

Time : 2:40 Hours Marks : 68 Paper (I) Subjective

Note:- Section B is compulsory. Attempt any Three (3) questions from Section C.

SECTION - B

2. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
 - i. Define Physical Education according to J.B. Nash.
 - ii. Write two sentences about the importance of Physical Education in present age.
 - iii. Write down four objectives of Physical Education.
 - iv. Why has the importance of Physical Education increased these day?
 - v. Describe the relationship of Islam and Physical Education.
 - vi. What is meant by mental and physical growth?
 - vii. Define educational gymnastic.
 - viii. Write down two benefits of educational gymnastic.
 - ix. Write down two exercises of balance.
 - x. Define recreation according to George Butler.
 - xi. What is classification in recreational activities?
 - xii. Write down two objectives of recreation.
3. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
 - i. Write down four rules of shot put.
 - ii. Describe history of shot put in short.
 - iii. Write down two fouls in shot put.
 - iv. Explain the stop board in shot put.
 - v. Explain the 'start' in 4 x 100 metre relay race.
 - vi. Write down four rules in 4 x 100 metre relay race.
 - vii. Write down the length and weight of a baton in 4 x 100 metre relay race.
 - viii. Write down two fouls of 4 x 100 metre relay race.

(Only for Boys)

- ix. Write down four fouls of service in volleyball.
- x. Write down structure and weight of volleyball.
- xi. Write a short note on penalty kick in football.
- xii. Write down two fouls of triple jump.

(Only for Girls)

- ix. Write two fouls of blocking in volleyball.
- x. Describe the structure of a volleyball.
- xi. Write down the names of positions in the game of netball.
- xii. What is the personal foul in netball?

4. Write short answers to any Six parts. (6x2=12)
 - i. Define health according to World Health Organisation (WHO).
 - ii. Describe four common characteristics of health education and physical education.
 - iii. Write the names of those organs which contribute in respiratory system.
 - iv. Define skeletal system.
 - v. Define scoliosis.
 - vi. Define a pharynx.
 - vii. Define chronic injuries.
 - viii. Define spiral fracture.
 - ix. Define chicken pox.

SECTION - C -- Each question carries Eight (08) Marks

5. Write the aims and objectives of physical education.
6. Write a note on the following according to football.
 1. Throw in
 2. Kinds of kicks
7. Describe the outline of the netball court as well as their full measurement.
8. Describe the rules of competition in the 4 x 100 metre relay race in detail.
8. Define cell and describes its function and characteristics in the human body.
9. What is meant by fracture and write down its types.

سید علی

Roll No. (امیڈیٹ نوڈ کر کے)

Health & Physical Education

H.S.S.C (11th)-A-2022

صحت و تعلیم جسمانی

Paper : I

Objective سرورشی

1 : 4

Time : 20 Minutes

(iv)

دقت : 20 منٹ

Marks : 17

Paper Code

8

4

2

7

22-22

17 : 17

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیتے گئے ہیں۔ اپنی صحیح جواب لکھیں اور ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو دائرہ کرنا اور اسے بھر دینا۔

