

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۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے "write correct option" والے خانے میں حرف A , B , C یا D بھی لکھئے۔ اگر bubble اور hand written جواب میں تضاد ہو تو bubble والا جواب درست تسلیم ہوگا۔

Q.1	QUESTIONS	(A)	(B)	(C)	(D)
1	جسمانی تعلیم کا عمل صحت مند جسم میں صحت مند روح پیدا کرتا ہے کس کے یہ الفاظ ہیں۔	روسو	جان لاک	سقراط	ارسطو
2	چلنے کی نسبت تیز حرکت کہلاتا ہے۔	چھلانگ لگانا	دوڑنا	چڑھنا	چلنا
3	جناسٹک کا معنی ہے۔	دھمال	کرتب	عریاں فن	کھیل
4	جسم کے تمام اعضاء کی باہمی مناسبت کو کہتے ہیں۔	دوڑ	زور	صحت	قامت
5	جسم کے تمام حصوں میں جلد کے نیچے گوشت کی موجودہ تہیں کہلاتی ہیں۔	عضلات	حواس	دھاریاں	اعصاب
6	ہر کھلاڑی کو گولہ پھینکنے کی ایک کوشش کے لئے وقت دیا جاتا ہے۔	ایک منٹ	ڈیڑھ منٹ	دو منٹ	اڑھائی منٹ

صرف طلباء کے لئے

7	مردوں کے گولے کا وزن ہوتا ہے۔	9 کلوگرام	8 کلوگرام	7.260 کلوگرام	ان میں سے کوئی نہیں
8	والی بال کورٹ کس شکل کا ہوتا ہے۔	مستطیل شکل	مربع شکل	مثلث شکل	بیضی شکل
9	بے جا ہارن کا استعمال کس کو آلودہ کرتا ہے؟	پانی کو	فضا کو	خوراک کو	ہوا کو
10	والی بال کورٹ میں کتنے زون ہوتے ہیں؟	2 زون	3 زون	5 زون	6 زون
11	اتھلیٹکس کا سب سے تیز ترین ایونٹ ہوتا ہے۔	100 میٹر دوڑ	800 میٹر دوڑ	400 میٹر دوڑ	200 میٹر دوڑ
12	200 میٹر دوڑ کے لئے معیاری ٹریک کی ہر گلی چوڑی ہوتی ہے۔	1.22 میٹر	1.20 میٹر	1.12 میٹر	1.25 میٹر

صرف طالبات کے لئے

13	خواتین کے لئے گولے کا وزن ہوتا ہے۔	4 کلوگرام	5 کلوگرام	3 کلوگرام	6 کلوگرام
14	آنکھ عضو ہے۔	بڑا	مضبوط	نازک	ناروا
15	بیڈمنٹن کھیل کا کورٹ کس شکل کا ہوتا ہے۔	مکون شکل	مستطیل شکل	مربع شکل	مثلث شکل
16	بیڈمنٹن کھیل کے کورٹ کی لائنوں کا رنگ ہوتا ہے۔	سیاہ یا سرخ	سرخ یا سبز	سرخ یا براؤن	سفید یا پیلا
17	100 میٹر دوڑ کے معیاری ٹریک کی تمام لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔	4 سینٹی میٹر	5 سینٹی میٹر	6 سینٹی میٹر	7 سینٹی میٹر
18	200 میٹر دوڑ کے معیاری ٹریک کی زیادہ سے زیادہ گلیاں ہوتی ہیں۔	6 گلیاں	8 گلیاں	10 گلیاں	12 گلیاں

حصہ ----- اول

(6x2=12)

سوال نمبر 2- کوئی سے چھ اجزاء کے جوابات تحریر کریں ۔

- (i) شخصی حفظان صحت کی تعریف تحریر کریں۔
- (ii) جوڑوں کی کتنی اقسام ہیں۔ نام تحریر کریں۔
- (iii) ٹخنے کے جوڑ کی بناوٹ تحریر کریں۔
- (iv) عضلات کی تعریف لکھیں۔
- (v) والی بال کھیل میں سروں کے تین فاؤل لکھیں۔
- (vi) بیڈمنٹن کھیل کے تین فاؤل لکھیں۔
- (vii) عضلات کے تین فائدے کیا ہیں؟
- (viii) دانتوں کی حفاظت کے لئے دو اقدامات لکھیں۔
- (ix) فروعی حرکات سے کیا مراد ہے؟

(5x2=10)

سوال نمبر 3- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کریں ۔

- (i) مسٹرینچر کی تعلیم جسمانی کی تعریف لکھیں۔
- (ii) جسمانی تعلیم کے چار مقاصد لکھیں۔
- (iii) توازن سے کیا مراد ہے؟
- (iv) قامت سے کیا مراد ہے؟
- (v) چھپے پاؤں کی اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
- (vi) والی بال کھیل میں ایٹک ایریا کیا ہے؟
- (vii) 100 میٹر دوڑ کے چار فاؤل لکھیں۔
- (viii) بیڈمنٹن کھیل میں شٹل کاک کے متعلق لکھیں۔

(5x2=10)

سوال نمبر 4- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کریں ۔

- (i) والی بال کھیل میں کورٹ کی لمبائی، چوڑائی لکھیں۔
- (ii) بیڈمنٹن کھیل میں کورٹ کی سائیڈ گیلری پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (iii) 200 میٹر دوڑ میں حصہ لینے کے تین قوانین لکھیں۔
- (iv) نشہ آور ادویات سے کیا مراد ہے؟
- (v) گولہ پٹ (PUT) کرنے کے تین فاؤل لکھیں۔
- (vi) اجتماعی صحت سے کیا مراد ہے؟
- (vii) متعدی امراض کی روک تھام کی دو احتیاطی تدابیر لکھیں۔
- (viii) سوتی لباس کے چار فائدے لکھیں۔

حصہ ----- دوم

(7x3=21)

نوٹ۔ کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- سوال نمبر 5 (i) تعلیم جسمانی کی کوئی دو تعریفیں تحریر کریں۔ (4)
- (ii) فروغی حرکات کی تعریف لکھیں اور فروغی حرکات پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (3)
- سوال نمبر 6 (i) تعلیمی جنسٹک کے پانچ فوائد لکھیں۔ (4)
- (ii) قلمتی نقص، گول کمر اور چپٹا پاؤں کی تعریف لکھیں۔ (3)
- سوال نمبر 7 (i) 100 میٹر دوڑ کے چھ فائدل تحریر کریں۔ (3)
- (ii) گولہ پٹ (PUT) کرنے کے پانچ قوانین لکھیں۔ (4)
- سوال نمبر 8 (i) والی بال کھیل کا کورٹ اور نیٹ بمع پیمائش بنائیں۔ (7)
- یا
- (ii) بیڈمنٹن کھیل کا کورٹ اور نیٹ بمع پیمائش بنائیں۔ (7)
- سوال نمبر 9 (i) عضلات و نظام عضلات کی تعریف تحریر کریں۔ (3)
- (ii) لباس کے پانچ مقاصد تحریر کریں۔ (4)

حصہ ----- سوم

نوٹ: کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔ (5x2=10)

- سوال نمبر 10 (i) بازوؤں کی ورزشیں کرنے کے طریقے تحریر کریں۔
- (ii) والی بال کھیل میں سروں کرنے کا طریقہ تحریر کریں۔
- یا
- (iii) بیڈمنٹن کھیل میں سروں کرنے کا طریقہ تحریر کریں۔
- (iii) سیدھی قلا بازی لگانے کا طریقہ تحریر کریں۔