

PHYSICAL EDUCATION – B

Time Allowed : 3Hrs.

Maximum Marks : 60

Note : (i) Attempt **FOUR** questions from Sections A, B, C and D, selecting not more than **ONE** question from each unit.

- (ii) Attempt **ALL** questions from Section E.
(iii) All questions of Section A, B, C and D carry **10** marks each.
(iv) All short questions of Section E carry **2** marks each and the Section E consists of **20** marks.

(SECTION-A)

1. Explain the structure and functions of bones. (10)
2. Describe structure of different joints. (10)

(SECTION-B)

3. Elaborate the structure of heart. (10)
4. Describe the principles of first aid. (10)

(SECTION-C)

5. Explain the importance of Yoga. (10)
6. Explain the meditative Asanas. (10)

(SECTION-D)

7. What is the importance of Pranayam ? (10)
8. Explain the objectives of Shudhi Kriya. (10)

(SECTION-E)

9. Attempt the following questions in short :

- (a) Write about types of bones.
(b) Explain abduction and adduction movements around a joint.
(c) Describe eccentric contraction.
(d) What are arteries and veins ?
(e) Define First Aid.
(f) What is contusion ?
(g) What do you mean by Yoga ?
(h) Describe Sarvangasana.
(i) Define Pranayam.
(j) Explain breathing exercises. (10×2=20)

Time Allowed : 3Hrs.

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

Maximum Marks : 60

ਨੋਟ : (i) Attempt **FOUR** questions from Sections A, B, C and D, selecting not more than **ONE** question from each unit.

(ii) Attempt **ALL** questions from Section E.

(iii) All questions of Section A, B, C and D carry 10 marks each.

(iv) All short questions of Section E carry 2 marks each and the Section E consists of 20 marks.

- | | | |
|---|---------|------|
| 1. ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। | (ਭਾਗ-ਉ) | (10) |
| 2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। | (ਭਾਗ-ਅ) | (10) |
| 3. ਦਿਲ ਦੀ ਬਣਤਰ ਉੱਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉ। | (ਭਾਗ-ਅ) | (10) |
| 4. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। | (ਭਾਗ-ਅ) | (10) |
| 5. ਯੋਗ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। | (ਭਾਗ-ਏ) | (10) |
| 6. ਧਿਆਨ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। | (ਭਾਗ-ਏ) | (10) |
| 7. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? | (ਭਾਗ-ਸ) | (10) |
| 8. ਸੁੱਧੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਉੱਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। | (ਭਾਗ-ਸ) | (10) |
| 9. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਦਿਓ: | (ਭਾਗ-ਹ) | |
| (ਉ) ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। | | |
| (ਅ) ਜੋੜ ਦੁਆਲੇ abduction ਅਤੇ adduction ਹਲਚਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। | | |
| (ਇ) ਵਿਕੇਂਦਰੀ ਸੁੰਗੇੜ (Eccentric Contraction) ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। | | |
| (ਸ) ਲਾਹੂ ਨਾੜੀਆਂ (arteries and veins) ਕੀ ਹਨ? | | |
| (ਹ) ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। | | |
| (ਕ) ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ (Confusion) ਕੀ ਹੈ? | | |
| (ਖ) ਯੋਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? | | |
| (ਗ) ਸਰਵਾਂਗਾਸਣ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। | | |
| (ਘ) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। | | |
| (ਘ) ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। | | |

(10×2=20)