DGK, 12, 19

PAPER CODE - 8421

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن

بارہویں کلاس 12019

حصہ معروضی

وقت = 20 منٹ ، کل نمبر = 17

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 مارکر یا پین سے بھر دیجیے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا

سوال نمبر 1

1- " صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے " کس کا مقولہ ہے (A) روسو (B) مسز گرٹ سمتھ (C) مسز بچر (D) جان لاک

2- نیزہ پھینکنے کے راستے کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔ (A) 25 میٹر (B) 35 میٹر (C) 30 میٹر (D) 40 میٹر

3- نیزہ پھینکنے کے راستے کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (A) 4 میٹر (B) 3 میٹر (C) 1.22 میٹر (D) 5 میٹر

4- ہائی جمپ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے (A) 1 کلوگرام (B) 2 کلوگرام (C) 1 1/2 کلوگرام (D) 3 کلوگرام

5- اونچی چھلانگ کے مقابلوں میں پولز کے درمیان کم از کم فاصلہ ہوتا ہے (A) 3.50 میٹر (B) 4.00 میٹر (C) 4.05 میٹر (D) 4.08 میٹر

6- معیاری ٹریک میں گلیوں کی تعداد ہوتی ہے (A) 6 (B) 8 (C) 7 (D) 10

7- غذا کے تحلیل ہونے کے عمل کو کہتے ہیں (A) نظام تنفس (B) نظام انہضام (C) نظام عضلات (D) نظام دوران خون

8- عضلات جو ہڈیوں کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں۔ کہلاتے ہیں (A) قلبی عضلات (B) استخوانی عضلات (C) ارادی عضلات (D) غیر ارادی عضلات

9- مشروب ' پاکستانی مشروب کہلاتا ہے (A) برانڈی (B) لسی (C) وسکی (D) بیر

10- افیون براہ راست اثر کرتی ہے (A) نظام اعصاب (B) نظام تنفس (C) نظام استخوان (D) نظام انہضام

11- ایڈز کے وائرس کو نام دیا گیا (A) HAC (B) HIV (C) HKV (D) LMC

12- ایڈز کے وائرس کو دریافت کیا گیا (A) 1980 (B) 1981 (C) 1985 (D) 1983

13- زہر جسم میں کتنے طریقوں سے داخل ہوتا ہے (A) تین (B) چار (C) دو (D) پانچ

14- خوراک میں اجزا ہوتے ہیں (A) چار (B) چھ (C) پانچ (D) تین

15- انسانی جسم میں تقریباً پانی صد پانی ہوتا ہے (A) 50 فیصد (B) 70 فیصد (C) 60 فیصد (D) 45 فیصد

(برائے طلباء)

16- ہاکی میں پینلٹی کارنر کے نشان کا گول پوسٹ سے فاصلہ ہوتا ہے (A) 5 میٹر (B) 10 میٹر (C) 3.66 میٹر (D) 6.40 میٹر

17- باسکٹ بال میں وسطی دائرہ کا نصف قطر ہوتا ہے (A) 3.80 میٹر (B) 1.80 میٹر (C) 1.60 میٹر (D) 3.66 میٹر

(برائے طالبات)

18- بیڈمنٹن کورٹ شکل کا ہوتا ہے (A) چوکور (B) مستطیل (C) گول (D) تکون

19- ٹیبل ٹینس بال کا قطر ہوتا ہے (A) 38 ملی میٹر (B) 40 ملی میٹر (C) 36 ملی میٹر (D) 42 ملی میٹر

