

1024 (جماعت دہم) وارننگ: اس سوالیہ پرچہ میں مختص جگہ پر اپنا رول نمبر لکھ کر دستخط کیجئے۔ رول نمبر:-----

دستخط امیدوار:-----

سیٹن 2020-2022 to 2022-2024 II سیکنڈری پارٹ

PAPER CODE 3421

کل نمبر 12

صحت و تعلیم جسمانی (معروضی) وقت: 15 منٹ

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پن سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ انک ریورر یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

Q-1	QUESTIONS	(A)	(B)	(C)	(D)
1.	جو ٹیم مقررہ وقت میں زیادہ سے زیادہ کھلاڑی باہر نکالتی ہے۔	دائرے سے	میدان سے	کھیل سے	گھر سے
2.	کونسی قامت اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے؟	خراب قامت	درست قامت	نامناسب قامت	پیچیدہ قامت
3.	اچھا کھلاڑی پابند ہوتا ہے۔	کھیلنے کا	دوڑنے کا	لڑنے کا	ڈسپلن کا
4.	تفریح ایسی سرگرمی ہے جس میں شرکت کی جاتی ہے۔	لازمًا	مجبوراً	رضا کارانہ	دولت کی خاطر
5.	جسم میں طاقت اور توانائی پیدا کرتی ہے۔	شراب	چائے	لیسی	کافی
6.	ہو اپانی اور خوراک کی طرح انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔	دفتر	دولت	سگریٹ	گھر
7.	جھانسنہ دینے کے کھیل میں ٹیمیں حصہ لیتی ہیں	2	4	6	8
8.	ہاکی کھیل میں کتنے نمپائز ہوتے ہیں؟	ایک	دو	تین	چار
	یا-----	یا-----	یا-----	یا-----	یا-----
	ٹیبیل ٹینس میز کی لمبائی کو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔	ایک	دو	تین	چار
9.	ڈسکس پھینکنے کے کھیل میں دائرہ میٹرل سے بنا ہوا	لوہا	چاندی	سونا	کسی بھی پختہ
	یا-----	یا-----	یا-----	یا-----	یا-----
	لبی چھلانگ میں تختے کے آگے تہہ بچھائی جاتی ہے۔	چاولوں کی	نمک کی	مکئی کی	پلاسٹک یا ریت
10.	100x4 میٹر دوڑ میں ایک ٹیم چھ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے جبکہ مقابلے میں حصہ لیتے ہیں۔	2 کھلاڑی	3 کھلاڑی	4 کھلاڑی	5 کھلاڑی
	یا-----	یا-----	یا-----	یا-----	یا-----
	ٹیبیل ٹینس میز کی سطح ہوتی ہے۔	کھردری	صاف	ہموار	کانٹے دار
11.	ہاکی میں ریفری کی اجازت سے اضافی کھلاڑی تبدیل ہو سکتے ہیں۔	6	5	4	3
	یا-----	یا-----	یا-----	یا-----	یا-----
	ڈسکس کے کنارے ہوں گے۔	چپٹے	گول	مستطیل	بیضوی
12.	لبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے۔	10 میٹر	15 میٹر	20 میٹر	25 میٹر
	یا-----	یا-----	یا-----	یا-----	یا-----
	ٹیبیل ٹینس میں وہ شخص جو میچ کو روکنے کا اشارہ کر سکتا ہے۔	انپائر	ریفری	کشنر	تھرڈ انپائر

دارنگ: اس سوالیہ پرچہ پر اپنے رول نمبر کے سوا اور کچھ نہ لکھیں

1024 (جماعت دہم) سیکنڈری پارٹ II، سیشن 2020-2022 to 2022-2024

صحت و تعلیم جسمانی (انشائیہ) وقت: 1:45 گھنٹے کل نمبر: 48

حصہ اول

5x2=10

سوال نمبر 2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) فزیکل فٹنس سے شکاوت میں کمی آتی ہے
- (ii) اچھے کھلاڑی کی خود اعتمادی ایک صفت ہے
- (iii) ڈانج بال کھیل کیا ہے؟
- (iv) چھوٹے رقبے کے کھیل میں جو بچے گھبراتے ہیں ان کا کیا کرنا چاہیے؟
- (v) گول کر کی دو اصلاحی ورزشیں لکھیے۔
- (vi) خالی کر کی دو جوابات بیان کیجئے۔
- (vii) چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے؟
- (viii) عضلاتی و اعصابی ہم آہنگی سے کیا مراد ہے؟

5x2=10

وال نمبر 3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) ہاکی کھیل کا ڈورانیہ کیا ہے؟
- (ii) ہاکی میں پینالٹی کارڈ کیا ہے؟
- (iii) نیبل ٹینس میں "جال" کیا ہے؟
- (iv) ڈسکس کی بناوٹ لکھیے۔
- (v) لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی و چوڑائی تحریر کیجئے۔
- (vi) بیٹن تبدیل کرنے کا بصری طریقہ کیا ہے؟
- (vii) نیبل ٹینس میں پوائنٹ کیسے بنتا ہے؟
- (viii) ڈسکس کا قطر کیا ہے؟

5x2=10

سوال نمبر 4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) سکول کی عمارت کیسے ہونی چاہیے؟
- (ii) معاشرہ کی صحت سے کیا مراد ہے؟
- (iii) ملاوٹ کے دو سماجی نقصانات لکھیے۔
- (iv) خوراک کیا ہے؟
- (v) کافی کے دو نقصانات لکھیے۔
- (vi) آکسیجن اور اوزان گیسوں کیا ہیں؟
- (vii) غذا کو غلیظ ہونے سے بچانے کے دو طریقے لکھیے۔
- (viii) بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق معیاری آبادی کیا ہے؟

