



ہدایات : ہر نمبر کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر نمبر 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 پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

سوال نمبر-1

- 1- تعلیم جسمانی کا اہم مقصد کیا ہے ؟
(A) پریشانیوں پیدا کرنا (B) بیماریاں پیدا کرنا (C) جسمانی ترقی (D) مسائل پیدا کرنا
- 2- جمناسٹک کی ابتداء کس ملک سے ہوئی ؟
(A) فرانس (B) اٹلی (C) جرمنی (D) یونان
- 3- قوت مشاہدہ میں اضافہ ہوتا ہے۔
(A) سپورٹس سے (B) ڈرل سے (C) تعلیمی جمناسٹک سے (D) تفریحی سرگرمیوں سے
- 4- والی بال میں سردس ایریا ہوتا ہے۔
(A) 8 میٹر (B) 9 میٹر (C) 10 میٹر (D) 11 میٹر
- 5- والی بال میں سردس کے کتنے طریقے ہیں ؟
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
- 6- والی بال میں ایک ایریا سنٹر لائن سے ہوتا ہے۔
(A) 5 میٹر (B) 4 میٹر (C) 3 میٹر (D) 2 میٹر
- 7- گولہ پھینکنے کیلئے کتنا وقت دیا جاتا ہے ؟
(A) 1 منٹ (B) 2 منٹ (C) 3 منٹ (D) 4 منٹ
- 8- گولہ پھینکنے میں سٹاپ بورڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
(A) 11.2-30 سٹی میٹر (B) 10.2-20 سٹی میٹر (C) 12.2-30 سٹی میٹر (D) 13.2-30 سٹی میٹر
- 9- ڈاک دوڑ میں سٹین کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 31 سٹی میٹر (B) 30 سٹی میٹر (C) 29 سٹی میٹر (D) 28 سٹی میٹر
- 10- معیاری فریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔
(A) 1.20 میٹر (B) 1.22 میٹر (C) 1.23 میٹر (D) 1.24 میٹر
- 11- انسانی جسم کی سب سے چھوٹی اکائی ہے۔
(A) عضو (B) مرکزہ (C) غلیہ (D) ہڈی
- 12- انسانی دل کے خانے ہوتے ہیں۔
(A) 5 (B) 4 (C) 3 (D) 2
- 13- ہیضہ کوئی بیماری ہے ؟
(A) جنسی (B) مہلک (C) متعدی (D) عام
- 14- دل کا وزن ہے۔
(A) 220-300 گرام (B) 360 گرام (C) 400 گرام (D) 460 گرام
- 15- اچھی قامت آئینہ دار ہوتی ہے۔
(A) فطرت کی (B) عادت کی (C) عبادت کی (D) پرکشش شخصیت کی

برائے طلباء

- 16- فٹ بال کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔
(A) سٹر پاس سے (B) پیٹنٹی لگ سے (C) لگ آف سے (D) حمروان سے
- 17- سہ جست کے تیسرے مرحلے کو کہتے ہیں۔
(A) سٹپ (B) لمبی چھلانگ (C) حاپ (D) چپ

برائے طالبات

- 18- نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
(A) 15.25 میٹر (B) 15.20 میٹر (C) 15.35 میٹر (D) 15.30 میٹر
- 19- تھالی پھینکنے کے حفاظتی جگے کی شکل ہوتی ہے۔
(A) ایل (B) او (C) وی (D) یو

2 x 8 = 16

سوال نمبر 2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i	جے۔بی۔ نیش کے مطابق فوٹیکل ایجوکیشن کی تعریف کیجئے۔	ii	تعلیم جسمانی سے جسمانی اہلیت میں کیسے اضافہ ہوتا ہے؟
iii	تعلیم جسمانی قائدانہ صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے۔	iv	اسلام میں جسمانی تعلیم کی اہمیت بیان کیجئے۔
v	تعلیم جسمانی کے دو فوائد لکھیے۔	vi	ٹانگوں کی دو ورزشیں تحریر کیجئے۔
vii	تعلیم جسمانی اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔	viii	تعلیمی جسمانی کا دائرہ کار مختصراً بیان کیجئے۔
xi	جمنٹک کے جدید نظریے کی وضاحت کیجئے۔	x	تعلیم جمنٹک کے چار مقاصد کے مرف نام تحریر کیجئے۔
xi	تفریحی سرگرمیوں کی کردہ بندی کیجئے۔	xii	تفریح کی جامع تعریف لکھیے۔

