



BWP 12-18

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 درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مارکر یا چین سے بھریں۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کٹ کر نہ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

|             |                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| سوال نمبر 1 | بڑی آنت کی لمبائی ہوتی ہے :                                                  |
| (1)         | (A) 1.80 میٹر (B) 1.50 میٹر (C) 1.60 میٹر (D) 1.40 میٹر                      |
| (2)         | جسم کی متوازن نشوونما کے لئے ضروری ہے :                                      |
|             | (A) تخلیقی سرگرمیاں (B) سماجی سرگرمیاں (C) منفی سرگرمیاں (D) جسمانی سرگرمیاں |
| (3)         | انسانی جسم کا تقریباً ----- حصہ پانی ہوتا ہے :                               |
|             | (A) 50 % (B) 70 % (C) 60 % (D) 40 %                                          |
| (4)         | افیون کا رنگ ہوتا ہے :                                                       |
|             | (A) سیاحی مائل (B) سرخی مائل (C) سفیدی مائل (D) سبزی مائل                    |
| (5)         | نیزہ پھینکنے کے لئے وقت دیا جاتا ہے :                                        |
|             | (A) ایک منٹ (B) دو منٹ (C) آدھا منٹ (D) تین منٹ                              |
| (6)         | نیزہ کتنے حصوں پر مشتمل ہوتا ہے :                                            |
|             | (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5                                                      |
| (7)         | وہ عضلات جو انسانی مرضی کے تابع ہوتے ہیں :                                   |
|             | (A) ارادی عضلات (B) غیر ارادی عضلات (C) جلدی عضلات (D) استخوانی عضلات        |
| (8)         | معیاری ٹریک ہوتا ہے :                                                        |
|             | (A) 200 میٹر (B) 400 میٹر (C) 600 میٹر (D) 800 میٹر                          |
| (9)         | جنسی بیماریاں عموماً لاحق ہوتی ہیں :                                         |
|             | (A) فاحش عورتوں سے (B) بچوں سے (C) مردوں سے (D) عورتوں سے                    |
| (10)        | نیزہ پھینکنے کے راستے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے :                     |
|             | (A) 45 میٹر (B) 40 میٹر (C) 36.5 میٹر (D) 30 میٹر                            |
| (11)        | ایڈز کا وائرس دریافت کیا گیا :                                               |
|             | (A) 1981ء (B) 1980ء (C) 1983ء (D) 1986ء                                      |
| (12)        | زہر جسم میں کتنے طریقوں سے داخل ہوتا ہے :                                    |
|             | (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5                                                      |
| (13)        | قوت مدافعت پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہے :                                      |
|             | (A) سیر (B) مذاکرات (C) فلم بینی (D) کھیل                                    |
| (14)        | اونچی چھلانگ کے دونوں پولز کے درمیان فاصلہ ہوتا ہے :                         |
|             | (A) 3.50 میٹر (B) 4.00 میٹر (C) 4.50 میٹر (D) 4.75 میٹر                      |
| (15)        | سپورٹس میں شپ پیدا ہوتی ہے :                                                 |
|             | (A) ورزش سے (B) خوراک سے (C) کھیل سے (D) آرام سے                             |
|             | ﴿برائے طلباء﴾                                                                |
| (16)        | باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے :                                           |
|             | (A) 26 میٹر (B) 25 میٹر (C) 28 میٹر (D) 27 میٹر                              |
| (17)        | ہاکی گول پوسٹ کی اونچائی ہوتی ہے :                                           |
|             | (A) 2.00 میٹر (B) 2.14 میٹر (C) 2.20 میٹر (D) 2.44 میٹر                      |
|             | ﴿برائے طالبات﴾                                                               |
| (16)        | نیمبل ٹینس بال کا وزن ہوتا ہے :                                              |
|             | (A) 2.5 گرام (B) 2.6 گرام (C) 2.7 گرام (D) 2.8 گرام                          |
| (17)        | بیڈمنٹن کورٹ کا شارٹ سروں ایریا ہوتا ہے :                                    |
|             | (A) 1.90 میٹر (B) 1.98 میٹر (C) 1.96 میٹر (D) 1.94 میٹر                      |

|                                   |              |                              |
|-----------------------------------|--------------|------------------------------|
| نمبر نمبر                         | 933 - 9000   | رول نمبر                     |
| Inter (Part-II)                   | Inter-A-2018 | صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ) |
| سیشن (2015 - 2017) to (2016 - 18) | کل نمبر : 68 | وقت : 40 : 2 گھنٹے           |



