

## PHYSICAL EDUCATION

### Semester-IV

Time Allowed : 3 Hours]

[Maximum Marks : 76

Note : Attempt two questions each from Section B and C carrying 12 marks each and the entire Section A consisting of 14 short answer type questions carrying 2 marks each.

#### Section - A (Compulsory)

1. Attempt the following short answer type questions :
  - (a) What is the importance of practicing Asanas ?
  - (b) Explain the importance of Padmasana.
  - (c) What are the types of Pranayama ?
  - (d) Write the importance of Pranayama.
  - (e) Major tournaments of Football.
  - (f) Write any two Arjuna awardees of football.
  - (g) What is the objective of Shudhikriya ?
  - (h) What do you mean by lona in Kabaddi ?
  - (i) What is the nature of motor learning ?
  - (j) Define Sports Psychology.
  - (k) Enlist theories of Play.
  - (l) Remedial measures of Anxiety.
  - (m) Characteristics of Adolescent period.
  - (n) Write the laws of Learning.

#### Section - B

2. What is the aim of Yoga ? Explain its types in details.
3. Explain cultural poses with their benefits.
4. Draw a layout of Kabaddi court and explain the general rules and regulations of Kabaddi.
5. What do you mean by Shudhikriya ? Explain its types and physiological values.

#### Section - C

6. Define Motivation. What are the types and methods of Motivation ?
7. What are the characteristics of Personality ? Explain the traits of personality.
8. Illustrate the developmental aspects of adolescents and role of Physical Education in solving the problems of adolescents.
9. Illustrate the meaning of Aggression. Throw light on remedial measures of aggression in sports.

#### Punjabi Version

ਨੋਟ : ਭਾਗ ਅ ਅਤੇ ਬ ਵਿਚੋਂ ਦੋ-ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 12 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ ਓ ਸਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ 14 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ।

#### ਭਾਗ - ਓ

1. ਨਿਮਨ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :

- (a) ਆਸਣ-ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ? (b) ਪਦਮ ਆਸਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।  
 (c) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕੀ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ? (d) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।  
 (e) ਫੁਟਬਾਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟਰਨਾਮੈਂਟ। (f) ਫੁਟਬਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਅਹੁਦੇ ਪੁਰਸਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।  
 (g) ਸੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ? (h) ਕਬੱਡੀ ਵਿਚ Iona ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?  
 (i) ਮੈਟਰ ਲਰਨਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਕੀ ਹੈ ? (j) ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।  
 (k) ਖੇਡ-ਬਿਉਰੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। (l) ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ।  
 (m) ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲੱਛਣ। (n) ਲਰਨਿੰਗ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ - ਅ

2. ਯੋਗ ਦਾ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾ ਸਹਿਤ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਖਾਕਾ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਆਮ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
5. ਸੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ - ਬ

6. ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਹਨ ?
7. ਸਖਸੀਅਤ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸਾਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਉੱਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਓ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
9. ਆਕਰਸ਼ਣ ਦਾ ਅਰਥ ਦੱਸੋ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਆਕਰਸ਼ਣ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਓ।