

انٹرمیڈیٹ امتحان پارٹ - I (کلاس گیارہویں)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-I
(NEW SCHEME)صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - پہلا
(نیو سکیم)

TIME ALLOWED: 2.40 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 2.40 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 68

کل نمبر = 68

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

SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any eight parts.

16 = 2 x 8

سوال نمبر 2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Define Physical Education according to John Davy. جان ڈیوی کی تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کیجیے۔
- (ii) Describe lack of physical activity in present era. موجودہ دور میں جسمانی مشقت کی کمی کی مختصر وضاحت کریں۔
- (iii) Write short note on Physical and Mental development. جسمانی و ذہنی نشوونما پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (iv) Write objectives of Physical education in human development. انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کریں۔
- (v) What is meant by Neuromuscular coordination? اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی سے کیا مراد ہے؟
- (vi) Explain how physical education protect from diseases? بیماریوں سے بچاؤ کے متعلق تعلیم جسمانی کی مختصر وضاحت کریں۔
- (vii) Gymnastics is the mother of all games. Explain. جمناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے۔ وضاحت کریں۔
- (viii) Write only the name of basic objectives of Educational Gymnastics. تعلیمی جمناسٹک کے بنیادی مقاصد کے صرف نام تحریر کریں۔
- (ix) Write two definitions of Educational Gymnastics. تعلیمی جمناسٹک کی دو تعریضیں تحریر کریں۔
- (x) Write George Butler's definition of Recreation. جارج بٹلر کی تفریح کی تعریف لکھیے۔
- (xi) Explain Active Recreation. سرگرم تفریح کی وضاحت کریں۔
- (xii) Write characteristics of Recreation. تفریح کی خصوصیات تحریر کریں۔

3. Attempt any eight parts.

16 = 2 x 8

سوال نمبر 3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) What is meant by Technical time out in Volleyball game? والی بال کھیل میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ سے کیا مراد ہے؟
- (ii) Explain service zone in Volleyball Court. والی بال کورٹ میں سروس زون کی وضاحت کریں۔
- (iii) Write the measurement of warm up area in Volleyball. والی بال میں وارم اپ ایریا کی پیمائش تحریر کریں۔
- (iv) Define Spike Service in Volleyball. والی بال میں سپائیک سروس کی تعریف لکھیں۔
- (v) Write the weight of Shot put for men and women. مردوں اور عورتوں کے لیے گولہ کا وزن تحریر کریں۔
- (vi) Write four rules of Shot put. گولہ کے چار قوانین تحریر کریں۔
- (vii) How many players participate in 4 x 100 m relay race? 4 x 100 میٹر دوڑ میں کتنے کھلاڑی حصہ لیتے ہیں؟
- (viii) Write a note on Batten changing zone in 4 x 100 m relay race. 4 x 100 میٹر دوڑ میں بیٹن تبدیل کا علاقہ پر نوٹ لکھیں۔

(FOR BOYS ONLY)

- (ix) Write the measurements of Penalty area of Football.
- (x) Explain Off side in Football.
- (xi) Describe the Runway in Triple Jump.
- (xii) Write four fouls of Triple Jump.

(FOR GIRLS ONLY)

- (ix) Define Netball.
- (x) Write a note on center third in Netball.
- (xi) Write the measurement of Circle and angle of sector in Discus Throw.
- (xii) What is meant by Doping?

(صرف طلباء کے لئے)

- (ix) فٹ بال میں پینلٹی ایریا کی پیمائش تحریر کریں۔
- (x) فٹ بال میں آف سائیڈ کی وضاحت کریں۔
- (xi) سہ جست میں دوڑنے کا راستہ بیان کریں۔
- (xii) سہ جست کے چار فاول تحریر کریں۔

(صرف طالبات کے لئے)

- (ix) نیٹ بال کی تعریف لکھیں۔
- (x) نیٹ بال میں سنٹر تھرڈ پر نوٹ لکھیں۔
- (xi) نقالی پھینکنے کے دائرہ کی پیمائش اور سیکٹر کا زاویہ تحریر کریں۔
- (xii) ڈوپنگ سے کیا مراد ہے؟

4. Attempt any six parts.

$12 = 2 \times 6$

سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Write down the definition of Health Education according to WHO. (i) WHO کے مطابق علم الصحت کی تعریف کریں۔
- (ii) What is Cell? (ii) سیل کیا ہے؟
- (iii) Explain Veins. (iii) وریدوں کی وضاحت کیجیے۔
- (iv) Write a note on Heart. (iv) دل پر نوٹ لکھیں۔
- (v) Write a short note on Lungs. (v) پھیپھڑوں پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (vi) Write down four causes of Kyphosis. (vi) گول کمر کی چار وجوہات لکھیں۔
- (vii) What is meant by First Aid? (vii) ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟
- (viii) Write four symptoms of Typhoid. (viii) تپ محرقہ کی چار علامات لکھیں۔
- (ix) What is meant by Direct Fracture? (ix) براہ راست ہڈی کی شکستگی سے کیا مراد ہے؟

