

ماڈل پیپر فزیکل ایجوکیشن (معروضی) جماعت گیارھویں (تعلیمی سیشن 13-2012 وما بعد) انٹرمیڈیٹ پارٹ (I)

کل نمبر: 17

وقت: 20 منٹ

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 پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

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 questions number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

(D)	(C)	(B)	(A)	Questions	Q.1
مسائل پیدا کرنا To create problems	بیماریاں پیدا کرنا To create diseases	پریشانیاں پیدا کرنا To create worries	جسمانی نشوونما Physical Development	تعلیم جسمانی کا ایک مقصد ہے۔ An objective of physical education is	1
کمزوری Weakness	بیماری Illness	سستی Laziness	پُستی Activeness	جمناسٹک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے۔ Gymnastic creates in our body	2
کسی بھی وقت Any time	شام کے وقت Evening time	صبح کے وقت Morning time	فرصت کے اوقات میں Leisure time	تفریحی سرگرمیاں کس وقت اختیار کی جاتی ہیں۔ When Recreational activities are adopted	3
2m	1.50m	1m	50cm	والی بال نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of volley ball Net is	4
18m	15m	9m	7m	والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of volley ball court is	5
9m	8m	6m	3m	والی بال میں سروس ایریا ہوتا ہے۔ In volley ball service area is	6
2.55m	2.50m	2.135m	2m	گولہ پھینکنے کے دائرہ کا قطر ہوتا ہے۔ Diameter of shot putt circle is	7
45 degree	40 degree	34.92 degree	29 degree	گولہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔ Angle of shot put sector is	8
25 m	20 m	15 m	10 m	100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے۔ Changing zone in 4x100m Relay race is	9
30 cm	20 cm	15 cm	5 cm	100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی لمبائی ہوتی ہے۔ Length of Baton in 4x100 m relay race is	10
جے۔ بی۔ نیش J.B.Nash	جان ڈیوی John Devi	جان لاک John lock	ارسطو Aristotle	ایک صحت مند دماغ ایک مضبوط جسم میں پایا جاتا ہے کس کا مقولہ ہے۔ Who said "A", sound mind is in a sound body	11
15	11	8	5	انسانی جسم میں کل کتنے نظام ہوتے ہیں۔ How many systems are there in a human body.	12
26	25	15	10	ایک انسانی پاؤں میں کل کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں۔ How many bones are there in a human foot.	13
شکستگی Fracture	عضلاتی تناؤ Muscle cramp	عضلاتی کھچاؤ Pulled Muscle	موج Sprain	جوڑ کا اچانک مڑ جانا کہلاتا ہے۔ Sudden twisting of a joint is called.	14

سردي Cold	تندرست آدمي Healthy man	ادويات Medicines	هوا Air	متعدى امراض پھيلتی هيں۔ Infection diseases spread through.	15
--------------	----------------------------	---------------------	------------	---	----

Only for Boys

صرف لڑكوں كيلے

5	4	3	2	فٹ بال كے ايک ميچ ميں كل كتنى تبديلياں هوتى هيں۔ How many changes are there in a Foot Ball match.	16
3m	2.75m	2.50m	2m	سرجهست ميں اكھاڑه كى چوڑائى هوتى هيں۔ The width of jumping pit in Hop step & jump is	17

Only for Girls

صرف لڑكيوں كيلے

40 m	30.50 m	30 m	25 m	نيٹ بال كورٹ كى لمبائى هوتى هيں۔ Length of Net Ball court is	16
2.50 kg	2 kg	1.50 kg	1 kg	خواتين كيلے تھالى كا وزن هوتا هيں۔ Weight of discus for women is	17



ماڈل پیپر فزیکل ایجوکیشن (انشائیہ) جماعت گیارھویں (تعلیمی سیشن 13-2012 وما بعد) انٹرمیڈیٹ پارٹ (I) کل نمبر: 83 وقت: 3 گھنٹے 10 منٹ

Part-I

2-Answer briefly any eight parts from the following. 8x2=16

- Narate definition of physical education according to J.B.Nash.
- What is ment by Mental and Physical development.
- Write only one hadith relevant to physical education.
- Write two benefits of Physical Education.
- Write definition of educational gymnastic.
- Write two benefits of educational gymnastic.
- Why warm up is necessary.
- Which of two movements are necessary during the lesson of educational gymnastic.
- Define Recreation.
- Write the importance of Recreation in present period.
- Write two basic kinds of Recreation.
- What are the commercial activities in recreation.

