

Exam. Code : 103204

Subject Code : 1117

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. Explain its aim. 2
2. What is Jal Neti ? 2
3. Explain the importance of Vajra asana. 2
4. Discuss various functions of Spinal Cord. 2
5. Define Reflex action. 2
6. What do you mean by dislocation ? 2

SECTION—B

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

1. Define asanas. Explain importance of asanas. 4
2. Differentiate between cultural poses and meditative poses of asanas. 4

3. Explain Pranayam. Discuss different types of Pranayam. 4
4. "Yoga is the means of uniting soul with God". Explain. 4
5. Describe Halasana and Salbhasana. 4
6. Write down effects of yoga and physical exercise on the respiratory system. 4
7. Write a short note on blood vessels. 4
8. Explain the mechanism of circulation of blood. 4
9. Mention location and functions of pituitary and thyroid gland. 4
10. What are the functions of Kidneys ? Explain. 4
11. Draw a diagram of a human heart and explain its function. 4
12. Define fracture. Explain different types of fracture. 4

SECTION—C

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

1. What do you mean by Asanas ? Discuss the technique and importance of Sarvangasana, Dhanurasana and Chakarasana in detail. 10
2. What is Shudhi Kirya ? Discuss its types and their physiological values in detail. 10

3. What do you mean by sports injuries ? Explain the care, prevention of causes and cure of Sprain, Contusion and Dislocation. 10
4. Define respiratory system. Discuss the different organs of respiratory system and their functions in detail. 10

(Punjabi Version)

ਭਾਗ—ੳ

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

1. ਯੋਗ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 2
2. ਜਲ ਨੇਤੀ ਕੀ ਹੈ ? 2
3. ਵਜਰ ਆਸਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 2
4. ਸਪਾਈਨਲ ਕੋਰਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 2
5. ਰਿਫਲੈਕਸ ਐਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। 2
6. ਵਿਸਥਾਪਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? 2

ਭਾਗ—ਅ

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

1. ਆਸਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਆਸਨਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 4
2. ਆਸਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ। 4

3. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 4
4. ਯੋਗ ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਇੱਕਜੁਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 4
5. ਹਲਾਸਨ ਅਤੇ ਸਲਭਾਸਨ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। 4
6. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਯੋਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ। 4
7. ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। 4
8. ਖੂਨ ਦੇ ਪਰਿਸੰਚਰਣ ਤੰਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 4
9. ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਅਤੇ ਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਉਲੇਖ ਕਰੋ। 4
10. ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕੀ ਹਨ ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 4
11. ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਲ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 4
12. ਫਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਫਰੈਕਚਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 4

ਭਾਗ—ੲ

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

1. ਆਸਨਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸਰਵਾਂਗਆਸਨ, ਧਨੁਰਆਸਨ ਅਤੇ ਚੱਕਰਾਸਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 10.
2. ਸੁਧੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਮੁਲਾਂ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 10.
3. ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਮੋਚ, ਗੁਮਚੋਟ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10.
4. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 10.

(Hindi Version)

ਭਾਗ—ਕ

ਨੋਟ :— ਸਭੀ ਛ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਤਿਯੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੇ 2 ਅੰਕ ਹੈਂ।

1. ਯੋਗ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋਂ। ਇਸਕੇ ਤਦੇਸ਼ਯ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੋਂ। 2.
2. ਜਲ ਨੇਤਿ ਕਯਾ ਹੈ ? 2.
3. ਵਜ਼ ਆਸਨ ਕੇ ਸਹਟਕ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੋਂ। 2.
4. ਸਪਾਇਨਲ ਕੌਰਡ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਯੋਂ ਪਰ ਚਰਚਾ ਕਰੋਂ। 2.

5. रिफ्लेक्स एक्शन को परिभाषित करें। 2
6. विस्थापन से आपका क्या अभिप्राय है ? 2

भाग—ख

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

1. आसन को परिभाषित करें। आसनों के महत्व की व्याख्या करें। 4
2. आसनों की सांस्कृतिक मुद्राओं तथा ध्यान मुद्राओं के मध्य अंतर स्पष्ट करें। 4
3. प्राणायाम की व्याख्या करें। प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों पर चर्चा करें। 4
4. "योग भगवान के साथ आत्मा को एकजुट करने का साधन है"। व्याख्या करें। 4
5. हलासन और सलभासन का वर्णन करें। 4
6. श्वसन तंत्र पर योग और शारीरिक व्यायाम के प्रभावों को लिखें। 4
7. रक्त वाहिकाओं पर एक संक्षिप्त नोट लिखें। 4
8. रक्त के परिसंचरण के तंत्र की व्याख्या करें। 4
9. पिट्यूटरी और थायरॉयड ग्रंथि के स्थान और कार्यों का उल्लेख करें। 4
10. किडनी के कार्य क्या हैं ? व्याख्या करें। 4

11. एक मानव हृदय का आरेख बनाएं और उसके कार्य की व्याख्या करें। 4
12. फ्रैक्चर को परिभाषित करें। फ्रैक्चर के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या करें। 4

भाग—ग

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

1. आसनों से आपका क्या अभिप्राय है ? सर्वांगासन, धनुरासन और चक्रासन की तकनीक और महत्व पर विस्तार से चर्चा करें। 10
2. शुद्धि क्रिया क्या है ? इसके प्रकारों और उनके शारीरिक मूल्यों पर विस्तार से चर्चा करें। 10
3. खेल की चोटों से आपका क्या अभिप्राय है ? मोच, गुमचोट और विस्थापन की देखभाल, कारणों की रोकथाम तथा उपचार की व्याख्या करें। 10
4. श्वसन प्रणाली को परिभाषित करें। श्वसन प्रणाली के विभिन्न अंगों और उनके कार्यों पर विस्तार से चर्चा करें। 10