

سٹرکچر

رول نمبر

1122 انٹرنیٹ (I) وارنٹک میں سوالیہ پرچہ میں نقش جگہ پر اپنا رول نمبر لکھ کر دستخط کریں۔

دستخط امیدوار

پرچہ (I)

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن (سمرٹھی) (گروپ پیلا) (سیشن 2021-23 تا 2018-20)

PAPER CODE 2425

2-4-24

وقت 20 منٹ

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 مارکر بائیں سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر یا کات کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر ملبورہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے بھر کر لیں۔ غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریسیور یا سفید گلیڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

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. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Write PAPER CODE, which is printed on this question paper, on the both sides of the Answer Sheet and fill bubbles accordingly, otherwise the student will be responsible for the situation. Use of ink remover or white correcting fluid is not allowed.

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTIONS	Q-1
30	28	27	26	انسانی پاؤں میں ہڈیاں ہوتی ہیں۔ There are bones in human foot.	1
5	4	3	2	حلق سے نیچے جانے والی نالیوں کی تعداد ہے۔ Number of pipes connected to pharynx are	2
ایچھے سیاستدان Good politician	ایچھے میزبان Good Host	ایچھے والدین Good parents	ایچھے شہری Good citizen	جسٹنی تعلیم کے اغراض و مقاصد بنانے میں معاونت کرتے ہیں۔ Aims & objectives of Physical Education are helpful to make	3
ٹبل ٹینس Table Tennis	تعلیمی جمناسٹک Educational Gymnastic	شرج Chess	لڈو Luddo	جسم میں لچک اور مہارتی پیدا کرتی ہے۔ Create flexibility and agility in body is	4
ٹاب Pool	اکھاڑے Pit / Landing Area	زن وے Runway	سٹیپل Staple	گولڈ میں سے پھینکا جاتا ہے۔ Staple is put from	5
12 k.g کلگرام	10 k.g کلگرام	5 k.g کلگرام	4 k.g کلگرام	خواتین کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔ Weight of shot for women is	6
1 m میٹر	7 m میٹر	4 m میٹر	3 m میٹر	والی بال میں سائیڈ بیڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔ Length of Side Band in volley ball is	7
سماشر Smasher	بوستر Booster	کپٹن Captain	لیبرو Libro	والی بال میں تمام ٹیم کا لباس ایک جیسا ہوتا ہے۔ ماسوائے The dress/uniform of all team in volley ball same except	8
کمار Kalmar	گوٹن برگ Gothen Burg	سٹاک ہوم Stockholm	مالمو Malmo	ڈاک ریس 1912ء میں سویڈن کے شہر میں منعقد ہوئی۔ Relay Race was conducted in 1912 in the city of Swedon	9
میوکس Mucops	پیری کارڈیم Pericardium	برونکس Bronchus	پلیورا Pleura	پھیپھڑوں کی جملی کہلاتی ہے۔ Intertune of Lungs is called.	10
پورٹل دورہ بانی Portal circulation	پولمری دورہ Pulmonary circulation	کورونری دورہ Coronary circulation	سیسٹمک دورہ Systemic circulation	پھیپھڑوں کا دوران خون کہلاتا ہے۔ Pulmonary circulation is called	11
پہنے پاؤں Flat Feet	تہوار کندھے Scoliosis	گول کر Kyphosis	خالی کر Lordosis	تھک جوتا پہنے سے قاسمی نقص ہو جاتا ہے؟ Wearing tight shoes cause postural Defect.	12
6 m میٹر	5 m میٹر	3 m میٹر	1.22 m میٹر	ٹریک کی لیم کی چوڑائی ہوتی ہے Width of track lanes is	13
جمناسیم Gymnazium	ٹاب Pool	اکھاڑے Pit	سٹیڈیم Stadium	ورزش کرنے والے ہال ا کرے کو کہتے ہیں۔ Exercise Hall / Room is called	14
60 cm سم	70 cm سم	80 cm سم	30 cm سم	سٹن کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔ Maximum length of Baton is	15
120 m میٹر	110 m میٹر	90 m میٹر	100 m میٹر	(بملاء طلبا) فٹ بال گراؤنڈ کی زیادہ سے زیادہ چوڑائی ہوتی ہے۔ (For Boys) Maximum width of football ground is	16
شیشے کا Glass	سٹیل کا Steel	لوہے کا Iron	کڑی کا Wooden	(بملاء طلبا) سرجسٹ لگانے کا تختہ بنا ہوتا ہے (For Boys) Take off Board of Triple Jump is made of	17
120 min منٹ	100 min منٹ	60 min منٹ	50 min منٹ	(بملاء طالبات) نیٹ بال کھیل کا دورانیہ ہوتا ہے۔ (For Girls) Duration of Netball match is	16
2.70 m میٹر	3.80 m میٹر	2.80 m میٹر	2.50 m میٹر	(بملاء طالبات) تھرو ڈسک کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔ (For Girls) Diameter of Discus throw circle is	17

