



# HSSC - (Part-I) Annual / 2023

## (For All Sessions)

Roll No \_\_\_\_\_ to be filled in by the candidate

DOM

COM

Paper Code	6	4	2	2
------------	---	---	---	---

### Health & Physical Education

(Objective)

Time: 20 Minutes

Note Write answers to the questions on the objective answer sheet provided. Four possible answers are given. Which answer you consider correct fill the corresponding circle A,B,C or D in front of each question with marker or ink on the answer sheet provided.

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات D,C,B,A دیئے گئے ہیں۔ درست جواب کا انتخاب کرتے ہوئے جوابی کاپی پر متعلقہ دائرے میں چین یا مار کر سے فلگ کریں۔ ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

1.1 In ancient times \_\_\_\_\_ was the greatest duty of man. 1-1 قدیم دور میں انسان کا سب سے بڑا فرض تھا۔

(A) Teaching (B) Providing food (C) Fighting (D) Resting

2. The main aspect is movement in: 2-2 میں بنیادی پہلو حرکت ہے۔

(A) Spiritual Education (B) Physical Education

(C) Economic Education (D) Music

3. The cart wheel is an activity of: 3-3 پہیہ چکر ایک سرگرمی ہے:

(A) To hang (B) Abdominal exercise

(C) To make flexible (D) The game of football

4. Participation in recreational activities is: 4-4 تفریحی سرگرمیوں میں شرکت ہوتی ہے:

(A) Voluntary (B) By order (C) Involuntary (D) By force

5. The diameter of shot put circle is: 5-5 گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے:

(A) 3.45 m (B) 2.50 m (C) 1.55 m (D) 2.135 m

6. Where is the shot thrown from? 6-6 گولہ کہاں سے پھینکا جاتا ہے؟

(A) Circle (B) Runway (C) Sector (D) Stands

7. The maximum length of Baton in relay race is: 7-7 ریلے ریس میں بیٹن کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے:

(A) 10 cm (B) 20 cm (C) 30 cm (D) 40 cm

8. Change zone in 4 x 100 meter Relay Race is: 8-8 4x100 میٹر ڈاک ریس میں تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے:

(A) 10 m (B) 20 m (C) 15 m (D) 25 m

9. Health education plays an important role in: 9-9 علم صحت میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

(A) Adopting bad habits (B) Sleeping

(C) Protecting from disease (D) Addition to cancer

10. The circulatory system receives \_\_\_\_\_ from the intestines through blood. 10-10 نظام دوران خون انتڑیوں سے حاصل کرتا ہے۔

(A) Blood (B) Nutrition (C) Air (D) Feces

11. How many holes open in the pharynx? 11-11 حلق میں کتنے سوراخ کھلتے ہیں؟

(A) 3 (B) 5 (C) 7 (D) 9

12. The convert of back bone in the shape of the English alphabetic "C" is called: 12-12 ریڑھ کی ہڈی کا انگریزی حرف "C" کی شکل اختیار کرنا کہلاتا ہے:

