

Exam. Code : 103204

Subject Code : 1133

B.A./B.Sc. 4th Semester

PHYSICAL EDUCATION

Time Allowed—3 Hours]

[Maximum Marks—60

SECTION—A

Note :— Attempt all **SIX** questions. Each question carries **2** marks.

1. Define Yoga. 2
2. Write down the advantages of Sarvangasana. 2
3. Write down various types of Sudhi Kiryas. 2
4. Explain Trachea or Wind Pipe. 2
5. Write down the functions of Thyroid gland. 2
6. What is Sprain ? 2

SECTION—B

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

1. Write down the aim and objectives of Yoga. 4
2. Describe the techniques and advantage of Padma and Salbh asana. 4

3. Write down the physiological values of Sudhi Kiryas. 4
4. What are the effects of physical exercise on muscular system ? 4
5. Explain the effects of Yoga on respiratory system. 4
6. Describe the structure and functions of Lungs. 4
7. Describe the structure and functions of Adrenal glands. 4
8. Discuss about the main two parts of the skin. 4
9. Discuss the main parts of the Brain. 4
10. Explain the various types of blood vessels. 4
11. Describe the management of contusion injury. 4
12. Discuss the preventive measures for sports injuries. 4

SECTION—C

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

1. Write a detailed note on the technique and advantages of different types of Sudhi Kiryas. 10
2. Define sports injuries. Discuss the management of dislocation and fracture injuries. 10

3. Elaborate the different parts of brain and their functions. 10
4. Describe the effects of physical exercise on circular and respiratory system. 10

(PUNJABI VERSION)

ਭਾਗ—ੳ

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

1. ਯੋਗ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋ। 2
2. ਸਰਵਾਂਗਆਸਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਿਖੋ। 2
3. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦੋ ਲਿਖੋ। 2
4. ਟਰੇਕਿਆ (Trachea) ਜਾਂ ਹਵਾ ਪਾਣੀਪ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 2
5. ਬਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਲਿਖੋ। 2
6. ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ? 2

ਭਾਗ—ਅ

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

1. ਯੋਗ ਦੇ ਲਕਸ਼ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ। 4

2. ਪਦਮ ਅਤੇ ਸਲਭ ਆਸਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 4
3. ਸੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਮੁੱਲ ਲਿਖੋ। 4
4. ਸਾਸੋਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? 4
5. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਰ ਯੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 4
6. ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 4
7. ਅਧਿਵਿੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 4
8. ਚਮੜੀ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਸਾਰ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 4
9. ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 4
10. ਰਕਤ ਵਾਹਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 4
11. ਕਨਟੂਸਨ (contusion) ਸੱਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 4
12. ਖੇਡ ਚੋਟਾਂ ਲਈ ਨਿਵਾਰਕ ਉਪਾਅ ਉਪਰ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 4

ਭਾਗ—ੲ

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

1. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ ਉਪਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। 10

2. ਖੇਡ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋ। ਅਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਫਰੈਕਚਰ ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 10
3. ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਉਪਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉ। 10
4. ਪਰਿਵਰਤ (circular) ਅਤੇ ਸਾਹ ਸਿਸਟਮ ਉਪਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਠਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 10

(HINDI VERSION)

ਮਾਰਕ-—ਕ

ਨੋਟ :— ਸਮੀ ਢ: ਪ੍ਰਭਨ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਤਯੇਕ ਪ੍ਰਭਨ ਕੇ 2 ਅੰਕ ਹੈ।

1. ਯੋਗ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। 2
2. ਸਰਵਾਂਗਆਸਨ (Sarvangasana) ਕੇ ਫਾਯਦੇ ਲਿਖਿਯੇ। 2
3. ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀ ਸ਼ੁਢਿ ਕ੍ਰਿਯਾਓਂ ਕੋ ਲਿਖੋ। 2
4. ਟ੍ਰੈਕਿਯਾ (Trachea) ਯਾ ਹਵਾ ਪਾਙਪ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੋ। 2
5. ਥਾਯਰੌਂਡ ਗ੍ਰੰਥਿ ਕੇ ਕਾਰਯੋਂ ਕੋ ਲਿਖੋ। 2
6. ਮੋਚ ਕਯਾ ਹੈ ? 2

भाग—ख

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

1. योग के लक्ष्य तथा उद्देश्य लिखो। 4
2. पशु तथा सलभ आसन की तकनीक तथा फायदों का वर्णन करो। 4
3. शुद्धि क्रिया के शारीरिक मूल्य लिखिये। 4
4. मांसपेशी प्रणाली पर शारीरिक व्यायाम के क्या प्रभाव होते हैं ? 4
5. श्वसन प्रणाली पर योग के प्रभावों की व्याख्या करो। 4
6. फेफड़ों की संरचना तथा कार्य का वर्णन करो। 4
7. अधिवृक्क ग्रंथियों की संरचना तथा कार्य का वर्णन करो। 4
8. त्वचा के दो मुख्य भागों के बारे में चर्चा करो। 4
9. दिमाग के मुख्य भागों की चर्चा करो। 4
10. रक्त वाहिकाओं के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या करो। 4
11. भीतरी चोट के प्रबंधन का वर्णन करो। 4
12. खेल चोटों के लिये निवारक उपाय पर चर्चा करो। 4

भाग—ग

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

1. विभिन्न प्रकार की शुद्धि क्रियाओं की तकनीक तथा फायदों पर विस्तृत नोट लिखो। 10

2. खेल चोटों को परिभाषित करो। अव्यवस्था तथा फ्रैक्चर चोटों के प्रबंधन की चर्चा करो। 10
3. मस्तिष्क के विभिन्न भागों तथा उनके कार्यों पर प्रकाश डालो। 10
4. चक्र (Circular) तथा श्वसन प्रणाली पर शारीरिक व्यायाम के प्रभावों का वर्णन करो। 10