

انٹرمیڈیٹ امتحان پارٹ - I (کلاس گیارہویں)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-I (NEW SCHEME) (نیو سکیم) صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - پہلا (نیو سکیم)

TIME ALLOWED: 3.10 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 3.10 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 83

کل نمبر = 83

نوٹ - جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔
NOTE: - Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper.

SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any eight parts.

16 = 2 x 8

سوال نمبر 2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) What is meant by Physical and Mental Development? ذہنی اور جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
- (ii) Define Physical Education. تعلیم جسمانی کی تعریف کیجیے۔
- (iii) Write down four objectives of Physical Education. تعلیم جسمانی کے چار مقاصد تحریر کیجیے۔
- (iv) Explain briefly "Physical Education increases the Economical Development". تعلیم جسمانی معاشی نشوونما میں اضافہ کرتی ہے۔ مختصر بیان کیجیے۔
- (v) Write the modern definition of Recreation. تفریح کی جدید تعریف کیجیے۔
- (vi) What are the Commercial Recreational Activities? تجارتی تفریحی سرگرمیاں کیا ہیں؟
- (vii) Describe four objectives of Recreation. تفریح کے چار مقاصد بیان کیجیے۔
- (viii) Describe briefly the physical activities of Recreation. تفریح کی جسمانی سرگرمیاں مختصر بیان کیجیے۔
- (ix) Write down the names of the advantages of Educational Gymnastic. تعلیمی جمناسٹک کے فوائد کے نام تحریر کیجیے۔
- (x) Describe briefly the warm up activities. وارم اپ کرنے والی سرگرمیوں کی مختصر وضاحت کیجیے۔
- (xi) Define Gymnastic. جمناسٹک کی تعریف کیجیے۔
- (xii) Describe briefly the warm down activities. جسم کو نازل کرنے والی سرگرمیوں کی مختصر وضاحت کیجیے۔

3. Attempt any eight parts.

16 = 2 x 8

سوال نمبر 3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Write a short note on Libero in Volleyball. والی بال میں لیبرو کھلاڑی پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (ii) Write the angle of circle and diameter of Shot-Put Circle. گولہ پھینکنے کے دائرے کا زاویہ اور قطر تحریر کیجیے۔
- (iii) What are the points in the last game of Volleyball? والی بال کھیل میں آخری گیم کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے؟
- (iv) Write a note on Rotation in Volleyball Game. والی بال کھیل میں روٹیشن پر نوٹ لکھیں۔
- (v) How the turns are determined in the competition of putting the shot? گولہ پھینکنے کے مقابلے میں کھلاڑیوں کو باریاں کس طرح دی جاتی ہیں؟
- (vi) What is the weight of a shot for boys and girls? گولے کا وزن لڑکوں اور لڑکیوں کے لیے کتنا ہوگا؟
- (vii) Explain briefly the structure of a Baton in 4 x 100 metre relay race. ڈاک دوڑ 4 x 100 میٹر میں بیٹن کی ساخت کی مختصر وضاحت کیجیے۔
- (viii) Write a short note on Technical Time Out in Volleyball. والی بال میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (ix) When a penalty kick is awarded in football game? فٹ بال میں پینالٹی کک کب ملتی ہے؟
- (x) What does it mean by Kick Off? کک آف سے کیا مراد ہے؟
- (xi) What is the length of runway in Hop, step and jump? سہ جست کے رن وے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
- (xii) Explain the landing area in Hop, step and jump. سہ جست میں اکھاڑے کی وضاحت کیجیے۔

(ورق الٹئے)

(FOR GIRLS ONLY)

- (ix) Write a short note on personal fouls in Netball.
 (x) Write down the duration of play in Netball.
 (xi) What is the diameter of Discus Circle?
 (xii) Write down two rules of Discus Throw.

