

Multan Board-2024

Paper Code Number: 4427		انٹرمیڈیٹ پارٹ سیکنڈ (جماعت ہارویں) 2024 (1 st -A)		رول نمبر _____	
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II				صحت و تعلیم جسمانی پرچہ دوسرا	
MAXIMUM MARKS: 17		کل نمبر = 17		OBJECTIVE	
TIME ALLOWED: 20 Minutes		وقت = 20 منٹ		مردمندی	
<p>ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پن سے بھر دیجیے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو مار کرنے یا کٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکور جواب غلط تصور ہوگا۔</p> <p>You have four choices for each objective type question as A, B, C and D.</p> <p>The choice which you think is correct, fill that bubble in front of that question number, on bubble sheet. Use marker or pen to fill the bubbles. Cutting or filling two or more bubbles will result in zero mark in that question.</p>					سوال نمبر 1 Q.No.1
D	C	B	A	QUESTIONS / سوالات	Sr.No.
Blackish سیاہی مائل	Orange نارنجی	Greenish سبز مائل	Reddish سرخ مائل	The colour of opium is: الون کا رنگ ہوتا ہے۔	1
ABC	ACD	ADC	ABD	The names of first aid methods are: ابتدائی طبی امداد کے طریقوں کے نام ہیں۔	2
4 second 4 سیکنڈ	3 second 3 سیکنڈ	2 second 2 سیکنڈ	1 second 1 سیکنڈ	In artificial respiration, pressure should be given to Shaffer's method: مصنوعی تنفس میں شیفر کے طریقے سے دباؤ ڈالا جاتا ہے۔	3
Pupil شاگرد	Couch کوچ	Player کھلاڑی	Inexperienced انازی	Who is steady and good tempered? کون ثابت قدم اور مستقل مزاج ہوتا ہے؟	4
Game کھیل	Examination hall امتحانی ہال	Classroom کمرہ جماعت	Home گھر	The best training center for a leader is: ایک قائد کی تربیت گاہ ہوتی ہے۔	5
700 g گرام	800 g گرام	500 g گرام	600 g گرام	The weight of javelin for men is: مردوں کے لیے نیزہ کا وزن ہوتا ہے۔	6
25 m میٹر	15 m میٹر	20 m میٹر	30 m میٹر	The length of runway in javelin is: نیزے میں دوڑنے کے راستے کی لمبائی ہوتی ہے۔	7
10 m میٹر	7 m میٹر	5 m میٹر	3 m میٹر	The length of landing area in high jump is: اونچی چلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے۔	8
4 kg کلوگرام	2 kg کلوگرام	3 kg کلوگرام	1 kg کلوگرام	The weight of cross bar in high jump is: اونچی چلانگ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔	9
Track ٹریک	Mountain پہاڑ	Road سڑک	Ground گراؤنڈ	400 m race runs: 400 میٹر دوڑ دوڑی جاتی ہے۔	10
11	8	4	6	The lanes of standard track are: معیاری ٹریک کی لمبائیاں ہوتی ہیں۔	11
1.50 m میٹر	1.60 m میٹر	1.80 m میٹر	1.90 m میٹر	The length of large intestine is: بڑی آنت کی لمبائی ہوتی ہے۔	12
Voluntary ارادی	Involuntary غیر ارادی	Dermal جلدی	Skeletal استخوانی	The muscles which are under the control of human, are called: وہ عضلات جو انسانی مرضی کے تابع ہوتے ہیں، کہلاتے ہیں۔	13
4	6	3	2	The constituents of diet are: خوراک کے اجزاء ہوتے ہیں۔	14
Cheep سستی	Sweet میٹھی	Stimulus تحریک	Better بہتر	Coffee is much as compare to tea: کافی چائے کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔	15
(FOR BOYS ONLY) (صرف طلباء کے لیے)					
630 g گرام	650 g گرام	660 g گرام	670 g گرام	The weight of ball, in basketball game is: باسکٹ بال کھیل میں گیند کا وزن ہوتا ہے۔	16
50 m میٹر	45 m میٹر	55 m میٹر	60 m میٹر	The width of hockey ground is: ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔	17
(FOR GIRLS ONLY) (صرف طالبات کے لیے)					
1.75 m میٹر	1.52 m میٹر	1.55 m میٹر	1.50 m میٹر	The width of table tennis table is: ٹینس ٹیبل کے میز کی چوڑائی ہوتی ہے۔	16
80 cm سینٹی میٹر	72 cm سینٹی میٹر	76 cm سینٹی میٹر	70 cm سینٹی میٹر	The width of back gallery in badminton game is: بڈمنٹن کھیل میں بیک گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔	17

