

(i) Printed Pages: 4

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

0	1	3	8
---	---	---	---

Exam. Code :

0	0	0	2
---	---	---	---

B.A./B.Sc. (General) 2nd Semester

1059

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper-Theory

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note :— Attempt **five** questions in all, including Question No. 1 (Unit I) which is compulsory and selecting **one** question from each unit (Units II to V). All questions carry equal marks.

UNIT-I

1. Write short notes on the following :

- (i) What is a human cell ?
- (ii) Write any two functions of cell.
- (iii) Define speed.
- (iv) Enlist the types of warming up.
- (v) List the major tournaments of Kho-Kho.
- (vi) Define Heredity.

2×6=12

UNIT-II

2. Describe the functions of Skeleton System.
3. What are the effects of exercise on muscular system ? 12

UNIT-III

4. Elaborate the components of Physical Fitness.
5. Briefly explain the history of Kho-Kho and its rules. 12

UNIT-IV

6. Explain the meaning and principles of Health Education.
7. Define First Aid. Write about first aid given in case of fracture.

12

UNIT-V

8. Describe the factors affecting growth and development.
9. Explain the effects of heredity and environment on growth and development.

12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :— प्रश्न संख्या 1 (यूनिट I) जो कि अनिवार्य है तथा प्रत्येक यूनिट (यूनिट II से V) में से एक प्रश्न का चयन करते हुए, कुल पांच प्रश्न करें। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

यूनिट-I

1. निम्नलिखित पर संक्षिप्त नोट लिखें :
 - (i) मानव कोशिका क्या है ?
 - (ii) सेल के किन्हीं दो कार्यों को लिखिए।
 - (iii) गति को परिभाषित करें।
 - (iv) वार्मिंग अप के प्रकारों को सूचीबद्ध करें।
 - (v) खो-खो के प्रमुख टूनमेंटों की सूची बनाएं।
 - (vi) आनुवंशिकता को परिभाषित करें।

2×6=12

यूनिट-II

2. कंकाल प्रणाली के कार्यों का वर्णन करें।
3. मांसपेशियों की प्रणाली पर व्यायाम के क्या प्रभाव हैं ?

12

ਯੂਨਿਟ—III

4. ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸੁਰਾਸੁਥ ਦੇ ਘਟਕਾਂ ਕੋ ਵਿਸ਼੍ਰੁਤ ਕਰੋਂ।
5. ਖੋ-ਖੋ ਕੇ ਇਤਿਹਾਸ ਔਰ ਇਸਕੇ ਨਿਯਮਾਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਸੰਖਿਪਤ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੋਂ।

12

ਯੂਨਿਟ—IV

6. ਸੁਰਾਸੁਥ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਕੇ ਅਰਥ ਔਰ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੋਂ।
7. ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋਂ। ਫ਼ੈਕਚਰ ਕੇ ਮਾਮਲੇ ਮੇਂ ਦੀ ਗਈ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਲਿਖੋਂ।

12

ਯੂਨਿਟ—V

8. ਵ੍ਰਿਧਿ ਔਰ ਵਿਕਾਸ ਕੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਕਾ ਵਰ੍ਣਨ ਕਰੋਂ।
9. ਵ੍ਰਿਧਿ ਔਰ ਵਿਕਾਸ ਪਰ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ ਔਰ ਪਰਯਾਵਰਣ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੋਂ।

12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :— ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 (ਯੂਨਿਟ I) ਜੋ ਕੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ (ਯੂਨਿਟ II ਤੋਂ V) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ—I

1. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਤੇ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
 - (i) ਮਨੁੱਖੀ ਸੈੱਲ ਕੀ ਹੈ ?
 - (ii) ਸੈੱਲ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਜ ਲਿਖੋ।
 - (iii) ਗਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
 - (iv) ਵਾਰਮਿੰਗ ਅਪ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ।
 - (v) ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
 - (vi) ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

2×6=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਸਕੈਲੇਟਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ?

12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।
5. ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਪਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
7. ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਫਰੈਕਚਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
9. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

12

1-ਤਨੀਹ

ਮਿਲੀ ਤਨੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ੇ ਓ ਬਸੀਲੀਨਮਨੀ

੧ ਓ ਮਿ ਲਾਜ਼ਿ ਕਿਨੁਮ (i)

ਮਿਲੀ ਸਕਾਨ ਓ ਤਿਨੋ ਓ ਲਾਜ਼ਿ (ii)

ਓਨ ਬਸੀਲੀਨਮਨੀ ਨੂੰ ਇਨ (iii)

ਓਨ ਬਸੀਲੀਨਮਨੀ ਨੂੰ ਬਸੀਲੀਨਮਨੀ (vi)

ਓਨ ਬਸੀਲੀਨਮਨੀ ਨੂੰ ਬਸੀਲੀਨਮਨੀ (v)

ਓਨ ਬਸੀਲੀਨਮਨੀ ਨੂੰ ਬਸੀਲੀਨਮਨੀ (iv)