

Roll No.

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate _____

Sig. of Invigilator. _____



StudentBounty.com

صحت و جسمانی تعلیم - ایچ ایس ایس سی-II

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

حصہ اول (کل نمبر: 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پچھ دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے ہارم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کٹ کر دوبارہ کھینے کی اجازت نہیں۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف، ب، ج، د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

- (i) قدیم زمانے میں کسے مذہبی تقدس حاصل تھا؟
 الف۔ ہسپتال ب۔ سکول ج۔ کھیل د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ii) اونچی چھلانگ کا رن وے کم از کم کتنا لمبا ہوتا ہے؟
 الف۔ 15 میٹر ب۔ 16 میٹر ج۔ 20 میٹر د۔ 25 میٹر
- (iii) اونچی چھلانگ کے ہر جمپ کے لیے کھلاڑی کو کتنا وقت دیا جاتا ہے؟
 الف۔ ایک منٹ ب۔ دو منٹ ج۔ تین منٹ د۔ چار منٹ
- (iv) کھیل فرد کو کیا بنانے میں مدد کرتے ہیں؟
 الف۔ اچھا شہری ب۔ دیہاتی ج۔ سرکاری ملازم د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (v) مندرجہ ذیل میں سے کھلاڑی کا وصف کیا ہے؟
 الف۔ خود اعتمادی ب۔ قوانین کا احترام ج۔ قائدانہ صلاحیت د۔ درج شدہ تمام
- (vi) کس مریض پر پانی نہیں پھینکنا چاہیے؟
 الف۔ آگ لگے ہوئے مریض پر ب۔ بجلی کے جھٹکے والے مریض پر
 ج۔ بخار کے مریض پر د۔ درج شدہ تمام
- (vii) اونچی چھلانگ لگاتے وقت کراس بار کا گر جانا کیا کہلاتا ہے؟
 الف۔ ناکامی فاول ب۔ باری ضائع ہونا ج۔ برابری د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

- (viii) 400 میٹر دوڑ کا سپینڈرڈ ٹریک کتنی گلیوں پر مشتمل ہوتا ہے؟
- الف۔ 8 ب۔ 7 ج۔ 6 د۔ 5
- (ix) کس دوڑ میں کھلاڑی دوڑ کے دوران ٹریک سے باہر چلا جائے تو دوبارہ شامل نہیں ہو سکتا؟
- الف۔ 400 میٹر دوڑ ب۔ 100 میٹر ج۔ 200 میٹر د۔ درج شدہ تمام
- (x) ہاکی کا باقاعدہ آغاز کہاں سے ہوا؟
- الف۔ لندن ب۔ سڈنی ج۔ نیویارک د۔ پاکستان
- (برائے طالبات)
- بیڈمنٹن میں کورٹ کی سطح سے پول کی بلندی کتنی ہوتی ہے؟
- الف۔ 1.56 میٹر ب۔ 1.55 میٹر ج۔ 1.75 میٹر د۔ 1.66 میٹر
- (xi) ہاکی ایسوسی ایشن کی بنیاد کب رکھی گئی؟
- الف۔ 1886ء ب۔ 1887ء ج۔ 1888ء د۔ 1889ء
- (برائے طالبات)
- بیڈمنٹن کھیلنے کے لیے ریکٹ کے ساتھ کیا استعمال ہوتا ہے؟
- الف۔ گیند ب۔ شٹل ج۔ اسٹک د۔ درج شدہ تمام
- (xii) ہاکی کے میدان کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
- الف۔ 60 گز ب۔ 70 گز ج۔ 80 گز د۔ 90 گز
- (برائے طالبات)
- سنگلز مقابلوں میں بیڈمنٹن کورٹ کی چوڑائی کیا ہوتی ہے؟
- الف۔ 5.18 میٹر ب۔ 6.10 میٹر ج۔ 13.40 میٹر د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

12

کل نمبر :

برائے ممتحن :

حاصل کردہ نمبر :



صحت و جسمانی تعلیم - ایچ ایس ایس سی-II

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

کل نمبر حصہ دوم اور سوم: 48

وقت: 40: 2 گھنٹے

نوٹ: حصہ "دوم" اور "سوم" کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو اپنی کاپی پر دیں۔ حصہ "دوم" میں سے دس (10) اجزاء اور حصہ "سوم" میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کیجیے۔ ایکٹریٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر: 30)

سوال نمبر ۳: مندرجہ ذیل میں سے دس (10) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:- (10x3=30)

- | | | | |
|---------|---|--------|--|
| (i) | متوازن غذا کے کوئی سے تین مقاصد تحریر کریں۔ | (ii) | متوازن غذا کی تعریف کیجیے۔ |
| (iii) | خوراک کے اجزائے ترکیبی کے نام لکھیں۔ | (iv) | بجلی کے چمکنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد کیا ہوتی ہے؟ |
| (v) | 400 میٹر دوڑ کا آغاز اور اختتام کہاں ہوتا ہے؟ | (vi) | اونچی چھلانگ میں برابری کیسے حل کی جائے گی؟ |
| (vii) | اونچی چھلانگ میں ناکامی فائلز کون سے ہیں؟ | (viii) | 400 میٹر دوڑ کے زینوں کی پیمائش لکھیں۔ |
| (ix) | سٹریڈل چمپ لگاتے وقت جسم کا زاویہ کیا ہونا چاہیے؟ | | |
| (x) | 400 میٹر دوڑ کس طرح کے ٹریک پر کھیلی جاتی ہے؟ نیز یہ کتنے چکروں پر مشتمل ہوتی ہے؟ | | |
| (xi) | ہاکی کے کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟ | | (برائے طلباء) |
| (xii) | ڈبل مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی پیمائش لکھیں؟ | | (برائے طالبات) |
| (xiii) | ہاکی کے کھیل میں کن امور کی اجازت نہیں ہوتی؟ | | (برائے طلباء) |
| (xiv) | بیڈمنٹن میں سکورنگ کیسے کی جاتی ہے؟ | | (برائے طالبات) |
| (xv) | ہاکی کے میدان کی پیمائش لکھیں۔ | | (برائے طلباء) |
| (xvi) | بیڈمنٹن کاشٹل کیسا ہوتا ہے؟ | | (برائے طالبات) |
| (xvii) | ہاکی کے کھیل میں کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟ | | (برائے طلباء) |
| (xviii) | بیڈمنٹن میں فور ہینڈ گریپ (Forehand grip) کسے کہتے ہیں؟ | | (برائے طالبات) |
| (xix) | ہاکی کے میدان میں جھنڈیاں کیسے لگائی جاتی ہیں؟ | | (برائے طلباء) |
| (xx) | بیڈمنٹن کے ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھیے۔ | | (برائے طالبات) |

(2x9=18)

حصہ سوم (کل نمبر: 18)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

- | | | | |
|--------------|---|--------------|-----------------------------------|
| سوال نمبر ۴: | کھیلوں کی افادیت و اہمیت بیان کیجیے۔ | سوال نمبر ۴: | اونچی چھلانگ کی اقسام بیان کیجیے۔ |
| سوال نمبر ۵: | 400 میٹر دوڑ کے قوانین و ضوابط تحریر کیجیے۔ | | |