(A) Lordosis (B) Scoliosis (C) Kyphosis (D) Flat feat

13. What is the rupture of the ligament of a joint called: 13-13 کسی جوز کے رباط کا ٹوٹ جانا کیا کہلاتا ہے:

(A) Muscles soreness (B) Acute injury

(C) Muscles cramp (D) Sprain

14. What is the main cause of muscles cramps? 14-14 عضلاتی تڑاؤ کی بڑی وجہ ہے:

(A) Lack of water (B) Lack of minerals

(C) Lack of oxygen (D) Lack of blood

15. Cholera indications are: 15-15 ہیجڑ کی علامت ہوتی ہے:

(A) Vomiting (B) Blood deficiency (C) Temperature (D) Sleep

16. The width of volleyball court is: 16-16 والی بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے:

(A) 6 m (B) 9 m (C) 12 m (D) 15 m

17. The diameter of football is: 17-17 فٹ بال کا محیط ہوتا ہے:

(A) 65-70 cm (B) 68-70 cm (C) 75-76 cm (D) 80-82 cm

### For Girls

16. The length of Antennae in volleyball is: 16-16 والی بال میں ریشینا کی لمبائی ہوتی ہے:

(A) 1.40 m (B) 1.80 m (C) 2.40 m (D) 2.80 m

17. What is the shape of net bal court? 17-17 نیٹ بال کورٹ کس شکل کا ہوتا ہے؟

(A) Square (B) Rectangular (C) Round (D) Triangular

کل نمبر: 68

16=8x2

حصہ اول

- ii. کیا تعلیم جسمانی بیماریوں سے بچاتی ہے؟  
 iii. لوہر اور جوہر ان کی طرف کیوں راغب ہوتے ہیں؟  
 vi. انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کریں؟  
 ix. طبی جینٹل کی دو قسمیں لکھیں۔  
 xii. تفریح انسانی تعلقات کو بہتر بنانے میں کیسے معاون ثابت ہوتی ہے؟

- 2- صحت و جسمانی تعلیم میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔  
 i. چارلس اے بٹچر کی تعلیم جسمانی کی تعریف لکھیں؟  
 iv. قدرتی صلاحیتوں میں کیسے گھٹا ہوا ہے؟  
 vii. جسم کو کھد کر لوہر بنانا مانے والی سرگرمیوں کی وضاحت کیجئے۔  
 x. تفریح کی چار خصوصیات تحریر کیجئے؟  
 3- صحت و جسمانی تعلیم میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

16=8x2

- ii. وال ہال میں "نیٹ" پر ٹوٹ لکھیں۔  
 vi. گولڈ میڈل کے "ڈائری" کی وضاحت کریں۔  
 vii. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے چار ضابطے تحریر کریں۔

- i. وال ہال میں کپتان کے چار فرائض تحریر کریں۔  
 iv. وال ہال میں "عمرو" پر مختصر نوٹ لکھیں۔  
 vii. 100x4 میٹر ڈاک دوڑ میں تفریحی معامدوں کی طرف سے کی وضاحت کریں۔

(صرف طلباء کیلئے)

- x. نیٹ ہال میں "آف سائیڈ" سے کیا مراد ہے؟  
 xii. سہ سٹیم میں "زن" دے "پر ٹوٹ" لکھیں؟

- ix. نیٹ ہال میں فزیکل گک کی اہمیت تحریر کریں۔  
 xi. "سہ سٹیم" میں پھلنے کے لمحے کی وضاحت بیان کریں۔

(صرف طالبات کیلئے)

- x. نیٹ ہال میں شنگل سرکل پر ٹوٹ لکھیں۔  
 xii. قالی پھینکنے کے سیکڑ کی وضاحت کریں۔

- ix. نیٹ ہال میں بیس بال کے ڈیفنڈنٹس تحریر کریں۔  
 xi. قالی پھینکنے کے چار قواعد تحریر کریں۔

12=6x2

- iii. در آہ تخریب سے کیا مراد ہے؟  
 vi. ڈی ٹوٹنے کی چار وجوہات لکھیں۔  
 ix. چمک کی کوئی چار علامات لکھیں۔

- 4- صحت و جسمانی تعلیم میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔  
 i. صحت و جسمانی تعلیم کے ساتھ چار طرح سے تعلق واضح کیجئے۔  
 iv. مرد و عورتوں کی وضاحت کیجئے۔  
 vii. چھپنے پاؤں کی چار اصلاحی روڈز لکھیں۔

24=3x8

6. گولڈ میڈل کے قوانین تفصیل سے تحریر کریں۔  
 8. تھری ایمرس میں صحت و جسمانی تعلیم پر ٹوٹ لکھیں؟

- نوٹ: صحت و جسمانی تعلیم میں سے کوئی سے تین سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔  
 5. انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کا کردار کیا ہے؟  
 7. کھانسی میں حصہ لینے والے معامدوں کی وضاحت کیجئے۔  
 9. وال ہال میں کئی طرح کی سرگرمیاں ہوتی ہیں؟ ان میں سے دو کے قواعد تحریر کریں۔

Health & Physical Education (Essay Type)

(For all sessions)

Time: 2:40 Hours

Section -I

Total Marks:68

2- Write short answers of any eight parts from the following.

