

Exam. Code : 103205

Subject Code : 1211

**B.A./B.Sc. 5<sup>th</sup> Semester  
PHYSICAL EDUCATION**

Time Allowed—3 Hours] [Maximum Marks—60

**SECTION—A**

**Note :—** The candidates are required to attempt all the *six* questions. Each question carries **2** marks.

1. Aim of recreation.
2. Isometric exercises.
3. Law of action to reaction.
4. Knock knee.
5. Concentric contraction.
6. Crest load.

**SECTION—B**

**Note :—** The candidates are required to attempt *seven* questions, out of *twelve* questions. Each question carries **4** marks.

1. Definitions of recreation.
2. Intramural competitions.
3. Eccentric contraction.
4. Centre of gravity.
5. Centripetal force.
6. Normal load.
7. Different modes of recreation.
8. Meaning of sports training.
9. Meaning of posture.
10. Equilibrium.
11. Corrective exercises for flat foot.
12. Types of lever.

**SECTION—C**

**Note :—** The candidates are required to attempt *two* questions, out of *four* questions. Each question carries **10** marks.

1. What is the importance of recreation in modern life ?
2. Explain force and its types.
3. What are the corrective exercises for different postural deformities ?
4. Describe the sports training and its importance.

**(Punjabi Version)**

**ਭਾਗ-ੳ**

**ਨੋਟ :—** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ **2** ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼।
2. ਸੰਮਾਪਨ ਅਭਿਆਸ।
3. ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਲਈ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਨਿਯਮ।
4. ਗੋਡੇ ਟੇਕਨਾ।
5. ਕੇਂਦਰਤ ਸੁੰਗੜਨਾ।
6. ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਭਾਤ ਦਾ ਭਾਰ।

**ਭਾਗ-ਅ**

**ਨੋਟ :—** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ **4** ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।
2. ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁਕਾਬਲੇ।
3. ਸੰਨਕੀ ਸੰਕੁਚਨ।
4. ਗੁਰੂਤਵਾਕਰਸ਼ਣ ਦਾ ਕੇਂਦਰ।
5. ਅਭਿਕੇਂਦਰ ਬਲ।
6. ਸਾਧਾਰਨ ਭਾਰ।

7. मनोरंजन के वृद्ध-वृद्ध तृतीके।
8. खेड सिखलाएी के अरथ।
9. आसण दऱ अरथ।
10. संतुलन।
11. फलैट पैर लऱी सुडऱरक अडिआस।
12. लीवर दीआं कऱसडऱं।

#### डऱग-ए

नैट :— वऱदऱआरथीआं नुं चऱर डुसुनऱं वऱँचें दे डुसुन करुने हन। हरैक डुसुन दे 10 अंक हन।

1. आडुनऱक जऱंदगऱी वऱच मनैरंजन दी कऱ डुसुनतऱ रै ?
2. सुकतऱ अडे ँस दीआं कऱसडऱं डऱरे दँसै।
3. वँधे-वँधरे सडऱडऱी वऱकरतऱी दे लऱी सुडऱरक अडिआस कऱ हन ?
4. खेडऱं दी सिखलाएी अडे ँसदी डुसुनतऱ डऱरे लऱखे।

#### (Hindi Version)

#### डऱग-क

नैट :— वऱदुधऱरुथऱडुं कऱ सडुी छः डुसुन करुने रै। डुसुन डुसुन के 2 अंक रै।

1. डुनैरंजन कऱ उदुैशुडु।
2. संडऱडुडु वुडऱडऱडु।
3. डुसुनऱकऱ के लऱए कऱरऱ कऱ नऱडुडु।
4. डुसुनतऱ डेकनऱ।
5. संदुर संकुचनऱ।
6. हडुडी के उडऱडु कऱ डुसुन।

#### डऱग-ख

नैट :— वऱदुधऱरुथऱडुं कऱ डऱरह डुसुनऱं डुं से सऱत डुसुन करुने रै। डुसुन डुसुन के 4 अंक रै।

1. डुनैरंजन कऱ डुसुनऱडऱ।
2. इंडुरऱडुडुडु डुसुनऱडुडु।
3. सनकी संकुचन।
4. सुसुतवऱकऱरुण कऱ केंदुर।
5. अडुडुडुडु डुसुन।
6. सऱधऱरण डुसुन।
7. डुनैरंजन के वऱडुडुडु डुसुनऱडुडु।
8. खेल डुसुनऱडुडु कऱ अरुथ।
9. आसन कऱ अरुथ।
10. संतुलन।
11. डुसुनतऱ डुसुन के लऱए सुधऱरऱतुडुडु अडुडुडु।
12. लीवर के डुसुनऱडुडु।

#### डऱग-ग

नैट :— वऱदुधऱरुथऱडुं कऱ चऱर डुसुनऱं डुं से दुऱ डुसुन करुने रै। डुसुन डुसुन के 10 अंक रै।

1. आडुनऱक डुसुनतऱ डुं डुनैरंजन कऱ कऱ डुसुनतऱ रै ?
2. डुसुनतऱ और इऱसके डुसुनऱडुडु डुसुनतऱडुडु।
3. वऱडुडुडुडु डुसुनतऱ-वऱकृतऱ के लऱए सुधऱरऱतुडुडु अडुडुडु कऱ रै ?
4. खेल डुसुनऱडुडु और इऱसके डुसुनतऱ कऱ वऱरुन करुने।