

☆
FBD-12-18

انٹرمیڈیٹ پارٹ یکینڈ (نوسیم)
صحت و تعلیم جسمانی (معروضی)
وقت: 20 منٹ کل نمبر: 17

Objective
Paper Code
8421

سوال نمبر 1 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 پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر یا کاٹ کر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

نمبر شمار	سوالات / Questions	A	B	C	D
1	خوراک کے اجزاء ہوتے ہیں: Components of the food are:	3	4	5	6
2	"تھین" کیمیائی مادہ پایا جاتا ہے: Theine is found in:	وہسکی Whiskey	لسی Lassi	چائے Tea	سودا واٹر Soda water
3	مصنوعی تنفس کے کتنے طریقے ہیں؟ How many methods of artificial respiration are there?	4	3	2	1
4	تیز پھینکنے کے دوڑنے کے راستے کی چوڑائی ہوتی ہے: The width of runway of throwing javelin is:	3m	4m	5m	6m
5	کراس بار کا وزن ہوتا ہے: The weight of cross bar is:	2Kg	1.5Kg	1Kg	3Kg
6	مین کلر کے نام سے کون سی دوڑ جانی جاتی ہے؟ Which race is known as man killer?	800m	400m	200m	100m
7	معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں: How many lanes in standard track?	3	4	5	8
8	معدہ کے شروع والے حصے کو کہتے ہیں: The starting point of the stomach is called:	پائی لورک اینڈ Pyloric end	ڈیوڈینم Duodenum	پیریٹونیم Peritoneum	کارڈیک اینڈ Cardiac end
9	جگر سٹور کرتا ہے: The liver stores:	انسولین Insulin	گلیکوجن Glycogen	پروٹین Protein	رینن Renin
10	اتھلیٹس کی باریوں کی ترتیب مقرر کی جاتی ہے: Turns of athletes are arranged by:	کھلاڑیوں کی مرضی سے Players	انتظامیہ کی مرضی سے Executive	قرعہ اندازی سے Draw	کوچ کی مرضی سے Coach
11	اوپچی چھلانگ میں ہر راؤنڈ کے بعد کراس بار کو بلند کیا جاتا ہے: The cross bar is raised after every round:	5cm	4cm	3cm	2cm
12	خوراک کی نالی کی تقریباً لمبائی ہوتی ہے: The length of gullet is:	15cm	20cm	25cm	30cm
13	ایک قائد کی تربیت گاہ ہے: It is training institution for a leader:	تھیل Sports	کلب Club	گھر House	سکول School
14	عورتوں کے لیے استعمال ہونے والے تیز کا وزن ہوتا ہے: The weight of javelin for women is:	500gm	600gm	700gm	900gm
15	خوراک کے کس جز کو ٹیوش بیلڈر کہتے ہیں؟ Which is tissue builder component of the food?	پروٹین/الہیات Proteins	نشاستہ Carbohydrates	روغنیات Fats	حیاتین Vitamins

For Boys

برائے طلباء

16	ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی ہوتی ہے: The length of hockey ground is:	90m	100m	91.40m	110m
17	باسکٹ بال کورٹ کی شکل ہوتی ہے: The shape of basketball court is:	مکمل Round	چوکور Square	مکمل Triangle	مستطیل Rectangle

For Girls

برائے طالبات

16	بیڈمنٹن کورٹ کی شکل کا ہوتا ہے: The shape of badminton court is:	مکمل Round	چوکور Square	مستطیل Rectangle	مکمل Triangle
17	ٹیبیل ٹینس کھیل میں نیٹ اسمبلی کی لمبائی ہوتی ہے: The length of net assembly in table tennis game is:	1.80m	1.50m	1.75m	1.83m

16 Write short answers to any EIGHT parts.

- Sport is a natural process. Explain.
Sports prevent the human from waywardness. Explain briefly.
Sports promote the social life. Explain.
What is meant by team spirit?

For Boys

- What is meant by IHF and PHF with reference to hockey?
When does corner hit avail in hockey game?
Write two duties of referee in hockey game.
Explain bully in hockey game.
Explain eight second rule in basketball game.
What is meant by time out in basketball game?
How a goal is made in basketball game?
Explain the dribbling in basketball game.

For Girls

- Write the measurements of net and poles in badminton.
Write the names of officials in badminton game.
Write four fouls in badminton game.
Explain the start of play in badminton.
Describe the structure of ball in table tennis.
What is meant by correct service in table tennis game?
Explain the order of double in table tennis game.
How does the player score the point in table tennis game?

16 Write short answers to any EIGHT parts.

- Explain reverse order in javelin throw competitions.
When yellow flag is raised in javelin throw competitions.
How tie is solved in javelin throw competitions?
Write any four fouls of javelin throw.
How tie is solved in high jump?
Write any four rules of high jump.
Explain length and width of landing area of high jump.
How standard of cross bar is checked?
Write any four rules of 400 meters race.
Describe length and width of standard track.
Explain crouch position.
Explain TARSO.

12 Write short answers to any SIX parts.

- Describe two functions of liver.
Write a note on cardiac muscles.
Write note on pancreas.
Write two qualities of balanced diet.
Write two benefits of vitamin C.

