

رول نمبر: \_\_\_\_\_

FGSTUDY.COM

دستخط امیدوار: \_\_\_\_\_

0922 (جماعت نہم) وارنگ: اس سوالیہ پرچہ میں مختص جگہ پر اپنا رول نمبر لکھ کر دستخط کیجئے۔

FGSTUDY.COM

سیشن 2018-2020 to 2021-2023

FGSTUDY.COM

سیکنڈری پارٹ I

PAPER CODE 1421

کل نمبر 12

وقت: 15 منٹ

صحت و تعلیم جسمانی (معروضی)

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

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۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ انک ریپورر یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTIONS	Q-1
5	4	3	2 ✓	حرکت کتنی طرح کی ہوتی ہے؟	.1
دس اقسام	آٹھ اقسام	چھ اقسام	تین اقسام ✓	عضلات کی اقسام ہیں۔	.2
تین اقسام	دو اقسام	ایک اقسام	کوئی اقسام	جسم کے اعضاء کا اپنی قدرتی حالت کو بدلنا کہلاتا ہے۔	.3
4 ✓	3	2	1	گھمانے کا عمل کتنی سمتوں پر محیط ہوتا ہے؟	.4
کنڈھوں کی	ٹانگوں کی	خالی کمر کی	سنگول کمر کی ✓	جسم کا محراب بنانا ورزش ہے۔	.5
240	236 ✓	233	336	انسانی جسم میں گل جوڑ ہیں۔	.6
1.20 میٹر	1.14 میٹر	1.22 میٹر	1.12 میٹر ✓	100 میٹر دوڑ میں ٹریک کی ہر راہداری کی چوڑائی ہوتی ہے۔	.7
یا	یا	یا	یا	200 میٹر دوڑ میں ٹریک کی گلیاں ہیں۔	
12 گلیاں	10 گلیاں	8 گلیاں	6 گلیاں		
2.5 میٹر	2 میٹر	1.5 میٹر	1 میٹر ✓	والی بال میں نیٹ کی چوڑائی ہے۔	.8
یا	یا	یا	یا		
2.43 میٹر	2.22 میٹر	2.20 میٹر	2.24 میٹر	والی بال میں نیٹ کی اونچائی عورتوں کیلئے ہے۔	
3'3 میٹر	4'4 میٹر	5'5 میٹر	6'6 میٹر ✓	ایک لائن، سنٹر لائن کے متوازی دونوں جانب کتنے فاصلہ پر لگائی جاتی ہے؟	.9
یا	یا	یا	یا	بیڈ منٹن کورٹ کی شکل ہوتی ہے۔	
مستطیل	گول	بیضوی	مربع		
قرعہ اندازی سے	بج کی مرضی سے	سارٹ کی مرضی سے	کوچ کی مرضی سے	200 میٹر کی دوڑ میں راہداریوں کا انتخاب ہوگا۔	.10
یا	یا	یا	یا		
مقابلہ سے خارج ہوگا	جیت جائیگا	دوبارہ دوڑے گا	دوڑ پوری کریگا	100 میٹر کی دوڑ میں اگر کوئی کھلاڑی سارٹ بریک کریگا تو۔	
3 منٹ	2 منٹ	1 منٹ	1.30 منٹ ✓	گولڈ پھینکنے کیلئے وقت دیا جاتا ہے۔	.11
یا	یا	یا	یا		
6.80 تا 5.40 گرام	5.70 تا 4.94 گرام	5.50 تا 4.74 گرام	5.60 تا 4.84 گرام ✓	ریشل کاک کا وزن کتنا ہوتا ہے؟	
10	8	4	6 ✓	والی بال میں ٹیم کو ایک گیم میں زیادہ سے زیادہ کتنی تبدیلیوں کی اجازت ہے؟	.12
یا	یا	یا	یا		
7 گیمز کے	2 گیمز کے	3 گیمز کے	5 گیمز کے ✓	بیڈ منٹن کھیل میں بین الاقوامی مقابلے کتنی گیمز کے ہوتے ہیں؟	

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

0922 (جماعت نہم) سیکنڈری پارٹ I، سیشن 2018-2020 to 2021-2023

کل نمبر: 48

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام وقت: 1:45 گھنٹے

صحت و تعلیم جسمانی (انشائیہ)

حصہ اول

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

(i) نکلن اینڈ کوزن کے نزدیک تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟

(ii) الٹی قلابازی کیسے لگائی جاتی ہے؟

(iii) بنیادی حرکات سے کیا مراد ہے؟

(iv) کھیلوں کی ماں کے کہا جاتا ہے؟

(v) وزن سہارنے کی دوسر گر میاں لکھیں۔

(vi) قامت کی تعریف لکھیں۔

(vii) ناہموار کندھوں کی تین اصلاحی ورزشیں لکھیں۔

(viii) عالمی ادارہ صحت نے صحت کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے؟

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

(i) والی بال کھیل میں روٹیشن کی وضاحت کریں۔

(ii) گولہ پھینکنے کے تین قوانین لکھیں۔

(iii) والی بال میں نیٹ پر نوٹ لکھیں۔

(iv) بیڈ منٹن کے عہدیداران بیان کریں۔

(v) 200 میٹر دوڑ کے ٹریک پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(vi) کھلاڑی گولہ پھینکنے کے بعد کب دائرے سے باہر نکلے گا؟

(vii) بیڈ منٹن کی دو مہارتیں لکھیں۔

(viii) 100 میٹر دوڑ میں کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہونے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

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

(i) اونی لباس کی خامیاں بیان کریں۔

(ii) جوڑ کے گرد غلاف کا کیا کام ہوتا ہے؟

(iii) لباس کے انتخاب میں کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟

(iv) دو قبضے دار جوڑوں کے نام لکھیں۔

(v) آنکھوں کی حفاظت کیسے کریں؟

(vi) مسواک / برش کب کرنا چاہیے؟

(vii) گھومنے والے جوڑ کی تعریف کریں۔

(viii) قلبی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں۔

حصہ دوم

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

5 100 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔

6 علم الصحت سے کیا مراد ہے؟ صحت عامہ کے مسائل کے حل کے لئے اقدامات تجویز کریں۔

7 بیڈ منٹن کورٹ کا خاکہ بنا لیں اور تمام پیمائشیں لکھیں۔

گولہ پھینکنے کا دائرہ اور سیکٹر بنا لیں اور تمام پیمائشیں لکھیں۔

