

ONLY FOR BOYS

UR-22

صرف طلباء کیلئے

3. (ix) Write down the measurement of penalty area in foot ball. (ix) -3 فٹ بال میں پنلٹی ایریا کی پیمائش تحریر کیجئے۔
 (x) What is meant by kick-off in foot ball? (x) فٹ بال میں کک آف سے کیا مراد ہے؟
 (xi) What is meant by triple jump? (xi) سرجسٹ سے کیا مراد ہے؟
 (xii) Explain runway in triple jump. (xii) سرجسٹ میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔

ONLY FOR GIRLS

صرف طالبات کیلئے

- (ix) How does net ball game start? (ix) نیٹ بال کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
 (x) Write the duration of net ball game. (x) نیٹ بال کھیل کا دورانیہ تحریر کیجئے۔
 (xi) Write the structure of discus. (xi) تھالی کی ساخت تحریر کیجئے۔
 (xii) Write two fouls of discus throw. (xii) تھالی پھینکنے کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
4. Write short answers to any Six (6) questions : 4۔ کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے :
- (i) Write four objectives of health education. (i) علمِ اوصاف کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
 (ii) Write a note on arteries. (ii) شریانوں پر نوٹ لکھئے۔
 (iii) Write only names of heart chambers. (iii) دل کے خانوں کے صرف نام تحریر کیجئے۔
 (iv) Write a note on lymx. (iv) آلہ صوت پر نوٹ لکھئے۔
 (v) Write definition of posture. (v) قامت کی تعریف لکھئے۔
 (vi) What is meant by inspiration? (vi) درآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟
 (vii) What is meant by joint? (vii) جوڑ سے کیا مراد ہے؟
 (viii) Write a note on "PRICES". (viii) "PRICES" پر نوٹ لکھئے۔
 (ix) What are infectious diseases? (ix) متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟

(حصہ دوم Part-II)

نوٹ : درج ذیل سوالات میں سے صرف تین کے جوابات لکھئے۔ Note : Attempt any THREE questions of the following .

5. Define physical education and write its importance in detail. (5) تعلیم جسمانی کی تعریف اور اہمیت تفصیلاً لکھئے۔
 6. Draw a sketch of shot put also write in detail its fouls and laws. (6) گول پھینکنے کا سیکٹر بنائیے اور قوانین و فاولز کی تفصیل تحریر کیجئے۔
 7. How does blood circulate in human body? Write in detail. (7) انسانی جسم میں خون کس طرح دورہ کرتا ہے؟ تفصیل سے وضاحت کیجئے۔
 8. Write detailed notes on the following : (8) درج ذیل پر تفصیلاً نوٹ لکھئے :
 (a) Puled muscle. (b) Muscle cramp. (الف) عضلاتی کھپاؤ۔ (ب) عضلاتی تباؤ۔

ONLY FOR BOYS

صرف طلباء کیلئے

9. Draw a sketch of foot ball ground with dimensions and also describe the position of players. (9) فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع پیمائش بنائیے اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی واضح کیجئے۔

ONLY FOR GIRLS

صرف طالبات کیلئے

9. Draw a sketch of net ball ground with dimensions and also describe the position of players. (9) نیٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع پیمائش بنائیے اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی واضح کیجئے۔

رول نمبر ----- (امیدوار خود پُر کرے) (تعلیمی سیشن 2019-2021 تا 2022-2024)

Health & Physical Education (انٹری پارٹ-1) ایف جی اسٹڈی کام **صحت و تعلیم جسمانی** کام

Q. Paper : I (Objective Type) PAPER CODE = 6421 سوالیہ پرچہ : I (معرضی طرز)

Time Allowed : 20 Minutes 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 پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible answers A, B, C and D to each question are given. The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question with Marker or Pen ink in the answer-book. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

1-1	In ancient times, physical activities were used for ----- social purposes : (A) Specific (B) Extra (C) Useful (D) Unnecessary	1-1	زمانہ قدیم میں جسمانی سرگرمیاں معاشرے کے --- مقاصد کے لیے استعمال ہوتی تھیں : (A) مخصوص (B) فالتو (C) مفید (D) غیر ضروری
2	Participating in which activities keep a person away from evils : (A) Creative (B) Physical (C) Cultural (D) Educational	2	کن مشاغل میں حصہ لینے سے انسان برائیوں سے دور رہتا ہے : (A) تخلیقی (B) جسمانی (C) ثقافتی (D) تعلیمی
3	Gymnastic activities produced ----- in the body : (A) Sickness (B) Weakness (C) Flexibility (D) Postural defects	3	جمناسٹک کی سرگرمیوں سے جسم میں --- پیدا ہوتی ہے : (A) بیماری (B) کمزوری (C) لچک (D) قامتی نقائص
4	Recreational activities are adopted at : (A) Morning time (B) Evening time (C) Any time (D) Leisure time	4	تفریحی سرگرمیاں اختیار کی جاتی ہیں : (A) صبح کے وقت (B) شام کے وقت (C) کسی بھی وقت (D) فرصت کے وقت
5	Shot-put is thrown from the : (A) Track (B) Circle (C) Court (D) Field	5	گولہ پھینکا جاتا ہے : (A) دوڑنے کے راستے سے (B) دائرہ سے (C) کورٹ سے (D) میدان سے
6	The height of stop board in shot-put is : (A) 10 cm (B) 15 cm (C) 20 cm (D) 25 cm	6	گولہ پھینکنے میں سٹاپ بورڈ کی اونچائی ہوتی ہے : (A) 10 سینٹی میٹر (B) 15 سینٹی میٹر (C) 20 سینٹی میٹر (D) 25 سینٹی میٹر
7	Minimum length of baton in 4x100 meter relay race is : (A) 24 cm (B) 25 cm (C) 28 cm (D) 26 cm	7	4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے : (A) 24 سینٹی میٹر (B) 25 سینٹی میٹر (C) 28 سینٹی میٹر (D) 26 سینٹی میٹر
8	In 4x100 meter relay race, a team consists of ----- athletes : (A) 3 (B) 2 (C) 6 (D) 4	8	4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم --- کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے : (A) 3 (B) 2 (C) 6 (D) 4
9	The knowledge describes the principle of health is called : (A) Health education (B) Biology (C) Chemistry (D) Education	9	وہ علم جو صحت کے اصول بتائے --- کہلاتا ہے : (A) علم الصحت (B) بیالوجی (C) کیمسٹری (D) تعلیم
10	How many systems work in the human body : (A) 8 (B) 11 (C) 10 (D) 15	10	انسانی جسم میں کل کتنے نظام کام کرتے ہیں : (A) 8 (B) 11 (C) 10 (D) 15

(ورق الٹئے)

11	A new born baby breathes ---- times in one minute : ایک نوزائیدہ بچہ ایک منٹ میں --- مرتبہ سانس لیتا ہے : 25 (D) 40 (C) 24 (B) 20 (A)
12	Types of postural defects according to the book are : کتاب کے لحاظ سے قدامتی نقائص کی --- اقسام ہیں : 4 (D) 3 (C) 5 (B) 2 (A)
13	Injuries in the field of play are called : کھیل کے میدان میں لگنے والی چوٹیں --- کہلاتی ہیں : Fracture (D) Wound (C) Sprain (B) Athletic injuries (A)
14	The bone breaks and splits into three or more pieces is called : ہڈی ٹوٹ کر تین یا اس سے زیادہ ٹکڑوں میں تقسیم ہونے کو --- کہتے ہیں : Comminuted fracture (B) Transverse fracture (A) Spiral fracture (D) Stress fracture (C)
15	The mode of transmission of infectious diseases is through : متعدی امراض پھیلتی ہیں : Winter (B) Light (A) Medicine (D) Air (C)

ONLY FOR BOYS

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

FGST

صرف طلباء کیلئے

16	The volleyball game starts from : والی بال کھیل کا آغاز --- سے ہوتا ہے : Bully (D) Kick-off (C) Centre pass (B) Service (A)
17	The football game starts from : فٹ بال کھیل کا آغاز --- سے ہوتا ہے : Goal kick (D) Long kick (C) Throw in (B) Kick-off (A)

ONLY FOR GIRLS

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

صرف طالبات کیلئے

18	In volleyball game ---- interval is given between every set : والی بال کھیل میں ہر سیٹ کے درمیان --- کا وقفہ دیا جاتا ہے : 05 Minutes (D) 04 Minutes (C) 02 Minutes (B) 03 Minutes (A)
19	The width of netball court is : نیٹ بال کورٹ کی --- چوڑائی ہوتی ہے : 17 meters (D) 14.25 meters (C) 16 meters (B) 15.25 meters (A)

CH2-11-23 (2)

3. (xi) Explain corner kick in football. (xii) Explain centre circle in football.

ONLY FOR GIRLS

- (ix) Write down the length and width of volleyball court. (x) Explain rotation in volleyball. (xi) Write down two rules of netball. (xii) Explain free pass in netball.

4. Write short answers to any Six (6) questions :

- (i) Write the importance of health education briefly. (ii) Write two disadvantages of ignoring health education. (iii) Write down the name of organs participating in circulatory system. (iv) Write down four postural defects. (v) What is cell? (vi) Write down four safety measurements from epidemics.

- (vii) What is inspiration? (viii) Write the name of four athletic injuries. (ix) What is meant by first aid?

(Part-II دوم حصہ)

Note : Attempt any THREE questions.

5. Write the merits / benefits of physical education in detail.

6. Briefly describe the eleven organic systems.

7. Write down the types, causes and corrective measures for postural defects.

ONLY FOR BOYS

8. Draw out the sketch of football ground and write its measurements.

9. Write the fouls of football game.

ONLY FOR GIRLS

8. Define the officials and their duties in netball.

9. Write the fouls of netball game.