

B.P. Ed. II Semester  
2016

[This question paper contains 8 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5449

Roll No.....

Unique Paper Code : 42551226

Name of the Paper : CC-201 – Yoga Education

Name of the Course : B.P. Ed. (Two Year)

Semester : II – 2016

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all Five questions and Questions No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carry 10 marks.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं। प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Define Yoga and Explain in Detail Aims and Objectives of Yoga. (15)

OR

P.T.O.

5449

Write down the meaning of Yoga and Explain in detail the Importance of Yoga in Physical Education. (15)

योग की परिभाषा लिखो तथा इसके लक्ष्य व उद्देश्यों का वर्णन कीजिए ।

अथवा

योग का अर्थ लिखिए तथा शारीरिक शिक्षा में इसके महत्व को विस्तार से समझाइये ।

2. Explain in detail the Ashtang Yoga. (15)

OR

Explain in detail Karama Yoga according to the Bhagwat Geeta. (15)

अष्टांग योग का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

अथवा

भगवद्गीता के अनुसार कर्मयोग का विस्तार से वर्णन कीजिए ।

3. Define Asanas and Explain in detail the classification of Asanas. (15)

OR

Define Pranayama and Explain any two Pranayamas in detail. (15)

आसन की परिभाषा लिखो तथा इनके वर्गीकरण को विस्तार से समझाइये ।

अथवा

प्राणायाम की परिभाषा लिखो तथा किन्हीं दो प्राणायामों को विस्तार से समझाइये ।

4. Write short notes on any two :

(7.5+7.5)

- (a) Applied Research in Yoga
- (b) Difference between Yogic Asanas and Physical Exercises
- (c) Yoga Education Centers in India
- (d) Inter college and Inter University level Yoga Competitions

किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखो :-

- (क) लागू करने वाली शैध
- (ख) योगासनों तथा शारीरिक व्यायामों में अन्तर
- (ग) भारत में योग केन्द्र
- (घ) अन्तरमहाविद्यालय एवम् अन्तरविश्वविद्यालय योग प्रतियोगिता

5. Attempt any ten Questions :

(10×1)

Note: Fill in the blanks –

(i) The word meaning of Yoga is \_\_\_\_\_ .

- (a) To Unite
- (b) To Pull
- (c) To Deduct

(ii) The Aim Of Yoga is \_\_\_\_\_ .

- (a) To unite the soul with the Supreme Power.
- (b) To get Freedom From Diseases.
- (c) To get good performance in sports.

P.T.O.



(iii) 'Yogaha Karamshu Kaushlam' is stated by \_\_\_\_\_ .

- (a) Mahatma Gandhi
- (b) Swami Vivekananda
- (c) Lord Shri Krishna

(iv) Pranayama is the \_\_\_\_\_ step of Ashtang Yoga.

- (a) Sixth
- (b) Third
- (c) Fourth

(v) 'Yogaha Karamshu Kaushlam' is mentioned in \_\_\_\_\_ .

- (a) Yoga Mimansa
- (b) The Bhagwat Geeta
- (c) Gahrenda Samhita

(vi) There are total \_\_\_\_\_ steps in Maharishi Patanjalis's Ashtang Yoga.

- (a) 6
- (b) 7
- (c) 8

(vii) Sava Asana is comes under the category \_\_\_\_\_ .

- (a) Cultural Asana
- (b) Meditative Asana
- (c) Relaxative Asana



(viii) The Combination of all the three Bandhas is Known as \_\_\_\_\_ .

(a) Jalandhar Bandha

(b) Mool Bandha

(c) Maha Bandha

(ix) Word meaning of Shat Karam is \_\_\_\_\_ .

(a) Six Kriyas

(b) Suksham Kriyas

(c) Best Kriyas

(x) Why Bhujang Asana is called Bhujang Asana \_\_\_\_\_ .

(a) Because in this Asana Body looks like a snake.

(b) Because in this Asana Body looks like a tree.

(c) Because in this Asana Body looks like a fish.

(xi) MDNIY (Govt. of India) is Situated at \_\_\_\_\_ .

(a) Mumbai

(b) Delhi

(c) Munger (bihar)

(xii) In AIU Yoga (men & Women) Championship Marks is Awarded out of total \_\_\_\_\_ marks.

