

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 پتین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریموور یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔
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. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Write PAPER CODE, which is printed on this question paper, on the both sides of the Answer Sheet and fill bubbles accordingly, otherwise the student will be responsible for the situation. Use of ink remover or white correcting fluid is not allowed.

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTIONS	Q-1
50 %	55 %	20 %	18 %	کوکو میں چکنائی کی مقدار پائی جاتی ہے۔ The quantity of fat in Cocoa is	1
4 min	3 min	1 min	2 min	جیولن تھرو میں کھلاڑی باری مکمل کرتا ہے۔ The thrower completes his/her turn in	2
1.5 cm	1 cm	3 cm	2 cm	کراس بار ہر راؤنڈ کے بعد بلند کی جاتی ہے۔ The height of the cross bar increases after every round.	3
سیاست Politics	کھیلیں Games	معاشرہ Society	بیماری Disease	مثبت سوچ کی ترقی ہوتی ہے۔ The development of positive thinking through	4
مقعد Anus	پائلورک Pyloric	ڈیوڈینم Duodenum	پورٹل Portal	چھوٹی آنت کے پہلے حصے کو کہتے ہیں۔ The beginning part of the Small Intestine is	5
معدہ Stomach	دل Heart	بڑی آنت Large Intestine	چھوٹی آنت Small Intestine	پیریٹونیم، ایریولر ٹشوز اور میوکس ممبرین تھیں ہوتی ہیں۔ Peritoneum, Ariolar Tissues and Mucous membrane are the layers of	6
3 m	2.50 m	1.80 m	1 m	بڑی آنت کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of Large Intestine is	7
ٹنڈن Tendon	ممبرین Membrane	بندھن Ligament	ڈھانچہ Skeleton	جلدی عضلات آخر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ At end demal muscles change into	8
دماغ Brain	اعصاب Nerves	جلد Skin	عضلات Muscles	ہڈیوں کی حفاظت ہوتی ہے۔ The protection of bones due to	9
حیاتین A Vitamin A	حیاتین D Vitamin D	حیاتین B Vitamin B	حیاتین C Vitamin C	ریکٹس کا مرض کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ Rickets is the cause of	10
لیمن جوس Lemon Juice	کافی Coffee	لسی Lassi	الکحل Alcohol	انسانی جگر اور معدے تباہ ہو جاتا ہے۔ Human liver & stomach destroy due to	11
نظام استخوان Skeletal system	نظام اعصاب Nervous system	نظام انہضام Digestive system	نظام تنفس Respiratory system	ایونون انسانی نظام پر براہ راست اثر کرتی ہے۔ Opium directly effect the human system.	12
لیکٹک ایسڈ Lactic Acid	امینو ایسڈ Amino Acid	گلیسرین Glycerin	فٹی ایسڈ Fatty Acid	400 میٹر دوڑ میں عضلات میں جمع ہوتا ہے۔ Store in the muscles in 400 m Race.	13
شکروڈ Chancroid	ایڈز Aids	سوزاک Genorrhoea	آئفک Syphilis	جنسی بیماریوں میں سے سب سے زیادہ ہونے والی The most effected Sex disease is	14
ہولگر نیلسن Hulger Nilson	سلویسٹر Silvester	منہ سے منہ لگا کر Mouth to Mouth	شیفر Schafer	مصنوعی سانس دینے کا سب سے موثر طریقہ ہے۔ The best effective way of Artificial respiration	15
اختتامی لائنز End lines	بیک لائنز Back lines	سائیڈ لائنز Side lines	گول لائنز Goal lines	(برائے طلباء) ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں (For Boys) The line of length in Hockey ground is called.	16
30 m	28 m	25 m	26 m	(برائے طلباء) بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔ (For Boys) The length of Basketball court is	17
چودہ 14	بارہ 12	سولہ 16	تیرہ 13	(برائے طالبات) بیڈمنٹن کے شٹل کاک میں پرؤں کی تعداد ہوتی ہے۔ (For Girls) The number of feathers of shuttle cork in Badminton.	16
2.6 g	2.7 g	2.5 g	2.4 g	(برائے طالبات) ٹیبل ٹینس بال کا وزن ہوتا ہے۔ (For Girls) The weight of Table Tennis ball is	17

Part I

حصہ اول

2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$ Answer briefly any Eight parts from the followings:-

Write "Four merits" of a good player.

National player is considered ambassador of his country. Explain briefly.

Games makes the individual punctual. Describe briefly.

Write four benefits of sports.

For Boys

Write the length and width of Hockey ground.

Explain "Push in" in Hockey game.

Explain "Penalty corner" in Hockey game.

Describe the structure of the "Ball" in Hockey game.

Write the length and width of Basket ball court.

Explain the Back-board in Basket-ball game.

Explain "Five second" law in Basket-ball.

Define "Center Circle" in Basket-ball.

For Girls

Explain "short gallery" in Badminton game.

