

PHYSICAL EDUCATION (Theory)-A

Semester-III

Time Allowed : Three Hours]

Note :- (1) First question is compulsory. Each part carries 2 marks.

[Maximum Marks : 76

(2) Attempt two questions from each unit. Each question carries 12 marks.

1. (i) What do you mean by Individual differences?

- (ii) Write the role of family in Socialization.
- (iii) What do you mean by National Integration?
- (iv) Write any two causes of Sports Injuries.
- (v) Define about dislocation.
- (vi) What do you mean by Heat Stroke?
- (vii) How you will give First Aid to dislocation?
- (viii) What do you mean by Muscular System?
- (ix) What is structural classification of muscle?
- (x) Write mechanism of Digestive.
- (xi) Write any two functions of Blood.
- (xii) Explain composition of Blood.
- (xiii) Write any two general rules of Discuss Throw.
- (xiv) Write any two general rules of High Jump.

14×2=28

UNIT-I

2. Explain the role and importance of economy in sports.
3. What do you mean by socialization? How sports helps in socialization?
4. What do you mean by strain? Explain the causes and symptoms of strain.
5. Explain the qualities of First Aider.

UNIT-II

6. Draw a structure of Digestive system and explain the functions of any two organs of digestive system.
7. Explain the function of Heart and mechanism of blood circulation.
8. Explain the Psychological and Social Characteristics of growth and development in childhood.
9. Lay out Badminton Court and explain its general rules and regulations.

12×4=48

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

- ਨੋਟ :- (1) ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਭਾਗ ਦੇ 2 ਨੰਬਰ ਹਨ।
 (2) ਹਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 12 ਨੰਬਰ ਹਨ।
1. (i) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
 - (ii) ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?
 - (iii) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ।
 - (iv) ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਣ ਲਿਖੋ।
 - (v) ਹੱਡੀ ਉਤਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
 - (vi) ਲੂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਲਿਖੋ।
 - (vii) ਹੱਡੀ ਉਤਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿਉਗੇ?
 - (viii) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
 - (ix) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਣ (classification) ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
 - (x) ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
 - (xi) ਲਹੂ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
 - (xii) ਲਹੂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
 - (xiii) ਡਿਸਕਸ ਥਰੋ (Discuss Throw) ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਆਮ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।
 - (xiv) ਉੱਚੀ ਛਾਲ (High Jump) ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।

14×2=28

ਯੂਨਿਟ-I

2. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਰੋਲ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
3. ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਖੇਡਾਂ ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
4. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਖਚਾਅ (Strain) ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਇਸਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
5. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-II

6. ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਬਣਾਉ। ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
7. ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਧਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
9. ਬੈਡਮਿਨਟਨ ਕੋਰਟ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਮ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

12×4=48