

وقت = 20 منٹ ، کل نمبر = 17

حصہ معروضی DAK-11-23

ہدایات : ہر نمبر کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر نمبر 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 پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

سوال نمبر-1

400 میٹر دوڑ کے ٹریک کی گلی کی چوڑائی ہوتی ہے۔	(A) 1.22 میٹر	(B) 2 میٹر	(C) 2.50 میٹر	(D) 3 میٹر	1
انیون کس پودے سے حاصل ہوتی ہے؟	(A) پوسٹ	(B) گلاب	(C) امرود	(D) ایروکیریا	2
ایڈز کتنے الفاظ کا مخفف ہے؟	(A) 2	(B) 3	(C) 4	(D) 5	3
بجلی کا سب سے اچھا موصل ہے۔	(A) ہوا	(B) پانی	(C) گرمی	(D) سردی	4
مصنوعی تنفس کے کل کتنے طریقے ہیں؟	(A) 2	(B) 3	(C) 4	(D) 5	5
کوئٹن تمباکو کے کس حصے سے حاصل ہوتی ہے؟	(A) جڑے	(B) پتوں سے	(C) پھولوں سے	(D) سب سے	6
صحت مند معاشرے کی بنیاد ہیں۔	(A) کھیل	(B) لڑائی جھگڑے	(C) دولت	(D) موسیقی	7
خفیہ صلاحیتیں اجاگر ہوتی ہیں۔	(A) کھیل سے	(B) تعلیم سے	(C) دولت سے	(D) تمام آپشن	8
غذا کے تحلیل ہونے کے نظام کو کہتے ہیں۔	(A) نظام تنفس	(B) نظام انہضام	(C) نظام عضلات	(D) نظام اعصاب	9
دل کے عضلات کہلاتے ہیں۔	(A) استخوانی	(B) قلبی	(C) ارادی	(D) جلدی	10
خوردنی نمک کو کہتے ہیں۔	(A) کیلیم	(B) فاسفورس	(C) پوٹاشیم	(D) سوڈیم کلورائیڈ	11
روحانیات کو انگریزی میں کہتے ہیں۔	(A) وٹامن	(B) پروٹین	(C) فیٹس	(D) کاربوہائیڈریٹس	12
مشروبات کی اقسام ہیں۔	(A) دو	(B) تین	(C) چار	(D) پانچ	13
نیزہ کی گرفت میں لمبائی ہوتی ہے۔	(A) 10 سم	(B) 15 سم	(C) 20 سم	(D) 25 سم	14
اوپچی چھلانگ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔	(A) 1 کلوگرام	(B) 2 کلوگرام	(C) 2.50 کلوگرام	(D) 3 کلوگرام	15
برائے طلبہ					
باسکٹ بال کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟	(A) 7 میٹر	(B) 15 میٹر	(C) 18 میٹر	(D) 20 میٹر	16
ہاکی گراؤنڈ کتنے حصوں پر مشتمل ہوتا ہے؟	(A) 2	(B) 4	(C) 5	(D) 6	17
برائے طالبات					
ٹینس ٹینس بال کا وزن ہوتا ہے؟	(A) 50 گرام	(B) 2.7 گرام	(C) 2.8 گرام	(D) 3 گرام	18
بیڈ منٹن نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے؟	(A) 50 سم	(B) 75 سم	(C) 1 میٹر	(D) 1.50 میٹر	19

8 x 2 = 16

DGK-11-23

سوال نمبر 2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

ii	کیلیوں کی اہمیت اور افادیت کے صرف نام تحریر کیجئے۔	i	کھیل سے کیا مراد ہے؟
iv	کھیل بے راہ روی سے کیسے بچاتے ہیں؟	iii	جذبہ حب الوطنی کھیل سے کیسے پیدا ہوتا ہے؟
	صرف طالبات کے لیے		صرف طلبہ کے لیے
v	بیڈ منٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔	v	ہاکی کھیل میں گیند کا کم سے کم اور زیادہ سے زیادہ وزن کھینچئے۔
vi	بیڈ منٹن میں فٹس کی مختصر وضاحت کیجئے۔	vi	ہاکی کے کھیل کا آغاز کیسے کیا جاتا ہے؟
vii	بیڈ منٹن کھیل میں (LET) لٹ کی مختصر وضاحت کیجئے۔	vii	ہاکی کے گراؤٹ کی لمبائی تحریر کیجئے۔
viii	بیڈ منٹن کے حوالے سے آفیشلز کے صرف نام تحریر کیجئے۔	viii	ہاکی کے کھیل میں گول کیسے ہوتا ہے؟
ix	ٹیل ٹینس کے نٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔	ix	ہاکی میں لمپاز کے دو فرائض تحریر کیجئے۔
x	ٹیل ٹینس کے سچ کی مختصر وضاحت کیجئے۔	x	باسکٹ بال میں ممنوعہ علاقہ کسے کہتے ہیں؟
xi	ٹیل ٹینس میں پوائنٹ حاصل کرنے پر مختصر نوٹ لکھیں۔	xi	باسکٹ بال کھیل کے دورانیے پر مختصر نوٹ لکھیں۔
xii	ٹیل ٹینس میں سرورس کے دو فاکلز لکھیں۔	xii	باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی دلی لائنوں کے نام تحریر کیجئے۔

8 x 2 = 16

سوال نمبر 3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

ii	اوپنٹی چھلانگ کے چار فاکلز تحریر کیجئے۔	i	اوپنٹی چھلانگ میں ٹیکوں کی وضاحت کیجئے۔
iv	اوپنٹی چھلانگ میں جمپ آف سے کیا مراد ہے؟	iii	اوپنٹی چھلانگ میں کراس بار پر مختصر نوٹ لکھیں۔
vi	400 میٹر دوڑ کے چار فاکلز تحریر کیجئے۔	v	400 میٹر دوڑ کے سٹارٹ کے مراحل بیان کیجئے۔
viii	400 میٹر کے چار قوانین لکھیں۔	vii	400 میٹر دوڑ کے ٹارسو سے کیا مراد ہے؟
x	نیزے کی لمبائی اور وزن تحریر کیجئے۔	ix	نیزے کے سیکر پر نوٹ لکھیں۔
xii	نیزے کے چار قوانین بیان کیجئے۔	xi	نیزے کے حصوں کے نام لکھیں۔

6 x 2 = 12

سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

ii	جلدی عضلات کی مختصر وضاحت کیجئے۔	i	لبلیہ کی مختصر وضاحت کیجئے۔
iv	حرارہ کی تعریف کیجئے۔	iii	دٹامن۔ بی کی کمی کے اثرات تحریر کیجئے۔
vi	ٹشیا سے کیا مراد ہے؟	v	ایڈون کیا ہے؟
viii	مشروبات کی اقسام تحریر کیجئے۔	vii	جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
		ix	معنوی تھنس کیوں ضروری ہے؟

حصہ دوم

8 x 3 = 24

نوٹ: اس حصہ سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

سوال نمبر 5۔	کیلیوں کی افادیت پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔
سوال نمبر 6۔	400 میٹر دوڑ کے قوانین اور ضابطے تحریر کیجئے۔
سوال نمبر 7۔	نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟ عضلات کی اقسام تفصیل سے بیان کیجئے۔
سوال نمبر 8۔	ابتدائی امداد کی تعریف کیجئے۔ آنکھ کے اسباب / پھیلنے کی وجوہات اور بچاؤ کے طریقے بیان کیجئے۔
سوال نمبر 9۔	باسکٹ بال کے حوالے سے درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔ (برائے طلبہ) (الف) کھیل کا دورانیہ (ب) جمپ بال
	ٹیل ٹینس کے حوالے سے درج ذیل پر مفصل نوٹ تحریر کیجئے۔ (برائے طالبات) (الف) لیٹ (LET) (ب) آفیشلز (OFFICIALS)