

DQK-12-18

بارہویں کلاس 12018

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن (نیوکورس)

وقت = 20 منٹ ، کل نمبر = 17

حصہ معروضی

تعلیمی سیشن: 2015-2017 تا 2016-2018

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے 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

1- جسم کی متوازن نشو و نما ہوتی ہے

(A) جسمانی سرگرمیوں سے (B) عقلی سرگرمیوں سے (C) سماجی سرگرمیوں سے (D) مثنیٰ سرگرمیوں سے

2- صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے

(A) روسو (B) مسٹرک سٹو (C) مسٹر بچر (D) جان لاک

3- نیزہ پھینکنے کے لئے کھلاڑی کی ایک کوشش کیلئے وقت ہوگا

(A) 2 منٹ (B) 1 منٹ (C) 4 منٹ (D) 3 منٹ

4- نیزے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے

(A) اٹیس درجے 29° (B) تیس درجے 30° (C) ستائیس درجے 27° (D) اٹھائیس درجے 28°

5- اونچی چھلانگ میں اکھاڑہ ہوتا ہے

(A) چار ضرب چار میٹر 4x4 m (B) پانچ ضرب تین میٹر 5x3 m

(C) پانچ ضرب پانچ میٹر 5x5 m (D) پانچ ضرب چار میٹر 5x4 m

6- مین کمر کے نام سے دو مشہور ہے

(A) 200 میٹر (B) 100 میٹر (C) 400 میٹر (D) 300 میٹر

7- بڑی آنت کی تقریباً لمبائی ہوتی ہے

(A) 1.50 میٹر (B) 1.80 میٹر (C) 1.40 میٹر (D) 1.60 میٹر

8- جسمانی خوب صورتی کا انحصار کس نظام پر ہوتا ہے ؟

(A) نظام استخوان (B) نظام عضلات (C) نظام دوران خون (D) نظام اعصاب

9- انسانی جسم میں تقریباً پانی ہوتا ہے

(A) 60 فیصد (B) 50 فیصد (C) 80 فیصد (D) 70 فیصد

10- جسم میں ایندھن کا کام کرتا ہے

(A) روغنیات (B) پانی (C) لحمیات (D) نشاستہ

11- دماغ کے اہم معصبی خلیے آکسیجن کے بغیر کتنی دیر زندہ رہ سکتے ہیں ؟

(A) 2 منٹ (B) 1 منٹ (C) 4 منٹ (D) 3 منٹ

12- نیکوٹین پانی جاتی ہے

(A) تمباکو (B) الون (C) الکحل (D) ہیروئن

13- جنسی بیماری ہے

(A) خسرہ (B) ہیپس (C) ایڈز (D) ٹائیفائیڈ

14- حلق میں سورخ کھلتے ہیں

(A) دو (B) تین (C) پانچ (D) سات

15- ابتدائی لمبی امداد میں مریض کو _____ دکھانا چاہئے

(A) ننگ جگہ پر (B) کھلی جگہ پر (C) بدبودار جگہ پر (D) جھوم دار جگہ پر

(برائے طلباء)

16- ہاکی کے کھیل کا وقت ہوتا ہے

(A) 80 منٹ (B) 70 منٹ (C) 100 منٹ (D) 90 منٹ

17- باسکٹ بال کورٹ میں تمام لائنوں کی موٹائی ہوتی ہے

(A) 5 سم (B) 8 سم (C) 7 سم (D) 9 سم

(برائے طالبات)

