

(i) Printed Pages : 7

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

0	4	7	1
---	---	---	---

Exam. Code :

0	1	0	3
---	---	---	---

B.A./B.Sc. (General) 3rd Year

1046

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper : A

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note :- (i) Unit I is compulsory.

(ii) Attempt any **four** questions from Units II, III, IV and V selecting not more than **one** question from each Unit.

(iii) All questions carry equal marks.

UNIT-I

1. Attempt any **six** questions :

- | | |
|--|---|
| (a) Enlist the names of theories of play. | 2 |
| (b) Define the meaning of recreation. | 2 |
| (c) Describe in brief the meaning of tournament. | 2 |
| (d) Explain any three objectives of camping. | 2 |
| (e) Enlist any four points of importance of good postures. | 2 |
| (f) Explain any two causes of obesity. | 2 |
| (g) Write any four principles of massage. | 2 |

UNIT-II

2. Define the term Play. Write the significance of play in Physical Education and Sports. 12

OR

3. What do you mean by recreation and how many type of recreation activities are classified ? Also write the importance of recreation in modern society. 12

UNIT-III

4. What do you mean by Tournament ? Enlist the types and subtypes of tournament with their merits. 12

OR

5. What do you mean by Camp ? What are the main points which one has to keep in mind while conducting or organisation of a camp ? 12

UNIT-IV

6. What do you mean by posture ? Also explain various types of postural deformities. 12

OR

7. Explain various causes and preventive measures of obesity. 12

UNIT-V

8. Describe in detail the types of massage. 12

OR

9. Draw the Cricket field layout and also explain the general rules of Cricket. 12

(हिन्दी माध्यम)

- Note :-** (i) Unit I is compulsory.
(ii) Attempt any **four** questions from Units II, III, IV and V selecting not more than **one** question from each Unit.
(iii) All questions carry equal marks.

यूनिट-I

1. कोई छः प्रश्न करो :
- (क) खेल सिद्धान्तों के नामों को सूचीबद्ध करो। 2
- (ख) मनोरंजन के अर्थ को परिभाषित करो। 2
- (ग) टूनिमिन्ट के अर्थ का संक्षिप्त वर्णन करो। 2
- (घ) कैपिंग के कोई तीन उद्देश्य लिखो। 2
- (ङ) अच्छे आसनों के महत्त्व के कोई चार नुक्ते बताओ। 2
- (च) मोटापे के किन्हीं दो कारणों की व्याख्या करो। 2
- (छ) मालिश के किन्हीं चार सिद्धान्तों का उल्लेख करो। 2

यूनिट-II

2. खेल पद को परिभाषित करो। शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में खेल के महत्त्व का उल्लेख करो। 12

अथवा

3. आपका मनोरंजन से क्या अभिप्राय है और मनोरंजन गतिविधियों का कितनी किस्मों में वर्गीकरण किया जाता है ? आधुनिक जीवन में मनोरंजन के महत्त्व का उल्लेख भी करो। 12

यूनिट-III

4. आपका टूनमिन्ट से क्या अभिप्राय है ? टूनमिन्ट के प्रकारों और उप-प्रकारों का उनके गुणों सहित उल्लेख करो। 12

अथवा

5. आपका कैप से क्या अभिप्राय है ? कैप को लगाने और आयोजित करते समय ध्यान में रखे जाने वाले नुक्तों का वर्णन करो। 12

यूनिट-IV

6. आपका आसन से क्या तात्पर्य है ? आसन के विकारों की विभिन्न किस्मों की व्याख्या भी करो। 12

अथवा

7. मोटापे के विभिन्न कारणों और निवारक उपायों की व्याख्या करो। 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਸਵਿਸਤਾਰ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। 12

ਅਥਵਾ

9. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਲੇ-ਆਊਟ ਤੈਧਾਰ ਕਰੋ ਔਰ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕੇ ਸਾਮਾਨਧ ਨਿਧਮਾਂ ਦੀ ਵਧਾਵਧਾ ਖੀ ਕਰੋ। 12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

Note :- (i) Unit I is compulsory.

(ii) Attempt any **four** questions from Units II, III, IV and V selecting not more than **one** question from each Unit.

(iii) All questions carry equal marks.

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਕੋਈ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ :

- (ੳ) ਖੇਡ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ। 2
- (ਅ) ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। 2
- (ੲ) ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਅਰਥ ਦਾ ਸੰਖਿਪਤ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 2
- (ਸ) ਕੈਪਿੰਗ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ। 2
- (ਹ) ਚੰਗੇ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਨੁਕਤੇ ਦੱਸੋ। 2
- (ਕ) ਮੁਟਾਪੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 2
- (ਖ) ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਉਲੇਖ ਕਰੋ। 2

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਖੇਡ ਪਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਉਲੇਖ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

3. ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਉਲੇਖ ਵੀ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਤੁਸੀਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ? ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਪ-ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਸਹਿਤ ਉਲੇਖ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

5. ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਪ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ? ਕੈਂਪ ਨੂੰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਤੁਸੀਂ ਆਸਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ? ਆਸਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

7. ਮੁਟਾਪੇ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿਵਾਰਕ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਖੇਡ ਪਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਉਲੇਖ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

3. ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਉਲੇਖ ਵੀ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਤੁਸੀਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ? ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਪ-ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਸਹਿਤ ਉਲੇਖ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

5. ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਪ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ? ਕੈਂਪ ਨੂੰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਤੁਸੀਂ ਆਸਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ? ਆਸਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

7. ਮੁਟਾਪੇ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿਵਾਰਕ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

9. ਕ੍ਰਿਕਟ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਲੇਆਊਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਕਰੋ। 12