D

www.taleem360.com

DGK,12,19

بارہویں کلاس 12019

ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن

وقت= 2 گھنٹے 40 منٹ

کل نمبر= 68

حصہ انشائیہ

حصہ اول

نمبر شمار	سوالات	نمبر شمار	سوالات
سوال نمبر2	کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جوابات دیجیے 2x8=16		
۱	کھیل کی جامع تعریف کیجیے	۲	اچھا کھلاڑی کس طرح قانون کا پابند ہوتا ہے ؟ وضاحت کیجیے
	برائے طلباء		**برائے طالبات**
۳	ہاکی سٹک کی مختصر وضاحت کیجیے	۳	بیڈمنٹن میں جال کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے
۴	ہاکی میدان کے گول پوسٹ کی تعریف کیجیے	۴	بیڈمنٹن کے ریکٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے
۵	ہاکی ٹیم کے کھلاڑیوں پر مختصر نوٹ لکھیے	۵	بیڈمنٹن میں سروس اور ریسور کی وضاحت کیجیے
۶	ہاکی کھیل کا آغاز کیسے کیا جاتا ہے ؟	۶	بیڈمنٹن میں سروس کے دو فاؤل تحریر کیجیے
۷	ہاکی کھیل میں امپائر کے دو فرائض درج کیجیے	۷	بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا کی وضاحت کیجیے
۸	باسکٹ بال کھیل کے دورانیے پر نوٹ لکھیے	۸	ٹیبل ٹینس میں امپائر کے دو فرائض لکھیے
۹	باسکٹ بال کھیل میں ڈنک (Dunk) سے کیا مراد ہے ؟	۹	ٹیبل ٹینس کھیل کے دو فاؤلز تحریر کیجیے
۱۰	باسکٹ بال میں فیلڈ گول کی وضاحت کیجیے	۱۰	ٹیبل ٹینس میں گیند کی وضاحت کیجیے
۱۱	باسکٹ بال میں چوبیس سیکنڈ قانون سے کیا مراد ہے ؟	۱۱	ٹیبل ٹینس میں سروس کے دو فاؤلز تحریر کیجیے
۱۲	باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی و چوڑائی تحریر کیجیے	۱۲	ٹیبل ٹینس میں ریکٹ ہینڈ اور فری ہینڈ سے کیا مراد ہے ؟
سوال نمبر3	کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جوابات دیجیے 2x8=16		
۱	نیزہ پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجیے	۲	نیزے کا وزن اور لمبائی لکھیے
۳	نیزہ پھینکنے کی تاریخ کی مختصر وضاحت کیجیے	۴	نیزہ گرنے کے علاقہ کی وضاحت کیجیے
۵	400 میٹر دوڑ کے چار فاؤلز لکھیے	۶	400 میٹر دوڑ میں ہیٹس (Heats) سے کیا مراد ہے ؟
۷	ٹارسو سے کیا مراد ہے ؟	۸	400 میٹر دوڑ میں راہداریوں کی وضاحت کیجیے
۹	اونچی چھلانگ کے دو قوانین تحریر کیجیے	۱۰	اونچی چھلانگ کے پولز کی وضاحت کیجیے
۱۱	اونچی چھلانگ میں برابری کے پہلے اصول کو تحریر کیجیے	۱۲	اونچی چھلانگ میں جمپ آف (Jump off) سے کیا مراد ہے ؟
سوال نمبر4	کوئی سے چھ سوالات کے مختصر جوابات دیجیے 2x6=12		
۱	معدے کی بناوٹ پر نوٹ لکھیے	۲	عضلات کے دو فوائد بیان کیجیے
۳	غیر ارادی عضلات کی تعریف کیجیے	۴	متوازی غذا سے کیا مراد ہے ؟
۵	حیاتین کا سب سے بڑا گروپ کون سا ہے ؟	۶	نشاستہ پر مختصر نوٹ لکھیے
۷	آتشک سے کیا مراد ہے ؟	۸	مارفیا کی ابتدائی طبی امداد تحریر کیجیے
۹	الکوحل کے نقصانات تحریر کیجیے		

حصہ دوم

نوٹ : اس حصہ سے کوئی سے تین سوالات حل کیجیے 8x3 = 24

سوال نمبر 5 ۔ کھیل سے کیا مراد ہے ؟ اس کی اہمیت تفصیل سے تحریر کیجیے

سوال نمبر 6 ۔ ہاکی میں درج ذیل پر نوٹ لکھیے

(i) ایمپائرز کے فرائض (ii) پینلٹی سٹروک

یا

درج ذیل پر نوٹ لکھیے

(i) بیڈمنٹن کھیل کی بے ضابطگیاں (ii) ٹیبل ٹینس میں آفیشل کے فرائض

سوال نمبر 7 ۔ نیزے کا سکیچ بنایئے اور نیزے کے قوانین تحریر کیجیے

سوال نمبر 8 ۔ نظام انہضام کے مراحل مفصل تحریر کیجیے

سوال نمبر 9 ۔ آتشک کی تعریف ، علامات اور مضر اثرات تحریر کیجیے

D

www.taleem360.com