

## ماڈل پیپر "صحت و جسمانی تعلیم"

برائے انٹرمیڈیٹ پارٹ-1 امتحان 2007

تعلیمی سیشن 2006-2008

(حصہ معروضی)

وقت 20 منٹ

کل نمبر: 17

رول نمبر: ہندسوں میں -----

الفاظ میں -----

نوٹ: اپنا رول نمبر صرف مختص جگہ پر تحریر کریں۔

سوال نمبر 1 کے تمام جزو حل کرنا لازمی ہیں۔

تمام سوالات کے جوابات اسی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دی گئی ہدایات کے مطابق حل کریں۔

کاٹ کر یا کسی بھی طریقے سے مٹا کر یا لائیڈ پنسل سے لکھے ہوئے جوابات غلط تصور ہوں گے۔

سوال نمبر 1- ہر سوال کے دیئے ہوئے چار ممکنہ جوابات میں سے درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔

17

(i) تعلیم جسمانی پروان چڑھاتی ہے۔

(الف) غصہ کو (ب) انتقام کو (ج) خوف کو (د) جذبہ تعاون کو

(ii) جنٹلمن کس زبان کا لفظ ہے؟

(الف) فرانسیسی (ب) ایرینی (ج) یونانی (د) انگریزی

(iii) تفریح کی سرگرمی اپنائی جاتی ہے۔

(الف) مجبوری سے (ب) مرضی سے (ج) دولت سے (د) جبراً

(iv) والی بال کورٹ ہوتا ہے۔

(الف) 9x18 میٹر (ب) 9x9 میٹر (ج) 9.50x18 میٹر (د) 9.50x18.50 میٹر

(v) سائیڈ بینڈ ہوتا ہے۔

(الف) 1x0.5 میٹر (ب) 1x0.10 میٹر (ج) 1.25x50 میٹر (د) 0.90x0.10 میٹر

(vi) والی بال کا وزن ہوتا ہے۔

(الف) 260-280 گرام (ب) 250-270 گرام (ج) 240-260 گرام (د) 280-290 گرام

(vii) والی بال میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ ہوتا ہے۔

(الف) ایک منٹ (ب) ڈیڑھ منٹ (ج) آدھا منٹ (د) دو منٹ

(viii) شاٹ پٹ گرانے کے لئے زاویہ کا سیکٹر لگا یا جاتا ہے۔

(الف) 34.92 (ب) 40.92 (ج) 32.94 (د) 34.90

(ix) کھلاڑی کو پھینکنے کے لئے وقت دیا جاتا ہے۔

(الف) 60 سیکنڈ (ب) 45 سیکنڈ (ج) 30 سیکنڈ (د) 90 سیکنڈ

(x) بیٹن تبدیل کرنے کا علاقہ ہوتا ہے۔

(الف) 20 میٹر (ب) 10 میٹر (ج) 15 میٹر (د) 30 میٹر

(xi) ہر جاندار شے کی ابتداء ہوتی ہے۔

(الف) خون سے (ب) خلیہ سے (ج) مادہ حیات سے (د) بافت سے

(xii) بالغ اور تندرست آدمی اوسط ایک منٹ میں سانس لیتا ہے۔

(الف) 10 سے 20 مرتبہ (ب) 15 سے 30 مرتبہ (ج) 8 سے 16 مرتبہ (د) 12 سے 25 مرتبہ

			(xiii) انسانی پاؤں کی ہڈیاں ہوتی ہیں۔
24 (د)	30 (ج)	36 (ب)	26 (الف)
			(xiv) انسانی جسم میں ہڈیاں ہوتی ہیں۔
206 (د)	230 (ج)	236 (ب)	226 (الف)
			(xv) لاکڑہ کا کڑہہ کا انکومیشن پیریڈ ہوتا ہے۔
(د) 8 سے 16 دن	(ج) 10 سے 15 دن	(ب) 12 سے 20 دن	(الف) 14 سے 24 دن
			(xvi) اگر کھلاڑی آنٹھ یا آٹھ سے کم ہوں گے تو کھلاڑیوں کو کونیشنیں دی جائیں گی۔
(د) ایک ایک	(ج) چار چار	(ب) تین تین	(الف) چھ چھ
			(xvii) راہداری کی چوڑائی ہوتی ہے۔
(د) 0.90 میٹر	(ج) 1.00 میٹر	(ب) 1.15 میٹر	(الف) 1.22 میٹر

