



نوٹ : ہر سوال کے چار جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں معروضی جوابی کاپی یا انٹیلیٹ پر اس سوال نمبر کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو قلم کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر پاکٹ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four choices A, B, C, D to each question are given. Which choice is correct, fill that circle in front of that question number on the Objective Bubble Sheet. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question

1 سوال نمبر 1	تعلیم جسمانی کا ایک مقصد ہے :	An Objective of Physical Education is :
(1)	پریشانی پیدا کرنا (A) Physical Development جسمانی نشوونما (B) To Create Worries (C) To Create Diseases بیماریاں پیدا کرنا (D) To Create Problems مسائل پیدا کرنا	
(2)	دالی بال میں نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے :	The width of Volley Ball Net is :
	ایک میٹر 1M (A) 4M چار میٹر (B) 3M تین میٹر (C) 2M دو میٹر (D) 1M ایک میٹر	
(3)	تفریح کا بھرتیابی کی جاتی ہے :	When Recreation is adopted :
	صبح کے وقت (A) Any time کسی بھی وقت (B) Noon Time دوپہر کے وقت (C) Leisure Time فرصت کے وقت (D) Morning Time صبح کے وقت	
(4)	عریاں ن کتنے ہیں :	Naked Art is :
	جھپ (A) Games کھیلیں (B) Gymnastic جمناسٹک (C) Running دوڑنا (D) Jump	
(5)	دالی بال کھیل میں بال کا کم از کم وزن ہوتا ہے :	Minimum weight of ball in Volley Ball game is :
	260 گرام (A) 230 g 230 گرام (B) 240 g 240 گرام (C) 250 g 250 گرام (D) 260 g 260 گرام	
(6)	گول پچھنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے :	The Diameter of Shot Put Circle is :
	2.435 میٹر (A) 2.135 M 2.135 میٹر (B) 2.235 M 2.235 میٹر (C) 2.335 M 2.335 میٹر (D) 2.435 M 2.435 میٹر	
(7)	گول پچھنے کے لیے کھلاڑیوں کی باری کا تعین کیا جاتا ہے :	Order of Competition of a player in putting the Shot is determined by :
	کھلاڑیوں کی مرضی سے (A) Desire of Coach کوچ کی مرضی سے (B) Desire of Players (C) Desire of Organizer انتظامیہ کی مرضی سے (D) By Draw قرعہ اندازی	
(8)	دالی بال کی ایک ٹیم میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں :	How many Players are there in Volley Ball Team :
	9 (A) 12 (B) 11 (C) 10 (D) 9	
(9)	ڈاک دوڑ کی ابتداء _____ سے ہوتی ہے :	The Relay race started from :
	چائنا (A) U.K برطانیہ (B) Sweden سویڈن (C) USA امریکہ (D) China	
(10)	جڑو کا چاک مڑ جانا کہلاتا ہے :	Sudden Twisting of a joint is called :
	موج (A) Muscle Cramp عضلاتی تھکاوٹ (B) Pulled Muscle عضلاتی کھینچاؤ (C) Fracture شکستگی (D) Sprain	
(11)	ایک انسانی پاؤں میں کتنے ہڈیاں ہوتی ہیں :	How many bones are there in a human foot :
	26 (A) 10 (B) 16 (C) 20 (D) 26	
(12)	100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے :	Changing zone in 100 x 4 meter Relay Race is :
	25 میٹر (A) 15m پندرہ میٹر (B) 20m بیس میٹر (C) 25m بیس میٹر (D) 35m تیس میٹر	
(13)	شدیدی امراض پھیلتی ہیں :	Infectious diseases spread "through" :
	تندرست آدمی سے (A) Air ہوا سے (B) Cold سردی سے (C) Medicine ادویات سے (D) Healthy Man	
(14)	اچھی قامت آئینہ دار ہے :	Good Posture reflects :
	عبادت کی (A) Habbit عادت کی (B) Nature فطرت کی (C) Attractive Personality پرکشش شخصیت کی (D) Worship	
(15)	ایبڑہ _____ جڑوے کے ذریعے پھیلتا ہے :	Cholera spread through a germ :
	کمی (A) Mosquito مچھر (B) Tubercle Bacillus ٹیوبرکل بیکٹیریا (C) Bacteria بیکٹیریا (D) Flies	
(For Boys لے لے)		
(16)	سہرست میں ایک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے :	Length of Take off board in triple jump is :
	1.55 میٹر (A) 1.22 M 1.22 میٹر (B) 1.33 M 1.33 میٹر (C) 1.44 M 1.44 میٹر (D) 1.55 M 1.55 میٹر	
(17)	فٹ بال میں پنلٹی ایریا کی لمبائی اور چوڑائی ہوتی ہے :	Length and width of Penalty area in Foot Ball is :
	21.32 x 9.5 میٹر (A) 18.32 x 5.5 میٹر 18.32 x 5.5 میٹر (B) 19.32 x 7.5 میٹر 19.32 x 7.5 میٹر (C) 20.32 x 8.5 میٹر 20.32 x 8.5 میٹر (D) 21.32 x 9.5 میٹر 21.32 x 9.5 میٹر	
(For Girls لے لے)		
(16)	نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	Length of Net Ball Court is :
	31.50 میٹر (A) 30.50 Meters 30.50 میٹر (B) 31.50 Meters 31.50 میٹر (C) 32.50 Meters 32.50 میٹر (D) 33.50 Meters 33.50 میٹر	
(17)	خواتین کے لیے قہالی کا زیادہ سے زیادہ قطر ہوتا ہے :	Maximum diameter of discus for women is :
	152 ملی میٹر (A) 182 mm 182 ملی میٹر (B) 172 mm 172 ملی میٹر (C) 162 mm 162 ملی میٹر (D) 152 mm 152 ملی میٹر	



