

Physical Education Fa Part 1 Urdu Medium Online Test

Sr	Questions	Answers Choice
1	تعلیم جسمانی کی ابیت کس دور میں مسلمہ رہی ہے	A. دور حاضر B. درمیانی C. دور مستقبل D. بر دور
2	اسلام زیادہ زور دینا ہے	A. علوم مذاب اور اجسام B. علوم فلسفہ C. انگریزی ادب D. اردو ادب
3	کھیلیں نوجوانوں میں احساس پیدا کرتی ہے	A. جمالیاتی B. احسان مکنتری C. ندامت D. جگ پنسانی
4	تعلیم کس زبان کا لفظ ہے	A. عربی B. اردو C. پوناہی D. فارسی
5	دل کتنے خالوں پر مشتمل ہوتا ہے	A. چار B. پانچ C. چھ D. سات
6	حلق میں سوراخ ہوتے ہیں	A. سات B. آٹھ C. نو D. دس
7	پیپیڑوں کی اہلتی باریک نالیل ہے	A. برونوکیولز B. بروونکس C. وریدیں D. شریانیں
8	جمنشٹک جسم کو بناتی ہے	A. موٹا B. بدلا C. طاقہر D. لمبا
9	فت بال کھیل میں فری کک کی اقسام ہیں	A. تین B. چار C. پانچ D. دو
10	فت بال کھیل میں پنٹی کک کے نشان کا قطر ہوتا ہے	A. 13 B. 11 C. 18 D. 17 میٹر
11	نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہے	A. 35 B. 50 C. 30.50 D. 40.50 میٹر
12	عورتوں کیلئے تھالی کا وزن ہے	A. 2 کلو گرام B. 1 کلو گرام C. 3 کلو گرام D. 4 کلو گرام
13	انسان کو شورع بی سے کس چیز کا احساس تھا	A. علم نفیبات B. علم معائبلات C. جسمانی تعلیم D. انفارمیشن ٹیکنالوجی
14	جسمانی تعلیم لازمی حصہ ہے	A. ایرونٹیکل انجینئرنگ B. عام تعلیم C. سول انجینئرنگ D. میٹیکل انسروممنٹ ٹیکنالوجی
15	جدید دور کا انسان زندگی گزار رہا ہے	A. بے عملی B. مفلسی C. جوہر D. مشق

- 16 جدید دور بے A. سیلسوی انحطاط
B. اسلامی قوانین کی بالا دستی
C. روحانی
D. متنبی
- 17 زیادہ نر جرام کرتے ہیں A. ضعیف العمر افراد
B. کمزور افراد
C. نو عمر افراد
D. گریب افراد
- 18 کا مطلب ہے (Gymna Zein) بوناٹی زبان کے لفظ جمنے زین A. شگر جسم ورزش کرنا
B. ڈھکے ہونے کے جسم سے ورزش کرنا
C. پتوں سے ڈھانپ کے ورزش کرنا
D. (الف)(ب) اور (ج)
- 19 سہ جست کتی چھلانگوں پر مشتمل ہوتی ہے A. تین
B. چار
C. چھ
- 20 ٹیک اف بورڈ کی چوڑائی ہے A. 20سم
B. 25سم
C. 30سم
D. 35سم
- 21 ٹسکس پہننکے کی باری کا تعین کیا جاتا ہے A. فرعی اندازی
B. اپنی مرضی
C. انتظامیہ کی مرضی
D. کوچ کی مرضی
- 22 شکستگی کے معنی ہیں A. پلٹی توٹا
B. جوڑ کا نکانا
C. عضلاتی کمکار
D. عضلاتی تناؤ
- 23 اسلام میں ابیت دی گئی ہے A. طاقتوں مومن
B. کمزور مومن
C. دولت
D. بادشاہت
- 24 دور حاضر کا انسلن کس بیماری کا زیادہ شکار ہے A. بُنْتَنِكَات
B. قامنی نفلیں
C. پولیو
D. چیچک
- 25 سہ جست کے راستے کی چوڑائی ہوتی ہے A. 1.22 میٹر 1.45 تا
B. 2.22 میٹر 2.45 تا
C. 3.22 میٹر 3.45 تا
D. 4.22 میٹر 4.45 تا
- 26 پلاسٹیشن انڈی کیٹر کی موٹلی ہوتی ہے A. 15 سم
B. 10 سم
C. 5 سم
D. 20 سم
- 27 ٹسک کتے ڈگری سکیٹر کے اندر پہننکی جاتی ہے A. 34.92 ڈگری
B. 36.92 ڈگری
C. 38.92 ڈگری
D. 40.92 ڈگری
- 28 عورنوں کیا ٹیک اف بورڈ کا اکھاڑے سے فاصلہ ہوتا ہے A. 12 میٹر
B. 13 میٹر
C. 11 میٹر
D. 14 میٹر
- 29 جسم کے مختلف اعضاء کی ایک دوسرے سے مناسبت کا نام ہے A. جسمانی نشوونما
B. قامت
C. بُنْتَنِ شوونما
D. شخصیت
- 30 جمہوریت کی پبلی درسگاہ کا نام ہے A. تعلیم جسمانی
B. مذہبی تعلیم
C. اقتصادی تعلیم
D. سائنس کی تعلیم
- 31 انسلن کی عملی زندگی مشکل ہے A. دولت کے بغیر
B. معاشرتی وقار کے بغیر
C. اچھی قائد کے بغیر
D. ان میں سے کوئی نہیں
- 32 دونوں کے مقاصد ایک جیسے ہیں A. عمومی تعلیم اور انجینئرنگ تعلیم
B. عمومی تعلیم اور تیکنیکل تعلیم
C. عمومی تعلیم اور سائنس کی تعلیم
D. عمومی تعلیم اور جسمانی تعلیم
- 33 اعصاب اور عضلات میں رابطہ پیدا ہوتا ہے A. جسمانی مہارتوں سے
B. ٹیلی پٹھی کی مشقوں سے
C. ریاضی کی مشقوں سے
D. نندگ، کے مقاصد کا احساس کا نے

34 اسلام میں زیادہ زور دیا گیا ہے

- A. عیش
B. مشقت
C. مفاسدی
D. جو جہد

35 جمناستک تمام کھیلوں کی تصور کی جاتی ہے

- A. مل
B. بین
C. بھائی
D. باپ

36 جمناستک کی اصطلاح سب سے پہلے اپنائی

- A. ابل مصر نے
B. ابل ایران نے
C. ابل یونان نے
D. ابل برطانیہ نے

37 جسم کی فاضل قوت کا اخراج ممکن ہو پاتا ہے

- A. کھیلوں سے
B. عیشی سے
C. فلم بنی سے
D. سکون سے

38 مثالی صحت کا راز پوشیدہ ہے

- A. مشتیات
B. بے راہ روی
C. دولت
D. جسمانی سرگرمیوں

39 تعلیم کا دائرہ عمل ہے

- A. نامکمل
B. مکمل
C. محدود
D. لامحدود

40 عضلات کی مضبوطی ممکن ہے بذریعہ

- A. جسمانی سرگرمیوں
B. ادراکاری
C. گلیکی
D. شی وی پروگراموں

41 کس تعلیم کے ملبوہ نوجوان حادثات سے اکڑ بچ جاتے ہیں

- A. طبی تعلیم
B. فقی تعلیم
C. معاشرتی تعلیم
D. جمناستک تعلیم

42 ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ہوتی ہے

- A. 3.22 میٹر
B. 2.22 میٹر
C. 1.22 میٹر
D. 4.22 میٹر

43 فٹ بال کھیل میں گول پوسٹ کی موٹائی ہوتی ہے

- A. 12 سم
B. 13 سم
C. 14 سم
D. 15 سم

44 سہ جست کے لینٹنگ ایریا کی چوڑائی ہوتی ہے

- A. 2.75 میٹر
B. 3.75 میٹر
C. 4.75 میٹر
D. 5.75 میٹر

45 نیٹ بال کھیل میں 15 ، 15 منٹ کے کتنے دورانی ہوتے ہیں

- A. چار
B. چھ
C. اٹھ
D. دس

46 جمناستک کی اصطلاح استعمال ہونی تھی

- A. جرمنی کے تعلیمی اداروں
B. برطانیہ کے عکسری پروگراموں
C. ایل فرانس کی قدیم تہذیب
D. ایل یونان کی قدیم تہذیب
A. فرانسیسیوں
B. چینیوں
C. یونانیوں
D. ایرانیوں

48 جمناستک کی کسرتیوں میں ورزشی الات کا استعمال کیا

- A. چین
B. جرمی
C. امریک
D. کینیڈا

49 انگلستان اور بورپ کے دوسرے ملکوں میں تعلیمی جمناستک کی کسرتی شروع ہوئی

- A. بیسوی صدی عیسوی میں
B. سترہویں صدی عیسوی میں
C. پندرہویں صدی عیسوی میں
D. انیسویں صدی عیسوی میں

50 تعلیمی جمناستک کی ضرورت در حقیقت محسوس کی گئی کیونکہ

- A. یہ کسرتیں آسان ہیں
B. یہ کسرتیں دلچسپ ہیں
C. یہ کسرتیں کم خرچ ہیں
D. یہ کسرتیں بے حد مفید اور نشوونما میں مدد
یافتی ہیں

- A. اختتامیہ
B. انتداب

- 51 تعلیمی جمناسٹک کی کونسی سرگرمیں جسم کو نارمل حالت میں لاتی ہے
A. درمیانی C. درمیانی
B. فرانسیسی D. کونی بھی نہیں
- 52 برصغیر میں جمناسٹک کن فوجیوں نے متعارف کروئی
A. برطانوی
B. فرانسیسی
C. یونانی
D. ایرانی
- 53 قدیم اولمپک میں شرکت کے لیے یونانی کھلاڑیوں کو حلف دینا پرتا ہے
A. نیک چالی
B. راست گفتاری
C. درست عمر
D. اپنی جیت
- 54 برطانیہ اور یورپ میں تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیں متعارف ہوئیں
A. پندرہویں صدی
B. سولہویں صدی
C. انیسویں صدی
D. بیسویں صدی
- 55 فٹ بال میں فری کک کی اقسام ہیں
A. دو
B. تین
C. چار
D. پانچ
- 56 فٹ بال گراونڈ میں کھیلنے والے کھلاڑیوں کی تعداد
A. گلبارہ
B. بارہ
C. نیزہ
D. چودہ
- 57 شوٹنگ سرکل کا نصف قطر ہوتا ہے
A. 4.89 میٹر
B. 5 میٹر
C. 6 میٹر
D. 7 میٹر
- 58 نیٹ بال کی گیند کا محیط ہوتا ہے
A. 80 سم
B. 85 سم
C. 69 سم 71 سے
D. 95 سم
- 59 فٹ بال کپیل میں متبادل کھلاڑیوں کی تعداد ہوتی ہے
A. 10
B. 6
C. 5
D. 3
- 60 مردوں کیلنے ٹیک آف بورڈ کا اکھڑے سے فاصلہ ہوتا ہے
A. 14 میٹر
B. 13 میٹر
C. 12 میٹر
D. 11 میٹر
- 61 نیٹ بال کپیل کا آغاز ہوتا ہے
A. سترپاں
B. ثالث
C. جمب بال
D. انڈ پاس
- 62 والی بال میں اخیری گیم مشتمل ہوتی ہے
A. پوانٹ پر 10
B. پوانٹ پر 15
C. پوانٹ پر 20
D. پوانٹ پر 30
- 63 والی بال کے ایک سیٹ میں برٹیم کو زیادہ سے زیادہ کھلاڑی تبدیل کرنے کی اجازت ہے
A. 8
B. 6
C. 4
D. 2
- 64 نیٹ بال کے کپیل کا میدان کتنے برابر حصوں میں تقسیم ہوتا ہے
A. چار
B. دو
C. تین
D. پانچ
- 65 کپیل کے انگاز سے اختتام تک قوانین کو نافذ کرنا کام ہے
A. سکورر
B. لانڈمن
C. ایپلائر
D. ریفری
- 66 والی بال کے میدان کی لمبائی ہوتی ہے
A. 10 میٹر
B. 18 میٹر
C. 14 میٹر
D. 16 میٹر
- 67 والی بال کے میدان کی لمبائی ہوتی ہے
A. 10 میٹر
B. 18 میٹر
C. 14 میٹر
D. 16 میٹر
- 68 والی بال کی گیند کا وزن ہوتا ہے
A. 220 گرام
B. 230 گرام
C. 260 گرام
D. 200 گرام

69	نیٹ بال میں کونسا کھلاڑی گول کرنے کا مجاز ہے	B. گول کپیر C. ونگ تیفیں D. گول ایک
70	نیٹ بال کا وزن ہوتا ہے	A. 400 گرام 450 سے B. 20 اونس سے C. 200 گرام 250 سے D. 300 گرام 350 سے
71	مردوں کیانے تھالی کا قطر ہوتا ہے	A. 219 ملی میٹر میں 221 ملی میٹر B. 219 ملی میٹر C. 240 ملی میٹر D. 250 ملی میٹر
72	تھالی پہینکے کا جدگله دائرہ کے گرد لگکیا جاتا ہے	A. گول شکل میں B. شکل میں U C. شکل میں G D. شکل میں C
73	تھالی پہینکے کے جنگے کی اونچائی ہوتی ہے	A. چار میٹر B. چھ میٹر C. سات میٹر D. اٹھ میٹر
74	سہ جست کے رن وے کی لمبائی ہوتی ہے	A. 50 میٹر B. 40 میٹر C. 47 میٹر D. 49 میٹر
75	سہ جست کے لینٹنگ ایریا کی چوڑائی ہوتی ہے	A. 3 میٹر B. 4 میٹر C. 6 میٹر D. 9 میٹر
76	مردوں کیانے ٹیک آف بورڈ کے اکھاڑے کا فاصلہ ہوتا ہے	A. 3 میٹر B. 4 میٹر C. 6 میٹر D. 13 میٹر
77	ٹیک آف بورڈ کی موٹائی ہے	A. 11 سم B. 12 سم C. 10 سم D. 9 سم
78	فٹ بال کیبل میں تمام مخالف کھلاڑی پنٹی ایریا سے بلبر گینڈ سے کتنے فاصلے پر ریب گے	A. 9.15 میٹر B. 9.18 میٹر C. 9.25 میٹر D. 9.30 میٹر
79	والی بال میں سروس کی جاتی ہے	A. لان کے قریب سے B. فرنٹ لان کے قریب سے C. رائٹ لان سے قریب سے D. (ج)(ب)(ا)
80	نیٹ بال کے مرکزی دائرے کا قطر ہوتا ہے	A. 91 سم B. 93 سم C. 94 سم D. 95 سم
81	مردوں کی لئے گولے کا وزن ہوتا ہے	A. 3.420 کلو گرام B. 2.760 کلو گرام C. 8.270 کلو گرام D. 4.260 کلو گرام
82	عورتوں کے لئے گولے کا وزن ہوتا ہے	A. 4 کلو گرام B. 2 کلو گرام C. 3 کلو گرام D. 6 کلو گرام
83	گولہ پہینکے کے لئے دافنی پاؤں سے زاویہ بنلیا جاتا ہے	A. درجے کا 30 B. درجے کا 60 C. درجے کا 50 D. درجے کا 45
84	گولہ پہینکے وقت بازو سے کتنے درجے کا زاویہ بنلیا جاتا ہے	A. 60 B. 45 C. 48 D. 40
85	سہ جست مسلسل چھلانگوں کا مجموعہ ہے	A. پانچ B. سات C. تین D. چار
86	ڈاک دوڑ میں بیشن کی لمبائی ہوتی ہے	A. 28 سم 30 تا 32 سم B. 30 سم 32 سم C. 32 سم 34 سم D. 34 سم 36 سم

		خط آغاز کے عین پچھے
87	میٹر ڈاک دوڑ میں پلی گی کا پلا پلا کھلاڑی کھڑا بوتا ہے 100x4	A. خط آغاز سے اُنکے B. خط آغاز کے اوپر C. خط آغاز سے کافی پچھے D. خط آغاز سے کافی پچھے
88	انسان کس چیز کے بغیر خوشگوار زندگی نہیں کر سکتا ہے	A. تعلیم B. دولت C. صحت D. الف ب ج تنہوں
89	انسان کو اپنی صحت کی حفاظت کرنے اور اس میں بہتری کے لئے تعلیم یا فہرست ہے کہا ہے	A. دلبرٹ ایثر آفر B. پروفیسر رائٹر C. پروفیسر جے ایم D. ان میں سے کوئی نہیں
90	صحت مند انسان کی سوچ بونی ہے	A. انتہائی تعمیری B. انتہائی تخریبی C. منفی D. مثبت
91	خلیہ شوونما پاتا ہے	A. مخصوص غذائی سے B. عام غذائی سے C. وودھ سے D. جانے سے
92	خلیہ کی ساخت بونی ہے	A. بلبے جیسی B. انڈے جیسی C. جگر جیسی D. پتے جیسی
93	فری کک لگائے وقت مخالف ٹیم کے کھلاڑی فٹ بال سے کتنی دوری پر کھڑے بوسکتے ہیں	A. 10.15 میٹر B. 11.15 میٹر C. 9.15 میٹر D. 12.15 میٹر
94	والی بال کورٹ کے چاروں طرف خالی چھوڑی بونی جگہ کو کہتے ہیں	A. فری زون B. رانٹ زون C. لینفت زون D. فرنٹ زون
95	نیٹ بال کورٹ میں گول پوسٹ کی بلندی بونی ہے	A. 4.05 میٹر B. 5.05 میٹر C. 3.05 میٹر D. 6.05 میٹر
96	تمہاری پہنچنے کے لئے دائرہ قطر بوتا ہے	A. 2.50 میٹر B. 3.50 میٹر C. 4.50 میٹر D. 5.50 میٹر
97	انسان خوشگوار زندگی نہیں گزار سکتا بغیر	A. اولاد کے B. جانیداد کے C. صحت کے D. دولت کے
98	کس کے بغیر انسان اپنے لئے اور معاشرے کے لئے ایک بوجھے ہے	A. عام تعلیم B. تعلیم جسمانی C. صحت D. دولت
99	ذنبی اور جسمانی تدرستی کا نام ہے	A. قوت B. صحت C. حوصلہ D. جرات
100	تعلیم جسمانی سے مراد وہ علم ہے جو بچوں کو نیک مقصد کے لئے شیک طریقے سے حرکت کرنے کا راستہ دکھاتا ہے بقول	A. سفرطاط B. بقرطاط C. ارسسطو D. افلاطون
101	باقٹنی مل کر بناتی ہیں	A. عضو B. ٹنگیں C. نک
102	بمارا جسم کتنے نظاموں سے مل کر شکل پاتا ہے	A. گیارہ B. بارہ C. تیرہ D. چودہ
103	خلیہ اپنے اندر سے کیا خارج کرتا ہے	A. میٹھے مادے B. فاسد مادے C. تازہ مادے D. آکیجن
104	صف خون دل کے کون سے خارج کرتا ہے	A. دایل ان B. بیل ان C. دایل بطن D. بیل بطن

