

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات C, B, A اور D دیے گئے ہیں۔ اپنی جوابی لکائی ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں درست جواب کے مطابق دائرہ کھما کر لکھنا یا کسی سے بھر دینا۔ ایک سے زیادہ دائرے کو پُر 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

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	400 میٹر دوڑ کے خط اختتام کی لائن کی موٹائی ہوتی ہے۔ The width of finish line of 400 m race is:	2 سینٹی میٹر 2 cm	3 سینٹی میٹر 3 cm	4 سینٹی میٹر 4 cm	5 سینٹی میٹر 5 cm
2.	تباہ کن تو شی سے خطرناک بیماری لاحق ہوتی ہے۔ The dangerous disease caused due to smoking is:	ایڈز AIDS	ٹائیفائیڈ Typhoid	کینسر Cancer	تھیفیڈ Cholera
3.	شکروز کا انکیوشن پیریڈ ہوتا ہے۔ The incubation period of chancroid is:	3 تا 5 دن 3-5 days	2 تا 4 دن 2-4 days	2 تا 6 دن 2-6 days	3 تا 6 دن 3-6 days
4.	جلے ہوئے حصوں کو پانی میں ڈبوئے ہیں۔ The burnt parts of the body are dipped in cold water for:	40 منٹ 40 min	10 منٹ 10 min	30 منٹ 30 min	20 منٹ 20 min
5.	حیات پر دار مادے ہوتے ہیں۔ Nourishing foods are parts of:	لحمیات Proteins	روقیات Fats	وٹامن Vitamin	نمکیات Minerals
6.	بیلاڈونا ایک قسم کی _____ ہے۔ Belladonna is a kind of:	بربی Herb	پتے Leaves	جڑ Root	تنے Stem
7.	کامیابی کے لیے مرکزی کردار ادا کرتی ہے۔ _____ plays the central role in success:	نیند Sleep	ٹیم سپرٹ Team spirit	دوڑ Running	خوراک Diet
8.	کھلاڑی کی شخصیت کو بڑھاتی ہے۔ Enhance the personality of a player:	غریبورتی Beauty	شانسیگی Politeness	نیند Sleep	خوراک Diet
9.	شکر کو گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے۔ _____ converts sugar into glucose:	مالتیز Maltase	اریپسن Eripson	رینن Renin	پپسین Pepsin
10.	وہ عضلات جو انسان کی مرضی کے تابع نہیں ہوتے۔ The muscles which are not under the control of a human:	ارادی عضلات Voluntary muscles	غیر ارادی عضلات Involuntary muscles	قلبی عضلات Cardiac muscles	استخوانی عضلات Skeletal muscles
11.	کون سا مشروب قبض پیدا کرتا ہے؟ Which drink causes constipation?	چائے Tea	لسی Lassi	پانی Water	شربت Syrup
12.	بیزے کے نوک دار سرے کو کہتے ہیں۔ The pointed metal end of a javelin is called.	شافت Shaft	ٹیل Tail	ہڈ Head	گریپ Grip
13.	سلیوٹر آرٹیفیسیل ریسپیریٹری میتھڈ میں مریض کو _____ کے بل لٹایا جاتا ہے۔ In silvester artificial respiratory method, the patient is laid _____ side:	مند Mouth	پہلو Lateral	پیشہ Back	سر Head long
14.	کراس بار پر رکھنے والے ٹیکوں کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of supports for putting on a cross bar is:	6 سینٹی میٹر 6 cm	4 سینٹی میٹر 4 cm	2 سینٹی میٹر 2 cm	3 سینٹی میٹر 3 cm
15.	وٹامنز کی اقسام ہیں۔ Types of vitamins are:	4	5	6	7

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

16.	ہاکی گول پوسٹوں کی اونچائی ہوتی ہے۔ The height of a hockey goal post is:	2 میٹر 2 m	2.14 میٹر 2.14 m	2.20 میٹر 2.20 m	2.44 میٹر 2.44 m
17.	باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ہوتا ہے۔ The duration of time out in basketball is:	2 منٹ 2 min	3 منٹ 3 min	1 منٹ 1 min	4 منٹ 4 min

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

16.	بیڈمنٹن کورٹ میں شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے۔ Short service area in a badminton court is:	1.50 میٹر 1.50 m	1.98 میٹر 1.98 m	1.90 میٹر 1.90 m	2.98 میٹر 2.98 m
17.	ٹیبل ٹینس ٹیبل کے بال کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of a table tennis ball is:	2.8 گرام 2.8 g	2.5 گرام 2.5 g	2.7 گرام 2.7 g	2.6 گرام 2.6 g

Note:- Section B is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section C. ٹوٹ: 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)
- Describe that 'sports is a natural activity'.
  - How do sports give determination to a player?
  - How does a good player abide by laws?
  - Write down two qualities of a good player.
- (Only for Boys) (صرف طلباء کے لئے)
- Write down the weight of a hockey ball.
  - How does the game of hockey start?
  - When is a goal awarded in the game of hockey?
  - Write down the length and height of a hockey goal post.
  - Write down a short note on the start of a basketball match.
  - Write down about team bench area in basketball.
  - Explain held ball in basketball.
  - What is meant by 'Jump ball' in basketball?

- (Only for Girls) (صرف طالبات کے لئے)
- Write down the measurement of short service area in badminton game.
  - Write down a short note on shuttle cock in badminton.
  - Write down the measurement of back gallery in badminton.
  - Write down a short note on badminton racket.
  - Write down the length and width of the table in table tennis.
  - Write down a short note on table tennis net.
  - Write down two rules of service in table tennis.
  - How many 'sets' are there in a table tennis match?

3. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
- Write down briefly the history of Javelin throw.
  - Explain scratch line in javelin.
  - Write down two rules of javelin throw.
  - Explain ark in javelin throw.
  - Explain first principle of tie in high jump.
  - Explain landing area in high jump.
  - How the strength of cross bar is checked?
  - 400 metres race is called 'Man Killer'. Explain.
  - Write the staggers of second and third lane in 400 metres race
  - An athlete's performance in the 400 metres race depends on what?
  - How to determine position in 400 metres race.
  - Describe the poles of high jump.

4. Write short answers to any Six parts. (6x2=12)
- Write down a short note on liver.
  - Write down any two benefits of muscles.
  - Write down two benefits of vitamin A.
  - Write down any two benefits of fats.
  - Write down some demerits of narcotics.
  - What is the first aid for arsenic?
  - Describe two causes of sexual diseases.
  - Write down two benefits of tea.
  - Define first aid.

**SECTION C** حصہ سوم

Note: Attempt any Three questions. Each question carries Eight (08) Marks.

- Define sports and write the importance of sports in the present era.
- Write down rules and regulations of high jump.
- What is meant by beverages? Write types of beverages also in detail?
- What is meant by sex hygiene? Write a note on syphilis.
- Draw a sketch of hockey ground with dimensions.

OR

Write down a detail note on scoring system in badminton game.

نیل ٹینس کے کھیل میں سکورنگ کے نظام پر تفصیلاً نوٹ لکھئے۔