

(i) Printed Pages : 4

Roll No. ....

(ii) Questions : 9

Sub. Code : 

0	1	3	8
---	---	---	---

Exam. Code : 

0	0	0	2
---	---	---	---

**B.A./B.Sc. (General) 2<sup>nd</sup> Semester  
(2042)**

**PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)**

**Paper—Theory**

**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 from each Unit (Units II to V). All questions carry equal marks.

**UNIT—I**

1. Short answer type questions :

- (i) What is Physiology ?
- (ii) Write any two functions of skeletal system.
- (iii) Define Strength.
- (iv) Define Health Education.
- (v) What is Fracture ?
- (vi) What are two factors that affect Growth and Development ?

2×6=12

**UNIT—II**

2. Explain in detail about the functions of Muscular System with its structure.

**OR**

3. Give classification of various types of bones.

12

### UNIT—III

4. Define warming up and state its importance in sports.

OR

5. Explain playing rules of Kho-Kho and explain its basic fundamentals.

12

### UNIT—IV

6. Write down the meaning and importance of personal hygiene.

OR

7. Explain about the first aid given in case of Fracture, Sprain and Strain.

12

### UNIT—V

8. Explain various stages of Growth and Development.

OR

9. Write a detailed note on Heredity and Environment.

12

(हिन्दी माध्यम)

नोट :— सभी में से पांच प्रश्न करें, साथ ही प्रश्न नं. 1 (यूनिट-I) अनिवार्य है। प्रत्येक यूनिट (यूनिट-II से V) में से एक प्रश्न करें। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

### यूनिट-I

1. लघुउत्तरीय प्रश्न :

(i) फिजियोलॉजी क्या है ?

(ii) कंकाल तंत्र के कोई दो कार्य लिखिए।

(iii) ताकत को परिभाषित करें।

(iv) स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित करें।

(v) फ्रैक्चर क्या है ?

(vi) वृद्धि और विकास को प्रभावित करने वाले दो कारक कौन से हैं ?

2×6=12

## ਯੂਨਿਟ-II

2. ਪੇਸ਼ੀਯ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਾਰ्यों ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਇਸਕੀ ਸੰਰਚਨਾ ਸਹਿਤ ਵਿਸਤਾਰ ਸੇ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੇਂ।

ਯਾ

3. ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀ ਹਡਿਡਯੋਂ ਕਾ ਵਰਗੀਕਰਣ ਢੀਯਿਏ। 12

## ਯੂਨਿਟ-III

4. ਵੌਰਮਅਪ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੇਂ ਔਰ ਖੇਲੋਂ ਮੇਂ ਇਸਕੇ ਮਹਤਵ ਕੋ ਬਤਾਏਂ।

ਯਾ

5. ਖੋ-ਖੋ ਕੇ ਖੇਲ ਕੇ ਨਿਯਮੋਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੇਂ ਔਰ ਇਸਕੇ ਮੂਲ ਸਿਢਢਾਂਤੋਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੇਂ। 12

## ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਵਯਕਿਤਗਤ ਸਵਚਛਤਾ ਕਾ ਅਰਥ ਔਰ ਮਹਤਵ ਲਿਖੇਂ।

ਯਾ

7. ਫ਼ੈਕਚਰ, ਮੋਚ ਔਰ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਤਨਾਵ ਕੀ ਸਥਿਤਿ ਮੇਂ ਢਿਏ ਗਏ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਤਪਚਾਰ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਬਤਾਏਂ। 12

## ਯੂਨਿਟ-V

8. ਵ੍ਰੁਢਿ ਔਰ ਵਿਕਾਸ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਚਰਣੋਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੇਂ।

ਯਾ

9. ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ ਔਰ ਪਰਯਾਵਰਣ ਪਰ ਵਿਸ੍ਰੁਤ ਨੋਟ ਲਿਖੇਂ। 12

## (ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :— ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਠਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 (ਯੂਨਿਟ-I) ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ (ਯੂਨਿਟ-II ਤੋਂ V) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

## ਯੂਨਿਟ-I

1. ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :
- ਫਿਜ਼ਿਓਲੌਜੀ ਕੀ ਹੈ ?
  - ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਫੰਕਸ਼ਨ ਲਿਖੋ।
  - ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

(iv) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

(v) ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕੀ ਹੈ ?

(vi) ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

2×6=12

### ਯੂਨਿਟ-II

2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।

ਜਾਂ

3. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਦਿਓ। 12

### ਯੂਨਿਟ-III

4. ਸ਼ਰੀਰ ਗਰਮਾਓਣ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਜਾਂ

5. ਖੋ-ਖੋ ਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12

### ਯੂਨਿਟ-IV

6. ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

7. ਫ੍ਰੈਕਚਰ, ਮੋਚ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੱਸੋ। 12

### ਯੂਨਿਟ-V

8. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

9. ਖਾਨਦਾਨੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। 12