

(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) 6<sup>th</sup> 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:ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੰਤਰ ਕੀ ਹੈ ? ਉਤਸਰਜਨ ਤੰਤਰ ਕੋ ਵਿਸ਼ਟਾਰ ਸੇ ਸਮਝਾਓ। 12

ਅਥਵਾ

3. ਤੰਤਰਿਕਾ ਤੰਤਰ ਂਵਂ ਉਸਕੇ ਕਾਰੀਓ ਕੋ ਉਪਯੁਕਤ ਚਿਤਰੋਂ ਢਵਾਰਾ ਸਮਝਾਓ। 12

## ਯੂਨਿਟ-III

4. ਖੇਲ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਕਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਂਵਂ ਉਦੇਸ਼ਯ ਉਪਯੁਕਤ ਉਦਾਹਰਣੋਂ ਸਹਿਤ ਵਿਸ਼ਟਾਰ ਸੇ ਲਿਖਿਂ। 12

ਅਥਵਾ

5. ਪਰਿਸੰਚਰਣ ਤੰਤਰ ਕੀ ਹੈ ? ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਯ ਤੰਤਰ ਪਰ ਵਯਾਯਾਮ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵੋਂ ਕੋ ਵਿਸ਼ਟਾਰ ਸੇ ਸਮਝਾਓ। 12

## ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪਹਲੂਓਂ ਕੇ ਭਾਰੇ ਮੇਂ ਵਿਸ਼ਟਾਰ ਸੇ ਲਿਖਿਂ। 12

ਅਥਵਾ

7. ਕਰਿਯਰ ਵਿਕਲਪੋਂ ਕੇ ਲਿਂ ਸਵ-ਮੂਲਯਾਂਕਨ ਕੋ ਵਿਸ਼ਟਾਰ ਸੇ ਸਮਝਾਓ। 12

## ਯੂਨਿਟ-V

8. ਟੇਬਲ ਟੇਨਿਸ ਟੇਬਲ ਕਾ ਂਕ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਚਿਤਰ ਭਨਾਓ ਂਰ ਖੇਲ ਕੇ ਸਾਮਾਨਯ ਨਿਯਮ ਲਿਖਿਂ। 12

ਅਥਵਾ

9. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਕੋ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੇਂ :-

(i) ਂਕ ਮਾਨਕ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਕ ਕੀ ਂਵਸ਼ਯਕ ਂਵਂ ਭਾਂਓਨੀਯ ਯੋਗਯਤਾਂ।

(ii) ਂਕ ਅਓਓ ਕੋਓ ਕਾ ਉਤਰਦਾਯਿਤਵ।

12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

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

## ਯੂਨਿਟ-I

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਓਂ ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

(i) ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼।

(ii) ਸਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।

- (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