

(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) 2<sup>nd</sup> Semester  
(2054)

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 each from Units II to V. All questions carry equal marks.

### UNIT—I

1. (i) Describe ribosome.
- (ii) Write any two bones of axial skeleton.
- (iii) Explain strength endurance.
- (iv) What is agility ?
- (v) Define Health Education.
- (vi) What is the meaning of Growth ? 2×6=12

### UNIT—II

2. Explain the mechanism of muscle contraction. 12
3. Explain the structure of skeletal muscle and functions of muscular system. 12

### UNIT—III

4. Discuss the components of physical fitness and their types. 12
5. Write the rules of Kho-Kho. Draw the diagram of Kho-Kho ground with specifications. 12

### UNIT—IV

6. Explain the principles and importance of health education. 12
7. What is sprain and strain ? Write its causes and first aid given in case of sprain and strain. 12

### UNIT—V

8. What is Development ? Describe various stages of Growth and Development. 12
9. Discuss heredity and environment and its effects on growth and development. 12

### (हिन्दी माध्यम)

नोट :- सभी में से पांच प्रश्न करें, साथ ही प्रश्न नं. 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. (i) राइबोसोम का वर्णन करें।
- (ii) अक्षीय कंकाल की कोई दो हड्डियाँ लिखिए।
- (iii) शक्ति सहनशक्ति को समझाइये।
- (iv) चपलता क्या है ?
- (v) स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित करें।
- (vi) विकास का क्या अर्थ है ?

2×6=12

## ਯੂਨਿਟ-II

2. ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਯ ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆਵਿਧਿ ਸਮਝਾਓ। 12
3. ਕੰਕਾਲ ਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਓਰ ਪੇਸ਼ੀਯ ਤੰਤ੍ਰ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੋਂ। 12

## ਯੂਨਿਟ-III

4. ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਫਿਟਨੇਸ ਕੇ ਘਟਕੋਂ ਓਰ ਤਨਕੇ ਪ੍ਰਕਾਰੋਂ ਪਰ ਚਰਚਾ ਕਰੋਂ। 12
5. ਖੋ-ਖੋ ਕੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖਿਓ। ਖੋ-ਖੋ ਮੈਦਾਨ ਕਾ ਚਿਤ੍ਰ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਵਿਵਰਣ ਸਹਿਤ ਬਨਾਓਏ। 12

## ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸਵਾਸਥਯ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਕੇ ਸਿਢਾਂਤ ਏਵੰ ਮਹਤਵ ਬਤਾਓਏ। 12
7. ਮੋਚ ਏਵੰ ਖਿੰਚਾਵ ਕਯਾ ਹੈ ? ਮੋਚ ਤਯਾ ਖਿੰਚਾਵ ਆਨੇ ਪਰ ਇਸਕੇ ਕਾਰਣ ਤਯਾ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਤਪਚਾਰ ਲਿਖਿਓ। 12

## ਯੂਨਿਟ-V

8. ਵਿਕਾਸ ਕਯਾ ਹੈ ? ਵ੍ਰੁਢਿ ਏਵੰ ਵਿਕਾਸ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਚਰਣੋਂ ਕਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋਂ। 12
9. ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ ਓਰ ਪਰਯਾਵਿਰਣ ਕੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋਂ ਤਯਾ ਵ੍ਰੁਢਿ ਓਰ ਵਿਕਾਸ ਪਰ ਇਸਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵੋਂ ਕੀ ਬਤਾਓਏ। 12

## (ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 (ਯੂਨਿਟ-1) ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਯੂਨਿਟ-II ਤੋਂ V ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

## ਯੂਨਿਟ-I

1. (i) ਰਾਇਬੋਸੋਮ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
- (ii) ਪੂਰੀ ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਲਿਖੋ।

(iii) ਤਾਕਤ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(iv) ਚੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ ?

(v) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।

(vi) ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?

2×6=12

### ਯੂਨਿਟ-II

2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

3. ਪਿੰਜਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

### ਯੂਨਿਟ-III

4. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਘਟਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 12

5. ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੋ-ਖੋ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ। 12

### ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 12

7. ਮੋਚ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਮੋਚ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਿਖੋ। 12

### ਯੂਨਿਟ-V

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

9. ਖਾਨਦਾਨੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 12