

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 چین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ

PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریموور یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔
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. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in the zero mark in that question. Write PAPER CODE, which is printed on this question paper, on the both sides of the Answer Sheet and fill bubbles accordingly, otherwise the student will be responsible for the situation. Use of ink remover or white correcting fluid is not allowed

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTIONS	Q-1
مصوری Painting	تفریح Recreation	فن Art	سپورٹس Sports	جسمانی تعلیم بیک وقت سائنس بھی ہے اور _____ بھی Physical education is at a time science and_____.	1
سستی Laziness	ثانوی Secondary	غیر ضروری Un Important	بنیادی Basic	جسمانی تعلیم میں حرکت پہلو ہے؟ Movement is an aspect in Physical Education	2
ٹیبلی ٹینس Table Tennis	تعلیمی جمناسٹک Educational Gymnastic	شطرنج Chess	لڈو Ludo	جسم میں پلک اور بھرتی پیدا کرتی ہے۔ Create flexibility and agility in body is	3
پانچ 5	دو 2	تین 3	چار 4	اوٹ رومنی نے دن کو تقسیم کیا ہے۔ Ott Romney divided the day in parts	4
4.00 میٹر 4.00 m	3.50 میٹر 3.50 m	2.80 میٹر 2.80 m	2.135 میٹر 2.135 m	گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔ Diameter of shot putt circle is	5
تالاب Pool	اکھاڑہ Pit/Landing Area	دائرے Circle	زن دے Run way	گولہ میں سے پھینکا جاتا ہے۔ Shot is put from	6
گوٹن برگ Gothen Berg	مالمو Malmo	سٹاک ہوم Stockholm	کلمار Kalmar	ڈاک روڈ 1912ء میں سویڈن کے شہر میں منعقد ہوئی۔ Relay Race was conducted in 1912 in the city of Swedon.	7
4	12	8	10	ایک معیاری ٹریک گلیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ A standard Track comprise of lanes.	8
سست Lazy	چالاک Clever	بیمار Sick	صحت مند Healthy	بنیادی علمِ اوصحت کا براہ راست تعلق لوگوں سے ہے جو _____ ہیں۔ Basic health education directly connected people those _____are.	9
نظام System	عضو Organ	خلیہ Cell	بافت Tissue	ایک ہی قسم کے خلیوں کے گروہ کو کہتے ہیں۔ A group of same cells are called_____.	10
پھیپھڑے Lungs	ہوا کی نالی Trachea	منہ Mouth	حلق Pharynx	_____ کے ذریعے سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل جاری رہتا ہے۔ Through_____the action of Inspiration and Expiration is going on.	11
چپٹے پاؤں Flat Feet	خانگی کر Lordosis	گول کر Kyphosis	ناہموار کندھے Scoliosis	تنگ جوتا پہننا قدامتی نقص کی وجہ ہے۔ Wearing tight shoes is a reason/cause of postural defect is.	12
عضلاتی کھچاؤ Muscle strain	موچ Sprain	فریکچر Fracture	عضلاتی تناؤ Muscle cramp	ہڈی ٹوٹنے کو کہتے ہیں۔ Breakage of bone is called.	13
عربی Arabic	لاٹینی Latin	فرانسیسی French	انگریزی English	"Muscle" کی اصطلاح زبان کا لفظ ہے۔ "Muscle" is a term of language word is.	14
خسرہ Measles	ہینڈ Cholera	لاکڑا کاکڑہ Chicken pox	چھپک Small pox	یہ مہلک مرض پانی اور کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعے پھیلتا ہے۔ The fatal disease spreads through water and eatables.	15
7 سم 7 cm	8 سم 8 cm	5 سم 5cm	6 سم 6cm	(برائے طلباء) والی بال میں سائیڈ بینڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (For Boys) Width of side Band in VolleyBall is.	16
120 میٹر 120 m	110 میٹر 110 m	90 میٹر 90 m	100 میٹر 100 m	(برائے طلباء) فٹ بال گراؤنڈ کی زیادہ سے زیادہ چوڑائی ہوتی ہے۔ (For Boys) Maximum width of football ground is	17
15 میٹر 15 m	16 میٹر 16 m	18 میٹر 18 m	13 میٹر 13 m	(برائے طالبات) والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ (For Girls) The length of volleyball court is.	16
12 میٹر 12 m	14 میٹر 14 m	15.25 میٹر 15.25 m	17 میٹر 17 m	(برائے طالبات) نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (For Girls) The width of Net ball court is.	17

