

نوٹ: ہر سوال کے چار ناکہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ اس میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے گھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کٹ کر پر کرنے سے اس سوال کا جواب غلط سمجھا جائے گا۔ 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 اس کا استعمال ممنوع ہے۔

| Q-1 | QUESTIONS                                | (A)             | (B)           | (C)           | (D)            |
|-----|--|-----------------|---------------|---------------|----------------|
| 1   | انسانی معانی کے لحاظ سے جسمانی تعلیم ہے۔ | ✓ صحت کا علم    | کھیلوں کا علم | ورزشوں کا علم | جسم کا علم     |
| 2   | حرکت کی کتنی اقسام ہیں؟                  | پانچ            | چار           | تین           | ✓ دو           |
| 3   | جمنائٹک معانی کے لحاظ سے ہے۔             | کھیل کود        | عریاں فن      | حرکت          | ✓ چھیانگ لگانا |
| 4   | قائمیت نفاذ کس عمر میں پیدا ہوتے ہیں؟    | بڑھاپے میں      | لاڈلپن میں    | ✓ بچپن میں    | جوانی میں      |
| 5   | گرم لباس پہنا جاتا ہے۔                   | موسم سرما میں ✓ | موسم گرما میں | موسم خزاں میں | موسم بہار میں  |
| 6   | انسانی جوڑوں کی کتنی اقسام ہیں؟          | دو              | ✓ تین         | چار           | چھ             |

لڑکوں کے لیے

|    |   |            |            |                  |           |
|----|---|------------|------------|------------------|-----------|
| 7  | دالی بال کھیل میں نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔                  | 3 میٹر     | 2 میٹر     | ✓ 1 میٹر         | 4 میٹر    |
| 8  | دالی بال ٹیم میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے۔ | 6 کھلاڑی   | 8 کھلاڑی   | 10 کھلاڑی        | 12 کھلاڑی |
| 9  | دالی بال کھیل میں سروں لائن سے نیٹ تک کا فاصلہ ہے۔        | 3 میٹر     | 6 میٹر     | ✓ 9 میٹر         | 12 میٹر   |
| 10 | 100 میٹر دوڑ میں معیاری ٹریک کے رخ دوڑی چلانی ہے۔         | گھڑی       | بیلن       | ✓ اسٹارٹنگ بلاکس | چیک مارکس |
| 11 | 200 میٹر دوڑ میں معیاری ٹریک کے رخ دوڑی چلانی ہے۔         | گھڑی       | ✓ دائیں رخ | بیلو کے رخ       | سیدھی     |
| 12 | گولہ پھینکنے کے سرکل کا اندرونی قطر ہے۔                   | 2.750 میٹر | 2.135 میٹر | ✓ 1.50 میٹر      | 2.01 میٹر |

لڑکیوں کے لیے

|    |   |                |                  |                |                |
|----|---|----------------|------------------|----------------|----------------|
| 13 | خواتین کے گولے کا وزن ہوتا ہے۔                  | 2 کلوگرام      | 3 کلوگرام        | ✓ 4 کلوگرام    | 5 کلوگرام      |
| 14 | 200 میٹر دوڑ میں کھلاڑیوں کو گلیاں دی جاتی ہیں۔ | عمر کے لحاظ سے | جسامت کے لحاظ سے | وزن کے لحاظ سے | قرعہ اندازی سے |
| 15 | 100 میٹر دوڑ کے ٹریک کی ہر لائن کی چوڑائی ہے۔   | ✓ 5 سینٹی میٹر | 4 سینٹی میٹر     | 3 سینٹی میٹر   | 2 سینٹی میٹر   |
| 16 | دالی بال کھیل میں سروں زون کی چوڑائی ہے۔        | 6 میٹر         | 7 میٹر           | 8 میٹر         | ✓ 9 میٹر       |
| 17 | بیڈمنٹن کھیل میں نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔         | 50 سینٹی میٹر  | ✓ 76 سینٹی میٹر  | 80 سینٹی میٹر  | 85 سینٹی میٹر  |
| 18 | بیڈمنٹن کھیل میں سنگل کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔   | 11.40 میٹر     | ✓ 13.40 میٹر     | 14.40 میٹر     | 12.40 میٹر     |

