

SSC PART-I (9th CLASS)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (سیشن 2015-2017)

صحت و تعلیم جسمانی

TIME ALLOWED: 1.45 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 1.45 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 48

کل نمبر = 48

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) What definition of Physical Education has been given by Mr. Bucher? مسز بچر نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
- (ii) Write down the relation of Physical Education with health. تعلیم جسمانی کا صحت کے ساتھ تعلق تحریر کیجیے۔
- (iii) What is meant by Basic Movements? بنیادی حرکات سے کیا مراد ہے؟
- (iv) Write down about the steps of Jumping. اچھلنے کے مراحل کے بارے میں لکھیں۔
- (v) What is the modern concept of Educational Gymnastics? تعلیمی جمناسٹک کا جدید نظریہ کیا ہے؟
- (vi) What is meant by Forward Roll? سیدھی تلا بازی سے کیا مراد ہے؟
- (vii) What is meant by Good Posture? اچھی قامت سے کیا مراد ہے؟
- (viii) How do Posture defects occur? قدامتی خرابیوں کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

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

- (i) How should we take care of our Hair? بالوں کی حفاظت کس طرح کرنی چاہئے؟
- (ii) How health has been defined by W.H.O? عالمی ادارہ صحت نے صحت کے بارے میں کیا تعریف کی ہے؟
- (iii) Write down the names of the kinds of Joints. جوڑوں کی اقسام کے نام تحریر کیجیے۔
- (iv) Write down the definition of Pivoting Joint. گھومنے والے جوڑے کی تعریف کیجیے۔
- (v) What is meant by Ligament? رباہی بندھن سے کیا مراد ہے؟
- (vi) Write briefly about the control of infectious diseases. متعدی بیماریوں کی روک تھام کے بارے میں مختصر لکھیں۔
- (vii) Write down two fouls in putting the shot. گولہ پھینکنے کے دو فوٹاؤں تحریر کیجیے۔

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

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

- (i) What does each player do on the order of "On Your Marks"? "آن یور مارکس" کے حکم پر کھلاڑی کیا کرتا ہے؟
- (ii) Write down the weight and diameter of Shot put. گولے کا وزن اور قطر کی پیمائش تحریر کیجیے۔
- (iii) Write down the diameter of Sector of putting the shot. گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر تحریر کیجیے۔
- (iv) When is a player disqualified in Race event? دوڑ میں کھلاڑی کب مقابلے سے برخواست کر دیا جاتا ہے؟

(FOR BOYS ONLY)

- (v) Write down a note on "Net" in Volleyball. والی بال میں "نیٹ" پر نوٹ لکھیں۔
- (vi) Explain "Rotation" in Volleyball game. والی بال کھیل میں "روٹیشن" کی وضاحت کیجیے۔
- (vii) Write any four fouls in Volleyball game. والی بال کھیل میں کوئی سے چار فوٹاؤں تحریر کیجیے۔

(FOR GIRLS ONLY)

- (v) Explain Short Service Area in Badminton Court. بیڈمنٹن کورٹ میں شارٹ سروس ایریا کی وضاحت کیجیے۔
- (vi) Write a short note on "Let" in Badminton. بیڈمنٹن میں "لیٹ" پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (vii) Write the technique of Service in Badminton. بیڈمنٹن میں سروس کا طریقہ کار لکھیں۔

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: - Attempt any two questions.

18 = 9 x 2

نوٹ: - کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

5. Explain in detail the sequence of activities in Educational Gymnastics. -5 تعلیمی جمناسٹک میں سرگرمیوں کے تسلسل کی وضاحت کیجیے۔
6. Write down the causes and remedial exercises of Kyphosis. -6 گول کرکی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں تحریر کیجیے۔
7. Write down steps to solve the problems of Public Health. -7 صحت عامہ کے مسائل کے حل کے لیے اقدامات تحریر کیجیے۔

SSC PART-I (9th CLASS)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (2012-2014 سیشن)

صحت و تعلیم جسانی

TIME ALLOWED: 2.45 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 2.45 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 63

کل نمبر = 63

نوٹ۔ جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔
Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper.

SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any six parts.

12 = 2 x 6

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

- Write definition of Physical Education by Charles Bucher.
- What is meant by Physical Growth?
- What is meant by Voluntary Movements?
- What is meant by Derived Movements?
- Write down two benefits of Gymnastics.
- Write down two activities of Balance.
- What is meant by "Sequence of Movements"?
- Define Posture.
- What is meant by Scoliosis (uneven shoulder)?

