



Roll No. _____ اُمیدوار خود پر کرے

(New Scheme)

Paper Code

7

4

2

3

Sessions; 2012-2014 & 2013-2015

Physical Education (Objective Type)

جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 12

وقت: 15 منٹ Time: 15 Minutes

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھینے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C, یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر 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. A good player should be physically:
 - (A) strong مضبوط
 - (B) weak کمزور
 - (C) powerful طاقتور
 - (D) active پُست
2. One gram protein has calories:
 - (A) 2.1
 - (B) 4.1
 - (C) 3
 - (D) 5
3. The length of baton is:
 - (A) 18~20cm سنٹی میٹر
 - (B) 10~18cm سنٹی میٹر
 - (C) 50~55cm سنٹی میٹر
 - (D) 28~30cm سنٹی میٹر
4. Short area games are:
 - (A) 3
 - (B) 4
 - (C) 5
 - (D) 6
5. The methods of baton change are:
 - (A) 2
 - (B) 3
 - (C) 4
 - (D) 5
6. Camping is an activity of:
 - (A) suffocation گھٹن کی
 - (B) cowardice بزدلی کی
 - (C) physical weakness جسمانی کمزوری کی
 - (D) recreational تفریحی
7. Constituents in a balanced diet are:
 - (A) 6
 - (B) 9
 - (C) 4
 - (D) 2
8. The methods to purify the air are:
 - (A) 1
 - (B) 3
 - (C) 4
 - (D) 2
9. The number of umpires in hockey match is:
 - (A) 1
 - (B) 3
 - (C) 2
 - (D) 4
10. A hockey team consists of players:
 - (A) 14
 - (B) 16
 - (C) 12
 - (D) 10
11. The shooting circle in hockey is:
 - (A) 16 yards گز
 - (B) 14 yards گز
 - (C) 15 yards گز
 - (D) 26 yards گز
12. The length of runway in long jump is:
 - (A) 30~35m میٹر
 - (B) 25~30 m میٹر
 - (C) 18~23 m میٹر
 - (D) 40~45m میٹر
13. The weight of table-tennis ball is:
 - (A) 70mg ملی گرام
 - (B) 40mg ملی گرام
 - (C) 50mg ملی گرام
 - (D) 60mg ملی گرام
14. The weight of discus for women is:
 - (A) 4kg کلوگرام
 - (B) 2kg کلوگرام
 - (C) 3kg کلوگرام
 - (D) 1kg کلوگرام
15. The width of table-tennis net is:
 - (A) 50cm سنٹی میٹر
 - (B) 30cm سنٹی میٹر
 - (C) 25cm سنٹی میٹر
 - (D) 15cm سنٹی میٹر
16. The trial time given to an athlete in discus throw is:
 - (A) 4min منٹ
 - (B) 3min منٹ
 - (C) 1min منٹ
 - (D) 2min منٹ

Roll No. _____

(New Scheme)

Subject Code 5 0 4 2

Physical Education (Essay Type)

Sessions; 2012-2014 & 2013-2015

جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks: 63

وقت: 2:45 گھنٹے Time: 2:45 Hours

نمبر: 63

Section -I

2x16=32

2- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

- Define recreation.
- Write down the names of food constituents.
- Define food.
- What is meant by tea?
- Define non-alcoholic drinks.
- Write down comprehensive definition of Lassi.
- What is meant by physical health?
- What is meant by air?

حصہ اول
2- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- تفریح کی تعریف کریں۔
- غذائی اجزاء کے نام تحریر کریں۔
- غذا کی تعریف کریں۔
- چائے سے کیا مراد ہے؟
- غیر الکحلی مشروبات کی تعریف کریں۔
- لسی کی جامع تعریف کریں۔
- جسمانی صحت سے کیا مراد ہے؟
- ہوا سے کیا مراد ہے؟

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

- What is meant by infectious diseases?
- Define posture.
- Define gymnastic.
- Define balanced diet.
- Describe the importance of recreation.
- Explain posture defects.
- What is meant by community health?
- What is meant by hiking?

3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
- قامت کی تعریف کریں۔
- جمناستک کی تعریف کریں۔
- متوازن غذا کی تعریف کریں۔
- تفریح کی اہمیت بیان کریں۔
- قامتی نقائص کی وضاحت کریں۔
- معاشرہ کی صحت سے کیا مراد ہے؟
- ہانگ سے کیا مراد ہے؟

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

- Write down the merits of camping.
- Write down the methods of changing baton.
- Explain baton.
- Prepare a list of necessary items required for hiking.
- Write down the codes of relay race.
- Write down the demerits of relay race.
- Write down the method of cart wheel.
- Describe two posture defects.

4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- کیمپنگ کے فوائد لکھیں۔
- بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے لکھیں۔
- بیٹن کی وضاحت کریں۔
- ہانگ کے لیے ضروری سامان کی فہرست بنائیں۔
- ریلے دوڑ کے ضابطے تحریر کریں۔
- لبی چھلانگ کی خامیاں تحریر کریں۔
- کارٹ ویل کا طریقہ لکھیں۔
- دوقامتی نقائص بیان کریں۔

Section -II

Note: Answer any three questions from the following.

- Describe in detail the importance of physical fitness.
- Which are the skills of table-tennis?
- Write down the qualities of a good player.
- Write down the rules of 100x4m relay race.
- Describe the importance of small area games.

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ 7x3=21

- فزیکل فٹنس کی اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔
- ٹیبل ٹینس کی مہارتیں کون کون سی ہیں؟
- ایچھے کھلاڑی کے اوصاف تحریر کریں۔
- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔
- چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی اہمیت بیان کریں۔

Section -III (Practical)

Note: Write answers of any two parts from the following.

- Describe the method of two arm exercises. OR Explain the method of front roll.

5x2=10

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔

- A-10 بازوؤں کی دو ورزشوں کا طریقہ کار بیان کریں۔ یا سیدھی قلابازی لگانے کے طریقہ کار کی وضاحت کریں۔

(صرف طالبات کیلئے)

B. تھالی پھینکنے کے طریقہ کار کی وضاحت کریں۔

(صرف طلبہ کیلئے)

C. ہانگ میں ہٹ لگانے کا طریقہ کار لکھیں۔

ٹیبل ٹینس میں سروس وصول کرنے کا طریقہ کار لکھیں۔

(For all sessions)

Health and Physical Education **صحت و جسمانی تعلیم**

رول نمبر (ہندسوں میں): -----

Paper-II (Objective type)

پرچہ: (معمروضی طرز)

رول نمبر (لفظوں میں): -----

Time allowed: 15 minutes

وقت: 15 منٹ

اپنی جوابی کاپی کا سیریل نمبر لکھیے: -----

Maximum Marks:6

کل نمبر: 6

دستخط نائب ناظم: -----

اپنا رول نمبر اور سوالوں کے جوابات اسی پرچہ پر دی گئی ہدایات کے مطابق لکھیے۔ کاٹ کر یا مٹا کر لکھا ہوا جواب غلط تصور ہوگا۔
یہ حصہ لازماً جوابی کاپی کے ساتھ نتھی کیا جائے۔

06

1. ہر سوال کے 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. 06

1. Instead of himself, he plays for team.

i. ذات کی بجائے اپنی ٹیم کے لیے کھیلتا ہے۔

(C) بوڑھا آدمی old man

(B) برا کھلاڑی bad player

(A) اچھا کھلاڑی good player

2. Posture defects emerge in:

ii. قدامتی نقائص عمر میں پیدا ہوتے ہیں۔

(C) بڑھاپے میں old age

(B) جوانی میں youth

(A) بچپن میں childhood

3. Least possible length of flag post in hockey ground is:

iii. ہاکی کے گراؤنڈ میں فلیگ پوسٹ کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔

(C) 1.30 meter میٹر

(B) 1.40 meter میٹر

(A) 1.20 meter میٹر

4. The shape of the table in table tennis is:

iv. ٹیبل ٹینس کھیل کے میز کی شکل ہوتی ہے۔

(C) تریکون triangle

(B) گول round

(A) مستطیل rectangle

5. In discus throw, each player is given time to throw discus:

v. تھالی پھینکنے کے مقابلے میں ہر کھلاڑی کو تھالی پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے۔

(C) ایک منٹ one minute

(B) تین منٹ three minutes

(A) دو منٹ Two minutes

6. All the students should go through medical check up at least in a year:

vi. تمام طلباء کا سال میں کم از کم معائنہ ہونا چاہیے۔

(C) تین دفعہ thrice

(B) دو دفعہ twice

(A) ایک دفعہ once

Roll No. _____ (امیدوار خود پُر کرے)

(For all sessions)

Health and Physical Education

Paper-II(Essay Type)

Time allowed: 1.15 Hour

Maximum Marks:24

صحت و جسمانی تعلیم

پرچہ: II (انشائیہ طرز)

وقت: 1.15 گھنٹہ

کل نمبر: 24

(حصہ اول Part -I)

2- Write short answers to any seven questions.

