

# PC-8426/NH

A-2110

## PHYSICAL EDUCATION (THEORY)

(Semester-I)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

**Note :** Section A is compulsory, consisting of 10 short answer type questions carrying 2 marks each. Attempt *one* question each from Section B, C, D & E carrying 10 marks each.

### SECTION—A

#### (Compulsory Question)

I. Write brief answer :

1. What is Physical Education?
2. Explain health education.
3. Write about Olympic flag.
4. When and where First Asian Games held?

5. What do you know about growth?
6. What is Anatomical age?
7. What is Bio-Mechanics in Physical Education?
8. Explain personal hygiene.
9. What are the sprint start?
10. Write *two* Arjuna Awardees of Volleyball.

### **SECTION—B**

- II. Write in detail the objectives of Physical Education.
- III. Explain the opening and closing ceremonies of modern Olympic games.

### **SECTION—C**

- IV. Explain factors affecting growth and development.
- V. What are the effects of heredity and environment on growth and development?

### **SECTION—D**

- VI. Explain the structure of cell.
- VII. Discuss the functions of digestive system.

### **SECTION—E**

- VIII. Write in detail the general rules of Sprint races and Javelin throw.
- IX. Draw Volley Court and write its rules.

## PUNJABI VERSION

**ਨੋਟ** : ਭਾਗ A ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ 10 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ। ਭਾਗ B, C, D ਅਤੇ E ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ।

### ਭਾਗ—A

#### (ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

I. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ :

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
2. ਸਿਹਤ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਓਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
4. ਪਹਿਲੀਆ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਈਆਂ?
5. ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
6. ਸਰੀਰ ਰਚਨਾ ਉਮਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

7. ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
8. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬਾਇਓਮਕੈਨਿਕਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
9. ਸਪਰਿੰਟ ਦੋੜਾਂ ਦੇ ਸਟਾਰਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
10. ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਦੋ ਅਰਜ਼ਨਾ ਐਵਾਰਡ ਜੇਤੂ ਲਿਖੋ।

### ਭਾਗ—B

- II. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
- III. ਆਧੁਨਿਕ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਆਰੰਭਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਰਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।

### ਭਾਗ—C

- IV. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਲਿਖੋ।
- V. ਜੱਦ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

### **ਭਾਗ—D**

- VI. ਸੈਲ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- VII. ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।

### **ਭਾਗ—E**

- VIII. ਸਪਰਿੰਟ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
  - IX. ਵਾਲੀਬਾਲ ਦਾ ਕੋਰਟ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।
-