2x8=16

- i. How has "Charis" A Butcher Defined physical Education? II. Does Physical Education save from diseases?  
 iii. Why does teen agers incline towards crimes?  
 iv. How natural qualities are beautified?  
 v. How can human being become healthy?  
 vi. Write objective of Physical Education in human development?  
 vii. What are group activities? Explain it.  
 viii. Explain the activities used in making human body flexible & active.  
 ix. Write two definitions of Educational gymnastic?  
 x. Write four Characteristics of recreation  
 xi. Define inactive recreation shortly.  
 xii. How does recreation help to improve human relationship?

3- Write short answers of any eight parts from the following.

2x8=16

- i. Write four duties of captain in volley ball  
 ii. Write a note on "Ball" in volley ball  
 iii. Write a note on stop board in shot put.  
 iv. Describe the method of draws in 4x100 relay race.  
 v. Write a note on "Net" in volleg ball.  
 vi. Write down brief note on "Libro" in volley ball.  
 vii. Describe "Circle" of shot put.  
 viii. Write four rules of 4x100 relay race.

(For Boys Only)

- x. What is meant by "off side" in foot ball.  
 xii. Write a note on "Run Way" In triple jump.

(For Girls Only)

- x. Write a note on shooting circle In net ball.  
 xii. Describe sector of discus throw.

4- Write short answers of any eight parts from the following.

2x8=12

- i. Explain the four ways of link between Health education and physical education.  
 ii. Explain Larynx.  
 iii. What is respiration?  
 iv. Explain Capillaries  
 v. Write the weight and shape of Heart.  
 vi. Write four causes of fracture  
 vii. Write four remedial exercises of flat feet.  
 viii. What are sports injuries?  
 ix. Write any four indications of small pox.

Section -II

8x3=24

Note: Answer any three questions from the following.

- 5- What is role of importance of physical education in development of human being?  
 6- Write in detail the rules of putting the shot.  
 7- Explain the organs of respiratory system.  
 8- Write down notes of following infectious diseases.  
 1-Cholera  
 2-Measles  
 9- How may types of services are in volley ball and write four of services.

Roll No.                      امیڈاٹو کرے

(For all sessions)

Paper Code 

6	4	2	4
---	---	---	---

**Health & Physical Education** (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معمولی)

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں۔ ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے A, B, C, D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

NOTE: Write answers to the questions on the objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C and D to each question are given. Which answer you consider correct, fill the corresponding circle A, B, C or D given in front of each question with Marker or pen ink on the answer sheet provided.

