

مائل پرچھت و تعلیم جسمانی

Model Paper Physical Education

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

کلاس دهم
نمبر 48
وقت 1.45 گھنٹے
انشائی طرز
حصہ اول (2 x 15=30)

2- Write short answers of any five parts from the following.

- (i) Define Physical fitness.
- (ii) Air is the combination of which gases?
- (iii) Write down any two preventive measure to avoid viral diseases.
- (iv) Write down the measurement of table in the table tennis.
- (v) Which two points should be considered before constructing a school building.
- (vi) Write down measurement of botton in detail.
- (vii) To whom oxygen and ozone have the abilities to destroy?
- (viii) What is the shape of discus explain.

3- Write short answers of any five parts from the following.

- (i) What is meant by community health?
- (ii) Write down the name of food constituents.
- (iii) Write down any one small area game.
- (iv) Define recreation.
- (v) List the necessary thing required for hiking.
- (vi) How do plants help in purifying the air?
- (vii) Explain corner / For Boys
- (viii) Explain penalty stroke / For Boys.
- (vii) Explain table tennis net / For Girls.
- (viii) Write down two rules of discus throw / For Girls

4- Write short answers of any five parts from the following.

- (i) Define posture.
- (ii) Define non-alcoholic drink.
- (iii) At which age postural defects occur?
- (iv) Write down names of methods of botton change.
- (v) Write down any two short comings of long jump.
- (vi) Write down the name of skills of table tennis? Write name.
- (vii) Write down two benefits uses of layeeee.
- (viii) How rain come towards atmosphere?

Section II (9 x 2 = 18)

Answer any two questions of the following.

- 5-** Write down the qualities of good player in detail.
- 6-** 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.
- 7-** What is meant by infectious diseases write down signs of spreading epidemic to avoid viral diseases in detail.
- 8-** Define 4 x 100m relay race and rules of Relay race in detail.

- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحیر کیجیے۔
- (i) فزیکل فٹس کی تعریف کریں۔
 - (ii) ہوا کن گیوس کا جمود ہے؟
 - (iii) معتدی امراض سے بچاؤ کی کوئی سی دو خانوں تک مدارج تحیر کریں۔
 - (iv) بیبلیٹیس کی پیمائش کی تحریر کریں۔
 - (v) کوئل کی عادت بہت وقت کن دو باقیون کا خیال رکھنا پایا ہے۔
 - (vi) شلن کی وضاحت پیمائش کے ساتھ تحیر کریں۔
 - (vii) آئیجن اور اوزون کس کو تباہ کرنے کی خاصیت رکھتی ہے؟
 - (viii) ڈسکس کی بناءت کیسی ہوتی ہے وضاحت کریں۔

- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحیر کیجیے۔
- (i) معاشرہ کی صحت سے کیا مراد ہے؟
 - (ii) غذائی اجزاء کا نام تحیر کیجیے۔
 - (iii) چپوٹر قبیل کا کوئی ایک کھلیل تحیر کیجیے۔
 - (iv) تفریح کی تعریف کیجیے۔
 - (v) ہائیک کے لیے ضروری سامان کی فہرست مرتب کریں۔
 - (vi) پودے ہو اساف کرنے میں کیسے مدد دیتے ہیں؟
 - (vii) کارز کی وضاحت کریں۔ / برائے طلباء۔
 - (viii) پلنی سڑوک کی وضاحت کریں۔ / برائے طلباء۔
 - (vii) بیبلیٹیس نیٹ کی وضاحت کریں۔ / برائے طلباء۔
 - (viii) ڈسکس کے دو قائم تحریر بیجے۔ / برائے طلباء۔

- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحیر کیجیے۔
- (i) قامت کی تعریف کیجیے۔
 - (ii) غیر اگلی شربات کی تعریف کیجیے۔
 - (iii) قائمی نقائص کس فرم میں پیدا ہوتے ہیں؟
 - (iv) بیشن تبدیل کرنے والوں کے نام لکھیں۔
 - (v) لمبی چلاکل کی کوئی سی دو خانیں تحیر کیجیے۔
 - (vi) بیبلیٹیس مہار تین کوئی ہیں؟ صرف نام لکھیں۔
 - (vii) لمبی کے دو فوائد تحیر کیجیے۔
 - (viii) بارش کرہ ارض کی طرف کیسے آتی ہے؟

حصہ دوم (9 x 2 = 18)

درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحیر کریں۔

- 5- ایک اچھے کھلاڑی کی خوبیاں تفصیل سے بیان کریں۔
- 6- ڈسکس تھرو کی پیمائش لکھیں اور ڈسکس تھرو کا سیکھن بنائیں۔ یا
بیبلیٹیس کی پیمائش لکھیں اور بیبلیٹ کا خاکہ بنائیں۔
- 7- معتدی امراض سے کیا مراد ہے۔ معتدی امراض پھیلنے کی علامات اور بچاؤ کی مدارج تفصیل سے بیان کریں۔
- 8- 100x4 میٹر کا دوڑ کی تعریف کریں اور ڈاک دوڑ کے قوانین تفصیل سے بیان کریں۔

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

کلاس دهم
نمبر 12
وقت 15 منٹ
محرومی طرز
شیشن 17-2015

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.

