

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D گئے ہیں۔ اپنی جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کٹ کرنے 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 حصہ اول

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	انسانی جسم میں ہڈیوں کی تعداد ہوتی ہے۔ The number of bones in human body is:	210	206	200	100
2.	چھٹے پاؤں کا نقص پیدا ہوتا ہے۔ Flat foot occurs due to:	زیادہ کھانے سے Over eating	دکھانے سے Not eating	تنگ جوتوں سے Tight shoes	درزش سے Exercise
3.	جاندار جسم کی اکائی کا نام ہے۔ Unit of living organism is:	کیل وال Cell wall	مرکزہ Nucleus	پروٹوپلازم Protoplasm	سیل Cell
4.	درآمد تنفس میں آکسیجن کی مقدار ہوتی ہے۔ Quantity of oxygen in inspiration is.	21 %	30 %	15 %	10 %
5.	4 x 100 میٹر دوڑ میں تبدیلی کے علاقے کی لمبائی ہوتی ہے۔ In 4 x 100 M race the length of taken over zone is:	30 metres میٹر	20 metres میٹر	10 metres میٹر	5 metres میٹر
6.	تپ عرق کا انکوبیشن پیریڈ ہوتا ہے۔ Incubation period of typhoid is :	1-3 days دن	4-5 days دن	5-7 days دن	10-14 days دن
7.	تعلیم جسمانی لازمی جز ہے۔ Physical Education is an essential part of:	عام تعلیم کا General education	فنی تعلیم کا Technical education	تجارتی تعلیم کا Commercial education	میڈیکل تعلیم کا Medical education
8.	جسمانی سرگرمیاں ہوتی ہیں۔ Physical activities are related to:	جوانوں کے لیے Youth	سب کے لیے All	بچوں کے لیے Children	بڑھوں کے لیے The old
9.	جسم کو لچکدار بناتی ہے۔ Body is made flexible by:	چھلانگیں Jumps	دوڑ Race	جمناسٹک Gymnastic	سیر Walk
10.	تفریحی سرگرمیوں میں شرکت ہوتی ہے۔ Participation in recreational activities is:	دیکھا دیکھی Fashion	مکمل By order	غیر ارادی Un intentional	رضا کارانہ Voluntarily
11.	گولہ پھینکنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔ Time for putting the shot is required:	40 seconds سیکنڈ	50 seconds سیکنڈ	60 seconds سیکنڈ	70 seconds سیکنڈ
12.	گولہ پھینکنے کا شمار ہوتا ہے۔ Putting the shot is considered as:	ٹریک ایونٹ Track event	تفریح Recreation	کھیل Game	فیلڈ ایونٹ Field event
13.	لیگامینٹس (Ligaments) پائے جاتے ہیں۔ Ligaments are found in:	معدہ میں Stomach	پھیپھڑوں میں Lungs	جوڑوں میں Joints	منہ میں Mouth
14.	علم الصحت اور تعلیم جسمانی کے مقاصد ہیں۔ The objectives of health education and physical education are:	ایک جیسے Same	مختلف Different	بے مقصد Objective less	ان میں سے کوئی نہیں None of these
15.	4 x 100 میٹر دوڑ میں بیٹن کا وزن ہوتا ہے۔ In 4 x 100 M race, the weight of baton is:	50 gram گرام	20 gram گرام	60 gram گرام	100 gram گرام

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

16.	فٹ بال کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of football is:	410-450 gram گرام	1 kg کلو گرام	500 gram گرام	2 kg کلو گرام
17.	دالی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of volleyball court is:	18 metres میٹر	20 metres میٹر	22 metres میٹر	24 metres میٹر

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

16.	نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of Net Ball court is:	15.25 metres میٹر	25.25 metres میٹر	10.25 metres میٹر	20 metres میٹر
17.	دالی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of volleyball court is:	18 metres میٹر	20 metres میٹر	22 metres میٹر	24 metres 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 حصہ دوم

2. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)

- Define Physical Education according to J.B. Nash.
- Write two sentences about the importance of Physical Education in present age.
- Write down four objectives of Physical Education.
- Why has the importance of Physical Education increased these day?
- Describe the relationship of Islam and Physical Education.
- What is meant by mental and physical growth?
- Define educational gymnastic.
- Write down two benefits of educational gymnastic.
- Write down two exercises of balance.
- Define recreation according to George Butler.
- What is classification in recreational activities?
- Write down two objectives of recreation.

- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- i. بے۔ بی۔ نیشن کی تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔
- ii. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی اہمیت پر دو جملے تحریر کیجئے۔
- iii. تعلیم جسمانی کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
- iv. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی ضرورت کیوں بڑھ گئی ہے؟
- v. اسلام اور تعلیم جسمانی کا تعلق واضح کریں۔
- vi. ذہنی اور جسمانی نمو نما سے کیا مراد ہے؟
- vii. تعلیمی جمناسٹک کی تعریف کیجئے۔
- viii. تعلیمی جمناسٹک کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- ix. توازن کی دو ورزشیں تحریر کیجئے۔
- x. ہارچ بلٹ کے مطابق تفریح کی تعریف کیجئے۔
- xi. تفریحی سرگرمیوں میں گروہ بندی کیا ہوتی ہے؟
- xii. تفریح کے دو مقاصد تحریر کیجئے۔

3. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)

- Write down four rules of shot put.
- Describe history of shot put in short.
- Write down two fouls in shot put.
- Explain the stop board in shot put.
- Explain the 'start' in 4 x 100 metre relay race.
- Write down four rules in 4 x 100 metre relay race.
- Write down the length and weight of a baton in 4 x 100 metre relay race.
- Write down two fouls of 4 x 100 metre relay race.

- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- i. گول پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجئے۔
- ii. گول کی مختصر تاریخ بیان کیجئے۔
- iii. گول پھینکنے کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- iv. گولہ میں راکوٹی بورڈ کی وضاحت کیجئے۔
- v. 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں 'سٹارٹ' کی وضاحت کیجئے۔
- vi. 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے چار قوانین تحریر کیجئے۔
- vii. 100 x 4 میٹر ریلے ریس میں بیٹن کی لمبائی اور وزن تحریر کیجئے۔
- viii. 100 x 4 میٹر ریلے ریس کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

(Only for Boys)

(صرف طلباء کے لئے)

- Write down four fouls of service in volleyball.
- Write down structure and weight of volleyball.
- Write a short note on penalty kick in football.
- Write down two fouls of triple jump.

- ix. والی بال میں سروس کے چار فاولز تحریر کیجئے۔
- x. والی بال کی ساخت اور وزن تحریر کیجئے۔
- xi. فٹ بال میں پنلٹی کک پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- xii. سہ جت کے دو فاولز لکھئے۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کے لئے)

- Write two fouls of blocking in volleyball.
- Describe the structure of a volleyball.
- Write down the names of positions in the game of netball.
- What is the personal foul in netball?

- ix. والی بال میں بلاکنگ کے دو فاولز لکھئے۔
- x. والی بال کی ساخت بیان کیجئے۔
- xi. نیٹ بال کھیل میں کھلاڑیوں کی پوزیشنز کے نام لکھئے۔
- xii. نیٹ بال میں ذاتی فاول کیا ہوتا ہے؟

4. Write short answers to any Six parts. (6x2=12)

- Define health according to World Health Organisation (WHO).
- Describe four common characteristics of health education and physical education.
- Write the names of those organs which contribute in respiratory system.
- Define skeletal system.
- Define scoliosis.
- Define a pharynx.
- Define chronic injuries.
- Define spiral fracture.
- Define chicken pox.

4. کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- i. عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف کیجئے۔
- ii. تعلیم صحت اور جسمانی تعلیم کی چار مشترکہ خصوصیات بیان کیجئے۔
- iii. نظام تنفس میں جو اعضاء کام کرتے ہیں ان کے نام لکھئے۔
- iv. نظام استخوان کی تعریف کیجئے۔
- v. ناہموار کمنڈے کی تعریف کیجئے۔
- vi. حلق سے کیا مراد ہے؟
- vii. مزمن چوٹ کو بیان کیجئے۔
- viii. سائزل فریکچر کی تعریف کیجئے۔
- ix. لاکڑا کا لکڑائی کی تعریف کیجئے۔

SECTION - C -- Each question carries Eight (08) Marks ہر سوال کے آٹھ (08) نمبر ہیں

5. Write the aims and objectives of physical education.

5. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد بیان کیجئے۔

6. Write a note on the following according to football.

6. فٹ بال کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھئے۔

- Throw in
- Kinds of kicks

1. تھرو ان 2. کس کی اقسام

OR

Describe the outline of the netball court as well as their full measurement.

نیٹ بال کے کورٹ کا خاکہ بنا دینے اور اس کی مکمل پیمائش تحریر کیجئے۔

7. Describe the rules of competition in the 4 x 100 metre relay race in detail.

7. 4 x 100 میٹر ریلے ریس میں مقابلے کے خدائے تفصیلاً بیان کیجئے۔

8. Define cell and describes its function and characteristics in the human body.

8. خلیہ کی تعریف کیجئے نیز انسانی جسم میں اس کی کارکردگی اور خصوصیات بیان کیجئے۔

9. What is meant by fracture and write down its types.

9. شکستگی سے کیا مراد ہے نیز اس کی اقسام تحریر کیجئے۔