

ماڈل پیپر ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن جماعت بارہویں برائے سال 2017ء و مابعد

(حصہ معروضی)

وقت

کل نمبر

سوال نمبر 1: ہر سوال کے ممکنہ چار جوابات دیے گئے ہیں درست جواب کے گرد دائرہ یا صحیح کا نشان لگائیں کاٹ کر لکھا ہوا غلط تصور ہو گا۔

1. What plays an important role in the training of brain?	1. ذہن کی تربیت میں اہم کردار ادا کرتی ہے	(الف) سیر Walk	(ب) تقریر Speech	(ج) نمائش Display	(د) کھیل Game
2. Politeness improves the personality of?	2. شائستگی شخصیت کو چار چاند لگاتی ہے	(الف) کھلاڑی Player	(ب) کوچ Coach	(ج) والدین Parents	(د) دوست Friends
3. The width of runnary of throwing the graveling is?	3. نیزہ پھینکنے کے دوڑنے کے راستہ کی چوڑائی ہوتی ہے	(الف) 4 میٹر 4m	(ب) 3 میٹر 3m	(ج) 5 میٹر 5m	(د) 6 میٹر 6m
4. The weight of the cross Bar is?	4. کراس بار کا وزن ہوتا ہے	(الف) ایک کلو 1 Kg	(ب) 3 کلو گرام 3 Kg	(ج) 2 کلو گرام 2 Kg	(د) 1.5 کلو گرام 1.5 Kg
5. The athlete making false start is shown?	5. فالس سٹارٹ (غلط) لینے والے اتھلیٹ کو دیکھایا جاتا ہے	(الف) نیلا کارڈ Blue Card	(ب) سفید کارڈ White Card	(ج) پیلا کارڈ Yellow Card	(د) سرخ کارڈ Red Card
6. According to book the number of stages of digestion of food is?	6. کتابی لحاظ سے خوراک کے ہضم ہونے مدارج ہوتے ہیں	(الف) پانچ Five	(ب) سات Seven	(ج) چھ Six	(د) آٹھ Eight
7. The muscles founds in human body are?	7. انسانی جسم میں کتنی قسم کے عضلات پائے جاتے ہیں	(الف) دو Two	(ب) تین Three	(ج) چار Four	(د) پانچ Five
8. Constituents of foods are?	8. خوراک میں اجزا ہوتے ہیں	(الف) چار Four	(ب) چھ Six	(ج) پانچ Five	(د) تین Three
9. Pakistani beverage is called?	9. پاکستانی مشروب کہلاتی ہے	(الف) برانڈی Brandy	(ب) لسی Lassi	(ج) وسکی Whisky	(د) بیئر Beer
10. Mood and temperament is related to?	10. موڈ اور مزاج کا تعلق ہوتا ہے	(الف) دل Heart	(ب) چہرے Face	(ج) جگر Liver	(د) دماغ Brain
11. Major social problem is?	11. ایک سماجی مسئلہ ہے	(الف) سگریٹ نوشی Smoking	(ب) شراب نوشی Drinking	(ج) ڈکیتی Dacoity	(د) جنسی بیماریاں Sexual Disease
12. Main methods of first aid are?	12. ابتدائی طبی امداد کے اہم طریقے ہیں	(الف) تین Three	(ب) چار Four	(ج) دو Two	(د) پانچ Five
13. Poison enters a body by ways?	13. زہر جسم میں کتنے طریقوں سے داخل ہوتا ہے	(الف) تین Three	(ب) دو Two	(ج) چار Four	(د) پانچ Five
14. Pressure is applied in Schafer's method for?	14. شیفر کے طریقہ میں دباؤ ڈالا جاتا ہے	(الف) ایک سیکنڈ 1 Sec	(ب) تین سیکنڈ 3 Sec	(ج) چار سیکنڈ 4 Sec	(د) دو سیکنڈ 2 Sec
15. Alcohol is dissolves blood through stomach?	15. الکوحل معدے کے ذریعے خون میں جذب ہوتا ہے	(الف) 15 فیصد 15%	(ب) 20 فیصد 20%	(ج) 25 فیصد 25%	(د) 18 فیصد 18%

