

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

1. 1 - \_\_\_\_\_ artiums are there in a human heart.
    1. 1 - انسانی دل کے \_\_\_\_\_ اذن ہوتے ہیں۔
    - (A) 2
    - (B) 3
    - (C) 4
    - (D) 5
  - 2 - Infectious diseases spread through \_\_\_\_\_ سے پھیلتی ہیں۔
    - (A) سردی
    - (B) ادویات
    - (C) ہوا
    - (D) تندرست آدمی
  - 3 - In Olympics, 100x4 meter relay race first time was introduced in \_\_\_\_\_ میں اولمپک میں شامل کیا گیا۔
    - (A) 1912
    - (B) 1904
    - (C) 1900
    - (D) 1908
  - 4 - The lanes of standard track are \_\_\_\_\_ گلیاں ہوتی ہیں۔
    - (A) 8
    - (B) 5
    - (C) 6
    - (D) 4
  - 5 - The methods of blood circulation in human body are \_\_\_\_\_ طریقوں سے گردش کرتا ہے۔
    - (A) 4
    - (B) 3
    - (C) 5
    - (D) 2
  - 6 - Measles spreads through a germ \_\_\_\_\_ خسرہ کے جراثیم کے ذریعے پھیلتا ہے۔
    - (A) mosquito
    - (B) بیکٹیریا
    - (C) robula
    - (D) وپیرز کالرا
  - 7 - Recreation provides \_\_\_\_\_ تفریح \_\_\_\_\_ مہیا کرتی ہے۔
    - (A) فرصت کے اوقات
    - (B) دولت
    - (C) صحت
    - (D) خوشی
  - 8 - An objective of Physical Education is \_\_\_\_\_ تعلیم جسمانی کا ایک مقصد \_\_\_\_\_ ہے۔
    - (A) جسمانی نشوونما
    - (B) physical development
    - (C) مسائل پیدا کرنا
    - (D) to create problems
  - 9 - Recreation is adopted \_\_\_\_\_ time. \_\_\_\_\_ وقت تفریح اختیار کی جاتی ہے۔
    - (A) صبح کے
    - (B) دوپہر کے
    - (C) noon
    - (D) any کسی بھی
  - 10 - The weight of baton in 100x4 relay race is \_\_\_\_\_ grams. \_\_\_\_\_ گرام ہوتا ہے۔
    - (A) 50
    - (B) 30
    - (C) 60
    - (D) 40
  - 11 - The diameter of shot put circle is \_\_\_\_\_ meters. \_\_\_\_\_ گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر \_\_\_\_\_ میٹر ہوتا ہے۔
    - (A) 2.135
    - (B) 3
    - (C) 2
    - (D) 3.15
  - 12 - Modern age has made the man \_\_\_\_\_ جدید دور نے انسان کو \_\_\_\_\_ بنا دیا ہے۔
    - (A) چاق و چوبند
    - (B) active
    - (C) طاقتور
    - (D) powerful
  - 13 - From where the shot put is thrown? \_\_\_\_\_ گولہ کہاں سے پھینکا جاتا ہے؟
    - (A) گراؤنڈ
    - (B) court
    - (C) دائرہ
    - (D) runway
  - 14 - A group of same kind of cells is called \_\_\_\_\_ ایک ہی قسم کے خلیوں کا گروہ \_\_\_\_\_ کہلاتا ہے۔
    - (A) بافت
    - (B) tissue
    - (C) عضو
    - (D) organ
  - 15 - The angle of sector of shot put is \_\_\_\_\_ گولہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ \_\_\_\_\_ ہوتا ہے۔
    - (A) 34.92°
    - (B) 32°
    - (C) 35°
    - (D) 31°
- (Only for Boys)**
- 16 - The maximum weight of foot ball is \_\_\_\_\_ grams. \_\_\_\_\_ فٹ بال کا زیادہ سے زیادہ وزن \_\_\_\_\_ گرام ہوتا ہے۔
    - (A) 450
    - (B) 500
    - (C) 400
    - (D) 600
  - 17 - Foot ball game beings with \_\_\_\_\_ فٹ بال کھیل کا آغاز \_\_\_\_\_ سے ہوتا ہے۔
    - (A) کیک آف
    - (B) kick off
    - (C) throw in
    - (D) سروں
- (Only for Girls)**
- 16 - Net ball court consists of \_\_\_\_\_ equal parts. \_\_\_\_\_ نیٹ بال کورٹ \_\_\_\_\_ مساوی حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔
    - (A) 3
    - (B) 4
    - (C) 5
    - (D) 2
  - 17 - The width of net ball court is \_\_\_\_\_ meters. \_\_\_\_\_ نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔
    - (A) 15.25
    - (B) 16
    - (C) 17
    - (D) 18

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

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

- |  |        |                                     |
|--|--------|-------------------------------------|
| i - Explain cell.                            | - i    | خلیر کی وضاحت کیجئے۔                |
| ii - What is meant by protoplasm?            | - ii   | مادہ حیات سے کیا مراد ہے؟           |
| iii - Define capillaries.                    | - iii  | عروق شعریہ کی تعریف کیجئے۔          |
| iv - Define first aid.                       | - iv   | ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجئے۔   |
| v - Write down two symptoms of fracture.     | - v    | ہڈی ٹوٹنے کی دو علامات تحریر کیجئے۔ |
| vi - What is meant by compound fracture?     | - vi   | مرکب شکستگی سے کیا مراد ہے؟         |
| vii - What is meant by infectious diseases?  | - vii  | متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟         |
| viii - Write down two symptoms of small pox. | - viii | چچک کی دو علامات تحریر کیجئے۔       |
| ix - Explain chicken pox.                    | - ix   | لاکڑا کاکڑا کی وضاحت کیجئے۔         |

