

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیتے گئے ہیں۔ اپنی جوابی لکائی ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا ٹیکس سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا لاکٹ 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.

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	Diameter of shot put circle is: گولر پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔	2.53 meter میٹر	2.55 meter میٹر	2.65 meter میٹر	2.135 meter میٹر
2.	Time is given for shot put: گولر پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے۔	4 minutes منٹ	3 minutes منٹ	1 minute منٹ	2 minutes منٹ
3.	The length of scratch line of shot put circle is: گولر کے دائرے کی سکرچ لائن کی لمبائی ہوتی ہے۔	90 cm سم	80 cm سم	75 cm سم	50 cm سم
4.	The changing zone in 4x100 meter relay race is: 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے۔	30 meter میٹر	25 meter میٹر	20 meter میٹر	15 meter میٹر
5.	The weight of baton in 4x100 meter relay race is: 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کا وزن ہوتا ہے۔	50 gram گرام	60 gram گرام	70 gram گرام	80 gram گرام
6.	The basic unit of a living being is: جاندار جسم کی بنیادی اکائی کا نام ہے۔	Tissue ٹشو	Cell خلیہ	Muscles عضلات	Nucleus مرکزہ
7.	How many artium are in a human heart? دل کے کتنے اذن ہوتے ہیں۔	4	2	3	5
8.	The width of lane in 4x100 meter relay race is: 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں راہداری کی چوڑائی ہوتی ہے۔	1.14 meter میٹر	1.16 meter میٹر	1.20 meter میٹر	1.22 meter میٹر
9.	Infectious diseases spread through: متعدی امراض پھیلتی ہیں۔	Healthy man تندرست آدمی سے	Medicines ادویات سے	Cold سردی سے	Air ہوا سے
10.	Sudden twisting of a joint is called: جوڑ کا اچانک مڑ جانا کہلاتا ہے۔	Sprain موچ	Muscle cramp عضلاتی تھکاؤ	Pulled muscle عضلاتی کھچاؤ	Fracture شکستگی
11.	How many systems are active in human body? انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟	9	10	11	12
12.	An objective of physical education is: تعلیم جسمانی کا ایک مقصد ہے۔	Physical development جسمانی نشوونما	To create worries پریشانی پیدا کرنا	To create diseases بیماریاں پیدا کرنا	To create problems مسائل پیدا کرنا
13.	Physical Education is an essential part of: تعلیم جسمانی لازمی جز ہے۔	Medical Education میڈیکل تعلیم کا	General Education عام تعلیم کا	Commercial Education تجارتی تعلیم کا	Technical Education فنی تعلیم کا
14.	Recreation is adopted at: تفریح اختیار کی جاتی ہے۔	Any time کسی بھی وقت	Leisure time فرصت کے وقت	Noon time دوپہر کے وقت	Morning time صبح کے وقت
15.	Kinds of recreational activities are: تفریحی مشاغل کی اقسام ہیں۔	2	5	4	6
(Only for Boys) (صرف طلبہ کیلئے)					
16.	The height of football goal post is: فٹ بال گول پوسٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔	2.44 meter میٹر	2.50 meter میٹر	2.60 meter میٹر	2.20 meter میٹر
17.	The length wise line of football ground is called: فٹ بال گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں۔	Touch line ٹچ لائن	Side line سائیڈ لائن	Back line بیک لائن	Goal line گول لائن
(Only for Girls) (صرف طالبات کیلئے)					
16.	The total time of net ball game is: نیٹ بال کھیل کا کل دورانیہ ہوتا ہے۔	60 minutes منٹ	50 minutes منٹ	40 minutes منٹ	30 minutes منٹ
17.	Length of net ball court is: نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔	30.50 meter میٹر	25 meter میٹر	20 meter میٹر	15 meter میٹر

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 سوالات کے جوابات لکھئے۔

## Section - I حصہ اول

2. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
- Write down any one comprehensive definition of physical education.
  - How physical education improves the leadership qualities in youth?
  - In ancient times, how did a man express his feelings?
  - What is the saying of Hazrat Muhammad ﷺ about Moman?
  - Physical Education creates patriotism. Explain.
  - Explain that physical education provides neuro muscular coordination.
  - Write down the definition of recreation according to George Butler.
  - Write down any two objectives of recreation.
  - What is meant by cultural activities in recreation?
  - Recreation promotes health. Write briefly.
  - Write down four characteristics of recreation.
  - Explain leisure according to Thomas G. Dasminid.
3. Write short answers to any Eight parts. (8x2=16)
- What is meant by 4x100 meter Relay Race?
  - Describe the structure of baton in 4x100 meter Relay Race.
  - When was 4x100 meter relay race included in Olympics?
  - Write the number of athletes in relay race.
  - Describe structure of shot put.
  - Write down the complete dimension of circle of shot put.
  - Write the dimension and angle of circle of shot put.
  - Explain the "Glide Technique" in putting the shot.
- (Only for Boys) (صرف طلباء کیلئے)
- How much is duration of game of football?
  - Write a note on off side in football.
  - When "Throw In" is awarded in football?
  - Describe the structure of football.
- (Only for Girls) (صرف طالبات کیلئے)
- Explain "Throw Up" in netball.
  - Explain the shooting circle in netball.
  - Write complete dimension of netball court.
  - Write down a note on obstruction in netball.
4. Write short answers to any Six parts. (6x2=12)
- What is meant by Cell?
  - Write the weight of human heart.
  - Write the names of chambers of human heart.
  - Define Joint.
  - Explain the term of "RICES" in connection with First Aid.
  - What is meant by green stick fracture?
  - Write down two precautionary measures of infectious diseases.
  - Write down two symptoms of cholera.
  - Write down two causes of spreading the smallpox.

## Section-II Each question carries Eight (8) Marks ہر سوال کے آٹھ نمبر ہیں

- Write in detail the importance of physical education.
  - Draw a sketch of football ground with all its measurements.
- OR
- Draw a sketch of netball court with all its measurements.
  - Write down rules of shot put.
  - What is meant by circulatory system? Write in detail about the organs which take part in circulatory system.
  - Write down in detail the causes, symptoms and precautionary measures of measles.