

Guess paper Annual 2022



پنجاب کے تمام بورڈ کے لیے

کامیابی کا تحوید

صرف پندرہ دن کے اندر بورڈ امتحان کی مکمل تیاری کریں

فزیکل ایجوکیشن

برائے انٹر پارٹون

امتحان میں
A+ گریڈ کی
100% گارنٹی

محمد قدیر رفیق

03024741124

اب فیل ہونا بھول جائیں

ہمیں تشہیر کی خواہش نہیں بس روشنی کی ہے
کسی کو مت بتانا یہ دیے ہم نے جلانے ہیں

القدير جناح سائنس اکیڈمی ملیاں کلاں شیخوپورہ 03024741124

(حصہ معروضی)

1	تعلیم جسمانی کا ایک مقصد ہے:	(A) مسائل پیدا کرنا	(B) جسمانی نشوونما	(C) بیماریاں پیدا کرنا	(D) کوئی نہیں
2	جدید دور کا انسان زندگی گزار رہا ہے:	(A) بے عمل	(B) مفلسی	(C) جدوجہد	(D) مشقت
3	والی بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے:	(A) 15 میٹر	(B) 17 میٹر	(C) 18 میٹر	(D) 19 میٹر
4	ہیلتھ الفاظ سے اخذ کیا گیا ہے:	(A) تین	(B) دو	(C) چار	(D) ایک
5	فٹ بال گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں:	(A) سائیڈ لائن	(B) اینڈ لائن	(C) بیک لائن	(D) ٹچ لائن
6	تعلیم جسمانی کی اہمیت زیادہ رہی ہے:	(A) دور حاضر	(B) درمیانی دور میں	(C) مستقبل میں	(D) ہر دور میں
7	صحت مند جسم میں ہی صحت مند دماغ ہوتا ہے۔ مقولہ ہے:	(A) روسو کا	(B) مسٹرک سمٹھ	(C) مسٹر پچر کا	(D) جان لاک کا
8	کس کا قول ہے؟ جسمانی تبدیلیوں کا مجموعہ ہے جو ایک فرد میں ان تجربات کی وجہ سے رونما ہوتی ہے۔ جن کا محور حرکاتی سرگرمیاں ہیں:	(A) براؤن ویل	(B) روز الینڈ اکیڈمی	(C) روسو	(D) وولٹ میٹر
9	تعلیم جسمانی کی اہمیت کس دور میں مسلمہ رہی ہے؟	(A) مستقبل	(B) ماضی	(C) دور حاضر	(D) ہر دور میں
10	صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے۔ کس نے کہا ہے؟	(A) پچر	(B) جان ڈیوی	(C) افلاطون	(D) جان لاک
11	صحت مند آدمی زندگی گزارتا ہے:	(A) بھرپور	(B) لاپرواہی سے	(C) بیماری سے	(D) افراطی سے
12	جسمانی تعلیم کا محور..... ہے/ہیں:	(A) حرکاتی سرگرمیاں	(B) ذہنی نشوونما	(C) جان ڈیوی	(D) ساجی سرگرمیاں
13	علم الصحت فرد، خاندان اور کمیونٹی کی صحت سے متعلق کی صحت سے متعلق منفی اثرات مرتب کرتی ہے:	(A) ولبرٹ	(B) عالمی ادارہ صحت	(C) چارلس پچر	(D) تھامس ڈو
14	جسمانی تعلیم..... پیدا کرتی ہے:	(A) ذہنی و جسمانی نشوونما	(B) پریشانی	(C) خوشی	(D) فن
15	دور جدید کی مہذب سوسائٹی میں بیشتر جرائم کون سے افراد ہوتے ہیں؟	(A) بوڑھے افراد	(B) معذور افراد	(C) بچے	(D) نو عمر افراد
16	اسلامی عبادات میں اہم جزو ہے:	(A) بھوک	(B) حرکت	(C) پیاس	(D) قربانی
17	انسانی جسم میں خون کی صفائی ہو سکتی ہے:	(A) کچھ چیزوں میں	(B) دریدوں میں	(C) شریانوں میں	(D) عروق شریہ

18	تعلیم جسمانی کا سب سے پہلا اور بنیادی مقصد ہے:	(A) ذہنی تسکین	(B) سماجی ترقی	(C) کردار کی تشکیل	(D) جسمانی نشوونما
19	دل کے خانے ہیں:	(A) 2	(B) 3	(C) 4	(D) 5
20	جمہوریت کا گوارہ ہے:	(A) کھیل کا میدان	(B) تعلیمی ادارے	(C) کلب	(D) ہسپتال
21	فرد اور کمیونٹی کے رویے اور علم معاشرے کی صحت مند بناتے ہیں:	(A) عالمی ادارہ صحت	(B) تھامس ووڈ	(C) ولبرٹ	(D) گراؤٹ
22	جاندار جسم کی اکائی ہے:	(A) خلیہ	(B) خلوی جھلی	(C) پروٹوپلازم	(D) ان میں سے کوئی نہیں
23	ایسی نالیاں جو خون دل میں واپس لاتی ہیں، کس لاتی ہیں:	(A) شریانیں	(B) دریدیں	(C) عروق شعریہ	(D) ان میں سے کوئی بھی نہیں
24	غذا چبانے سے رطوبت خارج ہوتی ہے:	(A) سلیوا	(B) گیسٹریک	(C) مالٹوز	(D) ایمیلیز
25	سانس کے ذریعے آکسیجن کتنے فیصد جسم میں پائی جاتی ہے؟	(A) 25	(B) 15	(C) 21	(D) 30
26	جسمانی تعلیم کی وجہ سے ہمارا جسم ہو جاتا ہے:	(A) کمزور	(B) موٹا	(C) مضبوط	(D) بیمار
27	قوت مدافعت پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہے:	(A) سیر	(B) مذاکرات	(C) فلم بینی	(D) کھیل
28	ہر جاندار شے چھوٹے چھوٹے ذرات سے مل کر بنتی ہے۔ اسے کہتے ہیں:	(A) سیل ممبرین	(B) پروٹوپلازم	(C) نیوکلیئس	(D) خلیہ
29	نظام دوران خون میں خون کی صفائی کا عمل ہوتا ہے:	(A) گردوں میں	(B) دل میں	(C) پھیپھڑوں میں	(D) دریدوں میں
30	انسان کو شروع سے ہی احساس ہوتا ہے:	(A) علم جراحی کا	(B) علم نجوم کا	(C) علم نباتات کا	(D) جسمانی تعلیم کا
31	نظام دوران خون میں کتنے اعضا حصہ لیتے ہیں؟	(A) 6	(B) 8	(C) 4	(D) 5
32	فٹ بال کا کارڈر یا ہوتا ہے:	(A) 1 میٹر	(B) 1.50 میٹر	(C) 2 میٹر	(D) 4 میٹر
33	تعلیم جسمانی لازمی جزو ہے:	(A) فنی تعلیم	(B) کمرشل تعلیم	(C) عام تعلیم	(D) میڈیکل تعلیم
34	خلیہ دریافت کیا:	(A) رابرٹ ہک	(B) مسٹر بچر	(C) سرولیم ہاؤل	(D) تھامس ووڈ
35	دل کے دائیں اذان میں کون سا خون بہتا ہے:	(A) صاف خون	(B) گندرا خون	(C) ملا جلا خون	(D) سفید خون
36	سب نظاموں کا حاکم اعلیٰ..... ہے:				

(A)	نظام اعصاب	(B)	نظام عضلات	(C)	نظام انہضام	(D)	نظام استخوان
37	ہوا میں آکسیجن..... فیصد ہے:						
(A)	20	(B)	21	(C)	79	(D)	78
38	انسانی جسم کا وزن کتنا ہوتا ہے؟						
(A)	گرام 150-180	(B)	گرام 190-210	(C)	گرام 220-300	(D)	گرام 310-380
39	حلق میں کتنے سوراخ کھلتے ہیں؟						
(A)	7	(B)	6	(C)	5	(D)	4
40	جناسک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے:						
(A)	چستی	(B)	سستی	(C)	بیاری	(D)	کمزوری
41	ریکریشن..... الفاظ کا مجموعہ ہے:						
(A)	1	(B)	2	(C)	33	(D)	4
42	جناسک کی سرگرمیوں کا آغاز کن ملک سے ہوا؟						
(A)	یونان سے	(B)	برطانیہ سے	(C)	جرمنی	(D)	فرانس سے
43	انسانی جسم میں عضلات تعداد ہوتی ہے:						
(A)	498	(B)	500	(C)	494	(D)	495
44	انسانی جسم میں پاؤں میں ہڈیوں کی تعداد ہوتی ہے:						
(A)	20	(B)	26	(C)	30	(D)	25
45	جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں:						
(A)	نظام عضلات	(B)	نظام استخوان	(C)	نظام اعصاب	(D)	نظام دوران خون
46	تعلیم جسمانی یک وقت سائنس بھی ہے اور فن بھی:						
(A)	فنی	(B)	جسمانی	(C)	ثقافتی	(D)	معاشی
47	اعضاد کا باہم موزوں مناسبت کلاتی ہے:						
(A)	ڈھانچہ	(B)	قامت	(C)	صححت	(D)	قد
48	تعلیمی جناسک بچوں میں پیدا کرتی ہے:						
(A)	بزدلی	(B)	دلیری	(C)	کمزوری	(D)	بیاری
49	جناسک کا انگریزی معنی ہے:						
(A)	جسمانی تربیت و ڈزل	(B)	عریاں حالت	(C)	طاقت	(D)	متوازن شخصیت
50	قامتی شخص پیدا ہوتے ہیں:						
(A)	اداکل عمر میں	(B)	پرانی عمر میں	(C)	جوانی میں	(D)	ان میں سے کوئی
51	گول کر کا نقص پیدا ہوتا ہے:						
(A)	ورزش کے دوران	(B)	سیر کے دوران	(C)	آگے جبکہ کرکام کرنے سے	(D)	سیدھی قلابازی لگانے سے
52	کسی قامتی نقص میں ریڑھ کی ہڈی کی شکل حرف سی کی طرح ہوجاتی ہے؟						
(A)	چیٹے پاؤں	(B)	ناہموار کندھے	(C)	گول کمر	(D)	خالی کمرہ
53	قدیم یونان والے کسے عبادت سمجھتے تھے؟						
(A)	جناسک	(B)	جنگٹ	(C)	فٹ بال	(D)	جیولن
54	ناہموار کندھوں میں ریڑھ کی ہڈی انگریزی حرف..... جیسی نظر آتی ہے:						
(A)	D	(B)	C	(C)	B	(D)	G

