

Serial No.of Answer book

MRD-E/XII (A)

Roll Number

## صحت و تعلیم، جسمانی (دہم)

Fic. No. ....

Fic. No. ....

ہال میں موبائل فون لانا بالکل منع ہے

## صحت و تعلیم جسمانی (دہم)

کل نمبر: 12

سیکشن (معروضی)

وقت: 15 منٹ

نوٹ۔ اس حصے کے لیے یہی شیٹ استعمال کریں۔ کاٹ کر، مٹا کر یا دوبارہ لکھے ہوئے جواب پر کوئی نمبر نہیں ملے گا۔

سوال نمبر 1: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات (الف، ب، ج، د) دیئے گئے ہیں۔ درست جواب کا انتخاب کر کے سامنے دیئے گئے خانے میں لکھیں۔

- |                          |        |                                                                           |             |            |              |
|--------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | (i)    | ایک صحت مند جسم میں صحت مند _____ ہوتا ہے۔ (الف) سوچ                      | (ب) دل      | (ج) دماغ   | (د) سر       |
| <input type="checkbox"/> | (ii)   | کبڈی کے ایک ٹیم میں کل _____ کھلاڑی ہوتے ہیں۔ (الف) 12                    | (ب) 13      | (ج) 14     | (د) 15       |
| <input type="checkbox"/> | (iii)  | نیکوٹین _____ میں پایا جاتا ہے۔ (الف) تمباکو                              | (ب) گنا     | (ج) گندم   | (د) پوست     |
| <input type="checkbox"/> | (iv)   | بیٹن کا وزن _____ گرام ہوتا ہے۔ (الف) 40                                  | (ب) 50      | (ج) 60     | (د) 70       |
| <input type="checkbox"/> | (v)    | خسرہ _____ کا مرض ہے۔ (الف) نوجوانوں                                      | (ب) بچوں    | (ج) بوڑھوں | (د) پودوں    |
| <input type="checkbox"/> | (vi)   | نیزے کے سیکٹر کا زاویہ _____ درجے کا ہوتا ہے۔ (الف) 29                    | (ب) 34      | (ج) 40     | (د) 45       |
| <input type="checkbox"/> | (vii)  | معدنی نمکیات _____ سے بچاتے ہیں۔ (الف) کمزوری                             | (ب) سن سڑوک | (ج) بھوک   | (د) درد      |
| <input type="checkbox"/> | (viii) | ہائی چمپ میں ہر کھلاڑی کو ایک بلندی پر _____ کوششیں دی جاتی ہیں۔ (الف) دو | (ب) تین     | (ج) چار    | (د) پانچ     |
| <input type="checkbox"/> | (ix)   | ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی لائن _____ لائن کہلاتی ہے۔ (الف) ٹچ                 | (ب) سائیڈ   | (ج) بیک    | (د) گول      |
| <input type="checkbox"/> | (x)    | باسکٹ بال کھیل کا آغاز _____ سے ہوتا ہے۔ (الف) بیک پاس                    | (ب) چمپ بال | (ج) تھروان | (د) فری تھرو |
| <input type="checkbox"/> | (xi)   | راؤنڈر کے ایک ٹیم میں _____ کھلاڑی ہوتے ہیں۔ (الف) 7                      | (ب) 8       | (ج) 9      | (د) 10       |
| <input type="checkbox"/> | (xii)  | فٹ بال گول پوسٹ کی اونچائی _____ فٹ ہوتی ہے۔ (الف) 7                      | (ب) 8       | (ج) 9      | (د) 10       |

# صحت و تعلیم جسمانی (دہم)

## H.P.E Class 10th

کل نمبر: 53

وقت: 2 گھنٹے 15 منٹ

(32)

### سیکشن ”ب“

سوال نمبر 2- مندرجہ ذیل میں سے صرف آٹھ (8) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ تمام اجزاء کے نمبر برابر ہیں۔

- |                                       |                                                      |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------|
| i- تعلیم جسمانی کی تعریف لکھیں۔       | ii- تفریح کے چار بڑے مقاصد لکھیں۔                    |
| iii- صحت کی تعریف لکھیں۔              | iv- تمباکو کے انسانی جسم پر برے اثرات کون کونسے ہیں؟ |
| v- غذا کے بنیادی اجزاء کون کونسے ہیں؟ | vi- ہاکی میں پینلٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟            |
| vii- کبڈی کے فاؤلر لکھیں۔             | viii- باسکٹ بال میں پرسنل فاؤل کب دیا جاتا ہے؟       |
| ix- ڈاک دوڑ کے چار فاؤلر لکھیں۔       | x- راؤنڈر میں نو بال کب دیا جاتا ہے؟                 |
| xi- نیزہ پھینکنے کے چار قوانین لکھیں۔ |                                                      |

(21)

### سیکشن ”ج“

نوٹ: مندرجہ ذیل میں سے صرف تین سوالات کے مفصل جوابات تحریر کریں۔ تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔

- سوال نمبر 3- قلمتی نقائص اور اس کی اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
- سوال نمبر 4- متعدی امراض کن ذرائع سے پھیلتی ہیں؟ بحث کریں۔
- سوال نمبر 5- باسکٹ بال کورٹ بمعہ پیمائش بنائیں اور چمپ بال کی وضاحت کریں۔
- سوال نمبر 6- نیزے کا سیکٹر اور رن وے بنائیں اور مقابلے کے قوانین لکھیں۔

Result.PK