

**Health & Physical Education HSSC (12<sup>th</sup>) 1<sup>st</sup> Annual 2024**

☆ روٹینہ پریپارڈ وارڈ

Marks:17 Time:20 Minutes Paper: II Objective(I) Code 8 4 2 1 (i) معروضی II: پرچہ: وقت: 20 منٹ 17: نمبر: **صحت و تعلیم جسمانی**

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ اپنی جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا پلین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کٹ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔

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 in your answer book. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling up two or more circles will result no mark.

**SECTION-A حصہ اول**

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	The best use of leisure is: فرصت کے اوقات کا بہترین استعمال ہے۔	Walking سیر	Sports کھیل	Music موسیقی	Newspaper اخبار
2.	----- promotes the mutual relation during participation in sports. کھیل میں شرکت کے دوران باہمی تعلقات بڑھاتا ہے۔	Friend دوست	Pupil شاگرد	Player کھلاڑی	Coach کوچ
3.	How many maximum chances are given to an athlete in javelin throw? نیوز پھینکنے کے مقابلے میں ایک کھلاڑی کو زیادہ سے زیادہ کوششیں دی جاتی ہیں؟	3	5	6	9
4.	Javelin Throw was nominated as a regular game in: نیوز پھینکنے کو باقاعدہ کھیلوں کا حصہ سمجھا جانے لگا۔	1900	1908	1910	1870
5.	The weight of crossbar in high jump is: ہائی جپ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔	2 kg 2 کلو گرام	4 kg 4 کلو گرام	3 kg 3 کلو گرام	1 kg 1 کلو گرام
6.	How many chances are given to a player in case of tie break in high jump? اوپنچی چھلانگ میں برابری کی صورت میں کھلاڑی کو کتنی کوششیں دی جاتی ہیں؟	2,2	3,3	6,6	1,1
7.	The toughest event in sprint races is: تیز دوڑوں کا مشکل ترین ایونٹ ہے۔	100 m	200 m	400 m	210 m
8.	A false start has not been allowed in races since: ہیڈوں میں فالس سٹارٹ کی اجازت نہیں ہے۔	2013	2010	2012	2011
9.	There is a storage of ----- in liver. جگر میں ذخیرہ ہوتا ہے۔	Water پانی	Salt نمک	Glycogen گلائیکوجن	Protein لحمیات

جاری ہے / ورق الیے

(2)

Questions / سوالات	A	B	C	D
10. Food contains Ingredients: خوراک میں اجزاء ہوتے ہیں۔	2	6	8	13
11. The kinds of muscles are: عضلات کی اقسام ہوتی ہیں۔	2	4	5	3
12. Alcoholic beverage is: ایسا مشروب جس میں الکحل پائی جاتی ہے۔	Tea چائے	Lassi لسی	Coffee کافی	Brandy برانڈی
13. The Immunity system is destroyed by the disease: بیماری جس میں جسم کا مدافعتی نظام تقریباً ختم ہو جاتا ہے۔	Syphilis آئفیلک	AIDS ایڈز	Chancroid شکورو	Cholera بھینہ
14. The burnt part of the body is dipped in water for: جھلے ہوئے حصے کو پانی میں ڈبوئے ہیں۔	10 min 10 منٹ	20 min 20 منٹ	30 min 30 منٹ	15 min 15 منٹ
15. The better process of artificial respiration for children is: بچوں کیلئے مصنوعی تنفس کا بہتر طریقہ ہے۔	Holger Nelson ہولگر نیلسن	Schaffer شایفر	Mouth to mouth منہ سے منہ لگا کر	Sylwester سلویسٹر

**(Only for Boys)**

**(صرف طلباء کیلئے)**

16.	The sign of penalty stroke is marked at: پینلٹی سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے۔	4.66 m 4.66 میٹر	6.40 m 6.40 میٹر	6 m 6 میٹر	5 m 5 میٹر
17.	The maximum weight of basketball is: باسکٹ بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے۔	750 g 750 گرام	700 g 700 گرام	650 g 650 گرام	600 g 600 گرام

