

Exam.Code:0004

Sub. Code: 0338

2071

B.A./B.Sc. (General) Fourth Semester

Physical Education

Paper: Physical Education

(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 the following:-

- a) What do you know about internal and external respiration?
- b) Write about the composition of lungs.
- c) What is plasma?
- d) Write about the mode of spread of AIDS.
- e) Write the uses of Hath Yoga.
- f) Write any two Arjuna awardees in Lawn Tennis. (6×2)

UNIT – I

- II. What is respiration system? Write about its organs. (12)
- III. Write about the organs of digestive system with neat diagram. (12)

UNIT – II

- IV. What are the types of blood circulation? Explain it. (12)
- V. Describe the types and their importance of blood. (12)

UNIT – III

- VI. Write the causes, symptoms and remedial measures. (12)
- VII. What do you know about the meaning, aims and types of yoga? Explain any two. (12)

UNIT – IV

- VIII. What do you mean by fracture? Discuss its types, cause and treatment. (12)
- IX. Define disability. What are the various factors causing disability? (12)

x-x-x

(Hindi and Punjabi versions enclosed)

P.T.O.

(2)

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

._*._*._

1. ਨਿਸ਼ਮਲਿਖਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਕਾ ਉਤਰ ਦੀਜਿਏ:-

- (ਕ) ਆਪ ਆਨ੍ਤਰਿਕ ਭਵਾਸ ਕ੍ਰਿਯਾ ਮੈਂ ਏਵੰ ਭਾਵਯ ਭਵਾਸ ਕ੍ਰਿਯਾ ਕੇ ਸਮ੍ਬੰਧ ਮੈਂ ਕਯਾ ਸਮਝ਼ਤੇ ਹੈਂ?
- (ਖ) ਫੇਫੜੀਂ ਕੀ ਰਚਨਾ ਭਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- (ਗ) ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਕਯਾ ਹੋਤਾ ਹੈ?
- (ਘ) ਏਡ੍ਜ਼ ਕੈਸੇ ਫੈਲਤਾ ਹੈ?
- (ਡ.) ਹਠ ਯੋਗਾ ਕੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- (ਚ) ਟੈਨਿਸ ਕੇ ਦੋ ਅਜੁਨ ਅਵਾਰਡ ਵਿਜੇਤਾ ਖਿਲਾਡਿਯੋਂ ਕੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ-1

- 2. ਭਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੇ ਕਯਾ ਅਭਿਪ੍ਰਾਯ ਹੈ? ਇਸਕੇ ਅੰਗਾਂ ਕੇ ਭਾਰੇ ਮੈਂ ਵਰਨਿ ਕਰੋ।
- 3. ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੇ ਮੁਖ ਅੰਗ ਤਥਾ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਭਾਰੇ ਚਿਤ੍ਰ ਢੁਆ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ-2

- 4. ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਕਿਤਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਾ ਹੋਤਾ ਹੈ? ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
- 5. ਰਕਤ ਕੀ ਕਿਸਮਾਂ ਔਰ ਇਨਕੇ ਮਹਤਵ ਕਾ ਵਰਨਿ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-3

- 6. ਟੈਨਿਸ ਕੇ ਕਾਰਣ, ਲਕਸ਼ਣ ਤਥਾ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਯ ਲਿਖੋ।
- 7. ਯੋਗ ਕਾ ਅਰਥ, ਉਦੇਸ਼ਯ ਤਥਾ ਉਸਕੀ ਕਿਸਮਾਂ ਕੇ ਭਾਰੇ ਮੈਂ ਬਤਾਓ।

ਭਾਗ-4

- 8. ਹਡਡੀ ਕੇ ਉਖਡ ਜਾਨੇ ਕਾ, ਹਡਡੀ ਕੇ ਟੂਟ ਜਾਨੇ ਕਾ ਕਯਾ ਅਰਥ ਹੈ?
- 9. ਅਸਮਰਥਤਾ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਅਸਮਰਥਤਾ ਉਤਪਨ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਵਿਭਿਨ ਕਾਰਣਾਂ ਕਾ ਉਲਲੇਖ ਕਰੋ।

._*._*._

(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 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਲਿਖੋ:-

- (ੳ) ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਾਹ ਕ੍ਰਿਯਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਾਹ ਕ੍ਰਿਯਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
- (ਅ) ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- (ੲ) ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- (ਸ) ਏਡਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?
- (ਹ) ਹੱਠ ਯੋਗ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- (ਕ) ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਰਜਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵਿਜੇਤਾ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ-1

- 2. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- 3. ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਕੇ ਦੱਸੋ।

ਭਾਗ-2

- 4. ਲਹੂ ਰੀੜ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
- 5. ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-3

- 6. ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
- 7. ਯੋਗ ਦਾ ਅਰਥ, ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਦੱਸੋ।

ਭਾਗ-4

- 8. ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਤਰ ਜਾਣ ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- 9. ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਅਸਮਰਥਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

._*._*._