



BSP-23

نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جو اپنی کاپی پر اس سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھرنے یا کاٹ کر بھرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

Note : Four possible choices A, B, C, D to each question are given. Which choice is correct, fill that circle in front of that Question Number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

Length of Badminton Court is :	بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی ہے :	(A) 40 Feet فٹ 40 (B) 44 Feet فٹ 44 (C) 50 Feet فٹ 50 (D) 54 Feet فٹ 54	سوال نمبر 1
Length of Volley Ball Court is :	والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	(A) 06 Meters میٹر 06 (B) 12 Meters میٹر 12 (C) 18 Meters میٹر 18 (D) 24 Meters میٹر 24	(1)
Chest supressed inside by :	سینہ اندر کی طرف دھس جاتا ہے :	(A) Lodosis خالی کر (B) Kyphosis گول کر (C) Flat Foot پٹیپا پاؤں (D) Scoliosis تاہوار کندھے	(2)
To make longest shape of body is called :	جسم کو بڑے سے بڑا کرنا کہلاتا ہے :	(A) Curling سکیڑنا (B) Turning مڑنا (C) Twisting مروڑنا (D) Stretching پھیلاتا	(3)
----- is Mother of all Games :	تمام کھیلوں کی ماں ہے :	(A) Recreation تفریحی مشاغل (B) Cricket کرکٹ (C) Gymnastic جمناسٹک (D) Volley Ball والی بال	(4)
Movements that are controled by Voluntary Muscles :	ایسی حرکات جو ہمارے ارادی عضلات کے تابع ہیں :	(A) Voluntary ارادی (B) Involuntary غیر ارادی (C) Basic بنیادی (D) Derived فردی	(5)
Who quoted that " Physical Education produce Healthy Spirits in Healthy Body " :	" جسمانی تعلیم صحت مند جسم میں صحت مند روح پیدا کرتی ہے " کس کا قول ہے :	(A) Aristotle ارسطو (B) Rousseau روسو (C) Mr. Butcher مسز بچر (D) Socrates سقراط	(6)
Who quoted that " Math and Gymnastic raise Spirits " :	" ریاضی اور جمناسٹک روح کو بلند کرتی ہے " یہ کس کا قول ہے :	(A) Aristotle ارسطو (B) Socrates سقراط (C) Rousseau روسو (D) Mr. Butcher مسز بچر	(7)
(For Boys برائے طلباء)			
Shoulder Joint is an example of which Joint :	کندھے کا جوڑ کس جوڑ کی مثال ہے :	(A) Hinge Joint تھنڈے دار جوڑ (B) Pivot Joint گھومتے والے جوڑ (C) Gliding Joint بھسٹنے والے جوڑ (D) Ball & Socket Joint گولہ اور پیالے دار جوڑ	(8)
Length of Badminton Net is :	بیڈمنٹن کے نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے :	(A) 10 Feet فٹ 10 (B) 15 Feet فٹ 15 (C) 20 Feet فٹ 20 (D) 25 Feet فٹ 25	(9)
The World's fastest Race is :	دنیا کی تیز رفتار ڈوڑ ہے :	(A) 100 Meters میٹر 100 (B) 200 Meters میٹر 200 (C) 300 Meters میٹر 300 (D) 400 Meters میٹر 400	(10)
Weight of Shotput for men is :	مردوں کے لیے گولے کا وزن ہے :	(A) 4.50 kg کلوگرام 4.50 (B) 5.50 kg کلوگرام 5.50 (C) 6.50 kg کلوگرام 6.50 (D) 7.260 kg کلوگرام 7.260	(11)
(For Girls برائے طالبات)			
Volley Ball Court Shape is :	والی بال کورٹ کی شکل ہوتی ہے :	(A) Round گول (B) Oval بیضوی (C) Square چوکور (D) Rectangular مستطیل	(12)
Length of Volley Ball Net is :	والی بال کے نیٹ کی لمبائی ہے :	(A) 06 Meters میٹر 06 (B) 6.50 Meters میٹر 6.50 (C) 9.50 Meters میٹر 9.50 (D) 09 Meters میٹر 09	(13)
Minimum number of Lanes in Track & Field are :	ٹریک کی کم از کم گلیاں ہوتی ہیں :	(A) 06 (B) 08 (C) 10 (D) 12	(14)
Weight of Shotput for Women is :	عورتوں کے لیے گولے کا وزن ہے :	(A) 10 Kg کلوگرام 10 (B) 08 Kg کلوگرام 08 (C) 06 Kg کلوگرام 06 (D) 04 Kg کلوگرام 04	(15)

Session (2020-2022) to (2022-24)	L.K.No. 35 - 12000	رول نمبر
Health & Physical Education (Subjective)	(1 st A. Exam. 2023)	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
کل نمبر : 48	SSC (Part - I)	وقت : 1 : 45 گھنٹے



ہدایات ﴿ حصہ اول یعنی سوال نمبر 2 ، سوال نمبر 3 اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (5 -- 5) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ جبکہ حصہ دوم میں سے کوئی سے دو سوالات حل کیجئے۔
جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

Note : It is compulsory to attempt any (5 – 5) parts each from Q.No.2 , Q.No.3 and Q.No.4 and attempt any (02) questions from Part II. Write same Question Number and its Part Number as given in the Question Paper.

30 = 2 x 15

(Part I) حصہ اول

BSP-23

- سوال نمبر 2 (i) روسو کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کیجئے۔
(ii) سقراط کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کیجئے۔
(iii) غیر ارادی حرکات کی تعریف اور مثال تحریر کیجئے۔
(iv) بنیادی حرکات کی تعریف تحریر کیجئے۔
(v) جدید نظریہ کے مطابق تعلیمی جسمانی کی تعریف کیجئے۔
(vi) قامت کی اہمیت بیان کیجئے۔
(vii) توازن کی سرگرمیاں تحریر کیجئے۔
(viii) پٹاپاؤں سے کیا مراد ہے؟
- سوال نمبر 3 (i) والی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
(ii) والی بال کھیل میں ٹائم آؤٹس کی وضاحت کیجئے۔
(iii) بیڈمنٹن شٹل کا وزن تحریر کیجئے۔
(iv) بیڈمنٹن کے عہدیداران کے نام تحریر کیجئے۔
(v) " آن بور مارکس " سے کیا مراد ہے؟
(vi) گولف پھینکنے کے لینڈنگ سیکٹر کی تعریف کیجئے۔
(vii) گولف پھینکنے کا طریقہ تحریر کیجئے۔
(viii) ٹریک سے کیا مراد ہے؟
- سوال نمبر 4 (i) شخصی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
(ii) عضلات کی تعریف کیجئے۔
(iii) اونٹنی لباس کی خامیاں تحریر کیجئے۔
(iv) دانتوں کی حفاظت کے لیے دو تدابیر تحریر کیجئے۔
(v) حرکت نہ کرنے والے جوڑ کی تعریف کیجئے اور مثال تحریر کیجئے۔
(vi) قلبی عضلات کی تعریف کیجئے۔
(vii) گھونسنے والے جوڑ کی تعریف اور مثال تحریر کیجئے۔
(viii) جلدی عضلات کی تعریف کیجئے۔

18 = 9 x 2

(Part II) حصہ دوم

- سوال نمبر 5 تعلیم جسمانی کے مقاصد پر نوٹ تحریر کیجئے۔
سوال نمبر 6 والی بال کھیل کا کورٹ بنائیے اور اس کی پیمائش تحریر کیجئے۔
سوال نمبر 7 عضلات کے فوائد تحریر کیجئے۔