2x7=14

- What is meant by physical education?
- Write down the way to hold discus.
- Which are the reflex movements?
- Write down four different steps of long jump.
- Write down the important material of hiking.
- Write down the two ways of changing baton.
- What is the weight of discus for men?
- What is important for good health?
- What is joint?
- What is meant by stop board?

2- کوئی سے سات (7) سوالات کے مختصر جوابات لکھیے۔

- تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟
- ڈسکس پکڑنے کا طریقہ لکھیے۔
- غیر ارادی حرکات کون سی ہیں؟
- لمبی چھلانگ کے چار مختلف مراحل لکھیے۔
- ہائیکنگ کے لیے ضروری سامان لکھیے۔
- بیٹن کی تبدیلی کے دو طریقے لکھیے۔
- ڈسکس کا وزن مردوں کے لیے کتنا ہوتا ہے؟
- اچھی صحت کے لیے کیا ضروری ہے؟
- جوڑ کے کہتے ہیں؟
- سٹاپ بورڈ کے کہتے ہیں؟

(حصہ دوم Part-II)

Note: Answer any two questions from the following. 5x2=10

- What is meant by balanced diet? Write down its benefits.
- How many kinds of movements are there? Describe in detail.
- What is physical fitness? Write a note on its importance.

نوٹ: درج ذیل سوالات میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھیے۔

- متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ اس کے فوائد لکھیے۔
- حرکات کتنی طرح کی ہوتی ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔
- فزیکل فٹنس اور اسکی اہمیت پر نوٹ لکھیے۔

D-75-010-A-600



Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Paper Code 7 4 2 1

Sessions; 2012-2014, 2013-2015 & 2014-2016

Physical Education (Objective Type)

جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر 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. A good player should have the passion of:
 - (A) responsibility فرض شناسی کا
 - (B) obedience اطاعت کا
 - (C) physical growth جسمانی نشوونما کا
 - (D) mental growth ذہنی نشوونما کا
 2. In which game children sit in a circle with down heads?
 - (A) search of leader لیڈر کی تلاش
 - (B) dodge ball ڈاج بال
 - (C) drop of handkerchief رومال گرانا
 - (D) limb-race لنگڑا دوڑ
 3. The methods to purify the air are:
 - (A) 1
 - (B) 2
 - (C) 3
 - (D) 4
 4. The length of landing area in long jump is:
 - (A) 10 m میٹر
 - (B) 15 m میٹر
 - (C) 13 m میٹر
 - (D) 12 m میٹر
 5. The weight of baton is:
 - (A) 50 g گرام
 - (B) 40 g گرام
 - (C) 45 g گرام
 - (D) 43 g گرام
 6. At least how many times the weight of students should be checked in a year?
 - (A) 1 مرتبہ
 - (B) 2 مرتبہ
 - (C) 3 مرتبہ
 - (D) 4 مرتبہ
 7. What is kept in view while determining balanced diet?
 - (A) growth نشوونما کو
 - (B) calories حراروں کو
 - (C) age عمر کو
 - (D) quantity مقدار کو
 8. The best gift of summer is:
 - (A) tea چائے
 - (B) coffee کافی
 - (C) syrup شربت
 - (D) cocoa کوکو
- (For Boys only)
9. Width of all lines in hockey ground will be:
 - (A) 75 mm ملی میٹر
 - (B) 50 mm ملی میٹر
 - (C) 40 mm ملی میٹر
 - (D) 35 mm ملی میٹر
 10. What is drawn in the middle of hockey ground?
 - (A) service line سروس لائن
 - (B) end line اینڈ لائن
 - (C) centre line سنٹر لائن
 - (D) width line چوڑائی لائن
 11. Front area of both goal posts is called:
 - (A) centre line سنٹر لائن
 - (B) service line سروس لائن
 - (C) end line اینڈ لائن
 - (D) shooting line شوٹنگ لائن
 12. Steps of long jump are:
 - (A) 4
 - (B) 3
 - (C) 2
 - (D) 5
- (For Girls only)
13. Width of table tennis net is:
 - (A) 15.25 cm سنٹی میٹر
 - (B) 13.20 cm سنٹی میٹر
 - (C) 13.50 cm سنٹی میٹر
 - (D) 15.23 cm سنٹی میٹر
 14. The player who wins the toss has the right to take first.
 - (A) service or side سروس یا سائیڈ
 - (B) racket ریکٹ
 - (C) ball گیند
 - (D) net نیٹ
 15. What is used to divide a table into two parts?
 - (A) net جال
 - (B) wood لکڑی
 - (C) racket ریکٹ
 - (D) line لائن
 16. The standard track has lanes:
 - (A) 7
 - (B) 6
 - (C) 8
 - (D) 5

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Subject Code 5 0 4 2

Sessions; 2012-2014, 2013-2015 & 2014-2016

Physical Education (Essay Type)**جسمانی تعلیم** (انشائیہ)

Marks: 63

وقت: 2:45 گھنٹے 2:45 Hours

نمبر: 63

Section -I

2x16=32

2- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

- Explain any two aspects of body fitness.
- How the sense of responsibility and obedience is created in a good player?
- What is meant by small area games?
- Which game is a dodging game?
- Which time should be utilized to live normal life?
- Which are instructive exercises for posture defects?
- In table tennis after how many points the service changes?
- Explain shooting circle.
- Define tea.

- حصہ اول**
- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- جسمانی فٹنس کی اہمیت کے کسی دو پہلوؤں کو واضح کیجئے۔
 - ایک اچھے کھلاڑی میں اطاعت اور فرض شناسی کا جذبہ کیسے پیدا ہوتا ہے؟
 - چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے؟
 - جھانسدینے کا کھیل کونسا کھیل ہے؟
 - نارمل زندگی گزارنے کے لیے کون سے وقت کو مصرف میں لانا چاہئے؟
 - قامتی نقائص کی اصلاحی ورزشیں کونسی ہیں؟
 - ٹیبل ٹینس میں کتنے پوائنٹس کے بعد سروس تبدیل ہوتی ہے؟
 - شوٹنگ سرکل کی وضاحت کریں۔
 - چائے کی تعریف کریں۔

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

- How let is declared in table tennis?
- Explain forehand defence in table tennis.
- Explain penalty stroke.
- Elaborate skills of hockey game.
- What should be the shape of discus?
- Explain take off board with measurement in long jump.
- Write down the depth of landing area in long jump.
- Explain table tennis.

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- ٹیبل ٹینس میں لیٹ کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟
 - ٹیبل ٹینس میں فور ہینڈ ڈیفینس کی وضاحت کریں۔
 - پنلٹی سٹروک کی وضاحت کریں۔
 - ہاکی کھیل کی مہارتیں بیان کریں۔
 - ڈسکس کی بناوٹ کیسی ہونی چاہئے؟
 - لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی پیمائش کے ساتھ وضاحت کریں۔
 - لمبی چھلانگ کے اکھاڑے کی گہرائی لکھیے۔
 - ٹیبل ٹینس کی وضاحت کریں۔

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

- Explain non-visual method.
- Which type of activity recreation is?
- What is the need and importance of camping?
- What does camping teach the youth?
- What is meant by balanced diet?
- What kind of school building should be?
- Which instructions should be followed for hiking?
- Which safety measures should be taken for epidemics?

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- غیر بصری طریقے کی وضاحت کریں۔
 - تفریح کیسی سرگرمی ہے؟
 - کیمپنگ کی ضرورت و اہمیت کیا ہے؟
 - کیمپنگ نوجوان نسل کو کیا سکھاتی ہے؟
 - متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
 - سکول کی عمارت کیسی ہونی چاہئے؟
 - ہائیکنگ کے لیے کن ہدایات پر عمل کرنا چاہئے؟
 - متعدی امراض سے بچاؤ کے لیے کن حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا چاہئے؟

Section -II**حصہ دوم****Note: Answer any three questions from the following. 7x3=21**

- Write in detail the rules of relay race.
- Explain four different steps of long jump.
- Write in detail about the violations which occur during hockey game.
- Write in detail scoring method in table tennis.
- Write a detailed note on muscular system.

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
- ڈاک دوڑ کے اصول و قوانین تفصیل سے لکھیے۔
 - لمبی چھلانگ کے چار مختلف مراحل کی وضاحت کریں۔
 - ہاکی کھیل کے دوران ہونے والی خلاف ورزیاں تفصیل سے بیان کریں۔
 - ٹیبل ٹینس میں سکورنگ کا طریقہ کار تفصیل سے بیان کریں۔
 - نظام عضلات پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔

Section -III (Practical)**حصہ سوم (عملی)****Note: Write answers of any two parts from the following. 5x2=10**

- Write down the method of hand stand. OR
Write down the method of head stand.
- Write down the method of shot in table tennis. OR
Write down the method of playing table tennis.
- Write down the method of powerful shot in hockey. OR
Write down the method of discus throw.

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔
- A-10 ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے کا طریقہ لکھیں۔
یا
سر کے بل کھڑے ہونے کا طریقہ لکھیں۔
 - B ٹیبل ٹینس میں شاٹ لگانے کا طریقہ لکھیں۔
یا
ٹیبل ٹینس کھیلنے کا طریقہ لکھیں۔
 - C ہاکی میں زوردار ہٹ لگانے کا طریقہ لکھیں۔
یا
ڈسکس تھرو کرنے کا طریقہ لکھیں۔



Roll No. _____ اُمیدوار خود پر کرے

Paper Code 7 4 2 3

Sessions; 2012-2014, 2013-2015 & 2014-2016

Physical Education (Objective Type)

جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر 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. Width of landing area of long jump is:
 - (A) 2.75 - 3 m
 - (B) 2.73 - 4 m
 - (C) 2.71 - 2 m
 - (D) 2.74 - 5 m
2. Constituents in a balanced diet are:
 - (A) 2
 - (B) 4
 - (C) 6
 - (D) 9
3. Small area games are played at:
 - (A) less area کم جگہ پر
 - (B) large area زیادہ جگہ پر
 - (C) long area لمبی جگہ پر
 - (D) wide area چوڑی جگہ پر
4. The ratio of different body parts is called:
 - (A) khyposis گول کمر
 - (B) iodosis خالی کمر
 - (C) posture قامت
 - (D) flat feet چپٹا پاؤں
5. The diameter of inner circle of discus is:
 - (A) 2.50 m
 - (B) 2.45 m
 - (C) 2.47 m
 - (D) 2.53 m
6. The length of take off board is:
 - (A) 1.22 m
 - (B) 1.24 m
 - (C) 1.30 m
 - (D) 1.26 m
7. How many calories are there in one gram protein?
 - (A) 2.1
 - (B) 3
 - (C) 4.1
 - (D) 5
8. The methods to purify the air are:
 - (A) 3
 - (B) 4
 - (C) 2
 - (D) 1
9. The weight of discus for males is:
 - (A) 1 kg کلوگرام
 - (B) 2 kg کلوگرام
 - (C) 3 kg کلوگرام
 - (D) 4 kg کلوگرام
10. Width of all lines in hockey ground are:
 - (A) 75 cm سنٹی میٹر
 - (B) 78 cm سنٹی میٹر
 - (C) 76 cm سنٹی میٹر
 - (D) 74 cm سنٹی میٹر
11. Hockey game starts from:
 - (A) center pass سنٹر پاس سے
 - (B) side line سائیڈ لائن سے
 - (C) back line بیک لائن سے
 - (D) round line گول لائن سے
12. What is the shape of hockey ground?
 - (A) long لمبا
 - (B) wide چوڑا
 - (C) square مربع
 - (D) rectangle مستطیل
13. Steps of long jump are:
 - (A) 4
 - (B) 3
 - (C) 2
 - (D) 5
14. Table in table tennis game is divided into how many parts?
 - (A) 2
 - (B) 4
 - (C) 3
 - (D) 5
15. How many points are there of table tennis game?
 - (A) 13
 - (B) 14
 - (C) 11
 - (D) 1
16. The width of table tennis table is:
 - (A) 1.51
 - (B) 1.52
 - (C) 1.63
 - (D) 1.61

Sessions; 2012-2014, 2013-2015 & 2014-2016

Physical Education (Essay Type)**جسمانی تعلیم** (انشائیہ)

Marks: 63

وقت: 2:45 گھنٹے Time: 2:45 Hours

نمبر: 63

Section -I

2x16=32

حصہ اول

2- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

2- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Describe the importance of body fitness.
- A good player should be obedient to whom?
- What is meant by small area games?
- For how many years the skeleton of human body grows.
- Explain duration of hockey game.
- What is called self start?
- Explain referee or umpire in hockey.
- Explain racket in table tennis.
- Explain net in table tennis.

- جسمانی فٹنس کی اہمیت بیان کریں۔
- ایک اچھے کھلاڑی کو کس کا پابند ہونا چاہئے؟
- چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے؟
- انسانی جسم کی ہڈیوں کی افزائش کتنے سال تک ہوتی ہے؟
- ہاکی کھیل کے دورانیہ کی وضاحت کریں۔
- سیلف سٹارٹ کسے کہتے ہیں؟
- ہاکی میں ریفری یا ایمپائر کی وضاحت کریں۔
- ٹیبیل ٹینس میں ریکٹ کی وضاحت کریں۔
- ٹیبیل ٹینس میں جال کی وضاحت 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 تحریر کیجئے۔

- Explain run way in long jump.
- Define flight in long jump.
- Explain 4x100 meter relay race.
- Write two rules of relay race.
- Write down two competitions of camping.
- Why local guide is important for hiking?
- Which things are considered necessary for good building?
- What is meant by community health?

- لمبی چھلانگ میں رن وے کی وضاحت کریں۔
- لمبی چھلانگ میں اڑان کی وضاحت کریں۔
- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کی وضاحت کریں۔
- ڈاک دوڑ کے دو قوانین تحریر کریں۔
- کیمپنگ کے دو مقابلے تحریر کریں۔
- ہائیکنگ کے لیے مقامی گائیڈ کا ہونا کیوں ضروری ہے؟
- اچھی عمارت کے لیے کن اشیاء کا خیال رکھنا ضروری ہے؟
- معاشرہ کی صحت سے کیا مراد ہے؟

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 تحریر کیجئے۔

- What abilities does oxygen and ozone have to destroy?
- Which are the parts of food?
- Explain financial losses of food.
- Write down two benefits of coffee.
- What is meant by alcoholic drinks?
- Write down two characteristics of balanced diet.
- According to WHO, which methods should be adopted?
- What is meant by epidemics?

- آکسیجن اور اوزون کس کو ہلاک کرنے کی خاصیت رکھتی ہیں؟
- غذا کے اجزاء کون سے ہیں؟
- غذا کے مالی نقصانات کی وضاحت کریں۔
- کافی کے دو فوائد بیان کریں۔
- الکھلی مشروبات سے کیا مراد ہے؟
- متوازن غذا کے دو اوصاف تحریر کریں۔
- بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق کن طریقوں پر عمل کرنا چاہیے۔
- متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟

Section -II**حصہ دوم**

Note: Answer any three questions from the following. 7x3=21

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- Write down the rules of discus throw in detail.
- Why is camping and hiking important in extra curricular activities? Explain.
- Write notes on Bulley and Center line.
- Write down rules of relay race in detail.
- Describe the rules of 200 meter race in detail.

- ڈسکس تھرو کے ضابطے تفصیل سے بیان کریں۔
- تفریحی مشاغل میں کیمپنگ اور ہائیکنگ کو کیوں خاص اہمیت حاصل ہے؟ وضاحت کریں۔
- بلی اور سنٹر لائن پر نوٹ لکھیے۔
- ڈاک دوڑ کے اصول و قوانین تفصیل سے لکھیے۔
- 200 میٹر دوڑ کے ضابطے تفصیل سے بیان کریں۔

Section -III (Practical)**حصہ سوم (عملی)**

Note: Write answers of any two parts from the following. 5x2=10

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔

- Write down the method of upper limb exercise. OR Write down the method of hip exercise.

- A-10 دھڑکی ورزش کا طریقہ لکھیں۔
B-10 گولہ پھینکنے کے طریقہ کار کی وضاحت کریں۔ (صرف طالبات کے لیے)

- Write down the method of dribbling in hockey. (For Boys Only) Explain the method of throw the shotput. (For Girls Only)

- B-10 ہاکی میں ڈربلنگ کا طریقہ لکھیں۔ (صرف طلباء کے لیے)
- C-10 ٹیبیل ٹینس میں سروں کا طریقہ لکھیں۔

- Write down the method of table tennis service.

Roll No. _____
امیدوار خود پر کرے

Paper Code

3

4

2

1

Session; 2015-2017

Physical Education (Objective Type)**جسمانی تعلیم** (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

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

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. A good player should have the passion of::
(A) responsibility (B) obedience (C) physical growth (D) mental growth
1.1 ایک اچھے کھلاڑی میں جذبہ ہونا چاہیے۔
ذہنی نشوونما کا (D) جسمانی نشوونما کا (C) اطاعت کا (B) فرض شناسی کا (A) responsibility
 2. The diameter of inner circle of discus is:
(A) 2.50m (B) 2.45m (C) 2.52m (D) 2.47m
2 ڈسکس کے اندرونی دائرے کا قطر ہوتا ہے۔
 3. One gram of carbohydrates contains calories:
(A) 2.1 (B) 4.1 (C) 3.2 (D) 1.34
3 ایک گرام نشاستے میں حرارے ہوتے ہیں۔
 4. Hiking means:
(A) mountaineering (B) walk on foot (C) recreation (D) picnic
4 ہائیکنگ کے معنی ہیں۔
 5. What should be kept in view while determining balanced food?
(A) growth (B) calories (C) age (D) quantity
5 متوازن غذا کا تعین کرتے وقت کس چیز کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
 6. The precious gift of summer is:
(A) tea (B) coffee (C) squashes (D) cocoa
6 گرمیوں کا انمول تحفہ ہے۔
 7. The length of take-off board is:
(A) 1.22m (B) 1.24m (C) 1.30m (D) 1.26m
7 ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔
 8. The methods to purify air are:
(A) 3 (B) 4 (C) 2 (D) 1
8 ہوا صاف کرنے کے طریقے ہیں۔
- (For Boys only)
9. What is the shape of hockey ground?
(A) rectangular (B) square (C) wide (D) long
9 ہاکی کے کھیل کا میدان کس شکل کا ہوتا ہے؟
 10. The length of landing area in long jump is:
(A) 10m (B) 12m (C) 9m (D) 13m
10 لمبی چھلانگ میں اکھاڑہ کی لمبائی ہوتی ہے۔
 11. Front area of both the goal posts is called:
(A) centre line (B) service line (C) end line (D) shooting line
11 دونوں گول پوسٹوں کے سامنے کے ایریا کو کہتے ہیں۔
 12. The width of runway in the long jump is:
(A) 1.22 ~ 1.25m (B) 1m (C) 2.22m (D) 2.50 ~ 3m
12 لمبی چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی چوڑائی ہوتی ہے۔
- (For Girls only)
9. The weight of table-tennis ball is
(A) 70mg (B) 40mg (C) 50mg (D) 45mg
9 ٹیبل ٹینس گیند کا وزن ہوتا ہے۔
 10. In a standard track, the number of lanes is:
(A) 5 (B) 10 (C) 8 (D) 9
10 معیاری ٹریک میں گلیاں ہوتی ہیں۔
 11. What is used to divide a table into two halves?
(A) net (B) wood (C) racket (D) line
11 میز کی لمبائی کو دو برابر حصوں میں تقسیم کرنے کیلئے کیا لگایا جاتا ہے؟
 12. In table-tennis, a team changes service after how many points?
(A) 5 (B) 1 (C) 3 (D) 2
12 ٹیبل ٹینس میں ٹیم کتنے پوائنٹ کے بعد سروس تبدیل کرتی ہے؟

Roll No. _____

Session; 2015-2017

جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Physical Education (Essay Type)

Marks: 48

وقت: 1:45 گھنٹے 1:45 Hours

نمبر: 48

Section -I

2x15=30

حصہ اول

2- Write short answers of any five parts from the following. 10=2x5

- Define the physical fitness.
- What is meant by food constituents?
- Define food.
- What is meant by the air?
- Define drinks.
- What is the benefit of tea?
- What is meant by physical health?
- Write down the measurement of table in table tennis.

2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- جسمانی فٹنس کی تعریف کریں۔
- غذائی اجزاء سے کیا مراد ہے؟
- غذا کی تعریف کریں۔
- ہوا سے کیا مراد ہے؟
- مشروبات کی تعریف کریں۔
- چائے کی کیا افادیت ہے؟
- جسمانی صحت سے کیا مراد ہے؟
- ٹیبل ٹینس ٹیبل کی پیمائش تحریر کریں۔

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

- What is meant by circle game?
- How the plants help in purifying the air?
- Write down two rules of relay race.
- Write down two competitions of camping.
- Explain corner.
- Explain penalty stroke.
- Explain the table-tennis net.
- Write down two rules of discus throw.

3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- دائرے کے کھیل سے کیا مراد ہے؟
- پودے ہوا صاف کرنے میں کیسے مدد دیتے ہیں؟
- ڈاک دوڑ کے دو قوانین تحریر کریں۔
- کیمپنگ کے دو مقابلے تحریر کریں۔
- کارنر کی وضاحت کریں۔
- پینلٹی سٹروک کی وضاحت کریں۔
- ٹیبل ٹینس نیٹ کی وضاحت کریں۔
- ڈسکس کے دو قوانین تحریر کریں۔

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

- How the rain comes towards the earth?
- Write down two benefits of laycee.
- In which age, postural defects occur?
- What is meant by the balanced diet?
- What is important for good health?
- Write down the effects of food adulteration on physical health.
- Describe the importance of recreation.
- Explain baton.

4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- بارش گرہ ارض کی طرف کیسے آتی ہے؟
- لسی کے دو فوائد تحریر کریں۔
- قائم نشانی کس عمر میں پیدا ہوتے ہیں؟
- متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
- اچھی صحت کے لیے کیا ضروری ہے؟
- کھانے پینے کی اشیاء میں ملاوٹ کے جسمانی صحت پر اثرات لکھیے۔
- تفریح کی اہمیت بیان کریں۔
- بیٹن کی وضاحت کریں۔

Section -II

حصہ دوم

Note: Answer any two questions from the following. 9x2=18

- Write down the qualities of a good player.
- Define 4x100 relay race and describe the rules of relay race in detail.
- Write down the signs of spreading epidemics and the steps to avoid them in detail.

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

- ایک اچھے کھلاڑی کے اوصاف تحریر کریں۔
- 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کی تعریف کریں اور ڈاک دوڑ کے قوانین تفصیل سے بیان کریں۔
- متعدی امراض پھیلنے کی علامات اور بچاؤ کی تدابیر تفصیل سے بیان کریں۔

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

For all sessions

Health & Physical Education**صحت و جسمانی تعلیم**

Paper:II (Essay Type)

پرچہ II (انشائیہ طرز)

Time Allowed: 1:15 Hours

وقت: 1:15 گھنٹے

Maximum Marks: 24:

Section-I

حصہ اول

نمبر: 24

2. Write short answers to any seven questions from the following. $2 \times 7 = 14$ -2 درج ذیل میں سے کوئی سے سات سوالات کے مختصر جوابات لکھیے۔

- Write the names of recreational and small area games. i. تفریحی اور چھوٹے رقبے کے کھیلوں کے نام لکھیں۔
- Write four characteristics of a good player. ii. اچھے کھلاڑی کے چار اوصاف لکھیں۔
- State two methods of hair care. iii. بالوں کی حفاظت کے دو طریقے بتائیں۔
- Which are the basic skills of badminton? iv. بیڈمنٹن کی بنیادی مہارتیں کون کون سی ہیں؟
- What are the causes of scoliosis? v. ناہموار کندھے کی کیا وجوہات ہوتی ہیں؟
- What is the length of hockey ground? vi. ہاکی کے میدان کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
- How many types of joint are there? Write their names. vii. جوڑوں کی کتنی اقسام ہوتی ہیں؟ ان کے نام لکھیں۔
- Write down two basic rules of sports. viii. کھیل کے دو بنیادی قوانین لکھیے۔
- Write two skills of table tennis. ix. ٹیبل ٹینس کی دو مہارتیں لکھیے۔
- The term 'Physical Education' is the combination of how many words? x. تعلیم جسمانی کتنے الفاظ کا مجموعہ ہے؟

Section-II

حصہ دوم

Answer any two questions from the following.

