

وقت = 20 منٹ ، کل نمبر = 17

حصہ معروضی

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ چھاپی 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 ہوگا



سوال نمبر 1

- 1- ابتدائی طبی امداد کا مقصد ہے (A) جان بچانا (B) لوگوں کی کٹھا کرنا (C) علاج (D) حادثہ کو روکنا
- 2- کوکوس پینٹل کی مقدار پائی جاتی ہے (A) 50 % (B) 55 % (C) 20 % (D) 45 %
- 3- کراس بار پر اڈر کے بعد بائیں کی جاتی ہے (A) 4 سینٹی میٹر (B) 3 سینٹی میٹر (C) 2 سینٹی میٹر (D) 5 سینٹی میٹر
- 4- اونچی چھلانگ میں اکھاڑہ کی اونچائی ہوتی ہے (A) 60 سینٹی میٹر (B) 30 سینٹی میٹر (C) 40 سینٹی میٹر (D) 70 سینٹی میٹر
- 5- نیزہ کی رسی کی گرفت کی چوڑائی ہوتی ہے (A) 10 سینٹی میٹر (B) 15 سینٹی میٹر (C) 20 سینٹی میٹر (D) 25 سینٹی میٹر
- 6- یہ لکھل کی ایک مثال ہے (A) کوکو (B) چائے (C) سر (D) لسی
- 7- چھوٹی آنت کے پہلے حصے کو کہتے ہیں (A) مقعد (B) پانکریک (C) ڈیوڈنم (D) پورٹ
- 8- ہڈیوں کی حفاظت کرتے ہیں (A) عضلات (B) جلد (C) اعصاب (D) دماغ
- 9- غیر ارادی عضلات ہوتے ہیں (A) غیر دھاری دار (B) جلدی عضلات (C) استخوانی عضلات (D) دھاری دار
- 10- 400 میٹر ٹریک کی شکل ہوتی ہے (A) گول (B) مربع (C) بیضی (D) مستطیل
- 11- سپورٹس مین شپ پیدا ہوتی ہے (A) کھیل سے (B) خداک سے (C) ورزش سے (D) آرام سے
- 12- یہ تباہی میں ہوتی ہے (A) انڈون (B) مارنیا (C) سکھیا (D) ٹیکوٹن
- 13- اونچی چھلانگ میں دونوں پوز کا درمیانی فاصلہ ہوتا ہے (A) 4 میٹر (B) 4.5 میٹر (C) 4.6 میٹر (D) 4.3 میٹر
- 14- خواب آور گولیاں کھانے سے جسم کے کس حصے پر اثر ہوتا ہے (A) صدمے پر (B) نظام عصبی پر (C) جگر پر (D) ہیکسپروڈوں پر
- 15- اونچی چھلانگ میں مسلسل ٹاکسیوں کے بعد کلاڑی کو متقابل سے خارج کر دیا جاتا ہے (A) 01 (B) 02 (C) 03 (D) 04

(برائے طلباء)

- 16- ہاکی میں بیک بورڈ کی اونچائی ہوتی ہے (A) 36 سینٹی میٹر (B) 26 سینٹی میٹر (C) 46 سینٹی میٹر (D) 66 سینٹی میٹر
- 17- باسکٹ بال میں لوہے کے دنگ کا قطر ہوتا ہے (A) 35 سینٹی میٹر (B) 48 سینٹی میٹر (C) 55 سینٹی میٹر (D) 45 سینٹی میٹر

(برائے طالبات)

- 18- پلٹن میں ٹپل کے ہروں کی لمبائی ہوتی ہے (A) 5 سینٹی میٹر (B) 4 سینٹی میٹر (C) 7 سینٹی میٹر (D) 6 سینٹی میٹر
- 19- ٹھیل ٹینس ٹیٹ کی لمبائی ہوتی ہے (A) 1.75 میٹر (B) 1.80 میٹر (C) 1.45 میٹر (D) 1.83 میٹر

وقت = 2 گھنٹے 40 منٹ

کل نمبر = 68

حصہ انشائیہ

حصہ اول

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن

سوال نمبر 2	کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے	2x8=16	
i	کیلوں کے چار فوائد تحریر کیجئے	ii	اچھا کھانا میسرے میں مثبت کردار ادا کرتا ہے۔ اپنی مائے دہنتے
iii	کیل جسمانی ترقی میں اضافہ کرتے ہیں۔ ثابت کیجئے	iv	موجودہ دور میں کیلوں کی کیا اہمیت ہے؟ اپنے الفاظ میں بیان کیجئے
	برائے طلباء		برائے طالبات
v	ہاکی کیل میں فوری ہٹ پر مختصر نوٹ لکھیے	v	بیڈمنٹن میں لائن جگ کے دفتر انش تحریر کیجئے
vi	ہاکی کیل میں سنر پاس سے کیا مراد؟	vi	بیڈمنٹن میں ٹیل کی رفتار کو کیسے جانچا جاتا ہے؟
vii	بینٹلی کا رنگ لگانے کا طریقہ کار تحریر کیجئے	vii	بیڈمنٹن کورٹ کے شارٹ سروں ایریا کی وضاحت کیجئے
viii	ہاکی کیل کے چار قانون تحریر کیجئے	viii	بیڈمنٹن کیل میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
ix	باسکٹ بال کیل میں آٹھ سیٹز کا قانون لکھیے	ix	ٹینس ٹینس کیل میں فوری کے دفتر انش تحریر کیجئے
x	باسکٹ بال میں دو ٹیکنیکل فاول لکھیے	x	ٹینس میز کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے
xi	باسکٹ بال کے کیل میں "ہیلڈ بال" پر نوٹ لکھیے	xi	ٹینس ٹینس ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھیے
xii	باسکٹ بال کیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟	xii	ٹینس ٹینس سروں کی دو بے ضابطگیاں تحریر کیجئے
سوال نمبر 3	کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے	2x8=16	
i	نیزہ کے دو دائیں تحریر کیجئے	ii	نیزہ کی بناوٹ پر نوٹ لکھیے
iii	نیزہ کے کرنے کے علاوہ کیا بیان کیجئے	iv	نیزہ کو پچھنے کے لیے کہاں سے پکڑا جاتا ہے؟ بیان کیجئے
v	ہاکی میں باری کے تعین کا طریقہ بیان کیجئے	vi	ہاکی میں عیب میں عیب آپ سے کیا مراد ہے؟
vii	اونچی چھلانگ میں کس ہار کا وزن تحریر کیجئے	viii	ہاکی میں عیب کے دو قانون تحریر کیجئے
ix	400 میٹر دوڑ میں نار کو بیان کیجئے	x	400 میٹر دوڑ کے دو قانون تحریر کیجئے
xi	400 میٹر دوڑ کا آغاز بیان کیجئے	xii	400 میٹر دوڑ میں سٹارٹ کے کچھ اصول ہیں؟ بیان کیجئے
سوال نمبر 4	کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے	2x6=12	
i	نظام انہضام میں زبان کیسے کردار ادا کرتی ہے؟	ii	چھوٹی آنت کی ساخت مختصر تحریر کیجئے
iii	خوراک اور غذا اہمیت میں کیا فرق ہے؟	iv	غذا کو متعین کرنے کے بنیادی اصول کے نام تحریر کیجئے
v	مشروبات کی تعریف کیجئے	vi	نیکوٹین کے انسانی جسم پر چار نقصانات تحریر کیجئے
vii	حرارہ کی تعریف کیجئے	viii	معنوی مجلس کی تعریف کیجئے
ix	سوزاک کی دو علامات تحریر کیجئے		

حصہ دوم

8x3 = 24

نوٹ: اس حصہ سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے

سوال نمبر 5- ایک فرد اور معاشرے پر کہیں کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں؟ وضاحت کیجئے

سوال نمبر 6- 400 میٹر دوڑ کے مقابلے کی تعریف لکھیے

سوال نمبر 7- نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟ عضلات کی اقسام اور بناوٹ پر نوٹ لکھیے

