

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 مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کٹ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔ 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 ریورس پاسفید 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
چار 04	تین 03	پانچ 05	دو 02	مصنوعی تنفس کے اہم طریقے ہیں۔ Important ways of artificial respiration are	1.
سیر کرنا A walk	مطالعہ Study	جمناسٹک Gymnastic	کھیل Play	_____ is a natural process. ایک فطری عمل ہے۔	2.
دوست Friend	کھلاڑی Player	کوچ Coach	شاگرد Student	اطاعت اور فرض شناسی کا جذبہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ The spirit of obedience and duty is very high.	3.
نظام عضلات Muscular System	نظام دوران خون Blood Circulatory System	نظام انہضام Digestive System	نظام تنفس Respiratory System	غذا تحلیل ہونے کے عمل کو کہتے ہیں۔ The Procedure of dissolving of food is called.	4.
جلدی عضلات Dermal Muscles	استخوانی عضلات Skeletal Muscles	دھاری دار عضلات Stripped Muscles	غیر دھاری دار عضلات Un-Stripped Muscles	ارادی عضلات کو کہتے ہیں۔ Voluntary Muscles are called	5.
وٹامن ڈی Vitamin D	وٹامن بی Vitamin B	وٹامن سی Vitamin C	وٹامن اے Vitamin A	بیری بیری کا مرض _____ کی کمی سے لاحق ہوتا ہے۔ Disease of Beri Beri is caused by the deficiency of	6.
فیش Fats	وٹامن Vitamin	پروٹینز Proteins	کاربوہائیڈریٹس Carbohydrates	_____ کو "ٹیسوز بلڈرز" بھی کہتے ہیں۔ Are also called "Tissues Builders"	7.
کافی Coffee	لسی Lassi	چائے Tea	برانڈی Brandy	ایسا مشروب جس میں الکحل پائی جاتی ہے۔ A beverage that contains Alcohol is	8.
تین 03	ایک 01	چار 04	دو 02	جاولین جاولین پر مشتمل ہوتا ہے۔ Javelin consists of _____ parts	9.
ڈیڑھ کلو گرام 1.5 kg	دو کلو گرام 02 kg	تین کلو گرام 03 kg	ایک کلو گرام 01 kg	اوپن جھلانگ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of cross bar in High Jump is	10.
5,6,7,8	2,3,4,5	3,4,5,6	1,2,3,4	400 میٹر دوڑ میں پہلی قمر اندازی گلی نمبر کے لیے ہوگی۔ In 400 m race, First draw will be for lane no	11.
لینیا Anemia	پھیپھڑوں کا کینسر Lungs Cancer	بلڈ پریشر Blood Pressure	ذیابیطس Diabetes	سگریٹ پینے سے انسان کا شکار ہو جاتا ہے۔ is caused by smoking in human	12.
پانچ ہفتے 05 weeks	دو ہفتے 02 weeks	تین ہفتے 03 weeks	چار ہفتے 04 weeks	آئفنگ کا زمانہ سرایت تقریباً ہوتا ہے۔ The duration of Syphilis is approximetely	13.
ABD	ACD	ABC	ADC	ابتدائی طبی امداد کے تین اہم طریقوں کے نام ہیں۔ Names of three important procedures of First Aid is.	14.
ماساژ Massage	سوتے دیں Let him sleep	پانی پلائیں Give water	تے کروائیں Practice vomit	اگر کوئی فرد زہر کھائے تو سب سے پہلے کرنا چاہیے۔ If a person takes poison, the first thing to do is	15.
110 میٹر 110 m	100 میٹر 100 m	91.40 میٹر 91.40 m	85 میٹر 85 m	(برائے طلباء) ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔ (Only for Boys) The length of Hockey ground is	16.
570 گرام 570 g	567 گرام 567 g	565 گرام 565 g	560 گرام 560 g	(برائے طلباء) باسکٹ بال کھیل کے بال کا وزن ہوتا ہے۔ (Only for Boys) The weight of ball in Basketball game is	17.
1.20 میٹر 1.20 m	1.50 میٹر 1.50 m	1.98 میٹر 1.98 m	1.83 میٹر 1.83 m	(برائے طالبات) بیڈمنٹن کورٹ کا شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے۔ (Only for Girls) The short service area of Badminton court is	16.
بارہ Twelve	گیارہ Eleven	دس Ten	نو Nine	(برائے طالبات) ٹیبل ٹینس کی ایک گیم پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے۔ (Only for Girls) One game of Table Tennis consists of _____ points.	17.

Part I

حصہ اول

Answer briefly any Eight parts from the followings. 8×2=16

سوال نمبر 2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

What is meant by mental and physical education?

(i) ذہنی اور جسمانی تعلیم سے کیا مراد ہے؟

Give a brief definition of sports.

(ii) کھیلوں کی مختصر تعریف بیان کیجیے۔

Write two qualities of a good sportsman.

(iii) اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں تحریر کیجیے۔

A player is bound by discipline write in short.

(iv) کھلاڑی نظم و ضبط کا پابند ہوتا ہے۔ مختصر اُتریر کیجیے۔

Only for Boys

صرف طلباء کے لیے

When is a penalty corner awarded in hockey?

(v) ہاکی میں پنالٹی کارنر کب دیا جاتا ہے؟

When is a free hit given in Hockey?

(vi) ہاکی میں فری ہٹ کب دی جاتی ہے؟

Write a short description of Hockey Ball.

(vii) ہاکی کی گیند کی مختصر وضاحت کیجیے۔

When and how is a hockey game started.

