

Exam. Code : 103204

Subject Code : 1147

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. What is Pranayam ? 2
2. Describe Nauli. 2
3. Write down the effect of Yoga on nervous system. 2
4. List down the hormones secreted by thyroid gland. 2
5. Define 'R.I.C.E'. 2
6. Describe the functions of Medulla Oblongata. 2

SECTION—B

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

1. Write down the physiological effects of pranayama. 4
2. Describe the technique and advantages of Vajar and Salbh Asana. 4
3. Explain the various types of Yoga. 4
4. Discuss the technique of Basti and its effect on health. 4
5. What are the effects of exercise on circulatory system ? 4
6. Describe the functions of nose and larynx in respiratory system. 4
7. Write down the hormones secreted by adrenal gland and their effects on body. 4
8. Explain neuron. Draw a labelled diagram of neuron. 4
9. Explain skin and its functions in the excretory system of body. 4
10. What is cardiac cycle ? 4

11. Describe the management of dislocation injury. 4
 12. What are the preventive measures for sports injuries ? 4

SECTION—C

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

1. Write down the technique, precautions and benefits of different cultural poses. 10
2. Elaborate the effects of physical exercise on muscular and skeleton system. 10
3. Write a detail note on the structure and functions of different organs of central nervous system. 10
4. Define sports injuries. What are the main causes of sport injuries ? 10

(Punjabi Version)

ਭਾਗ-ੳ

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

1. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕੀ ਹੈ ? 2
2. ਨੌਲੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 2
3. ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। 2
4. ਥਾਈਰੋਇਡ ਗਲੈਂਡ ਦੁਆਰਾ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ। 2
5. ਆਰ. ਆਈ. ਸੀ. ਈ. ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। 2
6. ਮੈਡੂਲਾ ਉਬਲੋਂਗਾਟਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 2

ਭਾਗ-ਅ

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

1. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। 4
2. ਵਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸਲਭ ਆਸਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 4
3. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਯੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 4
4. ਬਸਤੀ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 4
5. ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ? 4
6. ਸਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 4

7. ਐਡਰੇਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ। 4
8. ਨਿਊਰੋਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਨਿਊਰੋਨ ਦਾ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉ। 4
9. ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਤਸਰਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 4
10. ਦਿਲ ਦਾ ਚੱਕਰ ਕੀ ਹੈ ? 4
11. ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸੱਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 4
12. ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਬਚਾਉ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕੀ ਹਨ ? 4

ਭਾਗ-ੳ

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

1. ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕ, ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ। 10
2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਕੈਲੀਟਨ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। 10
3. ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤ੍ਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। 10
4. ਸਪੋਰਟਸ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ ? 10

(Hindi Version)

भाग-क

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

1. प्राणायाम क्या है ? 2
2. नौली का वर्णन करें। 2
3. तंत्रिका तंत्र पर योग के प्रभाव को लिखें। 2
4. थायरॉयड ग्रंथि द्वारा छोड़े गए हार्मोन को सूचीबद्ध करें। 2
5. आर.आई.सी.ई. को परिभाषित करें। 2
6. मैड्यूला ओबलॉगाटा के कार्यों का वर्णन करें। 2

भाग-ख

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

1. प्राणायाम के शारीरिक प्रभाव लिखिए। 4
2. वज्र और सलभ आसन की तकनीक और फायदे का वर्णन करें। 4
3. विभिन्न प्रकार के योगों की व्याख्या करें। 4
4. बस्ती की तकनीक और स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव की चर्चा करें। 4
5. परिसंचरण प्रणाली पर व्यायाम के क्या प्रभाव हैं ? 4
6. श्वसन तंत्र में नाक और कंठ के कार्य का वर्णन करें। 4
7. अधिवृक्क ग्रंथि द्वारा स्रावित हार्मोन और शरीर पर उनके प्रभाव को लिखें। 4
8. न्यूरॉन की व्याख्या करो। न्यूरॉन का नामांकित चित्र बनाइए। 4
9. शरीर की उत्सर्जन प्रणाली में त्वचा और इसके कार्यों की व्याख्या करें। 4
10. हृदय चक्र क्या है ? 4
11. विस्थापन चोट के प्रबंधन का वर्णन करें। 4
12. खेल चोटों के लिए निवारक उपाय क्या हैं ? 4

भाग-ग

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

1. विभिन्न सांस्कृतिक मुद्राओं की तकनीक, सावधानियों और लाभों को लिखें। 10
2. मांसपेशी और कंकाल प्रणाली पर शारीरिक व्यायाम के प्रभाव को विस्तृत करें। 10
3. केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के विभिन्न अंगों की संरचना और कार्यों पर एक विस्तृत नोट लिखें। 10
4. खेल चोटों को परिभाषित करें। खेल चोटों के मुख्य कारण क्या हैं ? 10