

PHYSICAL EDUCATION

**Paper-A
Semester-V**

Time Allowed : 3 Hours]

[Maximum Marks : 76]

Note : All questions from Section A is compulsory carrying 2 marks each. Attempt two questions each from Sections B and Section C carrying 12 marks each.

SECTION-A

1. Attempt the following questions in brief :

14×2=28

- (i) Enlist Agencies of Recreation.
- (ii) Explain "Bye" and "Seeding".
- (iii) What are the objectives of Camping?
- (iv) Enlist the officials of Volleyball.
- (v) Name the major Tournaments of Handball.
- (vi) What is the use of "Antenna" in Volleyball?
- (vii) Define Recreation.
- (viii) What are the structure of Kidney?
- (ix) Explain the structure of Skin.
- (x) Write the parts of Brain.
- (xi) What do you mean by Reflex action?
- (xii) Explain the structure of Spinal cord.
- (xiii) How will you take care of your Eyes?
- (xiv) Explain Reflex arc.

SECTION-B

- 2. What is the importance of Intramural and Extramural competitions? How would you organize an Extramural competition?
- 3. Write the importance of Leadership. What should be the qualities of a Good Leader?
- 4. Explain the merits and demerits of League Tournament. Draw a fixture of 7 teams using Tabular method.
- 5. Draw a layout of Handball Court and explain the duties of officials.

12

12

12

12

SECTION-C

- 6. Explain the structure, functions and location of Endocrine glands.
- 7. Illustrate the structure of Respiratory system and explain mechanism of Internal respiration.
- 8. Write the principle and methods of Health Education.
- 9. Explain the measures of Healthful School living.

12

12

12

12

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ : ਭਾਗ A ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ B ਅਤੇ ਭਾਗ C ਵਿਚੋਂ ਦੋ-ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 12 ਅੰਕ ਹਨ।

ਭਾਗ-A

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

14×2=28

- (i) ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
- (ii) 'Bye' ਅਤੇ 'Seeding' ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।
- (iii) ਕੈਪਿੰਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- (iv) ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
- (v) ਹੈਡਬਾਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੁਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਨਾ ਲਿਖੋ।
- (vi) ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿਚ 'ਅਨਟੇਨਾ' ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ?
- (vii) ਮਨੋਰੰਜਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (viii) ਗੁਰਦੇ (ਕਿਡਨੀ) ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- (ix) ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਵਿਚਾਰੋ।
- (x) ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਰਜ ਕਰੋ।
- (xi) 'ਰੀਫਲੈਕਸ ਐਕਸ਼ਨ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- (xii) ਰੀਨ੍ਹੂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਦਰਜ ਕਰੋ।
- (xiii) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?
- (xiv) 'ਰੀਫਲੈਕਸ ਆਰਕ' ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-B

- 2. 'ਇੰਟਰਾਮੂਰਲ' ਅਤੇ 'ਐਕਸਟਰਾਮੂਰਲ' ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿ ਐਕਸਟਰਾਮੂਰਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

12

- 3. ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਉਲੀਕੋ। ਇਕ ਚੰਗੇ ਆਗਾ ਦੇ ਕੀ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

12

- 4. ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਗੁਣ-ਦੋਸ਼ ਵਿਚਾਰੋ। ਟੈਂਬਲਰ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸੱਤ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਫਿਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਓ।

12

- 5. ਹੈਡਬਾਲ ਕਰਟ ਦਾ ਲੋਆਅਉਟ ਉਲੀਕੋ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਰਤਵ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।

12

ਭਾਗ-C

- 6. ਏਂਡੋਕਰਾਈਨ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ, ਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਲੋਵੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

12

- 7. ਸਾਹ-ਪਣਾਲੀ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।

12

- 8. ਸਿਹਤ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਉਲੇਖ ਕਰੋ।

12

- 9. ਤੰਦਰੂਸਤ ਸਕੂਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦਰਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰੋ।

12