

وقت = 20 منٹ ، کل نمبر = 17

حصہ معروضی

DCK-22

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 متعلقہ دائرہ

کو مار کر یا پن سے مجھڑیے۔ 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 ؟
(A) خوراک سے (B) ورزش سے (C) کھیل سے (D) آرام سے
- 2- ٹیم کپتان بننے پر صلاحیت بڑھتی ہے
(A) طاقت (B) تھکیک (C) معاشرتی (D) قائدانہ
- 3- ارادی عضلات کی قسمیں ہوتی ہیں
(A) ایک (B) دو (C) تین (D) چار
- 4- لہجہ کا وزن ہوتا ہے
(A) 90 گرام (B) 70 گرام (C) 80 گرام (D) 60 گرام
- 5- نشاستہ کے حصول کے ذرائع ہیں
(A) دو (B) تین (C) چار (D) ایک
- 6- تمام مشروبات کا بڑا جزو ہے
(A) پانی (B) دودھ (C) چائے (D) لسی
- 7- حرارت ناپنے کا ایک پیمانہ ہے
(A) حرارہ (B) میٹر (C) کلوگرام (D) سیکنڈ
- 8- نیزہ پھینکنے کے لیے وقت دیا جاتا ہے
(A) 30 سیکنڈ (B) 90 سیکنڈ (C) 45 سیکنڈ (D) 60 سیکنڈ
- 9- 400 میٹر کے ٹریک کی شکل ہوتی ہے
(A) مستطیل (B) مربع (C) بیضوی (D) گول
- 10- اونچی چھلانگ کے مقابلے سے قبل ٹریکس چھس دیئے جاتے ہیں
(A) دو (B) چار (C) تین (D) ایک
- 11- خواب آور گولیاں کھانے سے کس چیز پر فورا اثر ہوتا ہے ؟
(A) جگر پر (B) پیچھے پر (C) نظام ہضمی پر (D) معدہ پر
- 12- قاتل بیماری جانی جاتی ہے
(A) آتھک (B) ایڈز (C) سوزاک (D) شکاریوڈ
- 13- فرسٹ ایڈ کو پہلا کام کیا کرنا چاہیے
(A) سب کو روک کرنا (B) مصنوعی تنفس دینا (C) خون روکنا (D) گرمائی دینا
- 14- سانس لینے کے عمل میں آکسیجن استعمال ہو جاتی ہے
(A) 5 فیصد (B) 21 فیصد (C) 0.04 فیصد (D) 16 فیصد
- 15- المون کتنے عناصر کا مرکب ہے
(A) چار (B) دو (C) تین (D) ایک

(برائے طلبہ)

- 16- ہاکی بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے
(A) 163 گرام (B) 160 گرام (C) 155 گرام (D) 170 گرام
- 17- باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے
(A) 26 میٹر (B) 28 میٹر (C) 18 میٹر (D) 15 میٹر

(برائے طالبات)

- 18- بیڈمنٹن نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے
(A) 6.10 میٹر (B) 5.18 میٹر (C) 5.20 میٹر (D) 13.90 میٹر
- 19- ٹیبل ٹینس میں گیند کا وزن ہوتا ہے
(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

22-22

سوال نمبر 2	کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جوابات دیجئے	2x8=16	
i	کیا سپرٹس میں کوئی فائدہ پہنچاتی ہیں ؟	ii	آپ " ٹیم سپرٹ " کو کیسے واضح کریں گے ؟
iii	ایک 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 مختصر انوٹ لکھیے	v	بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے
vi	باسکٹ بال میں عجب بال سے کیا مراد ہے ؟	vi	بیڈمنٹن گیم میں " Let " (لٹ) سے کیا مراد ہے ؟
vii	باسکٹ بال میں ممنوعہ 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 آفیشل 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 غیر 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 " وقفے " کی وضاحت کیجئے
سوال نمبر 3	کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جوابات دیجئے	2x8=16	
i	ہیز ہینکس کے سکٹری کی وضاحت کیجئے	ii	ہیز ہینکس کے چار قوانین تحریر کیجئے
iii	ہیز ہینکس کی کتنی ٹیمیں ہیں ؟	iv	ہیز ہینکس 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 نوپے 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 اہم عناصر کی نام تحریر کیجئے	vi	ڈاکٹر عواما خواب آور گولیاں کب تجویز کرتا ہے ؟
vii	آنکھ کے پہلے دور کی اہم علامات کون سی ہیں ؟	viii	مشروبات کی تعریف کیجئے اور اس کی اہم اقسام کے نام لکھیے
ix	ایڈز کی طبی 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 ٹیمیں لکھیے

(ہوائی طالبات) بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیے اور اس کی پانچ ٹیمیں لکھیے