

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

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

Exam. Code :

0	0	0	4
---	---	---	---

B.A./B.Sc. (General) 4th Semester

(2054)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note :— Attempt **FIVE** questions in all, including Q. No. 1 (Unit-I) which is compulsory and selecting **ONE** question from each of Units II, III, IV and V. Each question will carry **12** marks.

UNIT-I

1. Attempt the following :—

- (a) Write about the term Vital Capacity.
- (b) Explain functional disability.
- (c) What is the full form of HIV AIDS ?
- (d) Enlist two Arjuna Awardees of Tennis.
- (e) Define the term Sprain.
- (f) Elucidate the term blood clotting.

6×2=12

UNIT-II

- 2. Write the mechanism of respiratory system alongwith its neural control. 12
- 3. What do you understand by digestive system ? Elucidate various functions of digestive organs. 12

UNIT-III

4. Describe about the blood vessels and their functions with labelled diagram. 12
5. Briefly explain about the Cardiac Cycle and types of circulations. 12

UNIT-IV

6. Draw the layout of Tennis Court along with specifications and fundamentals. 12
7. Define the term Yoga. Explain the importance of Halasana, Sarvangasana and Dhanurasana. 12

UNIT-V

8. Briefly explain various soft tissue injuries with its care and prevention. 12
9. What are the common problems faced by disabled ? Explain various physical activities for them. 12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :— सभी में से पांच प्रश्न करें, साथ ही प्र. नं. 1 (यूनिट-I) जो कि अनिवार्य है और यूनिट II, III, IV और V प्रत्येक में से एक प्रश्न का चयन करें। प्रत्येक प्रश्न 12 अंक का होगा।

यूनिट-I

1. निम्नलिखित को करें :
 - (a) महत्वपूर्ण क्षमता शब्द के बारे में लिखें।
 - (b) कार्यात्मक विकलांगता की व्याख्या करें।
 - (c) HIV AIDS का पूर्ण रूप क्या है ?
 - (d) टेनिस के दो अर्जुन पुरस्कार विजेताओं की सूची बनाएं।
 - (e) मोच शब्द को परिभाषित करें।
 - (f) रक्त का थक्का जमना शब्द को स्पष्ट करें। 6×2=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਭਵਸਨ ਤੰਤਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਯਾਵਿਧਿ ਤਥਾ ਉਸਕੇ ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕੋ ਲਿਖਿਏ।
12
3. ਪਾਚਨ ਤੰਤ੍ਰ ਸੇ ਆਪ ਕਯਾ ਸਮਝਤੇ ਹੈਂ ? ਪਾਚਨ ਅੰਗੋਂ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਯੋਂ ਕੋ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਯਿਏ।
12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਰਕਤ ਵਾਹਿਕਾਓਂ ਔਰ ਉਨਕੇ ਕਾਰਯੋਂ ਕਾ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਚਿਤ੍ਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਣ ਕਰੋਂ।
12
5. ਹ੍ਰਦਯ ਚਕ੍ਰ ਔਰ ਪਰਿਸੰਚਰਣ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਰੋਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸੰਖੇਪ ਮੈਂ ਬਤਾਏਂ।
12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾਓਂ ਔਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਾਤੋਂ ਕੇ ਸਾਥ ਟੇਨਿਸ ਕੋਰਟ ਕਾ ਲੇਆਊਟ ਬਨਾਏਂ।
12
7. ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋਂ। ਹਲਾਸਨ, ਸਰਵਾਂਗਾਸਨ ਔਰ ਧਨੁਰਾਸਨ ਕਾ ਸਹਿਤ ਬਤਾਏਂ।
12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਵਿਭਿੰਨ ਕੋਮਲ ਉਤਕੋਂ ਦੀ ਚੋਟੋਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਔਰ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸੰਖੇਪ ਮੈਂ ਬਤਾਏਂ।
12
9. ਵਿਕਲਾਂਗੋਂ ਕੋ ਕਿਨ ਸਾਮਾਨ੍ਯ ਸਮਸ੍ਯਾਓਂ ਕਾ ਸਾਮਨਾ ਕਰਨਾ ਪੜ੍ਹਤਾ ਹੈ ? ਉਨਕੇ ਲਿਏ ਵਿਭਿੰਨ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਗਤਿਵਿਧਿਓਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਬਤਾਏਂ।
12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰ. ਨੰ. 1 (ਯੂਨਿਟ-I) ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ II, III, IV ਅਤੇ V ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 12 ਅੰਕ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ :
 - (a) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਬਦ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
 - (b) ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

- (c) HIV AIDS ਦਾ ਪੂਰਾ ਰੂਪ ਕੀ ਹੈ ?
 (d) ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਦੋ ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
 (e) ਮੋਚ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
 (f) ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।

6×2=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
 12
 3. ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਪਾਚਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਚਿੱਤਰ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
 12
 5. ਦਿਲ ਦੇ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਟੈਨਿਸ ਕੋਰਟ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਓ।
 12
 7. ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਹਲਾਸਨ, ਸਰਵਾਂਗਾਸਨ ਅਤੇ ਧਨੁਰਾਸਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 12
 9. ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
 12