pakcity.org

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	مسٹر کیٹ سمتھ	C	مسٹر بچر 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 اکیسپڈی	C	روسو	D	وولٹ میئر
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	بچر	B	جان ڈیوی	C	افلاطون	**D**	جان لاک
11	صحت مند آدمی زندگی گزارتا ہے:							
	A	بھرپور	**B**	لاپرواہی سے	C	بیماری سے	D	افراتفری سے
12	جسمانی تعلیم کا محور........ہے/ہیں:							
	A	حرکاتی سرگرمیاں	B	ذہنی نشوونما	C	جان ڈیوی	D	سماجی سرگرمیاں
13	علم الصحت فرد، خاندان اور کمیونٹی کی صحت سے متعلق کی صحت سے متعلق مفید اثرات مرتب کرتی ہے:							
	A	دلبرٹ	B	عالمی ادارہ صحت	C	چارلس بچر	**D**	تھامس وڈ
14	جسمانی تعلیم.........پیدا کرتی ہے:							
	A	ذہنی وجسمانی 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**	نوعمر افراد

www.pakcity.org

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	پھیپھڑوں میں	B	وریدوں میں	C	شریانوں میں	D	عروق شعریہ
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 گہوارہ 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	دلبرٹ	**D**	گراوٹ
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، کہلاتی ہیں:							
	A	شریانیں	B	وریدیں	C	عروق شعریہ	D	ان میں سے کوئی بھی نہیں
24	غذا چبانے سے رطوبت خارج ہوتی ہے:							
	A	سلیوا	B	گیسٹرک	C	مالٹوز	D	ایمی لیز
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	نیوکلیس	**D**	خلیہ
29	نظام دوران خون میں خون کی صفائی کا عمل ہوتا ہے:							
	A	گردوں میں	B	دل میں	**C**	پھیپھڑوں میں	D	وریدوں 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 کارنر ایریا ہوتا ہے:							

pakcity.org
www.pakcity.org

#	سوال / A		B		C		D	
	A	1میٹر	B	1.50 میٹر	C	2میٹر	D	4میٹر
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 ہاول	D	تھامس وڈ
35	دل کے دائیں اذان میں کون ساخون بہتا ہے:							
	A	صاف خون	B	گندا خون	C	ملاجلا 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	جمناسٹک ہمارے جسم میں پیدا کرتی ہے:							
	A	چستی	B	سستی	C	بیماری	D	کمزوری
41	ریکریشن........الفاظ کا مجموعہ ہے:							
	A	1	B	2	C	33	D	4
42	جمناسٹک کی سرگرمیوں کا آغاز کس 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 بیک وقت سائنس بھی ہے اور فن بھی:							
	A	فنی	B	جسمانی	C	ثقافتی	D	معاشی
47	اعضاء کا باہم موزوں مناسبت کہلاتی ہے:							
	A	ڈھانچہ	B	قامت	C	صحت	D	قد
48	تعلیمی جمناسٹک بچوں میں پیدا کرتی ہے:							
	A	بزدلی	B	دلیری	C	کمزوری	D	بیماری

www.pakcity.org

pakcity.org

نمبر	سوال / A		B		C		D	
49	جمناسٹک کا انگریزی معنی ہے:							
	A	جسمانی تربیت وڈرل	B	عریاں حالت	C	طاقت	D	متوازن شخصیت
50	قامتی نقائص پیدا ہوتے ہیں:							
	A	اوائل عمر میں	B	پرانی عمر میں	C	جوانی میں	D	ان میں سے کوئی
51	گول کمر کا نقص پیدا ہوتا ہے:							
	A	ورزش کے دوران	B	سیر کے دوران	**C**	آگے جھک کر کام کرنے سے	D	سیدھی قلابازی لگانے سے
52	کسی قامتی نقص میں ریڑھ کی ہڈی کی شکل حرف سی کی طرح ہو جاتی ہے؟							
	A	چپٹے پاؤں	**B**	ناہموار کندھے	C	گول کمر	D	خالی کمرہ
53	قدیم یونان والے کسے عبادت سمجھتے تھے؟							
	A	جمناسٹک	B	جنگ	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	جمناسٹک کی سرگرمیوں سے جسم میں پیدا ہوتی ہے:							
	A	کمزوری	B	قامتی نقائص	C	بیماری	**D**	لچک
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**	جارن بٹلر
57	جمناسٹک جسم کو بنا دیتی ہے:							
	A	لمبا	B	چھوٹا	**C**	طاقتور	D	موٹا
58	اوٹ رومنی نے ایک دن کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا؟							
	A	1	B	2	**C**	3	D	4
59	تفریح ہمارے دماغ کو بناتی ہے:							
	A	سست	**B**	تروتازہ	C	کمزور	D	بیمار
60	تعلیمی جمناسٹک کی دیگر ورزشیں انگلستان اور یورپ کے بہت سے ممالک میں واقع ہوئیں:							
	A	اکیسویں صدی میں	B	انیسویں صدی میں	**C**	بیسویں صدی میں	D	اٹھارویں صدی میں
61	لفظ لئیر لاطینی زبان سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی ہیں:							
	A	فرصت ہونا	B	سست ہونا	C	چست ہونا	**D**	فارغ ہونا
62	جمناسٹک انسان میں........پیدا کرتی ہے:							
	A	فطری صلاحیتیں	B	نفرت	**C**	محبت	D	بزدلی
63	لفظ جمناسٹک.......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

www.pakcity.org

#								
65	جسم کو لچکدار اور پھرتیلا بنانے والی سرگرمی ہے:							
	A	غوطہ خوری کی	B	دوڑنا	C	آزادہ حالت میں بیٹھنا	**D**	الٹی سیدھی قلابازیاں لگانا
66	تنگ جوتا پہننے سے کون سا قامتی نقص پیدا ہوتا ہے:							
	A	گول کمر	B	خالی کمر	**C**	چپٹا 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 ایریا ہوتا ہے:							
	A	تین میٹر	B	چھ میٹر	C	آٹھ میٹر	**D**	نو میٹر
69	والی بال میں نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے:							
	A	9میٹر	**B**	9.50 میٹر	C	10میٹر	D	11میٹر
70	فرسٹ ایڈ کہلاتی ہے:							
	A	زندگی	B	پیسہ	C	بجلی	D	پانی
71	والی بال میں سروس زون کی چوڑائی ہے:							
	A	10میٹر	**B**	9میٹر	C	12میٹر	D	14میٹر
72	والی بال میں جال کی لمبائی ہے:							
	A	12میٹر	B	13میٹر	**C**	9.5 میٹر	D	14میٹر
73	کھیل کے دوران چوڑ لگنے کو کہتے ہیں:							
	A	سرکی چوٹ	B	مزمن چوٹ	**C**	کسرتی ضرب	D	شدید چوٹ
74	نیٹ بال ٹیم میں کھلاڑی ہوتے ہیں:							
	A	7	B	6	C	8	D	4
75	والی بال کے کھیل میں ایک گیم کم از کم پوائنٹ 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 کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے:							
	A	15میٹر	B	18میٹر	**C**	15.25 میٹر	D	20میٹر
79	والی بال کے کھیل میں ایک ٹیم میں......کھلاڑی کورٹ میں کھیلتے ہیں:							
	A	6	B	7	C	8	D	9
80	والی بال ٹیم میں انٹرنیشنل میچ........گیمز پر ہوتا ہے:							
	A	4	B	5	**C**	3	D	2
81	فٹ بال کے کھیل میں گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ ہوتا۔							

www.pakcity.org

A	2.44 میٹر	B	6.23 میٹر	C	7.32 میٹر	D	8.32 میٹر
82	نیٹ بال کے کھیل میں رنگ چھلا کی اونچائی ہوتی ہے:						
A	4.05 میٹر	B	8.65 میٹر	C	1.05 میٹر	D	3.05 میٹر
83	والی بال کا وزن کم از کم ہوتا ہے:						
A	290 گرام	B	250 گرام	C	270 گرام	D	260 گرام
84	والی 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	والی بال کھیل میں بال کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے:						
A	240 گراؤم	B	250 گرام	C	270 گرام	D	280 گرام
87	عورتوں کے لئے والی 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	کک آف سے	C	سروس سے	D	جمپ بال سے
89	نیٹ بال کور کی چوڑائی ہوتی ہے:						
A	15 میٹر	B	15.25 میٹر	C	18 میٹر	D	20 میٹر
90	والی 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 کِکس 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 اپ سے
93	دو یا دو سے زیادہ ہڈیوں کے درمیان جگہ کو کہتے ہیں:						
A	جوڑ	B	جوڑ کا بندھن	C	شدید کٹاؤ	D	ہلکا کٹاؤ
94	والی بال میں کورٹ کی چوڑائی.......... میٹر ہے:						
A	10	B	9	C	18	D	16
95	لفظ لئیر کا معنی ہے:						
A	روزگار	B	مصروف کرنا	C	لیٹنا	D	فارغ ہونا
96	فٹ بال کھیلوں کا درمیانی فاصلہ....... میٹر ہوتا ہے:						
A	7.32 میٹر	B	6.32 میٹر	C	5.32 میٹر	D	5.48 میٹر
97	نیٹ بال کور کی لمبائی ہوتی....... میٹر ہوتی ہے:						
A	30.50 میٹر	B	20.50 میٹر	C	3.075	D	15.25

