

SSC (Part - I)	52-5000	روز نمبر
Session (2012 - 2014) (2013 - 2015)	SSC-A-2015	حصہ اول (انشائیہ)
کل نمبرات : 63	نیو سکیم	وقت : 15 منٹ

- تعدادات :- سوال نمبر 2 میں سے چھ اور سوال نمبر 3 میں سے پانچ اور سوال نمبر 4 میں سے پانچ اجزاء کے مختصر جواب تحریر کیجیے۔
- حصہ اول :- (32 = 16x2) ہر جزو کے دو نمبر ہیں۔
- سوال نمبر 2 :- (12 = 6x2)
- i۔ مسٹر بجر کے نزدیک تعلیم کیا گیا ہے؟ ii۔ تعلیم جسمانی کے چار عناصر کے نام تحریر کریں؟
- iii۔ ارادی حرکات کی اقسام بیان کریں؟ iv۔ جنٹلمن اور لڈیز کے بیان کیجیے؟
- v۔ دو فردی حرکات کے نام تحریر کیجیے؟ vi۔ تعلیم جسمانی کے تین فوائد تحریر کیجیے؟
- vii۔ قیامت کی تعریف بیان کیجیے؟ viii۔ دو قیامتی نشانات کے نام تحریر کیجیے؟
- ix۔ نامیوار کردار کے دو وجوہات تحریر کیجیے؟
- سوال نمبر 3 :- (10 = 5x2)
- i۔ والی بال نیٹ (Net) کی اونچائی مردوں اور عورتوں کے لیے تحریر کیجیے؟
- ii۔ والی بال کا وزن اور محیط تحریر کیجیے؟
- iii۔ منٹن کھیل میں استعمال ہونے والا سامان تحریر کیجیے؟
- iv۔ فٹ بال کے قواعد تحریر کیجیے؟
- v۔ فٹ بال کے قواعد تحریر کیجیے؟
- vi۔ 100 میٹر ریس میں راہداریوں کا نام تحریر کیجیے؟
- vii۔ گولڈ میڈلس کے دو قوانین تحریر کیجیے؟
- سوال نمبر 4 :- (10 = 5x2)
- i۔ دو سو میٹر کا سٹارٹ تحریر کیجیے؟
- ii۔ علم الہمت سے کیا مراد ہے؟ تحریر کیجیے؟
- iii۔ جلد کی حفاظت کرنے کے دو طریقے تحریر کیجیے؟
- iv۔ انسانی ناک کس کام آتا ہے؟ تحریر کیجیے؟
- v۔ بچوں کا لباس کس طرح کا ہوتا ہے؟ تحریر کیجیے؟
- vi۔ کون سے جوتے استعمال نہیں کرنے چاہئیں؟
- vii۔ جوڑوں کی کتنی اقسام ہیں تحریر کیجیے؟

فونو اسٹینڈنگ مسٹر
فلم بینڈنگ چوک بہادر
موبل نمبر 0301-7747447

- حصہ دوم (21 = 7x3)
- سوال نمبر 6 :- حرکت کی تعریف بیان کیجیے؟
- سوال نمبر 7 :- قیامت نشانات سے کیا مراد ہے؟ تفصیل بیان کیجیے؟
- سوال نمبر 8 :- والی بال کے سات فائل بیان کیجیے؟
- سوال نمبر 9 :- صحت عامہ کے مسائل کے حل کے لیے اقدامات تحریر کیجیے؟
- سوال نمبر 10 :- حصہ سوم
- i۔ کوئی سے دو حل کریں۔
- ii۔ (10 = 5x2)
- الف) چھپے پاؤں کا نقص دور کرنے کی اصلاحی ورزشیں تحریر کیجیے؟
- ب) گولڈ میڈلس کے پانچ قوانین تحریر کیجیے؟
- ج) نامیوار کرداروں کے نقص دور کرنے کی اصلاحی ورزشیں تحریر کیجیے؟

Paper Code No. 5421

L.K No. 52 - 4500

صحت و جسمانی تعلیم

SSC (Part - I)

(نیو سکیم)

SSC - A - 2015

پہچان (مرکز نمبر)

Session (2012 - 2014)

(2013 - 2015)

نمبرات : 12

وقت : 15 منٹ

نوٹ : تمام سوالات کے جوابات دی گئی جہاں کاپی پر لکھیں۔ ہر سوال کے چار متبادل A, B, C, D دیے گئے ہیں جس میں جواب کو آپ درست سمجھیں جہاں کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے صحیح دائرے کو گولم کی سیاحت سے چھریں تاکہ دائروں کو نہ کرنے یا کٹ کر دوبارہ کرنے کی صورت میں جواب غلط قرار دیا جائے گا۔

