

دارنگ: اس سوالیہ پرچہ پر اپنے رول نمبر کے سوا اور کچھ نہ لکھیں

1022 (جماعت دہم) سیکنڈری پارٹ II، سیشن 2018-2020 to 2020-2022

صحت و تعلیم جسمانی (انشائیہ) وقت: 1:45 گھنٹے کل نمبر: 48

حصہ اول

سوال نمبر 2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- | | | | |
|-------|--|--------|-------------------------------------|
| (i) | فزیکل فٹنس کی تعریف کریں | (ii) | فزیکل فٹنس سے صحت مثالی کیسے ہوگی |
| (iii) | اچھے کھلاڑی کی خوبی خود اعتمادی بیان کریں | (iv) | چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے کیا مراد ہے |
| (v) | جھانسہ دینے کے کھیل میں ڈاج بال پر مختصر لکھیں | (vi) | قامتی نقائص کے نام تحریر کریں |
| (vii) | گول کمر کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کریں | (viii) | اچھی قامت کیوں ضروری ہے؟ |

سوال نمبر 3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- | | | | |
|-------|---------------------------------------|--------|--|
| (i) | ہاکی کے کھیل میں کارنر کب دیا جاتا ہے | (ii) | ہاکی کے کھیل میں پینالٹی سٹروک کیسے لگایا جاتا ہے |
| (iii) | ہاکی کے کھیل میں کتنا وقت ہوتا ہے | (iv) | ہاکی کھیل کی ابتدا اور دوبارہ آغاز کیسے ہوتا ہے |
| (v) | شوٹنگ سرکل پر نوٹ لکھیں | (vi) | نیبل ٹینس کے کھیل میں سروس کے تین فاولز تحریر کریں |
| (vii) | تھالی کی ساخت کے بارے میں لکھیں | (viii) | لانگ جمپ کے مراحل تحریر کریں |

سوال نمبر 4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$

- | | | | |
|-------|------------------------------------|--------|--------------------------------------|
| (i) | کیمپنگ کے کوئی دو مقاصد تحریر کریں | (ii) | ہائیکنگ سے کیا مراد ہے |
| (iii) | تفریح سے کیا مراد ہے | (iv) | ہوائے کیا مراد ہے |
| (v) | پودے پر نوٹ لکھیں | (vi) | غذا کے حصول کے کون کون سے ذرائع ہیں؟ |
| (vii) | چائے پر مختصر نوٹ لکھیں | (viii) | سکول کی عمارت کیسے ہونی چاہیے |

حصہ دوم

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ $9 \times 2 = 18$

5 چھوٹے رقبے کے کھیلوں کی اقسام تحریر کریں اور ان کی وضاحت کریں

6 لمبی چھلانگ کے قوانین تحریر کریں

7 کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ کے نقصانات تحریر کریں