- چارلس بچر کی تعلیم جسانی کی تعریف کیجیے۔
- جسانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
- ارادی حرکات سے کیا مراد ہے؟
- فروقی حرکات سے کیا مراد ہے؟
- جمناسٹک کے دو فوائد تحریر کیجیے۔
- توازن کی دو سرگرمیاں تحریر کیجیے۔
- "حرکات کا تسلسل" سے کیا مراد ہے؟
- قامت کی تعریف کیجیے۔
- ناہموار کندھے سے کیا مراد ہے؟

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

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

- What is meant by Flat Foot?
- What is meant by "SET" in 100 metre race?
- Write down the four rules of 200 metre race.
- Write down four rules of Putting the Shot.
- Write down two problems of public health.
- Write down two protections of Eyes.
- Write down two characteristics of silky dress.
- Write down two kinds of Joints.

- پہنچا پاؤں سے کیا مراد ہے؟
- 100 میٹر دوڑ میں "سٹ" سے کیا مراد ہے؟
- 200 میٹر دوڑ کے چار قواعد تحریر کیجیے۔
- گول پھینکنے کے چار قواعد تحریر کیجیے۔
- عوام کی صحت کے دو مسائل تحریر کیجیے۔
- آنکھوں کی دو حفاظتی تدابیر تحریر کیجیے۔
- ریشمی لباس کی دو خصوصیات تحریر کیجیے۔
- جوڑوں کی دو اقسام تحریر کیجیے۔

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

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

- Write a short note on Human Body System.
- Write a short note on Voluntary Muscles.
- Write down a note on Joint Membrane.
- What is meant by Cardiac Muscles?
- Write down two causes of Hollow Back.

- انسانی جسمانی نظام پر مختصر نوٹ تحریر کیجیے۔
- ارادی عضلات پر مختصر نوٹ تحریر کیجیے۔
- جوڑ کی مٹھی پر نوٹ تحریر کیجیے۔
- قلبی عضلات سے کیا مراد ہے؟
- خالی کمر کی دو وجوہات تحریر کیجیے۔

(FOR BOYS ONLY)

- What is meant by Time Outs in Volleyball?
- Write down the length and width of Volleyball Court.
- Write a short note on "Libro" player.

(صرف لڑکوں کے لئے)

- وائی بال میں ٹائم آؤٹس سے کیا مراد ہے؟
- وائی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
- "لیبرو" کھلاڑی پر مختصر نوٹ تحریر کیجیے۔

(FOR GIRLS ONLY)

- Write down the length and width of Badminton Court for Singles.
- Write down a note on Shuttlecock.
- Write down four fouls of Service in Badminton.

(صرف لڑکیوں کے لئے)

- سنگلز کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
- شٹل کاک پر نوٹ تحریر کیجیے۔
- بیڈمنٹن میں سروں کے چار فاولز تحریر کیجیے۔

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: - Attempt any three questions. 21 = 7 x 3

نوٹ۔ کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Write down the causes and remedial exercises for Round Back.
- Write down the rules for 200 metre race.
- Write down the fouls/faults for Volleyball game.
- Write down a note on "Dress" for personal hygiene.
- Define Muscles and describe the benefits of Muscles.

- گول کمر کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں تحریر کیجیے۔
- 200 میٹر دوڑ کے قواعد تحریر کیجیے۔
- وائی بال گیم کی غلطیاں رفاؤٹس تحریر کیجیے۔
- شخصی حفظان صحت کے لیے لباس پر نوٹ تحریر کیجیے۔
- عضلات کی تعریف کیجیے اور عضلات کے فوائد تحریر کیجیے۔

SECTION-III حصہ سوم

10. NOTE: - Attempt any two parts.

5 + 5

10۔ (پریکٹیکل حصہ) کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Write down the procedure of forward roll in Educational Gymnastics.
- Describe the stages of Putting the Shot.
- Describe the technique of Badminton Service.

- تعلیمی جمناسٹک میں سرگردی قلم بازی کا طریقہ تحریر کیجیے۔
- گول پھینکنے کے مراحل تحریر کیجیے۔
- بیڈمنٹن سروں کا طریقہ تحریر کیجیے۔

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 مارنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ Bubbles پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس

Note: You have four choices for each objective type question as A, B, C and D. سوالیہ پرچہ پر سوالات ہر گز حل نہ کریں۔

The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Attempt as many questions as given in objective type question paper and leave others blank. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve question on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1۔

- (1) According to _____ "Mathematics and Gymnastics raise up the soul". (A) Bucher (B) Socrates (C) Plato (D) J.B. Nash
"ریاضی اور جمناسٹک روح کو بلند کرتی ہے" کے قول کے مطابق (1)
- (2) Kinds of Movements are:- (A) 4 (B) 3 (C) 2 (D) 5
حرکت کی اقسام ہیں۔ (2)
- (3) Mother of all games is/are:- (A) Sports (B) Traditional sports (C) Recreation (D) Educational Gymnastics
تمام کھیلوں کی ماں ہے۔ (3)
- (4) A good personality is reflecting view of:- (A) Physical skill (B) Good posture (C) Educational Gymnastics (D) Good shape
اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے۔ (4)
- (5) Maximum lanes in 400 metre track for 100 metre race are:- (A) 5 (B) 4 (C) 3 (D) 8
100 میٹر دوڑ کے لیے 400 میٹر ٹریک کی زیادہ سے زیادہ لےٹس ہوتی ہیں۔ (5)
- (6) The activities of Gymnastics started in:- (A) Japan (B) Greece (C) America (D) China
جمناسٹک کی سرگرمیوں کا آغاز ہوا۔ (6)
- (7) Total number of human joints is:- (A) 230 (B) 236 (C) 225 (D) 240
انسانی جوڑوں کی کل تعداد ہے۔ (7)
- (8) Kinds of voluntary muscles is:- (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
ارادی عضلات کی اقسام ہیں۔ (8)

