رول نمبر اُمیدوار : ____________

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION 12th کلاس، II - انٹرمیڈیٹ پارٹ (1stA 424 - III) **صحت وجسمانی تعلیم**

Time: 20 Minutes **Paper: II** **OBJECTIVE** ...... **معروضی** پرچہ: II **وقت: 20 منٹ**

Marks: 17 **Code: 8425** **مارکس: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 یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔

pakcity.org

1 . 1 The secretion produced during chewing food is — غذاء کو چبانے سے رطوبت خارج ہوتی ہے - 1 . 1

(A) گیسٹرک جوس gastric juice (B) ایمی لیز amylase (C) مالٹوز maltose (D) لعاب دہن saliva

2 - The width of lanes in 400 meter track is — 400 میٹر ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے - 2

(A) 1.22 m میٹر (B) 1.50 m میٹر (C) 2.00 m میٹر (D) 2.50 m میٹر

3 - Trial jumps are given before High Jump competition — اونچی چھلانگ کے مقابلے سے قبل ٹرائل جمپس دیئے جاتے ہیں - 3

(A) 2 (B) 4 (C) 3 (D) 5

4 - ______ is a scale to measure the heat. — حرارت ناپنے کا ایک پیمانہ ہے۔ - 4

(A) حرارہ Calorie (B) میٹر Meter (C) کلوگرام Kilogram (D) منٹ Minute

5 - Sportsmanship is created with ______. — سپورٹس مین شپ ______ سے پیدا ہوتی ہے۔ - 5

(A) خوراک food (B) ورزش exercise (C) کھیل sports (D) آرام rest

6 - Disciplinary characteristics are generated by — نظم وضبط جیسے اوصاف پیدا ہوتے ہیں - 6

(A) فلم بینی cinema watching (B) کھیل game (C) موسیقی music (D) سیر walk

7 - Maximum length of cross bar in High Jump is — ہائی جمپ میں کراس بار کی لمبائی زیادہ سے زیادہ ہوتی ہے - 7

(A) 3.98 meter میٹر (B) 3.50 meter میٹر (C) 4.04 meter میٹر (D) 4.02 meter میٹر

8 - The virus of Aids was discovered in — ایڈز کا وائرس دریافت کیا گیا - 8

(A) 1986 (B) 1983 (C) 1980 (D) 1981

9 - Edible salt is called — خوردنی نمک کو کہتے ہیں - 9

(A) سوڈیم کلورائیڈ Sodium Chloride (B) فاسفورس کلورائیڈ Phosphorus Chloride (C) کیلشیم کلورائیڈ Calcium Chloride (D) میگنیشیم کلورائیڈ Magnesium Chloride

10 - The sources of Carbohydrates are — نشاستہ کے حصول کے ذرائع ہیں - 10

(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5

11 - Angle of sector for Javelin throw is — نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے - 11

(A) 32° (B) 34° (C) 92° (D) 29°

12 - 400 meter track is in shape of — 400 میٹر کے ٹریک کی شکل ہوتی ہے - 12

(A) مستطیل Rectangular (B) مربع Square (C) بیضوی Oval (D) گول Round

13 - ______ is a major component of all beverages. — تمام مشروبات کا بڑا جزو ہے۔ - 13

(A) پانی water (B) دودھ milk (C) چائے tea (D) لسی lassi

14 - Muscles that are voluntary in structure but involuntary in function are called ______ muscles. — ساخت کے لحاظ سے ارادی مگر کام میں غیرارادی عضلات ______ عضلات کہلاتے ہیں۔ - 14

(A) غیرارادی involuntary (B) ارادی voluntary (C) قلبی cardiac (D) استخوانی skeletal

15 - The width of arch line of Javelin Sector is — نیزہ پھینکنے میں قوس والی چوڑائی ہوتی ہے - 15

(A) 5 cm سینٹی میٹر (B) 7 cm سینٹی میٹر (C) 9 cm سینٹی میٹر (D) 10 cm سینٹی میٹر

(ورق اُلٹیے)

www.pakcity.org

pakcity.org

Only for Boys | **صرف طلباء کے لیے**

16 - The distance between the goal posts of hockey is | ہاکی میں گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ ہوتا ہے - 16

(A) 5 meter میٹر (B) 3.66 meter میٹر (C) 4 meter میٹر (D) 7 meter میٹر

17 - The length line of Basketball court is called | باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی والی لائن کہلاتی ہے - 17

(A) اینڈ لائن end line (B) بیک لائن back line (C) سائید لائن side line (D) ٹچ لائن touch line

