

Exam. Code : 103205

Subject Code : 1229

B.A./B.Sc. 5th 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. Objective of Recreation.
2. Meaning of Sports Training.
3. Laws of Equilibrium.
4. Explain centre of gravity.
5. Intramural competitions — their importance.
6. Types of posture. 2×6=12

SECTION—B

Note :— The candidates are required to attempt the **seven** questions, out of **twelve** questions. Each question carries **4** 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. Define knock knee and its causes.
7. Explain types of lever.
8. Explain corrective exercise for posture.
9. Aim of sports training.
10. Importance of cooling down.
11. Define centre of gravity.
12. Types of Posture. 4×7=28

SECTION—C

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

1. Explain the laws of motion.
2. Explain the meaning and aim of sports training.
3. Explain posture and types of posture.
4. Meaning and importance of warming up and cooling down in sports. 10×2=20

(Punjabi Version)

ਭਾਗ—ੳ

ਨੋਟ : ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਨੰਬਰ ਹਨ।

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼।
2. ਸਪੋਰਟਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
3. ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਹਨ।
4. ਗਰੂਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
5. Intramural competition ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
6. ਮੁੱਦਰਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? 2×6=12

ਭਾਗ—ਅ

ਨੋਟ : ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਬਾਰਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 4 ਨੰਬਰ 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 ?

7. ਲੀਵਰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
8. ਮੁੱਦਰਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
9. ਸਪੋਰਟਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਕੀ ਟੀਚਾ ਹੈ ?
10. Cooling Down ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
11. ਗਰੁੱਤਾ ਕੇਂਦਰ ਕੀ ਹੈ ?
12. ਮੁੱਦਰਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸੋ। 4×7=28

ਭਾਗ—ੲ

ਨੋਟ : ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ।
ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਨੰਬਰ ਹਨ।

1. ਗਤੀ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਹਨ ?
2. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ ?
3. ਮੁੱਦਰਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
4. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ Warming up and Cooling down ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ ? 10×2=20