105	دنیا اتنی آگے نکل چکی ہے کہ اب بر کام	A. خوبی خود بوتا ہے B. مشینوں پر بوتا ہے C. سرعت سے بوتا ہے D. پائیوں پانہ بوتا ہے
106	دوسرے ممالک میں جسمانی تعلیم کو درجہ دیا گیا ہے	A. مذہبی تعلیم کا B. فقی تعلیم کا C. سیاسی تعلیم کا D. کوئی نہیں
107	گولہ پہنچنے کے لئے دافنی پاؤں سے زاویہ بنایا جاتا ہے	A. درجے 60 B. درجے 45 C. درجے 43 D. درجے 40
108	رکاوٹی بورڈ کی شکل پوتی ہے	A. مستقبل نما B. مریع نما C. قوس نما D. مخمس نما
109	والی بال نیٹ کی لمبائی بوتی ہے	A. 10.50 میٹر B. 9.50 میٹر C. 11.50 میٹر D. 12.50 میٹر
110	والی بال میں لیپروکھلاڑی کی نتیجی ایک سیٹ میں کتنی دفعہ عمل میں آتی ہے	A. ضرورت کے تحت B. بغیر ضرورت کے C. مناسب طریقے سے D. غیر مناسب طریقے سے
111	تہائی پہنچنے کا جنگلہ دائرے کے گرد کس شکل میں لگایا جاتا ہے	A. P. شکل B. C. شکل C. K. شکل D. U. شکل
112	برذی روح چھوٹے چھوٹے جاندار ذرات سے بنتی ہے جس کو کہتے ہیں	A. نیو کلیش B. سیل ممبرین C. (cell) خلیہ D. پروٹوپلازم
113	خلیہ کس نے دریافت کیا	A. سیلانزی B. رابرٹ بیک C. ریڈی D. رابرٹ براؤن
114	ایک بی جس سے خلیوں کے گردہ کو کہتے ہیں	A. نظام B. نظام استخوان C. عضو D. بافت
115	بمارے جسم میں بیٹھوں کی تعداد ہے	A. 106 B. 200 C. 206 D. 307
116	انسانی جسم میں نظام کام کرتا ہے	A. سات B. چار C. سترہ D. گیارہ
117	ذینی اور جسمانی تدرستی کا نام ہے	A. قوت B. حوصلہ C. صحت D. جرات
118	پرانے زمانے میں جنگلی بوا کرتی تھیں	A. دوپتو B. اسن C. خوف ناک D. تباہ کن
119	بنارت کے لحاظ سے وریسین پر مشتمل بوتی ہے	A. تین B. پانچ C. چار D. دو
120	مل کے کل خلتے ہیں	A. دو B. تین C. چار D. پانچ
121	خون مادوں سے مل کے بنتا ہے	A. دو B. چار C. چھہ D. اٹھہ
122	نظام تنفس میں حصہ لینے والے اعضاء کی تعداد ہے	A. چھہ B. سات C. اٹھہ

- 123 والی بال کے میدان کی لمبائی بوتی ہے
A. 17 میٹر
B. 15 میٹر
C. 18 میٹر
D. 13 میٹر
- 124 والی بال میں ثالث آٹھ کا حساب رکھتا ہے
A. ریفری
B. شم کا پہنچان
C. شم کا کوچ
D. ریفری کا معاون
- 125 فٹ بال کھیل میں گول پوسٹ کی موٹائی بوتی ہے
A. 13 سم
B. 11 سم
C. 12 سم
D. 10 سم
- 126 مردوان گلے کے گولے کا وزن بوتا ہے
A. 7.260 کلوگرام
B. 5.000 کلوگرام
C. 4 کلوگرام
D. 3 کلوگرام
- 127 عورتوں کے لئے شیک اف بورڈ کا اکھڑے سے فاصلہ بوتا ہے
A. 12 میٹر
B. 13 میٹر
C. 11 میٹر
D. 14 میٹر
- 128 جسم کے مختلف حصوں کی ایک دوسرے سے منسوبت کو کہتے ہیں
A. قامت خوب صورتی
B. جسامت خوب صورتی
C. جسامت جسمانی تعلیم
D. جسمانی تعلیم
- 129 انسان کی ذہنی کیفیت اثر انداز بوتی ہے
A. جسم پر
B. قامت پر
C. محلول پر
D. انسان پر
- 130 ناخوش گوار خبر سننے سے انسان بوجاتا ہے
A. چوکا
B. پیژمردہ
C. خوش
D. بلخبر
- 131 درست قامت اچھی شخصیت کی
A. پہچان ہے
B. ضرورت ہے
C. ائینہ دار ہے
D. وجہ سے
- 132 قامتی ناقص پیدا ہونا شروع بوجاتے ہیں
A. لذکن میں
B. جوانی میں
C. چہوٹی عمر میں
D. بڑی عمر میں
- 133 تفریح کس زبان کے لفظ سے ملخوذ ہے
A. یونانی
B. لاطینی
C. انگریزی
D. جپانی
- 134 دل جس جہلی میں لپٹا بوتا ہے اسے کہتے ہیں
A. پیری کارٹیل
B. پیرانٹل
C. وسول
D. پیری کارٹیم
- 135 والی بال میں لمبائی والی لان کھلاتی ہے
A. ایٹھ لان
B. سالید لان
C. مرکزی لان
D. اٹیک لان
- 136 حالت آرام میں ایک منٹ میں ایک بالغ انسان سانس لیتا ہے
A. تا 18 مرتبہ
B. تا 22 مرتبہ
C. تا 20 مرتبہ
D. تا 25 مرتبہ
- 137 درآمدتھس میں اکسیجن پیپلہڑوں میں جاتی ہے
A. 20.44 فیصد
B. 22.64 فیصد
C. 20.94 فیصد
D. 22.74 فیصد
- 138 حلق میں سوراخ بوتے ہیں
A. 8
B. 10
C. 7
D. 12
- 139 نوزانیہ بچہ ایک منٹ میں سانس لیتا ہے
A. 50 مرتبہ
B. 60 مرتبہ
C. 40 مرتبہ
D. 70 مرتبہ
- A. 1628 تا
B. 2022 تا

140 بوا ہی نالی ہی دری بدی میں نا نمام حلقوں ہی تعداد ہوتی ہے

C. 2224
D. 2426

141 گول پوست پر لگا بوا رنگ گول پوست سے کورٹ کی اندر کی جانب کتے فاصلے پر ہوتا ہے

A. 15.24 سم
B. 16.24 سم
C. 17.24 سم
D. 18.24 سم

142 تھالی پہینکے کے بعد دائرے کے کس حصے سے بلبر آتا چلتے

چھلے حصے سے
A. دائیں جانب سے
B. پائیں جانب سے
C. پیغمبر کی حفاظت کیانے
D. چھلے نصف حصے سے

143 تھالی کے دائرے کے گرد جنگلہ کیوں لگایا جاتا ہے

تماثلیوں کی حفاظت کیانے
A. کھلاڑیوں کی حفاظت کیانے
B. پرندوں کی حفاظت کیانے
C. جانوروں کی حفاظت کیانے

144 جسم کی کسی جوڑ کو اچانک مر جائے کو کہتے ہیں

عضلاتی تناؤ
A. شکستگی
B. عضلاتی کچجاز
C. مروج(Sprain)

145 کھیلوں کے دوران پڑی ٹوٹتی ہے

پانچ طرح سے
A. تین طرح سے
B. دو طرح سے
C. چار طرح سے

146 اگر پڑی اندر سے ٹوٹ جائے اور متاثرہ حصے کے اوپر گوشت پر کوئی شان نہ ہو تو ایسی شکستگی کو کہتے ہیں

