

भाग—ख

3. लीवर का अर्थ लिखिए। लीवर के प्रकारों को विस्तार में समझाइए।
4. गति के नियम लिखिए। संतुलित अवस्था और उसके प्रकारों की व्याख्या कीजिए।

भाग—ग

5. आसन का अर्थ और परिभाषा लिखिए। आसन विकृतियों को ठीक करने के लिए व्यायाम की भूमिका की व्याख्या करें।
6. स्पाइनल फुट और नॉक-घुटनों, उनके कारणों और सुधारात्मक व्यायामों की व्याख्या करें।

भाग—घ

7. खेल प्रशिक्षण क्या है ? खेल प्रशिक्षण के उद्देश्यों और सिद्धांतों की व्याख्या करें।
8. खेलों में वार्मअप और कूलिंग डाउन का अर्थ और महत्व समझाइए।

Exam. Code : 103205

Subject Code : 1198

B.A./B.Sc. 5th Semester
PHYSICAL EDUCATION

Time Allowed—3 Hours]

[Maximum Marks—60

Note :— Attempt **FIVE** questions in all, selecting at least **ONE** question from each section. The fifth question may be attempted from any section. All questions carry equal marks.

SECTION—A

1. Write down the meaning and importance of recreation. Write down the names of agencies providing recreation in India.
2. Write down the aims and objectives of recreation. Explain the types and principles of recreation.

SECTION—B

3. Write down the meaning of Lever. Explain the types of Lever in detail.
4. Write down the laws of motion. Explain Equilibrium and its types.

SECTION—C

5. Write down the meaning and definition of posture. Explain the role of exercise to correct the posture deformities.
6. Explain the spinal foot and knock-knees, their causes and corrective exercises.

SECTION—D

7. What is sports training ? Explain the aims and principles of sports training.
8. Explain the meaning and importance of warming up and cooling down in sports.

(Punjabi Version)

ਨੋਟ :— ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਪੰਜਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

ਭਾਗ—ੳ

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
2. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਲਕਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—ਅ

3. ਲੀਵਰ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ। ਲੀਵਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।
4. ਗਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—ੲ

5. ਆਸਣ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਆਸਣ ਦੀਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
6. ਸਪਾਇਨਲ ਫੁਟ ਅਤੇ ਨਾੱਕ-ਗੋਡਿਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਭਾਗ—ਸ

7. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕੀ ਹੈ ? ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰਮਿੰਗ-ਅਪ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

(Hindi Version)

ਨੋਟ :— ਪ੍ਰत्येक भाग में से कम से कम एक प्रश्न का चयन करते हुए, कुल पाँच प्रश्न करें। पाँचवा प्रश्न किसी भी भाग में से किया जा सकता है। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

भाग—क

1. मनोरंजन का अर्थ और महत्व लिखिए। भारत में मनोरंजन प्रदान करने वाली एजेंसियों के नाम लिखिए।
2. मनोरंजन के लक्ष्य और उद्देश्य लिखिए। मनोरंजन के प्रकारों और सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए।