

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

Paper - A : Semester-III

Time Allowed : 3 Hours] [Maximum Marks : 76]
Note : The candidates are required to attempt two questions each from Section A and B carrying 12 marks each and the entire Question No. I consisting of 14 short answer type questions carrying 2 marks each.

Section - A

1. Compulsory Question. Explain the following questions in brief: $2 \times 14 = 28$
- (i) What are the remedial measures of India's poor performance in Sports ?
 - (ii) What is the role of Politics in Promotion of Sports ?
 - (iii) Define Socialization.
 - (iv) What do you mean by Integration ?
 - (v) What are the preventive methods of Sprain ?
 - (vi) Write the First and Treatment for Electric Shock.
 - (vii) Write the principles of First Aid.
 - (viii) What is the role of Muscles in our Body ?
 - (ix) What do you mean by Circulatory system ?
 - (x) Write the importance of Platelets in our body.
 - (xi) Mention the official of Badminton.
 - (xii) What is the weight of discuss for Men and Women ?
 - (xiii) What do you mean by Cross Bar ?
 - (xiv) What are the basic rules of High Jump ?
2. What is the role and importance of Economy in promotion of Sports ? 12
3. Explain the importance and determination of Individual differences. 12
4. Name the common Sports injuries. Explain the symptoms, treatment and prevention of Contusion and Fracture. 12
5. Define First Aid. What should be the qualities of a First aider ? 12

Section - B

6. What do you mean by Muscular System ? Explain the structural and functional classification of Muscles. 12
 7. Draw layout of discuss throw and explain the rules and regulations of discuss throw. 12
 8. Draw a layout of Badminton Court. Describe rule and regulations in detail. 12
 9. Explain in detail about Circulatory system. 12

Punjabi Version

ਨੋਟ : ਭਾਗ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਅਹੋਕ ਵਿਚੋਂ ਦੋ-ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 12 ਅੰਕ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਦੇ ਸਾਰੇ 14 ਸੱਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਕ ਪ੍ਰਾਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਵਾਲ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੱਖੇਪ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ : $2 \times 14 = 28$
 (i) ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਮਾੜੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਸਾਧਕ ਉਪਾਂ ਕੀ ਹਨ ?
 (ii) ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ਨੀਤੀ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ?
 (iii) ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।
 (iv) ਏਕੀਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
 (v) ਮੋਚ ਦੇ ਨਿਵਾਰਕ ਢੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
 (vi) ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ।
 (vii) ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਤ ਲਿਖੋ।
 (viii) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ?
 (ix) ਲਹੂ-ਘੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
 (x) ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਲੇਟਲੈਟਾਂ (Platelets) ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?
 (xi) ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕਰੋ।
 (xii) ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਡਿਸਕਸ ਦਾ ਭਾਰ ਕੀ ਹੈ ?
 (xiii) ਕਰਾਸ ਬਾਰ (Cross Bar) ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
 (xiv) ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਗ - ਉ

2. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਕੀ ਹੈ ? 12
 3. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਖਰੇਵਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12
 4. ਆਮ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ। ਗੈੜੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਕ-ਬਾਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12
 5. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ। ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਗੁਣ ਕੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ? } 12

ਭਾਗ - ਅ

6. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚਾਗਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਵਰਗੀਕਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12
 7. ਡਿਸਕਸ ਬਰੋ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਡਿਸਕਸ ਬਰੋ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12
 8. ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12
 9. ਲਹੂ-ਘੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12