

## صحت و تعلیم، جسمانی پارٹ-II

Fig. No. ....

Fig. No. ....

## صحت و تعلیم، جسمانی پارٹ-II

### سیکشن (معروضی)

وقت: 20 منٹ

کل نمبر: 18

نوٹ۔ اس حصے کے لیے یہی شیٹ استعمال کریں۔ کاٹ کر یا دوبارہ لکھے ہوئے جواب پر 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۔

- (i) نیزے کے سیکٹری چوڑائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔ (الف) 4 (ب) 5 (ج) 6 (د) 7
- (ii) نمکیات \_\_\_\_\_ سے بچاتی ہیں۔ (الف) سن سٹروک (ب) ہیٹ سٹروک (ج) گرم ہوا (د) ٹھنڈی ہوا
- (iii) پھیپھڑے نظام \_\_\_\_\_ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ (الف) عضلات (ب) انہضام (ج) دوران خون (د) تنفس
- (iv) غذا کے بنیادی اجزاء \_\_\_\_\_ ہیں۔ (الف) 2 (ب) 4 (ج) 6 (د) 8
- (v) بیڈمنٹن کورٹ کی سائیز گیلری کی چوڑائی \_\_\_\_\_ ہوتی ہے۔ (الف) 2-6 (ب) 2-00 (ج) 1-6 (د) 1-00
- (vi) فٹ بال میں گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ \_\_\_\_\_ گز ہوتا ہے۔ (الف) 5 (ب) 6 (ج) 7 (د) 8
- (vii) \_\_\_\_\_ میں صاف خون ہوتا ہے۔ (الف) وریڈوں (ب) شیریا نوں (ج) عروق شعریہ (د) جلد
- (viii) ریڑھ کی ہڈی میں فطری طور پر \_\_\_\_\_ خم ہوتے ہیں۔ (الف) 2 (ب) 3 (ج) 4 (د) 5
- (ix) شش کاک کے کل \_\_\_\_\_ پد ہوتے ہیں۔ (الف) 14-16 (ب) 16-18 (ج) 18-20 (د) 20-22
- (x) بیڈمنٹن میں شارٹ سرس ایریا \_\_\_\_\_ میٹر ہوتا ہے۔ (الف) 2 (ب) 3 (ج) 4 (د) 5
- (xi) برآمد تنفس میں \_\_\_\_\_ خارج ہوتی ہے۔ (الف) آکسیجن (ب) کاربن ڈائی آکسائیڈ (ج) نائٹروجن (د) ہوا
- (xii) باسکٹ بال میں جو کھلاڑی \_\_\_\_\_ فائز کرے۔ کھیل سے نکالا جاتا ہے۔ (الف) 3 (ب) 5 (ج) 6 (د) 7
- (xiii) نٹ بال کی ٹیم میں \_\_\_\_\_ کھلاڑی ہوتے ہیں۔ (الف) 7 (ب) 8 (ج) 9 (د) 10
- (xiv) عورتوں کے لیے تھالی کا وزن \_\_\_\_\_ کلو ہوتا ہے۔ (الف) 1 (ب) 2 (ج) 3 (د) 4
- (xv) نٹ بال کورٹ کی لمبائی \_\_\_\_\_ میٹر ہوتی ہے۔ (الف) 30.5 (ب) 35.5 (ج) 40 (د) 45
- (xvi) فٹ بال گراؤنڈ کی لمبائی والی لائنوں کو \_\_\_\_\_ کہتے ہیں۔ (الف) سائیڈ لائن (ب) ٹچ لائن (ج) گول لائن (د) کوئی نہیں

## صحت و تعلیم، جسمانی جماعت سیکنڈ ائیر

وقت: 2 گھنٹے 40 منٹ

(40)

### سیکشن ”ب“

سوال نمبر 2- مندرجہ ذیل میں سے صرف دس (10) اجزاء پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔ تمام اجزاء کے نمبر برابر ہیں۔

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| i - چائے کے فائدے اور نقصانات | ii - میٹھے کی روک تھام            |
| iii - گول کمر کی چار وجوہات   | iv - ناہموار کندھے                |
| v - فٹ بال میں گول کک         | vi - پانی کے چار فوائد            |
| vii - وٹامن سی کے چار فوائد   | viii - تھالی پھینکنے کے چار فوائد |
| ix - بیڈمنٹن کے فوائد         | x - متوازن غذا                    |
| xi - تعلیمی جمنا سٹک          | xii - گردوں کے افعال              |
| xiii - پھیپھڑوں پر نوٹ لکھیں  |                                   |

(27)

### سیکشن ”ج“

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

- سوال نمبر 3- تعلیم الصحت کی تعریف کریں اور اس کے اغراض و مقاصد بیان کریں۔
- سوال نمبر 4- چٹاپاؤں کی وضاحت کریں۔ اس کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
- سوال نمبر 5- نظام تنفس میں جو اعضاء حصہ لیتے ہیں۔ ان کو تفصیل سے بیان کریں۔
- سوال نمبر 6- 400 میٹر دوڑ کے لیے ٹریک بنائیں۔ اور اس دوڑ کے قوانین بیان کریں۔

Result.PK