2024 (1 st -A)		رول نمبر	
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II		صحت و تعلیم جسمانی	
MAXIMUM MARKS: 68		وقت = 2.40 گھنٹے	
68 = کل نمبر		پہچان نمبر	
SUBJECTIVE		TIME ALLOWED: 2.40 Hours	
NOTE: Write same question number and its parts number on answer book, as given in the question paper.			
نوٹ: جوابی کتابی میں سوال نمبر اور اس کے اجزاء کے نمبر لکھیں جیسے کہ سوالیہ ورک میں ہے۔			
SECTION-I حصہ اول			
2. Attempt any eight parts.		سوال نمبر 2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔	
16 = 2 × 8			
(i)	Define Sport.	(i)	کھیل کی تعریف کریں۔
(ii)	A good player is punctual. How?	(ii)	ایک اچھا کھلاڑی وقت کا پابند ہوتا ہے۔ کیسے؟
(iii)	Describe two benefits of sport.	(iii)	کھیل کے دو فوائد بیان کریں۔
(iv)	Sport is a natural activity. Describe briefly.	(iv)	کھیل ایک قدرتی سرگرمی ہے۔ مختصر بیان کریں۔
(FOR BOYS ONLY) (صرف طلباء کے لیے)			
(v)	What is meant by center pass in hockey game?	(v)	ہاکی کے کھیل میں سٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
(vi)	Explain the duration of hockey game.	(vi)	ہاکی کے کھیل کے دورانیے کی وضاحت کریں۔
(vii)	Explain free hit in hockey game.	(vii)	ہاکی کے کھیل میں فری ہٹ کی وضاحت کریں۔
(viii)	Describe the length of hockey goal post.	(viii)	ہاکی گول پوسٹ کی لمبائی بیان کریں۔
(ix)	Write the length and width of basketball court.	(ix)	باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔
(x)	Explain Jump ball in basketball game.	(x)	باسکٹ بال کھیل میں جپ بال کی وضاحت کریں۔
(xi)	Write briefly on Time Out in basketball game.	(xi)	باسکٹ بال کھیل میں ٹائم آؤٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(xii)	What is meant by personal foul in basketball game?	(xii)	باسکٹ بال کھیل میں ذاتی فاول سے کیا مراد ہے؟
(FOR GIRLS ONLY) (صرف طالبات کے لیے)			
(v)	What is meant by Rally in badminton game?	(v)	بدمینٹن کھیل میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
(vi)	What is meant by Let in badminton game?	(vi)	بدمینٹن کھیل میں Let سے کیا مراد ہے؟
(vii)	Describe the length and height of badminton net.	(vii)	بدمینٹن نیٹ کی لمبائی اور اونچائی بیان کریں۔
(viii)	Write two fouls of badminton game.	(viii)	بدمینٹن کھیل کے دو فاول لکھیے۔
(ix)	Write two fouls of service in table tennis game.	(ix)	ٹینس ٹیبل کھیل میں سروس کے دو فاول لکھیے۔
(x)	Write the length and width of table tennis table.	(x)	ٹینس ٹیبل کھیل کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔
(xi)	Write two fouls of table tennis game.	(xi)	ٹینس ٹیبل کھیل کے دو فاول لکھیے۔
(xii)	Write the names of team officials in table tennis game.	(xii)	ٹینس ٹیبل کھیل میں ٹیم آفیشلز کے نام لکھیے۔
3. Attempt any eight parts.		سوال نمبر 3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔	
16 = 2 × 8			
(i)	How many chances are given for practice before javelin throw?	(i)	تیزہ پھینکنے سے قبل پریکٹس کے لیے کتنے مواقع دیئے جاتے ہیں؟
(ii)	How to solve the tie in javelin competition?	(ii)	تیزہ کے مقابلے میں برابری کا فیصلہ کیسے کرتے ہیں؟
(iii)	From where is a javelin gripped?	(iii)	تیزہ کہاں سے پکڑا جاتا ہے؟
(iv)	Write a note on structure of javelin.	(iv)	تیزہ کی ساخت پر نوٹ لکھیے۔
(v)	How many jumps are allowed for practice in high jump?	(v)	اونچی چھلانگ میں پریکٹس کے لیے کتنے جپ لگانے کی اجازت ہوتی ہے؟
(vi)	Write a note on supports in high jump.	(vi)	اونچی چھلانگ میں ٹیکوں پر نوٹ لکھیے۔
(vii)	What is landing area in high jump?	(vii)	اونچی چھلانگ میں لینڈنگ ایریا کیا ہوتا ہے؟
(viii)	Write the length and width of supports in high jump.	(viii)	اونچی چھلانگ میں ٹیکوں کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
(ix)	What is false start?	(ix)	فالس سٹارٹ کیا ہوتا ہے؟
(x)	Why are there heats in the 400 meter race?	(x)	400 میٹر دوڑ میں ہیش کیوں ہوتی ہیں؟
(xi)	400 meter track is used for which purpose?	(xi)	400 میٹر کا ٹریک کس کام کے لیے استعمال ہوتا ہے؟
(xii)	What are the important things to keep in mind for 400 meter race?	(xii)	400 میٹر دوڑ کے لیے جاننا ضروری رکھنا ضروری ہوتا ہے؟
4. Attempt any six parts.		سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔	
12 = 2 × 6			
(i)	Explain briefly the small intestine.	(i)	چھوٹی آنت کی مختصر وضاحت کیجیے۔
(ii)	Which muscles are called involuntary muscles?	(ii)	کون سے عضلات غیر ارادی عضلات کہلاتے ہیں؟
(iii)	A balanced diet is essential for better health. Describe in your own words?	(iii)	متوازن غذا بہترین صحت کے لیے ضروری ہے۔ اپنے الفاظ میں بیان کیجیے۔
(iv)	Why is smoking harmful for health? Express your opinion.	(iv)	تباہ کن دھواں صحت کے لیے کیوں مضر ہے؟ اپنی رائے کا اظہار کیجیے۔
(v)	Write two bad effects of heroin.	(v)	ہیروئن کے دو مضر اثرات تحریر کیجیے۔
(vi)	Write down two symptoms of gonorrhea.	(vi)	سوزاک کی دو علامات تحریر کیجیے۔
(vii)	Write two principles of giving first aid.	(vii)	ابتدائی طبی امداد دینے کے دو اصول لکھیے۔
(viii)	Which chemicals are found in tea?	(viii)	چائے میں کون سے کیمیکلز پائے جاتے ہیں؟
(ix)	Write four first aid measures of Morphia.	(ix)	مورفین کی چار طبی امداد کیجیے۔
SECTION-II حصہ دوم			
NOTE: Attempt any three questions.		نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔	
24 = 3 × 8			
5.	Describe the objectives in detail the person gets involved in sports.	5-	ورقہ مقابلہ کھیلوں سے بہان کر کے فرد و گروپوں میں شمولیت سے حاصل کرتا ہے۔
6.	Write down the rules and regulation of 400 meter race.	6-	400 میٹر دوڑ کے قوانین اور ضابطے تحریر کیجیے۔
7.	What is meant by muscular system? Write down the types of muscles in detail.	7-	مقام عضلات سے کیا مراد ہے؟ عضلات کی اقسام پر تفصیلاً تحریر کیجیے۔
8.	What is AIDS? Also describe in detail the symptoms and preventive measures.	8-	ایڈز کیا ہے؟ تیز اس کی علامات اور حفاظتی اقدامات تفصیل سے لکھیں۔
9.	Explain the given in hockey: (FOR BOYS) (i) Penalty corner (ii) Penalty stroke	9-	ہاکی میں درج ذیل کی وضاحت کریں۔ (طلباء کے لیے) (i) پینالٹی کورنر (ii) پینالٹی سٹروک
	Draw a sketch of badminton court along with dimensions. (FOR GIRLS)		بدمینٹن کورٹ کا خاکہ ساتھ ساتھ سائز لکھیں۔ (طالبات کے لیے)