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جملہات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$
- Answer briefly any Eight parts from the followings:-
- (i) Why Physical Education is important in present age? موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کیوں ضروری ہے؟
 - (ii) Explain that that Physical Education creates patriotism. تعلیم جسمانی جذبہ حب الوطنی پیدا کرتی ہے وضاحت کیجئے۔
 - (iii) Write down four objectives of Physical Education. تعلیم جسمانی کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
 - (iv) Describe the definition of Physical Education by John Dewey. جان ڈیوی نے تعلیم جسمانی کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے؟
 - (v) Explain that Educational Gymnastic creates the quality of balance. تعلیمی جمناسٹک سے توازن کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے وضاحت کریں
 - (vi) Write down four benefits of Educational gymnastics. تعلیمی جمناسٹک کے چار فوائد تحریر کیجئے۔
 - (vii) Write down two objectives of Educational Gymnastics. تعلیمی جمناسٹک کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔
 - (viii) What is meant by warm up exercises of the body? جسم کو گرم کرنے والی سرگرمیاں کیا ہوتی ہیں؟
 - (ix) Write down four principles of recreation. تفریح کے چار اصول تحریر کیجئے۔
 - (x) Write down the name of types of recreational activities. تفریحی مشاغل کی اقسام کے نام تحریر کریں۔
 - (xi) Write down the definition of recreation according to George Butler. جارج بٹلر کے مطابق تفریح کی تعریف تحریر کیجئے۔
 - (xii) Define Lisure? فرصت سے کیا مراد ہے؟

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جملہات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$
- Answer briefly any Eight parts from the followings:-
- (i) Write two duties of the first referee in Volley ball. والی بال میں اوپن ریفری کے دو فرائض تحریر کریں۔
 - (ii) Write a note on "Libro" in Volley ball. والی بال میں "لیبرو" کھانڈی پر نوٹ لکھیں۔
 - (iii) Write down four fouls of service in volley ball. والی بال میں سروں کے چار قواعد تحریر کریں۔
 - (iv) Write the length and width of Volley ball court. والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی بیان کریں۔
 - (v) How the turn in the competitions of shotput is determined? گولڈ میڈلس کے مقابلوں میں ہاری کا تعین کیسے کیا جاتا ہے۔
 - (vi) Write weight and diameter of shot in men and women. گولڈ کا وزن اور محیط مردوں اور عورتوں کے لیے تحریر کریں۔
 - (vii) Write a note on baton in 4x100 M relay race. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن پر نوٹ لکھیں۔
 - (viii) Describe two rules of competition in 4x100 M Relay race. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں مقابلے کے دو ضابطے تحریر کریں۔
 - (ix) (only for Boys) Write down the measurement of Penalty Area in Football. (ہماری نظر) فٹ بال میں پنلٹی ایریا کی پیمائش لکھیں۔
 - (x) (only for Boys) Write down two fouls in Football. (ہماری نظر) فٹ بال میں دو قواعد تحریر کریں۔
 - (xi) (only for Boys) Describe the Runway in Triple Jump. (ہماری نظر) سرجسٹ میں دوڑنے کا راستہ بیان کریں۔
 - (xii) (only for Boys) Describe two rules of competition in Triple Jump. (ہماری نظر) سرجسٹ میں مقابلے کے دو ضابطے تحریر کریں
 - (ix) (only for Girls) Explain the circle of discus throw. (ہماری نظرات) تھالی پھینکنے کے سرکل کی وضاحت کریں۔
 - (x) (only for Girls) Write two fouls of discus throw. (ہماری نظرات) تھالی پھینکنے کے دو قواعد تحریر کریں۔
 - (xi) (only for Girls) Write the measurement of Netball court. (ہماری نظرات) نیٹ بال کورٹ کی پیمائش لکھیں۔
 - (xii) (only for Girls) Write down the duration of netball Match. (ہماری نظرات) نیٹ بال میچ کا دورانیہ تحریر کیجئے۔

