SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com 03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594118
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

1.	A	B	C	D	5.	A	B	C	D	9.	A	B	C	D	13.	A	B	C	D
2.	A	B	C	D	6.	A	B	C	D	10.	A	B	C	D	14.	A	B	C	D
3.	A	B	C	D	7.	A	B	C	D	11.	A	B	C	D	15.	A	B	C	D
4.	A	B	C	D	8.	A	B	C	D	12.	A	B	C	D					

-1 درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ (15x1=15)

.1	تعلیم جسمانی کی اصطلاح کن دو الفاظ کا مجموعہ ہے:			
	(A) تعلیم اور جسمانی	(B) تعلم اور جسمانی	(C) تعلیم اور ایجوکیشن	(D) تعلیم اور جسم
.2	مقصد کا مقام ______ کس کی مانند ہوتا ہے:			
	(A) واسطے	(B) راستے	(C) بلند چوٹی	(D) آئیڈیل
.3	کسی عضو کو اُس کے مرکز سے دور لے جانے کو کہتے ہیں:			
	(A) پھیلانا	(B) مروڑنا	(C) حرکت دینا	(D) اُٹھنا
.4	ایسی حرکات جو ہمارے جسم میں خود بخود رونما ہوتی ہیں، کہلاتی ہے:			
	(A) بنیادی حرکات	(B) ارادی حرکات	(C) غیر ارادی حرکات	(D) شعوری حرکات
.5	gymnazien کا معنی ہے:			
	(A) ننگا جسم	(B) ننگے جسم ورزش کرنا	(C) ننگے جسم نہانا	(D) ننگے جسم سے لڑنا
.6	ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خموں کو برقرار رکھنے کا نام ہے:			
	(A) قد کاٹھ	(B) قامت	(C) توازن	(D) جسم
.7	زیادہ کھانے اور ورزش نہ کرنے کی وجہ سے نقص پیدا ہو سکتا ہے:			
	(A) گول کمر	(B) خالی کمر	(C) ناہموار کندھے	(D) چپٹے پاؤں
.8	والی بال کا ہر میچ کتنے سیٹ پر مشتمل ہوتا ہے:			
	(A) چار سیٹ	(B) پانچ سیٹ	(C) دو سیٹ	(D) تین سیٹ
.9	بیڈ منٹن میں شارٹ سروس ایریا سنٹر لائن کے دونوں جانب ہوتا ہے:			
	(A) 6 فٹ 2 انچ	(B) 6 فٹ 4 انچ	(C) 6 فٹ 6 انچ	(D) 6 فٹ 8 انچ
.10	لینڈنگ سیکٹر کے مرکز میں لکیریں لگائی جاتی ہیں:			
	(A) 30.92درجے زاویے کی	(B) 32.92درجے زاویے کی	(C) 34.92درجے زاویے کی	(D) 36.92درجے زاویے کی
.11	گولے کو پوری قوت سے پھینکا جاتا ہے:			
	(A) دائرے سے باہر	(B) سٹاپ بورڈ کے اندر	(C) سیکٹر میں	(D) گراؤنڈ میں
.12	ہر کھانے کے بعد ضروری ہے:			
	(A) کلی کرنا	(B) دانت صاف کرنا	(C) میٹھی چیز کھانا	(D) دونوں
.13	سوتی کپڑے کے بعد بازار میں سب سے زیادہ استعمال ہوتاہے:			
	(A) ریشمی کپڑا	(B) مصنوعی ریشے/پولی ایسٹر کا کپڑا	(C) اُونی کپڑا	(D) حیواناتی کپڑا
.14	حرکت کرنے والے جوڑ کی مثال ہیں:			
	(A) کولہوں کی ہڈیوں کا درمیانی جوڑ	(B) کہنی کی ہڈیوں کا درمیانی جوڑ	(C) کھوپڑی کی ہڈیوں کے جوڑ	(D) ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ
.15	حرکت کرنے والے جوڑوں کی اقسام ہیں:			
	(A) دو	(B) تین	(C) چار	(D) پانچ

