

ماڈل پیپر "صحت و جسمانی تعلیم"

برائے انٹرمیڈیٹ پارٹ-1 امتحان 2008 و ما بعد

حصہ معروضی

وقت 20 منٹ

کل نمبر: 17

روٹمبر: ہندسوں میں -----

الفاظ میں -----

نوٹ: اپنا روٹمبر صرف مختص جگہ پر تحریر کریں۔

تمام سوالات کے جوابات اسی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دی گئی ہدایات کے مطابق حل کریں۔
کاٹ کر یا کسی بھی طریقے سے مٹا کر یا ایڈ پنسل سے لکھے ہوئے جوابات غلط تصور ہوں گے۔

سوال نمبر 7- ہر سوال کے دیئے ہوئے چار ممکنہ جوابات میں سے درست جواب پر () کا نشان لگائیں۔

- | | | |
|----|--------|---|
| 17 | (i) | تعلیم جسمانی پروان چڑھتی ہے۔ |
| | (الف) | خضک |
| | (ب) | انتقام کو |
| | (ج) | خوف کو |
| | (د) | جذبہ تعاون کو |
| | (ii) | جنسٹک کس زبان کا لفظ ہے؟ |
| | (الف) | فرائیسی |
| | (ب) | ایرینی |
| | (ج) | یونانی |
| | (د) | انگریزی |
| | (iii) | تفریح کی سرگرمی اپنائی جاتی ہے۔ |
| | (الف) | مجبوری سے |
| | (ب) | مرضی سے |
| | (ج) | دولت سے |
| | (د) | جبراً |
| | (iv) | وائی بال کورٹ ہوتا ہے۔ |
| | (الف) | 9x18 میٹر۔ |
| | (ب) | 9x9 میٹر |
| | (ج) | 9.50x18 میٹر |
| | (د) | 9.50x18.50 میٹر |
| | (v) | سائڈ بینڈ ہوتا ہے۔ |
| | (الف) | 1x0.5 میٹر |
| | (ب) | 1x0.10 میٹر |
| | (ج) | 1.25x50 میٹر |
| | (د) | 0.90x0.10 میٹر |
| | (vi) | وائی بال کا وزن ہوتا ہے۔ |
| | (الف) | 260-280 گرام |
| | (ب) | 250-270 گرام |
| | (ج) | 240-260 گرام |
| | (د) | 280-290 گرام |
| | (vii) | وائی بال میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ ہوتا ہے۔ |
| | (الف) | ایک منٹ |
| | (ب) | ڈیڑھ منٹ |
| | (ج) | آدھا منٹ |
| | (د) | دو منٹ |
| | (viii) | سٹاٹ پٹ گرانے کے لئے زاویہ کا کیکٹر لگایا جاتا ہے۔ |
| | (الف) | 34.92 |
| | (ب) | 40.92 |
| | (ج) | 32.94 |
| | (د) | 34.90 |
| | (ix) | کھلاڑی کو پھینکنے کے لئے وقت دیا جاتا ہے۔ |
| | (الف) | 60 سیکنڈ |
| | (ب) | 45 سیکنڈ |
| | (ج) | 30 سیکنڈ |
| | (د) | 90 سیکنڈ |
| | (x) | نیشن تبدیل کرنے کا علاقہ ہوتا ہے۔ |
| | (الف) | 20 میٹر |
| | (ب) | 10 میٹر |
| | (ج) | 15 میٹر |
| | (د) | 30 میٹر |
| | (xi) | ہر جاندار شے کی ابتداء ہوتی ہے۔ |
| | (الف) | خون سے |
| | (ب) | خلیہ سے |
| | (ج) | مادہ حیات سے |
| | (د) | بانٹ سے |
| | (xii) | بالغ اور تندرست آدمی اور عورت ایک منٹ میں سانس لیتا ہے۔ |
| | (الف) | 10 سے 20 مرتبہ |
| | (ب) | 15 سے 30 مرتبہ |
| | (ج) | 8 سے 16 مرتبہ |
| | (د) | 12 سے 25 مرتبہ |

- (xiii) انسانی پاؤں کی ہڈیاں ہوتی ہیں۔
 (الف) 26 (ب) 36 (ج) 30 (د) 24
- (xiv) انسانی جسم میں ہڈیاں ہوتی ہیں۔
 (الف) 226 (ب) 236 (ج) 230 (د) 206
- (xv) لاکڑہ کا کڑہ کا انگوٹھیں پھیرے ہوتا ہے۔
 (الف) 14 سے 24 دن (ب) 12 سے 20 دن (ج) 10 سے 15 دن (د) 8 سے 16 دن
- (xvi) اگر کھلاڑی آٹھ یا آٹھ سے کم ہوں گے تو کھلاڑیوں کو کوچیشنیں دی جائیں گی۔
 (الف) چھ چھ (ب) تین تین (ج) چار چار (د) ایک ایک
- (xvii) راہداری کی چوڑائی ہوتی ہے۔
 (الف) 1.22 میٹر (ب) 1.15 میٹر (ج) 1.00 میٹر (د) 0.90 میٹر

