

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

Q1. تعلیمی جمناسٹک کے دو اہم فوائد تحریر کریں.

**Ans 1:** تعلیمی جمناسٹک سے جسمانی مہارتوں کو ترقی دینے کے مواقع ملتے ہیں 2. تعلیمی جمناسٹک سے فطری صلاحیتیں اجاگر ہوتی ہیں۔ 1.

Q2. جمناسٹک کے لیے کس ملک نے آلات کا استعمال کیا؟

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

Q3. 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.

Q4. چپٹے پاؤں کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کریں.

**Ans 1:** پاؤں کے تلوؤں کو جوڑ کر پیچوں اور ایڑیوں کو ملاتے ہوئے آپس میں دبانا 2. کپڑے کے گیند کو ایک پنجے سے اٹھا کر دوسرے پنجے سے پکڑنا۔ 1.

Q5. گروہی سرگرمیوں کی مختصر وضاحت کریں.

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

Q6. تفریح کی چار خصوصیات بیان کریں.

**Ans 1:** تفریح اپنی مرضی سے اختیار کی جاتی ہے 2. تفریح فرصت کے لمحات میں کی جاتی ہے 3. تفریح مثبت سرگرمیوں پر مشتمل ہونی چاہیے 4. تفریحی سرگرمیاں۔ 1. عمر کے مطابق تبدیل ہوتی رہتی ہیں

Q7. خالی کمر کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کریں.

**Ans 1:** پیٹھ کے بل زمین پر لیٹ کر گھٹنے اکھٹے کیجئے۔ آہستہ آہستہ اٹھئے 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 دبانے اور پھر پہلی حالت میں واپس آجائیں۔ یہ عمل بار بار دہرائیں

Q8. جمناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے۔ وضاحت کریں.

**Ans 1:** جمناسٹک کو تمام کھیلوں کی ماں کہا جاتا ہے، اس کی ٹھوس وجہ ہے کہ جمناسٹک ولولہ پیدا کرنے میں اپنا جواب نہیں رکھتی، تعلیمی جمناسٹک 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۔

Q9. 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۔

Q10. 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 نابی دلچسپ بناتا ہے۔