

1022 (جماعت دہم) دارنگ: اس سوالیہ پرچہ میں مختص جگہ پر اپنا رول نمبر لکھ کر دستخط کیجئے۔

رول نمبر: _____

سیشن 2018-2020 to 2020-2022

سیکندری پارٹ II

PAPER CODE 3421

کل نمبر 12

وقت: 15 منٹ

صحت و تعلیم جسمانی (معروضی)

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کٹ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ 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 تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ انک ریورس یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

540-22

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTIONS	Q-1
طاقتور	بیار	کمزور	بزدل	ایک اچھا کھلاڑی ہوتا ہے	1.
معمولی اور سادہ	پیچیدہ	قوانین نہیں ہوتے	سخت	چھوٹے رقبے کے کھیل کے قوانین بڑے ہوتے ہیں۔	2.
شراب نوشی	فارغ وقت	سینما بینی	کھیل	روزمرہ مصروفیت کے بعد جو وقت بچتا ہے اس کو کہتے ہیں	3.
تنگ جوتے پہننے سے	مطالعہ کرنے سے	ورزش کرنے سے	زیادہ کھانے سے	چھپے پاؤں کا نقص کیسے پیدا ہوتا ہے۔	4.
کلورین	ہائیڈروجن	کاربن ڈائی آکسائیڈ	نائیٹروجن	پودے جذب کرتے ہیں	5.
دس	چھ	چار	دو	مشروبات کی اقسام ہیں	6.
خوشبو	بدبو	بھوک	دھوپ	جراثیم کو ہلاک کرتی ہے	7.
100 میٹر	55 میٹر	65 میٹر	60 میٹر	ہاکی کے میدان کی چوڑائی ہوتی ہے	8.
یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	
2.74 میٹر	1.52 میٹر	3 میٹر	4 میٹر	نیپل ٹینس میز کی چوڑائی ہوتی ہے۔	
100 ملی میٹر	90 ملی میٹر	75 ملی میٹر	60 ملی میٹر	ہاکی کے میدان کی تمام لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔	9.
یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	
1.55 میٹر	1.65 میٹر	1.83 میٹر	15.25 سینٹی میٹر	نیپل ٹینس نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔	
بلی سے	سنٹر پاس سے	بیک پاس سے	16 گز کی فری ہٹ سے	جب بال دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کی ہاکی سے ٹچ نہ ہو اور اس کی اپنی بیک لائن سے باہر چلا جائے تو کھیل کا آغاز کیا جاتا ہے۔	10.
یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	
5 گرام	4.7 گرام	3.7 گرام	2.7 گرام	نیپل ٹینس میں گیند کا وزن ہوتا ہے	
5 میٹر	3 میٹر	2.50 میٹر	2 میٹر	ڈکس تھرو میں دائرے کا اندرونی قطر ہوتا ہے۔	11.
یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	
20 میٹر	15 میٹر	10 میٹر	5 میٹر	لبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی ہوتی ہے۔	
60 گرام	50 گرام	40 گرام	30 گرام	نیٹن کا وزن ہوتا ہے۔	12.
یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	یا۔۔۔۔۔	
1	2	3	4	ہاکی کے کھیل میں کتنے ایسپازر میدان کے اندر ہوتے ہیں۔	

دارتھک: اس سوالیہ پرچہ پر اپنے رول نمبر کے سوا اور کچھ نہ لکھیں

1022 (جماعت دہم) سیکنڈری پارٹ II، سیشن 2018-2020 to 2020-2022

صحت و تعلیم جسمانی (انشائیہ) وقت: 1:45 گھنٹے کل نمبر: 48

حصہ اول 590-22

سوال نمبر 2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) فزیکل فٹنس کی تعریف کریں
- (ii) فزیکل فٹنس سے صحت مثالی کیسے ہوگی
- (iii) اچھے کھلاڑی کی خوبی خود اعتمادی بیان کریں
- (iv) چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے
- (v) جھانسنہ دینے کے کھیل میں ڈانچ بال پر مختصر لکھیں
- (vi) قاسمی فٹنس کے نام تحریر کریں
- (vii) گول کر کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کریں
- (viii) اچھی قامت کیوں ضروری ہے؟

سوال نمبر 3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) ہاکی کے کھیل میں کارنر کب دیا جاتا ہے
- (ii) ہاکی کے کھیل میں پینلٹی سٹروک کیسے لگایا جاتا ہے
- (iii) ہاکی کے کھیل میں کتنا وقت ہوتا ہے
- (iv) ہاکی کھیل کی ابتدا اور دوبارہ آغاز کیسے ہوتا ہے
- (v) شوٹنگ سرکل پر نوٹ لکھیں
- (vi) ٹیمیل فٹنس کے کھیل میں سروس کے تین فاولز تحریر کریں
- (vii) تھالی کی ساخت کے بارے میں لکھیں
- (viii) لائٹ جپ کے مراحل تحریر کریں

سوال نمبر 4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- (i) کیمنٹنگ کے کوئی دو مقاصد تحریر کریں
- (ii) ہائیکنگ سے کیا مراد ہے
- (iii) تفریح سے کیا مراد ہے
- (iv) ہوائے کیا مراد ہے
- (v) پودے پر نوٹ لکھیں
- (vi) غذا کے حصول کے کون کون سے ذرائع ہیں؟
- (vii) چائے پر مختصر نوٹ لکھیں
- (viii) سکول کی عمارت کیسے ہونی چاہیے

حصہ دوم

$9 \times 2 = 18$

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- 5 چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی اقسام تحریر کریں اور ان کی وضاحت کریں
- 6 لمبی چھلانگ کے قوانین تحریر کریں
- 7 کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ کے نقصانات تحریر کریں

1090 - 1022 - 15000