

ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات 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 پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

۱۔ تعلیم جسمانی عام تعلیم کا وہ حصہ ہے جس کا تعلق نمایاں عضلات کی سرگرمیوں اور ان سرگرمیوں کے نتیجہ میں پیدا ہونے والے رد عمل سے ہے۔

۲۔ تعلیمی جسمناٹک کا ایک فائدہ ہے۔
 (اے) جے۔ بی۔ ناٹن (بی) چارلس اے پیر (سی) دو لٹامیر (ڈی) وے بین
 (اے) قوت پیدا ہونا (بی) آرام حاصل ہونا (سی) پیاس لگنا (ڈی) عام تعلیم میں اضافہ

۳۔ تفریح ایسا تجربہ یا سرگرمی ہے سے کوئی فرد اپنی پسند سے اختیار کرتا ہے اور جس سے اسے براہ راست مسرت اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

۴۔ والی بال کورٹ کی چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں
 (اے) ہرلڈ میز (بی) جارج ڈی بلر (سی) چارلس براہیٹ (ڈی) اوٹ روٹنی
 (اے) اینڈ لائن (بی) ٹچ لائن (سی) بیک لائن (ڈی) گول لائن

۵۔ والی بال کا کم سے کم وزن ہوتا ہے۔
 (اے) 280 گرام (بی) 270 گرام (سی) 240 گرام (ڈی) 260 گرام

۶۔ والی بال میں سروس کی ہٹ لگائے جانے سے بال کا کھیل سے باہر ہونے تک کھیلنے کی ترتیب کے عمل کو کہتے ہیں۔

۷۔ گول بیٹکنے کے دائرہ کا قطر ہوتا ہے۔
 (اے) فاول (بی) پوائنٹ (سی) سیٹ (ڈی) ریلی
 (اے) 2.135 میٹر (بی) 2.513 میٹر (سی) 2.531 میٹر (ڈی) 2.315 میٹر

۸۔ گول بیٹکنے کیلئے کوشش شروع کرنے کا نام ہوتا ہے۔
 (اے) دو منٹ (بی) تین منٹ (سی) ایک منٹ (ڈی) آدھا منٹ

۹۔ ڈاک دوڑ میں لگی کی چوڑائی ہوتی ہے۔
 (اے) 1.25 میٹر (بی) 1.28 میٹر (سی) 1.18 میٹر (ڈی) 1.22 میٹر

۱۰۔ ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کے کھلاڑی مقابلہ میں شریک ہوتے ہیں۔
 (اے) چھ (بی) پانچ (سی) تین (ڈی) چار

۱۱۔ علم الصحت ضروری ہے۔
 (اے) ایک فرد کیلئے (بی) معاشرہ کیلئے (سی) پڑھے لکھے لوگوں کیلئے (ڈی) ان پڑھ لوگوں کیلئے

۱۲۔ بہت سی بافتیں مل کر بناتی ہیں۔
 (اے) خلیہ (بی) عضو (سی) نظام (ڈی) پورا جسم

۱۳۔ گول کمر کے قاتمی نقص میں ہوتا ہے۔
 (اے) چھاتی اندر رو جس جاتی ہے۔ (بی) چھاتی آگے نکل آتی ہے۔
 (سی) سروائیں جھک جاتا ہے (ڈی) سروائیں جھک جاتا ہے۔

۱۴۔ ابتدائی طبی امداد دی جاتی ہے۔
 (اے) مریض کی جان بچانے کیلئے (بی) مریض کو صحت دینے کیلئے
 (سی) مریض کی بیماری کو دیکھنے کیلئے (ڈی) مریض کی مستقل بحالی کیلئے

۱۵۔ بچے کو پیدائش سے اس وقت تک چچک کا ابتدائی ٹیکہ لگوانا چاہیے۔
 (اے) چار ماہ (بی) پانچ ماہ (سی) چھ ماہ (ڈی) تین ماہ

برائے طلباء

۱۶۔ فٹ بال کھیل میں گول پوسٹ کا درمیانی فاصلہ ہوتا ہے۔
 (اے) 7.32 میٹر (بی) 7.22 میٹر (سی) 7.12 میٹر (ڈی) 7.42 میٹر

۱۷۔ اٹریل جھپ میں رن دے کی چوڑائی ہوتی ہے۔
 (اے) 2.5 میٹر (بی) 2.75 میٹر (سی) 1.22 میٹر (ڈی) 1.5 میٹر

برائے طالبات

۱۶۔ نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
 (اے) 30.5 میٹر (بی) 30 میٹر (سی) 35 میٹر (ڈی) 35.5 میٹر

۱۷۔ عورتوں کیلئے تھالی کا وزن ہوتا ہے۔
 (اے) دو کلو گرام (بی) تین کلو گرام (سی) ایک کلو گرام (ڈی) چار کلو گرام

Signature

طاهر امین

Lee - G. C. M. Grant.

