

ماڈل پرچہ صحت و تعلیم جسمانی
Model Paper Physical Education

Class 10th
Marks 48
Time 1:45 Hours
Subjective Type
Section I (2 x 15=30)

17

گلاس وہم
نمبر 48
وقت 1.45 گھنٹے
انتخابی طرز

حصہ اول (2 x 15=30)

- 2- Write short answers of any five parts from the following.
- Define Physical fitness.
 - Air is the combination of which gases?
 - Write down any two preventive measure to avoid viral diseases.
 - Write down the measurement of table in the table tennis.
 - Which two points should be considered before constructing a school building.
 - Write down measurement of boton in detail.
 - To whom oxygen and ozone have the abilities to destroy?
 - What is the shape of discus explain.
- 3- Write short answers of any five parts from the following. (5 x 2=10)
- What is meant by community health?
 - Write down the name of food consitituents.
 - Write down any one small area game.
 - Define recreation.
 - List the necessary thing required for hiking.
 - How do plants help in purifying the air?
 - Explain corner / For Boys
 - Explain penalty stroke/ For Boys.
 - Explain table tennis net/ For Girls.
 - Write down two rules of discus throw/ For Girls
- 4- Write short answers of any five parts from the following. (5 x 2=10)
- Define posture.
 - Define non-alcoholic drink.
 - At which age postural defects occur?
 - Write down names of methods of botton change.
 - Write down any two short comings of long jump.
 - Write down the name of skills of table tennis? Write name.
 - Write down two benefits uses of layecce.
 - How rain come towards atmosphere?

Section II (9 x 2 = 18)

Answer any two questions of the following.

- Write down the qualities of good player in detail.
- Write down the measurement of discus throw and make a sector of discus throw. OR
Write down the measurement of table tennis and make a sketch of table.
- What is meant by infectious diseases write down signs of spreading epidemic to avoid viral diseases in detail.
- Define 4 x 100m relay race and rules of Relay race in detail.

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجیے۔
- فزیکل فٹنس کی تعریف کریں۔
 - ہوا کئی گیسوں کا مجموعہ ہے؟
 - معتدی امراض سے بچاؤ کی کوئی دو حفاظتی تدابیر تحریر کریں۔
 - ٹینس ٹیبل کی پیمائش تحریر کریں۔
 - سکول کی عمارت بناتے وقت کن دو باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔
 - بٹون کی وضاحت پیمائش کے ساتھ تحریر کریں۔
 - آکسیجن اور اوزون کس کو تباہ کرنے کی خاصیت رکھتی ہے؟
 - ڈسکس کی بناوٹ کیسے ہوتی ہے وضاحت کریں۔
- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجیے۔
- معاشرہ کی صحت سے کیا مراد ہے؟
 - غذائی اجزاء کے نام تحریر کیجیے۔
 - چھوٹے رقبے کا کوئی ایک کھیل تحریر کیجیے۔
 - تفریح کی تعریف کیجیے۔
 - ہائیکنگ کے لیے ضروری سامان کی فہرست مرتب کریں۔
 - پودے ہوا صاف کرنے میں کیسے مدد دیتے ہیں؟
 - کارز کی وضاحت کریں۔ / برائے طلباء
 - پنالتی سٹروک کی وضاحت کریں۔ / برائے طلباء
 - ٹینس ٹیبل نیٹ کی وضاحت کریں۔ / برائے طالبات
 - ڈسکس کے دو قوانین تحریر کیجیے۔ / برائے طالبات
- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجیے۔
- قامت کی تعریف کیجیے۔
 - غیر الکحلی مشروبات کی تعریف کیجیے۔
 - قامتی نقصان کس عمر میں پیدا ہوتے ہیں؟
 - بٹن تبدیل کرنے کے دو طریقوں کے نام لکھیں۔
 - لمبی چھلانگ کی کوئی سی دو خامیاں تحریر کیجیے۔
 - ٹینس ٹیبل مہارتیں کوئی تین؟ صرف نام لکھیں۔
 - لسی کے دو فوائد تحریر کیجیے۔
 - بارش کرہ ارض کی طرف کیسے آتی ہے؟

حصہ دوم (9 x 2 = 18)

- 5- درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
- 5- ایک اچھے کھلاڑی کی خوبیاں تفصیل سے بیان کریں۔
- 6- ڈسکس تھرو کی پیمائش لکھیں اور ڈسکس تھرو کا کیکٹر بنا لیں۔ یا
ٹینس ٹیبل کی پیمائش لکھیں اور ٹیبل کا خاکہ بنا لیں۔
- 7- معتدی امراض سے کیا مراد ہے۔ معتدی امراض پھیلنے کی علامات اور بچاؤ کی تدابیر تفصیل سے بیان کریں۔
- 8- 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ کی تعریف کریں اور ڈاک دوڑ کے قوانین تفصیل سے بیان کریں۔

Assistant Secretary (General)
Board of Intermediate & Sec. Education
Rawalpindi.

