

رول نمبر (ہندسوں میں):

رول نمبر (لفظوں میں):

اپنی جوابی کاپی کا سیریل نمبر لکھئے:

دستخط نائب ناظم:

اپنا رول نمبر اور سوالوں کے جوابات اسی پرچہ پر دی گئی خالی جگہوں پر لکھئے۔ کاٹ کر یا مٹا کر لکھا ہوا جواب غلط تصور ہو گا۔ یہ حصہ لازماً جوابی کاپی کے ساتھ نتھی کیا جائے۔

17 - ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ ان میں سے ایک جواب درست ہے درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیے:

1. Four possible answers are given against each sentence. Tick mark (✓) the correct answer :

Only for Boys

صرف طلباء کے لئے:

(i) والی بال میں نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے: (1 میٹر - 1.22 میٹر - 1.25 میٹر - 1.50 میٹر)

(i) In Volley ball net width is : (1 m, 1.22 m, 1.25 m, 1.50 m)

(ii) How many are there players in Hockey game : ہاکی گیم میں کھلتے کھلاڑی ہوتے ہیں

(14 , 12 , 11 , 10)

Only for Girls

صرف طالبات کے لئے:

(i) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے: (13.40 میٹر - 13.50 میٹر - 14.40 میٹر - 14.30 میٹر)

(i) How much is length of badminton court : (13.40 m, 13.50 m, 14.40 m, 14.30 m)

(ii) ٹینس ٹیبل میز کی چوڑائی ہوتی ہے: (1.52 میٹر - 1.55 میٹر - 1.57 میٹر - 1.58 میٹر)

(ii) How much is width of table tennis table : (1.52 m, 1.55 m, 1.57 m, 1.58 m)

For Boys & Girls

طلباء اور طالبات کے لئے:

(iii) Posture defects are : (2 , 6 , 4 , 3) قائمی نقائص کی اقسام ہوتی ہیں:

(iv) گلیوں/راہداریوں کا انتخاب ہوتا ہے: (قرعہ اندازی سے۔ کوچ کی مرضی سے۔ کھلاڑیوں کی مرضی سے۔ انتظامیہ کی مرضی سے)

(iv) Tracks / passages are selected by : (Toss, Coach's will, Players' will, Administration's will)

(v) گولڈر تھاالی پھینکنے کیلئے کتنے منٹ کے اندر اپنی کوشش شروع کرنی چاہیے: (1 منٹ - 3 منٹ - 4 منٹ - 2 منٹ)

(v) In how many minutes try should begin for throwing shot putt / discus : (1 minute, 3 minutes,

4 minutes, 2 minutes)

(vi) کون سے عضلات مرکزی نظام اعصاب کے بھی تابع نہیں ہوتے: (قلبی عضلات - ارادی عضلات -

جلدی عضلات - استخوانی عضلات)

(vi) Which muscles are not under the control of central nervous system :

(Heart muscles, Voluntary muscles, Skin muscles, Bony muscles)

(vii) The number of constituents of food are : (4 , 6 , 7 , 8) : غذائی اجزاء کی تعداد ہوتی ہے:

(درج ذیل)

(2)

1 (viii) ایک گرام پروٹین میں کتنے حرارے ہوتے ہیں : (4.1 حرارے - 4.2 حرارے - 4.4 حرارے - 4.6 حرارے)

1. (viii) How many calories are there in proteins : (4.1 calory, 4.2 calory, 4.4 calory, 4.6 calory)

(ix) ملاوٹ کے نقصانات ہوتے ہیں : (دو قسم کے - تین قسم کے - چار قسم کے - پانچ قسم کے)

(ix) The disadvantages of mixing are : (2 types, 3 types, 4 types, 5 types)

(x) مشروبات کتنی قسم کے ہوتے ہیں : (5 , 4 , 3 , 2) (x)

(xi) جوڑوں میں کتنی قسم کی حرکات ہو سکتی ہیں : (تین قسم کی - چار قسم کی - دو قسم کی - چھ قسم کی)

(xi) How many kinds of movements are there in joints : (3 types, 4 types, 2 types, 6 types)

(xii) عضلات کی اقسام ہوتی ہیں : (6 , 4 , 2 , 3) (xii)

(xiii) طلباء کا طبی معائنہ سال میں کتنی مرتبہ ہونا چاہیے : (ایک مرتبہ - دو مرتبہ - تین مرتبہ - چار مرتبہ)
should

(xiii) How much time physical check up of students/be conducted in a year :

(One time, Two times, Three times, Four times)

(xiv) پڑھائی کے کمروں کی بلندی کم از کم کتنے فٹ ہونی چاہیے : (16 فٹ - 17 فٹ - 18 فٹ - 20 فٹ)

(xiv) How much should be minimum height of class rooms : (16 ft., 17ft., 18 ft., 20 ft.)

(xv) تندرست شخص کا درجہ حرارت ہوتا ہے : (98.4 ڈگری - 98.6 ڈگری - 99.7 ڈگری - 99.8 ڈگری)

(xv) What is the temperature of a healthy person : (98.4°, 98.6°, 99.7°, 99.8°)

(xvi) ہوا صاف کرنے کے ذرائع ہوتے ہیں : (5 , 4 , 3 , 2)

(xvii) لکھلی مشروبات ہوتے ہیں : (وکی و بیئر - سوڈا واٹر - لیمن بارلے - شربت)

(xvii) Alcoholic drinks are : (Wiskey & bear, Soda water, Lemon barley, Simple drink)

Only for Boys

صرف طلباء کے لئے :

2. (xxvii) Volley ball game consists / how many games? ^{of} والی بال کھیل کتنے سیٹ پر مشتمل ہوتی ہے؟ (xxvii) -2
- (xxviii) In which conditions the penalty stroke is given in hockey game ? ہاکی گیم میں پینلٹی سٹروک کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟ (xxviii)
- (xxix) Write the name of skills of hockey game. ہاکی کے کھیل کی چند مہارتوں کے صرف نام لکھئے۔ (xxix)
- (xxx) What do you mean by time out in volley ball game ? والی بال کھیل میں ٹائم آؤٹ سے کیا مراد ہے؟ (xxx)
- (xxxi) How volley ball game begins ? والی بال کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟ (xxxi)
- (xxxii) Write down the name of techniques of long jump. لمبی چھلانگ کی مہارتوں کے نام لکھئے۔ (xxxii)
- (xxxiii) Explain the flying event in long jump. لمبی چھلانگ میں مرحلہ اڑان کی وضاحت کیجئے۔ (xxxiii)

Only for Girls

صرف طالبات کے لئے :

- (xxvii) Draw the sketch of Badminton Court. بیڈمنٹن کورٹ بمعہ پیمائش بنائیے۔ (xxvii)
- (xxviii) Write any four rules of throwing the discus throw. ڈسکس پھینکنے کے کوئی سے چار قوانین لکھئے۔ (xxviii)
- (xxix) How do you scoring in Badminton game ? بیڈمنٹن گیم کی سکورنگ کیسے ہوتی ہے تحریر کیجئے۔ (xxix)
- (xxx) Write down any four fouls of Badminton game. بیڈمنٹن کھیل کے کوئی سے چار فاولز لکھئے۔ (xxx)
- (xxxi) Table tennis match consists / how many games ? ^{of} ٹیبل ٹینس میچ کتنی گیموں پر مشتمل ہوتا ہے؟ (xxxi)
- (xxxii) Write the structure of discus throw. ڈسکس کی بناوٹ لکھئے۔ (xxxii)
- (xxxiii) Explain the method of discus throw swinging. ڈسکس کو جھلانے کا طریقہ وضاحت سے لکھئے۔ (xxxiii)

(Part - II حصہ دوم)

Note : Attempt any THREE questions.

نوٹ : کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

- 8 3. Explain the importance of physical fitness . جسمانی فٹنس کی اہمیت کو وضاحت سے بیان کیجئے۔ 3-
- 8 4. متوازن غذا کی مقدار کا تعین کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے ؟ 4-
4. Which matters should be kept in mind in selection of balanced diet ?
- 8 5. شخصی حفظانِ صحت میں آنکھوں کی حفاظت اور دانتوں کی صفائی کے متعلق آپ کیا جانتے ہیں ؟ 5-
5. In personal hygiene what do you know about the care of eyes and cleanliness of teeth ?
- 8 6. !6. تعلیمِ جسمانی کا صحت سے کیا تعلق ہے ، واضح کیجئے۔ 6-
6. What is the relation of health with Physical Education ?
- 8 7. ارادی عضلات کی اقسام وضاحت سے تحریر کیجئے۔ 7-
7. Write down the kinds of voluntary muscles.