0915 (جماعت نمبر) دارتنگ: اس سوالیہ پرچہ پر اپنے رول نمبر کے سوا اور کچھ نہ لکھیں۔

صحت و تعلیم جسدانی (ابتدائی) (نیو سکیم 1100 مارکس) (سیشن 2012-2014 to 2014-16) سیکٹری پارٹ (I) کل نمبر 63

وقت: 245 گھنٹے

حصہ اول

2۔ دو سوالوں میں سے کوئی سے دو اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ 6x2=12

- جسدانی تعلیم کا دائرہ کار کیا ہے؟
- صحت سے کیا مراد ہے؟
- بنیادی حرکات کی اقسام لکھیں۔
- تعلیمی جمنائٹک کی حرکات کن سرگرمیوں پر مشتمل ہوتی ہے؟
- اچھی قامت کی تعریف تحریر کریں۔
- گولہ کمر سے کیا مراد ہے؟
- دالی بال کھیل میں ٹائم آؤٹ سے کیا مراد ہے؟
- 100 میٹر دوڑ کے چار فاول لکھیں۔

3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ 5x2=10

- 200 میٹر دوڑ کے مراحل تحریر کریں۔
- گولہ کی ساخت تحریر کریں۔
- اجتماعی صحت کا معیار بلند کرنے کے لیے حملہ کی صفائی پرنوٹ لکھیں۔
- شخصی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
- لباس کی تعریف لکھیں۔
- ریشمی لباس پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- ناک کی حفاظت کے لیے دو تدابیر لکھیں۔
- دانتوں کی حفاظت سے کیا مراد ہے؟

4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ 5x2=10

- جوڑوں کی اقسام کے نام لکھیں۔
- کندھے کے جوڑ کی بناوٹ پرنوٹ لکھیں۔
- قلبی عضلات سے کیا مراد ہے؟
- صحت برقرار رکھنے کے چار اصول لکھیں۔
- عضلات کی تعریف لکھیں۔
- فردی حرکت چڑھنا سے کیا مراد ہے؟
- بیڈمنٹن کھیل میں اچھا فرانس لکھیں۔
- دالی بال کھیل میں عہدیداران کے نام تحریر کریں۔

حصہ دوم

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ 7x3=21

- قامت کی تعریف لکھیں اور قامت کی اہمیت تحریر کریں۔
- گولہ کمر سے کیا مراد ہے؟ گولہ کمر کی اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
- صحت سے کیا مراد ہے؟ صحت سے متعلق چھ باتیں تحریر کریں۔
- تعلیمی جمنائٹک کے چھ فاول تحریر کریں۔
- دالی بال کھیل میں سروں سے کیا مراد ہے؟ دالی بال سروں کے چھ فاول لکھیں۔
- گولہ پھینکنے کا سرکل اور بیکنر بنا لیں۔ تمام پیمائش درج کریں۔
- جوڑ کی تعریف تحریر کریں اور جوڑوں کی خصوصیات تحریر کریں۔
- غیر ارادی عضلات پرنوٹ لکھیں۔

حصہ سوم (پریکٹیکل)

نوٹ: کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔ 5x2=10

10۔ (a) ہانگوں کی تین ورزشیں کرنے کا طریقہ لکھیں۔

(b) دالی بال کھیل میں انڈر ہینڈ سروں کرنے کا طریقہ لکھیں۔

یا.....

(a) بیڈمنٹن کھیل میں سروں کرنے کا طریقہ تحریر کریں۔

(b) اٹلی قلابازی لگانے کا طریقہ تحریر کریں۔