

P-29



نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھرنے یا کاٹ کر بھرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible choices A, B, C, D to each question are given. Which choice is correct, fill that circle in front of that Question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

Dropping the Handkerchief is a game of :	رومال گرنا ایک کھیل ہے :	سوال نمبر 1
Chasing (D) Dodge Ball (C) Circle (B) Dog Race (A)	ڈاگ ریس کا (A) دائرے کا (B) چھانسنے کا (C) چھانسنے کا (D) چھانسنے کا	(1)
The Internal Diameter of throwing the Discus Circle is — meter :	تھوڑے دائرے کا اندرونی قطر — میٹر ہوتا ہے :	(2)
2.60 (D) 2.50 (C) 2.40 (B) 2.30 (A)		
For a Good Player the Key to success is :	ایک اچھے کھلاڑی کے لیے کامیابی کی کنجی ہے :	(3)
Dutifulness (D) Discipline (C) Obedience (B) Self Confidence (A)	خود اعتمادی (A) اطاعت (B) ڈسپلین (C) فرض شناسی (D)	
The meaning of Hiking is :	ہائیکنگ کے معنی ہیں :	(4)
Walking (B) Walking on Mountains (A) Picnic (D) To Entertain (C)	پہاڑوں پر پیڈل سفر کرنا (A) پہل سفر کرنا (B) تفریح کرنا (C) پکنک کرنا (D)	
The length of the Table Tennis Table is :	ٹبل ٹینس کے میز کی لمبائی ہوتی ہے :	(5)
2.74 Meters (B) 1.74 Meters (A) 4.74 Meters (D) 3.74 Meters (C)	2.74 میٹر (B) 1.74 میٹر (A) 4.74 میٹر (D) 3.74 میٹر (C)	
The Sources of Food are — :	غذا کے حصول کے ذرائع — ہیں :	(6)
06 (B) 04 (C) 02 (B) 03 (A)		
The Wind Pressure on the tops of Mountains is — :	ہوا کا دباؤ پہاڑوں کی چوٹیوں پر — ہوتا ہے :	(7)
Zero (D) Normal (C) More (B) Less (A)	کم (A) زیادہ (B) نارمل (C) صفر (D)	
A large quantity of — is found in Squash :	سکواش میں کافی مقدار میں — پایا جاتا ہے :	(8)
Vitamin C (D) Vitamin B (C) Vitamin K (B) Vitamin D (A)	وٹامن ڈی (A) وٹامن بی (B) وٹامن کی (C) وٹامن سی (D)	
(For Boys برائے طلباء)		
The Match of Hockey lasts for — minutes :	ہاکی کا میچ — منٹ کا ہوتا ہے :	(9)
90 (D) 45 (C) 70 (B) 35 (A)		
If the Ball has to be change during the Hockey Match, the game will start again by — :	ہاکی کے کھیل کے دوران اگر بال تبدیل کرنا پڑ جائے تو کھیل کا دوبارہ آغاز — سے ہوگا :	(10)
Bulley (D) Corner Hit (C) Free Hit (B) Center Pass (A)	سنٹر پاس (A) فری ہٹ (B) کورنر ہٹ (C) بولی (D)	
The width of the Runway in the Long Jump is — meter :	لمبی چلانگ میں دوڑنے کے راستے کی چوڑائی — میٹر ہوتی ہے :	(11)
1.52 (D) 1.42 (C) 1.32 (B) 1.22 (A)		
The weight of Discus for men is :	ڈسکس کا وزن مردوں کے لیے ہوتا ہے :	(12)
5 Kg (D) 2 Kg (C) 4 Kg (B) 1 Kg (A)	5 کلوگرام (D) 2 کلوگرام (C) 4 کلوگرام (B) 1 کلوگرام (A)	
(For Girls برائے طالبات)		
The height of Table Tennis table is :	ٹبل ٹینس میز کی اونچائی ہوتی ہے :	(9)
75 Cm (D) 76 Cm (C) 77 Cm (B) 78 Cm (A)	75 سم (D) 76 سم (C) 77 سم (B) 78 سم (A)	
The weight of Discus for women is :	تھالی کا وزن عورتوں کے لیے ہوتا ہے :	(10)
3 Kg (D) 2 Kg (C) 0.5 Kg (B) 1 Kg (A)	3 کلوگرام (D) 2 کلوگرام (C) 0.5 کلوگرام (B) 1 کلوگرام (A)	
A Table Tennis Game contains of — points :	ٹبل ٹینس کی ایک گیم — پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے :	(11)
11 (D) 13 (C) 15 (B) 17 (A)		
The ways to hold the Discus are — :	ڈسکس پکڑنے کے — طریقے ہیں :	(12)
04 (D) 03 (C) 02 (B) 01 (A)		

