ilmkidunya

علم کی دنیا

Physical Education - FA Part 2 Physical Education Full Book Urdu Medium Short Questions Test

Q1. 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.

Q2. مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: کسی بیماری یا حادثہ کی صورت میں اگر مریض کا سانس رک جائے تواس مریض کی سانس بحال کرنے کے لیے جو طریقہ یا عمل اختیار کیا جاتا ہے،اسے مصنوعی تنفس کہتے ہیں.

Q3. بلی کے دو طریقوں کی وضاحت کریں.

Ans 1: 1.جب کبھی کھیل کے دوران گیند تبدیل کرنا مقصود ہو. 2.جب دونوں ٹیموں سے بیک وقت بے ضابطگیوں سرزد ہوجائے.

Q4. ٹیبل ٹینس میں گیند کا کھیل میں ہونا سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: گیند اس لمحے سے کھیل میں تصور ہوتا ہے جب سروس کرنے کے لیے اچھالے جانے ست پہلے آخری بار فری ہینڈ کی سپاٹ تھیلی ساکن حالت میں تھا اور اس وقت سے لےکر جب تک ریلی کا فیصلہ پوائنٹ یا لیٹ کی صورت میں نہ ہو جائے.

Q5. بیڈ منٹن کے حوالے سے آفشلز کے صرف نام تحریر کریں.

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

Q6. نیزہ پکڑنے کے تین طریوں کے نام لکھیں.

Ans 1: 1.شہادت کی انگلی سے پکڑنا 2.درمیانی انگلی سے پکڑنا 3.انگریزی کے حروف ظ کی مانند گرفت

Q7. اونچی چھلانگ میں جمپ آف سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: جست کے صیحح فن پو 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.

Q8. نکوٹین سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: موجودہ دور میں دنیا میں ایسی کوئی منشیات نہیں جس کا استعمال تمباکو جتنا ہے،اس سے نکلنے والا مواد موجودہ نکوٹین کہتے ہیں نہ تو ادویہ اور نہ ہی کوئی منشیات کے دائرہ کار میں آتا ہے بلکہ یہ ہیجان انگیز کیمیاوی مادہ ہے،یہ بے رنگ تیل کی مانند الکلی خاصیت کی مائع ہے.

Q9. باسکٹ بال میں دوٹیکنکل فاول کیا ہے؟دو ایسے فاولز تحریر کریں

Ans 1: ?????? ?? ????? ?? ??????? ??? ????? ?? ???? ???? ??? ?????? ?? ?? ?????? ?? ????? ??? ?? ?? ?? ?? ?????? ???? ??? ???? ??.?????? ???? ?????? ?? ????? ??? ???? ???? ?? ??? ??? ?? ???? ?? ??? ??? ?????? ???? ??. 1.?????? ????? ?? ?????? ?? ??????? ?? ????? ????. 2.???? ?? ????? ???? ?????? ?????? ?? ???? ???? ?? ???? ???? ????? ????. 3.????? ?? ???? ?? ???? ?? ???? ??? ?? ???? ????.

Q10. کھیل سے کھلاڑی میں قدو وقامت کی درستگی کیسے آتی ہے؟

Ans 1: وہ بچے جو کیھل سے کتراتے ہیں ان میں عموماً قامتی نقائص ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں جو بعد میں ان کے لیے پریشانی کا باعث بنتے ہیں اور ان کی جسمانی کارگردگی پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں. لیکن کھیل میں حصہ لینے والے عموماصحت مند اور جسمانی طور پر فٹ ہوتے ہیں اور قامتی نقائص سے بچے رہتے ہیں.

Q11. ٹیبل ٹینس میں آفیشلز کی فہرست بتائیں.

Ans 1: ٹیبل ٹینس میں میچ کے لیے ایک امپائر اور اس کی معاونت کے لیے ایک یا دو نائب امپائر مقرر کیے جا سکتے ہیں.

Q12. ٹیبل ٹینس میں پوائنٹس کی وضاحت کریں.

Ans 1: اگر ریلی لیٹ یہ ہو تو دونوں کھلاڑیوں میں وہ کھلاڑی ایک پوائنٹ سکورکرے گا جسکا مخالف 1.اگر درست سروس نہ کرے. 2.اگر درست طریقے سے گیند واپس نہ لوٹا سکے. 3.درست سروس کردہ یا صیحح واپس کیا ہو گیند اگر نٹ اسمبلی کے علاوہ کسی اور چیزسے جھولے. 4.اگر مخالف گیند کی راہ میں رکاوٹ حائل ہو جائے. 5.اگر مخالف گیند کو لگاتار دو دفعہ مارا جائے. 6.ریلی کے دوران اگر مخاطب اپنے خالی ہاتھ سے کھیلنے کی سطح کو چھو دے.

Q13. نیزہ کی گرفت پر نوٹ لکھیں.

Ans 1: نیزہ کی گرفت سے مراد وہ طریقہ کار جس کے تحت نیزہ کو پھینکے کے وقت ہاتھ میں پکڑا جاتا ہے،مرد کے لیے گرفت کی چوڑائی 15 تا 16 سینٹی میٹر عورت کے لیےگرفت کی چوڑائی 14 تا 15 سینٹی میڑ ہے.

Q14. ہاکی کھیل میں کارنر ہٹ لگانے کا طریقہ کار لکھیں.

Ans 1: گول لائن کے علاوہ دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کی ہاکی سے گیند کو چھو کر بیک لائن کو مکمل طورپر عبور کر جائے تو دفاعی ٹیم کے خلاف کارنر ہٹ لگوائی جائے گی کارنر ہٹ سائیڈ لائن پر بیک لائن سے 5 میٹر کے فاصلے پر لگے ہوئے نشان سے لگائے جائے گی.کارنرہٹ کے دوران دفاعی ٹیم کے کھلاڑی ہٹ لگنے کے مقام سے 5 میٹر دور رہیں گے.

Q15. ٹیبل ٹینس میں نٹ اسمبلی کی وضاحت کریں.

Ans 1: نٹ اسمبلی جال،اس کے کھمبوں اور میز کے ساتھ کسنے کی لیے چٹکیوں شکنجوپر مشتمل ہوتی ہے،کھیلنے کی سطح کو دو برابر کورٹس میں تقسیم کرنے کے لیے ایک عموداً جال جو اختتامی لکیروں کے متوازی ہوا استعمال کیا جاتا ہے.یہ جال ایک مضبوط رسی کی مدد سے کھمبوں کے ساتھ کھیل کی سطح سے 15.25 سنیٹی میٹر کی بلندی پر اس طرح کس دیا جاتا ہے کہ اس کے کھمبے میز کی حدود سے باہر 15.25 سینٹی میٹر سے زیادہ نہ ہوں اورجال کا پورا نچلا کناری کھیلنے کی سطح کے قریب تر رہے اور جال کے اختتامی سرے نٹ اسمبلی کے کھمبوں کے بالکل ساتھ لگے ہونے چاہیں.

Q16. بیڈ منٹن کے تین فاولز تحریر کریں.

Ans 1: 1.اگر سروس باضابطہ نہ کی جائے. 2.شٹل کو کھیلتے وقت کھلاڑی نے اسے جال کی طرف سے نہ مارا ہو. 3.اگر کھلاری کسی ضابطہ کی سنگین خلاف ورزی کا مسلسل اعادہ کرے.

Q17. نظام عضلات سے کیامراد ہے؟

Ans 1: جسم کے تمام حصوں میں جلد کے نیچے گوشت کی جو تہیں پائیں جاتی ہیں وہ عضلات کہلاتی ہیں، یہ گوشت کے باریک باریک ر یشے ہوتے ہیں جو برابر ایک جھلی کے ذریعے آپس میں وابستہ ہوتے ہیں.

Q18. اچھا کھلاڑی کس طرح قانون کا پابند ہوتا ہے؟

Ans 1: اچھا کھلاری ہمیشہ قانون کا احترام کرتا ہے.کھل کے میدان میں ریفری کی وسل پر تمام کھلاڑی کھیل کو روک دیتے ہیں،ریفری کے اشارے پر دوبارہ کھیل کا آغاز کرتے ہیں،اس طرح ہر فاؤل پر ایسا ہوتا ہے.اسی طرح کھیل کے میدان میں کھلاڑی قانون کا احترام سیکھتا ہے اور عام زندگی میں بھی قانون کا احترام کرتا ہے.

Q19. اونچی چھلانگ میں لینڈنگ ایریا کی وضاحت کریں.

Ans 1: قابل انتقال لینڈنگ اکھاڑہ کی صورت میں اس کی کم از کم لمبائی 5 میٹر ،چوڑائی 3 میٹر اور اونچائی 70 سینٹی میڑ ہونی چاہیے.

Q20. باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ لینے کے دو خصوصی مواقع تحریر کریں.

Ans 1: 1.جب گینف ڈیڈ ہو جائے اور گھڑی روک دی جائے اور آفیشل کا سکور کی میز سے رابطہ منقطع ہو جائے. 2.باضابطہ کامیاب آخری فری تھرو یا صرف ایک ہی فری تھر و کے لگ جانے کے بعد جب گیند ڈیڈ ہو جائے.