

Roll No.

Total Pages : 7

12661/N**J-9/2111****KINESIOLOGY**

Paper-120

Semester-V

Time Allowed : 3 Hours] [Maximum Marks : 80

Note : All questions from Section A is compulsory carrying 2 marks each. Attempt **one** question each from Section B to Section E carrying 15 marks each.

SECTION—A

1. Write short notes on the following : 2×10=20

(i) Isometric Contraction.

- (ii) What is Pronator teres?
- (iii) Lateral Axis and Vertical Axis.
- (iv) Isokinetic Contraction.
- (v) Angle of pull.
- (vi) Pronator Quadratus.
- (vii) Isotonic contraction.
- (viii) All or None law.
- (ix) Planes.
- (x) Factor effecting Muscle strength.

SECTION—B

2. What do you understand by Kinesiology?
Describe the importance of Kinesiology in Physical Education and Sports. 15

Or

3. What do you mean by Bones ? Explain its types and structure. 15

SECTION—C

4. Describe the Microscopic structure of Muscles and factors affecting Muscle strength. 15

Or

5. Write down about the All and None law. Describe the Reciprocal innervation. 15

SECTION—D

6. Write down about the structure, origin, innervations and action of Elbow Joint Muscles of Biceps Brachii and Triceps brachii. 15

Or

7. Define Hip joint and explain the structure, origin, innervations and action of Bicep femoris and Rectus femoris Muscles with examples. 15

SECTION—E

8. What do you mean by Body posture ? Write the benefits of balance Posture and remedial of bad posture. 15

Or

9. Define the Knock Knee and Bowlegs. Explain the Correction of deformities. 15

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ: ਭਾਗ A ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ B ਅਤੇ ਭਾਗ E ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 15 ਅੰਕ ਹਨ।

ਭਾਗ—A

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ : $10 \times 2 = 20$
- ਆਈਸੋਮੈਟਰਿਕ ਸੁੰਗੜਨ।
 - Pronator teres ਕੀ ਹੈ?
 - ਟੇਢਾ ਧੁਰਾ ਅਤੇ ਖੜਵਾਂ ਧੁਰਾ।
 - ਆਈਸੋਕਿਨੇਟਿਕ ਸੁੰਗੜਨ।
 - ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਕੋਣ।
 - ਪਰੋਨੇਟਰ ਵਰਗਾਕਾਰ।
 - ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਸੁੰਗੜਨ।
 - ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਨਿਯਮ।

(ix) ਪਲੇਨ।

(x) ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ।

ਭਾਗ—B

2. ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਗਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਗਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 15

ਜਾਂ

3. ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15

ਭਾਗ—C

4. ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਦਬੀਨੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 15

ਜਾਂ

5. ਸਾਰੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਦੁਤਰਫਾ ਤੰਤਰਿਕ ਵੰਡ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 15

ਭਾਗ—D

6. ਡੋਲੇ Brachii ਅਤੇ ਪੱਠਾ Brachii ਦੀਆਂ ਕੂਹਣੀ ਜੋੜ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਉਤਪਤੀ, ਤੰਤਰਿਕ ਵੰਡ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 15

ਜਾਂ

7. ਚੂਲਾ ਜੋੜ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਉਤਪਤੀ, ਤੰਤਰਿਕ ਵੰਡ ਅਤੇ ਡੋਲ ਫੇਮੋਰਿਸ ਅਤੇ ਰੈਕਟਸ ਫੇਮੋਰਿਸ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15

ਭਾਗ—E

8. ਸਰੀਰ ਆਸਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਸਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਆਸਣ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 15

ਜਾਂ

9. ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਟਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵਲ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਟੰਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ। ਕਰੂਪਤਾਵਾਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15