SECTION-II حصہ دوم**NOTE: - Attempt any three questions.**

$24 = 8 \times 3$

نوٹ۔ کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

5. Write definition of Educational Gymnastics and explain its characteristics in detail. (For boys) (برائے طلباء) 5- تعلیمی جمناٹک کی تعریف لکھیں اور اس کی خصوصیات تفصیلاً بیان کریں۔
6. Draw a sketch of Football ground with all its dimensions. (For girls) (برائے طالبات) 6- فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مکمل پیمائش بنائیں۔
7. Write in detail the rules of Putting the shot. 7- گولہ پھینکنے کے قوانین تفصیل سے تحریر کیجیے۔
8. Write a note on circulatory system in detail. 8- نظام دوران خون پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔
9. Describe the basic principles of First Aid and distinctive features of first aider. 9- ابتدائی طبی امداد کے بنیادی اصول اور فرسٹ ایڈر کی خصوصیات بیان کریں۔

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 بھر کرنے یا کٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوال پر سوالات ہرگز حل نہ کریں۔

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 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. Attempt as many questions as given in objective type question paper and leave others blank. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve questions on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1-

- (1) Gymnastics creates in our body:
 - (A) Activeness چستی
 - (B) Laziness سستی
 - (C) Illness بیماری
 - (D) Weakness کمزوری
- (2) The length of Volleyball Court is:
 - (A) 15 m میٹر
 - (B) 18 m میٹر
 - (C) 9 m میٹر
 - (D) 7 m میٹر
- (3) The minimum weight of ball in Volleyball is:
 - (A) 240 gram گرام
 - (B) 290 gram گرام
 - (C) 270 gram گرام
 - (D) 260 gram گرام
- (4) To win the game in Volleyball it requires the lead of _____ points is required.
 - (A) Three تین
 - (B) Five پانچ
 - (C) Two دو
 - (D) One ایک
- (5) The width of lines in Volleyball Court is:
 - (A) 7 cm سم
 - (B) 12 cm سم
 - (C) 4 cm سم
 - (D) 5 cm سم
- (6) The length of Batten in 4 x 100 m Relay race is:
 - (A) 15 cm سم
 - (B) 20 cm سم
 - (C) 5 cm سم
 - (D) 30 cm سم
- (7) What is width of lanes in 4 x 100 m Relay race?
 - (A) 1.30 m میٹر
 - (B) 1.25 m میٹر
 - (C) 1.19 m میٹر
 - (D) 1.22 m میٹر
- (8) Angle of shot put sector is:
 - (A) 40 degree درجے
 - (B) 34.92 degree درجے
 - (C) 45 degree درجے
 - (D) 29 degree درجے
- (9) How much time is required for putting the shot?
 - (A) 60 seconds سیکنڈز
 - (B) 40 seconds سیکنڈز
 - (C) 30 seconds سیکنڈز
 - (D) 50 seconds سیکنڈز
- (10) How many systems are there in a human body?
 - (A) Six چھ
 - (B) Eleven گیارہ
 - (C) Five پانچ
 - (D) Eight آٹھ
- (11) The place between two or more than two bones is called:
 - (A) Joint جوڑ
 - (B) Ligaments بندھن
 - (C) Mild tear ہلکا کٹاؤ
 - (D) Sever tear شدید کٹاؤ
- (12) In which postural defect the shape of back bone becomes like the alphabet "C"?
 - (A) Flat foot چپے پاؤں
 - (B) Scoliosis ٹائو اسکولس
 - (C) Lordosis خالی کمر
 - (D) Kyphosis گول کمر
- (13) A patient should be kept during First Aid at:
 - (A) Narrow space تنگ جگہ پر
 - (B) Dirty space بدبودار جگہ پر
 - (C) Open space کھلی جگہ پر
 - (D) Crowded space ہجوم میں
- (14) What percentage of Oxygen goes in the body with air in breathing?
 - (A) 25 %
 - (B) 30 %
 - (C) 21 %
 - (D) 15 %
- (15) The incubation period of chicken pox is:
 - (A) 14-21 days دن
 - (B) 21-28 days دن
 - (C) 35-42 days دن
 - (D) 28-35 days دن