 $5 \times 2 = 10$

درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھیے۔

- Describe the rules and regulations of 100m race. 3. 100 میٹر دوڑ کے قوانین بیان کریں
- Why educational gymnastic is called the mother of all sports? Explain. 4. تعلیمی جمناسٹک کو تمام کھیلوں کی ماں کیوں کہا جاتا ہے؟ واضح کریں۔
- Write any five corrective exercises for flat foot. 5. چھپٹے پاؤں کی پانچ اصلاحی ورزشیں لکھیں۔



Roll No. _____

امیدوار خود پر کرے

Paper Code

7

4

2

1

Sessions; 2013-2015 & 2014-2016

Physical Education (Objective Type)

جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر 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. The width of lane in relay race is: 1.1 ڈاک دوڑ میں گلی کی چوڑائی ہوتی ہے:

(A) 1.03 m میٹر	(B) 3.03 m میٹر	(C) 1.22 m میٹر	(D) 1.40 m میٹر
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------
 2. The length of landing area in long jump is: 2. لمبی چھلانگ میں اکھاڑہ کی لمبائی ہوتی ہے:

(A) 10 m میٹر	(B) 7 m میٹر	(C) 9 m میٹر	(D) 12 m میٹر
---------------	--------------	--------------	---------------
 3. One gram protein has calories: 3. ایک گرام پروٹین میں حرارے ہوتے ہیں:

(A) 2.1	(B) 3.1	(C) 4.1	(D) 2.2
---------	---------	---------	---------
 4. The length of baton is: 4. بیٹن کی لمبائی ہوتی ہے:

(A) 10-18 cm سینٹی میٹر	(B) 18-20 cm سینٹی میٹر	(C) 28-30 cm سینٹی میٹر	(D) 50-55 cm سینٹی میٹر
-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------
 5. Growth of bones in human body: 5. انسانی جسم کی ہڈیوں کی افزائش ہوتی ہے:

(A) 15 years سال	(B) 18 years سال	(C) 16 years سال	(D) 19 years سال
------------------	------------------	------------------	------------------
 6. The length of runway in long jump is: 6. لمبی چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی لمبائی ہوتی ہے:

(A) 45 m میٹر	(B) 40 m میٹر	(C) 35 m میٹر	(D) 30 m میٹر
---------------	---------------	---------------	---------------
 7. How many stages of long jump are there? 7. لمبی چھلانگ کے کتنے مراحل ہیں؟

(A) 4	(B) 5	(C) 6	(D) 3
-------	-------	-------	-------
 8. The ways to purify the air is/are: 8. ہوا صاف کرنے کے ذرائع ہیں:

(A) 1	(B) 3	(C) 2	(D) 4
-------	-------	-------	-------
- (For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
9. Front area of both goal posts is called: 9. دونوں گول پوسٹوں کے سامنے کے ایریا کو کہتے ہیں۔

(A) Shooting circle شوٹنگ سرکل	(B) corner کارنر
(C) Goalpost گول پوسٹ	(D) Goal line گول لائن
 10. Both teams are allowed maximum players in hockey team is: 10. دونوں ٹیموں کو ہاکی کھیل میں زیادہ سے زیادہ کھلاڑیوں کو کھلانے کی اجازت ہے:

(A) 13	(B) 11	(C) 15	(D) 12
--------	--------	--------	--------
 11. A hockey team is consisted of players: 11. ہاکی ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے:

(A) 10	(B) 16	(C) 14	(D) 15
--------	--------	--------	--------
 12. If a ball crosses back line then the game will start with free hit of ____ yard: 12. اگر بال بیک لائن پار کر جائے تو پھر کھیل کا آغاز ____ گز کی فری ہٹ سے ہوگا:

(A) 16	(B) 17	(C) 15	(D) 14
--------	--------	--------	--------
- (For Girls only) (صرف طالبات کے لیے)
13. The length of table tennis net is: 13. ٹیبل ٹینس نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے:

(A) 1.83 m میٹر	(B) 1.80 m میٹر	(C) 1.85 m میٹر	(D) 1.84 m میٹر
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------
 14. Weight of table tennis ball is: 14. ٹیبل ٹینس گیند کا وزن ہوتا ہے:

(A) 2.3 gram گرام	(B) 2.5 gram گرام	(C) 2.4 gram گرام	(D) 2.7 gram گرام
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------
 15. How many points are there in table tennis game? 15. ٹیبل ٹینس گیم کتنے پوائنٹس کی ہوتی ہے؟

(A) 15	(B) 14	(C) 13	(D) 11
--------	--------	--------	--------
 16. How is the turns of players arranged in long jump? 16. لمبی چھلانگ میں کھلاڑیوں کی باریوں کی ترتیب کیسے کی جائے گی؟

(A) Allotment قرعہ اندازی سے	(B) Toss ٹاس سے
(C) Jumping coin سکہ اچھال کر	(D) Numbering نمبرنگ سے

Roll No. _____

Sessions; 2013-2015 & 2014-2016

Physical Education (Essay Type)

جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks: 63

وقت: 2:45 گھنٹے Time: 2:45 Hours

نمبر: 63

Section -I

2x16=32

2- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

- What is meant by physical health?
- Define baton.
- Write down the names of food constituents.
- Define drinks.
- Explain infectious diseases.
- Define physical fitness.
- prepare a list of necessary items for hiking.
- Define balanced diet.
- What is meant by tea?

- حصہ اول
- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- جسمانی صحت سے کیا مراد ہے؟
 - بیٹن کی تعریف کریں۔
 - غذائی اجزاء کے نام تحریر کریں۔
 - مشروبات کی تعریف کریں۔
 - معدی امراض کی وضاحت کریں۔
 - فزیکل فٹنس کی تعریف کریں۔
 - ہائیکنگ کیلئے ضروری سامان کی فہرست تیار کریں۔
 - متوازن غذا کی تعریف کریں۔
 - چائے سے کیا مراد ہے؟

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

- At what age postural defects occur?
- What should be the shape of discus?
- What are the effects of food adulteration on physical health?
- What is meant by community health?
- Define Lassi.
- Write down two ways to purify the air.
- Write down the names of two methods of baton change.
- Define non alcoholic drinks.

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- قائمگی نفاکس کس عمر میں پیدا ہوتے ہیں؟
 - ڈسکس کی بناوٹ کیسی ہونی چاہیے؟
 - کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ کے جسمانی صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
 - معاشرے کی صحت سے کیا مراد ہے؟
 - لسی کی تعریف کریں۔
 - ہوا صاف کرنے کے دو ذرائع تحریر کریں۔
 - بیٹن تبدیل کرنے کے دو طریقوں کے نام لکھیں۔
 - غیر الکحلی مشروبات کی تعریف کریں۔

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

- Define air.
- Write down comprehensive definition of recreation.
- Write down any two benefits of camping.
- Write down the length of runway in long jump.
- Write down the codes of relay race.
- Write down the method of cart wheel.
- Explain posture defects.
- Which are short area games?

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- ہوا کی تعریف کریں۔
 - تفریح کی جامع تعریف کریں۔
 - کیمپنگ کے کوئی سے دو فوائد بیان کریں۔
 - لمبی چھلانگ لگانے کیلئے دوڑنے کے راستے کی لمبائی لکھیے۔
 - ریلیے دوڑ کے ضابطے تحریر کریں۔
 - کارٹ ویل کا طریقہ لکھیے۔
 - قائمگی نفاکس کی وضاحت کریں۔
 - چھوٹے رقبے کے کھیل کون سے ہوتے ہیں؟

Section -II**Note: Answer any three questions from the following. 7x3=21**

- Write detailed notes on camping and hiking.
- Write down the rules of 4x100 m race in detail.
- Which are the skills of table tennis? Write in detail.
- Which qualities should be in a good player? Describe in detail.
- Write a detailed note on community health.