**(Only for Girls)**

**(صرف طالبات کیلئے)**

16.	The minimum weight of shuttle in badminton is: بیڈمنٹن میں شٹل کا کم از کم وزن ہوتا ہے۔	5.74 g 5.74 گرام	4.74 g 4.74 گرام	6.75 g 6.75 گرام	7.75 g 7.75 گرام
17.	In expedite system, a receiver returns the ball successfully: گیم جلد ختم کرنے والے نظام میں رسیور کامیابی سے بال کو واپس بھیجتا ہے۔	Ten times دس دفعہ	Eleven times گیارہ دفعہ	Thirteen times تیرہ دفعہ	Fifteen times پندرہ دفعہ



Note: - Section B is compulsory. Attempt any THREE questions from Section C.

ث: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

## SECTION - B حصہ دوم

2. Write short answers to any EIGHT parts.

(8x2=16)

2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. Explain sportsmanship. ii. A good player abides by law. How?  
iii. Define immunity. iv. Describe two qualities of a good player.

- i. سپورٹس میں شپ کی وضاحت کیجئے۔ ii. اچھا کھلاڑی قانون کا پابند ہوتا ہے کیسے؟  
iii. قوت مدافعت کی تعریف کیجئے۔ iv. اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کیجئے۔

(Only for Boys)

(صرف طلباء کے لئے)

- v. When is a goal awarded in hockey? vi. How does the game of hockey start?  
vii. Explain "Bully" in hockey. viii. Write down two duties of hockey umpire.  
ix. Write down the length and width of basketball court. x. What is meant by dribbling in basketball?  
xi. Explain personal foul in basketball. xii. Explain centre circle in basketball.

- v. ہاکی میں گول کب دیا جاتا ہے؟ vi. ہاکی کے کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟  
vii. ہاکی میں ہلی کی وضاحت کیجئے۔ viii. ہاکی اسپائر کے دو فرائض لکھئے۔  
ix. باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔ x. باسکٹ بال میں ڈربنگ سے کیا مراد ہے؟  
xi. باسکٹ بال میں ذاتی فاول کی وضاحت کیجئے۔ xii. باسکٹ بال میں سنٹر سرکل کی وضاحت کیجئے۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کے لئے)

- v. Write down measurement of short service area in badminton. vi. Write down two duties of referee in badminton.  
vii. Write down note on "Toss" in badminton. viii. Write down a note on "Racket" in badminton.  
ix. Write down the length and width of table in table tennis. x. Write down a note on "Net" in table tennis.  
xi. What is meant by "Let" in table tennis? xii. Write down a note on "Ball" in table tennis.

- v. بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا کی پیمائش لکھئے۔ vi. بیڈمنٹن میں ریفری کے دو فرائض لکھئے۔  
vii. بیڈمنٹن میں ٹاس پر نوٹ لکھئے۔ viii. بیڈمنٹن میں ریکٹ پر نوٹ لکھئے۔  
ix. ٹیبل ٹینس میں میز کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔ x. ٹیبل ٹینس میں نیٹ پر نوٹ لکھئے۔  
xi. ٹیبل ٹینس میں "Let" سے کیا مراد ہے؟ xii. ٹیبل ٹینس میں بال پر نوٹ لکھئے۔

3. Write short answers to any EIGHT parts.

(8x2=16)

3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. What do you know about cord grip in Javelin throw?  
ii. Which part of the javelin while hitting the ground will be considered a right throw?  
iii. Explain whether a javelin consists of more than one part.  
iv. Write down the length of the pointed end of the javelin?  
v. How much time is given for a high jump?  
vi. Write down the weight of the crossbar in high jump.

- i. نیزہ میں رسی کی گرفت کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟  
ii. نیزہ کے کون سا حصہ زمین پر لگے تو تھرو درست تصور ہوگی؟  
iii. کیا نیزہ ایک سے زیادہ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے؟ وضاحت کیجئے۔  
iv. نیزہ کے نوکدار سرے کی لمبائی تحریر کیجئے۔  
v. اونچی چھلانگ کے لئے کتنے منٹ کا ٹائم دیا جاتا ہے؟  
vi. اونچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن تحریر کیجئے۔

(جاری ہے / اور ق الیے)

(Continued/PTO)

- vii. Write down the distance between the poles in high jump.  
viii. Write down the length and width of landing area in high jump.  
ix. How is the 400-metre race started?  
x. How are lanes allotted to athletes in 400-metre race?  
xi. Write down the width of the lanes and the thickness of the lines.  
xii. How many lanes are there in a 400-metre track?