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (16) The height of Football goal post is:
 - (A) 2.48 m میٹر
 - (B) 2.44 m میٹر
 - (C) 2.50 m میٹر
 - (D) 2.46 m میٹر
- (17) The length of Take off Board in triple Jump is:
 - (A) 1.26 m میٹر
 - (B) 1.24 m میٹر
 - (C) 1.20 m میٹر
 - (D) 1.22 m میٹر
- (16) The width of Netball Court is:
 - (A) 15 m میٹر
 - (B) 15.25 m میٹر
 - (C) 20 m میٹر
 - (D) 18 m میٹر
- (17) In Discus throw, the diameter of circle is:
 - (A) 2.60 m میٹر
 - (B) 2.135 m میٹر
 - (C) 2.87 m میٹر
 - (D) 2.50 m میٹر

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لئے)

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 بھر کر یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوال پرچہ پر سوالات ہرگز حل نہ کریں۔

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 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. Attempt as many questions as given in objective type question paper and leave others blank. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve questions on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1۔

- (1) The width of lines in Volleyball Court is: (1) والی بال کورٹ کی لائنوں کی موٹائی ہوتی ہے۔
(A) 7 cm سم (B) 12 cm سم (C) 4 cm سم (D) 5 cm سم
- (2) The length of Batten in 4 x 100 m Relay race is: (2) 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 15 cm سم (B) 20 cm سم (C) 5 cm سم (D) 30 cm سم
- (3) What is width of lanes in 4 x 100 m Relay race? (3) 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں لگیوں کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
(A) 1.30 m میٹر (B) 1.25 m میٹر (C) 1.19 m میٹر (D) 1.22 m میٹر
- (4) Angle of shot put sector is: (4) گولڈ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔
(A) 40 degree درجے (B) 34.92 degree درجے (C) 45 degree درجے (D) 29 degree درجے
- (5) How much time is required for putting the shot? (5) گولڈ پھینکنے کے لیے کتنا وقت درکار ہوتا ہے؟
(A) 60 seconds سیکنڈز (B) 40 seconds سیکنڈز (C) 30 seconds سیکنڈز (D) 50 seconds سیکنڈز
- (6) How many systems are there in a human body? (6) انسانی جسم میں کل کتنے نظام ہوتے ہیں؟
(A) Six چھ (B) Eleven گیارہ (C) Five پانچ (D) Eight آٹھ
- (7) The place between two or more than two bones is called: (7) دو یا دو سے زیادہ ہڈیوں کے درمیان جگہ کو _____ کہتے ہیں۔
(A) Joint جوڑ (B) Ligaments جوڑ کے بندھن (C) Mild tear ہلکا کٹاؤ (D) Sever tear شدید کٹاؤ
- (8) In which postural defect the shape of back bone becomes like the alphabet "C"? (8) کس قدامتی نقص میں ریڑھ کی ہڈی کی شکل حرف C کی طرح ہوجاتی ہے؟
(A) Flat foot چپٹے پاؤں (B) Scoliosis ٹائہووارکنڈھ (C) Lordosis خالی کمر (D) Kyphosis گول کمر
- (9) A patient should be kept during First Aid at: (9) ابتدائی طبی امداد میں مریض کو رکھنا چاہیے۔
(A) Narrow space تنگ جگہ پر (B) Dirty space بدبودار جگہ پر (C) Open space کھلی جگہ پر (D) Crowded space ہجوم میں
- (10) What percentage of Oxygen goes in the body with air in breathing? (10) سانس کے ذریعے ہوا کے ساتھ کتنے فیصد آکسیجن جسم میں جاتی ہے؟
(A) 25 % (B) 30 % (C) 21 % (D) 15 %
- (11) The incubation period of chicken pox is: (11) لاکڑا کا کڑا کا انکوبیشن پیریڈ ہوتا ہے۔
(A) 14-21 days دن (B) 21-28 days دن (C) 35-42 days دن (D) 28-35 days دن
- (12) Gymnastics creates in our body: (12) جمناسٹک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے۔
(A) Activeness چستی (B) Laziness شستی (C) Illness بیماری (D) Weakness کمزوری
- (13) The length of Volleyball Court is: (13) والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 15 m میٹر (B) 18 m میٹر (C) 9 m میٹر (D) 7 m میٹر
- (14) The minimum weight of ball in Volleyball is: (14) والی بال کے بال کا کم سے کم وزن ہوتا ہے۔
(A) 240 gram گرام (B) 290 gram گرام (C) 270 gram گرام (D) 260 gram گرام
- (15) To win the game in Volleyball it requires the lead of _____ (15) والی بال کھیل میں ٹیم جیتنے کے لیے کتنے پوائنٹ کی برتری ضروری ہوتی ہے؟
points is required. (A) Three تین (B) Five پانچ (C) Two دو (D) One ایک

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (16) The length of Take off Board in triple Jump is: (16) سرجسٹ میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 1.26 m میٹر (B) 1.24 m میٹر (C) 1.20 m میٹر (D) 1.22 m میٹر
- (17) The height of Football goal post is: (17) فٹ بال گول پوسٹ کی بلندی ہوتی ہے۔
(A) 2.48 m میٹر (B) 2.44 m میٹر (C) 2.50 m میٹر (D) 2.46 m میٹر

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لئے)

- (16) In Discus throw, the diameter of circle is: (16) تھالی پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔
(A) 2.60 m میٹر (B) 2.135 m میٹر (C) 2.87 m میٹر (D) 2.50 m میٹر
- (17) The width of Netball Court is: (17) نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
(A) 15 m میٹر (B) 15.25 m میٹر (C) 20 m میٹر (D) 18 m میٹر

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 چین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پرچہ پر سوالات ہر گز حل نہ کریں۔

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 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. Attempt as many questions as given in objective type question paper and leave others blank. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve questions on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1-

- (1) What is width of lanes in 4 x 100 m Relay race? (1) 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں گلیوں کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
(A) 1.30 m میٹر (B) 1.25 m میٹر (C) 1.19 m میٹر (D) 1.22 m میٹر
- (2) Angle of shot put sector is: (2) گول پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔
(A) 40 degree درجے (B) 34.92 degree درجے (C) 45 degree درجے (D) 29 degree درجے
- (3) How much time is required for putting the shot? (3) گول پھینکنے کے لیے کتنا وقت درکار ہوتا ہے؟
(A) 60 seconds سیکنڈز (B) 40 seconds سیکنڈز (C) 30 seconds سیکنڈز (D) 50 seconds سیکنڈز
- (4) How many systems are there in a human body? (4) انسانی جسم میں کل کتنے نظام ہوتے ہیں؟
(A) Six چھ (B) Eleven گیارہ (C) Five پانچ (D) Eight آٹھ
- (5) The place between two or more than two bones is called: (5) دو یا دو سے زیادہ ہڈیوں کے درمیان جگہ کو _____ کہتے ہیں۔
(A) Joint جوڑ (B) Ligaments جوڑ کے بندھن (C) Mild tear ہلکا کٹاؤ (D) Sever tear شدید کٹاؤ
- (6) In which postural defect the shape of back bone becomes like the alphabet "C"? (6) کس قدامتی نقص میں ریڑھ کی ہڈی کی شکل حرف C کی طرح ہوجاتی ہے؟
(A) Flat foot پٹنے پاؤں (B) Scoliosis ٹائہوار کندھے (C) Lordosis خالی کمر (D) Kyphosis گول کمر
- (7) A patient should be kept during First Aid at: (7) ابتدائی طبی امداد میں مریض کو رکھنا چاہیے۔
(A) Narrow space تنگ جگہ پر (B) Dirty space بدبودار جگہ پر (C) Open space کھلی جگہ پر (D) Crowded space جھوم میں
- (8) What percentage of Oxygen goes in the body with air in breathing? (8) سانس کے ذریعے ہوا کے ساتھ کتنے فیصد آکسیجن جسم میں جاتی ہے؟
(A) 25 % (B) 30 % (C) 21 % (D) 15 %
- (9) The incubation period of chicken pox is: (9) لاکڑا کا کڑا کا انکوبیشن پیریڈ ہوتا ہے۔
(A) 14-21 days دن (B) 21-28 days دن (C) 35-42 days دن (D) 28-35 days دن
- (10) Gymnastics creates in our body: (10) جمناسٹک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے۔
(A) Activeness چستی (B) Laziness سستی (C) Illness بیماری (D) Weakness کمزوری
- (11) The length of Volleyball Court is: (11) والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 15 m میٹر (B) 18 m میٹر (C) 9 m میٹر (D) 7 m میٹر
- (12) The minimum weight of ball in Volleyball is: (12) والی بال کے بال کا کم سے کم وزن ہوتا ہے۔
(A) 240 gram گرام (B) 290 gram گرام (C) 270 gram گرام (D) 260 gram گرام
- (13) To win the game in Volleyball it requires the lead of _____ points is required. (13) والی بال کھیل میں گیم جیتنے کے لیے کتنے پوائنٹ کی برتری ضروری ہوتی ہے؟
(A) Three تین (B) Five پانچ (C) Two دو (D) One ایک
- (14) The width of lines in Volleyball Court is: (14) والی بال کورٹ کی لائنوں کی موٹائی ہوتی ہے۔
(A) 7 cm سم (B) 12 cm سم (C) 4 cm سم (D) 5 cm سم
- (15) The length of Batten in 4 x 100 m Relay race is: (15) 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 15 cm سم (B) 20 cm سم (C) 5 cm سم (D) 30 cm سم

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (16) The height of Football goal post is: (16) فٹ بال گول پوسٹ کی بلندی ہوتی ہے۔
(A) 2.48 m میٹر (B) 2.44 m میٹر (C) 2.50 m میٹر (D) 2.46 m میٹر
- (17) The length of Take off Board in triple Jump is: (17) سرجسٹ میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 1.26 m میٹر (B) 1.24 m میٹر (C) 1.20 m میٹر (D) 1.22 m میٹر