Only for Girls | **صرف طالبات کے لئے**

16 - Badminton shuttle has number of feathers | بیڈمنٹن میں شٹل کے پروں کی تعداد ہوتی ہے - 16

(A) 14 (B) 16 (C) 10 (D) 18

17 - Width of Table Tennis Table is | ٹیبل ٹینس کی میز کی چوڑائی ہوتی ہے - 17

(A) 2.3 meter میٹر (B) 7.825 meter میٹر (C) 1.525 meter میٹر (D) 3.52 meter میٹر

326-(III)-1stA 424-13500

www.pakcity.org

EDUCATION pakcity.org

Please visit for more data at: www.pakcity.org

Gujranwala Board-2024
Gujranwala Board-2024

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION 12th انٹرمیڈیٹ پارٹ II ، کلاس (1stA 424)

Time: 2:40 Hours Paper: II SUBJECTIVE ...... انشائی پرچہ: II 2:40 گھنٹے

Marks: 68 کل نمبر: 68

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

نوٹ: حصہ اوّل لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھیے۔

Section - I حصہ اوّل

2 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (2x8=16) 2 - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

pakcity.org

i - How does sports improve individual performance? — i - کھیل فرد کی کارکردگی کو کیسے بڑھاتا ہے؟

ii - Describe the sportsmanship. — ii - سپورٹس مین شپ کو بیان کیجئے۔

iii - Describe any two effects of games on human body. — iii - کھیلوں کے جسم پر کوئی دو اثرات بیان کیجئے۔

iv - Write down two qualities of a good player. — iv - اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف لکھیے۔

Only for Boys — صرف طلباء کے لئے

v - Write down the length and weight of hockey stick. — v - ہاکی سٹک کی لمبائی اور وزن لکھیے۔

vi - Illustrate the execution of Panelty Corner in hockey. — vi - ہاکی میں پنلٹی کارنر کیسے لگایا جاتا ہے؟

vii - Write down two rules of hockey game. — vii - ہاکی کے کھیل کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

viii - Write down the width and length of hockey ground. — viii - ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

ix - What is meant by jumpball in Basketball? — ix - باسکٹ بال میں جمپ بال سے کیا مراد ہے؟

x - Describe personal foul in short. — x - ذاتی فاؤل مختصراً بیان کیجئے۔

xi - What is meant by held ball in Basketball? — xi - باسکٹ بال میں ہیلڈ بال سے کیا مراد ہے؟

xii - Write down two rules of Basketball game. — xii - باسکٹ بال کھیل کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

www.pakcity.org

Only for Girls — صرف طالبات کے لئے

v - Write down the measurement of Side gallery and Back gallery in Badminton. — v - بیڈمنٹن میں سائیڈ گیلری اور بیک گیلری کی پیمائش تحریر کیجئے۔

vi - What is meant by " Let " in Badminton? — vi - بیڈمنٹن میں "لیٹ" سے کیا مراد ہے؟

vii - Describe rally in Badminton shortly. — vii - بیڈمنٹن میں ریلی کو مختصراً بیان کیجئے۔

EDUCATION pakcity.org

viii - Write down two fouls of Badminton Service. — viii - بیڈمنٹن میں سروس کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

ix - How point is scored in Table Tennis? — ix - ٹیبل ٹینس میں پوائنٹ کیسے بنتا ہے؟

x - Describe Server in Table Tennis. — x - ٹیبل ٹینس میں "سرور" کو بیان کیجئے۔

xi - What is meant by Racket Band in Table Tennis? — xi - ٹیبل ٹینس میں ریکٹ بینڈ سے کیا مراد ہے؟

xii - Describe the width and length of table of Table Tennis. — xii - ٹیبل ٹینس میں میز کی لمبائی اور چوڑائی بیان کیجئے۔

3 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (2x8=16) 3 - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i - Explain the area where Javelin falls. — i - نیزہ گرنے کے علاقے کی وضاحت کیجئے۔

ii - Explain briefly the white and yellow flags in the rules of Javelin throw. — ii - نیزے کے قوانین میں سفید اور پیلی جھنڈی کی مختصر وضاحت کیجئے۔

iii - Explain briefly the function of scurge line in Javelin. — iii - نیزہ میں سکریچ لائن کی مختصر وضاحت کیجئے۔

iv - Explain briefly the history of Javelin throwing. — iv - نیزہ پھینکنے کی تاریخ کی مختصر وضاحت کیجئے۔

v - Write down the technical steps of high jump. — v - اُونچی چھلانگ کے ٹیکنیکل مراحل تحریر کیجئے۔

vi - Explain briefly the third principle of resolving a tie in high jump. — vi - اُونچی چھلانگ میں برابری کے تیسرے اُصول کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(ورق اُلٹیے)

Please visit for more data at: www.pakcity.org

Gujranwala Board-2024

pakcity.org

vii - Explain briefly the uprights of high jump.
vii - اُونچی چھلانگ کے پولز کی مختصر وضاحت کیجئے۔

viii - Write down the four rules of high jump.
viii - اُونچی چھلانگ کے چار قوانین تحریر کیجئے۔

ix - Which method will be adopted to take False Start in 400 meter race?
ix - 400 میٹر دوڑ میں فالس سٹارٹ (False Start) لینے کی صورت میں کیا طریقہ اختیار کیا جائے گا؟

x - What is meant by standard track?
x - معیاری ٹریک سے کیا مراد ہے؟

xi - Why is the 400 meter race known as Man Killer.
xi - 400 میٹر دوڑ کو ''مین کلر'' (Man Killer) کے نام سے کیوں جانا جاتا ہے؟

xii - Explain Crouch Position in 400 meter race.
xii - 400 میٹر دوڑ میں کراؤچ پوزیشن کی وضاحت کیجئے۔

4 - Write short answers to any SIX (6) questions. **(2x6=12)**
4 - کوئی سے چھے (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i - Write down a note on the function of large intestine in Digestive System.
i - نظامِ انہضام میں بڑی آنت کے کام پر نوٹ لکھئے۔

ii - Explain pancreas shortly.
ii - لبلبہ کی مختصر وضاحت کیجئے۔

iii - Which types of muscles are cardiac muscles? Briefly describe.
iii - قلبی عضلات کا شمار عضلات کی کن اقسام میں ہوتا ہے؟ مختصراً بیان کیجئے۔

iv - Write down two benefits of proteins.
iv - لحمیات کے دو فوائد تحریر کیجئے۔

v - Write down the benefits of water in human body.
v - پانی کے انسانی جسم میں فوائد تحریر کیجئے۔

vi - What is meant by "Theine"?
vi - ''تھین'' سے کیا مراد ہے؟

vii - Write down brief note on Sleeping Pills.
vii - خواب آور گولیوں پر مختصر نوٹ لکھئے۔

viii - What is meant by Artificial Respiration?
viii - مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟

ix - What is meant by Sex Hygiene?
ix - جنسی حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟

www.pakcity.org

Section - II حصہ دوم

5 - Discuss in detail how can we get benefits from the games? (8)
5 - ہم کھیلوں سے کیسے فوائد حاصل کر سکتے ہیں؟ تفصیلاً بحث کیجئے۔

6 - Write down the rules of 400 meter race. (8)
6 - 400 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کیجئے۔

7 - What is meant by Food and Nutrition? Write down a note on any two constituents of diet. (8)
7 - خوراک اور غذائیت سے کیا مراد ہے؟ خوراک کے دو اجزاء پر نوٹ لکھئے۔

8 - Is tea injurious or beneficial for our body? Write in detail. (8)
8 - کیا چائے ہمارے جسم کے لیے نقصان دہ ہے یا فائدہ مند؟ تفصیل سے لکھئے۔

Only for Boys
صرف طلباء کے لئے

9 - Draw a sketch of Basketball court and write down the measurements. (8)
9 - باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ بنائیے اور پیمائش درج کیجئے۔

Only for Girls
صرف طالبات کے لئے

9 - Draw a sketch of Badminton court and write down the measurements. (8)
9 - بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیے اور پیمائش درج کیجئے۔

326-1st A 424-13500

Please visit for more data at: www.pakcity.org

Gujranwala Board-2023 رول نمبر اُمیدوار : ____________

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION — 12th انٹرمیڈیٹ پارٹ - II ، کلاس (1stA 423 - I) — **صحت و جسمانی تعلیم**

Time: 20 Minutes — **Paper: II** — **OBJECTIVE** ...... معروضی — وقت: 20 منٹ — پرچہ: II

Marks: 17 — **Code: 8421** — مارکس: 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 یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔

1 . 1 - Player is ambassador of — کھلاڑی جس کا سفیر ہوتا ہے

(A) امن peace (B) جنگ war (C) گھرانہ family (D) فطرت nature

2 - It is a natural phenomena — ایک فطری عمل ہے

(A) جمناسٹک gymnastic (B) مطالعہ study (C) کھیل sports (D) سیر walk

3 - It converts sugar into glucose — شکر کو گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے

(A) ارپسن eripson (B) مالٹوز maltose (C) پیپسن pepsin (D) ریئن renin

4 - Muscles in human body are — انسانی جسم میں عضلات ہوتے ہیں

(A) 450 (B) 550 (C) 500 (D) 400

5 - Constituents of food are — خوراک میں اجزاء ہوتے ہیں

(A) 4 (B) 5 (C) 3 (D) 6

6 - Secretion produces to chew food — غذا کو چبانے سے رطوبت خارج ہوتی ہے

(A) سلیوا saliva (B) گیسٹرک gastric (C) مالٹوز maltose (D) ایمی لیز amylase

7 - Types of beverages are — مشروبات کی اقسام ہوتی ہیں

(A) 3 (B) 4 (C) 2 (D) 5

8 - Maximum attempts in Javelin throw are given — نیزہ کیلئے کھلاڑی کو زیادہ سے زیادہ کوششیں دی جاتی ہیں

(A) 6 (B) 7 (C) 8 (D) 4

9 - Attempts are given at each hight in high jump — ھائی جمپ میں ہر بلندی پر کوششیں دی جاتی ہیں

(A) 5 (B) 2 (C) 3 (D) 4

10 - Width of the lanes in standard track is — معیاری ٹریک میں گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے

(A) 1.20 meter میٹر (B) 1.18 meter میٹر (C) 1.16 meter میٹر (D) 1.22 meter میٹر

11 - The beverage which contains alcohol, is — ایسا مشروب جس میں الکوحل پائی جاتی ہے

(A) برینڈی brandi (B) چائے tea (C) لسی lassi (D) کافی coffee

12 - The name of Aids virus is — ایڈز وائرس ، کا نام ہے

(A) ایچ آئی ڈی HID (B) ایچ آئی وی HIV (C) ایچ آئی ٹی HIT (D) ایل ایچ وی LHV

13 - The names of important methods of first aid, are — ابتدائی طبی امداد کے اہم طریقوں کے نام ہیں

(A) ADC (B) ABD (C) ABC (D) ACD

14 - The method, maximum used in artificial respiration, is — مصنوعی تنفس کا سب سے زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ ہے

(A) منہ سے منہ کا طریقہ mouth to mouth method (B) شیفر کا طریقہ Schaffer's method (C) سلوسٹر کا طریقہ Sylvester's method (D) ہولگر نیلسن کا طریقہ Holger Nielsen method

15 - Types of poison are — زہر کی اقسام ہوتی ہیں

(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 6

pakcity.org

Only for Boys — صرف طلباء کے لئے

16 - The width of hockey ground is — ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی ہوتی ہے

(A) 50 meter میٹر (B) 55 meter میٹر (C) 60 meter میٹر (D) 65 meter میٹر

17 - The length of basketball court is — باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے

(A) 30 meter میٹر (B) 32 meter میٹر (C) 28 meter میٹر (D) 26 meter میٹر

Only for Girls — صرف طالبات کے لئے

16 - The width of badminton court for game of doubles, is — ڈبلز کیلئے بیڈمنٹن کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے

(A) 6.5 meter میٹر (B) 6 1 meter میٹر (C) 7.0 meter میٹر (D) 5.5 meter میٹر

17 - The length of table in table tennis is — ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے

(A) 2.90 meter میٹر (B) 2.85 meter میٹر (C) 2.74 meter میٹر (D) 2.60 meter میٹر

www.pakcity.org

Please visit for more data at: www.pakcity.org

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION | 12th انٹرمیڈیٹ پارٹ-II، کلاس | (1st A 423) | صحت و جسمانی تعلیم

Time: 2:40 Hours | Paper: II | SUBJECTIVE ...... انشائی | پرچہ: II | وقت: 2:40 گھنٹے

Marks: 68 | مارکس: 68

Gujranwala Board-2023

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

نوٹ: حصہ اوّل لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھیے۔

Section - I حصہ اوّل

2 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (2x8=16) 2 - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

pakcity.org

i - Define game. — کھیل کی تعریف کیجئے۔

ii - Why do we play game? — ہم کھیل کیوں کھیلتے ہیں؟

iii - Write down four qualities of a good sportsman. — اچھے کھلاڑی کی چار خوبیاں تحریر کیجئے۔

iv - A good player is the asset of a nation, explain briefly. — اچھا کھلاڑی قوم کا سرمایہ ہوتا ہے۔ مختصر وضاحت کیجئے۔

Only for Boys — صرف طلباء کے لئے

v - Write down a brief note on Hockey Ball. — ہاکی بال پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔

vi - Write down a brief note on free hit. — فری ہٹ پر مختصر نوٹ لکھئے۔

vii - What is meant by THF and PHF in hockey? — ہاکی میں THF اور PHF سے کیا مراد ہے؟

viii - What is meant by Flick in hockey? — ہاکی میں فلک سے کیا مراد ہے؟

ix - Write down the length and width of basketball court. — باسکٹ بال میں کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

x - What is meant by blocking in basketball? — باسکٹ بال میں بلاکنگ سے کیا مراد ہے؟

xi - Write down three second rule in basketball. — باسکٹ بال میں تین سیکنڈ کا قانون بیان کیجئے۔

xii - What is meant by dead ball in basketball? — باسکٹ بال میں مُردہ بال (Dead Ball) سے کیا مراد ہے؟

www.pakcity.org

Only for Girls — صرف طالبات کے لئے

v - Write down two rules of service in badminton. — بیڈمنٹن میں سروس کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

vi - What is meant by "LET" in badminton game? — بیڈمنٹن گیم میں لیٹ " LET " سے کیا مراد ہے؟

vii - Write down the names of the parts of badminton racket. — بیڈمنٹن ریکٹ کے حصوں کے نام لکھئے۔

viii - Write down the duties of refree with reference to badminton. — بیڈمنٹن کے حوالے سے ریفری کے فرائض بیان کیجئے۔

ix - Write down a brief note on the ball of table tennis. — ٹیبل ٹینس بال پر مختصر نوٹ لکھئے۔

x - When the point is awarded in table tennis? — ٹیبل ٹینس میں پوائنٹ کب ملتا ہے؟

xi - Explain the racket in table tennis. — ٹیبل ٹینس کے ریکٹ کی وضاحت کیجئے۔

xii - Write down two fouls of table tennis game. — ٹیبل ٹینس کھیل کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

EDUCATION pakcity.org

3 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (2x8=16) 3 - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i - Write down four fouls of throwing the javlin. — جیولن تھرو کے چار فاؤلز تحریر کیجئے۔

ii - Write down a short note on the structure of javlin. — نیزہ کی بناوٹ پر مختصر نوٹ لکھئے۔

iii - Explain run way in javlin throw. — نیزہ پھینکنے میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔

iv - Explain the landing area for javlin. — نیزہ گرنے کے علاقہ کی وضاحت کیجئے۔

v - What is meant by jump off in high jump? — اونچی چھلانگ میں جمپ آف سے کیا مراد ہے؟

vi - Explain crossbar in high jump. — اونچی چھلانگ میں کراس بار کی وضاحت کیجئے۔

vii - Write down two fouls of high jump. — اونچی چھلانگ کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

viii - Explain landing area of high jump. — اونچی چھلانگ کے اکھاڑے کی وضاحت کیجئے۔

(ورق اُلٹئے)

Please visit for more data at: www.pakcity.org

pakcity.org

ix - Explain tarso.
ix - ٹارسو کی وضاحت کیجئے۔

x - Write down two fouls of 400m race.
x - 400m دوڑ کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

xi - Explain start in 400m race.
xi - 400m دوڑ کے سٹارٹ کی وضاحت کیجئے۔

xii - Why 400m race is called man killer?
xii - 400m دوڑ کو مین کلر کیوں کہا جاتا ہے؟

4 - Write short answers to any SIX (6) questions. (2 x 6 = 12)
4 - کوئی سے چھے (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i - Which organs take part in digestive system? Write down names.
i - نظامِ انہضام میں کون کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟ نام تحریر کیجئے۔

ii - Define muscular system.
ii - نظامِ عضلات کی تعریف بیان کیجئے۔

iii - Write down only names of balanced diet components.
iii - متوازن غذا کے اجزاء کے صرف نام تحریر کیجئے۔

iv - What is meant by calorie?
iv - حرارہ سے کیا مراد ہے؟

v - What is meant by narcotics?
v - منشیات سے کیا مراد ہے؟

vi - Write down a note on Arsenic.
vi - سنکھیا پر نوٹ لکھیے۔

vii - What is meant by sexual hygiene?
vii - جنسی حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟

viii - Define beverages.
viii - مشروبات کی تعریف کیجئے۔

ix - Define first aid.
ix - ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجئے۔

www.pakcity.org

Section - II حصہ دوم

Note: Attempt any THREE (3) questions.
نوٹ: کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھیے۔

5 - Write down a detailed note on benefits of sports. (8)
5 - کھیلوں کی افادیت پر تفصیلاً نوٹ تحریر کیجئے۔

