

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

115

Name of Subject: HPed Session: 2020

Q.Nos	Paper Code	Paper Code	Paper Code	Paper Code
	3421	3423	3425	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				

مرثیٹ کی بابت تصحیح سوالیہ پرچہ امارنگ Key

ہم نے مضمون HPed پرچہ 10th گروپ — سکیم — میٹرک سالانہ امتحان 2020 کا سوالیہ پرچہ انشائیہ و معروضی (Subjective & Objective) کو بنظر عمیق چیک کر لیا ہے یہ پرچہ Syllabus کے عین مطابق Set کیا گیا ہے۔ اس سوالیہ پرچہ میں کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ ہم نے سوالیہ پرچہ کا اردو اور انگریزی Version بھی چیک کر لیا ہے۔ یہ Version آپس میں مطابقت رکھتے ہیں۔ نیز اس پرچہ کی معروضی (MCQs) Key کی بابت تصدیق کی جاتی ہے کہ اس میں بھی کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ مزید یہ کہ ہم نے Key بنانے سے متعلق دفتر کی جانب سے تیار کردہ ہدایات وصول کر کے ان کا بغور مطالعہ کر لیا ہے اور ان کی روشنی میں Key بنائی ہے۔ نیز سب ایگزامینرز کیلئے تفصیلی مارکنگ ہدایات / مارکنگ سکیم / Rubrics بھی تیار کر دی گئی ہیں۔

Prepared & Checked By:

Dated: _____

S.#	Name	Designation	Institution	Mobile No	Signature
1	Khazim Rana	Principal	Govt. HSS Gaidanpur Ran Multan.		Khazim Rana
2	Khalid Mehmood	SSI	Govt. MHS Gudganit		Khalid Mehmood
3					

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 پرچے 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؟
- اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف 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۔
- ٹیبیل ٹینس میز کے نیٹ کی لمبائی تحریر کیجیے۔
- دائرے کے کھیل میں لیڈر کی تلاش 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 کارز سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کریں۔
- پینالٹی سٹروک کس صورت میں دیا جاتا ہے؟
- ٹیبیل ٹینس کھیل میں سکورنگ کی وضاحت کریں۔
- لمبی چھلانگ کے چار قوانین 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 x 4 ڈاک دوڑ کے دو قوانین تحریر کریں۔
- 100 x 4 ریلے ریس کے دو فوائد تحریر کریں۔
- بیٹن 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۔
- ہائیکنگ کے لیے ضروری سامان کی مختصر فہرست تحریر کریں۔

حصہ دوم

$$18 = 9 \times 2$$

نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

- گھر، سکول اور معاشرے کی صحت سے کیا مراد ہے؟
- غذا 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 بھر کرنے یا کاٹ کر بھر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو بھر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پرچہ پر سوالات ہر گز حل نہ کریں۔

سوال نمبر 1-

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

(صرف لڑکوں کے لئے)

- (7) ڈسکس تھرو کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔
(A) 50 ڈگری (B) 95 ڈگری (C) 90 ڈگری (D) 34.92 ڈگری
- (8) لمبی چھلانگ میں دوڑنے کا راستہ ہوتا ہے۔
(A) 45 تا 50 میٹر (B) 50 تا 55 میٹر (C) 40 تا 45 میٹر (D) 50 تا 60 میٹر
- (9) ڈسکس تھرو میں کھلاڑیوں کی باریوں کا تعین ہوتا ہے۔
(A) الفابٹیکلی (B) کھلاڑیوں کی خواہش پر (C) آفیشلر کی مرضی سے (D) قرعہ اندازی سے
- (10) نیبل ٹینس میں سرور بال کو کم از کم اچھالے گا۔
(A) 16 سینٹی میٹر (B) 10 سینٹی میٹر (C) 20 سینٹی میٹر (D) 50 سینٹی میٹر
- (11) 100 x 4 میٹر ریلے ریس میں ایک کھلاڑی فاصلہ طے کرے گا۔
(A) 400 میٹر (B) 200 میٹر (C) 150 میٹر (D) 100 میٹر
- (12) ہاکی کھیل میں پینلٹی سٹرک کا نشان لگایا جاتا ہے۔
(A) 7 گز پر (B) 9 گز پر (C) 8 گز پر (D) 10 گز پر

(صرف لڑکیوں کے لئے)

