

ماڈل پیپر فزیکل ایجوکیشن (معروضی) جماعت گیارھویں (تعلیمی سیشن 13-2012 وما بعد) انٹرمیڈیٹ پارٹ (ا)

کل نمبر: 17

وقت: 20 منٹ

نوٹ: 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 مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

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 questions number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

Q.1	Questions	(A)	(B)	(C)	(D)
1	تعلیم جسمانی کا ایک مقصد ہے۔ An objective of physical education is	جسمانی نشوونما Physical Development	پریشانیاں پیدا کرنا To create worries	بیماریاں پیدا کرنا To create diseases	مسائل پیدا کرنا To create problems
2	جمناسٹک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے۔ Gymnastic creates in our body	پُھستی Activeness	سستی Laziness	بیماری Illness	کمزوری Weakness
3	تفریحی سرگرمیاں کس وقت اختیار کی جاتی ہیں۔ When Recreational activities are adopted	فرصت کے اوقات میں Leisure time	صبح کے وقت Morning time	شام کے وقت Evening time	کسی بھی وقت Any time
4	والی بال نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of volley ball Net is	50cm	1m	1.50m	2m
5	والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of volley ball court is	7m	9m	15m	18m
6	والی بال میں سروس ایریا ہوتا ہے۔ In volley ball service area is	3m	6m	8m	9m
7	گولہ پھینکنے کے دائرہ کا قطر ہوتا ہے۔ Diameter of shot putt circle is	2m	2.135m	2.50m	2.55m
8	گولہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔ Angle of shot put sector is	29 degree	34.92 degree	40 degree	45 degree
9	100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے۔ Changing zone in 4x100m Relay race is	10 m	15 m	20 m	25 m
10	100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی لمبائی ہوتی ہے۔ Length of Baton in 4x100 m relay race is	5 cm	15 cm	20 cm	30 cm
11	ایک صحت مند دماغ ایک مضبوط جسم میں پایا جاتا ہے کس کا مقولہ ہے۔ Who said "A", sound mind is in a sound body	ارسطو Aristotle	جان لاک John lock	جان ڈیوی John Devi	جے۔ بی۔ نیش J.B.Nash
12	انسانی جسم میں کل کتنے نظام ہوتے ہیں۔ How many systems are there in a human body.	5	8	11	15
13	ایک انسانی پاؤں میں کل کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں۔ How many bones are there in a human foot.	10	15	25	26
14	جوڑ کا اچانک مڑ جانا کہلاتا ہے۔ Sudden twisting of a joint is called.	موچ Sprain	عضلاتی کھچاؤ Pulled Muscle	عضلاتی تناؤ Muscle cramp	شکستگی Fracture

سردی Cold	تندرست آدمی Healthy man	ادویات Medicines	ہوا Air	15 متعدی امراض پھیلتی ہیں۔ Infection diseases spread through.
--------------	----------------------------	---------------------	------------	---

<div> <div>Only for Boys</div> <div>صرف لڑکوں کیلئے</div> </div>				
5	4	3	2	16 فٹ بال کے ایک میچ میں کل کتنی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ How many changes are there in a Foot Ball match.
3m	2.75m	2.50m	2m	17 سہ جست میں اکھاڑہ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of jumping pit in Hop step & jump is

<div> <div>Only for Girls</div> <div>صرف لڑکیوں کیلئے</div> </div>				
40 m	30.50 m	30 m	25 m	16 نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ Length of Net Ball court is
2.50 kg	2 kg	1.50 kg	1 kg	17 خواتین کیلئے تھالی کا وزن ہوتا ہے۔ Weight of discus for women is

☆☆☆☆☆☆☆☆

Result.PK

## Part-I

## حصہ اول

2-Answer briefly any eight parts from the following. 8x2=16

- Narate definition of physical education according to J.B.Nash.
- What is ment by Mental and Physical development.
- Write only one hadith relevant to physical education.
- Write two benefits of Physical Education.
- Write definition of educational gymnastic.
- Write two benefits of educational gymnastic.
- Why warm up is necessary.
- Which of two movements are necessary during the lesson of educational gymnastic.
- Define Recreation.
- Write the importance of Recreation in present period.
- Write two basic kinds of Recreation.
- What are the commercial activities in recreation.

3-Answer briefly any eight parts from the following. 8x2=16

- Write a note on "Libero" in Volley Ball.
- Write a note on Rotation in Volley Ball.
- Write only two faults of service in Volley Ball.
- Write two foules of Shot putt.
- Write complete diamention of stop board for shot putt circle.
- Write about the structure and weight of baton in 4x100m Relay Race.
- How much distance a team cleared in 4x100m Relay Race.
- Write two foules of 4x100m Relay Race.

### Only for Boys

- Write a note on "throw in" in Foot Ball.
- Write kinds of Free kicks in Foot Ball.
- Write three foules of Hop, Step and Jump.
- Write diamentions of take off board in Hop, Step and Jump.

2-درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- جے۔ بی نیش کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف بیان کریں۔
- ذہنی و جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے۔
- تعلیمی جسمانی کے متعلق ایک حدیث بیان کریں۔
- تعلیم جسمانی کے دو فوائد لکھیں۔
- تعلیمی جمناٹک کی تعریف لکھیں۔
- تعلیمی جمناٹک کے دو فوائد لکھیں۔
- وارم اپ کیوں ضروری ہے۔
- تعلیمی جمناٹک کے سبق کے دوران کونسی دو حرکات ضروری ہیں۔
- تفریح سے کیا مراد ہے۔
- موجودہ دور میں تفریح کی اہمیت لکھیں۔
- تفریح کی دو بنیادی اقسام لکھیں۔
- تفریح میں تجارتی سرگرمیاں کیا ہوتی ہیں۔

3-درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- والی بال میں "لیبرو" کھلاڑی پر نوٹ لکھیں۔
- والی بال میں روٹیشن پر نوٹ لکھیں۔
- والی بال میں سروس کی دو غلطیاں لکھیں۔
- گولہ پھینکنے کے دو فوائد تحریر کریں۔
- گولہ پھینکنے کیلئے دائرہ پر لگے سٹاپ بورڈ کی مکمل پیمائش لکھیں۔
- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی ساخت اور وزن لکھیں۔
- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کل کتنا فاصلہ طے کرتی ہے۔
- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے دو فوائد لکھیں۔

### صرف طلباء کیلئے

- فٹ بال میں تھرو ان پر نوٹ لکھیں۔
- فٹ بال میں فری کک کی اقسام لکھیں۔
- سہ جست کے تین فوائد لکھیں۔
- سہ جست میں ٹیک آف بورڈ کی پیمائش لکھیں۔

### Only for Girls

### صرف طالبات کیلئے

ix) How Net Ball Game is started.

(ix) نیٹ بال میں کھیل کا آغاز کس طرح ہوتا ہے۔

x) How many parts are there in Net Ball Court.

(x) نیٹ بال کا کورٹ کتنے حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

xi) Write about the Diameter of Discus Throw Circle.

(xi) تھالی پھینکنے کے دائرہ کا قطر کتنا ہوتا ہے۔

xii) Write two foules of Discus throw.

(xii) تھالی پھینکنے کے دو فاول لکھیں۔

**4-Answer briefly any six parts from the following. 6x2=12**

**4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔**

i) Define Health Education by Thomas wood.

(i) تھامس وڈ کے مطابق علمِ صحت کی تعریف لکھیں۔

ii) Wheat is meant by Mental Health.

(ii) ذہنی صحت سے کیا مراد ہے۔

iii) Define cell.

(iii) خلیہ کی تعریف بیان کریں۔

iv) There are how many blood circulations in human body also write their names.

(iv) انسانی جسم میں خون کتنے طریقوں سے گردش کرتا ہے نام لکھیں۔

v) Explain briefly the "Expiration"

(v) برآمد تنفس سے کیا مراد ہے مختصر وضاحت کریں۔

vi) Write a note on larynx.

(vi) آلہ صوت پر نوٹ لکھیں۔

vii) Define good posture.

(vii) اچھی قامت کی تعریف لکھیں۔

viii) Define first aid.

(viii) ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے۔

ix) Explain "R I C E".

(ix) "RICE" سے کیا مراد ہے۔ وضاحت کریں۔

### Part-II

### حصہ دوم

**Note:- Attempt any three questions. 8x3=24**

**نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔**

5-Narate aims and objectives of Physical Education in detail.

5۔ تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیلاً بیان کریں۔

6-Draw a Sketch of Volley Ball Court. Write all diamentions of "Net" also.

6۔ والی بال کورٹ کا خاکہ بنائیں۔ نیٹ کی تمام پیمائش بھی لکھیں۔

7-Write the rules of "Shot Put" throw.

7۔ گولہ پھینکنے کے قوانین تحریر کریں۔

8-Explain the organs which take part in the circulatory system.

8۔ نظام دورانِ خون میں کون کونسے اعضاء حصہ لیتے ہیں وضاحت کریں

9-Write a detail note on the following.

9۔ درج ذیل پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔

(i) Pulled Muscle

(ii) Muscle Cramp

(i) عضلاتی کچھاؤ

(ii) عضلاتی تناؤ

### Part-III

### حصہ سوئم

**Note:- Attempt any three questions. 5x3=15**

**نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔**

10-Write only two exercise of belly.

10۔ پیٹ کی دو ورزشیں لکھیں۔

11-Write method of "forward role".

11۔ سیدھی قلابازی لگانے کا طریقہ بیان لکھیں۔

12-Write a note on Blocking in Volley ball.

12۔ والی بال میں بلاکنگ پر نوٹ لکھیں۔

13-Write method of Gliding in putting the Shot.

13۔ گولہ پھینکنے میں گلائڈنگ کا طریقہ لکھیں۔

14-Write the method of Baton changing in 4x100 m Relay race.

14۔ 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیل کرنے کا طریقہ بیان کریں۔

# Assessment Scheme

For Health & Physical Education 11<sup>th</sup> Part I Session 2012-13 & ONWARD  
Time: 03:30 hrs Total Marks:- 100

Sr. No	Chapters Name	Weightage	Distribution of Marks	M.C.Qs				Short Answer Questions				Essay Type Questions				Questions relating to Practicals		
				Allotted Marks 17				Allotted Marks 44				Allotted Marks 24				Allotted Marks 15		
				Q. to be asked 17 Q. to be attempted 17				Q. to be asked 33 Q. to be attempted 22				Q. to be asked 5 Q. to be attempted 3				Q. to be asked 5 Q. to be attempted 3		
				Time 20 Minutes				Time 3 Hours & 10 Minutes										
				K	U	A	Total Marks	K	U	A	Total Marks	K	U	A	Total Marks			
1	تعلیم جسمانی	4 %	5	1	-	-	1	2	-	-	4	-	-	-	-	Question No.10= 5Marks Question No.11= 5Marks Question No.12= 5Marks Question No.13= 5Marks Question No.14= 5Marks		
2	اغراض و مقاصد	10 %	12	-	-	-	-	-	2	-	4	1	-	-	8			
3	تفریح تعلیمی و جناسٹک	14 %	18	1	1	-	2	3	2	3	16	-	-	-	-			
4	منظم کھیلیں	19 %	23	3	1	1	5	3	1	1	10	-	-	1	8			
5	کسرتی کھیلوں کے ضابطے	21 %	26	2	1	1	4	3	2	2	14	1	-	-	8			
6	علم الصحت	4 %	5	-	1	-	1	1	1	-	4	-	-	-	-			
7	انسانی جسم اور اس کی کارکردگی	14 %	17	1	-	-	1	2	1	1	8	1	-	-	8			
8	قامتی نقائص	2 %	3	1	-	-	1	1	-	-	2	-	-	-	-			
9	ابتدائی طبی امداد	11 %	13	1	-	-	1	1	1	-	4	1	-	-	8			
10	متعدی امراض	1 %	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-			
Total		100 %	123+25=148	17				66				40				25		

**Important Note:-** 1) K= Knowledge.

U= Understanding / Comprehension.

A= Application & Analysis.

2) This scheme of Assessment is prepared as per 33% choice in short answer questions, essay questions & questions relating to practicals.

3) In order to promote the cause of concept based learning at least 10 % questions must be unseen or of daily life but relating to specified learning outcomes of Curricula & Syllabi. This portion will increase @ 10% annually but not more than 30%.

4) The questions relating to practical will be asked from the practical Note Book as per chapter were detail given in the curriculum and syllabi 2006.

5) The Practical will be conducted at the end of 12<sup>th</sup> Class which is mandatory to qualify for award of certificate.

The Practical assessment will be made in the form of grading as per following criteria.

A+= 90% & above, A=80% to 89%, B= 70% to 79%, C= 60% to 69%, D= 50% to 59%, E= 40% to 49%, F= Fail = 40% & below