55	جمناسک کی سرگرمیوں سے جسم میں پیدا ہوتی ہے:	(A) کمزوری	(B) قاسمی نقائص	(C) بیماری	(D) لپٹ
56	تفریح سے مراد ایسی سرگرمی ہے جس کو کوئی اپنی مرضی سے اختیار کرتا ہے اور اسے براہ راست مسرت اطمینان اور سکون حاصل ہوتا ہے:	(A) ارسطو	(B) چارلس اے بچر	(C) جے۔ بی۔ ناش	(D) جارجن بٹلر
57	جمناسک جسم کو بنا دیتی ہے:	(A) کمبا	(B) چھوٹا	(C) طاقت ور	(D) موٹا
58	اوٹ رومی نے ایک دن کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا؟	(A) 1	(B) 2	(C) 3	(D) 4
59	تفریح ہمارے دماغ کو بتاتی ہے:	(A) سٹ	(B) تروتازہ	(C) کمزور	(D) بیمار
60	تعلیمی جمناسک کی دیگر ورژشیں انگلستان اور یورپ کے بہت سے ممالک میں واقع ہوئیں:	(A) اکیسویں صدی میں	(B) انیسویں صدی میں	(C) بیسویں صدی میں	(D) انھارویں صدی میں
61	لفظ تھیر لاطینی زبان سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی ہیں:	(A) فرصت ہونا	(B) سٹ ہونا	(C) چست ہونا	(D) فارغ ہونا
62	جمناسک انسان میں..... پیدا کرتی ہے:	(A) فطری صلاحیتیں	(B) نفرت	(C) محبت	(D) بزدلی
63	لفظ جمناسک..... زبان سے اخذ کیا گیا ہے:	(A) انگریزی	(B) فارسی	(C) یونانی	(D) اردو
64	فارغ وقت اور فرصت کے اوقات ہوتے ہیں:	(A) ایک جیسے	(B) جامع	(C) ایک جیسے نہیں	(D) بے معنی
65	جسم کو پکھلا کر اور پھر تھیلانے والی سرگرمی ہے:	(A) غوط خوری کی	(B) دوڑنا	(C) آزادہ حالت میں بیٹھنا	(D) الٹی سیدھی قلابازیاں لگانا
66	تھک جوتا پینے سے کون سا قاسمی نقص پیدا ہوتا ہے:	(A) گول کمر	(B) خالی کمر	(C) چبٹا پاؤں	(D) ناہموار کندھے
67	زندگی کی کون سی صفت جو انسان کو تعلیم کا بہتر استعمال سکھاتی ہے؟	(A) صحت	(B) جسم	(C) کردار	(D) ورزش
68	والی بال میں سروس لیا ہوتا ہے:	(A) تین میٹر	(B) چھ میٹر	(C) آٹھ میٹر	(D) نو میٹر
69	والی بال میں نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے:	(A) 9 میٹر	(B) 9.50 میٹر	(C) 10 میٹر	(D) 11 میٹر
70	فرسٹ اینڈ کھلاتی ہے:	(A) زندگی	(B) پیسہ	(C) بجلی	(D) پانی
71	والی بال میں سروس زون کی چوڑائی ہے:	(A) 10 میٹر	(B) 9 میٹر	(C) 12 میٹر	(D) 14 میٹر
72	والی بال میں جال کی لمبائی ہے:	(A) 12 میٹر	(B) 13 میٹر	(C) 9.5 میٹر	(D) 14 میٹر
73	کھیل کے دوران چوڑے کئے کو کہتے ہیں:				

(A)	سر کی چوٹ	(B)	مزن چوٹ	(C)	کسرتی ضرب	(D)	شدید چوٹ
74	نیٹ بال ٹیم میں کھلاڑی ہوتے ہیں:						
(A)	7	(B)	6	(C)	8	(D)	4
75	دالی بال کے کھیل میں ایک ٹیم کم از کم پوائنٹس کے فرق سے جیتی جاتی ہے:						
(A)	ایک	(B)	دو	(C)	تین	(D)	چار
76	ایک انسانی پاؤں میں ہڈیاں ہوتی ہیں:						
(A)	10	(B)	20	(C)	25	(D)	26
77	ابتدائی طبی امداد میں مریض کو رکھنا چاہیے:						
(A)	تنگ جگہ پر	(B)	کھلی جگہ پر	(C)	بدبودار جگہ پر	(D)	ہجوم میں
78	نیٹ بال کور کی لمبائی ہوتی ہے:						
(A)	15 میٹر	(B)	18 میٹر	(C)	15.25 میٹر	(D)	20 میٹر
79	دالی بال کے کھیل میں ایک ٹیم میں کھلاڑی کورٹ میں کھیتے ہیں:						
(A)	6	(B)	7	(C)	8	(D)	9
80	دالی بال ٹیم میں انٹرنیشنل مچ کس پر ہوتا ہے:						
(A)	4	(B)	5	(C)	3	(D)	2
81	فٹ بال کے کھیل میں گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ ہوتا ہے:						
(A)	2.44 میٹر	(B)	6.23 میٹر	(C)	7.32 میٹر	(D)	8.32 میٹر
82	نیٹ بال کے کھیل میں رنگ پھلا کی اونچائی ہوتی ہے:						
(A)	4.05 میٹر	(B)	8.65 میٹر	(C)	1.05 میٹر	(D)	3.05 میٹر
83	دالی بال کا وزن کم از کم ہوتا ہے:						
(A)	290 گرام	(B)	250 گرام	(C)	270 گرام	(D)	260 گرام
84	دالی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی ہوتی ہے:						
(A)	24* 12 M	(B)	20* 10 M	(C)	16* 8 M	(D)	18* 9 M
85	نیٹ بال میں کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے:						
(A)	7	(B)	5	(C)	10	(D)	17
86	دالی بال کھیل میں بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے:						
(A)	240 گرام	(B)	250 گرام	(C)	270 گرام	(D)	280 گرام
87	عورتوں کے لئے دالی بال نیٹ کی اونچائی ہوتی ہے:						
(A)	2.20 میٹر	(B)	2.24 میٹر	(C)	2.30 میٹر	(D)	2.40 میٹر
88	فٹ بال کا آغاز ہوتا ہے:						
(A)	سنٹر پاس سے	(B)	کلک آف سے	(C)	سروس سے	(D)	جپ بال سے
89	نیٹ بال کور کی چوڑائی ہوتی ہے:						
(A)	15 میٹر	(B)	15.25 میٹر	(C)	18 میٹر	(D)	20 میٹر
90	دالی بال میں باؤنڈری لائن کی چوڑائی ہوتی ہے:						
(A)	سات سینٹی میٹر	(B)	پانچ سینٹی میٹر	(C)	آٹھ سینٹی میٹر	(D)	دس سینٹی میٹر
91	فری کس کی اقسام ہیں:						
(A)	2	(B)	3	(C)	5	(D)	4

92	نیٹ بال کھیل کا آغاز ہوتا ہے:	(A) فری شاٹ سے	(B) سنٹر پاس سے	(C) فری پاس سے	(D) تھرو پاس سے
93	دو یا دو سے زیادہ ہڈیوں کے درمیان جگہ کو کہتے ہیں:	(A) جوڑ	(B) جوڑ کا بندھن	(C) شدید کنٹاؤ	(D) ہلکا کنٹاؤ
94	دالی بال میں کورٹ کی چوڑائی..... میٹر ہے:	(A) 10	(B) 9	(C) 18	(D) 16
95	لفظ تیر کا معنی ہے:	(A) روزگار	(B) مصروف کرنا	(C) لیٹنا	(D) فارغ ہونا
96	فٹ بال کھیلوں کا درمیانی فاصلہ..... میٹر ہوتا ہے:	(A) میٹر 7.32	(B) میٹر 6.32	(C) میٹر 5.32	(D) میٹر 5.48
97	نیٹ بال کور کی لمبائی ہوتی..... میٹر ہوتی ہے:	(A) میٹر 30.50	(B) میٹر 20.50	(C) میٹر 3.075	(D) میٹر 15.25
98	دالی بال میں گیند کا محیط کیا ہوتا ہے؟	(A) گرام 68.69	(B) گرام 65.67	(C) گرام 60.62	(D) گرام 58.61
99	دالی بال کورٹ میں دارم اپ زون کا سائز کیا ہوتا ہے؟	(A) میٹر 1*1	(B) میٹر 2*2	(C) میٹر 3*3	(D) میٹر 4*4
100	جس شگستگی میں ہڈی لمبائی کے رخ ٹوٹی ہے اس کو کیا کہتے ہیں؟	(A) اولیئم شگستگی	(B) لوٹینیوڈئل شگستگی	(C) سپائرل شگستگی	(D) ملٹی پل شگستگی
101	اگر عضلات کمزور ہوں تو متوازن ہونے کے بجائے کیسا بن جاتا ہے؟	(A) خوبصورت	(B) لچک دار	(C) بے ڈول/بھدا	(D) سخت
102	فٹ بال گیند کا کتنا محیط ہوتا ہے؟	(A) 68 میٹر	(B) 62 میٹر	(C) 60 میٹر	(D) 16 میٹر
103	مردوں کے لئے کولے کا وزن ہوتا ہے:	(A) کلو گرام 7.26	(B) کلو گرام 7	(C) کلو گرام 7.250	(D) کلو گرام 7.240
104	ڈاک ڈور میں تبدیلی کا علاقہ ہوتا ہے:	(A) 10 MT	(B) 20 MT	(C) 30 MT	(D) 40 MT
105	عورتوں کے لئے قہلی کا قطر ہوتا ہے:	(A) م م 150.160	(B) م م 180.182	(C) م م 250.260	(D) م م 220.250
106	چمک کا ٹیکہ سب سے پہلے کس نے ایجاد کیا؟	(A) ڈاکٹر تھامسن	(B) ڈاکٹر علیم	(C) ڈاکٹر جیمز	(D) ڈاکٹر رابرٹ
107	معیاری ٹریک کی لمبائیاں ہوتی ہیں:	(A) 4	(B) 5	(C) 6	(D) 8
108	سہرہ جت ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے:	(A) میٹر 1.20	(B) میٹر 1.22	(C) میٹر 1.24	(D) میٹر 1.26
109	قہلی پھینکنے کے لئے حفاظتی شگے کی شکل ہوتی ہے:	(A) L	(B) U	(C) V	(D) O
110	نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے:				

