

PHYSICAL EDUCATION (Theory) - A

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 160

Note :- (1) First question is compulsory. Each question carries 2 marks.
(2) Attempt two questions from each unit. Each question carries 12 marks.

1. (I) Write the Modern Philosophy of Physical Education.
(II) Define the contribution of Physical Education to general education.
(III) Write a note on Netaji Subhash National Institute of Sports (N.S.N.I.S).
(IV) Write a note on Age Differences.
(V) Write the methods of controlling smoking.
(VI) Lay out the Kho-Kho Court.
(VII) Write any four general rules of Kho-Kho.
(VIII) Write the names of any four parts of Cell.
(IX) Draw a structure of Cell.
(X) What do you mean by joint?
(XI) Write the names of movements of Elbow and Shoulder joints.
(XII) What do you mean by personal hygiene?
(XIII) Write the mode of transmission of AIDS.
(XIV) What do you mean by communicable diseases?

14×2=28

UNIT-I

2. Define Physical Education. Explain its Scope.
3. Explain Post Independence history of Physical Education in India.
4. Write a note on Sports Authority of India.
5. Write the history and general rules and regulations of Basketball.

UNIT-II

6. Define Skeletal System and explain its functions.
7. Write the names of stages of Growth and Development and explain any one.
8. What do you mean by Heredity and Environment? Explain effect of heredity on growth and development.
9. Explain prevention and control of AIDS.

12×4=48

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

- ਨੋਟ : (1) ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ।
(2) ਹਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 12 ਅੰਕ ਹਨ।
1. (I) ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
(II) ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇਣ ਹੈ?
(III) ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ (N.S.N.I.S) ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
(IV) ਉਮਰ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
(V) ਤਮਾਕੂ (Smoking) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
(VI) ਖੋ-ਖੋ ਕੋਰਟ ਬਣਾਉ।
(VII) ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।
(VIII) ਸੈਲ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
(IX) ਸੈਲ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਣਾਉ।
(X) ਜੋੜਾਂ (Joints) ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ

(XI) ਕੁਹਣੀ ਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (movements) ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

(XII) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

(XIII) ਏਡਸ (AIDS) ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਲਿਖੋ।

(XIV) ਛੂਤ-ਛਾਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

14×2=28

ਯੂਨਿਟ-1

2. ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

3. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

4. ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

5. ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਮ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-11

6. ਹੱਡੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

7. ਵਾਧੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

8. ਜੱਦ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਜੱਦ ਦਾ ਵਾਧਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

9. ਏਡਸ (AIDS) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਤੇ ਪਰਹੇਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

12×4=48