ہدایات ﴿ حصہ اول یعنی سوال نمبر 2 ، سوال نمبر 3 میں سے کوئی سے (8 - 8) اجزاء اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (6) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کرنا لازمی ہے۔ جبکہ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات حل کیجئے۔ جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

Note : It is compulsory to attempt (8 - 8) parts each from Q.No.2 and Q.No.3 while attempt any (06) parts from Q.No.4 and attempt any (03) questions from Part II. Write same Question No. and its Part No. as given in the question paper.

44 = 2 x 22

(Part - I) حصہ اول

Bahawalpur Board-2024

What is Physical Education according to J.B. Nash?

پاکستان کی نظر میں جسمانی تعلیم کیا ہے؟

سوال نمبر 2 (i)

Write short note on Physical and Mental Growth.

جسمانی و ذہنی نشو و نما پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(ii)

Explain that Objective of Physical Education is to create Patriotism.

تعلیم جسمانی کا مقصد جذبہ حب الوطنی پیدا کرنا ہے۔ وضاحت کریں۔

(iii)

How does Physical Education save from diseases?

تعلیم جسمانی بیمار یوں سے کیسے بچاتی ہے؟

(iv)

Gymnastic is the mother of all games. Explain.

جمناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے۔ وضاحت کریں۔

(v)

Describe briefly Intellectual and Creative activities.

ذہنی اور تخلیقی سرگرمیوں کی مختصر تعریف کریں۔

(vi)

The Educational Gymnastic enlightens natural abilities. Explain.

تعلیمی جمناسٹک فطرتی صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے۔ وضاحت کیجئے۔

(vii)

What is meant by Physical Fitness?

فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟

(viii)

Write two benefits of Recreation.

تفریح کی دو خصوصیات تحریر کیجئے۔

(ix)

Define Recreation in words of Ott Romney.

تفریح کی تعریف اوٹ رومنی کے الفاظ میں کیجئے۔

(x)

What are Recreational Activities?

تفریحی مشاغل کون سے ہیں؟

(xi)

How can develop Cultural Activities through Recreation? Explain it.

تفریح میں ثقافت کو کیسے پروان چڑھایا جاسکتا ہے؟ وضاحت کریں۔

(xii)

How is Correct Service done in Volley Ball?

دالی بال کھیل میں درست سروس کیسے کی جاتی ہے؟

سوال نمبر 3 (i)

What is "Smash" in Volley Ball?

دالی بال میں "Smash" کیا ہے؟

(ii)

Write two Fouls of Service in Volley Ball.

دالی بال میں سروس کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

(iii)

Define "Back Zone" in Volley Ball.

دالی بال میں بیک زون کی وضاحت کیجئے۔

(iv)

Write two rules of Shot Put.

گولڈ پیٹھنے کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔

(v)

What is technique of Holding the Shot Put?

گولڈ پٹھنے کا طریقہ کیا ہے؟

(vi)

Write down the length and weight of Baton.

بیٹن کی لمبائی اور وزن تحریر کیجئے۔

(vii)

Explain Lanes of 100 x 4 Meter Relay Race.

100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں راہداریوں کی وضاحت کیجئے۔

(viii)

(For Boys) (برائے طالب)

Explain "Throw in" in Foot Ball.

فٹ بال میں "تھرو ان" کی وضاحت کیجئے۔

(ix)

Write down duration of Foot Ball game.

فٹ بال کھیل کا دورانیہ تحریر کیجئے۔

(x)

Describe the Landing Area in Tripple Jump.

سرجسٹ میں "اکھاڑہ" کی وضاحت کیجئے۔

(xi)

Write two rules of Tripple Jump.

سرجسٹ کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔

(xii)

(For Girls) (برائے طالبات)

How is Net Ball game started?

نیٹ بال کھیل کا آغاز کیسے کیا جاتا ہے؟

(ix)

Write the name of Officials in Net Ball.

نیٹ بال کے آفیشلز (Officials) کے نام تحریر کیجئے۔

(x)

Write two fouls of Discus Throw.

ڈسکس تھرو کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

(xi)

Define Landing Sector of Discus.

تھالی گرنے کے علاقے کی وضاحت کیجئے۔

(xii)

Define "Health" according to Delbert Obertuffer.

دلبرٹ آبرٹ آفر کے مطابق "صحت" کی تعریف کریں۔

سوال نمبر 4 (i)

How many systems are in Human Body?

انسانی جسم میں کتنے نظام ہوتے ہیں؟

(ii)

What is meant by Capillaries?

عروق شریہ سے کیا مراد ہے؟

(iii)

Define Respiratory System.

نظام تنفس کی تعریف کریں۔

(iv)

Write down the causes of Kyphosis.

گول کمر کی وجوہات لکھیں۔

(v)

What is meant by "RICES" ?

"RICES" سے کیا مراد ہے؟

(vi)

Write down the types of Fracture.

ہڈی ٹوٹنے کی اقسام لکھیں۔

(vii)

Write down the Symptoms of Cholera.

ہینچہ کی علامات لکھیں۔

(viii)

Write down the names of types of Postural Defects.

تاقی تناسل کی اقسام کے نام تحریر کریں۔

(ix)

24 = 8 x 3

(Part - II) حصہ دوم

(8) Write the importance of Recreation in Present Age.

موجودہ دور میں تفریح کی اہمیت تحریر کیجئے۔

سوال نمبر 5

(8) Draw a Sketch of Foot Ball Court with Complete Measurements. (For Boys) (برائے طالب)

فٹ بال کورٹ کا خاکہ مکمل پیمائش بنائیں۔

سوال نمبر 6

(OR) (یا)

(8) Draw a Sketch of Net Ball Court with Complete Measurements. (For Girls) (برائے طالبات)

نیٹ بال کورٹ کا خاکہ مکمل پیمائش بنائیں۔

سوال نمبر 7

(8) How many officials are in Volley Ball? Write duties of any two.

کسی دو کے فرائض تحریر کیجئے۔

سوال نمبر 8

(8) What is meant by Respiratory System and which Organs take part in it? Explain.

نظام تنفس سے کیا مراد ہے اور اس میں کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟ وضاحت کریں۔

سوال نمبر 8

(8) Write a detail note on Muscle Strain and Muscle Cramp.

