

2011

Roll No.

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate: _____

Sig. of Invigilator: _____



StudentBounty.com

صحت و جسمانی تعلیم - ایس ایس سی - ا

حصہ اول (کل نمبر: 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے اس کے جوابات پر پے پری دیے جائیں گے۔ اس کو پیلے میں منٹ میں مکمل کر کے ہام مرکز کے حوالے کر دیا جائے گا۔ کٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیز پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر:	دیے گئے الفاظ یعنی الف ب ا ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
(i)	والی بال کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ الف۔ 9 میٹر ب۔ 10 میٹر ج۔ 15 میٹر د۔ 18 میٹر
(ii)	ارادی حرکات کی کتنی اقسام ہیں؟ الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 5
(iii)	”جب بچے سکول سے گھر آئیں تو ان سے نئے / کتابیں لے لو اور انہیں کھیل کے میدان میں بھیجیو۔“ کس کا قول ہے؟ الف۔ مسٹر پنجر ب۔ ستراط ج۔ رومو د۔ امام غزالی
(iv)	والی بال میں مردوں کے لیے نیٹ کی بلندی کتنی ہوتی ہے؟ الف۔ 1.43 میٹر ب۔ 2.43 میٹر ج۔ 3.43 میٹر د۔ 4.43 میٹر
(v)	100 میٹر کے معیاری ٹریک میں ہر گلی کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟ الف۔ 1.02 میٹر ب۔ 1.12 میٹر ج۔ 1.22 میٹر د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
(vi)	ڈبیز میں بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ الف۔ 12.40 میٹر ب۔ 13.40 میٹر ج۔ 14.40 میٹر د۔ 15.40 میٹر
(vii)	شاٹ پٹ میں رکاوٹی تختے (سٹاپ بورڈ) کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ الف۔ 1.10 تا 1.12 میٹر ب۔ 1.20 تا 1.22 میٹر ج۔ 1.30 تا 1.32 میٹر د۔ 1.40 تا 1.42 میٹر
(viii)	اجتماعی صحت سے کیا مراد ہے؟ الف۔ پورے گھر کی صحت ب۔ سکول کے سارے طلبہ کی صحت ج۔ پورے معاشرے کی صحت د۔ پورے شہر کی صحت
(ix)	ہمارے دل کے عضلات کون سے ہوتے ہیں؟ الف۔ ارادی ب۔ غیر ارادی ج۔ قلبی د۔ اجتماعی
(x)	آرگنڈ سے آگے کی طرف جھک جائیں، سینہ اندر دھنس جائے اور کمر پیچھے کی طرف نکل جائے تو اسے کون سا نقص کہتے ہیں؟ الف۔ گول کمر ب۔ خالی کمر ج۔ ناہموار کندھے د۔ پیٹا پاؤں
(xi)	عضلات کی کتنی اقسام ہیں؟ الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 5
(xii)	موٹر سائیکل کی سواری کے دوران آنکھوں کی حفاظت کے لیے کیا پہننا چاہیے؟ الف۔ ہیلمٹ ب۔ گچڑی ج۔ ٹوپی د۔ عینک

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے محترم:



HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION SSC

StudentBounty.com

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 53

NOTE:- Answer any eleven parts from Section 'B' and any two questions from Section 'C' on the separately provided answer book. Use supplementary answer sheet i.e. Sheet-B if required. Write your answers neatly and legibly.

SECTION – B (Marks 33)

Q. 2 Attempt any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

- How has Aristotle defined Physical education?
- Write any three aims of Physical education.
- Briefly explain Basic movements.
- Write any three advantages of educational gymnastics.
- Write down any three causes of Lordosis.
- Write briefly about Service Area in Volleyball.
- Write a short note on Racket in Badminton.
- List any three officials in Badminton.
- What are Voluntary muscles?
- List the types of Joints.
- Write any three rules of shot put.
- Define Posture.
- What steps can any government take for public health?
- How has (WHO) defined health?
- Write a short note on backward roll.

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.

(2 x 10 = 20)

- Draw a sketch of Badminton court and write down its measurements.
- Describe the rules of 100 metre race.
- Describe personal hygiene (health) in detail.

حصہ دوم (کل نمبر 33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

(11x3=33)

- | | | | |
|--------|--|--------|--|
| (i) | ارسطو نے تعلیم جسمانی کی کیا تعریف کی ہے؟ | (ii) | تعلیم جسمانی کے کوئی سے تین مقاصد تحریر کریں۔ |
| (iii) | بنیادی حرکات کی مختصر وضاحت کریں۔ | (iv) | تعلیمی جسمناٹک کے کوئی سے تین فائدے لکھیں۔ |
| (v) | خالی کمر کی کوئی سی تین وجوہات لکھیں۔ | (vi) | والی بال میں سروں ایریا کے متعلق مختصر تحریر کریں۔ |
| (vii) | بیڈمنٹن کے ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔ | (viii) | بیڈمنٹن میں کوئی سے تین عہدیداروں کے نام لکھیے۔ |
| (ix) | ارادی عضلات کیا ہوتے ہیں؟ | (x) | جوڑوں کی اقسام کے نام لکھیے۔ |
| (xi) | گولہ پھینکنے کے کوئی سے تین قوانین لکھیے۔ | (xii) | قامت کی تعریف کریں۔ |
| (xiii) | عوام کی صحت کے لیے حکومت کیا اقدامات کر سکتی ہے؟ | (xiv) | عالمی ادارہ صحت (WHO) نے صحت کی کیا تعریف کی ہے؟ |
| (xv) | اٹنی قلم بازی پر مختصر نوٹ لکھیے۔ | | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

- | | | | |
|--------------|--|--------------|-----------------------------------|
| سوال نمبر ۳: | بیڈمنٹن کورٹ کا نقشہ بنائیں اور اس کی پیمائش تحریر کریں۔ | سوال نمبر ۴: | 100 میٹر دوڑ کے قوانین بیان کریں۔ |
| سوال نمبر ۵: | شخصی حفظان صحت کے بارے میں تفصیل سے بیان کریں۔ | | |