

Exam. Code: 0002
Sub. Code: 0138

2071
B.A./B.Sc. (General) Second Semester
Physical Education
Paper: Theory
(In all mediums)

Time allowed: 3 Hours

Max. Marks: 60

NOTE: Attempt five questions in all, including Question No. I which is compulsory and selecting one question from each Unit.

x-x-x

I. Attempt all short questions :-

- a) What do you know about functions of cell?
- b) Write about the bones of face.
- c) What do you mean by cooling down?
- d) What is dislocation of bones and fracture?
- e) What is the meaning of development in physical education?
- f) What is the difference between growth and development? (6×2)

UNIT – I

- II. Write the types of muscles on the basis of their structure. (12)
- III. Write descriptive about vertebral column and ribs. (12)

UNIT – II

- IV. What is the utility of warming-up? (12)
- V. Draw kho-kho ground and write the history of game. (12)

UNIT – III

- VI. Write the meaning and definition of health. (12)
- VII. What is sprain and strain? Write its causes and preventive measures. (12)

UNIT – IV

- VIII. What are the effect of environment on growth and development? (12)
- IX. What are the age and sex differences in physical education and sports? (12)

x-x-x

(Hindi and Punjabi versions enclosed)

P.T.O.

(2)

ਨੋਟ: ਕਿਨ੍ਹੀਂ ਪਾँਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇਂ। ਪ੍ਰਤ੍ਯੇਕ ਭਾਗ (1-4) ਸੇ
ਏਕ-ਏਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਾ ਚਯਨ ਕਰੇਂ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1 ਅਨਿਵਾਰਯ ਹੈ।

**_*_

1. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਸਭੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਪਰ ਸੰਖਿਪਤ ਟਿਧਣੀ ਲਿਖਿਏ:-

- (ਕ) ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਕੇ ਕਾਰਯੋਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਆਪ ਕਯਾ ਜਾਨਤੇ ਹੈਂ?
- (ਖ) ਚੇਹਰੇ ਕੀ ਹਡਿਯੋਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਕਾ ਵਰਨਨ ਕੀਜਿਏ।
- (ਗ) ਸ਼ਾਨਤ/ਮਨਦ ਹੋਨੇ ਸੇ ਆਪ ਕਯਾ ਸਮਝਤੇ ਹੈਂ?
- (ਘ) ਹਡਿਯੋਂ ਕਾ ਵਿਸਥਾਪਨ ਔਰ ਟੂਟਨਾ ਕਯਾ ਹੈ?
- (ਡ.) ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਮੇਂ ਵਿਕਾਸ ਕਾ ਕਯਾ ਅਰਥ ਹੈ?
- (ਚ) ਵ੍ਰੁੱਧਿ ਔਰ ਵਿਕਾਸ ਮੇਂ ਕਯਾ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਭਾਗ-1

- 2. ਸਰੰਚਨਾ ਕੇ ਆਧਾਰ ਪਰ ਸਾਂਸਪੇਸ਼ਿਯੋਂ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਕਾ ਵਰਨਨ ਕੀਜਿਏ।
- 3. ਕਸ਼ੇਰੁਕ ਸਤੰਭ ਔਰ ਪਸਲਿਯੋਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਵਰਨਨਾਤਮਕ ਲੇਖ ਲਿਖਿਏ।

ਭਾਗ-2

- 4. ਗਰਸ਼ਾਨਾ/ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨੇ ਕੀ ਉਪਯੋਗਿਤਾ ਕਯਾ ਹੈ?
- 5. ਖੋ-ਖੋ ਮੈਦਾਨ ਕਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਨਾਏ ਔਰ ਖੇਲ ਕੇ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾ ਵਰਨਨ ਕੀਜਿਏ।

ਭਾਗ-3

- 6. ਸਵਾਸਥਯ ਕਾ ਅਰਥ ਔਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖਿਏ।
- 7. ਮੋਚ ਔਰ ਖਿੰਚਾਵ ਕਯਾ ਹੈ? ਇਸਕੇ ਕਾਰਣਾਂ ਏਵੰ ਬਚਾਵ ਕੇ ਉਪਾਯੋਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਜਿਏ।

ਭਾਗ-4

- 8. ਵ੍ਰੁੱਧਿ ਔਰ ਵਿਕਾਸ ਪਰ ਪਰਯਾਵਰਣ ਕਾ ਕਯਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਡ਼ਤਾ ਹੈ?
- 9. ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਔਰ ਖੇਲਕ੍ਰਿਦ ਮੇਂ ਉਮਰ ਔਰ ਲਿੰਗ ਕੇ ਕਯਾ ਅੰਤਰ ਹੈ?

**_*_

(3)

ਨੋਟ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਭਾਗ (1-4)
ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਰਿਆਂ
ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

**_*_

1. ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਟਿੱਪਣੀ ਲਿਖੋ:-

- (ੳ) ਸੈੱਲ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
- (ਅ) ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- (ੲ) ਠੰਡਾ ਰੋਣ/ਆਠਰਨਾ ਤੋਂ ਤੁਰਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
- (ਸ) ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਪਨ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- (ਹ) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- (ਕ) ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਭਾਗ-1

- 2. ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖੋ।
- 3. ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਪੱਸਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨਸ਼ੀਲ ਲੇਖ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ-2

- 4. ਰਰਮਾਉਣਾ ਦੀ ਕੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ?
- 5. ਖੇ-ਖੇ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ-3

- 6. ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- 7. ਮੋਚ ਅਤੇ ਖਿੰਚਾਅ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-4

- 8. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- 9. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਵਿਚ ਦੀ ਮਤਭੇਦ ਹਨ?

**_*_