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لئے)

- (16) The width of Netball Court is: (16) نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
(A) 15 m میٹر (B) 15.25 m میٹر (C) 20 m میٹر (D) 18 m میٹر
- (17) In Discus throw, the diameter of circle is: (17) تھالی پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔
(A) 2.60 m میٹر (B) 2.135 m میٹر (C) 2.87 m میٹر (D) 2.50 m میٹر

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 بھر کرنا یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پرچہ پر سوالات ہرگز حل نہ کریں۔

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 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. Attempt as many questions as given in objective type question paper and leave others blank. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve questions on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1-

- (1) A patient should be kept during First Aid at: ابتدائی طبی امداد میں مریض کو رکھنا چاہیے۔
(A) Narrow space تنگ جگہ پر (B) Dirty space بدبودار جگہ پر (C) Open space کھلی جگہ پر (D) Crowded space ہجوم میں
- (2) What percentage of Oxygen goes in the body with air in breathing? سانس کے ذریعے ہوا کے ساتھ کتنے فیصد آکسیجن جسم میں جاتی ہے؟
(A) 25 % (B) 30 % (C) 21 % (D) 15 %
- (3) The incubation period of chicken pox is: لاکڑا کا کڑا کا انکوبیشن پیریڈ ہوتا ہے۔
(A) 14-21 days دن (B) 21-28 days دن (C) 35-42 days دن (D) 28-35 days دن
- (4) Gymnastics creates in our body: جمناسٹک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے۔
(A) Activeness چستی (B) Laziness سستی (C) Illness بیماری (D) Weakness کمزوری
- (5) The length of Volleyball Court is: والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 15 m میٹر (B) 18 m میٹر (C) 9 m میٹر (D) 7 m میٹر
- (6) The minimum weight of ball in Volleyball is: والی بال کے بال کا کم سے کم وزن ہوتا ہے۔
(A) 240 gram گرام (B) 290 gram گرام (C) 270 gram گرام (D) 260 gram گرام
- (7) To win the game in Volleyball it requires the lead of _____ والی بال کھیل میں جیتنے کے لیے کتنے پوائنٹ کی برتری ضروری ہوتی ہے؟
(A) Three تین (B) Five پانچ (C) Two دو (D) One ایک
- (8) The width of lines in Volleyball Court is: والی بال کورٹ کی لائنوں کی موٹائی ہوتی ہے۔
(A) 7 cm سم (B) 12 cm سم (C) 4 cm سم (D) 5 cm سم
- (9) The length of Batten in 4 x 100 m Relay race is: 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 15 cm سم (B) 20 cm سم (C) 5 cm سم (D) 30 cm سم
- (10) What is width of lanes in 4 x 100 m Relay race? 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں گلیوں کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
(A) 1.30 m میٹر (B) 1.25 m میٹر (C) 1.19 m میٹر (D) 1.22 m میٹر
- (11) Angle of shot put sector is: گولہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔
(A) 40 degree درجے (B) 34.92 degree درجے (C) 45 degree درجے (D) 29 degree درجے
- (12) How much time is required for putting the shot? گولہ پھینکنے کے لیے کتنا وقت درکار ہوتا ہے؟
(A) 60 seconds سیکنڈز (B) 40 seconds سیکنڈز (C) 30 seconds سیکنڈز (D) 50 seconds سیکنڈز
- (13) How many systems are there in a human body? انسانی جسم میں کل کتنے نظام ہوتے ہیں؟
(A) Six چھ (B) Eleven گیارہ (C) Five پانچ (D) Eight آٹھ
- (14) The place between two or more than two bones is called: دو یا دو سے زیادہ ہڈیوں کے درمیان جگہ کو _____ کہتے ہیں۔
(A) Joint جوڑ (B) Ligaments جوڑ کے بندھن (C) Mild tear ہلکا کٹاؤ (D) Sever tear شدید کٹاؤ
- (15) In which postural defect the shape of back bone becomes like the alphabet "C"? کس قدامتی نقص میں ریڑھ کی ہڈی کی شکل حرف C کی طرح ہو جاتی ہے؟
(A) Flat foot چپے پاؤں (B) Scoliosis ٹاہنوار کندھے (C) Lordosis خالی کمر (D) Kyphosis گول کمر

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (16) The length of Take off Board in triple Jump is: سرجسٹ میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 1.26 m میٹر (B) 1.24 m میٹر (C) 1.20 m میٹر (D) 1.22 m میٹر
- (17) The height of Football goal post is: فٹ بال گول پوسٹ کی بلندی ہوتی ہے۔
(A) 2.48 m میٹر (B) 2.44 m میٹر (C) 2.50 m میٹر (D) 2.46 m میٹر

