

Serial No.of Answer book

MRD-E/XII (A)

Roll Number

صحت و تعلیم، جسمانی (دہم)

Fic. No.

Fic. No.

ہال میں موبائل فون لانا بالکل منع ہے

صحت و تعلیم جسمانی (دہم)

کل نمبر: 12

سیکشن (معروضی)

وقت: 15 منٹ

نوٹ۔ اس حصے کے لیے یہی شیٹ استعمال کریں۔ کاٹ کر، مٹا کر یا دوبارہ لکھے ہوئے جواب پر کوئی 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۔

- | | | | | | |
|--------------------------|--------|---|-------------|------------|--------------|
| ☐ | (i) | ایک صحت مند جسم میں صحت مند _____ ہوتا ہے۔ (الف) سوچ | (ب) دل | (ج) دماغ | (د) سر |
| ☐ | (ii) | کبڈی کے ایک ٹیم میں کل _____ کھلاڑی ہوتے ہیں۔ (الف) 12 | (ب) 13 | (ج) 14 | (د) 15 |
| ☐ | (iii) | نیکوٹین _____ میں پایا جاتا ہے۔ (الف) تمباکو | (ب) گنا | (ج) گندم | (د) پوست |
| ☐ | (iv) | بیٹن کا وزن _____ گرام ہوتا ہے۔ (الف) 40 | (ب) 50 | (ج) 60 | (د) 70 |
| ☐ | (v) | خسرہ _____ کا مرض ہے۔ (الف) نوجوانوں | (ب) بچوں | (ج) بوڑھوں | (د) پودوں |
| ☐ | (vi) | نیزے کے سیکٹر کا زاویہ _____ درجے کا ہوتا ہے۔ (الف) 29 | (ب) 34 | (ج) 40 | (د) 45 |
| ☐ | (vii) | معدنی نمکیات _____ سے بچاتے ہیں۔ (الف) کمزوری | (ب) سن سڑوک | (ج) بھوک | (د) درد |
| ☐ | (viii) | ہائی چمپ میں ہر کھلاڑی کو ایک بلندی پر _____ کوششیں دی جاتی ہیں۔ (الف) دو | (ب) تین | (ج) چار | (د) پانچ |
| ☐ | (ix) | ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی لائن _____ لائن کہلاتی ہے۔ (الف) ٹچ | (ب) سائیڈ | (ج) بیک | (د) گول |
| ☐ | (x) | باسکٹ بال کھیل کا آغاز _____ سے ہوتا ہے۔ (الف) بیک پاس | (ب) چمپ بال | (ج) تھروان | (د) فری تھرو |
| ☐ | (xi) | راؤنڈر کے ایک ٹیم میں _____ کھلاڑی ہوتے ہیں۔ (الف) 7 | (ب) 8 | (ج) 9 | (د) 10 |
| ☐ | (xii) | فٹ بال گول پوسٹ کی اونچائی _____ فٹ ہوتی ہے۔ (الف) 7 | (ب) 8 | (ج) 9 | (د) 10 |

صحت و تعلیم جسمانی (دہم)

H.P.E Class 10th

کل نمبر: 53

وقت: 2 گھنٹے 15 منٹ

(32)

سیکشن ”ب“

سوال نمبر 2- مندرجہ ذیل میں سے صرف آٹھ (8) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ تمام اجزاء کے نمبر برابر ہیں۔

- | | |
|---------------------------------------|--|
| i- تعلیم جسمانی کی تعریف لکھیں۔ | ii- تفریح کے چار بڑے مقاصد لکھیں۔ |
| iii- صحت کی تعریف لکھیں۔ | iv- تمباکو کے انسانی جسم پر برے اثرات کون کونسے ہیں؟ |
| v- غذا کے بنیادی اجزاء کون کونسے ہیں؟ | vi- ہاکی میں پینلٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟ |
| vii- کبڈی کے فاؤنڈر لکھیں۔ | viii- باسکٹ بال میں پرسنل فاؤل کب دیا جاتا ہے؟ |
| ix- ڈاک دوڑ کے چار فاؤنڈر لکھیں۔ | x- راؤنڈر میں نو بال کب دیا جاتا ہے؟ |
| xi- نیزہ پھینکنے کے چار قوانین لکھیں۔ | |

(21)

سیکشن ”ج“

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

- سوال نمبر 3- قلمتی نقائص اور اس کی اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
- سوال نمبر 4- متعدی امراض کن ذرائع سے پھیلتی ہیں؟ بحث کریں۔
- سوال نمبر 5- باسکٹ بال کورٹ بمعہ پیمائش بنائیں اور چمپ بال کی وضاحت کریں۔
- سوال نمبر 6- نیزے کا سیکٹر اور رن وے بنائیں اور مقابلے کے قوانین لکھیں۔

Result.PK