

PHYSICAL EDUCATION – B

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. What do you mean by sports training ? Describe its aims and objectives in detail.
2. Explain 'Interval Training Method' and its need in sports.

Section - B

3. What do you mean by 'Strength' ? Explain various methods to improve strength.
4. Define the word 'Conditioning'. Explain the principles applied for general conditing..

Section - C

5. Define motion. Explain Newton's Laws of Motion with examples related to sports activities.
6. What is force ? Describe the types of force in detail.

Section - D

7. Explain the role of kinesiology to improve sports performance.
8. Discuss the importance of therapeutic exercises in sports.

Section - E

9. Write short notes on the following :

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| (a) Overload | (b) Weight Training |
| (c) Angular Motion | (d) 1st class lever |
| (e) Power | (f) Active flexibility |
| (g) Father of Kinesiology | (h) Centrifugal force |
| (i) Assisted Exercises | (j) Centre of Gravity |

Punjabi Version

ਨੋਟ : ਭਾਗ ਉ. ਅ, ਦ ਅਤੇ ਸ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ ਹ ਸਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ 10 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ - ਉ

1. ਬੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

2. 'ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ' ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
ਭਾਗ - ਅ
3. 'ਤਾਕਤ' ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਸਥਦ 'ਅਨੁਕੂਲਤਾ' ਦੀ ਪ੍ਰੀਤਾਸ਼ਾ ਦਿਉ। ਸਧਾਰਨ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਲਈ ਵਰਤੋ ਜਾਂਦੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
ਭਾਗ - ਇ
5. ਗਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤਾਸ਼ਾ ਦਿਉ। ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਹਿਤ ਨਿਉਟਨ ਦੇ ਗਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
6. ਬਲ ਕੀ ਹੈ? ਬਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
ਭਾਗ - ਸ
7. ਖੇਡ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਗਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਕੁਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਉਪਚਾਰਕਤਾ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
ਭਾਗ - ਹ
9. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧ ਨੋਟ ਲਿਖੋ:-
- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| (a) ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ | (b) ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ |
| (c) ਨੁੱਕਰਦਾਰ ਗਤੀ | (d) ਪਹਿਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੀਵਰ |
| (e) ਸ਼ਕਤੀ | (f) ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਲਚਕ |
| (g) ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਗਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪਿਤਾਮਾ | (h) ਵਿਕੇਂਦਰੀ ਬਲ |
| (i) ਰੋਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਸਰਤਾਂ | (j) ਗੁਰੂਤਾ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰ |