

Exam. Code : 103204

Subject Code : 1114

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

PHYSICAL EDUCATION

Time Allowed—2 Hours]

[Maximum Marks—60

Note :—There are **Eight** questions of equal marks.
Candidates are required to attempt any **Four** questions.

1. What do you mean by Yoga ? Discuss types of yoga.
2. Define meditative poses. Explain the techniques and importance of Padmasana, Vajrasana and Sukhasana.
3. Explain sudhi kiryas. Discuss the technique and physiological values of Neti, Dhauti and Kapalbhati.
4. Write a detailed note on the effects of yogic physical exercise on different systems of the body.
5. What is excretory system ? Explain the structure and functions of skin.
6. Define respiratory system. Mention its organ and mechanism of respiration in detail.
7. What is brain ? Discuss the different parts of brain and their functions in detail.
8. Write the causes, prevention and cure of the following :
 - (i) Sprain
 - (ii) Dislocation
 - (iii) Fractures.

(Punjabi Version)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਅੱਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਪਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ।

1. ਯੋਗ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
2. ਧਿਆਨ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਪਦਮਾਸਨ, ਵਜਰਾਸਨ ਅਤੇ ਸੁਖਾਸਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਸ਼ੁਧੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉ। ਨੇਤੀ, ਧੌਤੀ ਅਤੇ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
4. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੰਤਰਾਂ 'ਤੇ ਯੋਗਿਕ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸਥਾਰਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
5. ਉਤਸਰਜਨ ਤੰਤਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
6. ਸਾਹ ਤੰਤਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ। ਇਸਦੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਉਲੇਖ ਕਰੋ।
7. ਦਿਮਾਗ ਕੀ ਹੈ ? ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਲਿਖੋ :
 - (i) ਮੋਚ
 - (ii) ਹੱਡੀ ਉਤਰਨਾ
 - (iii) ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ (Fractures)।

(Hindi Version)

ਨੋਟ :— ਆਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਆਵਸ਼ਯਕ ਹੈ।

1. ਯੋਗ ਤੋਂ ਆਪ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਯੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।
2. ਧਿਆਨ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਪਦਮਾਸਨ, ਵਜਰਾਸਨ ਅਤੇ ਸੁਖਾਸਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਸ਼ੁਧੀ ਕ੍ਰਿਯਾ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ। ਨੈਤਿ, ਧੌਤੀ ਅਤੇ ਕਪਾਲਭਾਤਿ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਮਹੱਤਵਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
4. ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਤੰਤ੍ਰਾਂ ਪਰ ਯੋਗਿਕ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਵਿਯਾਯਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪਰ ਵਿਸ਼੍ਰੁਤ ਨੋਟ ਲਿਖਿਏ।
5. ਉਤਸਰਜਨ ਤੰਤ੍ਰ ਕੀ ਯ ਹੈ ? ਟਵਚਾ ਕੀ ਸੰਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਯੋਂ ਕੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਜ਼ਿਏ।
6. ਭਵਸਨ ਤੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਜ਼ਿਏ। ਭਵਸਨ ਕੀ ਕ੍ਰਿਯਾਵਿਧਿ ਅਤੇ ਇਸਕੇ ਭਾਗ ਕਾ ਵਿਸ਼੍ਰੁਤ ਮੇਂ ਉਲੇਖ ਕੀਜ਼ਿਏ।
7. ਮਸ਼੍ਰਿਫ਼ ਕੀ ਯ ਹੈ ? ਮਸ਼੍ਰਿਫ਼ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਗੋਂ ਅਤੇ ਉਨਕੇ ਕਾਰਯੋਂ ਕੀ ਵਿਸ਼੍ਰੁਤ ਮੇਂ ਚਰਚਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।
8. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਕੇ ਕਾਰਨ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਲਿਖਿਏ :—
 - (i) ਮੋਚ
 - (ii) ਹਡ਼ੀ ਉਤਰਨਾ
 - (iii) ਫ਼ੇਕਚਰ।