(صرف طالبات کے لئے)

- (ix) نیٹ بال میں ذاتی فاولز پر نوٹ لکھیں۔
 (x) نیٹ بال کھیل کے میچ کا دورانِ پیر کیجیے۔
 (xi) ڈسکس کے دائرے کا قطر کتنا ہوتا ہے؟
 (xii) تھالی پھینکنے کے دو قوانین تحریر کیجیے۔

4. Attempt any six parts.**12 = 2 x 6**

- (i) Name the activity without which a person can not live a pleasant life.
 (ii) Write the definition of Health Education.
 (iii) Define Good Posture.
 (iv) When do the postural defects occur?
 (v) Define Flat Feet.
 (vi) What is Tendon or Ligament?
 (vii) Write the symptoms of cholera.
 (viii) Write a note on Capillaries.
 (ix) What is meant by Expiration?

سوال نمبر 4- کوئی سے چھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) انسان کس چیز کے بغیر خوشگوار زندگی بسر نہیں کر سکتا ہے؟
 (ii) علمِ صحت کی تعریف تحریر کیجیے۔
 (iii) درست قامت کی تعریف کیجیے۔
 (iv) قائمی نقائص کب پیدا ہوتے ہیں؟
 (v) چپے پاؤں کی تعریف کیجیے۔
 (vi) ٹنڈن یا رباط کسے کہتے ہیں؟
 (vii) ہیضہ کی علامات تحریر کیجیے۔
 (viii) عروقِ شعریہ پر نوٹ لکھیے۔
 (ix) برآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟

SECTION-II حصہ دوم**NOTE: - Attempt any three questions.****24 = 8 x 3**

5. Write the definition of Physical Education and write the objectives of Physical Education.
 6. Draw a sketch of Volleyball Court with its measurements.
 7. Write down the rules of Shot Put.
 8. Write a note on Circulatory System.
 9. Draw a sketch of Football ground with measurements and players position. (For Boys Only)
 Draw a sketch of Football ground with measurements and players position. (For Girls Only)

نوٹ - کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

- 5- تعلیمِ جسمانی کی تعریف اور اغراض و مقاصد بیان کیجیے۔
 6- والی بال کورٹ کا خاکہ مع پیمائش بنائیے۔
 7- گول پھینکنے کے قوانین لکھیں۔
 8- نظام دورانِ خون پر نوٹ لکھیں۔
 9- فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ بنائیں نیز اس کی پیمائش تحریر کیجیے اور کھلاڑیوں کی پوزیشنیں بھی تحریر کیجیے۔ (صرف طلبا کے لیے)
 نیٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ بنائیں نیز اس کی پیمائش تحریر کیجیے اور کھلاڑیوں کی پوزیشنیں بھی تحریر کیجیے۔ (صرف طالبات کے لیے)

SECTION-III حصہ سوم**10. NOTE: - Attempt any three parts.****15 = 5 x 3**

- (A) Write two exercises of arms and neck.
 (B) Write a method of Forward Roll.
 (C) Write the method of Blocking in Volleyball.
 (D) Write the method to grip the shot put and put it above shoulder.
 (E) Write the method to enter or come out the circle after throwing Discus.

10- (پرکٹیکل حصہ) کوئی سے تین اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (A) بازوؤں اور دھڑ کی دو ورزشیں لکھیے۔
 (B) سیدھی فلا بازی لگانے کا طریقہ تحریر کیجیے۔
 (C) والی بال میں بلاکنگ کا طریقہ تحریر کیجیے۔
 (D) گول پکڑنے اور کندھے کے اوپر رکھنے کا طریقہ تحریر کیجیے۔
 (E) ڈسکس پھینکنے کے دائرہ میں داخل ہونے اور پھینکنے کے بعد سرکل سے باہر نکلنے کا طریقہ تحریر کیجیے۔ یا سہجست میں ٹیک آف بورڈ سے جمپ کا طریقہ تحریر کیجیے۔

OR

Write the method to jump from Take off Board in Hop-step and Jump.