

## ماڈل پیپر صحت و جسمانی تعلیم

برائے سینڈری سکول (سالانہ) امتحان 2007

تعلیمی سیشن 2005-2007

(حصہ معروضی)

وقت: 20 منٹ

کل نمبر: 17

روٹم: ہندسوں میں

الفاظ میں

نوٹ: اپنا روٹم صرف مختص جگہ پر تحریر کریں۔

سوال نمبر 1۔ کے تمام جزو حل کرنا لازمی ہیں۔

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

کاٹ کر یا کسی بھی طریقے سے مٹا کر یا لیز پینل 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۔

لاکوں کے لئے:-

(i) والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی ہوتی ہے۔

(د)  $18.50 \times 8.50$  میٹر

(ج)  $20 \times 10$

(ب)  $19 \times 8$  میٹر

(الف)  $18 \times 9$  میٹر

(ii) ہاکی کے کھیل کا وقت ہوتا ہے۔

(د) 90 منٹ

(ج) 80 منٹ

(ب) 60 منٹ

(الف) 70 منٹ

لاکوں کے لئے:-

(i) بیڈمنٹن کے کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی ہوتی ہے۔

(د)  $13.10 \times 6.50$  میٹر

(ج)  $13 \times 6.40$  میٹر

(ب)  $13.10 \times 6.40$  میٹر

(الف)  $13.40 \times 6.10$  میٹر

(ii) نھلی ٹینس میں سروس کی تبدیلی ہوتی ہے۔

(د) 3 پوائنٹ کے بعد

(ج) 4 پوائنٹ کے بعد

(ب) 5 پوائنٹ کے بعد

(الف) ایک پوائنٹ کے بعد

لاکوں اور لاکھوں کے لئے:-

(iii) حرکات کی اقسام ہوتی ہے۔

(د) ایک

(ج) چار

(ب) تین

(الف) دو

(iv) جراثیم کا لفظ نس زبان سے ماخوذ ہے۔

(د) فارسی

(ج) یونانی

(ب) لاطینی

(الف) انگریزی

(v) قاحتی تنفس کی اقسام ہوتی ہیں۔

(د) چھ

(ج) پانچ

(ب) چار

(الف) دو

(vi) انسانی جسم میں کل جڑ ہوتے ہیں۔

(د) 326

(ج) 226

(ب) 236

(الف) 362

(vii) انسانی جسم میں تقریباً عضلات ہوتے ہیں۔

(د) 398

(ج) 400

(ب) 600

(الف) 500

(viii) غذائی اجزاء کی تعداد ہوتی ہے۔

(د) آٹھ

(ج) سات

(ب) چھ

(الف) چار

- (ix) ہر اعلیٰ کو مقابلے میں کوشش کا وقت دیا جاتا ہے۔  
 (الف) ایک منٹ (ب) آدھ منٹ  
 (د) آدھ منٹ (ج) ایک منٹ
- (x) کھلاڑیوں کو رولڈ اریاں الاٹ کی جاتی ہیں۔  
 (الف) قرعہ بازی سے (ب) گولف کی مرضی سے  
 (د) کھلاڑیوں کی مرضی سے (ج) کھلاڑیوں کی مرضی سے
- (xi) گولڈ انھال پینکٹے کا ڈیو ہے۔  
 (الف) 145 گری (ب) 134.92 گری  
 (د) 140 گری (ج) 132.84 گری
- (xii) مقابلے میں اگر کھلاڑیوں کی تعداد ٹھہرے زیادہ ہو تو کھلاڑیوں کو باریاں دی جاتی ہیں۔  
 (الف) چار چار (ب) چھ چھ  
 (د) ایک ایک (ج) تین تین
- (xiii) 4x100 میٹر ریلے ڈسٹ میں ایک لمب مشعل ہوتی ہے۔  
 (الف) چھ کھلاڑیوں پر (ب) دو کھلاڑیوں پر  
 (د) ایک کھلاڑی پر (ج) تین کھلاڑیوں پر
- (xiv) مشعل کی تبدیلی کا طاق 50 ہے۔  
 (الف) 20 میٹر (ب) 10 میٹر  
 (د) 25 میٹر (ج) 16 میٹر
- (xv) مشعل کا وزن 50 ہے۔  
 (الف) 60 گرام (ب) 50 گرام  
 (د) 56 گرام (ج) 45 گرام
- (xvi) ایک میچ باری ایک مشعل ہاروں کی تعداد ہوتی ہے۔  
 (الف) 8FS (ب) 10E8  
 (د) 12F10 (ج) 8F4
- (xvii) جٹوں کی اقسام ہوتی ہیں۔  
 (الف) 2 (ب) 3  
 (د) 6 (ج) 4

## ماڈل پیپر صحت و جسمانی تعلیم

برائے سینٹری سکول (سالانہ) امتحان 2007

تعلیمی سیشن 2005-2007

(حصہ انشائی)

وقت: 2.10 گھنٹے

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

### حصہ اول

سوال نمبر 1- درج ذیل میں سے کوئی سے بائیس (22) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) تعلیم جسمانی کی جامع تعریف لکھیں۔
- (ii) حرکت کی تعریف اور اقسام کے نام لکھیے۔
- (iii) تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں لکھیے۔
- (iv) قامت کی تعریف لکھیے۔
- (v) قاعی نقائص کی فہرست ترتیب دیجئے۔
- (vi) اچھی قامت کی چارہ بنیادیں تحریر کریں۔
- (vii) عالمی ادارہ صحت کی صحت کی تعریف قلم بند کریں۔
- (viii) علم صحت سے کیا مراد ہے؟
- (ix) جوڑ (Joint) کے کہتے ہیں۔
- (x) بندھن (Ligaments) سے کیا مراد ہے؟
- (xi) لٹاف (Joint Capsul) کی وضاحت کریں۔
- (xii) حرکت کے لحاظ سے عضلات کی اقسام تحریر کریں۔
- (xiii) تفریح کی جامع تعریف لکھیے۔
- (xiv) چولے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے؟
- (xv) کوئی سا ایک چولے رقبے کا کھیل تحریر کریں۔
- (xvi) کیسٹنگ سے کیا مراد ہے؟
- (xvii) ہائیک سے کیا مراد ہے؟
- (xix) ہائیک میں استعمال ہونے والے سامان کی فہرست لکھیے۔
- (xix)<sup>2</sup> تھدی امراض سے کیا مراد ہے؟
- (xx)<sup>2</sup> تھدی امراض پھیلنے کے ذرائع تحریر کریں۔
- (xxi) غذا سے کیا مراد ہے؟
- (xxii) بنیادی غذا کے اجزاء تحریر کریں۔
- (xxii)<sup>2</sup> متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
- (xxiv)<sup>2</sup> مشروبات سے کیا مراد ہے؟ ان کی اقسام کے نام لکھیے۔
- (xxv) 100x4 ریٹریس کی وضاحت کریں۔
- (xxvi) جنین تبدیل کرنے کے طریقوں کے نام لکھیے۔

### لاکوں کیلئے:-

- (xxvii) مالی ہال میں پیشکش سے کیا مراد ہے؟  
 (xxviii) مالی ہال کیلئے پیشکش کا تم آدھ سے کیا مراد ہے؟  
 (xxix) بڑی سی شوٹنگ سرکل کی وضاحت کریں۔  
 (xxx) بڑی کے کیلئے آٹا کیسے لکھا ہے؟  
 (xxxi) گنڈا اور گولے کے دائرے کی صورت تحریر کریں۔  
 (xxxii) لمبی چھلانگ کے دائرے اور ایک آلہ بھراؤ کی شکل لکھیں۔  
 (xxxiii) لمبی چھلانگ کے مراحل کے نام لکھیں۔

### لاکوں کیلئے:-

- (xxvii) پیشکش کے کیلئے میں استعمال ہونے والے سامان کی فہرست درج کریں۔  
 (xxviii) پیشکش کے عام اہم اقدامات کی مثالوں میں تینوں کی تعداد تحریر کریں۔  
 (xxix) بجلی ٹیسٹ میٹرو اور ہال کی مثال لکھیں۔  
 (xxx) بجلی ٹیسٹ میں سرس کی تہیں اوتی ہے۔  
 (xxxi) ڈسکس چمکنے کے دائرے کی شکل لکھیں۔  
 (xxxii) اسٹیس کی صورت تحریر کریں۔  
 (xxxiii) ڈسکس چمکنے کے دائرے اور تحریر کریں۔

### حصہ دوم

نوٹ:- کوئی نئے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

سوال نمبر 3:- تھوڑے ہسانی کے مقاصد تحریر کریں۔

سوال نمبر 4:- اٹھنے والا ای کے دو سال سے ان کریں۔

سوال نمبر 5:- مصنوعات سے کیا مراد ہے۔ تینوں کے فوائد تحریر کریں۔

سوال نمبر 6:- جسم ان غذا کی نوعیت تحریر کریں۔

سوال نمبر 7:- شخصی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟ تینوں کے فوائد لکھیں۔

(24)

8

8

8

8

8