16. The diameter of penalty sport is?

16. پینلٹی سپارٹ کا قطر ہوتا ہے؟

10 Cm سینٹی میٹر	(د)	12 Cm سینٹی میٹر	(ج)	15 Cm سینٹی میٹر	(ب)	20 Cm سینٹی میٹر	(الف)
------------------	-----	------------------	-----	------------------	-----	------------------	-------

17. The middle distance of restricted aria is?

17. ممنوعہ علاقے کا درمیانی فاصلہ ہوتا ہے؟

104.9m سینٹی میٹر	(د)	4.00m سینٹی میٹر	(ج)	6.00m سینٹی میٹر	(ب)	5.15m سینٹی میٹر	(الف)
-------------------	-----	------------------	-----	------------------	-----	------------------	-------

برائے طالبات For Girls

16. The number of feathers of shuttle is?

16. شٹل کارک میں پروں کی تعداد ہوتی ہے؟

15	(د)	12	(ج)	13	(ب)	16	(الف)
----	-----	----	-----	----	-----	----	-------

17. The length of table in the table tens game is?

17. ٹیبل ٹینس کھیل میں میز کی لمبائی ہوتی ہے؟

2.00m سینٹی میٹر	(د)	2.25m سینٹی میٹر	(ج)	2.74m سینٹی میٹر	(ب)	2.50m سینٹی میٹر	(الف)
------------------	-----	------------------	-----	------------------	-----	------------------	-------

سوال نمبر 2: کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جواب تحریر کریں

1. Write down four benefits of sports in colleges?

1. کالجوں میں کھیلوں کے چار فوائد تحریر کریں؟

2. Play is a natural activity. Write down it briefly?

2. کھیل ایک فطری سرگرمی ہے مختصر اوضاحت کیجئے؟

3. Write briefly the characteristics of a good player?

3. اچھے کھلاڑی کے مختصراً اوصاف تحریر کیجئے؟

4. How does a good player abide by law?

4. اچھا کھلاڑی کس طرح قانون کا پابند ہوتا ہے؟

برائے طلباء For Boys

5. Write a short note on free hit?

5. فری ہٹ پر مختصر نوٹ لکھیں؟

6. Describe briefly the penalty stroke?

6. پینلٹی سٹروک پر مختصر وضاحت کیجئے؟

7. What is the center pass in hockey game?

7. ہاکی کھیل میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟

8. What is meant by scoop in hockey game?

8. ہاکی کھیل میں "سکوپ" سے کیا مراد ہے؟

9. Write down a short note on start of Basket ball game?

9. باسکٹ بال کھیل کے آغاز پر مختصر نوٹ لکھیں؟

10. Write down on the duration of basket ball?

10. باسکٹ بال کھیل کے دورانیے پر مختصر نوٹ لکھیں؟

11. What do you know by free throw?

11. فری تھرو سے کیا مراد ہے؟

12. What is meant by dribbling in basket ball?

12. باسکٹ بال کھیل میں ڈربلنگ سے کیا مراد ہے؟

برائے طالبات For Girls

5. Write down the length and width of badminton court?

5. بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں؟

6. Write down the four rules of service in badminton game?

6. بیڈمنٹن کھیل میں سروس کے چار قوانین تحریر کریں؟

7. Write down the four fouls of badminton game?

7. بیڈمنٹن کھیل کے چار فاول تحریر کریں؟

8. Describe briefly the let in badminton game?

8. بیڈمنٹن کھیل میں لٹ کی مختصر وضاحت کیجئے؟

9. Write down a note on table tennis ball?

9. ٹیبل ٹینس کھیل کے بال پر نوٹ لکھیں؟

10. Describe briefly by the racket of table tennis game?

10. ٹیبل ٹینس کھیل میں ریکٹ کی مختصر وضاحت کریں؟

11. Write down the measurement of table regarding the table tennis game?

11. ٹیبل ٹینس میز کی پیمائش تحریر کریں؟

12. Write down the three responsibilities of umpire regarding table tennis game?

12. ٹیبل ٹینس کھیل کے حوالے سے ایمپائر کے تین فرائض تحریر کریں؟

سوال نمبر 3: کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جواب تحریر کریں

