

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دہے گئے ہیں۔ اپنی جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بڑے پالٹ کر بڑے 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 question number in your answer book. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling up two or more circles will result no mark.

## SECTION-A

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	The race famous as named "Man Killer" is: "مین کلر" کے نام سے مشہور دوڑ ہے۔	400 m میٹر	800 m میٹر	200 m میٹر	1500 m میٹر
2.	The first part of small intestine is called: چھوٹی آنت کا پہلا حصہ کہلاتا ہے۔	Rectum ریکٹم	Liver لیور	Pancreas پنکریاس	Duodenum ڈیوڈینم
3.	25 percent quantity of blood is in: خون کی 25 فیصد مقدار ہوتی ہے۔	Stomach معدہ	Muscles عضلات	Bones ہڈیاں	Nerves اعصاب
4.	Our diet consists of _____ components. ہماری خوراک _____ اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے۔	6	2	4	5
5.	Types of vitamins are: وٹامنز کی اقسام ہیں۔	3	4	5	7
6.	Genorrhoea is caused by germ: سوزاک کی وجہ بننے والا جراثیم ہے۔	Gonococcus گونوکوکس	HIV ایچ آئی وی	Spiro سپائرو	Salmonella سالمونیللا
7.	Cause of cancer is: کیسر کا باعث ہے۔	Drinking شراب نوشی	Smoking تمباکو نوشی	Opium افیون	Sleeping pills خواب آور گولیاں
8.	55% fats are found in: 55% چکنائی پائی ہائی ہے۔	Tea چائے	Coffee کافی	Cocoa کوکو	Milk دودھ
9.	Number of peoples bite by snakes every year are: ہر سال سانپ _____ افراد کو ڈستے ہیں۔	10 lac 10 لاکھ	5 lac 5 لاکھ	6 lac 6 لاکھ	4 lac 4 لاکھ
10.	Extract of a herb is called: ایک قسم کی بوٹی کا استحصا ہے۔	Nicotine نیکوٹین	Arsenic اسٹینیا	Opium افیون	Belladonna بیلادونا
11.	How much pressure is built in one minute of Shafer's artificial respiration? شفر کے مصنوعی تنفس کے طریقے میں 1 منٹ میں کتنا دباؤ ڈالا جاتا ہے۔	15	13	10	12
12.	The best use of leisure is in: فرمت کا بہترین استعمال ہے۔	Study پڑھائی	Business بزنس	Play کھیل	Work کام
13.	Leadership qualities are improved by: قائدانہ صلاحیتیں بہتر بنانے والی چیزیں ہیں۔	Music موسیقی	Walk سیر	Exercise دوروز	Leading the team ٹییم کی قیادت
14.	The javelin will always be thrown with _____ hand. یجرہ ہمیشہ پھینکا جائے گا _____ ہاتھ سے۔	Right دائیں	Left بائیں	One ایک	Both دونوں
15.	Attempts will be given on every height in high jump. اونچی چھلانگ میں ہر بلندی پر دی جائے گی _____ کوششیں۔	2	3	4	5

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

16.	The number of substitute players in basketball team is: ہاسکٹ ہال ٹیم میں متبادل کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے۔	3	7	4	6
17.	A game of 60 minutes duration is: 60 منٹ کے دورانیہ پر مشتمل کھیل ہوتا ہے۔	Football فٹ بال	Volleyball دال بال	Hockey ہاکی	Basketball ہاسکٹ بال

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

16.	The term of "Let" is used in: "لیٹ" کی اصطلاح استعمال ہوتی ہے۔	Hockey ہاکی	Table tennis ٹیبیل ٹینس	Basketball ہاسکٹ بال	Handball ہینڈ بال
17.	Length of badminton net is: بیڈمنٹن نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔	6.50 m میٹر	7.20 m میٹر	6.10 m میٹر	7.40 m میٹر

Note:- Section B is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section C. نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

**SECTION - B**

2. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write a brief note on sports are source of training for leadership.
- How the spirit of sportsmanship is created.
- Write a note on the importance of sports in colleges.
- Define Sportsman / Player.

- کھیل قیادت کی تربیت کا ذریعہ ہے، نوٹ لکھئے۔
- سپورٹس میں شہ کا جذبہ کیسے پیدا ہوتا ہے؟
- کالجوں میں کھیلوں کی افادیت پر نوٹ لکھئے۔
- کھلاڑی کی تعریف کیجئے۔

(Only for Boys)

(صرف طلباء کے لئے)

- How to score a goal in hockey?
- Write down the measurement of back and side boards in hockey.
- What is meant by dribbling in hockey?
- Write down the dimension of hockey ground.
- How does the game of basketball start?
- Explain the "3 second rule" in basketball.
- Explain the "Pivot Foot" in basketball.
- Write a note on "free throw" in basketball.

- ہاکی میں گول کیسے دیا جاتا ہے؟
- ہاکی میں سائیڈ بورڈز اور بیک بورڈز کی پیمائش لکھئے۔
- ہاکی میں ڈربلنگ سے کیا مراد ہے؟
- ہاکی گراؤنڈ کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- باسکٹ بال کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
- باسکٹ بال میں 3 سیکنڈ قانون کی وضاحت کیجئے۔
- باسکٹ بال میں پوٹ فنٹ کی وضاحت کیجئے۔
- باسکٹ بال میں فری تھرو پر نوٹ لکھئے۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کے لئے)

- Explain "Let" in badminton game.
- Write down the dimension of short service area in badminton game.
- Write the names of officials in badminton.
- Write down two duties of service judge in badminton.
- Write a note on service in table tennis.
- Write down two duties of referee in table tennis.
- Write a note on the "ball" used in table tennis.
- Write down two fouls of service in table tennis.

