

وقت = 20 منٹ ، کل نمبر = 17

حصہ معروضی

22-21

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 حلقہ دائرہ

کھینچ کر یا پن سے مجھئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا

سوال نمبر 1

- 1- سپورٹس میں شپ کس سے پیدا ہوتی ہے ؟
- 2- ٹیم کپتان بننے پر صلاحیت بڑھتی ہے
- 3- ارادی عضلات کی تسمیں ہوتی ہیں
- 4- لمبہ کا وزن ہوتا ہے
- 5- نشاستہ کے حصول کے ذرائع ہیں
- 6- تمام مشروبات کا بڑا جزو ہے
- 7- حرارت ناپنے کا ایک پیمانہ ہے
- 8- نیزہ پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے
- 9- 400 میٹر کے ٹریک کی شکل ہوتی ہے
- 10- اونچی چھلانگ کے مقابلے سے قبل ٹریک چھس دیئے جاتے ہیں
- 11- خواب آور گولیاں کمانے سے کس چیز پر فوراً اثر ہوتا ہے ؟
- 12- قائل بیماری جانی جاتی ہے
- 13- فرسٹ ایڈ کو پہلا کام کیا کرنا چاہئے
- 14- سانس لینے کے عمل میں آکسیجن استعمال ہو جاتی ہے
- 15- انجون کتنے عناصر کا مرکب ہے

- (A) خوراک سے (B) ورزش سے (C) کھیل سے (D) آرام سے
- (A) طاقت (B) کھٹیک (C) معاشرتی (D) قائدانہ
- (A) ایک (B) دو (C) تین (D) چار
- (A) 90 گرام (B) 70 گرام (C) 80 گرام (D) 60 گرام
- (A) دو (B) تین (C) چار (D) ایک
- (A) پانی (B) دودھ (C) چائے (D) لسی
- (A) حرارت (B) میٹر (C) کلوگرام (D) سینٹی
- (A) 30 سینٹی (B) 90 سینٹی (C) 45 سینٹی (D) 60 سینٹی
- (A) مستطیل (B) مربع (C) بیضوی (D) گول
- (A) دو (B) چار (C) تین (D) ایک
- (A) جگر پر (B) پیچھے پر (C) نظامِ صحت پر (D) معدے پر
- (A) آنکھ (B) ایڈز (C) سوزاک (D) شکرورڈ
- (A) سب کو روک کرنا (B) مصنوعی تنفس دینا (C) خون روکنا (D) گرمائی دینا
- (A) 5 فیصد (B) 21 فیصد (C) 0.04 فیصد (D) 16 فیصد
- (A) چار (B) دو (C) تین (D) ایک

(برائے طلبہ)

- 16- ہاکی بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے
- 17- بسکٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے

- (A) 163 گرام (B) 160 گرام (C) 155 گرام (D) 170 گرام
- (A) 26 میٹر (B) 28 میٹر (C) 18 میٹر (D) 15 میٹر

(برائے طالبات)

- 18- بیڈمنٹن بیٹ کی لمبائی ہوتی ہے
- 19- ٹیبل ٹینس میں گیند کا وزن ہوتا ہے

- (A) 6.10 میٹر (B) 5.18 میٹر (C) 5.20 میٹر (D) 13.90 میٹر
- (A) 2.50 گرام (B) 2.70 گرام (C) 2.80 گرام (D) 2.60 گرام

وقت = 2 گھنٹے 40 منٹ

کل نمبر = 68

حصہ انشائیہ

حصہ اول

D.K-22

سوال نمبر 2	کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جوابات دیجئے	2x8=16	
i	کیا سپورٹس میں کوئی فائدہ پہنچاتی ہیں؟	ii	آپ "ہیم پورٹ" کو کیسے واضح کریں گے؟
iii	ایسے کھلاڑی کی کوئی سی پانچ خوبیاں تحریر کیجئے	iv	کیا کھلاڑی قانون کے پابند ہوتے ہیں؟ واضح کیجئے
	ہوائی طلبہ		ہوائی طالبات
v	باسکٹ بال میں ایک پورڈر پر مختصر نوٹ لکھیے	v	بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے
vi	باسکٹ بال میں عقب بال سے کیا مراد ہے؟	vi	بیڈمنٹن گیم میں "Let" (لٹ) سے کیا مراد ہے؟
vii	باسکٹ بال میں منوصصہ علاقے سے کیا مراد ہے؟	vii	بیڈمنٹن میں سروں کورٹ میں ہونے والی غلطیاں بیان کیجئے
viii	باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے ٹائم آؤٹ پر نوٹ لکھیے	viii	بیڈمنٹن کھیل کے کوئی سے دو آپشنل کے فرائض لکھیے
ix	ہاکی میں امپائر کے دو فرائض تحریر کیجئے	ix	کھیل ٹینس کھیل کے حوالے سے "سروں کے قوانین" بیان کیجئے
x	ہاکی میں ہنز اور پیلے کارڈ کی وضاحت کیجئے	x	کھیل ٹینس میں ہاری کے بغیر سروں کرنا سے کیا مراد ہے؟
xi	ہاکی کے کھیل میں "کارز" کب دیا جاتا ہے؟	xi	کھیل ٹینس میں ریفری کے فرائض بیان کیجئے
xii	ہاکی میں "شوٹ آؤٹ" پر نوٹ لکھیے	xii	کھیل ٹینس میں "وقفہ" کی وضاحت کیجئے
سوال نمبر 3	کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جوابات دیجئے	2x8=16	
i	تیز پھینکنے کے سیکٹری کی وضاحت کیجئے	ii	تیز پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجئے
iii	تیز پھینکنے کی کتنی ٹھکنس ہیں؟	iv	تیز پھینکنے کے لیے کتنی کوششیں اور وقت دیا جاتا ہے؟
v	اونچی چھلانگ کے رن وے کی وضاحت کیجئے	vi	اونچی چھلانگ میں کتنی کوششیں دی جاتی ہیں اور چھلانگ لگانے کا ایک طریقہ تحریر کیجئے
vii	اونچی چھلانگ لگانے کے تین قوانین تحریر کیجئے	viii	اونچی چھلانگ کے پوسٹس اور ٹیکوں کی وضاحت کیجئے
ix	400 میٹر دوڑ کا سٹارٹ کس طرح لیا جاتا ہے؟ مختصراً تحریر کیجئے	x	معیاری ٹریک سے کیا مراد ہے؟ اور اس میں کتنی لمبیاں ہوتی ہیں؟
xi	400 میٹر دوڑ میں کھلاڑیوں کو ڈیپے کیوں دیئے جاتے ہیں؟	xii	400 میٹر ٹریک کے چار قوانین تحریر کیجئے
سوال نمبر 4	کوئی سے چھ سوالات کے مختصر جوابات دیجئے	2x6=12	
i	خوراک کے اہم ہونے کے مدارج کون سے ہیں؟ ان کے نام لکھیے	ii	جگر کا خوراک کے ہاشے میں کیا کردار ہے؟
iii	مردوں کے مقابلے میں عورتیں کیوں کم غذا کھاتی ہیں؟	iv	روحانیات کے چار فوائد کون سے ہیں؟
v	کوئی سی چار غذائی اجزاء کے نام تحریر کیجئے	vi	ڈاکٹر عواما خواب آور گولیاں کب تجویز کرتا ہے؟
vii	آنٹیک کے پہلے دور کی اہم علامات کون سی ہیں؟	viii	مشروبات کی تعریف کیجئے اور اس کی اہم اقسام کے نام لکھیے
ix	ایسٹریٹیجی امداد دینے والے کی اہم ذمہ داریاں کوئی ہوتی ہیں؟		

حصہ دوم

8x3 = 24

نوٹ: اس حصہ سے کوئی سے تین سوالات حل کیجئے

- سوال نمبر 5- کھلیں کھلاڑی میں کوئی خوبیاں پیدا کرتی ہیں جس سے معاشرے میں بہتری آئے
- سوال نمبر 6- اونچی چھلانگ کے قوانین مفصل بیان کیجئے
- سوال نمبر 7- نظام عضلات پر مفصل نوٹ تحریر کیجئے
- سوال نمبر 8- ایڈز سے کیا مراد ہے؟ اس کے پھیلنے کی وجوہات اور حفاظتی تدابیر تفصیل سے تحریر کیجئے
- سوال نمبر 9- (ہوائی طلبہ) ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ بنائیے اور اس کی پانچ ٹیکس لکھیے
- (ہوائی طالبات) بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیے اور اس کی پانچ ٹیکس لکھیے