



سوال نمبر 1 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 تین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھرنے یا کاٹ کر بھرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

سوال نمبر	سوالات / Questions	A	B	C	D
1	دوسری گلی کا کھلاڑی پہلی گلی کے کھلاڑی سے آگے کھڑا ہوتا ہے: The player in the second lane stands ahead of the player in the first lane is:	7.04 m	7.67 m	6.75 m	14.71 m
2	نیزہ پھینکنے کے لئے وقت دیا جاتا ہے: The time is given to throw the javelin:	3 minute	1 minute	6 minute	2 minute
3	اونچی چھلانگ میں پولز کا درمیانی فاصلہ کیا ہوتا ہے؟ What is the distance between the poles in high jump?	3.60 - 3.70 m	3.98 - 4.02 m	4.00 - 4.04 m	3.80 - 3.90 m
4	نیکلرگانے سے نشہ ہوتا ہے: The injection intoxicates:	Orsanic	Opium	Nicotine	Morphia
5	ابتدائی طبی امداد کے تین اہم طریقوں کا نام ہوتا ہے: There are three important methods of first aid:	BCD	ABC	ACB	ABD
6	ایڈز کا وائرس دریافت ہوا: The virus of AIDS was discovered in:	1986ء	1981ء	1983ء	1980ء
7	زندگی قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے: It is necessary to sustain life:	Oxygen	Air	Energy	Food
8	فرصت کے اوقات کا صحیح استعمال ہوتا ہے: The exact usage of leisure time is:	Walk	Sports	Reading newspaper	Music
9	ایک اچھا کھلاڑی کس کردار کا مالک ہوتا ہے؟ What character does a good player possess?	Ordinary	Ideal	Good	Worst
10	ساخت کے لحاظ سے ارادی مگر کام میں غیر ارادی عضلات کہلاتے ہیں: Muscles that are voluntary in structure but involuntary in function are called muscles:	Cardiac	Involuntary	Skeletal	Voluntary
11	خوراک کا ایندھن ہوتا ہے: The fuel of food is:	Carbohydrate	Protein	Vitamins	Water
12	کافی میں کونسا کیمیائی مادہ پایا جاتا ہے؟ Which chemical are found in coffee?	Maltose	Kanji	Caffeine	Water
13	نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے: Angle of a sector for javelin throw is:	36°	40°	29°	34.92°
14	اونچی چھلانگ میں ہر اونچائی پر کوششیں دی جاتی ہیں: In high jump, attempts are given at each height:	6, 6	2, 2	4, 4	3, 3
15	400 میٹر دوڑ کو اولمپکس میں کب شامل کیا گیا؟ When was the 400M race was added to the Olympics?	1920ء	1916ء	1908ء	1912ء

For Girls

برائے طالبات

16	بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے: The short service area in badminton is:	1.98 m	1.22 m	1.75 m	1.80 m
17	ٹیبل ٹینس میز کی چوڑائی ہوتی ہے: The width of table in table tennis is:	1.55 m	1.52 m	1.60 m	1.63 m

For Boys

برائے طلبا

16	ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی کی لائن ہوتی ہے: The width line in hockey ground is:	55 m	75 m	90 m	45 m
17	باسکٹ بال کورٹ کی چوڑائی کی لائن کو کہتے ہیں: The width of basketball court is called the line:	Side line	اینڈ لائن	بیک لائن	گول لائن

16 Write short answers to any EIGHT parts.

Write two benefits of sports.

Define sports.

Write briefly the characteristics of a good national player.

A good player is law abiding. Explain briefly

For Boys

PHF is related to which sport?

Which equipments are used in hockey for protection?

Write two duties of referee in hockey.

The length line in hockey is called.

Explain eight second rule in basketball.

What is meant by jump ball in basketball?

Write the length of basketball court.

What is meant by timeout in basketball?

For Girls

Describe the weight of ball in table tennis.

What is meant by correct service in table tennis?

Explain briefly the scoring system in table tennis.

Explain briefly "Let" in table tennis.

