

(i) Printed Pages : 7

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

| | | | |
|---|---|---|---|
| 0 | 4 | 7 | 2 |
|---|---|---|---|

Exam. Code :

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 0 | 3 |
|---|---|---|

B.A./B.Sc. (General) 3rd Year

1046

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper – B

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note : (i) The students are required to attempt **five** questions in all, including Question No. 1 (Unit-I) which is compulsory and selecting not more than **one** question from the remaining Units, i.e. Units II to V.

(ii) First question (compulsory) carries 12 marks (2 marks for each short answer type question). The remaining questions carry 12 marks each.

UNIT-I

1. Attempt all the following short answer type question :

(a) What do you know about Reciprocal Innervations ?

(b) What do you know about Excretory System ?

(c) Define the term Sports Training.

(d) Enlist the causes of Fatigue.

(e) Differentiate between Blood Pressure and Hypertension.

(f) Enlist any two major tournaments and two names of Arjuna Awardee of Table Tennis Game.

UNIT-II

2. Enlist the major organs of the Excretory System and describe the functions of each organ.
3. Write detailed notes on the following with the help of diagram :
 - (a) Reflex Action
 - (b) Reciprocal Innervations.

UNIT-III

4. Write short notes on muscular contractions :
 - (a) Isotonic
 - (b) Isometric
 - (c) Eccentric
 - (d) Isokinetic.
5. Discuss the effects of physical training on Muscular and Respiratory Systems of the human body.

UNIT-IV

6. Enlist and explain the career options in Physical Education.
7. Enlist and discuss the courses and institutions/departments of Physical Education in the State of Punjab.

UNIT-V

8. Throw a light on the Coaching Philosophy of a coach.
9. Describe the specifications of a standard Table of Table Tennis Game including the specifications of equipment.

(हिन्दी माध्यम)

- Note :** (i) The students are required to attempt **five** questions in all, including Question No. 1 (Unit-I) which is compulsory and selecting not more than **one** question from the remaining Units, i.e. Units II to V.
- (ii) First question (compulsory) carries 12 marks (2 marks for each short answer type question). The remaining questions carry 12 marks each.

यूनिट-I

1. हरेक प्रश्न का संक्षिप्त उत्तर दो :

- (क) आप पारस्परिक तंत्रिका-उत्तेजन के बारे में क्या जानते हो ?
- (ख) आप मल-निष्कासन तंत्र के बारे में क्या जानते हो ?
- (ग) खेल प्रशिक्षण पद को परिभाषित करो।
- (घ) थकान के कारण बताओ।
- (ङ) रक्तचाप और उच्च-रक्तचाप में अंतर दर्शाओ।
- (च) टेबल टेनिस खेल के किन्हीं दो मुख्य टूनिमेंटों और दो अर्जुन पुरस्कार प्राप्तकों के नाम लिखो।

यूनिट-II

2. मल-निष्कासन तंत्र के मुख्य अंगों को सूचीबद्ध करो और हरेक अंग के प्रकार्यों का वर्णन करो।
3. रेखाचित्र की सहायता से निम्नांकित पर विस्तृत नोट लिखो :
 - (क) प्रतिवर्ती क्रिया
 - (ख) पारस्परिक तंत्रिका-उत्तेजन।

यूनिट-III

4. पेशियों के सिकुड़ने पर संक्षिप्त नोट लिखो :
 - (क) समतान
 - (ख) सममितीय
 - (ग) उत्केन्द्रीय
 - (घ) सम-गतिज।
5. मानव शरीर के पेशी-तंत्र और श्वसन-तंत्र पर शारीरिक प्रशिक्षण के प्रभावों पर चर्चा करो।

यूनिट-IV

6. शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के विकल्पों का उल्लेख और व्याख्या करो।
7. पंजाब राज्य में शारीरिक शिक्षा के कोर्सों और संस्थानों/विभागों को सूचीबद्ध करो और चर्चा करो।

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਅਨੁਸ਼ਿਕਸ਼ਕ ਕੇ ਅਨੁਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਫਲਸਫੇ ਪਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਡਾਲੋ।
9. ਟੇਬਲ ਟੇਨਿਸ ਖੇਲ ਕੇ ਮਾਨਕ ਟੇਬਲ ਔਰ ਸਾਜ-ਸਾਮਾਨ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਵਰਣੀ ਕਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

- Note :** (i) The students are required to attempt **five** questions in all, including Question No. 1 (Unit-I) which is compulsory and selecting not more than **one** question from the remaining Units, i.e. Units II to V.
- (ii) First question (compulsory) carries 12 marks (2 marks for each short answer type question). The remaining questions carry 12 marks each.

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਖਿਪਤ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :
- (ੳ) ਤੁਸੀਂ ਪਰਸਪਰ ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ-ਉਤੇਜਨਾ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
- (ਅ) ਤੁਸੀਂ ਮਲ-ਨਿਕਾਸੀ ਤੰਤਰ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
- (ੲ) ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਪਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (ਸ) ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੱਸੋ।
- (ਹ) ਰਕਤ-ਦਾਬ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਰਕਤਚਾਪ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਰਸਾਓ।
- (ਕ) ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਮਲ-ਨਿਕਾਸੀ ਤੰਤਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
3. ਰੇਖਾਚਿੱਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਉਪਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
(ੳ) ਪ੍ਰਤਿਵਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆ
(ਅ) ਪਰਸਪਰ ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ-ਉਤੇਜਨਾ।

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਤੇ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
(ੳ) ਸਮਤਾਨ
(ਅ) ਸਮਮਿਤੀ
(ੲ) ਉਤਕੇਂਦਰੀ
(ਸ) ਸਮ-ਗਤਿਜ।
5. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠਾ-ਤੰਤਰ ਅਤੇ ਸਾਹ-ਤੰਤਰ ਉਪਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਉਪਰ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਾਇ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਉਲੇਖ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
7. ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਕੋਚ ਦੇ ਕੋਚਿੰਗ ਫਲਸਫੇ ਉਪਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਓ।
9. ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਦੇ ਮਾਨਕ ਟੇਬਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਵਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਵਰਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।