

PC-5070/MH

A-2051

PHYSICAL EDUCATION

(Semester-II)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note : Question No. 1 is compulsory, consisting of 10 short answer type questions carrying 2 marks each. Attempt *one* question each from Sections A, B, C and D carrying 10 marks each.

Compulsory Question

I. Write brief answer :

1. Define Motor Development.
2. Types of Body Type.
3. Define HIV AIDS.
4. What is difference between Overload and Recovery?
5. Define Joints.

6. Write full form of N.S.N.I.S.
7. What is Drug Addiction?
8. What is Cooling Down?
9. What is length of Long Jump Pit?
10. Write full form of MAKA.

SECTION—A

- II. Write down the advantages and disadvantages of weight training for children.
- III. Explain characteristics of Mesomorphic body type.

SECTION—B

- IV. Explain Skeleton System.
- V. Explain the following :
 - (a) Overload.
 - (b) Recovery.

SECTION—C

- VI. Explain in detail about the function of N.S.N.I.S.
- VII. Explain warming up and cooling down in detail.

SECTION—D

VIII. Draw Long Jump Pit and explain its rules and regulations.

IX. Write short notes on the following :

(a) Maharaja Ranjit Singh Award.

(b) Rajiv Gandhi Khel Ratna Award.

PUNJABI VERSION

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

ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

I. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ :

1. ਗਤੀਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
3. HIV ਏਡਜ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।
5. ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
6. N.S.N.I.S. ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
7. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
8. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

9. ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਦੇ ਅਖਾੜੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
10. MAKA ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ—A

- II. ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਲਿਖੋ।
- III. ਮੈਸੋਮਾਰਫਿਕ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ—B

- IV. ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- V. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :
- (a) ਵਾਧੂ ਭਾਰ।
- (b) ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ।

ਭਾਗ—C

- VI. N.S.N.I.S. ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- VII. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—D

- VIII. ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਦੇ ਅਖਾੜੇ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- IX. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
- (a) ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁਰਸਕਾਰ।
 - (b) ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਡ ਰਤਨ ਪੁਰਸਕਾਰ।
-