6 - Write down the rules of javelin throw in detail. (8)
6 - نیزہ پھینکنے کے قوانین تفصیلاً تحریر کیجئے۔

7 - Explain in detail the stages of digestion of food in human. (8)
7 - انسان میں خوراک کے ہضم ہونے کے مدارج تفصیل سے بیان کیجئے۔

8 - Write down in detail basic principles and characteristics of first aid. (8)
8 - ابتدائی طبی امداد کے بنیادی اصول اور خصوصیات مفصل تحریر کیجئے۔

<u>Only for Boys</u> — <u>صرف طلباء کے لئے</u>

9 - Write down in detail the powers and duties of basketball court officials. (8)
9 - باسکٹ بال کورٹ آفیشلز کے اختیارات و فرائض تفصیلاً لکھیے۔

<u>Only for Girls</u> — <u>صرف طالبات کے لئے</u>

9 - Explain badminton officials in detail. (8)
9 - بیڈمنٹن آفیشلز کی تفصیل سے وضاحت کیجئے۔

324-(I)-1st A 423-13000

Please visit for more data at: www.pakcity.org

pakcity.org

Gujranwala Board-2022

رول نمبر اُمیدوار: ______________

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION 422 - (III) (انٹرمیڈیٹ پارٹ II، کلاس 12th) صحت و جسمانی تعلیم

Time: 20 Minutes **Paper: II** **OBJECTIVE** ...... معروضی پرچہ II وقت: 20 منٹ

Marks: 17 **Code: 8425** مارکس: 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 یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

1 . 1 - _______ is a scale to measure heat. حرارت ناپنے کا پیمانہ _______ ہے۔ - 1 . 1

(A) حرارہ calorie (B) میٹر meter (C) کلوگرام kilo gram (D) سیکنڈ second

2 - Poison enters the body through _______ ways. زہر جسم میں _______ طریقوں سے داخل ہوتا ہے۔ - 2

(A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6

3 - _______ is used in the form of injection. _______ ٹیکے کی شکل میں استعمال ہوتا ہے۔ - 3

(A) افیون opium (B) سنکھیا arsenic (C) مارفیا morphia (D) نکوٹین nicotine

4 - The height of landing area in high jump is _______ cms. ہائی جمپ میں لینڈنگ ایریا کی اونچائی _______ سینٹی میٹرز ہوتی ہے۔ - 4

(A) 70 (B) 72 (C) 74 (D) 76

5 - Theino bromin is found in _______ . تھینو برومن _______ میں پایا جاتا ہے۔ - 5

(A) کوکو cocoa (B) چائے tea (C) کافی coffee (D) لسی lassi

6 - _______ system makes body attractive. نظامِ _______ جسم کو خوبصورت بناتا ہے۔ - 6

(A) انہضام digestive (B) دورانِ خون circulatory (C) عضلات muscular (D) اعصاب nervous

7 - _______ accepts defeat open heartedly. _______ شکست کو فراخ دلی سے قبول کرتا ہے۔ - 7

(A) کھلاڑی player (B) دوست friend (C) کوچ coach (D) شاگرد pupil

8 - The methods of first aid are _______ . ابتدائی طبی اِمداد کے _______ طریقے ہیں۔ - 8

(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4

9 - The patient is laid down straight in _______ artificial ventilation. مصنوعی طریقہ تنفس _______ میں مریض کو سیدھا لٹایا جاتا ہے۔ - 9

(A) منہ سے منہ لگا کر mouth to mouth (B) شیفر schaffer

(C) سلویسٹر silvestor (D) ہولگرنیلسن holger nelsen

10 - There are _______ more dangerous sexually transmitted diseases, discussed in books. کتابی لحاظ سے زیادہ خوفناک جنسی بیماریاں _______ ہیں۔ - 10

(A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6

11 - The width of lane in standard track is _______ meters. معیاری ٹریک کی گلی کی چوڑائی _______ میٹر ہوتی ہے۔ - 11

(A) 1.20 (B) 1.22 (C) 1.24 (D) 1.26

12 - The width of curve in javelin throw is _______ cm. جیولن میں قوس کی چوڑائی _______ سینٹی میٹرز ہے۔ - 12

(A) 3 (B) 5 (C) 7 (D) 9

13 - Our body contains almost _______ percent water. ہمارے جسم کا تقریباً _______ فیصد حصہ پانی ہے۔ - 13

(A) 50 (B) 70 (C) 60 (D) 80

14 - Sense of taste is in _______ . ذائقہ کی حِس _______ میں ہوتی ہے۔ - 14

(A) دانتوں teeth (B) حلق pharynx (C) زبان tongue (D) معدہ stomach

15 - Physical fitness is increased by _______ . جسمانی فٹنس میں _______ سے اضافہ ہوتا ہے۔ - 15

(A) سیر walking (B) کھیل sports (C) موسیقی music (D) فلم بینی watching film

(ورق اُلٹیے)

www.pakcity.org EDUCATION pakcity.org

Please visit for more data at: www.pakcity.org

(Only for Boys) **(صرف طلباء کیلئے)**

16 - The width line of hockey ground is called _______ line. ہاکی میں چوڑائی کی لائن _______ لائن کہلاتی ہے۔ - 16

(A) بیک back (B) گول goal (C) اینڈ end (D) سٹارٹنگ starting

17 - _______ players, play in a basket ball team. باسکٹ بال ٹیم میں _______ کھلاڑی کھیلتے ہیں۔ - 17

(A) 4 (B) 5 (C) 6 (D) 7

(Only for Girls) **(صرف طالبات کیلئے)**

16 - The height of badminton polls is _______ meters. بیڈمنٹن پولز کی اونچائی _______ میٹرز ہوتی ہے۔ - 16

(A) 1.55 (B) 1.53 (C) 1.57 (D) 1.51

17 - The dia meter of table tennis ball is _______ mm. ٹیبل ٹینس بال کا قطر _______ ملی میٹر ہوتا ہے۔ - 17

(A) 20 (B) 40 (C) 30 (D) 45

323-(III)-422-15000

www.pakcity.org
pakcity.org
pakcity.org

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION (12th 422 (انٹرمیڈیٹ پارٹ II ، کلاس صحت و جسمانی تعلیم

Time: 2:40 Hours **Paper: II** **SUBJECTIVE** ...... انشائی پرچہ: II وقت: 2:40 گھنٹے

Marks: 68 مارکس: 68

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

نوٹ: حصہ اوّل لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I حصہ اوّل

2 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (2x8=16) 2 - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i - Sports is a natural activity. Describe it briefly. — i - کھیل ایک فطری سرگرمی ہے۔ مختصر بیان کیجئے۔

ii - Write down a comprehensive definition of sports. — ii - کھیل کی جامع تعریف لکھئے۔

iii - A good player is punctual. Explain it. — iii - اچھا کھلاڑی وقت کا پابند ہوتا ہے۔ وضاحت کیجئے۔

iv - How is a player restrained of discipline? — iv - کھلاڑی نظم و ضبط کا کس طرح پابند ہوتا ہے؟

(Only for Boys) (صرف طلباء کیلئے)

v - Describe two reasons for awarding penalty corner. — v - پینلٹی کارنر ملنے کی دو وجوہات بیان کیجئے۔

vi - Explain the shooting circle. — vi - شوٹنگ سرکل کی وضاحت کیجئے۔

vii - Write down the length and width of hockey ground. — vii - ہاکی میدان کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

viii - How is hockey game started? Explain it. — viii - ہاکی کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟ وضاحت کیجئے۔

ix - Explain free throw. — ix - فری تھرو کی وضاحت کیجئے۔

x - Explain eight second rule in basket ball. — x - باسکٹ بال کھیل میں آٹھ سیکنڈ کے قانون کی وضاحت کیجئے۔

xi - What is meant by "Held Ball" in basket ball game. Explain it. — xi - باسکٹ بال کھیل میں "ہیلڈ بال" سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کیجئے۔

xii - Write down two duties of refree in basket ball game. — xii - باسکٹ بال کھیل میں ریفری کے دو فرائض لکھئے۔

(Only for Girls) (صرف طالبات کیلئے)

v - Explain the scoring system in badminton game. Give an example also. — v - بیڈمنٹن کھیل میں سکورنگ نظام کی مختصر وضاحت کیجئے۔ ایک مثال بھی دیجئے۔

vi - Write down two fouls of badminton game. — vi - بیڈمنٹن کھیل کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

vii - Write down the purpose of side gallery in badminton? — vii - بیڈمنٹن میں سائیڈ گیلری کا مقصد تحریر کیجئے۔

viii - Write down a note on badminton racket. — viii - بیڈمنٹن ریکٹ پر نوٹ لکھئے۔

ix - Write down a note on "service" in table tennis. — ix - ٹیبل ٹینس میں "سروس" پر نوٹ تحریر کیجئے۔

x - Explain "rally" in table tennis. — x - ٹیبل ٹینس میں "ریلی" کی وضاحت کیجئے۔

xi - Write down two fouls of table tennis game. — xi - ٹیبل ٹینس کھیل کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

xii - Write down a note on table tennis ball. — xii - ٹیبل ٹینس بال پر نوٹ تحریر کیجئے۔

