

Paper Code STUDY.	FGSTUDY 2023 (1st-A) GSTUDY.COM	FGSTUDY.COM FGSTUDY.COM
Number: 4425	ایف۔ جی۔ انٹرمیڈیٹ امتحان پارٹ - II (کلاس بارہویں) - کام	رول نمبر

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II COM	صحت و تعلیم جسمانی STU پرچہ - دوسرا FGSTUDY.COM
TIME ALLOWED: 20 Minutes MTN-12-23	وقت = 20 منٹ

MAXIMUM MARKS: 17	OBJECTIVE معروضی	کل نمبر = 17
--------------------------	-------------------------	--------------

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۔
 Q.No.1 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.

D	C	B	A	Questions / سوالات	Sr.No.
Four چار	Six چھ	Five پانچ	Eight آٹھ	Food contains ingredients: خوراک میں اجزاء ہوتے ہیں۔	1
Tea چائے	Lassi لسی	Alcohol الکوحل	Milk دودھ	Tenin is constituent of: ٹینن جزو ہے۔	2
3 m میٹر 3	5 m میٹر 5	4 m میٹر 4	6 m میٹر 6	The width of runway in Javelin throw is: جاولین 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? افيون 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 یوں 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 چومتی ہے۔	12
Maltos مالٹوز	Pepsin پیپسن	Ptyalin ٹائی لین	Renin رینن	The name of enzyme of salivation is: لعاب دہن کے خمیر 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 کالشیئم 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 7	4 m میٹر 4	3.66 m میٹر 3.66	5 m میٹر 5	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 ٹریگول	Rectangular مستطیل	Circular گول	The shape of badminton court is: بیڈمنٹن کورٹ کی شکل ہوتی ہے۔	16
2.30 m میٹر 2.30	2.74 m میٹر 2.74	2.10 m میٹر 2.10	3 m میٹر 3	The length of Table tennis table is: ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔	17

2023 (1st-A)		رول نمبر
اعز میڈیٹ امتحان پارٹ - II (گلاس پارہیں)		
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II دوسرا		صحت و تعلیم جسمانی پرچہ
SUBJECTIVE		کل نمبر = 68
MAXIMUM MARKS: 68		
NOTE: Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper.		
SECTION-I حصہ I		
2. Attempt any eight parts. 16 = 2 x 8		
(i)	How do sports build the character?	(i) کھیل کردار کی تشکیل کیسے کرتے ہیں؟
(ii)	Write two effects of games on human structure.	(ii) کھیلوں کے جسمانی ساخت پر دو اثرات تحریر کریں۔
(iii)	How does the athlete develop nervous, muscular and other systems?	(iii) اچھا کھلاڑی کے اعصابی، عضلاتی اور دیگر نظاموں میں کیسے ترقی ہوتی ہے؟
(iv)	A good player has patriotism. Explain it.	(iv) اچھا کھلاڑی جذبہ حب الوطنی رکھتا ہے۔ وضاحت کریں۔
(FOR BOYS ONLY) (صرف طلبہ کے لئے)		
(v)	Write the measurement of shooting circle in hockey ground.	(v) ہلکی گراؤنڈ میں شوٹنگ سرکل کی پیمائش تحریر کریں۔
(vi)	Write short note on ball in hockey game.	(vi) ہلکی کے کھیل میں گیند پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(vii)	How does the game start after penalty corner is completed in hockey game?	(vii) ہلکی کھیل میں پینلٹی کورنر مکمل ہونے کے بعد کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
(viii)	When penalty stroke is awarded in hockey game?	(viii) ہلکی کھیل میں پینلٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟
(ix)	Briefly write the three second law in basketball game.	(ix) باسکٹ بال کھیل میں تین سیکنڈ کے قانون کو مختصراً تحریر کریں۔
(x)	Write the measurement of basketball court.	(x) باسکٹ بال کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔
(xi)	What is meant by dead ball in basketball?	(xi) باسکٹ بال میں مردہ بال سے کیا مراد ہے؟
(xii)	Write a note on restricted area of basketball.	(xii) باسکٹ بال میں ممنوعہ علاقہ پر نوٹ لکھیں۔
(FOR GIRLS ONLY) (صرف طالبات کے لئے)		
(v)	Brief the purpose of short service area in badminton game.	(v) بیڈمنٹن کھیل میں شارٹ سروس ایریا کا مقصد بیان کریں۔
(vi)	Write down four duties of empire in badminton game.	(vi) بیڈمنٹن کھیل میں ایمپائر کے چار فرائض تحریر کریں۔
(vii)	Write down any four fouls of badminton game.	(vii) بیڈمنٹن کھیل کے کوئی سے چار فاولز تحریر کریں۔
(viii)	Write down the measurements of side gallery in badminton game.	(viii) بیڈمنٹن کھیل میں سائیڈ گیلری کی پیمائش تحریر کیجیے۔
(ix)	Write down the scoring system in Table tennis.	(ix) ٹیبل ٹینس میں سکورنگ پر نوٹ لکھیں۔
(x)	Briefly explain the LET in Table tennis game.	(x) ٹیبل ٹینس کھیل میں LET کی مختصر وضاحت کریں۔
(xi)	Write the measurement of table in Table tennis game.	(xi) ٹیبل ٹینس کھیل میں میز کی پیمائش تحریر کریں۔
(xii)	Write a short note on Racket of Table tennis.	(xii) ٹیبل ٹینس ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
3. Attempt any eight parts. 16 = 2 x 8		
(i)	Write a note on Javelin grip.	(i) نیزہ کی گرفت پر نوٹ لکھیں۔
(ii)	Explain briefly history of throwing the javelin.	(ii) نیزہ پھینکنے کی تاریخ مختصراً بیان کریں۔
(iii)	Write a note on the structure of Javelin.	(iii) نیزہ کی بناوٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(iv)	Write three rules of Javelin throw.	(iv) نیزہ پھینکنے کے تین قوانین لکھیں۔
(v)	Write three fouls in high jump.	(v) اونچی چھلانگ کے تین فاولز تحریر کیجیے۔
(vi)	Narrate the structure of cross bar in high jump.	(vi) اونچی چھلانگ میں کراس بار کی ساخت بیان کریں۔
(vii)	Write technical stages of high jump.	(vii) اونچی چھلانگ کے تکنیکی مراحل تحریر کیجیے۔
(viii)	Write dimension of landing area in high jump.	(viii) اونچی چھلانگ میں لینڈنگ ایریا کی پیمائش تحریر کیجیے۔
(ix)	Write stages of 400 meter race.	(ix) 400 میٹر دوڑ کے مراحل تحریر کریں۔
(x)	Write four foules of 400 meter race.	(x) 400 میٹر دوڑ کے چار فاولز لکھیں۔
(xi)	What is meant by "Heats" in 400 m race?	(xi) 400 میٹر دوڑ میں "ہیٹس" سے کیا مراد ہے؟
(xii)	Where 400 meter race is conducted?	(xii) 400 میٹر دوڑ کہاں دوڑی جاتی ہے؟
4. Attempt any six parts. 12 = 2 x 6		
(i)	Briefly note on small intestine.	(i) چھوٹی آنت پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(ii)	Briefly write down on cardiac muscles.	(ii) قلبی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(iii)	Describe two characteristics of Balance Diet.	(iii) متوازن غذا کی دو خصوصیات بیان کریں۔
(iv)	Write down two disadvantages of tea.	(iv) چائے کے دو نقصانات لکھیں۔
(v)	Write down two effects of opium on human body.	(v) افیون کے انسانی جسم پر دو اثرات لکھیں۔
(vi)	Write down two measures to prevent of AIDS.	(vi) ایڈز کی روک تھام کے لیے دو تدابیر لکھیں۔
(vii)	What is meant by First Aid?	(vii) ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟
(viii)	What is meant by Poison?	(viii) زہر سے کیا مراد ہے؟
(ix)	What is meant by Artificial respiration?	(ix) مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟
SECTION-II حصہ II		
NOTE: Attempt any three questions. 24 = 8 x 3		
5.	Write down in detail what qualities a good player does possess.	5- ایک اچھا کھلاڑی کن خصوصیات کا مالک ہوتا ہے؟ تفصیل سے لکھیں۔
6.	Write down the rules of Javelin throw.	6- نیزہ پھینکنے کے قوانین تحریر کیجیے۔
7.	Write down a note on Muscular system.	7- نظام عضلات پر نوٹ لکھیں۔
8.	Write down a detail note on AIDS.	8- ایڈز پر تفصیلی نوٹ تحریر کیجیے۔
9.	Describe the duties of umpire in hockey in detail. (For Boys)	9- ہلکی کھیل میں ایمپائر کے فرائض تفصیلاً بیان کریں۔ (برائے طلبہ)
	Explain the faults in badminton game. (For Girls)	بیڈمنٹن کھیل کی بے ضابطگیاں واضح کیجیے۔ (برائے طالبات)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION / PAPER-II

صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - دوسرا

TIME ALLOWED: 20 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 20 منٹ

MAXIMUM MARKS: 17

کل نمبر = 17

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.

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) How many most important methods of the First-aid are there? (1) ابتدائی طبی امداد دینے کے اہم ترین طریقے کتنے ہیں؟
(A) Two دو (B) Four چار (C) Three تین (D) Five پانچ
- (2) In artificial respiration, pressure is applied in Schafer's method: (2) مصنوعی تنفس میں شیفر کے طریقے میں دباؤ لگا دیا جاتا ہے۔
(A) 1 second ایک سیکنڈ (B) 2 seconds دو سیکنڈز (C) 3 seconds تین سیکنڈز (D) 4 seconds چار سیکنڈز
- (3) Snakes bite near about _____ humans every year in the world. (3) دنیا میں ہر سال تقریباً _____ انسانوں کو سانپ ڈس لپتے ہیں۔
(A) 3 Lac 3 لاکھ (B) 4 Lac 4 لاکھ (C) 5 Lac 5 لاکھ (D) 6 Lac 6 لاکھ
- (4) In which era importance of sports is acknowledged? (4) کھیلوں کی اہمیت کو کس دور میں تسلیم کیا گیا ہے؟
(A) Past ماضی (B) Present حال (C) Future مستقبل (D) In all ages ہر دور
- (5) Sports is the best source to create _____ in a good player. (5) بہترین کھلاڑی میں کھیل _____ بنانے کا بہترین ذریعہ ہے۔
(A) Dialogue گفتگو (B) Immunity قوت مدافعت (C) Protein پروٹین (D) Music موسیقی
- (6) Another name of voluntary muscle is: (6) ارادی عضلات کا دوسرا نام ہے۔
(A) Striped روماری دار (B) Unstriped غیر روماری دار (C) Dermal جلدی (D) Skeletal اتخوانی
- (7) Constituent part of food can be divided into: (7) خوراک کے اجزاء کتنے ہیں۔
(A) Four چار (B) Five پانچ (C) Six چھ (D) Seven سات
- (8) In digestive system the end corner of stomach is called: (8) گوارا ہضم میں حصے کے آخری سرے کو کہتے ہیں۔
(A) Pyloric end پائلوٹک اینڈ (B) Mucous Membrane مکیکس (C) Duodenum ڈیوڈینم (D) Cardiac end کارڈک اینڈ
- (9) In cold countries, much quantity is required to produce much heat in body: (9) سردیوں میں جسم میں زیادہ حرارت پیدا کرنے کے لیے، زیادہ مقدار _____ ضروری ہے۔
(A) Water پانی (B) Diet خوراک (C) Oxygen آکسیجن (D) Fats روغنیات
- (10) A thing in a tea which stimulates the nerve is: (10) چائے میں ایسا مادہ ہے جو اعصاب کو تیز کرتا ہے۔
(A) Cocoa کاکو (B) Alcohol الکوحل (C) Theine تھینین (D) Vitamins ویتامین
- (11) The maximum length of runway of Javelin throw is: (11) نیزہ پھینکنے کے لیے راستے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 35 meters 35 میٹرز (B) 36 meters 36 میٹرز (C) 37 meters 37 میٹرز (D) 38 meters 38 میٹرز
- (12) The maximum weight of crossbar in high jump is: (12) اونچی چھلانگ میں کراس بار کا زیادہ سے زیادہ وزن ہے۔
(A) 2 kg 2 کلوگرام (B) 3.5 kg 3.5 کلوگرام (C) 4 kg 4 کلوگرام (D) 4.5 kg 4.5 کلوگرام
- (13) Another name is given to 400 meter race event: (13) 400 میٹرز ریسٹ کا دوسرا نام کیا جاتا ہے۔
(A) Best race بہترین ریسٹ (B) Long race لمبی ریسٹ (C) Spirit race سپرٹ ریسٹ (D) Man killer race مین کائلر ریسٹ
- (14) Opium affects directly on human _____ system. (14) افيون انسانی نظام _____ پر براہ راست اثر کرتی ہے۔
(A) Muscular عضلات (B) Skeletal اتخوان (C) Nervous اعصاب (D) Respiratory تنفس
- (15) The killer disease in sexual diseases is called: (15) جنسی بیماریوں میں قاتل بیماری کہا جاتی ہے۔
(A) AIDS ایڈز (B) Gonorrhoea گونوریا (C) Chicken Pox چکن پوکس (D) Syphilis آفک

