

Exam. Code : 103205

Subject Code : 1210

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. Define meaning Recreation.
2. Intramural competitions.
3. Define Motor Unit.
4. Define Centre of Gravity.
5. Creast Load.
6. Importance of Cooling down. 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. Importance of Receptions.
2. Isokinetic Exercises.
3. Concentric Muscular contraction.
4. Force and its types.
5. Posture.
6. Causes of spinal foot.
7. Explain type of lever.
8. Sports training.
9. Normal load.
10. Importance of warming up.
11. Eccentric Muscular contraction.
12. Equilibrium. 4×7=28

254(2118)/DAG-10433(T) 1

(Contd.)

SECTION—C

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

1. Explain the Force and its types.
2. Write down the meaning and importance of recreation in modern life.
3. What is the meaning and aims of sports training ?
4. Elaborate the Posture and types of posture. $10 \times 2 = 20$

(Punjabi Version)

ਭਾਗ—ੳ

ਨੋਟ : ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਅਰਥ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
2. ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
3. ਮੋਟਰ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
4. ਗਰੁਤਾਆਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
5. ਸਿੱਖਰ ਭਾਰ।
6. ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਲਿਖੋ। $2 \times 6 = 12$

ਭਾਗ—ਅ

ਨੋਟ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ 12 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 4 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਲਿਖੋ।
2. ਆਈਸੋਕਨੈਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
3. ਕਨਸੈਨਟ੍ਰਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
4. ਬਲ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
5. ਆਸਣ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

6. ਚਪਟਾ ਪੈਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਰਸਾਉ।
7. ਲੀਵਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
9. ਸਧਾਰਨ ਭਾਰ।
10. ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
11. ਇੰਨਸੈਟ੍ਰਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
12. ਸੰਤੁਲਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 4×7=28

ਭਾਗ—ੲ

ਨੋਟ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੇਠੇ ਲਿਖੇ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਬਲ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
2. ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
3. ਖੇਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
4. ਆਸਣ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ। 10×2=20

(Hindi Version)

भाग—क

नोट :— परीक्षार्थी सभी छः प्रश्न करें। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक हैं।

1. मनोरंजन के अर्थ को परिभाषित करें।
2. अंतरमुखी मुकाबले।
3. मोटर यूनिट को परिभाषित करें।
4. गुह्यवाकर्षण के केंद्र को परिभाषित करें।
5. क्रेस्ट लोड।
6. कूलिंग डाउन का महत्व लिखें। 2×6=12

भाग—ख

नोट :— परीक्षार्थी 12 प्रश्नों में से सात प्रश्न करें। प्रत्येक प्रश्न 4 अंक हैं।

1. मनोरंजन का महत्व।
2. आइसोकाइनैटिक व्यायाम।
3. कॉन्सेंट्रिक मांसपेशीय संकुचन।
4. बल और इसके प्रकार।
5. आसन।
6. स्पाइनल पैर के कारण।
7. लीवर के प्रकारों की व्याख्या करें।
8. खेल प्रशिक्षण।
9. साधारण भार।
10. वार्मिंग अप का महत्व।
11. एसेंट्रिक मांसपेशीय संकुचन। 4×7=28
12. संतुलन।

भाग—ग

नोट :— परीक्षार्थी चार प्रश्नों में से दो प्रश्न करें। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक हैं।

1. बल तथा इसके प्रकारों की व्याख्या करें।
2. आधुनिक जीवन में मनोरंजन का अर्थ तथा महत्व लिखिए।
3. खेल प्रशिक्षण का अर्थ तथा लक्ष्य क्या हैं ?
4. आसन तथा आसन के प्रकारों को विस्तृत करें। 10×2=20