Signature

مؤرخین

Lee - G. C. Grant

حصہ اول

سوال نمبر ۲۔ کوئی سے ۸ سوالات کے مختصر جواب تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$

- ۱۔ جان ڈیوی کی تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کریں۔
- ۲۔ تعلیم جسمانی کے چار بنیادی مقاصد تحریر کریں۔
- ۳۔ صحت مند جسم میں ہی صحت مند دماغ پایا جاتا ہے۔ کس کا قول ہے؟ تحریر کریں۔
- ۴۔ تعلیم جسمانی کی اہمیت کے حوالہ سے مشینی دور کے انسانی جسم پر دو منفی اثرات تحریر کریں۔
- ۵۔ فرصت سے کیا مراد ہے؟ تحریر کریں۔
- ۶۔ تفریح کی تعریف لکھیں۔
- ۷۔ جسمناٹک سے کیا مراد ہے؟
- ۸۔ تعلیمی جسمناٹک کی تعریف تحریر کریں۔
- ۹۔ تعلیمی جسمناٹک کے چار فوائد تحریر کریں۔
- ۱۰۔ تفریح کی خصوصیات تحریر کریں۔
- ۱۱۔ تفریح کی اقسام تحریر کریں۔
- ۱۲۔ تعلیمی جسمناٹک کے چار اصلاحی مقاصد تحریر کریں۔

سوال نمبر ۳۔ کوئی سے ۸ سوالات کے مختصر جواب تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$

- ۱۔ والی بال میں تھری بال سسٹم سے کیا مراد ہے؟
- ۲۔ والی بال میں کھیل کا نتیجہ کیسے معلوم ہوگا؟ تحریر کریں۔
- ۳۔ والی بال میں روٹیشن سے کیا مراد ہے؟ تحریر کریں۔
- ۴۔ گول پھینکنے کے چار فوائد تحریر کریں۔
- ۵۔ گول پھینک میں سٹاپ بورڈ کی پینشنیں تحریر کریں۔
- ۶۔ ڈاک دوڑ میں بین تبدیلی کے علاقہ کی پینشنیں تحریر کریں۔
- ۷۔ ڈاک دوڑ میں بین کی ساخت تحریر کریں۔
- ۸۔ ڈاک دوڑ کے دو فوائد تحریر کریں۔
- ۹۔ فٹ بال کھیل میں فلیگ پوسٹ کی اونچائی تحریر کریں۔
- ۱۰۔ فٹ بال میں ٹک آف کن مواقع پر لگائی جاتی ہے؟
- ۱۱۔ سہ جست میں ٹیک آف بورڈ کی پینشنیں تحریر کریں۔
- ۱۲۔ سہ جست کے چار فوائد تحریر کریں۔

برائے طالباء

- ۹۔ نیٹ بال میں بال کی ساخت تحریر کریں۔
- ۱۱۔ تھائی پھینک میں برابری کیسے حل کریں؟ تحریر کریں۔
- ۱۰۔ نیٹ بال میں ٹاس اپ کس وقت دیا جاتا ہے؟
- ۱۲۔ تھائی پھینک کے چار فوائد تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴۔ کوئی سے چھ سوالات کے مختصر جواب تحریر کریں۔ $6 \times 2 = 12$

- ۱۔ علم الصحت کی جامع تعریف تحریر کریں۔
- ۲۔ علم الصحت کے دو فوائد تحریر کریں۔
- ۳۔ خلیہ کی ساخت بیان کریں۔
- ۴۔ نظام دوران خون میں حصہ لینے والے اعضاء کے نام تحریر کریں۔
- ۵۔ نظام تنفس میں زرخہ (آلہ صوت) پر نوٹ لکھیں۔
- ۶۔ برآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟ تحریر کریں۔
- ۷۔ اچھی قامت کی چار خوبیاں تحریر کریں۔
- ۸۔ موج کی ابتدائی طبعی امداد تحریر کریں۔
- ۹۔ بڑی ٹوٹنے کی علامات تحریر کریں۔

حصہ دوم

انشائیہ کوئی سے تین سوال حل کریں۔ $3 \times 8 = 24$

- سوال نمبر ۵۔ تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد مفصل تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۶۔ فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ بنائیں، پینشنیں تحریر کریں اور کھلاڑیوں کی پوزیشنیں ظاہر کریں۔
- سوال نمبر ۷۔ 4×100 م ڈاک دوڑ کے ضابطے تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۸۔ نظام دوران خون میں حصہ لینے والے اعضاء کے نام اور ان کے افعال تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۹۔ عضلاتی سکچاؤ سے کیا مراد ہے؟ اسکی علامات اور ابتدائی طبی امداد تحریر کریں۔

طیقاہ احمد
G.C. M. G. C.

مستور حسین
lec. G.C. K. A. Adu.