

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ جو اپنی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔ جو اپنی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریورس 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
سکول School	گھر House	تھیل Sports	کلب Club	ایک قائد کی تربیت گاہ ہے۔ It's a training institute for leader	1.
کوچ Coach	دوست Friend	کھلاڑی Player	شاگرد Pupil	معاشرہ میں مثبت کردار ادا کرتا ہے۔ Who plays a positive role in society.	2.
ایک One	چھ Six	چار Four	تین Three	نیزہ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ The Javlin consists of parts	3.
1.22 m میٹر	1.26 m میٹر	1.25 m میٹر	1.30 m میٹر	نیزہ پھینکنے میں دوڑنے کے راستے کی چوڑائی ہے۔ The width of runway in throwing the Javlin is	4.
14 m میٹر	25 m میٹر	20 m میٹر	45 m میٹر	ہائی چمپ میں دوڑنے کے راستے کی لمبائی ہے۔ The length of runway in high jump is	5.
5 cm سم	7 cm سم	6 cm سم	4 cm سم	ہائی چمپ میں کراس بار کی ٹیکوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of crossbar support in high jump is	6.
7 cm سم	1.22 cm سم	6 cm سم	5 cm سم	400 میٹر ٹریک میں لائنوں کی موٹائی ہوتی ہے۔ The thickness of lines in 400 m track is	7.
2008	2009	2010	2012	400 میٹر دوڑ میں فالس سٹارٹ کا قانون کس سال تبدیل ہوا۔ In which year the rule of false start is changed.	8.
رینن Renin	پروٹین Protein	گلیکوجین Glycogen	انسولین Insuline	جگر سٹور کرتا ہے۔ The Liver stores	9.
2.6 m میٹر	2.1 m میٹر	2.4 m میٹر	2.3 m میٹر	چھوٹی آنت کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of small intestine is	10.
کارڈیک اینڈ Cardiac End	پیریٹونیم Peritoneum	ڈیوڈینم Duodenum	پائلورک اینڈ Pyloric End	معدے کے شروع والے حصے کو کہتے ہیں۔ The starting point of the stomach is called	11.
پنکریٹک جوس Pancreatic juice	سلائیوا Saliva	گیسٹرک جوس Gastric Juice	گلیکوجین Glycogen	ہبلر سے نکلنے والی رطوبت کو کہتے ہیں۔ The enzyme produce by pencrease is called	12.
نشاستہ Carbo hydrates	روغنیات Fats	لحمیات Proteins	وٹامن Vitamins	خوراک کے کس جزو کو نشوونما دہ کہتے ہیں۔ Which component of food is called tissue builder	13.
پانچ 5	چار 4	تین 3	دو 2	لحمیات کو حاصل کرنے کے بڑے ذرائع ہیں۔ The major source of proteins are	14.
عضلاتی کمزوری Muscular weakness	گردوں کا ناکام ہونا Kidney Failure	پھیپھڑوں کی بیماری Lungs Disease	ذیابیطس Diabetes	تباہ کن نوشی وجہ بنتی ہے۔ Smoking is caused	15.
بڈمنٹن Badminton	گالف Golf	ہاکی Hockey	کرکٹ Cricket	(برائے طلباء) 55 میٹر کی بیک لائن کس کھیل کے گراؤنڈ میں ہوتی ہے۔ (For Boys) Which sports ground has 55 m back line	16.
بڈمنٹن Badminton	کرکٹ Cricket	باسکٹ بال Basket ball	ہاکی Hockey	(برائے طلباء) چمپ بال کس کھیل سے منسوب ہے۔ (For Boys) Jump ball is related to which sports	17.
60 cm سم	80 cm سم	76 cm سم	75 cm سم	(برائے طالبات) بڈمنٹن کورٹ کے نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (For Girls) The width of net in badminton court is	16.
2.25 m میٹر	2.50 m میٹر	2.74 m میٹر	2 m میٹر	(برائے طالبات) ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔ (For Girls) The length of table in table tennis is	17.

SLIP-24

Part I

حصہ اول

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

Briefly describe how sports leads to moral training.

How does leadership training help in sports?

The player is bound by time, why?

What is meant by player adherence in sports?

#### Only for Boys

Explain the "23 meter Area" in the game of Hockey.

When the process of penalty corner completed in Hockey?

Write down two Fouls in the game of Hockey.

Explain a "Hit-in" in a Hockey game.

Explain "Held Ball" in Basketball.

Define "Throw-in" in Basketball.

What is the "Travelling" in Basketball?

Explain the 8 second law in Basketball.

#### Only for Girls

Compare Double and Single play in Badminton.

Write two rules of Badminton game.

Write a note on "Side Gallery" of Badminton court.

Write down two Service Fouls in Badminton.

Write down the measurements of "Net Assembly" in Table Tennis.

What is meant by "Rally" in Table Tennis?

Define "Server" in Table Tennis.

What is a "Match" in Table Tennis?

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

Which Javelin an athlete will use in Javelin throw?

Explain the landing sector in Javelin.

How tie break is solved in Javelin throw?

Which point must be kept in mind for holding javelin?

Write shape and measurement of crossbar supports in high Jump.

Write weight and length of crossbar in High Jump.

Write down the technical stages of high Jump.

Write down the distance between landing area and uprights in high Jump.

What kind of 'Start' may be used in 400 m race?

How lanes are selected in 400 m race?

In which races Starting Blocks are compulsory?

How will an athlete finish his race in 400 m race?

سوال نمبر 2- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ 8×2=16

(i) مختصر بیان کریں کہ کھیل کس طرح اخلاقی تربیت کا سبب بنتے ہیں۔

(ii) کھیلوں میں قیادت کی تربیت کیسے معاون ہے؟

(iii) کھلاڑی وقت کا پابند ہوتا ہے، کیوں؟

(iv) کھیل میں کھلاڑی کے استقلال سے کیا مراد ہے؟

#### صرف طلباء کے لیے

(v) ہاکی کھیل میں "23 میٹر ایریا" کی وضاحت کریں۔

(vi) ہاکی میں پنلٹی کورنر کا عمل مکمل ہوتا ہے؟

(vii) ہاکی کھیل کی دو بے ضابطگیاں تحریر کریں۔

(viii) ہاکی کھیل میں "ہٹ این" کی وضاحت کریں۔

(ix) باسکٹ بال میں "ہیلڈ بال" کی وضاحت کریں۔

(x) باسکٹ بال میں "تھرو این" کی وضاحت کریں۔

(xi) باسکٹ بال میں "ٹریولنگ" سے کیا مراد ہے؟

(xii) باسکٹ بال میں 8 سیکنڈ کے قانون کی وضاحت کریں۔

#### صرف طالبات کے لیے

(v) بیڈمنٹن میں ڈبل اور سنگل کھیل کا موازنہ بیان کریں۔

(vi) بیڈمنٹن کھیل کے دو ضابطے تحریر کریں۔

(vii) بیڈمنٹن کورٹ کی "سائیڈ گیلری" پر نوٹ لکھیں۔

(viii) بیڈمنٹن میں سروس کے دو فاولز تحریر کریں۔

(ix) ٹیبل ٹینس میں "نیٹ اسمبلی" کی پیمائش تحریر کریں۔

(x) ٹیبل ٹینس میں "رالی" سے کیا مراد ہے؟

(xi) ٹیبل ٹینس میں "سرو" کی وضاحت کریں۔

(xii) ٹیبل ٹینس میں "میچ" سے کیا مراد ہے؟

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

(i) نیزہ پھینکنے کیلئے کھلاڑی کون سا نیزہ استعمال کرے گا۔

(ii) نیزہ کے لینڈنگ سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔

(iii) نیزہ پھینکنے میں برابری کو کیسے حل کرتے ہیں؟

(iv) نیزہ پکڑتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

(v) ہائی جپ میں ٹیکوں کی شکل اور پیمائش تحریر کیجئے۔

(vi) ہائی جپ میں کراس بار کا وزن اور لمبائی تحریر کیجئے۔

(vii) ہائی جپ کے تکنیکی مراحل تحریر کیجئے۔

(viii) ہائی جپ میں لینڈنگ ایریا سے کھبوں کا درمیانی فاصلہ تحریر کیجئے۔

(ix) 400 میٹر دوڑ میں کون سا سٹارٹ استعمال کیا جاسکتا ہے؟

(x) 400 میٹر دوڑ میں گلیوں کا انتخاب کیسے کیا جاتا ہے؟

(xi) کون سی دوڑوں میں سٹارٹنگ بلاکس کا استعمال لازمی ہے؟

(xii) 400 میٹر دوڑ میں کھلاڑی اختتام کیسے کرے گا؟

یہ حصہ کرنے سے قبل یہاں سے کاٹیں

--(2)--

54D-24

Answer briefly any Six parts from the followings.

6×2=12

سوال نمبر 4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

Explain briefly the small intestine.

(i) چھوٹی آنت کی مختصر وضاحت کیجئے۔

What is meant by involuntary muscles .

(ii) غیر ارادی عضلات سے کیا مراد ہے؟

Write two benefits of vitamin "C"

(iii) وٹامن "سی" کے دو فوائد تحریر کیجئے۔

Write two disadvantages of smoking.

(iv) تمباکو نوشی کے دو نقصانات تحریر کیجئے۔

Write two harmful effects of Heroin on the human body.

(v) ہیروئن کے انسانی جسم پر دو مضر اثرات تحریر کیجئے۔

What effects do sleeping pills have on the Nervous system.

(vi) خواب آور گولیاں نظام اعصاب پر کیا اثرات مرتب کرتی ہیں؟

Explain A,B,C in first aid.

(vii) ابتدائی طبی امداد میں A,B,C کی وضاحت کیجئے۔

What are the reasons for the spread of sexually Transmitted diseases.

(viii) جنسی بیماریاں پھیلنے کی کیا وجوہات ہیں؟

Write two symptoms of Gonorrhea.

(ix) سوزاک کی دو علامات تحریر کیجئے۔

Part----- II

حصہ دوم

Note: Attempt any Three Questions.

8×3=24

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

Write the benefits of Physical Education in detail.

5- تعلیم جسمانی کے فوائد تفصیلاً لکھئے۔

Write down the rules of javelin throw in detail.

6- نیزہ پھینکنے کے قوانین تفصیلاً تحریر کیجئے۔

Write in detail the Types of Muscles and their benefits.

7- عضلات کی اقسام اور فوائد تفصیل سے تحریر کیجئے۔

Write the causes symptoms and first aid of electric shock.

8- بجلی کا کرنٹ لگنے کی وجوہات علامات اور ابتدائی طبی امداد تحریر کریں۔

Draw the sketch of Hockey ground with all its measurements and show the position of players.

9- ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ تمام تربیاتی نکٹوں کے ساتھ بنائیے۔ اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی ظاہر کیجئے۔

OR

Write a note on the following with regards of Table Tennis game

ٹیبیل ٹینس کھیل کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھئے۔

(i) Laws of Service (ii) Referee

(i) سروس کے قوانین (ii) ریفری

1254 – 1224 – 10000