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 سوال

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	The width of volley ball net is: دلی بال نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔	2 Meter میٹر	1.50 Meter میٹر	1 Meter میٹر	3 Meter میٹر
2.	During match _____ players are there in volley ball game. دلی بال کے کھیل میں ایک ٹیم کے _____ کھلاڑی کورٹ میں کھلتے ہیں۔	6	8	10	11
3.	From where the shot is put? گول کہاں سے بھیجا جاتا ہے؟	Ground گراؤنڈ	Court کورٹ	Circle دائرہ	Runway رن وے
4.	Good posture reflects. اچھی قامت آئینہ دار ہوتی ہے۔	Nature فطرت	Habit عادت	Worship مہذبیت	Attractive personality پرکشش شخصیت
5.	Infectious diseases spread through: متعدی امراض پھیلتی ہیں۔	Air ہوا	Cold سردی	Medicine ادویات	Healthy man صحت مند آدمی
6.	Suddenly twisting of any joint of body is called: جسم کے کسی جوائنٹ کے تھکڑے ہونے کو کہتے ہیں۔	Muscle strain عضلاتی تھکڑ	Muscle cramp عضلاتی تھکڑ	Sprain سرج	Muscle soreness عضلاتی تھکڑ
7.	The Educational Gymnastic develops in children: تعلیمی جمناٹک بچوں میں پیدا کرتی ہے۔	Cowardness ذول	Boldness دلیری	Weakness کمزوری	Disease بیماری
8.	Which of the given activities cause for betterment in the system of body? کون سے سرگرمیوں کی بدولت جسمانی نظام میں بہتری آتی ہے؟	Creative تخلیقی	Group گروپ	Physical جسمانی	Social سماجی
9.	The international competitions of volley ball game are managed under the organization: دلی بال کھیل کے عالمی مقابلے زیر نگرانی کون سے تنظیم کے تحت کرتے ہوتے ہیں۔	FTVB	FIFA	IHF	FIBA
10.	Diameter of shot put circle is: گول پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔	2.50 meter میٹر	2.135 meter میٹر	2.75 meter میٹر	3 meter میٹر
11.	Baton is used in: Baton کا استعمال ہوتا ہے۔	Marathon میراٹھن	Cycling سائیکلنگ	Relay race ریلی ریس	Walking پہلے لپٹے
12.	The weight of Baton in 4x100 meter relay race is: 4x100 میٹر ریلی ریس میں Baton کا وزن ہوتا ہے۔	40 gram گرام	50 gram گرام	60 gram گرام	70 gram گرام
13.	The basic unit of living being is: جاندار جسم کی بنیادی اکائی کا نام ہے۔	Cell خلیہ	Nucleus نیوکلئس	Protoplasm پروٹوپلازم	Cell membrane خلیہ کی گھیر
14.	Clean blood is supplied from heart to all parts of the body by: دل سے پھر کے تمام حصوں تک صفات خون سے ہوتی ہیں۔	Veins وینز	Arteries شریانیں	Capillaries موٹی شریانیں	Pulmonary arteries پھیپھڑوں کی شریانیں
15.	The quantity of oxygen in inspiration is: دماغ ٹھنک میں آکسیجن کی مقدار ہوتی ہے۔	25%	19%	23%	21%

(Only for Boys)

(صرف طلبہ کے لیے)

16.	The length of take of board in Hop step and Jump is: رست میں ایک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔	1.12 meter میٹر	1.22 meter میٹر	1.30 meter میٹر	1.40 meter میٹر
17.	Duration of football match is: فٹ بال میچ کا دورانیہ ہوتا ہے۔	50 Minutes منٹ	60 Minutes منٹ	70 Minutes منٹ	90 Minutes منٹ

(Only for Girls)

(صرف طالبات کے لیے)

16.	The weight of Discus for women is: خواتین کے لیے ڈیسکس کا وزن ہوتا ہے۔	3 kg کلو گرام	1 kg کلو گرام	2 kg کلو گرام	4 kg کلو گرام
17.	The length of Net Ball court is: نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔	40 meter میٹر	25 meter میٹر	28.50 meter میٹر	30.50 meter میٹر

Handwritten signature

Roll No. [] [] [] [] [] (امیدوار ہو کر لے)

Health & Physical Education

H.S.S.C (11th)-A-2022

صحت و تعلیم جسمانی

Time : 2:40 Hours

Paper (I) 40

وقت : 2:40 گھنٹے

Marks : 68

Subjective

22-22

نمبر : 68

Note:- Section B is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section C.

SECTION - B

- 2. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
I. Define Physical Education
II. What is meant by Physical & Mental Development?
III. How does physical education develop the physical ability?
IV. Write down four objectives of physical education.
V. Physical Education develops leadership qualities, Describe.
VI. Does physical education save from diseases?
VII. What is meant by educational gymnastic?
VIII. How does educational gymnastic promote natural abilities?
IX. Write down only the names of different types of gymnastic.
X. Write down two characteristics of recreation?
XI. What are the commercial activities in recreation? Give two examples
XII. Write down George Butler definition of recreation.

