

PHYSICAL EDUCATION -A

Semester - VI

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 76

Note : The candidates are required to attempt two questions each from Section 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

1. Answer the following questions in brief :
- (a) What are the characteristics of sports training ?
 - (b) Write any two principles of training.
 - (c) What do you mean by interval training ?
 - (d) Enlist components of physical fitness.
 - (e) Write the officials of hockey.
 - (f) What are the major fouls of triple jump ?
 - (g) Name the Arjuna awardees of hockey.
 - (h) What is the importance of athletic meet ?
 - (i) What do you mean by vital capacity ?
 - (j) Explain stitch on the side.
 - (k) Throw light on oxygen debt.
 - (l) What are the effects of exercise on muscular system ?
 - (m) Explain fatigue.
 - (n) What do you mean by second wind ?

Section - B

2. What are the principles of load ? Explain the methods of loading.

3. Explain fartlek and circuit training methods.
4. Throw light on principles of conditioning and explain methods of general and specific conditioning.
5. Draw a layout of javelin Throw and explain its rules and regulations.

Section - C

6. Write the problems of obesity. Explain its remedial measures.
7. What are the effects of exercise on respiratory and circulatory system?
8. What do you mean by lever system ? Explain its types and laws.
9. What is force ? Explain its types with examples.

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ : ਭਾਗ ਅ ਅਤੇ ਏ 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. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ :

- | | |
|---|---|
| (a) ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? | (b) ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਨੇਮ ਦਰਜ ਕਰੋ। |
| (c) ਇਨਟਰਵਲ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? | (d) ਸਰੀਰਕ ਰਿਸ਼ਟ-ਪ੍ਰਸ਼ਟਤਾ ਦੇ ਅੰਗ ਇਕ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕਰੋ। |
| (e) ਹਾਕੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਰਜ ਕਰੋ। | (f) ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਦੇ ਮੁਖ ਫਾਊਲ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? |
| (g) ਹਾਕੀ ਦੇ ਅਰਜਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵਿਜੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। | (h) ਐਥਲੇਟਿਕ ਮੀਟ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? |
| (i) ਵੈਸਲਾਕੁਨ (vital) ਸਮੱਰਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? | (l) ਸਟਿੱਚ ਓਨ ਦੀ ਸਾਈਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ। |
| (k) ਆਕਸੀਜਨ ਡੈਟ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉ। | (l) ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪੁਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? |
| (m) ਥਕਾਵਟ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। | (n) ਸੈਕੰਡ ਵਿੰਡ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? |

ਭਾਗ - ਅ

2. ਲੋਡ ਦੇ ਨੇਮ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਲੋਡਿੰਗ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚਾਰੋ।
3. ਫਾਰਟਲੈਕ ਅਤੇ ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿਚਾਰੋ।
4. ਕਾਂਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਤੇ ਰੋਸਨੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਂਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚਾਰੋ।
5. ਜੇਵਲਿਨ ਥਰੋ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨੇਮ ਅਤੇ ਰੇਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ - ਏ

6. ਮੋਟਾਪੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚਾਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜੀ ਉਪਰਾਲੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰੋ।
7. ਸਾਹ-ਪੁਣਾਲੀ ਅਤੇ ਲਹੂ-ਚਲ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
8. ਲੀਵਰ-ਪੁਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨੇਮ ਵਿਚਾਰੋ।
9. ਫੋਰਸ (ਜ਼ੋਰ) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।