



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 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 cardiac muscles are present in: قلبی عضلات موجود ہوتے ہیں۔
- (A) heart دل میں (B) kidney گردے میں (C) liver جگر میں (D) joints جوڑوں میں
2. Eye is a part. آنکھ عضو ہے۔
- (A) delicate نازک (B) strong مضبوط (C) big بڑا (D) small چھوٹا
3. Minimum pathways in a track are: ٹریک میں کم از کم گلیاں ہوتی ہیں۔
- (A) 9 (B) 8 (C) 7 (D) 6
4. A flat foot consists of total bones: چپٹا پاؤں کل ہڈیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔
- (A) 23 (B) 26 (C) 31 (D) 39
5. The kinds of voluntary movements are: ارادی حرکات کی اقسام ہوتی ہیں۔
- (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 2
6. The kinds of derived movements are: فروعی حرکات کی اقسام ہوتی ہیں۔
- (A) 4 (B) 5 (C) 3 (D) 2
- (For Boys Only) (صرف طلبہ کے لیے)
7. The angle of shot put sector for men is: مردوں کے لیے گولہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔
- (A) 43° (B) 40° (C) 34.92° (D) 30°
8. The length of volleyball net is: والی بال نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
- (A) 9m میٹر (B) 9.50m میٹر (C) 12m میٹر (D) 14m میٹر
9. The attack area in volleyball is: والی بال میں ایک ایریا ہوتا ہے۔
- (A) 4m میٹر (B) 2m میٹر (C) 3m میٹر (D) 5m میٹر
10. Volleyball match consists of sets: والی بال کا کھیل، سیٹ پر مشتمل ہوتا ہے۔
- (A) 6 (B) 4 (C) 7 (D) 5
11. The duration of technical time-out in volleyball is: والی بال میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ہوتا ہے۔
- (A) 3 minutes منٹ (B) 2 minutes منٹ (C) 1 minute منٹ (D) 1:30 minutes منٹ
12. Zones in volleyball court are: والی بال کورٹ میں زون ہوتے ہیں۔
- (A) 6 (B) 5 (C) 3 (D) 2
- (For Girls Only) (صرف طالبات کے لیے)
13. The length of badminton net is: بیڈمنٹن نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
- (A) 6.10m میٹر (B) 5.10m میٹر (C) 5.15m میٹر (D) 6.15m میٹر
14. The colour of lines of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کی لائنوں کا رنگ ہوتا ہے۔
- (A) white or yellow سفید یا پیلا (B) red or brown سرخ یا براؤن (C) red or green سرخ یا سبز (D) black or red سیاہ یا سرخ
15. The diameter of shuttle cock is: شٹل کاک کا قطر ہوتا ہے۔
- (A) 2.8~2.9cm سنٹی میٹر (B) 2.6~2.9cm سنٹی میٹر (C) 2.7~2.9cm سنٹی میٹر (D) 2.5~2.8cm سنٹی میٹر
16. The number of feathers of a shuttle cock is: شٹل کاک کے پر ہوتے ہیں۔
- (A) 12 (B) 13 (C) 14 (D) 16
17. The weight of shot put for women is: خواتین کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔
- (A) 6 kg کلوگرام (B) 3 kg کلوگرام (C) 5 kg کلوگرام (D) 4 kg کلوگرام
18. Gymnastic creates in our body: جمناسٹک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے۔
- (A) illness بیماری (B) weakness کمزوری (C) laziness سستی (D) activeness چستی

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

Physical Education (Essay Type)

جسمانی تعلیم (انشائیہ)

Marks: 63

Time: 2:45 Hours گھنٹے 2:45

نمبر: 63

Section -I

2x16=32

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

- What is the relationship of Physical Education with health?
- What is meant by postural defects?
- Write down the names of postural defects.
- How Russo has defined Physical Education?
- Write down the benefits of Physical Education.
- Write down the rules of 100m race.
- Define gymnastic education.
- Explain ankle joint.
- Describe any two causes of Lodosis.

حصہ اول

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
i. جسمانی تعلیم کا صحت سے کیا تعلق ہے؟
ii. قائمی نقائص سے کیا مراد ہے؟
iii. قائمی نقائص کے نام لکھیں۔
iv. روسو نے تعلیم جسمانی کی تعریف کن الفاظ میں بیان کی ہے؟
v. تعلیم جسمانی کے فوائد بیان کریں۔
vi. 100 میٹر دوڑ کے قوانین بیان کریں۔
vii. تعلیم جسمانی کی تعریف کریں۔
viii. ٹخنے کے جوڑے کی وضاحت کریں۔
ix. خالی کر کے کوئی سی دو جوابات بیان کریں۔

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

- Indicate stages of hopping.
- Write down any two fouls of badminton service.
- Explain woolen clothes.
- Explain turning and twisting.
- What is meant by shrinking?
- What is meant by swinging?
- Define health.
- Define the air pollution.

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

- i. اچھلنے کے مراحل بیان کریں۔
- ii. بیڈمنٹن سروس کے کوئی سے دو فاول لکھیں۔
- iii. اونی لباس کی وضاحت کریں۔
- iv. مڑنا اور مروڑنا کی وضاحت کریں۔
- v. سکیڑنے سے کیا مراد ہے؟
- vi. جھلانا سے کیا مراد ہے؟
- vii. صحت کی تعریف کریں۔
- viii. فضائی آلودگی کی تعریف کریں۔

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

- What is meant by rotation?
- Explain toss.
- How to care the hair?
- Define muscles.
- What is meant by balance?
- Explain Volleyball net.
- 100 m race is included in which type of races?
- Describe measures of teeth safety.

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

- i. روٹیشن سے کیا مراد ہے؟
- ii. ٹاس کی وضاحت کریں۔
- iii. بالوں کی حفاظت کیسے کی جاسکتی ہے؟
- iv. عضلات کی تعریف کریں۔
- v. توازن سے کیا مراد ہے؟
- vi. والی بال نیٹ کی وضاحت کریں۔
- vii. 100 میٹر دوڑ کا شمار کن دوڑوں میں ہوتا ہے؟
- viii. دانتوں کی حفاظت کے اقدامات بیان کریں۔

Section -II

Note: Answer any three questions from the following.

7x3=21

- Describe the definitions of Physical Education and its relationship with health.
- (i) Describe the four objectives of dress.
(ii) Write down six fouls of 100 m race.
- (i) Explain in detail the muscular system.
(ii) Explain the shot put.
- Describe in detail the types of moveable joints.
- In which conditions, let is given in badminton?

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

5. تعلیم جسمانی کی تعریفیں اور اس کا صحت سے تعلق واضح کریں۔
6. (i) لباس کے چار مقاصد بیان کریں۔
(ii) 100 میٹر دوڑ کے چھ فاول لکھیں۔
7. (i) نظام عضلات تفصیلاً بیان کریں۔
(ii) گولڈ پیٹکنے کی وضاحت کریں۔
8. حرکت کرنے والے جوڑوں کی اقسام تفصیل سے بیان کریں۔
9. بیڈمنٹن میں لیٹ کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟

Section -III(Practical)

Note: Answer any two parts from the following.

5x2=10

- Write down the method of start of 100m race.
- Write down the method of two waist exercises.
- Write down the method of sevice in badminton.

حصہ سوم (عملی)

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

- A. 100 میٹر دوڑ کے شارٹ کا طریقہ لکھیں۔
- B. دھڑکی دو ورزشوں کا طریقہ لکھیں۔
- C. بیڈمنٹن میں سروس کا طریقہ لکھیں۔