1. Write down the five fouls of throwing of the javelin?

1. نیزہ کے پانچ فاولز تحریر کریں؟

2. Write down the four rules of throwing the javelin?

2. نیزہ پھینکنے کے چار قوانین تحریر کریں؟

3. Describe the landing sector of javelin?

3. نیزہ کے گرنے کے علاقے کی وضاحت کیجئے؟

4. Write down the three rules of high jumps?

4. اونچی چھلانگ کے تین قوانین تحریر کیجئے؟

5. Write down the four fouls of high jumps?

5. اونچی چھلانگ کے چار فاولز تحریر کیجئے؟

6. Write down the first principle of resolving a tie in

6. اونچی چھلانگ میں برابری حل کرنے کے پہلے

- high jump? اصول کو تحریر کیجئے؟
7. Describe briefly the uprights of high jumps? اونچی چھلانگ کے پولز کی وضاحت کریں؟
8. Describe briefly the name of man killer of 400m race? 400 میٹر (man killer) کہتے ہیں وضاحت کریں؟
9. Write down the four rules of 400m race? 400 میٹر کے چار قوانین تحریر کریں؟
10. Describe the start of 400m race? 400 میٹر دوڑ کے آغاز کی وضاحت کیجئے؟
11. Describe briefly the heats of 400m race? 400 میٹر دوڑ (Heats) کی مختصر وضاحت کریں؟
12. Write down a note on the structure of javelin? نیزہ کی بناوٹ پر مختصر نوٹ لکھیں؟
- سوال نمبر 4: کوئی سے چھ سوال حل کریں

1. What is meant by digestive system? نظام انہضام سے کیا مراد ہے؟
2. Write down a note on small intestine? چھوٹی آنت پر مختصر نوٹ لکھیں؟
3. Write down a note on cardiac muscles? قلبی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں؟
4. Write down the benefits of muscles? عضلات کے فوائد تحریر کیجئے؟
5. Write down the benefits of carbohydrates? نشاستہ کے فوائد تحریر کیجئے؟
6. Write down only the names of constituents of diet food? خوراک کے اجزاء کے صرف نام تحریر کیجئے؟
7. Describe briefly the kinds of beverages? مشروبات کی اقسام کی مختصر وضاحت کیجئے؟
8. What is meant by Nicotine? نیکوٹین سے کیا مراد ہے؟
9. What is meant by Aids? Describe briefly? ایڈز سے کیا مراد ہے وضاحت کریں؟

شوکت علی کھیتران

چوہدری ناظر حسین

اسسٹنٹ پروفیسر گورنمنٹ بوائز کالج تونسہ شریف

لیکچرار گورنمنٹ کالج کوٹ سلطان

0302-4102491

0333-6487191

ماڈل پیپر ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن جماعت بارہویں برائے

سال 2017ء و مابعد

(حصہ انشائیہ)

وقت

کل نمبر

کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔

Question # 5

Write down the characteristics of a good National Player?

اچھے قوی کھلاڑی کے اوصاف تحریر کیجئے؟

سوال نمبر 5۔

- Question # 6 Draw a sketch of hockey ground? Write down its full dimensions and describe the playing position of players? **سوال نمبر 6-**
- ہاکی کے میدان کا خاکہ بنائیں اور اس کی مکمل پیمائش تحریر کیجئے نیز کھلاڑیوں کے کھیلنے کی پوزیشن واضح کیجئے؟
- یا
- OR
- Draw a sketch of badminton court and write down its full measurements? **سوال نمبر 7-**
- 400 میٹر دوڑ کے قوانین اور ضابطے تحریر کیجئے؟
- Question # 7 Write down the rules and regulations of 400m rules?
- Question # 8 What is a balance diet? Write down its characteristics? **سوال نمبر 8-**
- متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ اسکی خصوصیات تحریر کریں؟
- Question # 9 Describe the basic principles of first aid and its characteristics? **سوال نمبر 9-**
- ابتدائی طبی امداد کے بنیادی اصول اور خصوصیات تحریر کریں؟

شوکت علی کھیتران

چوہدری ناظر حسین

اسسٹنٹ پروفیسر گورنمنٹ بوائز کالج تونسہ شریف

لیکچرار گورنمنٹ کالج کوٹ سلطان

0333-6487191

0302-4102491