

PC-13747/NHH

C-2111

PHYSICAL EDUCATION-A

(Semester-V)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note : Section A is compulsory, consisting of 10 short answer type questions carrying 2 marks each. Attempt *one* question each from Section B, C, D & E carrying 10 marks each.

SECTION—A

(Compulsory Question)

- I. Explain the following in brief :
1. What are the objectives of recreation?
 2. Describe the causes of Lordosis.
 3. What are private camps?
 4. What do you mean by Intramural and extramural competitions?
 5. Posture of Standing.
 6. Flat Foot.
 7. What are the professional courses in physical education?

8. Which courses are provided by Netaji Subash National Sports Institute?
9. Coaching.
10. Reception Committee.

SECTION—B

- II. Define Posture. Comment on the characteristics and importance of good posture.
- III. Define Leadership. Write the Qualities and Responsibilities of Leader.

SECTION—C

- IV. Write about different deformities of the body. Write about the causes and remedial measures of any four deformities of the body.
- V. What do you mean by Motion? Various application of motion in sports and games.

SECTION—D

- VI. Explain the career options of Physical Education.
- VII. What do you understand by the professional preparation of coaches?

SECTION—E

- VIII. Draw a labelled a diagram of the Badminton. Write the names of four Arjuna Award Winners.
- IX. Write the history of Javelin throws. Draw the layout of Javelin throw.

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ : ਭਾਗ A ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ 10 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ। ਭਾਗ B, C, D ਅਤੇ E ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ।

ਭਾਗ—A

(ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- I. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :
1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਹਨ?
 2. ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
 3. ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੈਂਪ ਕੀ ਹਨ?
 4. ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
 5. ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦਾ ਆਸਣ।
 6. ਚਪਟੇ ਪੈਰ।
 7. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੋਰਸ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
 8. ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਕਿਹੜੇ ਕੋਰਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
 9. ਕੋਚਿੰਗ।
 10. ਸੁਆਗਤ ਕਮੇਟੀ।

ਭਾਗ—B

- II. ਆਸਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਚੰਗੇ ਆਸਣ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ।

- III. ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਲੀਡਰ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ—C

- IV. ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੁਰੂਪਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਕੁਰੂਪਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- V. ਗਤੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਗਤੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ—D

- VI. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਵਸਾਏ ਚੋਣ (options) ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- VII. ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

ਭਾਗ—E

- VIII. ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦਾ ਇਕ ਅੰਕਿਤ ਰੇਖਾ-ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ। ਚਾਰ ਅਰਜਨ ਐਵਾਰਡ ਜੇਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- IX. ਨੇਜ਼ਾ ਸੁੱਟਣ (Javelin throws) ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਲਿਖੋ। ਨੇਜ਼ਾ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਬਣਾਓ।