Physical Education - FA Part 1 Physical Education Urdu Medium Chapter 5 Short Questions Preparation

Q1. گولے کے دو فاؤلز تحریر کریں.

Ans 1: 1.گولہ سیکٹر کے باہر پٹ کرنا فاول ہے2.گولہ تھرو کرنا فاول ہے

Q2. ڈاک ڈور کے سٹارٹ کے مراحل تحریر کریں.

Ans 1: ڈاک ڈور میں بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ اپنی دوڑ کو بیادی دو قسم کے سٹارٹ سے شروع کرتے ہیں کروچ سٹار: ایک خاص انداز میں اکڑوں بیٹھ کر دوڑ شروع کرنا اپ رائیٹ سٹارٹ : سیدھے کھڑے ہو کو دوڑ شروع کرنا

Q3. عورتوں کے لیے تھالی کا وزن تحریر کریں.

Ans 1: عورتوں کے لیے تھا لی کا وزن ایک کلو گرام ہوتا ہے.

Q4. نیٹ بال کھیل کا آغاز کس طرح ہوتا ہے؟

Ans 1: نیٹ بال کھیل کا آغاز اس طرح ہوتا ہے کہ ایمائر کھیل شروع کرنے کے لیۓ سیٹی بجائے گا.کھیل کا شروع ہر گول باہر چوتھائی دورانیہ کے بعد اجرا سنٹر پاس سے ہوتا ہے.جسے دونوں ٹیموں کے سنٹرز کھیل کے اختتام تک باری باری کرتے جاتے ہیں،ایمائر کے سیٹی بجانے پر دوسرے تمام کھلاڑی آزادانہ طور پر اپنے اپنے مخصوص شدہ علاقوں میں جا سکتے ہیں،سنٹر پاس کرنے والےسنٹر پر لازم ہے کہ وہ تین سیکنڈ کے اندر اندر گیند کسی دوسرےکھلاڑی کی طرف پھینک دے.

Q5. چیچک کی دو علامات لکھیں.

Ans 1: نکل آتی ہے جو دھڑ کی Rash چیچک بیماری کی ابتدا امتلی آنا،سردی لگنا ،سر اور کمر میں درد ،گلے کی خراش اور کھانسی ہوتی ہے،تیسرے دن جلد پر سرخ نسبت چہرے کے اوپر والے حصے اور بازؤں پر زیادہ ہوتی ہے.جو اگلے ہی دن سیاہی مسائل دانوں میں تبدیل ہو جاتی ہے.

Q6. ڈسکس کے درمیانی حصہ کا قطر اورموٹائی لکھیے.

Ans 1: ڈسکس کے درمانی حصے کا قطر 50 ات 57 ملی میٹر اور موٹائی 44 تا 46 ملی میٹر ہے.

Q7. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: وہ بیماریاں جو کہ ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ذرائع سے منتقل ہو جاتی ہیں متعدی امراض کہلاتی ہیں.

Q8. تھالی پھینکنے کے چار قوانین لکھیں.

Ans 1: 1.تھالی کا عمل ایک منٹ میں مکمل کرنا لازمی ہے2.تھالی پھنکنے کی باری کا تعین قرعہ اندازی سے کیاجائےگا3.تھالی 2.50 میٹر قطر کے دائرے کے اندر

سے پھنکنی جائے گی 4.تھالی 34.92 ڈگری سیکٹر کے اندر سے پھینکی جائے گی.

Q9. ڈاک دوڑ میں بیٹن کی ساخت کی مختصر وضاحت کریں.

Ans 1: ڈاک ڈور کا بیٹن اندر سے کھوکھلا ہوتا ہے یہ ایلومینیم دھات یا کسی سخت میٹیریل سے تشکیل شدہ ہوتا ہے 1.بیٹن کی لمبائی : 28 تا 30 سینٹی میٹر 2.بیٹن کا محیط: 12 تا 13 سینٹی میٹر 3.بیٹن کا کم از کم وزن : 50 گرام

Q10. نیٹ بال کے کھیل کا آغاز کس طرح ہوتا ہے؟

Ans 1: نیٹ بال کھیل کا آغاز اس طرح ہوتا ہے کہ ایمپائر کھیل شروع کرنے کے لیئ سیٹی بجائے گا.کھیل کا شروع ہر گول باہر چوتھائی دورانیہ کے بعد اجرا سنٹر پاس سے ہوتا ہے.جسے دونوں ٹیموں کے سنٹرز کھیل کے اختتام تک باری باری کرتے جاتے ہیں،ایمپائر کے سیٹی بجانے پر دوسرے تمام کھلاڑی آزادانہ طور پر اپنے اپنے مخصوص شدہ علاقوں میں جا سکتے ہیں،سنٹر پاس کرنے والےسنٹر پر لازم ہے کہ وہ تین سیکنڈ کے اندر اندر گیند کسی دوسرےکھلاڑی کی طرف پھینک دے.