

R

☆☆

S.S.C. (Part-I)-A-2021

Roll No. _____

(For all sessions)

Paper Code 5 4 2 3

RWP-21

Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جرد C, B, A یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے مہر دیں۔

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. Whose prevention is the most necessary?
(A) skin جلد (B) eye آنکھ (C) head سر (D) nail ناخن
 2. Which Pakistani cloth is famous all over the world?
(A) cotton سونے (B) woolen اُونے (C) nylon نائکن (D) silky ریشمی
 3. "If you want your kids be intelligent, make them strong" is said by:۔
(A) Aristotle ارسطو (B) Imam Ghazali امام غزالی (C) Rossou روسو (D) Mr. Butcher مسٹر بچر
 4. The movement done by a person by his own will is called _____ movement۔
(A) voluntary ارادی (B) derived فردی (C) involuntary غیر ارادی (D) basic بنیادی
 5. Gymnastic activities were started from۔
(A) Russia روس (B) Egypt مصر (C) America امریکہ (D) Greece یونان
 6. Health is a great۔
(A) power طاقت (B) authority قدرت (C) blessing نعت (D) education تعلیم
 7. Smoke of vehicles indicates _____ pollution۔
(A) Noise شور کی (B) Water آبی (C) Mental ذہنی (D) Air فضائی
 8. The reasons of muscular tension are:
(A) 5 (B) 2 (C) 3 (D) 4
- (For Boys only) (صرف طلباء کیلئے)
9. In the volley ball number of games is:
(A) 5 (B) 3 (C) 4 (D) 1
 10. The width of volley ball ground is:
(A) 9 meter میٹر (B) 10 meter میٹر (C) 11 meter میٹر (D) 13 meter میٹر
 11. The dress of Libro player is:
(A) different from team ٹیم سے مختلف (B) white سفید (C) black کالا (D) blue نیلا
 12. The place of umpire in volley ball is:
(A) on the back side پیچھے (B) at the corner کونے پر (C) any where کہیں بھی (D) out of net نیٹ سے باہر
- (For Girls only) (صرف طالبات کیلئے)
13. The score in badminton game in women single set is:
(A) 11 (B) 13 (C) 14 (D) 16
 14. The width of badminton net is:
(A) 76 centimeter سینٹی میٹر (B) 40 centimeter سینٹی میٹر (C) 60 centimeter سینٹی میٹر (D) 50 centimeter سینٹی میٹر
 15. The number of skills in badminton is:
(A) 3 (B) 2 (C) 4 (D) 5
 16. The weight of shuttle cock is:
(A) 6.55-5.02 gm گرام (B) 5.50-4.74 gm گرام (C) 5-6 gm گرام (D) 4-5 gm گرام

Roll No. _____

K

S.S.C.-(Part-I)-A-2021

(For all sessions)

رول نمبر - 21
حصہ اول

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

وقت: 1:45 گھنٹے

کل نمبر: 48

10=5x2

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- حکمت کی وضاحت کریں۔
 - جسمانی تعلیم کا صحت سے تعلق لکھیے۔
 - گول کر کی وضاحت کریں۔
 - اسلام اور تعلیم جسمانی کا تعلق ہے؟
 - جسمانی تعلیم کے دو مقاصد تحریر کریں۔
 - آکھوں کی حفاظت کیوں ضروری ہے؟
 - چھپے پاؤں کے نقص دور کرنے کیلئے مشقیں لکھیے۔
 - درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

10=5x2

- تعلیمی جسمناٹک سے کیا مراد ہے؟
- جسمناٹک کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین لکھیے۔
- گولے یا شات پٹ کا رنگ کیا ہوتا ہے؟
- جوزی کی تعریف کریں۔
- جوزوں کی دو حرکات کے نام لکھیں۔
- گولہ پھینکنے کے دو قوانین لکھیں۔
- شات پٹ رگولے میں کھلاڑیوں کی باری کیسے مقرر کی جاتی ہے؟

10=5x2

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- علم الصحت کی تعریف کریں۔
 - کوئی بھی دو صحیح بنیادی ہیکریوں کے نام لکھیں۔
 - نفسیات کس قسم کی مہارت ہے؟
 - آکھوں کی حفاظت کے دو طریقے لکھیے۔
 - لباس کی تعریف کریں۔
 - لباس کی اہمیت بیان کریں۔
 - سوتلی لباس کی دو خوبیاں لکھیے۔
 - اوپنی لباس زیادہ تر کون لوگ پہنتے ہیں؟

18=2x9

www.eduvisi.on.edu.pk

حصہ دوم

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔
5. تاحسی نقص دور کرنے کے طریقے تفصیلاً تحریر کریں۔
 6. بالوں اور دستوں کی حفاظت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
 7. والی بال کی بنیادی مہارتیں تفصیلاً تحریر کریں۔

Health & Physical Education (Essay Type)

(For all sessions)

Time: 1:45 Hours

Section - I

Total Marks: 48

2- Write short answers of any five parts from the following.

2x5=10

- Explain Movement.
- Write the relation of Physical Education with health.
- Explain Round Back.
- What is relationship of Islam with Physical Education.
- Why is care of eyes necessary?
- How many types of voluntary movements are there?
- Write two aims of Physical Education.
- Write the exercises to remove the defects of flat foot.

3- Write short answers of any five parts from the following.

2x5=10

- What is meant by Educational Gymnastic?
- Write two benefits of gymnastic.
- Write two laws of 100 meter race.
- What is the colour of shot put?
- Define Joint.
- Write names of two movements of joints.
- Write two rules of shot put.
- How is the turn of players choosed in shot put?

4- Write short answers of any five parts from the following.

2x5=10

- Define Health Education.
- Write the names of any two contagious diseases.
- What kind of evil is Narcotics?
- Write two methods of eyes protection.
- Define Dress.
- Write two characteristics of cotton dress.
- Describe the importance of dress.
- Which people mostly wear woolen clothes/dress?

Section - II

Note: Answer any two questions from the following.

9x2=18

5. Write in detail the methods to remove posture defects.
 6. Write a detailed note on the care of hair and eyes.
 7. Write in detail the basic skills of volley ball game.
- OR Write the rules of Badminton game.