- 2. کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے
I. تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے
II. ذہنی اور جسمانی نمودار سے کیا مراد ہے؟
III. تعلیم جسمانی سے جسمانی اہلیت میں کیسے اضافہ ہوتا ہے؟
IV. تعلیم جسمانی کے چار مقاصد تحریر کیجئے
V. تعلیم جسمانی کا نام دے دو جو جسم میں کامیابی کو بہتر کرتی ہے وہ کیا ہے؟
VI. کیا تعلیم جسمانی بیماریوں سے بچاتی ہے؟
VII. تعلیمی جیمناستک سے کیا مراد ہے؟
VIII. تعلیمی جیمناستک فطری صلاحیتوں کو کیسے بہتر کرتی ہے؟
IX. جیمناستک کی مختلف اقسام کے نام تحریر کیجئے
X. تفریح کی دو خصوصیات تحریر کیجئے
XI. تفریح میں جہدتی سرگرمیاں کیا ہوتی ہیں؟ دو مثالیں دیجئے
XII. تفریح کی بھارتی تعریف تحریر کیجئے

- 3. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
I. Write two duties of "Referee" in volleyball.
II. What is meant by "Rotation" in volleyball?
III. Describe structure of "Ball" in volley ball.
IV. Write a note on "Net" of volleyball
V. Write two fouls of shot put.
VI. Describe "Sector" of shot put.
VII. Write length and circumference of Baton.
VIII. Write stagger of 2nd lane of 4x100 m relay race.

- 3. کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے
I. ویلی بال میں ریفری کے دو فرائض تحریر کیجئے
II. ویلی بال میں رولیشن سے کیا مراد ہے؟
III. ویلی بال میں "بال" کی ساخت بیان کیجئے
IV. ویلی بال میں نیٹ کی ساخت بیان کیجئے
V. گولڈ بول کے دو گناہات تحریر کیجئے
VI. گولڈ بول کے سیکٹر کی ساخت بیان کیجئے
VII. بیٹن کی لمبائی اور محیط تحریر کیجئے
VIII. 4x100 میٹر ریلی کے دو لائنوں میں دو سر پہلی لائن کی لاگت تحریر کیجئے

(Only for Boys)

- ix. What is meant by "Kick off"?
x. Write a note on "Throw in" in football
xi. Write two fouls of triple jump.
xii. Write a note on jumping pit of triple jump.

- ix. کب آف سے کیا مراد ہے؟
x. فٹ بال میں "ٹرو ان" کی ساخت بیان کیجئے
xi. تریپل جمپ کے دو گناہات تحریر کیجئے
xii. تریپل جمپ کے جھپٹے کی ساخت بیان کیجئے

(Only for Girls)

- ix. Describe structure of "Ball" in netball
x. What is meant by "Free Pass" in netball?
xi. Write a note on circle of discus throw.
xii. Describe "Sector" of discus throw

- ix. نیٹ بال میں "بال" کی ساخت بیان کیجئے
x. نیٹ بال میں "فری پاس" سے کیا مراد ہے؟
xi. ڈسکس تھرو کے دائرے کی ساخت بیان کیجئے
xii. ڈسکس تھرو کے سیکٹر کی ساخت بیان کیجئے

- 4. Write short answers to any Six parts. (6x2=12)
I. What is meant by special senses system?
II. What is meant by Health education?
III. Write the names of cell parts
IV. Define posture.
V. What is meant by systemic circulation?
VI. What is meant by expiration?
VII. Explain pharynx.
VIII. What are arteries? Explain
IX. What is meant by muscle strain?

- 4. کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے
I. خاص حواس کے نظام سے کیا مراد ہے؟
II. صحت کی تعلیم کی تعریف کیجئے
III. خلیوں کے حصوں کے نام تحریر کیجئے
IV. قامت کی تعریف کیجئے
V. نظامی گردش سے کیا مراد ہے؟
VI. سانس نکلنے سے کیا مراد ہے؟
VII. فیرینکس کی وضاحت کیجئے
VIII. شریانیں کیا ہیں؟ وضاحت کیجئے
IX. عضلاتی تھکاوٹ سے کیا مراد ہے؟

SECTION - C - Each question carries Eight (08) Marks

- 5. Write in detail the classification of recreational activities.
6. Describe the rules of Triple Jump in detail.
OR
Write down in detail laws and fouls of Discus Throw.
7. Define health education moreover describe the relation between health education and physical education.
8. Describe the basic principles and distinctive features of first aid.
9. Draw the court of volleyball, write its measurements and show the position of players.

