

Class – B.A IVth Sem.

Subject – Physical Education

Paper– Theory

Time Allowed : 3 Hours

Maximum Marks : 60

SECTION-A

6 × 2 = 12

Attempt all questions.

1. What is Yoga?
2. What are Cleaning Processes?
3. Write about the sweat glands.
4. Define Respiratory System.
5. What is meant by duct glands.
6. What is sprain?

SECTION-B

7 × 4 = 28

Attempt any seven questions.

1. What are the functions of heart?
2. How many and which type of sprain are there?
3. What is Central Nervous System?
4. What is Adrenal Glands?
5. Write about the structure of skin.
6. What do you know about lungs?
7. How does Yoga effects the digestive System.
8. Write about Nauli Process.

Attempt any two.

1. Discuss any three cultural poses of asana.
2. What is Yoga? What do you know about its History? Explain it.
3. What is Respiratory System? Write about its organs.
4. What is sprain? What are this symptoms and prevention?

PUNJABI VERSION

SECTION-A

6 × 2 = 12

1. ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ?
2. ਸੁੱਧੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?
3. ਪਸੀਨਾ ਗੰਥੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
4. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
5. ਨਲੀਦਾਰ ਗੰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
6. ਮੋਚ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

SECTION-B

7 × 4 = 28

1. ਦਿਲ ਦੇ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ?
2. ਮੋਚ ਕਿੰਨੀ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
3. ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਸਿਸਟਮ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
4. ਅਧਿਗੁਰਦਾ ਗੰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
5. ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
6. ਫੇਫੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
7. ਯੋਗ ਦੇ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।

SECTION-C

10 × 2 = 20

1. ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਆਸਣਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
2. ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
3. ਸ਼ਾਹ ਪੁਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
4. ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

HINDI VERSION

SECTION-A

6 × 2 = 12

1. योग क्या है?
2. शुद्धी क्रियाएं क्या होती हैं?
3. पसीना ग्रंथियों के बारे में लिखें।
4. श्वास प्रणाली के बारे में बताएं।
5. नलीदार ग्रंथियां क्या होती हैं?
6. मोच क्या है?

SECTION-B

7 × 4 = 28

1. दिल (हृदय) के क्या काम हैं?
2. मोच के कितने प्रकार होते हैं और कौन-कौन से होते हैं?
3. केंद्रीय नाड़ी प्रणाली क्या है?
4. अधिगुर्दा ग्रंथियों से क्या भाव है?
5. चमड़ी की बनावट के बारे में लिखें।
6. फेफड़ों के बारे में आप क्या जानते हो?
7. योग के पाचन प्रणाली के ऊपर पड़ने वाले प्रभाव लिखें।
8. नौली क्रिया के बारे में बताएं।

1. किसी तीन संस्कृत आसन के बारे में लिखें।
2. योग क्या है? आप इसके इतिहास के बारे में बताएं। वर्णन करें।
3. श्वास प्रणाली क्या है? इसके विभिन्न अंगों के बारे में बताएं।
4. मोच क्या है? इसके लक्षण और इलाज बताओ।
