

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

صحت و تعلیم جسمانی

TIME ALLOWED: 15 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 15 منٹ

MAXIMUM MARKS: 12

M.T.N - 23

کل نمبر = 12

نوٹ۔ ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کارٹی 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 بھر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوال پر چار سوالات ہرگز حل نہ کریں۔

Note: You have four choices for each objective type question as A, B, C and D. The choice which you think is correct, fill that bubble in front of that question number, on bubble sheet. Use marker or pen to fill the bubbles. Cutting or filling two or more bubbles will result in zero mark in that question. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve questions on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1-

- (1) In "Romal Girana" game, children sit in circular shape keeping their faces _____
(A) Down نیچے (B) Up اوپر (C) Right دائیں (D) Left بائیں
- (2) Human bones grow up to _____ years.
(A) 17 (B) 18 (C) 19 (D) 20
- (3) Athlete is allowed to run on track _____
(A) By alphabetically حروف تہجی (B) From the order to reach the player کھلاڑی کے پہنچنے کی ترتیب (C) By draw قرعہ اندازی (D) By the will of officials آفیشلر کی مرضی
- (4) It is difficult to live even some moments without _____
(A) Milk دودھ (B) Food خوراک (C) Water پانی (D) Air ہوا
- (5) One gram fats has _____ calories.
(A) 9.3 (B) 9.4 (C) 9.5 (D) 9.6
- (6) The ingredients of tea are _____ parts.
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5

(FOR BOYS ONLY)

(صرف لڑکوں کے لئے)

- (7) The length of Hockey ground is _____ meter.
(A) 89.40 (B) 90.40 (C) 91.40 (D) 92.40
- (8) _____ extra players of each team participate in a hockey match.
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- (9) Inner diameter of Discus throw is _____ meter.
(A) 2.50 (B) 3.50 (C) 4.50 (D) 5.50
- (10) The depth of take off board for long jump is _____ centimeter.
(A) 5 (B) 10 (C) 15 (D) 20
- (11) The different steps of long jump are _____
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- (12) The area of changing the Baton in Relay Race is _____ meter.
(A) 5 (B) 10 (C) 15 (D) 20

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف لڑکیوں کے لئے)

- (7) The width of Table of table tennis is _____ meter.
(A) 1.50 (B) 1.51 (C) 1.52 (D) 1.53
- (8) The height of Table of Table tennis is _____ centimeter.
(A) 73 (B) 74 (C) 75 (D) 76
- (9) The colour of Table tennis net is _____
(A) Green سبز (B) White سفید (C) Black سیاہ (D) Red سرخ
- (10) A white colour line of _____ millimeter is drawn in middle of court in doubles game.
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- (11) The game of Table tennis is of _____ points.
(A) 13 (B) 15 (C) 11 (D) 17
- (12) The colour of Table tennis ball will white or _____
(A) Blue نیلا (B) Red سرخ (C) Black سیاہ (D) Yellow پیلا

SSC PART-II (10th CLASS)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

صحت و تعلیم جسمانی

TIME ALLOWED: 1.45 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 1.45 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 48

کل نمبر = 48

NOTE: Write same question number

نوٹ۔ جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔

and its part number on answer book, as given in the question paper.

SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 2۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Explain "Romal Girana" game. (i) "رومال گرانا" کے کھیل کی وضاحت کریں۔
- (ii) Write down two qualities of a good player. (ii) اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف تحریر کریں۔
- (iii) When and in which age how the postural defects can be removed? (iii) قدامتی نفاص کو کس عمر میں اور کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟
- (iv) What is meant by Shooting Circle? (iv) شوٹنگ سرکل سے کیا مراد ہے؟
- (v) Explain number of players participating in hockey match of each team. (v) ہاکی کے کھیل میں ہر ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد کی وضاحت کریں۔
- (vi) When Penalty stroke is given? (vi) پینالٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟
- (vii) What is meant by Bully? (vii) بلی سے کیا مراد ہے؟
- (viii) How can muscles' strength be increased? (viii) عضلاتی قوت میں اضافہ کیسے ہوتا ہے؟

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 3۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Explain scoring in Table tennis game. (i) ٹیبل ٹینس کھیل میں سکورنگ کی وضاحت کریں۔
- (ii) Explain structure of Table tennis net. (ii) ٹیبل ٹینس نیٹ کی ساخت کی وضاحت کریں۔
- (iii) Explain service in Table tennis game. (iii) ٹیبل ٹینس کھیل میں سروس کی وضاحت کریں۔
- (iv) Write down two fouls that take place during the relay race. (iv) ریلے ریس کے دوران ہونے والے دو فاولز تحریر کریں۔
- (v) Write two rules of long jump competition. (v) لمبی چھلانگ کے مقابلے کے دو قوانین تحریر کریں۔
- (vi) Describe methods of changing the baton in Relay Race. (vi) ڈاک دوڑ میں بیٹن کی تبدیلی کے طریقے بیان کریں۔
- (vii) What is Relay Race? (vii) ڈاک دوڑ کیا ہوتی ہے؟

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 4۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) What is meant by Recreation? (i) تفریح سے کیا مراد ہے؟
- (ii) Write down two objectives of Camping. (ii) کیمپنگ کے دو مقاصد تحریر کریں۔
- (iii) How the sweepings of a house is utilized? (iii) گھر کے کوڑا کرکٹ کو کس کام میں لایا جاسکتا ہے؟
- (iv) Which are natural sources of purification of air? (iv) ہوا کو صاف رکھنے کے قدرتی ذرائع کون کون سے ہیں؟
- (v) Write down the safety measures of infectious diseases. (v) متعدی امراض سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر تحریر کیجیے۔
- (vi) Write down two constituents of food. (vi) غذا کے دو اجزاء تحریر کریں۔
- (vii) Write down the benefits of Lassi. (vii) لسی کے فوائد تحریر کریں۔

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: Attempt any two questions.

18 = 9 x 2

نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

5. Write down in detail the rules of Discus competition. 5۔ ڈسکس کے مقابلے کے ضابطے تفصیل سے بیان کریں۔
6. Write down a detailed note on Hiking. 6۔ ہائیکنگ پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔
7. What is Food adulteration? Write down its demerits. 7۔ ملاوٹ کیا ہوتی ہے؟ اس کے نقصانات تحریر کریں۔