(FOR BOYS ONLY)

(صرف بچوں کے لئے)

- (16) Card shown as warning in Hockey game is: (16) ہاکی کھیل میں وارننگ کے لیے کارڈ دکھایا جاتا ہے۔
(A) Green سبز (B) Blue نیلا (C) Yellow پیلا (D) Red سرخ
- (17) The game of Basket Ball starts with: (17) باسکٹ بال کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔
(A) Throw in قزاق (B) Centre pass سنٹر پاس (C) Back pass بیک پاس (D) Jump ball جمپ بال

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لئے)

- (16) The length of table in Table tennis is: (16) ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 2.74 meters 2.74 میٹرز (B) 3.20 meters 3.20 میٹرز (C) 4 meters 4 میٹرز (D) 3.80 meters 3.80 میٹرز
- (17) In badminton the weight of Shuttle cock is: (17) بیڈمنٹن میں شٹل کاک کا وزن ہوتا ہے۔
(A) 3.65 to 4.2 gram 3.65 تا 4.2 گرام (B) 6.2 to 7.0 gram 6.2 تا 7.0 گرام
(C) 4.50 to 4.90 gram 4.50 تا 4.90 گرام (D) 4.74 to 5.5 gram 4.74 تا 5.5 گرام

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II

صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - دوسرا

TIME ALLOWED: 2.40 Hours

SUBJECTIVE حصائے

وقت = 2.40 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 68

کل نمبر = 68

نوٹ: - جوابی کتابچی پر دی ہوئی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجئے جو کہ سوال پر ہے۔ اس وقت تک ہے۔
 Note: Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper.

SECTION-I حصائے

سوال نمبر 2۔ کوئی سے چھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجئے۔
 2. Attempt any eight parts. 16 = 2 x 8

- (i) Sports play an excel role in physical development. کیسے؟
 (ii) How?
 (iii) Are sports means of employment? کیا کھیل ذریعہ حصول روزگار ہیں؟
 (iv) What changes does sports bring to the individual? کھیل فرد میں کیا تبدیلیاں لاتے ہیں؟
 (v) What are the qualities of a good player? ایک اچھے کھلاڑی میں کون سی خوبیاں ہوتی ہیں؟ چار کو بیان کریں۔
 Describe any four.

(FOR BOYS ONLY)

(مرد طلباء کے لیے)

- (v) Write the length and weight of hockey stick. ہکی سٹک کی لمبائی اور وزن لکھیے۔
 (vi) Write a note on duration of Hockey game. ہکی کھیل کے دوران یہ نوٹ لکھیں۔
 (vii) Differentiate the back line and goal line in Hockey game. ہکی کے کھیل میں بیک لائن اور گول لائن میں کیا فرق ہے؟
 (viii) Write two rules of Hockey game. ہکی کھیل کے دو قوانین تحریر کریں۔
 (ix) Write the length and width of Basketball Court. باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔
 (x) Describe three second rule in basketball. باسکٹ بال میں 3 سیکنڈ قانون کی وضاحت کریں۔
 (xi) Dribbling drives basketball game. How? باسکٹ بال میں ڈریبلنگ۔ گیم کو آگے بڑھاتی ہے۔ کیسے؟
 (xii) Write two fouls of basketball game. باسکٹ بال کھیل کے دو قواعد لکھیے۔

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لیے)

- (v) Write length and width of badminton court in doubles. بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی ڈبلز کی تحریر کریں۔
 (vi) What is meant by rally in badminton? بیڈمنٹن میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
 (vii) Write to duties of referee. بیڈمنٹن میں ریفری کے دو فرائض لکھیے۔
 (viii) Write down four fouls in Badminton. بیڈمنٹن میں سروں کے چار قواعد لکھیں۔
 (ix) Elaborate server and receiver in table tennis. ٹیبل ٹینس میں سرو اور ریسپونڈر کی وضاحت کریں۔
 (x) How to get point in table tennis? ٹیبل ٹینس میں پوائنٹ کیسے جتا ہے؟
 (xi) Write the measurement of table in table tennis. ٹیبل ٹینس میں میز کی پیمائش تحریر کریں۔
 (xii) Write four duties of Umpire. ایڈجسٹ کے چار فرائض لکھیں۔

سوال نمبر 3۔ کوئی سے چھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجئے۔
 3. Attempt any eight parts. 16 = 2 x 8

- (i) Write a note on the grip of Javelin. نیزے کی گرفت پر نوٹ لکھیے۔
 (ii) How would you explain Scratch line in Javelin? نیزے میں سچ لائن کی کیسے وضاحت کریں گے؟
 (iii) Write down the weight of Javelin for men and women. مردوں اور عورتوں کے لیے نیزے کے وزن تحریر کیجئے۔

(ورق لکھئے)

- (iv) Write down the length of Javelin for men and women. مردوں اور عورتوں کے لیے نیزے کی لمبائی لکھیں۔
 (v) What is meant by Jump-off in high jump? اونچی چھلانگ میں جف آف سے کیا مراد ہے؟
 (vi) Write down note on poles in High Jump. اونچی چھلانگ میں پوز پر نوٹ لکھیں۔
 (vii) Write down the weight of Crossbar in High Jump. اونچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن تحریر کیجئے۔
 (viii) What is meant by Doping? ڈوپنگ سے کیا مراد ہے؟
 (ix) Why the staggers are given to athlete in 400m race? 400 میٹر دوڑ میں کھلاڑیوں کو زینے کیوں دیئے جاتے ہیں؟
 (x) Write the method of start in 400m race. 400 میٹر دوڑ کے آغاز کی وضاحت کیجئے۔
 (xi) Explain shortly "Start Break" in 400m Race. 400 میٹر دوڑ میں "Start Break" کی مختصر وضاحت کیجئے۔
 (xii) Which physical component play important role in 400m race? فزیکل فٹنس کے کون سے عوامل کا 400 میٹر دوڑ میں زیادہ کردار ہوتا ہے؟

سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجئے۔
 4. Attempt any six parts. 12 = 2 x 6

- (i) Define the digestive system. نظام ہاضمہ کی تعریف کریں۔
 (ii) Write the two kinds of muscles. عضلات کی دو اقسام تحریر کریں۔
 (iii) What is meant by sources of diet? غذا کے حصول کے ذرائع سے کیا مراد ہے؟ تعداد میں لکھتے ہیں؟
 How many in numbers?
 (iv) Write four benefits of Vitamin "A". حیاتیات میں "A" کے چار فوائد لکھیں۔
 (v) What is meant by narcotics? نشیاتیات سے کیا مراد ہے؟
 (vi) What is meant by morphia? مورفین سے کیا مراد ہے؟
 (vii) Write a short note on sleeping pills. خواب دہانے والی دوائیوں پر مختصر نوٹ لکھیں۔
 (viii) Write the kinds of beverages. مشروبات کی اقسام بیان کریں۔
 (ix) What is meant by First aid? ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟

SECTION-II حصہ

نوٹ: - کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔
 NOTE: Attempt any three questions. 24 = 8 x 3

5. Are the games that we play approved by our society? Discuss in detail. جو کھیل ہم کھیلتے ہیں کیا وہ معاشرے میں پسندیدہ و نظر سے دیکھے جاتے ہیں؟ تفصیلاً تحریر کیجئے۔

6. Write down the competition rules of High Jump. اونچی چھلانگ مقابلے کے ضابطے لکھیے۔

7. What is balanced diet and which factors are necessary to determine the diet? متوازن غذا کیا ہے اور غذا کا تعین کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟

8. Write note on any two methods in artificial respiration. مصنوعی طریقوں سے سانس بحال کرنے کے کوئی سے دو طریقوں کی وضاحت کریں۔

9. Draw Hockey Court and write down its measurement. (For Boys only) ہکی کا کورٹ بنا لیں اور پیمائش تحریر کریں۔ (مرد طلباء کے لیے)

OR

Explain the definitions of Table tennis. Rally, Point, Free Hand, Let
 ٹیبل ٹینس کھیل کی اصطلاحات کی تشریح کریں۔ ریلی - پوائنٹ - فری ہینڈ - لیٹ (مرد طلباء کے لیے)

Code

2022 (A)

رول نمبر

Number: 4425

انٹرمیڈیٹ امتحان پارٹ - II (کلاس بارہویں)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II

صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - دوسرا

TIME ALLOWED: 20 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 20 منٹ

MAXIMUM MARKS: 17

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 بھرنے یا کاٹ کر پھرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو پھرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پرچہ پر