3-Answer briefly any eight parts from the following. 8x2=16

- Write a note on "Libero" in Volley Ball.
- Write a note on Rotation in Volley Ball.
- Write only two faults of service in Volley Ball.
- Write two foules of Shot putt.
- Write complete diamention of stop board for shot putt circle.
- Write about the structure and weight of baton in 4x100m Relay Race.
- How much distance a team cleared in 4x100m Relay Race.
- Write two foules of 4x100m Relay Race.

Only for Boys

- Write a note on "throw in" in Foot Ball.
- Write kinds of Free kicks in Foot Ball.
- Write three foules of Hop, Step and Jump.
- Write diamentions of take off board in Hop, Step and Jump.

حصہ اول

2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- جے۔ بی نیش کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف بیان کریں۔
- ذہنی و جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے۔
- تعلیمی جسمانی کے متعلق ایک حدیث بیان کریں۔
- تعلیم جسمانی کے دو فوائد لکھیں۔
- تعلیمی جمناستک کی تعریف لکھیں۔
- تعلیمی جمناستک کے دو فوائد لکھیں۔
- وارم اپ کیوں ضروری ہے۔
- تعلیمی جمناستک کے سبق کے دوران کونسی دو حرکات ضروری ہیں۔

- تفریح سے کیا مراد ہے۔
- موجودہ دور میں تفریح کی اہمیت لکھیں۔
- تفریح کی دو بنیادی اقسام لکھیں۔
- تفریح میں تجارتی سرگرمیاں کیا ہوتی ہیں۔

3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- والی بال میں "لیبرو" کھلاڑی پر نوٹ لکھیں۔
- والی بال میں روٹیشن پر نوٹ لکھیں۔
- والی بال میں سروس کی دو غلطیاں لکھیں۔
- گولہ پھینکنے کے دو فوائد تحریر کریں۔
- گولہ پھینکنے کیلئے دائرہ پر لگے سٹاپ بورڈ کی مکمل پیمائش لکھیں۔
- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی ساخت اور وزن لکھیں۔
- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کل کتنا فاصلہ طے کرتی ہے۔
- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے دو فوائد لکھیں۔

صرف طلباء کیلئے

- فٹ بال میں تھروان پر نوٹ لکھیں۔
- فٹ بال میں فری کک کی اقسام لکھیں۔
- سہ جست کے تین فوائد لکھیں۔
- سہ جست میں ٹیک آف بورڈ کی پیمائش لکھیں۔

Only for Girls

- ix) How Net Ball Game is started.
x) How many parts are there in Net Ball Court.
xi) Write about the Diameter of Discus Throw Circle.
xii) Write two foules of Discus throw.

4-Answer briefly any six parts from the following. 6x2=12

- i) Define Health Education by Thomas wood.
ii) Wheat is meant by Mental Health.
iii) Define cell.
iv) There are how many blood circulations in human body also write their names.
v) Explain briefly the "Expiration"
vi) Write a note on larynx.
vii) Define good posture.
viii) Define first aid.
ix) Explain "R I C E".

صرف طالبات کیلئے

- (ix) نیٹ بال میں کھیل کا آغاز کس طرح ہوتا ہے۔
(x) نیٹ بال کا کورٹ کتنے حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔
(xi) تھالی پھینکنے کے دائرہ کا قطر کتنا ہوتا ہے۔
(xii) تھالی پھینکنے کے دو فاول لکھیں۔

4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) تھامس وڈ کے مطابق علم الصحت کی تعریف لکھیں۔
(ii) ذہنی صحت سے کیا مراد ہے۔
(iii) خلیہ کی تعریف بیان کریں۔
(iv) انسانی جسم میں خون کتنے طریقوں سے گردش کرتا ہے نام لکھیں۔
(v) برآمد تنفس سے کیا مراد ہے مختصر وضاحت کریں۔
(vi) آلہ صوت پر نوٹ لکھیں۔
(vii) اچھی قامت کی تعریف لکھیں۔
(viii) ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے۔
(ix) "RICE" سے کیا مراد ہے۔ وضاحت کریں۔

Part-II

Note:- Attempt any three questions. 8x3=24

- 5-Narate aims and objectives of Physical Education in detail.
6-Draw a Sketch of Volley Ball Court. Write all diamentions of "Net" also.
7-Write the rules of "Shot Put" throw.
8-Explain the organs which take part in the circulatory system.
9-Write a detail note on the following.
(i) Pulled Muscle (ii) Muscle Cramp

حصہ دوم

- نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
5۔ تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیلاً بیان کریں۔
6۔ والی بال کورٹ کا خاکہ بنا لیں۔ نیٹ کی تمام پیمائش بھی لکھیں۔
7۔ گولہ پھینکنے کے قوانین تحریر کریں۔
8۔ نظام دوران خون میں کون کونسے اعضاء حصہ لیتے ہیں وضاحت کریں
9۔ درج ذیل پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔
(i) عضلاتی کچھاؤ (ii) عضلاتی تناؤ

Part-III

Note:- Attempt any three questions. 5x3=15

- 10-Write only two exercise of belly.
11-Write method of "forward role".
12-Write a note on Blocking in Volley ball.
13-Write method of Gliding in putting the Shot.
14-Write the method of Baton changing in 4x100 m Relay race.

حصہ سوئم

- نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
10۔ پیٹ کی دو ورزشیں لکھیں۔
11۔ سیدھی قلابازی لگانے کا طریقہ بیان لکھیں۔
12۔ والی بال میں بلاکنگ پر نوٹ لکھیں۔
13۔ گولہ پھینکنے میں گلابیڈنگ کا طریقہ لکھیں۔
14۔ 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیل کرنے کا طریقہ بیان کریں۔

Assessment Scheme

For Health & Physical Education 11th Part I Session 2012-13 & ONWARD
Time: 03:30 hrs Total Marks:- 100

Sr. No	Chapters Name	Weightage	Distribution of Marks	M.C.Qs				Short Answer Questions				Essay Type Questions				Questions relating to Practicals			
				Allotted Marks 17				Allotted Marks 44				Allotted Marks 24				Allotted Marks 15			
				Q. to be asked 17 Q. to be attempted 17				Q. to be asked 33 Q. to be attempted 22				Q. to be asked 5 Q. to be attempted 3				Q. to be asked 5 Q. to be attempted 3			
				Time 20 Minutes				Time 3 Hours & 10 Minutes											
				K	U	A	Total Marks	K	U	A	Total Marks	K	U	A	Total Marks				
1	تعلیم جسمانی	4 %	5	1	-	-	1	2	-	-	4	-	-	-	-	Question No.10= 5Marks Question No.11= 5Marks Question No.12= 5Marks Question No.13= 5Marks Question No.14= 5Marks			
2	اغراض و مقاصد	10 %	12	-	-	-	-	-	2	-	4	1	-	-	8				
3	تفریح تعلیمی جناسٹاک	14 %	18	1	1	-	2	3	2	3	16	-	-	-	-				
4	منظم کھیلیں	19 %	23	3	1	1	5	3	1	1	10	-	-	1	8				
5	کسرتی کھیلوں کے ضابطے	21 %	26	2	1	1	4	3	2	2	14	1	-	-	8				
6	علم الصحت	4 %	5	-	1	-	1	1	1	-	4	-	-	-	-				
7	انسانی جسم اور اس کی کارکردگی	14 %	17	1	-	-	1	2	1	1	8	1	-	-	8				
8	قامتی نقائص	2 %	3	1	-	-	1	1	-	-	2	-	-	-	-				
9	ابتدائی طبی امداد	11 %	13	1	-	-	1	1	1	-	4	1	-	-	8				
10	متعدی امراض	1 %	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-				
Total		100 %	123+25=148	17				66				40				25			

Important Note:- 1) K= Knowledge.

U= Understanding / Comprehension.

A= Application & Analysis.

2) This scheme of Assessment is prepared as per 33% choice in short answer questions, essay questions & questions relating to practicals.

3) In order to promote the cause of concept based learning at least 10 % questions must be unseen or of daily life but relating to specified learning outcomes of Curricula & Syllabi. This portion will increase @ 10% annually but not more than 30%.

4) The questions relating to practical will be asked from the practical Note Book as per chapter were detail given in the curriculum and syllabi 2006.

5) The Practical will be conducted at the end of 12th Class which is mandatory to qualify for award of certificate.

The Practical assessment will be made in the form of grading as per following criteria.

A+= 90% & above, A=80% to 89%, B= 70% to 79%, C= 60% to 69%, D= 50% to 59%, E= 40% to 49%, F= Fail = 40% & below