

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

Q1. میٹر ڈاک دوڑ کے قوانین لکھیں 100×4 .

Ans 1: مقابلے کے لیے بیٹن اور سٹارٹنگ بلاکس مقابلے کی انتظامیہ مہیا کرتی ہے 2. ٹیموں کی راہداری قرعہ اندازی سے الٹ کی جائیں گی۔ 1.

Q2. نیٹ بال سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: نیٹ بال ایک ٹیم کھیل ہے اس کی ٹیم 7 کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے، باسکٹ بال کی طرح اس میں گیند کو رنگ میں اوپر کی جانب سے ڈال کر گول کیا جاتا ہے کو مخالف ٹیم کی کورٹ کی اختتامی لکیر کے درمیان ہوتا ہے، کھلاڑی اپنے ساتھی کو گیند پھینک کر پاس دے سکتے ہیں لیکن اسے پکڑ کر دوڑ نہیں سکتے، کھلاڑیوں کو کورٹ میں مخصوص علاقوں میں پابند کیا جاتا ہے نیٹ بال کا کھیل زیادہ تر ہوا میں کھیلا جاتا ہے اور شانوندار ہی گیند زمین کو چھوتا ہے

Q3. سپہ جست کی مختصر تاریخ بیان کریں.

Ans 1: سپہ جست کو انگریزی میں ٹرپل جمپ کہتے ہیں۔ ایٹھلیٹکس کا یہ ایونٹ ائر لینڈ اور سکاٹ لینڈ کے مقامی لوگوں میں بہت پر دلچیز تھا، اس لیے اسے آئرش باپ کے نام سے بھی یاد کیا جاتا ہے

Q4. میٹر ڈال دوڑ میں تبدیلی کے علاقہ پر نوٹ لکھیں 100×4 .

Ans 1: اس دور کے دوسرے، تیسرے اور چوتھے مرحلے کے آغاز کی لکیر کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے اور اس سے 1 میٹر آگے اور پیچھے پیلے رنگ سے 5 سینٹی میٹر چوڑی لکیر لگائی جاتی ہے، ان دونوں لکیروں کے درمیانی علاقہ کو بیٹن تبدیل کرنے کا علاقہ کہیں گے جو 20 میٹر لمبا ہوتا ہے یہ لیکریں اس علاقہ کی پیمائش میں شامل نہیں

Q5. سپہ جست میں دوڑ کے راستے کی کم از کم لمبائی تحریر کریں.

Ans 1: سپہ جست میں دوڑنے کے راستے کی کم از کم لمبائی 40 میٹر ہے

Q6. سپہ جست کے اکھاڑے کی پیمائش تحریر کریں.

Ans 1: اکھاڑے کی کم از کم چوڑائی 2.75 میٹر اور زیادہ 3 میٹر ہونی چاہیے

Q7. گولہ پھینکنے کے دو اصول بیان کریں.

Ans 1: گولہ دائرے کے اندر سے پھینکا جائے۔ 2. گولہ ایک ہاتھ سے کندھے کے اوپر سے پھینکا جائے گا۔ 1.

Q8. ٹرپل جمپ کی تعریف کریں.

Ans 1: ٹریک اینڈ فیلڈ اتھلیٹکس میں ٹریپل جمپ باپ سٹیپ اینڈ جمپ کے نام سے جانا جاتا ہے، یہ ایک افقی چھلانگ ہے جس میں ایٹھلیٹ تین لگاتار خصوصی حرکت کو استعمال کرتے ہوئے فاصلہ طے کرتا ہے۔

Q9. 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 لیے 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 بجائے ہر دوسرے تمام کھلاڑی آزادانہ طور پر اپنے اپنے مخصوص شدہ علاقوں میں جا سکتے ہیں، سنٹر پاس کرنے والے سنٹر پر لازم ہے کہ وہ تین سیکنڈ کے اندر اندر گیند کسی دوسرے کھلاڑی کی طرف پھینک دے۔

Q10. ڈاک دوڑ میں بیٹن کی ساخت پر نوٹ تحریر کریں۔

Ans 1: ڈاک دوڑ کا بیٹن اندر سے کھوکھلا ہوتا ہے۔ یہ ایلومینیم دھات یا کسی سخت میٹریل سے تشکیل شدہ ہوتا ہے۔ 1 بیٹن کی لمبائی 28 سے 30 سینٹی میٹر 2 بیٹن کا محیط 12 تا 13 سینٹی میٹر 3 بیٹن کا کم از کم وزن 5 گرام