

Note: This is Model Paper only for guidance of students & teachers.

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.

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

سیکنڈری پارٹ (II)

کل نمبر 63

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

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؟
- اچھے 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۔

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

(5x2=10)

- (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) لاگت جمع کے تین فاؤل لکھیں۔
- (vii) جلد، بالوں کی صفائی کے بارے دو جملے لکھیں۔
- (viii) ڈسکس تھرو کے تین فاؤل لکھیں۔

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

(6x2=12)

- (i) ہائیک 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

نوٹ - کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

(7 x3 = 21)

-5

[ 3 ]

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

[ 4 ]

(ii) قائمی فٹنس کی تعریف لکھیں اور قائمی فٹنس کے نام لکھیں

-6

[ 4 ]

(i) اچھے کھلاڑی کے اوصاف ہر مختصر نوٹ لکھیں

[ 3 ]

(ii) فریکٹل 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، بیچ، میٹھ، بنا لیں 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 فوائد کون سے ہیں؟  
[ 4 ] (ii) ریلے ریس کے پانچ ضابطے تحریر کریں۔

حصہ \_\_\_\_\_ سوم (پریکٹیکل)

نوٹ:- کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ (5 x 2 = 10)

-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 پڑنے کا طریقہ بنا کر دکھائیں۔

- یا  
[ 5 ] (i) ٹیبل ٹینس کھیل کو سیدھے ہاتھ سے کھیلنے کا طریقہ تحریر کریں۔  
[ 5 ] (ii) الٹی فلا بازی لگانے کا طریقہ تحریر کریں۔  
یا  
[ 5 ] (iii) سر کے بل کھڑے ہونے کا طریقہ تحریر کریں۔  
لمبی چھلانگ لگا کر دکھائیں۔

RESULT.PK

Result.PK