Write the length of court in badminton.

Write the names of officials in badminton.

Explain net in badminton.

Write a brief note on line judges in badminton.

16 Write short answers to any EIGHT parts.

Explain the function of the countdown clock in javelin throw.

Write a short note on grip of javelin.

How are turns determined in javelin throw?

Define the landing area in the javelin throw.

Explain the crossbar supports in the high jump.

Describe the runway in the high jump.

What is the process of solving tie in high jump called?

Write short note on high jump uprights.

Describe the finish in 400 meter race.

Why are the athletes given staggers in the 400 meter race?

Where do the athletes run in the 400 meter race?

How will the lanes be allotted in the second round of 400 meter race?

2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) کھیلوں کے دو فوائد بیان کیجئے۔

(ii) کھیل کی تعریف کیجئے۔

(iii) اچھے قومی کھلاڑی کے اوصاف مختصر بیان کیجئے۔

(iv) اچھا کھلاڑی قانون کا پابند ہوتا ہے۔ مختصر وضاحت کیجئے۔

برائے طلباء

(v) PHF کس کھیل سے منسوب ہے؟

(vi) ہاکی میں حفاظت کے لئے کونسا سامان پہنا جاتا ہے؟

(vii) ہاکی میں ریفری کے دو فرائض بیان کیجئے۔

(viii) ہاکی میں لمبائی والی لائن کو کیا کہتے ہیں؟

(ix) باسکٹ بال میں آٹھ سینکڈ کے قانون کی وضاحت کیجئے۔

(x) باسکٹ بال میں چمپ بال سے کیا مراد ہے؟

(xi) باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی تحریر کیجئے۔

(xii) باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ سے کیا مراد ہے؟

برائے طالبات

(v) ٹیبل ٹینس بال کا وزن بیان کیجئے۔

(vi) ٹیبل ٹینس میں درست سرویس سے کیا مراد ہے؟

(vii) ٹیبل ٹینس میں سکورنگ کے نظام کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(viii) ٹیبل ٹینس میں "لیٹ" کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(ix) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی تحریر کیجئے۔

(x) بیڈمنٹن میں عہدیداران کے نام تحریر کیجئے۔

(xi) بیڈمنٹن میں نیٹ کی وضاحت کیجئے۔

(xii) بیڈمنٹن میں لائن ججز پر مختصر نوٹ لکھئے۔

3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) جیولن تھرو میں الٹنی گنتی والی گھڑی کے کام کی وضاحت کیجئے۔

(ii) نیزہ کی گرفت پر مختصر نوٹ لکھئے۔

(iii) جیولن تھرو میں باریوں کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟

(iv) جیولن تھرو میں جیولن گرنے کے علاقہ کی وضاحت کیجئے۔

(v) ہائی چمپ میں کراس باری ٹیکوں کی وضاحت کیجئے۔

(vi) ہائی چمپ میں رن وے کی وضاحت کیجئے۔

(vii) ہائی چمپ میں برابر کی حل کرنے کا عمل کیا کہلاتا ہے؟

(viii) ہائی چمپ کے کھمبوں پر مختصر نوٹ لکھئے۔

(ix) 400 میٹر دوڑ میں اختتام کی وضاحت کیجئے۔

(x) 400 میٹر دوڑ میں کھلاڑی کوڑے کیوں دیئے جاتے ہیں؟

(xi) 400 میٹر دوڑ میں ایٹھلیٹ کہاں دوڑتے ہیں؟

(xii) 400 میٹر دوڑ کے دوسرے مرحلے میں گلیاں کیسے الاٹ کی جائیں گی؟

(جاری ہے)

Faisalabad Board-2024

- 2 -

12 Write short answers to any SIX parts.



4- کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

Write a short note on stomach.

(i) معدہ پر مختصر نوٹ لکھئے۔

Which muscles help us to move?

(ii) حرکت کرنے میں کون سے عضلات ہماری مدد کرتے ہیں؟

Which ingredients should be in a balanced diet?

(iii) متوازن غذا میں کون سے اجزاء ہونے چاہئیں؟

Write four first aid measures for morphia.

(iv) مارفیا کی چار طبی امداد لکھئے۔

Why it is important to know about sexual hygiene?

(v) جنسی حفظان صحت کے بارے میں جاننا کیوں ضروری ہے؟

(vi) مصنوعی تنفس کن حالات میں ضروری ہوتا ہے؟ دو وجوہات تحریر کیجئے۔

In which situations artificial respiration is necessary? Write two reasons.

(vii) پاکستانی مشروبات کے صرف نام تحریر کیجئے۔

Write only the names of Pakistani beverages.

(viii) ابتدائی طبی امداد دینے والے کی دو خصوصیات تحریر کیجئے۔

Write two characteristics of a first aider.

(ix) لحمیات کے حصول کے ذرائع کتنے ہیں؟ مختصر تحریر کیجئے۔

Briefly write how many are the sources of protein.

حصہ دوئم، 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 sports in our lives in detail.

5- ہماری زندگی میں کھیلوں کو جو اہمیت حاصل ہے تفصیلاً بیان کیجئے۔

Write the rules and regulations of javelin throw.

6- نیزہ پھینکنے کے قوانین اور ضابطے تحریر کیجئے۔

7- متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ متوازن غذا کن اصولوں کو پیش نظر رکھ کر متعین کی جاتی ہے؟

Define balanced diet. Which principles are adopted in the selection of balanced diet?

8- مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟ سلویسٹر کے مصنوعی تنفس کے طریقے کی وضاحت کیجئے۔

What is meant by artificial respiration? Describe the artificial method of respiration of Sylvester.

04,04

9- برائے طلبا: باسکٹ بال کا خاکہ بنائیے اور پیمائش بھی تحریر کیجئے۔

For Boys: Draw a sketch of basketball court with its measurement.

04,04

برائے طالبات: ٹیبل ٹینس میں ایمپائر اور نائب ایمپائر کے فرائض تحریر کیجئے۔

For Girls: Write the duties of umpire and assistant umpire in table tennis.



سوال نمبر 1 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 بھر کرنے یا کاٹ کر بھر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

نمبر شمار	سوالات	Questions	A	B	C	D
1	نیزے کے حصے ہوتے ہیں:	The parts of javelin are:	5	2	3	4
2	سانپ کے تازہ زہر میں _____ فیصد پانی شامل ہوتا ہے۔ The poison of a snake contains _____ % water when fresh.		50 - 70	40 - 60	20 - 40	30 - 50
3	افیون کا رنگ ہوتا ہے:	The colour of opium is:	سرخ Red	کالا Black	سبز Green	نیلا Blue
4	اہم ترین طبی امداد دینے کے سب سے اہم طریقے ہیں:	The most important kinds of first aid:	3	4	5	6
5	انسانی جسم میں کتنے عضلات ہوتے ہیں؟ How many muscles are in a body?		400	500	450	600
6	مصنوعی سانس دینے کا سب سے موثر طریقہ ہے:	The most effective way of respiration is:	شیفر Schafer	منہ سے منہ Mouth to mouth	ہولگر نیلسن Holger Nielson	سلویسٹر Silvester
7	ایسا مشروب جس میں الکحل پائی جاتی ہے:	The beverage which contains alcohol:	کافی Coffee	لاسی Lassi	چائے Tea	ویسکی Whisky
8	نشوونما ساز تھیں پائے جاتے ہیں۔ Tissues builders are found in:		چکنائی Fats	پروٹین Protein	وٹامنز Vitamins	کاربوہائیڈریٹس Carbohydrates
9	نشیاتی کی اقسام ہوتی ہیں:	The kinds of narcotics are:	3	4	5	6
10	جنسی بیماری ایک مسئلہ ہے:	Sexual disease is cause of:	قومی National	سماجی Social	معاشی Economic	جذباتی Emotional
11	کھلے بندوں اچھے اوصاف کا مظاہرہ کہلاتا ہے: Expression of good qualities with open heartedly is called:		قانون پسندی Law obediency	اطاعت شکاری Obedience	سپورٹس مین شپ Sportsman ship	بہادری Bravery
12	کھیل کھلاڑی میں پیدا کرتے ہیں:	The sports generate in player:	طاقت Force	برداشت Tolerance	لچک Flexibility	قوت Power
13	ایک معیاری ٹریک میں لگیوں کی تعداد ہوتی ہے:	The number of lanes in a standard track is:	6	8	7	10
14	نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے:	The angle of the sector of javelin is:	27°	29°	28°	30°
15	اونچی چھلانگ میں مسلسل ناکامیوں کے بعد اٹھانے کو مقابلے سے خارج کر دیا جاتا ہے۔ In high jump a player is out of competition due to continuous failures.				2	3

For Boys

برائے طلباء

12 m	9 m	15 m	14 m	16	ہاسکٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے: The width of basketball court is:
110 m	90 m	91.40 m	100 m	17	ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی ہوتی ہے: The length of hockey ground is:

For Girls

برائے طالبات

20 پوائنٹس 20 points	11 پوائنٹس 11 points	21 پوائنٹس 21 points	15 پوائنٹس 15 points	16	بیڈمنٹن کھیل میں خواتین کی سنگل گیم ہوتی ہے: In badminton single game for women consists of:
سائیڈ لائن Side line	گول لائن Goal line	اینڈ لائن End line	ٹچ لائن Touch line	17	ٹینس میز کی چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں: The width of table tennis table is called:



16 Write short answers to any EIGHT parts.

Why do we play?

Write two benefits of sports.

Write two characteristics of a sportsman.

How game gives determination in a player?

For Boys

Write the weight and circumference of hockey ball.

Write a brief note on hockey stick.

Make a list of goal keeper equipments in hockey.

Explain penalty corner in hockey.

Write length and width of basketball court.

Explain the jump ball.

Explain free throw line in basketball.

Explain twenty-four second rule in basketball.

For Girls

Write the length and width of badminton court.

Explain net in badminton court.

Write a note on shuttle cock in badminton.

Write a note on back and side gallery in badminton.

Describe briefly the "Let" in the game of table tennis.

Write two duties of umpire in table tennis.

Write a note on table in table tennis.

Write a note on scoring system in table tennis.

16 Write short answers to any EIGHT parts.

Explain the landing area of javelin.

Write names of three methods of holding javelin.

Write a note on grip of javelin.

Explain the runway in javelin.

What is tie in high jump?

Explain landing area in high jump.

Write the structure of cross-bar in high jump.

What is jump off in high jump?

Write four fouls of high jump.

Why 400 meter race is called man killer?

Write width of lanes of 400 meter standard track.

Describe the finishing of 400 meter race.

2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) ہم کیوں کھیلتے ہیں؟

(ii) کھیل کے دو فوائد لکھئے۔

(iii) اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف لکھئے۔

(iv) کھیل سے کھلاڑی میں مستقل مزاجی کیسے آتی ہے؟

برائے طلبا

(v) ہاکی بال کا وزن اور محیط تحریر کیجئے۔

(vi) ہاکی سٹک پر مختصر نوٹ لکھئے۔

(vii) ہاکی میں گول کیپر کے سامان کی فہرست بنائیے۔

(viii) ہاکی میں پینالٹی کارز کی وضاحت کیجئے۔

(ix) باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔

(x) جمپ بال کی وضاحت کیجئے۔

(xi) باسکٹ بال میں فری تھرو لائن کی وضاحت کیجئے۔

(xii) باسکٹ بال میں چوبیس سیکنڈ کے قانون کی وضاحت کیجئے۔

برائے طالبات

(v) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔

(vi) بیڈمنٹن کورٹ میں نیٹ کی وضاحت کیجئے۔

(vii) بیڈمنٹن شٹل کاک پر نوٹ لکھئے۔

(viii) بیڈمنٹن کورٹ میں بیک اور سائیڈ گیلری پر نوٹ لکھئے۔

(ix) ٹیبل ٹینس کے کھیل میں "لیٹ" کی مختصر وضاحت کیجئے۔

(x) ٹیبل ٹینس میں ایسا ہار کے دو فرانسز لکھئے۔

(xi) ٹیبل ٹینس میں میز پر نوٹ لکھئے۔

(xii) ٹیبل ٹینس میں سکورنگ سسٹم پر نوٹ لکھئے۔

3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) نیزہ گرنے کے علاقہ کی وضاحت کیجئے۔