98	والی بال میں گیند کا محیط کیا ہوتا ہے؟							
A	68.69 گرام	B	65.67 گرام	C	60.62 گرام	D	58.61 گرام	
99	والی بال کورٹ میں وارم 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 شکستگی میں ہڈی لمبائی کے رخ ٹوٹتی ہے۔اس کو کیا کہتے ہیں؟							
A	اوبلیق شکستگی	B	لونگیٹیوڈنل شکستگی	C	سپائرل شکستگی	D	ملٹی پل شکستگی	
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	68میٹر	B	62میٹر	C	60میٹر	D	16میٹر	
103	مردوں کے لئے گولے کا وزن ہوتا ہے:							
A	7.26. کلوگرام	B	7کلوگرام	C	7.250 کلوگرام	D	7.240 کلوگرام	
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 تھالی کا قطر ہوتا ہے:							
A	150.160 مم	B	180.182 مم	C	250.260 مم	D	220.250 مم	
106	چیچک کا ٹیکہ سب سے پہلے کس نے ایجاد کیا؟							
A	ڈاکٹر تھامسن	B	ڈاکٹر علیم	C	ڈاکٹر جیمر	D	ڈاکٹر رابرٹ	
107	معیار ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں:							
A	4	B	5	C	6	D	8	
108	سہ جست جت ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے:							
A	1.20 میٹر	B	1.22 میٹر	C	1.24 میٹر	D	1.26 میٹر	
109	تھالی پھینکنے کے لئے حفاظتی جنگلے کی شکل ہوتی ہے:							
A	L	B	U	C	V	D	O	
110	نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے:							
A	30میٹر	B	25میٹر	C	35.50 میٹر	D	30.50 میٹر	
111	گولہ پھینکنے کے لئے زیادہ سے ذیادہ وقت دیا جاتا ہے:							
A	1منٹ	B	2منٹ	C	3منٹ	D	4منٹ	
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 کاکڑا	C	خسرہ	D	ہیضہ	
114	سہ جست میں دوڑنے کا راستہ کم از کم ہوتا ہے:							

www.pakcity.org

A	20میٹر	B	40میٹر	C	30میٹر	D	50میٹر
115	خواتین اور نوجوان لڑکیوں کے لئے ڈسکس کا وزن ہوتا ہے:						
A	2کلوگرام	B	1کلوگرام	C	3کلوگرام	D	4کلوگرام
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	60سیکنڈ	B	50سیکنڈ	C	40سیکنڈ	D	30سیکنڈ
118	سہ جست کے ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے:						
A	1020میٹر	B	1.22 میٹر	C	1.24 میٹر	D	1.26 میٹر
119	خواتین کے لئے گولہ کا وزن ہوتا ہے:						
A	4.25 کلوگرام	B	4کلوگرام	C	4.50 کلوگرام	D	3.50 کلوگرام
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 4*100						
A	1900ء	B	1904ء	C	1908ء	D	1912ء
122	سہ جست میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے:						
A	1.22 میٹر	B	2.10 میٹر	C	13میٹر	D	15میٹر
123	معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں:						
A	4	B	5	C	8	D	10
124	تھالی پھینکنے کے لیے سیکٹر 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	ادوایات سے
126	گولہ پھینکنے کے لئے کھلاڑی کو وقت دیا جاتا ہے:						
A	تیس منٹ	B	چالیس منٹ	C	پچاس منٹ	D	ساٹھ منٹ
127	گولہ پھینکنے کے سٹاپ بورڈ کا رنگ ہوتا ہے:						
A	کالا	B	سفید	C	سرخ	D	نیلا
128	بیٹن کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے:						
A	20سم	B	30سم	C	40سم	D	10سم
129	سہ جست کے ٹک آف بورڈ کا رنگ ہوتا ہے:						
A	سرخ	B	کالا	C	سفید	D	نیلا
130	عورتوں کے لئے تھالی کا وزن ہوتا ہے:						

A	2 کلوگرام	B	3 کلوگرام	C	1 کلوگرام	D	4 کلوگرام
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	ہاپ	C	جمپ	D	سٹیپ
133	ہر کھلاڑی کو تھالی 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 ٹیک 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	جمپ	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 بنا دیا ہے:						
A	طاقتور	B	چاق وچوبند	C	دولت کی ہوس میں مبتلا	D	سست اور کاہل
140	تعلیم جسمانی کی اہمیت کس دور میں مسلمہ 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 تفکرات کا	D	قامتی نقائص کا
142	کھیلیں نوجوانوں میں کونسا احساس پیدا کرتی ہیں؟						
A	احساس کمتری	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	کھیلوں 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	علم التعلیم
146	حرکی بالیدگی سے کیا مراد ہے؟						

www.pakcity.org

A	طاقت میں اضافہ	B	ذہنی استعداد میں اضافہ	**C**	حرکت یا مہارت پر عبور	D	رفتار میں اضافہ
147	کھیلیں کس اتحاد کو پروان چڑھانے کا ذریعہ ہیں؟						
A	صوبائی اتحاد	**B**	قومی و بین الاقوامی اتحاد	C	نسلی اتحاد	D	مذہبی اتحاد
148	جدید اولمپک 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 حصے میں زیادہ موجود ہوتی ہے؟						
A	لڑکپن	**B**	بچپن	C	بڑھاپے	D	جوانی کے اوائل
150	بہتر صحت کا راز 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 اعضلات 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 بہتری کا سبب بنتی ہے؟						
A	تعلیمی سرگرمیاں	**B**	تعلیم جسمانی سرگرمیاں	C	منفی 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 پیتھی	**C**	تعلیم جسمانی کی ورزشیں	D	فلمیں 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	انجنئرنگ کی تعلیم اور عام تعلیم
159	انسان کا جسمانی مدافعاتی نظام کیسے ترقی پاتا ہے؟						
A	معاشی سرگرمیوں سے	**B**	جسمانی سرگرمیوں سے	C	سماجی سرگرمیوں سے	D	معاشرتی سرگرمیوں سے
160	فرصت کے لمحات گزارنے 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						

pakcity.org
www.pakcity.org

A	حاضر دماغی	B	حرکت	C	نشوونما	D	ہمدردی
163	تعلیم جسمانی انسانی کی زندگی بناتی ہے؟						
A	بامقصد اور متوازن	B	سست اور کاہل	C	جذباتی	D	خود پرست
164	تعلیم جسمانی انسان کو کس کے لئے موقع فراہم کرتی ہے:						
A	سستی	B	غم وغصہ	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	سقراط 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 نقائص 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 یا سرگرمی ہے جسے کوئی فرد اپنی پسند سے اختیار کرتا ہے اور جس سے اسے براہ راست مسرار اور اطمینان حاصل ہوتا ہے".						
A	روسو نے	B	افلاطون نے	C	جارج ڈی بٹلر نے	D	جان ڈیوی نے
172	جرمنی کے کس ماہر تعلیم نے جمناسٹک کے ورزشی آلات کو متعارف کروایا:						
A	جے بی ناش	B	فریڈرک جان	C	چارلس بچ	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 کئے:						
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	سست روی	B	موٹاپا	C	رفتار	D	لمبا قد
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:						

www.pakcity.org

pakcity.org

	A	نیک 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	دلنشین ہیں	**B**	مفید ہیں	C	کم خرچ ہیں	D	خوبصورت ہیں
181	جمناسٹک اولمپک 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	فلڈیلفیا 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 بیچر نے	C	جان ڈیوی نے	D	افلاطون نے
186	گلی ڈنڈا اور اونٹ دوڑ کس قسم کے کھیل میں شامل ہے:							
	A	قدیم روایتی	B	جدید	C	جمناسٹک	D	جدید ترین
187	پکنک 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	تکون	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:							

www.pakcity.org

A	60میٹر(70گز)	B	55میٹر(60گز)	C	80میٹر(90گز)	D	90میٹر(100گز)	
195	فٹ بال کے گراونڈ کیا باؤنڈری لائن کیا کہلاتی ہے:							
A	سائیڈلائن	B	گول لائن	C	بیک لائن	**D**	ٹچ لائن	
196	گول پوسٹ کی اونچائی کتنی ہوتی ہے:							
A	2.44 میٹر(8فٹ)	B	3.15 میٹر(4فٹ)	C	4.40 میٹر(9فٹ)	D	5میٹر(10فٹ)	
197	دونوں گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ کتنا ہوتا ہے:							
A	7.32 میٹر(8گز)	B	11میٹر(12گز)	C	9میٹر(9گز)	D	6میٹر(8گز)	
198	فٹ بال کے گراونڈ کی تمام لائنوں کی موٹائی کتنی ہوتی ہے:							
A	12سم5انچ	B	10سم6انچ	C	12سم8انچ	D	15سم25انچ	
199	فٹ بال گراونڈ کے مرکزی دائرہ کا قطر کتنا ہوتا ہے:							
A	9.15 میٹر(10گز)	B	7.32 میٹر(8گز)	C	19.15 میٹر(20گز)	D	8.5 میٹر(15گز)	
200	گراونڈ میں ہر کونے پر لگائی جانے والی جھنڈی کی کم از کم اونچائی کتنی ہوتی ہے:							
A	1.50 میٹر	**B**	2.44 میٹر	C	1میٹر10انچ	D	2.44 میٹر10انچ	
201	دونوں پوسٹوں اور کراس بار کی چوڑائی اور موٹائی کتنی ہونی چاہیے:							
A	12سم1.5انچ	B	8سم18انچ	C	7سم7انچ	D	5سم5انچ	
202	فٹ بال کے کھیل کا دورانیہ کتنے منٹوں پر مشتمل ہوتا ہے:							
A	90منٹ	B	100منٹ	C	110منٹ	D	120منٹ	
203	فلیگ پوسٹ کی اونچائی کم سے کم کتنی ہوتی ہے:							
A	2فٹ	**B**	5فٹ	C	8فٹ	D	10فٹ	
204	فٹ بال کھیل میں پنلٹی کک کے نشان کا قطر کیا ہے:							
A	10سم	**B**	15سم	C	22سم	D	28سم	
205	فری کک لگاتے وقت مخالف ٹیم کے کھلاڑی فٹ بال سے کتنی دوری پر کھڑے ہو سکتے ہیں:							
A	9.15 میٹر(10گز)	B	12.5 میٹر(10گز)	C	15میٹر(10گز)	D	12میٹر(8گز)	
206	فٹ بال میں کتنی کک کی اقسام ہیں:							
A	3	B	5	**C**	2	D	9	
207	فٹ بال کا میچ کھلانے کی ذمہ داری کس کی ہے؟							
A	لائن مین	**B**	ریفری	C	ایمپائر	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	16میٹر	**B**	9میٹر	C	12میٹر	D	14میٹر	
210	والی بال کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:							

