

(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
(2054)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note :— Attempt **five** questions in all, including Question Number 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. Write short notes on the following :

- (i) Aim of sports training.
- (ii) Stitch in the side.
- (iii) Isokinetics muscular contraction.
- (iv) EPOC and its implications.
- (v) Muscles hypertrophy.
- (vi) Reciprocal innervation.

6×2=12

UNIT-II

2. What is endocrine system ? Explain excretory system in detail.

12

OR

3. Explain nervous system and its function with suitable diagrams.

12

UNIT-III

4. Write meaning, definition and objectives of sports training with suitable examples in detail. 12

OR

5. What is circulatory system ? Explain effects of exercise on muscular system in detail. 12

UNIT-IV

6. Write in detail about the various avenues in Physical Education. 12

OR

7. Explain self assessment for career choices in detail. 12

UNIT-V

8. Draw a neat and clear diagram of Table Tennis Table and write the general rules of the play. 12

OR

9. Explain the following :

- (i) Essential and desirable qualifications of a standard coach.
(ii) Responsibility of a good coach. 12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- प्रश्न संख्या 1 (यूनिट-I) सहित कुल पांच प्रश्न करें, जो कि अनिवार्य है और यूनिट II से V तक प्रत्येक में से एक प्रश्न करें। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

यूनिट-I

1. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें :-

- (i) खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य।
(ii) साइड में तीव्र पीड़ा।
(iii) आइसोकाइनेटिक्स पेशीय संकुचन।
(iv) ईपीओसी और इसके निहितार्थ।
(v) मांसपेशियों की अतिवृद्धि।
(vi) पारस्परिक उत्तेजना।

6×2=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਅੰਤ:ਸੁਤਰਾਵੀ ਤੰਤਰ ਕਯਾ ਹੈ ? ਉਤਸਰਜਨ ਤੰਤਰ ਕੋ ਵਿਸੁਤਾਰ ਸੇ ਸਮਝਾਝਯੇ । 12

ਅਥਵਾ

3. ਤੰਤਰਿਕਾ ਤੰਤਰ ਂਵਂ ਉਸਕੇ ਕਾਰਯੋਂ ਕੋ ਉਪਯੁਕੁਤ ਚਿਤਰੋਂ ਢੁਵਾਰਾ ਸਮਝਾਝਯੇ । 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਖੇਲ ਪੁਰਿਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਕਾ ਅਰੁਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਂਵਂ ਉਢੇਸ਼ਯ ਉਪਯੁਕੁਤ ਉਢਾਹਰਣੋਂ ਸਹਿਤ ਵਿਸੁਤਾਰ ਸੇ ਲਿਖਿਂਂ । 12

ਅਥਵਾ

5. ਪਰਿਸੰਚਰਣ ਤੰਤਰ ਕਯਾ ਹੈ ? ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਯ ਤੰਤਰ ਪਰ ਵਯਾਯਾਮ ਕੇ ਪੁਰਭਾਵੋਂ ਕੋ ਵਿਸੁਤਾਰ ਸੇ ਸਮਝਾਝਯੇ । 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਕੇ ਵਿਭਿਨਨ ਪਹਲੂਔੋਂ ਕੇ ਭਾਰੇ ਮੇਂ ਵਿਸੁਤਾਰ ਸੇ ਲਿਖਿਂਂ । 12

ਅਥਵਾ

7. ਕੰਰਿਯਰ ਵਿਕਲਪੋਂ ਕੇ ਲਿਂਂ ਸੁਵ-ਮੂਲਯਾਂਕਨ ਕੋ ਵਿਸੁਤਾਰ ਸੇ ਸਮਝਾਝਯੇ । 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਟੇਭਲ ਟੇਨਿਸ ਟੇਭਲ ਕਾ ਂਕ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਚਿਤਰ ਭਨਾਝਯੇ ਔਰ ਖੇਲ ਕੇ ਸਾਮਾਨਯ ਨਿਯਮ ਲਿਖਿਂਂ । 12

ਅਥਵਾ

9. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਕੋ ਸੁਪਸ਼ਟ ਕਰੋਂ :-

(i) ਂਕ ਮਾਨਕ ਪੁਰਿਸ਼ਿਕਸ਼ਕ ਕੀ ਆਵਸ਼ਯਕ ਂਵਂ ਵਾਂਛੁਨੀਯ ਯੋਗਯੁਤਾਂਂ ।

(ii) ਂਕ ਅਛਢੇ ਕੋਛ ਕਾ ਉਤੁਰਢਾਯਿਤੁਵ । 12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਢ)

ਨੋਟ :- ਪੁਸ਼ੁਨ ਨੰ. 1 (ਯੂਨਿਟ-I) ਸਮੇਤ ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪੁਸ਼ੁਨ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ II ਤੋਂ V ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ੁਨ ਚੁਣੋ। ਸਾਰੇ ਪੁਸ਼ੁਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਅਾਂ ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

(i) ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਢਾ ਉਢੇਸ਼ ।

(ii) ਸਾਈਡ ਵਿੱਚ ਢਰਢ ।

- (iii) Isokinetics ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੰਕੁਚਨ।
- (iv) EPOC ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।
- (v) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ।
- (vi) ਪਰਸਪਰ ਨਵੀਨਤਾ।

6×2=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਸਿਸਟਮ ਕੀ ਹੈ ? ਮਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

3. ਸਾਫ਼ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ। 12

ਜਾਂ

5. ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ ? ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਰਵੇ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ। 12

ਜਾਂ

7. ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਟੇਬਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਆਮ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ। 12

ਜਾਂ

9. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :

(i) ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਕੋਚ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਯੋਗਤਾਵਾਂ।

(ii) ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਕੋਚ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ।

12