

Compulsory Question

(अनिवार्य प्रश्न)

1. Attempt *ten* True and False/Fill in the blanks questions :

दस सही और गलत/रिक्त स्थान भरने के प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(i) Which of the following is not performed by Muscles ?

- (a) Motion
- (b) Excretion
- (c) Maintenance of posture
- (d) Heat Production

इनमें से कौनसा मांसपेशियों द्वारा नहीं किया जाता है ?

- (अ) गति
- (ब) मलत्याग
- (स) आसन का रखरखाव
- (द) गर्मी की उत्पत्ति

(ii) What is responsible for the fatigue ?

- (a) Acetic Acid
- (b) Lactic Acid
- (c) Formic Acid
- (d) None of these

थकान के लिए क्या जिम्मेदार है ?

- (अ) एसिटिक एसिड
- (ब) लैक्टिक एसिड
- (स) फॉर्मिक एसिड
- (द) इनमें से कोई नहीं

CH-898

(2)

(iii) Esophagus opens only during :

- (a) Speaking
- (b) Exhaling
- (c) Inhaling
- (d) Swallowing

एसोफेगस केवल खुलती है :

- (अ) बोलते हुए
- (ब) श्वास छोड़ने के दौरान
- (स) सांस लेने के दौरान
- (द) निगलने के दौरान

(iv) What type of muscles is capable of resisting fatigue in a long duration activity ?

- (a) Deltoid
- (b) Fast Twitch
- (c) Slow Twitch
- (d) Both (a) and (b)

किस तरह की मांसपेशी लम्बी अवधि की गतिविधि में थकान का प्रतिरोध करने में सक्षम है ?

- (अ) डेल्टोइड
- (ब) फास्ट ट्विच
- (स) धीमी ट्विच
- (द) (अ) और (ब) दोनों

CH-898

(3)

Turn Over

(v) Which bone protects the brain ?

- (a) Calcium
- (b) The Cranium
- (c) The Cerebrum
- (d) The Cerebellum

कौनसी हड्डी मस्तिष्क की सुरक्षा करती है ?

- (अ) कैल्सियम
- (ब) कपाल
- (स) सेरेब्रम
- (द) सेरिबेलम

(vi) The purpose of the rib cage is to :

- (a) protect the stomach
- (b) protect the spinal cord
- (c) protect the heart and lungs
- (d) provide an object to which the lungs can attach

रिब पिंजरे का उद्देश्य है :

- (अ) पेट की रक्षा
- (ब) रीढ़ की हड्डी की रक्षा
- (स) दिल और फेफड़ों की रक्षा
- (द) एक वस्तु प्रदान करें जिससे फेफड़ें संलग्न कर सकते हैं

(vii) Which of the following does NOT manufacture digestive juices ?

- (a) Liver
- (b) Kidneys
- (c) Stomach
- (d) Pancreas

निम्न में से कौनसा पाचन रस का निर्माण नहीं करता है ?

- (अ) जिगर
- (ब) गुर्दे
- (स) पेट
- (द) अग्न्याशय

(viii) Bile helps in digestion of fats through :

- (a) Breaking fat into small pieces
- (b) Emulsification
- (c) Forming muscles
- (d) None of these

पित्त किसके माध्यम से वसा के पाचन में मदद करता है ?

- (अ) वसा को छोटे टुकड़ों में तोड़ना
- (ब) पायसीकरण
- (स) मांसपेशियों के गठन
- (द) इनमें से कोई नहीं

(ix) lies in front of esophagus.