ماڈل پیپر "صحت و جسمانی تعلیم"

برائے انٹرمیڈیٹ پارٹ-1 امتحان 2008ء و ما بعد

حصہ انشائی

کل نمبر: 68

وقت: 2-40 گھنٹے

نوٹ: حصہ اول میں سے کوئی سے بائیس (22) سوالات اور حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات حل کریں۔

حصہ اول

22x2=44

سوال نمبر 1- درج ذیل میں سے کوئی سے بائیس (22) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) تعلیم جسمانی کی جامع تعریف تحریر کریں۔
- (ii) علم صحت کی (عالمی ادارہ صحت) کی تعریف لکھیں۔
- (iii) تفریح کی جارج بٹلر (George Buttlar) کی تعریف لکھیں۔
- (iv) تفریحی سرگرمیوں کی گروہ بندی تحریر کریں۔
- (v) والی بال میں روٹیشن کی وضاحت کریں۔
- (vi) والی بال میں لیبر وکلاڑی (Libero Player) کی وضاحت کریں۔
- (vii) والی بال میں سروں کی بے ضابطگیاں تحریر کریں۔
- (viii) والی بال میں مائٹ آؤٹ اور ٹیکنیکل مائٹ آؤٹ کی وضاحت کریں۔
- (ix) والی بال کھیل کے دوران کلاڑی کی تبدیلی کیسے کی جاتی ہے؟
- (x) سٹاپ بوڈر (سٹاپ پٹ) کی وضاحت کریں۔
- (xi) سٹاپ کی ساخت تحریر کریں۔
- (xii) 4x100 میٹر ریلی ریس کے مقابلے کے چار ضابطے تحریر کریں۔
- (xiii) بیٹن (Baton) کی وضاحت کریں۔
- (xiv) خلیہ سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کریں۔
- (xv) نظام دوران خون کی وضاحت کریں۔
- (xvi) دور جا صفر بیان کریں۔
- (xvii) نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟
- (xviii) درآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟
- (xix) برآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟
- (xx) پھیپھڑوں میں خون کیسے صاف ہوتا ہے؟
- (xxi) قامت کی تعریف تحریر کریں۔
- (xxii) کمرتی ضربوں سے بچنے کے لئے احتیاطی تدابیر لکھیں۔
- (xxiii) متعدد امراض پھیلنے کے اسباب تحریر کریں۔
- (xxiv) جمناسٹک کے چار فائدے تحریر کریں۔
- (xxv) 4x100 میٹر دوڑ کے مقابلے کے چار ضابطے تحریر کریں۔
- (xxvi) جوڑ سے کیا مراد ہے؟

(xxvii) ہڈی ٹوٹنے کی وجوہات تحریر کریں۔

(xxviii) عضلات سے کیا مراد ہے؟

صرف لڑکوں کے لئے

(xxix) فٹ بال کھیل کا آغاز اور دوبارہ اجراء کی وضاحت کریں۔

(xxx) فٹ بال کھیل میں آف سائڈ کی وضاحت کریں۔

(xxxi) فٹ بال میں کن فائلز کی بنا پر کھلاڑی کو کھیل سے خارج کر دیا جاتا ہے۔

(xxxii) تھرو ان کی وضاحت کریں۔

(xxxiii) فٹ بال میں کارنگ کب دی جاتی ہے؟

صرف لڑکیوں کے لئے

(xxix) فٹ بال کھیل کا دورانیہ تحریر کریں۔

(xxx) فٹ بال کھیل کا آغاز اور دوبارہ اجراء کی وضاحت کریں۔

(xxxi) فٹ بال کھیل میں آف سائڈ کی وضاحت کریں۔

(xxxii) فٹ بال میں تھرو ان کی وضاحت کریں۔

(xxxiii) فٹ بال کھیل میں ذاتی فائل کی وضاحت کریں۔

حصہ دوم

نوٹ:- مندرجہ ذیل سوالات میں سے صرف تین کے جوابات تحریر کریں۔

8x3 = 24

8

سوال نمبر 2- تعلیم جسمانی کی اہمیت بیان کریں۔

8

سوال نمبر 3- قاتمی خفاص پیدا ہونے کی وجوہات تحریر کریں۔

8

سوال نمبر 4- سٹاٹ پٹ کرنے کے مقابلے کے ضابطے تحریر کریں۔

8

سوال نمبر 5- موج کی وضاحت کریں۔

8

سوال نمبر 6- ابتدائی طریقہ نگہداشت کے لئے انگریزی کے لفظ (RICES) کی وضاحت کریں۔

