

PHYSICAL EDUCATION -A

Time Allowed: 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

- Section - A**

 1. What do you mean by Recreation ? Explain its types in detail.
 2. What do you mean by Leadership ? Explain its types in detail.

Section - B

Section : B

- 3. What do you mean by intramural ? Explain its importance in detail.
4. Explain organisation of Picnic in detail.**

Section : C Development of

5. Explain bad posture in detail and development of good posture.
6. What do you mean by disability ? Explain its causes and prevention in detail.

Section : D cation in detail

7. What is Masage ? Explain its classification in detail.
8. What do you mean by Balanced Diet ? Explain various sources of its components.

Section : E

(e) Water
(g) Doping
(i) Foot Deformities

(f) Pinching in massage
(h) Camping
(j) Combination tournaments.
(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ : ਪਰੀਖਿਆਰਥੀ ਭਾਗ ਉ, ਅ, ਇ ਅਤੇ ਸ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ ਹ ਦੇ ਸਾਰੇ 10 ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ।

ਭਾਗ : ਉ

1. ਦਿਲਪ੍ਰਚਾਵੇ (ਮਨੋਰੰਜਨ) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
2. ਅਗਵਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
ਭਾਗ : ਅ
3. ਅੰਦਰਲੇ (ਅੰਦਰੂਨੀ) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
4. ਪਿਕਨਿਕ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਭਾਗ : ਇ

5. ਨੁਕਸਾਨ ਮੁਦਰਾ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਚਰਚਾ ਕਰਦਿਆਂ, ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚਾਰੋ।
6. ਅੰਪੰਗਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਰੈਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ : ਸ

7. ਮਾਲਸ਼ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਵਰਨੀਕਰਣ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
8. ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਰਥ ਲਿਖੋ। ਇਸਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸਰੋਤ ਵਿਚਾਰੋ।

ਭਾਗ : ਹ

9. ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

(ਉ) ਦਿਲਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼
(ਇ) ਪੁਨਰਵੰਸੇਬਾ
(ਹ) ਪਾਣੀ
(ਖ) ਡੈਪਿੰਗ
(ਘ) ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸ

(ਅ) ਲਤਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸ (ਅੰਪੰਗਤਾਵਾਂ)
(ਸ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ
(ਕ) ਮਾਲਸ਼ ਵਿਚ Pinching
(ਗ) ਵੈਂਪਿੰਗ
(ਵ) ਜੁੜਵੇਂ ਟੁਰਨਾਮੈਂਟ।