

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

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

Exam. Code :

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

B.A./B.Sc. (General) 5th Semester
(2124)

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.

1. Answer the following questions :

- (i) What is the difference between Intramural and Extramural Competitions ?
- (ii) Explain the significance of an Athletic Meet.
- (iii) Define Scoliosis and its causes.
- (iv) Briefly explain the importance of a Good Posture.
- (v) Mention two demerits of League Tournament.
- (vi) Highlight the Principles of Massage. 6×2=12

UNIT—I

2. Define the term play and various theories of play. 12
3. What do you mean by Recreation ? Describe the recreation providing agencies. 12

UNIT—II

4. Discuss the process of organisation of an athletic meet and its significance. 12

5. What are the aim and objectives of a Camp ? Elaborate the various factors affecting its organisation. 12

UNIT—III

6. What are the different types of Postural Deformities and how are these Deformities caused ? 12
7. Explain the term obesity and the preventive and remedial measures of it. 12

UNIT—IV

8. List the basic fundamental skills of Cricket. Draw a labelled diagram of the Cricket Field. 12
9. Define the term Massage. Briefly explain its types and benefits. 12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- कुल पांच प्रश्न करें, जिसमें प्रश्न सं. 1 अनिवार्य है तथा प्रत्येक यूनिट में से एक प्रश्न चुनें।

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें :

- (i) इंट्राम्यूरल तथा एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं में क्या अंतर है ?
- (ii) एथलेटिक मीट के महत्व की व्याख्या करें।
- (iii) स्कोलियोसिस तथा इसके कारणों को परिभाषित करें।
- (iv) अच्छे आसन के महत्व को संक्षेप में समझाएँ।
- (v) लीग टूर्नामेंट के दो अवगुण बताएँ।
- (vi) मालिश के सिद्धांतों पर प्रकाश डालें।

6×2=12

यूनिट-1

2. खेल शब्द तथा खेल के विभिन्न सिद्धांतों को परिभाषित करें। 12
3. मनोरंजन से आपका क्या अभिप्राय है ? मनोरंजन प्रदान करने वाली एजेंसियों का वर्णन करें। 12

ਯੂਨਿਟ-II

4. ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੀਟ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਯਾ ਤਥਾ ਇਸਕੇ ਮਹੱਤਵ ਪਰ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 12
5. ਸ਼ਿਵਿਰ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਤਥਾ ਲਕਸ਼ ਕਯਾ ਹੈਂ ? ਇਸਕੇ ਸੰਗਠਨ ਕੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਕਾਂ ਕਾ ਵਿਸ਼ਤਾਰ ਸੇ ਵਰਨਿ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

6. ਆਸਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕ੍ਰਿਤੀਯੋਂ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਯਾ ਹੈਂ ਔਰ ਧੇ ਵਿਕ੍ਰਿਤੀਯੋਂ ਕੈਸੇ ਹੋਤੀ ਹੈਂ ? 12
7. ਮੋਟਾਪਾ ਸ਼ਬਦ ਔਰ ਇਸਕੇ ਨਿਵਾਰਕ ਤਥਾ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਯੋਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

8. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕੇ ਬੁਨਿਯਾਦੀ ਕੌਸ਼ਲੋਂ ਕੀ ਸੂਚੀ ਬਨਾਓ। ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕੇ ਮੈਦਾਨ ਕਾ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਆਰੇਖ ਬਨਾਓ। 12
9. ਮਸਾਜ ਸ਼ਬਦ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਇਸਕੇ ਪ੍ਰਕਾਰੋਂ ਔਰ ਲਾਭੋਂ ਕੀ ਸੰਖੇਪ ਮੇਂ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੋ। 12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

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

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

- (i) ਇੰਟਰਾਮੂਰਲ ਅਤੇ ਐਕਸਟਰਾਮੂਰਲ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
- (ii) ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੀਟ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ।
- (iii) ਸਕੋਲੀਓਸਿਸ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (iv) ਚੰਗੇ ਆਸਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।
- (v) ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਦੋ ਔਗੁਣਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।
- (vi) ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ।

6×2=12

ਯੂਨਿਟ-1

2. ਖੇਡ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। 12
3. ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-II

4. ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 12
5. ਕੈਂਪ ਦੇ ਲਕਸ਼ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹਨ ? ਇਸਦੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

6. ਪੋਸਟਰਲ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? 12
7. ਮੋਟਾਪਾ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਕ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

8. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਕ੍ਰਿਕਟ ਫੀਲਡ ਦਾ ਲੇਬਲ ਵਾਲਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ। 12
9. ਮਸਾਜ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ। 12