

وقت : 1:45 گھنٹہ
کل نمبر: 48

23/1
سیکندری جماعت دہم (پارٹ - II)
(حصہ انشائیہ)

صحت و تعلیم جسمانی

(حصہ اول)

(10 = 5 x 2)

2- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(iii) فزیکل فٹنس کی تعریف کریں۔	(i) تفریح کے چار مقاصد تحریر کیجیے۔
(iv) ہاکی کھیل میں سینٹر پاس سے کیا مراد ہے؟	(iii) اچھے کھلاڑی کے چار اوصاف تحریر کیجیے۔
(vi) ٹیبل ٹینس کے کھیل میں "بال" پر نوٹ لکھیں۔	(v) ہاکی کھیل میں پینلٹی کارز کب دیا جاتا ہے؟
(viii) کھیل کی تعریف کیجیے۔	(vii) ٹیبل ٹینس میں لیٹ (Let) کی وضاحت کریں۔

(10 = 5 x 2)

3- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(ii) تھالی کی بناوٹ کی مختصر وضاحت کریں۔	(i) تھالی پھینکنے کے تین قوانین تحریر کریں۔
(iv) لمبی چھلانگ کے رن وے کی مختصر وضاحت کریں۔	(iii) تھالی پھینکنے کے جنگلے کی مختصر وضاحت کریں۔
(vi) ڈاک دوڑ کے بیٹن کی ساخت کی وضاحت کریں۔	(v) لمبی چھلانگ کے چار قوانین تحریر کریں۔
(viii) ہائیپنگ سے کیا مراد ہے؟	(vii) 4x100 میٹر دوڑ کے تین فائدہ مند تحریر کریں۔

(10 = 5 x 2)

4- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(ii) ہوا کو صاف کرنے کے قدرتی ذرائع کی مختصر وضاحت کریں۔	(i) ہوا سے کیا مراد ہے؟
(iv) متعدی بیماریوں سے کیا مراد ہے؟	(iii) سکول کی عمارت کی دو خصوصیات تحریر کریں۔
(vi) متوازن غذا کے چار اوصاف تحریر کریں۔	(v) متوازن غذا کے اجزاء تحریر کریں۔
(viii) کافی کے چار نقصانات تحریر کریں۔	(vii) کافی کے اجزائے ترکیبی بیان کریں۔

(حصہ دوم)

(18 = 9 x 2)

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

(09)

5- فزیکل فٹنس اور اس کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

(09)

6- ہاکی کے کھیل میں مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں؟

(09)

(i) فری ہٹ (ii) پینلٹی کارز

7- تھالی پھینکنے کے قوانین تفصیلاً تحریر کریں۔

(ختم شد)

صحت و تعلیم جسمانی (حصہ معروضی) 23/1 (سیکنڈری) پارٹ - II وقت : 15 منٹ کل نمبر : 12

نوٹ: اپنا رول نمبر اور دستخط اسی پرچہ میں دی گئی جگہ پر ثبت کیجئے۔ تمام سوال اسی کاغذ پر ہر سوال کے سامنے دی گئی ہدایات کے مطابق حل کیجئے۔ کاٹ کر / مٹا کر یا لید پنسل سے تحریر کردہ جواب کا کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔

1- ہر سوال کے دیئے ہوئے چار ممکنہ جوابات میں سے درست جواب پر ٹک (✓) کا نشان لگائیں۔ (12)

نمبر	سوالات	ا	ب	ج	د
1	ایک اچھے کھلاڑی کو جسمانی طور پر ہونا چاہیے۔	طاقتور	صحت مند	خوبصورت	باوقار
2	کم رقبے کے کھیل جگہ گہرے ہیں۔	زیادہ	کم	مناسب	بہت کم
3	اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے۔	صورت	ذہانت	درست قامت	جسمانی اہلیت
4	ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں۔	بیک لائن	ٹیچ لائن	گول لائن	سائیڈ لائن
5	ٹیبلی ٹینس کھیل کے میز کی اونچائی ہوتی ہے۔	76 سینٹی میٹر	70 سینٹی میٹر	75 سینٹی میٹر	78 سینٹی میٹر
6	تھالی بھینٹنے کو انگریزی میں کہتے ہیں۔	Throwing the Hammer	Throwing the Discus	Throwing the Javelin	Putting the shot
7	بسی چھلانگ کے اکھاڑے کی کم از کم چوڑائی ہوتی ہے۔	2.20 میٹر	2.00 میٹر	2.75 میٹر	2.50 میٹر
8	100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔	دو	چھ	چار	آٹھ
9	ایسی سرگرمی جو فرمت کے اوقات میں اپنی پسند، مرضی اور خوشی سے کی جائے۔	کیمپنگ	ہائیکنگ	تفریح	سکاؤٹنگ
10	پڑھائی کے کمروں کی بلندی کتنی ہونی چاہیے۔	13 فٹ	15 فٹ	18 فٹ	16 فٹ
11	خوراک میں اجزاء ہوتے ہیں۔	چھ	پانچ	چار	تین
12	مشروبات کو انگریزی میں کہتے ہیں۔	Water	Beverages	Brandy	Nutrition

(ختم شد)