عضلاتی کھپاؤ اور عضلاتی تناؤ پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔

سوال نمبر 9

☆☆☆☆☆



نوٹ : تمام سوالات کے جوابات دی گئی ہوئی کوئی پرکھیں۔ ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں اس کو اپنی پرکھ میں لکھیں۔
ماخذ دینے والوں میں سے صحیح دائرے کو ختم کی بنیاد پر لکھیں۔ ایک سے زائد دائرے کو لکھنے یا کات کرنے کی صورت میں مذکور جواب غلط سمجھا جائے گا۔

Note : Four possible choices A, B, C, D to each question are given. Which choice 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.

Modern age has made the Human :	جدید دور نے انسان کو کیا بنا دیا ہے	(1)
(A) Alert (B) Lethargic (C) Powerful (D) Criminal	جانتا ہو رہا ہے (A) (B) سست ہو رہا ہے (C) طاقتور (D) مجرم	
Kinds of Recreation are :	تفریح کی اقسام ہیں	(2)
(A) 02 (B) 03 (C) 05 (D) 06		
Gymnastic makes the Body :	جیمناستک جسم کو ممتدی ہے	(3)
(A) Fat (B) Strong (C) Weak (D) Lazy	سست (A) چاق (B) طاقتور (C) کمزور (D) سست	
Extra Energy of Body Exhausts through :	بہم کی اضافی قوت کا اخراج کون سے طریقے سے ہوتا ہے	(4)
(A) Reading (B) Knowledge (C) Wealth (D) Games	پڑھنے سے (A) علم سے (B) دولت سے (C) کھیلوں سے (D)	
Diameter of Putting the Shot Circle is :	گول پھینکنے کے دائرے کا قطر کیا ہے	(5)
(A) 02 Meter (B) 2.10 Meters (C) 2.11 Meters (D) 2.135 Meters	2 میٹر (A) 2.10 میٹر (B) 2.11 میٹر (C) 2.135 میٹر (D)	
Minimum weight of Baton in 4 x 100 meter relay race is :	4 x 100 میٹر ریسٹ میں کھڑے ہونے والے کھلاڑی کا کھڑک کا وزن کیا ہے	(6)
(A) 30 Gms (B) 40 Gms (C) 50 Gms (D) 60 Gms	30 گرام (A) 40 گرام (B) 50 گرام (C) 60 گرام (D)	
How much distance cover an Athlete in 4 x 100 meter relay race :	4 x 100 میٹر ریسٹ میں ایک کھلاڑی کتنا فاصلہ طے کرتا ہے	(7)
(A) 100 Meter (B) 200 Meters (C) 300 Meters (D) 400 Meters	100 میٹر (A) 200 میٹر (B) 300 میٹر (C) 400 میٹر (D)	
Time given for Putting the Shot is :	گول پھینکنے کے لیے دی گئی وقت کیا ہے	(8)
(A) 01 Minute (B) 1.30 Minute (C) 02 Minutes (D) 3 Minutes	01 منٹ (A) 1.30 منٹ (B) 02 منٹ (C) 3 منٹ (D)	
Kinds of Postural Defects are :	طبعی تشکیلات کی اقسام ہیں	(9)
(A) 02 (B) 03 (C) 04 (D) 05		
How many Organs take part in Respiratory System	تنفس میں کتنے اعضاء حصہ لیتے ہیں	(10)
(A) 08 (B) 10 (C) 12 (D) 14		
Many Cells together make :	بہت سے خلیے مل کر کیا بناتے ہیں	(11)
(A) Body (B) System (C) Tissue (D) Organ	جسم (A) نظام (B) نسل (C) عضو (D)	
Meaning of Health is :	صحت سے مراد ہے	(12)
(A) Life (B) Happiness (C) Safe and Sound Body (D) Weak Body	زندگی (A) خوشی (B) محفوظ اور آسان جسم (C) کمزور جسم (D)	
How many Bones are there in Human Body :	انسانی جسم میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں	(13)
(A) 201 (B) 206 (C) 211 (D) 216		
Typhoid spreads :	تھائیفائیڈ پھیلتا ہے	(14)
(A) Vibrio Cholera (B) Salmonella Typhi (C) Rubella (D) Peramisco	ویبریو کولیرا (A) سالمونلا ٹیپائی (B) روبیلا (C) پیرامیسکو (D)	
The Causes of Fracture are :	ہڈی ٹوٹنے کی وجوہات ہوتی ہیں	(15)
(A) 02 (B) 03 (C) 04 (D) 05		
(For Boys)		
The Length of Volleyball Net is :	وائی بال نیٹ کی لمبائی کیا ہے	(16)
(A) 07 Meter (B) 8.5 Meters (C) 9.5 Meters (D) 10.5 Meters	7 میٹر (A) 8.5 میٹر (B) 9.5 میٹر (C) 10.5 میٹر (D)	
The Length of Football Ground is :	فٹ بال گراؤنڈ کی لمبائی کیا ہے	(17)
(A) 50 Meter (B) 60 Meters (C) 70 Meters (D) 120 Meters	50 میٹر (A) 60 میٹر (B) 70 میٹر (C) 120 میٹر (D)	
(For Girls)		
The Length of Volleyball Court is :	وائی بال کورٹ کی لمبائی کیا ہے	(16)
(A) 06 Meter (B) 17 Meters (C) 18 Meters (D) 20 Meters	6 میٹر (A) 17 میٹر (B) 18 میٹر (C) 20 میٹر (D)	
The Width of Netball Court is :	نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی کیا ہے	(17)
(A) 7.25 Meter (B) 10.25 Meters (C) 12.25 Meters (D) 15.25 Meters	7.25 میٹر (A) 10.25 میٹر (B) 12.25 میٹر (C) 15.25 میٹر (D)	