- سوال نمبر 1 :- (12 = 12x1) ہر جزو کا ایک نمبر ہے
- 1۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے ذہین ہوں تو انہیں طاقتور بنائیں کس فنکار کا قول ہے؟
- A۔ ارسطو B۔ سقراط C۔ امان غفرانی D۔ لرو سو
- 2۔ وہ حرکات جو ہمارے جسم میں خود بخود رونما ہوتی ہیں کہلاتی ہیں۔
- A۔ فردی حرکات B۔ ارادی حرکات C۔ غیر ارادی حرکات D۔ بنیادی حرکات
- 3۔ کسی عضو کو اس کے مرکز سے دور لے جائیں تو اس عمل کو کہتے ہیں۔
- A۔ جھکانا B۔ پھیلانا C۔ سیکڑنا D۔ گھمانا
- 4۔ سیکڑنے سے مراد ہے۔
- A۔ جسم کو پھیلانا B۔ جسم کو سرورٹنا C۔ جسم کو جھوٹے جھونکارنا D۔ جسم کو کھینچنا
- 5۔ والی بال میں کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
- A۔ 11 میٹر B۔ 10 میٹر C۔ 9 میٹر D۔ 8 میٹر
- 6۔ معیاری ٹریک میں کل راہداریاں ہوتی ہیں۔
- A۔ 4 B۔ 8 C۔ 6 D۔ 5
- 7۔ بیڈمنٹن میں ریکیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
- A۔ 68 سم B۔ 70 سم C۔ 65 سم D۔ 66 سم
- 8۔ پھیلاؤ کے لیے۔
- A۔ 600 میٹر B۔ 800 میٹر C۔ 500 میٹر D۔ 700 میٹر
- 9۔ والی بال میں نیٹ Net کی اونچائی مردوں کے لیے ہوتی ہے۔
- A۔ 2.24 میٹر B۔ 2.30 میٹر C۔ 2.43 میٹر D۔ 2.48 میٹر
- 10۔ بیڈمنٹن ریکیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
- A۔ 23 سم B۔ 20 سم C۔ 21 سم D۔ 24 سم
- 11۔ گولے کا وزن مردوں کے لیے ہوتا ہے۔
- A۔ 7.360 کلوگرام B۔ 7.460 کلوگرام C۔ 7.260 کلوگرام D۔ 8 کلوگرام

- 12۔ انسانی جسم میں کل جوڑوں کی تعداد ہے۔
- A۔ 225 B۔ 236 C۔ 230 D۔ 240
- حالات کے لیے۔
- 9۔ جوڑوں کی اقسام ہوتی ہیں۔
- A۔ 4 B۔ 3 C۔ 6 D۔ 5
- 10۔ گولے کے لیے ہوتا ہے۔
- A۔ 110 سے 130 میٹر B۔ 110 سے 132 میٹر C۔ 112 سے 132 میٹر D۔ کوئی نہیں
- 11۔ ڈبلز مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن ریکیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
- A۔ 13-40 میٹر B۔ 12-20 میٹر C۔ 14-20 میٹر D۔ 13-70 میٹر
- 12۔ والی بال میں کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
- A۔ 15 میٹر B۔ 16 میٹر C۔ 18 میٹر D۔ 20 میٹر

14-03-15

Paper Code No. 5421

L.K No. 52 - 4500

صحت و جسمانی تعلیم

SSC (Part - I)

(نیو سکیم)

SSC - A - 2015

پہچان (مرکز نمبر)

Session (2012 - 2014)

(2013 - 2015)

نمبرات : 12

وقت : 15 منٹ

نوٹ : تمام سوالات کے جوابات دی گئی جہاں کاپی پر لکھیں۔ ہر سوال کے چار متبادل A, B, C, D دیے گئے ہیں جس میں جواب کو آپ درست سمجھیں جہاں کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے صحیح دائرے کو گولم کی سیاحت سے چھریں تاکہ دائروں کو نہ کرنے یا کٹ کر دوبارہ کرنے کی صورت میں جواب غلط قرار دیا جائے گا۔

- سوال نمبر 1 :- (12 = 12x1) ہر جزو کا ایک نمبر ہے
- 1۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے ذہین ہوں تو انہیں طاقتور بنائیں کس فنکار کا قول ہے؟
- A۔ ارسطو B۔ سقراط C۔ امان غفرانی D۔ لرو سو
- 2۔ وہ حرکات جو ہمارے جسم میں خود بخود رونما ہوتی ہیں کہلاتی ہیں۔
- A۔ فردی حرکات B۔ ارادی حرکات C۔ غیر ارادی حرکات D۔ بنیادی حرکات
- 3۔ کسی عضو کو اس کے مرکز سے دور لے جائیں تو اس عمل کو کہتے ہیں۔
- A۔ جھکانا B۔ پھیلانا C۔ سیکڑنا D۔ گھمانا
- 4۔ سیکڑنے سے مراد ہے۔
- A۔ جسم کو پھیلانا B۔ جسم کو سرورٹنا C۔ جسم کو جھوٹے جھونکارنا D۔ جسم کو کھینچنا
- 5۔ والی بال میں کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
- A۔ 11 میٹر B۔ 10 میٹر C۔ 9 میٹر D۔ 8 میٹر
- 6۔ معیاری ٹریک میں کل راہداریاں ہوتی ہیں۔
- A۔ 4 B۔ 8 C۔ 6 D۔ 5
- 7۔ بیڈمنٹن میں ریکیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
- A۔ 68 سم B۔ 70 سم C۔ 65 سم D۔ 66 سم
- 8۔ پھیلاؤ کے لیے۔
- A۔ 600 میٹر B۔ 800 میٹر C۔ 500 میٹر D۔ 700 میٹر
- 9۔ والی بال میں نیٹ Net کی اونچائی مردوں کے لیے ہوتی ہے۔
- A۔ 2.24 میٹر B۔ 2.30 میٹر C۔ 2.43 میٹر D۔ 2.48 میٹر
- 10۔ بیڈمنٹن ریکیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
- A۔ 23 سم B۔ 20 سم C۔ 21 سم D۔ 24 سم
- 11۔ گولے کا وزن مردوں کے لیے ہوتا ہے۔
- A۔ 7.360 کلوگرام B۔ 7.460 کلوگرام C۔ 7.260 کلوگرام D۔ 8 کلوگرام