

انٹرمیڈیٹ (پارٹ-II) 22/01 حصہ معروضی

وقت : 20 منٹ

کل نمبر: 17



صحت و تعلیم جسمانی (حصہ معروضی)

ATK-22

نوٹ: اپنا رول نمبر اور دستخط اسی پرچہ میں دی گئی جگہ پر ثبت کیجئے۔ تمام سوال اسی کاغذ پر ہر سوال کے سامنے دی گئی ہدایات کے مطابق حل کیجئے۔ کاٹ کر / مٹا کر یا پنسل سے تحریر کردہ جواب کا کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔

1 ہر سوال کے دیئے ہوئے چار ممکنہ جوابات میں سے درست جواب پر ٹک (✓) کا نشان لگائیں۔ (17)

نمبر شمار	سوالات	جوابات	
		د ب ج د	
1	ایک فطری عمل ہے۔	جمناسٹک	کھیل
2	خوراک میں اجزاء ہوتے ہیں۔	چار	پانچ
3	مصنوعی شخص کے طریقے ہیں۔	دو	تین
4	جگر شور کرتا ہے۔	گلائیکوجن	مالٹوز
5	نیزہ پھینکنے کے مقابلوں میں کھلاڑی کو زیادہ سے زیادہ کوششیں دی جاتی ہیں۔	چھ	آٹھ
6	سگریٹ نوشی کس بیماری کا سبب بنتی ہے؟	بخار	ہیضہ
7	اُدچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔	2 کلوگرام	3 کلوگرام
8	معیاری ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔	1.20 میٹر	1.22 میٹر
9	وہ عضلات جو انسان کی مرضی کے تابع نہیں ہوتے۔	غیر ارادی عضلات	استخوانی عضلات
10	خوراک کا ایندھن کہلاتے ہیں۔	حیاتین	روغنیات
11	اُدچی چھلانگ میں مسلسل۔۔۔ نا کامیوں کے بعد اٹھلیٹ کو مقابلے سے خارج کر دیا جاتا ہے۔	ایک	چار
12	بڑی آنت کی تقریباً لمبائی ہوتی ہے۔	1.50 میٹر	1.25 میٹر
13	انسانی جسم میں عضلات کی اقسام ہوتی ہیں۔	دو	تین
14	اگر کسی نے زہر کھالیا تو سب سے پہلے کرنا چاہیے۔	تے کروائیں	پانی پلائیں
15	جسم کے جلنے سے۔۔۔ نظام کو زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔	نظام شخص	نظام اعصاب

صرف طلباء کے لیے

16	ہاکی کی گول پوسٹوں کی اونچائی ہوتی ہے۔	2.00 میٹر	2.15 میٹر	2.25 میٹر	2.14 میٹر
17	باسکٹ بال رنگ (Ring) کی زمین سے اونچائی ہوتی ہے۔	3.10 میٹر	3.05 میٹر	3.15 میٹر	3.25 میٹر

صرف طالبات کے لیے

16	خواتین بیڈمنٹن سنگل ٹیم میں پوائنٹس ہوتے ہیں۔	15	17	11	21
17	ٹیبلی ٹینس کے میز کی اونچائی ہوتی ہے۔	70 سینٹی میٹر	72 سینٹی میٹر	74 سینٹی میٹر	76 سینٹی میٹر

(ختم شد)

(حصہ اول)

(16 = 8 x 2)

ATK-22

2- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

i	کھیل معاشرے میں بھائی چارے کی روح پیدا کرتا ہے؟ وضاحت کریں۔
ii	کیا موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت ہے؟
iii	اچھے کھلاڑی کی دو مثبت خوبیاں تحریر کیجیے۔
iv	اچھا کھلاڑی معاشرے میں مثبت کردار ادا کرتا ہے؟ وضاحت کریں۔