(a) 80

(b) 100

(c) 150

*P.T.O.*

कोई 10 प्रश्नों का उत्तर दीजिए। रिक्त स्थान भरिए :

(i) योग का शाब्दिक अर्थ है \_\_\_\_\_।

(क) जोड़ना

(ख) खींचना

(ग) घटाना

(ii) योग का लक्ष्य है \_\_\_\_\_।

(क) आत्मा का परमात्मा से मिलन।

(ख) बामारियों से मुक्ति।

(ग) खेलों में अच्छा प्रदर्शन प्राप्त करना।

(iii) "योगःकर्मशु कौशलम्" कहा है \_\_\_\_\_ ने।

(क) महात्मा गाँधी

(ख) स्वामी विवेकानन्द

(ग) भगवान श्रीकृष्ण

(iv) अष्टांग योग का प्राणायाम क्रम में \_\_\_\_\_ अंग है।

(क) छटा

(ख) तीसरा

(ग) चौथा

(v) "योगःकर्मशु कौशलम्" उल्लेखित है \_\_\_\_\_ में।

(क) योग मीमांसा

(ख) भगवद्गीता

(ग) घरेण्ड संहिता

(vi) महर्षि पातंजली के अष्टांग योग में कुल \_\_\_\_\_ अंग हैं ।

(क) 6

(ख) 7

(ग) 8

(vii) शवासन \_\_\_\_\_ श्रेणी में आता है ।

(क) सांस्कृतिक आसन

(ख) ध्यानात्मक आसन

(ग) आरामदायक आसन

(viii) तीनों बन्धों को मिला कर कहा जाता है \_\_\_\_\_ ।

(क) जालान्धर बन्ध

(ख) मूलबन्ध

(ग) महाबन्ध

(ix) षट्कर्म का शाब्दिक अर्थ है \_\_\_\_\_ ।

(क) छः क्रियाएँ

(ख) शुद्धि क्रियाएँ

(ग) उत्तम क्रियाएँ

(x) भुजंगासन को भुजंगासन क्यों कहते हैं \_\_\_\_\_ ।

(क) क्योंकि इसमें शरीर की बनावट सर्प जैसी दिखती है ।

(ख) क्योंकि इसमें शरीर की बनावट एक पेड़ जैसी दिखती है ।

(ग) क्योंकि इसमें शरीर की बनावट एक मच्छली जैसी दिखती है ।



(xi) एम डी एन आई वार्ड (भारत सरकार) स्थित है \_\_\_\_\_ में ।

(क) मुम्बई

(ख) दिल्ली

(ग) मुंगेर (बिहार)

(xii) अखिल भारतीय अन्तर विश्वविद्यालय योग (पुरुष व महिला) प्रतियोगिता में अधिकतम अंक होते हैं \_\_\_\_\_ ।

(क) 80

(ख) 100

(ग) 150

[This question paper contains 8 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5450

Roll No.....

Unique Paper Code : 42551227

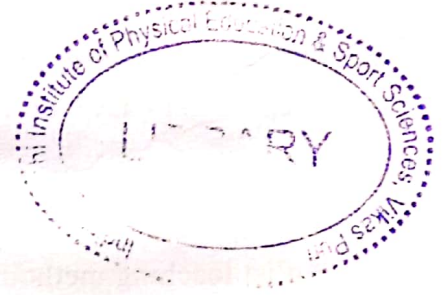
Name of the Paper : CC-202 : Education Technology and Methods of Teaching  
in Physical Education

Name of the Course : B.P. Ed. (Two Year)

Semester : II – 2016

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70



**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all Five questions and Questions No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carry 10 marks.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

**छात्रों के लिए निर्देश**

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं। प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Meaning and Definition of education and explain of Education Technology.

OR

P.T.O.

Importance of Devices in Method of teaching in physical education ?  
Explain. (15)

शिक्षा की परिभाषा व अर्थ लिखें। शिक्षा तकनीक का भी वर्णन करें।

अथवा

शारीरिक शिक्षा के तरीकों में उपकरणों का महत्व, वर्णन करें।

2. What is different between Presentation Technique and Personal technical preparation ? Explain ?

OR

Enlist teaching method. Explain any three teaching method. (15)

प्रस्तुति तकनीक व व्यक्तिगत तकनीक तैयारी में अन्तर स्पष्ट करें।

अथवा

शिक्षा के तरीकों की सूची बनायें। किन्हीं तीन शिक्षा के तरीकों का वर्णन करें।

3. What do you understand by teaching aids ? Explain any three teaching aids help in physical Education and sports.

OR

What is different between teaching method and teaching aids explain ? (15)

शिक्षण सहायक सामग्री से आप क्या समझते हैं ? शारीरिक शिक्षा व खेलों में किन्हीं तीन शिक्षण सामग्री का वर्णन करें।

अथवा

शिक्षण विधियों व शिक्षण सहायक सामग्री में क्या अन्तर है ?



4. Write short not on any **two** of the following :

- (a) Principles of lesson plan
- (b) Meaning and Type of lesson plan
- (c) Type and step of simulation teaching
- (d) Type and step of micro Teaching

(15)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी लिखें :-

- (क) पाठ योजना के सिद्धान्त
- (ख) पाठ-योजना का अर्थ व प्रकार
- (ग) सिमुलेशन अध्ययन के स्तर व प्रकार
- (घ) सूक्ष्म अध्यापन के प्रकार व स्तर

5. M.C.Q. multiple choice question attempt any 10 out 12 questions. (10)

(i) The major aim of physical education is to ensure a :

- (a) Child's optimal physical development.
- (b) Programmer of activity and sports for all.
- (c) All -round development of the individual
- (d) Complete removed of boredom of the class-room activity.