Roll No. _____ امیدوار خود پُر کرے

Paper Code 1 4 2 3

Sessions; 2015-2017, 2016-2018 & 2017-2019
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. On listening which sound, all the players will start running?
(A) band بینڈ کی (B) whistle وِسل کی (C) clapping تالی کی (D) fire / go فائر یا گوکی
 2. How many joints are there in the human body?
(A) 230 (B) 234 (C) 235 (D) 236
 3. The maximum pathways in 100m race are:
(A) 8 (B) 6 (C) 7 (D) 9
 4. The selection of pathways is done by _____.
(A) toss تاس (B) lottery قرعہ اندازی (C) whistle وِسل (D) on your remarks آن یور ریمارکس
 5. The diameter of shot put circle is:
(A) 2.133 m (B) 2.136 m (C) 2.135 m (D) 2.134 m
 6. Which element is necessary for development of an Islamic community?
(A) cleanliness صفائی (B) health صحت (C) body جسم (D) weather موسم
 7. The types of postural defects are:--
(A) 6 (B) 4 (C) 3 (D) 5
 8. An objective of Physical Education is _____ growth:--
(A) economic معاشی (B) physical جسمانی (C) moving حرکتی (D) emotional جذباتی
- (For Boys only) (صرف طلباء کے لیے)
9. The 100m race is included in _____ race.
(A) the slowest سست ترین (B) long distance لمبے فاصلہ کی (C) medium distance درمیانہ فاصلہ کی (D) the fastest تیز ترین
 10. The shape of volley ball ground is:
(A) square چوکور (B) rectangular مستطیل (C) long لمبی (D) triangular ترقونی
 11. The circumference of ball is:
(A) 65~67 cm سنٹی میٹر (B) 64~65 cm سنٹی میٹر (C) 63~66 cm سنٹی میٹر (D) 61~62 cm سنٹی میٹر
 12. The weight of badminton shuttle cock is:
(A) 3~3.20 g گرام (B) 4.75~5.10 g گرام (C) 4.74~5.50 g گرام (D) 2.50~3.00 g گرام
- (For Girls only) (صرف طالبات کے لیے)
13. The volley ball court is divided in two equal parts by centre line.
(A) 6,6 (B) 8,8 (C) 9,9 (D) 7,7
 14. The weight of shot put for women is:
(A) 2 kg کلوگرام (B) 4 kg کلوگرام (C) 3 kg کلوگرام (D) 1 kg کلوگرام
 15. The minimum pathways in a track are:
(A) 5 (B) 6 (C) 7 (D) 4
 16. The angle of shot put sector is:
(A) 30° (B) 34.92° (C) 40° (D) 43°

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

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. 2x5=10

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

- Write two objectives of Physical Education.
- Explain any two kinds of derived movements.
- Explain expansion and shrinking.
- Write the names of posture defects.
- How many zones are there in volley ball court?
- Explain 'Rotation'.
- Explain 'Libro' player.
- Explain scoring method in badminton.

- تعلیم جسمانی کے دو مقاصد لکھیے۔
- کوئی سی دو فروعی حرکات کی اقسام کی وضاحت کریں۔
- سکیڑنا اور پھیلا نا کی وضاحت کریں۔
- قامتی نقائص کے نام لکھیں۔
- والی بال کورٹ میں کتنے زون ہوتے ہیں؟
- روٹیشن کی وضاحت کریں۔
- لبرو کھلاڑی کی وضاحت کریں۔
- بیڈمنٹن میں سکورنگ کے طریقے 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۔

- Write the measurements of back and side galleries in badminton.
- Write the names of basic skills.
- Explain "on your marks"
- Explain stop board.
- Write two rules of throwing a shot put.
- Explain air pollution.
- How are the teeth protected?
- How many types of joints are there?

- بیڈمنٹن میں بیک گیلری اور سائیڈ گیلری کی پیمائش لکھیں۔
- بنیادی مہارتوں کے نام لکھیں۔
- 'آن یور مارکس' کی وضاحت کریں۔
- سٹاپ بورڈ کی وضاحت کریں۔
- گولہ پھینکنے کے دو قوانین لکھیں۔
- فضائی آلودگی کی وضاحت کریں۔
- دانتوں کی حفاظت کیسے کی جاتی ہے؟
- جوڑوں کی کتنی اقسام ہیں؟

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۔

- Write down two benefits of muscles.
- Write the measurement of volley ball court.
- Describe two fouls of service in badminton.
- Explain 100m race.
- Explain ligaments.
- What is meant by Health Education?
- How can the bad habit of drugs be avoided?
- In which conditions, let is awarded?

- عضلات کے دو فوائد تحریر کریں۔
- والی بال کورٹ کی پیمائش لکھیں۔
- بیڈمنٹن میں سروس کے دو فاولز بیان کریں۔
- 100 میٹر دوڑ کی وضاحت کریں۔
- بندھن کی وضاحت کریں۔
- تعلیم الصحت سے کیا مراد ہے؟
- منشیات کی لعنت سے کیسے چھٹکارا ہو سکتا ہے؟
- لیٹ کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟

Section - II

Answer any two questions from the following.

9x2=18

حصہ دوم

- Define posture and write its importance.
- Explain :- (i) Rotation; (ii) Toss; (iii) Hiking.
- How are the skin and hair protected?

- درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔
- قامت کی تعریف کریں اور اس کی اہمیت بیان کریں۔
 - وضاحت کریں :- (i) روٹیشن - (ii) ٹاس - (iii) ہیکنگ۔
 - جلد اور بالوں کی حفاظت کیسے کی جاتی ہے؟

**Physical Education** (Objective Type)

جسمانی تعلیم (معروضی)

نمبر: 12

وقت: 15 منٹ Time: 15 Minutes

Marks: 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. What shape does the body attain in kyphosis? 1-1 گول کمر میں جسم کیسی صورت اختیار کرتا ہے؟
 (A) ideal height مثالی قامت (B) un-ideal height غیر مثالی قامت (C) bad height بُری قامت (D) hunch-back گھبراہٹ
 2. Gymnastic creates in our body: 2. جمناسٹک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے۔
 (A) activeness چستی (B) laziness سستی (C) weakness کمزوری (D) illness بیماری
 3. The cardiac muscles are present in: 3. قلبی عضلات موجود ہوتے ہیں۔
 (A) kidneys گردوں میں (B) liver جگر میں (C) heart دل میں (D) joints جوڑوں میں
 4. 200m race is counted as _____ race: 4. 200 میٹر دوڑ کا شمار _____ دوڑ میں ہوتا ہے۔
 (A) long distance لمبے فاصلہ کی (B) the fastest تیز ترین (C) the slowest سست ترین (D) short distance چھوٹے فاصلہ کی
 5. Which curse has engulfed the whole world? 5. کس کی لعنت نے پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے؟
 (A) cigarette سگریٹ (B) wine شراب (C) narcotics نشیات (D) tobacco تمباکو
 6. To start the game, service will always be done from: 6. کھیل کا آغاز کرتے وقت ہمیشہ سروس کروائی جائے گی۔
 (A) right court دائیں کورٹ سے (B) left court بائیں کورٹ سے
 (C) short service area شارٹ سروس ایریا سے (D) back gallery بیک گیلری سے
 7. The length of racket in badminton is: 7. بیڈمنٹن میں ریکٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
 (A) 68 cm سنٹی میٹر (B) 70 cm سنٹی میٹر (C) 60 cm سنٹی میٹر (D) 65 cm سنٹی میٹر
 8. The angle of shot put sector is: 8. گولہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔
 (A) 30° (B) 34.92° (C) 40° (D) 43°
 9. The width of volley ball net is: 9. والی بال نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
 (A) 4m میٹر (B) 3m میٹر (C) 2m میٹر (D) 1m میٹر
 10. Zones in volley ball court are: 10. والی بال کورٹ میں زون ہوتے ہیں۔
 (A) 2 (B) 3 (C) 5 (D) 6
 11. While starting the race, a player cannot run before which sound? 11. شارٹ لیتے وقت کھلاڑی کس آواز سے قبل دوڑ کا آغاز نہیں کر سکتا؟
 (A) fire فائر کی (B) whistle ولس کی (C) clapping تالی کی (D) go گو کی
 12. The width of badminton net is: 12. بیڈمنٹن نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
 (A) 860 mm ملی میٹر (B) 620 mm ملی میٹر (C) 420 mm ملی میٹر (D) 760 mm ملی میٹر

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

Marks: 63

Time: 2:45 Hours گھنٹے

نمبر: 63

Section -I

2x16=32

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

- Write down the importance of Physical Education.
- Which remedial measures are necessary to stop bad posture?
- Why is care of eyes important?
- Explain toss.
- Explain swinging and circling.
- Write down any two kinds of derived movements.
- Write down any two rules of 100m race.
- Describe modern concept of educational gymnastic.
- Define Iodosis.

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- تعلیم جسمانی کی اہمیت تحریر کریں۔
 - ناقص قامت کی روک تھام کیلئے کون سی تدابیر ضروری ہیں؟
 - آنکھوں کی حفاظت کیوں ضروری ہے؟
 - ٹاس کی وضاحت کریں۔
 - جھلانا اور گھممانا کی وضاحت کریں۔
 - فروغی حرکات کی کوئی سی دو اقسام تحریر کریں۔
 - 100 میٹر دوڑ کے کوئی سے دو ضابطے تحریر کریں۔
 - تعلیمی جسمناٹک کا جدید نظریہ بیان کیجئے۔
 - خالی کمر کی تعریف کریں۔

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

- How can the teeth be protected?
- Which are the involuntary movements?
- What is meant by air pollution?
- Explain "fire" or "go".
- Explain woolen dress.
- The word 'gymnastic' is derived from which language?
- Define flat foot.
- Write the names of any two officials of badminton.

