

Exam. Code: 0005

Sub. Code: 0414

2012

B.A./B.Sc. (General) Fifth Semester

Physical Education

(In all mediums)

Time allowed: 3 Hours

Max. Marks: 60

NOTE: Attempt five questions in all, including Question No. I which is compulsory and selecting one questions from each Unit.

x-x-x

I. Attempt the following:-

- a) Definition of play.
- b) Definition of recreation.
- c) Meaning of intramural.
- d) What is obesity?
- e) Define massage.
- f) Name two Arjun awardees of Cricket. (6×2)

UNIT - I

- II. Explain theories of play in detail. (12)
- III. Write down the meaning, characteristics and types of recreation. (12)

UNIT - II

- IV. Write down the meaning of intramural and extramural. Explain the importance of intramural and extramural in detail. (12)
- V. Write down the types of camp and education values of a camp in detail. (12)

UNIT - III

- VI. What is the meaning of posture and write down the types of posture. Define lordosis and scoliosis and their causes. (12)
- VII. The causes, preventive and remedial measure of obesity explain in detail. (12)

UNIT - IV

- VIII. What is massage? Write in detail about principles of massage. (12)
- IX. Explain the basic fundamentals and marking/layout of Cricket. (12)

x-x-x

(Hindi and Punjabi versions enclosed)

P.T.O.

(2)

ਨੋਟ: ਕਿਸੇ ਪੰਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ (1-4) ਦੇ
 ਏਕ-ਏਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1 ਅਨਿਵਾਰੀ ਹੈ।

*_**_*

1. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਤਹਿਤ ਟੀਕਾਏ—

- (ਕ) ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।
- (ਖ) ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।
- (ਗ) ਅਨੰਨਸੰਸਥਾਨਿਕ ਦਾ ਅਰਥ।
- (ਘ) ਮੋਟਾਪਾ ਕੀ ਹੈ?
- (ਙ) ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- (ਚ) ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਦੋ ਅਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵਿਜੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।

ਭਾਗ-1

- 2. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- 3. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਅਰਥ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ-2

- 4. ਅਨੰਨਸੰਸਥਾਨਿਕ ਅਤੇ ਬਾਹਸੰਸਥਾਨਿਕ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ। ਅਨੰਨਸੰਸਥਾਨਿਕ ਅਤੇ ਬਾਹਸੰਸਥਾਨਿਕ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

- 5. ਸ਼ਿਵਰ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਿਵਰ ਦੇ ਸੈਥਿਕ ਮੂਲਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਭਾਗ-3

- 6. ਆਸਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਿਖੋ। ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।

- 7. ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਨਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਏ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਭਾਗ-4

- 8. ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀ ਹੈ? ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- 9. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਕਿੰਗ/ਖਾਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

*_**_*

(3)

ਨੋਟ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਭਾਗ (1-4)
 ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰਿਆਂ
 ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

*_**_*

1. ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ—

- (ੳ) ਖੇਡ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।
- (ਅ) ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।
- (ੲ) ਅੰਤਰਸੰਸਥਾਨਿਕ ਦਾ ਅਰਥ।
- (ਸ) ਮੋਟਾਪਾ ਕੀ ਹੈ?
- (ਹ) ਮਾਲਿਸ਼ਕਰਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- (ਕ) ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਦੋ ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜੇਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।

ਭਾਗ-1

- 2. ਖੇਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- 3. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਅਰਥ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ-2

- 4. ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਥਾਨਿਕ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਥਾਨਿਕ ਦੇ ਅਰਥ ਲਿਖੋ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਥਾਨਿਕ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਥਾਨਿਕ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

- 5. ਕੈਪ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕੈਪ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ-3

- 6. ਆਸਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ। ਅੱਗੇ ਵਲ ਕੁਬਝਾਪੁਣਾ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।

- 7. ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਉਪਾਏ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-4

- 8. ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ? ਮਸਾਜ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

- 9. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਕਿੰਗ/ਖਾਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

*_**_*