

PC-12652/N

J-8/2111

KINESIOLOGY-124

(Semester-V)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

Note : Section A is compulsory, consisting of 10 short answer type questions carrying 2 marks each. Attempt *one* question each from Section B, C, D & E carrying 15 marks each.

SECTION—A

(Compulsory Question)

- I. Write short notes on the following :
1. Isometric Contraction.
 2. What is Pronator teres?
 3. Lateral Axis and Vertical Axis.
 4. Isokinetic Contraction.
 5. Angle of pull.
 6. Pronator Quadratus.
 7. Isotonic contraction.

8. All or None Law.
9. Planes.
10. Factor effecting muscle strength.

SECTION—B

- II. What do you understand by Kinesiology? Describe the importance of Kinesiology in Physical Education and Sports.

OR

- III. What do you mean by Bones and explain its types and structure.

SECTION—C

- IV. Describe the Microscopic structure of Muscles and Factors affecting Muscles strength.

OR

- V. Write down about the All and None law. Describe the Reciprocal innervation.

SECTION—D

- VI. Write down about the structure, origin, innervations and action of Elbow Joint muscles of Biceps brachii radialis and Tricep brachii.

OR

- VII. Define hip joint and explain its structure, origin, innervations and action of Bicep femoris and rectus femoris Muscles with examples.

SECTION—E

- VIII. What do you mean by posture? Write the Benefits of balance Posture and remedial of bad posture.

OR

- IX. Define Knock Knee and Bowlegs. Explain the Correction of deformities.

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ : ਭਾਗ A ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ 10 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ। ਭਾਗ B, C, D ਅਤੇ E ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 15 ਅੰਕ ਹਨ।

ਭਾਗ—A

(ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

- I. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
1. ਆਈਸੋਮੈਟਰਿਕ ਸੁੰਗੜਨ।
 2. ਪਰੋਨੋਟਰ teres ਕੀ ਹੈ?
 3. ਟੇਢਾ ਧੁਰਾ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹਵਾਂ ਧੁਰਾ।
 4. ਆਈਸੋਕਾਈਨੇਟਿਕ ਸੁੰਗੜਨ।
 5. ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੋਣ।
 6. ਪਰੋਨੋਟਰ ਚਤੁਰਭੁਜ।
 7. ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਸੁੰਗੜਨ।
 8. ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਾਨੂੰਨ।
 9. ਪਲੇਨ।
 10. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ।

ਭਾਗ—B

- II. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਗਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਗਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

- III. ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—C

- IV. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖੁਰਦਬੀਨੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

- V. ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਤੰਤਰਿਕ ਵੰਡ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—D

- VI. ਡੋਲਾ ਬਰਾਚੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾੜ (radialis) ਅਤੇ ਪੱਠਾ ਬਰਾਚੀ ਕੂਹਣੀ ਜੋੜ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਉਤਪਤੀ, ਤੰਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰੇਰਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

- VII. ਜੋੜ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਡੋਲਾ ਫੈਮੋਰਿਸ ਅਤੇ ਰੈਕਟਸ ਫੈਮੋਰਿਸ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਉਤਪਤੀ, ਤੰਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰੇਰਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—E

- VIII. ਆਸਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਸਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਭੈੜੇ ਆਸਣ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

- IX. ਗੋਡਿਆ ਦੇ ਟਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵਲ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਟੰਗਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਕੁਰੂਪਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
-