

## **PHYSICAL EDUCATION - B**

**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**

1. Define sports training and explain its aim and objectives in detail.
2. Write down circuit training method in detail.

**Section : B**

3. What is strength ? Write down various methods to improve strength.
4. Define conditioning and discuss main principles for general conditioning.

**Section : C**

5. Define Motion. Explain various types of motion with examples.
6. Define force and write down types of force in detail.

**Section : D**

- and sports.
7. Write the definition of Kinesiology. Discuss its importance in the field of physical education
  8. Describe the importance of therapeutic exercises in sports.

**Section : E**

9. Write short notes on the following:

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| (a) Overload                     | (b) Fartlek Training Method         |
| (c) Newton's Third Law of Motion | (d) First Class level               |
| (e) Centre of Gravity            | (f) Assisted exercises              |
| (g) Specific conditioning        | (h) Speed endurance                 |
| (i) Agility                      | (j) Name the father of Kinesiology. |

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

**ਨੋਟ :** ਪਰੀਖਿਆਲੀ 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. ਥੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਨਿਆਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
2. ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰੋ।

**ਭਾਗ : ਅ**

3. ਤਾਕਤ (ਸ਼ਕਤੀ) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚਾਰੋ।

4. ਕਾਂਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਕਾਂਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨੇਮਾਂ ਦਾ ਉਲੇਖ ਕਰੋ।  
ਭਾਗ : ਈ
5. ਗਤੀ (ਮੋਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਗਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਹਿਤ ਦਰਜ ਕਰੋ।
6. ਜ਼ੋਰ (ਫੋਰਸ) ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।  
ਭਾਗ : ਸ
7. ਗਤੀ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।
8. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਇਲਾਜੀ (ਬੈਰਾਪੈਟਿਕ) ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਰਜ ਕਰੋ।  
ਭਾਗ : ਹ

9. ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

- (ਉ) ਓਵਰਲੋਡ  
(ਇ) ਨਿਊਟਨ ਦਾ ਗਤੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਨੇਮ  
(ਹ) ਗਾਰਡਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ  
(ਖ) ਵਿਸੋਸ਼ ਕਾਂਡੀਸ਼ਨਿੰਗ  
(ਘ) ਚੁੱਸਤੀ

- (ਅ) ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ  
(ਸ) ਅਵਲ ਦਰਜੇ ਦਾ ਪੱਧਰ  
(ਕ) ਸਹਾਇਕੀ ਕਸਰਤਾਂ  
(ਗ) ਰਫ਼ਤਾਰ ਸਹਿਣਯੋਗਤਾ  
(ਵ) ਗਤੀ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪਿਤਾਮਾ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।