ہدایات ﴿ ﴾ حصہ اول یعنی سوال نمبر 2، سوال نمبر 3 میں سے کوئی سے (8 -- 8) اجزاء اور سوال نمبر 4 میں سے کوئی سے (6) اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کرنا لازمی ہے۔۔۔

44 = 2 x 22

حصہ اول

جبکہ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات حل کریں۔ جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کریں جو کہ سوالیہ پرچہ پر درج ہے۔

سوال نمبر 2 (i) کھیل کی تعریف کریں۔ (ii) کھیل کیوں ضروری ہے؟

(iii) اچھے کھلاڑی میں جذبہ حب الوطنی ہوتا ہے۔ وضاحت کریں۔ (iv) کھلاڑی گہرے تعاون سے کام کرتا ہے۔ مختصر تحریر کریں۔

برائے طلباء

- (v) ہاکی کھیل کے دوران نیچے پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (vi) ہاکی سنگ کی وضاحت کریں۔  
 (vii) پینالٹی سٹروک پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (viii) ہاکی میں پینالٹی کاز کے دو فاولز تحریر کریں۔  
 (ix) باسکٹ بال میں ڈربلگ سے کیا مراد ہے؟ (x) باسکٹ بال میں تھرو ان پر نوٹ لکھیں۔  
 (xi) باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیں۔ (xii) باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ کی وضاحت کیجئے۔

برائے طالبات

- (v) بیڈمنٹن کھیل میں سروں کے دو قوانین تحریر کریں۔ (vi) بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔  
 (vii) بیڈمنٹن میں سکورنگ کا طریقہ کیا ہے؟ (viii) بیڈمنٹن میں کورٹ کی تبدیلی پر نوٹ لکھیں۔  
 (ix) ٹیبل ٹینس میں سروں کے دو فاولز تحریر کریں۔ (x) ٹیبل ٹینس میز کی پیمائش لکھیں۔  
 (xi) ٹیبل ٹینس میں " سرور اور ریسور " سے کیا مراد ہے؟ (xii) ٹیبل ٹینس میں Let کب دیا جاتا ہے؟  
 (i) نیزہ پھینکنے کے کوئی چار قوانین لکھیں۔ (ii) نیزہ پھینکنے کے مقابلے میں پہلی جھنڈی کب لہرائی جاتی ہے؟  
 (iii) نیزہ کے زن وے کی لمبائی اور چوڑائی لکھیں۔ (iv) جیولن تھرو کی درست پیمائش کی وضاحت کریں۔  
 (v) ہائی جپ میں کراس بار کی مضبوطی کیسے چیک کی جاتی ہے؟ (vi) ہائی جپ کے کوئی دو فاولز لکھیں۔  
 (vii) ہائی جپ میں برابری کیسے حل کی جاتی ہے؟ (viii) ہائی جپ میں لینڈنگ ایریا کی لمبائی اور اونچائی لکھیں۔  
 (ix) ہائی جپ میں " جپ آف " کی وضاحت کریں۔ (x) زینڈ (Stagger) کی وضاحت کریں۔  
 (xi) لفظ " تارسو TARSO " کی وضاحت کریں۔ (xii) 400 میٹر دوڑ میں دوسرے مرحلے میں گھٹیاں کیسے لاث کی جاتی ہیں؟  
 (i) ٹینس کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ (ii) ٹینس سے کیا مراد ہے؟  
 (iii) ابتدائی طبی امداد کے بارے میں نوٹ لکھیں۔ (iv) مشروبات کی اقسام تحریر کریں۔  
 (v) چائے کے چار فوائد لکھیں۔ (vi) لسی کے فوائد تحریر کریں۔  
 (vii) ایڈز پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (viii) مصنوعی تنفس کیا ہے؟ (ix) بیلڈونا کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟

24 = 8 x 3

حصہ دوم

- سوال نمبر 5 موجودہ دور کے حوالے سے ایک اچھے کھلاڑی کی خوبیاں تحریر کریں۔ (8)  
 سوال نمبر 6 باسکٹ بال کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیں اور جپ بال پر نوٹ لکھیں۔ (8) (برائے طلباء)  
 یا  
 سوال نمبر 7 ٹیبل ٹینس میز کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیں اور سروں کے فاولز لکھیں۔ (8) (برائے طالبات)  
 سوال نمبر 8 نیزہ پھینکنے کے قوانین و ضابطے تحریر کریں۔ (8)  
 سوال نمبر 8 نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟ عضلات کی اقسام کو تفصیل سے تحریر کریں۔ (8)  
 سوال نمبر 9 ابتدائی طبی امداد کی تعریف کریں اور ابتدائی طبی امداد دینے والے کی خصوصیات تحریر کریں۔ (8)