2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$ Answer briefly any Eight parts from the followings:-

- (i) چارلس بوچر کی جسمانی تعلیم کے بارے میں تعریف لکھیں۔
- (ii) دور جدید میں جسمانی تعلیم کی اہمیت مختصراً بیان کریں۔
- (iii) زمانہ قدیم میں جسمانی تعلیم کن مقاصد کیلئے استعمال کی جاتی تھی۔
- (iv) جسمانی تعلیم میں بنیادی پہلو کیا ہے مختصراً بیان کریں۔
- (v) خود کار مشینوں کی ایجاد نے جسمانی تعلیم پر کیسے اثر ڈالا مختصراً بیان کریں۔
- (vi) جسمانی تعلیم کے چار مقاصد لکھیں۔
- (vii) تعلیمی جسمناٹک کے چار فوائد لکھیں۔
- (viii) تعلیمی جسمناٹک کی تعریف لکھیں۔
- (ix) جسمناٹک سے کیا مراد ہے۔
- (x) اوٹ روٹنی کے مطابق فرصت کے اوقات کو بیان کریں۔
- (xi) ہرلڈ میر کے مطابق تفریح کی تعریف لکھیں۔
- (xii) تفریح کے چار مقاصد لکھیں۔

3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$ Answer briefly any Eight parts from the followings:-

- (i) گولہ کی گرت پر نوٹ لکھیں۔
- (ii) گولہ گرنے کے سیکٹر کی وضاحت کریں۔
- (iii) گولہ پھینکنے کے دو فاولز لکھیں۔
- (iv) سٹاپ بورڈ کی لمبائی تحریر کیجئے۔
- (v) 4×100 میٹر ریلے ریس میں راہداریوں کی چوڑائی لکھیں۔
- (vi) 4×100 میٹر ریلے ریس کے دو قوانین تحریر کریں۔
- (vii) 4×100 میٹر ریلے ریس میں بیٹن پر نوٹ لکھیں۔
- (viii) 4×100 میٹر ریلے ریس میں تبدیلی کے علاقے کی وضاحت کریں۔
- (ix) (برائے طلباء) والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیں۔
- (x) (برائے طلباء) والی بال میں انٹینا کی وضاحت کریں۔
- (xi) (برائے طلباء) فٹ بال گراؤنڈ کی پیمائش لکھیں۔
- (xii) (برائے طلباء) فٹ بال میں تھرو ان کی وضاحت کریں۔
- (ix) (برائے طالبات) والی بال میں انیک ایریا کی وضاحت کریں۔
- (x) (برائے طالبات) والی بال میں نیٹ کی وضاحت کریں۔
- (xi) (برائے طالبات) نیٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔
- (xii) (برائے طالبات) نیٹ بال کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے۔

4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $6 \times 2 = 12$ Answer briefly any Six parts from the followings:-

- (i) علم الصحت سے کیا مراد ہے۔ What is health education.
- (ii) علم الصحت کے دو فوائد تحریر کریں۔ Write two benefits of health education.
- (iii) نظام عضلات سے کیا مراد ہے۔ What is muscular system.
- (iv) قامت سے کیا مراد ہے۔ Define posture.
- (v) سہل کے اجزاء تحریر کریں۔ Write Two causes of spreading epidemics.
- (vi) متعدی امراض پھیلنے کی دو وجوہات تحریر کریں۔ Write Two causes of spreading epidemics.
- (vii) نظام تنفس میں حصہ لینے والے دو اعضا کے نام لکھیں۔ Write the names of Two organs of respiratory system.
- (viii) ابتدائی طبی امداد کے دو فوائد تحریر کریں۔ Write Two advantages of first aid.
- (ix) ہڈی ٹوٹنے کی دو وجوہات تحریر کریں۔ Write down Two causes of fracture.

Part ----- II

حصہ دوم

Note: Attempt any three questions.

نوٹ۔ کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ $3 \times 3 = 9$

5. Define physical education and write down its importance in detail. -5
6. Write down the Fouls and duties of Assistant Referee in the Football. -6
7. Write down the foules of 4×100 m Relay Race. -7
8. What is meant by blood circulatory system? Write a note on organs which, takepart in blood circulatory system. -8
9. Define/Discuss the importance of Good Posture. -9