Paper : I (Objective Type)

(Inter-A-2022)

وقت : 20 منٹ

Time Allowed : 20 Minutes

Inter (Part - I)

نمبرات : 17

Maximum Marks : 17

Session (2020 - 22) to (2021 - 23)



Bahawalpur Board-2022

نوٹ : تمام سوالات کے جوابات دی گئی جوابی کاپی پر لکھئے۔ ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو قلم کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر نے یا کاٹ کر بھر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible choices A, B, C, D to each question are given. Which choice 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

The Fracture that causes Wound is called :	ایسی شکستگی جس میں ساتھ زخم بھی ہو کہلاتی ہے :	سوال نمبر 1
Stress (D) Simple (C) Compound (B) Green Stick (A)	سٹرینس (D) سادہ (C) مرکب (B) گرین سٹک (A)	(1)
The Diseases that spread from one to another are called :	دو بیماریاں جو ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہو جاتی ہیں، کہلاتی ہیں :	(2)
Pain (D) Cure (C) Fever (B) Infectious (A)	درد (D) علاج (C) بخار (B) متعدی (A)	
In case the Arch of Foot is ended then the Postural Defect is called :	پاؤں میں مخراب قوس ختم ہو جائے تو قدامتی نقص ہوتا ہے :	(3)
Scoliosis (D) Kyphosis (C) Lordosis (B) Flat Feet (A)	ٹائٹھوارکنڈس (D) گول کر (C) خالی کر (B) پٹے پاؤں (A)	
The percentage of Oxygen in Inspiration is : 18% (D) 19% (C) 20% (B) 21% (A)	ورآمدش میں آکسیجن کی مقدار ہوتی ہے :	(4)
How many Auricles are there in Human Heart : 04 (D) 03 (C) 02 (B) 01 (A)	انسانی دل کے کتنے اذن ہوتے ہیں :	(5)
The number of Bones in Human Body is :	انسانی جسم میں ہڈیوں کی تعداد ہوتی ہے :	(6)
106 (D) 406 (C) 306 (B) 206 (A)		
The Width of a Lane in 100 x 4 meter Relay Race is :	100 X 4 میٹر ڈاک دوڑ کے ٹریک کی راہداری کی چوڑائی ہوتی ہے :	(7)
1.28 Meter (D) 1.26 Meter (C) 1.24 Meter (B) 1.22 Meter (A)	1.28 میٹر (D) 1.26 میٹر (C) 1.24 میٹر (B) 1.22 میٹر (A)	
The Length of Baton in 100 x 4 meter Relay Race is :	100 X 4 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی لمبائی ہوتی ہے :	(8)
15 cm (D) 30 cm (C) 20 cm (B) 10 cm (A)	15 سینٹی میٹر (D) 30 سینٹی میٹر (C) 20 سینٹی میٹر (B) 10 سینٹی میٹر (A)	
The Diameter of Shot Put Circle is :	گولڈ بیچنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے :	(9)
03 Meters (D) 2.50 Meters (C) 2.135 Meters (B) 02 Meters (A)	03 میٹر (D) 2.50 میٹر (C) 2.135 میٹر (B) 02 میٹر (A)	
The Maximum Time given for Putting the Shot is :	گولڈ بیچنے کے لیے زیادہ سے زیادہ وقت دیا جاتا ہے :	(10)
04 Minutes (D) 03 Minutes (C) 02 Minutes (B) 01 Minute (A)	04 منٹ (D) 03 منٹ (C) 02 منٹ (B) 01 منٹ (A)	
The Length of Volley Ball Net is :	دلی بال نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	(11)
11 Meters (D) 10 Meters (C) 9.50 Meters (B) 09 Meters (A)	11 میٹر (D) 10 میٹر (C) 9.50 میٹر (B) 09 میٹر (A)	
The Length of Volley Ball Court is :	دلی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	(12)
18 Meters (D) 17 Meters (C) 16 Meters (B) 15 Meters (A)	18 میٹر (D) 17 میٹر (C) 16 میٹر (B) 15 میٹر (A)	
The Width of Volley Ball Net is :	دلی بال نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے :	(13)
04 Meters (D) 03 Meters (C) 02 Meters (B) 01 Meter (A)	04 میٹر (D) 03 میٹر (C) 02 میٹر (B) 01 میٹر (A)	
Gymnastic Creates in our Body :	جمناسٹک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے :	(14)
Activeness (D) Laziness (C) Illness (B) Weakness (A)	چستی (D) سستی (C) بیماری (B) کمزوری (A)	
An Objective of Physical Education is :	تعلیم جسمانی کا ایک مقصد ہے :	(15)
To Create Problems (B) Physical Development (A)	مسائل پیدا کرنا (B) جسمانی نشوونما (A)	
To Create Diseases (D) To Create Worries (C)	بیماریاں پیدا کرنا (D) پریشانیاں پیدا کرنا (C)	
(For Boys (طلباء کے لیے))		
The Length of Take off Board in triple Jump is :	سہرست میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے :	(16)
02 Meters (D) 03 Meters (C) 01 Meter (B) 06 Meters (A)	02 میٹر (D) 03 میٹر (C) 01 میٹر (B) 06 میٹر (A)	
Football Game starts with ----- :	فٹ بال گیم کا آغاز ----- ہوتا ہے :	(17)
Service (D) Goal Kick (C) Kick Off (B) Throw in (A)	سروس (D) گول کک (C) کک آف (B) تھرو ان (A)	
(For Girls (طالبات کے لیے))		
The Weight of Discus for Women is :	خواتین کے لیے ڈسکس کا وزن ہوتا ہے :	(16)
04 Kg (D) 03 Kg (C) 01 Kg (B) 02 Kg (A)	04 کلوگرام (D) 03 کلوگرام (C) 01 کلوگرام (B) 02 کلوگرام (A)	
The Length of Net Ball Court is :	نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	(17)
40 Meters (D) 35 Meters (C) 30.50 Meters (B) 30 Meters (A)	40 میٹر (D) 35 میٹر (C) 30.50 میٹر (B) 30 میٹر (A)	

ہدایات ﴿ حصہ اول یعنی سوال نمبر 2 ، سوال نمبر 3 میں سے کوئی سے (8 - 8) اجزاء اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (6) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کرنا لازمی ہے۔ جبکہ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات حل کیجئے۔ جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

Note : It is compulsory to attempt (8 - 8) parts each from Q.No.2 and 3 while attempt any (06) parts from Q.No.4 and attempt any (03) questions from Part II. Write same Question No. and its Part No. as given in the question paper.

44 = 2 x 22

(Part-I) حصہ اول

Bahawalpur Board-2022

- سوال نمبر 2 (i) جان ڈیوی کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔
(ii) تعلیم جسمانی کی اہمیت ایک قرآنی آیت کی روشنی میں تحریر کیجئے۔
(iii) تعلیم جسمانی کی اہمیت موجودہ دور میں مختصر تحریر کیجئے۔
(iv) تعلیم جسمانی سے ذہنی نشوونما کس طرح ہوتی ہے؟
(v) تعلیمی جسمنسک کی تعریف لکھیے۔
(vi) تعلیمی جسمنسک کے چار فوائد تحریر کیجئے۔
(vii) وارم ڈاؤن سے کیا مراد ہے؟
(viii) اوٹ روٹ کی مطابق فرصت کی تعریف کیجئے۔
(ix) برگرم تفریح کیا ہے؟
(x) تفریح کی تعریف لکھیے۔
(xi) کام اور تفریح میں فرق واضح کیجئے۔
(xii) تفریح کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
- سوال نمبر 3 (i) والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔
(ii) والی بال ٹیم میں مہدے داران کے نام تحریر کیجئے۔
(iii) والی بال میں لائن ججز کی چار ذمہ داریاں لکھیے۔
(iv) والی بال میں روٹیشن کی وضاحت کیجئے۔
(v) گولہ کی ساخت اور وزن تحریر کیجئے۔
(vi) گولہ پھینکنے کی ہاری کا تعین کیسے ہوتا ہے؟ مختصر نوٹ لکھیے۔
(vii) ریلیس کے چار قوانین لکھیے۔
(viii) بیٹن کی وضاحت کیجئے۔

(For Boys برائے طالبان)

- (ix) فٹ بال میں فری ککس کی اقسام لکھیے۔
(x) فٹ بال میں کارنر کک کب دی جاتی ہے؟
(xi) سرخست میں رن وے کی وضاحت کیجئے۔
(xii) سرخست کے چار قانون لکھیے۔

(For Girls برائے طالبات)

- (ix) میٹ بال کے گیند کی وضاحت کیجئے۔
(x) میٹ بال میں کھلاڑیوں کی پوزیشنز اور ان کے علاقے تحریر کیجئے۔
(xi) مردوں اور عورتوں کے لیے قہالی کا وزن تحریر کیجئے۔
(xii) ڈسکس تھرو کے سکٹر کی وضاحت کیجئے۔

سوال نمبر 4 (i) صحت کی دو تعریضیں تحریر کیجئے۔

- (ii) برآمدگی پر نوٹ تحریر کیجئے۔
(iii) شکستگی کی دو اقسام کے نام تحریر کیجئے۔
(iv) چوٹ لگ جائے تو فوراً کیا کرنا چاہیے؟
(v) غلیصے کہتے ہیں؟
(vi) گول کرپ نوٹ لکھیے۔
(vii) دل پر مختصر نوٹ تحریر کیجئے۔
(viii) ڈونچ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(ix) متعدی امراض کی تعریف کیجئے۔

Define Infectious Diseases.

24 = 8 x 3

(Part-II) حصہ دوم

- سوال نمبر 5 تعلیم جسمانی کی تعریف اور اغراض و مقاصد تحریر کیجئے۔
سوال نمبر 6 گولہ پھینکنے کے قوانین تحریر کیجئے۔
سوال نمبر 7 نظام دوران خون پر تفصیلاً نوٹ لکھیے۔
سوال نمبر 8 قیامت کی تعریف کیجئے۔ چھپے پاؤں کا نقص کیا ہے؟ اس کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔
سوال نمبر 9 فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع پیمائش تحریر کیجئے۔
OR یا
(8) Draw a Sketch of Netball Court and write its Measurement.