

Roll No.

Total Pages : 6

4448/MH

C-2051

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

Paper-A

Semester-VI

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) Define the Intramural Competition.
 - (ii) Write the names of four tournament.

4448/MH/723/W

[P. T. O.

- (iii) What are the achievement of Major Dhyan Chand?
- (iv) What is importance of Water for body?
- (v) What is Obesity?
- (vi) What is Haemoglobin?
- (vii) What is the aim of sports training?
- (viii) What is explosive strength?
- (ix) What is meant by Load Training?
- (x) Does lack of Discipline affects sports performance?

SECTION—B

2. How Intramural and Extramural tournaments are organized? 10
3. Draw a fixture of 13 teams with single knock out tournament. 10

4448/MH/723/W

2

SECTION—C

4. Write the functions and sources of carbohydrates, fat and protein. 10
5. What are the causes of low hemoglobin? 10

SECTION—D

6. Write the main characteristics of sports training? Describe them. 10
7. What are the factors effecting physical fitness? 10

SECTION—E

8. What are the reasons of bad performance by India in sports? Give suggestions to remove them. 10
9. What are the rules & regulations of Relay Races? 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 : 10×2=20
- (i) ਅੰਤਰ ਸਮੂਹ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- (ii) ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
- (iii) ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?
- (iv) ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- (v) ਮੋਟਾਪਾ ਕੀ ਹੈ?
- (vi) ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਕੀ ਹੈ?
- (vii) ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?
- (viii) ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- (ix) ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- (x) ਕੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਘਾਟ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਭਾਗ—B

2. ਇੰਟਰਾਮਿਊਰਲ ਅਤੇ ਐਕਸਟਰਾਮਿਊਰਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? 10
3. ਸਿੰਗਲ ਨਾਕ ਆਊਂਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲਈ 13 ਟੀਮਾਂ ਲਈ ਫਿਕਸਚਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। 10

ਭਾਗ—C

4. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 10
5. ਘੱਟ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ? 10

ਭਾਗ—D

6. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 10

7. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? 10

ਭਾਗ—E

8. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਸਨ? ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ। 10
9. ਰੀਲੇਅ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? 10