

Assessment Scheme

For Health & Physical Education 10th Part II Session 2012-14 & ONWARD

Time: 03:00 hrs

Total Marks:- 75

Sr. No	Chapters	Weightage	Distribution of Marks	M.C.Qs				Short Answer Questions				Essay Type Questions				Questions relating to Practicals	
				Allotted Marks 12				Allotted Marks 32				Allotted Marks 21				Allotted Marks 10	
				Q. to be asked 12 Q. to be attempted 12				Q. to be asked 25 Q. to be attempted 16				Q. to be asked 5 Q. to be attempted 3				Q. to be asked 3 Q. to be attempted 2	
				Time 15 Minutes				Time 2 Hours & 45 Minutes									
				K	U	A	Total Marks	K	U	A	Total Marks	K	U	A	Total Marks		
1	فردس اور سخته كلاؤي كے اوصاف	15 %	15	1	1	-	2	1	1	1	6	1/2	-	1/2	7		
2	تفريحي اور چھوٹے رقبے كے كهيل	11 %	11	-	1	1	2	1	1	1	6	-	1/2	-	3		
3	ٲينگ سسٲم	15 %	15	-	1	-	1	2	2	1	10	1/2	-	-	4		
4	كهيل (ٲاكي بٲيل سٲنس)	16 %	15	1	-	1	2	1	1	1	6	1/2	-	1/2	7	Question No.10 =15 Marks	
5	تھليكس	14 %	13	1	-	1	2	-	1	1	4	-	1	-	7		
6	تفريحي مشاغل	7 %	7	1	-	-	1	1	1	1	6	-	-	-	-		
7	معاشرے كے صحت	15 %	14	-	1	-	1	1	1	1	6	-	1/2	1/2	7		
8	فزايت	7 %	7	-	-	1	1	2	-	1	6	-	-	-	-		
Total			97+15	12				50				35				15	

Important Note:- 1) K= Knowledge.

U= Understanding / Comprehension.

A= Application & Analysis.

2) This scheme of Assessment is prepared as per 33% choice in short answer questions, essay questions & questions relating to practicals.

3) In order to promote the cause of concept based learning at least 10 % questions must be unseen or of daily life but relating to specified learning outcomes of Curricula & Syllabi. This portion will increase @ 10% annually but not more than 30%.

4) The questions relating to practical will be asked from the practical Note Book as per chapter were detail given in the curriculum and syllabi 2006.

5) The Practical will be conducted at the end of 10th Class which is mandatory to qualify for award of certificate.

The Practical assessment will be made in the form of grading as per following criteria.

A+= 90% & above, A=80% to 89%, B= 70% to 79%, C= 60% to 69%, D= 50% to 59%, E= 40% to 49%, F= Fail = Below 40%

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

سیکنڈری پارٹ (II)

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

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	ہاسٹنگ
4	تعاقب کرنے کے کھیل ہے۔	فٹ بال	رومال گرانا	ہاکی	کرکٹ
5	ماہرین نے جسمانی اہلیت کو جانچنے کے لئے کیا طریقہ 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	لاگ 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				
	ٹیبل 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 ریلے ریس میں حصہ لینے والی ٹیم کے کتنے کھلاڑی	2 کھلاڑی	4 کھلاڑی	6 کھلاڑی	8 کھلاڑی
	دوڑتے ہیں؟				
12	ٹیبل 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

سیکنڈری پارٹ (II)

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

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؟
- 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۔

8

(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) ٹینس ٹینس کھیل میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
- (vi) لاٹک جھپ 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) لحمیات سے کیا مراد ہے؟
- (vi) تفریح کے دو مقاصد لکھیں۔
- (vii) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
- (viii) چائے کے اجزاء ترکیبی تحریر کریں۔
- (ix) گھرنیم 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) قاتمی نقائص کی تعریف لکھیں اور قاتمی نقائص 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]

ٹینس ٹینس کھیل کا میز، 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؟

(4)

-9

[3]

(i) لمی 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۔

-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 پکڑنے کا طریقہ بنا کر دکھائیں۔

[5]

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

[5]

(ii) الٹی قلا بازی لگانے کا طریقہ تحریر کریں۔

[5]

(iii) لمی چھلانگ لگا کر دکھائیں۔

Result