StudentBounty.com
2010

Roll No. | | | | | | | Answer Sheet No. ____________

Sig. of Candidate: ____________   Sig. of Invigilator: ____________

صحت و جسمانی تعلیم - ایچ ایس سی-I

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

حصہ اوّل (کل نمبر:12)

وقت: 20منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔اس کے جوابات پرچے پر ہی دیے جائیں گے۔اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر1: دیے گئے الفاظ یعنی الف / ب / ج / د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) ''تعلیم جسمانی انسانی جسم کی مکمل نشوونما اور ترقی کا نام ہے''۔جسمانی تعلیم کی یہ تعریف کس نے کی ہے؟

الف۔ سقراط   ب۔ لے مین   ج۔ ولیم   د۔ وحید مغل

(ii) فٹ بال کے بین الاقوامی میچوں کے لیے گراؤنڈ کی کیا پیمائش ہے؟ (برائے طلباء)

الف۔ 110x70 گز   ب۔ 100x50 گز   ج۔ 100x90 گز   د۔ 120x80 گز

نیٹ بال کے کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ (برائے طالبات)

الف۔ 100فٹ   ب۔ 120فٹ   ج۔ 110فٹ   د۔ 130فٹ

(iii) فٹ بال کے گیند کا وزن کیا ہوتا ہے؟ (برائے طلباء)

الف۔ 14سے16اونس   ب۔ 12سے14اونس   ج۔ 13سے15اونس   د۔ 10سے15اونس

نیٹ بال کے کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟ (برائے طالبات)

الف۔ 60فٹ   ب۔ 70فٹ   ج۔ 50فٹ   د۔ 40فٹ

(iv) درج ذیل میں سے کون سی متعدی بیماری ہے؟

الف۔ پیٹ کا درد   ب۔ ہڈی کا ٹوٹنا   ج۔ بخار   د۔ تپ محرقہ

(v) جمناسٹک اپنی خصوصی نوعیت کی وجہ سے کھیلوں کی ______ کہلاتی ہے۔

الف۔ ماں   ب۔ خالہ   ج۔ بہن   د۔ بیٹی

(vi) جمناسٹک کی کتنی اقسام ہیں؟

الف۔ 3   ب۔ 5   ج۔ 4   د۔ 6

(vii) مردوں کے لیے گولے کا وزن کتنا ہوتا ہے؟

الف۔ 16پونڈ   ب۔ 10پونڈ   ج۔ 8پونڈ   د۔ درج شدہ میں کوئی نہیں

(viii) گولہ پھینکنے کے لیے دائرہ کا قطر کتنے میٹر ہوتا ہے؟

الف۔ 2.60میٹر   ب۔ 2.135میٹر   ج۔ 1.135میٹر   د۔ 2.605میٹر

(ix) گول کمر ایک بنیادی قامتی نقص ہے جو ______ کی ہڈی کے فطری خم میں تبدیلی سے پیدا ہوتا ہے۔

الف۔ کولہے   ب۔ ریڑھ   ج۔ کہنی   د۔ درج شدہ تمام

(x) انسانی جسم میں کتنے نظام کام کرتے ہیں؟

الف۔ 12   ب۔ 7   ج۔ 11   د۔ 15

(xi) عورتوں کے لیے گولے کا وزن کتنا ہوتا ہے؟

الف۔ 8پونڈ   ب۔ 7پونڈ   ج۔ 5پونڈ   د۔ 9پونڈ

(xii) انسانی جسم میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟

الف۔ 200   ب۔ 306   ج۔ 204   د۔ 206

برائے ممتحن :   کل نمبر: 12   حاصل کردہ نمبر: ____

StudentBounty.com

صحت و جسمانی تعلیم - ایچ ایس ایس سی-I

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

وقت: 2:40 گھنٹے　　　　　　　　　　　　کل نمبر حصہ دوم اور سوم: 48

نوٹ: حصہ "دوم" اور "سوم" کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم کے دس (10) اجزاء حل کرنا ضروری ہیں اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر 30)

سوال نمبر۲: نصابی کتاب کی روشنی میں مندرجہ ذیل میں سے دس (10) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں: (10 x 3 = 30)

(i) سقراط نے جسمانی تعلیم کی کیا تعریف کی ہے؟

(ii) قامتی نقائص کے نام لکھیں۔

(iii) جمناسٹک کی کوئی سی تین اقسام تحریر کیجیے۔

(iv) قامت کی تعریف کیجیے۔

(v) جمناسٹک کی اہمیت مختصراً تحریر کیجیے۔

(vi) ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجیے۔

(vii) موچ کی علامات لکھیں۔

(viii) متعدی امراض پھیلنے کے ذرائع کیا ہیں؟

(ix) شریانیں کیا کام کرتی ہیں؟

(x) ڈاک دوڑ کے تین قوانین لکھیں۔

(xi) ان عوامل کی نشاندہی کریں جو قامت درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

(xii) کھیل کے دوران لگنے والی چوٹوں کی اقسام لکھیں۔

(xiii) عضلاتی تناؤ کی علامات تحریر کیجیے۔

(xiv) بیٹن تبدیل کرنے کے دو طریقے کون سے ہیں؟

حصہ سوم (کل نمبر 18)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔) (9 x 2 = 18)

سوال نمبر۳: ابتدائی طبی امداد کے رہنما اصول لکھیں۔

سوال نمبر۴: انسانی جسم کے نظاموں کے نام لکھیں۔

سوال نمبر۵: جسمانی تعلیم کی ضرورت پر نوٹ تحریر کیجیے۔