

Exam. Code : 103206

Subject Code : 1231

B.A./B.Sc. Semester—VI

PHYSICAL EDUCATION

Time Allowed—3 Hours] [Maximum Marks—60

Note :— Section A : The candidates are required to attempt all the *six* questions. Each question carries **2** marks.

$6 \times 2 = 12$

Section B : The candidates are required to attempt *seven* out of *twelve* questions. Each question carries **4** marks.

$7 \times 4 = 28$

Section C : The candidates are required to attempt *two* out of *four* questions. Each question carries **10** marks.

$2 \times 10 = 20$

SECTION—A

Write short notes on the following :

1. Define play day.
2. What is active flexibility ?
3. Assisted exercises.

4. Types of Respiration.
5. What is speed endurance ?
6. Define Kinesiology.

SECTION—B

Explain in short the **seven** questions out of the following :

1. Explain general conditioning.
2. What is Challenge Tournament ?
3. Benefits of Fartlek Training Method.
4. Explain Blood Pressure.
5. Type of Strength.
6. Type of Muscular Contraction.
7. Movements around shoulder joint.
8. Types of movable joints with examples.
9. Responsibilities of a good coach.
10. Enlist the names of voluntary muscles.
11. Explain therapeutic exercises.
12. Importance of endurance to improve sports performance.

SECTION—C

Attempt any *two* of the following :

1. Write down the effects of exercises on Respiratory system.
2. Explain the characteristics of a good coach.
3. Write down the importance of kinesiology in uplifting the sports performance.
4. What is speed ? Explain various methods to improve speed.

(PUNJABI VERSION)

ਨੋਟ :— ਭਾਗ ਓ : ਪਰੀਖਿਆਰਥੀ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ। $6 \times 2 = 12$

ਭਾਗ ਅ : ਪਰੀਖਿਆਰਥੀ 12 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 4 ਅੰਕ ਹਨ। $7 \times 4 = 28$

ਭਾਗ ਏ : ਪਰੀਖਿਆਰਥੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੇ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ। $10 \times 2 = 20$

ਭਾਗ—ਓ

ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਉਪਰ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

1. ਖੇਡ ਦਾ ਦਿਨ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋ।
2. ਫੁਰਤੀਲਾ ਲਚੀਲਾਪਨ ਕੀ ਹੈ?

3. ਅਸਿਸਟਿਡ ਅਭਿਆਸ।
4. ਸਾਹ ਦੇ ਕਿਸਮ।
5. ਗਤੀ ਧੀਰਜ ਕੀ ਹੈ?
6. ਤਿਨਸੀਊਲੋਜੀ (Kinesiology) ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—ਅ

ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਪਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :

1. ਆਮ ਕੰਡੀਨਿੰਗ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਚੁਣੌਤੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ?
3. ਫਾਰਟਲੇਕ (Fartlek) ਸਿਖਣਾਈ ਵਿਧੀ ਦੇ ਲਾਭ।
4. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
5. ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਿਸਮ।
6. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕੁਚਨ ਦੇ ਕਿਸਮ।
7. ਮੋਢੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹਲਚਲ।
8. ਚਲਣਸ਼ੀਲ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਕਿਸਮ ਉਦਾਹਰਨ ਨਾਲ।
9. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਕੋਚ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ।
10. ਸਵੈ-ਇੱਛਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।
11. ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਅਭਿਆਸ।
12. ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਧੀਰਜ ਦਾ ਮਹੱਤਵ।

भाग—ए

निम्नलिखित विचारों को पढ़कर प्रश्न करो :

1. साह पृथाली उपर अडिआस दे पृथाली लिखे।
2. विचारों को चर्चा दीक्षां विज्ञेसतावां दी विआधिया करे।
3. धेव प्रदसन दे उषान विच किनसीओल्लेनी दे मण्टव लिखे।
4. गती कौ है? गती विच सुपार दे वष-वष उतीकियां दी विआधिया करे।

(HINDI VERSION)

नोट :— भाग क : परीक्षार्थी सारे ७ प्रश्न करो। प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं। $6 \times 2 = 12$

भाग ख : परीक्षार्थी बारह प्रश्नों में से कोई सात प्रश्न करो। प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं। $7 \times 4 = 28$

भाग ग : परीक्षार्थी चार प्रश्नों में से दो प्रश्न करो। प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक हैं। $10 \times 2 = 20$

भाग—क

निम्नलिखित पर संक्षिप्त नोट लिखें :

1. खेलने का दिन परिभाषित करो।
2. सक्रिय लचीलापन क्या है ?

3. असिस्टेड अभ्यास।
4. श्वसन के प्रकार।
5. गति धीरज क्या है ?
6. किनेसियोलोजी (Kinesiology) परिभाषित करो।

भाग—ख

निम्नलिखित में से कोई सात प्रश्नों की संक्षिप्त व्याख्या करो :

1. सामान्य वंडीशनिंग की व्याख्या करो।
2. चैलेंज टूनमेंट क्या है ?
3. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि का लाभ।
4. रक्त दबाव की व्याख्या करो।
5. शक्ति के प्रकार।
6. मांसपेशियों में संकुचन के प्रकार।
7. कंधे के जोड़ों के आसपास हलचल।
8. चलनशील जोड़ों के प्रकार उदाहरण सहित।
9. एक अच्छे कोच की जिम्मेदारियां।
10. स्वैच्छिक मांसपेशियों के नामों की सूची बनाओ।
11. चिकित्सकीय व्यायाम।
12. खेल प्रदर्शन में सुधार के लिए धीरज का महत्व।

भाग—ख

निम्नलिखित में से कोई दो प्रश्न करो :

1. श्वसन प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव लिखिए।
2. एक अच्छे कोच की विशेषताओं की व्याख्या कीजिए।
3. खेल प्रदर्शन के उत्थान में किनसियोलोजी के महत्व लिखिए।
4. गति क्या है ? गति में सुधार के विभिन्न तरीकों की व्याख्या कीजिए।