

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۔
 (A) calorie حرارہ (B) meter میٹر (C) kilo gram کلوگرام (D) second سیکنڈ
- 2 - Poison enters the body through _____ ways. زہر جسم میں _____ طریقوں سے داخل ہوتا ہے۔
 (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6
- 3 - _____ is used in the form of injection. _____ ٹیکے کی شکل میں استعمال ہوتا ہے۔
 (A) opium ائیون (B) arsenic آرسنکھا (C) morphia مارفیا (D) nicotine کوٹین
- 4 - The height of landing area in high jump is _____ cms. ہائی جپ میں لینڈنگ ایریا کی اونچائی _____ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔
 (A) 70 (B) 72 (C) 74 (D) 76
- 5 - Theino bromin is found in _____. تھیو برومین میں پایا جاتا ہے۔
 (A) cocoa ککو (B) tea چائے (C) coffee کافی (D) lassi لسی
- 6 - _____ system makes body attractive. نظام _____ جسم کو خوبصورت بناتا ہے۔
 (A) digestive انہضام (B) circulatory دوران خون (C) muscular عضلات (D) nervous اعصاب
- 7 - _____ accepts defeat open heartedly. _____ شکست کو فراخ دلی سے قبول کرتا ہے۔
 (A) player کھلاڑی (B) friend دوست (C) coach کوچ (D) pupil شاگرد
- 8 - The methods of first aid are _____. ابتدائی طبی امداد کے _____ طریقے ہیں۔
 (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۔
 (A) mouth to mouth منہ سے منہ لگا کر (B) schaffer شیفر (C) silvestor سلوسٹر (D) holger nelsen ہوگرنیلسن
- 10 - There are _____ more dangerous sexually transmitted diseases, discussed in books. کتابی لحاظ سے زیادہ خوفناک جنسی بیماریاں _____ ہیں۔
 (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۔
 (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 میٹر ہے۔
 (A) 3 (B) 5 (C) 7 (D) 9
- 13 - Our body contains almost _____ percent water. ہمارے جسم کا تقریباً _____ فیصد حصہ پانی ہے۔
 (A) 50 (B) 70 (C) 60 (D) 80
- 14 - Sense of taste is in _____. ذائقہ کی جس _____ میں ہوتی ہے۔
 (A) teeth دانتوں (B) pharynx طلق (C) tongue زبان (D) stomach معدہ
- 15 - Physical fitness is increased by _____. جسمانی فٹنس میں _____ سے اضافہ ہوتا ہے۔
 (A) walking سیر (B) sports کھیل (C) music موسیقی (D) watching film فلم بینی

(Only for Boys)

CMS-22

- 16 - The width line of hockey ground is called _____ line.
starting ٹارنگ (D) end اینڈ (C)
- 17 - _____ players, play in a basket ball team.
7 (D) 6 (C)

(Only for Girls)

- 16 - The height of badminton polls is _____ meters.
1.51 (D) 1.57 (C)
- 17 - The dia meter of table tennis ball is _____ mm.
45 (D) 30 (C)

323-(III)-422-15000

(صرف طلباء کیلئے)

- 16 - ہاکی میں چوڑائی کی لائن _____ لائن کہلاتی ہے۔
goal گول (B) back بیک (A)
- 17 - باسکٹ بال ٹیم میں _____ کھلاڑی کھیلتے ہیں۔
5 (B) 4 (A)

(صرف طالبات کیلئے)

- 16 - بیڈمنٹن پولز کی اونچائی _____ میٹرز ہوتی ہے۔
1.53 (B) 1.55 (A)
- 17 - ٹیبل ٹینس بال کا قطر _____ ملی میٹر ہوتا ہے۔
40 (B) 20 (A)

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

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

حصہ اول - I Section

945-22

2 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (2x8=16) 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 referee 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. - v بیڈمنٹن کھیل میں سکورنگ نظام کی مختصر وضاحت کیجئے۔
Give an example also. ایک مثال بھی دیجئے۔
- vi - Write down two fouls of badminton game. - vi بیڈمنٹن کھیل کے دو فاولز 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 فاولز 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) 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 فاولز 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۔

(درج اٹھائے)

9445-22

- vii - Explain briefly the upright of high jump. - vii اونچی چھلانگ کے پوز کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- viii - What is meant by doping? - viii ڈوپنگ سے کیا مراد ہے؟
- ix - Explain the ending method of 400 meters race. - ix 400 میٹرز دوڑ کے اختتام کی وضاحت کیجئے۔
- x - Write down two fouls of 400 meters race. - x 400 میٹرز دوڑ کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- xi - Why is 400 meters race known as a man killer? - xi 400 میٹرز دوڑ کو مین کھلر (Man killer) کیوں کہتے ہیں؟
- xii - Why the staggers are given to the athletes in 400 meter race? - xii 400 میٹرز دوڑ میں کھلاڑیوں کو زینے کیوں دیئے جاتے ہیں؟

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

- i - How would you determine the nutrients that make a diet balanced? - i آپ کیسے معلوم کریں گے کہ کون سے اجزاء خوراک کو متوازن بناتے ہیں؟
- ii - How will you know that our drinks contain alcohol? - ii ہمارے مشروبات میں الکحل موجود ہے یہ آپ کیسے جان سکیں گے؟ تحریر کیجئے۔
- iii - Define first aid. - iii ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجئے۔
- iv - Write down the names of four organs in digestive system. - iv نظام انہضام میں شامل چار اعضاء کے نام لکھئے۔
- v - Write down a note on stomach. - v معدہ پر نوٹ لکھئے۔
- vi - Write down three benefits of muscles. - vi عضلات کے تین فوائد تحریر کیجئے۔
- vii - Write down three benefits of fats. - vii روغنیات کے تین فوائد تحریر کیجئے۔
- viii - What is meant by sex hygiene? - viii جنسی حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟
- ix - Write down the names of four kinds of alcoholic drinks. - ix الکحلی مشروبات کی چار اقسام کے نام تحریر کیجئے۔

Section - II حصہ دوم

- 5 - What should be the characteristics of a good player in today's era? (8) - 5 آج کے دور میں اچھے کھلاڑی کی کیا خصوصیات ہونی چاہئیں؟
- 6 - Write down in detail the rules and regulations of javelin throw. (8) - 6 نیزہ پھینکنے کے قوانین و ضوابط تفصیل سے لکھئے۔
- 7 - Describe in detail the stages of digestive system. (8) - 7 نظام انہضام کے مدارج تفصیل سے بیان کیجئے۔
- 8 - Explain the basic principles of first aid. (8) - 8 ابتدائی طبی امداد کے بنیادی اصول واضح کیجئے۔

(Only for Boys)

- 9 - Write down detailed note on the following with respect to basket ball: (8) - 9 باسکٹ بال کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر تفصیلی نوٹ تحریر کیجئے:

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

(Only for Girls)

- 9 - Write down detailed note on the following with respect to table tennis game: (8) - 9 ٹیبل ٹینس کھیل کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر تفصیلی نوٹ تحریر کیجئے:

- i - Service rules. (4) - i سروں کے قوانین۔
- ii - Let. (4) - ii لیٹ (Let)۔