

(i) Printed Pages : 7

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

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

Exam. Code :

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

B.A. / B.Sc. (General) 6th Semester

(2056)

PHYSICAL EDUCATION

(In all Mediums)

Time Allowed : 3 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. Answer the following:

- Define the term sports training.
- What do you understand by vital capacity?
- Briefly explain oxygen debt.
- List any four Arjun awards of table tennis game.

(e) Define hypertension.

(f) List any 4 responsibilities of a good coach. $6 \times 2 = 12$

UNIT-II

2. What do you mean by nervous system? Explain the main organs of nervous system. 12

OR

3. Explain the main organs of excretory system, their structure and functions. 12

UNIT-III

4. Explain the effects of physical exercise on the muscular system. 12

OR

5. Define the term fatigue. Explain its various types. 12

UNIT-IV

6. Explain courses and institutions available for physical education profession. 12

OR

7. What are the various career options in physical education? 12

UNIT-V

8. Explain the qualification and characteristics of a good coach.

12

OR

9. Enumerate the various fundamental skills of table tennis game.

12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- कुल पाँच प्रश्न हल करने हैं, जिसमें प्रश्न संख्या 1 (यूनिट-I) अनिवार्य है और यूनिट II से V तक प्रत्येक यूनिट में से एक प्रश्न चुनना है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

यूनिट-I

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:
- (a) खेल प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए।
 - (b) महत्वपूर्ण क्षमता से आपका क्या तात्पर्य है?
 - (c) ऑक्सीजन ऋण को संक्षेप में समझाइए।
 - (d) टेबल टेनिस के किन्हीं चार अर्जुन पुरस्कारों की सूची दीजिए।
 - (e) उच्च रक्तचाप को परिभाषित कीजिए।
 - (f) एक अच्छे कोच के किन्हीं 4 दायित्वों की सूची दीजिए।

6×2=12

यूनिट-II

2. तंत्रिका तंत्र से आपका क्या तात्पर्य है? तंत्रिका तंत्र के मुख्य अंगों को समझाइए। 12

अथवा

3. उत्सर्जन तंत्र के मुख्य अंगों, उनकी संरचना और कार्यों की व्याख्या कीजिए। 12

यूनिट-III

4. मांसपेशीय तंत्र पर शारीरिक व्यायाम के प्रभावों की व्याख्या कीजिए। 12

अथवा

5. थकान शब्द को परिभाषित कीजिए। इसके विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कीजिए। 12

यूनिट-IV

6. शारीरिक शिक्षा पेशे के लिए उपलब्ध पाठ्यक्रमों और संस्थानों की व्याख्या कीजिए। 12

अथवा

7. शारीरिक शिक्षा में विभिन्न करियर विकल्प क्या हैं? 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਏਕ ਅਚਛੇ ਕੋਚ ਕੀ ਯੋਗਧਤਾ ਔਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਔਂ ਕੀ ਘ੍ਯਾਖ੍ਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।

12

ਅਥਵਾ

9. ਟੇਬਲ ਟੇਨਿਸ ਖੇਲ ਕੇ ਵਿਮਿਨਨ ਸੂਲਭੂਤ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਕੀ ਸੂਚੀ ਢੀਜ਼ਿਏ।

12

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 (ਯੂਨਿਟ I) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ II ਤੋਂ V ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

- (a) ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (b) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
- (c) ਆਕਸੀਜਨ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- (d) ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਾਰ ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
- (e) ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (f) ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਕੋਚ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ 4 ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

6×2=12

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

3. ਮਲ-ਮੂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

5. ਥਕਾਵਟ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕੋਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

7. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰੀਅਰ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ ? 12

ਯੂਨਿਟ-V

8. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਕੋਚ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

ਜਾਂ

9. ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ। 12