



نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی جوائی کاپی پر لکھیں۔ ہر سوال کے چار مکمل جواب A, B, C, D دیئے گئے ہیں جس میں سے ایک درست سمجھیں جوائی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے حلقہ دائرے لگھ کر کسی ایک سے مزید دائروں کو کھول کر یا کٹ کر دوبارہ کرنے کی صورت میں جواب غلط تصور کیا جائے گا۔

سوال نمبر 1

I اور II کے نزدیک جسمانی تعلیم کیا ہے۔

- 1 (a) صحت مند جسم (b) صحت مند دماغ (c) جسمانی روح (d) طاقتور بنانا ہے
- 2 تعلیم جسمانی کے مفاد ہوتے ہیں۔
 - (a) 8 (b) 12 (c) 16 (d) 20
- 3 حرارت کے تین طریقے ہوتے ہیں۔
 - (a) 1 (b) 2 (c) 3 (d) 4
- 4 فوری حرکات کی تعداد ہوتی ہیں۔
 - (a) 3 (b) 4 (c) 5 (d) 6
- 5 تعلیمی جسمانی کے تین فوائد ہوتے ہیں۔
 - (a) 4 (b) 6 (c) 8 (d) 10
- 6 گول کمری وجوہات ہوتی ہیں۔
 - (a) 1 (b) 2 (c) 3 (d) 4
- 7 والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
 - (a) 9 میٹر (b) 15 میٹر (c) 16 میٹر (d) 18 میٹر
- 8 گولے کے پورڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔
 - (a) 1.20 سے 1.22 میٹر (b) 1.22 سے 1.23 میٹر (c) 1.23 سے 1.24 میٹر (d) 1.24 سے 1.25 میٹر

(ورق الٹیں)

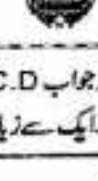
SSC (Part - I)	44-4300	رول نمبر
Session (2015-2017)	SSC-A-2016	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
کل نمبرات: 48	نیوسکیم	وقت: 1:45 گھنٹے



حصہ اول (30 = 15x2)

- نوٹ: حصہ اول کے ہر سوال میں سے زیادہ سے زیادہ یاغی اجزاء منتخب جواب تحریر کریں۔ جو اس سوال نمبر کے وقت سوال نمبر اور اس کا جزو جوائی کاپی پر لکھ کر تحریر کریں۔
- سوال نمبر 1 - مشر بچر نے تعلیم جسمانی کی تعریف بنانا میں کیا ہے۔
- i - فوری حرکات کی تعریف کریں۔
 - ii - تعلیم جسمانی کے چار مفاد تحریر کریں۔
 - iii - جھٹکانا اور سر ڈرنا سے کیا مراد ہے۔
 - iv - تعلیمی جسمانی کے چار فوائد لکھیں۔
 - v - تاقی نقائص کے نام لکھیں۔
 - vi - والی بال میں بلاک سے کیا مراد ہے۔
 - vii - والی بال میں سرس کے دو فوائد لکھیں۔
- سوال نمبر 2 - 100 میٹر دوڑ میں استعمال ہونے والا سامان لکھیں۔
- i - دوڑ میں سیٹ سے کیا مراد ہے۔
 - ii - گور کھینچنے کے عمل کو کیا کہتے ہیں۔
 - iii - متعدد بیماریوں کی روک تھام کے تین طریقے لکھیں۔
 - iv - آنکھوں کی حفاظت کیسے کی جانی ہے۔
 - v - کھانے کے بعد صحت کی حفاظت کریں۔
 - vi - بیڈن میں بیڈن سے کیا مراد ہے۔
 - vii - کھانے کے بعد صحت کی حفاظت کریں۔
 - viii - تھیں عضلات کی حفاظت کریں۔
 - ix - جسمانی ترقی کے لیے کیا مراد ہے۔
 - x - میڈی کی تعریف اور میڈی کے باہمی جوڑی کی حفاظت کریں۔
 - xi - کھانے کے بعد صحت کی حفاظت کریں۔
 - xii - بیڈن میں بیڈن سے کیا مراد ہے۔
 - xiii - بیڈن میں صحت اور طاقت اور کھانے کا فرق بتائیں۔
 - xiv - سائبرنگ (بیڈن) کی تعریف کریں۔

(جاری ہے)



نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی جوائی کاپی پر لکھیں۔ ہر سوال کے چار مکمل جواب A, B, C, D دیئے گئے ہیں جس میں سے ایک درست سمجھیں جوائی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے حلقہ دائرے لگھ کر کسی ایک سے مزید دائروں کو کھول کر یا کٹ کر دوبارہ کرنے کی صورت میں جواب غلط تصور کیا جائے گا۔

سوال نمبر 1

I مشر بچر نے نزدیک تعلیم جسمانی کیا ہے۔

- 1 (a) ذہنی جسمانی (b) فوری حرکات (c) جسمانی روح (d) صحت مند دماغ
- 2 تعلیم جسمانی کے مفاد ہوتے ہیں۔
 - (a) 8 (b) 12 (c) 16 (d) 20
- 3 بنیادی حرکات کی تعداد ہوتی ہیں۔
 - (a) 1 (b) 2 (c) 3 (d) 4
- 4 اچھلنے کے عمل کے مراحل ہوتے ہیں۔
 - (a) 1 (b) 2 (c) 3 (d) 4
- 5 تعلیمی جسمانی کے تین فوائد ہیں۔
 - (a) 3 (b) 4 (c) 6 (d) 8
- 6 تاقی نقائص کی تعداد ہوتی ہیں۔
 - (a) 1 (b) 2 (c) 3 (d) 4
- 7 والی بال کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
 - (a) 6 میٹر (b) 7 میٹر (c) 8 میٹر (d) 9 میٹر
- 8 گولے کے پورڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
 - (a) 11.2 سے 11.40 cm (b) 11.40 سے 11.50 cm (c) 11.50 سے 11.60 cm (d) 11.60 سے 11.70 cm

(جاری ہے)

SSC (Part - I)	43-900	رول نمبر
Session (2012-2014)-(2013-2015)-(2014-2016)	SSC-A-2016	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
کل نمبرات: 63	اولڈ سکیم	وقت: 2:45 گھنٹے



ہدایات: سوال نمبر 1 میں سے چھ اور سوال نمبر 2 میں سے یاغی اجزاء منتخب جواب لکھیں۔

حصہ اول: (32 = 16x2)

- سوال نمبر 1 - مشر بچر نے نزدیک تعلیم جسمانی کیا ہے۔
- i - فوری حرکات کی تعریف کریں۔
 - ii - تعلیم جسمانی کے چار مفاد تحریر کریں۔
 - iii - ادا کی حرکات کی تعداد بیان کریں۔
 - iv - جسمانی ترقی کی تعریف کریں۔
 - v - دو فوری حرکات کے نام تحریر کریں۔
 - vi - تعلیمی جسمانی کے تین فوائد لکھیں۔
 - vii - تاقی نقائص کی تعریف کریں۔
 - viii - دو تاقی نقائص کے نام تحریر کریں۔
 - ix - تھیں عضلات کے دو وجوہات تحریر کریں۔
- سوال نمبر 2 - 100 میٹر دوڑ میں استعمال ہونے والا سامان لکھیں۔
- i - والی بال نیٹ کی اونچائی مردوں اور عورتوں کے لیے تحریر کریں۔
 - ii - والی بال کورٹ کی چوڑائی تحریر کریں۔
 - iii - بیڈن میں بیڈن سے کیا مراد ہے۔
 - iv - آن پور مارکس میں استعمال ہونے والا سامان تحریر کریں۔
 - v - فاسٹ بال سے کیا مراد ہے۔
 - vi - فاسٹ بال سے کیا مراد ہے۔
 - vii - گور کھینچنے کے دو فوائد تحریر کریں۔
- سوال نمبر 3 - 100 میٹر دوڑ میں استعمال ہونے والا سامان لکھیں۔
- i - علم الکھت سے کیا مراد ہے۔
 - ii - حیدر کی حفاظت کے دو طریقے لکھیں۔
 - iii - انسانی تاقی نقائص کے نام لکھیں۔
 - iv - بچوں کے لیے کھانے کی طرح کا کھانا ہے۔
 - v - کھانے سے جوتے استعمال نہیں کرنے چاہیے۔
 - vi - بچوں کی تاقی نقائص لکھیں۔
 - vii - بچوں کی تاقی نقائص لکھیں۔

(جاری ہے)