

Roll No.

Total Pages : 5

4388/MH

B/2051

PHYSICAL EDUCATION

Semester–IV

Time Allowed : 3 Hours]

[Maximum Marks : 60

Note : All questions from Section A is compulsory carrying 2 marks each. Attempt **one** question each from Section B to Section E carrying 10 marks each.

SECTION—A

1. Compulsory Question. Write short notes on the following : 10×2=20
- (i) Meaning of transfer of training.
 - (ii) Types of Motivation.
 - (iii) What is Sprain?

- (iv) What is length of High Jump runway?
- (v) Write about the officials of Kho-Kho.
- (vi) Define the Dislocation.
- (vii) How many chambers of heart?
- (viii) Describe features of Skeletal Muscles.
- (ix) Definition of First Aid.
- (x) Explain the rules of Discuss throw.

SECTION—B

- 2. Explain the characteristics of personality. 10
- 3. How players can be motivated comment upon its importance in sports. 10

SECTION—C

- 4. What is meant by learning? Describe the laws of learning. 10
- 5. What do you mean by sports psychology? Give its importance. 10

SECTION—D

6. Explain the structural classification of Muscles. 10
7. Function of heart? Explain. 10

SECTION—E

8. Draw a layout of high jump. 10
9. Write about the officials and major tournament of Kho-Kho game. 10

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ: ਭਾਗ A ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ B ਅਤੇ ਭਾਗ E ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ।

ਭਾਗ—A

1. ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਵਾਲ। ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ : $10 \times 2 = 20$
- (i) ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਥਾਨੰਤਰ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- (ii) ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
- (iii) ਮੋਚ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- (iv) ਹਾਈ ਜੰਪ ਦੇ ਦੌੜ ਪੱਥ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- (v) ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- (vi) ਜੋੜ ਉਖੜਨਾ/ਉਤਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?
- (vii) ਦਿਲ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਖਾਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- (viii) ਪਿੰਜਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।
- (ix) ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- (x) ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ—B

2. ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10
3. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਇਸਦੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮਹੱਤਤਾ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਓ। 10

ਭਾਗ—C

4. ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10
5. ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? 10

ਭਾਗ—D

6. ਪਿੰਜਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਰਗੀਕਰਨ ਲਿਖੋ। 10
7. ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

ਭਾਗ—E

8. ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ। 10
9. ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 10