

Physical Education - FA Part 1 Physical Education Urdu Medium Chapter 3 Short Questions Preparation

Q1. انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کریں.

Ans 1: ذہنی نشوونما حاصل کرنے کا مقصد 2. حرکاتی نشوونما حاصل کرنے کا مقصد 3. قدرتی صلاحیتوں میں نکھار پیدا کرنے کا مقصد 4. قیامتی نقصان دور کرنے کا مقصد 5. متوازن شخصیت کی تعمیر کا مقصد

Q2. جناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے. وضاحت کریں.

Ans 1: جناسٹک کو تمام کھیلوں کی ماں کہا جاتا ہے، اس کی ٹھوس وجہ ہے کہ جناسٹک ولولہ پیدا کرنے میں اپنا جواب نہیں رکھتی، تعلیمی جناسٹک کی مشقوں میں جسم کو دھکیلنے، اچھلنے، کودنے اور اوپر چڑھنے بھاگنے کی مشقیں کرائی جاتیں ہیں۔ کئی مشقیں ایسی ہیں جو ہمارے روزمرہ کام کی اقدار سے براہ راست وابستہ ہیں۔

Q3. فرصت کے لمحات کو مختصراً بیان کریں.

Ans 1: فرصت کے لمحات سے مراد وہ دلنشین لمحات ہیں جو فرد اپنے روزمرہ کے فرائض کی ادائیگی کے بعد اپنی مرضی سے صرف کرتا ہے اور ناہی دلچسپ بناتا ہے۔

Q4. تفریح کا معنی کیا ہے؟

Ans 1: تفریح لاطینی زبان کا لفظ ہے "ریکریز" سے ماخوذ ہے جس کے معنی نیا بنانا، کھوئی ہوئی طاقت کی بحالی، تازہ دم ہونا یا دوبارہ جنم لینا وغیرہ۔

Q5. تفریحی سرگرمیوں سے کس قسم کے تعلقات استوار ہوتے ہیں؟

Ans 1: سماجی تعلقات 2. دوستانہ تعلقات 3. ازواجی تعلقات 4. معاشرتی تعلقات 5. امن بحال کرنے کے تعلقات 6. تاریخی تعلقات 1.

Q6. خالی کمر کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کریں.

Ans 1: پیٹھ کے بل زمین پر لیٹ کر گھٹنے اکھٹے کیجئے۔ آہستہ آہستہ اٹھیے اور پھر ایسے لیٹ جائیے کہ کمر پوری طرح زمین کے ساتھ لگ جائیے کہ کمر پوری۔ 1. طرح زمین کے ساتھ لگ جائیے۔ یہ عمل کئی بار دہرائیں۔ 2. پیٹھ کے بل لیٹ کر گھٹنے اٹھائے گھٹنے دونوں ہاتھ سے تھام کر چھاتی کی طرف دبائے اور پھر پہلی حالت میں واپس آجائیں۔ یہ عمل بار بار دہرائیں۔

Q7. غری سرگرم تفریح کی مختصر وضاحت کریں.

Ans 1: بہت سے لوگوں میں غیر سرگرم تفریح اتنی ہی مقبول ہے جتنی ان کی جیب اجازت دیتی ہو، ان میں بہت سے کھیل ایسے بھی ہیں جو تماشائیوں کے لیے خاص کشش اور دلچسپی رکھتے ہیں، سنسنی خیز اور معرکہ آمیز کھیلوں کو دیکھنے سے انسان کو دے ہوئے جذبات سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے اور انہیں خوشی سے معمور کر دیتی ہے، کھیل کے دوران وہ خوشی سے کودتے، چلاتے تالیاں بجاتے اور مختلف انداز سے اپنے دے ہوئے جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔

Q8. تفریح کے تین مقاصد بیان کریں.

Ans 1: 1. تنافس والے پڑنے اور زندگی پر پڑنے والے تناؤ یا۔ 2. مکمل صحت میں بڑھاپا پیدا کرتا ہے۔ 3. دور حاضر میں انسانی زندگی پر پڑنے والے تناؤ یا۔ 4. کھچاؤ کو دور کرنے کا موثر ترین ذریعہ ہے۔

Q9. جناسٹک کے لیے کس ملک نے آلات کا استعمال کیا؟

Ans 1: دنیا میں سب سے پہلے جرمن قوم نے جناسٹک کی سرگرمیوں میں رعنائی پیدا کرنے کے لیے آلات کا استعمال کیا۔

Q10. جناسٹک کے چار فوائد لکھیں۔

Ans 1: 1. جناسٹک یا کسر تیں جسم کے بالائی حصے میں توانائی بڑھاتی ہیں اور دیگر حصوں کو مضبوط بناتی ہیں۔ 2. جسمانی حرکات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہیں اور۔ 3. جناسٹک کی وجہ سے جسمانی سرگرمیوں کے لیے دلچسپی بڑھ جاتی ہے۔ 4. جناسٹک کی بدولت ہر قسم کے چیلنج کا مقابلہ جسم میں جاذبیت اور لچک پیدا کرتی ہے۔ 5. جناسٹک کی وجہ سے جسمانی سرگرمیوں کے لیے دلچسپی بڑھ جاتی ہے۔ 6. جناسٹک کی بدولت ہر قسم کے چیلنج کا مقابلہ کرنے کی جرات پیدا ہوتی ہے۔