(ii) In comparison to a method a teaching technique is -

- (a) Narrower in scope
- (b) Inferior in quality.
- (c) Used less frequently
- (d) Greatly Generalized

P.T.O.

5450

(iii) Which is the following considered a technique rather than a method ?

- (a) Command
- (b) Voice deflection
- (c) Lecture
- (d) Small Group interaction

(iv) What kind of skill is learnt speedily by example rather than precept ?

- (a) Mental skill
- (b) Conceptual skill
- (c) Communication skill
- (d) Physical skill

(v) The classroom teaching process requires from the teacher as well as the students.

- (a) Formal discipline
- (b) Utmost conventionality
- (c) Complete understanding
- (d) Mutual trust

(vi) In principle, the percentage of lesson time devoted to recreational activity before the dismissal of the class should be.

- (a) 15 percent
- (b) 20 percent
- (c) 25 percent
- (d) 40 percent

(vii) Name the level of education for which movement education programme is most appropriate.

- (a) Elementary
- (b) Primary
- (c) Secondary
- (d) Senior secondary

(viii) A lead –activity is generally in the form of a/an :

- (a) Fundamental skill
- (b) Modified skill/drill
- (c) Recreational game
- (d) Unrelated activity

(ix) Demonstration an aspect of command method is well known for its.

- . (a) Learning speed
- (b) Precision and directness
- (c) Snow off potential
- (d) Eye to eye contact

(x) An effective lesson plan must always be prepared.

- (a) Shortly before the class.
- (b) On the spur of the moment.
- . (c) Much before it is to be delivered.
- (d) Any time convenient to teacher.



5450

(xi) Written lesson plans help teachers in general and physical educator in particular to.

- (a) Get ready for the battle royal called teaching.
- (b) Organize their thinking/subject.
- (c) Not get distracted from the task ahead.
- (d) Buildup energy and confidence.

(xii) In comparison to general teaching plans, skill lesson plans are.

- (a) Precise and specific
- (b) Thoroughly prepared
- (c) Peripheral in focus
- (d) Reflective of innovation

बहुविकल्पीय चुनाव प्रश्न में किन्हीं 10 का उत्तर दें।

(i) शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करे कि -

- (क) बच्चे का इष्टतम शारीरिक विकास
- (ख) व्यायाम व खेलों का सभी के लिए कार्यक्रम
- (ग) व्यक्ति का सर्वांगीण विकास
- (घ) कक्षा गतिविधि की बोरियत की पूरी निकाले

(ii) तरीकों की तुलना में अध्यापन तकनीक है -

- (क) क्षेत्र में संकटापन
- (ख) गुणों में हीनता
- (ग) बार-बार कम प्रयोग
- (घ) बहुत सामान्यीकृत

(iii) निम्नलिखित में से माना जाता है कि तकनीक है ना कि तरीका।

- (क) आदेश
- (ख) आवाज विक्षेपन
- (ग) भाषण
- (घ) छोटे समूह में बातचीत

(iv) किस प्रकार का कौशल उदाहरण से जल्दी सिखते हैं बजाय नियम से -

(क) मानसिक कौशल

(ख) वैचारिक कौशल

(ग) संचार कौशल

(घ) शारीरिक कौशल

(v) कक्षा शिक्षण प्रक्रिया आवश्यक है, शिक्षक व विद्यार्थियों के लिए -

(क) औपचारिक अनुशासन

(ख) अधिष्ठित अभिसमय

(ग) पूर्ण रूप से समझना

(घ) आपसी विश्वास

(vi) सिद्धान्तिक रूप से, कक्षा को समाप्त करने से पहले मनोरंजक क्रिया को कितना प्रतिशत समय दिया जाता है :-

(क) 15%

(ख) 20%

(ग) 25%

(घ) 40%

(vii) व्यायाम शिक्षा का कार्यक्रम शुरू करने के लिये शिक्षा के स्तर का नाम है -

(क) पूर्व - आरम्भिक

(ख) आरम्भिक

(ग) सैंकडरी

(घ) उच्च माध्यमिक

5450

(viii) आमतौर से नेतृत्व-व्यायाम का एक रूप है -

- (क) मूल कौशल
- (ख) सम्बोधित कौशल क्रिया
- (ग) मनोरंजन खेल
- (घ) असम्बन्धी क्रिया

(ix) क्रिया दिखाने का आदर्शित तरीका आमतौर पर जाना जाता है -

- (क) सिखने की गति
- (ख) सटीक और सादगी
- (ग) स्नो ऑफ शक्षता
- (घ) आंख से आंख का मिलना

(x) एक अच्छी पाठ-योजना हमेशा आवश्यक रूप से तैयार होगी -

- (क) कक्षा से एकदम पहले
- (ख) जैसे ही मूवमेंट (क्रिया) होती है
- (ग) पाठ लेने से बहुत पहले
- (घ) शिक्षक को कोई भी सहूलियत का समय