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
- کیمپنگ اور ہائیکنگ پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
 - 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے ضابطے تفصیل سے بیان کریں۔
 - ٹیبیل ٹینس کی مہارتیں کون کون سی ہوتی ہیں؟ تفصیلاً لکھیے۔
 - ایک اچھے کھلاڑی میں کون سے اوصاف ہونے چاہئیں؟ تفصیلاً بیان کریں۔
 - معاشرے کی صحت پر تفصیلاً نوٹ لکھیے۔

Section -III (Practical)**Note: Write answers of any two parts from the following. 5x2=10**

- 10-A Write the method of arm exercise. OR
- Write the method of two warm-up exercises.
 - Write the method of corner hit in hockey. OR
 - Write the method of discus throw.
 - Write down the method of front roll or back roll.

حصہ سوم (عملی)

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔
- بازوں کی ورزش کا طریقہ لکھیں۔
 - جسم کو گرم کرنے والی دو ورزشوں کا طریقہ لکھیں۔
 - ہاکی میں کورنر ہٹ کا طریقہ لکھیں۔
 - ڈسکس تھرو کا طریقہ لکھیں۔
 - سیدھی قلابازی یا الٹی قلابازی لگانے کا طریقہ لکھیں۔

(For all sessions)

صحت و جسمانی تعلیم

پرچہ: II (معروضی طرز)

وقت: 15 منٹ

کل نمبر: 06

رول نمبر (ہندسوں میں)

رول نمبر (لفظوں میں)

اپنی جوابی کاپی کا سیریل نمبر لکھیے

دستخط نائب ناظم:

اپنا رول نمبر اور سوالوں کے جوابات اسی پرچہ پر دی گئی ہدایات کے مطابق لکھیے۔ کاٹ کر یا مٹا کر لکھا ہوا جواب غلط تصور ہوگا۔

یہ حصہ لازماً جوابی کاپی کے ساتھ نتھی کیا جائے۔

06

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

i. تمام طلباء کا سال میں کم از کم کتنی مرتبہ طبی معائنہ ہونا چاہیے؟

(A) تین (B) پانچ (C) چھ

ii. فزیکل فٹنس کے لیے ضروری ہے۔

(A) متوازن غذا (B) ورزش (C) چکنائی

iii. اچھا کھلاڑی کس چیز کو کامیابی کی کنجی سمجھتا ہے؟

(A) قوت برداشت (B) خود اعتمادی (C) ڈسپلن

iv. لمبی چھلانگ کے مراحل ہیں۔

(A) دو (B) چار (C) چھ

v. ڈسکس کس چیز کی بنی ہوئی ہے؟

(A) لکڑی (B) لوہا (C) پتیل

vi. ٹیبل ٹینس سنگل گیم میں کھلاڑی ہوتے ہیں۔

(A) تین (B) دو (C) پانچ

Roll No. _____ امیدوار خود پُر کرے

For all sessions

صحت و جسمانی تعلیم

پرچہ: II (انشائیہ طرز)

وقت: 1:15 گھنٹے

نمبر: 24 حصہ اول

2- درج ذیل میں سے کوئی سے سات سوالات کے مختصر جوابات لکھیے۔ - $2 \times 7 = 14$

i. ٹیبل ٹینس کی مہارتیں بیان کریں۔

ii. ڈسکس کا وزن مردوں کے لیے کتنا ہوتا ہے؟

iii. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟

iv. 'لیٹ' سے کیا مراد ہے؟

v. ڈسکس کا وزن عورتوں کے لیے کتنا ہوتا ہے؟

vi. ڈسکس تھرو کی مہارتیں بیان کریں۔

vii. ٹیبل ٹینس گیند کا وزن کتنا ہوتا ہے؟

viii. غیر بصری طریقے سے کیا مراد ہے؟

ix. لمبی چھلانگ کے کتنے مراحل ہیں؟

x. بصری طریقے سے کیا مراد ہے؟

حصہ دوم

درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھیے۔ - $5 \times 2 = 10$

3. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ اس کے اجزاء کے نام لکھیں۔

4. فزیکل فٹنس کی اہمیت بیان کریں۔

5. فزیکل فٹنس، معاشرے کی ترقی میں کیا کردار ادا کرتی ہے؟



Roll No. _____ امیدوار خود پُر کرے

Paper Code 3 4 2 1

Sessions; 2015-2017 & 2016-2018

Physical Education (Objective Type)

جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھینے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C, یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر 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. How many calories are there in one gram of protein?
 - (A) 2.1
 - (B) 3
 - (C) 4.1
 - (D) 5
2. The method / methods to purify air is / are:
 - (A) 3
 - (B) 4
 - (C) 2
 - (D) 1
3. Postural defects can be treated by the age of _____ years.
 - (A) 25~27
 - (B) 18~23
 - (C) 16~18
 - (D) 20~21
4. Hiking means:
 - (A) walk in mountains پہاڑوں کا سفر
 - (B) walking پیدل سفر
 - (C) recreation تفریح
 - (D) picnic پکنک
5. The disadvantages of adulteration are:
 - (A) 4
 - (B) 2
 - (C) 3
 - (D) 6
6. The length of take-off board is:
 - (A) 1.22m میٹر
 - (B) 2.45m میٹر
 - (C) 2.47m میٹر
 - (D) 1.26m میٹر
7. Camping is an activity:
 - (A) recreational تفریحی
 - (B) suffocational گھٹن کی
 - (C) physical weakness جسمانی کمزوری کی
 - (D) cowardness بزدلی کی
8. The width of lane in relay race is:
 - (A) 1.02m میٹر
 - (B) 2.02m میٹر
 - (C) 1.22m میٹر
 - (D) 3.22m میٹر
9. The number of umpires in a hockey match is:
 - (A) 4
 - (B) 2
 - (C) 3
 - (D) 1
10. The shooting circle in hockey is:
 - (A) 26 yards گز
 - (B) 15 yards گز
 - (C) 14 yards گز
 - (D) 16 yards گز
11. The length of take-off board in long jump is:
 - (A) 1.22m میٹر
 - (B) 2.22m میٹر
 - (C) 2m میٹر
 - (D) 2.5m میٹر
12. Hockey game starts from:
 - (A) centre pass سنٹر پاس سے
 - (B) side line سائیڈ لائن سے
 - (C) back line بیک لائن سے
 - (D) goal line گول لائن سے
9. The width of white border marked around table of table-tennis is:
 - (A) 2 cm سنٹی میٹر
 - (B) 4 cm سنٹی میٹر
 - (C) 6 cm سنٹی میٹر
 - (D) 8 cm سنٹی میٹر
10. Which attempt of a player is considered rewardable?
 - (A) first پہلی
 - (B) second دوسری
 - (C) third تیسری
 - (D) the best one بہترین
11. Which discus is used by the players?
 - (A) personal ذاتی
 - (B) coach's کوچ کی
 - (C) colleague's ساتھی کی
 - (D) organisers' انتظامیہ کی
12. The colour of table-tennis ball is:
 - (A) orange نارنجی
 - (B) red سرخ
 - (C) brown براؤن
 - (D) black سیاہ

Roll No. _____ اُمیدوار خود پر کمرے

Physical Education (Essay Type)**جسمانی تعلیم** (انشائیہ)

Marks: 48

Time: 1:45 Hours گھنٹے 1:45

نمبر: 48

Section -I 2x15=30**2- Write short answers of any five parts from the following. 2x5=10**

- Define tea.
- Which game is dodging game?
- How the sense of responsibility and obedience is created in a good player?
- Which two points should be considered while constructing a school building?
- How many calories are there in one gram of fats?
- Define drinks /beverages.
- Define gymnastic.
- What is meant by physical fitness?

