

Health & Physical Education H.S.S.C (12th) 1st Annual 2023 FGSTUDY.COM **صحت و تعلیم جسمانی**

Paper : II ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام - **Objective** معروضی **SWL-12-23** ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
Time : 20 Minutes FGSTUDY.COM (iii) **وقت : 20 منٹ**
Marks : 17 ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام **Paper Code** 8 4 2 5 **نمبر : 17**

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

Q.1	ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	400 میٹر دوڑ کے اختتام کی لائن کی موٹائی ہوتی ہے۔ The width of finish line of 400 m race is:	2 میٹر 2 cm	3 میٹر 3 cm	4 میٹر 4 cm	5 میٹر 5 cm
2.	تباہ کن نوشی سے خطرناک بیماری لاحق ہوتی ہے۔ The dangerous disease caused due to smoking is:	ایڈز AIDS	ٹائیفائیڈ Typhoid	کینسر Cancer	بیس Cholera
3.	شکر کا انکیوشن پریڈ ہوتا ہے۔ سسٹری ڈار کام ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام The incubation period of chancroid is:	3 تا 5 دن 3-5 days	2 تا 4 دن 2-4 days	2 تا 6 دن 2-6 days	3 تا 6 دن 3-6 days
4.	جلیے ہوئے حصوں کو پانی میں ڈبوئے ہیں۔ The burnt parts of the body are dipped in cold water for:	40 منٹ 40 min	10 منٹ 10 min	30 منٹ 30 min	20 منٹ 20 min
5.	حیات پرور مادے ہوتے ہیں۔ Nourishing foods are parts of:	لحمیات Proteins	روغنات Fats	وٹامن Vitamin	لحمیات Minerals
6.	بیلاڈونا ایک قسم کی _____ ہے۔ Belladonna is a kind of:	بوٹی Herb	پتے Leaves	جو Root	تنے Stem
7.	کامیابی کے لیے مرکزی کردار ادا کرتی ہے۔ _____ plays the central role in success:	سندھ نیند Sleep	ٹیم سپرٹ Team spirit	دوڑ Running	ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام خوراک Diet
8.	کھلاڑی کی شخصیت کو بڑھاتی ہے۔ Enhance the personality of a player:	خوبصورتی Beauty	شانگلی Politeness	نیند Sleep	خوراک Diet
9.	شکر کو گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے۔ _____ converts sugar into glucose:	مالٹیز Maltase	اریپسن Eripson	رینن Renin	پپسین Pepsin
10.	وہ عضلات جو انسان کی مرضی کے تابع نہیں ہوتے۔ The muscles which are not under the control of a human:	ارادی عضلات Voluntary muscles	غیر ارادی عضلات Involuntary muscles	قلبی عضلات Cardiac muscles	استخوانی عضلات Skeletal muscles
11.	کون سا مشروب قبض پیدا کرتا ہے؟ Which drink causes constipation?	چائے Tea	لسی Lassi	پانی Water	شریت Syrup
12.	جاولین کے نوک دار سرے کو کہتے ہیں۔ The pointed metalled end of a javelin is called.	شاٹ Shaft	ٹیل Tail	ہیڈ Head	گپ Grip
13.	سلیوینسٹر مصنوعی طریقہ تنفس میں مریض کو _____ کے بل لٹایا جاتا ہے۔ In silvester artificial respiratory method, the patient is laid _____ side:	منہ Mouth	پلو Lateral	پٹھر Back	سر Head long
14.	کراس بار پر رکھنے والے ٹکڑوں کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of supports for putting on a cross bar is:	6 میٹر 6 cm	4 میٹر 4 cm	2 میٹر 2 cm	3 میٹر 3 cm
15.	وٹامنز کی اقسام ہیں۔ ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام Types of vitamins are:	سٹڈی 4 کام	ایف 5	ش 6 کام	ایف 7 اسٹڈی

(Only for Boys) (صرف طلباء کیلئے)

16.	ہاکی گول پوسٹوں کی اونچائی ہوتی ہے۔ The height of a hockey goal post is:	2 میٹر 2 m	2.14 میٹر 2.14 m	2.20 میٹر 2.20 m	2.44 میٹر 2.44 m
17.	باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ہوتا ہے۔ The duration of time out in basketball is:	2 منٹ 2 min	3 منٹ 3 min	1 منٹ 1 min	4 منٹ 4 min

(Only for Girls) (صرف طالبات کیلئے)

16.	بیڈمنٹن کورٹ میں شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے۔ Short service area in a badminton court is:	1.50 میٹر 1.50 m	1.98 میٹر 1.98 m	1.90 میٹر 1.90 m	2.98 میٹر 2.98 m
17.	ٹیبل ٹینس گیمبل کے بال کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of a table tennis ball is:	2.8 گرام 2.8 g	2.5 گرام 2.5 g	2.7 گرام 2.7 g	2.6 گرام 2.6 g

Health & Physical Education F **H.S.S.C (12th) 1st Annual 2023** FGSTUDY.COM **صحت و تعلیم جسمانی**

Time : 2:40 Hours ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام Paper (II) **پہچ** **SWL-12-23** سٹڈی ڈاٹ : 2:40 وقت
Marks : 68 ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام Subjective **انشائی** 68 : نمبر

Note:- Section B is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section C. **نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔**

SECTION - B **حصہ دوم**

2. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
- Describe that 'sports is a natural activity'. **FGSTUDY.COM** **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **کھیل ایک فطری سرگرمی ہے۔ بیان کیجئے۔**
 - How do sports give determination to a player? **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **کھیل سے کھلاڑی میں مستقل مزاجی آتی ہے۔ کیسے؟**
 - How does a good player abide by laws? **FGSTUDY.COM** **ایک اچھا کھلاڑی قانون کا کیسے پابند ہوتا ہے؟**
 - Write down two qualities of a good player. **FGSTUDY.COM** **اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کیجئے۔**
 - Write down the weight of a hockey ball. **ہاکی بال کا وزن لکھئے۔**
 - How does the game of hockey start? **FGSTUDY.COM** **ہاکی کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟**
 - When is a goal awarded in the game of hockey? **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **ہاکی میں گول کب دیا جاتا ہے؟**
 - Write down the length and height of a hockey goal post. **ہاکی گول پوسٹ کی لمبائی اور اونچائی لکھئے۔**
 - Write down a short note on the start of a basketball match. **FGSTUDY.COM** **بیسکٹ بال میچ کے آغاز پر مختصر نوٹ لکھئے۔**
 - Write down about team bench area in basketball. **بیسکٹ بال ٹیم بنچ ایریا کے بارے میں مختصر وضاحت لکھئے۔**
 - Explain held ball in basketball. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **بیسکٹ بال میں ہیلڈ بال کی وضاحت کیجئے۔**
 - What is meant by 'Jump ball' in basketball? **بیسکٹ بال میں جب بال سے کیا مراد ہے؟**

(Only for Boys) (صرف طلبہ کے لئے)

- Write down the measurement of short service area in badminton game. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **بیڈمنٹن کھیل میں شارٹ سروس ایریا کی پیمائش لکھئے۔**
- Write down a short note on shuttle cock in badminton. **بیڈمنٹن میں شٹل کاک پر مختصر نوٹ لکھئے۔**
- Write down the measurement of back gallery in badminton. **FGSTUDY.COM** **بیڈمنٹن میں بیک گیلری کی پیمائش لکھئے۔**
- Write down a short note on badminton racket. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **بیڈمنٹن ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھئے۔**
- Write down the length and width of the table in table tennis. **ٹینس میز کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔**
- Write down a short note on table tennis net. **FGSTUDY.COM** **ٹینس میز پر مختصر نوٹ لکھئے۔**
- Write down two rules of service in table tennis. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **ٹینس سروس کے دو قوانین لکھئے۔**
- How many 'sets' are there in a table tennis match? **ٹینس میز میں ایک میچ کتنے سیٹس پر مشتمل ہوتا ہے؟**

