

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

0	5	3	5
---	---	---	---

Exam. Code :

0	0	0	6
---	---	---	---

B.A./B.Sc. (General) 6th Semester

(2053)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

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 of Units-II to V. All questions carry equal marks.

UNIT-I

1. Answer the following :

- (a) What is the unit of Nervous system ?
- (b) Spinal Cord originates from which part of the brain ?
- (c) In our body involuntary actions are controlled by ?
- (d) What is the meaning of second wind ?
- (e) What is the meaning of fatigue ?
- (f) Major tournaments of the game.

6×2=12

UNIT-II

2. What is the meaning of nervous system ? Define reflex action and innervations. 12

OR

3. Write the meaning of glands and also explain hormones produced by them. 12

UNIT-III

4. Explain any two muscular contractions. 12
- OR**
5. What is the meaning of blood pressure ? Write its causes, effects and treatment. 12

UNIT-IV

6. What are the different avenues in physical education ? 12
- OR**
7. Discuss in brief about institutions and courses available in physical education. 12

UNIT-V

8. Write the philosophies of coaching and its characteristics. 12
- OR**
9. What are the rules and regulations of table tennis ? 12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- कुल पांच प्रश्न करें, साथ ही प्रश्न न. 1 (यूनिट-I) जो कि अनिवार्य है। यूनिट-II से V प्रत्येक में से एक प्रश्न का चयन करें। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

यूनिट-I

1. निम्नलिखित के उत्तर दीजिए :-
- (a) तंत्रिका तंत्र की इकाई क्या है ?
 - (b) मेरुरज्जु मस्तिष्क के, किस भाग से निकलती है ?
 - (c) हमारे शरीर में अनैच्छिक क्रियाओं का नियंत्रण किसके द्वारा होता है ?
 - (d) Second Wind का क्या अर्थ है ?
 - (e) थकान का क्या अर्थ है ?
 - (f) खेल के प्रमुख टूनिमेंट लिखें।
- 6×2=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ ਤੰਤ੍ਰ ਕਾ ਕਯਾ ਅਰਥ ਹੈ ? ਪ੍ਰਤਿਵਰਤ ਕ੍ਰਿਯਾ ਔਰ ਆਭਾਸ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਜ਼ਿਏ।

12

ਅਥਵਾ

3. ਗ੍ਰਨਥਿਯੋਂ ਕਾ ਅਰਥ ਲਿਖਿਏ ਤਥਾ ਊਨਸੇ ਉਤਪੰਨ ਹੋਨੇ ਵਾਲੇ ਹੌਰਮੋਨੋਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।

12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਕਿਨ੍ਹੀਂ ਦੋ ਪੇਸ਼ੀਯ ਸੰਕੁਚਨੋਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।

12

ਅਥਵਾ

5. ਰਕਤਚਾਪ ਕਾ ਕਯਾ ਅਰਥ ਹੈ ? ਇਸਕੇ ਕਾਰਣ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਏਵੰ ਉਪਚਾਰ ਲਿਖਿਏ।

12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਮਾਰਗ ਕਯਾ ਹੈਂ ?

12

ਅਥਵਾ

7. ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਸੰਸਥਾਨੋਂ ਔਰ ਕੋਰਸ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਸੰਖੇਪ ਮੇਂ ਚਰਚਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।

12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਕੋਚਿੰਗ ਕੇ ਆਚਰਣ ਔਰ ਇਸਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਓਂ ਕੋ ਲਿਖੇਂ।

12

ਅਥਵਾ

9. ਟੇਬਲ ਟੇਨਿਸ ਕੇ ਨਿਯਮ ਔਰ ਨਿਯਮਨ ਕਯਾ ਹੈਂ ?

12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 (ਯੂਨਿਟ-I) ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਯੂਨਿਟ-II ਤੋਂ V ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

(a) ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਇਕਾਈ ਕੀ ਹੈ ?

(b) ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

- (c) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
- (d) Second Wind ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?
- (e) ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?
- (f) ਖੇਡ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ। 6×2=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? ਰਿਫਲਕਸ ਐਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

3. ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੰਕੁਚਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

5. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਹਨ ? 12

ਜਾਂ

7. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਆਚਰਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ। 12

ਜਾਂ

9. ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਕੀ ਹਨ ? 12