

PHYSICAL EDUCATION – A

Time Allowed : 3Hrs.

Maximum Marks : 60

Note : Attempt ONE question each from Sections A, B, C and D carrying 10 marks each and the entire Section E consisting of 10 short answer type questions carrying 2 marks each.

(SECTION-A)

1. Write a detailed note on the nature of Motor Learning.
2. What do you mean by Motivation ? Explain various types of motivation.

(SECTION-B)

3. Write a note on remedial measures of Aggression in Sports.
4. Define 'Play'. Explain various theories of play in detail.

(SECTION-C)

5. Explain various remedial measures to enhance India's performance in sports.
6. What do you mean by Childhood ? Write a note on the psychological characteristics that play a role in growth and development during childhood.

(SECTION-D)

7. Define the term Socialization ? Explain various characteristics of socialization in detail.
8. Explain the importance of sports in International Integration.

(SECTION-E)

9. Answer the following in short :

- (a) Define Sports Psychology.
- (b) Briefly explain Learning Curve with diagram.
- (c) Enlist various types of Play Activities.
- (d) What do you mean by Anxiety in sports ?
- (e) Write a short note on Adolescent period.
- (f) Enlist two remedies used to control Adolescent problem.
- (g) Write a short note on the role of politics in sports.
- (h) Define the term 'individual differences'.
- (i) Briefly explain the importance of individual differences in sport.
- (j) What do you mean by Integration ?

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

Time Allowed : 3Hrs.

Maximum Marks : 60

ਨੋਟ : ਭਾਗ ਓ, ਅ, ਏ ਅਤੇ ਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ ਹ ਸਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ 10 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ।

(ਭਾਗ-ਓ)

1. 'Motor Learning' ਦੇ ਸਰੂਪ ਉੱਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
2. ਪ੍ਰੇਤਸਾਹਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਤਸਾਹਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(ਭਾਗ-ਅ)

3. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨਾਲ ਨਿਬੜਣ ਲਈ ਜੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਕਦਮਾਂ ਉੱਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
4. 'Play' ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਿਊਰੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(ਭਾਗ-ੳ)

5. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

6. 'ਬਚਪਨ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਉੱਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
(ਭਾਗ-ਸ)
7. 'ਸਮਾਜੀਕਰਨ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ। ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
(ਭਾਗ-ਹ)
9. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਦਿਉ:
- (ੳ) ਖੇਡ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।
 - (ਅ) ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਲਰਨਿੰਗ ਵਕਰ (Curve) ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 - (ੲ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡ-ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੱਸੋ।
 - (ਸ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
 - (ਹ) ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ (Adolescent period) ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
 - (ਕ) ਕਿਸੇਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੋ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ।
 - (ਖ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
 - (ਗ) 'ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੱਤਭੇਦਾਂ' ਟਰਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 - (ਘ) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੱਤਭੇਦਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 - (ਙ) ਏਕੀਕਰਨ (Integration) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?