

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

1	7	4	1	4
---	---	---	---	---

Exam. Code :

0	0	0	5
---	---	---	---

B.A./B.Sc. (General) 5th Semester
(2125)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note :— Attempt five questions in all, including Question No. 1 (Unit-I) which is compulsory and selecting one question from each of Units II-V.

UNIT—I

1. Answer the following questions in brief :

- (a) What is the Aim of recreation?
- (b) What are the Advantages of intramural competition?
- (c) Explain the Importance of athletic meet.
- (d) Enlist any five techniques of massage.
- (e) What do you mean by body composition?
- (f) What is the method of deciding which team will bat first in cricket?

6×2=12

UNIT—II

2. Illustrate the meaning of Play. Explain various theories of play along with criticism. 12
3. What are the types of Recreation? Throw light on the Recreational activities and agencies providing recreation. 12

UNIT—III

4. What is league tournament? Explain its different methods of drawing fixtures. 12
5. Being a physical education teacher, how would you organize an athletic meet in your institution? 12

UNIT—IV

6. What are the benefits of good posture? How can poor posture be prevented? 12
7. Explain various Postural deformities. What are the causes and remedial measures of postural deformities? 12

UNIT—V

8. What do you mean by massage? Write down its brief history and guidelines. 12
9. Mark the cricket field and write down the Equipment used in cricket with their specifications. 12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए, जिनमें प्रश्न संख्या 1 (यूनिट-I) अनिवार्य है और प्रत्येक यूनिट II-V में से एक प्रश्न चुनिए।

यूनिट-I

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर संक्षेप में दीजिए :
 - (a) मनोरंजन का उद्देश्य क्या है?
 - (b) आंतरिक प्रतियोगिता के क्या लाभ हैं?
 - (c) एथलेटिक मीट के महत्व की व्याख्या कीजिए।
 - (d) मालिश की किन्हीं पाँच तकनीकों को सूचीबद्ध कीजिए।
 - (e) शारीरिक संरचना से आप क्या समझते हैं?
 - (f) क्रिकेट में कौन सी टीम पहले बल्लेबाजी करेगी, यह तय करने की विधि क्या है? 6×2=12

यूनिट-II

2. खेल का अर्थ स्पष्ट कीजिए। खेल के विभिन्न सिद्धांतों की आलोचना सहित व्याख्या कीजिए। 12

3. मनोरंजन के प्रकार क्या हैं? मनोरंजक गतिविधियों और मनोरंजन प्रदान करने वाली एजेंसियों पर प्रकाश डालिए। 12

यूनिट-III

4. लीग टूर्नामेंट क्या है? इसके विभिन्न फिक्स्चर बनाने के तरीकों की व्याख्या कीजिए। 12
5. एक शारीरिक शिक्षा का शिक्षक होने के नाते, अपने संस्थान में एथलेटिक मीट का आयोजन आप कैसे करेंगे? 12

यूनिट-IV

6. अच्छी मुद्रा के क्या लाभ हैं? खराब मुद्रा को कैसे रोका जा सकता है? 12
7. विभिन्न आसन संबंधी विकृतियों की व्याख्या कीजिए। आसन संबंधी विकृतियों के कारण और उपचारात्मक उपाय क्या हैं? 12

यूनिट-V

8. मालिश से आप क्या समझते हैं? इसका संक्षिप्त इतिहास और दिशानिर्देश लिखिए। 12
9. क्रिकेट के मैदान को चिह्नित कीजिए और क्रिकेट में प्रयुक्त उपकरणों को उनकी विशिष्टताओं सहित लिखिए। 12

(पंजाबी अन्वष्ट)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 (ਯੂਨਿਟ-I) ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ II-V ਹਰੇਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :
- (a) ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ ?
- (b) ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ?

- (c) ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੀਟ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਾਓ।
- (d) ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਪੰਜ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
- (e) ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
- (f) ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰੇਗੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ ? 6×2=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਖੇਡ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਾਓ। ਖੇਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12
3. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ ? ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਓ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕੀ ਹੈ ? ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਇਸਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12
5. ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੀਟ ਕਿਵੇਂ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰੋਗੇ ? 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਚੰਗੀ ਆਸਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ? ਮਾੜੀ ਆਸਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? 12
7. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਆਸਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਕ ਉਪਾਅ ਕੀ ਹਨ ? 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਮਾਲਿਸ਼ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸਦਾ ਸੰਖੇਪ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ। 12
9. ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਖੋ। 12