Paper Code		2023 (1st-A)		pakcity.org	
Number: 4425		(کلاس بارہویں) II - (کلاس بارہویں)		رول نمبر	
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II				صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - دوسرا	
TIME ALLOWED: 20 Minutes				وقت = 20 منٹ	
MAXIMUM MARKS: 17		OBJECTIVE معروضی		کل نمبر = 17	
<p>سوال نمبر 1۔ ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کارڈ پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مارکر یا پین سے بھر دیجئے۔</p> <p>Q.No.1 You have four choices for each objective ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔</p> <p>type question as A, B, C and D. The choice which you think is correct, fill that bubble in front of that question number, on bubble sheet. Use marker or pen to fill the bubbles. Cutting or filling two or more bubbles will result in zero mark in that question.</p>					
D	C	B	A	سوالات / Questions	Sr.No.
Four چار	Six چھ	Five پانچ	Eight آٹھ	Food contains ingredients: خوراک میں اجزاء ہوتے ہیں۔	1
Tea چائے	Lassi لسی	Alcohol الکحل	Milk دودھ	Tenin is constituent of: ٹینن جزو ہے۔	2
3 m میٹر	5 m میٹر	4 m میٹر	6 m میٹر	The width of runway in Javelin throw is: نیزہ پھینکنے کے راستے کی چوڑائی ہوتی ہے۔	3
2, 2	3, 3	4, 4	5, 5	Attempts are given at each height in high jump: اونچی چھلانگ میں ہر بلندی پر کوششیں دی جاتی ہیں۔	4
Six چھ	Four چار	Eight آٹھ	Ten دس	The lanes of standard track are: معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں۔	5
Juice رس	Nectar آب حیات	Balanced diet متوازن غذا	Drugs نشہ آور دوائی	What is opium? افیون کیا ہے؟	6
1983 AD میں	1980 AD میں	1981 AD میں	1986 AD میں	The virus of aids was discovered: ایڈز کا وائرس دریافت کیا گیا۔	7
Five پانچ	Four چار	Two دو	Three تین	Main methods of first aid are: ابتدائی طبی امداد کے اہم طریقے ہیں۔	8
Eight آٹھ	Six چھ	Three تین	One ایک	There are methods of artificial respiration: مصنوعی تنفس کے طریقے ہوتے ہیں۔	9
Six چھ	Two دو	Four چار	Three تین	How many ways does poison enter the body? زہر جسم میں کتنے طریقوں سے داخل ہوتا ہے؟	10
Sadness اداسی	Social evils سماجی برائیاں	Disease بیماری	Mental growth ذہنی نشوونما	This is a game advantage: یہ ایک کھیل کا فائدہ ہے۔	11
Friend دوست کے	Player کھلاڑی کے	Student شاگرد کے	Coach کوچ کے	Success always shows great respect to: کھیل میں ہمیشہ کامیابی قدم چڑھتی ہے۔	12
Maltos مالٹوز	Pepsin پیپسن	Ptyalin ٹائی لین	Renin رینن	The name of enzyme of salivation is: لعاب دہن کے فیبر کا نام ہے۔	13
Dermal muscles جلدی عضلات	Cardiac muscles قلبی عضلات	Involuntary muscles غیر ارادی عضلات	Skeletal muscles استخوانی عضلات	The muscles attached with human skin are called: جلد کے ساتھ وابستہ عضلات کہلاتے ہیں۔	14
Potassium Chloride پوٹاشیم کلورائیڈ	Calcium Chloride کیلشیم کلورائیڈ	Phosphorus Chloride فاسفورس کلورائیڈ	Sodium chloride سوڈیم کلورائیڈ	Edible salt is called: خوردنی نمک کو کہتے ہیں۔	15
(FOR BOYS ONLY) (صرف طلبہ کے لئے)					
7 m میٹر	4 m میٹر	3.66 m میٹر	5 m میٹر	The middle distance of hockey goal posts is: ہاکی گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ ہوتا ہے۔	16
Touch line ٹچ لائن	Side line سائیڈ لائن	Back line بیک لائن	End line اینڈ لائن	Length line of basketball court is called: باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی والی لائن کہلاتی ہے۔	17
(FOR GIRLS ONLY) (صرف طالبات کے لئے)					
Square مربع	Triangle ٹکونی	Rectangular مستطیل	Circular گول	The shape of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کی شکل ہوتی ہے۔	16
2.30 m میٹر	2.74 m میٹر	2.10 m میٹر	3 m میٹر	The length of Table tennis table is: ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔	17

صحت و تعلیم ج

68 = ملمبر

نوٹ۔ جمالی کاپی پر دس سوال بھر اور دس دیگر درج کیجئے جو کہ سوالیہ پرچہ میں درج ہے۔

SECTION-I حصاؤل

سوال نمبر 2. کوئی سے آٹھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (صرف طلباء کے لئے)

- (صرف طالبات کے لئے)

- 2014

سوال نمبر 3. کوئی سے آٹھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- | | |
|--|--|
| | |
|--|--|

سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- pakcity.org

SECTION-II **مجموعہ دوم**

نوٹ۔ کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Please visit for more data at: www.pakcity.org

TIME ALLOWED: 20 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 20 منٹ

MAXIMUM MARKS: 17

Multan Board-2021

کل نمبر = 17

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 بھر کرنے یا کاٹ کر بھر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو بھر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوال پرچہ پر سوالات ہرگز حل نہ کریں۔

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 bubble in front of that question number, on bubble sheet. Use marker or pen to fill the bubbles. Cutting or filling two or more bubbles will result in zero mark in that question. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve questions on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1-

- (1) An important role in the training of brain is: ذہن کی تربیت میں اہم کردار ہوتا ہے۔
(A) Game کھیل کا (B) Walk سیر کا (C) Speech تقریر کا (D) Friend دوست کا
- (2) A good sportsman is: ایک اچھا سپورٹس مین ہوتا ہے۔
(A) Rich امیر (B) Punctual وقت کا پابند (C) Poor غریب (D) Bad character بُرا
- (3) The length of javelin is: جیولن کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 2.60 - 2.70 m میٹر (B) 2.80 - 2.90 m میٹر (C) 2.50 - 2.55 m میٹر (D) 2.40 - 2.47 m میٹر
- (4) The methods of holding the javelin are: جیولن پکڑنے کے طریقے ہوتے ہیں۔
(A) One ایک (B) Two دو (C) Three تین (D) Four چار
- (5) The Javelin has _____ parts/part. نیزہ/جیولن _____ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔
(A) One ایک (B) Two دو (C) Three تین (D) Four چار
- (6) The length of supports in high jump is: ہائی جپ میں ٹیکوں کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 2 cm (B) 4 cm (C) 5 cm (D) 6 cm
- (7) The height of mattress in high jump is: ہائی جپ میں گدے کی اونچائی ہوتی ہے۔
(A) 50 cm (B) 60 cm (C) 65 cm (D) 70 cm
- (8) The phases of high jump are: ہائی جپ کے مراحل ہوتے ہیں۔
(A) Two دو (B) Four چار (C) Six چھ (D) Eight آٹھ
- (9) The types of muscles are: عضلات کی اقسام ہوتی ہیں۔
(A) Two دو (B) Three تین (C) Four چار (D) Five پانچ
- (10) The types of voluntary muscles are: ارادی عضلات کی اقسام ہوتی ہیں۔
(A) One ایک (B) Two دو (C) Six چھ (D) Eight آٹھ
- (11) Food maintains to what? خوراک کیا برقرار رکھتی ہے؟
(A) Respect عزت (B) Wealth دولت (C) Money پیسہ (D) Life by health صحت سے زندگی
- (12) Colour of Arsenic is: سگھیا کارنگ ہوتا ہے۔
(A) White سفید (B) Red سرخ (C) Brown براؤن (D) Black کالا
- (13) The eyes of the poisonous snakes are: زہریلے سانپوں کی آنکھیں ہوتی ہیں۔
(A) Circular گول (B) Rectangular مستطیل (C) Small چھوٹی (D) Triangular ٹکونی
- (14) Bala Donna is a plant of: بیلاڈونا (Bala Donna) ایک پودا ہے۔
(A) Rose گلاب (B) Sour ترش (C) Poisonous زہریلا (D) Sweet میٹھا
- (15) Muscles work by which system? عضلات کون سے سسٹم کے تحت کام کرتے ہیں؟
(A) Nervous دماغ (B) Muscular عضلات (C) Absorption انجذاب (D) Digestive انہضام

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (16) The total players of hockey game are: ہاکی کھیل کے کل کھلاڑی ہوتے ہیں۔
(A) 10 (B) 12 (C) 14 (D) 16
- (17) The total time of hockey game is: ہاکی کھیل کا کل وقت ہوتا ہے۔
(A) 30 minutes منٹ (B) 40 minutes منٹ (C) 50 minutes منٹ (D) 70 minutes منٹ

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لئے)

- (16) The width of back gallery in badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کی بیک گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔
(A) 79 cm (B) 77 cm (C) 78 cm (D) 76 cm
- (17) The distance of short service line in badminton from net is: بیڈمنٹن میں شارٹ سروس لائن کا فاصلہ نیٹ سے ہوتا ہے۔
(A) 1.92 m (B) 1.97 m (C) 1.99 m (D) 1.98 m

- (iv) What is meant by one minute rule in javelin throw? نیزہ پھینکنے میں ایک منٹ کے قانون سے کیا مراد ہے؟ (iv)
- (v) Write down the method of measurement in javelin throw. نیزہ کی پیمائش کا طریقہ بیان کریں۔ (v)
- (vi) Write down the weight of javelin for males and females. مردوں اور عورتوں کے لیے نیزہ کا وزن تحریر کریں۔ (vi)
- (vii) Write down the measurement of mattress in high jump. اونچی چھلانگ میں گدے کی پیمائش لکھیے۔ (vii)
- (viii) Write down the weight of crossbar in high jump. اونچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن تحریر کریں۔ (viii)
- (ix) Explain the first principle to decide the "Tie" اونچی چھلانگ میں برابری کے حل کا پہلا اصول بیان کریں۔ (ix)

in high jump.



- (x) Describe uprights of high jump. اونچی چھلانگ کے پولز کی وضاحت کریں۔ (x)
- (xi) Write down the two rules of high jump. اونچی چھلانگ کے دو قوانین بیان کریں۔ (xi)
- (xii) What is meant by take off in high jump? اونچی چھلانگ میں ٹیک آف سے کیا مراد ہے؟ (xii)

4 . Attempt any six parts.

$$12 = 2 \times 6$$

- (i) What is meant by muscular system? نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟ (i)
- (ii) Write down only the names of kinds of muscles. عضلات کی اقسام کے صرف نام تحریر کیجیے۔ (ii)
- (iii) What is meant by balanced diet? متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ (iii)
- (iv) Write down two merits of tea. چائے کے دو فوائد تحریر کیجیے۔ (iv)
- (v) Define the first aid. ابتدائی طبی امداد کی تعریف لکھیے۔ (v)
- (vi) What is meant by burn? جلنے سے کیا مراد ہے؟ (vi)
- (vii) By how many ways poison can enter the body? زہر جسم میں کتنے طریقوں سے داخل ہو سکتا ہے؟ مختصراً تحریر کیجیے۔ (vii)
- Describe briefly.
- (viii) What is meant by ABC in the artificial respiration? مصنوعی تنفس میں ABC سے کیا مراد ہے؟ (viii)
- (ix) Describe briefly the bad effects of alcohol on the central nervous system. الکحل کے مرکزی اعصابی نظام پر بُرے اثرات کی مختصر وضاحت کیجیے۔ (ix)

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: Attempt any three questions.

$$24 = 8 \times 3$$

5. Write down the detail of values of sports in modern age. موجودہ دور میں کھیلوں کی افادیت پر تفصیل سے تحریر کیجیے۔ 5
6. Draw a sketch of hockey ground with all measurements. ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ بنائیں اور پیمائش لکھیے۔ 6
- OR یا
- Write down the rules of service in badminton in detail. بیڈمنٹن سروس کے قوانین تفصیل سے بیان کریں۔
7. Write down the rules of javelin throw. نیزہ پھینکنے کے قوانین تحریر کیجیے۔ 7
8. What is Muscular System? نظام عضلات کیا ہے؟ عضلات کی اقسام تفصیلاً تحریر کیجیے۔ 8
- Write down the types of muscles in detail.
9. Write a description of contemporary drinks. دور حاضر کے مشروبات کی تفصیل لکھیں۔ 9

نوٹ: جوابی کاپی پر دی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔
Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper.

SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any eight parts.

16 = 2 x 8

سوال نمبر 2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) How the games are the best use of leisure time? کھیل فرصت کے اوقات کا مثبت مصرف کیسے ہیں؟
(ii) National player is an ambassador of his country. قومی کھلاڑی اپنے ملک کا سفیر ہوتا ہے۔ وضاحت کیجیے۔
Explain briefly.

- (iii) Write the modern concept of game. کھیل کا جدید نظریہ تحریر کریں۔
(iv) How do the sports save one from being de-tracked? کھیل بے راہ روی سے کیسے بچاتے ہیں؟

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (v) Write the length and width of hockey ground. ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
(vi) Write the purpose of goal area in hockey game. ہاکی کھیل میں گول ایریا کا مقصد تحریر کیجیے۔
(vii) Describe the shape of ball in hockey game. ہاکی کھیل میں بال کی وضاحت کیجیے۔
(viii) Write the authorities of referee in hockey game. ہاکی کھیل میں ریفری کے اختیارات تحریر کیجیے۔
(ix) Write a note on half time in hockey game. ہاکی کھیل میں ہاف ٹائم پر نوٹ لکھیں۔
(x) Explain the goal post in hockey game. ہاکی کھیل میں گول پوسٹ کی وضاحت کیجیے۔
(xi) Write a note on the number of players in hockey game. ہاکی کھیل میں کھلاڑیوں کی تعداد پر نوٹ لکھیں۔
(xii) What is meant by centre pass in hockey game? ہاکی کھیل میں سینٹر پاس سے کیا مراد ہے؟

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لئے)

- (v) Write the length and width of badminton court. بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیں۔
(vi) Explain the shuttle in badminton game. بیڈمنٹن کھیل میں شٹل کی وضاحت کیجیے۔
(vii) Write down the height and length of net in badminton. بیڈمنٹن میں نیٹ کی اونچائی اور لمبائی تحریر کیجیے۔
(viii) Write a note on short service area in badminton game. بیڈمنٹن کھیل میں شارٹ سروس ایریا پر نوٹ لکھیں۔
(ix) Write a note on "Let" service in badminton game. بیڈمنٹن کھیل میں لیٹ (Let) سروس پر نوٹ لکھیں۔
(x) Write down two rules for service in badminton game. بیڈمنٹن کھیل میں سروس کے دو قوانین تحریر کیجیے۔
(xi) Write a note on the number of players in badminton game. بیڈمنٹن کھیل میں کھلاڑیوں کی تعداد پر نوٹ لکھیں۔
(xii) Explain about badminton racket. بیڈمنٹن میں ریکٹ کی وضاحت کیجیے۔

3. Attempt any eight parts.

16 = 2 x 8

سوال نمبر 3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Write a short note on sector of javelin throw. نیزہ پھینکنے کے سیکٹر پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(ii) Write a short note on structure of javelin. نیزہ کی بناوٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
(iii) Write down the two fouls of javelin throw. نیزہ پھینکنے کے دو فاول لکھیے۔