

Step Academy official

Model Town Grw PH: 03016652757

STUDENT NAME	
PAPER CODE	19277
TIME ALLOWED	120
Paper Date	08-01-2026



CLASS	10th
SUBJECT	فزیکل ایجو لشن
TOTAL MARKS	300
Paper Type	

150X2=300

سوال: 1 مندرجہ میں والات کے متعلق ہو اب اس تحریر کریں۔
نمبر

1. جسمانی فتنس کی اہمیت چند سطروں میں بیان کریں۔
2. ایک اچھے کھلاڑی کو کس قسم کی شخصیت کا حامل ہونا چاہیے؟
3. ایک اچھے کھلاڑی میں کون ساجذبہ نمایاں ہونا چاہیے؟
4. اطاعت کے حوالے سے ایک اچھے کھلاڑی کو کیسا ہونا چاہیے؟
5. ایک اچھے کھلاڑی کا خود اعتماد ہونا ضروری ہے۔ وضاحت کریں۔
6. ایک اچھے کھلاڑی کی جسمانی فتنس کیسی ہونی چاہیے؟
7. ایک اچھے کھلاڑی کو جسمانی لحاظ سے کیسا ہونا چاہیے؟
8. ایک اچھے کھلاڑی کی قوت برداشت کیسی ہونی چاہیے؟
9. ایک اچھا کھلاڑی کامیابی کی کنجی کے سمجھتا ہے؟
10. ایک اچھے کھلاڑی میں قوت برداشت کی وضاحت کریں۔
11. فزیکل فتنس سے کیا مراد ہے؟
12. چھوٹے رقبے کے کھیلوں میں حصہ لینے کا کیا فائدہ ہے؟
13. رومال گرانے والے کھیل میں پچے کس طرف منہ کر کے بیٹھتے ہیں؟
14. اگر رومال گرانے کی خبر متعلقہ پچے کو ہو جائے تو وہ کیا کرتا ہے؟
15. لیڈر کی تلاش والے کھیل میں تمام پچے کہاں کھڑے ہوتے ہیں؟
16. بادی دینے والا کس کوشاخت کرنے کی کوشش کرتا ہے؟
17. ڈاچ بال میں کتنی ٹیکی حصہ لیتی ہیں؟
18. دائرے میں رومال والے کھیل میں کتنی ٹیکی حصہ لیتی ہیں؟
19. لنگڑاک دوڑ میں پچوں کو کتنی ٹیکیوں میں تقسیم کیا جاتا ہے؟
20. لنگڑاک دوڑ میں کامیاب ٹیک کون کھلاتی ہے؟



21. تفریجی کی تعریف لھیں۔

22. کھلیں کس طرح پچوں کی متوازن نشوونما کرتے ہیں؟

23. سائنسی بینادوں پر جسمانی تربیت و مہارت میں بہتر تنائی حاصل کرنے کے لیے نئے طریقہ کارکیوں استعمال کئے جاتے ہیں؟

24. چھوٹی عمر میں پچوں کی ہڈیاں کیسی ہوتی ہیں؟

25. انسانی جسم کی ہڈیوں کی افزائش کب تک ہوتی ہے؟

26. قامی نقائص کی اصلاح کب تک ممکن ہے؟

27. قامت کے دونوں نقائص کے نام لکھیے۔

28. ہاکی کے کھلیں کے میدان کی لمبائی اور چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟

29. ہاکی کی میدان میں لمبائی اور چوڑائی کو لائیں کیوں کہتے ہیں؟

30. ہاکی کے کھلیں کے میدان میں 25 گز کی لائیں کہاں لگائی جاتی ہے؟

31. ہاکی کے میدان میں شوٹنگ سرکل کے کہتے ہیں؟

32. ہاکی کے میدان میں 3dm لمبی لائیں کہاں لگائی جاتی ہے؟

33. ہاکی کے میدان میں پینیٹی سڑوک کا نشان کہاں لگایا جاتا ہے؟

34. ہاکی کے کھلیں کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟

35. ہاکی کے کھلیں میں کونسی ٹیم کھلیں کا آغاز کرے گی؟

36. ہاکی کھلیں میں بال باہر کب تصور کی جائے گی؟

37. ہاکی کھلیں کا دوبارہ آغاز بلی کے وقت کب کیا جائے گا؟

38. ہاکی کھلیں میں گول کن صورتوں میں ہو گا؟

39. ہاکی کھلیں میں مخالف کو پینیٹی کارز کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟

40. ہاکی کھلیں میں کن صورتوں میں پینیٹی سڑوک دیا جاتا ہے؟

41. ٹیبل ٹینس کے میز کی لمبائی، چاڑی اور اونچائی اور موٹائی بیان کریں۔

42. ٹیبل ٹینس کے میز کا رنگ کون سا ہوتا ہے؟

43. ٹیبل ٹینس کھلیں میں نیٹ کو کس کی مدد سے پول کے ساتھ باندھا جاتا ہے؟

44. ٹیبل ٹینس کاریکٹ کیسا ہوتا ہے؟

45. ٹیبل ٹینس کھلیں میں کھلاڑی کن صورتوں میں پوائنٹ کھودے گا؟

46. ٹیبل ٹینس میں سروس کیسے کی جاتی ہے؟

47. ٹیبل ٹینس کے کھلیں میں کھلاڑیوں کا لباس کیسا ہوتا ہے؟





Step Academy

48. عیل ٹپس کے ھیل کے قوانین بیان کریں۔
49. عیل ٹپس کھیل میں ریکٹ پکڑنے کا طریقہ بیان کریں۔
50. سکواش سے کیا مراد ہے؟
51. ہاکی کے دو فاولز لکھیں۔
52. ہاکی میں پینٹلی کارنر کی وضاحت کریں۔
53. ہاکی کے کھیل کے دورانیہ پر مختصر نوٹ لکھیے۔
54. عیل ٹپس میز کی وضاحت کریں۔ (طالبات کے لیے)
55. عیل ٹپس میں سروس کیسے تبدیل ہوتی ہے؟ (طالبات کے لیے)
56. ہاکی میں گیند کی وضاحت کریں۔
57. عیل ٹپس میں سروس کے دو فاولز لکھیں (طالبات کے لیے)
58. عیل ٹپس میں ٹاس کی وضاحت کیجیے۔ (طالبات کے لیے)
59. ڈسکس کی بناؤٹ کیسی ہوتی ہے؟
60. ڈسکس کھیل میں کھلاڑی بہتر گرفت کے لیے ہاتھوں پر کیا استعمال کر سکتا ہے؟
61. ڈسکس کھیل میں کھلاڑی اپنی اریڑھ کی ہڈی کو بچانے کے لیے کیا کر سکتا ہے؟
62. کھلاڑی کس کی فراہم کردہ ڈسکس استعمال کرے گا؟
63. ڈسکس کیسے تھرو کی جاتی ہے؟
64. لانگ چمپ کے رونوے کی لمبائی اور چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
65. تختے کے آگے پلاسٹک یاریت کی ایک تہہ کیوں بچائی جاتی ہے؟
66. چھلانگ لگانے کے عمل میں کھلاڑی کی ناکامیاں لکھیں۔
67. لمبی چھلانگ کے سلسے میں دوڑنے اور اچھلنے کا مرحلہ کس طرح طے کیا جاتا ہے؟
68. لمبی چھلانگ میں سب سے زیادہ اہمیت کا مرحلہ کونسا ہے؟
69. چھلانگ لگانے کے مقابلے میں لینڈنگ کسے کہتے ہیں؟
70. ڈاک دوڑ کی ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے؟
71. ڈاک دوڑ میں فاؤن کن صورتوں میں ہوتا ہے؟
72. بیٹن پکڑ کر کھلاڑی کس طرح شارٹ لے گا؟
73. بیٹن تبدیل کرنے کا غیر بصری طریقہ بیان کریں۔
74. غیر بصری طریقے میں بیٹن حاصل کرنے کے لیے کتنے طریقے موجود ہیں؟

75. ڈسکس کے قوانین بیان کریں۔

76. 40x100 میٹر کی دوڑ کے دو قاؤنٹریں بیان کریں۔

77. لمبی چھلانگ میں ناکامی کے دو اسباب تحریر کریں۔

78. دوڑ میں بیٹھن کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے؟ (طالبات کے لیے)

79. ڈسکس پکڑنے کا طریقہ بیان کریں۔

80. بیٹھن کی وضاحت کیجیے۔

81. لمبی چھلانگ کے میک آف بورڈ کی وضاحت کیجیے۔

82. لمبی چھلانگ کے مقابلے کے دو قوانین بیان کریں۔

83. لمبی چھلانگ میں ناکامی کے دو اسباب بیان کریں۔

84. لمبی چھلانگ کے اکھاڑے کی وضاحت کریں۔

85. ڈسکس مقابلے کے دو ضابطے تحریر کیجیے۔

86. ڈسکس کا عورتوں کے لیے وزن بیان کریں۔

87. بیٹھن میں تبدیلی کے علاقہ کی وضاحت کیجیے۔

88. بیٹھن تبدیل کرنے کے طریقوں کے نام لکھیے۔

89. دوڑ کے لیے راہداری کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟

90. ڈسکس پھیلنے کے سیکر کا زاویہ کتنا ہوتا ہے؟ (طالبات کے لیے)

