

Exam. Code : 103204

Subject Code : 1128

B.A./B.Sc. Semester—IV

PHYSICAL EDUCATION

Time Allowed—3 Hours]

[Maximum Marks—60

**SECTION—A**

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

- |  |   |
|--|---|
| 1. What is Sutra Neti ?                            | 2 |
| 2. List down different types of Pranayam.          | 2 |
| 3. Describe the effect of Yoga on Muscular System. | 2 |
| 4. Describe about the epidermis part of the skin.  | 2 |
| 5. What do you know about capillaries ?            | 2 |
| 6. List down the main parts of brain.              | 2 |

**SECTION—B**

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

- |  |   |
|--|---|
| 1. Describe the different types of Yoga.                           | 4 |
| 2. Describe the techniques and advantages of Hal and Chakar Asana. | 4 |
| 3. Explain the effects of pranayama on human body.                 | 4 |
| 4. Discuss the technique and advantages of Nauli.                  | 4 |
| 5. What are the effects of Yoga on Excretory system ?              | 4 |
| 6. Discuss the effects of physical exercise on circulatory system. | 4 |
| 7. Explain the mechanism of respiration.                           | 4 |
| 8. Elaborate the endocrine system and its organs.                  | 4 |

9. Describe kidneys. Draw a labelled diagram of the structure of kidney. 4
10. Write a note on the Spinal Cord. 4
11. What is the mechanism of circulation ? 4
12. What kind of first aid you will give to an athlete with sprain injury ? 4

### SECTION—C

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

1. Write a detailed note on technique and advantages of different types of Pranayams. 10
2. Define sports injuries. Discuss the preventive measures for sports injuries. 10
3. Elaborate the different organs of respiratory system and their functions. 10
4. Write a detailed note on the structure and function of skin. 10

a2zpapers.com  
(Punjabi Version)

### ਭਾਗ—ੳ

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

1. ਸੂਤਰ ਨੇਤੀ ਕੀ ਹੈ ? 2
2. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ। 2
3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਰ ਯੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 2
4. ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ (ਐਪੀਡਰਮਿਸ) ਹਿੱਸੇ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 2
5. ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? 2
6. ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ। 2

### ਭਾਗ—ਅ

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

1. ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 4
2. ਹੱਲ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਸਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 4



3. ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਉਪਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 4
4. ਨੌਲੀ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 4
5. ਉਤਸਰਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਰ ਯੋਗ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? 4
6. ਸੰਚਲਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 4
7. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਲਿਖੋ। 4
8. ਨਾੜੀ ਸਿਸਟਮ (Endocrine system) ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। 4
9. ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਨਾਮਾਕ੍ਰਿਤ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉ। 4
10. ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉਪਰ ਇੱਕ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ। 4
11. ਸੰਚਲਨ ਦਾ ਉਤਰ ਕੀ ਹੈ ? 4
12. ਮੋਚ ਆਏ ਹੋਏ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਿਉਗੇ ? 4

a2zpapers.com

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

1. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਉਪਰ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਟਿੱਪਣੀ ਲਿਖੋ। 10
2. ਖੇਡ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਖੇਡ ਚੋਟਾਂ ਲਈ ਨਿਵਾਰਕ ਉਪਾਅ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 10
3. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਉਪਰ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਟਿੱਪਣੀ ਲਿਖੋ। 10
4. ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਟਿੱਪਣੀ ਲਿਖੋ। 10

(Hindi Version)

भाग-क

**सूचना:—** सभी छः प्रश्न करो। प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं।

1. सूत्र नेती क्या है ?
2. प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों की सूची बनाइए। 2
3. मांसपेशीय प्रणाली पर योग के प्रभाव का वर्णन करो। 2
4. त्वचा की बाहरी परत के भाग के बारे में वर्णन करें। 2

2649(2517)/STB-13895(T)

3

(Contd.)

5. कोशिका के बारे में आप क्या जानते हो ? 2  
 6. मस्तिष्क के मुख्य भागों की सूची बनाइए। 2

#### भाग-ख

सूचना : कोई सात प्रश्न कीजिए। प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं।

1. योग के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए। 4
2. हल तथा चक्र आसन की तकनीक तथा लाभों का वर्णन कीजिए। 4
3. मानव शरीर पर प्राणायाम के प्रभावों की व्याख्या कीजिए। 4
4. नौली की तकनीक तथा लाभों की चर्चा कीजिए। 4
5. उत्सर्जन प्रणाली पर योग के क्या प्रभाव होते हैं ? 4
6. संचलन प्रणाली पर शारीरिक व्यायाम के प्रभावों की चर्चा कीजिए। 4
7. श्वसन तंत्र की व्याख्या कीजिए। 4
8. अंतः स्रावी तंत्र तथा इसके अंगों को विस्तृत करें। 4
9. गुर्दे का वर्णन करें। गुर्दे की संरचना का एक नामांकित चित्र बनाइए। 4
10. रीढ़ की हड्डी पर एक टिप्पणी लिखिए। 4
11. संचलन का तन्त्र क्या है ? 4
12. मोच आए हुए एथलीट को आप किस प्रकार की प्राथमिक चिकित्सा देंगे ? 4

#### भाग-ग

सूचना :- कोई दो प्रश्न कीजिए। प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक हैं।

1. विभिन्न प्रकार के प्राणायामों की तकनीक तथा लाभों पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखिए। 10
2. खेल चोटों को परिभाषित करो। खेल चोटों के लिए निवारक उपायों की चर्चा कीजिए। 10
3. श्वसन प्रणाली के विभिन्न अंगों तथा उनके कार्यों को विस्तृत करो। 10
4. त्वचा की संरचना तथा कार्य पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखिए। 10