

Health & Physical Education

صحت و جسمانی تعلیم

Marks: 12	Time: 15 Minutes	Paper II – Objective (i)	Code: 7 4 2 1
-----------	------------------	--------------------------	---------------

Note: You have four choices for each objective type question as A, B, C and D. The choice which you think is correct; fill that circle in front of that question number in your answer book. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling up two or more circles will result no mark.

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 دائرے کو مار کر یا پین سے بھر دیجیے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔

SECTION — A					
Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1	ایک گرام پروٹین میں حرارے ہوتے ہیں۔ One gram protein contains calories:	3.1	4.1	5.1	6.1
2	تندرست آدمی کا درجہ حرارت ہوتا ہے۔ A healthy person has a temperature:	98.2 °F	98.6 °F	98.4 °F	98.8 °F
3	وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ Vitamin C is found in:	Tea چائے میں	Lassi لسی میں	Coffee کافی میں	Squash سکوائش میں
4	ڈسپلین کا پابند ہوتا ہے۔ Discipline is binding for a:	Good player اچھا کھلاڑی	Bad player برا کھلاڑی	Young boy جوان لڑکا	Old man بزرگ آدمی
5	انسانی جسم کی ہڈیوں کی افزائش سال تک ہوتی ہے۔ The growth of the bones of the human body takes place upto _____ years.	14 years 14 سال	16 years 16 سال	18 years 18 سال	20 years 20 سال
6	انسان کے دوست ہیں۔ Friends of human beings are:	Birds پرندے	Salts نمکیات	Gases گیسیں	Plants پودے
7	کلاس روم کی بلندی ہوتی ہے۔ The height of classroom is:	14 Feet 14 فٹ	16 Feet 16 فٹ	18 Feet 18 فٹ	10 Feet 10 فٹ
8	تفریح کیسی سرگرمی ہے؟ What kind of activity recreation is?	Bad بری	Negative منفی	Condemnable قابلِ مذمت	Positive مثبت
Only for Boys صرف طلباء کے لیے					
9	ہاکی کا میچ شروع ہوتا ہے۔ A hockey match starts from:	Bully ہلی سے	Push in پش ان سے	Hit in ہٹ ان سے	Centre pass سنٹر پاس سے
10	ہاکی کے کھیل کے میدان میں پنلٹی سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے۔ A penalty stroke is marked on the field of hockey:	4 meters 4 میٹر	5 meters 5 میٹر	6 meters 6 میٹر	7 meters 7 میٹر
11	لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی کم از کم چوڑائی ہوتی ہے۔ In long jump the arena has a minimum width:	2.75 meters 2.75 میٹر	3 meters 3 میٹر	2.50 meters 2.50 میٹر	3.50 meters 3.50 میٹر
12	لمبی چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی لمبائی ہوتی ہے۔ In long jump the length of the running path is:	30 meters 30 میٹر	40 meters 40 میٹر	50 meters 50 میٹر	20 meters 20 میٹر
Only for Girls صرف طالبات کے لیے					
9	ٹیبیل ٹینس میں بال کا وزن ہوتا ہے۔ In table tennis, weight of the ball is:	2.4 grams 2.4 گرام	2.5 grams 2.5 گرام	2.6 grams 2.6 گرام	2.7 grams 2.7 گرام
10	ٹیبیل ٹینس میں سنگل میچ گیمز پر مشتمل ہوتا ہے۔ Single match in table tennis consists of games:	3	5	7	9
11	عورتوں کے لیے ڈسکس کا وزن ہوتا ہے۔ Weight of discus for women is:	1 kg 1 کلو گرام	2 kg 2 کلو گرام	3 kg 3 کلو گرام	4 kg 4 کلو گرام
12	ڈسکس پکڑنے کے طریقے ہیں۔ The methods of catching discus is / are:	1	2	3	4

Health & Physical Education

صحت و جسمانی تعلیم

Marks: 48	Time: 1:45 Hours	Paper II — Subjective
Note: Section B is COMPULSORY. Attempt any TWO questions from Section C.		
حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔		

SECTION — B

2. Write down short answers to any FIVE parts.	(5 x 2 = 10)	کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجیے۔
i. What is meant by the importance of physical fitness?		فونیکل فٹنس کی اہمیت سے کیا مراد ہے؟
ii. What is meant by small area sports?		چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے؟
iii. What is a posture?		قامت کی تعریف کیجیے۔
iv. What is meant by hiking?		ہائیکنگ سے کیا مراد ہے؟
v. What is camping?		کیپنگ کی تعریف کیجیے۔
vi. What is meant by community health?		معاشرہ کی صحت سے کیا مراد ہے؟
vii. Define infectious diseases.		متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
viii. What is meant by balanced diet?		متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

3. Write down short answers to any FIVE parts.	(5 x 2 = 10)	کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجیے۔
i. Write two protective measures for vegetables and fruits.		سبزیوں اور پھلوں کے لیے دو حفاظتی اقدام تحریر کیجیے۔
ii. What do you know about air?		ہوا کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟
iii. Write the components of coffee.		کافی کے اجزاء تہ ترکیبی لکھیے۔
iv. Write two advantages of Lassi.		لسی کے دو فوائد لکھیے۔
v. Write two advantages of plants.		پودوں کے دو فوائد تحریر کیجیے۔
vi. How should the classroom be like?		کلاس روم کیسا ہونا چاہیے؟
vii. Write two directions for hiking.		ہائیکنگ کے لیے دو ہدایات تحریر کیجیے۔
viii. Write down camping goals.		کیپنگ کے مقاصد تحریر کیجیے۔

4. Write down short answers to any FIVE parts.	(5 x 2 = 10)	کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجیے۔
i. What is meant by holding the baton and taking the start?		بیٹن پکڑنا اور سٹارٹ لینا سے کیا مراد ہے؟
ii. Write two failures in the long jump.		لمبی چھلانگ میں دو ناکامیاں لکھیے۔
iii. Name the long jump skills. Explain any two.		لمبی چھلانگ کی مہارتوں کے نام لکھیے۔ کوئی سی دو کی وضاحت کیجیے۔
iv. Write a note on scoring in table tennis.		ٹیبل ٹینس میں سکورنگ پر نوٹ لکھیے۔
v. Write two methods of catching discus.		ڈسکس پکڑنے کے دو طریقے لکھیے۔
vi. Explain scoring a goal in a game of hockey.		ہاکی کے کھیل میں گول کرنے کی وضاحت کیجیے۔
vii. Write down structure of discus.		ڈسکس کی بناوٹ تحریر کیجیے۔
viii. Write the duration of a hockey game.		ہاکی کے کھیل کا دورانیہ لکھیے۔

SECTION — C

Attempt any TWO questions. Each question carries 09 marks.	کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔ ہر سوال کے (09 نمبر ہیں۔)
--	--

5. Write the rules for a discus throwing competition.	ڈسکس پھینکنے کے مقابلے کے ضابطے لکھیے۔
--	--

6. Write the detailed note on drinks.

مشروبات پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

7. Write the disadvantages of food adulteration.

کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ کے نقصانات لکھیے۔

OR

یا

(i) When is a penalty corner awarded in hockey?

ہاکی کے کھیل میں پنلٹی کارنر کب دیا جاتا ہے؟

(ii) Define the table in the game of table tennis.

ٹیل ٹینس کھیل میں ٹیبل کی وضاحت کیجیے۔