- (a) Trachea (b) Glottis
(c) Larynx (d) Epiglottis

..... घुटकी (esophagus) के सामने स्थित होता है।

- (अ) ट्रेकिआ (ब) उपजिह्वा
(स) गला (द) एपिग्लॉटिस

(x) The smallest functional unit of contraction of muscle is :

- (a) Fiber (b) Sarcomere
(c) Filament (d) Myofibril

संकुचन की सबसे छोटी कार्यात्मक इकाई है :

- (अ) रेशा (ब) सार्कोमेरे
(स) फिलामेंट (द) मायोफिब्रिल $1 \times 10 = 10$

Section-B

(खण्ड-ब) $10 \times 1 = 10$

2. Write the structure and functions of muscles in detail.

मांसपेशियों की संरचना और कार्य को विस्तार से लिखिए।

CH-898

(6)

Or

(अथवा)

Explain in detail about the skeletal system.

कंकाल प्रणाली के विषय में विस्तार से बताइए।

Section-C

(खण्ड-स)

$10 \times 1 = 10$

3. With the help of diagram explain respiratory system and write the effect of training of respiratory system. आरेख की सहायता से श्वसन प्रणाली की व्याख्या कीजिए और श्वसन प्रणाली पर अभ्यास और ट्रेनिंग के प्रभाव को समझाइए।

Or

(अथवा)

Write down the functions of the various organs of the circulatory system in detail.

संचार प्रणाली के विभिन्न अंगों के कार्यों को विस्तार से लिखिए।

Section-D

(खण्ड-द)

$10 \times 1 = 10$

4. With the help of diagram explain digestive system in detail.

डाइग्राम (चित्र) की मदद से पाचन तंत्र को विस्तार से समझाइए।

CH-898

(7)

Turn Over

Or

(अथवा)

Describe the functions of the organs of the nervous system in detail.

तंत्रिका तंत्र के अंगों के कार्यों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Section-E

(खण्ड-इ)

10×1=10

5. Write down the need and importance of exercise physiology in the field of sports.

खेल के क्षेत्र में व्यायाम शरीर विज्ञान की आवश्यकता और महत्व को लिखिए।

Or

(अथवा)

What is Fatigue? Explain the various factors responsible for fatigue.

थकान क्या है? थकान के लिए जिम्मेदार विभिन्न कारकों के बारे में बताइए।

Part-A

(भाग-अ)

Compulsory Question

(अनिवार्य प्रश्न)

1. (A) Write True or False :

सत्य अथवा असत्य लिखिए :

(i) Sound mind lives in sound body.

(True/False)

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है।

(सत्य/असत्य)

(ii) Health Education is not important for life.

(True/False)

स्वास्थ्य शिक्षा का जीवन में कोई खास महत्व नहीं है।

(सत्य/असत्य)

(iii) Use of drugs affects health. (True/False)

नशीली वस्तुओं का सेवन सेहत को प्रभावित करता है।

(सत्य/असत्य)

(iv) Excess use of Tobacco causes cancer.

(True/False)

तम्बाकू के ज्यादा सेवन से व्यक्ति को कैंसर हो जाता है।

(सत्य/असत्य)

CH-472

(2)

(v) Fat is the biggest source of energy.

(True/False)

वसा ऊर्जा का सबसे बड़ा स्रोत है।

(सत्य/असत्य)

(vi) AIDS is a non-communicable disease.

(True/False)

एड्स संक्रामक रोग नहीं है। (सत्य/असत्य)

(vii) Which is the good source of protein ?

(a) Green vegetables

(b) Rice

(c) Fruits

(d) Eggs

निम्न में से कौनसा प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है ?

(अ) हरी सब्जियाँ

(ब) चावल

(स) फल

(द) अण्डे

CH-472

(3)

Turn Over

(viii) Which of the following is a communicable disease ?

- (a) Typhoid (b) Diabetes
(c) Obesity (d) None of these

निम्नलिखित में से कौनसा संक्रामक रोग है ?

- (अ) टायफाइड (ब) मधुमेह
(स) मोटापा (द) इनमें से कोई नहीं

(ix) Which disease caused by deficiency of Iodine ?

- (a) Nightblindness
(b) Goiter
(c) Scurvy
(d) Rickets

आयोडीन की कमी के कारण कौनसा रोग होता है ?