خم دارشکستگی
A. مرکب شکستگی
B. پیچیدہ شکستگی
C. سادہ شکستگی

147 مسل کی اصطلاح لاطینی زبان کے لفظ سے لی لی گئی ہے جس کے معنی ہیں

A. جوبا
B. شیر
C. بلی^ب
D. کتا

148 عضلاتی تناؤ کی وجوبات ہوتی ہیں

پانچ وجوہات
A. دو وجوہات
B. تین وجوہات
C. چار وجوہات

149 سلس کی نالی پھیپھیزوں میں پہنچ کر تقسیم ہوتی ہے

دو حصوں
A. تین حصوں
B. چار حصوں
C. پانچ حصوں

150 والی بال کی ثیم میں کھلاڑی ہوتے ہیں

آئھہ
A. چھے
B. بارہ
C. گیارہ

151 والی بال میدان کی چوڑائی ہے

میٹر
A. 11 میٹر
B. 13 میٹر
C. 9 میٹر
D. 18 میٹر

152 شلث پٹ کرنے کی ابتداء ہونی ہے

پتھر پہینکے
A. ایشی پہینکے
B. لانا پہینکے
C. لکڑیل پہینکے

153 ریلے ریس میں بیشن کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے

س 27
A. 27 س
B. 22 س
C. 24 س
D. 30 س

154 شارٹ بورڈ کا رنگ ہے

سرخ
A. بیلا
B. سفید
C. کالا

155 ٹسکن کو پہینکے کا آغاز یونان میں بوا

ق 1100 م
A. 1100 م
B. 1000 م
C. 890 م
D. 715 م

156 فٹ بال کھیل میں تمام لاتنوں کی موٹائی ہوتی ہے

س 13
A. 13 س
B. 14 س
C. 11 س
D. 12 س

157 سہ جست مشتمل ہے

چھلانگوں 4
A. چھلانگوں 3
B. چھلانگوں 5
C. چھلانگوں 6

والی بال میں اخیری گیم مشتمل ہوتی ہے

158

A. ہوائیت پر 10

B. ہوائیت پر 15

C. ہوائیت پر 20

D. ہوائیت پر 30

متعدی امراض ہیں

159

A. سادہ امراض

B. پچھیدہ امراض

C. خطرناک امراض

D. وہ امراض جو ایک شخص سے دوسرے کی لگ جاتیں

بیمار گائے کا دودھ استعمال کرنے سے مرض لا حق ہو جاتا ہے

160

A. نزلہ زکام

B. بیضہ

C. تپ دق

D. ملیریا

مرس کے جراثیم براس چیز میں موجود ہوتے ہیں جس سے استعمال کیا ہو

161

A. مربیض

B. بیکڑے کے لوگوں

C. اس کے گھر والوں

D. الف ب ج تینوں

لاکڑاکاکڑا کی بیماری پہنچتی ہے

162

A. بیکڑیا

B. والرنس

C. تپ دق

D. نئی جسی

عورتوں کے لئے تہالی کا وزن ہے

163

A. ایک کلو گرام

B. دو کلو گرام

C. تین کلو گرام

D. چار کلو گرام

عورتوں کے لئے تہالی کا وزن ہے

164

A. کلوگرام 2

B. کلوگرام 1

C. کلو گرام 3

D. کلو گرام 4

مردؤں کے لئے گولے کا وزن ہوتا ہے

165

A. گرام 8.260

B. گرام 9.260

C. گرام 7.260

D. گرام 10.260

انسانی جسم میں بیٹھیوں کی کل تعداد ہے

166

A. 106

B. 206

C. 306

D. 406

نیٹ بال کھیل میں 15-15 منٹ کے کتنے دورانی ہوتے ہیں؟

167

A. چار

B. چھ

C. آٹھ

D. دس

علم الصحیح اور تعلیم جسمانی کا اپس میں رشتہ ہے

168

A. کچا

B. چولی دامن کا

C. معمولی

D. کوئی بھی نہیں

صحت زندگی کی وہ خوبی ہے جو ایک فرد کو لمبی زندگی عطا کرتی ہے اور بہتر خدمت کے قابل بناتی ہے بقول

169

A. بچر

B. سفراط

C. ڈووبز

D. حس-ایف ولیم

نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہے

170

A. میٹر 35

B. میٹر 50

C. میٹر 30.50

D. میٹر 40.50

جلد کے زخم کے ذریعے سے بیماری ایک شخص سے دوسرے کو لگ جاتی ہے

171

A. پاؤں کا ورم

B. بخار

C. پیٹ درد

D. متعدی بیماری