

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 ایجوکیشن
TOTAL MARKS	300
Paper Type	

150X2=300

سوال 1: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔
نمبر

1. جسمانی فٹنس 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 کونسا جذبہ 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 فٹنس 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 کسے سمجھتا ہے؟
10. ایک اچھے کھلاڑی میں قوت برداشت کی وضاحت کریں۔
11. فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟
12. چھوٹے رقبے کے کھیلوں میں حصہ لینے کا کیا فائدہ ہے؟
13. رومال گرانے والے کھیل میں بچے کس طرف منہ کر کے بیٹھتے ہیں؟
14. اگر رومال گرانے کی خبر متعلقہ بچے کو ہو جائے تو وہ کیا کرتا ہے؟
15. لیڈر کی تلاش والے کھیل میں تمام بچے کہاں کھڑے ہوتے ہیں؟
16. بادی دینے والا کس کو شناخت کرنے کی کوشش کرتا ہے؟
17. ڈانچ بال میں کتنی ٹیمیں حصہ لیتی ہیں؟
18. دائرے میں رومال والے کھیل میں کتنی ٹیمیں حصہ لیتی ہیں؟
19. لنگر اڈاک دوڑ میں بچوں کو کتنی ٹیموں میں تقسیم کیا جاتا ہے؟
20. لنگر اڈاک دوڑ میں کامیاب ٹیم کون کہلاتی ہے؟

21. تفریحی کی تعریف لھیں۔

22. کھیل کس طرح بچوں کی متوازن نشوونما کرتے ہیں؟

23. سائنسی بنیادوں پر جسمانی تربیت و مہارت میں بہتر نتائج حاصل کرنے کے لیے نئے طریقہ کار کیوں استعمال کئے جاتے ہیں؟

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

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

26. قاتمی نقائص کی اصلاح کب تک ممکن ہے؟

27. قامت کے دو نقائص کے نام لکھیے۔

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

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

30. ہاکی کے کھیل کے میدان میں 25 گز کی لائن کہاں لگائی جاتی ہے؟

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

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

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

34. ہاکی کے کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟

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

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

37. ہاکی کھیل کا دوبارہ آغاز ہلی کے وقت کب کیا جائے گا؟

38. ہاکی کھیل میں گول کن صورتوں میں ہوگا؟

39. ہاکی کھیل میں مخالف کو پینلٹی کارنر کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟

40. ہاکی کھیل میں کن صورتوں میں پینلٹی سڑوک دیا جاتا ہے؟

41. ٹیمبل ٹینس کے میز کی لمبائی، چوڑائی اور اونچائی اور موٹائی بیان کریں۔

42. ٹیمبل ٹینس کے میز کارنگ کون سا ہوتا ہے؟

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

44. ٹیمبل ٹینس کا ریکٹ کیسا ہوتا ہے؟

45. ٹیمبل ٹینس کھیل میں کھلاڑی کن صورتوں میں پوائنٹ کھو دے گا؟

46. ٹیمبل ٹینس میں سروس کیسے کی جاتی ہے؟

47. ٹیمبل ٹینس کے کھیل میں کھلاڑیوں کا لباس کیسا ہوتا ہے؟



48. ٹیبل ٹینس کے ٹھیل کے قوانین بیان کریں۔
49. ٹیبل ٹینس کھیل میں ریکٹ پکڑنے کا طریقہ بیان کریں۔
50. سکوائش سے کیا مراد ہے؟
51. ہاکی کے دو فاولز لکھیں۔
52. ہاکی میں پینالٹی کارنر کی وضاحت کریں۔
53. ہاکی کے کھیل کے دوران پیر مختصر نوٹ لکھیے۔
54. ٹیبل ٹینس میز کی وضاحت کریں۔ (طالبات کے لیے)
55. ٹیبل ٹینس میں سروس کیسے تبدیل ہوتی ہے؟ (طالبات کے لیے)
56. ہاکی میں گیند کی وضاحت کریں۔
57. ٹیبل ٹینس میں سروس کے دو فاولز لکھیں (طالبات کے لیے)
58. ٹیبل ٹینس میں ٹاس کی وضاحت کیجیے۔ (طالبات کے لیے)
59. ڈسکس کی بناوٹ 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 ریڑھ 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 رن وے 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 سلسلے 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 فاول کن صورتوں میں ہوتا ہے؟
72. بیٹن پکڑ کر کھلاڑی کس طرح سٹارٹ لے گا؟
73. بیٹن تبدیل کرنے کا غیر بصری طریقہ بیان کریں۔
74. غیر بصری طریقے میں بیٹن حاصل کرنے کے لیے کتنے طریقے مروج ہیں؟



