

## صحت و تعلیم جسمانی. پارٹ-I

Fic. No. ....

Fic. No. ....

## صحت و تعلیم جسمانی. پارٹ-I

کل نمبر: 18

سیکشن الف (معروضی)

وقت: 20 منٹ

نوٹ۔ اس حصے کیلئے یہی شیٹ استعمال کریں۔ کاٹ کر یا دوبارہ لکھنے پر نمبر نہیں ملے گا۔

سوال نمبر 1: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات (الف، ب، ج، د) دیئے گئے ہیں۔ درست جواب کا انتخاب کر کے سامنے دیئے گئے خانے میں لکھیں۔

- |                          |                         |                |                |                  |  |
|--------------------------|-------------------------|----------------|----------------|------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | (د) 3                   | (ج) 2.5        | (ب) 3.5        | (الف) 4.5        | (i) گولے کے دائرے کا نصف قطر _____ فٹ ہوتا ہے۔                         |
| <input type="checkbox"/> | (د) 1300                | (ج) 1200       | (ب) 1100       | (الف) 900        | (ii) قدیم اولمپک کھیلوں کا آغاز تقریباً _____ سال قبل ہوا۔             |
| <input type="checkbox"/> | (د) 7                   | (ج) 6          | (ب) 5          | (الف) 4          | (iii) ریلے ٹیم _____ اٹھلیٹ پر مشتمل ہوتی ہے۔                          |
| <input type="checkbox"/> | (د) 5                   | (ج) 4          | (ب) 3          | (الف) 2          | (iv) عورتوں کے لئے گولے کا وزن _____ کلو ہوتا ہے۔                      |
| <input type="checkbox"/> | (د) 36                  | (ج) 38         | (ب) 42         | (الف) 40         | (v) ٹرپل جھپ میں رن وے (Runway) کی لمبائی کم از کم _____ میٹر ہوتی ہے۔ |
| <input type="checkbox"/> | (د) ان میں سے کوئی نہیں | (ج) تین        | (ب) دو         | (الف) ایک        | (vi) شاٹ پٹ کرنے کے _____ طریقے ہیں۔                                   |
| <input type="checkbox"/> | (د) 23.38               | (ج) 30.50      | (ب) 10.16      | (الف) 15.25      | (vii) نیٹ بال کورٹ کی لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔                       |
| <input type="checkbox"/> | (د) 12                  | (ج) 10         | (ب) 8          | (الف) 6          | (viii) بیٹن کی لمبائی _____ انچ ہوتی ہے۔                               |
| <input type="checkbox"/> | (د) 10 تا 95            | (ج) 120 تا 100 | (ب) 125 تا 105 | (الف) 130 یا 110 | (ix) مردوں کے لیے گولے کا قطر _____ ملی میٹر ہوتی ہے۔                  |
| <input type="checkbox"/> | (د) 1915                | (ج) 1914       | (ب) 1913       | (الف) 1912       | (x) 100x4 میٹر ریلے ریس اولمپک گیمز میں _____ میں شامل ہوا۔            |
| <input type="checkbox"/> | (د) 1.50                | (ج) 2.21       | (ب) 0.21       | (الف) 1.21       | (xi) سٹاپ بورڈ کی لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔                           |
| <input type="checkbox"/> | (د) 14                  | (ج) 12         | (ب) 10         | (الف) 8          | (xii) والی بال کی ٹیم میں _____ کھلاڑی ہوتے ہیں۔                       |
| <input type="checkbox"/> | (د) 2.60                | (ج) 2.55       | (ب) .50        | (الف) 2.43       | (xiii) والی بال میں نیٹ کی اونچائی مردوں کے لیے _____ میٹر ہوتی ہے۔    |
| <input type="checkbox"/> | (د) 5                   | (ج) 7          | (ب) 11         | (الف) 9          | (xiv) نیٹ بال کی ٹیم میں _____ کھلاڑی ہوتے ہیں۔                        |
| <input type="checkbox"/> | (د) 60                  | (ج) 50         | (ب) 40         | (الف) 30         | (xv) بیٹن کا وزن _____ گرام ہوتا ہے۔                                   |

## صحت و تعلیم، جسمانی جماعت فرسٹ ایئر

نمبرات: 67

وقت: 2 گھنٹے 40 منٹ

(40)

## سیکشن ”ب“

سوال نمبر 2- مندرجہ ذیل میں سے صرف دس (10) پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔ تمام کے نمبر برابر ہیں۔

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| i- خلیہ                     | ii- ڈراپ بال (فٹ بال)                    |
| iii- گولہ میں گلائڈ کا عمل  | iv- تعلیم جسمانی کی تعریف                |
| iv- بیٹن کی تبدیلی          | vi- سکورنگ ان والی بال                   |
| vii- لاکڑا کا کڑا           | viii- تعلیمی جناسٹک کے کوئی سے چار فوائد |
| ix- کھیلوں کی اہمیت         | x- لبرو کے فرائض                         |
| xi- متعدی امراض             | xii- نیٹ بال گیم کا دورانیہ              |
| xiii- اونچی چھلانگ کے فائدل |  |

(27)

## سیکشن ”ج“

نوٹ: مندرجہ ذیل میں سے صرف تین سوالات کے مفصل جوابات تحریر کریں۔ تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔

- سوال نمبر 3- تعلیم جسمانی کی تعریف کریں اور اس کے اغراض و مقاصد بیان کریں۔
- سوال نمبر 4- والی بال کورٹ کا خاکہ بنائیں اور روٹیشن کی وضاحت کریں۔
- سوال نمبر 5- ناہموار کندھے، اس کی وجوہات اور اصلاحی ورزشوں پر نوٹ لکھیں۔
- سوال نمبر 6- گولہ کا سکیٹر بنائیں اور اس کے فائدل تحریر کریں۔

Result.pk