standard track has lanes: معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں:
  - (A) 7
  - (B) 8
  - (C) 9
  - (D) 10
7. 100 meter race is considered: 100 میٹر دوڑ کا شمار ہوتا ہے:
  - (A) Sprint race تیز رفتار دوڑ
  - (B) Middle distance race درمیانہ فاصلہ دوڑ
  - (C) Long distance race لمبی دوڑ
  - (D) Recreational race تفریحی دوڑ
8. Shot is made of: گولہ بنا ہوتا ہے:
  - (A) Clay مٹی کا
  - (B) Concrete کنکریٹ کا
  - (C) Metal دھات کا
  - (D) Wooden لکڑی کا
9. What is meant by: "Nuskha-e-Kemia"? نسخہ کیمیاء سے کیا مراد ہے؟
  - (A) Bible انجیل
  - (B) Medical book ڈاکٹری کتاب
  - (C) Zabur زبور
  - (D) Holy Quran قرآن مجید
10. The most delicate part of body is: بہت نازک عضو ہے:
  - (A) Ear کان
  - (B) Eye آنکھ
  - (C) Arm بازو
  - (D) Leg ٹانگ

(For Boys Only)

(صرف طلباء کے لئے)

11. The name of width line of volley ball court is: والی بال کورٹ کی چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں:
  - (A) End line اینڈ لائن
  - (B) Touch line ٹچ لائن
  - (C) Service line سروس لائن
  - (D) Side line سائیڈ لائن
12. The back area of end line in volley ball court is called: والی بال کورٹ میں اینڈ لائن سے پیچھے ہوتا ہے:
  - (A) Free zone فری زون
  - (B) Service zone سروس زون
  - (C) Front zone فرنٹ زون
  - (D) Back zone بیک زون

(For Girls Only)

(صرف طالبات کے لئے)

11. The shape of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کا شکل کا ہوتا ہے:
  - (A) Rectangle مستطیل
  - (B) Square چوکور
  - (C) Triangle ٹکونی
  - (D) Round گول
12. The length of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے:
  - (A) 12.40 M میٹر
  - (B) 13.40 M میٹر
  - (C) 14.40 M میٹر
  - (D) 15 M میٹر

## Health &amp; Physical Education (Subjective)

RWP-24

## صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Time: 1:45 hours

Marks: 48

## SECTION-I

حصہ اول

2. Write short answers of any five parts from the following: [2x5=10]

2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے:

- Write a comprehensive definition of physical education.
- What is meant by volunteer movements?
- What changes occur in body through gymnastics exercises?
- Write briefly the importance of a good posture.
- What is meant by "set" in start of 100 meter race?
- Write the dimensions of shot put circle.
- Write the names of three types of joints.
- Write two methods of "skin safety".

- تعلیم جسمانی کی جامع تعریف بیان کریں۔
- ارادی حرکات سے کیا مراد ہے؟
- جمناسٹک کی سرگرمیوں سے جسم میں کیا تبدیلیاں آتی ہیں؟
- اچھی قامت کی اہمیت مختصر آئٹم تحریر کریں۔
- 100 میٹر دوڑ کے آغاز میں لفظ سیٹ (Set) سے کیا مراد ہے؟
- گولہ پھینکنے کے دائرہ کی پیمائش تحریر کریں۔
- جوڑوں کی تین اقسام کے نام تحریر کیجیے۔
- چلد کی حفاظت کے دو طریقے تحریر کریں۔

3. Write short answers of any five parts from the following: [2x5=10]

3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے:

- Write two objectives of physical education.
- Write the names of two movements of educational gymnastics.
- Write two advantages of a good posture.
- Write briefly the importance of foot in human body.
- What is meant by "On your marks" in running events.
- Write two skills of shot put.
- Write the definition of health by W.H.O.
- Write two advantages to clean your city.

- تعلیم جسمانی کے دو مقاصد تحریر کیجیے۔
- تعلیمی جمناسٹک کی دو حرکات کے نام تحریر کیجیے۔
- اچھی قامت کے دو فوائد تحریر کیجیے۔
- انسانی جسم میں پاؤں کی اہمیت مختصر آئٹم تحریر کریں۔
- دوڑوں کے مقابلوں کے آغاز میں "آن یور مارکس" سے کیا مراد ہے؟
- گولہ پھینکنے کی دو مہارتیں تحریر کیجیے۔
- عالمی ادارہ صحت کی بیان کردہ صحت کی تعریف کیجیے۔
- اپنے شہر کو صاف رکھنے کے دو فائدے تحریر کیجیے۔

4. Write short answers of any five parts from the following: [2x5=10]

4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھیے:

- Write two remedial exercises of flat foot.
- Write two skills of shot put.
- What is meant by WHO?
- Define dress.
- What is meant by slow moving joints?
- What is meant by "Crouch position" in running events?

- چھپے پاؤں کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجیے۔
- گولہ پھینکنے کی دو مہارتیں تحریر کیجیے۔
- WHO سے کیا مراد ہے؟
- لباس کی تعریف کیجیے۔
- معمولی حرکت کرنے والے جوڑے سے کیا مراد ہے؟
- دوڑ کے مقابلوں میں "کراؤچ پوزیشن" سے کیا مراد ہے؟

(Only For Boys)

(صرف طلباء کے لئے)

- Write the dimension of volley ball net.
- Write a note on "Ball" in volley ball game.

vii. والی بال نیٹ کی پیمائش تحریر کیجیے۔

viii. والی بال میں "گینڈ" پر نوٹ تحریر کریں۔

(Only For Girls)

(صرف طالبات کے لئے)

- Write the complete dimension of badminton net.
- Write a note on shuttle cock of badminton.

vii. بیڈمنٹن نیٹ کی مکمل پیمائش تحریر کیجیے۔

viii. بیڈمنٹن شٹل پر نوٹ تحریر کیجیے۔

## SECTION-II

[9x2=18]

حصہ دوم

Note: Answer any two questions from the following:

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے:

- Define physical education. Write down its objectives.
- Draw the sketch of volley ball court with complete dimensions. (For Boys Only / برائے طلباء / برائے طالبات)
- Draw the sketch of badminton court with complete dimensions. (For Girls Only / برائے طالبات / برائے طالبات)