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جملہات تحریر کریں۔ $6 \times 2 = 12$
- Answer briefly any Six parts from the followings:-
- (i) Write down the Two objectives of health education. علمِ بصحت کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔
 - (ii) Write down the names of organs which take part in Respiratory system. نظامِ تنفس میں حصہ لینے والے اعضاء کے نام تحریر کریں۔
 - (iii) Write four names of body systems. چار جسمانی نظاموں کے نام تحریر کریں۔
 - (iv) Which system is called the head of all systems? کس نظام کو تمام جسمانی نظاموں کا حاکم اہلی کہا جاتا ہے؟
 - (v) What is meant by Sprain? شریانوں سے کیا مراد ہے؟ (vi) سوچ سے کیا مراد ہے؟
 - (vii) Write down Four precautionary measures of measles. خسروہ کی روک تھام کے لیے چار احتیاطی تدابیر تحریر کیجئے۔
 - (ix) Write down two symptoms of fracture (ix) ہڈی ٹوٹنے کی دو علامات تحریر کیجئے
 - (viii) Define posture? قامت سے کیا مراد ہے؟

Part _____ II

- Note: Attempt any three questions. $8 \times 3 = 24$ نوٹ۔ کوئی سے تین سوالات کے جملہات تحریر کریں۔
5. Explain that Recreation creates elutriate in human personality? تفریح انسانی شخصیت میں بھرا پیدا کرتی ہے وضاحت کریں؟
 6. Write down in detail The Rules of putting the shot and also write down only measurement of shot put sector. گولڈ پھینکنے کے قوانین تفصیلاً تحریر کریں اور گولڈ پھینکنے کے سیکٹر کی صرف پیمائش تحریر کریں۔
 7. Write down detail notes on circulations in circulatory system? نظام دورانِ خون میں تمام دوروں پر مفصل نوٹ لکھیں۔
 8. Write down the causes, symptoms and prevention of cholera in detail. ہیجنڈ کے اسباب، علامات اور روک تھام تفصیل سے لکھیں۔
 9. Write down notes on following in Volley Ball (i) Blocking (ii) Fouls during play

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 کٹ کر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ لکھنوی کے مطابق درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریویور یا سفید فلوئڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

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. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Write PAPER CODE, which is printed on this question paper, on the both sides of the Answer Sheet and fill bubbles accordingly, otherwise the student will be responsible for the situation. Use of ink remover or white correcting fluid is not allowed

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTIONS	Q-1
مصوری Painting	تفریح Recreation	فن Art	سپورٹس Sports	جسمانی تعلیم بیک وقت سائنس بھی ہے اور _____ بھی ہے۔	1
سستی Laziness	ثانوی Secondary	غیر ضروری Un Important	بنیادی Basic	جسمانی تعلیم میں حرکت پہلو ہے؟	2
ٹیبیل ٹینس Table Tennis	تعلیمی جمناسٹک Educational Gymnastic	شطرنج Chess	لڈو Ludo	جسم میں چلک اور پھرتی پیدا کرتی ہے۔	3
پانچ 5	2	تین 3	چار 4	اوٹ رومنی نے دن کو تقسیم کیا ہے۔	4
4.00 میٹر 4.00 m	3.50 میٹر 3.50 m	2.80 میٹر 2.80 m	2.135 میٹر 2.135 m	گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔	5
تالاب Pool	اکھاڑہ Pit/Landing Area	دائرے Circle	رن وے Run way	گولہ میں سے پھینکا جاتا ہے۔	6
گوٹن برگ Gothen Berg	مالمو Malmo	سٹاک ہوم Stockholm	کالمار Kalmar	ڈاک دوڑ 1912ء میں سویڈن کے شہر میں منعقد ہوئی۔	7
4	12	8	10	ایک معیاری ٹریک گلیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔	8
4	12	8	10	A standard Track comprise of lanes.	8
لاز Lazy	چالاک Clever	بیمار Sick	صحت مند Healthy	بنیادی علم الصحت کا براہ راست تعلق لوگوں سے ہے جو _____ ہیں۔	9
نظام System	عضو Organ	خلیہ Cell	بافت Tissue	ایک ہی قسم کے خلیوں کے گروہ کو کہتے ہیں۔	10
پھیپھڑے Lungs	ہوا کی نالی Trachea	منہ Mouth	حلق Pharynx	_____ کے ذریعے سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل جاری رہتا ہے۔	11
چمپے پاؤں Flat Feet	خالی کر Lordosis	گول کر Kyphosis	ناہموار کندھے Scoliosis	تنگ جوتا پہننا قامتی نقص کی وجہ ہے۔	12
عضلاتی کچھاؤ Muscle strain	سوج Sprain	فریکچر Fracture	عضلاتی تناؤ Muscle cramp	ہڈی ٹوٹنے کو کہتے ہیں۔	13
عربی Arabic	لاطینی Latin	فرانسیسی French	انگریزی English	"Muscle" کی اصطلاح زبان کا لفظ ہے۔	14
خسرہ Measles	ہیفہ Cholera	لاکڑا کاکڑہ Chicken pox	چچک Small pox	یہ مہلک مرض پانی اور کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعے پھیلتا ہے۔	15
7 سم 7 cm	8 سم 8 cm	5 سم 5 cm	6 سم 6 cm	(برائے طلباء) والی بال میں سائیڈ بینڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔	16
120 میٹر 120 m	110 میٹر 110 m	90 میٹر 90 m	100 میٹر 100 m	(برائے طلباء) فٹ بال گراؤنڈ کی زیادہ سے زیادہ چوڑائی ہوتی ہے۔	17
15 میٹر 15 m	16 میٹر 16 m	18 میٹر 18 m	13 میٹر 13 m	(برائے طالبات) والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔	16
12 میٹر 12 m	14 میٹر 14 m	15.25 میٹر 15.25 m	17 میٹر 17 m	(برائے طالبات) نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔	17