Principal
Government High School
Rawalpindi

Class 10th
Marks 12
Time 15 Mint
Objective Type
Session 2015-17

کلاس دہم

نمبر 12

وقت 15 منٹ

معروضی طرز

سیشن 2015-17

Note:- Write answers to the questions on the objective answer sheet provided. Four possible answer A,B,C and D to each question are given. Which answer you consider correct fill the corresponding circle A,B,C or D given in front of each question with marker or pen ink on the answer sheet provided.

نوٹ:- تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات اور دینے گئے ہیں جس جواب کو آپ درست سمجھیں اس سوال کے سامنے جزو کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مارکر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

1. A good player should have the passion of:

- (A) Responsibility (B) Obedience
(C) Physical growth (D) Mental growth

2. The Diameter of inner circle of discuss is:

- (A) 2.50m (B) 2.45m
(C) 2.53m (D) 2.47m

3. A team of relay race consists of player.

- (A) 2 (B) 4
(C) 3 (D) 5

4. One gram of carbohydrates contains calories:

- (A) 2.1 (B) 4.1
(C) 3.2 (D) 1.34

5. Hiking means

- (A) Walk in the mountains (B) Walking slowly
(C) Recreation (D) Picnic

6. Components of food are

- (A) 6 (B) 5
(C) 9 (D) 3

7. The weight of baton is

- (A) 43g (B) 50g
(C) 47g (D) 48g

8. The kind of drinks are

- (A) 1 (B) 4
(C) 3 (D) 2

(Only for Boys)

9. What is the shape of hockey ground

- (A) Rectangle (B) Square
(C) Wide (D) Long

10. The weight of discuss for male is

- (A) 4kg (B) 2kg
(C) 3kg (D) 1kg

11. The length of leading area in long jump is

- (A) 10m (B) 12m
(C) 9m (D) 13m

12. How many points are there in a table tennis game?

- (A) 10 (B) 13
(C) 11 (D) 12

(Only for Girls)

