

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جو اپنی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا تین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ 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; 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

SWL-24

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	The movements which are the sum of basic movements are called: وہ حرکات جو بنیادی حرکات کا مجموعہ ہیں، کہلاتی ہیں۔	Involuntary movements غیر ارادی حرکات	Voluntary movements ارادی حرکات	Derived movements فروغی حرکات	Basic movements بنیادی حرکات
2.	Due to good posture, performance of humans is-----. درست قامت سے انسان کی کارکردگی ہوتی ہے۔	Increased اضافہ	Gained فائدہ	Decreased کمی	Damaged نقصان
3.	The steps of jumping process are: اچھلنے کے مراحل ہیں۔	02	03	04	05
4.	Who said, "Gymnastics develops soul"? کس کا مقولہ ہے "جمناسٹک روح کو بلند کرتی ہے"؟	Rousseau روسو	Plato افلاطون	Socrates سقراط	John Locke جان لاک
5.	It is necessary for fitness: صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہے۔	Exercise ورزش	Over eating زیادہ کھانا	Recreation تفریح	Pleasure خوشی
6.	Number of muscles in a human body is: انسانی جسم میں عضلات کی تعداد ہے:	492	494	496	498
7.	The mother of all games is: تمام کھیلوں کی ماں ہے۔	Conventional games روایتی کھیل	Recreational activities تفریحی کھیل	Educational gymnastics تعلیمی جمناسٹک	Sports کھیلیں
8.	It is necessary to maintain life. زندگی قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے۔	Oxygen آکسیجن	Energy توانائی	Diet خوراک	Air ہوا

(Continued/PTO)

(جاری ہے اور ق آئیے)

Only for Boys

صرف لڑکوں کے لیے

Questions / سوالات	A	B	C	D
9. Maximum weight of ball in the game of Volley Ball is: وال بال کے بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے۔	270 gm 270 gm	275 gm 275 gm	280 gm 280 gm	285 gm 285 gm
10. The width of 200 metre track is: 200 میٹر ٹریک میں راہداریوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔	1 M 1 M	2 M 2 M	1.20 M 1.20 M	1.22 M 1.22 M
11. The width of all lines in the game of Volley Ball is: وال بال کورٹ کی تمام لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔	3 cm 3 cm	5 cm 5 cm	5.10 cm 5.10 cm	6 cm 6 cm
12. Colour of sector lines in the game of Shot Put is: گولے کے سیکٹر کی لکیروں کا رنگ ہوتا ہے۔	Yellow زرر	Black سیاہ	Red سرخ	White سفید

Only for Girls

صرف لڑکیوں کے لیے

9. The angle of sector of Shot Put circle is: گولہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔	38.92°	35.92°	34.92°	40.92°
10. Maximum lanes in 200 metre tracks are: 200 میٹر ٹریک کی زیادہ سے زیادہ لکیاں ہوتی ہیں۔	02	04	06	08
11. Minimum weight of a shuttle cock is: شٹل کاک کا کم از کم وزن ہوتا ہے۔	3.50 gm 3.50 gm	4.74 gm 4.74 gm	4.75 gm 4.75 gm	4.80 gm 4.80 gm
12. Width of back gallery in Badminton is: بدمینٹن کورٹ میں بیک گیلری کی چوڑائی ہے۔	518 mm 518 mm	698 mm 698 mm	700 mm 700 mm	760 mm 760 mm

Note: Section B is compulsory. Attempt any TWO questions from section C. نوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

SECTION-B حصہ دوم

2. Write short answers to any FIVE parts. (5x2=10) کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ SWL-24
- How has Aristotle defined Physical Education? ارسطو نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟
 - What is meant by bending? ٹھکانا سے کیا مراد ہے؟
 - Write down two benefits of Physical Education. تعلیم جسمانی کے دو فوائد بیان کیجئے۔
 - Write down the names of types of derived movements. فروغی حرکات کی اقسام کے نام تحریر کیجئے۔
 - Write down two benefits of good posture. اچھی قامت کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
 - Write down two benefits of educational gymnastics. تعلیمی جمناسٹک کے دو فوائد بیان کیجئے۔
 - How can we avoid posture defects? قامتی نقائص سے کیسے بچا جاسکتا ہے؟
 - Write down the types of movements. حرکات کی اقسام تحریر کیجئے۔
3. Write short answers to any FIVE parts. (5x2=10) کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- Write down the definition of health. صحت کی تعریف کیجئے۔
 - How does air pollution affect our health? فضائی آلودگی کس طرح ہماری صحت کو متاثر کرتی ہے؟
 - Write down two rules for the safety of skin. جلد کی حفاظت کے دو اصول تحریر کیجئے۔
 - What is a joint? جوڑکے کہتے ہیں؟
 - Write down briefly about the control of infectious diseases. متعدی بیماریوں کی روک تھام کے بارے میں مختصر بیان کیجئے۔
 - Write down two methods for hair care. بالوں کی حفاظت کے دو طریقے تحریر کیجئے۔
 - Write down two benefits of muscles. عضلات کے دو فوائد بیان کیجئے۔
 - What is a ligament? بندھن کیا ہے؟
- (PTO) (درج ایلئے)

4. Write short answers to any FIVE parts. (5x2=10) کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- Write down the names of four systems of human body. انسانی جسم کے چار نظاموں کے نام تحریر کیجئے۔
 - Write down any two exercises of balance. توازن کی کوئی سی دو ورزشیں تحریر کیجئے۔
 - What is meant by combined health? اجتماعی صحت سے کیا مراد ہے؟
 - Write down two causes of flat foot. پاؤں کے چھٹے ہونے کی دو وجوہات تحریر کیجئے۔
 - Explain heart muscles. قلبی عضلات کی وضاحت کیجئے۔
 - What does a player do on the order of "on your marks"? "آن بور مارکس" کے حکم پر کھلاڑی کیا کرتا ہے؟

Only for Boys

- Write down a note on "net" in the game of Volley Ball. والی بال کے "نیٹ" پر نوٹ لکھئے۔
- Write down the method of holding a shot put. گولہ پھرنے کا طریقہ تحریر کیجئے۔

Only for Girls

- Write down the technique of service in Badminton. بیڈمنٹن میں سروس کا طریقہ تحریر کیجئے۔
- Write down the sector of a shot put. گولے کا سیکٹر بیان کیجئے۔

SECTION-C حصہ سوم

Note: Attempt any TWO questions. Each question carries NINE marks.

- What is meant by Physical Education? Write down its importance also. -5 تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟ نیز اس کی اہمیت بیان کیجئے۔
- Write down steps to solve the problems of public health. -6 عوام کی صحت کے مسائل کے حل کے لیے اقدامات تحریر کیجئے۔
- Write down the rules for 200 metre race in detail. -7 200 میٹر دوڑ کے ضابطے تفصیل سے بیان کیجئے۔