

ماڈل پیپر صحت و تعلیم جسمانی (معروضی) جماعت دہم (تعلیمی سیشن 14-2012 و مابعد) سیکنڈری پارٹ (II)

کل نمبر 12

Paper Code ----

وقت 15 منٹ

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 پُر کرنے یا کاٹ 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. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

Q.1	QUESTIONS	(A)	(B)	(C)	(D)
1	غذا کے چھ اجزاء کی مناسب مقدار کہلاتی ہے؟	غیر متوازن غذا	لحمیاتی غذا	مضر صحت غذا	متوازن غذا
2	لفظ تفریح کس زبان سے ماخوذ ہے۔	لاطینی	پاکستانی	چینی	جاپانی
3	شہری آبادی سے دور پُر فضا ماحول میں شب ببری کرنا کہلاتا ہے۔	ہائیکنگ	سکاؤٹنگ	کیمپنگ	ہاسٹلنگ
4	تغالب کرنے کے کھیل ہے۔	فٹ بال	رومال گرانا	ہاکی	کرکٹ
5	ماہرین نے جسمانی اہلیت کو جانچنے کے لئے کیا طریقے وضع کئے ہیں؟	وزن اٹھانا	زیادہ کام کرنا	مختلف ٹیسٹ	دوڑ لگانا
6	گردشی طریقہ تربیت کے لئے رفتہ رفتہ اضافہ کیا جاتا ہے۔	وقت میں	کھلاڑیوں میں	کوچہ میں	ورزشوں میں
7	بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے ہیں۔	5 طریقے	4 طریقے	2 طریقے	3 طریقے
8	معیاری ٹریک کی لائنوں کی موٹائی ہوتی ہے۔	3 سینٹی میٹر	5 سینٹی میٹر	7 سینٹی میٹر	8 سینٹی میٹر
9	لائگ جپ کے اکھاڑے کی لمبائی ہے۔	8 میٹر	10 میٹر	12 میٹر	14 میٹر
	یا ڈسکس تھرو پھینکنے کی کوشش کے لئے کتنا وقت دیا جاتا ہے؟	4 منٹ	3 منٹ	2 منٹ	1 منٹ
10	ہاکی کھیل کے میدان کی کل لمبائی ہے۔	91.10 میٹر	91.30 میٹر	91.40 میٹر	91.50 میٹر
	یا ٹیبیل ٹینس کھیل میں میٹ کی لمبائی ہے۔	1.83 میٹر	2.50 میٹر	3 میٹر	3.50 میٹر
11	معیاری ٹریک کی ہر گلی کی چوڑائی ہوتی ہے۔	1.22 میٹر	1.30 میٹر	1.50 میٹر	1.60 میٹر
	یا 100 x 4 میٹر ریل ریس میں حصہ لینے والی ٹیم کے کتنے کھلاڑی دوڑتے ہیں؟	2 کھلاڑی	4 کھلاڑی	6 کھلاڑی	8 کھلاڑی
12	ٹیبیل ٹینس کھیل میں وہ وقت جس میں کھیل جاری ہو، کہلاتا ہے۔	لیٹ	سکورنگ	سروس	ریلی
	یا ہاکی ٹیم زیادہ سے زیادہ کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوگی۔	10 کھلاڑی	12 کھلاڑی	14 کھلاڑی	16 کھلاڑی

ماڈل پیپر صحت و تعلیم جسمانی (انشائیہ) جماعت دہم (تعلیمی سیشن 14-2012 و مابعد) سیکنڈری پارٹ (II)

کل نمبر 63

وقت 2:45 گھنٹے

حصہ ----- اول

(5x2=10)

2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔

- فریکل فٹنس کے چار عوامل کون سے ہیں؟
- ایچھے کھلاڑی کے دو اوصاف کون سے ہیں؟
- چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی دو اقسام کے نام لکھیں۔
- فارغ وقت سے کیا مراد ہے؟
- گول کر کی دو اصلاحی ورزشیں کون سی ہیں؟
- جسمانی تعلیم میں طریقہ ہائے تربیت کی اقسام لکھیں۔
- اچھی قامت سے کیا مراد ہے؟
- قامت کی کوئی ایک تعریف لکھیں۔

(5x2=10)

3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔

- (i) تعاقب کا کھیل سے کیا مراد ہے؟
- (ii) تفریح سے کیا مراد ہے؟ تفریح کی تعریف لکھیں۔
- (iii) متوازن غذا کے اجزاء کے نام لکھیں۔
- (iv) ہاکی کھیل میں کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟
- (v) ٹیبل ٹینس کھیل میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
- (vi) لاٹک جپ کے تین فاؤل لکھیں۔
- (vii) جلد، بالوں کی صفائی کے بارے دو جملے لکھیں۔
- (viii) ڈسکس تھرو کے تین فاؤل لکھیں۔

(6x2=12)

4۔ درج ذیل میں سے کوئی چھ اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔

- (i) ہائیکنگ سے کیا مراد ہے؟
- (ii) مشروبات کی اقسام تحریر کریں۔
- (iii) متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
- (iv) ہوا صاف کرنے کے ذرائع کتنے ہیں؟
- (v) لجمیات سے کیا مراد ہے؟
- (vi) تفریح کے دو مقاصد لکھیں۔
- (vii) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
- (viii) چائے کے اجزائے ترکیبی تحریر کریں۔
- (ix) گھر تعمیر کرنے کی تین احتیاطیں لکھیں۔

حصہ دوم

(7 x 3 = 21)

نوٹ۔ کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

-5

[3]

(i) تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟ تعلیم جسمانی کی تعریف لکھیں

[4]

(ii) ققامتی فٹائص کی تعریف لکھیں اور ققامتی فٹائص کے نام لکھیں

-6

[4]

(i) اچھے کھلاڑی کے اوصاف ہر مختصر نوٹ لکھیں

[3]

(ii) فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟

-7

ہاکی کھیل کا میدان بنائیں اور اس کی تمام پیمائشیں درج کریں

یا

[7]

ٹیبل ٹینس کھیل کا میز، بیج، میٹ، بنائیں اور تمام پیمائشیں تحریر کریں

-8

[4]

(i) معاشرہ کیا ہے؟ معاشرے کی صحت سے کیا مراد ہے؟

[3]

(ii) گھر کی عمارت بناتے وقت کن اصولوں کو مد نظر رکھا جائے گا؟

[3]

(i) لمبی چھلانگ لگانے کے چار فاول کون سے ہیں؟

[4]

(ii) ریلے ریس کے پانچ ضابطے تحریر کریں۔

حصہ _____ سوم (پریکٹیکل)

(5 x 2 = 10)

نوٹ:- کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

[5]

(i) دھڑ اور ٹانگوں کی ورزشیں کرنے کا طریقہ تحریر کریں۔

[5]

(ii) ہاکی بال کو ہٹ (Hit) لگانے کا طریقہ تحریر کریں۔

[5]

(iii) گولہ پڑنے کا طریقہ بنا کر دکھائیں۔

یا

[5]

(i) ٹیبل ٹینس کھیل کو سیدھے ہاتھ سے کھیلنے کا طریقہ تحریر کریں۔

[5]

(ii) اُلٹی فلا بازی لگانے کا طریقہ تحریر کریں۔

یا

[5]

(i) سر کے بل کھڑے ہونے کا طریقہ تحریر کریں۔

(iii) لمبی چھلانگ لگا کر دکھائیں۔

Result.PK

Result.PK