

Exam. Code: 0006

Sub. Code: 0535

2071

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

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 is a gland?
- b) Explain reflex action.
- c) What is the length and width of table tennis table?
- d) Two carrier options in physical education.
- e) What is oxygen debt?
- f) Where is the pituitary gland situated in body? (6×2)

UNIT – I

- II. List out the main organs of nervous system with its functioning. (12)
- III. What is endocrine system? Write about location and functions of pituitary gland, thyroid gland and parathyroid gland. (12)

UNIT – II

- IV. What do you understand by stitch in the side? Write its causes in physiological concepts. (12)
- V. Write the effects of sports training on respiratory system. (12)

UNIT – III

- VI. What do you mean by carrier aspects in physical education? Write in detail. (12)
- VII. Enlist the institutions and courses available in physical education profession. (12)

UNIT – IV

- VIII. What are the responsibilities of a coach? Write in detail. (12)
- IX. Write the basic fundamentals skills of table tennis game and draw the layout of table tennis games table. (12)

x-x-x

(Hindi and Punjabi versions enclosed)

P.T.O.

(2)

ਨੋਟ: ਕਿਨ੍ਹੀਂ ਪਾੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਂ ਕੇ ਉਤਰ ਦੇਂ। ਪ੍ਰਤ੍ਯੇਕ ਭਾਗ (1-4) ਸੇ ਏਕ-ਏਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਾ ਚਯਨ ਕਰੇਂ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1 ਅਨਿਵਾਰਯ ਹੈ।

*_**_

1. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਂ ਕਾ ਉਤਰ ਦੀਯੋ:-

- (ਕ) ਏਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਕਯਾ ਹੈ?
- (ਖ) ਸਹਜ ਕ੍ਰਿਯਾ ਕਯਾ ਹੈ?
- (ਗ) ਟੇਬਲ ਟੇਨਿਸ ਮੇਂ ਟੇਬਲ ਕੀ ਲੰਬਾਈ ਚੌਡਾਈ ਕਯਾ ਹੈ?
- (ਘ) ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇ ਵਯਾਕਸਾਯ ਕੇ ਦੋ ਵਿਕਲਪ
- (ਡ.) ਆਕਸੀਜਨ (ਵਾਯੁ) ਭ੍ਰਾਣ ਕਯਾ ਹੈ?
- (ਚ) ਸ਼ਰੀਰ ਮੇਂ ਪਿਟ੍ਰੂਟਰੀ (ਪੀਯੂਥਿਕਾ) ਗ੍ਰੰਥੀ ਕਹਾਓਂ ਪਾਈ ਜਾਤੀ ਹੈ?

ਭਾਗ-1

- 2. ਨਾਡੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੇ ਮੁਖਯ ਅੰਗੋਂ ਕੋ ਸੂਚੀਬਢ ਕਰਤੇ ਹੁਏ ਇਸਕੇ ਕਾਰਯ ਲਿਖੋਂ।
- 3. ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਯਾ ਹੈ? ਪਿਟ੍ਰੂਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ, ਥਾਯਰਾਈਡ ਆਰ ਪੈਰਾਥਾਇਰਾਈਡ ਕਾ ਸਥਾਨ ਆਰ ਕਾਰਯ ਲਿਖੋਂ।

ਭਾਗ-2

- 4. ਪਸਲੀ ਕਾ ਦਰਦ ਸੇ ਆਪ ਕਯਾ ਸਮਝਤੇ ਹੋ? ਕ੍ਰਿਯਾ ਸਮ੍ਬੰਧੀ ਖਾਰਣਾ ਕੇ ਕਾਰਣ ਲਿਖੋਂ।
- 5. ਸਾਸੰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪਰ ਖੇਲ ਪ੍ਰਸਿਸ਼ਣ ਕਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋਂ।

ਭਾਗ-3

- 6. ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮੇਂ ਵਯਾਕਸਾਯਿਕ ਤਥਯ ਸੇ ਆਪ ਕਯਾ ਸਮਝਤੇ ਹੋ? ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋਂ।
- 7. ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਯਾਕਸਾਯ ਮੇਂ ਸੰਸਥਾਨ ਆਰ ਕਾਰਯਕ੍ਰਮੋਂ ਕੋ ਸੂਚੀਬਢ ਕਰੋਂ।

ਭਾਗ-4

- 8. ਪ੍ਰਸਿਸ਼ਣਕ ਕੀ ਜਿਮੇਦਾਰਿਯੋਂ ਕਯਾ ਹੈ? ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋਂ।
- 9. ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਖੇਲ ਬੁਨਿਯਾਦੀ (ਮੌਲਿਕ) ਕੌਸ਼ਲ ਲਿਖੋਂ ਆਰ ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਖੇਲ ਕੇ ਟੇਬਲ ਕਾ ਚਿਤ੍ਰ ਬਨਾਓਂ।

*_**_

(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 ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ:-

- (ੳ) ਗ੍ਰੰਥੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- (ਅ) ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ?
- (ੲ) ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ 'ਤੇ ਟੇਬਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਕੀ ਹੈ?
- (ਸ) ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋਂ।
- (ਹ) ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਕਰਜ਼ ਕੀ ਹੈ?
- (ਕ) ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਪਿਚਊਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਕਿੱਥੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਭਾਗ-1

- 2. ਨਾਡੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋਂ।
- 3. ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ? ਪਿਚਊਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਅਤੇ ਪੈਰਾਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋਂ।

ਭਾਗ-2

- 4. ਵੱਖੀ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ? ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋਂ।
- 5. ਸਾਂਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ?

ਭਾਗ-3

- 6. ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਤੱਤ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋਂ।
- 7. ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋਂ।

ਭਾਗ-4

- 8. ਕੋਚ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ? ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋਂ।
- 9. ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋਂ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਦੇ ਟੇਬਲ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓਂ।

*_**_