ماڈل پیپر فزیکل ایجوکیشن (معروضی) جماعت گیارہویں (تعلیمی سیشن 2015-16 ومابعد) انٹرمیڈیٹ پارٹ فرسٹ

وقت 20 منٹ کل نمبر 17

ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مارکر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

۱۔ تعلیم جسمانی عام تعلیم کا وہ حصہ ہے جس کا تعلق نمایاں عضلات کی سرگرمیوں اور ان سرگرمیوں کے نتیجہ میں پیدا ہونے والے ردعمل سے ہے۔
(اے) جے۔ بی۔ ناش (بی) چارلس اے بچر (سی) وولٹا میر (ڈی) وے مین

۲۔ تعلیمی جمناسٹک کا ایک فائدہ ہے۔
(اے) قوت پیدا ہونا (بی) آرام حاصل ہونا (سی) پیاس لگنا (ڈی) عام تعلیم میں اضافہ

۳۔ تفریح ایسا تجربہ یا سرگرمی ہے سے کوئی فرد اپنی پسند سے اختیار کرتا ہے اور جس سے اسے براہ راست مسرت اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔
(اے) ہرلڈ میئر (بی) جارج ڈی بٹلر (سی) چارلس برائیٹ (ڈی) اوٹ رومنی

۴۔ والی بال کورٹ کی چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں
(اے) اینڈ لائن (بی) ٹچ لائن (سی) بیک لائن (ڈی) گول لائن

۵۔ والی بال کا کم سے کم وزن ہوتا ہے۔
(اے) 280 گرام (بی) 270 گرام (سی) 240 گرام (ڈی) 260 گرام

۶۔ والی بال میں سروس کی ہٹ لگائے جانے سے بال کا کھیل سے باہر ہونے تک کھیلنے کی ترتیب کے عمل کو کہتے ہیں۔
(اے) فاؤل (بی) پوائنٹ (سی) سیٹ (ڈی) ریلی

۷۔ گولہ پھینکنے کے دائرہ کا قطر ہوتا ہے۔
(اے) 2.135 میٹر (بی) 2.513 میٹر (سی) 2.531 میٹر (ڈی) 2.315 میٹر

۸۔ گولہ پھینکنے کیلئے کوشش شروع کرنے کا ٹائم ہوتا ہے۔
(اے) دو منٹ (بی) تین منٹ (سی) ایک منٹ (ڈی) آدھا منٹ

۹۔ ڈاک دوڑ میں گلی کی چوڑائی ہوتی ہے۔
(اے) 1.25 میٹر (بی) 1.28 میٹر (سی) 1.18 میٹر (ڈی) 1.22 میٹر

۱۰۔ ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کے کھلاڑی مقابلہ میں شریک ہوتے ہیں۔
(اے) چھ (بی) پانچ (سی) تین (ڈی) چار

۱۱۔ علم الصحت ضروری ہے۔
(اے) ایک فرد کیلئے (بی) معاشرہ کیلئے (سی) پڑھے لکھے لوگوں کیلئے (ڈی) ان پڑھ لوگوں کیلئے

۱۲۔ بہت سی بافتیں مل کر بناتی ہیں۔
(اے) خلیہ (بی) عضو (سی) نظام (ڈی) پورا جسم

۱۳۔ گول کمر کے قامتی نقص میں ہوتا ہے۔
(اے) چھاتی اندر دھنس جاتی ہے۔ (بی) چھاتی آگے نکل آتی ہے۔
(سی) سر دائیں جھک جاتا ہے (ڈی) سر بائیں جھک جاتا ہے۔

۱۴۔ ابتدائی طبی امداد دی جاتی ہے۔
(اے) مریض کی جان بچانے کیلئے (بی) مریض کو صحت دینے کیلئے
(سی) مریض کی بیماری کو دیکھنے کیلئے (ڈی) مریض کی مستقل بحالی کیلئے

۱۵۔ بچے کو پیدائش سے اس وقت تک چیچک کا ابتدائی ٹیکہ لگوانا چاہیے۔
(اے) چار ماہ (بی) پانچ ماہ (سی) چھ ماہ (ڈی) تین ماہ

## برائے طلباء

۱۶۔ فٹ بال کھیل میں گول پوسٹ کا درمیانی فاصلہ ہوتا ہے۔
(اے) 7.32 میٹر (بی) 7.22 میٹر (سی) 7.12 میٹر (ڈی) 7.42 میٹر

۱۷۔ ٹرپل جمپ میں رن وے کی چوڑائی ہوتی ہے۔
(اے) 2.5 میٹر (بی) 2.75 میٹر (سی) 1.22 میٹر (ڈی) 1.5 میٹر

## برائے طالبات

۱۶۔ نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
(اے) 30.5 میٹر (بی) 30 میٹر (سی) 35 میٹر (ڈی) 35.5 میٹر

۱۷۔ عورتوں کیلئے تھالی کا وزن ہوتا ہے۔
(اے) دو کلوگرام (بی) تین کلوگرام (سی) ایک کلوگرام (ڈی) چار کلوگرام

ظفر اقبال

Lec. G.C. M.Garh. Lec. Grl. Kot Adu

ماڈل پیپر فزیکل ایجوکیشن (انشائیہ) جماعت گیارہویں (تعلیمی سیشن 16-2015 ومابعد) انٹرمیڈیٹ پارٹ فرسٹ

وقت 2 گھنٹہ 40 منٹ کل نمبر 68

## حصہ اول

### سوالنمبر ۲۔ کوئی سے ۸ سوالات کے مختصر جواب تحریر کریں۔ 8x2=16

۱۔ جان ڈیوی کی تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کریں۔

۲۔ تعلیم جسمانی کے چار بنیادی مقاصد تحریر کریں۔

۳۔ صحت مند جسم میں ہی صحت مند دماغ پایا جاتا ہے۔ کس کا قول ہے؟ تحریر کریں۔

۴۔ تعلیم جسمانی کی اہمیت کے حوالہ سے مشینی دور کے انسانی جسم پر دو مضر اثرات تحریر کریں۔

۵۔ فرصت سے کیا مراد ہے؟ تحریر کریں۔

۶۔ تفریح کی تعریف لکھیں۔

۷۔ جمناسٹک سے کیا مراد ہے؟

۸۔ تعلیمی جمناسٹک کی تعریف تحریر کریں۔

۹۔ تعلیمی جمناسٹک کے چار فوائد تحریر کریں۔

۱۰۔ تفریح کی خصوصیات تحریر کریں۔

۱۱۔ تفریح کی اقسام تحریر کریں۔

۱۲۔ تعلیمی جمناسٹک کے چار اصلاحی مقاصد تحریر کریں۔

### سوالنمبر ۳۔ کوئی سے ۸ سوالات کے مختصر جواب تحریر کریں۔ 8x2=16

۱۔ والی بال میں تھری بال سسٹم سے کیا مراد ہے؟

۲۔ والی بال میں کھیل کا نتیجہ کیسے معلوم ہوگا؟ تحریر کریں۔

۳۔ والی بال میں روٹیشن سے کیا مراد ہے؟ تحریر کریں۔

۴۔ گولہ پھینکنے کے چار فاؤل تحریر کریں۔

۵۔ گولہ پھینک میں سٹاپ بورڈ کی پیمائش تحریر کریں۔

۶۔ ڈاک دوڑ میں بیٹن تبدیلی کے علاقہ کی پیمائش تحریر کریں۔

۷۔ ڈاک دوڑ میں بیٹن کی ساخت تحریر کریں۔

۸۔ ڈاک دوڑ کے دو فاؤل تحریر کریں۔

**برائے طلباء**

۹۔ فٹ بال کھیل میں فلیگ پوسٹ کی اونچائی تحریر کریں۔

۱۰۔ فٹ بال میں کک آف کن مواقع پر لگائی جاتی ہے؟

۱۱۔ سہ جست میں ٹیک آف بورڈ کی پیمائش تحریر کریں۔

۱۲۔ سہ جست کے چار فاؤل تحریر کریں۔

**برائے طالبات**

۹۔ نیٹ بال میں بال کی ساخت تحریر کریں۔

۱۰۔ نیٹ بال میں ٹاس اپ کس وقت دیا جاتا ہے؟

۱۱۔ تھالی پھینک میں برابری کیسے حل کریں گے؟ تحریر کریں۔

۱۲۔ تھالی پھینک کے چار فاؤل تحریر کریں۔

### سوالنمبر ۴۔ کوئی سے چھ سوالات کے مختصر جواب تحریر کریں۔ 6x2=12

۱۔ علم الصحت کی جامع تعریف تحریر کریں۔

۲۔ علم الصحت کے دو فوائد تحریر کریں۔

۳۔ خلیہ کی ساخت بیان کریں۔

۴۔ نظام دوران خون میں حصہ لینے والے اعضاء کے نام تحریر کریں۔

۵۔ نظام تنفس میں نرخرہ (آلہ صوت) پر نوٹ لکھیں۔

۶۔ برآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟ تحریر کریں۔

۷۔ اچھی قامت کی چار خوبیاں تحریر کریں۔

۸۔ موچ کی ابتدائی طبی امداد تحریر کریں۔

۹۔ ہڈی ٹوٹنے کی علامات تحریر کریں۔

## حصہ دوم

انشائیہ کوئی سے تین سوال حل کریں۔ 3x8=24

سوالنمبر ۵۔ تعلیم جسمانی کے اغراض ومقاصد مفصل تحریر کریں۔

سوالنمبر ۶۔ فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ بنائیں، پیمائشیں تحریر کریں اور کھلاڑیوں کی پوزیشنیں ظاہر کریں۔ یا نیٹ بال کورٹ کا خاکہ بنائیں، پیمائش تحریر کریں اور کھلاڑیوں کی پوزیشنیں ظاہر کریں۔

سوالنمبر ۷۔ 4x100 m ڈاک دوڑ کے ضابطے تحریر کریں۔

سوالنمبر ۸۔ نظام دوران خون میں حصہ لینے والے اعضاء کے نام اور ان کے افعال تحریر کریں۔

سوالنمبر ۹۔ عضلاتی کھچاؤ سے کیا مراد ہے؟ اسکی علامات اور ابتدائی طبی امداد تحریر کریں۔

تیار کردہ

ظفر اقبال
Lec G.C. M Garh.

Lec. G.C. Kot Adu.