

PC-10681/NH

B-2110

PHYSICAL EDUCATION

(Theory)

(Semester-III)

(Syllabus Dec., 2019)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note : Question No. I is compulsory. It will carry 20 marks (2 marks each). Attempt *one* question from Unit I, II, III and IV carrying 10 marks each.

Compulsory Question

I. Write short notes on the following :

1. Surplus energy.
2. Mental age.
3. Definitions of Yoga.
4. Raj Yog.
5. Jal neti.
6. Master gland.
7. Halasna.

8. Chakrasna.
9. Arjuna Awardees in Kabaddi.
10. Techniques of shot put. (10×2=20)

UNIT – I

- II. What is the importance of Play theories
OR
- III. Explain the role of sex differences in sports. (10)

UNIT – II

- IV. Describe the types of yoga.
OR
- V. Explore the types of shudhi kriyas. (10)

UNIT – III

- VI. Describe the effects of yoga on circulatory system.
OR
- VII. Explain endocrine system with structure and functions. (10)

UNIT – IV

- VIII. Describe the importance of Asanas in modern life.
OR
- IX. Explain the history and general rules and regulations of Kabaddi. (10)

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ : ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਖਯਾ I ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ। ਯੂਨਿਟ I, II, III ਅਤੇ IV ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ।

ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

I. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

1. ਵਾਧੂ ਉਰਜਾ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ।
3. ਯੋਗਾ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ।
4. ਰਾਜ ਯੋਗ।
5. ਜਲ ਨੇਤੀ।
6. ਮਾਸਟਰ ਗ੍ਰੰਥੀ।
7. ਹਲ ਆਸਣ।
8. ਚਕਰ ਆਸਣ।
9. ਕਬੱਡੀ ਵਿੱਚ ਅਰਜਨ ਐਵਾਰਡੀ।
10. ਸ਼ਾਟ ਪੁਟ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ।

(10×2=20)

ਯੂਨਿਟ-I

- II. ਖੇਡ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?
ਜਾਂ
- III. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਵਖਰੇਵਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
(10)

ਯੂਨਿਟ-II

- IV. ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
ਜਾਂ
- V. ਸੁਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ। (10)

ਯੂਨਿਟ-III

- VI. ਲਹੂ-ਮੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਯੋਗਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
ਜਾਂ
- VII. ਅੰਤਰ-ਸ਼੍ਰਾਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
(10)

ਯੂਨਿਟ-IV

- VIII. ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
ਜਾਂ
- IX. ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਆਮ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
(10)