

**B.A/B.Sc - 6th Semester  
(2721)**

**Paper: Physical Education**

**Time Allowed: 2 hrs.**

**Max. Marks: 60**

**Note: There are EIGHT questions of equal marks. Candidates are required to attempt any FOUR questions.**

1. Explain in detail regarding effects of exercise on Blood Circulatory System and muscular system of the human body.
2. Explain knock out tournament and draw a fixture of 21 teams.
3. What do you mean by Camp? Explain its pre, during and after camp duties.
4. What do you mean by Coaching? Explain qualifications and responsibilities of a coach.
5. What is kinesiology? Explain various movements around the joints.
6. What are the therapeutic exercises? Explain their classification & benefits.
7. What do you mean by Physical fitness? Explain its components in brief.
8. What are the main training methods? Explain any two methods in detail.

**Contd....P/2**

(2)

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ:- ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਮਾਨਵੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
2. ਨਾੱਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ 21 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਇਕ ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਉ।
3. ਕੈਂਪ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਕੈਂਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਦ ਦੇ ਕਰਤਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
4. ਕੋਚਿੰਗ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਕ ਕੋਚ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਦਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
5. ਕਾਈਨਸਿਆਲੋਜੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
6. ਇਲਾਜ (ਥੈਰਾਪਿਊਟਿਕ) ਕਸਰਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਗੀਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
7. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਸੰਘਟਕਾਂ ਦਾ ਸੰਖਿਪਤ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
8. ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ/ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਕੋਈ ਦੋ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

Contd....P/3

(3)

(हिन्दी अनुवाद)

नोट:- कुल चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. मानवी शरीर की रक्त संचार प्रणाली और मासपेशी प्रणाली पर पड़ने वाले कसरतों के प्रभावों के बारे में विस्तारपूर्वक वर्णन करें।
2. नॉक आऊट टूर्नामेंट की व्याख्या करें तथा 21 टीमों का एक फिक्स्चर बनाएं।
3. कैंप से आपका क्या अभिप्राय है? कैंप से पूर्व, दौरान और बाद के कर्तव्यों का वर्णन करें।
4. कोचिंग से आपका क्या अभिप्राय है? एक कोच की योग्यताओं और जिम्मेदारियों की व्याख्या करें।
5. कार्डिनसियालोजी क्या होती है? जोड़ों के इर्द-गिर्द विभिन्न हरकतों की व्याख्या करें।
6. चिकित्सकीय (थैराप्यूटिक) व्यायाम क्या होते हैं? इनके वर्गीकरणों और लाभों की व्याख्या करें।
7. शारीरिक तंदरुसती से आपका क्या अभिप्राय है? इसके संघटकों का संक्षिप्त वर्णन करें।
8. मुख्य ट्रेनिंग/सिखलाई विधियाँ क्या हैं? किन्हीं दो की सविस्तार व्याख्या करें।

.....

3272(2721)100