www.pakcity.org

A	15 میٹر	B	18میٹر	C	22میٹر	D	25میٹر
211	والی بال کورٹ کی تمام لائنوں کی موٹائی ہوتی ہے:						
A	5سم	B	10سم	C	12سم	D	15سم
212	والی بال نیٹ کور کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے:						
A	1میٹر	B	2میٹر	C	3میٹر	D	4میٹر
213	والی بال نیٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:						
A	9.50 میٹر	B	8میٹر	C	7.5 میٹر	D	12میٹر
214	مردوں کے لئے والی بال نیٹ کی اونچائی کتنی ہوتی ہے:						
A	1.40 میٹر	B	2.43 میٹر	C	2.56 میٹر	D	3میٹر
215	وام اپ کا سائز کتنا محدود ہوتا ہے:						
A	3X3 M	B	4X4 M	C	5X5 M	D	6X6 M
216	اٹیک لائن سنٹر سے کتنے فاصلے پر ہوتی ہے:						
A	8میٹر	B	6میٹر	C	3میٹر	D	1میٹر
217	والی بال نیٹ کے خانوں میں سائز کتنا ہوتا ہے:						
A	10سم	B	12سم	C	15سم	D	20سم
218	سائنڈز بینڈز کتنے لمبے ہوتے ہیں:						
A	1میٹر	B	2میٹر	C	3میٹر	D	4میٹر
219	نیٹ کو سہارا دینے والی پوسٹوں کی اونچائی کتنی ہوتی ہے:						
A	2.40 میٹر	B	2.55 میٹر	C	3میٹر	D	4میٹر
220	نیٹ کے انٹینا کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:						
A	1میٹر	B	1.80 میٹر	C	2.80 میٹر	D	3.80 میٹر
221	بال کا اٹھانے کے لئے کتنے افراد کا تعین کیا جاتا ہے:						
A	3	B	5	C	3	D	2
222	والی 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	30سیکنڈز	B	20سیکنڈز	C	40سیکنڈز	D	50سیکنڈز
224	والی بال کے درمیان تمام وقفے کتنے دورانیے کے ہوتے ہیں:						
A	تین منٹ	B	سات منٹ	C	آٹھ منٹ	D	دس منٹ
225	والی بال کورٹ کو دو برابر حصوں میں تقسیم کرنے والی لائن کا نام ہے:						
A	اٹیک لائن	B	وسطی لائن	C	بیک لائن	D	سرخ لائن
226	والی بال میں کھیل میں منفرد یونیفارم میں ملبوس دفاعی کھلاڑی کا کیا نام ہوتا ہے:						
A	بلاکر	B	لبرو	C	پوسٹر	D	سمیشر

Please visit for more data at: www.pakcity.org

	A	B	C	D
227	والی بال کھیل میں دفاعی کھیل کا نام کیا ہوتا ہے:			
	بلاکنگ	بوسٹنگ	ڈگنگ	سمیشنگ
228	والی بال میں ایک ٹیم کے اپنے کورٹ میں بلاکنگ کے علاوہ کتنے ٹچ کی اجازت ہے:			
	تین	چار	پانچ	سات
229	والی بال کھیل میں روٹیشن کا آرڈر ریکارڈ کس کے پاس ہوتا ہے:			
	ایمپائر	سکور	ریفری	کپتان
230	والی بال کے متبادل کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے:			
	چھ	آٹھ	دس	پندرہ
231	والی بال کا وزن کتنے اونس ہوتا ہے:			
	9سے10	11سے13اونس	15سے13اونس	15اونس
232	کھیل کے ابتداء سے اختتام تک قانون نافذ کرنا کس کی ذمہ داری ہے:			
	ایمپائر	ریفری	سکورر	لائنز
233	نیٹ بال کا کورٹ کس شکل کا ہوتا ہے:			
	گول	مستطیل	تکون	چوکور
234	نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے:			
	20میٹر	25میٹر	30میٹر	35میٹر
235	نیٹ بال کے کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:			
	25.50 میٹر	30.50 میٹر	35.50 میٹر	40.50 میٹر
236	نیٹ بال کھیل کے ایک ٹیم کے کھلاڑی ہوتے ہیں:			
	10	12	15	18
237	گول پوسٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:			
	3.05 میٹر	4.05 میٹر	50.5 میٹر	60.5 میٹر
238	نیٹ بال کے کورٹ کو کتنے مساوی حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے:			
	3	4	5	6
239	پوزیشن کے لحاظ سے ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے:			
	7	8	9	10
240	ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں کو تبدیل کر سکتی ہے:			
	3	4	5	6
241	کورٹ لائن کی تمام لائنیں کتنی چوڑی ہوتی ہے:			
	5سم	7سم	8سم	10سم
242	ایمپائر کے اشارے پر کھلاڑی کتنے سیکنڈز بعد تھرو ان کرتی ہے:			
	4	6	7	10
243	نیٹ بال میں کھیل کا آغاز کس سے شروع ہوتا ہے:			

www.pakcity.org

A	سنٹر پاس سے	B	چیسٹ 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 تھرڈ	C	سنٹر سرکل	D	گول اٹیک
245	نیٹ بال کے کھیل کے مرکزی دائرے کا قطر:						
A	80سم	**B**	91سم	C	100سم	D	110سم
246	نیٹ بال میں کون سا کھلاڑی گول کرنے کا مجاز ہے:						
A	گول اٹیک	B	گول کیپر	C	ونگ ڈیفنس	D	گول ڈیفنس
247	نیٹ بال کھیل میں گول پر لگے ہوئے رنگ کا قطر کیا ہوتا ہے:						
A	30سم	**B**	20سم	C	48سم	D	50سم
248	عورتوں کے لئے گولے کا وزن کتنا ہوتا ہے:						
A	2کلو گرام	**B**	4کلو گرام	C	6کلو گرام	D	8کلو گرام
249	عورتوں کے لئے گولے کا قطر کتنا ہوتا ہے:						
A	9.5 تا 11سم	B	8تا10سم	C	7تا9سم	D	12تا12سم
250	گولے کے دائرے کا قطر کتنا ہوتا ہے:						
A	1.130 میٹر	**B**	2.135 میٹر	C	4میٹر	D	5میٹر
251	دائرے کے نصف حصے کو ظاہر کرنے کے لئے دائرے کے دونوں جانب کتنی چوڑی سفید لائن لگائی جاتی ہے:						
A	2سم	**B**	5سم	C	7سم	D	10سم
252	دائرے کے نصف حصہ کو ظاہر کرنے والے دائرے کے دونوں جانب کتنی لمبی لائن لگائی جاتی ہے:						
A	75سم	B	85سم	C	90سم	D	95سم
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	ترمیمی قانون 2003ء کے مطابق دائرے کے سیکٹر کا زاویہ کتنا ہوتا ہے:						
A	34.92 ڈگری	B	4.05 ڈگری	C	30.50 ڈگری	D	45.50 ڈگری
256	سٹاپ بورڈ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے:						
A	11.2 سم	B	8تا10سم	C	7تا10سم	D	18تا17سم
257	گولہ پھینکنے کے لئے باری کا تعین 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	60سیکنڈز	B	40سیکنڈز	C	30سیکنڈز	D	20سیکنڈز
259	گولہ پر گرفت مضبوط رکھنے کے لئے کھلاڑی ہاتھوں پر کیا لگاتے ہیں:						

pakcity.org
www.pakcity.org

	A	تیل	B	پاؤڈر	C	کریم	D	پتی
260	سہ جست کے رن وے کی لمبائی کیا ہے:							
	A	40تا45میٹر	B	30تا35میٹر	C	50تا60میٹر	D	60تا70میٹر
261	سہ جست کے رن وے کی چوڑائی کیا ہے:							
	A	1.22 میٹر تا1.25 میٹر	B	1.25 میٹر تا1.30 میٹر	C	2میٹر تا3میٹر	D	3تا4میٹر
262	سہ جست کتنی چھلانگوں پر مشتمل ہوتا ہے:							
	A	3	B	4	C	5	D	10
263	رن وے کی سفید لائینیں کتنی موٹی ہوتی ہیں:							
	A	3سم	B	5سم	C	7سم	D	10سم
264	ٹیک بورڈ آف کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے:							
	A	10سم	B	20سم	C	25سم	D	28سم
265	ٹیک آف بورڈ کی موٹائی کتنی ہے:							
	A	10سم	B	8سم	C	7سم	D	22سم
266	بین الاقوامی مقابلوں میں مردوں کے لئے ٹیک آف بورڈ سے اکھاڑے کا فاصلہ کتنا ہوتا ہے:							
	A	13سم	B	16سم	C	7سم	D	22سم
267	ٹیک آف بورڈ کا رنگ کیا ہوتا ہے:							
	A	سفید	B	نیلا	C	کالا	D	سرخ
268	بین الاقوامی مقابلوں میں عورتوں کے لئے ٹیک آف بورڈ سے اکھاڑے کا فاصلہ کتنا ہوتا ہے:							
	A	11میٹر	B	15میٹر	C	16میٹر	D	18میٹر
269	فاؤل ظاہر کرنے والے فاؤل کی چوڑائی کیا ہے:							
	A	8سم	B	10سم	C	15سم	D	12سم
270	سہ جست کے لینڈنگ ایریا کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:							
	A	10میٹر	B	9میٹر	C	8میٹر	D	5میٹر
271	سہ جست میں ہاپ کسے کہتے ہیں:							
	A	ایک پاؤں پر اچھلنا اور اسی پر گرنا	B	دونوں پاؤں پر اچھلنا	C	ایک پاؤں پر اچھلنا	D	دونوں پاؤں پر اچھلنا 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 پچھلی ٹانگ اگر زمین کو چھو جائے تو۔							
	A	ڈانٹے گا	B	درست مانے گا	C	دوبارہ کوشش کرے گا	D	درست نہیں مانے گا
274	مردوں کے لئے تھالی کا وزن کتنا ہوتا ہے:							
	A	دو کلوگرام	B	چار کلوگرام	C	پانچ کلوگرام	D	چھ کلوگرام
275	ڈسکس کا سیکٹر کتنا ہوتا ہے:							

www.pakcity.org
EDUCATION
pakcity.org

A	30زاویہ	B	34.92 زاویہ	C	40زاویہ	D	45زاویہ	
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 جنگلہ کیوں لگایا جاتا ہے:							
A	پرندوں 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 جنگلہ دائرے کے گرد کس شکل میں لگایا جاتا ہے:							
A	U	B	C	C	G	D	O	
279	تھالی کے جنگلے کی اونچائی کیا ہوتی ہے:							
A	2میٹر	B	4میٹر	C	10میٹر	D	8میٹر	
280	دائرے کے رم کی موٹائی کتنی ہوتی ہے:							
A	4ملی لیٹر	B	6ملی لیٹر	C	8ملی لیٹر	D	10ملی لیٹر	
281	ڈسکس پھینکنے کے بعد کھلاڑی کا دائرے کے اگلے حصہ سے باہر آنا کیا کہلاتا ہے:							
A	درست	B	فاؤل	C	بہادری	D	ان میں سے کوئی نہیں	
282	ڈاک ڈور میں بیٹن کی لمبائی کتنی موٹی ہے:							
A	28تا30سم	B	32تا52سم	C	33تا35سم	D	40تا50سم	
283	ڈاک ڈور میں بیٹن کا محیط کیا ہوتا ہے:							
A	12تا13سم	B	8تا10سم	C	5تا8سم	D	40تا50سم	
284	4X100میٹر ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم میں کتنے کھلاڑی شامل ہوتے ہیں:							
A	2	B	4	C	6	D	8	
285	4X100میٹر ڈاک دوڑ کتنی گلیاں ہوتی ہیں:							
A	2	B	3	C	8	D	12	
286	ڈاک دوڑ کی ابتداء کہاں سے ہوئی:							
A	پاکستان	B	امریکہ	C	انڈیا	D	افریقہ	
287	4X100میٹر ڈاک دوڑ کو کب اولمپک مقابلوں میں شامل کیا گیا:							
A	1900ء	B	1908ء	C	1912ء	D	1916ء	
288	بیٹن کا وزن کتنا ہوتا ہے:							
A	30گرام	B	50گرام	C	100گرام	D	1کلوگرام	
289	بیٹن کی تبدیلی علاقے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:							
A	18میٹر	B	20میٹر	C	28میٹر	D	38میٹر	
290	ڈاک ڈور میں ٹیموں کی گلیوں کا تعین کیا جا سکتا ہے:							
A	قرعہ اندازی سے	B	ٹاس سے	C	کھلاڑی کی مرضی سے	D	ٹیم کوچ کی مرضی سے	
291	4X100میٹر ڈاک دوڑ میں ہر ٹیم کا دوسرا کھلاڑی اپنی اپنی گلی کے کتنے میٹر علاقے میں بین وصول کر سکتا ہے:							
A	20میٹر زون کے اندر	B	25میٹر زون کے اندر	C	30میٹر زون کے اندر	D	40میٹر زون کے اندر	

pakcity.org
www.pakcity.org

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 کیجیے۔
12. اعصابی وعضلاتی ہم آہنگی سے کیا مراد ہے؟
13. جے۔ 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. خلیہ 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 ومقاصد سے کیا مراد ہے؟
23. بنیادی علم الصحت سے کیا مراد ہے؟
24. خلیہ میں مادہ حیات کیا ہے؟
25. عالمی ادارہ نے صحت کی کیا تعریف کی 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 بچر 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 ہوئی 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 اعظم کا کام لکھیے۔
52. تعلیمی جمناسٹک کی تعریف کیجئے۔
53. تعلیم جسمانی سپورٹس مین کیسے پیدا کرتی ہے؟
54. تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں ذہنی نشوونما پر اثرانداز 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 نمبر2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

pakcity.org

1. چپٹے پاؤں کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔
2. گولے کے دو فاؤلز 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؟ مختصراً 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؟ مختصراً 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 کے تعلیمی جمناسٹک فطری صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے۔
20. فٹ بال تھرو ان 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 دورانیے 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. شگفتگی سے کیا مراد ہے؟
29. تفریح کی دو خصوصیات بیان کریں۔
30. والی بال میں سروس 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 فاؤلز پر نوٹ لکھیں۔
39. جارج ڈی بٹلر 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 پیمائش تحریر کریں۔

www.pakcity.org

43. جمناسٹک کا پروگرام کن حصوں پر مشتمل ہوتا ہے؟
44. والی بال میں بلاکنگ پر نوٹ لکھیں۔
45. فرصت کے لمحات کو مختصراً بیان کریں۔
46. اٹیک ہیٹ کی دو بے ضابطگیاں بیان کریں۔
47. قامتی نقائص 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۔

pakcity.org

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 انٹینا کی ساخت بیان کریں۔
6. گولہ پھینکنے میں گلائیڈنگ پر نوٹ لکھیں۔
7. لیبرو کھلاڑی کی دو نمایاں خصوصیات بیان کریں۔
8. 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ کے دو قوانین لکھیں۔
9. فٹ بال میں گول ایریا سے کیا مراد ہے؟
10. 4 x 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 سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔
15. نیٹ بال سے کیا مراد ہے؟
16. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
17. ڈسکس تھرو کو مختصراً بیان کریں۔
18. گولے کی ساخت بیان کریں۔
19. ڈسکس تھرو کے دو ضابطے بیان کریں۔
20. 4 x 100 میٹر ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت بیان کریں۔
21. 4 X 100 میٹر ڈاک میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟ اور کتنا فاصلہ طے کرتے ہیں؟
22. تھالی کی ساخت اور وزن بیان کریں۔
23. سہ جست میں لینڈنگ ایریا کی پیمائش تحریر کیجئے۔
24. چیچک کی چار علامات لکھیں۔
25. نیٹ بال میں آف سائیڈ پر نوٹ لکھیں۔
26. ریلے ریس میں بیٹن کو بیان کریں۔
27. ڈسکس پھینکنے کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔
28. ٹرپل جمپ کی تعریف لکھیں۔
29. ڈسکس کے درمیانی حصہ کا قطر اور موٹائی لکھیے۔
30. ٹرپل جمپ کے دو ضابطے تحریر کریں۔
31. عورتوں کے لئے تھالی کا وزن کا تحریر کریں۔
32. 4 X 100 میٹر ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے؟
33. تھالی پھینکنے کے دو فاؤلز تحریر کریں۔
34. گولے کے دو فاؤلز تحریر کریں۔
35. چیچک کی دو علامات لکھیں۔
36. ڈاک دوڑ کے دو فاؤلز تحریر کریں۔
37. گولہ پھینکنے کے دائرہ کا قطر اور سیکٹر کا زاویہ تحریر کیجئے۔
38. سہہ جست سے کیا مراد ہے؟
39. ڈوپنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
40. سہ جست کے دو قوانین تحریر کریں۔

www.pakcity.org

41. 4 x 100 میٹر ڈاک ڈور کے دو فاؤلز تحریر کریں۔

42. گول دائرے کی مکمل پیائش لکھیے۔

حصہ انشائیہ

مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلاً جوابات تحریر کریں۔

pakcity.org

1. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی تعلیم کی اہمیت بیان کریں۔
2. فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ معہ مکمل پیائش تحریر کیجئے۔
3. نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ نیز اس میں کون سے اعضا حصہ لیتے ہیں؟ وضاحت کیجئے۔
4. 4 X 100 میٹر ڈاک ڈور کے قوانین مفصل تحریر کیجئے۔
5. دورہ بابی 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. 100X4 میٹر دوڑ کے قوانین مفصل بیان کریں۔
9. نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ نیز اس میں حصہ لینے والے اعضاء 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۔ چپٹے پاؤں کی کیا نقص ہے؟ اس کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں بیان کیجئے۔
12. نظامِ دورانِ خون کے اعضاء پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
13. والی بال میں درج ذیل پر نوٹ لکھیں: (ا) 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۔

www.pakcity.org
pakcity.org