حصہ دوم

9x2=18

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- 5 کیسپنگ کی ضرورت و اہمیت بیان کیجئے۔
- 6 ہاکی کھیل کے دوران سرزد ہونے والی خلاف ورزیاں لکھیے۔
- 7 تفریحی مشاغل تفصیلاً لکھیے۔

1094 - 1024 - 7500

Please visit for more data at: www.pakcity.org

PAPER CODE 3421

کل نمبر 12

وقت: 15 منٹ

صحت و تعلیم جسمانی (معروضی)

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ انک ریسیور یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

Q-1	QUESTIONS	(A)	(B)	(C)	(D)
1.	ایک اچھا کھلاڑی ہوتا ہے	بزدل	کمزور	بیار	طاقتور
2.	چھوٹے رقبے کے کھیل کے قوانین بڑے ہوتے ہیں۔	سخت	قوانین نہیں ہوتے	پچیدہ	معمولی اور سادہ
3.	روزمرہ مصروفیت کے بعد جو وقت بچتا ہے اس کو کہتے ہیں	کھیل	سینما بینی	فارغ وقت	شراب نوشی
4.	چھپے پاؤں کا نقص کیسے پیدا ہوتا ہے۔	زیادہ کھانے سے	ورزش کرنے سے	مطالعہ کرنے سے	تنگ جوتے پہننے سے
5.	پودے جذب کرتے ہیں	نائیٹر و جن	کاربن ڈائی آکسائیڈ	ہائیڈروجن	کلورین
6.	مشروبات کی اقسام ہیں	دو	چار	چھ	دس
7.	جراثیم کو ہلاک کرتی ہے	دھوپ	بھوک	بدبو	خوشبو
8.	ہاکی کے میدان کی چوڑائی ہوتی ہے	60 میٹر	65 میٹر	55 میٹر	100 میٹر
	نیپل ٹینس میز کی چوڑائی ہوتی ہے۔	4 میٹر	3 میٹر	1.52 میٹر	2.74 میٹر
9.	ہاکی کے میدان کی تمام لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔	60 میٹر	75 میٹر	90 میٹر	100 میٹر
	نیپل ٹینس کی لمبائی ہوتی ہے۔	15.25 سینٹی میٹر	1.83 میٹر	1.65 میٹر	1.55 میٹر
10.	جب بال دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کی ہاکی سے ٹچ نہ ہو اور اس کی اپنی بیک لائن سے باہر چلا جائے تو کھیل کا آغاز کیا جاتا ہے۔	16 گز کی فری ہٹ سے	بیک پاس سے	سنٹر پاس سے	بلی سے
	نیپل ٹینس میں گیند کا وزن ہوتا ہے	2.7 گرام	3.7 گرام	4.7 گرام	5 گرام
11.	ڈسکس تھرو میں دائرے کا اندرونی قطر ہوتا ہے۔	2 میٹر	2.50 میٹر	3 میٹر	5 میٹر
	لبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے۔	5 میٹر	10 میٹر	15 میٹر	20 میٹر
12.	بیٹن کا وزن ہوتا ہے۔	30 گرام	40 گرام	50 گرام	60 گرام
	ہاکی کے کھیل میں کتنے ایمپائرز میدان کے اندر ہوتے ہیں۔	4	3	2	1

دارنگ: اس سوالیہ پرچہ پر اپنے رول نمبر کے سوا اور کچھ نہ لکھیں

1022 (جماعت دہم) سیکنڈری پارٹ II، سیشن 2018-2020 to 2020-2022

صحت و تعلیم جسمانی (انشائیہ) وقت: 1:45 گھنٹے کل نمبر: 48

حصہ اول

سوال نمبر 2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) فزیکل فٹنس کی تعریف کریں
- (ii) فزیکل فٹنس سے صحت مثالی کیسے ہوگی
- (iii) اچھے کھلاڑی کی خوبی خود اعتمادی بیان کریں
- (iv) چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے
- (v) جھانہ دینے کے کھیل میں ڈانچ بال پر مختصر لکھیں
- (vi) قاسمی نقائص کے نام تحریر کریں
- (vii) گول کمر کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کریں
- (viii) اچھی قامت کیوں ضروری ہے؟

سوال نمبر 3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) ہاکی کے کھیل میں کارنر کب دیا جاتا ہے
- (ii) ہاکی کے کھیل میں پینلٹی سٹروک کیسے لگایا جاتا ہے
- (iii) ہاکی کے کھیل میں کتنا وقت ہوتا ہے
- (iv) ہاکی کھیل کی ابتدا اور دوبارہ آغاز کیسے ہوتا ہے
- (v) شوٹنگ سرکل پر نوٹ لکھیں
- (vi) ٹیبل ٹینس کے کھیل میں سرورس کے تین فاولز تحریر کریں
- (vii) تھالی کی ساخت کے بارے میں لکھیں
- (viii) لانگ جمپ کے مراحل تحریر کریں

سوال نمبر 4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) کیمپنگ کے کوئی دو مقاصد تحریر کریں
- (ii) ہائیکنگ سے کیا مراد ہے
- (iii) تفریح سے کیا مراد ہے
- (iv) ہوائے کیا مراد ہے
- (v) پودے پر نوٹ لکھیں
- (vi) غذا کے حصول کے کون کون سے ذرائع ہیں؟
- (vii) چائے پر مختصر نوٹ لکھیں
- (viii) سکول کی عمارت کیسے ہونی چاہیے

حصہ دوم

$9 \times 2 = 18$

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- 5 چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی اقسام تحریر کریں اور ان کی وضاحت کریں
- 6 لمبی چھلانگ کے قوانین تحریر کریں
- 7 کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ کے نقصانات تحریر کریں