- (अ) रतौंधी
(ब) गण्डमाला
(स) स्कर्वी
(द) रिकेट्स

(x) Malaria is caused by

मलेरिया के कारण होता है। $1 \times 10 = 10$

CH-472

(4)

(B) Answer the following questions :

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(i) What do you mean by health ?

स्वास्थ्य से आपका क्या अभिप्राय है ?

(ii) How do educate illiterate people about health ?

अनपढ़ लोगों को स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी कैसे दी जा सकती है ?

(iii) Discuss the daily energy calorie requirements of a healthy person.

एक स्वस्थ व्यक्ति की दैनिक ऊर्जा कैलोरी की आवश्यकता की विवेचना कीजिए।

(iv) How to prevent and cure Cholera ?

हैजे की रोकथाम और इलाज कैसे करें ?

(v) Write role of building in healthful school living.

स्वास्थ्यप्रद स्कूल में रहने के लिए भवन की भूमिका लिखिए।

$4 \times 5 = 20$

CH-472

(5)

Turn Over

Part-B

(भाग-ब)

10 each

2. Define Health Education and discuss its scope.
स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए तथा इसके कार्य-क्षेत्र की विवेचना कीजिए।

Or (अथवा)

3. Discuss in detail the need and significance of Health Education.
स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता और महत्व को विस्तार से विवेचना कीजिए।

Part-C

(भाग-स)

10 each

4. What do you mean by Personal Hygiene ? How do care teeth and eyes ?
व्यक्तिगत स्वच्छता से आपका क्या अभिप्राय है ? दांतों और आंखों की देखभाल कैसे की जाती है ?

Or (अथवा)

5. Discuss the concept of rest, sleep and relaxation for maintaining good health.
अच्छ स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आराम, नींद और विश्राम की अवधारणा की विवेचना कीजिए।

CH-472

(6)

Part-D

(भाग-द)

10 each

6. What is Balanced Diet ? Describe main functions of carbohydrates and proteins and their sources.

संतुलित आहार क्या है ? कार्बोहाइड्रेट्स और प्रोटीन के कार्य एवं स्रोतों के बारे में लिखिए।

Or (अथवा)

7. What do you mean by health supervision services ? Explain in detail.

स्वास्थ्य पर्यवेक्षण सेवाओं से क्या अभिप्राय है ? विस्तार से लिखिए।

Part-E

(भाग-इ)

10 each

8. What is Tuberculosis ? Write the mode of transmission and preventive measures.
क्षय रोग क्या है ? इसके फैलने के कारण एवं बचाव के उपाय लिखिए।

Or (अथवा)

9. Write mode of transmission, preventive and sanitation of communicable disease.
संक्रामक रोग के फैलने, बचाव एवं रोकथाम के उपायों का वर्णन कीजिए।

CH-472

(7)

1. Answer the following objective/short answer type questions :

निम्नलिखित बहुविकल्पीय/लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(i) One of the easiest ways of achieving the goal of Mukti is :

- (a) Hatha Yoga (b) Karma Yoga
(c) Bhakti Yoga (d) Jnana Yoga

मुक्ति के लक्षण को प्राप्त करने का सबसे आसान तरीका है :

- (अ) हठ योग (ब) कर्म योग
(स) भक्ति योग (द) ज्ञान योग

(ii) Primary function of Pranama is :

- (a) Respiration (b) Digestive
(c) Elimination (d) Circulation

प्राणायाम का प्राथमिक कार्य है :

- (अ) श्वसन (ब) पाचन
(स) समापन (द) संचरण

CH-473

(2)

(iii) Which of the following Asanas is good for thyroid gland ?

- (a) Dhanurasana (b) Paschimottam
(c) Chakrasana (d) Sarvangasana

थायरॉयड ग्रन्थि के लिए सबसे अच्छा आसन निम्नलिखित में से है :

- (अ) धनुरासन (ब) पश्चिमोत्तम
(स) चक्रासन (द) सर्वांगसन

(iv) What does the Yoga means ?

