

0922 (جماعت نہم) وارنگ: اس سوالیہ پرچہ میں مختص جگہ پر اپنا رول نمبر لکھ کر دستخط کیجئے۔

رول نمبر: _____

سیکٹری پارٹ I سیشن 2018-2020 to 2021-2023

دستخط امیدوار: _____

540-22

PAPER CODE 1421

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۔ جو ابلی 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 پُر کرنے یا کٹ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔ جو ابلی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ انک ریورر یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTIONS	Q-1
5	4	3	2	حرکت کتنی طرح کی ہوتی ہے؟	1.
دس اقسام	آٹھ اقسام	چھ اقسام	تین اقسام	عضلات کی اقسام ہیں۔	2.
اطمینان	حرکت	بے چینی	سکون	جسم کے اعضاء کا اپنی قدرتی حالت کو بدلنا کہلاتا ہے۔	3.
4	3	2	1	گھمانے کا عمل کتنی سمتوں پر محیط ہوتا ہے؟	4.
کدھوں کی	ہانگوں کی	خالی کمر کی	گول کمر کی	جسم کا محراب بنانا ورزش ہے۔	5.
240	236	233	336	انسانی جسم میں کُل جوڑ ہیں۔	6.
1.20 میٹر	1.14 میٹر	1.22 میٹر	1.12 میٹر	100 میٹر دوڑ میں ٹریک کی ہر راہداری کی چوڑائی ہوتی ہے۔	7.
یا	یا	یا	یا	یا	
12 گلیاں	10 گلیاں	8 گلیاں	6 گلیاں	200 میٹر دوڑ میں ٹریک کی گلیاں ہیں۔	
2.5 میٹر	2 میٹر	1.5 میٹر	1 میٹر	دالی بال میں نیٹ کی چوڑائی ہے۔	8.
یا	یا	یا	یا	یا	
2.43 میٹر	2.22 میٹر	2.20 میٹر	2.24 میٹر	دالی بال میں نیٹ کی اونچائی عورتوں کیلئے ہے۔	
3'3 میٹر	4'4 میٹر	5'5 میٹر	6'6 میٹر	ایک لائن، سنٹر لائن کے متوازی دونوں جانب کتنے فاصلے پر لگائی جاتی ہے؟	9.
یا	یا	یا	یا	یا	
مستطیل	گول	مربع	مربع	بیڈ مشن کورٹ کی شکل ہوتی ہے۔	
قرعہ اندازی سے	جنگ کی مرضی سے	سٹارز کی مرضی سے	کوچ کی مرضی سے	200 میٹر کی دوڑ میں راہداریوں کا انتخاب ہو گا۔	10.
یا	یا	یا	یا	یا	
مقابلہ سے خارج ہو گا	جیت جائیگا	دو بارہ دوڑے گا	دوڑ پوری کریگا	100 میٹر کی دوڑ میں اگر کوئی کھلاڑی سٹارٹ بریک کریگا تو۔۔۔۔۔	
3 منٹ	2 منٹ	1 منٹ	1.30 منٹ	گولہ پھینکنے کیلئے وقت دیا جاتا ہے۔	11.
یا	یا	یا	یا	یا	
6.80 تا 5.40 گرام	5.70 تا 4.94 گرام	5.50 تا 4.74 گرام	5.60 تا 4.84 گرام	شٹل کاک کا وزن کتنا ہوتا ہے؟	
10	8	4	6	دالی بال میں ٹیم کو ایک ٹیم میں زیادہ سے زیادہ کتنی تبدیلیوں کی اجازت ہے۔؟	12.
یا	یا	یا	یا	یا	
7 گیمز کے	2 گیمز کے	3 گیمز کے	5 گیمز کے	بیڈ مشن کھیل میں بین الاقوامی مقابلے کتنی گیمز کے ہوتے ہیں؟	

989-0922-20000 (1)

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

0922 (جماعت نہم) سیکنڈری پارٹ I، سیشن 2018-2020 to 2021-2023

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

حصہ اول 640-22

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

- (i) نکسن اینڈ کوزن کے نزدیک تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟
(ii) ایٹمی قبا بازی کیسے لگائی جاتی ہے؟
(iii) بنیادی حرکات سے کیا مراد ہے؟
(iv) کیلوں کی ماں کے کہا جاتا ہے؟
(v) وزن سہارنے کی دو سرگرمیاں لکھیں۔
(vi) قاسم کی تعریف لکھیں۔
(vii) نامور اکرکندھوں کی تین اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
(viii) عالمی ادارہ صحت نے صحت کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے؟

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

- (i) والی بال کھیل میں 'روٹیشن' کی وضاحت کریں۔
(ii) گولہ پھینکنے کے تین قوانین لکھیں۔
(iii) والی بال میں 'نیٹ' پر نوٹ لکھیں۔
(iv) بیڈمنٹن کے عہدیداران بیان کریں۔
(v) 200 میٹر دوڑ کے ٹریک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
(vi) کھلاڑی گولہ پھینکنے کے بعد کب دائرے سے باہر نکلے گا؟
(vii) بیڈمنٹن کی دو مہارتیں لکھیں۔
(viii) 100 میٹر دوڑ میں کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہونے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

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

- (i) اونی لباس کی خامیاں بیان کریں۔
(ii) جوڑے کے گرد غلاف کا کیا کام ہوتا ہے؟
(iii) لباس کے انتخاب میں کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
(iv) دو تپے دار جوڑوں کے نام لکھیں۔
(v) آنکھوں کی حفاظت کیسے کریں؟
(vi) مسواک / برش کب کرنا چاہیے؟
(vii) گھومنے والے جوڑی کی تعریف کریں۔
(viii) قلبی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں۔

حصہ دوم

$9 \times 2 = 18$

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- 5 100 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔
6 علم الصحت سے کیا مراد ہے؟ صحت عامہ کے مسائل کے حل کے لئے اقدامات تجویز کریں۔
7 بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیں اور تمام پیمائشیں لکھیں۔

یا

گولہ پھینکنے کا دائرہ اور سیکٹر بنائیں اور تمام پیمائشیں لکھیں۔

990 - 0922 - 20000