- 1.1 Minimum weight of ball in volley ball game is \_\_\_\_\_۔  
(A) 270 Grams گرام 270 (B) 260 Grams گرام 260 (C) 250 Grams گرام 250 (D) 240 Grams گرام 240
  2. The distance of attack line from centre in volley ball game is: \_\_\_\_\_۔  
(A) 1m میٹر 1 (B) 2m میٹر 2 (C) 4m میٹر 4 (D) 3m میٹر 3
  3. Putting the shot is considered as \_\_\_\_\_۔  
(A) Field event لیڈ ایونٹ (B) Organised games منظم کھیلوں میں (C) Track event ٹریک ایونٹ (D) Vreational games تفریحی کھیلوں میں
  4. How much time is given for putting the shot \_\_\_\_\_۔  
(A) 2 minute منٹ 2 (B) 30 Second سیکنڈ 30 (C) 1 minute منٹ 1 (D) 1.50 minute منٹ 1.50
  5. Who will pick the fallen baton by a player in 4x100 Relay race \_\_\_\_\_۔  
(A) Dropper گرانے والا (B) Team mate ساتھی ٹیم مٹ (C) Coach کوچ (D) Substitute متبادل
  6. The length of baton in 4x100 relay race is \_\_\_\_\_۔  
(A) 28-30cm 28 سے 30 سم (B) 32-34cm 32 سے 34 سم (C) 15-17cm 15 سے 17 سم (D) 20-22cm 20 سے 22 سم
  7. How many systems do work in a human body? \_\_\_\_\_۔  
(A) 5 (B) 8 (C) 8 (D) 11
  8. The weight of human heart is: \_\_\_\_\_۔  
(A) 415-420g گرام 415-420 (B) 220-300g گرام 220-300 (C) 400-410g گرام 400-410 (D) 310-350g گرام 310-350
  9. Process of respiration are: \_\_\_\_\_۔  
(A) 5 (B) 4 (C) 2 (D) 6
  10. The defect of kyphosis develops: \_\_\_\_\_۔  
(A) During walks پیدل چلنے کے دوران (B) By forward roll سے آگے تھکانے سے (C) By exercise ورزش کرنے سے (D) By bending forward during work کے ٹھک کر کام کرنے سے
  11. Incubation period of measles is: \_\_\_\_\_۔  
(A) 8-10 days دن 8 سے 10 (B) 2-4 days دن 2 سے 4 (C) 18-24 days دن 18 سے 24 (D) 30-32 days دن 30 سے 32
  12. The number of bones in human foot is: \_\_\_\_\_۔  
(A) 30 (B) 28 (C) 26 (D) 15
  13. Gymnastic started from? \_\_\_\_\_۔  
(A) America امریکہ (B) Iran ایران (C) Greece یونان (D) India انڈیا
  14. Physical education is part of General education. \_\_\_\_\_۔  
(A) Integral لازمی (B) Secondary ثانوی (C) Partial جزوی (D) Half نصف
  15. International match of volleg ball consists of games. \_\_\_\_\_۔  
(A) 5 پانچ (B) 3 تین (C) 6 چھ (D) 4 چار
- (For Boys only) (صرف لڑکوں کے لیے)
16. The height of foot ball goal post is \_\_\_\_\_۔  
(A) 2m میٹر 2 (B) 3.66m میٹر 3.66 (C) 2.44m میٹر 2.44 (D) 2.14m میٹر 2.14
  17. The runway in triple jump is minimum. \_\_\_\_\_۔  
(A) 30m میٹر 30 (B) 25m میٹر 25 (C) 35m میٹر 35 (D) 40m میٹر 40
- (For Girls only) (صرف لڑکیوں کے لیے)
16. The width of Net ball court is \_\_\_\_\_۔  
(A) 15m میٹر 15 (B) 20m میٹر 20 (C) 15 25m میٹر 15 25 (D) 30m میٹر 30
  17. The diameter of circle in discus throw is \_\_\_\_\_۔  
(A) 2m میٹر 2 (B) 2 135m میٹر 2 135 (C) 1m میٹر 1 (D) 2 50m میٹر 2 50

(For all sessions)

صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)

وقت: 2:40 گھنٹے

حصہ اول

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

کل نمبر: 68

16=8x2

- ii. ذہنی اور جسمانی نشوونما کی تعریف کریں۔  
 iii. معاشی نشوونما میں تعلیم جسمانی کارکردار لکھیے۔  
 v. تعلیم جسمانی جرائم کی روک تھام میں کیسے مددگار ثابت ہوتی ہے؟  
 vi. تفریح کی تعریف کیجئے۔  
 vii. تفریح کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔  
 viii. تفریح کی دو خصوصیات تحریر کیجئے۔  
 ix. تفریح کی سرگرمیوں کے دو فوائد تحریر کیجئے۔  
 x. تفریح کو با مقصد اور موثر کیسے بنایا جاسکتا ہے؟

16=8x2

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔  
 i. 4x100 میٹر ریلے ریس کہاں دوڑی جاتی ہے؟  
 ii. بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے تحریر کریں۔  
 iii. ڈاک دوڑ میں اٹھلیٹ کی تعداد لکھیے۔  
 iv. 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کے علاقہ کی وضاحت کریں۔  
 v. گولہ پھینکنے کے دائرہ کا قطر اور زاویہ تحریر کریں۔  
 vi. گولہ پھینکنے کے مقابلہ میں باری کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟  
 vii. گولہ پھینکنے کے چار فوائد تحریر کریں۔  
 viii. گولہ پھینکنے کے سٹاپ بورڈ کی وضاحت کریں۔

www.FGSTUDY.com

www.FGSTUDY.com

(صرف طلباء کیلئے)