Excellence of Knowledge WWW.NOTESPK.COM

SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com 03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594118
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

TEST TYPE WITH ANSWERS KEY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	C	A	C	B	B	B	B	C	C	C	D	B	B	D

SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com
03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594119
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

1.	A	B	C	D	5.	A	B	C	D	9.	A	B	C	D	13.	A	B	C	D
2.	A	B	C	D	6.	A	B	C	D	10.	A	B	C	D	14.	A	B	C	D
3.	A	B	C	D	7.	A	B	C	D	11.	A	B	C	D	15.	A	B	C	D
4.	A	B	C	D	8.	A	B	C	D	12.	A	B	C	D					

(15x1=15)

-1 درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

.1	سقراط کے مطابق ”ریاضی اور جمناسٹک روح کو کرتی ہے“:				
	(A) تازہ دم	(B) بلند	(C) لاغر	(D) صحت مند	
.2	ایسی حرکات جنھیں سیکھنا نہیں پڑتا اور جو ہمیں پیدائش کے ساتھ ہی وراثت میں ملتی ہیں، کہلاتی ہیں:				
	(A) بنیادی حرکات	(B) پیدائشی حرکات	(C) وراثتی حرکات	(D) بچگانہ حرکات	
.3	غیر ارادی حرکت کی مثال ہے:				
	(A) دل کا دھڑکنا	(B) چلنا	(C) سونا	(D) پھینکنا	
.4	جمناسٹک کے فوائد میں شامل ہے:				
	(A) جسم میں لچک پیدا ہوتی ہے	(B) جسم میں پُھرتی پیدا ہوتی ہے	(C) قامتی نقائص کی اصلاح ہوتی ہے	(D) ABC تمام	
.5	مسلسل اکڑ اکڑ کر چلنے سے یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے:				
	(A) گول کمر	(B) خالی کمر	(C) ناہموار کندھے	(D) چپٹے پاؤں	
.6	چلنے، دوڑنے، اُچھلنے میں دھچکوں کو برداشت کرتی ہیں:				
	(A) پاؤں کی ہڈیاں	(B) ٹانگوں کی ہڈیاں	(C) بازوں کی ہڈیاں	(D) پاؤں کی محرابیں	
.7	والی بال میں میچ کے دوران ہر ٹیم کے کھلاڑی کھیلتے ہیں:				
	(A) تین تین کھلاڑی	(B) چار چار کھلاڑی	(C) پانچ پانچ کھلاڑی	(D) چھ چھ کھلاڑی	
.8	سنگلز مقابلوں کے لیے بیڈ منٹن کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے:				
	(A) 15 فٹ	(B) 17 فٹ	(C) 18 فٹ	(D) 20 فٹ	
.9	مردوں کے گولے کا قطر ہوتا ہے:				
	(A) 110 سے 115 ملی میٹر	(B) 110 سے 120 ملی میٹر	(C) 110 سے 125 ملی میٹر	(D) 110 سے 130 ملی میٹر	
.10	گولہ پھینکنے والے دائرے کے مرکز میں لائنوں کے اندر کے علاقے کو کہا جاتاہے:				
	(A) سیکٹر	(B) پارٹیشن	(C) سیکشن	(D) ٹریک	
.11	ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کو کہتے ہیں:				
	(A) عالمی مقابلہ صحت	(B) عالمی ادارہ صحت	(C) عالمی انتظامیہ صحت	(D) عالمی پروگرام صحت	
.12	عمارات کی تعمیر کے وقت عمارت کا رُخ ہو:				
	(A) شرقاً غرباً	(B) شمالاً جنوباً	(C) شمالاً شرقاً	(D) غروباً جنوباً	
.13	سوتی لباس دوسرے لباسوں کی نسبت ہوتا ہے:				
	(A) باریک اور موٹا	(B) سستا	(C) کم قیمت	(D) ABC تمام	
.14	سوتی کپڑے کے بعد بازار میں سب سے زیادہ استعمال ہوتاہے:				
	(A) ریشمی کپڑا	(B) مصنوعی ریشے /پولی ایسٹر کا کپرا	(C) اُونی کپڑا	(D) حیواناتی کپڑا	
.15	جسم میں کل نظام کر رہے ہیں:				
	(A) چار	(B) چھ	(C) نو	(D) گیارہ	

Excellence of Knowledge
WWW.NOTESPK.COM

Name:		Roll #:		Test #:	594119
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

TEST TYPE WITH ANSWERS KEY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
B	A	A	D	B	D	D	B	D	A	B	B	D	B	D

SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com
03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594120
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

1.	A	B	C	D	5.	A	B	C	D	9.	A	B	C	D	13.	A	B	C	D
2.	A	B	C	D	6.	A	B	C	D	10.	A	B	C	D	14.	A	B	C	D
3.	A	B	C	D	7.	A	B	C	D	11.	A	B	C	D	15.	A	B	C	D
4.	A	B	C	D	8.	A	B	C	D	12.	A	B	C	D					

-1 درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ **(15x1=15)**

.1	انسان کی جسمانی، ذہنی، معاشی، معاشرتی اور جذباتی نشوونما کرتی ہے:				
		(A) دولت	(B) علم	(C) تعلیم جسمانی	(D) غذا
.2	بعض اوقات مخالف پر قابو پانے کے لیے سہارا لیا جاتا تھا:				
		(A) تعلیم جسمانی	(B) تعلیم عمرانیات	(C) تعلیم سیاسیات	(D) تعلیم معاشیات
.3	سکیڑنے کے عمل کی اُلٹ حرکت کو کہتے ہیں:				
		(A) جُھکانا	(B) سمیٹنا	(C) پھیلانا	(D) مروڑنا
.4	درج ذیل میں سے کون سی فروعی حرکات کی مثالیں ہیں:				
		(A) ہلنا، جُلنا	(B) چلنا، دوڑنا	(C) جھکنا اور مروڑنا	(D) تمام
.5	gymnazien کا معنی ہے:				
		(A) ننگا جسم	(B) ننگے جسم ورزش کرنا	(C) ننگے جسم نہانا	(D) ننگے جسم سے لڑنا
.6	سیدھی قلا بازی کو کہا جاتا ہے:				
		(A) فارورڈ رول	(B) بیک ورڈ رول	(C) .بیلنسنگ	(D) سرکلنگ
.7	قامتی نقص نہیں ہے:				
		(A) گول کمر	(B) خالی کمر	(C) کشادہ سینہ	(D) چپٹا پاؤں
.8	تیراکی اس نقص کو دور کرنے میں مدد دیتی ہے:				
		(A) ناہموار کندھے	(B) چپٹے پاؤں	(C) خالی کمر	(D) گول کمر
.9	والی بال کا ہر میچ کتنے سیٹ پر مشتمل ہوتا ہے:				
		(A) چار سیٹ	(B) پانچ سیٹ	(C) دو سیٹ	(D) تین سیٹ
.10	شاٹ (گولہ)استعمال ہو گا:				
		(A) ہرکھلاڑی کا اپنا اپنا	(B) ریفری کا دیا گیا	(C) انتظامیہ کا مہیا کردہ	(D) انتظامیہ کی مرضی سے
.11	صحت اور اس کے متعلق دیگر امور بیان کرنے اور ان پر عمل کرنے کی راہ دکھانے والے علم کو کہا جاتا ہے:				
		(A) عالمی ادارہ صحت	(B) علم الاعلاج	(C) علم ا لصحت	(D) علم البیان
.12	عمارات کی تعمیر کے وقت عمارت کا رُخ ہو:				
		(A) شرقاً غرباً	(B) شمالاً جنوباً	(C) شمالاً شرقاً	(D) غروباً جنوباً
.13	ہر کھانے کے بعد ضروری ہے:				
		(A) کلی کرنا	(B) دانت صاف کرنا	(C) میٹھی چیز کھانا	(D) دونوں
.14	آنکھوں کی حفاظت کے لیے غذا میں استعمال کیا جائے:				
		(A) پھل اور سبزیاں	(B) کولڈ ڈرنک اور مشروبات	(C) برگر، شوارما	(D) میوہ جات اور ڈرائی فروٹ
.15	یہ عضلات کسی ہڈی سے ملے ہوتے ہیں:				
		(A) جلدی عضلات	(B) قلبی عضلات	(C) استخوانی عضلات	(D) خمسہ عضلات

