

BOARD OF INTERMEDIATE AND SECONDARY EDUCATION, MULTAN
OBJECTIVE KEY FOR SSC ANNUAL EXAMINATION, 2020!

Name of Subject: HPed

Session: 2020

| Q.Nos | Paper Code 3421 | Paper Code 3423 | Paper Code 3425 | Paper Code 3427 |
|-------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1 | A | D | C | D |
| 2 | D | A | D | C |
| 3 | C | C | A | D |
| 4 | D | A | C | A |
| 5 | A | D | A | C |
| 6 | C | C | D | A |
| 7 | D | A | D | C |
| 8 | C | D | A | D |
| 9 | D | A | D | A |
| 10 | A | D | A | D |
| 11 | D | C | D | A |
| 12 | A | D | C | D |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |

سیکنڈری سکول امتحان پارٹ - II (جماعت دہم)

صحت و تعلیم جسمانی

وقت = 1.45 گھنٹے

کل نمبر = 48

حصہ انشائیہ

نوٹ۔ جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرپے میں درج ہے۔

حصہ اول

$10 = 2 \times 5$

سوال نمبر 2۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- عضلاتی اور اعصابی ہم آہنگی سے کیا مراد ہے؟
- اتھلیٹکس اور صاف تحریر کیجیے۔
- تفریحی اور چھوٹے رقبے کے کھیل سے کیا مراد ہے؟ تعریف کریں۔
- قامت کسے کہتے ہیں؟
- ہاکی کے میدان کی لمبائی اور چوڑائی والی لائنوں کو کیا کہتے ہیں؟
- ہاکی کے میدان کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
- ٹینس ٹینس میز کے نیت کی لمبائی تحریر کیجیے۔
- واٹس کے کھیل میں لیڈر کی حواش تحریر کیجیے۔

$10 = 2 \times 5$

سوال نمبر 3۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- ہاکی کھیل کی دو مہارتیں تحریر کیجیے۔
- ہاکی کھیل میں کارڈز سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کریں۔
- پینٹنٹی سٹروک کس صورت میں دیا جاتا ہے؟
- ٹینس ٹینس کھیل میں سکورنگ کی وضاحت کریں۔
- لمبی چھلانگ کے چار قواعد تحریر کریں۔
- ڈسکس تھرو کے مقابلے کے دو ضابطے تحریر کریں۔
- چائے کے فوائد تحریر کریں۔

$10 = 2 \times 5$

سوال نمبر 4۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- 100×4 ڈاک دوڑ کے دو قوانین تحریر کریں۔
- 100×4 ریلے ریس کے دو قواعد تحریر کریں۔
- نتیجہ تبدیل کرنے کے دو طریقے تحریر کریں۔
- تفریح کسے کہتے ہیں؟ وضاحت کریں۔
- کیمپنگ سے کیا مراد ہے؟
- کیمپنگ سے حاصل ہونے والے دو مقاصد تحریر کریں۔
- ہائیک کے لیے ضروری سامان کی مختصر فہرست تحریر کریں۔

حصہ دوم

نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

$18 = 9 \times 2$

- گھر، سکول اور معاشرے کی صحت سے کیا مراد ہے؟
- لڈا کے اجزاء کون سے ہیں اور متوازن غذا کے اوصاف بیان کریں۔
- کھانے پینے کی اشیاء میں ملاوٹ کے نقصانات تحریر کریں۔

وقت = 15 منٹ

کل نمبر = 12

حصہ معروضی

نوٹ۔ ہر سوال کے چار ممکنہ 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 پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پرچہ پر سوالات ہرگز عمل نہ کریں۔

سوال نمبر 1۔

- (1) ایک گرام نشانات میں حرارے ہوتے ہیں۔
4.1 (A) 4.5 (B) 5.1 (C) 5.0 (D)
- (2) غذا کے اجزا کی تعداد ہے۔
3 (A) 4 (B) 5 (C) 6 (D)
- (3) تندرست شخص کے جسم کا درجہ حرارت _____ فارن ہائیٹ ہوتا ہے۔
100° (A) 55.5° (B) 98.4° (C) 95.9° (D)
- (4) ذاک دوڑ کے لیے تین کا وزن ہوتا ہے۔
60 گرام (A) 80 گرام (B) 85 گرام (C) 50 گرام (D)
- (5) لمبی چھلانگ کے اکھاڑے کی چوڑائی ہوتی ہے۔
2.75 میٹر (A) 3.75 میٹر (B) 3.60 میٹر (C) 3 میٹر (D)
- (6) کھلاڑی کو ڈسکس تھرو کرنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے۔
دو منٹ (A) تین منٹ (B) ایک منٹ (C) پانچ منٹ (D)

(صرف لڑکیوں کے لئے)

- (7) ڈسکس تھرو کے سیکڑے کا زاویہ ہوتا ہے۔
50 ڈگری (A) 95 ڈگری (B) 90 ڈگری (C) 34.92 ڈگری (D)
- (8) لمبی چھلانگ میں دوڑنے کا راستہ ہوتا ہے۔
45 تا 50 میٹر (A) 50 تا 55 میٹر (B) 40 تا 45 میٹر (C) 50 تا 60 میٹر (D)
- (9) ڈسکس تھرو میں کھلاڑیوں کی باریوں کا تقسیم ہوتا ہے۔
الٹرنیٹنگ (A) کھلاڑیوں کی خواہش پر (B) اولمپکس کی مرضی سے (C) قرعہ سازی سے (D)
- (10) ٹیبل ٹینس میں سرور ہال کو کم از کم اچھالے گا۔
16 سینٹی میٹر (A) 10 سینٹی میٹر (B) 20 سینٹی میٹر (C) 50 سینٹی میٹر (D)
- (11) 100 x 4 میٹر ریلے ریس میں ایک کھلاڑی کا حاصل طے کرے گا۔
400 میٹر (A) 200 میٹر (B) 150 میٹر (C) 100 میٹر (D)
- (12) ہاکی کھیل میں ٹیبلٹس شریک کا نشان لگایا جاتا ہے۔
7 گز پر (A) 9 گز پر (B) 8 گز پر (C) 10 گز پر (D)

(صرف لڑکیوں کے لئے)

- (7) ٹیبل ٹینس میں دو کھلاڑیوں کی ٹیم کو کہتے ہیں۔
مہارتیں (A) ڈبڑ (B) بھجریں کھیل (C) سنگر (D)
- (8) ٹیبل ٹینس بڑی لمبائی ہوتی ہے۔
2.70 میٹر (A) 2.90 میٹر (B) 2.74 میٹر (C) 2.40 میٹر (D)
- (9) ڈسکس تھرو کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔
2.80 میٹر (A) 2.40 میٹر (B) 2.90 میٹر (C) 2.50 میٹر (D)
- (10) لمبی چھلانگ میں ٹیک آف پر ڈاکی لمبائی ہے۔
1.21 تا 1.22 میٹر (A) 2 تا 3 میٹر (B) 1 تا 2 میٹر (C) 4 تا 5 میٹر (D)
- (11) تازہ کاری کا تقسیم عموماً پینا ہونے شروع ہو جاتا ہے۔
40 سال بعد (A) 25 سال بعد (B) جوبانی میں (C) اوائل عمر میں (D)
- (12) قوت برداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔
فزیکل فٹنس سے (A) انٹلکشن لانے سے (B) اچھی تعلیم سے (C) زیادہ خوراک سے (D)