(xi) विशेष रूप से सामान्य व शारीरिक शिक्षक को पाठ-योजना लिखना सहायता करता है।

- (क) रॉयाल लड़ाई के लिए तैयार होना, जिसे अध्यापन कहते हैं।
- (ख) उनके सोच का आयोजन करना।
- (ग) आगे के काम से विचलित ना होना।
- (घ) ऊर्जा व विश्वास बनाना।

(xii) सामान्य शिक्षण-योजना के अन्तर में कौशल पाठ-योजना है -

- (क) लघु व विशेष
- (ख) पूर्णरूप से तैयार
- (ग) क्षेत्र में ध्यान
- (घ) नवीनता का लक्षण



[This question paper contains 6 printed pages.]

**Sr. No. of Question Paper : 5451**

**Roll No.....**

Unique Paper Code : 42551228

Name of the Paper : CC-203 – Organisations and Administration

Name of the Course : **B.P. Ed. (Two Year)**

Semester : II – 2016

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all **Five** questions and Questions No. 1 to 4 carry **15** marks each and Question No. 5 carry **10** marks.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

**छात्रों के लिए निर्देश**

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं। प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Explain the term organisation & administration. Explain its principles.

**OR**

*P.T.O.*

Write down the main responsibilities & duties of physical education teachers. (15)

संगठन एवम् प्रशासन को समझायें। इसके सिद्धान्त समझायें।

अथवा

शारीरिक शिक्षा शिक्षक की प्रमुख जिम्मेदारियाँ एवम् कर्तव्य लिखें।

2. Define budget. Write down criteria of good budget.

OR

Write importance of record & register in physical education. (15)

बजट की परिभाषा दें। अच्छे बजट के मानदंड लिखें।

अथवा

शारीरिक शिक्षा में रिकार्ड एवम् रजिस्टर की उपयोगिता लिखें।

3. What do you understand by facilities? Write down its importance in physical education.

OR

What is time table? Explain the factors affecting time table. (15)

सुविधाओं से आप क्या समझते हैं? इनकी शारीरिक शिक्षा में उपयोगिता लिखें।

अथवा

समय सारिणी क्या है? समय सारिणी को प्रभावित करने वाले घटकों को समझायें।

4. Write short notes on any two :

(a) Importance of Tournament

*Tour de France.*

(b) Leisure

(c) Types of Tournament

(d) Intramurals

(15)

किन्हीं दो पर संक्षिप्त नोट लिखें :-

(क) खेल प्रतियोगिता की उपयोगिता

(ख) खाली समय

(ग) खेल प्रतियोगिता के प्रकार

(घ) इंट्रामूरल

5. Attempt any 10 questions (one mark each)

(i) Type of play field surfaces are :

(a) 4

(b) 5

(c) 6

(d) 7

(ii) If the teams are 18, then no. of rounds in knock out tournament will be :

(a) 4

(b) 5

(c) 6

(d) 7

(iii) How many teams are in quarter finals :

(a) 8

(b) 6

(c) 4

(d) 10

(iv) If the teams are 8, then no. of bye will be :

(a) 0

(b) 1

(c) 2

(d) 8

P.T.O.

5451

(v) In double league tournament if teams are 6, then no. of matches will be :

- (a) 30
- (b) 20
- (c) 24
- (d) 15

(vi) If the teams are 9, then no. of bye will be :

- (a) 1
- (b) 7
- (c) 5
- (d) 2

(vii) If the teams are 12, then no. of bye will be :

- (a) 4
- (b) 0
- (c) 5
- (d) 3

(viii) If the teams are 18, then no. of matches will be :

- (a) 17
- (b) 10
- (c) 9
- (d) 16

(ix) Types of tournaments :

- (a) 4
- (b) 6
- (c) 2
- (d) 8

(x) Knockout tournament if the teams 9, then no. of matches will be :

- (a) 10
- (b) 8
- (c) 9
- (d) 7

(xi) In knockout tournament if 9 teams, then no. of rounds will be :

- (a) 4
- (b) 5
- (c) 6
- (d) 2



(xii) League tournament if the team are 6, then no. of matches will be :

- |        |        |
|--------|--------|
| (a) 10 | (b) 15 |
| (c) 12 | (d) 8  |

किन्हीं 10 प्रश्नों का उत्तर दें (प्रत्येक का 1 अंक)

(i) खेल मैदान के प्रकार

- |       |       |
|-------|-------|
| (क) 4 | (ख) 5 |
| (ग) 6 | (घ) 7 |

(ii) यदि 18 टीमों हैं तो कितने राउंड होंगे ?

- |       |       |
|-------|-------|
| (क) 4 | (ख) 5 |
| (ग) 6 | (घ) 7 |

(iii) क्वार्टर फाइनल में कितनी टीमों होती हैं ?

