

# ماڈل پیپر صحت و تعلیم جسمانی کلاس (11<sup>TH</sup>)

## معروضی Objective

Time: 20 Minutes

وقت: 20 منٹ

Marks: 17

نمبر: 17

نوٹ: 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 دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجیے۔ ایک سے زائد دائروں کو پر کرنے یا کٹ 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 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.

### SECTION-A حصہ اول

Q-1	QUESTIONS	A	B	C	D
1	قدیم رومی تہذیب کے المناک انجام کی کیا وجہ تھی؟ What was the reason for the tragic end of ancient Roman civilization?	قوت برداشت Endurance	مہارت کی کمی Lack of skills	آگاہی Awareness	فرست کا غلط استعمال Abuse of leisure
2	ایک کھلاڑی کو تہذیبی بات چیت کا طریقہ کیسے سکھایا جاتا ہے؟ How is an athlete taught the etiquette of emotional expression?	بدلتی تربیت سے By Emotional Training	جسمانی تربیت سے By Physical Training	روحانی تربیت سے By Spiritual Training	سماجی تربیت سے From Social Training
3	اوٹو رومنی نے فراغت کے اوقات کو کتنے گھنٹوں کے لئے مختص کیا ہے؟ How many hours of free time does Otto Romney have?	دو گھنٹے Two Hours	چار گھنٹے Four Hours	شش گھنٹے Six Hours	آٹھ گھنٹے Eight Hours
4	وائی بال میں ٹائم آؤٹ کون لیتا ہے؟ Who takes a timeout in volleyball?	ایمپائر Umpire	نائب کپتان Vice Captain	ریفری Referee	کوچ Coach
5	ثابت پت میں 15 سیکنڈ قبل کسی رنگ کا پرچہ اٹھانے کے وقت خبر ہونے کا حکم کیا جاتا ہے؟ Which color flag is raised 15 seconds before the shot put to warn?	سرخ Red	ہلکا Yellow	نیلا Blue	سبز Green
6	پہلی 100x4 میٹر ریلی میں کس ملک میں منعقد ہوئی؟ The first 100x4m relay race was held in which country?	ڈنمارک Denmark	یونان Greece	سویڈن Sweden	آسٹریلیا Australia
7	صحت کی تعلیم کس چیز میں اہم کردار ادا کرتی ہے؟ What does Health Education plays an important role in?	بیماری سے بچاؤ میں In prevention of disease	علم میں In knowledge	بیماری پھیلنے میں In disease spread	غذا میں In food
8	جاندار اپنی ناس مادے سے سینے ہوتے ہیں؟ Organisms are made of what jelly-like substance?	خلیہ جلی Cell membrane	خلیہ Cell	مادہ جلیات Protoplasm	وکیول Vacuole
9	دل جس جلی میں لپٹا ہوتا ہے اسے کیا کہتے ہیں؟ What is the membrane that surrounds the heart called?	غلاف بطن Ventricle Cover	غلاف جوف Thorax Cover	غلاف آذان Article Cover	غلاف دل Serous Pericardium
10	بدھ دھرم کب سکڑتا ہے؟ When does the Diaphragm contract?	ورائٹھس میں In Inspiration	نظام آستان میں In Skeletal System	نظام دوران خون میں In circulatory system	برائٹھس میں Expiration
11	پیت کے عضلات کا کمزور اور لمبے ہونا اس قافیہ کی وجہ سے ہوتا ہے؟ Weakness and lengthening of the abdominal muscles causes which defect?	سکولیوسس Scoliosis	کول کمر Kyphosis	لارڈوسس Lordosis	پٹنے پاؤں Flat Feet
12	جس جڑ کے بندھن یا ر ہلا کے کچھ حصے ٹوٹ جائیں تو وہ کیا کہلاتی ہے؟ What is it called if some fibers of a ligament are broken?	عضلات کا درد Muscles Soreness	عضلات کی کھینچ Muscle Strain	موج Sprain	عضلاتی تھک Muscle Cramp
13	ہڈی کے رز یا ہڈی میں دراڑ یا ہڈی کا ٹوٹنا کیا کہلاتا ہے؟ What is called a longitudinal crack in the bone?	ڈیپریسڈ فریکچر Depressed Fracture	کمیٹیڈ فریکچر Comminuted Fracture	لانگیٹیوڈینل فریکچر Longitudinal Fracture	گرین سٹک فریکچر Green Stick Fracture
14	جینکس کس قسم کی بیماری ہے؟ What type of disease is Smallpox?	متعدی Communicable Diseases	بیکٹریل Bacterial	عمومی General	فنگل Fungal
15	(لوگوں کے لئے) ٹریبل جپ میں اٹھانے سے کم از کم پڑائی کتنی ہونی چاہیے؟ (For Boys) What is the minimum width of Landing Area in triple jump?	2.50 میٹر 2.50 meters	2.75 میٹر 2.75 meters	3 میٹر 3 meters	3.25 میٹر 3.25 meters
16	(لوگوں کے لئے) فٹ بال کے میدان میں گول یا پائی کی پیمائش کیا ہوتی ہے؟ (For Boys) What is the measurement of the goal area in a Football field?	5.50x18.32 میٹر 5.50x18.32 m	6.50x18.32 میٹر 6.50x18.32 m	6.50x17.32 میٹر 6.50x17.32 m	40.50x18.32 میٹر 40.50x18.32 m
17	(لوگوں کے لئے) فٹ بال میں ایف ایل "فول" جسے ریفری خطرناک سمجھے تو کون سی کیک دی جاتی ہے؟ (For Boys) In football, a foul "which the referee considers dangerous" is given a free kick?	پینلٹی کیک Penalty Kick	ایندیرکٹ فری کیک Indirect Free Kick	کورنر کیک Corner Kick	ڈائریکٹ فری کیک Direct Free Kick
15	(بچے کے لئے) ڈسکس تھرو میں حفاظتی کھڑکی کی کم از کم اونچائی کتنی ہونی چاہیے؟ (For Girls) What is the minimum height of the safety fence in discus throw?	3 میٹر 3 meters	4 میٹر 4 meters	5 میٹر 5 meters	6 میٹر 6 meters
16	(بچے کے لئے) نیٹ بال میں نیٹ کا اندرونی قطر کتنا ہوتا ہے؟ (For Girls) What is the inner diameter of the Netball Ring?	38 سینٹی میٹر 38 cm	18 سینٹی میٹر 18 cm	28 سینٹی میٹر 28 cm	48 سینٹی میٹر 48 cm
17	(بچے کے لئے) نیٹ بال میں کتنے متبادل کھلاڑی کی تبدیلی کی اجازت ہے؟ (For Girls) How many substitutions are allowed in Netball match?	چار Four	سات Seven	نہیں Nine	کوئی پابندی نہیں No Restrictions

