

## ماڈل پیپر "صحت و جسمانی تعلیم"

برائے سیکنڈری سکول امتحان پارٹ۔ 1 (جماعت نہم)

حصہ معروضی

کل نمبر: 12

وقت: 15 منٹ

سوال نمبر 1- تمام سوالات کے جوابات دی گئی جوابی کاپی پر لکھیے۔ ہر سوال کے 4 (چار) ممکنہ جواب A، B، C اور D دیئے گئے ہیں جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے A، B، C یا D کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے ایک دائرے کو چین یا مار کر کی سیاہی سے بھر دیں۔

12

- |        |  |                    |                    |                         |                    |
|--------|--|--------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|
| (i)    | ارادی عضلات کی اقسام ہوتی ہیں۔                         | (الف) تین          | (ب) چار            | (ج) دو                  | (د) ایک            |
| (ii)   | حاشی ناکس کی اقسام ہوتی ہیں۔                           | (الف) چار          | (ب) چھ             | (ج) آٹھ                 | (د) دو             |
| (iii)  | پاؤں میں کل ہڈیاں ہوتی ہیں۔                            | (الف) 26           | (ب) 28             | (ج) 36                  | (د) 38             |
| (iv)   | انسانی جسم میں کل جڑوں کی تعداد ہوتی ہے۔               | (الف) 236          | (ب) 226            | (ج) 336                 | (د) 326            |
| (v)    | ٹریک میں ہر راہداری کی چوڑائی ہوتی ہے۔                 | (الف) 1.20 میٹر    | (ب) 1.22 میٹر      | (ج) 1.24 میٹر           | (د) 1 میٹر         |
| (vi)   | گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔                  | (الف) 2.135 میٹر   | (ب) 2.150 میٹر     | (ج) 2.125 میٹر          | (د) 2.145 میٹر     |
| (vii)  | گولہ پھینکنے کے لئے وقت دیا جاتا ہے۔                   | (الف) ڈیڑھ منٹ     | (ب) آدھا منٹ       | (ج) ایک منٹ             | (د) مرضی سے        |
| (viii) | دو شروع ہونے سے پہلے راہداریوں کا انتخاب ہوتا ہے۔      | (الف) اپنی مرضی سے | (ب) کوچ کی مرضی سے | (ج) انتظامیہ کی مرضی سے | (د) قرعہ اندازی سے |
| (ix)   | والی بال کورٹ کس شکل کا ہوتا ہے۔                       | (الف) مربع         | (ب) مستطیل         | (ج) مکعب                | (د) گول            |
| (x)    | والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔                       | (الف) 18 میٹر      | (ب) 16 میٹر        | (ج) 9 میٹر              | (د) 15 میٹر        |
| (xi)   | والی بال ٹیم میں متبادل کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے۔     | (الف) 4            | (ب) 6              | (ج) 8                   | (د) 10             |
| (xii)  | والی بال کھیل میں ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ہوتا ہے۔ | (الف) ایک منٹ      | (ب) دو منٹ         | (ج) ڈیڑھ منٹ            | (د) آدھا منٹ       |

صرف لڑکیوں کے لئے

(ix)	بیڈمنٹن کورٹ کس شکل کا ہوتا ہے؟	(الف) مربع	(ب) مستطیل	(ج) بیضوی	(د) گول
(x)	بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔	(الف) 13.40 میٹر	(ب) 12.14 میٹر	(ج) 11.40 میٹر	(د) 13.60 میٹر
(xi)	بیڈمنٹن کھیل میں نیٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔	(الف) 1.50 میٹر	(ب) 1.52 میٹر	(ج) 1.60 میٹر	(د) 1.48 میٹر
(xii)	بیڈمنٹن ریکٹ کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔	(الف) 68 سینٹی میٹر	(ب) 58 سینٹی میٹر	(ج) 62 سینٹی میٹر	(د) 66 سینٹی میٹر

## ماڈل پیپر "صحت و جسمانی تعلیم"

برائے سیکنڈری سکول امتحان پارٹ-1 (جماعت نہم)

حصہ انشائی

کل نمبر: 48

وقت: 1-45 گھنٹے

نوٹ: سوال نمبر 2، 3 اور 4 میں سے کوئی سے 15 (پندرہ) مختصر سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ جواب تحریر کرتے وقت

15x2=30

سوال کا نمبر ضرور تحریر کریں۔

### حصہ اول

سوال نمبر 2- مختصر سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- (i) تعلیم جسمانی کی جامع تعریف لکھئے۔
- (ii) مسز پنجر نے تعلیم جسمانی کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے؟
- (iii) بنیادی حرکات کی وضاحت کریں۔
- (iv) فروہی حرکات کی وضاحت کریں۔
- (v) قطبی جمناسٹک کے دو فوائد تحریر کریں۔
- (vi) حرکات کے تسلسل سے کیا مراد ہے؟
- (vii) قامت کی تعریف تحریر کریں۔
- (viii) قاسمی نظام کے نام تحریر کریں۔

سوال نمبر 3- مختصر سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- (i) عالمی ادارہ صحت نے صحت کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے۔
- (ii) شخصی حفظان صحت سے کیا مراد ہے۔
- (iii) آنکھوں کی حفاظت کے کوئی سے دو اصول تحریر کریں۔
- (iv) جوڑے کہتے ہیں۔
- (v) جوڑوں کے خلاف سے کیا مراد ہے۔
- (vi) نظام عضلات سے کیا مراد ہے۔
- (vii) استخوانی عضلات کی وضاحت کریں۔
- (viii) علم صحت سے کیا مراد ہے۔

سوال نمبر 4- مختصر سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- (i) 100 میٹر دوڑ کے دو قوانین تحریر کریں۔
- (ii) 100 میٹر دوڑ کے کوئی سے دو قانون تحریر کریں۔
- (iii) گولے کی ساخت تحریر کریں۔
- (iv) گولے کے دو ضابطے تحریر کریں۔
- (v) والی بال کھیل میں روٹیشن کی وضاحت کریں۔
- (vi) والی بال ٹیٹ کی وضاحت کریں۔

- (vii) والی ہال ہال میں لیبر کی وضاحت کریں۔  
(viii) پیڈمنٹن ریکٹ کی وضاحت کریں۔  
(ix) پیڈمنٹن کھیل میں استعمال ہونے والے سامان کی فہرست تحریر کریں۔

### حصہ دوم

$$9 \times 2 = 18$$

9

9

9

نوٹ:- مندرجہ ذیل سوالات میں سے صرف دو کے جوابات تحریر کریں۔

سوال نمبر 5- تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کریں۔

سوال نمبر 6- قلمی جمنائک کے فوائد تحریر کریں۔

سوال نمبر 7- گول کر کے قص کی علامات اور وجوہات تحریر کریں۔