Write four duties of referee in Badminton game.

Define "Let" in Badminton game?

Explain "29 all points" in Badminton game.

Write note on "Racket" in table tennis game.

Write note on "Scoring system in Table-tennis game.

Describe four duties of the umpire in the table-tennis game.

Write the length and width of the table in table-tennis game.

3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$ Answer briefly any Eight parts from the followings:-

Write down the four foules of javelin throw.

Write the names of the parts of javelin.

Explain "Arch" in javelin sector.

Write the name of three method of holding javelin.

Write down the four rules of high jump.

Explain the uprights in high jump.

Explain the "Cross Bar" in high jump.

Explain the landing aria of high jump.

A man can not maintain his hights "pace" why? In 400 m race.

Describe shape, width of lanes in standard track.

Explain "tarso" in 400 m race.

Explain "disqualification" in 400 m race.

(i) اچھے کھلاڑی کے چار اوصاف تحریر کریں۔

(ii) قومی کھلاڑی اپنے ملک کا سفیر ہوتا ہے۔ مختصر وضاحت کریں۔

(iii) کھیل انسان کو وقت کا پابند بناتے ہیں۔ مختصر وضاحت کریں۔

(iv) کھیل کے چار فوائد لکھئے۔

طلباء کے لیے

(v) ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔

(vi) ہاکی کھیل میں "پش ان" کی وضاحت کریں۔

(vii) ہاکی میں "پنلٹی کورنر" کی وضاحت کریں۔

(viii) ہاکی کھیل میں "بال" کی ساخت بیان کریں۔

(ix) باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔

(x) باسکٹ بال کھیل میں "بیک بورڈ" کی وضاحت کریں۔

(xi) باسکٹ بال میں "پانچ سیکنڈ" کے قانون کی وضاحت کریں۔

(xii) باسکٹ بال میں "سنٹر سرکل" سے کیا مراد ہے؟

طالبات کے لیے

(v) بیڈمنٹن کورٹ کی "شارٹ گیلری" کی وضاحت کریں۔

(vi) بیڈمنٹن کھیل میں ریفری کے چار فرائض تحریر کریں۔

(vii) بیڈمنٹن میں "لیٹ" سے کیا مراد ہے؟

(viii) بیڈمنٹن کھیل میں 29 آل پوائنٹس کی وضاحت کریں۔

(ix) نیپیل ٹینس میں "ریکٹ" پر نوٹ لکھئے۔

(x) نیپیل ٹینس میں سکورنگ کے نظام پر نوٹ لکھئے۔

(xi) نیپیل ٹینس کھیل میں ایہپائر کے چار فرائض بیان کریں۔

(xii) نیپیل ٹینس میز کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔

-- (2) --

4 - درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $6 \times 2 = 12$ Answer briefly any Six parts from the followings:-

- (i) اپنی گلوٹس Epiglottis کی وضاحت کریں۔
(ii) کیوس سے کیا مراد ہے؟
(iii) رباط (ٹینڈن) کی وضاحت کریں۔
(iv) روغنیات کے فوائد لکھیں۔ (کوئی چار)
(v) کلوری (حرارہ) کی وضاحت کریں۔
(vi) بیری بیری کی وضاحت کریں۔
(vii) جنسی بیماریوں کے نام لکھیں۔
(viii) بیلا ڈونا کی علامات لکھیں۔
(ix) جلنے کے زخموں کی اقسام لکھیں۔
- Explain Epiglottis.
What is chemification?
Explain Tendon?
Write any four benifits of fats.
Explain Calorie.
Explain Beri-Beri.
Write name of sexual Deseases.
Write symptoms of Bella Dona.
Write down types of Burn.

Part ----- II

Note: Attempt any three questions.

نوٹ - کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 3 = 24$

Define Play and also describe the qualities of a good player.

5 - کھیل کی تعریف کیجئے اور اچھے کھلاڑی کی خوبیاں بھی بیان کیجئے۔

ONLY FOR BOYS

Write in detail note on following in the game of Basket Ball.

- (i) Jump Ball (ii) Personal foul

ONLY FOR GIRLS

Explain the fouls of service and LET in the game of Badminton.

- 6 - صرف طلباء کے لیے
باسکٹ بال کھیل میں درج ذیل پر مفصل نوٹ تحریر کیجئے۔
(i) جسپ بال (ii) ذاتی فاول
صرف طالبات کے لیے
بڈمنٹن کھیل میں سروس کے فاول اور LET کی وضاحت کیجئے۔

Write the rules and ragulation of 400 m race.

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

Write down detailed note on muscular system.

8 - نظام عضلات پر مفصل نوٹ لکھیں۔

9 - مشروبات کسے کہتے ہیں؟ چائے کے فوائد اور نقصانات لکھیں؟
What are Beverages? Write down the merits and demerits of tea?

1262A-1218 - 6000

سرگودھا

SGD-92-12-18