- 5. تفریحی سرگرمیوں کی گروہ بندی کیجئے
6. تریپل جمپ کے قوانین کی تفصیل سے بیان کیجئے
OR
ڈسکس تھرو کے قوانین اور گناہات کی تفصیل سے بیان کیجئے
7. صحت کی تعلیم کی تعریف کیجئے اور جسمانی تعلیم کے ساتھ اس کا تعلق بیان کیجئے
8. پہلی مدد کے اصول اور خصوصیات تحریر کیجئے
9. ویلی بال کورٹ کا خاکہ بنا کر اس کی پیمائش تحریر کیجئے اور کھیلوں کی پوزیشنیں ظاہر کیجئے

Handwritten signature

Roll No. [] [] [] [] [] (امیدوار ہو کر لے)

Health & Physical Education

H.S.S.C (11th)-A-2022

صحت و تعلیم جسمانی

Time : 2:40 Hours

Paper (I) پنج

وقت : 2:40 گھنٹے

Marks : 68

Subjective

22-22

نمبر : 68

Note:- Section B is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section C.

SECTION - B

- 2. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
I. Define Physical Education
II. What is meant by Physical & Mental Development?
III. How does physical education develop the physical ability?
IV. Write down four objectives of physical education.
V. Physical Education develops leadership qualities, Describe.
VI. Does physical education save from diseases?
VII. What is meant by educational gymnastic?
VIII. How does educational gymnastic promote natural abilities?
IX. Write down only the names of different types of gymnastic.
X. Write down two characteristics of recreation?
XI. What are the commercial activities in recreation? Give two examples
XII. Write down George Butler definition of recreation.

- 2. کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے
I. تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے
II. ذہنی اور جسمانی نمودار سے کیا مراد ہے؟
III. تعلیم جسمانی سے جسمانی اہلیت میں کیسے اضافہ ہوتا ہے؟
IV. تعلیم جسمانی کے چار مقاصد تحریر کیجئے
V. تعلیم جسمانی کا تعلق صحت سے کیا ہے؟
VI. کیا تعلیم جسمانی بیماریوں سے بچاتی ہے؟
VII. تعلیمی جمناٹک سے کیا مراد ہے؟
VIII. تعلیمی جمناٹک فطری صلاحیتوں کو کیسے بہتر کرتی ہے؟
IX. جمناٹک کی مختلف اقسام کے نام تحریر کیجئے
X. تفریح کی دو خصوصیات تحریر کیجئے
XI. تفریح میں جہدتی سرگرمیاں کونسی ہیں؟ دو مثالیں دیجئے
XII. تفریح کی بہترین تعریف کیجئے

- 3. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
I. Write two duties of "Referee" in volleyball.
II. What is meant by "Rotation" in volleyball?
III. Describe structure of "Ball" in volley ball.
IV. Write a note on "Net" of volleyball
V. Write two fouls of shot put.
VI. Describe "Sector" of shot put.
VII. Write length and circumference of Baton.
VIII. Write stagger of 2nd lane of 4x100 m relay race.

- 3. کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے
I. وولیبال میں ریفری کے دو فرائض تحریر کیجئے
II. وولیبال میں "رٹیشن" سے کیا مراد ہے؟
III. وولیبال میں "بال" کی ساخت بیان کیجئے
IV. وولیبال میں نیٹ پر دو گناہات تحریر کیجئے
V. گولڈ میڈ میں دو گناہات تحریر کیجئے
VI. گولڈ میڈ کے سیکٹر کی وضاحت کیجئے
VII. بیٹن کی لمبائی اور محیط تحریر کیجئے
VIII. 4x100 میٹر ریلی میں دو سر پہلی لائن کی لائن تحریر کیجئے

(Only for Boys)

- ix. What is meant by "Kick off"?
x. Write a note on "Throw in" in football
xi. Write two fouls of triple jump.
xii. Write a note on jumping pit of triple jump.

- ix. کب آف سے کیا مراد ہے؟
x. فٹ بال میں "ٹرو ان" پر نوٹ لکھئے
xi. تریپل جمپ کے دو گناہات تحریر کیجئے
xii. تریپل جمپ کے گھاسے پر نوٹ لکھئے

(Only for Girls)

- ix. Describe structure of "Ball" in netball
x. What is meant by "Free Pass" in netball?
xi. Write a note on circle of discus throw.
xii. Describe "Sector" of discus throw

- ix. نیٹ بال میں "بال" کی ساخت بیان کیجئے
x. نیٹ بال میں "فری پاس" سے کیا مراد ہے؟
xi. ڈسکس تھرو کے دائرے پر نوٹ لکھئے
xii. ڈسکس تھرو کے سیکٹر کی وضاحت کیجئے

- 4. Write short answers to any Six parts. (6x2=12)
I. What is meant by special senses system?
II. What is meant by Health education?
III. Write the names of cell parts
IV. Define posture.
V. What is meant by systemic circulation?
VI. What is meant by expiration?
VII. Explain pharynx.
VIII. What are arteries? Explain
IX. What is meant by muscle strain?

- 4. کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے
I. خاص حواس کے نظام سے کیا مراد ہے؟
II. صحت کی تعلیم کی تعریف کیجئے
III. خلیوں کے حصوں کے نام تحریر کیجئے
IV. قامت کی تعریف کیجئے
V. نظامی گردش سے کیا مراد ہے؟
VI. سانس نکلنے سے کیا مراد ہے؟
VII. حلق کی وضاحت کیجئے
VIII. شریانیں کیا ہیں؟ وضاحت کیجئے
IX. عضلاتی تھکاوٹ سے کیا مراد ہے؟

SECTION - C - Each question carries Eight (08) Marks

- 5. Write in detail the classification of recreational activities.
6. Describe the rules of Triple Jump in detail.
OR
Write down in detail laws and fouls of Discus Throw.
7. Define health education moreover describe the relation between health education and physical education.
8. Describe the basic principles and distinctive features of first aid.
9. Draw the court of volleyball, write its measurements and show the position of players.

- 5. تفریحی سرگرمیوں کی گروہ بندی کیجئے
6. تریپل جمپ کے قوانین تفصیل سے بیان کیجئے
OR
ڈسکس تھرو کے قوانین و گناہات تفصیل سے لکھئے
7. صحت کی تعلیم کی تعریف کیجئے نیز جسمانی تعلیم کے ساتھ اس کا تعلق بیان کیجئے
8. پہلی مدد کے اصول اور خصوصیات تحریر کیجئے
9. وولیبال کورٹ کا خاکہ بنا کر اس کی پیمائش تحریر کیجئے اور کھیلوں کی پوزیشنیں ظاہر کیجئے

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیتے گئے ہیں۔ اپنی جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا اس میں سے بھر دیجئے ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر یا کٹ کر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب ٹھیک 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.

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	Diameter of shot put circle is: گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔	2.53 meter میٹر	2.55 meter میٹر	2.65 meter میٹر	2.135 meter میٹر
2.	Time is given for shot put: گولہ پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے۔	4 minutes منٹ	3 minutes منٹ	1 minute منٹ	2 minutes منٹ
3.	The length of scratch line of shot put circle is: گولہ کے دائرے کی سکرچ لائن کی لمبائی ہوتی ہے۔	90 cm سم	80 cm سم	75 cm سم	50 cm سم
4.	The changing zone in 4x100 meter relay race is: 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے۔	30 meter میٹر	25 meter میٹر	20 meter میٹر	15 meter میٹر
5.	The weight of baton in 4x100 meter relay race is: 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کا وزن ہوتا ہے۔	50 gram گرام	60 gram گرام	70 gram گرام	80 gram گرام
6.	The basic unit of a living being is: جاندار جسم کی بنیادی اکائی کا نام ہے۔	Tissue ٹشو	Cell خلیہ	Muscles عضلات	Nucleus مرکزہ
7.	How many artium are in a human heart? دل کے کتنے اذن ہوتے ہیں۔	4	2	3	5
8.	The width of lane in 4x100 meter relay race is: 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں راہداری کی چوڑائی ہوتی ہے۔	1.14 meter میٹر	1.16 meter میٹر	1.20 meter میٹر	1.22 meter میٹر
9.	Infectious diseases spread through: متعدی امراض پھیلتی ہیں۔	Healthy man تندرست آدمی سے	Medicines ادویات سے	Cold سردی سے	Air ہوا سے
10.	Sudden twisting of a joint is called: جوڑ کا اچانک مڑ جانا کہلاتا ہے۔	Sprain موج	Muscle cramp عضلاتی تھکاوٹ	Pulled muscle عضلاتی کھچاؤ	Fracture شکستگی
11.	How many systems are active in human body? انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟	9	10	11	12
12.	An objective of physical education is: تعلیم جسمانی کا ایک مقصد ہے۔	Physical development جسمانی نشوونما	To create worries پریشانی پیدا کرنا	To create diseases بیماریاں پیدا کرنا	To create problems مسائل پیدا کرنا
13.	Physical Education is an essential part of: تعلیم جسمانی لازمی جز ہے۔	Medical Education میڈیکل تعلیم کا	General Education عام تعلیم کا	Commercial Education تجارتی تعلیم کا	Technical Education فنی تعلیم کا
14.	Recreation is adopted at: تفریح اختیار کی جاتی ہے۔	Any time کسی بھی وقت	Leisure time فرصت کے وقت	Noon time دوپہر کے وقت	Morning time صبح کے وقت
15.	Kinds of recreatfonal activities are: تفریحی مشاغل کی اقسام ہیں۔	2	5	4	6
		(Only for Boys) (صرف طلباء کیلئے)			
16.	The height of football goal post is: فٹ بال گول پوسٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔	2.44 meter میٹر	2.50 meter میٹر	2.60 meter میٹر	2.20 meter میٹر
17.	The length wise line of football ground is called: فٹ بال گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں۔	Touch line ٹچ لائن	Side line سائڈ لائن	Back line بیک لائن	Goal line گول لائن
		(Only for Girls) (صرف طالبات کیلئے)			
16.	The total time of net ball game is: نیٹ بال کھیل کا کل دورانیہ ہوتا ہے۔	60 minutes منٹ	50 minutes منٹ	40 minutes منٹ	30 minutes منٹ
17.	Length of net ball court is: نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔	30.50 meter میٹر	25 meter میٹر	20 meter میٹر	15 meter میٹر