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لئے)

- (16) In Discus throw, the diameter of circle is: تھالی پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔
(A) 2.60 m میٹر (B) 2.135 m میٹر (C) 2.87 m میٹر (D) 2.50 m میٹر
- (17) The width of Netball Court is: نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
(A) 15 m میٹر (B) 15.25 m میٹر (C) 20 m میٹر (D) 18 m میٹر

انٹرمیڈیٹ امتحان پارٹ - I (کلاس گیارہویں)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-I

(OLD SCHEME)

صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - پہلا
(اولڈ سکیم)

TIME ALLOWED: 3.10 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 3.10 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 83

کل نمبر = 83

نوٹ: - جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔
and its part number on answer book, as given in the question paper.

SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any eight parts.

16 = 2 x 8

سوال نمبر 2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Define Physical Education according to Nixon and Cozen. (i) نیکسن اور کوزن کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کریں۔
- (ii) What is meant by Physical development? (ii) جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
- (iii) Write two advantages of Physical Education. (iii) تعلیم جسمانی کے دو فوائد لکھیں۔
- (iv) Explain briefly Cultural activities in context with Educational Gymnastics. (iv) تعلیمی جمناسٹک کے حوالے سے ثقافتی سرگرمیوں کی مختصر وضاحت کیجیے۔
- (v) Write two benefits of Educational Gymnastics. (v) تعلیمی جمناسٹک کے دو فوائد تحریر کیجیے۔
- (vi) Write two Hadiths with reference to Physical Education. (vi) تعلیم جسمانی سے متعلق دو احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تحریر کریں۔
- (vii) Write two body advantages of Physical Education. (vii) تعلیمی جسمانی کے دو جسمانی فوائد تحریر کیجیے۔
- (viii) What is meant by Group activities with reference to Educational Gymnastics? (viii) تعلیمی جمناسٹک کے حوالے سے گروہی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟
- (ix) What is meant by Leisure time? (ix) فرصت کے اوقات سے کیا مراد ہے؟
- (x) Define Recreation. (x) تفریح کی تعریف کریں۔
- (xi) Write two characteristics of Recreation. (xi) تفریح کی دو خصوصیات تحریر کریں۔
- (xii) Write two objectives of Recreation. (xii) تفریح کے دو مقاصد تحریر کیجیے۔

3. Attempt any eight parts.

16 = 2 x 8

سوال نمبر 3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Write down two duties of referee in Volleyball. (i) والی بال میں ریفری کے دو فرائض تحریر کریں۔
- (ii) What is the height of Volleyball Net for men and women? (ii) والی بال نیٹ کی اونچائی مردوں اور عورتوں کے لیے کتنی ہوتی ہے؟
- (iii) Explain briefly the attack hit in Volleyball game. (iii) والی بال کھیل میں ایک ہٹ کی مختصر وضاحت کیجیے۔
- (iv) Write down the types of service in Volleyball game. (iv) والی بال کھیل میں سروس کی اقسام تحریر کیجیے۔
- (v) Write down the total and participative players in a team of 4 x 100 m relay race. (v) 100 x 4 میٹر دوڑ میں ایک ٹیم کے کل اور حصہ لینے والے کھلاڑیوں کی تعداد لکھیے۔
- (vi) Write down four fouls of 4 x 100 m relay race. (vi) 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے چار فاول تحریر کیجیے۔
- (vii) Describe the weight of Shot put for men and women. (vii) مردوں اور عورتوں کے لیے گولے کا وزن تحریر کیجیے۔
- (viii) Describe the two methods of putting the shot. (viii) گولے کو پھینکنے کے دو طریقے تحریر کیجیے۔

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (ix) Explain briefly Kick off in Football. (ix) فٹ بال میں کک آف کی مختصر وضاحت کیجیے۔
- (x) Describe briefly the duration and half time in football match. (x) فٹ بال کھیل/میچ کا دورانیہ اور ہاف نام مختصر تحریر کیجیے۔
- (xi) Describe the landing area in Triple Jump. (xi) سہ جست (Triple Jump) کے لینڈنگ ایریا کی وضاحت کیجیے۔
- (xii) Triple jump is the combination of how many jumps? (xii) سہ جست (Triple Jump) کتنی چھلانگوں کا مجموعہ ہے؟

(FOR GIRLS ONLY)

- (ix) Write the names of length and width lines of Netball Court.
- (x) Explain briefly the start of Netball game.
- (xi) Explain briefly the history of Discus throw.
- (xii) Write two rules of Discus Throw.