(A)	30 میٹر	(B)	25 میٹر	(C)	35.50 میٹر	(D)	30.50 میٹر
111	گولہ پھینکنے کے لئے زیادہ سے زیادہ وقت دیا جاتا ہے:						
(A)	1 منٹ	(B)	2 منٹ	(C)	3 منٹ	(D)	4 منٹ
112	ڈوک ڈور میں بیٹن کو وزن ہوتا ہے:						
(A)	100 گرام	(B)	50 گرام	(C)	30 گرام	(D)	150 گرام
113	یہ بیماری 12 سال سے کم عمر کے بچوں کو ہوتی ہے:						
(A)	ملیریا	(B)	لاکڑا کا کڑا	(C)	خسرہ	(D)	ہنسنہ
114	سر جت میں دوڑنے کا راستہ کم از کم ہوتا ہے:						
(A)	20 میٹر	(B)	40 میٹر	(C)	30 میٹر	(D)	50 میٹر
115	خواتین اور نوجوان لڑکیوں کے لئے ڈسک کا وزن ہوتا ہے:						
(A)	2 کلو گرام	(B)	1 کلو گرام	(C)	3 کلو گرام	(D)	4 کلو گرام
116	میٹر ڈاک دوڑ میں اگر بیٹن نیچے گر جائے تو کون اٹھائے گا؟؟ 4*100						
(A)	ساتھی کھلاڑی	(B)	متبادل	(C)	کوچ	(D)	گرانے والا
117	گول پھینکنے کے لئے کتنا عرصہ درکار ہوتا ہے؟						
(A)	60 سیکنڈ	(B)	50 سیکنڈ	(C)	40 سیکنڈ	(D)	30 سیکنڈ
118	سر جت کے ایک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے:						
(A)	1020 میٹر	(B)	1.22 میٹر	(C)	1.24 میٹر	(D)	1.26 میٹر
119	خواتین کے لئے گولہ کا وزن ہوتا ہے:						
(A)	4.25 کلو گرام	(B)	4 کلو گرام	(C)	4.50 کلو گرام	(D)	3.50 کلو گرام
120	گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر ہے:						
(A)	3.153 م	(B)	2.351 م	(C)	2.135 م	(D)	2.513 م
121	نیٹر ڈاک دوڑ کو سب سے پہلے اولمپک میں شامل کیا گیا 100*4						
(A)	1900ء	(B)	1904ء	(C)	1908ء	(D)	1912ء
122	سر جت میں ایک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے:						
(A)	1.22 میٹر	(B)	2.10 میٹر	(C)	13 میٹر	(D)	15 میٹر
123	معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں:						
(A)	4	(B)	5	(C)	8	(D)	10
124	تھالی پھینکنے کے لیے سیکر لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے:						
(A)	5 CM	(B)	7 CM	(C)	3 cm	(D)	4 cm
125	متعدی امراض پھیلتی ہیں:						
(A)	تندرست آدمی سے	(B)	سعدی سے	(C)	ہوا سے	(D)	ادویات سے
126	گولہ پھینکنے کے لئے کھلاڑی کو وقت دیا جاتا ہے:						
(A)	تیس منٹ	(B)	چالیس منٹ	(C)	پچاس منٹ	(D)	ساتھ منٹ
127	گولہ پھینکنے کے سٹاپ بورڈ کارنگ ہوتا ہے:						
(A)	کالا	(B)	سفید	(C)	سرخ	(D)	نیلا
128	بیٹن کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہوتی ہے:						
(A)	20 سم	(B)	30 سم	(C)	40 سم	(D)	10 سم

129	سہ جست کے ٹکٹ آف بورڈ کارنگ ہوتا ہے:	(A) سرخ	(B) کالا	(C) سفید	(D) نیلا
130	عورتوں کے لئے مثالی کالون ہوتا ہے:	(A) 2 کلو گرام	(B) 3 کلو گرام	(C) 1 کلو گرام	(D) 4 کلو گرام
131	گول کہاں پھینکا جاتا ہے؟	(A) گراؤنڈ سے	(B) سیکٹر سے	(C) دائرے سے	(D) رن وے سے
132	سہ جست کے پہلے مرحلے کو کہتے ہیں:	(A) لمبی چھلانگ	(B) باپ	(C) جھپ	(D) ٹیپ
133	ہر کھلاڑی کو مثالی پھینکنے کا وقت دیا جاتا ہے:	(A) تین منٹ	(B) ایک منٹ	(C) چار منٹ	(D) دو منٹ
134	گولہ میں آٹھ سے کم کھلاڑی ہوں تو کتنی کوششیں دی جائیں گی؟	(A) 3	(B) 2	(C) 6	(D) 5
135	سہ جست میں ٹکٹ آف بورڈ کا اکھاڑے سے فاصلہ کتنا ہوتا ہے؟	(A) 10 میٹر	(B) 13 میٹر	(C) 14 میٹر	(D) 9 میٹر
136	ڈسکس کون سا ایونٹ کہلاتا ہے؟	(A) جھپ	(B) فیلڈ ایونٹ	(C) ٹریک ایونٹ	(D) جمناسٹک ایونٹ
137	یہ کس نے کہا: "جمناسٹک برائے جسم اور موسیقی برائے روح ہیں۔"	(A) ارسطو	(B) افلاطون	(C) جان ڈیوی	(D) جے بی ناش
138	یہ کس نے کہا: "تعلیم فرد کی متوازی شخصیت کی تعمیر کا عمل ہے۔"	(A) ارسطو	(B) افلاطون	(C) جان ڈیوی	(D) جے بی ناش
139	جدید مشینی اور سائنسی دور کی ترقی نے انسان کو بنادیا ہے:	(A) طاقتور	(B) جاق و چوبند	(C) دولت کی بوس میں مبتلا	(D) ست اور کابل
140	تعلیم جسمانی کی اہمیت کس دور میں مسئلہ رہی ہے؟	(A) مستقبل میں	(B) ماضی میں	(C) ہر دور میں	(D) دور حاضر میں
141	دور حاضر کا انسان کس بیماری کا شکار ہے؟	(A) پولیو	(B) چیچک	(C) ذہنی تغیرات کا	(D) فاقہ متنی نقص کا
142	کھیلوں کو جوانوں میں کونسا احساس پیدا کرتی ہیں؟	(A) احساس کثرتی	(B) جمالیاتی	(C) ندامت	(D) احساس غم
143	فرصت کا بہترین استعمال کیا ہے؟	(A) عیاشی	(B) جیب تراشی	(C) منشیات	(D) صحت جسمانی کی سرگرمیاں
144	جسم کی فاضل قوت کا اخراج کس طرح ممکن ہوتا ہے؟	(A) منشیات سے	(B) کیلوں سے	(C) سکون سے	(D) فلم بینی سے
145	تعلیم کی کون سی شاخ ذہنی اور اعصابی دباؤ سے نجات کا ذریعہ ہے؟	(A) نفسیات کی تعلیم	(B) کمپیوٹر کی تعلیم	(C) جسمانی تعلیم	(D) علمِ تعلیم
146	حرکی بالیدگی سے کیا مراد ہے؟	(A) طاقت میں اضافہ	(B) ذہنی استعداد میں اضافہ	(C) حرکت یا مہارت پر عبور	(D) رفتار میں اضافہ
147	کھیلوں کس اتحاد کو پر وان پڑھانے کا ذریعہ ہیں؟				

