

[Total No. of (i) Printed Pages 8 (ii) Questions 9]

Sub Code : 0138 (1048) Exam Code : 0002

Exam : B.A./B.Sc. (General), 2nd Semester

Subject : Physical Education (in all mediums)

Paper : Paper : Theory

Time : 3 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 (Unit-II to V). All questions carry equal marks.

UNIT - I

1. Write short notes on the following : $2 \times 6 = 12$

(i) Define anatomy and physiology

(ii) What is cell ?

(iii) What is health education ?

(iv) What is muscular system ?

(v) What is personal hygiene ?

(vi) Write four major tournaments of the game 'Kho-Kho'.

0138 (1048)

UNIT - II

2. Discuss the types of bones and names of various bones of the body. 12
3. Write the structure and functions of muscular system. 12

UNIT - III

4. What is physical fitness ? Discuss the components of physical fitness. 2, 10
5. Discuss warming up and cooling down in sports and its significance. 12

UNIT - IV

6. Discuss the principles and importance of health education. 12
7. Define First Aid. Write its importance in physical education and sports with special reference to sprain and strain. 2,10

UNIT - V

8. What do you understand by growth and development ? Write various stages of growth and development. 2,10

0138 (1048)

9. Discuss heredity and environment and its effects on growth and development. 12

हिन्दी माध्यम

निर्देश- प्रत्येक यूनिट से एक प्रश्न चुनते हुए कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

यूनिट - 1

1. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : $2 \times 6 = 12$
 - (i) शरीर रचना विज्ञान एवं शरीर विज्ञान (अनैटमी एवं फिजिओलजि) की परिभाषा लिखिए।
 - (ii) कोशिका क्या होती है ?
 - (iii) स्वास्थ्य शिक्षा किसे कहते हैं ?
 - (iv) मांसपेशी तन्त्र क्या है ?
 - (v) व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान क्या होता है ?
 - (vi) खो-खो खेल की चार मुख्य प्रतियोगिताओं के सम्बन्ध में लिखें।

यूनिट - 2

2. हड्डियों के प्रकार पर प्रकाश डालें एवं शरीर की विभिन्न हड्डियों के नाम लिखें । 12
3. मांसपेशी तंत्र की बनावट एवं इसके क्रिया-कलापों पर प्रकाश डालें । 12

यूनिट - 3

4. शारीरिक स्वास्थ्य क्या होता है ? शारीरिक स्वास्थ्य के अवयवों की चर्चा करें। 2,10
5. खेलों में वार्मिंग अप और कूलिंग डाउन किसे कहते हैं एवं उनका क्या महत्व होता है ? 12

यूनिट - 4

6. स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्तों एवं उसके महत्व की विवेचना करें। 12
7. प्राथमिक उपचार की परिभाषा लिखें। मोच (स्प्रेन) एवं खिंचाव (स्ट्रेन) पर विशेष बल देते हुए खेलों एवं स्वास्थ्य शिक्षा में इसके महत्व का वर्णन करें। 2,10

यूनिट - 5

3. वृद्धि (ग्रोथ) एवं विकास (डेवलपमेंट) से आप क्या समझते हैं ? वृद्धि एवं विकास के विभिन्न चरणों का वर्णन करें। 2,10
9. आनुवंशिकता एवं पर्यावरण की व्याख्या करें तथा वृद्धि एवं विकास पर पड़ने वाले इसके प्रभावों की चर्चा करें। 12

(ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਸਕਰਣ)

ਨੋਟ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 (ਯੂਨਿਟੀ -1) ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਇਕਾਈ (ਇਕਾਈ- II ਤੋਂ V) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦਾ ਚੋਣ ਕਰ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ. ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਬਰਾਬਰ ਨੰਬਰ ਦੇ ਹਨ.

ਯੂਨਿਟ - I

I. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੇ ਛੋਟੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ:

2×6=12

- (i) ਸਰੀਰ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ (Anatomy) ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕ੍ਰਿਯਾ ਵਿਗਿਆਨ (Physiology) ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (ii) ਸੈੱਲ (cell) ਕੀ ਹੈ?
- (iii) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ (health education) ਕੀ ਹੈ?
- (iv) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (muscular system) ਕੀ ਹੈ?
- (v) ਨਿੱਜੀ ਹਾਇਜੀਨ (personal hygiene) ਕੀ ਹੈ?
- (vi) ਖੇਡ 'ਖੇ-ਖੇ' ਦੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ (major tournaments) ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ.

ਯੂਨਿਟ - II

2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ (types of bones) ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ (names of various bones) ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 12
3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਕੰਮ (structure and functions) ਨੂੰ ਲਿਖੋ। 12

ਯੂਨਿਟ - III

4. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (physical fitness) ਕੀ ਹੈ? ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਅਵਯਵ (components) ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 12
5. ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ 'ਗਰਮੀ ਵਧਣੀ' ਅਤੇ 'ਠੰਢਾ ਹੋਣ' (warming up and cooling down) ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ - IV

6. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ (principles and importance) ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 12

7. ਪਹਿਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (First Aid) ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮੋਚ ਅਤੇ
ਖਿਚਾਵ (sprain and strain) ਵਾਸਤੇ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ
ਲਿਖੋ।

2, 10

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਵਰਿਧਿ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ (growth and development)
ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਵਰਿਧਿ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ
ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ (various stages) ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

2, 10

9. ਅਨੁਵਾਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ (heredity and
environment) ਦੀ ਵਿਯਾਖਯਾ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ
ਵਰਿਧਿ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ (growth and development) 'ਤੇ
ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

12