(صرف طالبات کے لئے)

- (ix) نیٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی والی لائنوں کے نام تحریر کریں۔
- (x) نیٹ بال کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟ مختصر وضاحت کیجیے۔
- (xi) تھالی پھینکنے کی تاریخ کی مختصر وضاحت کیجیے۔
- (xii) تھالی پھینکنے کے دو ضابطے تحریر کریں۔

4. Attempt any six parts.

12 = 2 x 6

- (i) Define Health Education.
- (ii) Explain Cell.
- (iii) Write a note on Capillaries.
- (iv) Write down four causes of Lordosis.
- (v) Write a note on Flat feet.
- (vi) What is meant by Circulatory system?
- (vii) What is meant by Green Stick Fracture?
- (viii) Define Infectious Diseases.
- (ix) Write down the symptoms of Cholera.

سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) علم الصحت کی تعریف کیجیے۔
- (ii) خلیہ کی وضاحت کیجیے۔
- (iii) عروق شعریہ پر نوٹ لکھیے۔
- (iv) خالی کمر کی چار وجوہات تحریر کیجیے۔
- (v) چپے پاؤں پر نوٹ لکھیے۔
- (vi) نظام دوران خون سے کیا مراد ہے؟
- (vii) گرین سٹک فریکچر سے کیا مراد ہے؟
- (viii) متعدی امراض کی تعریف کیجیے۔
- (ix) ہیضہ کے مرض کی علامات تحریر کیجیے۔

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: - Attempt any three questions.

24 = 8 x 3

5. Write in detail the importance of Physical Education.
6. Write note on following in Volleyball:

Rotation روٹیشن (ii)

Libro لبرو (i)

7. Write in detail the rules of 4 x 100 metre relay race.

100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تفصیل سے تحریر کیجیے۔

8. How many system are working in human body? Write briefly.

انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟ مختصر لکھیں۔

9. What is meant by Fracture? Write the kinds of Fracture in detail.

9۔ شکستگی سے کیا مراد ہے؟ شکستگی کی اقسام تفصیل سے تحریر کیجیے۔

SECTION-III حصہ سوم

10. NOTE: (Practical Part) Attempt any three parts. 15 = 5 x 3۔ کوئی سے تین اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (A) Write two exercises of Legs.
- (B) Write the method of Backward Roll.
- (C) Write the method of grip in Shot put.
- (D) Write the method of Tennis service in Volleyball.
- (E) Write the method of landing in Triple jump.

(A) ٹانگوں کی دو ورزشیں لکھیے۔

(B) الٹی قلابازی کا طریقہ تحریر کیجیے۔

(C) گولہ میں گرفت کا طریقہ تحریر کیجیے۔

(D) والی بال میں ٹینس سروس کا طریقہ لکھیے۔

(E) سہ جست میں لینڈنگ کا طریقہ لکھیے۔

OR یا

Write the method of grip in Discus Throw.

تھالی پھینکنے میں گرفت کا طریقہ لکھیے۔

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-I (OLD SCHEME)

صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - پہلا (اولڈ سکیم)

TIME ALLOWED: 20 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 20 منٹ

MAXIMUM MARKS: 17

کل نمبر = 17

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 بڑھانے یا کاٹ کر بڑھانے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو بڑھانے کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پرچہ پر سوالات ہر مرحلہ نہ کریں۔

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 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. Attempt as many questions as given in objective type question paper and leave others blank. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve questions on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1۔

- (1) The essential part of general education is: (A) Physical Education عام تعلیم کا لازمی حصہ ہے۔ (B) Technical Education فنی تعلیم (C) Health Education علم الصحت (D) Medical Education طبی تعلیم
- (2) A sound _____ is in a sound body. (A) Heart دل (B) Stomach معدہ (C) Chest سینہ (D) Mind دماغ
- (3) Recreational activities are adopted at: (A) Evening time شام کے وقت (B) Noon time دوپہر کے وقت (C) Leisure time فرصت کے وقت (D) Morning time صبح کے وقت
- (4) Width of Volleyball Court is: (A) 6 m میٹر (B) 9 m میٹر (C) 12 m میٹر (D) 18 m میٹر
- (5) Length of net in Volleyball game is: (A) 9.10 m میٹر (B) 9.25 m میٹر (C) 9.40 m میٹر (D) 9.50 m میٹر
- (6) The angle of sector of putting the shot is:- (A) 33.92° (B) 34.92° (C) 35.92° (D) 36.92°
- (7) Batten covers the distance in relay race: (A) 100 m میٹر (B) 200 m میٹر (C) 300 m میٹر (D) 400 m میٹر
- (8) Weight of Batten in the relay race is: (A) 30 g گرام (B) 40 g گرام (C) 50 g گرام (D) 20 g گرام
- (9) The major base of life is: (A) Wealth دولت (B) Popularity شہرت (C) Beauty خوبصورتی (D) Health صحت
- (10) The basic unit of living thing is: (A) Cell خلیہ (B) Joint جوڑ (C) Tissue بافت (D) Organ عضو
- (11) Blood purify in: (A) Stomach معدہ میں (B) Heart دل میں (C) Lungs پیچھڑوں میں (D) Diaphragm ڈایافرام میں
- (12) Brest stroke is remedial exercise of: (A) Kyphosis گول کمر (B) Lordosis خالی کمر (C) Scoliosis تاہوار کندھے (D) Flat feet چپا پاؤں
- (13) Number of bones in human foot is: (A) 20 (B) 24 (C) 22 (D) 26
- (14) The other name of muscle strain is: (A) Muscle pull مسل پل (B) Sprain موج (C) Muscle soreness عضلاتی دھن (D) Muscle cramp عضلاتی تناؤ
- (15) An important objective of physical education is: (A) Talking باتیں کرنا (B) To create problems مسائل پیدا کرنا (C) Physical development جسمانی نشوونما کرنا (D) To create worries پریشانیاں پیدا کرنا

