

Exam. Code : 103206  
Subject Code : 1198

B.A./B.Sc. 6<sup>th</sup> 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 ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਪੰਜਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

ਭਾਗ—ੳ

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।
2. ਸਾਹ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—ਅ

1. ਖੇਡ ਮਿਲਨ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਲਈ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਚਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਦਾਇਰੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।

भाग-१

क्या सिनेमोग्राफी (Kinesiology) में सुधार की भाव है ?  
सर्वाधिक विधि और सुधार के क्षेत्रों में इसकी महत्ता  
बारे विस्तार में विचार करें।

6. खिलाड़ियों की अभ्यासों में सुधार की भाव है ? इस  
के वर्गीकरण और लाभों के बारे में विस्तार में विचार करें।

भाग-२

7. सर्वाधिक उच्चतम में सुधार की भाव है ? लक्ष्य और  
सिनेमोग्राफी के सुधार के क्षेत्रों में उच्चतम की संक्षेप में विचार  
करें।

सिनेमोग्राफी के उच्चतम में सुधार की भाव है ? आपकी  
पसंद के विषयों में सिनेमोग्राफी उच्चतम की विधि  
करें।

(Hindi Version)

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

भाग-क

1. मानव शरीर के पाचन तंत्र और पेशीय तंत्र पर व्यायाम  
के प्रभावों के बारे में विस्तार में बताएं।
2. श्वसन क्षमता और रक्तचाप की सामान्य अवधारणा के  
विस्तार में समझाएं।

भाग-ख

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

भाग-ग

5. काइनेसियोलॉजी से आप क्या समझते हैं ? शारीरिक शिक्षा  
और खेल के क्षेत्र में इसके महत्व को विस्तार में समझाएं।
6. चिकित्सीय अभ्यास के आप क्या समझते हैं ? इसके वर्गीकरण  
और लाभों को विस्तार में समझाएं।

भाग-घ

7. शारीरिक फिटनेस से आप क्या समझते हैं ? लचीलेपन और  
सहनशक्ति में सुधार की विधियों को संक्षेप में समझाएं।
8. प्रशिक्षण विधियों से आप क्या समझते हैं ? अपनी पसंद के  
किसी दो प्रशिक्षण विधियों की व्याख्या कीजिए।