

ماڈل پیپر "صحت و تعلیم جسمانی"

برائے سیکنڈری سکول پارٹ-II (جماعت دہم) امتحان 2014ء و ماہ بعد

کل نمبر: 12

حصہ معروضی

وقت: 15 منٹ

- نوٹ: اپنا رول نمبر اور دستخط اسی پرچہ میں دی گئی جگہ پر ثبت کیجئے۔ تمام سوال اسی کاغذ پر ہر سوال کے سامنے دی گئی ہدایات کے مطابق حل کیجئے۔ کاٹ کر/مٹا کر یا ریڈ پینسل سے تحریر کردہ جواب کا کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔
- 1- ہر سوال کے دیئے ہوئے چار ممکنہ جوابات میں سے درست جواب کو کامل (ر) میں لکھئے۔ ٹک (✓) کا نشان ہرگز نہ لگائیں۔ بصورت دیگر نمبر نہیں ملیں گے۔

(12)

(F)

Q.1	QUESTIONS	(A)	(B)	(C)	(D)
1	غذا کے چھ اجزاء کی مناسب مقدار کھلائی ہے؟	غیر متوازن غذا	معتدلت غذا	متوازن غذا	متوازن غذا
2	لفظ تفریح کس زبان سے ماخوذ ہے۔	لاٹینی	پاسٹنی	چینی	جاپانی
3	شہری آبادی سے دور رہنا ماحول میں شب بھری کرنا کھلاتا ہے۔	ہائیکٹ	سکاؤٹنگ	کیپٹنگ	ہالک
4	تغذیہ کرنے کے کیبل ہے۔	فٹ بال	رومان کرنا	ہاکی	کرکٹ
5	ماہرین نے جسمانی اہلیت کو جاننے کے لئے کیا طریقے وضع کئے ہیں؟	وزن اٹھانا	زیادہ کام کرنا	تھقی ٹیسٹ	دوڑ لگانا
6	گروشی طریقہ تربیت کے لئے رفتہ رفتہ اضافہ کیا جاتا ہے۔	رفتہ میں	کھلاڑیوں میں	کوچر میں	ورزشوں میں
7	تین تبدیلی کرنے کے طریقے ہیں۔	5 طریقے	4 طریقے	2 طریقے	3 طریقے
8	معیاری ٹریک کی لمبائی کی موتی ہوتی ہے۔	3 سیٹی میٹر	5 سیٹی میٹر	7 سیٹی میٹر	8 سیٹی میٹر
9	لانگ جپ کے اکھاڑے کی لمبائی ہے۔	8 میٹر	10 میٹر	12 میٹر	14 میٹر
	ڈسکس قزاقہ 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
	ٹینس 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
	100 x 4 میٹر ریلے ریس میں حصہ لینے والی ٹیم کے کتنے کھلاڑی دوڑتے ہیں؟	2 کھلاڑی	4 کھلاڑی	6 کھلاڑی	8 کھلاڑی
12	ٹینس ٹینس کھیل میں وہ وقت جس میں کھیل جاری ہو، کھلاتا ہے۔	لیٹ	سکورنگ	سروں	ریلی
	ہاکی ٹیم زیادہ سے زیادہ کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوگی۔	10 کھلاڑی	12 کھلاڑی	14 کھلاڑی	16 کھلاڑی

(End)

حصہ اول

(5x2=10)

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

- فریگیل فٹس کے چار حوالہ کون سے ہیں؟
- ایٹھے کھلاڑی کے دو اوصاف کون سے ہیں؟
- چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی دو اقسام کے نام لکھیں۔
- فارغ وقت سے کیا مراد ہے؟
- گول کرکے دو اضافی 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۔

- تقابل کا کھیل سے کیا مراد ہے؟
- تفریح سے کیا مراد ہے؟ تفریح کی تعریف لکھیں۔
- متوازن غذا کے اجزاء کے نام لکھیں۔
- باکی کھیل میں کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟
- نچلے ٹینس کھیل میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
- لاٹک جھپ کے تین فوائد لکھیں۔
- جلد، بالوں کی صفائی کے بارے دو جملے لکھیں۔
- ڈسکس قمر کے تین فوائد لکھیں۔

(6x2=12)

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

- ہائیکلف سے کیا مراد ہے؟
- مشروبات کی اقسام تحریر کریں۔
- جھڑی امراض سے کیا مراد ہے؟
- ہوا صاف کرنے کے ذرائع کتنے ہیں؟
- لمبیات سے کیا مراد ہے؟
- تفریح کے دو متضاد لکھیں۔
- متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
- چائے کے اجزاء ترکیبی تحریر کریں۔
- گھر تعمیر کرنے کی تین احتیاطیں لکھیں۔

(جاری)

(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) فزیکل فٹنس کی تعریف لکھیں اور فزیکل فٹنس 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 بتائیں اور اس کی تمام پیمائشیں درج کریں

[7]

فیلڈ ہنس کھیل کا مزید صحت مندی بتائیں 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؟

-9-

[3]

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

[4]

(ii) ریپڈ ریس کے پانچ ضابطے تحریر کریں۔

سوم (پہلی)

(5 x 2 = 10)

نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

-7-

[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 پھرنے کا طریقہ بنا کر دکھائیں۔

[5]

(i) فیلڈ ہنس کھیل کو سیدھے ہاتھ سے کھیلنے کا طریقہ تحریر کریں۔

[5]

(ii) اٹنی قلابی لگانے کا طریقہ تحریر کریں۔

یا

سر کے بل کھڑے ہونے کا طریقہ تحریر کریں۔

[5]

(iii) لمبی چھلانگ لگا کر دکھائیں۔

(End)