

Exam. Code : 103206

Subject Code : 1226

B.A./B.Sc. Semester—VI

PHYSICAL EDUCATION

Time Allowed—3 Hours] [Maximum Marks—60

## SECTION—A

**Note** :— Attempt all **SIX** questions.

1. Define Muscular System
2. Single knockout tournament
3. Joints
4. Agility
5. Fartlek
6. Strength.

6×2=12

## SECTION—B

**Note** :— Explain **SEVEN** questions out of the following.

1. What is circulatory system ?
2. Define concept of specific conditioning.
3. Define combination tournament.
4. Write about the types of camps.
5. Importance of kinesiology.
6. Define types of movements.
7. What is treatment exercise ?
8. Explain endurance.
9. What do you understand by weight training ?
10. What is Speed ?
11. Qualification of a good coach.
12. How flexibility can be improved ?

7×4=28

## SECTION—C

**Note** :— Do any **TWO** questions.

1. Explain the effects of exercise on muscular system on our body.
2. Explain type of tournaments. Draw a fixture of 13 teams adopting knockout tournament.
3. What are camps ? Write down the factors affecting the organization of camps.
4. What are therapeutic exercises ? Explain their classification and benefits. 10×2=20

(Punjabi Version)

ਭਾਗ—ੳ

**ਨੋਟ** : ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
2. ਸਿੰਗਲ ਨਾਕ-ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ।
3. ਜੌੜ
4. ਫੁਰਤੀਲਾਪਨ
5. ਫਾਰਟਲੇਕ
6. ਤਾਕਤ। 6×2=12

ਭਾਗ—ਅ

**ਨੋਟ** : ਕੋਈ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

1. ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
2. ਖਾਸ ਅਨੁਕੂਲਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।
3. ਸੰਯੋਜਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
4. ਕੈਪਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
5. ਕਿੰਜਿਊਲੋਜੀ (kinesiology) ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ।
6. ਹਲਚਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।

7. ਇਲਾਜ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
8. ਪੀਰਜ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
9. ਭਾਰ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
10. ਗਤੀ ਕੀ ਹੈ ?
11. ਚੰਗੇ ਕੋਚ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।
12. ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?  $7 \times 4 = 28$

### ਭਾਗ—ੳ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ।

1. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ?
2. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਨਾਕਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅਪਣਾ ਕੇ 13 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਉ।
3. ਸਿਵਿਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਸਿਵਿਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
4. ਇਲਾਜ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।  $10 \times 2 = 20$

### (Hindi Version)

### ਭਾਗ—ਕ

ਸੂਚਨਾ :— ਸਭੀ ਛ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਜ਼ਿਏ :

1. ਸਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
2. ਏਕਲ ਨਾੱਕਆਤਟ ਟੂਨਮਿੰਟ।
3. ਜੋੜ।
4. ਫੁਰੀਲਾਪਨ।
5. ਫਾਟਲੇਕ।
6. ਸ਼ਕਿਤ।  $6 \times 2 = 12$

## भाग—ख

सूचना :— निम्नलिखित में से सात प्रश्नों की व्याख्या कीजिए :

1. संचलन प्रणाली क्या है ?
2. विशिष्ट कंडीशनिंग की अवधारणा परिभाषित करो।
3. संयोजन टूनमेंट को परिभाषित करो।
4. शिविरो के प्रकार के बारे में लिखिए।
5. काइनसियोलॉजी (Kinesiology) का महत्व।
6. हलचलों के प्रकार परिभाषित करो।
7. इलाज अभ्यास क्या होता है ?
8. धीरज की व्याख्या करो।
9. वजन प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ?
10. गति क्या है ?
11. एक अच्छे कोच के गुण लिखिए।
12. लचीलापन कैसे बढ़ाया जा सकता है ? 7×4=28

## भाग—ग

सूचना :— किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर लिखिए :

1. हमारे शरीर की मांसपेशी प्रणाली पर व्यायाम के प्रभावों की व्याख्या कीजिए।
2. टूनमेंट के प्रकारों की व्याख्या कीजिए। नॉकआउट टूनमेंट अपनाते वाली 13 टीमों का फिक्सचर बनाइए।
3. शिविर क्या है ? शिविरो के संगठन को प्रभावित करने वाले कारक लिखिए।
4. चिकित्सीय व्यायाम क्या होते हैं ? उनके वर्गीकरण तथा फायदों की व्याख्या कीजिए। 10×2=20