

Exam. Code : 103206
Subject Code : 1198

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

Time Allowed—3 Hours] [Maximum Marks—60

Note :— Attempt FIVE questions in all, selecting at least ONE question from each section. The fifth question may be attempted from any section. All questions carry equal marks.

SECTION—A

1. Explain in detail regarding the effects of exercise on digestive system and muscular system of the human body.
2. Explain the general concept of Vital Capacity and Blood Pressure in detail.

SECTION—B

3. Explain the organizational steps for the conduct of Sports Meet in detail.
4. Explain need and scope of coaching in India in detail.

SECTION—C

5. What do you mean by Kinesiology ? Explain its importance in the field of Physical Education and Sports in detail.
6. What do you mean by therapeutic exercises ? Explain its classifications and benefits in detail.

SECTION—D

7. What do you mean by physical fitness ? Explain the methods to improve flexibility and endurance in brief.
8. What do you mean by training methods ? Explain any two training methods of your choice.

(Punjabi Version)

ਨੋਟ :— ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਘੱਟ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁਲ ਪੰਜ ਪੁਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਪੰਜਵਾਂ ਪੁਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪੁਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

ਭਾਗ—ਉ



ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ।

2. ਸਾਹ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਬਲੰਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—ਅ



ਖੇਡ ਮਿਲਨ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਲਈ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।



ਕਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਦਾਇਰੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ।

भाग—B

प्रौद्योगिकी (Kinesiology) के दुर्घटना की वजह है :
मरीचब विधिया अनु वडी उ धरत विच इसली भूलकर
धारे विस्थात विच रहे।

6. इलाज मंधानी अविकल्पों ते दुर्घटना की वजह है ? इन
दे लकड़ीकरण अनु लार्क धारे विस्थात विच रहे।

भाग—C

7. मरीचब उस्तुमी ते दुर्घटना की वजह है ? लकड़ा अनु
महिलाएँ इसके द्वारा दे उर्मियां दी संखेप विच
विधिया करे।

मिथलाई दे उर्मियां ते दुर्घटना की वजह है ? आपटी
पर्सेंट दे विसे ही दे मिथलाई उर्मियां दी विधिया
करे।

(Hindi Version)

नोट:— प्रत्येक भाग में से कम से कम एक प्रश्न का चयन करते
हुए, कुल पाँच प्रश्न करें। पांचवा प्रश्न किसी भी भाग
में से किया जा सकता है। सभी प्रश्नों के समान अंक
हैं।

भाग—क

- मानव शरीर के पाचन तंत्र और पेशीय तंत्र पर व्यायाम
के प्रभावों के बारे में विस्तार में बताएं।
- इवमन क्षमता और रक्तचाप की मामान्य अवधारणा के
विस्तार में भवान्नाएँ।

भाग—ख

- खेल मिलन के आयोजन के लिए संगठनात्मक कदमों की
विस्तार से व्याख्या करें।
- भारत में कोचिंग की आवश्यकता और कार्यक्षेत्र की विस्तार
में व्याख्या करें।

भाग—ग

- काइन्सियोलॉजी से आप क्या समझते हैं ? शारीरिक शिक्षा
और खेल के क्षेत्र में इसके महत्व को विस्तार में समझाइए।
- चिकित्सीय अध्यास के आप क्या समझते हैं ? इसके वर्गीकरण
और लाभों को विस्तार में समझाइए।

भाग—घ

- शारीरिक फिटनेस से आप क्या समझते हैं ? लचीतेपन और
सहनशक्ति में सुधार की विधियों को संक्षेप में समझाइए।
- प्रशिक्षण विधियों से आप क्या समझते हैं ? अपनी पर्सन के
किन्हीं दो प्रशिक्षण विधियों की व्याख्या कीजिए।