| Paper Code Number: 4421 | انٹرمیڈیٹ پارٹ سیکنڈ (جماعت بارہویں) 2025 (1st-A) | رول نمبر _____ |
|---|---|---|

**HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II** — صحت و تعلیم جسمانی پرچہ۔دوسرا

**MAXIMUM MARKS: 17** — 17 = کل نمبر — **OBJECTIVE** معروضی — **TIME ALLOWED: 20 Minutes** — وقت = 20منٹ

**سوال نمبر 1 Q.No.1**

ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مارکر یا پین سے بھر دیجیے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

You have four choices for each objective type question as A, B, C and D. The choice which you think is correct, fill that bubble in front of that question number, on bubble sheet. Use marker or pen to fill the bubbles. Cutting or filling two or more bubbles will result in zero mark in that question.

| Sr.No. | QUESTIONS / سوالات | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | In which era importance of sports is acknowledged? کھیلوں کی اہمیت کو کس دور میں تسلیم کیا گیا ہے؟ | Past ماضی | Present حال | Future مستقبل | All ages ہر دور |
| 2 | The place of holding the Javelin is called: نیزہ پکڑنے والی جگہ کو کہتے ہیں۔ | Shaft شافٹ | Head ہیڈ | Grip گرپ | Tail دم |
| 3 | The Javelin consists of _____ parts. نیزہ ___ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ | Four چار | Three تین | Two دو | Five پانچ |
| 4 | The time is given to the athlete for high jump: کھلاڑی کو اونچی چھلانگ کے لیے وقت دیا جاتا ہے۔ | 2 minute دو منٹ | 3 minute تین منٹ | 4 minute چار منٹ | 1 minute ایک منٹ |
| 5 | The width of runway in Javelin throw is: نیزہ پھینکنے کے دوڑنے کے راستے کی چوڑائی ہوتی ہے۔ | 5 m میٹر | 4 m میٹر | 3 m میٹر | 2 m میٹر |
| 6 | The weight of crossbar is: کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔ | 2 kg کلوگرام | 1.5 kg کلوگرام | 1 kg کلوگرام | 3 kg کلوگرام |
| 7 | Involuntary muscles are: غیر ارادی عضلات ہوتے ہیں۔ | Striped دھاری دار | Skeletal استخوانی | Unstriped غیر دھاری دار | Dermal جلدی |
| 8 | There are _____ glands in mucous membrane of stomach. معدہ کی اندرونی جھلی میں غدود ہوتے ہیں۔ | Countless بے شمار | Six چھ | Five پانچ | Four چار |
| 9 | In one gram carbohydrates contains ____ calories. ایک گرام نشاستہ میں حرارے ہوتے ہیں۔ | 4.3 | 8.3 | 12.3 | Zero صفر |
| 10 | is an example of alcohol. الکوحل کی ایک مثال ہے۔ | Cocoa کوکو | Tea چائے | Lasi لسی | Beer بیئر |
| 11 | Non-alcoholic beverage is: مشروب جس میں الکحل نہیں پائی جاتی۔ | Whisky وسکی | Brandy برانڈی | Lasi لسی | Beer بیئر |
| 12 | Nicotine is found in: نکوٹین پایا جاتا ہے۔ | Cigarette سگریٹ | Sweet مٹھائی | Opium افیون | Arsenic سنکھیا |
| 13 | H.I.V virus caused by: ایچ۔آئی۔وی وائرس سے پیدا ہوتا ہے۔ | Chancroids شنکورڈ | AIDS ایڈز | Gonorrhoea سوزاک | Syphilis آتشک |
| 14 | The incubation period of Gonorrhoea is: سوزاک کی بیماری کا دورانیہ ہوتا ہے۔ | 1 to 21 days ایک سے اکیس دن | 1 to 25 days ایک سے پچیس دن | 1 to 15 days ایک سے پندرہ دن | 1 to 30 days ایک سے تیس دن |
| 15 | In artificial respiration pressure is applied in Schafer's method: مصنوعی تنفس میں شیفر کے طریقہ میں دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ | 1 second ایک سیکنڈ | 2 second دو سیکنڈ | 3 second تین سیکنڈ | 4 second چار سیکنڈ |
| | **(FOR BOYS ONLY)** / **(صرف طلبا کے لیے)** | | | | |
| 16 | The duration of Hockey match is: ہاکی میچ کا دورانیہ ہوتا ہے۔ | 70 minute 70منٹ | 60 minute 60منٹ | 90 minute 90منٹ | 80 minute 80منٹ |
| 17 | The game of basketball starts with: باسکٹ بال کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔ | Back pass بیک پاس | Throw in تھرو ان | Centre pass سنٹر پاس | Jump ball جمپ بال |
| | **(FOR GIRLS ONLY)** / **(صرف طالبات کے لیے)** | | | | |
| 16 | The length of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ | 13.40 m میٹر | 10.40 m میٹر | 6.10 m میٹر | 11.40 m میٹر |
| 17 | The height of table tennis table is: ٹیبل ٹینس میز کی اونچائی ہوتی ہے۔ | 46 cm سم | 70 cm سم | 45 cm سم | 76 cm سم |

انٹرمیڈیٹ پارٹ سیکنڈ (جماعت بارہویں) 2025 (1st-A)

رول نمبر _____

# HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II

صحت و تعلیم جسمانی پرچہ۔دوسرا

**MAXIMUM MARKS: 68** کل نمبر = 68 **SUBJECTIVE** انشائیہ **TIME ALLOWED: 2.40 Hours** وقت = 2.40 گھنٹے

**NOTE:** Write same question number and its parts number on answer book, as given in the question paper. نوٹ۔ جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جز نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچہ میں درج ہے۔

## SECTION-I حصہ اول

**2. Attempt any eight parts.** $16 = 2 \times 8$ سوال نمبر2۔ کوئی سے آٹھ اجزا کے جوابات تحریر کیجیے۔

| | | | |
|---|---|---|---|
| (i) | What benefits we get from sports? | کھیل سے ہم کیا فوائد حاصل کرتے ہیں؟ | (i) |
| (ii) | What changes take place in human an account of participation in sports? | کھیل کے ذریعے فرد میں کیا تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں؟ | (ii) |
| | **(FOR BOYS ONLY)** | **(صرف طلبا کے لیے)** | |
| (iii) | What is meant by center pass in Hockey game? | ہاکی کے کھیل میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟ | (iii) |
| (iv) | When bully is awarded in Hockey game? | ہاکی کھیل میں بلی کب دی جاتی ہے؟ | (iv) |
| (v) | Explain penalty corner in Hockey game. | ہاکی کے کھیل میں پینلٹی کارنر کی وضاحت کیجیے۔ | (v) |
| (vi) | When is the corner awarded in Hockey game? | ہاکی کے کھیل میں کارنر کب دیا جاتا ہے؟ | (vi) |
| (vii) | Write down brief note on Hockey ball. | ہاکی گیند پر مختصر نوٹ لکھیں۔ | (vii) |
| (viii) | Describe three second law in Basketball game. | باسکٹ بال کھیل میں تین سیکنڈ کا قانون بیان کریں۔ | (viii) |
| (ix) | Write two fouls of Basketball game. | باسکٹ بال کھیل کے دو فاؤلز تحریر کریں۔ | (ix) |
| (x) | What is meant by center circle in Basketball game? | باسکٹ بال کھیل میں سنٹر سرکل سے کیا مراد ہے؟ | (x) |
| (xi) | Explain personal fouls in Basketball game. | باسکٹ بال کھیل میں پرسنل فاؤلز کی وضاحت کریں۔ | (xi) |
| (xii) | When throw-in is awarded in Basketball game? | باسکٹ بال کھیل میں تھرو ان کب دی جاتی ہے؟ | (xii) |
| | **(FOR GIRLS ONLY)** | **(صرف طالبات کے لیے)** | |
| (iii) | Explain toss in Badminton game. | بیڈمنٹن کھیل میں ٹاس کی وضاحت کریں۔ | (iii) |
| (iv) | Describe short service area in Badminton game. | بیڈمنٹن کھیل میں شارٹ سروس ایریا کو بیان کریں۔ | (iv) |
| (v) | When let is awarded in Badminton game? | بیڈمنٹن کے کھیل میں لیٹ (Let) کب دی جاتی ہے؟ | (v) |
| (vi) | Explain side gallery in Badminton game. | بیڈمنٹن کے کھیل میں سائیڈ گیلری کی وضاحت کریں۔ | (vi) |
| (vii) | Write four fouls of service in Badminton game. | بیڈمنٹن کھیل میں سروس کے چار فاؤلز لکھیے۔ | (vii) |
| (viii) | What is game expediting system in Table tennis? | ٹیبل ٹینس میں کھیل جلد ختم کرانے کا نظام کیا ہے؟ | (viii) |
| (ix) | Write a brief note on Table tennis ball. | ٹیبل ٹینس گیند پر مختصر نوٹ لکھیں۔ | (ix) |
| (x) | Explain net assembly in Table tennis game. | ٹیبل ٹینس کھیل میں نیٹ اسمبلی کی وضاحت کریں۔ | (x) |
| (xi) | Write a brief note on scoring system in Table tennis game. | ٹیبل ٹینس کھیل میں سکورنگ کے نظام پر مختصر نوٹ لکھیں۔ | (xi) |
| (xii) | What is the correct service in Table tennis game? | ٹیبل ٹینس کھیل میں درست سروس کیا ہے؟ | (xii) |

**3. Attempt any eight parts.** $16 = 2 \times 8$ سوال نمبر3۔ کوئی سے آٹھ اجزا کے جوابات تحریر کیجیے۔

| | | | |
|---|---|---|---|
| (i) | Explain grip width for men in javelin. | نیزے میں مردوں کے لیے گرفت کی چوڑائی کی وضاحت کریں۔ | (i) |
| (ii) | Write down four rules of javelin. | جیولن کے چار قوانین تحریر کریں۔ | (ii) |
| (iii) | Write a note on trails of the athletes in javelin. | جیولن میں اتھلیٹس کی باریوں پر نوٹ لکھیں۔ | (iii) |
| (iv) | Describe the structure of javelin. | جیولن کی ساخت بیان کریں۔ | (iv) |
| (v) | Explain the finishing in 400 meter race. | 400 میٹر دوڑ میں اختتام کی وضاحت کریں۔ | (v) |
| (vi) | Write down two fouls in the 400 meter race. | 400 میٹر دوڑ کے دو فاؤلز تحریر کریں۔ | (vi) |
| (vii) | Explain the false start in 400 meter race. | 400 میٹر دوڑ میں فالس سٹارٹ کی وضاحت کریں۔ | (vii) |
| (viii) | Explain the length of 400 meter standard track. | 400 میٹر دوڑ کے معیاری ٹریک کی لمبائی کی وضاحت کریں۔ | (viii) |
| (ix) | Write down the measurements of portable landing area in High jump. | ہائی جمپ میں قابل انتقال اکھاڑے کی پیمائشیں لکھیں۔ | (ix) |
| (x) | Write down two laws of High jump. | ہائی جمپ کے دو قوانین تحریر کریں۔ | (x) |
| (xi) | Describe the technical steps of High jump. | ہائی جمپ کے تکنیکی مراحل بیان کریں۔ | (xi) |
| (xii) | Explain the clock in High jump. | ہائی جمپ میں گھڑی کی وضاحت کریں۔ | (xii) |

**4. Attempt any six parts.** $12 = 2 \times 6$ سوال نمبر4۔ کوئی سے چھ اجزا کے جوابات تحریر کیجیے۔

| | | | |
|---|---|---|---|
| (i) | Explain the small intestine in digestive system. | نظام انہضام میں چھوٹی آنت کی وضاحت کریں۔ | (i) |
| (ii) | Write down the function of tongue in digestive system. | نظام انہضام میں زبان کا کام تحریر کریں۔ | (ii) |
| (iii) | Write down the types of muscles. | عضلات کی اقسام تحریر کیجیے۔ | (iii) |
| (iv) | Why is smoking harmful for health? Express your opinion. | تمباکو نوشی صحت کے لیے کیوں مضر ہے؟ اپنی رائے کا اظہار کیجیے۔ | (iv) |
| (v) | Describe two benefits of proteins. | لحمیات کے دو فوائد بیان کریں۔ | (v) |
| (vi) | Describe two characteristics of balanced diet. | متوازن غذا کے دو اوصاف بیان کریں۔ | (vi) |
| (vii) | Write down the names of ingredients of tea. | چائے کے اجزائے ترکیبی کے نام تحریر کریں۔ | (vii) |
| (viii) | Explain briefly the opium. | افیون کی مختصر وضاحت کریں۔ | (viii) |
| (ix) | Write down two demerits of alcohol on human body. | الکحل کے انسانی جسم پر دو مضر اثرات تحریر کریں۔ | (ix) |

## SECTION-II حصہ دوم

**NOTE: Attempt any three questions.** $24 = 8 \times 3$ نوٹ:۔ کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5. | Write the qualities of a good player in detail. | اچھے کھلاڑی کے اوصاف تفصیل سے بیان کریں۔ | 5. |
| 6. | Draw a sketch of hockey ground with all measurements and also show the positions of players. **(Only For Boys)** Draw a sketch of Badminton Court with all measurements. **(Only For Girls)** | ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ بنائیے۔ تمام پیمائشیں اور کھلاڑیوں کی پوزیشنیں بھی درج کیجیے۔ **(صرف طلبا کے لیے)** بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ تمام پیمائشوں کے ساتھ بنائیے۔ **(صرف طالبات کے لیے)** | 6. |
| 7. | Describe the rules of 400 meter race in detail. | 400 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیل سے بیان کریں۔ | 7. |
| 8. | Which are the components of food? Write a note on only two components of food. | خوراک کے کون کونسے اجزا ہیں؟ خوراک کے دو اجزا پر نوٹ لکھیں۔ | 8. |
| 9. | Describe the importance of artificial respiration and describe Holger Neilsen's method in manual artificial respiration. | مصنوعی تنفس کی اہمیت بیان کریں۔ نیز دستی مصنوعی تنفس میں ہولگر نیلسن کا طریقہ بیان کریں۔ | 9. |

42-2025(1st-A)-7000 (MULTAN)