

B-2110

8486/ NH

Title of the Paper: **Physical Education**

SEM-III

Time allowed: 3 hrs

Maximum Marks: 60

Note: Question 1 is compulsory. Attempt one question each from Unit I, II, III and IV.

1. Attempt all short questions

- (i) What is play?
- (ii) Write different stages of growth and development
- (iii) Define Yoga
- (iv) What is pranayama?
- (v) Write the location of Pituitary gland
- (vi) Write two major tournament of Kabaddi (National Stage)
- (vii) What are the organs of excretory system?
- (viii) What do you mean by Asana?
- (ix) What is the importance of Padamasna?
- (x) What is the weight of Shot-put for men and women

10x2=20

Unit-I

2. Explain any five theories of play 10
3. Explain the physical and emotional growth of adolescence 10

Unit-II

4. Write in detail the importance of Yoga 10
5. What are the objectives and types of Sudhi Kriyas? 10

Unit-III

6. Explain pituitary, thyroid and Pancreas glands 10
7. Write in detail about Kidneys with diagram 10

Unit-IV

8. Discuss the importance and techniques of Vajrasna, Halasana and Chakrasana 10
9. Draw Kabaddi (National style) court and write its general rules 10

ਭਾਗ ਓ

- 1 ਸਾਰੇ ਲਘੂ ਪ੍ਰਸਨ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।
- 1) ਖੰਡ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
- 2) ਵਾਧੇ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਲਿਖੋ।
- 3) ਯੋਗਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- 4) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।
- 5) ਮੀਚੂਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਥੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ।
- 6) ਕਬੱਡੀ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਇਲ) ਦੇ ਦੋ ਮੰਜਰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲਿਖੋ।
- 7) ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗ ਲਿਖੋ।
- 8) ਆਸਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
- 9) ਪਦਮਆਸਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।
- 10) ਸਾਟ ਪੁਟ ਦਾ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਯੂਨਿਟ-1

2. ਖੇਡ ਦੇ ਪੰਜ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- 3 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੋਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਾਧੇ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ

ਯੂਨਿਟ-2

4. ਯੋਗਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ।
5. ਸੁਧੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।

ਯੂਨਿਟ-3

- 6 ਪੀਚੂਟਰੀ , ਬਾਇਰਾਇਡ ਤੇ ਪੈਨੋਕ੍ਰਿਆਸ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- 7 ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।

ਯੂਨਿਟ-4

- 8 ਵਕਰਆਸਨ , ਹਲਆਸਨ ਤੇ ਚਕਰਆਸਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਤੇ ਤਕਨੀਕ ਲਿਖੋ।
- 9 ਕਬੱਡੀ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਇਲ) ਦਾ ਕੋਰਟ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।