11. انٹریٹ (I) ایف جی اسٹڈی وارننگ: اس سوالیہ پرچہ پر اپنے رول نمبر کے سوا اور کچھ نہ لکھیں۔ ڈاٹ کام ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 F (I) پرچہ DM (سیشن 2019-21 to 2022-24) SGP-11-23
 وقت: 2.40 گھنٹے حصہ اول Part I

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$
- Answer briefly any Eight parts from the followings:-
- (i) Define physical education according to Charles Butler. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (ii) Describe briefly the physical education in modern age. FGSTUDY.COM
 - (iii) For which purposes, physical education was used in old times. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (iv) What is the basic aspect in physical education. Describe briefly. OM
 - (v) Describe briefly that how affected the physical education by the invention of auto machines. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (vi) Write down four objectives of physical education. FGSTUDY.COM
 - (vii) Write down the four advantages of educational gymnastic. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (viii) Define the educational gymnastic. FGSTUDY.COM
 - (ix) What do you mean by gymnastic ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (x) Define leisure time according to Ott Romney. FGSTUDY.COM
 - (xi) Define recreation according to Herold Meyer. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (xii) Write the four objectives of recreation. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$
- Answer briefly any Eight parts from the followings:-
- (i) Write a note on Grip of putting the shot. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (ii) Explain Landing Sector in putting the shot. FGSTUDY.COM
 - (iii) Write down two Fouls of putting the shot. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (iv) Write down the Length of Stop board. FGSTUDY.COM
 - (v) Write down the width of Lanes in 4x100 M relay race. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (vi) Write down two rules of 4x100 M relay race. FGSTUDY.COM
 - (vii) Write a note on Baton in 4x100 M relay race. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (viii) Explain changing zone in 4x100 M relay race. FGSTUDY.COM
 - (ix) (Only for Boys) Write down the Length and width of volley ball court. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (x) (Only for Boys) Explain Antenna in volley ball. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (xi) (Only for Boys) Write down measurements of Football ground. OM
 - (xii) (Only for Boys) Explain Throw IN in Football. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (ix) (Only for Girls) Explain Attack Area in volley ball. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (x) (Only for Girls) Explain Net in volley ball. FGSTUDY.COM
 - (xi) (Only for Girls) Write down Length and width of Netball Court. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (xii) (Only for Girls) How a Net ball Game Start. FGSTUDY.COM

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $6 \times 2 = 12$
- Answer briefly any Six parts from the followings:-
- (i) Write two benefits of health education. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (ii) What is health education. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (iii) Define posture. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (iv) What is muscular system. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (v) Write Two causes of spreading apidemics. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (vi) Write the names of Two organs of respiratory system. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (vii) Write Two advantages of first aid. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 - (viii) Write down Two causes of fracture. FGSTUDY.COM

Part II

- Note: Attempt any three questions. FGSTUDY.COM $8 \times 3 = 24$
5. Define physical education and write down its importance in detail. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 6. Write down the Fouls and duties of Assistant Referee in the Football. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 7. Write down the foules of 4x100 m Relay Race. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 8. What is meant by blood circulatory system? Write a note on ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام
 organs which, takepart in blood circulatory system. FGSTUDY.COM
 9. Define/Discuss the importance of Good Posture. ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام