

وقت = 20 منٹ ، کل نمبر = 17

حصہ معروضی

DAK-24

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ جمالی کا پی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے گھردھیے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا

سوال نمبر 1

- 1- ابتدائی طبی امداد کا مقصد ہے (A) جان بچانا (B) لوگوں کو اکٹھا کرنا (C) علاج (D) حادثہ کو روکنا
- 2- کوکوس پینائی کی مقدار پانی جاتی ہے (A) 50 % (B) 55 % (C) 20 % (D) 45 %
- 3- کراس بار پر دائرہ کے بعد پینائی جاتی ہے (A) 4 سینٹی میٹر (B) 3 سینٹی میٹر (C) 2 سینٹی میٹر (D) 5 سینٹی میٹر
- 4- اونچی چھلانگ میں اکھاڑہ کی اونچائی ہوتی ہے (A) 60 سینٹی میٹر (B) 30 سینٹی میٹر (C) 40 سینٹی میٹر (D) 70 سینٹی میٹر
- 5- نیزہ کی رسی کی گرفت کی چوڑائی ہوتی ہے (A) 10 سینٹی میٹر (B) 15 سینٹی میٹر (C) 20 سینٹی میٹر (D) 25 سینٹی میٹر
- 6- یہ کھیل کی ایک مثال ہے (A) کوکو (B) چائے (C) ہیر (D) لسی
- 7- چھوٹی آنت کے پھلے کو کہتے ہیں (A) مقصد (B) پائٹورک (C) ڈیولونم (D) پوٹس
- 8- ہڈیوں کی حفاظت کرتے ہیں (A) عضلات (B) جلد (C) اعصاب (D) دماغ
- 9- غیر ارادی عضلات ہوتے ہیں (A) غیر دھاری دار (B) جلدی عضلات (C) استخوانی عضلات (D) دھاری دار
- 10- 400 میٹر ٹریک کی شکل ہوتی ہے (A) گول (B) مربع (C) بیضوی (D) مستطیل
- 11- سپورٹس ٹین شپ پیدا ہوتی ہے (A) کیل سے (B) خوراک سے (C) ورزش سے (D) آرام سے
- 12- یہ تباہ کن ہوتی ہے (A) انجون (B) مارنیا (C) سکھیا (D) ٹیکوٹن
- 13- اونچی چھلانگ میں دونوں پیر کا درمیانی فاصلہ ہوتا ہے (A) 4 میٹر (B) 4.5 میٹر (C) 4.6 میٹر (D) 4.3 میٹر
- 14- خواب آور گولیاں کھانے سے جسم کے کس حصے پر اثر ہوتا ہے (A) حصے پر (B) نظام عصائی پر (C) جگر پر (D) پیچھڑوں پر
- 15- اونچی چھلانگ میں مسلسل ٹاکسیوں کے بعد کلاؤٹی کو متاثر سے خارج کر دیا جاتا ہے (A) 01 (B) 02 (C) 03 (D) 04

(برائے طلباء)

- 16- ہاکی میں ایک بورڈ کی اونچائی ہوتی ہے (A) 36 سینٹی میٹر (B) 26 سینٹی میٹر (C) 46 سینٹی میٹر (D) 66 سینٹی میٹر
- 17- باسکٹ بال میں لوہے کے رنگ کا قطر ہوتا ہے (A) 35 سینٹی میٹر (B) 48 سینٹی میٹر (C) 55 سینٹی میٹر (D) 45 سینٹی میٹر

(برائے طالبات)

- 18- بیٹن میں ٹینس کے ہروں کی لمبائی ہوتی ہے (A) 5 سینٹی میٹر (B) 4 سینٹی میٹر (C) 7 سینٹی میٹر (D) 6 سینٹی میٹر
- 19- ٹینس ٹینس کی لمبائی ہوتی ہے (A) 1.75 میٹر (B) 1.80 میٹر (C) 1.45 میٹر (D) 1.83 میٹر

وقت = 2 گھنٹے 40 منٹ

کل نمبر = 68

حصہ اضافی

حصہ اول

DGK-24

سوال نمبر 2	کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے	2x8=16
i	کھیلوں کے چار فوائد تحریر کیجئے	ii
iii	کھیل جسمانی ترقی میں اضافہ کرتے ہیں۔ ثابت کیجئے	iv
	برائے طلباء	
v	ہاکی کھیل میں فوری ہٹ پر مختصر نوٹ لکھیے	v
vi	ہاکی کھیل میں سنٹر پاس سے کیا مراد؟	vi
vii	پینٹنگ کا رنگ گانے کا طریقہ کار تحریر کیجئے	vii
viii	ہاکی کھیل کے چار قانون تحریر کیجئے	viii
ix	باسکٹ بال کھیل میں آٹھ سیکنڈ کا قانون لکھیے	ix
x	باسکٹ بال میں دو سیکنڈ کا قانون لکھیے	x
xi	باسکٹ بال کے کھیل میں "میلڈ بال" پر نوٹ لکھیے	xi
xii	باسکٹ بال کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟	xii
سوال نمبر 3	کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے	2x8=16
i	نیزہ کے دو قوانین تحریر کیجئے	ii
iii	نیزہ کے کرنے کے علاوہ کو بیان کیجئے	iv
v	ہائی جپ میں باری کے تین کا طریقہ بیان کیجئے	vi
vii	اونچی چلانگ میں کس بار کا وزن تحریر کیجئے	viii
ix	400 میٹر دوڑ میں تار کو بیان کیجئے	x
xi	400 میٹر دوڑ کا آغاز بیان کیجئے	xii
سوال نمبر 4	کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے	2x6=12
i	نظام انہضام میں زبان کیسے کردار ادا کرتی ہے؟	ii
iii	خوراک اور غذائیت میں کیا فرق ہے؟	iv
v	مشروبات کی تعریف کیجئے	vi
vii	حرارہ کی تعریف کیجئے	viii
ix	سوزاک کی دو علامات تحریر کیجئے	

حصہ دوم

8x3 = 24

نوٹ: اس حصے سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے

سوال نمبر 5- ایک فرد اور معاشرے پر کھیلوں کے طرح اثر انداز ہوتی ہیں؟ وضاحت کیجئے

سوال نمبر 6- 400 میٹر دوڑ کے خطا پلے لکھیے

سوال نمبر 7- نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟ عضلات کی اقسام اور عادت پر نوٹ لکھیے

سوال نمبر 8- ایڈز کی وضاحت کیجئے۔ اس کے پھیلنے کی وجوہات اور صحیح تدبیر تھیل سے تحریر کیجئے

سوال نمبر 9- ہاکی کھیل میں کھارے کے فرائض تحریر کیجئے (برائے طلباء)

یا

بیٹمن کھیل کی پے بنا پے لگائیں تحریر کیجئے (برائے طالبات)

17