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (16) The name of which game is soccer? (A) Netball نیٹ بال کا (B) Basketball باسکٹ بال کا (C) Football فٹ بال کا (D) Volleyball والی بال کا
- (17) The depth of take of board is in triple jump is: (A) 5 cm سم (B) 10 cm سم (C) 15 cm سم (D) 20 cm سم

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لئے)

- (16) Netball games starts with: (A) Service سروس سے (B) Kick off کک آف سے (C) Centre pass سنٹر پاس سے (D) Jump ball جپ بال سے
- (17) The weight of discus for women in discus throw is: (A) 3 kg کلوگرام (B) 1 kg کلوگرام (C) 2 kg کلوگرام (D) 4 kg کلوگرام

BOARD OF INTERMEDIATE AND SECONDARY EDUCATION, MULTAN
OBJECTIVE KEY FOR INTERMEDIATE ANNUAL EXAMINATION, 2019

Name of Subject: Physical Education
Group: 1st New Scheme

Session: 2018 - 2019
Group: 2nd old scheme

Q. Nos	Paper Code 2421	Paper Code 2423	Paper Code 2425	Paper Code 2427
1	A	D	D	C
2	B	D	B	C
3	D	D	A	A
4	C	B	B	A
5	D	A	A	B
6	D	B	B	D
7	D	A	C	C
8	B	B	C	D
9	A	C	A	D
10	B	C	A	D
11	A	A	B	B
12	B	A	D	A
13	C	B	C	B
14	C	D	D	A
15	A	C	D	B
16	B	D	B	D
17	D	B	D	B
18				
19				
20				

Q. Nos	Paper Code 6421	Paper Code	Paper Code	Paper Code
1	A			
2	D			
3	C			
4	B			
5	D			
6	B			
7	D			
8	C			
9	D			
10	A			
11	C			
12	C			
13	D			
14	A			
15	C			
16	C			
17	B			
18	E			
19				
20				

برائے طلبہ
برائے طالبات

سرٹیفکیٹ ہدایت صحیح سوالیہ پرچہ مارکنگ Key

ہم نے مضمون فزیکل ایجوکیشن پرچہ الف گروپ نیمو اسکیم نیمو انٹر سالانہ امتحان 2019 کا سوالیہ پرچہ انشائیہ و معروضی (Subjective & Objective) کو بنظر عین چیک کر لیا ہے یہ پرچہ Syllabus کے عین مطابق Set کیا گیا ہے۔ اس سوالیہ پرچہ میں کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ ہم نے سوالیہ پرچہ کا اردو اور انگریزی Version بھی چیک کر لیا ہے۔ یہ Version آپس میں مطابقت رکھتے ہیں۔ نیز اس پرچہ کی معروضی (MCQs) Key کی بابت تصدیق کی جاتی ہے کہ اس میں بھی کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ مزید یہ کہ ہم نے Key بنانے سے متعلق دفتر کی جانب سے تیار کردہ ہدایات وصول کر کے ان کا بغور مطالعہ کر لیا ہے اور ان کی روشنی میں Key بنائی ہے۔ نیز سب ایگزامینرز کیلئے تفصیلی مارکنگ ہدایات / مارکنگ اسکیم / Rubrics بھی تیار کر دی گئی ہیں۔

Prepared & Checked By:

Dated:

S.#	Name	Designation	Institution	Mobile No	Signature
1	Abida Rizvi	Associate Professor	The Women University Multan	03006320088	A. Rizvi
2	Gauhariz Asad Khan	"	Gout Emerson College Multan	03009639016	A. Khan
3					
4					
5					

Re-Checked By ہم نے درج بالا سوالیہ پرچہ (انشائیہ + معروضی) معروضی "Key" اور ہدایات کے حوالہ سے مکمل طور پر چکی کر لی ہے۔ کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔

1				
2				
3				

تاریخ