- حصہ اول
- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- چائے کی تعریف کریں۔
 - جھانسنہ دینے کا کھیل کون سا کھیل ہے؟
 - ایک اچھے کھلاڑی میں اطاعت اور فرض شناسی کا جذبہ کیسے پیدا ہوتا ہے؟
 - سکول کی عمارت بناتے وقت کن دو باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
 - ایک گرام چکنائی میں کتنے حرارے ہوتے ہیں؟
 - مشروبات کی تعریف کیجئے۔
 - جمناسٹک کی تعریف کریں۔
 - فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟

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

- Describe the importance of recreation.
- What is meant by physical health?
- Write down the names of any two alcoholic drinks.
- What is meant by coffee?
- Write down two remedial steps to save the food from being spoiled.
- What are the social disadvantages of adulteration?
- Which things are necessary to keep in view for a good building?
- Define 'flight' in the long jump.

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- تفریح کی اہمیت بیان کریں۔
 - جسمانی صحت سے کیا مراد ہے؟
 - کوئی سے دو الکحلی مشروبات کے نام لکھیے۔
 - قبوہ سے کیا مراد ہے؟
 - غذا کو غلیظ ہونے سے بچانے کی دو حفاظتی تدابیر لکھیں۔
 - ملاوٹ کے سماجی نقصانات کیا ہوتے ہیں؟
 - اچھی عمارت کیلئے کن اشیاء کا خیال رکھنا ضروری ہے؟
 - لمبی چھلانگ میں 'اُڑان' کی وضاحت کریں۔

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

- Oxygen and ozone have the ability to destroy which things?
- Which are the nutrients of food?
- According to W.H.O., which methods should be adopted?
- Write down two benefits of coffee.
- Write down two characteristics of a balanced diet.
- Write down the method of cart wheel.
- Explain forehand defence in table-tennis.
- How does rain come towards atmosphere?

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- آکسیجن اور اوزون کس کو ہلاک کرنے کی خاصیت رکھتی ہیں؟
 - غذا کے اجزاء کون سے ہیں؟
 - بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق کن طریقوں پر عمل کرنا چاہیے؟
 - کافی کے دو فوائد بیان کریں۔
 - متوازن غذا کے دو اوصاف تحریر کریں۔
 - کارٹ ویل کا طریقہ لکھیں۔
 - ٹیبل ٹینس میں فور ہینڈ ڈیفنس کی وضاحت کریں۔
 - بارش کرہ ارض کی طرف کیسے آتی ہے؟

Section -II**Note: Answer any three questions from the following. 6x3=18**

- What is meant by infectious diseases? Write down signs of spreading epidemics and measures to avoid them in detail.
- Define 4x100m relay race and write its rules in detail.
- Write down the measurement of Discus throw and draw its sector.
- Write down the measurement of table of table-tennis and make its sketch.
- Write down the characteristics of a good player in detail.

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
- متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟ ان کے پھیلنے کی علامات اور بچاؤ کی تدابیر تفصیل سے لکھیے۔
 - 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کی تعریف کریں اور اس کے قوانین تفصیل سے بیان کریں۔
 - ڈسکس تھرو کی پیمائش لکھیں اور اس کا سیکٹر بنائیں۔
 - ٹیبل ٹینس کے میز کی پیمائش لکھیں اور ٹیبل کا خاکہ بنائیں۔
 - ایک اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیل سے بیان کریں۔



Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Paper Code 7 4 2 5

Session; 2014 -2016

Physical Education (Objective Type)**جسمانی تعلیم** (معرضی)

نمبر: 12

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

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

NO. 1: 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. The length of landing area is: 1.1 اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے۔

(A) 10m میٹر (B) 9m میٹر (C) 7m میٹر (D) 8m میٹر
2. The precious gift of summer is: 2. گرمیوں کا انمول تحفہ ہے۔

(A) tea چائے (B) coffee کافی (C) syrup شربت (D) cocoa کوکو
3. The disadvantages of adulteration are: 3. ملاوٹ کے نقصانات ہو سکتے ہیں۔

(A) 4 (B) 2 (C) 3 (D) 6
4. Postural defects can be treated by the age of _____ years: 4. قائمی نقائص _____ سال کی عمر تک ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

(A) 25~27 (B) 18~23 (C) 16~18 (D) 20~21
5. The method / methods to purify the air is / are: 5. ہوا صاف کرنے کا طریقہ ہے / کے طریقے ہیں۔

(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
6. The length of baton is _____ Cm. 6. بیٹن کی لمبائی _____ سنٹی میٹر ہوتی ہے۔

(A) 28~30 (B) 50~55 (C) 10~18 (D) 18~20
7. Camping is an activity : 7. کیمپنگ ایک سرگرمی ہے۔

(A) recreational تفریحی (B) suffocational گھٹن کی
(C) physical weakness جسمانی کمزوری کی (D) cowardness بزدلی کی
8. Small area games are played at: 8. چھوٹے رقبے کے کھیل کھیلے جاتے ہیں۔

(A) less area کم جگہ پر (B) large area بڑی جگہ پر (C) long area لمبی جگہ پر (D) wide area چوڑی جگہ پر
(For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
9. The length of basket ball court is: 9. باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔

(A) 40m میٹر (B) 36m میٹر (C) 28m میٹر (D) 32m میٹر
10. How many points are there in a table-tennis game? 10. ٹیبل ٹینس کی گیم کتنے پوائنٹس کی ہوتی ہے؟

(A) 10 (B) 13 (C) 11 (D) 12
11. The weight of discus for men is: 11. ڈسکس کا وزن مردوں کے لیے ہوتا ہے۔

(A) 1 kg کلوگرام (B) 2 kg کلوگرام (C) 3 kg کلوگرام (D) 4 kg کلوگرام
12. The shape of hockey ground is: 12. ہاکی کے میدان کی شکل ہوتی ہے۔

(A) long لمبی (B) wide چوڑی (C) square مربع (D) rectangular مستطیل
(For Girls only) (صرف طالبات کے لیے)
13. In the tournament, a single match consists of _____ games. 13. ٹورنامنٹ میں سنگل میچ _____ گیمز پر مشتمل ہوتا ہے۔

(A) five پانچ (B) three تین (C) four چار (D) seven سات
14. Which discus is used by the players? 14. کھلاڑی کون سی تھالی زیر استعمال لاتے ہیں؟

(A) personal ذاتی (B) coach's کوچ کی (C) colleague's ساتھی کی (D) organisers' انتظامیہ کی
15. The standard track has lanes: 15. معیاری ٹریک میں گلیاں ہوتی ہیں۔

(A) 5 (B) 10 (C) 8 (D) 9
16. The length of badminton court is: 16. بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔

(A) 10.40m میٹر (B) 15.40m میٹر (C) 13.40m میٹر (D) 19.40m میٹر

Roll No. _____
امیدوار خود پر کرے

S.S.C - (Part-II) - A-2018

Session; 2014-2016

Physical Education (Essay Type)

Marks: 63

وقت: 2:45 گھنٹے
Time: 2:45 Hours

Section - I

2x16=32

جسمانی تعلیم (انشائیہ)

نمبر: 63

حصہ اول

2- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- تفریح کی تعریف کریں۔
- بیٹن کی تعریف کریں۔
- معاشرہ کی صحت سے کیا مراد ہے؟
- چھوٹے رقبے کے کسی ایک کھیل کا نام لکھیے۔
- سکول کی عمارت بناتے وقت کن دو باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
- ہوا رکن گیسو کا مجموعہ ہے؟
- چائے سے کیا مراد ہے؟
- شوٹنگ سرکل کی وضاحت کریں۔
- ڈسکس کی بناوٹ کیسی ہوتی ہے؟ وضاحت کریں۔

3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- جھانسا دینے کا کھیل کون سا کھیل ہے؟
- اکھاڑے کی پینٹس تحریر کیجئے۔
- ایک گرام چکنائی میں کتنے حرارے ہوتے ہیں؟
- ڈسکس تھرو کے دو قوانین لکھیں۔
- ہوا سے کیا مراد ہے؟
- مشروبات کی تعریف کیجئے۔
- لمبی چھلانگ کی کوئی سی دو خامیاں تحریر کیجئے۔
- قامت کی تعریف کریں۔

4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- غیر الکحلی مشروبات کی تعریف کیجئے۔
- غذا کو غلیظ ہونے سے بچانے کی دو حفاظتی تدابیر لکھیں۔
- آکسیجن اور اوزون کس کو تباہ کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں؟
- متوازن غذا کی تعریف کریں۔
- بارش گراہ کی طرف کیسے آتی ہے؟
- غیر بصری طریقے کی تعریف کریں۔
- کارٹ وہیل کی وضاحت کریں۔
- شبہنم کی وضاحت کریں۔

Section - II

Note: Answer any three questions from the following. 7x3=21

- What is meant by infectious diseases? Write the signs of spreading epidemics and to avoid viral diseases in detail.
- Write a detailed note on camping and hiking.
- Write down the characteristics of a good player.
- Write down the importance of physical fitness.
- Write notes on Bulley and centre line.

Section - III (Practical)

Note: Write answers of any two parts from the following.

- Write down the method of head stand. OR
Write down the method of two warm-up exercises.
- Explain the method of dribbling in hockey. OR
Explain blocking in volleyball.
- Write down the method of shot in table-tennis. OR
Write down the method of playing table-tennis.

حصہ دوم

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟ ان کے پھیلنے کی علامات اور بچاؤ کی تدابیر تفصیل سے لکھیے۔
- کیمپنگ اور ہائیکنگ پر تفصیل سے نوٹ لکھیں۔
- ایک اچھے کھلاڑی کی خوبیاں تحریر کیجئے۔
- فزیکل فٹنس کی اہمیت بیان کریں۔
- بلی اور سنٹر لائن پر نوٹ لکھیے۔

حصہ سوم (عملی)

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔

- (الف) سر کے بل کھڑے ہونے کا طریقہ لکھیں۔
یا
جسم کو گرمانے والی دو ورزشوں کا طریقہ لکھیں۔
- (ب) ہاکی میں ڈربنگ کے طریقہ کار کی وضاحت کریں۔
یا
والی بال میں بلاکنگ کی وضاحت کریں۔
- (ج) ٹیبل ٹینس میں شاٹ لگانے کا طریقہ لکھیں۔
یا
ٹیبل ٹینس کھیلنے کا طریقہ لکھیں۔

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 لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو C, B, A یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر 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. The length of landing area is: 1.1. اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے:

(A) 10 m میٹر (B) 9 m میٹر (C) 7 m میٹر (D) 8 m میٹر
2. The ways to purify the air are: 2. ہوا صاف کرنے کے ذرائع ہیں:

(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
3. One gram of carbohydrates contains calories: 3. ایک گرام نشاستہ میں حرارے ہوتے ہیں:

(A) 4.1 (B) 2.1 (C) 1.34 (D) 3.2
4. A good player should have the passion of: 4. ایک اچھے کھلاڑی میں جذبہ ہونا چاہیے:

(A) Responsibility فرض شناسی کا (B) Obedience اطاعت کا
(C) Physical growth جسمانی نشوونما کا (D) Mental growth ذہنی نشوونما کا
5. The length of landing area in Long jump is: 5. لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے:

(A) 10 m میٹر (B) 15 m میٹر (C) 13 m میٹر (D) 12 m میٹر
6. The kind of drinks are: 6. مشروبات کی اقسام ہیں:

(A) 1 (B) 4 (C) 3 (D) 2
7. The demerits of amalgamation are: 7. ملاوٹ کے نقصانات ہیں:

(A) 5 (B) 4 (C) 2 (D) 3
8. What does tea give to muscles and nerves? 8. چائے، عضلات اور اعصاب کو کیا دیتی ہے؟

(A) stimulation تحریک (B) motivation جوش (C) passion امنگ (D) freshness تروتازگی
9. Duration of hockey play consists of two halves of _____ minutes: 9. ہاکی کھیل کا دورانیہ _____ منٹ کے دو ہاف پر مشتمل ہوتا ہے:

(A) 35+35 (B) 37+37 (C) 38+38 (D) 40+40
10. Hockey game starts from: 10. ہاکی کھیل کی ابتداء ہوتی ہے:

(A) center pass سنٹر پاس سے (B) side line سائیڈ لائن سے (C) back line بیک لائن سے (D) round line گول لائن سے
11. Width of all lines in hockey ground is: 11. ہاکی میدان کی تمام لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے:

(A) 75 mm ملی میٹر (B) 50 mm ملی میٹر (C) 40 mm ملی میٹر (D) 35 mm ملی میٹر
12. A hockey team consists of players: 12. ہاکی ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے:

(A) 10 (B) 12 (C) 16 (D) 14
13. The player who win the toss has the right to take first: 13. جو کھلاڑی ٹاس جیت لے وہ پہلے لینے کا حق رکھتا ہے:

(A) service or side سروس یا سائیڈ (B) racket ریکٹ
(C) ball گیند (D) net نیٹ
14. The length of table-tennis table is: 14. ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے:

(A) 2.74 m میٹر (B) 2.71 m میٹر (C) 2.73 m میٹر (D) 2.72 m میٹر
15. The weight of table tennis ball is: 15. ٹیبل ٹینس گیند کا وزن ہوتا ہے:

(A) 70 mg ملی گرام (B) 40 mg ملی گرام (C) 50 mg ملی گرام (D) 45 mg ملی گرام
16. The standard track has lanes: 16. معیاری ٹریک میں گلیاں ہوتی ہیں:

(A) 7 (B) 6 (C) 8 (D) 5

Roll No. _____

(For all sessions)

Health & Physical Education (Essay Type)**صحت و جسمانی تعلیم** (انشائیہ)

Marks: 48

وقت: 1:45 گھنٹے Time: 1:45 Hours

نمبر: 48

Section -I

2x15=30

2- Write short answers of any five parts from the following. 2x5=10

- Define the physical fitness.
- Define food.
- What is meant by small area games?
- Explain relay race.
- Define posture.
- Define gymnastic.
- Write down measurement of table in table tennis.
- Explain the due drops.

- حصہ اول
- جسمانی فٹنس کی تعریف کریں۔
 - غذا کی تعریف کریں۔
 - چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے؟
 - ڈاک دوڑ کی وضاحت کریں۔
 - قامت کی تعریف کریں۔
 - جمناستک کی تعریف کریں۔
 - ٹیبل ٹینس ٹیبل کی پیمائش تحریر کریں۔
 - شبثم کی وضاحت کریں۔

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

- Describe the importance of recreation.
- Write down the necessary items needed for hiking.
- What is meant by coffee?
- How the plants help in purifying the air?
- Explain penalty stroke.
- Write down any two qualities of a good player.
- Write down any two disadvantages of postural defects.
- Write down the effects of food adultration on physical health?

- تفریح کی اہمیت بیان کریں۔
- ہائیکنگ کیلئے ضروری سامان لکھیں۔
- قہوہ سے کیا مراد ہے؟
- پودے ہوا صاف کرنے میں کیسے مدد دیتے ہیں؟
- پنلٹی سٹروک کی وضاحت کریں۔
- ایک اچھے کھلاڑی کی کوئی سی دو خصوصیات تحریر کریں۔
- قامتی نقائص کے کوئی سے دو نقصانات لکھیں۔
- کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ کے جسمانی صحت پر اثرات تحریر کریں۔

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

- Explain financial losses of food.
- Write down two characteristics of balanced diet.
- Explain non-visual method.
- Define Lassi?
- Write down any two signs of spreading epidemics.
- How does rain come towards atmosphere?
- Explain cart-wheel.
- Write down any two short-comings of long jump.

- غذا کے مالی نقصانات کی وضاحت کریں۔
- متوازن غذا کے دو اوصاف تحریر کریں۔
- غیر بصری طریقہ کی وضاحت کریں۔
- لسی کی تعریف کریں۔
- متعدی امراض پھیلنے کی کوئی سی دو علامات لکھیں۔
- بارش کرہ ارض کی طرف کیسے آتی ہے؟
- کارٹ-ویل کی وضاحت کریں۔
- لمبی چھلانگ کی کوئی سی دو خامیاں تحریر کریں۔

Section -II

Note: Answer any three questions from the following. 6x3=18

- Which are skills of table tennis?
- Write in detail the violations which occur during hockey game.
- Write notes on bulley and centre line.
- Write a detailed note on community health.
- Describe the importance of Physical fitness in detail.

- حصہ دوم
- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
 - ٹیبل ٹینس کی مہارتیں کون کون سی ہیں؟
 - ہاکی کھیل میں ہونے والی خلاف ورزیاں تفصیل سے بیان کریں۔
 - بلی اور سینٹر لائن پر نوٹ لکھیں۔
 - معاشرے کی صحت پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔
 - فزیکل فٹنس کی اہمیت تفصیلاً بیان کریں۔