(A)	صوبائی اتحاد	(B)	قومی و بین الاقوامی اتحاد	(C)	نسلی اتحاد	(D)	مذہبی اتحاد
148	جدید اولہک کھیلوں کا بانی کہا جاتا ہے:						
(A)	افلاطون کو	(B)	روسو کو	(C)	بیری ڈی کوبرٹن	(D)	جان ڈیوی
149	فاضل قوت عمر کے کس سے زیادہ موجود ہوتی ہے؟						
(A)	لڑکپن	(B)	بچپن	(C)	بڑھاپے	(D)	جوانی کے اوائل
150	بہتر صحت کاراز کس عمل میں پوشیدہ ہے؟						
(A)	عیش و آرام میں	(B)	جسمانی سرگرمیوں میں	(C)	علم موسیقی میں	(D)	ادویات کے استعمال میں
151	تعلیم جسمانی کا بہترین مقصد کیا ہے؟						
(A)	جسمانی نشوونما	(B)	معاشرتی نشوونما	(C)	معاشی نشوونما	(D)	روحانی نشوونما
152	اعصاب اور اعضا میں کس وجہ سے ہم آہنگی پیدا کرتی ہے؟						
(A)	ذہانت سے	(B)	جسمانی مہارتوں سے	(C)	صحیح اقامت سے	(D)	جذبات پر کنٹرول کرنے سے
153	تعلیم جسمانی میں کتنی سرگرمیاں شامل ہیں؟						
(A)	چار	(B)	چھ	(C)	آٹھ	(D)	دس
154	کون سی سرگرمیاں ہیں جو جسمانی نظاموں میں بھڑکی کا سبب بنتی ہے؟						
(A)	تعلیمی سرگرمیاں	(B)	تعلیم جسمانی سرگرمیاں	(C)	خفی سرگرمیاں	(D)	اصلاحی سرگرمیاں
155	سپورٹس میں کس کا احترام کرتا ہے؟						
(A)	قانون کا	(B)	کھانے کا	(C)	دولت کا	(D)	سلیکشن کمیٹی کے ارکان کی
156	ان میں سے کن پروگرامز سے عضلات مضبوط ہوتے ہیں؟						
(A)	موسیقی	(B)	تعلیم جسمانی	(C)	تقریر	(D)	کھانے پینے
157	ذہنی الجھنوں سے بچاؤ کا بہترین ذریعہ کیا ہو سکتا ہے:						
(A)	منشیات	(B)	ہومیو پیثی	(C)	تعلیم جسمانی کی ورزشیں	(D)	فلیمیں دیکھنا
158	درج تعلیمات میں سے کن دو کے مقاصد ایک سے ہیں:						
(A)	تعلیم جسمانی اور عام تعلیم	(B)	مذہبی تعلیم اور عام تعلیم	(C)	عام تعلیم اور ٹیکنیکل تعلیم	(D)	انجینئرنگ کی تعلیم اور عام تعلیم
159	انسان کا جسمانی مدافعتی نظام کیسے ترقی پاتا ہے؟						
(A)	معاشی سرگرمیوں سے	(B)	جسمانی سرگرمیوں سے	(C)	سماجی سرگرمیوں سے	(D)	معاشرتی سرگرمیوں سے
160	فرصت کے لحاظ گزرنے کا بہترین انداز کیا ہے؟						
(A)	لڑائی مار کٹائی	(B)	جسمانی سرگرمیاں	(C)	سماجی سرگرمیاں	(D)	اداکاری
161	یہ تحریر کس سے منسوب ہے؟ "بے شک تمہارے جسم کا بھی تم پر حق ہے"						
(A)	قرآن مجید سے	(B)	حدیث پاک سے	(C)	منطق سے	(D)	فقہ سے
162	تعلیم جسمانی کی بنیاد کیا ہے						
(A)	حاضر دماغی	(B)	حرکت	(C)	نشوونما	(D)	ہمدردی
163	تعلیم جسمانی انسان کی زندگی بناتی ہے؟						
(A)	بامقصد اور متوازن	(B)	ست اور کابل	(C)	جذباتی	(D)	خودپرست
164	تعلیم جسمانی انسان کو کس کے لئے موقع فراہم کرتی ہے:						
(A)	سستی	(B)	غم و غصہ	(C)	حاضر دماغی	(D)	جذباتی فیصلوں
165	تعلیم جسمانی کس کو بحال کرتی ہے:						
(A)	فرد کی کھوئی ہوئی طاقت	(B)	سستی کو	(C)	ذہنی انتشار کو	(D)	احساس کمتری

166	سترلا کی نظر میں جسمانی تعلیم کیا ہے؟	(A) حرکات پر مشتمل	(B) عام تعلیم کا لازمی حصہ	(C) اخلاقی سرگرمیاں	(D) بچوں کی سرگرمیاں
167	مختلف معاشی فائدوں کو کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟	(A) سماجی سرگرمیوں سے	(B) مختلف ورزشوں سے	(C) تجارتی سرگرمیوں سے	(D) اخلاقی سرگرمیوں سے
168	تعلیم جسمانی کا کوئی ایک اہم مقصد کیا ہے؟	(A) اعلیٰ اوصاف کے شہری تیار کرنا	(B) تاجر پیدا کرنا	(C) استاد پیدا کرنا	(D) غیر اخلاقی سرگرمیوں کو فروغ دینا
169	جمناسٹک کی اصلاح کس زبان کے لفظ سے لی گئی ہے؟	(A) انگریزی زبان سے	(B) یونانی زبان سے	(C) لاطینی زبان سے	(D) فارسی زبان سے
170	جمناسٹک کی سرگرمیوں کا آغاز کہاں سے ہوا؟	(A) یونان سے	(B) روس سے	(C) امریکہ سے	(D) افریقہ سے
171	یہ کس نے کہا تھا: "تفریح ایک ایسا تجربہ ہے جسے کوئی فرد اپنی پسند سے اختیار کرتا ہے اور جس سے اسے براہ راست مسرور اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔"	(A) روسو نے	(B) افلاطون نے	(C) جارج ڈی بلرنے	(D) جان ڈیوی نے
172	جرمنی کے کس ماہر تعلیم نے جمناسٹک کے ورزشی آلات کو متعارف کروایا:	(A) جے بی نائش	(B) فریڈرک جان	(C) چارلس پچر	(D) جے ایف ولیم
173	قدیم زمانے میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کو کس نے تسلیم کیا:	(A) یونانیوں نے	(B) ایرانیوں نے	(C) چینیوں نے	(D) فرانسیسیوں نے
174	کس ملک نے جمناسٹک کی سرگرمیوں کے لئے ورزشی آلات استعمال کیے:	(A) یونان	(B) برطانیہ	(C) جرمنی	(D) فرانس
175	جمناسٹک کا جسم پر کیا اثر ہوتا ہے:	(A) طاقتور بناتی ہے	(B) دبلا کرتی ہے	(C) لمبا کرتی ہے	(D) موٹا کرتی ہے
176	جمناسٹک جسم میں کس طرح کی خوبی پیدا کرتا ہے:	(A) ست روی	(B) موٹاپا	(C) رفتار	(D) لمباقد
177	یونانی زبان کے لفظ (Gymna Zein) کا کیا مطلب ہے:	(A) ننگے جسم سے ورزش کرنا	(B) ڈھکے ہوئے جسم سے ورزش کرنا	(C) پتوں سے ڈھانپ کر ورزش کرنا	(D) مخصوص لباس پہن کر ورزش کرنا
178	قدیم اولمپکس شرکت کے لئے کھلاڑی کو کیا دینا پڑتا ہے:	(A) نیٹ چلنی کا حلف	(B) راست گفتاری کا حلف	(C) درست عمر کا حلف	(D) اپنی جنس کا حلف
179	قدیم یونان میں جمناسٹک کو کون سا درجہ دیا گیا:	(A) عبادت کا درجہ	(B) درجہ اول	(C) ثانوی درجہ	(D) درجہ سوم
180	تعلیمی جمناسٹک کی ورزشیں اس لئے اختیار کی جاتی ہیں کیونکہ:	(A) دلچسپ ہیں	(B) مفید ہیں	(C) کم خرچ ہیں	(D) خوبصورت ہیں
181	جمناسٹک اولمپکس میں کب شامل ہوا؟	(A) 1890ء	(B) 1896ء	(C) 1910ء	(D) 1915ء
182	2500 قبل مسیح میں جمناسٹک کی سرگرمیوں کے کس ملک میں شواہد ملے ہیں؟	(A) روس میں	(B) مصر اور چین میں	(C) امریکہ میں	(D) ساؤتھ امریکہ میں
183	دور جدید میں جمناسٹک کو سب سے زیادہ فروغ امریکہ کی کس ریاست میں حاصل ہوا:	(A) فلوریڈا میں	(B) فلوریڈا میں	(C) نیویارک	(D) واشنگٹن میں

184	تفریح کس طرح کی جاتی ہے؟	(A) رضاکارانہ طور پر کی جاتی ہے	(B) مالی مفاد کے لئے	(C) پیشے سے مطابقت کی وجہ سے	(D) ہر وقت کی جاتی ہے
185	یہ کس نے کہا: "تفریح فارغ اوقات میں ایسی سرگرمی ہے جس سے خوشی اور راحت ملے۔ یہ تعمیری ہوتی ہے اور فرد رضاکارانہ طور پر اس میں شرکت کرتا ہے۔"	(A) روسو نے	(B) مسٹر پیچر نے	(C) جان ڈیوی نے	(D) افلاطون نے
186	گلی ڈنڈ اور اونٹ دوڑ کس قسم کے کھیل میں شامل ہے؟	(A) قدیم روایتی	(B) جدید	(C) جنسانسک	(D) جدید ترین
187	پگٹ پارٹی کس قسم کی سرگرمی ہے؟	(A) سماجی سرگرمی	(B) فنون لطیفہ	(C) تخلیقی سرگرمی	(D) تجارتی سرگرمی
188	فٹ بال کھیل کا میدان کس شکل کا ہوتا ہے؟	(A) مستطیل	(B) مربع	(C) ٹکون	(D) مثلث
189	فٹ بال کے گراؤنڈ کی لمبائی کم از کم ہوتی ہے:	(A) 90 میٹر	(B) 70 میٹر	(C) 60 میٹر	(D) 50 میٹر
190	فٹ بال کے گراؤنڈ کی زیادہ سے زیادہ لمبائی کتنی ہوتی ہے:	(A) 90 میٹر	(B) 100 میٹر	(C) 120 میٹر	(D) 150 میٹر
191	فٹ بال گراؤنڈ کی کم سے کم چوڑائی کتنی ہوتی ہے:	(A) 45 میٹر (50 گز)	(B) 30 میٹر (130 گز)	(C) 120 میٹر (130 گز)	(D) 130 میٹر (140 گز)
192	بین الاقوامی میچوں میں فٹ بال کے میدان کی لمبائی زیادہ سے زیادہ کتنی ہوتی ہے:	(A) 110 میٹر (120 گز)	(B) 90 میٹر (100 گز)	(C) 70 میٹر (80 گز)	(D) 140 میٹر (150 گز)
193	بین الاقوامی میچوں میں فٹ بال کھیل کے میدان کی چوڑائی کم از کم کتنی ہوتی ہے:	(A) 50 میٹر (60 گز)	(B) 64 میٹر (70 گز)	(C) 80 میٹر (90 گز)	(D) 70 میٹر (70 گز)
194	بین الاقوامی میچوں میں فٹ بال کے میدان کی چوڑائی زیادہ سے زیادہ کتنی ہے:	(A) 60 میٹر (70 گز)	(B) 55 میٹر (60 گز)	(C) 80 میٹر (90 گز)	(D) 90 میٹر (100 گز)
195	فٹ بال کے گراؤنڈ کیا باؤنڈری لائن کیا کہلاتی ہے:	(A) سائیڈ لائن	(B) گول لائن	(C) بیک لائن	(D) ٹچ لائن
196	گول پوسٹ کی اونچائی کتنی ہوتی ہے:	(A) میٹر (8 فٹ) 2.44	(B) میٹر (4 فٹ) 3.15	(C) میٹر (9 فٹ) 4.40	(D) میٹر (10 فٹ) 5
197	دونوں گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ کتنا ہوتا ہے:	(A) میٹر (8 گز) 7.32	(B) میٹر (12 گز) 11	(C) میٹر (9 گز) 9	(D) میٹر (8 گز) 6
198	فٹ بال کے گراؤنڈ کی تمام لائنوں کی موٹائی کتنی ہوتی ہے:	(A) 12 سم 5 انچ	(B) 10 سم 6 انچ	(C) 12 سم 8 انچ	(D) 15 سم 25 انچ
199	فٹ بال گراؤنڈ کے مرکزی دائرہ کا قطر کتنا ہوتا ہے:	(A) میٹر (10 گز) 9.15	(B) میٹر (8 گز) 7.32	(C) میٹر (20 گز) 19.15	(D) میٹر (15 گز) 8.5
200	گراؤنڈ میں ہر کونے پر لگائی جانے والی جھنڈی کی کم از کم اونچائی کتنی ہوتی ہے:	(A) میٹر 1.50	(B) میٹر 2.44	(C) میٹر 10 انچ	(D) میٹر 10 انچ 2.44
201	دونوں پوسٹوں اور کراس بار کی چوڑائی اور موٹائی کتنی ہونی چاہیے:	(A) 12 سم 1.5 انچ	(B) 8 سم 18 انچ	(C) 7 سم 7 انچ	(D) 5 سم 5 انچ
202	فٹ بال کے کھیل کا دائرہ ایسے کتنے متضاد پر مشتمل ہوتا ہے:				

(A)	90 منٹ	(B)	100 منٹ	(C)	110 منٹ	(D)	120 منٹ
203	فلک پوسٹ کی اونچائی کم سے کم کتنی ہوتی ہے:						
(A)	2 فٹ	(B)	5 فٹ	(C)	8 فٹ	(D)	10 فٹ
204	فٹ بال کھیل میں پشلی کک کے نشان کا قطر کیا ہے:						
(A)	10 سم	(B)	15 سم	(C)	22 سم	(D)	28 سم
205	فری کک لگاتے وقت مخالف ٹیم کے کھلاڑی فٹ بال سے کتنی دوری پر کھڑے ہو سکتے ہیں:						
(A)	میٹر (10 گز) 9.15	(B)	میٹر (10 گز) 12.5	(C)	میٹر (10 گز) 15	(D)	میٹر (8 گز) 12
206	فٹ بال میں کتنی کک کی اقسام ہیں:						
(A)	3	(B)	5	(C)	2	(D)	9
207	فٹ بال کا بیج کھلانے کی ذمہ داری کس کی ہے؟						
(A)	لائن میں	(B)	ریفری	(C)	ایسپائر	(D)	سکورر
208	والی بال کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	گول	(B)	مستطیل	(C)	مربع	(D)	تکون
209	والی بال کوٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	16 میٹر	(B)	9 میٹر	(C)	12 میٹر	(D)	14 میٹر
210	والی بال کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	15 میٹر	(B)	18 میٹر	(C)	22 میٹر	(D)	25 میٹر
211	والی بال کورٹ کی تمام لائنوں کی موٹائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	5 سم	(B)	10 سم	(C)	12 سم	(D)	15 سم
212	والی بال نیٹ کور کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	1 میٹر	(B)	2 میٹر	(C)	3 میٹر	(D)	4 میٹر
213	والی بال نیٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	میٹر 9.50	(B)	8 میٹر	(C)	میٹر 7.5	(D)	12 میٹر
214	مردوں کے لئے والی بال نیٹ کی اونچائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	میٹر 1.40	(B)	میٹر 2.43	(C)	میٹر 2.56	(D)	3 میٹر
215	وام اپ کا سائز کتنا محدود ہوتا ہے:						
(A)	3X3 M	(B)	4X4 M	(C)	5X5 M	(D)	6X6 M
216	ایک لائن سنٹر سے کتنے فاصلے پر ہوتی ہے:						
(A)	8 میٹر	(B)	6 میٹر	(C)	3 میٹر	(D)	1 میٹر
217	والی بال نیٹ کے خانوں میں سائز کتنا ہوتا ہے:						
(A)	10 سم	(B)	12 سم	(C)	15 سم	(D)	20 سم
218	سائٹز بیٹرز کتنے لمبے ہوتے ہیں:						
(A)	1 میٹر	(B)	2 میٹر	(C)	3 میٹر	(D)	4 میٹر
219	نیٹ کو سہارا دینے والی پوسٹوں کی اونچائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	میٹر 2.40	(B)	میٹر 2.55	(C)	3 میٹر	(D)	4 میٹر
220	نیٹ کے ایشیا کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	1 میٹر	(B)	میٹر 1.80	(C)	میٹر 2.80	(D)	میٹر 3.80

221	بال کا اٹھانے کے لئے کتنے افراد کا تعین کیا جاتا ہے:	(A) 3	(B) 5	(C) 3	(D) 2
222	دالی بال میں ایک ٹیم ایک گیم میں زیادہ سے زیادہ کتنی بار ٹائم آؤٹس لے سکتی ہے:	(A) 2	(B) 3	(C) 4	(D) 5
223	تمام ٹائم آؤٹس کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے:	(A) 30 مینٹ	(B) 20 مینٹ	(C) 40 مینٹ	(D) 50 مینٹ
224	دالی بال کے درمیان تمام وقفے کتنے دورانیے کے ہوتے ہیں:	(A) تین منٹ	(B) سات منٹ	(C) آٹھ منٹ	(D) دس منٹ
225	دالی بال کورٹ کو دو برابر حصوں میں تقسیم کرنے والی لائن کا نام ہے:	(A) ایک لائن	(B) وسطی لائن	(C) بیک لائن	(D) سرخ لائن
226	دالی بال میں کھیل میں مندرجہ ذیل فارم میں ملبوس دفاعی کھلاڑی کا کیا نام ہوتا ہے:	(A) بلاکر	(B) لبرو	(C) پوسٹر	(D) سمیشر
227	دالی بال کھیل میں دفاعی کھیل کا نام کیا ہوتا ہے:	(A) بلاکنگ	(B) بوسٹنگ	(C) ڈمکنگ	(D) سمیشنگ
228	دالی بال میں ایک ٹیم کے اپنے کورٹ میں بلاکنگ کے علاوہ کتنے ٹچ کی اجازت ہے:	(A) تین	(B) چار	(C) پانچ	(D) سات
229	دالی بال کھیل میں روٹیشن کا آرڈر ریکارڈ کس کے پاس ہوتا ہے:	(A) ایسپائر	(B) سکور	(C) ریفری	(D) کپتان
230	دالی بال کے تبادل کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے:	(A) چھ	(B) آٹھ	(C) دس	(D) پندرہ
231	دالی بال کا وزن کتنے اوٹس ہوتا ہے:	(A) 9 سے 10	(B) 11 سے 13 اوٹس	(C) 15 سے 13 اوٹس	(D) 15 اوٹس
232	کھیل کے ابتداء سے اختتام تک قانون نافذ کرنا کس کی ذمہ داری ہے:	(A) ایسپائر	(B) ریفری	(C) سکور	(D) لائنز
233	نیٹ بال کا کورٹ کس شکل کا ہوتا ہے:	(A) گول	(B) مستطیل	(C) مکون	(D) چوکور
234	نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے:	(A) 20 میٹر	(B) 25 میٹر	(C) 30 میٹر	(D) 35 میٹر
235	نیٹ بال کے کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:	(A) 25.50 میٹر	(B) 30.50 میٹر	(C) 35.50 میٹر	(D) 40.50 میٹر
236	نیٹ بال کھیل کے ایک ٹیم کے کھلاڑی ہوتے ہیں:	(A) 10	(B) 12	(C) 15	(D) 18
237	گول پوسٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:	(A) 3.05 میٹر	(B) 4.05 میٹر	(C) 50.5 میٹر	(D) 60.5 میٹر
238	نیٹ بال کے کورٹ کو کتنے مساوی حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے:	(A) 3	(B) 4	(C) 5	(D) 6
239	پوزیشن کے لحاظ سے ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے:				