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- دانتوں کی حفاظت کیسے کی جاسکتی ہے؟
 - غیر ارادی حرکات کون سی ہیں؟
 - فضائی آلودگی سے کیا مراد ہے؟
 - فائر یا گو کی وضاحت کریں۔
 - اُونی لباس کی وضاحت کریں۔
 - جسمناٹک کا لفظ کس زبان سے ماخوذ ہے؟
 - چپے پاؤں کی تعریف کریں۔
 - بیڈمنٹن کے کوئی سے دو عہدیداروں کے نام لکھیں۔

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

- In which conditions, let is declared?
- Explain ball and socket joint.
- Write down any two rules of 100m race.
- What is meant by health education?
- How can bad habit of drugs be avoided ?
- Explain service in badminton.
- Explain the replacement of players in volley ball.
- Explain service in table-tennis.

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- لیٹ کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟
 - گولہ اور پیالے دار جوڑ کی وضاحت کریں۔
 - 100 میٹر دوڑ کے کوئی سے دو ضابطے تحریر کریں۔
 - تعلیم الصحت سے کیا مراد ہے؟
 - نشیات کی لعنت سے چھٹکارا کیسے ہوتا ہے؟
 - بیڈمنٹن میں سروس کی وضاحت کیجئے۔
 - والی بال میں کھلاڑیوں کی تبدیلی کی وضاحت کریں۔
 - ٹیبل ٹینس میں سروس کی وضاحت کیجئے۔

Section -II

Note: Answer any three questions from the following.

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

- Describe the advantages of muscles.
- Write a note on personal hygiene.
- How Aristotle, Socrates, Rosseau, Imam Ghazali and Nixon & Cozon has defined physical education?
- Write down measurement of shot put and also draw sector.
- Describe the benefits of gymnastic education in detail.

- عضلات کے فوائد بیان کریں۔
- شخصی حفظان صحت پر نوٹ لکھیں۔
- تعلیم جسمانی کی تعریف ارسطو، سقراط، روسو، امام غزالی اور نکسن اینڈ کوزن نے کن الفاظ میں کی ہے؟
- شٹ پٹ کی پیمائش لکھیں اور سیکٹر بھی بنائیں۔
- تعلیمی جسمناٹک کے فوائد تفصیلاً بیان کریں۔

Section -III(Practical)

Note: Answer any two parts from the following.

5x2=10

- Describe the method of two side ways exercises.
- Write down the method of gripping racket in table-tennis. OR Write the method of front roll.
- Write the method of back-hand stroke in badminton.

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔
- 10 (الف) پہاؤ کی دو درز میں کرنے کا طریقہ بیان کریں۔
 - (ب) ٹیبل ٹینس میں ریکٹ پکڑنے کا طریقہ تحریر کریں۔ یا سیدھی قلابازی لگانے کا طریقہ لکھیں۔
 - (ج) بیڈمنٹن میں بیک ہینڈ سٹروک کا طریقہ لکھیں۔



Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

(For all sessions)

Paper Code 5 4 2 3

Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 12

وقت: 15 منٹ Time: 15 Minutes

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 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. Selection of pathways is done by: 1.1. راہداریوں کا انتخاب ہوتا ہے بذریعہ:
(A) Lottery قرعہ اندازی (B) Fire or go فائر یا گو
(C) On your remarks آن پور ریمارکس (D) Whistle ویسل
2. The length of badminton racket is: 2. بیڈمنٹن ریکٹ کی لمبائی ہوتی ہے:
(A) 13.40 m میٹر (B) 12.30 m میٹر (C) 13.50 m میٹر (D) 13.10 m میٹر
3. Gymnastic creates in our body: 3. جمناستک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے:
(A) activeness چستی (B) Laziness سستی (C) weakness کمزوری (D) Illness بیماری
4. What shape does the body attain in Kyphosis? 4. گول کمر میں جسم کیسی صورت اختیار کر لیتا ہے؟
(A) Ideal height مثالی قامت (B) Non-Ideal height غیر مثالی قامت
(C) bad height بُری قامت (D) hunch-back کبڑا پن
5. The colour of shot board in shotput is: 5. گولے کے شاٹ بورڈ کا رنگ ہوتا ہے:
(A) black کالا (B) yellow پیلا (C) white سفید (D) red سرخ
6. The shape of badminton court is: 6. بیڈمنٹن کورٹ کی شکل ہوتی ہے:
(A) rectangular مستطیلی (B) triangular تکتونی (C) Circular دائروی (D) Square مربع
7. "The process of physical education provides healthy mind in a healthy body" is said by: 7. "تعلیم جسمانی کا عمل صحت مند جسم میں صحت مند دماغ پیدا کرتا ہے" - قول ہے:
(A) Aristotle ارسطو کا (B) Socrates سقراط کا (C) Rosseau روسو کا (D) Imam Ghazali امام غزالی کا
8. The kind of voluntry movements are: 8. ارادی حرکات کی اقسام ہیں:
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
9. Which postural defect occurs due to wrong sit and stand habit? 9. اٹھنے اور بیٹھنے کے غلط انداز اپنانے سے کونسا قدامتی نقص پیدا ہوتا ہے؟
(A) Khyposis گول کمر (B) Iodosis خالی کمر (C) Scoliosis ناہموار کندھے (D) flat foot چپٹا پاؤں
10. What is called where two bones meet? 10. جہاں دو سے زیادہ ہڈیوں کا ملاپ ہوتا ہے۔ اسکو کیا کہتے ہیں؟
(A) relation بندھن (B) cover غلاف (C) joint جوڑ (D) membrane جھلی
11. The word gymnastic is derived from the word of which language? 11. جمناستک کا لفظ کس زبان کے لفظ سے ماخوذ ہے؟
(A) Greek یونانی (B) German جرمنی (C) French فرانسیسی (D) Turkish ترکی
12. Which depends upon shrinkage and stretching of muscles? 12. کس کا دار و مدار عضلات کے پھیلنے اور سکڑنے پر ہے؟
(A) physical growth جسمانی نشوونما (B) balance توازن
(C) gymnastic جمناستک (D) movements حرکات

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

- Give comprehensive definition of Physical Education.
- Define circling and swinging.
- Write down the names of basic movements.
- Explain front roll and back roll.
- Write down the measurement of stop board.
- Why is care of eyes necessary?
- Which remedial measures are necessary to stop bad posture?
- Define "movement".

- حصہ اول
- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- تعلیم جسمانی کی جامع تعریف کریں۔
 - گھمانا اور جھلانا کی تعریف کریں۔
 - بنیادی حرکات کی اقسام کے نام لکھیے۔
 - سیدھی اور الٹی قلابازی کی وضاحت کریں۔
 - رکاوٹی بورڈ کی پیمائش تحریر کریں۔
 - آنکھوں کی حفاظت کیوں ضروری ہے؟
 - ناقص قامت کی اصلاح کیلئے کون سی تدابیر ضروری ہیں؟
 - حرکت کی تعریف کریں۔

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

- Write down any two rules of 100m race.
- Which are basic skills?
- Write down the causes of Iodosis.
- Describe public health problems.
- Make a list of tools used in badminton.
- Write down any two remedial exercises of round shoulder.
- Define the joint capsule.
- How is the skin protected?

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- 100 میٹر دوڑ کے کوئی دو قوانین لکھیے۔
 - بنیادی مہارتیں کون کون سی ہیں؟
 - خالی کمر کی وجوہات تحریر کریں۔
 - عوام کی صحت کے مسائل بیان کریں۔
 - بیڈمنٹن کھیل میں استعمال ہونے والے سامان کی فہرست بنائیں۔
 - ناہموار کندھے کی کوئی سی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کریں۔
 - غلاف سے کیا مراد ہے؟
 - جلد کی حفاظت کیسے کی جاتی ہے؟

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

- Explain the ankle joint.
- What is meant by sequence of movement?
- What is meant by air pollution?
- Explain blocking in volley ball.
- Write the names of any two officials of badminton.
- How has Socrates defined Physical Education?
- How many stages of hoping are there?
- How infectious diseases can be prevented?

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- ٹخنے کے جوڑ کی وضاحت کریں۔
 - حرکات یا سرگرمیوں کے تسلسل سے کیا مراد ہے؟
 - فضائی آلودگی سے کیا مراد ہے؟
 - والی بال میں بلاکنگ کے طریقہ کار کی وضاحت کریں۔
 - بیڈمنٹن کے کوئی سے دو عہدیداروں کے نام لکھیں۔
 - سقراط نے تعلیم جسمانی کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے؟
 - اُچھلنے کے عمل کے کتنے مراحل ہیں؟
 - متعدی بیماریوں کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے؟

Section -II

Note: Answer any two questions from the following.

9x2=18

- Write measurements of shot put sector and draw sector.
- Describe in detail the rules of 200m race.

OR

In which conditions, let is given in badminton?

- Write down the advantages of muscles.

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔
- شات پٹ سیکٹر کی پیمائش لکھیں اور سیکٹر بنا لیں۔
 - 200 میٹر دوڑ کے ضابطے تفصیل سے بیان کریں۔

یا

بیڈمنٹن میں لیٹ کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟

- عضلات کے فوائد بیان کریں