Note:- Section I is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section II.

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I

(8x2=16)

2. Write short answers to any Eight parts.

FGS i. Write down any one comprehensive definition of physical education.

ii. How physical education improves the leadership qualities in youth?

iii. In ancient times, how did a man express his feelings?

iv. What is the saying of Hazrat Muhammad ﷺ about Moman?

v. Physical Education creates patriotism. Explain.

vi. Explain that physical education provides neuro muscular coordination.

vii. Write down the definition of recreation according to George Butler.

viii. Write down any two objectives of recreation.

ix. What is meant by cultural activities in recreation?

x. Recreation promotes health. Write briefly.

xi. Write down four characteristics of recreation.

xii. Explain leisure according to Thomas G. Dasmind.

3. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

i. What is meant by 4x100 meter Relay Race?

ii. Describe the structure of baton in 4x100 meter Relay Race.

iii. When was 4x100 meter relay race included in Olympics?

iv. Write the number of athletes in relay race.

v. Describe structure of shot put.

vi. Write down the complete dimension of circle of shot put.

vii. Write the dimension and angle of circle of shot put.

viii. Explain the "Glide Technique" in putting the shot.

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

ix. How much is duration of game of football?

x. Write a note on off side in football.

xi. When "Throw In" is awarded in football?

xii. Describe the structure of football.

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

ix. Explain "Throw Up" in netball.

x. Explain the shooting circle in netball.

xi. Write complete dimension of netball court.

xii. Write down a note on obstruction in netball.

4. Write short answers to any Six parts.

(6x2=12)

i. What is meant by Cell?

ii. Write the weight of human heart.

iii. Write the names of chambers of human heart.

iv. Define Joint.

v. Explain the term of "RICES" in connection with First Aid.

vi. What is meant by green stick fracture?

vii. Write down two precautionary measures of infectious diseases.

viii. Write down two symptoms of cholera.

ix. Write down two causes of spreading the smallpox.

FGStudy.com

www.FGSTUY.com

Section-II Each question carries Eight (8) Marks ہر سوال کے آٹھ نمبروں

5. Write in detail the importance of physical education.

6. Draw a sketch of football ground with all its measurements.

FGStudy.com

OR

FGStudy.com

Draw a sketch of netball court with all its measurements.

7. Write down rules of shot put.

8. What is meant by circulatory system? Write in detail about the organs which take part in circulatory system.

9. Write down in detail the causes, symptoms and precautionary measures of measles.

تعلیم جسمانی کی اہمیت تفصیلاً لکھئے۔

فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع پیمائش بنائیے۔

یا
نیٹ بال کورٹ کا خاکہ مع پیمائش بنائیے۔

گولہ پھینکنے کے قوانین تحریر کیجئے۔

نظام دوران خون سے کیا مراد ہے؟ اس میں کون کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟ تفصیل سے تحریر کیجئے۔

خسرہ کے اسباب، علامات اور احتیاطی تدابیر تفصیل سے لکھئے۔