## ماڈل پیپر "صحت و جسمانی تعلیم"

برائے انٹرمیڈیٹ پارٹ۔! امتحان 2007

تعلیمی سیشن 2006-2008

(حصہ انشائی)

وقت: 10-2 گھنٹے

کل نمبر: 68

نوٹ: حصہ اول میں سے کوئی سے بائیس (22) سوالات اور حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات حل کریں۔

### حصہ اول

سوال نمبر 2- درج ذیل میں سے کوئی سے بائیس (22) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

22x2=44

- (i) تعلیم جسمانی کی جامع تعریف تحریر کریں۔
- (ii) علم صحت کی (عالمی ادارہ صحت) کی تعریف لکھیں۔
- (iii) تفریح کی جانچ بچھ (George Buttlar) کی تعریف لکھیں۔
- (iv) تفریحی سرگرمیوں کی گروہ بندی تحریر کریں۔
- (v) والی بال میں روئیشن کی وضاحت کریں۔
- (vi) والی بال میں لیبر وکلاڑی (Libero Player) کی وضاحت کریں۔
- (vii) والی بال میں سروس کی بے ضابطگیاں تحریر کریں۔
- (viii) والی بال میں ٹائم آؤٹ اور ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کی وضاحت کریں۔
- (ix) والی بال کھیل کے دوران کلاڑی کی تبدیلی کیسے کی جاتی ہے؟
- (x) شاپ بوڈر (شات ہٹ) کی وضاحت کریں۔
- (xi) شات کی ساخت تحریر کریں۔
- (xii) 4x100 میٹر ریلے ریس کے مقابلے کے چار ضابطے تحریر کریں۔
- (xiii) نشین (Baton) کی وضاحت کریں۔
- (xiv) خلیہ سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کریں۔
- (xv) نظام دوران خون کی وضاحت کریں۔
- (xvi) دورہ اصفر بیان کریں۔
- (xvii) نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟
- (xviii) در آمد تنفس سے کیا مراد ہے؟
- (xix) برآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟
- (xx) پھیپھڑوں میں خون کیسے صاف ہوتا ہے؟
- (xxi) قامت کی تعریف تحریر کریں۔
- (xxii) کمرتی ضربوں سے بچنے کے لئے احتیاطی تدابیر لکھیں۔
- (xxiii) متعدد امراض پھیلنے کے اسباب تحریر کریں۔
- (xxiv) جزائسک کے چار فوائد تحریر کریں۔
- (xxv) 4x100 میٹر دوڑ کے مقابلے کے چار ضابطے تحریر کریں۔
- (xxvi) جوڑ سے کیا مراد ہے؟

(xxvii) ہڈی ٹوٹنے کی وجوہات تحریر کریں۔

(xxviii) عضلات سے کیا مراد ہے؟

### صرف لڑکوں کے لئے

(xxix) فٹ بال کھیل کا آغاز دو بارہ اجراء کی وضاحت کریں۔

(xxx) فٹ بال کھیل میں آف سائیڈ کی وضاحت کریں۔

(xxxi) فٹ بال میں کن کن ٹاؤنر کی بنا پر کلاڑی کو کھیل سے خارج کر دیا جاتا ہے۔

(xxxii) قہروان کی وضاحت کریں۔

(xxxiii) فٹ بال میں کارنر کک کب دی جاتی ہے؟

### صرف لڑکیوں کے لئے

(xxix) فٹ بال کھیل کا دورانہ تحریر کریں۔

(xxx) فٹ بال کھیل کا آغاز دو بارہ اجراء کی وضاحت کریں۔

(xxxi) فٹ بال کھیل میں آف سائیڈ کی وضاحت کریں۔

(xxxii) فٹ بال میں قہروان کی وضاحت کریں۔

(xxxiii) فٹ بال کھیل میں ذاتی ٹاؤنر کی وضاحت کریں۔

### حصہ دوم

8x3 = 24

نوٹ :- مندرجہ ذیل سوالات میں سے صرف تین کے جوابات تحریر کریں۔

سوال نمبر 3۔ تعلیم جسمانی کی اہمیت بیان کریں۔

سوال نمبر 4۔ قاسمی نقائص پیدا ہونے کی وجوہات تحریر کریں۔

سوال نمبر 5۔ شاٹ پٹ کرنے کے مقابلے کے ضابطے تحریر کریں۔

سوال نمبر 6۔ موج کی وضاحت کریں۔

سوال نمبر 7۔ ابتدائی طریقہ نگہداشت کے لئے انگریزی کے لفظ (RICES) کی وضاحت کریں۔