Section - II حصہ دوم

- |   |         |      |  |
|---|---------|------|--|
| 5 - Define Physical Education and write down its aims and objectives. | (8)     | - 5  | تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے نیز تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تحریر کیجئے۔ |
| 6 - Write down a detailed note on the following in foot ball:         | (4+4=8) | - 6  | فٹ بال میں درج ذیل پر تفصیلی نوٹ لکھئے:                                    |
| i - Penalty Kick  |         | - i  | پینالٹی کیک  |
| ii - Corner Kick  |         | - ii | کارنر کیک  |
|   |         |      | یا   |
|   |         |      | نیٹ بال میں درج ذیل پر تفصیلی نوٹ لکھئے:                                   |
|   |         | - i  | آف سائیڈ   |
|   |         | - ii | ٹاس آپ   |
| 7 - Write down rules of 4x100 meters in relay race.                   | (8)     | - 7  | 4x100 میٹر ریلیے ریس کے قوانین تحریر کیجئے۔                                |
| 8 - Write down in detail the various kinds of blood circulations.     | (8)     | - 8  | دوران خون کی مختلف اقسام کی تفصیل تحریر کیجئے۔                             |
| 9 - Write down the causes and prevention of the infectious diseases.  | (8)     | - 9  | متعدی امراض کے پھیلنے کے اسباب اور حفاظتی اقدامات تحریر کیجئے۔             |

229-321-17000

Note: Section I is compulsory. Attempt any THREE (3) questions from Section II.

نوٹ: 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) کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - How does Physical Education produce leadership qualities? - i - تعلیم جسمانی سے قائدانہ صلاحیتیں کیسے پیدا ہوتی ہیں؟
- ii - Define Physical Education according to Rosaland Cassidy. - ii - روزالینڈ کاسیڈی کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔
- iii - What is meant by physical development? - iii - جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
- iv - Explain briefly, Physical Education increases the economical development. - iv - تعلیم جسمانی معاشی نشوونما کرتی ہے۔ مختصراً بیان کیجئے۔
- v - What is meant by mental and physical development? - v - ذہنی اور جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
- vi - Explain briefly, how Physical Education protect from diseases? - vi - بیماریوں سے بچاؤ کے متعلق تعلیم جسمانی کی مختصراً وضاحت کیجئے۔
- vii - How recreation does individual development? - vii - تفریح کیسے شخصی نشوونما کرتی ہے؟
- viii - Write down characteristics of recreation. - viii - تفریح کی خصوصیات تحریر کیجئے۔
- ix - Write down the modern definition of recreation. - ix - تفریح کی جدید تعریف کیجئے۔
- x - Define recreation according to Herold Meyer. - x - ہرلڈ میئر کے مطابق تفریح کی تعریف کیجئے۔
- xi - Describe briefly the physical activities of recreation. - xi - تفریح کی جسمانی سرگرمیاں مختصراً بیان کیجئے۔
- xii - Write down the classification of recreational activities. - xii - تفریحی سرگرمیوں کی گروہ بندی کیجئے۔

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

- i - Write down two fouls of putting the shot. - i - گولڈ پھینکنے کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔
- ii - Write down two rules of putting the shot. - ii - گولڈ پھینکنے کے دو اصول تحریر کیجئے۔
- iii - Describe the shot put structure. - iii - گولڈ کی ساخت بیان کیجئے۔
- iv - Explain stop board in shot put. - iv - گولڈ پھینکنے میں سٹاپ بورڈ کی وضاحت کیجئے۔
- v - Explain the landing sector in shot put. - v - گولڈ پھینکنے میں گرنے کا سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔
- vi - Write down two fouls of 4x100 relay race. - vi - 4x100 میٹر ریلے ریس کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔
- vii - Explain skill of relay race. - vii - ریلے ریس میں مہارت کی وضاحت کیجئے۔
- viii - Explain take over zone in relay race. - viii - ریلے ریس میں تبدیلی کے علاقہ کی وضاحت کیجئے۔

#### (Only for Boys)

#### (صرف طلباء کیلئے)

- v - Write down the duties of referee in foot ball match. - ix - فٹ بال میں ریفری کے فرائض لکھئے۔
- vi - Explain duration of football match. - x - فٹ بال میں کھیل کا دورانیہ کی وضاحت کیجئے۔
- vii - Explain penalty area in foot ball ground. - xi - فٹ بال میدان میں پنالتی ایریا کی وضاحت کیجئے۔
- viii - Explain corner arc in foot ball ground. - xii - فٹ بال میدان میں کارنر آرک کی وضاحت کیجئے۔

#### (Only for Girls)

#### (صرف طالبات کیلئے)

- v - Write down a note on "Ball" in netball. - ix - میٹ بال میں "گینڈ" پر نوٹ لکھئے۔
- vi - Describe the duration of the game in net ball. - x - میٹ بال میں کھیل کا دورانیہ بیان کیجئے۔
- vii - Explain duties of umpires in netball game. - xi - میٹ بال کھیل میں امپائر کے فرائض کی وضاحت کیجئے۔
- viii - Write down the note on goal post in netball. - xii - میٹ بال میں گول پوسٹ پر نوٹ لکھئے۔

(ورق اٹھئے)