- |       |        |
|-------|--------|
| (क) 8 | (ख) 6  |
| (ग) 4 | (घ) 10 |

(iv) यदि 8 टीमों हैं तो कितनी बाई होंगी ?

- |       |       |
|-------|-------|
| (क) 0 | (ख) 1 |
| (ग) 2 | (घ) 8 |

(v) डबल लीग खेल प्रतियोगिता में यदि 6 टीमों हैं तो कितने मैच होंगे ?

- |        |        |
|--------|--------|
| (क) 30 | (ख) 20 |
| (ग) 24 | (घ) 15 |

(vi) यदि 9 टीम है तो कितनी बाई होंगी ?

- |       |       |
|-------|-------|
| (क) 1 | (ख) 7 |
| (ग) 5 | (घ) 2 |

5451

(vii) यदि 12 टीमों हैं तो कितनी बाईं होंगी ?

(क) 4

(ग) 5

(ख) 0

(घ) 3

(viii) यदि 18 टीमों हैं तो कितने मैच होंगे ?

(क) 17

(ग) 9

(ख) 10

(घ) 16

(ix) खेल प्रतियोगिताओं के प्रकार -

(क) 4

(ग) 2

(ख) 6

(घ) 8

(x) नाक आऊट खेल प्रतियोगिता में यदि 9 टीमों हैं तब कितने मैच होंगे ?

(क) 10

(ग) 9

(ख) 8

(घ) 7

(xi) नाक आऊट खेल प्रतियोगिता में यदि 9 टीमों हैं तो कितने राऊंड होंगे ?

(क) 4

(ग) 6

(ख) 5

(घ) 2

(xii) लीग खेल प्रतियोगिता में यदि 6 टीमों हैं तो कितने मैच होंगे ?

(क) 10

(ग) 12

(ख) 15

(घ) 8

[This question paper contains 10 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5452

Roll No.....

Unique Paper Code : 42552226

Name of the Paper : EC-201 – Contemporary Issues in Physical Education,  
Fitness and Wellness

Name of the Course : B.P. Ed. (Two Year)

Semester : II – 2016

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all Five questions and Questions No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carry 10 marks.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

**छात्रों के लिए निर्देश**

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं। प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Explain the importance and scope of Fitness and Wellness. (15)

**OR**

Discuss on Physical Education and its relevance in Inter-disciplinary context.

*P.T.O.*

5452

दक्षता एवं सुस्वास्थ्य के महत्व एवं विस्तार का वर्णन करें।

अथवा

शारीरिक शिक्षा एवं इसके संबंधित अंतर-विभागीय संदर्भ का विस्तार पूर्वक विवरण करें।

2. Discuss on understanding of Wellness with example. (15)

OR

Illustrate Physical Activity and its Health Benefits.

सुस्वास्थ्य की समझ को उदाहरण सहित विस्तार से लिखें।

अथवा

शारीरिक गतिविधि एवं उसके स्वास्थ्य लाभ को चित्रित करें।

3. Write a note on Exercises and Heart rate Zones for various Aerobic exercise intensities. (15)

OR

Explain the concept of designing different fitness training program for different age group.

पृथक-पृथक ऐरोबिक व्यायाम तीव्रता के व्यायाम एवं हृदय गति क्षेत्र के संबंध में विस्तार से लिखें।

अथवा

अलग-अलग उम्र के समूह के लिए पृथक-पृथक दक्षता प्रशिक्षण कार्यक्रम के अवधारणा का विस्तार से वर्णन करें।

4. Write short notes on any two of the following : (15)
- (a) First Aid



- (b) Management of injuries
- (c) Hypokinetic Disease
- (d) Health and Safety in Daily life

किन्हीं दो पर संक्षिप्त में लिखें :

- (क) प्राथमिक सहायता
- (ख) चोट प्रबंधन
- (ग) हाईपोकाइनटिक रोग
- (घ) रोजमर्रा की जिन्दगी में स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

5. Attempt any **ten** Questions from the following :

- (a) Which of the following is a performance goal in physical activity ?
  - (i) To win a tournament in golf.
  - (ii) To score the best in a strength test.
  - (iii) To improve your technique in tennis.
  - (iv) To get a personal best time in 100 m.
- (b) Why is warming up before exercise important ?
  - (i) It improves flexibility.
  - (ii) It improves heart rate.
  - (iii) It decreases the removal of lactic acid.
  - (iv) It slows adrenaline release.

P.T.O.

5452

- (c) Which one of the following is a suitable test for strength ?
- (i) Tug of war
  - (ii) Sit and reach
  - (iii) Stork stand test
  - (iv) Grip dynamometer
- (d) Which one of the following best describes the characteristics of a successful leader in a physical activity ?
- (i) To toss a coin at the start of a match.
  - (ii) To have a loud voice that all participants can hear.
  - (iii) To be physically fit.
  - (iv) To encourage others to take part effectively.
- (e) Which one of the following would you not take into account when assessing someone for readiness to exercise ?
- (i) Family history of illness.
  - (ii) Age of participant.
  - (iii) History of sports success.
  - (iv) Fitness level of participant.
- (f) Which of the following is a long-term effect of aerobic exercise on blood pressure ?
- (i) Reduced systolic blood pressure only.
  - (ii) Reduced systolic and diastolic blood pressure.
  - (iii) Reduced diastolic blood pressure only
  - (iv) No change in blood pressure.