Excellence of Knowledge
WWW.NOTESPK.COM

SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com
03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594120
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

TEST TYPE WITH ANSWERS KEY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
C	A	C	B	B	A	C	A	B	C	C	B	D	A	C

SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com 03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594121
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

1.	A	B	C	D	5.	A	B	C	D	9.	A	B	C	D	13.	A	B	C	D
2.	A	B	C	D	6.	A	B	C	D	10.	A	B	C	D	14.	A	B	C	D
3.	A	B	C	D	7.	A	B	C	D	11.	A	B	C	D	15.	A	B	C	D
4.	A	B	C	D	8.	A	B	C	D	12.	A	B	C	D					

(15x1=15)

-1 درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

1. تعلیم جسمانی کو انگریزی میں کہتے ہیں:
(A) ہیلتھ اینڈ فزکس (B) ہیلتھ اینڈ ایجوکیشن (C) فزیکل ایجوکیشن (D) ہیلتھ اینڈ فزیکل

2. ایسی حرکات جو ہمارے ارادی عضلات کے تابع ہوتی ہیں، کہلاتی ہیں:
(A) ظاہری حرکات (B) شعوری حرکات (C) ارادی حرکات (D) غیر ارادی حرکات

3. ایسی حرکات جو ہمارے مرضی کے تابع نہیں ہوتی ہیں، کہلاتی ہے:
(A) لاشعوری حرکات (B) ارادی حرکات (C) بنیادی حرکات (D) غیر ارادی حرکات

4. ٹانگوں اور بازوؤں کو جسم کے مرکز یعنی ناف کی طرف کھینچنا کہلاتا ہے:
(A) سکیڑنا (B) پھیلانا (C) مروڑنا (D) گھمانا

5. پیٹ کے بل لیٹ کر جسم کی کشتی بنانا سرگرمی ہے:
(A) پھیلانے کی (B) سکیڑنے کی (C) مروڑنے کی (D) گُھمانے کی

6. اگر کندھے، کولہے، گھٹنے اور ٹخنے مرکز ثقل کی سیدھ میں ہوں تو ایسی حالت کو کہتے ہیں:
(A) قد کاٹھ (B) جسم (C) توازن (D) قامت

7. بیڈ منٹن نیٹ کی لمبائی ہوتی ہے:
(A) 15فٹ (B) 18فٹ (C) 20فٹ (D) 22 فٹ

8. بیڈ منٹن کے شٹل کاک کا وزن ہوتا ہے:
(A) 4.50 تا 5.50 گرام (B) 4.60 تا 5.50 گرام (C) 4.70 تا 5.50 گرام (D) 4.74 تا 5.50 گرام

9. گولہ ایک دائرے کے اندر سے پھینکا جاتا ہے جس کا قطر ہوتا ہے:
(A) 1.135 میٹر (B) 2.135 میٹر (C) 3.135 میٹر (D) 4.135 میٹر

10. ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کو کہتے ہیں:
(A) عالمی مقابلہ صحت (B) عالمی ادارہ صحت (C) عالمی انتظامیہ صحت (D) عالمی پروگرام صحت

11. نکاسی آب کا مناسب بندوبست نہ ہونے کی وجہ سے گلیوں بازاروں اور سڑکوں میں جمع ہو جاتا ہے:
(A) کوڑا کرکٹ (B) غلاظت (C) گند اپانی (D) ناقص پانی

