

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جو ابلی کا پٹی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا بیٹن سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کٹ کر پُر کرنے کی صورت میں یہ کوہر 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 حصہ اول

Q.1	Questions/سوال	A	B	C	D
1.	It is necessary to maintain life. زندگی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔	Air	Diet	Energy	Oxygen
2.	The fastest race of the world is: دنیا کی تیز ترین دوڑ ہوتی ہے۔	100 Meter	200 Meter	400 Meter	800 Meter
3.	Due to perfect posture performance of human is: درست قامت سے انسان کی کارکردگی میں ہوتا ہوا ہے۔	Increased	Decreased	Gained	Damaged
4.	The mother of all games is: تمام کھیلوں کی ماں ہے۔	Recreational activities	Conventional game	Educational gymnastic	Sports
5.	Silk worms provide. ریٹم کے کچھڑوں سے ماں ملتا ہے۔	Cotton cloth	Silky cloth	Woolen cloth	Skin cloth
6.	Who said? "A sound body has a sound mind". س کا مقولہ ہے؟ "صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے"۔	Socrates	Plato	Aristotle	John Lock
7.	The movements which are the sum of basic movements are called: دو حرکات جو بنیادی حرکات کا مجموعہ ہوں، کہلاتی ہیں۔	Voluntary Movements	Involuntary Movements	Derived Movements	Basic Movements
8.	Total number of joints in human body are: انسانی جسم میں جوڑوں کی کل تعداد ہے۔	236	238	232	234

Only for Boys

صرف لڑکوں کے لیے

9.	The length of volley ball net is: دال بال میں نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔	7.50 Meter	9 Meter	9.50 Meter	10 Meter
10.	Time allowed in putting shot is: گول پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے۔	1 Minute	2 Minute	3 Minute	4 Minute
11.	The width of 200 meter track is: 200 میٹر ٹریک راہروں کی چوڑائی ہوتی ہے۔	1.24 Meter	1.22 Meter	1.20 Meter	1 Meter
12.	The basic skills of volley ball are: دال بال کی بنیادی مہارتیں ہیں۔	2	3	4	5

Only for Girls

صرف لڑکیوں کے لیے

9.	The width of net of badminton is: بیڈمنٹن کے نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔	6.70 mm	7.10 mm	7.60 mm	7.80 mm
10.	The colour of shot-put sector lines is: گول پھینکنے کے سیکٹروں کی لائنوں کا رنگ ہوتا ہے۔	White	Red	Yellow	Black
11.	Number of feathers of shuttle cock is: شٹل کاک کے پرؤں کی تعداد ہوتی ہے۔	15	16	18	20
12.	The angle of sector of shot put circle is: گول پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔	40°	34.92°	35°	38°

Note: Section B is compulsory. Attempt any two questions from section C.

نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

SECTION-B حصہ دوم

2. Write short answers to any five parts. (5x2=10)
- What is meant by Physical Education?
 - Write down the types of movements.
 - Write two benefits of physical education.
 - What is meant by posture?
 - Explain Educational Gymnastic.
 - What is meant by derived movements?
 - How do postural defects arise?
 - What is meant by "Bending"?
2. کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟
 - حرکات کی اقسام بیان کیجئے۔
 - تعلیم جسمانی کے دو فائدے تحریر کیجئے۔
 - تامت سے کیا مراد ہے؟
 - تعلیمی جمناسٹک کی وضاحت کیجئے۔
 - فروغی حرکات سے کیا مراد ہے؟
 - تامتئی نقائص کیسے پیدا ہوتے ہیں؟
 - "بھکانا" سے کیا مراد ہے؟
3. Write short answers to any five parts. (5x2=10)
- Define Health.
 - Narrate the types of Joints.
 - Explain Ligaments.
 - Describe the objectives of dress.
 - What is flat foot?
 - Write types of muscles.
 - How many systems are in human body?
 - Explain personal Hygiene
3. کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- صحت کی تعریف کیجئے۔
 - جوڑوں کی اقسام بیان کیجئے۔
 - بندھن کی وضاحت کیجئے۔
 - لباس کے مقاصد بیان کیجئے۔
 - پہنا پاؤں سے کیا مراد ہے؟
 - عضلات کی اقسام بیان کیجئے۔
 - انسانی جسم میں کتنے نظام ہوتے ہیں؟
 - شخصی صفحان صحت کی وضاحت کیجئے۔
4. Write short answers to any five parts. (5x2=10)
- Define Health Education.
 - Explain cordial muscles.
 - Write two rules of 200 meter race.
 - Write down two exercises of balance.
 - Explain service area in volley ball.
 - Describe two fouls of 100 meter race.
4. کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- علم الصحت کی تعریف کیجئے۔
 - قلبی عضلات کی وضاحت کیجئے۔
 - 200 میٹر دوڑ کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔
 - توازن کی دو ورزشیں تحریر کیجئے۔
 - دالی بال میں سروس ایریائی وضاحت کیجئے۔
 - 100 میٹر دوڑ کے دو ناؤ لڑیاں بیان کیجئے۔

Only for Boys

- What is diameter of shot-put circle?
 - Explain Liebro player In volley ball.
- صرف طلباء کے لیے
- گول پھینکنے کے دائرہ کا قطر کیا ہے؟
 - دالی بال میں لیبرو کھلاڑی کی وضاحت کیجئے۔

Only for Girls

- What is width of racket of badminton?
 - Write two fouls of service In badminton.
- صرف طالبات کے لیے
- بیڈمنٹن ریکٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
 - بیڈمنٹن میں سروس کی دو غلطیاں بیان کیجئے۔

حصہ سوم (ہر سوال کے نو 09 نمبر ہیں)

SECTION-C (EACH QUESTION CARRIES NINE 09 MARKS)

- Write objectives of Physical Education.
 - Write down the causes and remedial exercises of kyphosis.
 - Write the rules of 100 meter race.
- تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تحریر کیجئے۔
 - گول کرنی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں بیان کیجئے۔
 - 100 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کیجئے۔