

(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

(2123)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note :— Attempt FIVE questions in all, including Question No. 1 which is compulsory and selecting ONE question from each Unit.

(Compulsory Question)

1. Write short answers :

- (i) Name different theories of Play.
- (ii) Name different recreation providing Agencies.
- (iii) Explain the demerits of Knock out-cum-Knock out Tournament.
- (iv) What is outdoor Education ?
- (v) Define Programme Committee in organization of an Athletic meet.
- (vi) List down the names of Postural Deformities. $6 \times 2 = 12$

UNIT-I

2. Define the meaning and explain the different theories of Play. 12

OR

3. Explain the term recreation and its importance in modern society. 12

UNIT-II

4. What is League Tournament ? What are the methods for making their fixture ? Make a league fixture of eight Teams by any one method. 12

OR

5. Explain the meaning, aims and objectives of the Camp. Comment on the educational value of Camp. 12

UNIT-III

6. What are the causes of bad posture ? Explain any four postural deformities in detail. 12

OR

7. Explain physical activities/training and their aging and body composition. 12

UNIT-IV

8. Explain the meaning of massage, its methods and importance. 12

OR

9. Briefly explain the history of Cricket with a labelled diagram of Cricket field. 12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- कुल पांच प्रश्न करें, साथ ही प्रश्न नं. 1 जो कि अनिवार्य है। प्रत्येक यूनिट में से एक प्रश्न करें।

(अनिवार्य प्रश्न)

1. संक्षिप्त उत्तर लिखें :

- (i) खेल के विभिन्न सिद्धांतों के नाम बताइए।
- (ii) मनोरंजन प्रदान करने वाली विभिन्न एजेंसियों के नाम बताइए।
- (iii) नॉक आउट-कम-नॉक टूर्नामेंट के दोषों की व्याख्या करें।
- (iv) आउटडोर शिक्षा क्या है ?
- (v) एथलेटिक मीट के आयोजन में कार्यक्रम समिति को परिभाषित करें।
- (vi) मुद्रा संबंधी विकृतियों के नाम सूचीबद्ध करें। $6 \times 2 = 12$

ਯੂਨਿਟ-I

2. खेल के विभिन्न सिद्धांतों की व्याख्या करें और अर्थ को परिभाषित करें।
12

अथवा

3. मनोरंजन शब्द और आधुनिक समाज में इसके महत्व की व्याख्या करें।
12

ਯੂਨਿਟ-II

4. लीग टूर्ਨमेंट क्या है ? उनके फिक्सचर बनाने की पद्धति क्या हैं ? किसी एक पद्धति से आठ टीमों का लीग मैच बनाएं।
12

अथवा

5. कैम्प का अर्थ, लक्ष्य एवं उद्देश्य स्पष्ट करें। कैम्प के शैक्षिक मूल्य पर टिप्पणी करें।
12

ਯੂਨਿਟ-III

6. खराब मुद्रा के क्या कारण हैं ? किन्हीं चार आसनीय विकृतियों को विस्तार से समझाइए।
12

अथवा

7. शारीरिक गतिविधियों प्रशिक्षण और उनकी प्रक्रिया बढ़ने तथा शारीरिक संरचना की व्याख्या करें।
12

ਯੂਨਿਟ-IV

8. मालिश का अर्थ, इसकी पद्धति एवं महत्व बताइये।
12

अथवा

9. क्रिकेट के मैदान के नामांकित चित्र की सहायता से क्रिकेट के इतिहास को संक्षेप में समझाइये।
12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

(ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

1. ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

(i) ਪਲੇ (Play) ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਊਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।

(ii) ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।

(iii) ਨਾਕ ਆਊਟ-ਕਮ-ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(iv) ਬਾਹਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ ?

(v) ਇੱਕ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

(vi) ਆਸਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। $6 \times 2 = 12$

ਯੂਨਿਟ-I

2. ਖੇਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
12

ਜਾਂ

3. ਮਨੋਰੰਜਨ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
12

ਯੂਨਿਟ-II

4. ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕੀ ਹੈ ? ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ? ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੱਠ ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਲੀਗ ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਓ।
12

ਜਾਂ

5. ਕੈਂਪ ਦੇ ਅਰਥ, ਲਕਸ਼ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਕੈਂਪ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਮੁੱਲ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ।
12

ਯੂਨਿਟ-III

6. ਖਰਾਬ ਆਸਣ (Posture) ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਾਰ ਆਸਣਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।
12

ਜਾਂ

7. ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ/ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
12

ਯੂਨਿਟ-IV

8. ਮਸਾਜ ਦੇ ਅਰਥ, ਇਸਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
12

ਜਾਂ

9. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
12