- vii. اونچی چھلانگ میں پولز کا درمیانی فاصلہ تحریر کیجئے۔  
viii. اونچی چھلانگ میں لینڈنگ ایریا کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔  
ix. 400 میٹر دوڑ کا شارٹ کیسے کیا جاتا ہے؟  
x. 400 میٹر دوڑ میں کھلاڑیوں کو گلیاں کیسے آلات کی جاتی ہیں؟  
xi. گلیوں کی چوڑائی اور لائنوں کی موٹائی تحریر کیجئے۔  
xii. 400 میٹر ٹریک میں کتنی گلیاں ہوتی ہیں؟

4. Write short answers to any SIX parts.

(6x2=12)

4- کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i. Express your opinion in this regard that muscles make the body beautiful.  
ii. How is food digested in the body? Describe all the steps in order.  
iii. What is the role of stomach in digesting food?  
iv. Write down four characteristics of balanced diet.  
v. Write down a note on cardiac muscles.  
vi. Explain the difference between food and diet.  
vii. Describe the effects of drugs on the human body.  
viii. Write down a note on the side effects of tea.  
ix. Write down two characteristics of a provider of first aid.

- i. عضلات جسم کو خوبصورت بناتے ہیں اس سلسلے میں اپنی رائے بیان کیجئے۔  
ii. خوراک ہمارے جسم میں کس طرح ہضم ہوتی ہے؟ ترتیب سے تمام مراحل بیان کیجئے۔  
iii. خوراک ہضم کرنے میں معدہ کا کیا کردار ہے؟  
iv. متوازن غذا کی چار خصوصیات بیان کیجئے۔  
v. قلبی عضلات پر نوٹ لکھئے۔  
vi. خوراک اور غذا میں فرق کی وضاحت کیجئے۔  
vii. منشیات کے انسانی جسم پر اثرات تحریر کیجئے۔  
viii. چائے کے نقصانات پر نوٹ لکھئے۔  
ix. ابتدائی طبی امداد دینے والے کی دو خصوصیات لکھئے۔

Note: Attempt any THREE questions, carrying EIGHT marks each.

## SECTION - C حصہ سوم

نوٹ: کوئی سے تین سوال حل کیجئے۔ ہر سوال کے (08) نمبر ہیں

5. What is meant by sports? Describe the importance of sports in colleges in modern age.  
6. Write down comprehensive note on the following:  
i. Eight javelin throw fouls. ii. Eight high jump fouls.  
7. Write down the kinds and benefits of muscles in detail.  
8. What is meant by AIDS? Write down the reasons of transmission and its symptoms.  
9. Draw a sketch of hockey ground with dimensions.

- 5- سپورٹس سے کیا مراد ہے؟ موجودہ دور میں کالجز میں سپورٹس کی اہمیت بیان کیجئے۔  
6- مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھئے۔  
i. نیزہ پھینکنے کے آٹھ فاولز ii. اونچی چھلانگ کے آٹھ فاولز  
7- عضلات کی اقسام اور فوائد تفصیل سے تحریر کیجئے۔  
8- ایڈس سے کیا مراد ہے؟ اس کے پھیلنے کے اسباب اور علامات تحریر کیجئے۔  
9- ہاکی گراؤنڈ کی پیمائش کے ساتھ خاکہ بنائیے۔  
یا  
بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ پیمائش کے ساتھ بنائیے۔

OR



Draw a sketch of badminton court with dimension.



Health &amp; Physical Education

H.S.S.C (12<sup>th</sup>) 1<sup>st</sup> Annual 2023

Paper : II

Objective معروضی

Time : 20 Minutes

(iii)

Marks : 17

Paper Code

8

4

2

5

صحت و تعلیم جسمانی

II : پرچہ

وقت : 20 منٹ

نمبر : 17

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ اپنی جوابی لکائی ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ گمار کر یا تین سے مجر دیکھئے۔  
اپنے جواب کے دائرہ گمار کرنے کی بات کرنے کی صورت میں دائرہ گمار جواب غلط تصور ہوگا۔

Note: - You have four choices for each objective type question as A,B,C and D. The choice which you think is correct, you must circle in front of the question number in your answer book. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling up two or more circles will result no mark.

## SECTION-A

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	400 میٹر دوڑ کے خط انتہائی لائن کی موٹائی ہوتی ہے۔ The width of finish line of 400 m race is:	2-سینٹی میٹر 2 cm	3-سینٹی میٹر 3 cm	4-سینٹی میٹر 4 cm	5-سینٹی میٹر 5 cm
2.	تباہ کن نوشی سے خطرناک بیماری لاحق ہوتی ہے۔ The dangerous disease caused due to smoking is:	ایڈز AIDS	ٹائیفائیڈ Typhoid	کینسر Cancer	تھینڈ Cholera
3.	شکریہ ڈاکا کیوشن پیریڈ ہوتا ہے۔ The incubation period of chancroid is:	3 تا 5 دن 3-5 days	2 تا 4 دن 2-4 days	2 تا 6 دن 2-6 days	3 تا 6 دن 3-6 days
4.	بے ہوش حصوں کو پانی میں ڈبوئے ہیں۔ The burnt parts of the body are dipped in cold water for:	40 منٹ 40 min	10 منٹ 10 min	30 منٹ 30 min	20 منٹ 20 min
5.	حیات پرور مادے ہوتے ہیں۔ Nourishing foods are parts of:	نمکیات Proteins	روغیات Fats	وٹامن Vitamin	نمکیات Minerals
6.	بیلادونا ایک قسم کی _____ ہے۔ Belladonna is a kind of:	بوٹی Herb	پتے Leaves	جڑ Root	تنے Stem
7.	کامیابی کے لیے مرکزی کردار ادا کرتی ہے۔ _____ plays the central role in success:	خواب Sleep	ٹیم سپرٹ Team spirit	دوڑ Running	خوراک Diet
8.	کھلاڑی کی شخصیت کو بڑھاتی ہے۔ Enhance the personality of a player:	خوبصورتی Beauty	ثانسی Politeness	نیند Sleep	خوراک Diet
9.	_____ converts sugar into glucose:	مالٹیز Maltase	اریپسن Eripson	رینن Renin	پپسین Pepsin
10.	وہ عضلات جو انسان کی مرضی کے تابع نہیں ہوتے۔ The muscles which are not under the control of a human:	ارادی عضلات Voluntary muscles	غیر ارادی عضلات Involuntary muscles	قلبی عضلات Cardiac muscles	استخوانی عضلات Skeletal muscles
11.	کون سا مشروب قبض پیدا کرتا ہے؟ Which drink causes constipation?	چائے Tea	لسی Lassi	پانی Water	شراب Syrup
12.	نیزے کے نوک دار سرے کو کہتے ہیں۔ The pointed metal end of a javelin is called.	شافت Shaft	ٹیل Tail	ہڈ Head	گپ Grip
13.	سلیوٹر کے مصنوعی طریقہ تنفس میں مریض کو _____ کے بل لٹایا جاتا ہے۔ In silvester artificial respiratory method, the patient is laid _____ side:	منہ Mouth	پلو Lateral	پٹخ Back	سر Head long
14.	کراس بار پر رکھنے والے ٹیکوں کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of supports for putting on a cross bar is:	6-سینٹی میٹر 6 cm	4-سینٹی میٹر 4 cm	2-سینٹی میٹر 2 cm	3-سینٹی میٹر 3 cm
15.	وٹامنز کی اقسام ہیں۔ Types of vitamins are:	4	5	6	7

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

pakcity.org

16.	ہائی کول پوسٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔ The height of a hockey goal post is:	2 میٹر 2 m	2.14 میٹر 2.14 m	2.20 میٹر 2.20 m	2.44 میٹر 2.44 m
17.	باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ہوتا ہے۔ The duration of time out in basketball is:	2 منٹ 2 min	3 منٹ 3 min	1 منٹ 1 min	4 منٹ 4 min

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

16.	بیڈ منٹن کورٹ میں شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے۔ Short service area in a badminton court is:	1.50 میٹر 1.50 m	1.98 میٹر 1.98 m	1.90 میٹر 1.90 m	2.98 میٹر 2.98 m
17.	ٹیل ٹینس ٹیبل کے بال کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of a table tennis ball is:	2.8 گرام 2.8 g	2.5 گرام 2.5 g	2.7 گرام 2.7 g	2.6 گرام 2.6 g



**Health & Physical Education**

**H.S.S.C (12<sup>th</sup>) 1<sup>st</sup> Annual 2023**

Time : 2:40 Hours

Paper (II) پرچہ

وقت : 2:40 گھنٹے

Marks : 68

Subjective انشائی

نمبر : 68

Note:- Section B is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section C. نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھیں۔

**SECTION - B حصہ دوم**

(8x2=16)

2. Write short answers to any Eight parts.
  - i. Describe that 'sports is a natural activity'.
  - ii. How do sports give determination to a player?
  - iii. How does a good player abide by laws?
  - iv. Write down two qualities of a good player.

(Only for Boys)

(صرف طلباء کے لئے)

- 2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
  - i. کھیل ایک فطری سرگرمی ہے۔ بیان کیجئے۔
  - ii. کھیل سے کھلاڑی میں مستقل مزاجی آتی ہے۔ کیسے؟
  - iii. ایک اچھا کھلاڑی قانون کا کیسے پابند ہوتا ہے؟
  - iv. اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کیجئے۔

- v. Write down the weight of a hockey ball.
- vi. How does the game of hockey start?
- vii. When is a goal awarded in the game of hockey?
- viii. Write down the length and height of a hockey goal post.
- ix. Write down a short note on the start of a basketball match.
- x. Write down about team bench area in basketball.
- xi. Explain held ball in basketball.
- xii. What is meant by 'Jump ball' in basketball?

(Only for Girls)

(صرف طالبات کے لئے)

- v. ہاکی بال کا وزن لکھئے۔
- vi. ہاکی کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
- vii. ہاکی میں گول کب دیا جاتا ہے؟
- viii. ہاکی گول پوسٹ کی لمبائی اور اونچائی لکھئے۔
- ix. باسکٹ بال کھیل کے آغاز پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- x. باسکٹ بال ٹیم بچہ یا کے بارے میں وضاحت لکھئے۔
- xi. باسکٹ بال میں ہیلڈ بال کی وضاحت کیجئے۔
- xii. باسکٹ بال میں جپ بال سے کیا مراد ہے؟

- v. Write down the measurement of short service area in badminton game.
- vi. Write down a short note on shuttle cock in badminton.
- vii. Write down the measurement of back gallery in badminton.
- viii. Write down a short note on badminton racket.
- ix. Write down the length and width of the table in table tennis.
- x. Write down a short note on table tennis net.
- xi. Write down two rules of service in table tennis.
- xii. How many 'sets' are there in a table tennis match?

(8x2=16)

3. Write short answers to any Eight parts.
  - i. Write down briefly the history of Javelin throw.
  - ii. Explain scratch line in javelin.
  - iii. Write down two rules of javelin throw.
  - iv. Explain ark in javelin throw.
  - v. Explain first principle of tie in high jump.
  - vi. Explain landing area in high jump.
  - vii. How the strength of cross bar is checked?
  - viii. 400 metres race is called 'Man Killer'. Explain.
  - ix. Write the staggers of second and third lane in 400 metres race.
  - x. An athlete's performance in the 400 metres race depends on what?
  - xi. How to determine position in 400 metres race.
  - xii. Describe the poles of high jump.

(6x2=12)

4. Write short answers to any Six parts.
  - i. Write down a short note on liver.
  - ii. Write down any two benefits of muscles.
  - iii. Write down two benefits of vitamin A.
  - iv. Write down any two benefits of fats.
  - v. Write down some demerits of narcotics.
  - vi. What is the first aid for arsenic?
  - vii. Describe two causes of sexual diseases.
  - viii. Write down two benefits of tea.
  - ix. Define first aid.

**SECTION C حصہ سوم**

Note: Attempt any Three questions. Each question carries Eight (08) Marks.

5. Define sports and write the importance of sports in the present era.
6. Write down rules and regulations of high jump.
7. What is meant by beverages? Write types of beverages also in detail?
8. What is meant by sex hygiene? Write a note on syphilis.
9. Draw a sketch of hockey ground with dimensions.

**OR**

Write down a detail note on scoring system in badminton game.

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔ ہر سوال کے آٹھ (08) نمبرز ہیں۔

- 5- کھیل کی تعریف کیجئے اور موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت تفصیلاً تحریر کیجئے۔
- 6- اونچی چھلانگ کے قواعد و ضوابط تحریر کیجئے۔
- 7- مشروبات سے کیا مراد ہے نیز مشروبات کی اقسام تفصیل سے تحریر کیجئے۔
- 8- جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟ آنکھ پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- 9- ہاکی کے میدان کا خاکہ بعد پینٹس بنائیں۔

**یا**

نیل ٹینس کے کھیل میں سکورنگ کے نظام پر تفصیلاً نوٹ لکھئے۔







## Health &amp; Physical Education

H.S.S.C (12<sup>th</sup>)-A-2022

Time : 2:40 Hours

Paper (II) پرچہ

وقت : 2:40 گھنٹے

Marks : 68

Subjective انشائی

نمبر : 68

Note:- Section B is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section C. نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

## SECTION - B

حصہ دوم

2. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

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

- Write a brief note on sports as source of training for leadership.
- How the spirit of sportsmanship is created.
- Write a note on the importance of sports in colleges.
- Define Sportsman / Player.

- کھیل قیادت کی تربیت کا ذریعہ ہے، نوٹ لکھئے۔
- سپورٹس میں شپ کا جذبہ کیسے پیدا ہوتا ہے؟
- کالجوں میں کھیلوں کی افادیت پر نوٹ لکھئے۔
- کھلاڑی کی تعریف کیجئے۔

(Only for Boys)

(صرف طلباء کے لئے)

- How to score a goal in hockey?
- Write down the measurement of back and side boards in hockey.
- What is meant by dribbling in hockey?
- Write down the dimension of hockey ground.
- How does the game of basketball start?
- Explain the "3 second rule" in basketball.
- Explain the "Pivot Foot" in basketball.
- Write a note on "free throw" in basketball.

- ہاکی میں گول کیسے دیا جاتا ہے؟
- ہاکی میں سائیڈ بورڈز اور بیک بورڈز کی پیمائش لکھئے۔
- ہاکی میں ڈربلنگ سے کیا مراد ہے؟
- ہاکی گراؤنڈ کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- باسکٹ بال کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
- باسکٹ بال میں 3 سیکنڈ قانون کی وضاحت کیجئے۔
- باسکٹ بال میں پیوٹ فٹ کی وضاحت کیجئے۔
- باسکٹ بال میں فری تھرو پر نوٹ لکھئے۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کے لئے)

- Explain "Let" in badminton game.
- Write down the dimension of short service area in badminton game.
- Write the names of officials in badminton.
- Write down two duties of service judge in badminton.
- Write a note on service in table tennis.
- Write down two duties of referee in table tennis.
- Write a note on the "ball" used in table tennis.
- Write down two fouls of service in table tennis.

- بیڈمنٹن کھیل میں "لیٹ" کی وضاحت کیجئے۔
- بیڈمنٹن کھیل میں شارٹ سروس ایریا کی پیمائش تحریر کیجئے۔
- بیڈمنٹن میں آفسلر کے نام تحریر کیجئے۔
- بیڈمنٹن میں سروس جج کے دو فرائض لکھئے۔
- ٹینس ٹیبل میں سروس پر نوٹ لکھئے۔
- ٹینس ٹیبل میں ریفری کے دو فرائض لکھئے۔
- ٹینس ٹیبل بال پر نوٹ لکھئے۔
- ٹینس ٹیبل میں سروس کے دو فاولز تحریر کیجئے۔

3. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

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

- Explain the sector of javelin throw.
- What is the cause of red flag waving in javelin throw?
- Write down any three fouls in javelin throw.
- Why an athlete runs on runway when he or she throws javelin?
- Explain landing area in high jump.
- Write down any four rules of high jump.
- Explain the cross bar in high jump.
- If we use springs in our shoes during the high jump, is it wrong or right? Discuss.
- Explain endurance with reference of 400 meter race.
- Explain the steps in start of 400 meter race.
- Explain "Tarsoo" in 400 meter race.
- Explain the 2<sup>nd</sup> lane and 3<sup>rd</sup> lane stagger in 400 meter race.

- نیڑہ پھینکنے کے سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔
- نیڑہ پھینکنے کے مقابلوں میں سرخ جھنڈی اٹھانے کی وجہ بیان کیجئے۔
- نیڑہ پھینکنے کے مقابلوں میں کوئی سے تین فاولز تحریر کیجئے۔
- نیڑہ پھینکنے کیلئے کوئی بھی اٹھلیٹ "ران" دے؟ پر کیوں بھاگتا ہے؟
- اوپرچی جھلانگ میں لینڈنگ ایریا کی وضاحت کیجئے۔
- اوپرچی جھلانگ کے کوئی سے چار قوانین تحریر کیجئے۔
- ہائی جپ / اوپرچی جھلانگ میں کراس بار کی وضاحت کیجئے۔
- اگر اوپرچی جپ لگاتے ہوئے اپنے جوتوں میں ہیرنگ لگوائیں تو کیا یہ غلط ہے یا صحیح؟ بحث کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ کے حوالے سے قوت برداشت کی وضاحت کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ کے سٹارٹ کے مراحل واضح کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ میں "ٹارسو" کی وضاحت کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ میں دوسری اور تیسری گلی کے زینے کی وضاحت کیجئے۔

4. Write short answers to any Six parts.

(6x2=12)

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

- Write a note on large intestine.
- Write the function of digestion or chymification in stomach.
- Write a note on voluntary muscles.
- Write down the sources of fats.
- Write down four qualities of balanced diet.
- Write a note on nicotine.
- Write down effects of narcotics.
- What is meant by sex hygiene?
- Write down the types of burn wounds and their treatment.

- بڑی آنت پر نوٹ لکھئے۔
- معدہ میں ہاضمہ کا عمل یا غذا کا کیوس بننا تحریر کیجئے۔
- ارادی عضلات پر نوٹ لکھئے۔
- روغنیات کے حصول کے ذرائع تحریر کیجئے۔
- متوازن غذا کی چار خصوصیات تحریر کیجئے۔
- کوٹینین پر نوٹ لکھئے۔
- نشیات کے اثرات لکھئے۔
- جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
- جلتے کے زخموں کی اقسام اور ان کی طبی امداد تحریر کیجئے۔

## (SECTION - C — Each question carries Eight (08) Marks)

ہر سوال کے آٹھ (08) نمبرز ہیں

- What are the roles played by the games in the development of mental, physical and moral growth of a child? Give Detail.
- Explain all rules of tie breaking for 1<sup>st</sup> position in high jump and also write four fouls of high jump.
- Define digestive system. Write a detailed note on the organs taking part in digestive system.
- What is meant by first aid? Write down the principles of first aid in detail.
- Draw a basketball court and write all the measurements of 3 point area, centre circle and goal area.

- کھیل بچے کی ذہنی، جسمانی اور اخلاقی نشوونما میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟ تفصیل سے لکھئے۔
- اوپرچی جھلانگ / ہائی جپ میں اوّل پوزیشن کیلئے برابر کی کو حل کرنے کے تمام اصولوں کی وضاحت کیجئے نیز اوپرچی جھلانگ / ہائی جپ کے چار فاولز تحریر کیجئے۔
- نظام ہاضمہ کی تعریف کیجئے۔ نظام ہاضمہ میں حصہ لینے والے اعضاء پر تفصیل سے نوٹ لکھئے۔
- ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ ابتدائی طبی امداد کے اصول تفصیلاً تحریر کیجئے۔
- باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ بنائیے، تحریری پوائنٹ ایریا، سنٹر سرکل اور گول ایریا کی تمام پیمائشیں لکھئے۔

OR

یا

Write down on the following in the game of table tennis.

(i) Let

(ii) Fault of game

ٹینس ٹیبل میں درج ذیل پر نوٹ لکھئے۔

(الف) لیٹ (ب) کھیل کے فاولز