

نمبر: ۶۵

صحت و تعلیم جسمانی (نہم)

وقت: ۳۰ منٹ

نمبر: ۱۲

Fresh/Reappear

حصہ اول (معروضی)

وقت: ۲۰ منٹ

سوال نمبر ۱۔ درست جواب کا انتخاب کریں۔ اور اپنا انتخاب (الف، ب، ج یا د) ہر جگہ کے سامنے دیئے گئے خالی خانہ میں لکھیں۔

۱۔ غیر ارادی حرکات انسانی مرضی کے ہوتے ہیں۔

الف۔ عین مطابق ب۔ تابع ج۔ تابع نہیں د۔ ان میں سے کوئی نہیں

۱۱۔ پھینکنے کے عمل میں جسم کے دوسرے اعضاء بالعموم اور بالخصوص حرکت کرتے ہیں۔

الف۔ بازو ب۔ سر ج۔ دھڑ د۔ پاؤں

۱۱۱۔ آج کے دور میں جمناسٹک کو ایک باقاعدہ کھیل کی حیثیت حاصل ہے۔

الف۔ صنعت ب۔ کھیل ج۔ ادارے د۔ یہ سب

۱۱۲۔ کائی فوسس کے قاتمی نقص کا دوسرا نام کیا ہے؟

الف۔ چپٹا پاؤں ب۔ ناہموار کندھے ج۔ خالی کر د۔ کبڑا پن

۱۱۳۔ ماش کے طریقہ ”رگڑنا“ سے ماش انگلیوں کے پوروں سے میں کی جاتی ہے۔

الف۔ اُنٹ ب۔ سیدھ ج۔ دائرہ د۔ زاویہ

۱۱۴۔ عضلاتی صلاحیت کو کہا جاتا ہے۔

الف۔ کمزوری ب۔ طاقت ج۔ برداشت د۔ ٹکٹگی

۱۱۵۔ کون سے ٹورنامنٹ سسٹم کے تحت ٹورنامنٹ میں شریک تمام ٹیمیں ایک دوسرے کے ساتھ کھیلتی ہیں؟

الف۔ لیگ سسٹم ب۔ ناک آؤٹ سسٹم ج۔ الف اور ب دونوں د۔ ان میں سے کوئی نہیں

۱۱۶۔ فٹ بال گراؤنڈ گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ کتنے گز ہوتا ہے؟

الف۔ ۶ ب۔ ۱۲ ج۔ ۱۰ د۔ ۸

۱۱۷۔ Netball کی ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے؟

الف۔ بارہ ب۔ دس ج۔ سات د۔ چھ

۱۱۸۔ بیڈمنٹن شٹل کاک کا وزن گرین ہوتا ہے۔

الف۔ ۷۲ ب۔ ۷۵ ج۔ ۷۰ د۔ ان میں سے کوئی نہیں

۱۱۹۔ والی بال میچ میں کو بار بار تبدیل کیا جاتا ہے۔

الف۔ بوٹر ب۔ لبرو ج۔ سسٹر د۔ سرور

۱۲۰۔ ۴۰۰ میٹر دوڑ میں سٹارٹ لیتے وقت کھلاڑی کا ہونا ضروری ہے۔

الف۔ اچھلنا ب۔ متحرک ج۔ کھڑا د۔ ساکن

سوال نمبر ۲۔ مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے آٹھ (۸) اجزاء حل کریں۔ تمام اجزاء کے نمبر مساوی ہیں۔

- i- تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں بچوں اظہار شخصیت کا موقع دیتی ہیں۔ بحث کریں۔
- ii- تعلیم جسمانی اور تعلیم صحت کا تعلق پانچ جملوں میں بیان کریں۔
- iii- غیر ارادی حرکات پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔
- iv- سکون اور اختتام کی سرگرمیوں کے متعلق آپ کیا جانتے ہیں؟
- v- ہالٹس کا طریقہ 'زگڑنا' پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔
- vi- ایک اچھے کھلاڑی میں کھیل میں دلچسپی اور محنت کا جذبہ ہوتا ہے۔ مختصر بحث کریں۔
- vii- لیگ سسٹم پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔
- viii- فٹ بال میچ میں فری کک پر نوٹ لکھیں۔
- ix- نٹ بال Netball میچ میں کھیل کا آغاز کس طرح ہوتا ہے؟
- x- بیڈمنٹن میں سٹمپنگ کا کھیل پر نوٹ تحریر کریں۔
- xi- لمبی چھلانگ کے چار فوائد تحریر کریں۔

- نوٹ: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھیں۔ ہر ایک کے نمبر برابر ہیں۔
- سوال نمبر ۳۔ جسم کے مختلف حصوں کو حرکت دینے والی سرگرمیاں تفصیل سے لکھیں۔
 - سوال نمبر ۴۔ فزیکل فٹنس کی اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔
 - سوال نمبر ۵۔ ناک آؤٹ سسٹم ٹورنامنٹ میں آٹھ ٹیموں کا فکسچر بنائیں۔
 - سوال نمبر ۶۔ گولہ پھینکنے کا سیکھتیا کر کریں۔