

Physical Education - FA Part 2 Physical Education Chapter 8 Urdu Medium Short Questions Test

Q1. اونچی چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔

Ans 1: اونچی چھلانگ میں دوڑنے کے راستے کی کم سے کم لمبائی 15 میٹر ہوتی ہے اور ایسے مقابلے جو آئی اے اے ایف کے زیر سایہ منعقد ہوتے ہیں ان کے لیے اس کی لمبائی 20 میٹر ہوتی ہے۔ جہاں حالات اجازت دیں وہاں اس کی کم از کم 25 میٹر ہوتی ہے۔

Q2. ہائی جمپ کے تکنیکی مراحل کون سے ہیں؟

Ans 1: اتھلیٹ کا بار کی جانب بڑھنا 2. ہوا میں جسم کا پوری وقت سے جست لگانا 3. بار کو عبور کرنا 4. اکھاڑے میں گرنا 1.

Q3. نیزہ میں اٹھ سے زائد کھلاڑیوں کو مقابلے میں کیسے باری دی جاتی ہے؟

Ans 1: جس مقابلے میں اٹھ سے زائد اتھلیٹس ہوں، وہاں پراٹھلیٹکس کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ 8 اتھلیٹس کو 33 باریاں دی جائیں گی۔

Q4. اونچی چھلانگ کے پولز کی مختصر وضاحت کریں۔

Ans 1: اونچی چھلانگ کے پولز کسی بھی طرز کے ہو سکتے ہیں، البتہ یہ ناقابل لچک، مضبوط اور کافی لمبے ہونے چاہئیں اور ان کی اونچائی مقابلے میں بہترین اصل بلندی سے کم از کم 10 سینٹی میٹر زیادہ ہو۔

Q5. قوت برداشت سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: قوت برداشت سے مراد درد اور تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیت ہے۔ یہ صلاحیت کسی میں کم ہوتی ہے اور کسی میں زیادہ۔

Q6. اونچی چھلانگ میں جمپ آف سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: جست کے صحیح فن پر پوری قدرت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آجری قدم اٹھاتے ہی کولہوں اور زمین کی طرف لے جایا جائے، اس حالت میں کودنے والی ٹانگ کو جھکنے کا موقع دیا جاتا ہے، ٹخنے، گھٹنے کولہوں کے جوڑ سب پھیل جاتے ہیں، اس طرح جسم کی پوری قوت کو کودنے کی موثر ترین حالت اپنانے میں صرف ہوتی ہے اور دوسری ٹانگ کو جھلا کر زوردار کک لگانے میں آسانی ہوجاتی ہے۔

Q7. جگر کے دو افعال بیان کریں۔

Ans 1: جگر جسم کے لیے سرخ خلیات مہیا کرتا ہے 2. جگر چکنائی کو بضم کرنے میں مدد دیتا ہے 1.

Q8. عضلات کی اقسام بیان کریں۔

Ans 1: ارادی عضلات 2. غیر ارادی عضلات 3. قلبی عضلات 1.

Q9. نیزہ پکڑتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

Ans 1: 1. اسے ہمیشہ ہتھلی کی مکمل لمبائی کے رخ ہی پکڑیں. 2. جیولن کورس والے حصہ گرپ کے آخری سرے سے پکڑیں. 3. وہ انگلیاں جو جیولن پکڑے ہوئے نہیں. 1. ہوتیں انہیں گرپ کارڈ کے ساتھ جڑی رہنی چاہیں

Q10. مردوں اور عورتوں کے لیے نیزہ کا وزن تحریر کریں.

Ans 1: مردوں کے لیے نیزہ کا وزن 800 گرام جبکہ عورتوں کے لیے 600 گرام ہے.