9. The weight of table tennis ball is

- (A) 70mg (B) 40mg
(C) 50mg (D) 45mg

10. The standard track has lanes

- (A) 5 (B) 10
(C) 8 (D) 9

11. After listening which sound all the players starts running

- (A) Fire/go (B) clapping
(C) whistle (D) band

12. The weight of discus throw is

- (A) 5kg (B) 4kg
(C) 3kg (D) 1kg

1. ایک اچھے کھلاڑی میں جذبہ ہونا چاہیے۔

- (الف) فرض شناسی کا (ب) اطاعت کا
(ج) جسمانی نشوونما کا (د) ذہنی نشوونما کا

2. ٹیسکس کے اندرونی دائرے کا قطر ہوتا ہے۔

- (الف) میٹر 2.50 (ب) میٹر 2.45
(ج) میٹر 2.50 (د) میٹر 2.47

3. ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے

- (الف) 2 (ب) 4
(ج) 3 (د) 5

4. ایک گرام نشاستہ میں حرارے ہوتے ہیں۔

- (الف) 2.1 (ب) 4.1
(ج) 3.2 (د) 1.34

5. ہائیکنگ کے معنی ہیں

- (الف) پیدل سفر کرنا (ب) پہاڑوں کا سفر کرنا
(ج) تفریح کرنا (د) پیکنک

6. غذا کے اجزاء ہوتے ہیں

- (الف) 6 (ب) 5
(ج) 9 (د) 3

7. بیٹن کا وزن ہوتا ہے

- (الف) 43 گرام (ب) 50 گرام
(ج) 47 گرام (د) 48 گرام

8. مشروبات کی اقسام ہیں

- (الف) 1 (ب) 4
(ج) 3 (د) 2

9. ہاکی کے کھیل کا میدان کس شکل کا ہوتا ہے

- (الف) مربع (ب) مستطیل
(ج) لمبا (د) چوڑا

10. ٹیسکس کا وزن مردوں کے لیے ہوتا ہے

- (الف) 4 کلوگرام (ب) 2 کلوگرام
(ج) 3 کلوگرام (د) 1 کلوگرام

11. لمبی چھلانگ میں اکھاڑہ کی لمبائی ہوتی ہے

- (الف) 10 میٹر (ب) 12 میٹر
(ج) 9 میٹر (د) 13 میٹر

12. ٹیبل ٹینس کی گیم کتنے پوائنٹس کی ہوتی ہے

- (الف) 10 (ب) 13
(ج) 11 (د) 12

9. ٹیبل ٹینس گیند کا وزن ہوتا ہے

- (الف) 70 ملی گرام (ب) 40 ملی گرام
(ج) 50 ملی گرام (د) 45 ملی گرام

10. معیاری ٹریک میں گلیاں ہوتی ہیں

- (الف) 5 (ب) 10
(ج) 8 (د) 9

11. کس کی آواز سنتے ہی تمام کھلاڑی دوڑنا شروع کر دیں گے

- (الف) فائر یا گون (ب) تالی
(ج) وصل (د) بینڈ

12. ٹیسکس تھرو کا وزن ہوتا ہے

- (الف) 4 کلوگرام (ب) 5 کلوگرام
(ج) 1 کلوگرام (د) 3 کلوگرام

Principal
Govt. Islamic Class III
Secondary School
JHELUM

23/12/2016

عملی پرچہ صحت و تعلیم جسمانی
Practical Paper Physical Education

Class 10th
Marks 30
Time 2 Hours

19

کلاس دہم
نمبر 30
وقت: 2 گھنٹے

- | | | | | | |
|----|--|----|-----|---------------------------------|--|
| 1- | Demonstrate two body twisting exercises. | OR | (4) | طلباء و طالبات کے لیے | 1- جسم کو دو طرفوں کی دو درز میں کریں۔ یا پہلو کی دو درز میں کریں۔ |
| 2- | Demonstrate two side way exercises. | | | | |
| 2- | Demonstrate two back roll. | OR | (5) | دوسیدھی قلابازی لگائیے۔ یا | 2- دو سیدھی قلابازی لگائیے۔ یا |
| | Demonstrate start of 100m race. | | | | 100 میٹر دوڑ کا شارٹ لے کر دکھائیں۔ |
| 3- | Demonstrate service in volley ball. | | (5) | دلی بال میں سروں کر کے دکھائیں۔ | 3- دلی بال میں سروں کر کے دکھائیں۔ |
| | For Boys only | | | صرف طلباء کے لیے | |
| 4- | Demonstrate penalty stroke in hockey. | OR | (5) | یا | 4- ہاکی میں پنالٹی سٹروک لگا کر دکھائیں۔ یا |
| | Demonstrate smash in volley ball. | | | | دلی بال میں سمسٹروک کر کے دکھائیں۔ |
| 5- | Demonstrate the glide of shot put. | OR | (5) | یا | 5- گولڈ گلیڈ کر کے دکھائیں۔ یا |
| | Demonstrate stop of coming shuttle in badminton. | | | | بڈمنٹن میں آنے والی شٹل کو روک کر دکھائیں۔ |
| | For Girls only | | | صرف طالبات کے لیے | |
| 4- | Demonstrate Long Jump. | OR | (5) | یا | 4- لمبی چھلانگ لگا کر دکھائیں۔ یا |
| | Demonstrate the throw of discus. | | | | ڈسکس پھینک کر دکھائیں۔ |
| 5- | Demonstrate change the boton in relay race. | OR | (5) | یا | 5- ڈاک دوڑ میں، ٹین تبدیل کر کے دکھائیں۔ یا |
| | Demonstrate service in table tennis. | | | | ٹبل ٹینس میں سروں کر کے دکھائیں۔ |
| | For Boys and Girls | | | طلباء و طالبات کے لیے | |
| 6- | Practical Note Book. | | (2) | | 6- عملی نوٹ بک |
| 7- | Viva Voce | | (2) | | 7- زبانی سوالات |
| 8- | Good player and proper uniform. | | (2) | | 8- اچھا کھلاڑی اور درست یونیفارم |

Principal
Govt. Islamia Girls Higher
Secondary School
J.F.F.U.M