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

Q1. بری قامت کی وجوہات تحریر کریں.

Ans 1: خراب قامت کی وجوہات درجذیل ہیں 1.پیدائشی وجہ سے قامت خراب ہو سکتی ہے 2.موروثی وجہ سے بھی قامت خراب ہو سکتی ہے 3.بیماریوں سے بھی قامت خراب ہو سکتی ہے 4.جسمانی کمزوری عموما بری قامت کو موجب بنتی ہے÷

Q2. فیزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: فزیکل فٹنس سے مراد نوجوانوں کے جسم کے اندر پوشیدہ قوت اور طاقت ہے جس کے ذریعے وہ محدود وقت میں زیادہ سے زیادہ سے زیادہ کام بہتر انداز میں سر انجام دینے کی اہلیت رکھتے ہوں.ان میں تھکاوٹ کا حساس کم سے کم ہو

Q3. انسان کیسے صحت مند رہ سکتا ہے؟

Ans 1: انسان اچھی خوراک استعمال کر کے اور جمناسٹک کی ورزشوں کے ذریعے صحت مند رہ سکتے ہیں.

Q4. نیٹ بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں.

Ans 1: ??? ??? ?????? ??? ?? ???? ??.??? ??? ???? ?? ?????? 3.50 ???? ??? ??? ??? ???? ?? ?????? 15.25 ???? ??.

Q5. تعلیم جسمانی کے متعلق ایک حدیث کا ترجمہ لکھیں.

Ans 1: ترجمہ: طاقت ور مومن کمزور مومن سے بڑھ کر ہے.

Q6. 100×4 میڑ ڈال دوڑ میں تبدیلی کے علاقہ پر نوٹ لکھیں.

Ans 1: اس دور کے دوسرے،تیسرے اور چوتھے مرحلے کےآغاز 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.

Q7. ہر خلیے میں انڈے کی سفیدی کی مانند کو کیا کہتے ہیں؟

Ans 1: ہر خلیے میں انڈے کی سفیدی کی مانند مادہ کو مادہ حیات کہا جاتا ہے کو جیلی کی قسم کا ٹھوس مادہ ہوتا ہے.

Q8. تجارتی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: ایسی تمام سرگرمیاں جس میں رقم خرچ کرنی پڑتی ہے،تجارتی سرگرمیاں کہلاتی ہیں.مثلا سرکس دیکھنا،جھولے لینا،میوزیکل پروگرام ،موسیقی کا پروگرام اور شعدہ بازی وغیرہ.

Q9. عالمی ادارصحت کے مطابق صحت کی تعریف کریں.

Ans 1: عالمی ادارہ صحت نے صحت کی تعریف یوں کی ہے "صحت ایک ایسی علامت ہے جس میں فرد جسمانی ذہنی سماجی اور معاشی لحاظ سے مطمئن اور بشاش بشاش ہو اور اس میں کمزوری کا شائبہ تک نہ ہو".

Q10. کستری ضربات کی اقسام کے نام تحریر کریں.

Ans 1: کستری ضربات کے نام ہیں 1.موچ ،پٹھا دکھنا،عضلاتی تناؤ وغیرہ وغیرہ

Q11. انسانی خلیہ میں پروٹوپلازم سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: پروتوپلازم جیلی قسم کا نیم ٹھوس مادہ ہوتا ہے جسے مادہ حیات کہتے ہیں،تمام جاندار اسی مادہ کے بنے ہوئے ہوتے ہیں.

Q12. جمناسٹک کے لیے کس ملک نے آلات کا استعمال کیا؟

Ans 1: دنیا میں سب سے پہلے جرمن قوم نے جمناسٹک کی سرگرمیوں میں رعنائی پیدا کرنے کے لیے آلات کا استعمال کیا.

Q13. فٹبال میں پینلٹی کک پر مختصر نوٹ لکھیں.

Ans 1: جب بھی کوئی ٹیم 10 فاؤلز میں سے کسی بھی فاؤل کی مرتکب پائی جائے تو اس کے خلاف پینلٹی کک دی جاتی ہے.پینلٹی کک بلا واسطہ فری کک کے زمرے میں آتی ہے،لہٰذا اس سے براہ راست گول ہو سکتا ہے،پینلٹی کک کے لیے گیند پینلٹی مارک پر رکا جاتا ہے.

Q14. چوٹ کےجلد ٹھیک ہونے میں کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟

Ans 1: 1.چوٹ کی شدت 2.فوری نگہداشت 3.علاج کا مناسب طریقہ کار

Q15. بیٹن کی تبدیلی کے علاقے کی وضاحت کریں.

Ans 1: اس دوڑ کے دوسرت ،تیسرے اور چوتھے مرحلے کی ہر آغاز کی لکیر کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے اور اس سے 10 میٹر آگے اور پیچھے پیل رنگ سے 5 سینٹی میٹر چوڑی لکیر لگائی جاتی ہے.ان دونوں لکیروں کے درمیانی علاقہ کو بیٹن تبدیل کرنے کا علاقہ کہیں گ جو کہ 20 میٹر لمبا ہوتا ہے.

Q16. گولہ کی ساخت بیان کریں.

Ans 1: ???? ???? ??? ??? ??? ?? ???? ??.?? ???? ???? ????? ?? ???? ??? ????? ???? ?? ?? ???? ????? ?? ?? ????? ???? ?? ?? ???? ?? ??? ???? ?????? ??? ???? ?? ???? ??? ???? ???? ??? ??? ?? ?? ?????? ??? ????? ???? ?????.

Q17. والی بال کھیل کا علاقہ بیان کریں.

Ans 1: والی بال کھیل کا علاقہ کھیل کے کورٹ اور فری زون پر مشتمل ہوتا ہے.یہ ہموار اور مستطیل شکل کا ہوتا ہے.

Q18. دو چھوٹے رقبوں کے کیھلوں کے نام تحریر کریں.

Ans 1: دو چھوٹے رقبوں کے کھیلوں کے نام ہیں والی بال اور نیٹ بال

Q19. خلوی جھلی سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: خلوی جلھی ایک شفاف جلھی ہوتی ہے جس میں مادہ حیات لپٹا ہوتا ہے.

Q20. بافت سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: ایک گروہ میں خلیے ایک جیسے ہوتے ہیں.ان ایک ہی قسم کے خلیوں کے گروہ کو بافت کہتے ہیں.