3 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (2x8=16) 3 - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i - Explain runway of javelin throw. — i - نیزہ پھینکنے کے دوڑنے کے راستے (رن وے) کی وضاحت کیجئے۔

ii - Explain white flag in rules of javelin throw. — ii - نیزے کے قوانین میں سفید جھنڈی کی وضاحت کیجئے۔

iii - Write down a note on the "control" of javelin. — iii - نیزہ کی "گرفت" پر نوٹ لکھئے۔

iv - Write down two fouls of throwing the javelin. — iv - نیزہ پھینکنے کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

v - Explain briefly "crossbar" in high jump. — v - اونچی چھلانگ میں "کراس بار" کی مختصر وضاحت کیجئے۔

vi - Explain the second principle of resolving tie in high jump. — vi - اونچی چھلانگ میں برابری حل کرنے کے دوسرے اصول کی وضاحت کیجئے۔

(ورق اُلٹیے)

Please visit for more data at: www.pakcity.org

vii - Explain briefly the upright of high jump. — اونچی چھلانگ کے پولز کی مختصر وضاحت کیجئے۔

viii - What is meant by doping? — ڈوپنگ سے کیا مراد ہے؟

pakcity.org

ix - Explain the ending method of 400 meters race. — 400 میٹرز دوڑ کے اختتام کی وضاحت کیجئے۔

x - Write down two fouls of 400 meters race. — 400 میٹرز دوڑ کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

xi - Why is 400 meters race known as a man killer? — 400 میٹرز دوڑ کو مین کلر (Man killer) کیوں کہتے ہیں؟

xii - Why the staggers are given to the athletes in 400 meter race? — 400 میٹرز دوڑ میں کھلاڑیوں کو زینے کیوں دیئے جاتے ہیں؟

4 - Write short answers to any SIX (6) questions. (2x6=12) — **4 - کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔**

i - How would you determine the nutrients that make a\ diet balanced? — آپ کیسے معلوم کریں گے کہ کون سے اجزاء خوراک کو متوازن بناتے ہیں؟

ii - How will you know that our drinks contain alcohol? — ہمارے مشروبات میں الکحل موجود ہے یہ آپ کیسے جان سکیں گے؟ تحریر کیجئے۔

iii - Define first aid. — ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجئے۔

iv - Write down the names of four organs in digestive system. — نظام انہضام میں شامل چار اعضاء کے نام لکھئے۔

v - Write down a note on stomach. — معدہ پر نوٹ لکھئے۔

vi - Write down three benefits of muscles. — عضلات کے تین فوائد تحریر کیجئے۔

vii - Write down three benefits of fats. — روغنیات کے تین فوائد تحریر کیجئے۔

viii - What is meant by sex hygiene? — جنسی حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟

ix - Write down the names of four kinds of alcoholic drinks. — الکحلی مشروبات کی چار اقسام کے نام تحریر کیجئے۔

www.pakcity.org

Section - II حصہ دوم

5 - What should be the characteristics of a good player in today's era? **(8)** — آج کے دور میں اچھے کھلاڑی کی کیا خصوصیات ہونی چاہئیں؟

6 - Write down in detail the rules and regulations of javelin throw. **(8)** — نیزہ پھینکنے کے قوانین وضوابط تفصیل سے لکھئے۔

7 - Describe in detail the stages of digestive system. **(8)** — نظامِ انہضام کے مدارج تفصیل سے بیان کیجئے۔

8 - Explain the basic principles of first aid. **(8)** — ابتدائی طبی امداد کے بنیادی اصول واضح کیجئے۔

(Only for Boys) — **(صرف طلباء کیلئے)**

9 - Write down detailed note on the follwoing with respect to basket ball: — باسکٹ بال کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر تفصیلی نوٹ تحریر کیجئے:

i - Duration of play. **(4)** — کھیل کا دورانیہ۔

ii - Equality in score and extra time at the end of play. **(4)** — کھیل کے اختتام پر سکور میں برابری اور اضافی وقت۔

(Only for Girls) — **(صرف طالبات کیلئے)**

9 - Write down detailed note on the follwoing with respect to table tennis game: — ٹیبل ٹینس کھیل کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر تفصیلی نوٹ تحریر کیجئے:

i - Service rules. **(4)** — سروس کے قوانین۔

ii - Let. **(4)** — لیٹ (Let)۔

pakcity.org

323-422-15000

Please visit for more data at: www.pakcity.org