

Exam. Code : 103206

Subject Code : 1199

B.A./B.Sc. 6th Semester
PHYSICAL EDUCATION

Time Allowed—3 Hours] [Maximum Marks—60

SECTION—A

Note :— Attempt all *six* questions.

1. Blood Pressure.
2. What is Vital Capacity ?
3. Challenge Tournament.
4. Flexibility.
5. Types of Joints.
6. Interval Training. 6×2=12

SECTION—B

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

1. What is Muscular System ?
2. Define League Tournament.
3. Define concept of General Conditioning.
4. Explain the methods of Improving Strength.
5. What are the qualities of a Good Coach ?
6. How vital capacity can be measured ?
7. What is Edurance ?
8. What do you understand by Cross Country ?
9. What is Treatment Exercise ?
10. Write about the types of Camps.
11. Effects of exercises on Circulatory System.
12. Draw the fixture of 15 teams adopting single knockout tournament. 7×4=28

SECTION—C

Note :— Do any *two* questions.

1. Explain the effects of exercise on Respiratory System of our body.
2. What do you mean by the term “Kinesiology” ? Highlight its importance for Games and Sports.
3. How would you conduct and organise an athletic meet in the institution ? Explain in brief its significance for the students of the institution.
4. What are therapeutic exercises ? Explain their classification and benefits. 10×2=20

(Punjabi Version)

ਭਾਗ—ੳ

ਨੋਟ:—ਸਾਰੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

1. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।
2. ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਮਰੱਥਾ ਕੀ ਹੈ ?
3. ਚੈਲੇਂਜ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ।
4. ਲਚਕੀਲਾਪਨ।
5. ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ।
6. ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ। 6×2=12

ਭਾਗ—ਅ

ਨੋਟ:—ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

1. ਮਸਕੂਲਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
3. ਜਨਰਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
4. ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
5. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਕੋਚ ਦੇ ਗੁਣ ਕੀ ਹਨ ?
6. ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
7. ਸਮਰਥਤਾ ਕੀ ਹੈ ?

8. ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
9. ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀ ਹਨ ?
10. ਕੈਂਪਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
11. ਪਰਿਸੰਚਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।
12. ਸਿੰਗਲ ਨਾਕਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਵਾਲੀ 15 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਓ। 7×4=28

ਭਾਗ—ੲ

ਨੋਟ:—ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

1. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. 'ਕਾਇਨਸੀਓਲੋਜੀ' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ।
3. ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਏਥਲੈਟਿਕ ਮੀਟ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ? ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਉਪਚਾਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀ ਹਨ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10×2=20

(Hindi Version)

ਭਾਗ—ਕ

ਨੋਟ :— ਸਮੀ ਛ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

1. ਰਕਤਚਾਪ।
2. ਸਹਿਤਵਪੂਰਨ ਖਸਮਤਾ ਕਯਾ ਹੈ ?
3. ਚੈਲੇਂਜ ਟੂਨਸਿੰਟ।
4. ਲਚੀਲਾਪਨ।
5. ਜੋੜੀਂ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਰ।
6. ਅੰਤਰਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ। 6×2=12

भाग—ख

नोट :— निम्नलिखित में से सात प्रश्नों की व्याख्या करें।

1. मस्क्युलर सिस्टम क्या है ?
2. लीग टूर्नामेंट को परिभाषित करें।
3. सामान्य कंडीशनिंग की अवधारणा को परिभाषित करें।
4. स्ट्रेथ की बढ़ाने के तरीकों की व्याख्या करें।
5. एक अच्छे कोच के गुण क्या हैं ?
6. महत्वपूर्ण क्षमता को कैसे मापा जा सकता है ?
7. सामर्थ्य क्या है ?
8. क्रॉस कंट्री से आप क्या समझते हैं ?
9. उपचार व्यायाम क्या है ?
10. कैंपों के प्रकारों के बारे में लिखें।
11. परिसंचरण तंत्र पर व्यायाम के प्रभाव।
12. सिंगल नॉकआउट टूर्नामेंट को अपनाने वाली 15 टीमों का फिक्सचर बनाएं। 7×4=28

भाग—ग

नोट :— कोई दो प्रश्न करें।

1. हमारे शरीर के श्वसन तंत्र पर व्यायाम के प्रभावों की व्याख्या करें।
2. "काइन्सियोलॉजी" शब्द से आपका क्या तात्पर्य है ? गेमों और खेलों के लिए इसके महत्व को उजागर करें।
3. संस्था में आप एथलेटिक मीट का आयोजन और संगठन कैसे करेंगे ? संस्था के छात्रों के लिए इसके महत्व के बारे में विस्तार से व्याख्या करें।
4. चिकित्सीय व्यायाम क्या है ? उनके वर्गीकरण और लाभों की व्याख्या करें। 10×2=20