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 trake 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

توث:- تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے بر سوال کے چار ممکنے جوابات اور دینے گئے بین جس جواب کو آپ درست سمجھئیں اس سوال کے سامنے جزو کے دائروں میں سے متعلق دائرے کو مارکر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

1. ایک ایجھے کھلڑی میں جز ہو ناچا ہے۔
(ب) اطاعت کا
(الف) فرض شائی کا
(ج) جسمانی ششوونما کا
(د) زبانی ششوونما کا
2. ڈسکس کے اندرونی دائیے کا قطر ہوتا ہے۔
(ب) میٹر 2.45
(الف) میٹر 2.50
(ج) میٹر 2.47
(د) میٹر 2.50
ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے
(ب) 2
(الف) 4
(ج) 3
(د) 5
ایک گرام نشاستہ میں حرارت ہوتے ہیں
(ب) 2.1
(الف) 1.34
(ج) 3.2
(د) 4.1
بانیکنگ کے معنی بین
(ب) پیٹاں کا سفر کرنا
(الف) پیٹاں کا سفر کرنا
(ج) انفریج کرنا
غذا کے اجزاء ہوتے ہیں
(ب) 6
(الف) 9
(ج) 5
بیٹن کا وزن ہوتا ہے
(ب) 50 گرام
(الف) 43 گرام
(ج) 47 گرام
(د) 48 گرام
مشروبات کی اقسام بین
(ب) 1
(الف) 2
(ج) 3
(صرف لڑکوں کے لیے)
باکی کے کھلڑی کا میدان کس شکل کا ہوتا ہے
(ب) مستطیل
(الف) مربع
(ج) لمبا
(د) چوڑا
ڈسکس کا وزن مردوں کے لیے ہوتا ہے
(ب) 2 کلوگرام
(الف) 1 کلوگرام
(ج) 3 کلوگرام
(د) 1 کلوگرام
لہی چہلانگ میں اکھڑا کی لمبائی ہوتی ہے
(ب) 12 میٹر
(الف) 10 میٹر
(ج) 9 میٹر
(د) 13 میٹر
ٹیبل ٹینس کی گیند کتنے پوائنٹس کی ہوتی ہے
(ب) 10
(الف) 13
(ج) 12
(د) 11
(صرف لڑکیوں کے لیے)
ٹیبل ٹینس گیند کا وزن ہوتا ہے
(ب) 40 ملی گرام
(الف) 70 ملی گرام
(ج) 45 ملی گرام
(د) 50 ملی گرام
معیاری ٹریک میں گلیاں ہوتی ہیں
(ب) 5
(الف) 8
(ج) 10
(د) 9
کس کی اوڑی سنتے ہی تمام کھلاڑی دوڑنا شروع کر دیں گے
(ب) تالی
(الف) فائز یا گلو
(ج) اوصل
(د) بینٹ
ڈسکس نہرو کا وزن ہوتا ہے
(ب) 5 کلوگرام
(الف) 1 کلوگرام
(ج) 3 کلوگرام
(d) 4 کلوگرام

عملی پڑچہ صحت و تعلیم جسمانی

Practical Paper Physical Education

Class 10th

Marks 30

Time 2 Hours

کلاس دهم

نمبر 30

وقت: 2 گھنٹے

- | | | | |
|----|------------------------------------------|----|-----|
| 1- | Demonstrate two body twisting exercises. | OR | (4) |
| | Demonstrate two side way exercises. | | |
| 2- | Demonstrate two back roll. | OR | (5) |
| | Demonstrate start of 100m race. | | |
| 3- | Demonstrate service in volley ball. | | (5) |

For Boys only

- | | | | |
|----|--------------------------------------------------|----|-----|
| 4- | Demonstrate penalty stroke in hockey. | OR | (5) |
| | Demonstrate smash in volley ball. | | |
| 5- | Demonstrate the glide of shot put. | OR | (5) |
| | Demonstrate stop of coming shuttle in badminton. | | |

For Girls only

- | | | | |
|----|---------------------------------------------|----|-----|
| 4- | Demonstrate Long Jump. | OR | (5) |
| | Demonstrate the throw of discus. | | |
| 5- | Demonstrate change the baton in relay race. | OR | (5) |
| | Demonstrate service in table tennis. | | |

For Boys and Girls

- | | | | |
|----|---------------------------------|--|-----|
| 6- | Practical Note Book. | | (2) |
| 7- | Viva Voce | | (2) |
| 8- | Good player and proper uniform. | | (2) |

طلاء و طالبات کے لیے

- 1 جسم کو مرد و نئے کی دو دورز میں کریں۔ یا
- 2 پہلو کی دو دورز میں کریں۔
- 2 دو سی ٹھی قلبازی کا کیے۔ یا
- 3 100 میٹر دوڑ کا شاتر لے کر دکھائیں۔
- 3 والی بال میں سروں کر کے دکھائیں۔

صرف طلاء کے لیے

- 4 ہائی میڈیشنی سر و کمپ لگا کر دکھائیں۔
- 4 والی بال میں سمسٹ کر کے دکھائیں۔
- 5 گول گلائیڈ کر کے دکھائیں۔
- 5 بیٹھ منٹن میں آنے والی شش کور و کمپ کر دکھائیں۔

صرف طالبات کے لیے

- 4 لمبی چھلانگ لگا کر دکھائیں۔
- 4 ڈسک چینک کر دکھائیں۔
- 5 ڈاک دوڑ میں بنی تبدیل کر کے دکھائیں۔
- 5 نیبل میں میں سروں کر کے دکھائیں۔

طلاء و طالبات کے لیے

- 6 عملی نوٹ بک
- 7 زبانی سوالات
- 8 اچھا کھانا ٹھی اور درست یونیفارم

Gall 03/12/2016
 Principal
 Govt. Islamic City Higher
 Secondary School
 HFTU M