

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

پرچہ: I (معمروضعی طرز) Paper : I (Objective Type)

وقت : 20 منٹ (Time Allowed : 20 Minutes)

کل نمبر : 17 (Maximum Marks : 17)

رول نمبر (ہندسوں میں):  
رول نمبر (لفظوں میں):  
اپنی جوابی کاپی کا سیریل نمبر لکھئے:

دستخط نائب ناظم:

نوٹ: اپنا رول نمبر اور سوالوں کے جوابات اسی پرچہ پر دی گئی خالی جگہوں پر لکھئے۔ کٹ کر یا منا کر لکھا ہوا جواب غلط تصور ہو گا۔ یہ حصہ لازماً جوابی کاپی کے ساتھ منتھی کیا جائے۔

1- ہر سوال کے آخر میں چند ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ ان میں سے ایک جواب درست ہے درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیے:

1. Some possible answers are given for the following questions. Tick mark (✓) the correct answer:  
(i) والی بال میں باؤنڈری لائن کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے: ( 7 سینٹی میٹر - 5 سینٹی میٹر - 8 سینٹی میٹر - 10 سینٹی میٹر )

(i) How much width of boundary lines in volley ball : ( 7 cm , 5 cm , 8 cm , 10 cm )

(ii) والی بال کے کھیل کی مدت کتنی ہوتی ہے: ( 2 سیٹ - 3 سیٹ - 4 سیٹ - 5 سیٹ )

(ii) How much duration of play in volley ball : ( 2 sets - 3 sets - 4 sets - 5 sets )

(iii) والی بال میں متبادل کھلاڑی کتنے ہوتے ہیں:

( 4 , 6 , 8 , 10 )

(iv) والی بال کے کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے: ( 20 میٹر - 18 میٹر - 24 میٹر - 20 میٹر )

(iv) How <sup>much</sup> length of volley ball court : ( 20 M , 24 M , 18 M , 15 M )

(v) گولہ پھینکنے کے دائرہ کا قطر کتنا ہوتا ہے: ( 2.50 میٹر - 2.135 میٹر - 2.45 میٹر - 3 میٹر )

(v) Write dimension radius of shot put circle : ( 2.50 M , 2.135 M , 2.45 M , 3 M )

(vi) گولہ پھینکنے کا سینٹر کتنے زاویہ کا ہوتا ہے:

( 30° , 40° , 60° , 75° )

(vii) ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے:

( 8 , 4 , 10 , 12 )

(viii) بیٹن کی لمبائی کیا ہے: ( 28 تا 30 سینٹی میٹر - 32 تا 34 سینٹی میٹر - 24 تا 26 سینٹی میٹر - 11 تا 12 سینٹی میٹر )

(viii) Write the length of batton : ( 28 to 30 cm , 32 to 34 cm , 24 to 26 cm , 11 to 12 cm )

(ix) ڈاک دوڑ کی ہر گلی کتنی چوڑی ہوتی ہے: ( 1.75 میٹر - 1.22 میٹر - 1.35 میٹر - 1.45 میٹر )

(ix) Write the width of lane of track in relay race : ( 1.75 M , 1.22 M , 1.35 M , 1.45 M )

(x) دل کے خانے ہوتے ہیں: ( دو - تین - چار - ایک )

(x) Heart is divided into : ( Two parts - Three parts - Four parts - One part )

(ورق لکھئے)

1. (xi) How many bones in human body : (xi) انسانی جسم میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں :

( 266 , 306 , 206 , 226 )

(xii) والی بال میں ٹائم آؤٹ کا وقت بتائیے : ( 1 منٹ - 2 منٹ - 30 سیکنڈ - 50 سیکنڈ )

(xii) Write " time out " time in volley ball :

( 1 minute - 2 minutes - 30 seconds - 50 seconds )

(xiii) والی بال میں کیا کھلاڑی مسلسل دو مرتبہ بال (چھو) سکتا ہے : ( جی ہاں - جی نہیں - two تین مرتبہ - دو مرتبہ )

(xiii) One player touches / times ball in volley ball :

( Yes - No - Three times - Two times )

(xiv) تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں نوجوانوں کو معاشرے کا کس قسم کا شہری بناتی ہے :

( امیر شہری - نیک شہری - مفید شہری - ست شہری )

(xiv) Activities of physical education make the youth :

( Rich citizen - Worthless citizen - Useful citizen - Lazy citizen )

(xv) تعلیم جسمانی انسان میں پیدا کرتی ہے : ( تھکاوٹ - بیماری - غصہ - نظم و ضبط )

(xv) The physical education teaches the man : ( Fatigue - Disease - Angerness - Discipline )

### ONLY FOR BOYS :

صرف طلباء کیلئے :

(xvi) والی بال نیٹ کی اونچائی کتنی ہوتی ہے : ( 2.45 میٹر - 2.65 میٹر - 2.43 میٹر - 2.50 میٹر )

(xvi) How much height of volley ball net for men : ( 2.45 M , 2.65 M , 2.43 M , 2.50 M )

(xvii) گولہ کا وزن کتنا ہوتا ہے : ( 7.260 کلوگرام - 7.50 کلوگرام - 7.60 کلوگرام - 8 کلوگرام )

(xvii) How much weight of shot put for men : ( 7.260 kg. , 7.50 kg. , 7.60 kg. , 8 kg. )

### ONLY FOR GIRLS :

صرف طالبات کیلئے :

(xvi) والی بال نیٹ کی اونچائی کتنی ہوتی ہے : ( 2.24 میٹر - 2.44 میٹر - 2.20 میٹر - 2.43 میٹر )

(xvi) How much height of volley ball net for women : ( 2.24 M , 2.44 M , 2.20 M , 2.43 M )

(xvii) گولہ کا وزن کتنا ہوتا ہے : ( 5 کلوگرام - 6 کلوگرام - 4 کلوگرام - 7 کلوگرام )

(xvii) How much weight of shot put for women : ( 5 kg. , 6 kg. , 4 kg. , 7 kg. )

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

207۔ (انٹر پارٹ-I)

صحت و تعلیم جسمانی

Paper : I (Essay Type)

پرچہ : I (انشائیہ طرز)

Time Allowed : 2.40 hours

وقت : 2.40 گھنٹے

Maximum Marks : 68

کل نمبر : 68

نوٹ : حصہ اول میں سے کوئی سے بائیس (22) سوالات اور حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

Note : Attempt any TWENTY-TWO (22) questions from Part-I and attempt any THREE questions from Part-II.

( حصہ اول - I PART )

44

2۔ مندرجہ ذیل سوالات میں سے کوئی سے بائیس (22) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :

2. Write any TWENTY-TWO (22) short answers of the following questions :

- (i) Define physical education. (i) تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔
- (ii) Define " Recreation" according to George Buttler. (ii) تفریح کی چارج بٹلر کی تعریف کیجئے۔
- (iii) Write down any four fouls for volley ball game. (iii) والی بال کھیل کے چار فاولز تحریر کیجئے۔
- (iv) Write down any four fouls for volley ball service. (iv) والی بال میں سروس کے چار فاولز تحریر کیجئے۔
- (v) How a player/changed in volley ball game? (v) والی بال کھیل کے دوران کھلاڑیوں کی تبدیلی کیسے کی جاتی ہے؟
- (vi) Explain the baton. (vi) بیٹن کی وضاحت کیجئے۔
- (vii) Explain stop board in (shot put) . (vii) سٹاپ بورڈ (شات پٹ) کی وضاحت کیجئے۔
- (viii) Define circulation of blood. (viii) نظام دوران خون کی تعریف کیجئے۔
- (ix) Define respiratory system. (ix) نظام تنفس کی تعریف کیجئے۔
- (x) State minor circulation of blood. (x) خون کا دورہ اصغر بیان کیجئے۔
- (xi) Define posture. (xi) قامت کی تعریف کیجئے۔
- (xii) Write down four advantages for recreation. (xii) تفریح کے چار فائدے لکھئے۔
- (xiii) Write down the four objectives of gymnastic. (xiii) جمناستک کے چار مقاصد لکھئے۔
- (xiv) What is joint? (xiv) جوڑ سے کیا مراد ہے؟
- (xv) Write the four causes of fracture. (xv) ہڈی ٹوٹنے کی چار وجوہات تحریر کیجئے۔
- (xvi) What do you mean by muscles? (xvi) عضلات سے کیا مراد ہے؟
- (xvii) What are arteries? (xvii) شریانیں کسے کہتے ہیں؟
- (xviii) What are veins? (xviii) وریدیں کسے کہتے ہیں؟
- (xix) Define " sore of muscle". (xix) " پٹھا دکھنا " کی تعریف کیجئے۔
- (xx) What is protoplasm? (xx) مادہ حیات کیا ہے؟
- (xxi) What do you mean by system? (xxi) نظام سے کیا مراد ہے؟
- (xxii) Write down the four exercises for flat foot. (xxii) چپٹے پاؤں کی چار ورزشیں تحریر کیجئے۔
- (xxiii) Write down four causes of scoliosis. (xxiii) اونچے نیچے کندھے کی چار وجوہات تحریر کیجئے۔

2. (xxiv) Write down four rules for shot putting. (xxiv) -2 گولہ پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجئے۔
- (xxv) Write down four fouls of 4 x 100 M relay race. (xxv) 4 x 100 میٹر ریلے ریس کے چار فاولز تحریر کیجئے۔
- (xxvi) Define infectious diseases. (xxvi) متعدی امراض کی تعریف کیجئے۔
- (xxvii) Write down the four prevention and control of infectious diseases. (xxvii) متعدی بیماریوں کی چار روک تھام اور حفاظتی تدابیر تحریر کیجئے۔
- (xxviii) Write down the four causes of measles. (xxviii) خسرہ کی چار وجوہات تحریر کیجئے۔

**ONLY FOR BOYS :****صرف طلباء کیلئے :**

- (xxix) Write the measurement of penalty area in football ground. (xxix) فٹ بال گراؤنڈ کے پینالٹی ایریا کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- (xxx) Define "Kick off" in foot ball. (xxx) فٹ بال میں "کنگ آف" کی تعریف کیجئے۔
- (xxxi) Write any four fouls of "indirect free kick". (xxxi) ان ڈائریکٹ فری کنگ کے کوئی سے چار فاولز تحریر کیجئے۔
- (xxxii) Explain briefly triple jump. (xxxii) سہ جست کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- (xxxiii) Write any four fouls of triple jump. (xxxiii) سہ جست کے کوئی سے چار فاولز تحریر کیجئے۔

**ONLY FOR GIRLS :****صرف طالبات کیلئے :**

- (xxix) Write down the parts of net ball court. (xxix) نیٹ بال کے کورٹ کے حصے تحریر کیجئے۔
- (xxx) Explain briefly the goal post in net ball court. (xxx) نیٹ بال کے کورٹ کے گول پوسٹ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- (xxxi) Explain briefly throw-up in net ball. (xxxi) نیٹ بال میں تھرو اپ Throw-up کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- (xxxii) Write four rules for discus throw. (xxxii) تھالی پھینکنے کے چار ضابطے تحریر کیجئے۔
- (xxxiii) Write down four fouls of discus throw. (xxxiii) تھالی پھینکنے کے چار فاولز تحریر کیجئے۔

**( حصہ دوم - II - PART )**

- 8 3. Define objectives of physical education. 3- تعلیم جسمانی کے مقاصد بیان کیجئے۔
- 8 4. Write down the uses of educational gymnastic. 4- تعلیمی جمناستک کے فوائد تحریر کیجئے۔
- 8 5. Define recreation, different aspects of human personality are promoted by recreation. Explain. 5- تفریح کی تعریف کیجئے۔ تفریح کے ذریعے انسانی شخصیت کے مختلف پہلوؤں کی نشوونما ہوتی ہے۔ وضاحت کیجئے۔
- 8 6. Write down the causes and precautionary measures of smallpox. 6- چچک کے اسباب اور حفاظتی تدابیر / روک تھام قلمبند کیجئے۔
- 8 7. Write a comprehensive note on blood circulatory system. 7- نظام دوران خون پر جامع نوٹ لکھئے۔