- (a) Truth (b) Balance
(c) Join or unit (d) Wellness

योग का क्या अर्थ है ?

- (अ) सत्य (ब) शेष
(स) शामिल और एक होना (द) कल्याण

(v) Tracking the chain close to chest is Uddiyan Bandha. (True/False)

छाती के पास चेन को ट्रेकिंग करना उड्डियन बंध है।

(सत्य/असत्य)

CH-473

(3)

Turn Over

(vi) Breathing is usually automatic, it is beyond our active control. (True/False)

श्वास आमतौर पर स्वचालित है, यह हमारे सक्रिय नियंत्रण से परे है। (सत्य/असत्य)

(vii) Press the index finger on the base of thumb and keep the thumb on the index finger let the other finger be straight, it is Vayu Mudra. (True/False)

तर्जनी अंगुली को अंगूठे के आधार पर दबाएँ और तर्जनी अंगुली को अंगूठे पर रखें, दूसरी अंगुली को सीधा रखें, यह वायु मुद्रा है। (सत्य/असत्य)

(viii) Pratyahara is a discipline to bring the mind and senses under control. (True/False)

प्रत्याहार मन और इन्द्रियों को नियंत्रण में लाने के लिए एक अनुशासन है। (सत्य/असत्य)

(ix) According to the Hatha Yoga Siddhasana is otherwise known as

- (a) Muktasana
- (b) Guptasana
- (c) Bhadrasana
- (d) Both (a) and (b)

CH-473

(4)

हठयोग के अनुसार सिद्धासन को अन्यथा जाना जाता है

.....

- (अ) मुक्तासन
- (ब) गुप्तासन
- (स) भद्रासन
- (द) (अ) और (ब) दोनों

(x) The Yoga Sutas consists of aphorism divided into chapter.

योग सूत्र अध्याय में विभाजित कहावतें हैं।

1×10=10

Short Answer Type Questions (20 to 25 words)

लघु उत्तरीय प्रश्न (20 से 25 शब्दों में)

Write short notes on the following :

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) Effect of Yoga on blood circulation.
रक्त संचालन पर योग का प्रभाव।
- (ii) Importance of Yoga in sports.
खेलों में योग का महत्त्व।

CH-473

(5)

Turn Over

(iii) Objectives of Yoga.

योग के उद्देश्य।

(iv) What is Meditative Asanas ?

ध्यान आसन क्या है ?

(v) Meaning of Yoga.

योग का अर्थ।

Section-B (खण्ड-ब)

Unit-I (इकाई-I)

3. What is Hatha Yoga ? Describe the philosophy of Hatha yoga in detail.

हठ योग क्या है ? हठ योग के दर्शन का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Or

(अथवा)

What is Ashtanga Yoga ? Explain in brief about Dhyana, Dharana and Samadhi.

अष्टांग योग क्या है ? ध्यान, धारणा और समाधि का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

CH-473

(6)

Section-C (खण्ड-स)

10 each

Unit-II (इकाई-II)

What are the general techniques and benefits of the following :

Bhujangasana, Vajrasana and Mayurasana ? Explain.

4x5 निम्नलिखित की सामान्य तकनीकें तथा लाभ क्या हैं :

10 e भुजंगासन, वज्रासन, मयूरासन ? व्याख्या कीजिए।

Or

(अथवा)

What is Urdhva Bandhas and Yoga Mudras ?

उर्ध्वबन्ध तथा योग मुद्रा क्या है ?

Section-D (खण्ड-द)

10 each

Unit-III (इकाई-III)

Define Postural Deformities and their remedial measures.

आसनीय विकृति को परिभाषित कीजिए तथा उनके सुधारात्मक उपाय बताइए।

CH-473

(7)

Turn Over

Or

(अथवा)

What is Pranayama ? Explain the techniques and benefits of Surya Namaskar.

प्राणायाम क्या है ? सूर्य नमस्कार की तकनीकियों तथा लाभों का वर्णन कीजिए।

Section-E (खण्ड-इ)

10 each

Unit-IV (इकाई-IV)

6. What is Shuddhi Kriya ? Describe the importance of Shuddhi Kriya.

शुद्धि क्रिया क्या है ? शुद्धि क्रिया का महत्व बताइए।

Or

(अथवा)

What is Mudras ? Write its types and importance in detail.

मुद्रा क्या है ? इसके प्रकारों तथा महत्व का विस्तृत वर्णन कीजिए।

खण्ड-अ में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न एवं पाँच लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रश्न 1 (A) 10 अंकों का है और प्रश्न 1 (B) 20 अंकों का है।

1. (A) (i) Generally the duration of camp is :

- (a) 10 to 15 days
- (b) 10 to 20 days
- (c) 20 to 30 days
- (d) 10 to 30 days

साधारणतः शिविर की अवधि होती है :

- (अ) 10 से 15 दिन
- (ब) 10 से 20 दिन
- (स) 20 से 30 दिन
- (द) 10 से 30 दिन

CH-153

(2)

(ii) Intramural activities means :

- (a) Inside Institution
- (b) Outside Institution
- (c) Away from Institution
- (d) None of these

अन्तर-संस्थानिक गतिविधियों का अर्थ है :

- (अ) संस्थान के अन्दर
- (ब) संस्थान के बाहर
- (स) संस्थान से दूर
- (द) इनमें से कोई नहीं

(iii) Budget is a part of planning in :

- (a) Health
- (b) Financial
- (c) Health and Financial
- (d) None of these

CH-153

(3)

Turn Over

बजट योजना का एक हिस्सा होता है :

- (अ) स्वास्थ्य में
- (ब) वित्तीय में
- (स) स्वास्थ्य एवं वित्तीय में
- (द) इनमें से कोई नहीं

(iv) Camp means living in a group :

- (a) Away from the home
- (b) Away from institution
- (c) For outdoor education
- (d) All of these

शिविर का अर्थ है समूह में :

- (अ) घर से दूर रहना
- (ब) संस्थान से दूर रहना
- (स) खुली हवा में रहकर शिक्षा
- (द) ये सभी

(v) Sports and games come under recreation activities. (True/False)

खेलकूद मनोरंजनात्मक गतिविधियों के अन्तर्गत आते हैं। (सत्य/असत्य)

(vi) There are different types of camping. (True/False)

कैम्प के बहुत प्रकार हैं। (सत्य/असत्य)

(vii) The growth of economy is the factor responsible for the need of recreation. (True/False)

अर्थव्यवस्था का बढ़ना मनोरंजन की आवश्यकता को बढ़ाने के लिए उत्तरदायी है। (सत्य/असत्य)

(viii) Painting can be included in recreation. (True/False)

चित्रकारी को मनोरंजन क्रिया में शामिल कर सकते हैं। (सत्य/असत्य)

(ix) Lot of facilities are required for family recreation. (True/False)

परिवार मनोरंजन के लिए बहुत-सी सुविधाओं की जरूरत होती है। (सत्य/असत्य)

- (x) The growth of cities factor is
for the need of recreation.
शहरों का बढ़ना मनोरंजन की जरूरत को बढ़ाने के
लिए है। $1 \times 10 = 10$

(B) Write short notes on the following :

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) Staff needed for Camping.
कैम्पिंग के लिए स्टाफ की आवश्यकता।
- (ii) Organization of recreation administration.
विभिन्न स्तरों पर मनोरंजन का आयोजन।
- (iii) Explain in brief problems of Camp.
शिविर की समस्याओं का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।
- (iv) What is Community Recreation ?
सामुदायिक मनोरंजन क्या है ?
- (v) Describe the qualities of a leader.
नेता के गुणों की व्याख्या कीजिए। $5 \times 4 = 20$

CH-153

(6)

Section-B

(खण्ड-ब)

10 each

2. What do you mean by the term Recreation ? Highlight its aim and objectives.
मनोरंजन शब्द से आप क्या समझते हैं ? इसके लक्ष्य तथा उद्देश्यों पर प्रकाश डालिए।

Or

(अथवा)

3. Write down the types of Recreation. Briefly discuss its importance in modern society.
मनोरंजन के प्रकार लिखिए। आधुनिक समाज में इसके महत्व की चर्चा कीजिए।

Section-C

(खण्ड-स)

10 each

4. What do you know about Recreation ? Write the various types of recreational activities.
आप मनोरंजन के बारे में क्या जानते हैं ? विभिन्न मनोरंजन गतिविधियों के प्रकार लिखिए।

Or

(अथवा)

5. Write the various agencies promoting recreation in India.
विभिन्न संस्थाओं के बारे में लिखिए - भारत में मनोरंजन को बढ़ावा देती हैं।

CH-153

(7)

Turn Over

Section-D

(खण्ड-द)

10 each

6. Discuss the need of recreational activities for handicaps.

विकलांगों के लिए मनोरंजनात्मक गतिविधियों की आवश्यकता की चर्चा कीजिए।

Or

(अथवा)

7. Discuss different types of Camping.

विभिन्न प्रकार के शिविर लगाकर रहने के बारे में चर्चा कीजिए।

Section-E

(खण्ड-इ)

10 each

8. Define Leadership. Explain the need and importance of leadership in Physical Education.

नेतृत्व की परिभाषा लिखिए। शारीरिक शिक्षा में नेतृत्व के महत्व तथा आवश्यकता का वर्णन कीजिए।

Or

(अथवा)

9. Explain Picnic and describe essential for Picnic.

पिकनिक की व्याख्या कीजिए और इसके लिए अनिवार्य वस्तुओं का वर्णन कीजिए।

(i) Which of the following is not considered as a technique of teaching ?

- (a) Orientation
- (b) Verbal Explanation
- (c) Exploration
- (d) Experimentation

निम्नलिखित में कौनसी शिक्षण की तकनीक नहीं मानी जाती ?

- (अ) दिग्विन्यास
- (ब) शाब्दिक स्पष्टीकरण
- (स) गवेषण/खोज
- (द) प्रयोग

(ii) Which one of the following is the most effective teaching aids for teaching of minor games ?

- (a) A Baton
- (b) A Whistle
- (c) A Bass Drum
- (d) A Blackboard

माइनर खेलों के शिक्षण के लिए इनमें से कौनसी सबसे ज्यादा प्रभावी शिक्षण सामग्री है ?

- (अ) एक बेटन
- (ब) एक सीटी
- (स) एक बास ड्रम
- (द) एक ब्लैकबोर्ड

(2)

(iii) Which of the following factors does not influence teaching methodology ?

- (a) Subject-matter
- (b) Personality of the teacher
- (c) Strength of the class
- (d) Type of school

निम्नलिखित कारकों में से कौनसा कारक शिक्षण विधियों को प्रभावित नहीं करता है ?

- (अ) विषयवस्तु
- (ब) शिक्षक का व्यक्तित्व
- (स) कक्षा में कितनी संख्या है
- (द) स्कूल का प्रकार

(iv) In an activity lesson plan of 45 minutes duration the main teaching unit should not be more than :

- (a) 10 to 15 Minutes
- (b) 15 to 20 Minutes
- (c) 20 to 25 Minutes
- (d) 25 to 30 Minutes

एक 45 मिनट अवधि के गतिविधि पाठ-योजना में मुख्य शिक्षण यूनिट इससे ज्यादा नहीं होनी चाहिए :