12. دانتوں کی ورزش کی غرض سے استعمال کرنا چاہیے:
(A) امرود (B) آڑو (C) گنا (D) تینوں

13. اُونی لباس کم سے کم ضائع ہونے دیتا ہے:
(A) رقم (B) جسم کی حرارت (C) پیسے (D) روپے

14. یہ مضبوط اور لچکدار ریشوں والے دھاگے کی طرح ہوتے ہیں:
(A) غلاف(capsul) (B) جوڑ (joint) (C) بندھن (ligament) (D) ہڈی (bone)

15. ارادی عضلات کو کہا جاتا ہے:
(A) غیر دھاری دار عضلات (B) قلبی عضلات (C) دھاری دار عضلات (D) ریشمی عضلات

Excellence of Knowledge WWW.NOTESPK.COM

SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com

03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594121
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

TEST TYPE WITH ANSWERS KEY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
C	C	D	A	A	D	C	D	B	B	C	D	B	C	C

SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com
03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594114
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

1. (A) (B) (C) (D)	5. (A) (B) (C) (D)	9. (A) (B) (C) (D)	13. (A) (B) (C) (D)				
2. (A) (B) (C) (D)	6. (A) (B) (C) (D)	10. (A) (B) (C) (D)	14. (A) (B) (C) (D)				
3. (A) (B) (C) (D)	7. (A) (B) (C) (D)	11. (A) (B) (C) (D)	15. (A) (B) (C) (D)				
4. (A) (B) (C) (D)	8. (A) (B) (C) (D)	12. (A) (B) (C) (D)					

(15x1=15)

1- درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

.1	تعلیم جسمانی کی اصطلاح کن دو الفاظ کا مجموعہ ہے:	(A) تعلیم اور جسمانی	(B) تعلم اور جسمانی	(C) تعلیم اور ایجوکیشن	(D) تعلیم اور جسم
.2	درج ذیل میں سے کون سی بنیادی حرکات کی مثالیں ہیں:	(A) ہلنا، جُلنا	(B) جُھکانااور سکیڑنا	(C) اعضا کو کھولنا بند کرنا	(D) تمام
.3	جمناسٹک کا لفظ کس زبان کے لفظ سے ماخوذ ہے:	(A) فارسی زبان	(B) انگریزی زبان	(C) یونانی زبان	(D) جرمن زبان
.4	gymnazien کا معنی ہے:	(A) ننگا جسم	(B) ننگے جسم ورزش کرنا	(C) ننگے جسم نہانا	(D) ننگے جسم سے لڑنا
.5	قدرتی طور پر خم موجودہوتا ہے:	(A) ناک کی ہڈی میں	(B) ریڑھ کی ہڈی میں	(C) بازو کی ہڈی میں	(D) گردن کی ہڈی میں
.6	مسلسل اکڑ اکڑ کر چلنے سے یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے:	(A) گول کمر	(B) خالی کمر	(C) ناہموار کندھے	(D) چپٹے پاؤں
.7	والی بال میں بیک کورٹ کا سائز ہوتا ہے:	(A) 9 x 3 میٹر	(B) 9 x 6 میٹر	(C) 6 x 6 میٹر	(D) 9 x 9 میٹر
.8	گولہ ایک دائرے کے اندر سے پھینکا جاتا ہے جس کا قطر ہوتا ہے:	(A) 1.135 میٹر	(B) 2.135 میٹر	(C) 3.135 میٹر	(D) 4.135 میٹر
.9	سٹاپ بورڈ یا رکاوٹی تختہ بنا ہوتا ہے:	(A) کنکریٹ	(B) لکڑی	(C) پلاسٹک	(D) لوہا
.10	صحت اور اس کے متعلق دیگر امور بیان کرنے اور ان پر عمل کرنے کی راہ دکھانے والے علم کو کہا جاتا ہے:	(A) عالمی ادارہ صحت	(B) علم الاعلاج	(C) علم ا لصحت	(D) علم البیان
.11	خاتم النبیین ﷺ انسانیت کی بھلائی کے لیے اپنے ساتھ "نسخۂ کیمیا" بھی لائے۔ "نسخۂ کیمیا سے مراد ہے:	(A) حدیثِ مبارکہ	(B) سنتِ رسول ﷺ	(C) دینِ اسلام	(D) قرآن مجید
.12	بالوں میں روزانہ کرنی چاہیے:	(A) کنگھی	(B) مالش	(C) تراش خراش	(D) تینوں
.13	سوتی لباس دوسرے لباسوں کی نسبت ہوتا ہے:	(A) باریک اور موٹا	(B) سستا	(C) کم قیمت	(D) ABC تمام
.14	جہاں دو یا دو سے زیادہ ہڈیوں کا ملاپ ہوتا ہے، اُس جگہ کو کہتے ہیں:	(A) گھٹنا	(B) جوڑ	(C) ہڈی	(D) بندھن
.15	انسانی جسم میں جوڑوں کی کل تعداد ہے:	(A) 220	(B) 230	(C) 236	(D) 240

