

Exam. Code : 112502
Subject Code : 1031

Bachelor of Physical Education and Sports (B.P.E.S.)

Part—II

METHODS OF PHYSICAL EDUCATION

Paper—III

Time Allowed—2 Hours] [Maximum Marks—100

Note :—There are *eight* questions of equal marks.

Candidates are required to attempt any *four* questions.

1. Elaborate the meaning and importance of methods of Physical Education.
2. Write a note on “Techniques of Commanding and Leading”.
3. What do you understand by lesson plan ? Prepare a specific lesson plan of any one game.
4. Explain personal preparation with their classification.
5. Discuss minor games and their classifications according to the age and sex.
6. Elaborate any five fundamental skills of cricket game.
7. Define evaluation. Explain its techniques.
8. What do you mean by knock-out tournament ? Draw the fixture of 21 teams on single knock-out basis.

(Punjabi Version)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਅੱਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਪਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ।

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
2. “ਕਮਾਂਡਿੰਗ ਅਤੇ ਲੀਡਿੰਗ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ” ’ਤੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
3. ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਖੇਡ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
4. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਸਹਿਤ ਸਮਝਾਉ।
5. ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
6. ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੰਜ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿਉ।
7. ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
8. ਨਾਕ-ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਕੱਲੇ ਨਾਕ-ਆਊਟ ਦੇ ਅਧਾਰ ’ਤੇ 21 ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅੰਕਿਤ ਕਰੋ।

(Hindi Version)

ਨੋਟ :— ਆਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯਾਸ ਕਰਨਾ ਆਵਸ਼ਯਕ ਹੈ।

1. ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਵਿਧਿਯੋਂ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਸੇ ਵਰਨਨ ਕੀਜ਼ਿਏ।
2. “ਕਮਾਂਡਿੰਗ ਅਤੇ ਲੀਡਿੰਗ ਦੀ ਤਕਨੀਕਾਂ” ਪਰ ਏਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
3. ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਸੇ ਆਪ ਕਯਾ ਸਮਝਤੇ ਹੈਂ ? ਕਿਸੀ ਖੀ ਏਕ ਖੇਲ ਕੀ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਤੈਯਾਰ ਕਰੋ।
4. ਵਯਕਤਿਗਤ ਤੈਯਾਰੀ ਕੋ ਤਨਕੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਸਹਿਤ ਸਮਝਾਏ।
5. ਤੁਸ਼ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਛੋਟੇ ਖੇਲੋਂ ਅਤੇ ਤਨਕੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਪਰ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
6. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਲ ਕੇ ਕਿਨ੍ਹੀ ਪਾਂਚ ਮੂਲਭੂਤ ਕੌਸ਼ਲੋਂ ਕੋ ਵਿਸਤਾਰਿਤ ਕਰੋ।
7. ਮੂਲਯਾਂਕਨ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਇਸਕੀ ਤਕਨੀਕੋਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।
8. ਨਾੱਕ-ਆਊਟ ਟੂਰਨਮੈਂਟ ਸੇ ਆਪ ਕਯਾ ਸਮਝਤੇ ਹੈਂ ? ਏਕਲ ਨਾੱਕ-ਆਊਟ ਆਧਾਰ ਪਰ 21 ਟੀਮੋਂ ਕਾ ਫਿਕਰ ਝਾ ਕਰੋ।