

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

Q1. گروپی سرگرمیوں کی مختصر وضاحت کریں.

**Ans 1:** گروپی سرگرمیوں عموماً مختلف آلات پر جنہیں مختص کر دے جگہوں پر رکھا جاتا ہے۔ یا ان کے بغیر چار، پانچ یا جو کئے گروہ میں کروائی جاتی ہیں۔ بر گروہ مخصوص سرگرمی کے لیے ان سرکشی کو باری استعمال کرتا ہے، ایسی حرکات خود اعتمادی ہم آئندگی اور جرات پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔ ان سرگرمیوں میں کھلائی کو اپنی توجہ چار باتوں پر مرکوز رکھنی چاہیے۔ 1. طریقہ 2. عمل 3. اڑان 4. زمین پر واپسی

Q2. تفریحی سرگرمیوں سے کس قسم کے تعلقات استوار ہوتے ہیں؟

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

Q3. تفریحی سرگرمیوں کے دو فوائد لکھیں.

**Ans 1:** تفریحی سرگرمیں انسان کی تخلیقی اظہار کی تکمیل کا بنیادہ ذریعہ ہے۔ 2. تفریحی سرگرمیاں مکمل صحت میں بڑھاوا پیدا کرتی ہیں۔ 1.

Q4. 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 1. مقصد 4. فلمتی نفائص دور کرنے کا 5. متوازن شخصیت کی تعمیر کا مقصد

Q5. فرصت کے لمحات کو مختصرًا بیان کریں.

**Ans 1:** فرصت کے لمحات سے مراد وہ دلنشیں لمحات ہیں جو فرد اپنے روزمرہ کے فرانص کی ادائیگی کے بعد اپنی مرضی سے صرف کرتا ہے اور نابی دلچسپ بناتا ہے۔

Q6. بری قامت کی وجوہات تحریر کریں.

**Ans 1:** خراب قامت کی وجوہات درج ذیل ہیں 1. پیدائشی وجہ سے قامت خراب ہو سکتی ہے 2. مورثی وجہ سے بھی قامت خراب ہو سکتی ہے 3. بیماریوں سے بھی قامت خراب ہو سکتی ہے 4. جسمانی کمزوری عموماً بری قامت کو موجب بنتی ہے

Q7. ایسی ورزشیں جو دورانِ خون کو تیز کریں کیا کہلاتی ہیں؟

**Ans 1:** ایسی سرگرمیاں یا ورزش جو کہ پیشوں کو پیچیدہ قسم کی جسمانی حرکات کے لیے تیار کرے یا دورانِ خون کو تیز کرے جسم کو گرمانے والی سرگرمیں کہلاتی ہیں۔

Q8. وامنگ اپ سرگرمی کیوں ضروری ہے؟

کسی بھی زور دار سرگرمی میں حصہ لینے سے قبل کھلاڑی کے لیے اپنے جسم کے تمام عضلات بھر پور کارگردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں اور عضلات کے سکڑنے، پھیلنے اور کھینچنے کا بھی اندازہ نہیں رہتا۔

Q9. تھامس جی ٹسمنڈ نے فرصت کے بارے میں کیا کہا ہے؟

**Ans 1:** تھامس جی ٹسمنڈ نے فرصت کے بارے میں کہا ہے کہ فرصت کا وقت بہت اچھا دوست ہے، اگر آپ اسے صحیح طریقے سے استعمال کرنا جانتے ہیں ایک خوفناک دشمن ہے اگر آپ اسے نامناسب طریقے سے استعمال کریں گے۔

Q10. فیزیکل فتنس سے کیا مراد ہے؟

**Ans 1:** فیزیکل فتنس سے مراد نوجوانوں کے جسم کے اندر پوشیدہ قوت اور طاقت ہے جس کے ذریعے وہ محدود وقت میں زیادہ سے زیادہ سے زیادہ کام بہتر انداز میں سر انعام دینے کی امکان رکھتے ہوں۔ ان میں تھکاؤٹ کا حساس کم سے کم بو۔