

PC-10721/NH

C-2110

PHYSICAL EDUCATION

(Theory)

Semester-V

(Syllabus Dec., 2019)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note : Question No. 1 is compulsory. It will carry 20 marks (2 marks each). Attempt *one* question from each section carrying 10 marks each.

Compulsory Question

I. Write the short notes on the following :

1. Meaning of recreation.
2. Types of leadership.
3. Athletic meet.
4. Posture.
5. Lordosis.
6. Knock knee.
7. Bow legs.
8. Respiratory system.
9. Arjuna Awardees in Handball.
10. History of Badminton. (10×2=20)

UNIT – I

II. What is the importance of recreation in modern life?

OR

III. Explain the aim and objectives of camping. (10×1=10)

UNIT – II

IV. Write down the causes of postural deformities.

OR

V. Describe the types of motion and their application in sports.
(10×1=10)

UNIT – III

VI. Explain the various techniques to measure blood pressure and pulse rate.

OR

VII. What are the career opportunities in physical education profession?
(10×1=10)

UNIT – IV

VIII. Describe the Handball game.

OR

IX. Explain the layout and general rules and regulations of Javelin throw.
(10×1=10)

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ : ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਯਾ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ 10 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ। ਯੂਨਿਟ I, II, III ਅਤੇ IV ਹਰੇਕ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ।

ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- I. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਅਰਥ।
 2. ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ।
 3. ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੀਟ।
 4. ਆਸਣ।
 5. ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ।
 6. ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਟਕਰਾਉਣਾ।
 7. ਬਾਹਰ ਵਲ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੱਤਾਂ।
 8. ਸਾਹ-ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ।
 9. ਹੈਂਡਬਾਲ ਵਿੱਚ ਅਰਜਨ ਅਵਾਰਡੀ।
 10. ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ।

ਯੂਨਿਟ-I

II. ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

ਜਾਂ

III. ਕੈਪਿੰਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮੰਤਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(10×1=10)

ਯੂਨਿਟ-II

IV. ਆਸਣਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਰੂਪਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

V. ਗਤੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

(10×1=10)

ਯੂਨਿਟ-III

VI. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਦਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

VII. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਾਏ ਮੌਕੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

(10×1=10)

ਯੂਨਿਟ-IV

VIII. ਹੈਂਡਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

IX. ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(10×1=10)