

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

0	4	1	4
---	---	---	---

Exam. Code :

0	0	0	5
---	---	---	---

B.A./B.Sc. (General) 5th Semester

1128

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note :— (1) Question No. 1 is compulsory.

(2) Attempt **four** questions, **one** question from each unit
i.e. Unit-II to V.

(3) All questions carry equal marks.

UNIT—I

1. (i) Define recreation.
- (ii) Name two types of Camps.
- (iii) Define Posture.
- (iv) Define Scoliosis.
- (v) Name two benefits of massage.
- (vi) Name one Arjun Awardee from Cricket. 2×6=12

UNIT—II

2. Draw knock out fixtures for 16 teams.

OR

3. Explain aims and objectives of Camps. 12

UNIT—III

4. Explain theories of Play in detail.

OR

5. What are significances of recreation in modern society ? 12

UNIT—IV

6. Explain causes and remedial measure for poor posture.

OR

7. What is obesity ? Explain general problems associated with obesity.

12

UNIT—V

8. Write down principles and guidelines for massage.

OR

9. Explain history of Cricket and basic fundamentals.

12

(हिन्दी माध्यम)

- नोट :- (1) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।
(2) यूनिट II से V में प्रत्येक में से एक-एक प्रश्न चुनकर चार प्रश्न करें।
(3) सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

यूनिट—I

1. (i) मनोरंजन को परिभाषित करें।
(ii) शिविर के दो प्रकारों के नाम लिखें।
(iii) मुद्रा को परिभाषित करें।
(iv) स्कोलियोसिस को परिभाषित करें।
(v) मालिश के दो लाभ बताएं।
(vi) क्रिकेट से एक अर्जुन पुरस्कार विजेता का नाम लिखें।

2×6=12

यूनिट—II

2. 16 टीमों के लिए नॉक आउट फिक्स्चर बनाएं।

अथवा

3. शिविरों के लक्ष्यों और उद्देश्यों की व्याख्या करें।

12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਖੇਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਅਥਵਾ

5. ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਮੇਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਕਿਆ ਹੈ ? 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਗਲਤ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੇ ਲਿਏ ਕਾਰਣਾਂ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਏ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਅਥਵਾ

7. ਮੋਟਾਪਾ ਕਿਆ ਹੈ ? ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਜੁੜੀ ਸਾਮਾਨ੍ਯ ਸਮਸਯਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਲਿਏ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।

ਅਥਵਾ

9. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਤਥਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- (1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

(2) ਯੂਨਿਟ II ਤੋਂ V, ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

(3) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. (i) ਮਨੋਰੰਜਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (ii) ਕੈਂਪ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
- (iii) ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (iv) ਸਕੋਲੀਓਸਿਸ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

(v) ਮਸਾਜ ਦੇ ਦੋ ਫਾਇਦੇ ਦੱਸੋ।

(vi) ਕ੍ਰਿਕਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵਿਜੇਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

2×6=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. 16 ਟੀਮਾਂ ਲਈ ਨਾੱਕ ਆਉਟ ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਉ।

ਜਾਂ

3. ਕੈਂਪਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਖੇਡ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

5. ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਕੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਹੈ ? 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਗਲਤ ਮੁਦਰਾ ਲਈ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਅ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

7. ਮੋਟਾਪਾ ਕੀ ਹੈ ? ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਮਸਾਜ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

9. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

12