

PC-13686/NHH

B-2111

PHYSICAL EDUCATION (THEORY)

(Semester-III)

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. Write brief answer of the following :

1. Explain Gliding Technique in shot put.
2. Karma Yoga.
3. Importance of Play.
4. Social Development.
5. Physiological Differences.
6. Define the types of Kapalbhathi.
7. Emotional Development.
8. List two names of Arjuna Awardees.
9. Write the definition of Asanas.
10. Write the parts of Shat Karma.

SECTION—B

- II. Elaborate the meaning of play and explain the theories.
- III. Describe the stages of growth and development in childhood and adolescence.

SECTION—C

- IV. Elaborate the Shat Karma with their benefits and technique.
- V. Explain the Bhastrika Pranayama with their technique, benefits, precautions and its importance in modern life.

SECTION—D

- VI. Discuss the physiological effect of Asanas on Blood-circulatory system.
- VII. Explain the excretory system with structure and functions.

SECTION—E

- VIII. Explain about the history and duties of officials in Kabaddi.
- IX. Describe Mayurasana with diagram. Explain its technique, benefits and precautions.

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 ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ :
1. ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ ਵਿਚ ਗਲਾਈਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 2. ਕਰਮ ਯੋਗ।
 3. ਖੇਡਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।
 4. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ।
 5. ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅੰਤਰ।
 6. ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
 7. ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ।
 8. ਅਰਜਨ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
 9. ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
 10. ਸ਼ਟ ਕਰਮ ਦੇ ਭਾਗ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ—B

- II. ਖੇਡ ਦੇ ਅਰਥ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

- III. ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਗਭਰੇਟ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—C

- IV. ਸ਼ਟ ਕਰਮ ਦੀ, ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- V. ਭਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕ, ਫਾਇਦਿਆਂ, ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—D

- VI. ਲਹੂ-ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- VII. ਮਲ-ਮੂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—E

- VIII. ਕਬੱਡੀ ਵਿਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਕਰਤਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- IX. ਮੈਯੂਰ ਆਸਣ ਦਾ ਰੇਖਾ-ਚਿੱਤਰ ਸਹਿਤ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਤਕਨੀਕ, ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।