(ii) نیزہ پکڑنے کے تین طریقوں کے نام لکھئے۔

(iii) نیزہ کی گرفت پر نوٹ لکھئے۔

(iv) نیزہ میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔

(v) اونچی چھلانگ میں برابری سے کیا مراد ہے؟

(vi) اونچی چھلانگ کے لینڈنگ ایریا کی وضاحت کیجئے۔

(vii) اونچی چھلانگ میں کراس بار کی بناوٹ تحریر کیجئے۔

(viii) اونچی چھلانگ میں جمپ آف سے کیا مراد ہے؟

(ix) اونچی چھلانگ کے چار فاولز تحریر کیجئے۔

(x) 400 میٹر دوڑ کو مین کلر کیوں کہا جاتا ہے؟

(xi) 400 میٹر دوڑ کے معیاری ٹریک میں گلیوں کی چوڑائی تحریر کیجئے۔

(xii) 400 میٹر دوڑ کے اختتام کو بیان کیجئے۔

Faisalabad Board-2024

- 2 -



12 Write short answers to any SIX parts.

کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

How would you clarify the difference between food and nutrition?

(i) خوراک اور غذائیت کا فرق آپ کیسے بیان کریں گے؟

What would you do if someone accidentally stopped breathing?

(ii) حادثاتی طور پر کسی شخص کا سانس بند ہو جانے کی صورت میں آپ کیا کریں گے؟

Explain the structure of muscles.

(iii) عضلات کی بناوٹ کی وضاحت کیجئے۔

Explain two kinds of voluntary muscles.

(iv) ارادی عضلات کی دو اقسام کی وضاحت کیجئے۔

Write the names of diet constituents.

(v) خوراک کے اجزاء ترکیبی کے نام لکھئے۔

Write the effects of nicotine.

(vi) نیکوٹین کے اثرات تحریر کیجئے۔

Describe sleeping pills.

(vii) خواب آور گولیوں کی تعریف کیجئے۔

Write the names of non-alcoholic beverages.

(viii) غیر الکحلی مشروبات کے نام تحریر کیجئے۔

Write the causes of AIDS.

(ix) ایڈز کی وجوہات تحریر 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.

Write the notes on the importance of sports in schools and colleges.

سکولوں اور کالجوں میں کھیلوں کی اہمیت پر نوٹ لکھئے۔

Write in detail the rules of 400 meter race.

400 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیل سے تحریر کیجئے۔

Write in detail how we can benefit from muscles.

عضلات سے ہمیں کیا فائدے حاصل ہو سکتے ہیں؟ تفصیل سے لکھئے۔

What is artificial respiration? Explain the kinds of it.

مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟ مصنوعی تنفس کے مختلف طریقے مختصراً بیان کیجئے۔

4.1

برائے طلباء: ہاکی کے حوالے سے درج ذیل پر تفصیلاً نوٹ تحریر کیجئے: (i) ایمپائر کے فرائض (ii) سنٹر پاس

For Boys: Write detailed note on the following regarding hockey:

(i) Duties of Umpires (ii) Center Pass

1.1

برائے طالبات: بیڈمنٹن کے حوالے سے درج ذیل پر تفصیلاً نوٹ تحریر کیجئے: (i) کھیل کے بے ضابطگیاں (ii) سرویس کے قوانین

For Girls: Write detailed note on the following regarding badminton:

(i) Rules of Service (ii) Fouls of Play

316-XII122-18000