(Only for Girls) (صرف طالبات کے لئے)

- Write down the measurement of short service area in badminton game. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **بیڈمنٹن کھیل میں شارٹ سروس ایریا کی پیمائش لکھئے۔**
- Write down a short note on shuttle cock in badminton. **بیڈمنٹن میں شٹل کاک پر مختصر نوٹ لکھئے۔**
- Write down the measurement of back gallery in badminton. **FGSTUDY.COM** **بیڈمنٹن میں بیک گیلری کی پیمائش لکھئے۔**
- Write down a short note on badminton racket. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **بیڈمنٹن ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھئے۔**
- Write down the length and width of the table in table tennis. **ٹینس میز کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔**
- Write down a short note on table tennis net. **FGSTUDY.COM** **ٹینس میز پر مختصر نوٹ لکھئے۔**
- Write down two rules of service in table tennis. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **ٹینس سروس کے دو قوانین لکھئے۔**
- How many 'sets' are there in a table tennis match? **ٹینس میز میں ایک میچ کتنے سیٹس پر مشتمل ہوتا ہے؟**

3. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
- Write down briefly the history of Javelin throw. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **جاولین پھینک کے تاریخ کی مختصر وضاحت کیجئے۔**
 - Explain scratch line in javelin. **جاولین میں سکرچ لائن کی وضاحت کیجئے۔**
 - Write down two rules of javelin throw. **FGSTUDY.COM** **جاولین پھینک کے دو قوانین تحریر کیجئے۔**
 - Explain ark in javelin throw. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **جاولین پھینک میں آرک کی وضاحت کیجئے۔**
 - Explain first principle of tie in high jump. **اوہی چھلانگ میں برابری کے پہلے اصول کی وضاحت کیجئے۔**
 - Explain landing area in high jump. **FGSTUDY.COM** **اوہی چھلانگ میں اٹلانڈے کی وضاحت کیجئے۔**
 - How the strength of cross bar is checked? **کراس بار کی مضبوطی کیسے چیک کی جاتی ہے؟**
 - 400 metres race is called 'Man Killer'. Explain. **400 میٹر دوڑ کو مین کلر کہتے ہیں۔ وضاحت کیجئے۔**
 - Write the staggers of second and third lane in 400 metres race **400 میٹر دوڑ میں دوسری اور تیسری لگی کے زینے لکھئے۔**
 - An athlete's performance in the 400 metres race depends on what? **400 میٹر دوڑ میں اٹھلیٹ کی کارکردگی کا انحصار کس پر ہوتا ہے؟**
 - How to determine position in 400 metres race. **400 میٹر دوڑ میں پوزیشن کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟**
 - Describe the poles of high jump. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **اوہی چھلانگ کے پولز کی وضاحت کیجئے۔**

4. Write short answers to any Six parts. (6x2=12)
- Write down a short note on liver. **FGSTUDY.COM** **جگر پر مختصر نوٹ لکھئے۔**
 - Write down any two benefits of muscles. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **عضلات کے کوئی سے دو فوائد تحریر کیجئے۔**
 - Write down two benefits of vitamin A. **وٹامن A کے دو فوائد تحریر کیجئے۔**
 - Write down any two benefits of fats. **FGSTUDY.COM** **روغنیات کے کوئی سے دو فوائد تحریر کیجئے۔**
 - Write down some demerits of narcotics. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **منشیات کے چند نقصانات تحریر کیجئے۔**
 - What is the first aid for arsenic? **سکھیا کے لیے ابتدائی طبی امداد کیا ہے؟**
 - Describe two causes of sexual diseases. **جنسی امراض کی دو وجوہات بیان کیجئے۔**
 - Write down two benefits of tea. **چائے کے دو فوائد تحریر کیجئے۔**
 - Define first aid. **ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجئے۔**

