

Exam. Code : 103205

Subject Code : 1211

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. Isometric exercises.
3. Law of action to reaction.
4. Knock knee.
5. Concentric contraction.
6. Crest load.

SECTION—B

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

1. Definitions of recreation.
2. Intramural competitions.
3. Eccentric contraction.
4. Centre of gravity.
5. Centripetal force.
6. Normal load.
7. Different modes of recreation.
8. Meaning of sports training.
9. Meaning of posture.
10. Equilibrium.
11. Corrective exercises for flat foot.
12. Types of lever.

## SECTION—C

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

1. What is the importance of recreation in modern life ?
2. Explain force and its types.
3. What are the corrective exercises for different postural deformities ?
4. Describe the sports training and its importance.

(Punjabi Version)

ਭਾਗ-ੳ

**ਨੋਟ :—** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼।
2. ਸੰਮਾਪਨ ਅਭਿਆਸ।
3. ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਲਈ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਨਿਯਮ।
4. ਗੋਡੇ ਟੇਕਨਾ।
5. ਕੇਂਦਰਤ ਸੁੰਗੜਨਾ।
6. ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਭਾੜ ਦਾ ਭਾਰ।

ਭਾਗ-ਅ

**ਨੋਟ :—** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 4 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।
2. ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁਕਾਬਲੇ।
3. ਸੰਨਕੀ ਸੰਕੁਚਨ।
4. ਗੁਰੂਤਵਾਕਰਸ਼ਣ ਦਾ ਕੇਂਦਰ।
5. ਅਭਿਕੇਂਦਰ ਬਲ।
6. ਸਾਧਾਰਨ ਭਾਰ।

7. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ।
8. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਰਥ।
9. ਆਸਣ ਦਾ ਅਰਥ।
10. ਸੰਤੁਲਨ।
11. ਫਲੈਟ ਪੈਰ ਲਈ ਸੁਧਾਰਕ ਅਭਿਆਸ।
12. ਲੀਵਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ।

### ਭਾਗ-ੲ

ਨੋਟ :— ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਆਧੁਨਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?
2. ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
3. ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਕਰਤੀ ਦੇ ਲਈ ਸੁਧਾਰਕ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਹਨ ?
4. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

### (Hindi Version)

### भाग—क

नोट :— विद्यार्थियों को सभी छः प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं।

1. मनोरंजन का उद्देश्य।
2. संमापीय व्यायाम।
3. प्रतिक्रिया के लिए क्रिया का नियम।
4. घुटना टेकना।
5. सांद्र संकुचन।
6. हड्डी के उभाड़ का बोझ।

## भाग—ख

नोट :— विद्यार्थियों को बारह प्रश्नों में से सात प्रश्न करने हैं।

प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं।

1. मनोरंजन की परिभाषाएं।
2. इंटराम्यूरल प्रतियोगिताएं।
3. सनकी संकुचन।
4. गुरुत्वाकर्षण का केंद्र।
5. अभिकेंद्र बल।
6. साधारण बोज़।
7. मनोरंजन के विभिन्न तरीके।
8. खेल प्रशिक्षण का अर्थ।
9. आसन का अर्थ।
10. संतुलन।
11. फ्लैट पैर के लिए सुधारात्मक अभ्यास।
12. लीवर के प्रकार।

## भाग—ग

नोट :— विद्यार्थियों को चार प्रश्नों में से दो प्रश्न करने हैं। प्रत्येक

प्रश्न के 10 अंक हैं।

1. आधुनिक जीवन में मनोरंजन का क्या महत्व है ?
2. बल और इसके प्रकार बताइए।
3. विभिन्न स्थिति-विकृति के लिए सुधारात्मक अभ्यास क्या है ?
4. खेल प्रशिक्षण और इसके महत्व का वर्णन करें।