

Roll No.

Total Pages : 7

448/MH

C-2050

PHYSICAL EDUCATION (THEORY)

Paper-A

Semester-VI

Time Allowed : 2 Hours] [Maximum Marks : 60

Note : Attempt any **four** questions. All questions carry equal marks.

1. Write brief answers :
 1. Define extramural competitions.
 2. How many byes will be given if the number of teams is 18?
 3. What award and honour Milkha Singh got?
 4. Which vitamin is provided by sun light?

5. Write the preventive measures of obesity.
6. What is stroke volume?
7. What is aim of sports training?
8. What is endurance?
9. Give your views about cross country race?
10. Write about T twenty (20) matches.
2. Draw of fixture of 11 teams for elimination tournament.
3. Describe the career of Major Dhyan Chand.
4. Write the role of vitamins for proper functioning of body.
5. Define any **two** of following :
 - (a) Vital Capacity
 - (b) Residual Volume
 - (c) Tidal Volume.

6. What are the components of physical fitness? Write in detail.
7. Write about the different methods of sports training. Write any two methods in detail.
8. Draw a label diagram of cricket ground.
9. What is the affect of Government policy on the sports performance? Clarify it.

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

1. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ :

1. ਐਕਸਟ੍ਰਾਮਿਊਰਲ (Extramural) ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
2. ਜੇਕਰ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 18 ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਬਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ?
3. ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਪੁਰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲਿਆ?

4. ਪੁੱਪ ਤੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?
5. ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
6. ਸਟਰੋਕ ਵਾਲੀਯੂਮ ਕੀ ਹੈ?
7. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?
8. ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
9. ਕ੍ਰਾਸਕੰਟਰੀ ਰੇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੱਸੋ।
10. ਟੀ ਟਵੰਟੀ (20) ਮੈਚਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
2. 11 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਨਾਕ ਆਊਟ ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਓ।
3. ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

4. ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ? ਲਿਖੋ।
5. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ :
 - (a) ਸਾਹ ਯੋਗਤਾ (Vital Capacity)
 - (b) ਬਚੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ (Residual Volume)
 - (c) ਟਾਈਡਲ ਮਾਤਰਾ (Tidal Volume).
6. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਘਟਕ ਹਨ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।

7. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।
8. ਕ੍ਰਿਕਟ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।
9. ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨੀਤੀ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।