18- بیڈمنٹن کورٹ کی بیک گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے

(A) 86 سم (B) 76 سم (C) 98 سم (D) 120 سم

19- ٹیبل ٹینس میں بال کا وزن ہوتا ہے

(A) 2.7 گرام (B) 2.5 گرام (C) 2.6 گرام (D) 2.8 گرام

حصہ اول

نمبر شمار	سوالات	نمبر شمار	سوالات
سوال نمبر 2	کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جوابات دیجئے $2 \times 8 = 16$		
1	کمیل ایک فطری سرگرمی ہے۔ مختصراً وضاحت کیجئے	۲	کمیل جسمانی ترقی کا باعث ہوتا ہے۔ وضاحت کیجئے
۳	ایک کھلاڑی کے دو اوصاف تحریر کیجئے	۴	اچھا کھلاڑی کون کا پابند ہوتا ہے۔ وضاحت کیجئے
	برائے طلباء		برائے طالبات
۵	فری ہٹ پر مختصر نوٹ لکھیے	۵	بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے
۶	پینٹل شوک سے کیا مراد ہے؟	۶	بیڈمنٹن میں سروں کے دو قاذو تحریر کیجئے
۷	ہاکی کے کمیل کا آغاز کیسے کیا جاتا ہے؟ مختصراً نوٹ لکھیے	۷	بیڈمنٹن میں شارٹ سروں ایریا کی وضاحت کیجئے
۸	ہاکی کے کمیل کے دو قاذو تحریر کیجئے	۸	بیڈمنٹن میں سکورنگ کے طریقہ کی وضاحت کیجئے
۹	باسکٹ بال کمیل کے آغاز پر مختصراً نوٹ لکھیے	۹	ٹینس میں سکورنگ کے طریقہ کی وضاحت کیجئے
۱۰	باسکٹ بال ٹیم میں کھیلنے والے کھلاڑیوں کی تعداد لکھیے	۱۰	ٹینس میں ٹیسٹ اسٹریک سے کیا مراد ہے؟
۱۱	باسکٹ بال میں ہیملٹ ہال کیا ہے؟	۱۱	ٹینس ریکٹ ہینڈ اور ریلی سے کیا مراد ہے؟
۱۲	باسکٹ بال میں ٹیم کپتان کی وضاحت کیجئے	۱۲	ٹینس میں ریفری کے دو فرائض لکھیے
سوال نمبر 3	کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جوابات دیجئے $2 \times 8 = 16$		
1	400 میٹر دوڑ کے چار قاذو تحریر کیجئے	۲	400 میٹر دوڑ میں فالس سٹارٹ کی وضاحت کیجئے
۳	400 میٹر دوڑ کے اختتام کی وضاحت کیجئے	۴	400 میٹر دوڑ کے "مین ٹرانم" کی وضاحت کیجئے
۵	نیزہ بیگٹ کے دو قاذو تحریر کیجئے	۶	نیزہ کے دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے
۷	نیزہ کا وزن مردوں کے لئے تحریر کیجئے	۸	گرفت پر نوٹ لکھیے
۹	اوپن جھلانگ میں برابری کے دوسرے اصول تحریر کیجئے	۱۰	اوپن جھلانگ میں لینڈنگ ایریا کی وضاحت کیجئے
۱۱	اوپن جھلانگ کے دو قاذو تحریر کیجئے	۱۲	اوپن جھلانگ کے پولو کی مختصر وضاحت کیجئے
سوال نمبر 4	کوئی سے چھ سوالات کے مختصر جوابات دیجئے $2 \times 6 = 12$		
1	وٹامن کی وضاحت کیجئے	۲	بڑی آنت کی وضاحت کیجئے
۳	روغنیات کے چار فوائد تحریر کیجئے	۴	غیر الکھلی مشروبات کے چار اقسام کے نام تحریر کیجئے
۵	متوازن غذا کی تعریف کیجئے	۶	الکھلی مشروبات اور غیر الکھلی مشروبات سے کیا مراد ہے؟
۷	اکھل کے معر اثرات بیان کیجئے	۸	سکھیا کی علامات تحریر کیجئے
۹	کیوٹین سے کیا مراد ہے؟		

حصہ دوم

8x3 = 24

نوٹ: اس حصہ سے کوئی سے تین سوالات حل کیجئے

- 5- موجودہ دور کے حوالہ سے کمیلوں کی اہمیت بیان کیجئے
- 6- باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ بنائیے اور کورٹ کی مکمل پیمائش تحریر کیجئے

یا

ٹینس کے کمیل کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیے

(i) سروں کے قوانین (ii) "ل"

7- اوپن جھلانگ کے قواعد و ضوابط تحریر کیجئے

8- نظام انہضام میں حصہ لینے والے اعضاء کی تفصیل بیان کیجئے

9- ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ ابتدائی امداد کے تین اہم طریقے کون سے ہیں؟ تفصیل لکھیے