

ماڈل پیپر "صحت و جسمانی تعلیم"

برائے سیکنڈری سکول پارٹ۔ II (جماعت دہم) امتحان 2009ء و مابعد

حصہ معروضی

وقت: 15 منٹ

کل نمبر: 12

رو نمبر: ہندسوں میں -----

الفاظ میں -----

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

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

کاٹ کر کسی بھی طریقے سے مٹا کر یا لیز 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۔

12

(i) کھیل انسان میں پیدا کرتے ہیں۔

(الف) خود اعتمادی (ب) بزدلی (ج) کمزوری (د) بد اعتمادی

(ii) چھوٹے رقبے کے کھیلوں میں حصہ لینے سے ہوتی ہے۔

(الف) ٹکھن (ب) خوف و ہراس (ج) خوشی و اطمینان (د) جسمانی کمزوری

(iii) قاتمی ٹائٹس پیدا ہونے شروع ہوتے ہیں۔

(الف) بڑھاپے میں (ب) جوانی میں (ج) اوائل عمر میں (د) لڑکپن میں

(iv) ریپیرس کی ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

(الف) 2 (ب) 3 (ج) 4 (د) 1

(v) بیٹن کی تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے۔

(الف) 10 میٹر (ب) 20 میٹر (ج) 15 میٹر (د) 25 میٹر

(vi) متوازن غذا کے اجزاء ہوتے ہیں۔

(الف) 6 (ب) 4 (ج) 5 (د) 7

لڑکوں کے لئے

(vii) ہاکی کے کھیل کا میدان ہوتا ہے۔

(الف) مستطیل (ب) ٹکھن (ج) مربع (د) گول

(viii) ہاکی کے کھیل کی ابتدا ہوتی ہے۔

(الف) سنٹر پاس سے (ب) ہٹ لائن سے (ج) ویٹل سے (د) لمبی سے

(ix) لمبی چھلانگ میں دوڑنے کا راستہ ہوتا ہے۔

(الف) 30 سے 40 میٹر (ب) 35 سے 40 میٹر (ج) 40 سے 45 میٹر (د) 45 سے 50 میٹر

(x) لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔

(الف) 1.22 میٹر (ب) 1.20 میٹر (ج) 1.10 میٹر (د) 1.00 میٹر

(xi) ہاکی کھیل کا دورانیہ ہوتا ہے۔

(الف) 70 منٹ (ب) 60 منٹ (ج) 65 منٹ (د) 75 منٹ

(xii) ہاکی کھیل میں پینالٹی مشروک کا نشان لگایا جاتا ہے۔

(الف) 7 گز (ب) 8 گز (ج) 6 گز (د) 5 گز

صرف لڑکیوں کے لئے

- (vii) ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔
 (الف) 2.74 میٹر (ب) 3 میٹر (ج) 2.70 میٹر (د) 3.05 میٹر
- (viii) ٹیبل ٹینس میں بال کا وزن ہوتا ہے۔
 (الف) 30 گرام (ب) 40 گرام (ج) 35 گرام (د) 45 گرام
- (ix) ٹیبل ٹینس میز کی اونچائی ہوتی ہے۔
 (الف) 66 سم (ب) 76 سم (ج) 72 سم (د) 80 سم
- (x) ڈسکس تھرو میں دائرے کا اندرونی قطر ہوتا ہے۔
 (الف) 2.50 میٹر (ب) 2.135 میٹر (ج) 2.25 میٹر (د) 3 میٹر
- (xi) ڈسکس کا وزن ہوتا ہے۔
 (الف) ایک کلوگرام (ب) تین کلوگرام (ج) چار کلوگرام (د) آدھا کلوگرام
- (xii) ڈسکس تھرو میں کھلاڑی کو کوشش کا وقت دیا جاتا ہے۔
 (الف) آدھا منٹ (ب) ایک منٹ (ج) ڈیڑھ منٹ (د) دو منٹ

ماڈل پیپر "صحت و جسمانی تعلیم"

برائے سیکنڈری سکول پارٹ۔ II (جماعت دہم) امتحان 2009ء و ما بعد

حصہ انشائی

کل نمبر: 48

وقت: 45-1 گھنٹے

نوٹ: حصہ اول میں سے کوئی سے پندرہ (15) سوالات اور حصہ دوم میں سے کوئی سے دو سوالات حل کریں۔

حصہ اول

15x2=30

سوال نمبر 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پندرہ (15) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) اچھے کھلاڑی کے چار اوصاف تحریر کریں۔
- (ii) کھیل خود اعتمادی پیدا کرتے ہیں۔ مختصر تحریر کریں۔
- (iii) فارغ اوقات میں تفریح کا بہترین ذریعہ ہیں۔ مختصر لکھیے۔
- (iv) چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے؟
- (v) چھوٹے رقبے کا کوئی ایک کھیل تحریر کیجئے۔
- (vi) قاتمی نقائص انسانی زندگی پر کیا اثرات ڈالتے ہیں؟
- (vii) اچھی قامت اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے۔ مختصر تحریر کریں۔
- (viii) بیٹن کی وضاحت کریں۔
- (ix) 4x100 میٹر ریلے ریس کے چار فائدے تحریر کریں۔
- (x) بیٹن کتنے طریقوں سے تحریر کیا جاتا ہے؟
- (xi) تفریحی مشاغل سے کیا مراد ہے؟
- (xii) کیمپنگ کے مقاصد تحریر کیجئے۔
- (xiii) ہائیکنگ کیلئے ضروری سامان کی فہرست تیار کریں۔
- (xiv) معاشرہ کی صحت سے کیا مراد ہے؟
- (xv) متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
- (xvi) غذا کے اجزاء کے نام تحریر کریں۔
- (xvii) غذا کو فلیٹ ہونے سے کیسے بچایا جاسکتا ہے؟
- (xviii) کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ سے جسمانی نقصانات تحریر کریں۔
- (xix) مشروبات سے کیا مراد ہے؟
- (xx) الگولی مشروبات کے انسانی صحت پر اثرات مختصر تحریر کریں
- (xxi) متوازن غذا کے مقاصد تحریر کریں۔
- (xxii) متعدی امراض سے بچاؤ کی چار حفاظتی تدابیر تحریر کریں۔

حصہ دوم

$$9 \times 2 = 18$$

9

9

9

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

سوال نمبر 3- متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ نیز اس کے اوصاف تحریر کریں۔

سوال نمبر 4- جسمانی فٹنس کی اہمیت تحریر کریں۔

سوال نمبر 5- 4×100 میٹر پیلے ریس کے قوانین تحریر کریں۔