

نوٹ : ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A , B , C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا

سوال نمبر 1

- 1- ایک فطری عمل ہے (A) کھیل (B) سیر کرنا (C) جمناسٹک (D) مطالعہ
- 2- کھیل کا جدید نظریہ ہے (A) وراثت کا نظریہ (B) فاضل توانائی کا نظریہ (C) جبلت کا نظریہ (D) اظہار شخصیت کا نظریہ
- 3- مردوں کیلئے نیزے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے (A) 2.50 میٹر (B) 2.70 میٹر (C) 2.80 میٹر (D) 2.90 میٹر
- 4- عورتوں کیلئے نیزے کا وزن ہوتا ہے (A) 500 گرام (B) 600 گرام (C) 400 گرام (D) 300 گرام
- 5- نیزہ پھینکنے کے دوڑنے کے راستے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے (A) 25 میٹر (B) 30 میٹر (C) 36.5 میٹر (D) 40 میٹر
- 6- اونچی چھلانگ کے دوڑنے کے راستے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے (A) 40 میٹر (B) 15 میٹر (C) 25 میٹر (D) 30 میٹر
- 7- اونچی چھلانگ کے دونوں پوز کا کم از کم درمیانی فاصلہ ہوتا ہے (A) 3.50 میٹر (B) 4.00 میٹر (C) 4.06 میٹر (D) 4.05 میٹر
- 8- اونچی چھلانگ میں ہر بلندی پر ہر اعلیٰ کوکوششیں ملتی ہیں (A) ایک (B) دو (C) تین (D) چار
- 9- دوڑ میں کلر کے نام سے مشہور ہے (A) 100 میٹر (B) 200 میٹر (C) 400 میٹر (D) 800 میٹر
- 10- معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں (A) 4 (B) 6 (C) 2 (D) 8
- 11- متوازن خوراک کے اجزا ہوتے ہیں (A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) 8
- 12- مشروبات کی اقسام ہوتی ہیں (A) ایک (B) دو (C) تین (D) چار
- 13- الکھلی مشروب ہے (A) چائے (B) پانی (C) دودھ (D) دسکی
- 14- ایڈز وائرس کا نام ہے (A) H.I.V (B) H.A.C (C) H.K.V (D) H.V.I
- 15- ابتدائی طبی امداد کے تین اہم طریقوں کے نام ہیں (A) A.D.C (B) A.B.C (C) A.C.D (D) A.B.D
- 16- ہاکی اسٹک کا زیادہ سے زیادہ وزن ہوتا ہے (برائے طلباء) (A) 725 گرام (B) 750 گرام (C) 737 گرام (D) 700 گرام
- 17- باسکٹ بال کورٹ کے نیوٹرل زون کی پیمائش ہوتی ہے (A) 40 x 15 سم (B) 50 x 10 سم (C) 45 x 12 سم (D) 40 x 10 سم

نمبر شمار	سوالات	نمبر شمار	سوالات
سوال نمبر 2	کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے $2 \times 8 = 16$		
۱	کیل کا جدید نظریہ تحریر کیجئے	۲	کیلوں کی اہمیت کے صرف دو نام تحریر کیجئے
۳	کھلاڑی کے دو اوصاف تحریر کیجئے	۳	سپورٹس میں شپ سے کیا مراد ہے
صرف طلباء کے لئے			
۵	ہاکی گول پوسٹ کی مختصر وضاحت کیجئے	۶	ہاکی کھیل میں گول کب دیا جاتا ہے
۷	ہاکی کھیل میں ہال کا کم از کم اور زیادہ سے زیادہ وزن تحریر کیجئے	۸	ہاکی اسٹک کا وزن تحریر کیجئے
۹	ہاسکٹ ہال کھیل کا دورانیہ تحریر کیجئے	۱۰	ہاسکٹ ہال کھیل میں تین سیکنڈ قانون کی وضاحت کیجئے
۱۱	ہاسکٹ ہال میں ذاتی قائل کی مختصر وضاحت کیجئے	۱۲	ہاسکٹ ہال رنگ کا اندرونی قطر تحریر کیجئے
صرف طالبات کیلئے			
۵	ٹھیل ٹیس ریکٹ کی وضاحت کیجئے	۶	ٹھیل ٹیس ہال کا وزن تحریر کیجئے
۷	ٹھیل ٹیس میز کی اونچائی تحریر کیجئے	۸	ٹھیل ٹیس میز کی وضاحت کیجئے
۹	بیڈمنٹن کھیل میں Let کی وضاحت کیجئے	۱۰	بیڈمنٹن کھیل میں سروں کے دو فائلز تحریر کیجئے
۱۱	بیڈمنٹن کھیل میں سکورنگ کے نظام کی مختصر وضاحت کیجئے	۱۲	سنگو کے کھیل میں بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے
سوال نمبر 3	کوئی سے آٹھ سوالات کے مختصر جوابات لکھیے $2 \times 8 = 16$		
۱	نیزہ کو پکڑنے کے تین طریقوں کے صرف نام لکھیے	۲	مردوں یا عورتوں کیلئے نیزہ کی لمبائی اور وزن تحریر کیجئے
۳	اوپنٹی چھلانگ کے تین قوانین تحریر کیجئے	۴	400 میٹر دوڑ کے تین فائلز لکھیے
۵	نیزہ پھینکنے کے چار قوانین لکھیے	۶	نیزہ کی بناوٹ پر مختصر نوٹ لکھیے
۷	اوپنٹی چھلانگ کے تین فائلز لکھیے	۸	400 میٹر دوڑ میں زینے دینے کے قانون کی مختصر وضاحت کیجئے
۹	نیزہ پھینکنے کے چار فائلز لکھیے	۱۰	نیزہ میں پہلی پوزیشن کی برابری کو کیسے حل کیا جاتا ہے
۱۱	اوپنٹی چھلانگ کے پلڑی کی مختصر وضاحت کیجئے	۱۲	400 میٹر دوڑ کے تین قوانین لکھیے
سوال نمبر 4	کوئی سے چھ سوالات کے مختصر جوابات لکھیے $2 \times 6 = 12$		
۱	متوازن غذا سے کیا مراد ہے	۲	خوراک کے چھ اجزاء کے نام تحریر کیجئے
۳	عضلات کے چار فوائد تحریر کیجئے	۴	نظام انہضام سے کیا مراد ہے
۵	کانی کے دو نقصانات تحریر کیجئے	۶	سنگھیا سے کیا مراد ہے
۷	ایڈز کی علامات مختصر تحریر کیجئے	۸	چھوٹی آنت کی وضاحت کیجئے
۹	خواب آور گولیوں کے نقصانات تحریر کیجئے		