91. ڈسکس کی بناؤٹ پرنوٹ لکھیے۔

92. بیٹھن کا محیط کتنا ہوتا ہے؟

93. تفریح کس قسم کی سرگرمی ہے؟

94. کمپنگ نوجوانوں اور طلبہ کو کس بات سے آشنا کرتی ہے؟

95. کمپنگ نوجوان نسل کو کیا سیکھاتی ہے؟

96. ہائیلینگ کرنے کے لیے کس کا ساتھ جانا بے حد ضروری ہے؟

97. ہائیکرز کو کون کی راہنمائی میں سفر کرنا چاہیے؟

98. ہائیلینگ کے لیے کن ہدایات پر عمل کرنا چاہیے؟

99. ہائیلینگ سے کیا مراد ہے؟

100. کمپنگ اور ہائیلینگ میں کیا فرق ہے؟

101. ہائیلینگ کے لیے ضروری سامان گنوائیے۔



102. ہائیگ پر جانے کے لیے ضروری سامان میں سے صرف چاروں چیزوں کے نام ہیے۔

103. گھر انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ اس جملے کی وضاحت کریں۔

104. اچھی عمارت کے لیے کن شرائط کا خیال رکھنا ضروری ہے؟

105. کلاس روم کے سلسلے میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

106. بڑے قصبوں اور شہروں میں قائم کمیٹیاں کیا کام کرتی ہیں؟

107. بیماریوں سے بچاؤ کے سلسلے میں کوئی حفاظتی تدبیر اپنائی چاہیں؟

108. دھوپ ہوا کو صاف کرنے میں کیا کردار ادا کرتی ہے؟

109. بارش ہوا کو صاف کرنے میں کیا کردار ادا کرتی ہے؟

110. تیز ہوا کے جھوکے ہوا کو کس طرح صاف کرتے ہیں؟

111. آسیجن اور اوزن اپنے اندر کیا خاصیت رکھتی ہے؟

112. شبک ہوا کو صاف کرنے کے سلسلے میں کیا کردار ادا کرتی ہے؟

113. بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق کسی ملک کی آبادی کو معیاری آبادی کس صورت میں کہا جاتا ہے؟

114. گھروں سے غلطتوں کے انخلاء کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

115. میونپل کمیٹی کا کیا فرض ہے؟

116. عدہ صحت کی علامات لکھیے۔

117. گھر کی عمارت پر مختصر نوٹ لکھیے۔

118. غذا انسانی جسم کو کیا فائدہ پہنچاتی ہے؟

119. غذا کی اجزاء کوئی جسے ہیں بیان کریں۔

120. متوازن غذا میں غذائی اجزاء کیا کردار ادا کرتے ہیں؟

121. متوازن غذا میں کوئی خصوصیات پائی جاتی ہیں؟

122. مردوں کو عورتوں کی نسبت کس قسم کی غذائی ضرورت ہوتی ہے؟

123. مشقت طلب پیشوں سے والستہ لوگوں کو کیسی غذائی ضرورت ہوتی ہے؟

124. ایک گرام پر ٹین۔ نشاستہ اور چکنائی میں کتنے حرارے ہوتے ہیں؟

125. غذا کو غلیظ ہونے سے بچانا کیوں ضروری ہے؟

126. بازاری چیزیں کھانے سے کیا نقصانات ہیں؟

127. ملاوٹ کے مالی نقصانات بیان کریں۔

128. ملاوٹ کے جسمانی نقصانات بیان کریں۔



129. ملاوٹ کے سماجی نقصانات بیان کریں۔

130. غیر اگھلی مشروبات سے کیا مراد ہے؟

131. چائے کیسا مشروب ہے؟

132. چائے کے نقصانات بیان کریں۔

133. قہوہ کے نقصانات بیان کریں۔

134. شربت کیسا مشروب ہے؟

135. سکواش کیسا مشروب ہے؟

136. سکواش کے فائدے بیان کریں۔

137. متعدد امراض سے بچاؤ کے لیے دو تدابیر لکھیے۔

138. غذا کی خوبیاں بیان کیجیے۔

139. حرارہ کی وضاحت کیجیے۔

140. خوراک میں پانی کیا کردار ادا کرتا ہے؟

141. کھانے پینے کی اشیاء میں ملاوٹ کے نقصانات تحریر کیجیے۔

142. کافی پر مختصر نوٹ تحریر کیجیے۔

143. عدہ صحت کی علامات لکھیے۔

144. غذائے کیا مراد ہے؟

145. خوراک میں پانی کیا کردار ادا کرتا ہے؟

146. کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ کے نقصانات تحریر کیجیے۔

147. عدہ صحت کی علامات لکھیے۔

148. چھوٹی عمر میں بچوں کی ہڈیاں کس قسم کی ہوتی ہیں؟

149. اچھی صحت کے لیے کیا ضروری ہے؟

150. لسی کے دوفوائد لکھیے۔