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) How many most important methods of the First-aid are there? (1) ابتدائی طبی امداد دینے کے اہم ترین طریقے کتنے ہیں؟
(A) Two دو (B) Four چار (C) Three تین (D) Five پانچ
- (2) In artificial respiration, pressure is applied in Schafer's method: (2) مصنوعی تنفس میں شیفر کے طریقہ میں دباؤ ڈالا جاتا ہے۔
(A) 1 second ایک سیکنڈ (B) 2 seconds دو سیکنڈز (C) 3 seconds تین سیکنڈز (D) 4 seconds چار سیکنڈز
- (3) Snakes bite near about _____ humans every year in the world. (3) دنیا میں ہر سال تقریباً _____ انسانوں کو سانپ ڈس لیتے ہیں۔
(A) 3 Lac 3 لاکھ (B) 4 Lac 4 لاکھ (C) 5 Lac 5 لاکھ (D) 6 Lac 6 لاکھ
- (4) In which era importance of sports is acknowledged? (4) کھیلوں کی اہمیت کو کس دور میں تسلیم کیا گیا ہے؟
(A) Past ماضی (B) Present حال (C) Future مستقبل (D) In all ages ہر دور
- (5) Sports is the best source to create _____ in a good player. (5) بہترین کھلاڑی میں کھیل _____ پیدا کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔
(A) Dialogue مکالمہ نویسی (B) Immunity قوت مدافعت (C) Protein پروٹین (D) Music موسیقی
- (6) Another name of voluntary muscle is: (6) ارادی عضلات کا دوسرا نام ہے۔
(A) Striped دھاری دار (B) Unstriped غیر دھاری دار (C) Dermal جلدی (D) Skeletal استخوانی
- (7) Constituent part of food can be divided into: (7) خوراک کے _____ اجزاء ہوتے ہیں۔
(A) Four چار (B) Five پانچ (C) Six چھ (D) Seven سات
- (8) In digestive system the end corner of stomach is called: (8) نظام انہضام میں معدے کے آخری سرے کو کہتے ہیں۔
(A) Pyloric end پائی لورک اینڈ (B) Mucous Membrane میوکس ممبرین (C) Duodenum ڈیوڈینم (D) Cardiac end کارڈیک اینڈ
- (9) In cold countries, much quantity is required to produce much heat in body: (9) سرد ملکوں میں جسم میں زیادہ حرارت پیدا کرنے کے لیے، زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔
(A) Water پانی (B) Diet خوراک (C) Oxygen آکسیجن (D) Fats روغنیات
- (10) A thing in a tea which stimulates the nerve is: (10) چائے میں ایسا مادہ ہے جو اعصاب کو تھریک دیتا ہے۔
(A) Cocoa ککو (B) Alcohol الکوحل (C) Theine تھین (D) Vitamins حیاتین
- (11) The maximum length of runway of Javelin throw is: (11) نیزہ پھینکنے کے دوڑنے کے راستے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 35 meters میٹرز (B) 36 meters میٹرز (C) 37 meters میٹرز (D) 38 meters میٹرز
- (12) The maximum weight of crossbar in high jump is: (12) اونچی چھلانگ میں کراس بار کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے۔
(A) 2 kg کلوگرام (B) 3.5 kg کلوگرام (C) 4 kg کلوگرام (D) 4.5 kg کلوگرام
- (13) Another name is given to 400 meter race event: (13) 400 میٹر دوڑ ایونٹ کا دوسرا نام دیا جاتا ہے۔
(A) Best race بہترین دوڑ (B) Long race لمبی دوڑ (C) Spirit race سپرٹ دوڑ (D) Man killer race مین کلر دوڑ
- (14) Opium affects directly on human _____ system. (14) افیون انسانی نظام _____ پر براہ راست اثر کرتی ہے۔
(A) Muscular عضلات (B) Skeletal استخوان (C) Nervous اعصاب (D) Respiratory تنفس
- (15) The killer disease in sexual diseases is called: (15) جنسی بیماریوں میں قاتل بیماری کہلاتی ہے۔
(A) AIDS ایڈز (B) Gonorrhoea سوزاک (C) Chicken Pox لاکڑا کا کڑا (D) Syphilis آتشف

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (16) Card shown as warning in Hockey game is: (16) ہاکی کھیل میں وارننگ کے لیے کارڈ دکھایا جاتا ہے۔
(A) Green سبز (B) Blue نیلا (C) Yellow پیلا (D) Red سرخ
- (17) The game of Basket Ball starts with: (17) باسکٹ بال کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔
(A) Throw in قمر دان (B) Centre pass سنٹر پاس (C) Back-pass بیک پاس (D) Jump ball جپ بال

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لئے)

- (16) The length of table in Table tennis is: (16) ٹیبل ٹینس میں میز کی کل لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 2.74 meters میٹرز (B) 3.20 meters میٹرز (C) 4 meters میٹرز (D) 3.80 meters میٹرز
- (17) In badminton the weight of Shuttle cock is: (17) بیڈمنٹن میں شٹل کاک کا وزن ہوتا ہے۔
(A) 3.65 to 4.2 gram گرام (B) 6.2 to 7.0 gram گرام (C) 4.50 to 4.90 gram گرام (D) 4.74 to 5.5 gram گرام

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II

صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - دوسرا

TIME ALLOWED: 2.40 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 2.40 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 68

کل نمبر = 68

نوٹ: جوابی کاپی پر وہی 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

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

16 = 2 x 8

- (i) Sports play an excel role in physical development. کیسے؟
How?
(ii) Are sports means of employment? کیا کھیل ذریعہ حصول روزگار ہیں؟
(iii) What changes does sports bring to the individual? کھیل فرد میں کیا تبدیلیاں لاتے ہیں؟
(iv) What are the qualities of a good player? ایک اچھے کھلاڑی میں کون سی خوبیاں ہوتی ہیں؟ چار کو بیان کریں۔

Describe any four.

