

(i) Printed Pages : 4 Roll No.

(ii) Questions : 9 Sub. Code :

0	1	3	7
---	---	---	---

Exam. Code :

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

B.A./B.Sc. (General) 2nd Semester
1046

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)
Paper—Theory

Time Allowed : Three Hours] [Maximum Marks : 60

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

UNIT—I

- I. (i) What is Anatomy ? 2
(ii) What are the functions of skeletal System ? 2
(iii) Write the methods of warming up. 2
(iv) Name the bones of face. 2
(v) Name two major tournaments and two Arjuna Awardees of Kho-Kho game. 2
(vi) What do you mean by strain ? 2

UNIT—II

- II. Draw a diagram of cell. Describe its organs in detail. 12
III. Describe the structure, types and functions of muscles. 12

UNIT—III

- IV. Define Physical Fitness. Describe its components. 12

- V. Explain the basic fundamentals, rules and regulations of Kho- Kho game. 12

UNIT-IV

- VI. Define Health education. Explain the objectives and scope of health education. 12
- VII. Write down the meaning, types and symptoms of fracture. 12

UNIT-V

- VIII. Define growth and development. Write factors affecting growth and development. 12
- IX. What is Heredity and Environment ? How heredity effects on growth and development ? 12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- कुल पांच प्रश्न करें। प्रश्न नं. I (यूनिट-I) अनिवार्य है। यूनिट II से V प्रत्येक में से एक-एक प्रश्न करें। सभी प्रश्नों के अंक बराबर हैं।

यूनिट-I

- I. सभी प्रश्न जरूरी हैं :-
- (i) शरीर रचना विज्ञान क्या है ? 2
 - (ii) कंकाल प्रणाली के कार्यों का उल्लेख करें। 2
 - (iii) शरीर को गमनि के कौनसे प्रकार हैं ? 2
 - (iv) चेहरे की हड्डियों के नाम लिखें। 2
 - (v) खो-खो खेल के दो टूनमिन्टों और दो अर्जुन पुरस्कार विजेताओं के नाम लिखें। 2
 - (vi) खिंचाव से क्या भाव है ? 2

यूनिट-II

- II. कोशिका का चित्र बनाकर उसके अंगों का वर्णन करें। 12

III. ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਯਾ ਦੀ ਬਨਤਰ, ਕਿਸੇਮੇਂ ਔਰ ਕਾਰ੍ਯੋਂ ਕਾ ਉਲ੍ਲੇਖ ਕਰੋਂ।

12

ਯੂਨਿਟ-III

IV. ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸਵਾਸ੍ਥ੍ਯਤਾ ਕ੍ਯਾ ਹੈ ? ਇਸਕੇ ਤਤ੍ਵੋਂ ਕਾ ਵਰ੍ਣਨ ਕਰੋਂ। 12

V. ਖੋ-ਖੋ ਖੇਲ ਕੇ ਆਧਾਰਭੂਤ ਕੌਸ਼ਲ, ਨਿਯਮ ਔਰ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਦੀ ਵ੍ਯਾਖ੍ਯਾ ਕਰੋਂ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

VI. ਸਵਾਸ੍ਥ੍ਯ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਜ਼ਿਏ। ਸਵਾਸ੍ਥ੍ਯ ਸ਼ਿਕ੍ਸ਼ਾ ਕੇ ਉਦੇਸ਼੍ਯੋਂ ਔਰ ਕ੍ਸ਼ੇਤ੍ਰ ਕਾ ਵਰ੍ਣਨ ਕਰੋਂ। 12

VII. ਹਡ਼ੀ ਕਾ ਟੂਟਨਾ ਕ੍ਯਾ ਹੈ ? ਇਸਕੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਔਰ ਲਕ੍ਸ਼ਣ ਲਿਖੋਂ। 12

ਯੂਨਿਟ-V

VIII. ਵ੍ਰੁੱਢਿ ਔਰ ਵਿਕਾਸ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋਂ। ਵ੍ਰੁੱਢਿ ਔਰ ਵਿਕਾਸ ਕੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਤਤ੍ਵ ਲਿਖੋਂ। 12

IX. ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ ਔਰ ਪਰ੍ਯਾਵਰਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋਂ। ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵ੍ਰੁੱਢਿ ਔਰ ਵਿਕਾਸ ਕੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਤੀ ਹੈ ? 12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਕੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. I (ਯੂਨਿਟ-I) ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਯੂਨਿਟ II, ਤੋਂ V ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ-I

I. ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ :

- | | |
|---------------------------------------|---|
| (i) ਸਰੀਰਕ ਰਚਨਾ ਕੀ ਹੈ ? | 2 |
| (ii) ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ ? | 2 |
| (iii) ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ। | 2 |
| (iv) ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ। | 2 |

- (v) ਖੋ-ਖੋ ਖੇਡ ਦੇ ਦੋ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਦੋ ਅਰਜਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ। 2
- (vi) ਖਿਚਾਵ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 2

ਯੂਨਿਟ-II

- II. ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸਦੇ ਅੰਗ ਬਿਆਨ ਕਰੋ। 12
- III. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

- IV. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12
- V. ਖੋ-ਖੋ ਖੇਡ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਆਧਾਰ, ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

- VI. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 12
- VII. ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਭਾਵ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-V

- VIII. ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ। ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਲਿਖੋ। 12
- IX. ਜੱਦ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ। ਜੱਦ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ? 12