Physical Education - FA Part 1 Physical Education Urdu Medium Chapter 4 Short Questions Preparation

Q1. اٹیک ہٹ کی دو بے ضابطگیاں بیان کریں.

Ans 1: 1.اگر کھلاڑی مخالف ٹیم کے کھیلنے کی حدود کے اندر گیند کو کھیلے 2.اگر گیند کھیل کی حد بندی لکیروں کے باہر جاگرے

Q2. والی بال میں سکور کب بنتا ہے؟

Ans 1: سروس کے بعد اگر سروس والی ٹیم پوائنٹ حاصل کرلے تو اس کا ایک سکور بن جاتا ہے.

Q3. والی بال میں لبرو کھلاڑی پر نوٹ تحریر کریں.

Ans 1: میچ شروع ہونے سے بیشتر لبرو کھلاڑی کا نام سکور شیٹ کی مخصوص جگہ پر درج کرنا لازمی ہوتا ہے اور پہلے سیٹ کی لائن اپ شیٹ پر اس کا نمبر کا ہونا بھی لازمی ہے.لبرو کھلاڑی میں کھیل میں مندرجہ ذیل شرائط کے تحت شامل ہو سکتا ہے 1.اس کا لباس دوسرے کھلاڑیوں سے مختلف ہوتا ہے 2.وہ پچھلی قطار کے کسی بھی کسی بھی کھلاڑی کو تبدیل کر سکتا ہے اور صرف پچھلی قطار کے کھلاڑی کی حیثیت سے کھیل سکتا ہے اور کسی صورت میں جال سے اونچے گیند کو اٹیک ہٹ نہیں مار سکتا اور سروس بلاکنگ کر سکتا ہے.

Q4. جوڑ سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: دو یا زیادہ ہڈیوں کے درمیان ایسی جگہ کو جوڑ کہتے ہیں جہاں پر یہ ہڈیاں ایک دوسرے کی نسبت دروازے کے قبضہ کی مانند حرکت کریں.

Q5. فٹ بال کھیل میں ریفری کے فرائض تحریر کریں.

Ans 1: فٹ بال کھیل کے دوران ریفری کھیل کےقوانین کھلاڑیوں پر عائد کرتا ہے.ریفری دو اسسٹنٹ ریفریز اور چوتھےعہدیدار ک معاونت سے میچ سپروائز کرتا ہے.ریفری بحیثیت تائم،کیپر بھی فرائض ادا کرتا ہے.ریفری قانون کی خلاف ورزی پر میچ روکنے میں بااختیار ہوتا ہے.

Q6. والی بال کے کھیل کے علاقے کی وضاحت کریں.

Ans 1: والی بال دو ٹیموں کے درمیان ایک کورٹ میں کھیلا جاتا جسے ایک جال دو حصوں میں تقسیم کرتا ہے.یہ علاقہ کھیل کے کورٹ اور فری زون پر مشتمل ہوتا ہے اور مستطیل شکل کا ہوتا ہے،کورٹ کی لمبائی 18 میٹر اور چوڑائی 9 میٹر ہوگی.

Q7. فٹبال میں تھرو ان کی وضاحت کریں.

Ans 1: کھلاڑی دونوں ہاتھوں سے گیند کو پکڑنے اور گیند کو اپنے سے کے پیچھے لے جائے .پاؤں خواہ کھلے رکھے یا آگے پیچھے اکھٹے ،جسم کو پیچھے کی طرف جھکائے اور گھٹنوں میں قدر سے خم دیتے ہوئے گیند سر کے اوپر سے میدان میں پھینکے،گیند پھینکتے وقت دونوں پاؤں کو کوئی نہ کوئی حصہ زمین کو چھو رہا ہو اور سردونوں بازوں کے درمیان ہونا چاہیئے.

Q8. فٹبال میں ریفری کے دو فرائض بیان کریں.

Ans 1: فٹبال کھیل کے دوران ریفری کھیل کےقوانین کھلاڑیوں پر عائد کرتا ہے 2.ریفری دو اسسٹنٹ ریفریز اور چوتھے عہدیدار کی معاونت سے میچ سپروائز کرتا ہے.

Q9. فٹ بال میں گول ایریا پر مختصر نوٹ لکھیں.

Ans 1: گول پوسٹ کے اندرونی کناروں سے گول لائن پر 5.50 میٹر کے فاصلے پر 5.50 میٹر لمبی لکیریں میدان کے اندر کی طرف عمودً کھینچیں اور انکے سروں کو گول لائن کے متوازی آپس میں ملا دیں.یہ رقبہ 5.50 میٹر × 18.38 میٹر جو کہ ان تین طرفہ لکیروں اور گول لائن سے گھرا ہو ،گول ایریا کہلاتا ہے.

Q10. والی بال میں روٹیشن پر نوٹ لکھیں.

Ans 1: والی بال کھیل میں سروس وصول کنندہ ٹیم جب سروس کرنے کا استحقاق حاصل کر لیتی ہے تو اس کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کےمطابق ایک پوزیشن آگے تبدیل کر لیتے ہیں.
