

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 کات کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

1. 1 - It is compulsory for athlete to put shot with in _____ minute/s.
 - 1 (A) 2 (A)
 - 3 (C) 5 (D)
- 2 - On average, an adult breathes in one minute
 - 10 - 20 times (A) مرتبہ
 - 24 times (C) مرتبہ
 - 30 times (D) مرتبہ
 - 40 times (B) مرتبہ
- 3 - The function of physical education is
 - ill (A) بیمار
 - growth (B) نشوونما
 - weak (C) کمزور
 - pleasure (D) خوشی
- 4 - The length of baton is at least _____ cm in 4x100 relay race.
 - 27 (A) 28 (B) 30 (C) 29 (D)
- 5 - The incubation period of chicken pox is
 - 12-14 days (A) دن
 - 14-21 days (B) دن
 - 10-12 days (C) دن
 - 8-10 days (D) دن
- 6 - If some fibers of any ligament are broken then it is called
 - x-rays (A) ایکس ریز
 - bone (B) ہڈی
 - acute injuries (C) شدید چوٹیں
 - sprain (D) موج
- 7 - The bones in the human body are
 - 203 (A) 204 (B) 205 (C) 206 (D)
- 8 - The partial or whole breakage of bone, is called
 - close fracture (A) کلوز فریکچر
 - fracture (B) فریکچر
 - compound fracture (C) کمپاؤنڈ فریکچر
 - x-rays (D) ایکس ریز
- 9 - The 4x100 meter relay race was included in the Olympics at first in _____.
 - 1914 (A) 1913 (B) 1915 (C) 1912 (D)
- 10 - Recreation derived from word of Latin language that is
 - Leisure (A) لیزر
 - Gymnazain (B) جمنازین
 - Recreate (C) ریکریٹ
 - Licere (D) لائسیر
- 11 - The weight of shot put is _____ kg for the women.
 - 4 (A) 5 (B) 6 (C) 7.260 (D)
- 12 - The basic aspect of physical education is
 - movement (A) حرکت
 - medicine (B) دوائی
 - rest (C) سکون
 - sleep (D) نیند

- 2 -

- 13 - The educational gymnastic creates _____ among the students.
 - disobedience (A) نافرمانی
 - weakness (B) کمزوری
 - illness (C) بیماری
 - self confidence (D) خود اعتمادی
- 14 - The secondary knowledge of health relates with the _____ people.
 - healthy (A) صحت مند
 - weak (B) کمزور
 - diseased (C) بیمار
 - bold (D) دلیر
- 15 - The posture defects happen
 - in women (A) خواتین میں
 - in old age (B) بڑھاپے میں
 - in early age (C) اوائل عمر میں
 - after death (D) فوتگی کے بعد

Only for Boys

- 16 - The length of ground in football is _____ meter.
 - 100 - 110 (A) 100 - 110 (B) 105 - 110 (D) 100 - 110 (C)
- 17 - The width of net in the volleyball is _____ meter.
 - 1 (A) 2 (B) 1.5 (C) 1.3 (D)

Only for Girls

- 16 - The length of netball court is _____ meter.
 - 28.50 (A) 29.50 (B) 30.50 (C) 27.50 (D)
- 17 - The weight of volleyball is _____ gram.
 - 260 - 280 (A) 260 - 270 (B) 260 - 275 (C) 260 - 278 (D)

Note: Section I is compulsory. Attempt any THREE (3) questions from Section II. (3) حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (8x2=16) 2 - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - What is definition of physical education by J.B.Nash? - i - جے۔ بی۔ ناش نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
- ii - Describe two benefits of physical education. - ii - تعلیم جسمانی کے دو فوائد بیان کیجئے۔
- iii - Physical education develops leadership qualities. Explain. - iii - تعلیم جسمانی سے قائدانہ صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں۔ وضاحت کیجئے۔
- iv - Write down two Ahadees about physical education. - iv - تعلیم جسمانی کے متعلق دو احادیث مبارکہ تحریر کیجئے۔
- v - Write down the importance of physical education in this age. - v - موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی اہمیت تحریر کیجئے۔
- vi - How does physical education make useful citizens? - vi - تعلیم جسمانی کیسے مفید شہری پیدا کرتی ہے؟
- vii - What is meant by educational gymnastic? - vii - تعلیمی جمناسٹک سے کیا مراد ہے؟
- viii - Write down two objectives of educational gymnastic. - viii - تعلیمی جمناسٹک کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔
- ix - Describe the modern concept of educational gymnastic. - ix - تعلیمی جمناسٹک کا جدید نظریہ بیان کیجئے۔
- x - What is meant by recreation? - x - تفریح سے کیا مراد ہے؟
- xi - Write down the kinds of recreational activities. - xi - تفریحی مشاغل کی اقسام تحریر کیجئے۔
- xii - What is meant by passive recreation? - xii - غیر سرگرم تفریح سے کیا مراد ہے؟

3 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (8x2=16) 3 - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - Write down the shot put weight for men and women. - i - مردوں اور عورتوں کے لیے گولہ کا وزن تحریر کیجئے۔
- ii - Draw the throwing circle of shot put. - ii - گولہ پھینکنے کا دائرہ بناہئے۔
- iii - How to take glide in throwing shot put? - iii - گولہ پھینکنے میں گلائیڈ کیسے کرتے ہیں؟
- iv - Write down the skills of shot put. - iv - گولہ پھینکنے کی مہارتیں بیان کیجئے۔
- v - Define 4x100 relay race. - v - 100x4 میٹر ریلے ریس کی تعریف کیجئے۔
- vi - How many players participate in 4x100 relay race? - vi - 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں کتنے کھلاڑی حصہ لیتے ہیں؟
- vii - How many methods are there to change a baton? - vii - بیٹن تبدیل کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟ تحریر کیجئے۔
- viii - Where is relay race run? - viii - ڈاک دوڑ کہاں دوڑی جاتی ہے؟

Only for Boys

- ix - Write down a short note on penalty kick in football. - ix - فٹ بال میں پینالٹی کیک پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- x - Write down kinds of free kicks in football. - x - فٹ بال میں فری کیکس کی اقسام لکھئے۔
- xi - Who is libero player in volleyball? - xi - والی بال میں لیبرو کھلاڑی کون ہوتا ہے؟
- xii - How many jumps are there in triple jump? - xii - سرجسٹ کتنی چھلانگوں پر مشتمل ہے؟

Only for Girls

- ix - Write down four fouls of service in volleyball. - ix - والی بال میں سروس کے چار فاولز تحریر کیجئے۔
- x - How many kinds of service are there in volleyball? - x - والی بال میں سروس کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھئے۔
- xi - Why rotation in volleyball is necessary? - xi - والی بال میں روٹیشن کیوں ضروری ہے؟
- xii - Write down four fouls of discus throw. - xii - تھالی پھینکنے کے چار فاولز تحریر کیجئے۔

(ورق اٹھائے)

Civ-11-23

4 - Write short answers to any SIX (6) questions.

4 - کوئی سے چھے (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (6 × 2 = 12)

- i - Explain the basic health education.
- ii - What is meant by health? Write down.
- iii - Explain muscular system.
- iv - Explain special senses system.
- v - Write down two causes of lordosis.
- vi - Write down two symptoms of cholera.
- vii - Explain pharynx.
- viii - "RICES" is the abbreviation of which words.
- ix - What is meant by multiple fracture?

- i - بنیادی علمِ صحت کی وضاحت کیجئے۔
- ii - صحت سے کیا مراد ہے؟ تحریر کیجئے۔
- iii - نظامِ عضلات کی وضاحت کیجئے۔
- iv - حواسِ خمسہ کے نظام کی وضاحت کیجئے۔
- v - خالی کمر کی دو وجوہات لکھیے۔
- vi - ہیضہ کی دو علامات لکھیے۔
- vii - طلق کی وضاحت کیجئے۔
- viii - "RICES" کن الفاظ کا مخفف ہے؟
- ix - ٹٹی بل فریکچر سے کیا مراد ہے؟

Section - II حصہ دوم

Note: Attempt any THREE (3) questions.

نوٹ: کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھیے۔

- 5 - What is meant by physical education? Explain in detail (8) that physical education is the best source of balanced physical development.

5 - جسمانی تعلیم سے کیا مراد ہے؟ جسمانی تعلیم متوازن نشوونما کا بہترین ذریعہ ہے تفصیلاً بیان کیجئے۔

Only for Boys

- 6 - Draw a sketch of football ground with its all measurements. (8)

صرف طلباء کیلئے

6 - فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع پیمائش تحریر کیجئے۔

Only for Girls

- 6 - Draw a sketch of netball court with its all measurements. (8)

صرف طالبات کیلئے

6 - نیٹ بال کورٹ کا خاکہ مع پیمائش تحریر کیجئے۔

For Both (Boys and Girls)

- 7 - Write down the rules of 4x100 meter relay race. (8)
- 8 - Define circulatory system and write down the function of the organs participating in it. (8)
- 9 - Write down the causes of spreading infectious diseases and steps for their remedies. (8)

- 7 - 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تفصیل سے بیان کیجئے۔
- 8 - نظامِ دورانِ خون کی تعریف کیجئے اور اس میں حصہ لینے والے اعضاء کا کام تحریر کیجئے۔
- 9 - متعدی امراض کے پھیلنے کے اسباب اور روک تھام کے لیے اقدامات تحریر کیجئے۔