طلباء کیلئے

v	ہاکی میں فری ہٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
vi	پینٹی کارنر پر مختصر نوٹ لکھیں۔
vii	ہاکی کھیل میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
viii	ہاکی کھیل کے چار فاولز تحریر کریں۔
ix	باسکٹ بال کے کھیل میں آٹھ سکینڈ کا قانون تحریر کیجیے۔
x	باسکٹ بال کے کھیل میں ہیلڈ (held) بال پر نوٹ لکھیں۔
xi	باسکٹ بال میں دو ٹیکنیکل فاولز لکھیں۔
xii	باسکٹ بال میں 24 سکینڈ کا قانون تحریر کریں۔

طالبات کیلئے

v	بیڈمنٹن میں لائن جج کے دو فرائض تحریر کریں۔
vi	بیڈمنٹن میں شٹل کی رفتار کو کیسے جانچا جاتا ہے؟
vii	بیڈمنٹن کورٹ کے شارٹ سروں ایریا کی وضاحت کریں۔
viii	بیڈمنٹن کھیل میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
ix	ٹینس ٹینس کے کھیل میں دو فاولز تحریر کریں۔
x	ٹینس ٹینس میز کی پیمائش تحریر کریں۔
xi	ٹینس ٹینس کھیل کے ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
xii	ٹینس ٹینس کھیل میں لیٹ (Let) کی مختصر وضاحت کریں۔

(16 = 8 x 2)

3- کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

i	نیزہ کی بناوٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
ii	نیزہ کو پلانے کے تین طریقوں کے نام تحریر کیجیے۔
iii	نیزہ میں کھلاڑیوں کی باری کا تعین کیسے کرتے ہیں؟
iv	نیزہ گرنے کے علاقے کی وضاحت کریں۔
v	ہائی جپ میں کراس بار اور ٹیکوں کی وضاحت کریں۔
vi	ہائی جپ میں برابری کے پہلے اصول کی وضاحت کریں۔
vii	اوپنٹی چھلانگ کے چار قوانین تحریر کریں۔
viii	ہائی جپ میں پولز کی وضاحت کریں۔
ix	400 میٹر دوڑ میں کون سا اشارت استعمال کیا جاسکتا ہے؟
x	400 میٹر دوڑ میں کھلاڑی اختتام کیسے کرے گا؟
xi	400 میٹر دوڑ میں زینے دینے کی وجوہات کیا ہیں؟
xii	400 میٹر دوڑ کے دو فاولز تحریر کریں۔

(12 = 6 x 2)

4- کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

i	عضلات کسے کہتے ہیں؟
ii	جگر کے چار افعال تحریر کیجیے۔
iii	متوازن غذا کیسی ہونی چاہیے؟
iv	حرارہ کسے کہتے ہیں؟
v	نشیات سے کیا مراد ہے؟
vi	سکھیا کی دو علامات تحریر کریں۔
vii	جنسی حفظان صحت کا علم کیوں ضروری ہے؟
viii	موسم گرما کا پسندیدہ مشروب پر نوٹ لکھیں۔
ix	ابتدائی طبی امداد کے اہم طریقے کون سے ہیں۔ تحریر کیجیے۔

(حصہ دوم)

(24 = 8 x 3)

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- 5- کھیل کی تعریف کریں۔ کالجوں میں کھیلوں کی اہمیت تفصیل سے تحریر کیجیے۔ (08)
- 6- 400 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیل کے ساتھ تحریر کریں۔ (08)
- 7- خوراک کو ہضم کرنے کے عمل میں کون کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں۔ تفصیل بتائیں۔ (08)
- 8- ایڈز سے کیا مراد ہے؟ اس کے پھیلنے کی وجوہات اور حفاظتی تدابیر تفصیل سے تحریر کیجیے۔ (08)
- 9- درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلباء) (08)
- (i) - ہاکی میں امپائر کے فرائض (ii) - باسکٹ بال میں سکورر کے فرائض
- درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔ (برائے طالبات)
- (i) - بیڈمنٹن میں کھیل کی بے ضابطگیاں (ii) - ٹینس ٹینس میں ریفری کے فرائض