

Step Academy official

Model Town Grw PH: 03016652757

STUDENT NAME	
PAPER CODE	35517
TIME ALLOWED	
Paper Date	



CLASS	F.A (PART-II)
SUBJECT	فزیکل ایجوکیشن
TOTAL MARKS	50
Paper Type	

50X1=50

سوال 1: چار ممکنہ جوابات میں سے درست ہواؤں کا گناں
نمبر

1. لبلبہ کا وزن تقریباً ہوتا ہے:
(A) 50 گرام (B) 60 گرام (C) 90 گرام (D) 85 گرام
2. انسانی جسم کا سب سے بڑا غدود کونسا ہے؟
(A) جگر (B) معدہ (C) دل (D) لبلبہ
3. فرصت کے اوقات میں بہترین استعمال ہے:
(A) رقص (B) کھیل (C) موسیقی (D) سیر
4. شکر کو گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے:
(A) مایوز (B) اریپن (C) ریزن (D) پیپسن
5. لبلبہ سے نکلنے والی رطوبت کہلاتی ہے:
(A) گلاسیکو جن (B) گیسٹرک جوس (C) سلیوا (D) پینکریٹک جوس
6. فرد بچپن سے بڑھاپے تک حصہ لیتا ہے:
(A) گھڑ سواری (B) کوہ پیمائی (C) سیر کرنا (D) کھیل
7. چھوٹی آنت کے آغاز والے حصے کو کہتے ہیں:
(A) پائی لورک اینڈ (B) کارڈیک اینڈ (C) ڈیوڈنیم (D) پریٹونیم
8. معدہ کی بیرونی تہہ کہلاتی ہے:
(A) میوکس ممبرین (B) پائی لورک (C) پیری او سٹیم (D) پیری ٹونیم
9. سماجی مقبولیت میں اضافہ ہوتا ہے:
(A) موسیقی (B) سیر (C) نیند (D) کھیل
10. ایک فطری سرگرمی ہے:
(A) موسیقی (B) سیر (C) نیند (D) کھیل

- (A) سیاست (B) کھیل (C) کام (D) نظم و ضبط
11. معدہ کے آغاز کے سرے کو کہتے ہیں:
- (A) میوکس ممبرین (B) پائی لورک اینڈ (C) پریٹونیم (D) کارڈیک اینڈ
12. جسم کی متوازن نشوونما کن سرگرمیوں سے ہوتی ہے:
- (A) تخلیقی سرگرمیاں (B) جسمانی سرگرمیاں (C) سماجی سرگرمیاں (D) منفی سرگرمیاں
13. جگر کے نیچے سبز رنگ کی تھیلی کو کیا کہتے ہیں؟
- (A) لبلبہ (B) معدہ (C) پتا (D) بڑی آنت
14. ارادی عضلات کی کتنی اقسام ہوتی ہیں؟
- (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
15. استخوانی عضلات کس کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں؟
- (A) دل (B) معدہ (C) ہڈی (D) جگر
16. ایک فطری عمل ہے:
- (A) سیر کرنا (B) مطالعہ کرنا (C) جمناسٹک (D) کھیل
17. وہ عضلات جو انسانی مرضی کے تابع ہوتے ہیں:
- (A) ارادی عضلات (B) غیر ارادی عضلات (C) جلدی عضلات (D) استخوانی عضلات
18. انسان کی مرضی کے تابع عضلات کا نام ہے:
- (A) ارادی عضلات (B) غیر ارادی عضلات (C) جلدی عضلات (D) استخوانی عضلات
19. لغت میں کھلاڑی کو کہتے ہیں:
- (A) مفید شہری (B) غیر مہذب شہری (C) غیر ذمہ دار شہری (D) غیر مفید شہری
20. دھاری دار عضلات کو بھی کہتے ہیں:
- (A) ارادی (B) استخوانی (C) قلبی (D) غیر ارادی
21. گلائی کو جن کا ذخیرہ جمع ہوتا ہے:
- (A) جگر (B) معدہ (C) چھوٹی آنت (D) لبلبہ
22. مرنے کے بعد چھوٹی آنت کی لمبائی ہوتی ہے:
- (A) میٹر 8 (B) میٹر 9 (C) میٹر 7 (D) میٹر 6
- 23.