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (v) Write the length and weight of hockey stick. ہاکی سٹک کی لمبائی اور وزن لکھیے۔
(vi) Write a note on duration of Hockey game. ہاکی کھیل کے دوران پرنوٹ لکھیں۔
(vii) Differentiate the back line and goal line in Hockey game. ہاکی کے کھیل میں بیک لائن اور گول لائن میں کیا فرق ہے؟
(viii) Write two rules of Hockey game. ہاکی کھیل کے دو قوانین تحریر کریں۔
(ix) Write the length and width of Basketball Court. باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔
(x) Describe three second rule in basketball. باسکٹ بال میں 3 سیکنڈ قانون کی وضاحت کریں۔
(xi) Dribbling drives basketball game. How? باسکٹ بال میں ڈربلنگ گیم کو آگے بڑھاتی ہے۔ کیسے؟
(xii) Write two fouls of basketball game. باسکٹ بال کھیل کے دو فاول لکھیے۔

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لئے)

- (v) Write length and width of badminton court in doubles. بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی ڈبلز کی تحریر کریں۔
(vi) What is meant by rally in badminton? بیڈمنٹن میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
(vii) Write to duties of referee. بیڈمنٹن میں ریفری کے دو فرائض لکھیے۔
(viii) Write down four fouls in Badminton. بیڈمنٹن میں مردوں کے چار فاول لکھیں۔
(ix) Elaborate server and receiver in table tennis. ٹیبل ٹینس میں سرور اور ریسیور کی وضاحت کریں۔
(x) How to get point in table tennis? ٹیبل ٹینس میں پوائنٹ کیسے ملتا ہے؟
(xi) Write the measurement of table in table tennis. ٹیبل ٹینس میں میز کی پیمائش تحریر کریں۔
(xii) Write four duties of Umpire. ایسپائر کے چار فرائض لکھیں۔

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

16 = 2 x 8

- (i) Write a note on the grip of Javelin. نیزے کی گرفت پرنوٹ لکھیے۔
(ii) How would you explain Scratch line in Javelin? نیزے میں آپ سکرچ لائن کی کیسے وضاحت کریں گے؟
(iii) Write down the weight of Javelin for men and women. مردوں اور عورتوں کے لیے نیزے کا وزن تحریر کیجیے۔

(درج آئیے)

(2)

- (iv) Write down the length of Javelin for men and women. مردوں اور عورتوں کے لیے نیزے کی لمبائی لکھیں۔
(v) What is meant by Jump off in high jump? اونچی چھلانگ میں چمپ آف سے کیا مراد ہے؟
(vi) Write down note on poles in High Jump. اونچی چھلانگ میں پولز پرنوٹ لکھیں۔
(vii) Write down the weight of Crossbar in High Jump. اونچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن تحریر کیجیے۔
(viii) What is meant by Doping? ڈوپنگ سے کیا مراد ہے؟
(ix) Why the staggers are given to athlete in 400m race? 400 میٹر دوڑ میں کھلاڑیوں کو زینے کیوں دیئے جاتے ہیں؟
(x) Write the method of start in 400m race. 400 میٹر دوڑ کے آغاز کی وضاحت کیجیے۔
(xi) Explain shortly "Start Break" in 400m Race. 400 میٹر دوڑ میں "Start Break" کی مختصر وضاحت کیجیے۔
(xii) Which physical component play important role in 400m race? فزیکل فنس کے کون سے عوامل کا 400 میٹر دوڑ میں زیادہ کردار ہوتا ہے؟

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

12 = 2 x 6

- (i) Define the digestive system. نظام انہضام کی تعریف کریں۔
(ii) Write the two kinds of muscles. عضلات کی دو اقسام تحریر کریں۔
(iii) What is meant by sources of diet? غذا کے حصول کے ذرائع سے کیا مراد ہے؟ تعداد میں کتنے ہیں؟
How many in numbers?
(iv) Write four benefits of Vitamin "A". حیاتین "A" کے چار فوائد لکھیں۔
(v) What is meant by narcotics? منشیات سے کیا مراد ہے؟
(vi) What is meant by morphia? مورفین سے کیا مراد ہے؟
(vii) Write a short note on sleeping pills. خواب آور گولیوں پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(viii) Write the kinds of beverages. مشروبات کی اقسام بیان کریں۔
(ix) What is meant by First aid? ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟

SECTION-II حصہ دوم

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

24 = 8 x 3

5. Are the games that we play approved by our society? Discuss in detail. جو کھیل ہم کھیلتے ہیں کیا وہ معاشرے میں پسندیدہ نظر سے دیکھے جاتے ہیں؟ تفصیلاً تحریر کیجیے۔
6. Write down the competition rules of High Jump. اونچی چھلانگ مقابلے کے ضابطے لکھیے۔
7. What is balanced diet and which factors are necessary to determine the diet? متوازن غذا کیا ہے اور غذا کا تعین کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟
8. Write note on any two methods in artificial respiration. مصنوعی طریقوں سے سانس بحال کرنے کے کوئی سے دو طریقوں کی وضاحت کریں۔
9. Draw Hockey Court and write down its measurement. (For Boys only) ہاکی کورٹ بنا لیں اور پیمائش تحریر کریں۔ (صرف طلباء کے لئے)

OR یا

ٹیبل ٹینس کھیل کی اصلاحات کی تشریح کریں۔ ریلی - پوائنٹ - فری ہینڈ - لیٹ (صرف طالبات کے لئے)

Explain the definitions of Table tennis. Rally, Point, Free Hand, Let

Paper Code

Number: 4421

2020

(سپیشل امتحان) (کلاس بارہویں) II - انٹرمیڈیٹ امتحان پارٹ - دوسرا

رول نمبر

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II

صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - دوسرا

TIME ALLOWED: 20 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 20 منٹ

MAXIMUM MARKS: 17

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 مارکر یا پین سے مہر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ 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) Games are the process of: (1) کھیلیں عمل ہے۔
(A) Nature فطرت (B) Machine مشین (C) Industries صنعتی (D) Computer کمپیوٹر
- (2) Necessary for Physical Health is: (2) جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے۔
(A) Industrial Education تجارتی تعلیم (B) Islamic Education اسلامی تعلیم
(C) Cultural Education ثقافتی تعلیم (D) Physical Education جسمانی تعلیم
- (3) The angle of Javelin throw sector is: (3) نیزہ/جیولن کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔
(A) 19° (B) 29° (C) 25° (D) 21°
- (4) The length of Runway of Javelin Throw is: (4) جیولن تھرو کے راستے کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 30.5 m میٹر (B) 31.5 میٹر (C) 32.5 میٹر (D) 33.5 m میٹر
- (5) The length of crossbar supports in high jump is: (5) ہائی جپ میں ٹیکوں کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 3 cm سینٹی میٹر (B) 2 cm سینٹی میٹر (C) 6 cm سینٹی میٹر (D) 4 cm سینٹی میٹر
- (6) The length of Landing Area in High Jump is: (6) ہائی جپ میں اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 3 m میٹر (B) 5 m میٹر (C) 7 m میٹر (D) 10 m میٹر
- (7) A race is known as man killer: (7) ایک دوڑ میں کھر (man killer) کے نام سے جانی جاتی ہے۔
(A) 100 m میٹر (B) 200 m میٹر (C) 400 m میٹر (D) 600 m میٹر
- (8) The shape of 400m track is: (8) 400 میٹر ٹریک کی شکل ہوتی ہے۔
(A) Rectangular مستطیل (B) Oval بیضوی (C) Circle گول (D) Triangular ٹکون
- (9) The length of Vermiform Appendix is: (9) کالی آنت کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 14 to 15 cm سینٹی میٹر 14 تا 15 سینٹی میٹر (B) 16 to 17 cm سینٹی میٹر 16 تا 17 سینٹی میٹر
(C) 18 to 19 cm سینٹی میٹر 18 تا 19 سینٹی میٹر (D) 20 to 21 cm سینٹی میٹر 20 تا 21 سینٹی میٹر
- (10) How many phases of food digestion are there? (10) خوراک ہضم ہونے کے کتنے مدارج ہوتے ہیں؟
(A) Two دو (B) Three تین (C) Five پانچ (D) Seven سات
- (11) How many stages of Syphilis are there? (11) آتشک کی بیماری کے کتنے درجے ہوتے ہیں؟
(A) Two دو (B) Three تین (C) Four چار (D) Five پانچ
- (12) AIDS destroys a human body system: (12) ایڈز سے جسمانی نظام تباہ ہوتا ہے۔
(A) Digestive system نظام انہضام (B) Blood circulatory system نظام دوران خون
(C) Muscular system نظام عضلات (D) Immune system مدافعتی نظام
- (13) The incubation period of Gonorrhoea is: (13) سوزاک کی بیماری کا دورانیہ ہوتا ہے۔
(A) 1 to 21 days دن 1 تا 21 دن (B) 1 to 25 days دن 1 تا 25 دن
(C) 1 to 15 days دن 1 تا 15 دن (D) 1 to 30 days دن 1 تا 30 دن
- (14) The most popular drink of villagers is: (14) دیہاتی لوگوں کا پسندیدہ مشروب ہے۔
(A) Lassi لسی (B) Tea چائے (C) Coffee کافی (D) Water پانی
- (15) AIDS virus was discovered in: (15) ایڈز کا وائرس دریافت ہوا۔
(A) 1970 (B) 1975 (C) 1980 (D) 1983

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (16) The weight of Hockey Ball is: (16) ہاکی بال کا وزن ہوتا ہے۔
(A) 56 to 60 gram گرام 56 تا 60 گرام (B) 80 to 120 gram گرام 80 تا 120 گرام
(C) 156 to 163 gram گرام 156 تا 163 گرام (D) 164 to 169 gram گرام 164 تا 169 گرام
- (17) The length of Backboard in Basketball is: (17) باسکٹ بال میں بیک بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 1.20 m میٹر (B) 1.30 m میٹر (C) 1.50 m میٹر (D) 1.80 m میٹر

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لئے)

- (16) The width of Net in Badminton is: (16) بیڈمنٹن جال کی چوڑائی ہوتی ہے۔
(A) 56 cm سینٹی میٹر (B) 66 cm سینٹی میٹر (C) 76 cm سینٹی میٹر (D) 86 cm سینٹی میٹر
- (17) The height of Net Assembly in Table tennis is: (17) ٹیبل ٹینس میں نٹ اسمبلی کی بلندی ہوتی ہے۔
(A) 10.25 cm سینٹی میٹر (B) 12.25 cm سینٹی میٹر (C) 14.25 cm سینٹی میٹر (D) 15.25 cm سینٹی میٹر

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION PAPER-II

صحت و تعلیم جسمانی پرچہ - دوسرا

TIME ALLOWED: 2.40 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 2.40 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 68

کل نمبر = 68

نوٹ: جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجئے 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

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

16 = 2 x 8

2. Attempt any eight parts.
- (i) Define Sportsmanship. سپورٹس میں شپ کی تعریف کریں۔
- (ii) How do the games help in mental development of a man? کھیل کس طرح انسان کی ذہنی تربیت کرتے ہیں؟
- (iii) Sports develop social life. Explain shortly. کھیل سے سماجی زندگی میں بہتری آتی ہے۔ مختصر وضاحت کریں۔
- (iv) Write down four benefits of games in College. کالج میں کھیلوں کے چار فوائد لکھیے۔

(FOR BOYS ONLY)

(صرف طلباء کے لئے)

- (v) Write a note on duration of play in hockey. ہاکی کے کھیل میں کتنا وقت لگتا ہے؟
- (vi) When the bully is awarded in game of hockey? ہاکی کے کھیل میں بلی کی کب دہائی جاتی ہے؟
- (vii) Explain green & yellow cards in game of hockey. ہاکی کے کھیل میں سبز اور پیلے کارڈ کی وضاحت کریں۔
- (viii) How does the game of hockey start? ہاکی کے کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
- (ix) Explain three seconds rule in game of Basketball. باسکٹ بال کے کھیل میں تین سیکنڈز قانون کی وضاحت کریں۔
- (x) Describe the length & width of Court of Basketball. باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی بیان کریں۔
- (xi) Write the names of officials in Basketball. باسکٹ بال میں آفیشلز کے نام لکھیے۔
- (xii) Write a note on start of game in Basketball. باسکٹ بال میں کھیل کے آغاز پر نوٹ لکھیں۔

(FOR GIRLS ONLY)

(صرف طالبات کے لئے)

- (v) What is correct service in Table tennis? ٹیبل ٹینس میں درست سروس کیا ہے؟
- (vi) Write a note on scoring system in Table tennis. ٹیبل ٹینس میں سکورنگ کے نظام پر نوٹ لکھیں۔
- (vii) Write the length and width of table in Table tennis. ٹیبل ٹینس میں میز کی لمبائی اور چوڑائی بیان کریں۔
- (viii) What is meant by Let in Table tennis? ٹیبل ٹینس میں لیٹ (Let) سے کیا مراد ہے؟
- (ix) Describe two duties of Umpire in Badminton. بیڈمنٹن میں ایسپائر کے دو فرائض بیان کریں۔
- (x) Write the measurement of back gallery in Badminton. بیڈمنٹن میں بیک گیلری کی پیمائش لکھیے۔
- (xi) Write a note on Net in Badminton. بیڈمنٹن میں نیٹ (جیت) پر نوٹ لکھیں۔
- (xii) Write two fouls in Badminton. بیڈمنٹن میں دو بے ضابطگیاں تحریر کریں۔

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

16 = 2 x 8

3. Attempt any eight parts.
- (i) Write down the four fouls of Throwing the Javelin. نیزہ پھینکنے کے چار فاولز تحریر کریں۔
- (ii) Explain runway in Javelin. نیزہ میں رن ویسے کی وضاحت کریں۔
- (iii) Write a note on the structure of Javelin. نیزہ کی بناوٹ پر نوٹ لکھیے۔

(درج لکھئے)

(2)

- (iv) Write the weight of Javelin for men and women. نیزہ کا عورتوں اور مردوں کے لیے وزن لکھیں۔
- (v) Write down the three rules of high jump. اونچی چھلانگ کے تین قوانین تحریر کیجئے۔
- (vi) Write length and width of High Jump Landing area. اونچی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔
- (vii) Write down the length of crossbar in High Jump. اونچی چھلانگ میں کراس بار کی لمبائی تحریر کیجئے۔
- (viii) Explain briefly the Poles in High Jump. اونچی چھلانگ کے پولز کی مختصر وضاحت لکھیے۔
- (ix) Write down two fouls of 400 metre race. 400 میٹر دوڑ کے دو فاولز تحریر کریں۔
- (x) How many lanes are in a standard track of 400 metre race? 400 میٹر دوڑ کے سٹینڈرڈ ٹریک میں کتنی لگیاں ہوتی ہیں؟
- (xi) Explain shortly Tarso in 400 metre race. 400 میٹر دوڑ میں تارسو کی مختصر وضاحت کیجئے۔
- (xii) Write the two rules of 400 metre race. 400 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کریں۔

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

12 = 2 x 6

4. Attempt any six parts.
- (i) What is meant by Nicotine? نیکوٹین سے کیا مراد ہے؟
- (ii) Write down two causes of spreading AIDS. ایڈز کے پھیلنے کی دو وجوہات تحریر کیجئے۔
- (iii) Write down two benefits of Muscles. عضلات کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- (iv) Write down two injurious effects of Alcohol. الکوحل کے دو مضر اثرات تحریر کیجئے۔
- (v) What is meant by Involuntary Muscles? غیر ارادی عضلات سے کیا مراد ہے؟
- (vi) Write down two major components of Coffee. کافی کے دو بڑے اجزاء کے نام لکھیے۔
- (vii) Write down two symptoms of Gonorrhoea. سوزاک کی دو علامات تحریر کیجئے۔
- (viii) Write down the kinds of Beverages. مشروبات کی اقسام تحریر کیجئے۔
- (ix) Write down the methods of Artificial respiration. مصنوعی تنفس جاری کرنے کے طریقے تحریر کیجئے۔

SECTION-II حصہ دوم

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

24 = 8 x 3

5. Write the benefits of Sports in detail. کھیلوں کی اہمیت وضاحت سے تحریر کیجئے۔
6. Write note on following in Basketball. باسکٹ بال میں مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔

Throw in (ii) تھرو ان (i) Jump ball جمپ بال

OR یا

Write a note on Ball and Racket in Table tennis. ٹیبل ٹینس میں بال اور ریکٹ پر نوٹ لکھیں۔

7. Write down the rules of throwing the javelin in detail. نیزہ پھینکنے کے قوانین تفصیل سے لکھیے۔

8. What is meant by Muscular System? نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟ عضلات کی اقسام تفصیل سے بیان کریں۔
- Write down the types of Muscles in detail.

9. Write the causes, symptoms and first aid of electric current/shock. بجلی کا کرنٹ لگنے کی وجوہات، علامات اور ابتدائی طبی امداد تحریر کریں۔