Physical Education - FA Part 2 Physical Education Chapter 7 Urdu Medium Short Questions Test

Q1. بیڈ منٹن میں امپائر کے دو فرائض بیان کریں.

Ans 1: 1.بیڈ منٹن کے قوانین پر مکمل طور پر عمل درامد کرنا اور خاص طور پر فاءٹ اور لیٹ دینا. 2.کسی متنازعہ مسئلے کے خلاف اپیل کا فیصلہ اگلی سروس کے کیے جانے سے پہلے ہی کرنا.

Q2. ہاکی کھیل میں دو فاؤلز تحریر کریں.

Ans 1: 1.ہاتھ سے گیند پکڑنا یا روکنا تاہم ہوا میں اچھلے ہوئے خطرناک گیند سے بچاؤ کی خاطر ہاتھ کا استعمال کیا جاسکتا ہے،لیکن یہ ضابطہ کے منافی ہے. 2.گیند کو جسم کے کسی حصے سے روکنا، کک کرنا.دھکیلنا اور پھینکنا یا ہاتھ میں پکڑ کر چلنا وغیرہ.

Q3. ہاکی ٹیم میں کپتان کی وضاحت کریں.

Ans 1: ہر ٹیم کا کپتان کھیل کے میدان میں ہونا چاہیے جس کے بازو پر ایک امتیازی فیتہ لگاہوتا ہے.وہ کھیل شروع ہونے سے پیشتر سکہ اچھال کر ٹاس کے ذریعہ میدان کے اطراف کا چناؤیا کھیل شروع کرنے کے لیے سنٹر پاس کرنے کا انتخاب کرے گا،کھیل کے دوران وہ اپنی ٹیم کے کھلاڑیوں کی تبدیلی اور ان کے طرز عمل کا ذمہ دار ہوتا ہے.

Q4. باسکٹ بال میں 24 سیکنڈ قانوں کی وضاحت کریں.

Ans 1: باسکٹ بال کے کورٹ میں جب لائیو بال کسی کھلاڑی کےقبضے میں آ جائے تو اس کی ٹیم پر لازم ہے کہ وہ چوبیس سیکنڈ کے اندر اندر گول کرنے کے لیے گیند کو باسکٹ کی طرف پھینکے،اس ضابطے کی خلاف ورزی ایک وائلیشن ہے،وائلیشن کی صورت میں مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی سائیڈ لائن تھرو ان کرے گا.

Q5. ہمارے لیے پانی کی اہمیت بیان کریں.

Ans 1: اگرچہ پانی میں کوئی حرارہ نہیں ہوتا لیکن یہ خوارک کا اہم ترین جزو ہوتا ہے اور اس کے بغیر زندگی ممکن نہیں ہے،ہمارے جسم کا تقریبا 70 فیصد حصہ پانی ہے.یہ کافی طریقوں سے کم ہوتا رہتا ہے، اس کی کمی کو پوراکرنے کے لیے اور ہضم شدہ خوراک کو تحلیل کرنے کے لیے خوراک میں اسی کی ضرورت ہوتی ہے.یہ فضلات کو جسم سے خارج کرتا ہے،خون کو پتلی حالت میں رکھتا ہے تاکہ خون تمام بدن میں جاتی رہے،یہ موسم گرما میں جسم کے درجہ حرارت کو اعتدال پر رکھتا ہے.ایک آدمی کو روزانہ قریباً اڑھائی لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی ہے.

Q6. باسکٹ باک میں جمپ بال کی وضاحت کریں.

Ans 1: کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دورانیہ کو شروع کرنے کے لیے "آفیشل " وسطی دائرہ میں دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان گیند کو ہو میں اچھالتا ہے.

Q7. بیڈ منٹن کے حوالے سے آفشلز کے صرف نام تحریر کریں.

Ans 1: 1.ریفری 2.امپائر 3.سروس جج 5.لائن جج

Q8. نشاستہ کی وضاحت کریں.

Ans 1: نشاستہ کاربن،ہائیڈرو جن اور آکسیجن پر مشتمل ہے.زیادہ تر نشاستہ دار غذا بناتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے ،گندم مکئی چاول ،نشاستہ،آلو،شکر قندی،گنا اور ان کے حصول کا ذریعہ ہیں،مثلاً دودھ کی شکر اور حیوانی شکر جوکہ جگر میں جمع رہتی ہے.ہا ضمے کے دوران ہر قسم کی نشاستہ دار خوارک بالاآخر شکر میں تبدیل ہو جاتی ہے.

Q9. ہاکی کے کھیل کے دورانیہ پر نوٹ لکھیں.

Ans 1: ہاکی کا کھیل 35-35 منٹ کے دورانیہ میں کھیلا جاتا ہے اور درمیانی وقفہ 5 -10 منٹ کا ہوتاہے.

Q10. باسکٹ بال میں ٹائم آوٹ سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: باسکٹ بال میں ٹائم آوٹ جاری کھیل میں ایسا تعطل ہےے جکو کوچ یا اس کے نائب کے باقاعدہ فرمائش کرنے پر دیا جاتا ہے اور اس کا دورانیہ 1 منٹ ہوتا ہے اور اسے ٹائم آوٹ کے خصوصی اوقات کے خصوصی ضابطوں کے تحت دیا جاتا ہے.