نظام مدافعت پیدا ہوتا ہے:

- (A) کھیلیں 24. نیزہ پھینکنے کے راستے کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے:
- (A) 30 میٹر (B) 36.5 میٹر (C) 4.05 میٹر (D) 45.5 میٹر
25. افیون کارنگ ہوتا ہے:
- (A) سرخی مائل (B) سفیدی مائل (C) سبزی مائل (D) سیاہی مائل
26. کراس بار کا وزن ہوتا ہے:
- (A) 1 کلو گرام (B) 2 کلو گرام (C) 3 کلو گرام (D)
27. اونچی چھلانگ میں دونوں پولز کا درمیانی فاصلہ ہوتا ہے:
- (A) 4.5 میٹر (B) 4 میٹر (C) 4.6 میٹر (D) 4.3 میٹر
28. معیاری ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہے:
- (A) 1.22 میٹر (B) 1.15 میٹر (C) 1.18 میٹر (D) 1.16 میٹر
29. اونچی چھلانگ میں ہر راؤنڈ کے بعد کراس بار کو بلند کیا جاتا ہے:
- (A) 1cm (B) 2cm (C) 4cm (D) 3cm
30. نیزہ پکڑنے والی جگہ کو کہتے ہیں:
- (A) شافٹ (B) ہیڈ (C) گرپ (D) ٹیبل
31. دوسری گلی کا کھلاڑی پہلی گلی کے کھلاڑی سے آگے کھڑا ہوتا ہے:
- (A) 7.04 میٹر (B) 7.06 میٹر (C) 7 میٹر (D) 7.67 میٹر
32. اونچی چھلانگ میں ہر بلندی پر کوششیں دی جاتی ہیں:
- (A) دو، دو (B) تین، تین (C) چار، چار (D) پانچ، پانچ
33. نیزہ پھینکنے کے لئے سیلٹر کا زاویہ ہے:
- (A) 30 ڈگری (B) 29 ڈگری (C) 28 ڈگری (D) 25 ڈگری
34. ہائی جپ پولز اور گدلے کے درمیان کم از کم فاصلہ ہوگا:
- (A) 5 سینٹی میٹر (B) 6 سینٹی میٹر (C) 10 سینٹی میٹر (D) 12 سینٹی میٹر
35. کراس کا وزن ہوتا ہے:
- (A) (B) (C) (D)

کلو گرام 5

کلو گرام 4

کلو گرام 3

کلو گرام 2

نیزے کا وزن عورت کے لئے ہوتا ہے:

(D) 580 گرام

(C) 900 گرام

(B) 600 گرام

(A) 500 گرام

اگر نیزہ پھینکنے کے لئے دوڑنے کے راستے (رن وے) کی چوڑائی ہوگی:

(D) میٹر 3

(C) میٹر 6

(B) میٹر 4

(A) میٹر 5

معیاری ٹریک میں گلیوں کی تعداد ہوگی:

(D) 8

(C) 7

(B) 5

(A) 4

400 میٹر ٹریک کی لکیروں کی تعداد ہوگی:

(D) سینٹی میٹر 5

(C) سینٹی میٹر 4

(B) سینٹی میٹر 3

(A) سینٹی میٹر 2

ہائی جپ میں گدلے (لینڈنگ ایریا) کی اونچائی کم از کم ہوگی:

(D) سینٹی میٹر 90

(C) سینٹی میٹر 80

(B) سینٹی میٹر 70

(A) سینٹی میٹر 60

جیولن تھرو کی قوس کی اطراف بڑھی ہوئی لکیروں کی کم از کم لمبائی:

(D) سینٹی میٹر 75

(C) سینٹی میٹر 80

(B) سینٹی میٹر 70

(A) سینٹی میٹر 60

خواتین کے لئے نیزے کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے:

(D) میٹر 2.50

(C) میٹر 2.25

(B) میٹر 2

(A) میٹر 2020

اونچی چھلانگ کے لئے لینڈنگ ایریا کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے:

(D) میٹر 6

(C) میٹر 5

(B) میٹر 4

(A) میٹر 3

معیاری ٹریک میں گلیوں کی چوڑائی ہوگی:

(D) میٹر 1.24

(C) میٹر 1.22

(B) میٹر 1.16

(A) میٹر 1.18

نیزہ پکڑنے کے طریقے ہیں:

(D) چار

(C) تین

(B) دو

(A) ایک

جیولن کتنے حصوں پر مشتمل ہوتا ہے:

(D) 5

(C) 4

(B) 3

(A) 2

کر اس بار کی بناوٹ کیسی ہوتی ہے؟

(D) تکتونی

(C) مربع

(B) مستطیل

(A) گول

.48

مین کلر کے نام سے دوڑ مشہور ہے:

(D) میٹر 400

(C) میٹر 300

(B) میٹر 20

(A) میٹر 100

.49

نیزہ پکڑنے والی جگہ کو کہتے ہیں:

(D) سرا

(C) شافٹ

(B) گرفت

(A) ٹیل

.50

سٹینڈرڈ ٹریک میں گلی کی چوڑائی ہوتی ہے:

(D) 1.28m

(C) 1.58m

(B) 1.26m

(A) 1.22m