WWW.NOTESPK.COM

SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com
03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594114
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

TEST TYPE WITH ANSWERS KEY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	D	C	B	B	B	A	B	B	C	D	A	D	B	C

SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com

03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594116
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

1.	A	B	C	D	5.	A	B	C	D	9.	A	B	C	D	13.	A	B	C	D
2.	A	B	C	D	6.	A	B	C	D	10.	A	B	C	D	14.	A	B	C	D
3.	A	B	C	D	7.	A	B	C	D	11.	A	B	C	D	15.	A	B	C	D
4.	A	B	C	D	8.	A	B	C	D	12.	A	B	C	D					

(15x1=15)

1- درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

.1	”جب بچے سکول سے گھر آئیں تو ان سے کتابیں چھین لو اور انھیں کھیل کے میدان میں بھیجو“۔ یہ قول ہے:			
	(A) امام جعفر صادقؒ	(B) امام شافیؒ	(C) امام غزالیؒ	(D) امام ابو حنیفہؒ
.2	قدیم زمانے میں لوگ تعلیم جسمانی کس مقصد کے لیے حاصل کرتے تھے:			
	(A) پیٹ بھرنے کی غرض سے	(B) خوراک کے حصول کے لیے	(C) شکار کی غرض سے	(D) تمام
.3	جمناسٹک کا لفظ کس زبان کے لفظ سے ماخوذ ہے:			
	(A) فارسی زبان	(B) انگریزی زبان	(C) یونانی زبان	(D) جرمن زبان
.4	جمناسٹک کے فوائد میں شامل ہے:			
	(A) جسم میں لچک پیدا ہوتی ہے	(B) جسم میں پُھرتی پیدا ہوتی ہے	(C) قامتی نقائص کی اصلاح ہوتی ہے	(D) ABC تمام
.5	ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خموں کو برقرار رکھنے کا نام ہے:			
	(A) قد کاٹھ	(B) قامت	(C) توازن	(D) جسم
.6	پاؤں کی ہڈیاں ہوتی ہیں:			
	(A) 20	(B) 22	(C) 26	(D) 30
.7	والی بال کا محیط ہوتا ہے:			
	(A) 65 سے 66 سینٹی میٹر	(B) 65 سے 67 سینٹی میٹر	(C) 65 سے 68 سینٹی میٹر	(D) 65 سے 70 سینٹی میٹر
.8	والی بال میں بیک کورٹ کا سائز ہوتا ہے:			
	(A) x 9 3 میٹر	(B) x 9 6 میٹر	(C) x 6 6 میٹر	(D) x 9 9 میٹر
.9	لینڈنگ سیکٹر میں لکیریں لگائی جاتی ہیں:			
	(A) پیلے رنگ کی	(B) نیلے رنگ کی	(C) کالے رنگ کی	(D) سفید رنگ کی
.10	شاٹ (گولہ) استعمال ہو گا:			
	(A) ہر کھلاڑی کا اپنا اپنا	(B) ریفری کا دیا گیا	(C) انتظامیہ کا مہیا کردہ	(D) انتظامیہ کی مرضی سے
.11	خاتم النبیین ﷺ انسانیت کی بھلائی کے لیے اپنے ساتھ ”نسخۂ کیمیا“ بھی لائے۔ ”نسخۂ کیمیا“ سے مراد ہے:			
	(A) حدیثِ مبارکہ	(B) سنتِ رسول ﷺ	(C) دینِ اسلام	(D) قرآن مجید
.12	عمارات کی تعمیر کے وقت عمارت کا رُخ ہو:			
	(A) شرقاً غرباً	(B) شمالاً جنوباً	(C) شمالاً شرقاً	(D) غروباً جنوباً
.13	جلد کی حفاظت کے لیے ضروری ہے:			
	(A) سوتی لباس پہننا	(B) ریشمی لباس پہننا	(C) روزانہ نہانا	(D) جسم کی پرواہ نہ کرنا
.14	ریشمی لباس حاصل ہوتا ہے:			
	(A) ریشم کے کیڑوں سے	(B) سوتی دھاگے سے	(C) مصنوعی دھاگے سے	(D) کارخانے سے
.15	جسم میں کل نظام کر رہے ہیں:			
	(A) چار	(B) چھ	(C) نو	(D) گیارہ

Excellence of Knowledge WWW.NOTESPK.COM

SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com
03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594116
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

TEST TYPE WITH ANSWERS KEY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
C	D	C	D	B	C	B	A	D	C	D	B	C	A	D

SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com 03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594117
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

1.	A	B	C	D	5.	A	B	C	D	9.	A	B	C	D	13.	A	B	C	D
2.	A	B	C	D	6.	A	B	C	D	10.	A	B	C	D	14.	A	B	C	D
3.	A	B	C	D	7.	A	B	C	D	11.	A	B	C	D	15.	A	B	C	D
4.	A	B	C	D	8.	A	B	C	D	12.	A	B	C	D					

(15x1=15)

1- درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

1. تعلیم جسمانی انسان کو معاشرے کا بننے میں مددگار ثابت ہوتی ہے:
(A) بہترین شہری (B) اہم شہری (C) طاقتور شخص (D) بہترین سیاست دان

2. غیر ارادی حرکت کی مثال ہے:
(A) دل کا دھڑکنا (B) چلنا (C) سونا (D) پھینکنا

3. سیدھی قلا بازی کو بھی کہا جاتا ہے:
(A) گرانا (B) پلٹی (C) اُلٹی (D) جُھلنا

4. اِس نقص میں ریڑھ کی ہڈی میں پہلو کی جانب خم آ جاتا ہے:
(A) ٹیڑھے پاؤں (B) وزن میں کمی (C) ناہموار کندھے (D) خالی کمر

5. انسانی جسم کو سہارے ہوئے ہیں:
(A) بازو (B) پاؤں (C) کندھے (D) ہاتھ

6. والی بال میں فرنٹ زون یا اٹیک ایریا کا سائز ہوتا ہے:
(A) 1 x 6 میٹر (B) 3 x 6 میٹر (C) 3 x 13 میٹر (D) 3 x 9 میٹر

7. بیڈ منٹن نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے:
(A) 2 فٹ 6 انچ (B) 2 فٹ 8 انچ (C) 2 فٹ 10 انچ (D) 3فٹ 2انچ

8. سٹاپ بورڈ کی لمبائی ہو تی ہے:
(A) 1.20سے1.22میٹر (B) 1.20سے1.50میٹر (C) 1.20سے1.75میٹر (D) 1.20سے1.80میٹر

9. گولہ پھینکنے کے لیے کھلاڑی کو وقت دیا جاتا ہے:
(A) ایک منٹ (B) ڈیڑھ منٹ (C) دو منٹ (D) چند منٹ

10. صحت اور اس کے متعلق دیگر امور بیان کرنے اور ان پر عمل کرنے کی راہ دکھانے والے علم کو کہا جاتا ہے:
(A) عالمی ادارہ صحت (B) علم الاعلاج (C) علم ا لصحت (D) علم البیان

11. عمارات کی تعمیر کے وقت عمارت کا رُخ ہو:
(A) شرقاً غرباً (B) شمالاً جنوباً (C) شمالاً شرقاً (D) غروباً جنوباً

12. اُونی لباس دوسرے لباس کے مقابلے میں ہوتا ہے:
(A) سستا (B) درمیانی (C) مہنگا (D) بھاری

13. سوتی لباس حاصل کیا جاتاہے:
(A) روئی سے (B) ریشمی کیڑوں سے (C) جانوروں کی کھال سے (D) درختوں کی چھال سے

14. اس قسم کے جوڑوں کی ہڈیاں آپس میں مضبوطی سے جڑی ہوتی ہیں:
(A) حرکت کرنے والے جوڑ (B) حرکت نہ کرنے والے جوڑ (C) معمولی حرکت کرنے والے جوڑ (D) ہر قسم کے جوڑ

15. ہاتھ اور ٹخنے کی ہڈیوں کے باہمی جوڑ مثال ہیں:
(A) قبضے دار جوڑ (B) گولائیوں والے جوڑ (C) گولہ اور پیالے دار جوڑ (D) پھسلنے والے جوڑ

Excellence of Knowledge
WWW.NOTESPK.COM

SMART TEST SERIES

www.notespk.com : info@notespk.com 03336858650

Name:		Roll #:		Test #:	594117
Subject:	صحت و جسمانی تعلیم-9	Class:	CLASS-9	Date:	
Test Type #	Type 1A - MCQs Test - Marks=15			Time:	
Syllabus:	Full Book				

TEST TYPE WITH ANSWERS KEY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	A	B	C	B	D	A	A	A	C	B	C	A	B	D

نَحْمَدُہٗ وَ نُصَلِّیْ عَلٰی رَسُوْلِہِ الْکَرِیْم

معزز اساتذہ کرام، السلام علیکم ورحمۃ اللہ! گزارش ہے کہ سٹوڈنٹس کو مطالعہ سے پہلے درج ذیل دعاؤں کو باقاعدگی سے پڑھنے کی ترغیب دیں۔ جزاک اللہ۔

عزیز طلبا و طالبات، آپ سب بھی دعاؤں کا اہتمام ضرور کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ سب کے اور اساتذہ کرام کے علم، زندگی اور ایمان میں برکت دے۔ آمین۔

ہمارے لیے بھی دعا کرتے رہیں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کے لیے دنیا و آخرت میں آسانیاں اور سکون نصیب فرمائے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ط

اللہ کے نام سے شروع جو رحمٰن و رحیم ہے۔

Nauman Sadaf

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰٓى اٰلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلٰٓى اِبْرٰهِيْمَ وَعَلٰٓى اٰلِ اِبْرٰهِيْمَ اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ ۝ اَللّٰهُمَّ بَارِكْ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰٓى اٰلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلٰٓى اِبْرٰهِيْمَ وَعَلٰٓى اٰلِ اِبْرٰهِيْمَ اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ ۝

رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ ۝ وَيَسِّرْ لِيْٓ اَمْرِيْ ۝ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِيْ ۝ يَفْقَهُوْا قَوْلِيْ ۝

رَبِّ زِدْنِيْ عِلْمًا۔ رَبِّ زِدْنِيْ عِلْمًا۔ رَبِّ زِدْنِيْ عِلْمًا۔

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْٓ اَسْئَلُكَ عِلْمًا نَّافِعًا وَّرِزْقًا طَيِّبًا وَّ عَمَلًا مُّتَقَبَّلًا ۝

آخر میں درود شریف دوبارہ پڑھیں۔

اللہ تعالیٰ آپ کو جزا دے، آپ کے علم کے حصول میں آسانیاں عطا فرمائے۔