2 x 8 = 16

سوال نمبر 3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i	والی بال کورٹ کی پیمائش لکھیے۔	ii	والی بال میں فرنٹ زون کو بیان کیجئے۔
iii	والی بال کورٹ میں کھلاڑیوں کی پوزیشنیں نمبروں کے ذریعے واضح کیجئے۔	iv	والی بال کورٹ میں کھلاڑیوں کی روئیشن کیسے ہوتی ہے؟
v	گولہ کی ساخت بیان کیجئے۔	vi	گولہ پھینکنے والے دائرہ کی پیمائش لکھیے۔
vii	100 x 4 میٹر ریلے ریس سے کیا مراد ہے؟	viii	نیٹن کی ساخت و پیمائش لکھیے۔
برائے طلباء		برائے طالبات	
xi	فٹ بال کی ساخت اور پیمائش لکھیے۔	x	نیٹ بال کی تعریف لکھیے۔
x	فٹ بال میں گول ایریا کی پیمائش بیان کیجئے۔	x	نیٹ بال کی ساخت اور پیمائش لکھیے۔
xi	سہ جست میں دوڑنے کا راستہ بیان کیجئے۔	xi	تھلی پھینکنے کے کوئی سے دو مقابلے کے ضابطے بیان کیجئے۔
xii	سہ جست میں کوئی سے دو مقابلے کے ضابطے تحریر کیجئے۔	xii	تھلی کا وزن اور بیرونی قطر خواتین کیلئے کیا ہے؟

2 x 6 = 12

سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i	ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کو مختصر کس طرح لکھا جائے گا؟	ii	ورید کی وضاحت کیجئے۔
iii	انگریزی حرف "C" کی شکل کونے قاعی نقص میں بنتی ہے۔ نوٹ لکھیے۔	iv	ہیمنہ بخار کی چار علامات لکھیے۔
v	ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟	vi	خلیہ سے کیا مراد ہے؟
vii	درآمد محض سے کیا مراد ہے؟	viii	دل پر نوٹ لکھیے۔
ix	فکسٹی سے کیا مراد ہے؟		

حصہ دوم

3 x 8 = 24

نوٹ: اس حصہ سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

سوال نمبر-5	موجودہ دور میں کالجوں میں فوٹیکل ایجوکیشن کی اہمیت و ضرورت پر نوٹ لکھیے۔
سوال نمبر-6	فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع پیمائش تحریر کیجئے (برائے طلباء)
	نیٹ بال کورٹ کا خاکہ مع پیمائش تحریر کیجئے (برائے طالبات)
سوال نمبر-7	100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین تحریر کیجئے۔
سوال نمبر-8	صحت کی تعریف کیجئے نیز تعلیم جسمانی اور علم الصحت کا تعلق تفصیل سے بیان کیجئے۔
سوال نمبر-9	فریکچر سے کیا مراد ہے؟ فریکچر کی اقسام تفصیلاً بیان کیجئے۔

وقت = 20 منٹ ، کل نمبر = 17

حصہ معروضی



ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن

ہدایات : ہر جگہ کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر جگہ 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۔

سوال نمبر: 1

1	جراثیم کون سی زبان کا لفظ ہے ؟	(A) ترکی	(B) انگریزی	(C) عربی	(D) فارسی
2	دور جدید میں انسان محض بننا سمجھتا ہے۔	(A) لیمپائر	(B) مہمان خصوصی	(C) کھلاڑی	(D) تماشائی
3	جسمانی تعلیم کے اغراض و مقاصد بنانے میں معاونت کرتے ہیں۔	(A) اچھے شہری	(B) اچھے والدین	(C) اچھے میزبان	(D) اچھے ایکٹر
4	قاریغ وقت اور فرصت کے اوقات دونوں _____ ہی نہیں۔	(A) دو	(B) ایک	(C) منفرد	(D) الٹ
5	مردوں کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔	(A) 9 کلوگرام	(B) 5 کلوگرام	(C) 7.260 کلوگرام	(D) 10 کلوگرام
6	گولہ پھینکنے میں سٹاپ بورڈ کا رنگ ہوتا ہے۔	(A) سفید	(B) نیلا	(C) کالا/سیاہ	(D) پیلا
7	100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ ہوتی ہے۔	(A) پہاڑ پر	(B) ٹریک میں	(C) کھیتوں میں	(D) کورٹ میں
8	بیشن شکل میں ہوتا ہے۔	(A) ٹکون	(B) مستطیل	(C) ترچھا	(D) گول
9	انسانی جسم میں کل ہڈیاں ہوتی ہیں۔	(A) 300	(B) 206	(C) 100	(D) 150
10	علم الصحت کی اقسام ہوتی ہیں۔	(A) تین	(B) پانچ	(C) دو	(D) سات
11	سانس لینے کے نظام کو کہتے ہیں۔	(A) نظام دوران خون	(B) نظام حلق	(C) نظام انہضام	(D) نظام اعصاب
12	ایک ٹانگ چھوٹی ہونا قلمی نقص کی وجہ ہے۔	(A) چبھے پاؤں	(B) گول کر	(C) خالی کر	(D) نامواہر کندھے
13	دو یا زیادہ ہڈیوں کے درمیان کی جگہ کہلاتی ہے۔	(A) جوڑ	(B) موج	(C) مہر	(D) پلیاں
14	گوشت پہاڑ کر ٹوٹی ہوئی ہڈی باہر آنے کو کہتے ہیں۔				
15	ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ذرائع سے منتقل ہوتی ہیں۔	(A) سپارل فریکچر	(B) شیشیل فریکچر	(C) مرکب فریکچر	(D) گرین سٹک فریکچر
16	دالی ہال نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔	(A) 1 میٹر	(B) 4 میٹر	(C) 2 میٹر	(D) 6 میٹر
17	فٹ ہال کھیل میں میچ کا دورانیہ ہوتا ہے۔	(A) 80 منٹ	(B) 100 منٹ	(C) 90 منٹ	(D) 120 منٹ
18	دالی ہال میں سائیڈ بیٹز کی لمبائی ہوتی ہے۔	(A) 1 میٹر	(B) 7 میٹر	(C) 4 میٹر	(D) 3 میٹر
19	گول شوٹر کا نیٹ ہال میں علاقہ ہوتا ہے۔	(A) 5 ، 4	(B) 3 ، 2	(C) 2 ، 1	(D) 4 ، 3

