

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

0	1	3	8
---	---	---	---

Exam. Code :

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

B.A./B.Sc. (General) 2nd Semester
(2053)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper : Theory

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 unit (Unit II to V). All questions carry equal marks.

UNIT—I

1. (i) What do you understand by the term Physiology ?
- (ii) Enlist the various types of bones.
- (iii) What is Passive warm up ?
- (iv) Define Flexibility.
- (v) Define Sprain.
- (vi) What is Personal Hygiene ?

2×6=12

UNIT—II

2. Explain the structure and functions of Human Cell. 12
3. Write down the functions of Muscular System and Skeleton System. 12

UNIT—III

4. Elaborate the various components of Physical Fitness. 12
5. Draw a field of Kho-Kho with all measurements. Also explain fundamental skills of kho-kho game. 12

UNIT—IV

6. Write down the principles of Health Education. 12
7. Define First Aid. Elaborate the method of first aid to be given for fracture. 12

UNIT—V

8. Describe the various stages of Growth and Development. 12
9. Explain the effects of Heredity and Environment on Growth and Development. 12

(हिन्दी माध्यम)

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

यूनिट-I

1. (i) शरीरक्रिया विज्ञान शब्द से आप क्या समझते हैं ?
- (ii) विभिन्न प्रकार की अस्थियों की सूची बनाइए।
- (iii) पैसिव वार्मअप क्या है ?
- (iv) लचीलेपन को परिभाषित कीजिए।
- (v) मोच को परिभाषित कीजिए।
- (vi) व्यक्तिगत स्वच्छता क्या है ? 2×6=12

यूनिट-II

2. मानव कोशिका की संरचना एवं कार्य की व्याख्या कीजिए। 12
3. पेशी तंत्र और कंकाल तंत्र के कार्य को लिखिए। 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਭਾਰੀਰਿਕ ਸਵਾਸਥਯ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਘਟਕਾਂ ਕਾ ਵਿਸਤਾਰ ਸੇ ਵਰਨਿ ਕੀਜ਼ਿਏ। 12
5. ਸਭੀ ਮਾਪਾਂ ਕੇ ਸਾਥ ਸ਼ੋ-ਸ਼ੋ ਕਾ ਏਕ ਮੈਦਾਨ ਬਨਾਓ। ਈਸਕੇ ਅਲਾਵਾ ਸ਼ੋ-ਸ਼ੋ ਕੇ ਆਧਾਰਭੂਤ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਕੋ ਸਮਝਾਏ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸਵਾਸਥਯ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਕੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਕੋ ਲਿਖਿਏ। 12
7. ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਜ਼ਿਏ। ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕੇ ਲਿਏ ਢੀ ਜਾਨੇ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੀ ਪਢਤਿ ਕੋ ਵਿਸਤ੍ਰੁਤ ਕਰੋਂ। 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਵ੍ਰੁਢਿ ਔਰ ਵਿਕਾਸ ਕੀ ਵਿਭਿੰਨ ਅਵਸਥਾਔਾਂ ਕਾ ਵਰਨਿ ਕੀਜ਼ਿਏ। 12
9. ਵ੍ਰੁਢਿ ਔਰ ਵਿਕਾਸ ਪਰ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ ਔਰ ਪਰਯਾਵਰਣ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕੀ ਵਯਾਸਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ। 12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :— ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 (ਯੂਨਿਟ-I) ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ (ਯੂਨਿਟ II ਤੋਂ V) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. (i) ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
- (ii) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
- (iii) ਪੈਸਿਵ ਵਾਰਮ ਅੱਪ ਕੀ ਹੈ ?
- (iv) ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

(v) ਮੋਚ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

(vi) ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਕੀ ਹੈ ?

2×6=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਮਨੁੱਖੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਟਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ। 12

5. ਸਾਰੇ ਮਾਪਾਂ ਨਾਲ ਖੋ-ਖੋ ਦਾ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਬਣਾਓ। ਖੋ-ਖੋ ਖੇਡ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਵੀ ਸਮਝਾਓ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ। 12

7. ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। 12

9. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12