(A)	7	(B)	8	(C)	9	(D)	10
240	ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں کو تبدیل کر سکتی ہے:						
(A)	3	(B)	4	(C)	5	(D)	6
241	کورٹ لائن کی تمام لائنیں کتنی چوڑی ہوتی ہے:						
(A)	5 سم	(B)	7 سم	(C)	8 سم	(D)	10 سم
242	ایسپائر کے اشارے پر کھلاڑی کتنے پینچرز بعد قمر دان کرتی ہے:						
(A)	4	(B)	6	(C)	7	(D)	10
243	نیٹ بال میں کھیل کا آغاز کس سے شروع ہوتا ہے:						
(A)	سنٹر پاس سے	(B)	چیمپ پاس سے	(C)	بیک پاس سے	(D)	سائیڈ پاس سے
244	نیٹ بال گراؤنڈ کے دوران اطراف کے حصوں کو کہا جاتا ہے:						
(A)	ڈیفنس	(B)	گول تھرو	(C)	سنٹر سرکل	(D)	گول ایک
245	نیٹ بال کے کھیل کے مرکزی دائرے کا قطر:						
(A)	80 سم	(B)	91 سم	(C)	100 سم	(D)	110 سم
246	نیٹ بال میں کون سا کھلاڑی گول کرنے کا چار ہے:						
(A)	گول ایک	(B)	گول کیپر	(C)	ونگٹ ڈیفنس	(D)	گول ڈیفنس
247	نیٹ بال کھیل میں گول ہر گے ہوئے رنگ کا قطر کیا ہوتا ہے:						
(A)	30 سم	(B)	20 سم	(C)	48 سم	(D)	50 سم
248	عورتوں کے لئے گولے کا وزن کتنا ہوتا ہے:						
(A)	2 کلو گرام	(B)	4 کلو گرام	(C)	6 کلو گرام	(D)	8 کلو گرام
249	عورتوں کے لئے گولے کا قطر کتنا ہوتا ہے:						
(A)	11 سم 9.5	(B)	10 سم 8	(C)	9 سم 7	(D)	12 سم 12
250	گولے کے دائرے کا قطر کتنا ہوتا ہے:						
(A)	میٹر 1.130	(B)	میٹر 2.135	(C)	میٹر 4	(D)	میٹر 5
251	دائرے کے نصف حصے کو ظاہر کرنے کے لئے دائرے کے دونوں جانب کتنی چوڑی سفید لائن لگائی جاتی ہے:						
(A)	2 سم	(B)	5 سم	(C)	7 سم	(D)	10 سم
252	دائرے کے نصف حصے کو ظاہر کرنے والے دائرے کے دونوں جانب کتنی لمبی لائن لگائی جاتی ہے:						
(A)	75 سم	(B)	85 سم	(C)	90 سم	(D)	95 سم
253	گولے کے دائرے کے رم کی موٹائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	چار ملی میٹر	(B)	چھ ملی میٹر	(C)	آٹھ ملی میٹر	(D)	دس ملی میٹر
254	گولے کے دائرے کا رم کس چیز سے بنا ہوتا ہے:						
(A)	لوہے یا فولاد کا	(B)	لکڑی کا	(C)	سلور کا	(D)	چاندی کا
255	تریمی قانون 2003ء کے مطابق دائرے کے سیکر کا زاویہ کتنا ہوتا ہے:						
(A)	ڈگری 34.92	(B)	ڈگری 4.05	(C)	ڈگری 30.50	(D)	ڈگری 45.50
256	سٹاپ بورڈ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	سم 11.2	(B)	سم 10 سم 8	(C)	سم 10 سم 7	(D)	سم 17 سم 18
257	گولہ پھینکنے کے لئے باری کا قیمن کیا جاتا ہے:						
(A)	قرعہ اندازی سے	(B)	کھلاڑی کی مرضی سے	(C)	انتظامیہ کی مرضی سے	(D)	کوچ کی مرضی سے

258	گولہ پھینکنے کے لئے کتنا وقت دیا جاتا ہے:	(A) 60 سیکنڈز	(B) 40 سیکنڈز	(C) 30 سیکنڈز	(D) 20 سیکنڈز
259	گولہ پر گزرتے مضبوط رکھنے کے لئے کھلاڑی ہاتھوں پر کیا لگاتے ہیں:	(A) تیل	(B) پاؤڈر	(C) کریم	(D) پتی
260	سہ جست کے رن وے کی لمبائی کیا ہے:	(A) 45 تا 40 میٹر	(B) 35 تا 30 میٹر	(C) 60 تا 50 میٹر	(D) 70 تا 60 میٹر
261	سہ جست کے رن وے کی چوڑائی کیا ہے:	(A) 1.22 میٹر	(B) 1.30 تا 1.25 میٹر	(C) 2 میٹر	(D) 3 تا 4 میٹر
262	سہ جست کتنی چھلانگوں پر مشتمل ہوتا ہے:	(A) 3	(B) 4	(C) 5	(D) 10
263	رن وے کی سفید لائنیں کتنی موٹی ہوتی ہیں:	(A) 3 سم	(B) 5 سم	(C) 7 سم	(D) 10 سم
264	ایک بورڈ آف کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے:	(A) 10 سم	(B) 20 سم	(C) 25 سم	(D) 28 سم
265	ایک آف بورڈ کی موٹائی کتنی ہے:	(A) 10 سم	(B) 8 سم	(C) 7 سم	(D) 22 سم
266	بین الاقوامی مقابلوں میں مردوں کے لئے ایک آف بورڈ سے اٹھارے کا فاصلہ کتنا ہوتا ہے:	(A) 13 سم	(B) 16 سم	(C) 7 سم	(D) 22 سم
267	ایک آف بورڈ کا رنگ کیا ہوتا ہے:	(A) سفید	(B) نیلا	(C) کالا	(D) سرخ
268	بین الاقوامی مقابلوں میں عورتوں کے لئے ایک آف بورڈ سے اٹھارے کا فاصلہ کتنا ہوتا ہے:	(A) 11 میٹر	(B) 15 میٹر	(C) 16 میٹر	(D) 18 میٹر
269	فائل ظاہر کرنے والے فائل کی چوڑائی کیا ہے:	(A) 8 سم	(B) 10 سم	(C) 15 سم	(D) 12 سم
270	سہ جست کے لینڈنگ ایریا کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:	(A) 10 میٹر	(B) 9 میٹر	(C) 8 میٹر	(D) 5 میٹر
271	سہ جست میں ہاپ کسے کہتے ہیں:	(A) ایکٹ ہاپز پر اچھلتا اور اسی پر گرنا	(B) دونوں ہاپز پر اچھلتا	(C) ایکٹ ہاپز پر اچھلتا	(D) دونوں ہاپز پر اچھلتا اور انہیں پر گرنا
272	اولمپک کے کھیل میں اس (event) کو کب شامل کیا گیا:	(A) 1890ء	(B) 1896ء	(C) 1900ء	(D) 1908ء
273	سہ جست لگاتے وقت کھلاڑی کی کچھلی ٹانگہ اگر زمین کو چھو جائے تو:	(A) ڈانسنے کا	(B) درست ماننے کا	(C) دوبارہ کوشش کرے گا	(D) درست نہیں مانے گا
274	مردوں کے لئے تھالی کا وزن کتنا ہوتا ہے:	(A) دو کلو گرام	(B) چار کلو گرام	(C) پانچ کلو گرام	(D) چھ کلو گرام
275	ڈسکس کا سیکٹر کتنا ہوتا ہے:	(A) 30 زاویہ	(B) 34.92 زاویہ	(C) 40 زاویہ	(D) 45 زاویہ
276	رزلٹ میں برابری کی صورت میں کھلاڑی کی کس کوشش کو مد نظر رکھا جاتا ہے:				

(A)	پہلی	(B)	دوسری	(C)	تیسری	(D)	چوتھی
277	تھالی کے گرد جگہ کیوں لگایا جاتا ہے:						
(A)	پرنندوں کی حفاظت کرتا ہے	(B)	لوگوں کی حفاظت کرتا ہے	(C)	جانوروں کی حفاظت کرتا ہے	(D)	کھلاڑی کے چھپانے کے لئے
278	تھالی پھینکنے کا جگہ دائرے کے گرد کس شکل میں لگایا جاتا ہے:						
(A)	U	(B)	C	(C)	G	(D)	O
279	تھالی کے جگہ کی اونچائی کیا ہوتی ہے:						
(A)	2 میٹر	(B)	4 میٹر	(C)	10 میٹر	(D)	8 میٹر
280	دائرے کے ریم کی موٹائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	4 ملی لیٹر	(B)	6 ملی لیٹر	(C)	8 ملی لیٹر	(D)	10 ملی لیٹر
281	ڈسک پھینکنے کے بعد کھلاڑی کا دائرے کے اگلے حصہ سے باہر آنا کیا کہلاتا ہے:						
(A)	درست	(B)	فائل	(C)	بہادری	(D)	ان میں سے کوئی نہیں
282	ڈاک ڈور میں بیٹن کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	28 تا 30 سم	(B)	32 تا 52 سم	(C)	33 تا 35 سم	(D)	40 تا 50 سم
283	ڈاک ڈور میں بیٹن کا محیط کیا ہوتا ہے:						
(A)	12 تا 13 سم	(B)	8 تا 10 سم	(C)	5 تا 8 سم	(D)	40 تا 50 سم
284	میٹر ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم میں کتنے کھلاڑی شامل ہوتے ہیں 4X100						
(A)	2	(B)	4	(C)	6	(D)	8
285	میٹر ڈاک دوڑ کتنی گھایں ہوتی ہیں 4X100						
(A)	2	(B)	3	(C)	8	(D)	12
286	ڈاک دوڑ کی ابتداء کہاں سے ہوتی:						
(A)	پاکستان	(B)	امریکہ	(C)	انڈیا	(D)	افریقہ
287	میٹر ڈاک دوڑ کو کب اولمپک مقابلوں میں شامل کیا گیا 4X100						
(A)	1900ء	(B)	1908ء	(C)	1912ء	(D)	1916ء
288	بیٹن کا وزن کتنا ہوتا ہے:						
(A)	30 گرام	(B)	50 گرام	(C)	100 گرام	(D)	1 کلو گرام
289	بیٹن کی تبدیلی علاقے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:						
(A)	18 میٹر	(B)	20 میٹر	(C)	28 میٹر	(D)	38 میٹر
290	ڈاک ڈور میں ٹیموں کی گلیوں کا تین کیا جاسکتا ہے:						
(A)	قرعہ اندازی سے	(B)	ٹاس سے	(C)	کھلاڑی کی مرضی سے	(D)	ٹیم کوچ کی مرضی سے
291	میٹر ڈاک دوڑ میں ہر ٹیم کا دوسرا کھلاڑی اپنی اپنی گلی کے کتنے میٹر علاقے میں بین وصول کر سکتا ہے 4X100						
(A)	20 میٹر زون کے اندر	(B)	25 میٹر زون کے اندر	(C)	30 میٹر زون کے اندر	(D)	40 میٹر زون کے اندر

ANSWER KEY

1	(B)	2	(A)	3	(C)	4	(A)	5	(D)
6	(D)	7	(D)	8	(B)	9	(D)	10	(D)
11	(B)	12	(A)	13	(D)	14	(A)	15	(D)
16	(B)	17	(A)	18	(D)	19	(C)	20	(A)
21	(D)	22	(A)	23	(A)	24	(A)	25	(C)

26	(C)	27	(D)	28	(D)	29	(C)	30	(D)
31	(C)	32	(A)	33	(C)	34	(B)	35	(B)
36	(A)	37	(B)	38	(C)	39	(A)	40	(A)
41	(B)	42	(A)	43	(B)	44	(B)	45	(A)
46	(B)	47	(B)	48	(B)	49	(A)	50	(A)
51	(C)	52	(B)	53	(A)	54	(B)	55	(D)
56	(D)	57	(C)	58	(C)	59	(B)	60	(C)
61	(D)	62	(C)	63	(C)	64	(C)	65	(D)
66	(C)	67	(D)	68	(D)	69	(B)	70	(A)
71	(B)	72	(C)	73	(C)	74	(A)	75	(B)
76	(D)	77	(B)	78	(C)	79	(A)	80	(C)
81	(C)	82	(D)	83	(D)	84	(D)	85	(A)
86	(D)	87	(B)	88	(B)	89	(B)	90	(B)
91	(A)	92	(B)	93	(A)	94	(B)	95	(D)
96	(A)	97	(A)	98	(B)	99	(C)	100	(B)
101	(C)	102	(A)	103	(A)	104	(B)	105	(B)
106	(C)	107	(D)	108	(B)	109	(B)	110	(D)
111	(A)	112	(B)	113	(B)	114	(B)	115	(B)
116	(D)	117	(A)	118	(C)	119	(B)	120	(C)
121	(D)	122	(A)	123	(C)	124	(A)	125	(C)
126	(D)	127	(B)	128	(B)	129	(C)	130	(C)
131	(B)	132	(B)	133	(B)	134	(C)	135	(B)
136	(B)	137	(B)	138	(B)	139	(B)	140	(C)
141	(C)	142	(D)	143	(D)	144	(B)	145	(C)
146	(C)	147	(B)	148	(C)	149	(B)	150	(B)
151	(A)	152	(B)	153	(A)	154	(B)	155	(A)
156	(B)	157	(C)	158	(A)	159	(B)	160	(B)
161	(B)	162	(B)	163	(A)	164	(C)	165	(A)
166	(B)	167	(B)	168	(A)	169	(B)	170	(A)
171	(C)	172	(B)	173	(A)	174	(C)	175	(A)
176	(C)	177	(A)	178	(A)	179	(A)	180	(B)
181	(B)	182	(B)	183	(A)	184	(A)	185	(B)
186	(A)	187	(A)	188	(A)	189	(A)	190	(C)
191	(B)	192	(A)	193	(B)	194	(A)	195	(D)
196	(A)	197	(A)	198	(A)	199	(A)	200	(B)
201	(A)	202	(A)	203	(B)	204	(B)	205	(A)
206	(C)	207	(B)	208	(B)	209	(B)	210	(B)
211	(A)	212	(A)	213	(A)	214	(B)	215	(A)
216	(C)	217	(A)	218	(A)	219	(B)	220	(B)
221	(D)	222	(A)	223	(A)	224	(A)	225	(B)
226	(B)	227	(A)	228	(A)	229	(B)	230	(A)
231	(A)	232	(B)	233	(A)	234	(A)	235	(B)
236	(B)	237	(A)	238	(A)	239	(A)	240	(A)
241	(A)	242	(A)	243	(A)	244	(B)	245	(B)
246	(A)	247	(B)	248	(B)	249	(A)	250	(B)
251	(B)	252	(A)	253	(B)	254	(A)	255	(A)
256	(A)	257	(A)	258	(A)	259	(B)	260	(A)

261	(A)	262	(A)	263	(A)	264	(B)	265	(A)
266	(A)	267	(A)	268	(A)	269	(B)	270	(B)
271	(A)	272	(B)	273	(D)	274	(A)	275	(B)
276	(B)	277	(B)	278	(B)	279	(B)	280	(B)
281	(B)	282	(A)	283	(A)	284	(C)	285	(C)
286	(B)	287	(B)	288	(B)	289	(B)	290	(A)
291	(A)								

(حصہ انشائیہ)

سوال نمبر 1: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟	2. درآمد تنفس سے کیا مراد ہے؟
3. علم الصحت کے اصول کیا ہیں؟	4. دورہ قلبی کی وضاحت کیجئے۔
5. وے مین: تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔	6. تعلیم جسمانی کا مقصد جذبہ حب الوطنی پیدا کرتا ہے۔ وضاحت کریں۔
7. عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف کیجئے۔	8. مادہ حیات پر مختصر نوٹ لکھیں۔
9. روسو کے مطابق جسمانی تعلیم کی تعریف کیجئے۔	10. تعلیم جسمانی کے چار مقاصد بیان کریں۔
11. WHO کے مطابق علم الصحت کی تعریف بیان کیجئے۔	12. اعصابی و عضلاتی ہم آہنگی سے کیا مراد ہے؟
13. بے۔ پی۔ نیش کی نظر میں تعلیمی جسمانی کیا ہے؟	14. ہر خلیے میں انڈے کی سفیدی کی مانند مادہ کو کیا کہتے ہیں؟
15. صحت سے کیا مراد ہے؟	16. دیوار خلیہ کیا ہے؟
17. تعلیم جسمانی کی تعریف بیان کریں۔	18. خلیے کی چار خصوصیات لکھیں۔
19. تعلیم جسمانی ایک فرد کی نشوونما کو کیسے معاشرتی طور پر بہتر کرتی ہے؟	20. مرکزہ کسے کہتے ہیں؟
21. عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف بیان کریں۔	22. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد سے کیا مراد ہے؟
23. بنیادی علم الصحت سے کیا مراد ہے؟	24. خلیہ میں مادہ حیات کیا ہے؟
25. عالمی ادارہ صحت کی تعریف کیا ہے؟	26. نظام دوران خون کے اہم اعضاء کے نام لکھیں۔
27. علم الصحت کے دو مقاصد بیان کریں۔	28. اسلام اور تعلیم جسمانی وضاحت کریں۔
29. علم صحت اور تعلیم جسمانی کا آپس میں تعلق بیان کریں۔	30. جسمانی تعلیم کے دائرہ کار سے کیا مراد ہے؟
31. روزا کیڈی کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کیجئے۔	32. انسانی خلیہ میں پروٹوپلازم سے کیا مراد ہے؟
33. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کے دو نکات تحریر کیجئے۔	34. انسانی جسم میں کتنے نظام ہیں؟ نام لکھیں۔
35. مشینی دور کے انسانی جسم پر مضر اثرات تحریر کیجئے۔	36. حلق پر نوٹ لکھیں۔
37. چارلس پیر کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔	38. دریدہ کیا ہیں؟ اس پر مختصر نوٹ لکھیں۔
39. حدیث کے حوالہ سے تعلیم جسمانی کی اہمیت واضح کیجئے۔	40. موجودہ دور میں جسمانی مشقت کی کمی کے اثرات مختصر بیان کریں۔
41. تعلیم جسمانی کی اہمیت کے دو نقاط تحریر کیجئے۔	42. خلیے کے مختلف حصوں کے نام لکھیں۔
43. تعلیم جسمانی کا بڑا مقصد کردار کی تشکیل ہے۔ بیان کریں۔	44. خلوی جھلی سے کیا مراد ہے؟
45. تعلیم جسمانی سے معاشرتی نشوونما کیسے ہوتی ہے؟	46. نظام استخوان سے کیا مراد ہے؟
47. تعلیم جسمانی کے دو مقاصد بیان کیجئے۔	48. تعلیم جسمانی کا مقصد قائدانہ صلاحیتیں اجاگر کرنا ہے۔ بیان کریں۔
49. بافت سے کیا مراد ہے؟	50. بافت سے کیا مراد ہے؟

51. شریان عظم کا کام لکھیے۔	52. تعلیمی جمناسٹک کی تعریف کیجئے۔
53. تعلیم جسمانی سپورٹس میں کیسے پیدا کرتی ہے؟	54. تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں ذہنی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ وضاحت کریں۔
55. تعلیم جسمانی ذہن اور جسم میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔ وضاحت کریں۔	56. انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کریں۔
57. قدرتی صلاحیتوں میں کیسے نکھار پیدا ہوتا ہے؟	58. جمناسٹک کے لئے کس ملک نے آلات استعمال کیے؟

سوال نمبر 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. چپٹے پاؤں کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔	2. گولے کے دو فاولز تحریر کریں۔
3. بری قامت کی وجوہات تحریر کیجئے۔	4. فٹ بال کھیل میں بال کی ساخت اور وزن تحریر کیجئے۔
5. گروہی سرگرمیوں کی وضاحت کریں۔	6. متعدی امراض کی تعریف کیجئے۔
7. تعلیمی جمناسٹک کے اہم بنیادی مقاصد کے نام تحریر کریں۔	8. خلیہ کسے کہتے ہیں؟ مختصر بیان کریں۔
9. تفریح کے چار مقاصد بیان کریں۔	10. دو چھوٹے رقبے کی کھیلوں کے نام تحریر کریں۔
11. تفریحی سرگرمیوں سے کس قسم کے تعلقات استوار ہوتے ہیں؟	12. متعدی امراض کی تعریف کیجئے۔
13. ذہنی اور تخلیقی سرگرمیوں کی مختصر تعریف کیجئے۔	14. خلیہ کسے کہتے ہیں؟ مختصر بیان کریں۔
15. چھوٹے رقبے کے چار کھیلوں کے نام لکھیں۔	16. دو چھوٹے رقبے کی کھیلوں کے نام تحریر کریں۔
17. جمناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے؟ وضاحت کریں۔	18. متعدی امراض کی تعریف کیجئے۔
19. وضاحت کریں کہ تعلیمی جمناسٹک فطری صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے۔	20. فٹ بال تھروان کی وضاحت کیجئے۔
21. فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟	22. فٹ بال میں گول ایریا پر مختصر نوٹ لکھیں۔
23. بازوؤں کی دو ورزشیں لکھیے۔	24. نیٹ بال کے دو رائے پر نوٹ لکھیے۔
25. جمناسٹک کے دو فوائد بیان کریں۔	26. نیٹ بال میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
27. فرصت کے اوقات سے کیا مراد ہے؟	28. ٹینسنگ سے کیا مراد ہے؟
29. تفریح کی دو خصوصیات بیان کریں۔	30. والی بال میں سرویس ایریا کی وضاحت کیجئے۔
31. تعلیمی جمناسٹک کی تعریف کریں۔	32. والی بال کھیل میں فرنٹ زون سے کی وضاحت کیجئے۔
33. تعلیمی جمناسٹک کے پروگرام کی درجہ بندی کیجئے۔	34. فٹ بال گراؤنڈ کی چوڑائی والی لائن کو کیا کہتے ہیں؟
35. تفریح کی خصوصیات تحریر کیجئے۔	36. فٹ بال میں پینلٹی کک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
37. تفریح میں ذہنی و تخلیقی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟	38. نیٹ بال میں ذاتی فاولز پر نوٹ لکھیں۔
39. چارج ڈی بلر کی تفریح کی تعریف تحریر کریں۔	40. چھوٹے رقبے کے چار کھیلوں کے نام لکھیں۔
41. پیٹ کی ورزشیں لکھیں۔	42. والی بال نیٹ کی پینلٹس تحریر کریں۔
43. جمناسٹک کا پروگرام کن حصوں پر مشتمل ہوتا ہے؟	44. والی بال میں بلاکنگ پر نوٹ لکھیں۔
45. فرصت کے لمحات کو مختصر بیان کریں۔	46. ایک ہیٹ کی دو بے ضابطگیاں بیان کریں۔
47. قائمی ٹھانص کی چار بنیادی وجوہات لکھیں۔	48. فٹ بال میں کک آف پر نوٹ لکھیں۔
49. تفریحی پروگرام میں شرکت کے لئے چار اہم تجاویز لکھیں۔	50. فٹ بال میں گول کک پر نوٹ لکھیں۔
51. RICES سے کیا مراد ہے؟	52. فرسٹ ایڈ کی چار خصوصیات تحریر کریں۔

سوال نمبر 3: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. فٹ بال میں کک آف کی وضاحت کریں۔	2. سہ جست میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔
------------------------------------	--

3. کسرتی ضربات کے نام لکھیں۔	4. عورتوں کے لئے تھالی کا وزن اور محیط بیان کیجئے۔
5. والی بال میں اینٹینا کی ساخت بیان کریں۔	6. گولہ پھینکنے میں گلائڈنگ پر نوٹ لکھیں۔
7. لیبر و کھلاڑی کی دو نمایاں خصوصیات بیان کریں۔	8. 4×100 میٹر ڈاک دوڑ کے دو قوانین لکھیں۔
9. فٹ بال میں گول ایریا سے کیا مراد ہے؟	10. 4×100 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کے علاقہ پر نوٹ لکھیں۔
11. والی بال میں بلاکنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔	12. مردوں اور عورتوں کے لئے گولے کا وزن تحریر کریں۔
13. فٹ بال کی بین الاقوامی گراؤنڈ کی پیمائش لکھیے۔	14. گولہ پھینکنے کے سیکڑ کی وضاحت کیجئے۔
15. نیٹ بال سے کیا مراد ہے؟	16. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
17. ڈکس تھرو کو مختصر آبیان کریں۔	18. گولے کی ساخت بیان کریں۔
19. ڈکس تھرو کے دو ضابطے بیان کریں۔	20. 4×100 میٹر ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت بیان کریں۔
21. 4×100 میٹر ڈاک میں نئے کھلاڑی ہوتے ہیں؟ اور کتنا فاصلہ طے کرتے ہیں؟	22. تھالی کی ساخت اور وزن بیان کریں۔
23. سر جھٹ میں لینڈنگ ایریا کی پیمائش تحریر کیجئے۔	24. چچک کی چار علامات لکھیں۔
25. نیٹ بال میں آف سائیڈ پر نوٹ لکھیں۔	26. ریلے ریس میں بیٹن کو بیان کریں۔
27. ڈکس پھینکنے کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔	28. ٹریبل جپ کی تعریف لکھیں۔
29. ڈکس کے درمیانی حصہ کا قطر اور موٹائی لکھیے۔	30. ٹریبل جپ کے دو ضابطے تحریر کریں۔
31. عورتوں کے لئے تھالی کا وزن کا تحریر کریں۔	32. 4×100 میٹر ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے؟
33. تھالی پھینکنے کے دو فاولر تحریر کریں۔	34. گولے کے دو فاولر تحریر کریں۔
35. چچک کی دو علامات لکھیں۔	36. ڈاک دوڑ کے دو فاولر تحریر کریں۔
37. گولہ پھینکنے کے دائرہ کا قطر اور سیکڑ کا زاویہ تحریر کیجئے۔	38. سر جھٹ سے کیا مراد ہے؟
39. ڈونگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔	40. سر جھٹ کے دو قوانین تحریر کریں۔
41. 4×100 میٹر ڈاک دوڑ کے دو فاولر تحریر کریں۔	42. گول دائرے کی مکمل پیمائش لکھیے۔

(حصہ انشائیہ)

مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلاً جوابات تحریر کریں۔

1. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی تعلیم کی اہمیت بیان کریں۔	2. فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ مع مکمل پیمائش تحریر کیجئے۔
3. نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ نیز اس میں کون سے اعضا حصہ لیتے ہیں؟ وضاحت کیجئے۔	4. 4×100 میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین مفصل تحریر کیجئے۔
5. دورہ بانی اور دورہ قلبی کو تفصیل سے تحریر کریں۔	6. گولہ پھینکنے کے قوانین تفصیل سے تحریر کریں۔
7. خلیہ کی ساخت اور خصوصیات تفصیل سے تحریر کریں۔	8. 4×100 میٹر دوڑ کے قوانین مفصل بیان کریں۔
9. نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ نیز اس میں حصہ لینے والے اعضا تفصیلاً تحریر کیجئے۔	10. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟ نیز متعدی امراض کے پھیلنے کی وجوہات اور حفاظتی تدابیر بھی تحریر کریں۔
11. قامت کی تعریف کیجئے۔ چپے پاؤں کی کیا نقص ہے؟ اس کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں بیان کیجئے۔	12. نظام دورانِ خون کے اعضاء پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
13. والی بال میں درج ذیل پر نوٹ لکھیں: (1) روٹیشن (ب) بلاکنگ	14. ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ طبی امداد دینے والے کی خصوصیات بیان کریں۔

15. خسرہ کے پھیلنے کی وجوہات علامات اور حفاظتی اقدامات بیان کیجئے۔	16. علم الصحت سے کیا مراد ہے؟ تعلیم جسمانی اور علم الصحت کا تعلق واضح کریں۔
17. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیلاً بیان کریں۔	18. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیلاً بیان کریں۔
19.	20.

M. Qadir Rafique