(FOR BOYS ONLY)

(صرف لڑکوں کے لئے)

- (9) The length of Volleyball Court is:- (A) 16 m (B) 18 m (C) 19 m (D) 20 m
وائی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ (9)
- (10) The width of lines of Volleyball Court is:- (A) 5 cm (B) 6 cm (C) 7 cm (D) 4 cm
وائی بال کورٹ کی لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (10)
- (11) Maximum weight of ball for Volleyball is:- (A) 270 gram (B) 275 gram (C) 280 gram (D) 285 gram
وائی بال گیند کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے۔ (11)
- (12) Technical time outs for one game of Volleyball match is:- (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 2
وائی بال میچ کی ایک گیم کے لیے ٹیکنیکل ٹائم آؤٹس ہوتے ہیں۔ (12)

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف لڑکیوں کے لئے)

- (9) The weight of Badminton Shuttlecock is:- (A) 4.70 gram to 4.75 gram (B) 4.74 gram to 5.50 gram (C) 4.80 gram to 4.85 gram (D) 4.60 gram to 4.65 gram
بیڈمنٹن شٹل کاک کا وزن ہوتا ہے۔ (9)
- (10) Maximum length of Badminton Racket is:- (A) 68 cm (B) 60 cm (C) 65 cm (D) 70 cm
بیڈمنٹن ریکٹ کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔ (10)
- (11) The width of back gallery of Badminton Court is:- (A) 770 mm (B) 766 mm (C) 760 mm (D) 775 mm
بیڈمنٹن کورٹ کی بیک گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (11)
- (12) The height of Badminton Net in center is:- (A) 1.55 m (B) 1.54 m (C) 1.53 m (D) 1.52 m
بیڈمنٹن نیٹ کی سنٹر میں اونچائی ہوتی ہے۔ (12)

**BOARD OF INTERMEDIATE AND SECONDARY EDUCATION,
MULTAN**

OBJECTIVE KEY FOR SSC 10th/9th Annual Examination, 2016.

Name of Subject Clothing & Textile
Group: 1st 2012-2014

Session 2015-2017
Group: 2nd

Q. Nos.	Paper Code	Paper Code	Paper Code	Paper Code
	5751			
1.	B			
2.	B			
3.	C			
4.	C			
5.	C			
6.	B			
7.	C			
8.	D			
9.	D			
10.	A			
11.	D			
12.	B			
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

Q. Nos.	Paper Code	Paper Code	Paper Code	Paper Code
	1751			
1.	C			
2.	C			
3.	D			
4.	D			
5.	D			
6.	A			
7.	B			
8.	D			
9.	D			
10.	C			
11.	C			
12.	B			
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

eduvision.edu.pk

سرٹیفیکیٹ بابت تصحیح سوالیہ پرچہ/مارکنگ Key

ہم نے مندرجہ ذیل کا ایڈیشن جاری کیا ہے۔ گروپ 11-12 میٹرک سالانہ 2016 کا سوالیہ پرچہ انکوائری/اسمرٹنی (Subjective & Objective) کو مدنظر میں چیک کر لیا ہے۔ یہ پرچہ سلیبس کے میں مطابق Set کیا گیا ہے۔ اس سوالیہ پرچہ میں کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ ہم نے سوالیہ پرچہ کا اردو اور انگریزی Version بھی چیک کر لیا ہے۔ یہ Version آپس میں مطابقت رکھتے ہیں اور سلیبس (Syllabus) کے مطابق بھی ہیں۔ نیز اس پرچہ کی Key کی بابت بھی تصدیق کیا جاتی ہے کہ یہ بھی درست بنائی گئی ہے۔ اس میں بھی کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔

اس سے متعلق دفتر کی جانب سے تیار کردہ ہدایات وصول کر کے ان کا انورٹنگ کر لیا ہے اور ان کی روشنی میں Key بنائی ہے۔

PREPARED & CHECKED BY

Sr.No	Name	Designation	Institution	Mobile No.	Signature
1	Zahida Akhrom	...	S.S.H.S. Habom	03214713365	[Signature]
2	ASMA TABASSUM	P.T.	S.P. H.S. Block	03138372811	[Signature]

10/3/16