# ماڈل پیپر صحت و تعلیم جسمانی کلاس (11<sup>TH</sup>)

## انشائی Subjective

Time: 02:40 Hours

وقت: 02:40 گھنٹے

Marks: 68

نمبر: 68

### حصہ اول.....Part-I

Answer briefly any Eight parts from the followings:

- Explain the four problems of the present modern society.
- What is meant by balanced growth?
- Movement is an important component in all Islamic worship. explain it.
- What is meant by "Naked Art" in Greek Culture?
- What is meant by the "Non-biological Behavior" of recreation?
- Briefly explain participatory recreation.
- Discuss "Player Substitution Restrictions" in volleyball.
- What function does a Libero player in volleyball?
- Explain two irregularities of Service in volleyball.
- (For Boys) Why is the "Drop Ball" needed in football?
- (For Boys) Why is there a Penalty Kick process occur in football?
- (For Boys) Write a short note on Goal Area in football.
- (For Girl) Write name of the "Match Officials" in Netball.
- (For Girl) In what situations does the umpire whistle in Netball?
- (For Girl) What is the purpose of installing Goal Posts in Netball?

2. درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ 8X2=16

- (i) موجودہ دور میں سماجی کے چار مسائل بیان کریں۔
- (ii) متوازن نمو و نمائے کیا مراد ہے؟
- (iii) تمام اسلامی عبادات میں حرکت اور ہلچل کی ضرورت ہے۔ وضاحت کریں۔
- (iv) یونانی تہذیب میں عریض لباس کی کیا تشریح کی جاتی تھی؟
- (v) تفریح کی "غیر بیولوگیکل رویہ" کیا ہے؟
- (vi) شرکت پسندی تفریح کی مختصر وضاحت کریں۔
- (vii) والی بال میں کھڑکیوں کی تبدیلی کی کیا ضرورت ہے؟
- (viii) والی بال میں لیبرو کا کام کیا ہے؟
- (ix) والی بال میں سروں کی دو سب سے زیادہ خطرناک حرکتیں بیان کریں۔
- (x) (ظہار لکھئے) فٹ بال میں ڈراپ بال کی ضرورت کیسے پیش آتی ہے؟
- (xi) (ظہار لکھئے) فٹ بال میں میٹنگ ٹیکہ کس موقع پر ہوتا ہے؟
- (xii) (ظہار لکھئے) فٹ بال میں گول کیلئے پینلٹی شوٹ کی ضرورت کیسے پیش آتی ہے؟
- (x) (ظاہرات لکھئے) نیٹ بال کے کس کس طبقہ کے فٹ بال کھیلنے والے ہیں؟
- (xi) (ظاہرات لکھئے) نیٹ بال میں کس موقع پر کھیل سٹاپ کیا جاتا ہے؟
- (xii) (ظاہرات لکھئے) نیٹ بال میں کس کس طبقہ کے فٹ بال کھیلنے والے ہیں؟

Answer briefly any Eight parts from the followings:

- Define an attempt in the shot put.
- Define "Stop Board" in Shot Put.
- Write four laws of Shot Put.
- Why is a throwing circle used in Shot Put?
- What two Fouls can an athlete make during a 100x4m Relay Race?
- Describe the "Team" in the 100x4 meter Relay Race.
- Write down the measurements of the "Baton" in the 100x4 meter Relay Race.
- What does "Thomas Wood" say about health?
- What functions do Nervous Systems perform in the body?
- Briefly describe Portal Circulation in Circulatory System.
- How is blood purified in the lungs?
- (For Boys) Explain how to "Jump" in a Triple Jump.
- (For Girl) What two fouls can an athlete commit in Discus throw?

3. درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ 8X2=16

- (i) ٹھٹ پٹ میں کوشش کی تکمیل کی وضاحت کریں۔
- (ii) ٹھٹ پٹ میں "سٹاپ بورڈ" کی وضاحت کریں۔
- (iii) ٹھٹ پٹ کے چار قوانین تحریر کریں۔
- (iv) ٹھٹ پٹ میں کھیلنے کے دوران کون سے دو گناہیں کیا جاسکتی ہیں؟
- (v) 100x4 میٹر، پیلے ریس کے دوران ایک اقلیت کون سی دو غلطیاں کر سکتا ہے؟
- (vi) 100x4 میٹر ڈاک وڈ میں کون سی دو غلطیاں کریں۔
- (vii) 100x4 میٹر، پیلے ریس میں "پینلٹی" کی کیا وضاحت کریں۔
- (viii) "تھامس وڈ" صحت کے بارے میں کیا کہتا ہے؟
- (ix) انکام عصابی عصبوں کی کام کیا کام انجام دیتے ہیں؟
- (x) انکام دوران خون میں دو درجہ کی تبدیلی بیان کریں۔
- (xi) پیچڑوں میں خون کیسے صاف ہوتا ہے؟
- (xii) (ظہار لکھئے) تریپل جंप میں "ہپ" کا طریقہ بیان کریں۔
- (xii) (ظاہرات لکھئے) ڈسکس تھرو کے میں ایک اقلیت کون سے دو غلطیاں کر سکتی ہے؟

Answer briefly any Eight parts from the followings:

- What is meant by Scoliosis?
- What is meant by Posture?
- Describe the stages of injury.
- Why and how do Sprains occur?
- What is meant by Sports Injuries?
- Write the types of soft tissue injuries.
- What is meant by indirect injury in a fracture?
- Why does "Sereated Fracture" occur?
- Explain two causes of measles spreading in our country.

4. درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ 6X2=12

- (i) سائیکلوسس کیا ہے؟
- (ii) پوسچر کیا ہے؟
- (iii) زخم کے تھپانے کی کیا وضاحت کریں۔
- (iv) موخ کیسے بنتی ہے؟
- (v) کس قسم کے زخموں سے کیا مراد ہے؟
- (vi) نرم ہڈیوں کی ہڈیوں کی انفریکچر کیا ہے؟
- (vii) فریکچر میں باؤ اسٹریٹ سے کیا مراد ہے؟
- (viii) "سیریتڈ" فریکچر کیا ہے؟
- (ix) مہما سے ملک میں سرخ بخیر پھیلنے کے 12 اسباب بیان کریں۔

### حصہ دوم.....Part-II

Note: Attempt any three questions.

- What is meant by Educational Gymnastics? What are the benefits of Educational Gymnastics?
- Draw a sketch of Volleyball Court and write down measurements of the court.
- Draw the Sector of Shot Put with Stop Board and explain why a stop board is needed.
- How is it possible to achieve the objectives of Health Education through Educational Institutions? Explain it.
- What is meant by communicable diseases? Write the reasons for the spread of communicable diseases in detail.

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ 8x3=24

5. تعلیمی جمناسٹکس سے کیا مراد ہے؟ تعلیمی جمناسٹکس میں کون سے دو فوائد ہیں؟
6. والی بال کورٹ کا خاکہ تیار کریں اور اس کے اندر کی پیمائشیں تحریر کریں۔
7. ٹھٹ پٹ کا سیکٹر تیار کریں اور اس میں "سٹاپ بورڈ" کی ضرورت کیسے پیش آتی ہے؟
8. تعلیمی اداروں کے ذریعے صحت کے مقاصد حاصل کیسے ممکن ہے؟ وضاحت کریں۔
9. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟ متعدی امراض پھیلنے کے اسباب تفصیل سے تحریر کریں۔