- بیڈمنٹن کھیل میں "لیٹ" کی وضاحت کیجئے۔
- بیڈمنٹن کھیل میں شارٹ سروں اور ہاکی پیمائش تحریر کیجئے۔
- بیڈمنٹن میں آفسیٹرز کے نام تحریر کیجئے۔
- بیڈمنٹن میں سروں جج کے دو فرائض لکھئے۔
- ٹیبل ٹینس میں سروں پر نوٹ لکھئے۔
- ٹیبل ٹینس میں ریفری کے دو فرائض لکھئے۔
- ٹیبل ٹینس بال پر نوٹ لکھئے۔
- ٹیبل ٹینس میں سروں کے دو فائلز تحریر کیجئے۔

3. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Explain the sector of javelin throw.
- What is the cause of red flag waving in javelin throw?
- Write down any three fouls in javelin throw.
- Why an athlete runs on runway when he or she throws javelin?
- Explain landing area in high jump.
- Write down any four rules of high jump.
- Explain the cross bar in high jump.
- If we use springs in our shoes during the high jump, is it wrong or right? Discuss.
- Explain endurance with reference of 400 meter race.
- Explain the steps in start of 400 meter race.
- Explain "Tarsoo" in 400 meter race.
- Explain the 2<sup>nd</sup> lane and 3<sup>rd</sup> lane stagger in 400 meter race.

- نیوز چھینکنے کے سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔
- نیوز چھینکنے کے مقابلوں میں سرخ جھنڈی اٹھانے کی وجہ بیان کیجئے۔
- نیوز چھینکنے کے مقابلوں میں کوئی سے تین فائلز تحریر کیجئے۔
- نیوز چھینکنے کیلئے کوئی بھی اٹھلیٹ "ران دے" پر کیوں بھاگتا ہے؟
- اوپرچی چلانگ میں لینڈنگ ایریا کی وضاحت کیجئے۔
- اوپرچی چلانگ کے کوئی سے چار قوانین تحریر کیجئے۔
- ہائی جپ / اوپرچی چلانگ میں کراس بار کی وضاحت کیجئے۔
- اگر اوپرچی جپ لگاتے ہوئے اپنے جوتوں میں ہیرنگ لگوائیں تو کیا یہ غلط ہے یا صحیح؟ بحث کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ کے حوالے سے قوت برداشت کی وضاحت کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ کے سٹارٹ کے مراحل واضح کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ میں "ٹارسو" کی وضاحت کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ میں دوسری اور تیسری گلی کے زپے کی وضاحت کیجئے۔

4. Write short answers to any Six parts.

(6x2=12)

4- کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write a note on large intestine.
- Write the function of digestion or chymification in stomach.
- Write a note on voluntary muscles.
- Write down the sources of fats.
- Write down four qualities of balanced diet.
- Write a note on nicotine.
- Write down effects of narcotics.
- What is meant by sex hygiene?
- Write down the types of burn wounds and their treatment.

- بڑی آنت پر نوٹ لکھئے۔
- معدہ میں ہاضمہ کا عمل یا غذا کا کیوس بنانا تحریر کیجئے۔
- ارادی عضلات پر نوٹ لکھئے۔
- روغنیات کے حصول کے ذرائع تحریر کیجئے۔
- متوازن غذا کی چار خصوصیات تحریر کیجئے۔
- کوٹین پر نوٹ لکھئے۔
- نشیات کے اثرات لکھئے۔
- جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
- جلتے کے زخموں کی اقسام اور انکی طبی امداد تحریر کیجئے۔

**(SECTION - C -- Each question carries Eight (08) Marks)**

- What are the roles played by the games in the development of mental, physical and moral growth of a child? Give Detail.
- Explain all rules of tie breaking for 1<sup>st</sup> position in high jump and also write four fouls of high jump.
- Define digestive system. Write a detailed note on the organs taking part in digestive system.
- What is meant by first aid? Write down the principles of first aid in detail.
- Draw a basketball court and write all the measurements of 3 point area, centre circle and goal area.

5- کھیل بچے کی ذہنی، جسمانی اور اخلاقی نشوونما میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟ تفصیل سے لکھئے۔

6- اوپرچی چلانگ / ہائی جپ میں اوّل پوزیشن کیلئے برابری کو حل کرنے کے تمام اصولوں کی وضاحت کیجئے نیز اوپرچی چلانگ / ہائی جپ کے چار فائلز تحریر کیجئے۔

7- نظام ہاضمہ کی تعریف کیجئے۔ نظام ہاضمہ میں حصہ لینے والے اعضاء پر تفصیل سے نوٹ لکھئے۔

8- ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ ابتدائی طبی امداد کے اصول تفصیلاً تحریر کیجئے۔

9- باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ بنائیے، تھری پوائنٹ ایریا، سنٹر سرکل اور گول ایریا کی تمام پیمائشیں لکھئے۔

OR

یا

Write down on the following in the game of table tennis.

- Let
- Fouls of game

ٹیبل ٹینس میں درج ذیل پر نوٹ لکھئے۔  
(الف) لیٹ (ب) کھیل کے فائلز