(viii) ہاکی کھیل کا آغاز کب اور کیسے کیا جاتا ہے؟

Briefly explain the three-point field goal area in basketball.

(ix) باسکٹ بال میں تھری پوائنٹ فیلڈ گول ایریا کی مختصر وضاحت کیجیے۔

How long is basketball game?

(x) باسکٹ بال کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟

Write only the names of the basketball game officials.

(xi) باسکٹ بال کھیل کے آفیشلز کے صرف نام تحریر کیجیے۔

What is net assembly called in Table tennis?

(xii) ٹیبل ٹینس میں نیٹ اسمبلی کے کتے ہیں؟

Only for Girls

صرف طالبات کے لیے

Explain Badminton Racket in brief.

(v) بیڈمنٹن ریکٹ کی مختصر وضاحت کیجیے۔

Write two fouls of service in the game of badminton.

(vi) بیڈمنٹن کھیل میں سروس کے دو فاولز لکھیے۔

Briefly explain the scoring system in badminton.

(vii) بیڈمنٹن میں سکورنگ کے نظام کی مختصر وضاحت کیجیے؟

Write two rules of badminton game.

(viii) بیڈمنٹن کھیل کے دو ضابطے تحریر کیجیے۔

Briefly describe the "LET" in the game of Table Tennis.

(ix) ٹیبل ٹینس کھیل میں لیٹ "LET" کی مختصر وضاحت کیجیے۔

What is meant by Rally in Table Tennis?

(x) ٹیبل ٹینس میں ریلی سے کیا مراد ہے؟

What is the weight and diameter of a Table Tennis ball?

(xi) ٹیبل ٹینس بال کا وزن و قطر کتنا ہوتا ہے؟

What is net assembly called in Table tennis?

(xii) ٹیبل ٹینس میں "نیٹ اسمبلی" کے کتے ہیں؟

Answer briefly any Eight parts from the followings. 8×2=16

سوال نمبر 3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

Write four fouls of Javelin throw.

(i) نیزہ پھینکنے کے کوئی سے چار فاولز لکھیں۔

Write a short note on structure of Javelin.

(ii) نیزہ کی بناوٹ مختصر اُتریر کریں۔

How is solved tie in Javelin throw?

(iii) نیزہ میں برابر کیسے حل کی جاتی ہے۔

Write two rules for Javelin throw.

(iv) نیزہ پھینکنے کے دو قوانین تحریر کیجیے۔

Explain the landing area of high jump.

(v) اونچی چھلانگ کے لینڈنگ ایریا کی وضاحت کریں۔

Explain the poles of high jump.

(vi) اونچی چھلانگ کے پولز کی وضاحت کریں۔

Write down the technical steps of high jump.

(vii) اونچی چھلانگ کے تکنیکی مراحل تحریر کیجیے۔

Write down the two fouls of high jump.

(viii) اونچی چھلانگ کے دو فاولز تحریر کریں۔

Briefly explain the heats in the 400 m race.

(ix) 400 میٹر دوڑ میں ہیٹ کی مختصر وضاحت کریں۔

Describe the start steps in the 400 m race.

(x) 400 میٹر دوڑ میں سٹارٹ کے مراحل بیان کریں۔

Why are staggers given in the 400 m race.

(xi) 400 میٹر دوڑ میں زینے کیوں دیے جاتے ہیں۔

Write two fouls of 400 meters race.

(xii) 400 میٹر دوڑ کے دو فاولز تحریر کریں۔

Answer briefly any Six parts from the followings.

سوال نمبر 4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے چھ ازا کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $6 \times 2 = 12$

Define Digestive system.

(i) نظام انہضام کی تعریف کریں۔

Briefly note on liver.

(ii) جگر پر مختصر نوٹ لکھیں۔

Briefly explain voluntary muscles.

(iii) ارادی عضلات کی مختصر اوضاحت کریں۔

Write down two benefits of fats.

(iv) روغنیات کے دو فوائد تحریر کریں۔

Define nutrition.

(v) خوراک کی تعریف کریں۔

Write down two effects of Defficiency of vitamin.

(vi) وٹامن کی کمی کے دو اثرات تحریر کریں۔

Define sexual hygiene.

(vii) جنسی حفظانِ صحت کی تعریف کریں۔

Briefly define First aid.

(viii) ابتدائی طبی امداد کی مختصر تعریف کریں۔

How do you say beverages.

(ix) مشروبات کسے کہتے ہیں۔

Part II

حصہ دوم

Note: Attempt any Three Questions.

$8 \times 3 = 24$

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

5. Discuss in detail how we can get benefits from the games.

5۔ ہم کھیلوں سے کیسے فوائد حاصل کر سکتے ہیں تفصیلاً بحث کریں۔

6. Write in detail the rules of 400 m race.

6۔ 400 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیلاً تحریر کریں۔

7. What is meant by balanced diet, explain its qualities.

7۔ متوازن غذا سے کیا مراد ہے۔ نیز اس کے اوصاف بیان کریں۔

8. Define First Aid . Write the characteristics of First aider.

8۔ ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجیے۔ ابتدائی طبی امداد دینے والے کے اوصاف تحریر کیجیے۔

9. (For Boys)

9۔ (برائے طلباء)

Draw basketball court's sketch along with all measurements.

باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ مکمل پیمائشوں کے ساتھ بنائیے۔

OR

یا

(For Girls)

(برائے طالبات)

Write the duties of badminton official in detail.

بیڈمنٹن میں آفیشل کے فرائض تفصیل سے تحریر کریں۔

1246 – 1223 – 10000