

Exam. Code : 103202

Subject Code : 1036

**B.A./B.Sc. 2nd Semester
PHYSICAL EDUCATION**

Time Allowed—3 Hours] [Maximum Marks—60

PART—A

Note :— Do ALL questions. Each question carries 2 marks.

1. Define cell.
2. What is Joint ?
3. Define Skeletal System.
4. Define Diet.
5. Write the types of Bone.
6. Define Health Education.

PART—B

Note :— Do any SEVEN questions. Each question carries 4 marks.

1. Explain in detail the structure and functions of cell.
2. Define muscular system. Explain its types.

3. Explain the sources of water and air pollution.
4. Define Personal Hygiene. Explain how to take care of teeth and nail.
5. What do you know about First Aid ? Explain the qualities of good first aider.
6. Write note on the following :
 - (a) Care of hair
 - (b) Care of eyes.
7. What do you know about Communicable diseases ? Explain.
8. Define Doping in sports
9. Explain in detail about the HIV/AIDS.
10. What do you know about sprain in sports ?
11. Write short notes on Tuberculosis and Tetanus.
12. Explain in detail the components of Balanced diet.

PART—C

Note :— Do any **TWO** questions. Each question carries **10** marks.

1. What do you know about joint ? Explain the various types of joints in our body.

2. Explain in detail, how the diet affects on the performance of sports person.
3. What do you mean by HIV/AIDS ? Explain the causes and preventive measures of HIV/AIDS.
4. Explain in detail the various organs of digestive system.

(PUNJABI VERSION)

ਭਾਗ—ੳ

ਨੋਟ :—ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਸੈਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋ।
2. ਜੋੜ ਕੀ ਹੈ ?
3. ਕੰਕਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋ।
4. ਆਹਾਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋ।
5. ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਿਸਮ ਲਿਖੋ।
6. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—ਅ

ਨੋਟ :—ਕੋਈ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 4 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਸੈਲ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋ। ਦੰਦ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
5. ਪਹਿਲੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਪਹਿਲੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
6. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
(ੳ) ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
(ਅ) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ।
7. ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਡੋਪਿੰਗ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋ।
9. ਐਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
10. ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮੋਚ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
11. ਟੀ.ਬੀ. (Tuberculosis) ਅਤੇ ਟੈਟਨਸ ਉਪਰ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
12. ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੇ ਘਟਕਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—ੲ

ਨੋਟ :— ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਜੋੜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

2. ਭੋਜਨ, ਖੇਡਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਐਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਪਾਦਰ ਤੰਤਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(HINDI VERSION)

भाग—क

नोट :— सारे प्रश्न करो। प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं।

1. सैल को परिभाषित करो।
2. जोड़ क्या है ?
3. कंकाल प्रणाली को परिभाषित करो।
4. आहार को परिभाषित करो।
5. अस्थि के प्रकार लिखो।
6. स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित करो।

भाग—ख

नोट :— कोई सात प्रश्न करो। प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं।

1. सैल की संरचना तथा कार्यो की विस्तृत व्याख्या करो।

2. मांसपेशी प्रणाली को परिभाषित करो। इसके प्रकारों की व्याख्या करो।
3. पानी तथा हवा प्रदूषण के स्रोतों की व्याख्या करो।
4. व्यक्तिगत स्वच्छता को परिभाषित करो। दांत और नाखून की देखभाल कैसे करें ? व्याख्या करो।
5. प्राथमिक चिकित्सा के बारे में आप क्या जानते हो ? एक अच्छे प्राथमिक चिकित्सक के गुणों की व्याख्या करो।
6. निम्नलिखित पर नोट लिखो :
 - (अ) बालों की देखभाल
 - (ब) आंखों की देखभाल
7. संचारी रोगों के बारे में आप क्या जानते हो ? व्याख्या करो।
8. खेलों में डोपिंग को परिभाषित करो।
9. एच आई वी/एड्स के बारे में विस्तृत व्याख्या करो।
10. खेल में मोच के बारे में आप क्या जानते हो ?
11. क्षय रोग तथा टेटनस पर संक्षिप्त नोट लिखो।
12. संतुलित आहार के घटकों की विस्तृत व्याख्या करो।

भाग—ग

नोट :— कोई दो प्रश्न करो। प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक हैं।

1. जोड़ के बारे में आप क्या जानते हो ? हमारे शरीर में विभिन्न प्रकार के जोड़ों की व्याख्या करो।

2. आहार, खेलने वाले व्यक्ति के प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करता है ? विस्तृत व्याख्या करो।
3. एच आई वी/एड्स से आपका क्या अभिप्राय है ? एच आई वी/एड्स के कारणों तथा रोकथाम के उपायों की व्याख्या करो।
4. पावन तंत्र के विभिन्न अंगों की विस्तृत व्याख्या करो।