

رول نمبر:



(حصہ معروضی)

جماعت نم

فزیکل ایجوکیشن

Objective Paper
Code

کل نمبر: 12

FBD-24 5421 وقت: 15 منٹ

سوال نمبر 1 ہر سوال کے چار مکمل جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو مارنے یا کاٹ کر نہ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

سوال نمبر	سوالات / Questions	A	B	C	D
1	انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟ How many systems are working in a human body?	9	10	11	13
2	Lordosis کو اردو میں کتے ہیں: Lordosis is called in Urdu:	خالی کر	گول کر	چٹے پاؤں	ناہوار کندھے
3	والی بال کھیل میں کتنے سیٹ ہوتے ہیں؟ How many sets are in volleyball game?	8	4	5	6
4	بیڈمنٹن کورٹ کی شکل ہوتی ہے: What is shape of badminton court?	مستطیل Rectangle	ثلث Triangle	مربع Square	متوازی الاضلاع Parallelogram
5	حکرت کے اعتبار سے ارادی عضلات کی اقسام ہیں: Types of voluntary muscles according to movement are:	6	7	8	9
6	ریشم کے کیڑوں سے حاصل ہوتا ہے: Silkworms provide:	اونی لباس Cotton dress	ریشمی لباس Silk dress	کھال کا لباس Skin dress	اونی لباس Woolen dress
7	معیاری ٹریک کتنے میٹر کا ہوتا ہے؟ What is the length of standard track?	300 m	400 m	600 m	800 m
8	گول کر کو انگریزی زبان میں کتے ہیں: What is round back called in English?	Kyphosis	Lordosis	Flatfoot	Scoliosis
9	وہ حرکات جو بنیادی حرکات کا مجموعہ کہلاتی ہیں: The movements which are the sum of basic movements:	بنیادی حرکات Basic movements	فروہ حرکات Derived movements	ارادی حرکات Voluntary movements	غیر ارادی حرکات Involuntary movements
10	گولے کے دائرے کا قطر ہوتا ہے: What is the diameter of shot put circle?	2.135 m	2.335 m	2.435 m	2.235 m
11	گولے پھینکنے کا وقت ہوتا ہے: Time of putting the shot is:	1 minute	2 minute	3 minute	5 minute
12	والی بال ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے: How many players of volleyball team?	4	8	12	16

934-IX124-16000

17

10 Write short answers to any FIVE parts.

Write Mr. Butcher's physical education definition.

Write the steps of jumping.

Describe swinging and circling in gymnastic.

Write four objectives of physical education.

Describe the flatfoot.

Describe the sequence of movements.

Explain turning and twisting in educational gymnastic.

How to control the drugs?

10 Write short answers to any FIVE parts.

Write a note on silk dress.

Write two characteristics of dress.

Write two rules of 200 meter race.

How lanes are selected in 200 meter race?

Describe the standard track.

Write two rules of putting the shot.

What is meant by on your marks?

Describe the shot put circle.

10 Write short answers to any FIVE parts.

Write four methods of nose care.

What is meant by personal health?

How can we protect our skin?

What is meant by attack area in volleyball?

How much height of volleyball net for men and women?

What is meant by rotation in volleyball?

What is meant by cardiac muscles?

Write a note on badminton racket.

2- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) مسز بچر کی فزیکل ایجوکیشن کی تعریف لکھئے۔

(ii) اچھلنے کے مراحل لکھئے۔

(iii) جمناسٹک میں جھلانا اور گھمانا کی وضاحت کیجئے۔

(iv) تعلیم جسمانی کے چار مقاصد لکھئے۔

(v) چپے پاؤں کی وضاحت کیجئے۔

(vi) حرکات یا سرگرمیوں کا تسلسل بیان کیجئے۔

(vii) تعلیمی جمناسٹک میں مڑنا اور موڑنا کی وضاحت کیجئے۔

(viii) منشیات سے کیسے بچنا اور مر وڑنا کی وضاحت کیجئے؟

3- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) ریشمی لباس پر نوٹ لکھئے۔

(ii) لباس کی دو خصوصیات تحریر کیجئے۔

(iii) 200 میٹر دوڑ کے دو قوانین لکھئے۔

(iv) 200 میٹر دوڑ میں گلیوں کا چناؤ کس طرح کیا جاتا ہے؟

(v) معیاری ٹریک کی وضاحت کیجئے۔

(vi) گولہ پھینکنے کے دو اصول تحریر کیجئے۔

(vii) آن یور مارکس سے کیا مراد ہے؟

(viii) گولے کے دائرے کی وضاحت کیجئے۔

4- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) ناک کی حفاظت کے چار طریقے لکھئے۔

(ii) شخصی حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟

(iii) جلد کی حفاظت کیسے کرنی چاہیے؟

(iv) والی بال میں ایک ایریا سے کیا مراد ہے؟

(v) والی بال نیٹ کی اونچائی مردوں اور عورتوں کے لئے کتنی ہے؟

(vi) والی بال میں روٹیشن سے کیا مراد ہے؟

(vii) قلبی عضلات سے کیا مراد ہے؟

(viii) بیڈمنٹن ریکٹ پر نوٹ لکھئے۔

حصہ دوم، کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔ ہر سوال کے 09 نمبر ہیں۔

Part - II, Attempt any TWO questions. Each question carries 09 marks.

Write benefits of educational gymnastic.

5- تعلیمی جمناسٹک کے فوائد تحریر کیجئے۔

Describe 100 meter race rules.

6- 100 میٹر دوڑ کے اصول تحریر کیجئے۔

7- عوام کے صحت کے مسائل حل کرنے کے لئے آپ کیا اقدامات تجویز کرتے ہیں؟

What measures do you suggest to solve the problems of public health?