B

☆☆☆☆☆

ہدایات ﴿ حصہ اول یعنی سوال نمبر 2 ، سوال نمبر 3 اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (5 - 5) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ جبکہ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو سوالات حل کیجئے۔

جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزد نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

Note: It is compulsory to attempt any (5 - 5) parts each from Q.No.2, Q.No. 3 and Q.No. 4 and attempt any (02) questions from Part II. Write same Question Number and its Part Number as given in the Question Paper.

$$30 = 2 \times 15$$

22-22

(Part I) حصہ اول

سوال نمبر 2 (i) تفریحی اور چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی دو خوبیاں بیان کیجئے۔

Describe the two advantages of Recreational and Small Area Games.

How Circle Game is play ?

(ii) دائرے کا کھیل کس طرح کھیلا جاتا ہے؟

Write the two aspects of Physical Fitness.

(iii) فزیکل فٹنس کے دو پہلو تحریر کیجئے۔

Write the names of four Basic Needs of Human.

(iv) انسان کی چار بنیادی ضروریات کے نام لکھیے۔

Define Posture.

(v) قامت کی تعریف کیجئے۔

(vi) ٹورنامنٹس میں ٹیبل ٹینس کا بیچ عموماً کتنی گیمز پر مشتمل ہوتا ہے؟

How many Games does a Table Tennis Match in Tournaments usually consist of?

Describe two Attributes of a Good Player.

(vii) ایک اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف بیان کیجئے۔

Write two Remedial Exercises of Kyphosis.

(viii) گول کمر کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔

Write the Length and Width of Hockey Ground.

سوال نمبر 3 (i) ہاکی کے گراؤڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

Write a short note on Table Tennis Ball.

(ii) ٹیبل ٹینس کی گیند پر مختصر نوٹ لکھیے۔

What is meant by Bulley in Hockey Game?

(iii) ہاکی کے کھیل میں بلی سے کیا مراد ہے؟

Write the Length and Breadth of landing area in Long Jump.

(iv) لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

Write two failures of the Athlete in Long Jump.

(v) لمبی چھلانگ میں کھلاڑی کی دو ناکامیاں تحریر کیجئے۔

Write the names of two Skills of Table Tennis.

(vi) ٹیبل ٹینس کی دو مہارتوں کے نام تحریر کیجئے۔

Describe two Fouls of (4 x 100) meter Race.

(vii) (4 x 100) میٹر ریس کے دو فاؤلز بیان کیجئے۔

(viii) (4 x 100) میٹر کی دوڑ میں بیٹن کی تبدیلی کے علاقے کی وضاحت کیجئے۔

سوال نمبر 4 (i) طلباء کا ایک سال میں کتنی بار طبی معائنہ کرانا ضروری ہے؟

How many times in a year Students must be medically examined?

Define Recreation.

(ii) تفریح کی تعریف کیجئے۔

Describe two precautions against Infectious Diseases.

(iii) متعدی امراض سے بچاؤ کی دو حفاظتی تدابیر بیان کیجئے۔

Define a Standard Population according to World Health Organization.

(iv) بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق ایک معیاری آبادی کی تعریف تحریر کیجئے۔

Describe the importance of Camping.

(v) کیمپنگ کی اہمیت بیان کیجئے۔

Describe two disadvantages of Alcoholic Beverages.

(vi) الکھلی مشروبات کے دو نقصانات بیان کیجئے۔

How is the Balanced Diet determined?

(vii) متوازن غذا کا تعین کس طرح کیا جاتا ہے؟

Write the two disadvantages of Coffee.

(viii) کافی کے دو نقصانات لکھیے۔

(Part II) حصہ دوم

$$18 = 9 \times 2$$

سوال نمبر 5 متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟ اس کے اجزاء پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

What is Balanced Diet? Write a detailed note on its Constituents.

سوال نمبر 6 ریلے ریس میں بیٹن کی تبدیلی کے طریقوں کی وضاحت کیجئے۔

Explain the Techniques of Changing the Baton in Relay Race.

سوال نمبر 7 ہوا کو صاف کرنے کے قدرتی ذرائع تفصیلاً بیان کیجئے۔

Describe the Natural Sources of Air Purification in detail.

سوال نمبر 8 لمبی چھلانگ کے قوانین تحریر کیجئے۔

(9) Write the Rules of Long Jump.

B

18-04-2022