

PHYSICAL EDUCATION-B

Time : Three Hours

Maximum Marks : 60

Note : The candidates are required to attempt one question each from Section 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. Name the various bones of the human body. 10
OR
2. What is the classification of various joints ? 10

SECTION-B

3. Describe the mechanism of blood circulation. 10
OR
4. Explain the causes and treatment of various sports injuries. 10

SECTION-C

5. Define Yoga. Explain its importance. 10
OR
6. What are the effects yoga on respiratory and circulatory system ? 10

SECTION-D

7. Describe the objectives of Pranayam. 10
OR
8. Explain the various techniques of relaxation. 10

SECTION-E

- IX. Write short notes on the following :

- (i) What do you mean by abduction ? (ii) Define concentric contraction of skeletal muscle.
(iii) What are arteries and veins ? (iv) What is Fracture ?
(v) Write any two qualities of first aider. (vi) Write about dislocation.

- (vii) Explain Sukhasana. (viii) Write the various types of yoga.
 (ix) What do you mean by Pranayam ? (x) Define Relaxation.

$10 \times 2 = 20$

ਨੋਟ : ਪਰਿਧਿਆਰਥੀ ਭਾਗ ਉ, ਅ, ਇ ਅਤੇ ਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ ਹ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ 10 ਸਥਿਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ।

ਭਾਗ-ਉ

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ। 10

ਜਾਂ

2. ਵੱਖ ਵੱਖ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਕੀ ਵਰਗੀਕਰਨ ਹੈ? 10

ਭਾਗ-ਅ

3. ਲਹੂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

ਜਾਂ

4. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

ਭਾਗ-ਈ

5. ਯੋਗਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

ਜਾਂ

6. ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਲਹੂ ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਤੇ ਯੋਗਾ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ? 10

ਭਾਗ-ਸ

7. ਪ੍ਰਾਣਾਜਾਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

ਜਾਂ

8. ਵਿਸਰਾਮ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

ਭਾਗ-ਚ

9. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਸਥਿਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| (i) ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦੇ ਉੱਤੱਰਨ (abduction) ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? | (iv) ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਕੀ ਹੈ? |
| (ii) ਪਿੰਜਰ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਸਮ-ਚੈਂਦਰੀ ਸੁੰਗਾੜਣ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। | (v) ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਤੱਰਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। |
| (iii) ਧਮਣੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਕੀ ਹਨ? | (vi) ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਤੱਰਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। |
| (v) ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕੋਈ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ। | (vii) ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ। |
| (vii) ਸੁੱਖ ਅਸਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। | (x) ਸੁਸਤਾਉਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। |
| (ix) ਪ੍ਰਾਣਾਜਾਮ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? | |

$10 \times 2 = 20$