

Exam. Code : 103205

Subject Code : 1225

B.A./B.Sc. 5<sup>th</sup> Semester

**PHYSICAL EDUCATION**

Time Allowed—3 Hours] [Maximum Marks—60

**SECTION—A**

**Note** :— The candidates are required to attempt all the six questions. Each question carries 2 marks.

1. Aim of Recreation.
2. Objective of Sports Training.
3. Laws of Lever.
4. Importance of Warm-up.
5. What do you mean by load ?
6. Knock Knees.

**SECTION—B**

**Note** :— The candidates are required to attempt seven questions out of twelve questions. Each question carries 4 marks.

1. Objective of Recreation.
2. Importance of Intramural and Extramural.
3. Isotonic and Isometric Exercise — explain them.
4. Define over-load.
5. Define equilibrium.
6. Types of posture.
7. Define knock knees and its causes.
8. Explain types of lever.

9. Explain corrective exercise for posture.
10. Aim of sports training.
11. Importance of cooling down.
12. Define centre of gravity.

### SECTION—C

**Note** :— The candidates are required to attempt all the **two** questions out of **four** questions. Each question carries **10** marks.

1. What is the meaning of force and explain its types.
2. Define meaning of posture and types of posture.
3. Flat foot and knock knees.
4. Explain normal load, crest load, over load.

### (Punjabi Version)

#### ਭਾਗ-ੳ

**ਨੋਟ** :—ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼।
3. ਲੀਵਰ ਦੇ ਨਿਯਮ।
4. Warm up ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
5. ਭਾਰ ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
6. ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

#### ਭਾਗ-ਅ

**ਨੋਟ** :—ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਰਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ, ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 4 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼।
2. Intramural ਅਤੇ Extramural ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵ।
3. ਆਇਸੋਟੋਨਿਕ ਤੇ ਆਇਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

4. ਓਵਰ ਲੋਡ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ ?
5. ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
6. ਮੁੱਦਰਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।
7. ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾਂ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ ?
8. ਲੀਵਰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
9. ਮੁੱਦਰਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
10. ਸਪੋਰਟਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਕੀ ਟੀਚਾ ਹੈ ?
11. Cooling Down ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
12. ਗਰੂਤਾ ਕੇਂਦਰ ਕੀ ਹੈ ?

### ਭਾਗ-ੲ

**ਨੋਟ :**—ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ।  
ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਬਲ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
2. ਮੁੱਦਰਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
3. Flat Foot ਅਤੇ Knock knees
4. Normal Load, Crest Load, Over Load ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

### (Hindi Version)

### ਭਾਗ-ਕ

**ਨੋਟ :**— ਪਰੀਖਾਰਥੀਓਂ ਕੋ ਸਮੀ ਛ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹੈਂ। ਪ੍ਰਤਯੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਂ ਕੇ 2 ਅੰਕ ਹੈਂ।

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇ ਲਕ੍ਯ।
2. ਖੇਲ ਪਰੀਖਣ ਕਾ ਤਦ੍ਵੇਸ਼ਯ।
3. ਲੀਵਰ (Lever) ਕੇ ਨਿਯਮ।
4. ਵਾਰਮ ਅਪ (Warm-up) ਕਾ ਸਹਤਕ।
5. ਲੋਡ ਸੇ ਆਪਕਾ ਕਯਾ ਅਰਥ ਹੈ ?
6. ਗੁਟਨੇ ਦਸਤਕ (knock knees) ਕਯਾ ਹੈ ?

## भाग-ख

नोट :— परीक्षार्थियों को 12 प्रश्नों में से कोई सात प्रश्न करने हैं। सभी प्रश्नों के 4 अंक हैं।

1. मनोरंजन के उद्देश्य।
2. अंदर और बाह्य का महत्व।
3. आइसोटोनिक और आइसोमैट्रिक व्यायाम — इन्हें समझाएं।
4. अतिभार (overload) परिभाषित करें।
5. संतुलन को परिभाषित करें।
6. आसन (मुद्रा) के प्रकार।
7. घुटनें दस्तक (knock knees) और इसके कारण परिभाषित करें।
8. लीवर के प्रकार सविस्तार समझाएं।
9. आसन (मुद्रा) के लिए सुधारात्मक व्यायाम सविस्तार समझाएं।
10. खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य।
11. कूलींग डाउन (cooling down) का महत्व।
12. गुरुत्वाकर्षण के केंद्र को परिभाषित करें।

## भाग-ग

नोट :— परीक्षार्थियों को चार प्रश्नों में से कोई दो प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक हैं।

1. बल का क्या अर्थ है और इसके प्रकार की सविस्तार व्याख्या करें।
2. मुद्रा के अर्थ और प्रकार को परिभाषित करें।
3. फ्लैट फुट (Flat Foot) और घुटनें दस्तक (knock knees)।
4. सामान्य भार, शिखर भार और अतिभार सविस्तार समझाएं।