

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

**Sub Code : 0535 (1048) Exam Code : 0006**

**Exam : B.A./B.Sc. (General), 6th Semester**

**Subject : Physical Education**

**Paper : Paper-(In all Mediums)**

**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. Attempt the following questions in brief :

2×6=12

- (i) Define reflex action.
- (ii) Define vital capacity.
- (iii) What is oxygen debt ?
- (iv) Define second wind.
- (v) What is isometric muscle contraction ?
- (vi) What do you understand by coaching philosophy ?

P.T.O.

## UNIT -II

2. Write the structure and functions of excretory system. 12
3. What is nervous system ? Discuss its functional classification in details. 2,10

## UNIT - III

4. What are the causes, effects and treatment of hypertension ? 12
5. What do you mean by sports training ? Write the aim and characteristics of sports training. 2,10

## UNIT - IV

6. Discuss on the following : 6,6
  - (a) Career options in physical education
  - (b) Self assessment for career choices.
7. Discuss the different courses and institutions available for Physical Education profession. 12

UNIT - V

3. Define coach. Explain the responsibilities of a coach. 2,10
9. Write the rules and regulations of the game 'Table Tennis'. 12

## हिन्दी माध्यम

निर्देश: कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर प्रश्न 1 के सहित दीजिए।  
इकाई-I प्रश्न नं. 1 अनिवार्य है। इकाई-II से V में से केवल एक प्रश्न करना है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

### इकाई - I

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर संक्षेप में दीजिए।

2×6=12

- (i) रिफ्लेक्ट एक्सेन को परिभाषित कीजिए।
- (ii) वाइटल क्षमता को परिभाषित कीजिए।
- (iii) ऑक्सीजन डेब्ट क्या है ?
- (iv) द्वितीय वायु को परिभाषित कीजिए।
- (v) आइसोमेट्रिक मसल कन्ट्रैक्सन्स क्या है ?
- (vi) कोचिंग दर्शन से आपका क्या अभिप्राय है ?

### इकाई - II

2. उत्सर्जन व्यवस्था की संरचना तथा कार्यों के बारे में लिखिए। 12
3. नर्वस सिस्टम क्या है ? इसके कार्यों का वर्गीकरण सहित व्याख्या कीजिए। 2, 10

## इकाई - III

4. उच्च रक्त चाप के कारण, प्रभाव तथा उपचार क्या हैं ?  
12
5. खेल प्रशिक्षण के बारे में आप क्या जानते हैं ? खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य तथा विशेषताओं के बारे में लिखिए।  
2, 10

## इकाई - IV

6. निम्नलिखित का वर्णन कीजिए :  
(अ) शारीरिक शिक्षा को पेशे के रूप में चयन 6  
(ब) पेशे के चयन के लिए स्वतः मूल्यांकन 6
7. शारीरिक शिक्षा के पेशे के विभिन्न कारणों तथा उपलब्ध संस्थाओं के बारे में वर्णन कीजिए। 12

## इकाई - V

8. कोच को परिभाषित कीजिए। कोच की जिम्मेदारी को स्पष्ट कीजिए। 2, 10
9. 'टेबल टेनिस' खेल के नियम तथा कानून के बारे में लिखिए। 12

(ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਸਕਰਣ)

ਨੋਟ: ਕੁਲ ਪੰਜ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਨਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ (ਯੂਨਿਟ - I)। ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ (ਯੂਨਿਟ - II -V) ਇਕ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਨਾ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਸਵਾਲ ਬਰਾਬਰ ਨੰਬਰ ਦਾ ਹੈ।

### ਯੂਨਿਟ - I

1. ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ:

$$2 \times 6 = 12$$

- (i) ਰਿਫਲੈਕਸ ਐਕਸ਼ਨ (Define reflex) ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ.
- (ii) ਵਾਇਟਲ ਕੈਪਸਿਟੀ (vital capacity) ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ
- (iii) ਆਕਸੀਜਨ ਡੇਬਟ (oxygen debt) ਕੀ ਹੈ?
- (iv) ਸੇਕੇਂਡ ਵਿੰਡ (second wind) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ
- (v) ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਮਸਲ ਕਾਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ (isometric muscle contraction) ਕੀ ਹੈ?



(vi) ਕੋਚਿੰਗ ਫਿਲਾਸਫੀ (coaching philosophy) ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ  
ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

### ਯੂਨਿਟ- II

2. ਐਕਸਕ੍ਰੀਟਰੀ ਸਿਸਟਮ (excretory system) ਦੀ ਬਣਾਵਟ  
ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ( structure and functions) ਨੂੰ ਲਿਖੋ. 12
3. ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ (nervous system) ਕੀ ਹੈ? ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ  
ਉਸਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਵਰਗੀਕਰਨ (functional classification)  
ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ 2,10

### ਯੂਨਿਟ - III

4. ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ (hypertension) ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ  
ਇਲਾਜ (causes, effects and treatment) ਕੀ ਹਨ? 12
5. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ (sports training) ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ  
ਮਤਲਬ ਹੈ? ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ  
(aim and characteristics) ਨੂੰ ਲਿਖੋ 2,10

## ਯੂਨਿਟ - IV

6. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ: 6,6
- (a) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (physical education) ਵਿੱਚ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪ (Career options)
- (b) ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਚੁਨਾਵ (carrier choice) ਲਈ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ (Self assessment)
7. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇ (Physical Education profession) ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ. 12

## ਯੂਨਿਟ - V

8. ਕੋਚ coach) ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ. ਇੱਕ ਕੋਚ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ (responsibilities) ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ. 2, 10
9. 'ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ' ('Table Tennis') ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ (rules and regulations) ਲਿਖੋ 12