

PHYSICAL EDUCATION

(Semester-IV)

Time Allowed : Three Hours

Maximum Marks : 76

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

SECTION-A (Compulsory)

- I. Attempt the following short answers type questions :
1. Enlist the officials required to conduct a kabaddi match.
 2. What are the types of Shudhikriya ?
 3. What is the importance of practicing asanas ?
 4. Name the Arjuna awardees of football.
 5. Enlist major tournaments of kabaddi.
 6. Define Yoga.
 7. What do you mean by meditative poses ?
 8. Explain nature of motor learning.
 9. What do you mean by learning curve ?
 10. What is the importance of sports psychology ?
 11. Define Sports psychology.
 12. What is the importance of play ?
 13. Write the remedial measures of anxiety.
 14. What do you mean by aggression ?

SECTION-B

- II. What is the importance of Yoga ? Explain any three types of cultural poses.
- III. What do you mean by Pranayama ? Explain its types in detail.
- IV. Write the effects of Yoga on different systems of body.
- V. Draw a layout of kabaddi court and explain its general rules and regulations.

SECTION-C

- VI. Define Motivation. What are the types and methods of motivation ?
VII. Explain play and its theories.
VIII. What are the characteristics of personality ? Explain the traits of personality.
IX. Illustrate the development aspects of adolescents and role of physical education in solving the problems of adolescents.

PUNJABI VERSION

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

ਭਾਗ - A (ਲਾਜ਼ਮੀ)

- I. ਨਿਮਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :
1. ਕਬੱਡੀ ਮੈਚ ਖਿਡਾਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
 2. ਸੁੱਧੀਕਰਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ ?
 3. ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਕੀ ਹੈ ?
 4. ਫੁਟਬਾਲ ਦੇ ਅਰਜ਼ਨ ਅਵਾਰਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
 5. ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
 6. ਯੋਗ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
 7. ਧਿਆਨ ਆਸਣਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
 8. ਮੋਟਰ ਲਰਨਿੰਗ ਦੇ ਸਰੂਪ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 9. ਲਰਨਿੰਗ ਵਕਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
 10. ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
 11. ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
 12. ਖੇਡ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
 13. ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਨਜ਼ਾਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਰਾਹ ਦੱਸੋ।
 14. ਧੱਕੜਪੁਣੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਭਾਗ - B

- II. ਯੋਗ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ? ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਦਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
III. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
IV. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
V. ਕਬੱਡੀ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਦੇ ਆਮ ਨਿਯਮ-ਵਿਨਿਯਮ ਦੱਸੋ।

ਭਾਗ - C

- VI. ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਕੀ ਹਨ ?
VII. Play ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਿਊਰੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
VIII. ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
IX. ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।