- (7) نیبل ٹینس میں دو کھلاڑیوں کی گیم کو کہتے ہیں۔
(A) مہارتیں (B) ڈبلز (C) بہترین کھیل (D) سنگلز
- (8) نیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔
(A) 2.70 میٹر (B) 2.90 میٹر (C) 2.74 میٹر (D) 2.40 میٹر
- (9) ڈسکس تھرو کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔
(A) 2.80 میٹر (B) 2.40 میٹر (C) 2.90 میٹر (D) 2.50 میٹر
- (10) لمبی چھلانگ میں فیک آف بورڈ کی لمبائی ہے۔
(A) 1.21 تا 1.22 میٹر (B) 2 تا 3 میٹر (C) 1 تا 2 میٹر (D) 4 تا 5 میٹر
- (11) قائمی نقائص عموماً پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔
(A) 40 سال بعد (B) 25 سال بعد (C) جوانی میں (D) اوائل عمر میں
- (12) قوت برداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔
(A) فزیکل فٹنس سے (B) ایکٹیشن لڑنے سے (C) اچھی تعلیم سے (D) زیادہ خوراک سے

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 ہر گز حل نہ کریں۔

سوال نمبر 1۔

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

(صرف لڑکوں کے لئے)

- (7) نیبل ٹینس میں سرور بال کو کم از کم اچھالے گا۔ (A) 16 سینٹی میٹر (B) 10 سینٹی میٹر (C) 20 سینٹی میٹر (D) 50 سینٹی میٹر
- (8) 100 x 4 میٹر ریلے ریس میں ایک کھلاڑی فاصلہ طے کرے گا۔ (A) 400 میٹر (B) 200 میٹر (C) 150 میٹر (D) 100 میٹر
- (9) ہاکی کھیل میں پینالٹی سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے۔ (A) 7 گز پر (B) 9 گز پر (C) 8 گز پر (D) 10 گز پر
- (10) ڈسکس تھرو کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔ (A) 50 ڈگری (B) 95 ڈگری (C) 90 ڈگری (D) 34.92 ڈگری
- (11) لمبی چھلانگ میں دوڑنے کا راستہ ہوتا ہے۔ (A) 45 تا 50 میٹر (B) 50 تا 55 میٹر (C) 40 تا 45 میٹر (D) 50 تا 60 میٹر
- (12) ڈسکس تھرو میں کھلاڑیوں کی باریوں کا تعین ہوتا ہے۔ (A) الفابٹکلی (B) کھلاڑیوں کی خواہش پر (C) آفیشل کی مرضی سے (D) قرعہ اندازی سے

(صرف لڑکیوں کے لئے)

- (7) لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہے۔ (A) 1.21 تا 1.22 میٹر (B) 2 تا 3 میٹر (C) 1 تا 2 میٹر (D) 4 تا 5 میٹر
- (8) قاتمی نفاص عموماً پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ (A) 40 سال بعد (B) 25 سال بعد (C) جوانی میں (D) اوائل عمر میں
- (9) قوت برداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ (A) فزیکل فٹنس سے (B) ایکشن لانے سے (C) اچھی تعلیم سے (D) زیادہ خوراک سے
- (10) نیبل ٹینس میں دو کھلاڑیوں کی گیم کو کہتے ہیں۔ (A) مہارتیں (B) ڈبلز (C) بہترین کھیل (D) سنگلز
- (11) نیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔ (A) 2.70 میٹر (B) 2.90 میٹر (C) 2.74 میٹر (D) 2.40 میٹر
- (12) ڈسکس تھرو کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔ (A) 2.80 میٹر (B) 2.40 میٹر (C) 2.90 میٹر (D) 2.50 میٹر

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 ہر گز حل نہ کریں۔

سوال نمبر 1-

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

(صرف لڑکوں کے لئے)

- (7) ڈسکس تھرو میں کھلاڑیوں کی باریوں کا تعین ہوتا ہے۔ (A) الفافٹنگ (B) کھلاڑیوں کی خواہش پر (C) آفیشل کی مرضی سے (D) قرعہ اندازی سے
- (8) ٹیبل ٹینس میں سرور بال کو کم از کم اچھالے گا۔ (A) 16 سینٹی میٹر (B) 10 سینٹی میٹر (C) 20 سینٹی میٹر (D) 50 سینٹی میٹر
- (9) 100×4 میٹر ریلے ریس میں ایک کھلاڑی فاصلہ طے کرے گا۔ (A) 400 میٹر (B) 200 میٹر (C) 150 میٹر (D) 100 میٹر
- (10) ہاکی کھیل میں پینالٹی سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے۔ (A) 7 گز پر (B) 9 گز پر (C) 8 گز پر (D) 10 گز پر
- (11) ڈسکس تھرو کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔ (A) 50 ڈگری (B) 95 ڈگری (C) 90 ڈگری (D) 34.92 ڈگری
- (12) لمبی چھلانگ میں دوڑنے کا راستہ ہوتا ہے۔ (A) 45 تا 50 میٹر (B) 50 تا 55 میٹر (C) 40 تا 45 میٹر (D) 50 تا 60 میٹر

(صرف لڑکیوں کے لئے)

- (7) ڈسکس تھرو کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔ (A) 2.80 میٹر (B) 2.40 میٹر (C) 2.90 میٹر (D) 2.50 میٹر
- (8) لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہے۔ (A) 1.21 تا 1.22 میٹر (B) 2 تا 3 میٹر (C) 1 تا 2 میٹر (D) 4 تا 5 میٹر
- (9) قاتمی نقائص عموماً پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ (A) 40 سال بعد (B) 25 سال بعد (C) جوانی میں (D) ادول عمر میں
- (10) قوت برداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ (A) فزیکل فٹنس سے (B) ایکشن لڑنے سے (C) اچھی تعلیم سے (D) زیادہ خوراک سے
- (11) ٹیبل ٹینس میں دو کھلاڑیوں کی گیم کو کہتے ہیں۔ (A) مہارتیں (B) ڈبلز (C) بہترین کیل (D) سنگلز
- (12) ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔ (A) 2.70 میٹر (B) 2.90 میٹر (C) 2.74 میٹر (D) 2.40 میٹر

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 بھر کرنے یا کاٹ کر بھر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو بھر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پرچہ پر سوالات ہر گز حل نہ کریں۔

سوال نمبر 1۔

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

(صرف لڑکوں کے لئے)

- (7) لمبی چھلانگ میں دوڑنے کا راستہ ہوتا ہے۔ (A) 45 تا 50 میٹر (B) 50 تا 55 میٹر (C) 40 تا 45 میٹر (D) 50 تا 60 میٹر
- (8) ڈسکس تھرو میں کھلاڑیوں کی باریوں کا تعین ہوتا ہے۔ (A) الفافٹیکل (B) کھلاڑیوں کی خواہش پر (C) آفیشل کی مرضی سے (D) قریب انداز سے
- (9) نیبل ٹینس میں سرور بال کو کم از کم اچھالے گا۔ (A) 16 سینٹی میٹر (B) 10 سینٹی میٹر (C) 20 سینٹی میٹر (D) 50 سینٹی میٹر
- (10) 4 x 100 میٹر ریلے ریس میں ایک کھلاڑی فاصلہ طے کرے گا۔ (A) 400 میٹر (B) 200 میٹر (C) 150 میٹر (D) 100 میٹر
- (11) ہاکی کھیل میں پینلٹی سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے۔ (A) 7 گز پر (B) 9 گز پر (C) 8 گز پر (D) 10 گز پر
- (12) ڈسکس تھرو کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔ (A) 50 ڈگری (B) 95 ڈگری (C) 90 ڈگری (D) 34.92 ڈگری

(صرف لڑکیوں کے لئے)

- (7) نیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔ (A) 2.70 میٹر (B) 2.90 میٹر (C) 2.74 میٹر (D) 2.40 میٹر
- (8) ڈسکس تھرو کے دائرے کا قطر ہوتا ہے۔ (A) 2.80 میٹر (B) 2.40 میٹر (C) 2.90 میٹر (D) 2.50 میٹر
- (9) لمبی چھلانگ میں فیک آف بورڈ کی لمبائی ہے۔ (A) 1.21 تا 1.22 میٹر (B) 2 تا 3 میٹر (C) 1 تا 2 میٹر (D) 4 تا 5 میٹر
- (10) قاضی نقائص عموماً پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ (A) 40 سال بعد (B) 25 سال بعد (C) جوانی میں (D) اوائل عمر میں
- (11) قوت برداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ (A) فزیکل فٹنس سے (B) ایکشن لڑنے سے (C) اچھی تعلیم سے (D) زیادہ خوراک سے
- (12) نیبل ٹینس میں دو کھلاڑیوں کی گیم کو کہتے ہیں۔ (A) مہارتیں (B) ڈبلز (C) بہترین کھیل (D) سنگلز