- (g) Which of the following is a definition of muscular endurance ?
- (i) The maximum amount of force a muscle/group of muscles can exert.
  - (ii) The range of motion possible at a joint/group of joints.
  - (iii) The ability of a muscle/group of muscles to continue to exert force and resist fatigue.
  - (iv) The ability to maintain aerobic exercise for prolonged periods.
- (h) Body composition is one of the components of :
- (i) Skill related fitness
  - (ii) Health related fitness
  - (iii) Wellness
  - (iv) Muscular strength
- (i) The accepted treatment for a sprained ankle is :
- (i) Remove the shoe and check for swelling using the capillary reflex method.
  - (ii) Keep the shoe on, apply an ankle bandage for support, elevate and apply cold towels.
  - (iii) Keep the shoe on, apply an ankle splint and apply heat if possible.
  - (iv) Have the victim walk or move as soon as possible to prevent stiffness.
- (j) To treat a first degree burn you should :
- (i) Apply a good quality burn cream or ointment.
  - (ii) Clean the area thoroughly with hot soapy water.
  - (iii) Apply a constricting band between the burn and the heart.
  - (iv) Apply cool running water until there is little or no remaining pain.

P.T.O.

5452

(k) What is the appropriate treatment for a suspected broken collarbone or shoulder ?

- (i) Apply a simple sling. Bind the sling to the chest with a cravat.
- (ii) Use the cross your heart padded chest support method.
- (iii) Use the flail chest protection system.
- (iv) Apply a modified "Johnson Traction Splint".

(l) Overuse of tendons in physical activity can cause problems. Which one of the following problems is associated with tendon overuse ?

- (i) Inflammation
- (ii) Arthritis
- (iii) Hypertrophy
- (iv) Bruising

किन्हीं दस प्रश्नों का निम्नलिखित में से उत्तर दें :

(क) शारीरिक गतिविधि में निम्नलिखित में से कौन सा प्रदर्षण लक्ष्य है :

- (i) गोल्फ प्रतियोगिता को जीतना :
- (ii) बल प्रतियोगिता में अधिकतम अंक बनाना
- (iii) टेनिस में तकनीक का सुधार करना
- (iv) 100 m दौड़ में व्यक्तिगत उत्तर प्रदर्शन



(ख) शरीर को व्यायाम से पहले क्यों गर्माने का महत्व :

- (i) लचीलेपन में सुधार होना
- (ii) हृदय गति में सुधार आना
- (iii) लैक्टिक एसिड के बाहर निकलने का क्रम कम होना
- (iv) ऐड्रिलिन छूटने की गति का कम होना

(ग) बल का अच्छा परीक्षण कौन सा है ?

- (i) टग आफ वार
- (ii) सिट एवं रीच परीक्षण
- (iii) स्ट्रोक स्टैंड परीक्षण
- (iv) ग्रीप डाइनामोमीटर

(घ) निम्नलिखित में से कौन सी विशेषताएँ एक कामीयाब शारीरिक गतिविधि के नेता में पाई जाती है :

- (i) खेल के आरंभ में सिक्के का उछालना
- (ii) ऊँची आवाज़ होना जिससे सभी प्रतिभागियों को सुनाई पड़े
- (iii) शारीरिक रूप से स्वस्थ
- (iv) दूसरों को बढ़ावा देना जिससे वे प्रभावी रूप से भाग ले

(ङ) इनमें से कौन सा निम्नलिखित कारण जिससे व्यायाम की तैयारी को जाँचा जा सकता है ।

- (i) पारिवारिक बीमारी का इतिहास

(ii) प्रतिभागियों की उम्र

(iii) खेल सफलता का इतिहास

(iv) प्रतिभागियों का दक्षता स्तर

(च) निम्नलिखित में से लम्बी समय का ऐरोबिक व्यायाम का क्या प्रभाव रक्तचाप पर पड़ता है :

(i) सिस्टोलिक रक्तचाप का कम होना

(ii) सिस्टोलिक एवं गर्डिस्टोलिक रक्तचाप का कम होना

(iii) डाइस्टोलिक रक्तचाप का कम होना

(iv) रक्तचाप पर कोई असर नहीं

(छ) पेशीय दमखक की परिभाषा कौन सी है ?

(i) अधिकतम बल एक पेशीय या पेशीय समूह द्वारा लगाना

(ii) संभावित जोड़ या जोड़ों के समूह पर गति का फैलाव (रेन्ज)

(iii) पेशीय या पेशीय समूह की क्षमता द्वारा लगातार बल लगाना और थकान को रोकना

(iv) लम्बी समय के लिए ऐरोबिक व्यायाम को बनाए रखने की क्षमता

(ज) शरीर कमपोजीशन किस का तत्त्व है ?

