

Roll No.....
Total No. of Questions: [09]

Total No. of Printed Pages: [02]

B.A. (Computer Science) (Semester – 2nd)
PHYSICAL EDUCATION -II
Subject Code: BACSD1214
Paper ID: 23440119

Time: 03 Hours

ਸਮਾਂ : 03 ਘੰਟੇ

Maximum Marks: 60

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ: 60

Instruction for candidates:

ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼:

1. Section A is compulsory. It consists of 10 parts of two marks each.
ਭਾਗ ਓ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਦੇ 10 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ।
2. Section B consist of 5 questions of 5 marks each. The student has to attempt any 4 questions out of it.
ਭਾਗ ਅ ਵਿੱਚ 5 ਅੰਕਾਂ ਦੇ 5 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ 4 ਸਵਾਲ ਕਰਨੇ ਹਨ।
3. Section Consists of 3 questions of 10 marks each. The student has to attempt any 2 questions.
ਭਾਗ ਏ ਵਿੱਚ 10 ਅੰਕਾਂ ਦੇ 3 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਕੋਈ ਵੀ 2 ਸਵਾਲ ਕਰਨੇ ਹਨ।

Section – A
ਭਾਗ ਓ

(2 marks each)
ਹਰੇਕ 2 ਅੰਕ

Q1. Attempt the following Questions:

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਲਿਖੋ:

- a) What is Exercise.
ਕਸਰਤ ਕੀ ਹੈ।
- b) Write down about Weight training.
ਵੇਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ
- c) Write down about ectomorphic body type.
ਐਕਟੋਮੋਰਫਿਕ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- d) Explain Isometric Training.
ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- e) Explain Over load.
ਓਵਰ ਲੋਡ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- f) Write down about Bones of Human Body
ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- g) Write down about IAAF.
IAAF ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- h) What is Drugs?
ਡਰੱਗਜ਼ ਕੀ ਹੈ।
- i) Write down about Maharaja Ranjt Singh.
ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- j) Write down about MAK A trophy.
ਮਾਕਾ ਟਰਾਫੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

Section – B

(5 marks each)

ਭਾਗ ਅ**ਹਰੇਕ 5 ਅੰਕ**

- Q2. Write down the Sheldon and Kretschmer's Classification of Body type.
ਸ਼ੈਲਡਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੇਟਸ਼ਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋ।
- Q3. What is Joint and what are the classification of joint in human body.
ਜੋੜ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਕੀ ਵਰਗੀਕਰਨ ਹੈ।
- Q4. Write about N.S.N.I.S. and S.A.I.
N.S.N.I.S ਅਤੇ S.A.I. ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- Q5. Explain the causes and Harmful effects of Drugs.
ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- Q6. Write down about the techniques of Long Jump.
ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

Section – C**(10 marks each)****ਭਾਗ ਏ****ਹਰੇਕ 10 ਅੰਕ**

- Q7. What is the classification, causes and Prevention of Communicable diseases.
ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀ ਹੈ।
- Q8. Explain in types and functions of various bones of the human body.
ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- Q9. Layout the Hockey and Basketball Court with its dimensions and Write down any five major tournaments in hockey at National Level.
ਹਾਕੀ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਮਾਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਆਉਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹਾਕੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੰਜ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।