

Exam. Code : 103206

Subject Code: 1198

B.A./B.Sc. 6<sup>th</sup> Semester (Batch 2020-23)

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 the effect of exercises on circulatory system. 12
2. Write short notes on the following :
  - (a) Vital capacity
  - (b) Blood pressure 12

SECTION—B

3. Throw a light on qualifications and responsibilities of a coach. 12
4. Describe in detail the process of organizing camps. 12

3272(2523)/IG-29217(T)

1

(Contd.)

SECTION—C

5. What do you mean by the term 'kinesiology' ? Explain in detail its importance. 12
6. Explain in detail the classification of therapeutic exercises used to heal the injury. 12

SECTION—D

7. Explain briefly the methods of improving Endurance. 12
8. Discuss briefly the Fartlek training method. 12

(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—ਓ

1. ਸੰਚਾਰ (Circulatory) ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ। 12
2. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
  - (ੳ) ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ
  - (ਅ) ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ। 12

ਭਾਗ—ਅ

3. ਕੋਚ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਓ। 12
4. ਕੈਂਪਾਂ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। 12

3272(2523)/IG-29217(T)

2

(Contd.)

भाग—ए

5. 'किनेसीओलोजी' शब्द में 'ओलोजी' का अर्थ है ? इसकी महत्ता को विस्तार से बताइए। 12
6. सॉट को ठीक करने लਈ वरतीआं जाट वालीआं उपचारक कसरतों के वर्गीकरण के बारे में विस्तार से चर्चा करें। 12

भाग—स

7. सहिष्णुता को सुधार के तरीकों के बारे में संक्षेप से चर्चा करें। <https://www.gnduonline.com> 12
8. फारटलेक सिखलायी विधि के बारे में संक्षेप से चर्चा करें। 12

(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. परिसंचरण तंत्र पर व्यायाम के प्रभाव को विस्तार से समझाइए। 12
2. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :  
(क) महत्वपूर्ण क्षमता  
(ख) रक्तचाप। 12

भाग—ख

3. प्रशिक्षक की योग्यताओं और उत्तरदायित्वों पर प्रकाश डालिए। 12
4. शिविरों के आयोजन की प्रक्रिया का विस्तार से वर्णन कीजिए। 12

भाग—ग

5. 'किनेसियोलॉजी' शब्द से आप क्या समझते हैं ? इसके महत्व को विस्तार से समझाइए। 12
6. चोट को ठीक करने के लिए प्रयुक्त उपचारात्मक व्यायामों के वर्गीकरण को विस्तार से समझाइए। 12

भाग—घ

7. सहनशक्ति में सुधार के तरीकों को संक्षेप में समझाइए। 12
8. फारटलेक प्रशिक्षण पद्धति की संक्षेप में चर्चा करें। 12