

## PHYSICAL EDUCATION - A

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note : Attempt one question each from Sections 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. Success of recreational programmes depends upon specialized professional preparation. Explain.
2. What do you mean by leadership ? Moreover, explain its importance and types.

### Section - B

3. What is a round robin tournament ? Draw a fixture of 12 teams by adopting single elimination tournament of your game.
4. Write the process of organizing the annual sports meet of school in detail.

### Section - C

5. Write down the following postural deformities : Flat foot, Lordosis, Round Shoulders and their causes and remedial measures.
6. How far the physical activities can be used as corrective measures for postural deformities ? Discuss in detail.

### Section - D

7. Explain the following :  
(a) Anabolic steroids (b) Components of balanced diet.
8. Define massage and how massage is beneficial in sports. Discuss.

### Section - E

9. Write short notes on the following :  
(a) Two objectives or camping. (b) Kneading.  
(c) What is EPO ? (d) Write two risks of blood doping.  
(e) Types of leadership. (f) What is Extramural ?  
(g) What is different between bye and seeding ?  
(h) Two advantages of league tournaments.  
(i) Water soluble vitamins. (j) What are the functions of proteins ?

### Punjabi Version

ਨੋਟ : ਭਾਗ ਓ, ਐ, ਬ ਅਤੇ ਡ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ ਏ ਸਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ 10 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ।

### ਭਾਗ - ਓ

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤਿਆਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

2. ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ - ਅ

3. ਰਾਉਂਡ ਰੋਬਿਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕੀ ਹੈ? ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦੇ ਇਕਹਿਰੇ ਖਾਤਮਾ (Single elimination) ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੇ 12 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਇਕ ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਉ।

4. ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਪੋਰਟਸ ਮੀਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ - ਬ

5. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਆਸਣ ਕਰੂਪਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ:-

ਚਪਟਾ ਪੈਰ, ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ, ਗੋਲ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਕ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।

6. ਆਸਣ ਕਰੂਪਤਾਵਾਂ ਲਈ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ - ਸ

7. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ:

(a) ਐਨਾਥੇਲਿਕ ਸਟੀਰਾਈਡ।

(b) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਾਗ।

8. ਮਾਲਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮਾਲਸ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ? ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ - ਹ

9. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ 'ਤੇ ਸੰਖਿਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ:

(a) ਕੈਂਪਿੰਗ ਦੇ ਦੋ ਉਦੇਸ਼।

(c) EPO ਕੀ ਹੈ?

(e) ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ।

(g) Bye ਅਤੇ seeding ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

(i) ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ।

(b) ਮੱਲਣਾ (Kneading)

(d) ਬਲੈਂਡ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਦੋ ਖਰਚੇ ਲਿਖੋ।

(f) ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੀ ਹੈ?

(h) ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਦੋ ਫਾਇਦੇ।

(j) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ?