

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

Q1. نیزہ کے حصوں کے نام لکھیں.

Ans 1: 1. رسی گرفت. 2. سلاخ. 3. رسی گرفت.

Q2. خواب اور گولیوں پر مختصر نوٹ لکھیں.

Ans 1: خواب اور گولیوں کو عام طور پر سلیپنگ پلز کہتے ہیں۔ ایسے زہر کا اثر دماغ اور نظام عصبی پر ہوتا ہے۔ دوا پہلے خون میں جذب ہوتی ہے۔ پھر دماغ میں پہنچ کر نیند کا غلبہ کر دیتی ہے، شروع شروع میں نیند آتی ہے اور آخر میں گہری نیند۔ عموماً سنگین آپریشن کے بعد جسم کو بے حرکت اور بے چینی کم کرنے کے لیے خواب اور گولیاں دی جاتی ہیں۔

Q3. نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ کی وضاحت کریں.

Ans 1: عموماً نیزہ 30 سے 35 ڈگری کے زاویے سے پھینکا جاتا ہے، پھینکنے کے مرحلے میں ٹانگ، جسم کے توازن کو برقرار میں بڑی اہم اور تھر کا زیادہ انحصار اسی پر ہوتا ہے۔

Q4. نیزہ میں آٹھ سے زائد کھلاڑیوں کو مقابلے میں کیسے باری دی جاتی ہے؟

Ans 1: جس مقابلے میں آٹھ سے زائد اٹھلیٹس ہوں، وہاں پر اٹھلیٹس کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ 8 اٹھلیٹس کو مزید 3 3 باریاں دی جائیں گی۔

Q5. میٹر دوڑ میں کراؤچ پوزیشن کی وضاحت کریں 400.

Ans 1: میٹر دوڑ میں کراؤچ پوزیشن سے مراد ایک خاص انداز میں بیٹھ کر دوڑ شروع کرنا ہے 400.

Q6. دوڑ ختم کرنے کی تکنیک بیان کریں.

Ans 1: تیز دوڑوں کو ختم کرنے کے لیے مخصوص انداز اپنانے جاتے ہیں۔ جو نہی اٹھلیٹ اختتامی لکیر کے نزدیک پہنچتا ہے تو وہ آخری قدم پر اپنے جسم کو آگے کی جانب جھکا دیتا ہے۔ جیسے انگریزی میں فارورڈ ٹپ کہتے ہیں۔

Q7. معیاری ٹریک کا مکمل فاصلہ اور گلیوں کی تعداد لکھیں.

Ans 1: معیاری ٹریک کا مکمل فاصلہ 400 میٹر اور گلیوں کی تعداد 8 ہے۔

Q8. میٹر دوڑ کے تین فاولز لکھیں 400.

Ans 1: کھلاڑی کا فائر سے پہلے دوڑنا 2. دوسرے کھلاڑی کی راہداری میں دوڑنا 3. کھلاڑی کا اپنی بیٹ میں نہ دوڑنا 1.

Q9. اونچی چھلانگ میں اکھاڑہ پر نوٹ لکھیں.

Ans 1: قابل انتقال لینڈنگ ایریا یعنی اکھاڑی کی صورت میں اس کی کم از کم لمبائی 5 میٹر چوڑائی 3 میٹر اور اونچائی 70 سینٹی میٹر تک ہونی چاہئے.

Q10. 400 میٹر دوڑ میں غلط سٹارٹ کو بیان کریں.

Ans 1: اگر کوئی اتھلیٹ آن یور مارکس یا سیٹ پوزیشن اپنانے میں تاخیر کرے یا ایسے کسی عمل سے دوسرے اتھلیٹ کی توجہ میں خلل کا باعث بنے یا دوڑ شروع کرنے کے پہلے ہی دوڑ شروع کر دے تو ان اعمال کو فال سٹارٹ سے تعبیر کیا جائے گا.
