

S.C.No.-M/19/2001420

B.A. EXAMINATION, May 2019

(Main)

Batch 2017

(Fourth Semester)

PHYSICAL EDUCATION

Physical Fitness and Yoga

Time 3 Hours

Maximum Marks 60

Note: The candidates are required to attempt five questions. In all, one question from Unit II, III, and IV carrying 12 marks for each question and Q No. 1 is compulsory for all consisting 2 marks for each short answer.

इकाई II, III तथा IV प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न चुनते हुए कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 12 अंक का है। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है। इसमें सभी लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक 2 अंक का है।

1. (a) Write about the definition of Physical Education.

शारीरिक शिक्षा की परिभाषा के बारे में लिखिए।

(b) What do you understand by Cooling Down?

कूलिंग डाउन से आप क्या समझते हैं ?

(c) write down the types of Sudhi Kriya ?

सुधी क्रिया के प्रकार लिखिए ।

(d) Write the full form of 'AICS'.

'ए.आई.सी.एस.' का पूर्ण रूप लिखिए ।

(e) Write down the name of components of Physical fitness.

शारीरिक फिटनेस के घटकों के नाम लिखिए।

(f) Write about the definition of Camping.

शिविर की परिभाषा के बारे में लिखिए ।

Unit 1

इकाई 1

2. Explain the meaning and importance of Physical Education. Write relationship of Physical Education with General Education.

शारीरिक शिक्षा का अर्थ और महत्व बताइए । सामान्य शिक्षा के साथ शारीरिक शिक्षा का सम्बन्ध लिखिए।

3. Explain the aim, objectives and needs of Physical Education in Modern Society.

आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य , उद्देश्यों और आवश्यकताओं को बताइए ।

Unit II

इकाई II

4. Explain the components of physical fitness and factors influencing physical fitness. <https://www.cbluonline.com>

शारीरिक फिटनेस के घटकों और शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारकों के बारे में बताइए।

5. Explain the meaning and importance of warming up and cooling down. Write down the principles of warming up.

वार्मिंग अप और कूलिंग डाउन का अर्थ और महत्व बताइए । वार्मिंग अप के सिद्धान्तों को लिखिए ।

Unit III

इकाई III

6. Explain the definition, meaning and types of Sudhi Kriya.

सुधी क्रिया की परिभाषा, अर्थ और प्रकार बताइए ।

7. Write objectives of Sudhi Kriya. What are physiological values of Sudhi Kriya?

सुधी क्रिया के उद्देश्य लिखिए । सुधी क्रिया के शारीरिक मूल्य क्या हैं ?

Unit IV

इकाई IV

8. Explain the meaning and educational value of Camping. Write a short note on International Olympic Committee (IOC).

शिविर का अर्थ और शैक्षिक मूल्य बताइए । अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आई.ओ.सी.) पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए ।

9. Explain about Young Women Christian Association (YWCA) and Sports Physical Aptitude Test (SPAT).

युवा महिला क्रिश्चियन एसोसिएशन (वाई.डब्ल्यू.सी.ए) और स्पोर्ट्स फिजिकल एप्टिट्यूड टेस्ट (एस.पी.ए.टी.) के बारे में बताइए ।