

2316

35

Class-B.A. (Sem. VI)

Subject -PHY. EDU.

Paper-THEORY

Time Allowed : 3 Hrs.

Maximum Marks :60

Section - A

Note :- Attempt all the questions.

6 × 2 = 12

1. What is the meaning of Sport Training?
2. Write the names of the components of Physical Fitness.
3. What is Blood Pressure?
4. Write any five effects of exercises on Muscular System.
5. What do you mean by Coaching?
6. What is meant by Warming - Up?

Section - B

Attempt any Seven.

7 × 4 = 28

1. What one the basic components of Physical Fitness? Write any two of them.
2. What do you mean by Circuit Training? What is its importance in games?
3. Describe the objectives of Sports Training.
4. How many types of Flexibility?
5. How Blood Pressure can be measured?
6. Explain General and Specific Conditioning.
7. Write the effects of exercises on Respiratory System.
8. What is Centre of Gravity? How to find location of Centre of Gravity?

Attempt any Two.

10×2=20

1. Describe the meaning and objectives of Sports Training.
2. What do you mean by Fartlek Training? How is it imparted?
3. What are the basic components of Physical Fitness? Write any four of them.

Punjabi - Version

ਭਾਗ - (ੳ)

ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

6 × 2 = 12

1. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਕੀ ਹੈ?
2. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
3. ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਕੀ ਹੈ?
4. ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਮੈਣ ਵਾਲੇ ਪੰਜ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
5. ਕੋਚਿੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
6. ਵਾਰਮਿੰਗ - ਅੱਪ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਭਾਗ - (ਅ)

ਕੋਈ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

7×4 = 28

1. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਕੋਈ ਦੋ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
2. ਫਾਰਟਲੇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਕੀ ਹੈ? ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਕੀ ਸਹੂਲਤ ਹੈ?
3. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
4. ਲਚਕ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
5. ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

6. ਆਮ ਅਤੇ ਖਾਸ ਅਨੁਕੂਲਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
7. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
8. ਗੁਰੂਤਾ ਕੇਂਦਰ ਕੀ ਹੈ? ਗੁਰੂਤਾ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਭਾਗ - (ੲ)

ਕੋਈ ਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

2 × 10 = 20

1. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
2. ਫਾਰਟਲੇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
3. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੁਢਲੇ ਅੰਗ ਕਿਹੜੇ - ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
