



نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, D دیے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا چین سے بھر دیں۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر نہ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

سوال نمبر 1	ایک قائد کی تربیت گاہ ہے :	(A) ادارہ (B) کلب (C) کھیل (D) سکاؤٹنگ
(1)		
(2)	نیزہ چھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے :	(A) 30° (B) 29° (C) 28° (D) 27°
(3)	نیزہ چھینکنے کے لئے وقت دیا جاتا ہے :	(A) ایک منٹ (B) ڈیڑھ منٹ (C) دو منٹ (D) اڑھائی منٹ
(4)	کراس بار کا وزن ہوتا ہے :	(A) ایک کلوگرام (B) تین کلوگرام (C) دو کلوگرام (D) پانچ کلوگرام
(5)	400 میٹر دوڑ کو اولمپک کھیلوں میں شامل کیا گیا تھا :	(A) 1912ء (B) 1916ء (C) 1908ء (D) 1920ء
(6)	دوسری گلی کا کھلاڑی پہلی گلی کے کھلاڑی سے آگے کھڑا ہوتا ہے :	(A) 7.04 میٹر (B) 7.00 میٹر (C) 7.25 میٹر (D) 7.50 میٹر
(7)	چھوٹی آنت کی لمبائی ہوتی ہے :	(A) 2.0 میٹر (B) 2.4 میٹر (C) 2.5 میٹر (D) 3.0 میٹر
(8)	وہ عضلات جو انسانی خواہشات کے تابع نہیں ہوتے :	(A) ارادی عضلات (B) غیر ارادی عضلات (C) استخوانی عضلات (D) جلدی عضلات
(9)	کوکو میں نشاستہ کی مقدار پائی جاتی ہے :	(A) 20 % (B) 22 % (C) 25 % (D) 18 %
(10)	تمباکو کا جزو اعظم ہے :	(A) تھین (B) ٹوٹین (C) ٹینن (D) کیفین
(11)	ایڈز کے وائرس کو نام دیا گیا ہے :	(A) H.A.C (B) H.I.C (C) H.K.V. (D) H.V.I.
(12)	دماغ کے اہم عصبی خلیے صرف آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے مر جاتے ہیں :	(A) دو منٹ (B) پانچ منٹ (C) ایک منٹ (D) تین منٹ
(13)	کتابی لحاظ سے جنسی بیماریوں کی اقسام ہوتی ہیں :	(A) 2 (B) 4 (C) 3 (D) 5
(14)	انسانی جسم کا تقریباً ----- حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے :	(A) 50 % (B) 70 % (C) 60 % (D) 45 %
(15)	غذا کے جزو ----- کو ٹشو بلڈر کہتے ہیں :	(A) نشاستہ (B) روغنات (C) لحمیات (D) حیاتین
		﴿برائے طلباء﴾
(16)	ہاکی کے گراؤڈ کی چوڑائی ہوتی ہے :	(A) 60 M (B) 45 M (C) 55 M (D) 50 M
(17)	باسکٹ بال کھیل میں ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ہوتا ہے :	(A) 2 منٹ (B) 3 منٹ (C) 1 منٹ (D) 4 منٹ
		﴿برائے طالبات﴾
(16)	ٹیمبل ٹینس کھیل کے بال کا وزن ہوتا ہے :	(A) 2.8 گرام (B) 2.5 گرام (C) 2.7 گرام (D) 2.6 گرام
(17)	بیڈمنٹن کورٹ کے میٹ کی چوڑائی ہوتی ہے :	(A) 68 سینٹی میٹر (B) 70 سینٹی میٹر (C) 76 سینٹی میٹر (D) 72 سینٹی میٹر

نمبر نمبر	1333 - 10000	رول نمبر
Inter (Part-II)	Inter-A-2019	صحت و جسمانی تعلیم (انشائیہ)
سیشن (2015 - 2017) to (2017 - 19)	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 سوال پر درج ہے۔

سوال نمبر 2 (i) کھیل سے کیا مراد ہے؟ (ii) اچھا کھلاڑی جذبہ حب الوطنی رکھتا ہے۔ وضاحت کریں۔

برائے طلباء

- (iii) ہاکی میدان کے بیک بورڈ اور سائیڈ بورڈ کی وضاحت کریں۔ (iv) ہاکی گیند پر نوٹ لکھیے۔
(v) ہاکی سک کی مختصر وضاحت کیجئے۔ (vi) ہاکی کھیل کے دورانیے کی وضاحت کریں۔
(vii) ہاکی میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟ (viii) باسکٹ بال کورٹ کے ممنوعہ علاقہ کی وضاحت کریں۔
(ix) تھری پوائنٹس فیلڈ گول ایریا کی مختصر وضاحت کریں۔ (x) باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے بیک بورڈ پر نوٹ لکھیں۔
(xi) باسکٹ بال کھیل میں بورڈ کے رنگ کی وضاحت کیجئے۔ (xii) باسکٹ بال کھیل کے دو فائدہ تحریر کریں۔

برائے طالبات

- (iii) بیڈمنٹن کھیل میں لیٹ (Let) سے کیا مراد ہے؟ (iv) بیڈمنٹن کھیل میں سکورنگ کے نظام کی وضاحت کریں۔
(v) بیڈمنٹن میں ریفری کے دو فرائض لکھیں۔ (vi) بیڈمنٹن کھیل کے حوالے سے لائن ججز سے کیا مراد ہے؟
(vii) بیڈمنٹن میٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔ (viii) ٹیبل ٹینس ریکٹ کی وضاحت کریں۔
(ix) ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی اور اونچائی لکھیں۔ (x) ٹیبل ٹینس میں نائب امپائر کی دو ذمہ داریاں تحریر کریں۔
(xi) ٹیبل ٹینس میں فور ہینڈ سے کیا مراد ہے؟ (xii) ٹیبل ٹینس کھیل کے دو فائدہ تحریر کریں۔
سوال نمبر 3 (i) نیزہ پھینکنے کے دو قوانین تحریر کریں۔ (ii) نیزہ میں ری کی گرفت کی وضاحت کریں۔
(iii) عورتوں اور مردوں کے لئے نیزہ کا وزن تحریر کریں۔ (iv) نیزہ گرنے کے علاقہ کی وضاحت کریں۔
(v) ہائی جپ کے دو قانون تحریر کریں۔ (vi) ہائی جپ میں کراس بار کی وضاحت کریں۔
(vii) ہائی جپ اکھاڑے کی لمبائی چوڑائی تحریر کریں۔ (viii) ہائی جپ میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔
(ix) 400 میٹر دوڑ میں زینے کیوں دیئے جاتے ہیں؟ وضاحت کریں۔ (x) 400 میٹر دوڑ میں سٹارٹ کے مراحل کے نام تحریر کریں۔
(xi) 400 میٹر دوڑ میں تارسو (Tarso) کی وضاحت کریں۔ (xii) 400 میٹر دوڑ کو مین کلر (Man Killer) کہتے ہیں؟ وضاحت کریں۔
سوال نمبر 4 (i) جگر کے دو افعال تحریر کریں۔ (ii) قلبی عضلات پر نوٹ لکھیں۔
(iii) متوازن غذا کی دو خصوصیات بیان کریں۔ (iv) دماغی کے دو فائدہ لکھیں۔
(v) چائے کے دو نقصانات لکھیں۔ (vi) انیون کے انسانی جسم پر دو نقصانات کی وضاحت کریں۔
(vii) لمی کے فوائد تحریر کریں۔ (viii) جلنے کے زخموں کی اقسام اور ان کی طبی امداد لکھیں۔
(ix) ہمارے جسم کے کن اعضاء کے عضلات چھوٹے اور کن کے بڑے ہوتے ہیں؟

24 = 8 x 3

حصہ دوم

- سوال نمبر 5 کھیل کے فوائد مفصل تحریر کریں۔ (8)
سوال نمبر 6 ہاکی کے میدان کا خاکہ بنائیے اور اس کی پینٹس تحریر کریں۔ (برائے طلباء) (8)
سوال نمبر 7 بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیے اور اس کی پینٹس تحریر کریں۔ (برائے طالبات) (8)
سوال نمبر 8 نیزہ پھینکنے کا راستہ اور سیکٹر بنائیں اور نیزہ پھینکنے کے قوانین تحریر کریں۔ (8)
سوال نمبر 9 متوازن غذا کی تعریف کریں اور اس کے فوائد تحریر کریں۔ (8)
سوال نمبر 9 ایڈز پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔ (8)