برائے طلبہ

برائے طالبات

وقت = 2 گھنٹے 40 منٹ

حصہ انشائیہ

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن

کل نمبر = 68



حصہ اول

8 x 2 = 16

سوال نمبر 2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i	جے۔ بیٹس کے مطابق جسمانی تعلیم کی تعریف کیجئے۔	ii	موجودہ دور کے انسان کو جسمانی تعلیم کیوں ضروری ہے؟
iii	جسمانی تعلیم کا انسان کی مکمل نشوونما میں کیا کردار ہے؟	iv	جسمانی تعلیم کا دائرہ کار کیا ہے؟
v	جسمانی تعلیم میں قانون کا احترام کس لیے ہوتا ہے؟	vi	اسلام اور جسمانی تعلیم کا تعلق ایک قرآنی آیت کے ترجمہ اور احادیث سے بیان کیجئے۔
vii	قلبی جمہوریت میں جسم کو کھانے والی ورزشیں کیجئے۔	viii	قلبی جمہوریت کے چار فوائد کیجئے۔
ix	قلبی جمہوریت کی تعریف کیجئے۔	x	ہر لڑکے کے مطابق تفریح کی تعریف کیجئے۔
xi	فرمت کے اوقات کی تعریف کیجئے۔	xii	تفریح کے چار مقاصد کیجئے۔

8 x 2 = 16

سوال نمبر 3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i	گولہ کی ساخت بیان کیجئے۔	ii	گولہ بچکنے کے دو مضابطے تحریر کیجئے۔
iii	گولہ بچکنے میں گھائی کی وضاحت کیجئے۔	iv	گولہ بچکنے کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
v	100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں ٹین کی ساخت کی وضاحت کیجئے۔	vi	100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ اولمپک میں کب شروع ہوتی؟
vii	100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں راہداریوں کی وضاحت کیجئے۔	viii	100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے سٹارٹ کے مراحل بیان کیجئے۔
	برائے طلبا		برائے طالبات
ix	والی بال کھیل میں فینیکل ٹائم آؤٹ کی وضاحت کیجئے۔	x	والی بال کھیل کے آغاز پر نوٹ تحریر کیجئے۔
x	والی بال کھیل میں بلائنگ کی وضاحت کیجئے۔	x	والی بال میں ریفری کے دو فرائض بیان کیجئے۔
xi	فٹ بال میں پینالٹی ایریا کی وضاحت کیجئے۔	xi	نیٹ بال گولڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
xii	فٹ بال میں "تھروان" کی وضاحت کیجئے۔	xii	نیٹ بال میں گیند کب گولڈ سے باہر تصور ہوتی ہے؟

6 x 2 = 12

سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

i	علم الصحت کی تعریف کیجئے۔	ii	بنیادی علم الصحت کے بارے میں نوٹ تحریر کیجئے۔
iii	ہمارے جسم میں کل کتنے نظام کام کرتے ہیں؟ نام کیجئے۔	iv	نظام عضلات کی تعریف کیجئے۔
v	گول کرپر مختصر نوٹ کیجئے۔	vi	چمک کی دو علامات تحریر کیجئے۔
vii	وراء محس سے کیا مراد ہے؟	viii	جوز کی تعریف کیجئے۔
ix	کرتی ضربوں کی تعریف کیجئے۔		

حصہ دوم

8 x 3 = 24

نوٹ: اس حصہ سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تفصیل سے تحریر کیجئے۔

سوال نمبر 5۔	تعلیم جسمانی کے فوائد تفصیل بیان کیجئے۔
سوال نمبر 6۔	فٹ بال کے میدان کا خاکہ بتائیے نیز ان کی مکمل پیمائش اور کھلاڑیوں کی پوزیشن واضح کیجئے۔
سوال نمبر 7۔	نیٹ بال کھیل کے حوالے سے نوٹ کیجئے: (i) سکور (ii) ٹائم کیم
سوال نمبر 8۔	انسانی جسم میں خون کس طرح دورہ کرتا ہے؟ تفصیل سے وضاحت کیجئے۔
سوال نمبر 9۔	قامت سے کیا مراد ہے؟ قامتی ٹھنکس پر بحث کیجئے۔