

(i) Printed Pages : 4 Roll No.

(ii) Questions : 9 Sub. Code :

1	7	3	3	8
---	---	---	---	---

Exam. Code :

0	0	0	4
---	---	---	---

**B.A./B.Sc. (General) 4th Semester
(2055)**

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 will carry **12** marks.

UNIT—I

1. Attempt the following :

- (1) Define Stroke Volume.
- (2) Elucidate the term RICE.
- (3) What do you know about Rehabilitation ?
- (4) Enlist various types of hard tissue injuries.
- (5) How many officials are required in Tennis ?
- (6) Define Asanas.

6×2=12

UNIT—II

2. Describe the function of Respiratory system and give the details of lungs with the help of diagram. 12
3. Explain the human digestion process, highlight main parts of digestive system. 12

UNIT—III

4. Describe the blood components along with their functions. 12
5. Write short notes on :
 - (1) Arteries
 - (2) Heart Rate
 - (3) Blood Clotting. 12

UNIT—IV

6. Elucidate the term Viral Hepatitis. Explain the symptoms of Hepatitis A, B and C along with their preventive measures. 12
7. Briefly explain the term Meditative poses. Highlight the advantages and contraindications of any three meditative poses. 12

UNIT—V

8. Elucidate common soft tissue injuries along with their causes, preventive and remedial measures. 12
9. Describe the term Disability. Explain its types, causes and preventive measures. 12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :— कुल पाँच प्रश्न हल करें, जिसमें प्रश्न संख्या 1 (यूनिट-I) शामिल है जो कि अनिवार्य है और यूनिट II से V तक प्रत्येक में से एक प्रश्न का चयन करें। प्रत्येक प्रश्न 12 अंक का होगा।

यूनिट—I

1. निम्नलिखित का प्रयास करें :
 - (1) स्ट्रोक वॉल्यूम को परिभाषित करें।
 - (2) RICE शब्द को स्पष्ट करें।
 - (3) आप पुनर्वास के बारे में क्या जानते हैं ?
 - (4) विभिन्न प्रकार की कठोर ऊतक चोटों को सूचीबद्ध करें।
 - (5) टेनिस में कितने अधिकारियों की आवश्यकता होती है ?
 - (6) आसन को परिभाषित करें।

6×2=12

ਯੂਨਿਟ—II

2. ਭਵਸਨ ਤੰਤਰ ਕੇ ਕਾਰਯ ਕਾ ਵਰਨਨ ਕਰੇਂ ਓਰ ਆਰੇਖ ਕੀ ਸਹਾਯਤਾ ਸੇ ਫੇਫੜੀਂ ਕਾ ਵਿਵਰਣ ਦੇਂ। 12
3. ਮਾਨਵ ਪਾਚਨ ਪਰਕਰਿਯਾ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੇਂ, ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਕੇ ਮੁਖਯ ਭਾਗੀਂ ਪਰ ਪਰਕਾਸ਼ ਡਾਲੇਂ। 12

ਯੂਨਿਟ—III

4. ਰਕਤ ਘਟਕੀਂ ਕਾ ਊਨਕੇ ਕਾਰਯੀਂ ਕੇ ਸਾਥ ਵਰਨਨ ਕਰੇਂ। 12
5. ਸੰਕਸ਼ਿਪਤ ਟਿਪਪਣਿਯੀਂ ਲਿਖੇਂ :
 - (1) ਧਮਨਿਯੀਂ
 - (2) ਹ੍ਰਦਯ ਗਤਿ
 - (3) ਰਕਤ ਕਾ ਥਕਕਾ ਜਮਨਾ। 12

ਯੂਨਿਟ—IV

6. ਵਾਧਰਲ ਹੇਪੇਟਾਇਟਿਸ ਸ਼ਬਦ ਕੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੇਂ। ਹੇਪੇਟਾਇਟਿਸ A, B ਓਰ C ਕੇ ਲਕਸ਼ਣੀਂ ਕੇ ਸਾਥ-ਸਾਥ ਊਨਕੇ ਨਿਵਾਰਕ ਊਪਾਯੀਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੇਂ। 12
7. ਧਯਾਨ ਮੁਦ੍ਰਾ ਸ਼ਬਦ ਕੀ ਸੰਕਸ਼ੇਪ ਮੇਂ ਸਮਝਾਏਂ। ਕਿਨ੍ਹੀਂ ਤੀਨ ਧਯਾਨ ਮੁਦ੍ਰਾਓਂ ਕੇ ਲਾਭ ਓਰ ਪਰਤਿਸ਼ੇਧੀਂ ਪਰ ਪਰਕਾਸ਼ ਡਾਲੇਂ। 12

ਯੂਨਿਟ—V

8. ਸਾਮਾਨਯ ਕੀਮਲ ਊਤਕ ਚੀਟੀਂ ਕੇ ਸਾਥ-ਸਾਥ ਊਨਕੇ ਕਾਰਣੀਂ, ਨਿਵਾਰਕ ਓਰ ਊਪਚਾਰਾਤਮਕ ਊਪਾਯੀਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੇਂ। 12
9. ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਸ਼ਬਦ ਕਾ ਵਰਨਨ ਕਰੇਂ। ਇਸਕੇ ਪਰਕਾਰ, ਕਾਰਣ ਓਰ ਨਿਵਾਰਕ ਊਪਾਯੀਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੇਂ। 12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :— ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 (ਯੂਨਿਟ-I) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ II ਤੋਂ V ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚੁਣੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 12 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।

ਯੂਨਿਟ—I

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ :
 - (1) ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਾਲੀਅਮ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
 - (2) RICE ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।

- (3) ਤੁਸੀਂ ਪੁਨਰਵਾਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
- (4) ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਖਤ ਟਿਸ਼ੂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
- (5) ਟੈਨਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
- (6) ਆਸਣਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

6×2=12

ਯੂਨਿਟ—II

2. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿਓ। 12
3. ਮਨੁੱਖੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ—III

4. ਖੂਨ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। 12
5. ਨਿਮਨਲਿਖਤ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
 - (1) ਧਮਨੀਆਂ
 - (2) ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ
 - (3) ਖੂਨ ਦਾ ਜੰਮਣਾ। 12

ਯੂਨਿਟ—IV

6. ਵਾਇਰਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ A, B ਅਤੇ C ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12
7. ਧਿਆਨ ਦੇ ਆਸਣ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿੰਨ ਧਿਆਨ ਦੇ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ—V

8. ਆਮ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਕ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12
9. ਅਪੰਗਤਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। ਇਸਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12