(جاری ہے)

2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

- (i) کھیل ایک فطری عمل ہے۔ وضاحت کیجیے۔
(ii) کھیل انسان کو بے راہ روی سے بچاتے ہیں۔ مختصر وضاحت کیجیے۔
(iii) کھیلوں سے سماجی زندگی بہتر ہوتی ہے۔ وضاحت کیجیے۔
(iv) ٹیم سپرٹ سے کیا مراد ہے؟

برائے طلباء

- (v) ہاکی میں IHF اور PHF سے کیا مراد ہے؟
(vi) ہاکی کھیل میں کارنر ہٹ کب ملتی ہے؟
(vii) ہاکی کھیل میں ریفری کے دو فرائض بیان کیجیے۔
(viii) ہاکی کھیل میں نیکی کی وضاحت کیجیے۔
(ix) باسکٹ بال کھیل میں آٹھ سیکنڈ کے قانون کی وضاحت کیجیے۔
(x) باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ سے کیا مراد ہے؟
(xi) باسکٹ بال کھیل میں گول کیسے ہوتا ہے؟
(xii) باسکٹ بال میں ڈربلنگ کی وضاحت کیجیے۔

برائے طالبات

- (v) بیڈمنٹن کے نیٹ اور پولز کی پیمائش درج کیجیے۔
(vi) بیڈمنٹن میں عہدیداران کے نام تحریر کیجیے۔
(vii) بیڈمنٹن کھیل میں چار فاولز تحریر کیجیے۔
(viii) بیڈمنٹن کھیل کے آغاز کی وضاحت کیجیے۔
(ix) ٹیبل ٹینس میں بال کی ساخت بیان کیجیے۔
(x) ٹیبل ٹینس میں درست سروس سے کیا مراد ہے؟
(xi) ٹیبل ٹینس میں ڈبل میں کھیلنے کی ترتیب بیان کیجیے۔
(xii) ٹیبل ٹینس میں کھلاڑی پوائنٹ کیسے حاصل کرتا ہے؟

3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

- (i) نیزہ پھینکنے کے مقابلوں میں الٹی ترتیب کی وضاحت کیجیے۔
(ii) نیزہ پھینکنے کے مقابلوں میں پہلی جھنڈی کب لہرائی جاتی ہے؟
(iii) نیزہ پھینکنے کے مقابلوں میں برابری کیسے حل کی جاتی ہے؟
(iv) نیزہ پھینکنے کے کوئی سے چار فاولز لکھئے۔
(v) ہائی جپ میں برابری کیسے حل کی جاتی ہے؟
(vi) ہائی جپ کے کوئی سے چار قوانین لکھئے۔
(vii) ہائی جپ کے اکھاڑہ کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔
(viii) کراس بار کی مضبوطی کیسے چیک کی جاتی ہے؟
(ix) 400 میٹر دوڑ کے کوئی چار قوانین لکھئے۔
(x) معیاری ٹریک کی لمبائی اور چوڑائی بیان کیجیے۔
(xi) کراؤچ پوزیشن کی وضاحت کیجیے۔
(xii) تارسو TARSO کی وضاحت کیجیے۔

4- کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

- (i) جگر کے دو افعال تحریر کیجیے۔
(ii) قلبی عضلات پر نوٹ لکھئے۔
(iii) لبلبہ پر مختصر نوٹ لکھئے۔
(iv) متوازن غذا کی دو خصوصیات بیان کیجیے۔
(v) وٹامن سی کے دو فائدے لکھئے۔

Write two side effects of tea.

Write two side effects of opium on human body.

Write two precautions to prevent AIDS.

Write kinds of burn wounds and their treatment in detail.

- (vi) چائے کے دو نقصانات لکھئے۔
- (vii) افیون کے انسانی جسم پر دو اثرات لکھئے۔
- (viii) ایڈز کی روک تھام کے لیے دو تدابیر لکھئے۔
- (ix) جلنے کے زخموں کی اقسام اور ان کی طبی امداد تفصیلاً لکھئے۔

حصہ دوم، کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔ ہر سوال کے 08 نمبر ہیں۔

Part - II, Attempt any THREE questions. Each question carries 08 marks.

Write a detailed note on benefits of sports.

5- کھیلوں کی افادیت پر تفصیلی نوٹ لکھئے۔

6- ہاکی کے میدان کا خاکہ۔ بعد پینالٹیاں بنائیے اور ہاکی پر نوٹ لکھئے۔ یا۔۔۔ بینٹن کورٹ کا خاکہ۔ بعد پینالٹیاں بنائیے اور سروس کے فاولز لکھئے۔

Draw a sketch of hockey ground with dimensions and write note on bully.

OR

Draw a sketch of badminton court with dimensions and write fouls of service.

7- 400 میٹر دوڑ کے قوانین اور ضابطے تحریر کیجیے۔

Write the rules and regulations of 400 meters race.

8- نظام انہضام سے کیا مراد ہے؟ اس نظام میں کون کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟

What is digestive system? Which organs take part in this system.

9- منشیات کے منفی اثرات لکھئے۔

Write the negative effects of drugs.