(i) कौशल संबंधित दक्षता

(ii) स्वास्थ्य संबंधित दक्षता

(iii) सुस्वास्थ्य

(iv) पेशीय बल

(झ) ऐंकल मोच के लिए कौन सी चिकित्सा मान्य है ?

- (i) निम्न धमनियाँ रिफ्लेक्स (reflex) तरीकों का प्रयोग करते हुए, जूते उतारकर सूजन को चेक करना ।
- (ii) जूतों को पहने रहें, सहायक के तौर पर टखने पर पट्टी बांधें, ऊपर उठाये और तौलिये से बर्फ लगाये ।
- (iii) जूते पहनते हुए, टखने पर चिपकने वाली पट्टी बांधे और संभव हो तो ग्रमहाट भी लगाये ।
- (iv) चौटिल को चलना चाहिए व जैसे ही संभव हो चले जिससे उसमें खिंचाव ना हो ।

(ञ) पहली डिग्री जले के इलाज के लिए तुम्हें चाहिए :

- (i) एक अच्छी क्रीम या मरहम जले पर लगाने के लिए
- (ii) साबुन के गर्म पानी से अच्छी तरह साफ करना
- (iii) जले और दिल के बीच एक बाधा बैंड बांधना
- (iv) जब तक कम या शेष दर्द है वहां ठंडा शीतल पानी प्रयोग करें

(ट) संशयति टूटी हुई कोलर हड्डी या कन्धे की हड्डी के लिए उचित उपचार क्या हैं ?

- (i) साधारण सलींग लगाये । सलींग से छाती के साथ करैवट (Cravat) को बान्धे ।
- (ii) गंधेधार छाती का सहाय तरीका का प्रयोग करें ।
- (iii) फलैल छाती रक्षात्मक तरीका ।
- (iv) परिवर्तित-जोनसन ट्रैक्सन सपलीन्ट का प्रयोग ।

(ठ) शारीरिक क्रियाओं में टन्डेन के अति प्रयोग के कारण समस्या हो सकती है। जिससे की टन्डेन का अति प्रयोग से निम्नलिखित समस्याओं से सम्बन्धित है।

- (i) सूजन
- (ii) गठियाँ
- (iii) हाईपरट्रोफी या अति वृद्धि
- (iv) ब्रुजिई (Bruising) या नील पड़ना



[This question paper contains 8 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5453

Roll No.....

Unique Paper Code : 42552227

Name of the Paper : EC-202 – Sports Nutrition and Weight Management

Name of the Course : B.P.Ed. (Two Year)

Semester : II – 2016

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all Five questions and Questions No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carry 10 marks.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

**छात्रों के लिए निर्देश**

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं । प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं ।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

1. What is sports Nutrition? What are the basic nutritional Guidelines ?

OR

What are the factors to consider while making nutrition plan ? (15)

P.T.O.

5453

खेल पोषण क्या है ? मूल पोषक निर्देश क्या हैं ?

अथवा

जब पोषण की योजना बनाते हैं, तो संधान रखने वाले कारक कौन से हैं ?

2. Explain Fat and Proteins in detail.

OR

What are the role of carbohydrates and vitamins in sports ?

(15)

वसा व प्रोटीन का विस्तार से वर्णन करें ।

अथवा

खेलों में कार्बोहाइड्रेट व विटामिन का क्या योगदान है ?

3. What is obesity and its types ? What are the health risks associates with Obesity ?

OR

What is BMI ? If somebody has 65 kg weight and 5.6 ft height what will be the BMI of that person, show the BMI table also.

(15)

मोटापा क्या है ? और कितने प्रकार हैं ? मोटापे से सम्बन्धित स्वास्थ्य जोखिम क्या हैं ?

अथवा

बी. एम. आई. क्या है ? बी. एम. आई. टेबल को दिखाते हुए, एक व्यक्ति का वजन 65 किलो व ऊँचाई 5.6 फीट है, उसकी बी. एम. आई. की गणना करें ।

4. Write short note on any two from the following :

(i) Weight management

(ii) Healthy Lifestyle

(iii) Calorie expenditure

(iv) Balance diet

(7½+7½)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी लिखें :-

(i) भार प्रबन्धन

(ii) स्वस्थ जीवनशैली

(iii) क्लोरी-स्वर्च

(iv) सन्तुलित आहार

5. Select the right answer from any 10 questions of the following :

(i) Which nutrient give 9 calories in 1 gm.

(a) Protein

(b) Fat

(c) Carbohydrates

(d) Vitamin E

(ii) Colourful vegetables have which vitamin the most ?