75. ڈسلس کے قوانین بیان کریں۔
76. 40x100 میٹر کی دوڑ کے دوفاؤلز بیان کریں۔
77. لمبی چھلانگ میں ناکامی کے دو اسباب تحریر کریں۔
78. دوڑ میں بیٹن کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے؟ (طالبات کے لیے)
79. ڈسکس پکڑنے کا طریقہ بیان کریں۔
80. بیٹن کی وضاحت کیجیے۔
81. لمبی چھلانگ کے ٹیک 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. بیٹن میں تبدیلی کے علاقہ کی وضاحت کیجیے۔
88. بیٹن تبدیل کرنے کے طریقوں کے نام لکھیے۔
89. دوڑ کے لیے راہداری کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
90. ڈسکس پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ کتنا ہوتا ہے؟ (طالبات کے لیے)
91. ڈسکس کی بناوٹ پر نوٹ لکھیے۔
92. بیٹن کا محیط کتنا ہوتا ہے؟
93. تفریح کس قسم کی سرگرمی ہے؟
94. کیمپنگ نوجوانوں اور طلبہ کو کس بات سے آشنا کرتی ہے؟
95. کیمپنگ نوجوان نسل کو کیا سیکھاتی ہے؟
96. ہائیکنگ کرنے کے لیے کس کا ساتھ جانا بے حد ضروری ہے؟
97. ہائیکرز کو کن کی راہنمائی میں سفر کرنا چاہیے؟
98. ہائیکنگ کے لیے کن ہدایات پر عمل کرنا چاہیے؟
99. ہائیکنگ سے کیا مراد ہے؟
100. کیمپنگ اور ہائیکنگ میں کیا فرق ہے؟
101. ہائیکنگ کے لیے ضروری سامان گنوائے۔



102. ہائیکنگ پر جانے کے لیے ضروری سامان میں سے صرف چاروں چیزوں کے نام لھیے۔

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. بیمار یوں سے بچاؤ کے سلسلے میں کونسی حفاظتی تدابیر اپنانی 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 جھونکے ہوا کو کس طرح صاف کرتے ہیں؟

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

112. شبنم 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 غلاتوں کے انخلا کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

115. میونسپل کمیٹی کا کیا فرض ہے؟

116. عمدہ 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 کونسے ہیں بیان کریں۔

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

121. متوازن غذا میں کونسی خصوصیات پائی جاتی ہیں؟

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

123. مشقت طلب پیشوں سے وابستہ لوگوں کو کیسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے؟

124. ایک گرام پروٹین۔ 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 الکحلی مشروبات سے کیا مراد ہے؟

131. چائے کیسا مشروب ہے؟

132. چائے کے نقصانات بیان کریں۔

133. تھوہ کے نقصانات بیان کریں۔

134. شربت کیسا مشروب ہے؟

135. سکوائش کیسا مشروب ہے؟

136. سکوائش کے فائدے بیان کریں۔

137. متعدی 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. عمدہ صحت کی علامات لکھیے۔

144. غذا سے کیا مراد ہے؟

145. خوراک میں پانی کیا کردار ادا کرتا ہے؟

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

147. عمدہ 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 دو فوائد لکھیے۔