سوال نمبر 8- ایڈز کی وضاحت کیجئے۔ اس کے پھیلنے کی وجوہات اور حفاظتی تدابیر تفصیل سے تحریر کیجئے

سوال نمبر 9- ہاکی کیل میں کپتان کے فرائض تحریر کیجئے (برائے طلباء)

یا

بیڈمنٹن کیل کی بے ضابطگیاں تحریر کیجئے (برائے طالبات)

وقت = 20 منٹ ، کل نمبر = 17

حصہ معروضی

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن
pakcity.org

ہدایات : ہر جز کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر جز 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 پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

سوال نمبر-1

400 میٹر دوڑ کے ٹریک کی گلی کی چوڑائی ہوتی ہے۔	(A) 1.22 میٹر	(B) 2 میٹر	(C) 2.50 میٹر	(D) 3 میٹر	1
افیون کس پودے سے حاصل ہوتی ہے؟	(A) پوست	(B) گلاب	(C) امرود	(D) ایروکیریا	2
ایڈز کتنے الفاظ کا مخفف ہے؟	(A) 2	(B) 3	(C) 4	(D) 5	3
بجلی کا سب سے اچھا موصل ہے۔	(A) ہوا	(B) پانی	(C) گرمی	(D) سردی	4
مصنوعی تنفس کے کل کتنے طریقے ہیں؟	(A) 2	(B) 3	(C) 4	(D) 5	5
کونٹینر تباہی کے کس حصے سے حاصل ہوتی ہے؟	(A) جڑے	(B) پتوں سے	(C) پھولوں سے	(D) سب سے	6
صحت مند معاشرے کی بنیاد ہیں۔	(A) کھیل	(B) لڑائی جھگڑے	(C) دولت	(D) موسیقی	7
خفیہ صلاحیتیں اجاگر ہوتی ہیں۔	(A) کھیل سے	(B) تعلیم سے	(C) دولت سے	(D) تمام آپشن	8
غذا کے تحلیل ہونے کے نظام کو کہتے ہیں۔	(A) نظام ہضم	(B) نظام انہضام	(C) نظام عضلات	(D) نظام اعصاب	9
دل کے عضلات کہلاتے ہیں۔	(A) استخوانی	(B) لحمی	(C) ارادی	(D) جلدی	10
خوردنی نمک کو کہتے ہیں۔	(A) کیلشیم	(B) فاسفورس	(C) پوٹاشیم	(D) سوڈیم کلورائیڈ	11
روحانیات کو انگریزی میں کہتے ہیں۔	(A) وٹامن	(B) پروٹین	(C) فیش	(D) کاربوہائیڈریٹس	12
مشروبات کی اقسام ہیں۔	(A) دو	(B) تین	(C) چار	(D) پانچ	13
نیزہ کی گرفت میں لمبائی ہوتی ہے۔	(A) 10 سم	(B) 15 سم	(C) 20 سم	(D) 25 سم	14
اوپچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔	(A) 1 کلو گرام	(B) 2 کلو گرام	(C) 2.50 کلو گرام	(D) 3 کلو گرام	15
برائے طلبہ					
باسکٹ بال کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟	(A) 7 میٹر	(B) 15 میٹر	(C) 18 میٹر	(D) 20 میٹر	16
ہاکی گراؤنڈ کتنے حصوں پر مشتمل ہوتا ہے؟	(A) 2	(B) 4	(C) 5	(D) 6	17
برائے طالبات					
ٹینس ٹینس بال کا وزن ہوتا ہے؟	(A) 50 گرام	(B) 2.7 گرام	(C) 2.8 گرام	(D) 3 گرام	18
بیڈ منٹن نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے؟	(A) 50 سم	(B) 75 سم	(C) 1 میٹر	(D) 1.50 میٹر	19

8 x 2 = 16

سوال نمبر 2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i	کھیل سے کیا مراد ہے؟	ii	کھیلوں کی اہمیت اور افادیت کے صرف نام تحریر کیجئے۔
iii	جذبہ حب الوطنی کھیل سے کیسے پیدا ہوتا ہے؟	iv	کھیل بے راہ روی سے کیسے بچاتے ہیں؟
v	صرف طلبہ کے لیے	v	بیڈ منٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
vi	ہاکی کھیل میں گیند کا کم سے کم اور زیادہ سے زیادہ وزن لکھیے۔	vi	بیڈ منٹن میں شٹل کی مختصر وضاحت کیجئے۔
vii	ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی تحریر کیجئے۔	vii	بیڈ منٹن کھیل میں (LET) لٹ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
viii	ہاکی کے کھیل میں گول کیسے ہوتا ہے؟	viii	بیڈ منٹن کے حوالے سے آفیشلز کے صرف نام تحریر کیجئے۔
ix	ہاکی میں لہپاڑ کے دو فرائض تحریر کیجئے۔	ix	ٹینس ٹینس کے ٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
x	باسکٹ بال میں ممنوعہ علاقہ کسے کہتے ہیں؟	x	ٹینس ٹینس کے پیچ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
xi	باسکٹ بال کھیل کے دورانیے پر مختصر نوٹ لکھیے۔	xi	ٹینس ٹینس میں پوائنٹ حاصل کرنے پر مختصر نوٹ لکھیے۔
xii	باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی والی لائنوں کے نام تحریر کیجئے۔	xii	ٹینس ٹینس میں سروس کے دو فائوٹر لکھیے۔

8 x 2 = 16

سوال نمبر 3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i	اوپن چمپئن شپ میں ٹیکوں کی وضاحت کیجئے۔	ii	اوپن چمپئن شپ کے چار فائوٹر تحریر کیجئے۔
iii	اوپن چمپئن شپ میں کراس بار پر مختصر نوٹ لکھیے۔	iv	اوپن چمپئن شپ میں چمپ آف سے کیا مراد ہے؟
v	400 میٹر دوڑ کے سٹارٹ کے مراحل بیان کیجئے۔	vi	400 میٹر دوڑ کے چار فائوٹر تحریر کیجئے۔
vii	400 میٹر دوڑ کے ٹار سو سے کیا مراد ہے؟	viii	400 میٹر کے چار قوانین لکھیے۔
ix	نیزے کے سیکٹر پر نوٹ لکھیے۔	x	نیزے کی لمبائی اور وزن تحریر کیجئے۔
xi	نیزے کے حصوں کے نام لکھیے۔	xii	نیزے کے چار قوانین بیان کیجئے۔

6 x 2 = 12

سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i	لبلبہ کی مختصر وضاحت کیجئے۔	ii	جلدی عضلات کی مختصر وضاحت کیجئے۔
iii	وٹامن۔ بی کی کمی کے اثرات تحریر کیجئے۔	iv	حرارہ کی تعریف کیجئے۔
v	ایڈون کیا ہے؟	vi	ٹشٹ سے کیا مراد ہے؟
vii	جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟	viii	مشروبات کی اقسام تحریر کیجئے۔
ix	مصنوعی نخس کیوں ضروری ہے؟		

حصہ دوم

8 x 3 = 24

نوٹ: اس حصہ سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

سوال نمبر 5۔	کھیلوں کی افادیت پر تفصیلاً نوٹ لکھیے۔
سوال نمبر 6۔	400 میٹر دوڑ کے قوانین اور ضابطے تحریر کیجئے۔
سوال نمبر 7۔	نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟ عضلات کی اقسام تفصیل سے بیان کیجئے۔
سوال نمبر 8۔	ابتدائی امداد کی تعریف کیجئے۔ آنکھ کے اسباب / پھلنے کی وجوہات اور بچاؤ کے طریقے بیان کیجئے۔
سوال نمبر 9۔	باسکٹ بال کے حوالے سے درج ذیل پر نوٹ لکھیے۔ (برائے طلبہ) (الف) کھیل کا دورانیہ (ب) چمپ بال ٹینس ٹینس کے حوالے سے درج ذیل پر مفصل نوٹ تحریر کیجئے۔ (برائے طالبات) (الف) لیٹ (LET) (ب) آفیشلز (OFFICIALS)

وقت = 20 منٹ ، کل نمبر = 17

حصہ معروضی

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 پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا

سوال نمبر 1

- 1- سپورٹس میں شپ کس سے پیدا ہوتی ہے ؟
(A) خوراک سے (B) ورزش سے (C) کھیل سے (D) آرام سے
- 2- ٹیم کپتان بننے پر صلاحیت بڑھتی ہے
(A) طاقت (B) تکنیک (C) معاشرتی (D) قائدانہ
- 3- ارادی عضلات کی قسمیں ہوتی ہیں
(A) ایک (B) دو (C) تین (D) چار
- 4- لہلہ کا وزن ہوتا ہے
(A) 90 گرام (B) 70 گرام (C) 80 گرام (D) 60 گرام
- 5- نشاستہ کے حصول کے ذرائع ہیں
(A) دو (B) تین (C) چار (D) ایک
- 6- تمام شروعات کا بڑا جزو ہے
(A) پانی (B) دودھ (C) چائے (D) لسی
- 7- حرارت ناپنے کا ایک پیمانہ ہے
(A) حرارت (B) میٹر (C) کلوگرام (D) سینٹی
- 8- نیزہ پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے
(A) 30 سینٹی (B) 90 سینٹی (C) 45 سینٹی (D) 60 سینٹی
- 9- 400 میٹر کے ٹریک کی شکل ہوتی ہے
(A) مستطیل (B) مربع (C) بیضوی (D) گول
- 10- اونچی چھلانگ کے مقابلے سے قبل ٹرائل چھس دیئے جاتے ہیں
(A) دو (B) چار (C) تین (D) ایک
- 11- خواب آور گولیاں کھانے سے کس چیز پر فورا اثر ہوتا ہے ؟
(A) جگر پر (B) پیپسوز پر (C) نظام ہضمی پر (D) معدہ پر
- 12- قائل بیماری جانی جاتی ہے
(A) آتشک (B) ایڈز (C) سوزاک (D) شکوڑ
- 13- فرسٹ ایڈ کو پہلا کام کیا کرنا چاہیے
(A) سب کو روک کرنا (B) مصنوعی تنفس دینا (C) خون روکنا (D) گرمائش دینا
- 14- سانس لینے کے عمل میں آکسیجن استعمال ہو جاتی ہے
(A) 5 فیصد (B) 21 فیصد (C) 0.04 فیصد (D) 16 فیصد
- 15- المیون کتنے عناصر کا مرکب ہے
(A) چار (B) دو (C) تین (D) ایک

(برائے طلبہ)

- 16- ہاکی بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے
(A) 163 گرام (B) 160 گرام (C) 155 گرام (D) 170 گرام
- 17- باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے
(A) 26 میٹر (B) 28 میٹر (C) 18 میٹر (D) 15 میٹر

(برائے طالبات)

- 18- بیڈمنٹن نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے
(A) 6.10 میٹر (B) 5.18 میٹر (C) 5.20 میٹر (D) 13.90 میٹر
- 19- ٹیبل ٹینس میں گیند کا وزن ہوتا ہے
(A) 2.50 گرام (B) 2.70 گرام (C) 2.80 گرام (D) 2.60 گرام

سوال نمبر 2	کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جوابات دیجئے	2x8=16	
i	کیا سپورٹس میں کوئی ناکہ پہنچاتی ہیں ؟	ii	آپ "ایمپرٹ" کو کیسے واضح کریں گے ؟
iii	ایک کھلاڑی کی کوئی سی پانچ خوبیاں تحریر کیجئے	iv	کیا کھلاڑی قانون کے پابند ہوتے ہیں ؟ واضح کیجئے
	برائے طلبہ		برائے طالبات
v	باسکٹ بال میں بیک بورڈ پر مختصر نوٹ لکھیے	v	بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے
vi	باسکٹ بال میں عیب بال سے کیا مراد ہے ؟	vi	بیڈمنٹن گیم میں "Let" (لٹ) سے کیا مراد ہے ؟
vii	باسکٹ بال میں ممنوعہ علاقے سے کیا مراد ہے ؟	vii	بیڈمنٹن میں سروں کورٹ میں ہونے والی غلطیاں بیان کیجئے
viii	باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے ٹائم آؤٹ پر نوٹ لکھیے	viii	بیڈمنٹن کھیل کے کوئی سے دو افضل کے فرائض لکھیے
ix	ہاکی میں امپائر کے دو فرائض تحریر کیجئے	ix	ٹینس کھیل کے حوالے سے "سروں کے قوانین" بیان کیجئے
x	ہاکی میں ہنز اور پیلے کارڈ کی وضاحت کیجئے	x	ٹینس میں باری کے بغیر سروں کرنا سے کیا مراد ہے ؟
xi	ہاکی کے کھیل میں "کارز" کب دیا جاتا ہے ؟	xi	ٹینس میں ریفری کے فرائض بیان کیجئے
xii	ہاکی میں "شوٹ آؤٹ" پر نوٹ لکھیے	xii	ٹینس میں "وقت" کی وضاحت کیجئے
سوال نمبر 3	کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جوابات دیجئے	2x8=16	
i	نیرو پیکنگ کے سیکڑ کی وضاحت کیجئے	ii	نیرو پیکنگ کے چار قوانین تحریر کیجئے
iii	نیرو پیکنگ کی کتنی ٹیکنیکس ہیں ؟	iv	نیرو پیکنگ کے لیے کتنی کوششیں اور وقت دیا جاتا ہے ؟
v	اوپن چملانگ کے رن وے کی وضاحت کیجئے	vi	اوپن چملانگ میں کتنی کوششیں دی جاتی ہیں اور چملانگ لگانے کا ایک طریقہ تحریر کیجئے
vii	اوپن چملانگ لگانے کے تین قوانین تحریر کیجئے	viii	اوپن چملانگ کے پلش اور ٹیکوں کی وضاحت کیجئے
ix	400 میٹر دوڑ کا شمار کس طرح کیا جاتا ہے ؟ تکنیک تحریر کیجئے	x	میٹاری ٹریک سے کیا مراد ہے ؟ اور اس میں کتنی گیمیاں ہوتی ہیں ؟
xi	400 میٹر دوڑ میں کھلاڑیوں کو پینے کیوں دیئے جاتے ہیں ؟	xii	400 میٹر ریس کے چار قوانین تحریر کیجئے
سوال نمبر 4	کوئی سے چھ سوالات کے مختصر جوابات دیجئے	2x6=12	
i	خوراک کے معنی ہونے کے مدارج کون سے ہیں ؟ ان کے نام لکھیے	ii	جگر کا خوراک کے ہاضمے میں کیا کردار ہے ؟
iii	مردوں کے مقابلے میں عورتیں کیوں کم غذا کھاتی ہیں ؟	iv	روحانیات کے چار فوائد کون سے ہیں ؟
v	کوئی سی چار غذائیات کے نام تحریر کیجئے	vi	ڈاکٹر عمو ما خواب آور گولیاں کب تجویز کرتا ہے ؟
vii	آنکھ کے پہلے دور کی اہم علامات کون سی ہیں ؟	viii	مشروبات کی تعریف کیجئے اور اس کی اہم اقسام کے نام لکھیے
ix	ابتدائی طبی امداد دینے والے کی اہم ذمہ داریاں کوئی ہوتی ہیں ؟		

حصہ دوم

8x3 = 24

نوٹ : اس حصہ سے کوئی سے تین سوالات حل کیجئے

سوال نمبر 5- کھلیں کھلاڑی میں کوئی خوبیاں پیدا کرتی ہیں جس سے معاشرے میں بہتری آئے

سوال نمبر 6- اوپن چملانگ کے قوانین مفصل بیان کیجئے

سوال نمبر 7- نظام عضلات پر مفصل نوٹ تحریر کیجئے

سوال نمبر 8- ایڈرس کیا مراد ہے ؟ اس کے پھیلنے کی وجوہات اور حفاظتی تدابیر تفصیل سے تحریر کیجئے

سوال نمبر 9- (برائے طلبہ) ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ بنائیے اور اس کی پانچ ٹیکنیک لکھیے

(برائے طالبات) بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیے اور اس کی پانچ ٹیکنیک لکھیے