

(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 Sem.
(2042)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

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. Each question carries equal marks.

UNIT-I

1. Attempt the following questions in brief:

- (a) Meaning of Reflex action.
- (b) Enlist the names of four organs of Excretory System.
- (c) Definition of Sports Training.
- (d) What is vital capacity ?
- (e) What is Cardiac output ?
- (f) What is the meaning of Blood pressure ?

6×2=12

UNIT-II

2. Explain the main organs of nervous system and their functions.

12

OR

3. Write down the meaning of glands, their location and functions.

12

UNIT-III

4. Write down the meaning, characteristics and principles of sports training. 12

OR

5. Write down the effects of physical training on circulatory systems of the body. 12

UNIT-IV

6. Explain in detail the carrier options in Physical Education. 12

OR

7. Explain in detail the courses and institutions available for Physical Education profession. 12

UNIT-V

8. Definition of a coach. Explain the qualification and responsibilities of a coach. 12

OR

9. Explain the basic fundamentals and marking/layout of Table Tennis. 12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :— सभी में से पाँच प्रश्न करें, साथ ही प्रश्न न. 1 (यूनिट-I) अनिवार्य है। यूनिटें II से V प्रत्येक में से एक प्रश्न करें। प्रत्येक प्रश्न के समान अंक है।

यूनिट-I

1. निम्नलिखित प्रश्नों को संक्षेप हल करें :
- (क) प्रतिवर्त क्रिया का अर्थ।
 - (ख) उत्सर्जन प्रणाली के चार अंगों के नाम सूचीबद्ध करें।
 - (ग) खेल प्रशिक्षण की परिभाषा दें।
 - (घ) महत्वपूर्ण क्षमता क्या है ?
 - (ङ) कार्डिएक आउटपुट क्या है ?
 - (च) रक्तचाप का क्या अर्थ है ?

6×2=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ ਤੰਤ੍ਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। 12
ਅਥਵਾ

3. ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੀ ਅਰਥ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਖੇਡ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਦੀ ਅਰਥ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤ। 12
ਅਥਵਾ

5. ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ। 12
ਅਥਵਾ

7. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ੇ ਦੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਪਾਠ੍ਯਕ੍ਰਮਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਕੋਚ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇਵੋ। ਇੱਕ ਕੋਚ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ। 12

ਅਥਵਾ

9. ਟੇਬਲ ਟੇਨਿਸ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਕਿੰਗ/ਲੇਆਊਟ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 (ਯੂਨਿਟ-I) ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਯੂਨਿਟਾਂ II ਤੋਂ V ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਹੇਠ ਦਿੱਤਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
(ੳ) ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਭਾਵ।
(ਅ) ਉਤਸਰਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਚਾਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰੋ।
(ੲ) ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।

- (ਸ) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਰੱਥਾ ਕੀ ਹੈ ?
 (ਹ) ਕਾਰਡੀਅਕ ਆਉਟਪੁੱਟ ਕੀ ਹੈ ?
 (ਕ) ਬਲੈਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?

6×2=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਤੰਤਿਕਾ ਤੰਤਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 12

ਜਾਂ

3. ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਅਰਥ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। 12

ਜਾਂ

5. ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 12

ਜਾਂ

7. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਪਾਠਕ੍ਰਮਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।
 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਕੋਚ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਇਕ ਕੋਚ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 12

ਜਾਂ

9. ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਤੱਤ ਅਤੇ ਮਾਰਕਿੰਗ/ਲੇਆਉਟ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
 12