

(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
(2122)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note :— Attempt **FIVE** questions in all, including Question No. **I** which is compulsory and selecting **ONE** question from each unit.

(Compulsory Question)

I. Short answer :—

- (a) Write in brief about surplus energy theory of play.
- (b) Explain demerits of League Tournament.
- (c) Name all Jumping and Throwing Events in Athletics Meet.
- (d) Explain Exercises for flat foot.
- (e) Explain Obesity.
- (f) Name Arjuna Awardee women players. 6×2=12

UNIT—I

II. Explain the theories of play and their significance in Physical Education and Sports.

OR

III. Write in detail about — meaning, characteristics and objectives of recreation and recreational activities. 12

UNIT—II

IV. Draw a fixture of 7 teams for League Tournament.

OR

V. Write various steps for the conduct of Annual Athletics Meet. 12

UNIT—III

VI. Explain various types of Postural Deformities in detail.

OR

VII. Write various types of Health related risks associated with obesity.

12

UNIT—IV

VIII. Explain the various effects of massage on skin, blood circulation and nervous system.

OR

IX. Draw a layout field of Cricket ground.

12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- सभी में से पाँच प्रश्न करें, साथ ही प्रश्न न. I अनिवार्य है। प्रत्येक यूनिट में से एक प्रश्न करें।

(अनिवार्य प्रश्न)

I. संक्षिप्त उत्तर :-

- (a) खेल के अधिशेष ऊर्जा सिद्धांत के बारे में संक्षेप में लिखें।
- (b) लीग टूर्नामेंट के अवगुणों की व्याख्या करें।
- (c) एथलेटिक्स मीट में कूदने और फेंकने की सभी घटनाओं के नाम बताइए।
- (d) फ्लैट फुट के लिए व्यायामों की व्याख्या करें।
- (e) मोटापे की व्याख्या करें।
- (f) अर्जुन पुरस्कार विजेता महिला खिलाड़ियों का नाम बताइए।

6×2=12

यूनिट—I

II. खेल के सिद्धांतों और शारीरिक शिक्षा और खेलों में उनके महत्व की व्याख्या करें।

अथवा

III. मनोरंजन और मनोरंजक गतिविधियों के अर्थ, विशेषताओं और उद्देश्यों के बारे में विस्तार से लिखें।

12

ਯੂਨਿਟ-II

IV. ਲੀਗ ਟੂਰਨਮੈਂਟ ਦੇ ਲਿਏ 7 ਟੀਮਾਂ ਕਾ ਏਕ ਫਿਕਸਚਰ ਬਨਾਓ।

ਅਥਵਾ

V. ਵਾਰਸ਼ਿਕ ਏਥਲੇਟਿਕਸ ਮੀਟ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਦੇ ਲਿਏ ਵਿਭਿੰਨ ਚਰਣ ਲਿਖਿਏ।

12

ਯੂਨਿਟ-III

VI. ਆਸਨੀਯ ਵਿਕ੍ਰਿਤਿਯਾਂ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਕੋ ਵਿਸ਼ਤਾਰ ਸੇ ਸਮਝਾਓ।

ਅਥਵਾ

VII. ਮੋਟਾਪੇ ਸੇ ਜੁਡੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਵਾਸਥਯ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਿਮ ਲਿਖਿਏ।

12

ਯੂਨਿਟ-IV

VIII. ਟਵਚਾ, ਰਕਤ ਪਰਿਸੰਚਰਣ ਔਰ ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ ਤੰਤ੍ਰ ਪਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਸੇ ਪੜਨੇ ਵਾਲੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਯੋ।

ਅਥਵਾ

IX. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਮੈਦਾਨ ਕਾ ਏਕ ਲੇਆਊਟ ਫੀਲਡ ਬਨਾਓ।

12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ I ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

(ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

I. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ :

(a) ਖੇਡ ਦੇ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

(b) ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(c) ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜੰਪਿੰਗ ਅਤੇ ਥ੍ਰੋਇੰਗ ਈਵੈਂਟਸ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।

(d) ਫਲੈਟ ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(e) ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(f) ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡੀ ਮਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ। 6×2=12

ਯੂਨਿਟ-I

II. ਖੇਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ (Sports) ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

III. ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਅਰਥ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-II

IV. ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲਈ 7 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਓ।

ਜਾਂ

V. ਸਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਲਿਖੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

VI. ਪੋਸਟਰਲ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

VII. ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

VIII. ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਚਮੜੀ, ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਜਾਂ

IX. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਲੇਆਉਟ ਫੀਲਡ ਬਣਾਓ। 12