

**Exam. Code : 103206**

**Subject Code : 1240**

**B.A./B.Sc. 6<sup>th</sup> Semester**  
**PHYSICAL EDUCATION**

Time Allowed—3 Hours] [Maximum Marks—60

**Note :—Section A :** The candidates are required to attempt all **six** questions. Each question carries **2** marks. (6×2=12)

**Section B :** The candidates are required to attempt any **seven** questions out of **twelve** questions. Each question carries **4** marks. (7×4=28)

**Section C :** The candidates are required to attempt any **two** questions out of **four** questions. Each question carries **10** marks. (2×10=20)

**SECTION—A**

Write short notes on the following :

1. What is vital capacity ?
2. Define kinesiology.

3. Define Circuit Training Method.
4. Agility.
5. Define Therapeutic Exercises.
6. What is endurance ?

### SECTION—B

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

1. Explain effect of exercises on circulatory system.
2. Explain blood pressure.
3. Discuss specific conditioning.
4. What are the classification of therapeutic exercises and their benefits ?
5. Explain types of muscles.
6. Explain types of movable joints with examples.
7. Explain movements around shoulder joints.
8. Explain methods of improving strength.
9. What do you mean by weight training and cross country ?
10. What is the need of Coaching in India ?
11. How flexibility helps in enhancing sports performance ?
12. Explain qualifications of a good coach.

## SECTION—C

Attempt any **two** questions out of the following :

1. What are tournaments ? Explain types of tournaments and draw the fixture of 17 teams on knock out basis.
2. What do you mean by the term 'camp' ? Discuss the factors affecting organization of a camp.
3. What is speed ? Explain various methods to improve speed.
4. Define fitness. Explain Fartlek Training method in detail.

## (Punjabi Version)

ਨੋਟ :— ਭਾਗ ਓ : ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਸਾਰੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ। (6×2=12)

ਭਾਗ ਅ : ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ 12 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 4 ਅੰਕ ਹਨ। (7×4=28)

ਭਾਗ ਏ : ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ 4 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ। (2×10=20)

## ਭਾਗ—ੳ

ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਤੇ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

1. ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੱਰਥਾ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਕਿਨਸਿਉਲੋਜੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
3. ਸਰਕਿਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

4. ਦੁਸਤੀ।
5. ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
6. ਧੀਰਜ ਕੀ ਹੈ ?

**ਭਾਗ—ਅ**

ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਪਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :

1. ਪਰਿਸੰਚਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਰਕਤਚਾਪ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
4. ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਫਾਇਦੇ ਕੀ ਹਨ ?
5. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
6. ਚਲ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
7. ਕੰਧੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹਲਚਲਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
9. ਵਜ਼ਨ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
10. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਚਿੰਗ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ?
11. ਖੇਡ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਚੀਲਾਪਣ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ?
12. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਕੋਚ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

### ਭਾਗ—ੲ

ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ :

1. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕੀ ਹੈ ? ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਕ ਆਊਟ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ 17 ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਫਿਕਸਚਰ (Fixture) ਨੂੰ ਬਣਾਉ।
2. ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਿਵਿਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਸ਼ਿਵਿਰ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
3. ਗਤੀ ਕੀ ਹੈ ? ਗਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਫਿਟਨੇਸ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਫਾਰਟਲੇਕ (Fartlek) ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

### (Hindi Version)

ਨੋਟ :- ਭਾਗ ਕ : ਪਰੀਖਾਰਥੀ ਸਭੀ ਛ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਤਿਯੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੇ 2 ਅੰਕ ਹੈ। (6×2=12)

ਭਾਗ ਖ : ਪਰੀਖਾਰਥੀ 12 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਮੇਂ ਸੇ ਕੋਈ ਸਾਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਤਿਯੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੇ 4 ਅੰਕ ਹੈ। (7×4=28)

ਭਾਗ ਗ : ਪਰੀਖਾਰਥੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਮੇਂ ਸੇ ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਤਿਯੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੇ 10 ਅੰਕ ਹੈ। (2×10=20)

### ਭਾਗ—ਕ

ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਪਰ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

1. ਸਹਤ੍ਵਪੂਰ੍ਣ ਖਸਮਤਾ ਕਯਾ ਹੈ ?
2. ਕਿਨਸਿਯੋਲੌਜੀ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

3. सर्किट प्रशिक्षण विधि को परिभाषित करो।
4. चपलता।
5. चिकित्सीय व्यायाम को परिभाषित करो।
6. धीरज क्या है ?

भाग-ख

निम्नलिखित में से कोई सात प्रश्नों की संक्षिप्त व्याख्या करो :

1. परिसंचरण प्रणाली पर व्यायाम के प्रभावों की व्याख्या करें।
2. रक्तचाप की व्याख्या करो।
3. विशिष्ट कंडीशनिंग पर चर्चा करो।
4. चिकित्सकीय व्यायाम का वर्गीकरण तथा उनके फायदे क्या हैं ?
5. मांसपेशियों के प्रकारों की व्याख्या करें।
6. चल जोड़ों के प्रकारों की उदाहरण सहित व्याख्या करें।
7. कंधे के जोड़ों के आसपास हलचलों की व्याख्या करें।
8. शक्ति में सुधार के तरीकों की व्याख्या करें।
9. वजन प्रशिक्षण और क्रॉस कंट्री से आपका क्या अभिप्राय है ?
10. भारत में कोचिंग की क्या आवश्यकता है ?
11. खेल के प्रदर्शन को बढ़ाने में लचीलापन कैसे सहायता करता है ?
12. एक अच्छे कोच की योग्यता की व्याख्या करो।

भाग-ग

निम्नलिखित में से कोई दो प्रश्न करो :

1. टूनमेंट क्या है ? टूनमेंट के प्रकारों की व्याख्या करो तथा नॉक आउट आधार पर 17 टीमों के फिक्सचर (Fixture) को बनाइए।
2. शिविर शब्द से आप क्या समझते हैं ? शिविर के संगठन को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा करें।
3. गति क्या है ? गति को सुधारने के लिए विभिन्न विधियों की व्याख्या करो।
4. फिटनेस को परिभाषित करें। फार्टलेक (Fartlek) प्रशिक्षण विधि की विस्तारपूर्वक व्याख्या करो।