

Title of the Paper: **Physical Education (A)**

SEM-V

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) Write the definition of Recreation
- (ii) Write the types of Camp
- (iii) What is posture?
- (iv) Define motion
- (v) Explain causes of flat feet
- (vi) What is respiratory system?
- (vii) Write the types of blood pressure
- (viii) Write any two major tournaments of Handball
- (ix) Write two Arjuna winners of Badminton
- (x) What is the weight of Javelin for men and women 10x2=20

Unit-I

2. Explain the importance of Recreation 10
3. What are the qualities and responsibilities of leader 10

Unit-II

4. Discuss the causes of poor posture 10
5. Explain the application of laws of motion in sports and games 10

Unit-III

6. Write in detail the structure of respiratory system 10
7. What are the carrier opportunities in physical education professor 10

Unit-IV

8. What are the general rules of Hand Ball 10
9. Draw Badminton Court and write its officials 10

ਭਾਗ ਓ

- 1 ਸਾਰੇ ਲਘੂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।
- 1) ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- 2) ਕੈਂਪ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
- 3) ਆਸਨ (Posture) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- 4) ਗਤੀ (Motion) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- 5) ਚਪਟੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਲਿਖੋ।
- 6) ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ।
- 7) ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
- 8) ਹੈਂਡਬਾਲ ਦੇ ਦੋ ਮੇਜਰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲਿਖੋ।
- 9) ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦੇ ਦੋ ਅਰਜਨਾ ਐਵਾਰਡ ਜੇਤੂ ਲਿਖੋ।
- 10) ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾ ਲਈ ਜੈਵਲਿਨ ਦਾ ਭਾਰ ਲਿਖੋ।

ਯੂਨਿਟ -1

- 2 ਮਨੋਰੰਗਜਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।
3. ਲੀਡਰ ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲਿਖੋ।

ਯੂਨਿਟ -2

- 4 ਮਾੜੇ ਆਸਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਲਿਖੋ।
- 5 ਗਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਪੋਰਟਸ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਯੂਨਿਟ 3

- 6 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
- 7 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ -4

- 8 ਹੈਂਡਬਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
- 9) ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦਾ ਕੋਰਟ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਲਿਖੋ।