

(i) Printed Pages : 4 Roll No. ....

(ii) Questions : 9 Sub. Code : 

1	7	5	3	5
---	---	---	---	---

Exam. Code : 

0	0	0	6
---	---	---	---

**B.A./B.Sc. (General) 6<sup>th</sup> 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. All questions carry equal marks.

**UNIT-I**

1. Write short notes on the following :

(A) System (Nervous System/Endocrine System).

(B) Sports (Table Tennis/Kabaddi).

(C) Implications of Isometric muscular contraction.

(D) EPOC and its implications.

(E) Muscles hypertrophy.

(F) Neuron.

12

**UNIT-II**

2. What is endocrine system ? Explain excretory system in detail.

**OR**

3. Explain excretory system in detail with the help of proper diagrams.

12

**UNIT-III**

4. Write meaning, definition and objectives of sports training with suitable examples in detail.

**OR**

5. What is respiratory system ? Explain effects of exercise on muscular system in detail. 12

#### UNIT-IV

6. Write the difference between career option and avenues and also explain various career options in physical education in present scenario.

#### OR

7. Explain self assessment for career choices in detail. 12

#### UNIT-V

8. What is IT Sports ? Draw a neat and clear diagram of Table Tennis Table and also explain its major tournaments.

#### OR

9. Who is called a great coach ? Explain coaching philosophies in detail. 12

#### (हिन्दी माध्यम)

नोट :- प्रश्न संख्या 1 (यूनिट-I) जो कि अनिवार्य है सहित कुल पांच प्रश्नों का उत्तर दें, और यूनिट-II से V तक प्रत्येक में से एक प्रश्न का चयन करें। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

#### यूनिट-I

1. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें :-

- (A) प्रणाली (तंत्रिका तंत्र/अंतःस्रावी तंत्र)।
- (B) खेल (टेबल टेनिस/कबड्डी)।
- (C) आइसोमेट्रिक पेशी संकुचन के निहितार्थ।
- (D) EPOC और इसके उपयोग।
- (E) मांसपेशियों की अतिवृद्धि।
- (F) न्यूरोन।

12

#### यूनिट-II

2. अंतःस्रावी तंत्र क्या है ? उत्सर्जन तंत्र को विस्तार से समझाइये।

अथवा

3. ਉਚਿਤ ਆਰੇਖਾਂ ਦੀ ਸਹਾਯਤਾ ਤੋਂ ਉਤਸਰਜਨ ਤੰਤਰ ਤੋਂ ਵਿਸਤਾਰ ਤੋਂ ਸਮਝਾਓ।

12

### ਯੂਨਿਟ-III

4. ਉਪਰੋਕਤ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਤੋਂ ਸਾਥ ਖੇਲ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਤਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਸਤਾਰ ਤੋਂ ਲਿਖਿਓ।

ਅਥਵਾ

5. ਸ਼ਵਸਨ ਤੰਤਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਵਿਧਾਯਾਮ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ੀ ਤੰਤਰ ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਿਸਤਾਰ ਤੋਂ ਸਮਝਾਓ।

12

### ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਕਰਿਧਰ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਅਵਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬੀਚ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਪਰਿਦ੍ਰਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਤੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਰਿਧਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਵਿਧਾਯਾ ਕਰੋ।

ਅਥਵਾ

7. ਕਰਿਧਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਲਿਏ ਸਵ-ਸੂਲਯਾਂਕਨ ਤੋਂ ਵਿਸਤਾਰ ਤੋਂ ਸਮਝਾਓ।

12

### ਯੂਨਿਟ-V

8. ਟੀਟੀ ਖੇਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਟੇਬਲ ਟੇਨਿਸ ਟੇਬਲ ਤਾ ਅਕ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਆਰੇਖ ਬਨਾਓ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਪ੍ਰਸੂਖ ਟੂਨਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬੀ ਵਿਧਾਯਾ ਕਰੋ।

ਅਥਵਾ

9. ਸਹਾਨ ਕੋਚ ਕਿਸੇ ਕਹਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ? ਕੋਚਿੰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵਿਸਤਾਰ ਤੋਂ ਸਮਝਾਓ।

12

### (ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 (ਯੂਨਿਟ-I) ਤੋਂ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਸਮੇਤ ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ II ਤੋਂ V ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚੁਣੋ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

### ਯੂਨਿਟ-I

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

(A) ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ/ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ)

(B) ਸਪੋਰਟਸ (ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ/ਕਬੱਡੀ)

(C) ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੰਕੁਚਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।

- (D) EPOC ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।  
 (E) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ।  
 (F) ਨਿਊਰੋਨ।

12

### ਯੂਨਿਟ-II

2. ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ ? ਮਲ-ਮੂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ।  
 ਜਾਂ

3. ਸਹੀ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ।  
 12

### ਯੂਨਿਟ-III

4. ਢੁਕਵੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

5. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ ? ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ।  
 12

### ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਕਰੀਅਰ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰੀਅਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

7. ਕਰੀਅਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।  
 12

### ਯੂਨਿਟ-V

8. ਟੀਟੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕੀ ਹੈ ? ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਟੇਬਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਵੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

9. ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਕੋਚ ਕਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਕੋਚਿੰਗ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।  
 12