(a) Vitamin A

(b) Vitamin C

(c) Vitamin B

(d) Vitamin E

(iii) The best source of HDL is :

(a) Omega 3

(b) Omega 6

(c) Omega 9

(d) Saturated Fat

5453

(iv) What effects your Weight ?

- (a) Genetics
- (b) BMR
- (c) Nutrition
- (d) Above all

(v) The Calorie/kilogram daily energy requirement is highest for :

- (a) infants
- (b) children
- (c) elderly
- (d) pregnancy

(vi) It is better to exercise :

- (a) before a meal
- (b) after a meal
- (c) at least 2 hours either side of a meal
- (d) when you will or can do it

(vii) While attempting to lose weight, a person should :

- (a) skip breakfast or lunch
- (b) feel slightly hungry all of the time
- (c) shop when you are hungry so you will know what would taste good
- (d) eat a small amount more often
- (e) all of the above may be helpful



(viii) Weight loss and/or changes in body composition can be monitored with :

- (a) a scale
- (b) skin fold measurements
- (c) girth measurements
- (d) both a and b
- (e) all of the above

(ix) Behavior modification :

- (a) is a technique used in psychotherapy
- (b) works on stimulus control
- (c) is useful in weight reduction programs
- (d) both a and b
- (e) all of the above

(x) Foods to eat while trying to lose or maintain weight include :

- (a) nothing for breakfast
- (b) high fiber plant foods
- (c) processed meals
- (d) both b and c
- (e) all of the above may be helpful

(xi) How many amino acids are essential ?

- (a) 7
- (b) 11
- (c) 9
- (d) 20

5453

(xii) Which vitamin is essential for making calcium in body ?

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin B
- (c) Vitamin C
- (d) Vitamin D

निम्नलिखित में से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दें :-

(i) कौन से पोषक तत्व में 1 ग्राम में 9 कलोरी होती है ?

- (क) प्रोटीन
- (ख) वसा
- (ग) कार्बोहाइड्रेट
- (घ) विटामिन ई

(ii) कौन सी रंगीन सब्जियों में सबसे ज्यादा विटामिन है ?

- (क) विटामिन-डी
- (ख) विटामिन-सी
- (ग) विटामिन-बी
- (घ) विटामिन-ई

(iii) एच. डी. एल. का उत्तम स्रोत है ।

- (क) ओमैगा-3
- (ख) ओमैगा-6
- (ग) ओमैगा-9
- (घ) तर-बतर वसा

(iv) आपके भार को क्या प्रभावित करता है ?

- (क) अनवांशिकी
- (ख) बी. एम. आर.

(ग) पोषण

(घ) ऊपर वाल सभी

(v) सबसे ज्यादा ऊर्जा कलोरी/किलो में आवश्यकता है :

(क) इनफैन्ट (1 साल से कम)

(ख) बच्चे

(ग) वृद्ध/बुजुर्ग

(घ) ग्रभवति.

(vi) व्यायाम करना अच्छा है :

(क) खाने से पहले

(ख) खाने के बाद

(ग) कम से कम खाने के 2 घण्टे पहले/बाद में

(घ) जब कब भी आप करें या कर सकते हैं

(vii) भार को कम करने के लिए, व्यक्ति को करना चाहिए :

(क) नास्ता या दोपहर को ना खाना

(ख) हमेशा थोड़ी सी भूख रहे

(ग) जब भूखें हों तो खरीदे, जिससे आपको अच्छे स्वाद का पता रहे

(घ) ज्यादातर कम खाना खाये

(ङ) ऊपर युक्त सभी सहायक हो सकते हैं

(viii) वजन कम होना या बदलाव होने पर शरीर कम्पोज़िशन पर निगरानी के साथ -

(क) एक स्केल

(ख) चमड़ी की मोटाई का मापना

(ग) परिधि

(घ) क व ख दोनों

(ङ) ऊपरलिखित सभी

P.T.O.



5453

(ix) व्यावहारिक परिवर्तन :

- (क) मनोचिकित्सय में प्रयोग होने वाली तकनीक
- (ख) उत्तेजक नियन्त्रण पर काम करना
- (ग) वजन कम करने की कार्यक्रम में प्रयोग
- (घ) क व ख दोनों
- (ङ) ऊपर लिखित सभी

(x) जब वजन को कम करना या बनाये रखने के लिए खाने में होने चाहिए -

- (क) नास्ते के लिए कुछ नहीं
- (ख) पौधे वाले खाने में उच्च कार्बन
- (ग) बना हुआ खाना
- (घ) क व ख दोनों
- (ङ) ऊपर युक्त दोनों सहायक हो सकते हैं

(xi) आवश्यक एमनो-एसिड कितने हैं ?

- (क) 7
- (ख) 11
- (ग) 9
- (घ) 20

(xii) शरीर में कौन सी विटामिन, कैल्शियम बनाने के लिए आवश्यक है ?

- (क) विटामिन-ए
- (ख) विटामिन-बी
- (ग) विटामिन-सी
- (घ) विटामिन-डी