- ix. نلک آف سے کیا مراد ہے؟  
 x. فٹ بال میں چار فاولز تحریر کریں۔  
 xi. فٹ بال میں تھرو ان کب دی جاتی ہے؟  
 xii. فٹ بال گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کیا کہتے ہیں؟

(صرف طالبات کیلئے)

12=6x2

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔  
 i. انسانی جسم میں کام کرنے والے چار نظاموں کے نام لکھیے۔  
 ii. نظام استخوان کے بارے میں کیا جانتے ہیں؟  
 iii. خلیہ کی وضاحت کریں۔  
 iv. شکر کی بیماری سے کیا مراد ہے؟  
 v. جوڑے سے کیا مراد ہے؟  
 vi. طبی امداد میں "RICE" سے کیا مراد ہے؟  
 vii. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟  
 viii. متعدی امراض کیسے پھیلتی ہیں؟  
 ix. بیضہ کی علامات تحریر کریں۔

24=3x8

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔  
 5. جسمانی تعلیم کی اہمیت تفصیل سے لکھیں۔  
 6. گولہ پھینکنے کے قوانین وضوابط تحریر کیجئے۔  
 7. فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع پیمائش بنا لیں۔  
 8. انسانی جسم میں خون کی گردش کے طریقے تفصیلاً بیان کریں۔  
 9. تپ محرقہ (Typhoid) کیا ہے؟ اس کے پھیلنے کے اسباب، علامات اور حفاظتی تدابیر تحریر کیجئے۔

## Health &amp; Physical Education (Essay Type)

(For all sessions)

www.FGSTUDY.com

Time: 2:40 Hours

Section -I

Total Marks:68

2- Write short answers of any eight parts from the following.

2x8=16

- i. Write any two definitions of Physical Education. ii. Define Mental and Physical development.  
 iii. Write roll of Physical Education in economic development.  
 iv. Write four negative effects of industrial development.  
 v. What is the importance of Physical Education? vi. How does Physical Education help to prevent crimes?  
 vii. Define Recreation. viii. Write two characteristics of recreation.  
 ix. Write four objectives of recreation. x. How can recreation be made purposeful and effective?  
 xi. Write two advantages of recreational activities. xii. Write four recreational activities.

3- Write short answers of any eight parts from the following.

2x8=16

- i. Where is 4x100m relay race run? ii. Write the methods of changing the batton?  
 iii. Write the number of athletes in 4x100 m race. iv. Explain the substitutive area in 4x100m relay race.  
 v. Write the diameter and angle of circle of Shotput. vi. How is the turn determined in shotput competition?  
 vii. Write four fouls of putting the shot. viii. Explain the stop board in putting the shot.  
 ix. What is meant by kick off? x. Write four fouls in football.  
 xi. When is the throw awarded in football? xii. What is called the length line of football ground?

(For Boys Only)

(For Girls Only)

- ix. Explain personal foul in Netball. x. Write down the duration of play in Netball.  
 xi. Write the number of officials in Netball. xii. Explain the shooting circle in Netball.

4- Write short answers of any eight parts from the following.

2x6=12

- i. Write the names of four systems functioning in human body. iii. Explain cell.  
 ii. What do you know about skeletal system? v. Define Joint.  
 iv. Define Fracture. vii. Define infectious diseases.  
 vi. Define "RICE" in First Aid. ix. Write the symptoms of cholera.  
 viii. How do infectious diseases spread?

Section -II

8x3=24

Note: Answer any three questions from the following.

www.FGSTUDY.com

5- Write the importance of Physical Education in detail. 6- Write the rules and regulations of Shotput.

7- Draw a sketch of Football ground. OR Netball court with measurement.

8- Describe the ways of circulation of blood in human body in detail.

9- What is Typhoid? Write its spreading causes, indications and precautionary measures.



Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پُر کرے

(For all sessions)

Paper Code

6

4

2

1

## Health & Physical Education (Objective Type)

صحت و جسمانی تعلیم (معروضی)

Marks: 17

وقت: 20 منٹ Time: 20 Minutes

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C, یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

NOTE: Write answers to the questions on the objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C and D to each question are given. Which answer you consider correct, fill the corresponding circle A, B, C or D given in front of each question with Marker or pen ink on the answer sheet provided.

www.FGSTUDY.com

www.FGSTUDY.com

- 1.1. The best way of utilization the leisure time is:
  - (A) Educational activities تعلیمی سرگرمیاں
  - (B) Religious activities مذہبی سرگرمیاں
  - (C) Physical activities جسمانی سرگرمیاں
  - (D) Terroristic activities تخریبی سرگرمیاں
2. Which human activities have been affected with the invention of machines?
  - (A) Economical معاشی
  - (B) Social سماجی
  - (C) Psychological نفسیاتی
  - (D) Physical جسمانی
3. To walk on a rope is an exercise of:
  - (A) belly پیٹ کی
  - (B) arms بازوؤں کی
  - (C) trunk دھڑکی
  - (D) balance توازن کی
4. The word leisure has been derived from which Latin word?
  - (A) Licence لائسنس
  - (B) Licere لائیر
  - (C) La-mare لائمیر
  - (D) Laser لیزر
5. The shape of track is:
  - (A) Rectangular مستطیل
  - (B) Triangular تگونی
  - (C) Oval بیضوی
  - (D) Circular دائروی
6. The weight of baton is:
  - (A) 200 gm گرام
  - (B) 50 gm گرام
  - (C) 90 gm گرام
  - (D) 110 gm گرام
7. The length of baton is:
  - (A) 28-30 cm سینٹی میٹر
  - (B) 50-70 cm سینٹی میٹر
  - (C) 4-7 cm سینٹی میٹر
  - (D) 3-5 cm سینٹی میٹر
8. The height of Stop Board in Shotput is:
  - (A) 9.8-10.2 cm سینٹی میٹر
  - (B) 5-7 cm سینٹی میٹر
  - (C) 15-20 cm سینٹی میٹر
  - (D) 25-30 cm سینٹی میٹر
9. The angle of shotput sector is:
  - (A) 40°
  - (B) 29°
  - (C) 15.20°
  - (D) 34.92°
10. The shot is always put with:
  - (A) right foot سے دائیں پاؤں سے
  - (B) left foot سے بائیں پاؤں سے
  - (C) one hand سے ایک ہاتھ سے
  - (D) two hands سے دونوں ہاتھوں سے
11. The basic unit of human body is:
  - (A) bone ہڈی
  - (B) muscle ہٹھ
  - (C) hair بال
  - (D) cell خلیہ
12. The cells clot the blood are:
  - (A) Red cells سرخ خلیے
  - (B) White cells سفید خلیے
  - (C) Yellow cells زرد خلیے
  - (D) Platelets پلٹیلٹس
13. The average weight of human heart is:
  - (A) 220-300 gm گرام
  - (B) 400-500 gm گرام
  - (C) 100-150 gm گرام
  - (D) 50-70 gm گرام
14. In sprain generally break.
  - (A) bones ہڈیاں
  - (B) ligaments رباط
  - (C) muscles پٹھے
  - (D) hair بال
15. The duration of chicken pox is:
  - (A) 2-3 days دن
  - (B) 2-4 days دن
  - (C) 14-21 days دن
  - (D) 6-7 days دن
16. The length of Football ground is:
  - (A) 100 m میٹر
  - (B) 150 m میٹر
  - (C) 50 m میٹر
  - (D) 28 m میٹر
17. The Football game is started with:
  - (A) goal kick گول کک
  - (B) corner kick کارنر کک
  - (C) penalty kick پنلٹی کک
  - (D) kick off کک آف
16. The parts of Netball court are:
  - (A) 3
  - (B) 4
  - (C) 5
  - (D) 6
17. The diameter of central circle in Netball court is:
  - (A) .72 m میٹر
  - (B) .55 m میٹر
  - (C) .110 m میٹر
  - (D) .91 m میٹر