



سوال نمبر	سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا چین سے چمکھ دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو نہ مارنے کی ضرورت ہے۔ اگر جواب غلط تصور ہوگا۔
1	سوالات / Questions

D	C	B	A	سوالات / Questions
چست Active	کالی Lazy	چالاک Clever	چمکتا Smart	1 سائنسی ایجادات نے انسان کو بنا دیا ہے: Scientific inventions have made man:
50 m	40 m	30 m	25 m	2 نیزہ پھینکنے کے دوڑنے کے راستے کی کم از کم لمبائی ہوگی: Minimum length of runway of javelin will be:
600 g	650 g	750 g	500 g	3 عورتوں کے لیے نیزے کا وزن ہوتا ہے: The weight of javelin for women:
6 m	5 m	4 m	3 m	4 اونچی چھلانگ میں محسوس کام از کم درمیانی فاصلہ ہوتا ہے: Minimum distance between uprights in high jump is:
عمولی Triangular	مربع Square	مستطیل Rectangular	محول Circular	5 کراس بار کی بناوٹ کیسی ہوتی ہے؟ What is the structure of cross bar?
7.50 m	7.20 m	7.00 m	7.04 m	6 400 میٹر دوڑ میں پہلا زینہ ہے: The first stagger of 400m race is:
مالٹوز Maltose	ایریپسین Erypsin	پپسین Pepsin	رینین Renin	7 شکر کو گلوکوز میں تبدیل کرنے والے انزیم کو کہتے ہیں: The enzyme which converts sugar into glucose is:
ارادی عضلات Voluntary muscles	جلدی عضلات Dermal muscles	قلبی عضلات Cardiac muscles	استخوانی عضلات Skeletal muscles	8 کون سے عضلات مرکزی نظام اعصاب کے ماتحت نہیں ہوتے؟ Which kind of muscles are not under the central nervous system?
لاسی Lassi	بیر Beer	وئسکی Whisky	برانڈی Brandy	9 پاکستانی مشروب ہے: Pakistani beverage is called:
نظامی عضلات Muscular system	نظام استخوان Skeletal system	نظام اعصاب Nervous system	نظام تنفس Respiratory system	10 خواب آور گولیاں متاثر کرتی ہیں: Sleeping pills affect on:
10	9	8	7	11 جنسی سمت کے متعلق بیماریوں کی اقسام ہیں: The types of diseases related to sex hygiene are:
5	2	4	3	12 ابتدائی طبی امداد کے طریقے ہیں: Main methods of first aid are:
250000	100000	300000	200000	13 سانپ کے ڈسنے سے ہر سال کتنے آدمی مرتے ہیں؟ How many persons die by snake bite every year?
ویتامن Vitamins	روغیات Fats	نشاستہ Carbohydrates	پروٹین Proteins	14 جسم میں ایندھن کا کام کرتا ہے: Functions as fuel in the body:
6	5	4	3	15 خوراک کے اجزاء کی تعداد ہوتی ہے: Total number of food nutrients are:

برائے طلبا

For Boys
16 ہاکی کے کھیل میں بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے: The maximum weight of hockey ball is:
17 باسکٹ بال ریمک کی زمین سے اونچائی ہوتی ہے: The height of basketball ring from ground is:

برائے طالبات

For Girls
16 بیڈمنٹن ریکٹ کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے: Maximum length of badminton racket is:
17 ٹیبل ٹینس میز میں ٹیبل کی لمبائی ہوتی ہے: Length of table in table tennis is:

16 Write short answers to any EIGHT parts.

How game improves development of body systems.
Why we play games?

For Boys

- Write the length and width of hockey ground.
- Briefly explain the penalty corner in hockey.
- What is meant by the duration of hockey game?
- Write any two fouls of hockey game.
- What is meant by center pass in hockey?
- Write the length and width of basketball court.
- Define field goal in basketball.
- What is twenty-four seconds rule in basketball?
- On what number of fouls, player disqualify from game of basketball?
- Write a note on backboard of basketball.

For Girls

- What is side gallery and back gallery in badminton?
- Write two duties of umpire in badminton.
- Explain let in badminton.
- Write four rules of service in badminton.
- How is receiver and server in badminton?
- Write the length and width of table in table tennis.
- Write two fouls of service in table tennis.
- How the game is started in table tennis?
- How many sets and points are there in a table tennis match?
- What is meant by racket hand and free hand in table tennis?

16 Write short answers to any EIGHT parts.

- Explain the structure of javelin.
- Explain the landing area in javelin throw.
- Explain one minute rule in javelin throw.
- How tie is solved in javelin throw competitions?
- Explain the lanes in 400 meters race.
- Explain the crouch position in 400 meters race.
- Write a short note on staggers in 400 meters race.
- Write two rules of 400 meters race.
- Explain uprights in high jump.
- Explain landing area in high jump.
- What is meant by jump off in high jump?
- Explain runway in high jump.

12 Write short answers to any SIX parts.

- Write short note on pancreas.
- Explain briefly muscles.
- Explain briefly of balanced diet.

(جاری ہے)

2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

- (i) کھیل سے جسمانی نظاموں میں کیسے ترقی ہوتی ہے؟
- (ii) ہم کھیل کیوں کھیلتے ہیں؟

برائے طالب

- (iii) ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی کی انہوں کی وضاحت کیجئے۔
- (iv) ہاکی میں پینلٹی کورنر کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- (v) ہاکی میں کھیل کے دورانیے سے کیا مراد ہے؟
- (vi) ہاکی کھیل کے کوئی دو فاولز تحریر کیجئے۔
- (vii) ہاکی کھیل میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
- (viii) باسکٹ بال کے کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
- (ix) باسکٹ بال میں فیلڈ گول کی وضاحت کیجئے۔
- (x) باسکٹ بال میں چوبیس سیکنڈ کا ضابطہ کیا ہے؟
- (xi) کتنے فاولز ہونے پر کھلاڑی باسکٹ بال کھیل سے خارج ہو جاتا ہے؟
- (xii) باسکٹ بال کے بیک بورڈ پلوٹ تحریر کیجئے۔

برائے طالبات

- (iii) بیڈمنٹن میں سائیڈ گیلری اور بیک گیلری کیا ہوتی ہے؟
- (iv) بیڈمنٹن میں ایس ہار کے دو فرض لکھئے۔
- (v) بیڈمنٹن میں لٹ کی وضاحت کیجئے۔
- (vi) بیڈمنٹن میں سروس کے چار قوانین تحریر کیجئے۔
- (vii) سرور اور ریسیور بیڈمنٹن میں کسے کہتے ہیں؟
- (viii) ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
- (ix) ٹیبل ٹینس میں سروس کے دو فاولز تحریر کیجئے۔
- (x) ٹیبل ٹینس میں بیچ کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
- (xi) ٹیبل ٹینس کا ایک کٹھن کتنے سیٹ اور پوائنٹس پر مشتمل ہوتا ہے؟
- (xii) ٹیبل ٹینس میں ریکٹ ہینڈ اور فری ہینڈ سے کیا مراد ہے؟

3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

- (i) نیزہ کی بناوٹ کی وضاحت کیجئے۔
- (ii) نیزہ مگرنے کے علاقہ کی وضاحت کیجئے۔
- (iii) جیون تھرو میں ایک منٹ کے قانون کی وضاحت کیجئے۔
- (iv) نیزہ پھینکنے کے مقابلوں میں برابری کیسے حل کی جاتی ہے؟
- (v) 400 میٹر دوڑ میں راہ راہوں کی وضاحت کیجئے۔
- (vi) 400 میٹر دوڑ میں کراؤچ پوزیشن کی وضاحت کیجئے۔
- (vii) 400 میٹر دوڑ میں زینوں پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- (viii) 400 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- (ix) اونچی چھلانگ میں گھبوں کی وضاحت کیجئے۔
- (x) اونچی چھلانگ کے اکھاڑے کی وضاحت کیجئے۔
- (xi) اونچی چھلانگ میں جمپ آف سے کیا مراد ہے؟
- (xii) اونچی چھلانگ میں رن وے کی وضاحت کیجئے۔

4- کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

- (i) لہجہ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- (ii) عضلات کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- (iii) متوازن غذا کی مختصر وضاحت کیجئے۔

Write briefly on gall bladder.

Write briefly structure of muscles.

Write two advantages of fats.

Write two advantages of tea.

What is meant by nicotine?

Define first aid.

(iv) پتا پر مختصر نوٹ لکھئے۔

(v) عضلات کی بناوٹ پر مختصر نوٹ لکھئے۔

(vi) روغنات کے دو فائدہ تحریر کیجئے۔

(vii) چائے کے دو فائدہ تحریر کیجئے۔

(viii) نکوٹین سے کیا مراد ہے؟

(ix) ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجئے۔

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

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

Describe the importance of games.

5۔ کھیلوں کی افادیت بیان کیجئے۔

Draw a sketch of basketball court and write measurements.

6۔ برائے طلباء: باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ بنائیے اور پیمائشیں لکھئے۔

Draw a sketch of table tennis table and write measurements.

برائے طالبات: ٹیبل ٹینس میز کا خاکہ بنائیے اور پیمائشیں لکھئے۔

Write a note on high jump. Also write principles briefly.

7۔ اونچی پہلانگ کے بارے میں تفصیلی نوٹ لکھئے۔ نیز قواعد تین تحریر کیجئے۔

What is meant by digestive system? Which organs take part in this system? Explain it.

8۔ نظام انہضام سے کیا مراد ہے؟ اس میں کون کونسے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟ وضاحت کیجئے۔

Define narcotics. Also write a detailed note on opium.

9۔ نشیات کی تعریف کیجئے۔ نیز افیون پر تفصیلی نوٹ لکھئے۔

325-XII119-13000

www.tal...