SECTION C **حصہ سوم**

- Note: Attempt any Three questions. Each question carries Eight (08) Marks.
- Define sports and write the importance of sports in the present era. **TUDY.COM** **کھیل کی تعریف کیجئے اور موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت تفصیلاً تحریر کیجئے۔**
 - Write down rules and regulations of high jump. **اوہی چھلانگ کے قواعد و ضوابط تحریر کیجئے۔**
 - What is meant by beverages? Write types of beverages also in detail? **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **شروبات سے کیا مراد ہے نیز شروبات کی اقسام تفصیل سے تحریر کیجئے۔**
 - What is meant by sex hygiene? Write a note on syphilis. **جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟ آنفک پر مختصر نوٹ لکھئے۔**
 - Draw a sketch of hockey ground with dimensions. **COM** **ہاکی کے میدان کا خاکہ بمعہ پیمائش بنا لیں۔**

Write down a detail note on scoring system in badminton game. **ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام** **بیڈمنٹن کھیل میں سکورنگ کے نظام پر تفصیلاً نوٹ لکھئے۔**

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)

- Write a brief note on sports are source of training for leadership.
- How the spirit of sportsmanship is created.
- Write a note on the importance of sports in colleges.
- Define Sportsman / Player.

(Only for Boys)**(صرف طلبہ کے لئے)**

- How to score a goal in hockey?
- Write down the measurement of back and side boards in hockey.
- What is meant by dribbling in hockey?
- Write down the dimension of hockey ground.
- How does the game of basketball start?
- Explain the "3 second rule" in basketball.
- Explain the "Pivot Foot" in basketball.
- Write a note on "free throw" in basketball.

FGSTUDY.COM

(Only for Girls)**(صرف طالبات کے لئے)**

- Explain "Let" in badminton game.
- Write down the dimension of short service area in badminton game.
- Write the names of officials in badminton.
- Write down two duties of service judge in badminton.
- Write a note on service in table tennis.
- Write down two duties of referee in table tennis.
- Write a note on the "bali" used in table tennis.
- Write down two fouls of service in table tennis.

3. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)

- Explain the sector of javelin throw.
- What is the cause of red flag waving in javelin throw?
- Write down any three fouls in javelin throw.
- Why an athlete runs on runway when he or she throws javelin?
- Explain landing area in high jump.
- Write down any four rules of high jump.
- Explain the cross bar in high jump.
- If we use springs in our shoes during the high jump, is it wrong or right? Discuss
- Explain endurance with reference of 400 meter race.
- Explain the steps in start of 400 meter race.
- Explain "Tarsoo" in 400 meter race.
- Explain the 2nd lane and 3rd lane stagger in 400 meter race.

4. Write short answers to any Six parts. (6x2=12)

- Write a note on large intestine.
- Write the function of digestion or chymification in stomach.
- Write a note on voluntary muscles.
- Write down the sources of fats.
- Write down four qualities of balanced diet.
- Write a note on nicotine.
- Write down effects of narcotics.
- What is meant by sex hygiene?
- Write down the types of burn wounds and their treatment.

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

- What are the roles played by the games in the development of mental, physical and moral growth of a child? Give Detail.
- Explain all rules of tie breaking for 1st position in high jump and also write four fouls of high jump.
- Define digestive system. Write a detailed note on the organs taking part in digestive system.
- What is meant by first aid? Write down the principles of first aid in detail.
- Draw a basketball court and write all the measurements of 3 point area, centre circle and goal area.

OR

Write down on the following in the game of table tennis

- Let
- Fouls of game

WWW.FGSTUDY.COM

نہل نہیں میں درن ذیل پر نوٹ لکھئے۔
(الف) لیٹ (ب) کھیل کے قانون

WWW.FGSTUDY.COM