- (अ) 10 से 15 मिनट
- (ब) 15 से 20 मिनट
- (स) 20 से 25 मिनट
- (द) 25 से 30 मिनट

(v) The most modern teaching aid used in physical education and sports program, is :

- (a) Magnetic board
- (b) Multimedia
- (c) High resolution movie
- (d) Motion pictures

शारीरिक शिक्षा एवं खेल कार्यक्रम में सबसे आधुनिक सहायक शिक्षण साधन का प्रयोग होता है :

- (अ) चुम्बकीय बोर्ड
- (ब) बहुमाध्यम
- (स) उच्च रिजोल्यूशन फिल्म कैमरा
- (द) चलचित्र

(vi) Lecture method is rarely used in :

- (a) History classes
- (b) Skill classes
- (c) Orientation classes
- (d) Instructional classes

व्याख्यान विधि का प्रयोग कभी-कभार होता है :

- (अ) इतिहास की कक्षा में
- (ब) कौशल कक्षा में
- (स) दिग्विन्यास कक्षा में
- (द) प्रशिक्षण संबंधी कक्षा में

CH-155

(4)

(vii) Who plays a more significant role in project method of teaching ?

- (a) Teacher
- (b) Class leader
- (c) Institution's head
- (d) Student himself

शिक्षण की प्रोजेक्ट विधि में कौन ज्यादा महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है ?

- (अ) अध्यापक
- (ब) कक्षा का नेता
- (स) संस्थान का मुखिया
- (द) स्वयं विद्यार्थी

(viii) The introduction of audio-visual material in the teaching process makes learning :

- (a) Speedy
- (b) Permanent
- (c) Simple
- (d) Realistic

शिक्षण प्रक्रिया में श्रव्य-दृश्य सामग्री के समावेश से सीखना :

- (अ) तेजी से होता है (ब) स्थायी बनता है
- (स) साधारण बनता है (द) यथार्थवादी बनता है

(ix) Calisthenics are best taught through :

- (a) Discussion method
- (b) Imitation method
- (c) Practice method
- (d) Verbalization method

CH-155

(5)

Turn Over

कैलिस्थेनिक को बढ़िया प्रकार से सिखाया जाता है :

- (अ) चर्चा विधि
(ब) अनुकरण विधि
(स) अभ्यास विधि
(द) शाब्दिक अभिव्यक्ति विधि
- (x) Whistle, in physical education and sports, is used as a :
- (a) Command tool
(b) Teaching aid
(c) Instrument of class management
(d) Play equipment

शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में सीटी का प्रयोग एक प्रकार से होता है :

- (अ) कमाण्ड/नियंत्रण का साधन
(ब) शिक्षण साधन
(स) कक्षा प्रबन्धन का यंत्र
(द) खेल का उपकरण

1×10=10

(B) Attempt all five questions in about 25-50 words : सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर लगभग 25-50 शब्दों में दीजिए :

(i) What are the factors affecting teaching methods ? शिक्षण विधियों को प्रभावित करने वाले कारक क्या हैं ?

(ii) Describe in brief qualities of a Good Presenter. एक अच्छे प्रस्तुतकर्ता के गुणों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

(iii) Explain the importance of command method in Physical Education.

शारीरिक शिक्षा में कमाण्ड विधि के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

(iv) What are the need and importance of Evaluation ?

मूल्यांकन की आवश्यकता और महत्त्व क्या है ?

(v) Write objectives of Lesson Plan in brief. पाठ-योजना के उद्देश्यों को संक्षेप में लिखिए।

4×5=20

Part-B (भाग-ब)

Unit-I (इकाई-I)

10 each

2. What is Teaching Method ? Describe the principles of teaching method.

शिक्षण विधि क्या है ? शिक्षण विधियों के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।

Or (अथवा)

Define Lesson Plan. Explain the different types of lesson plan.

पाठ-योजना की परिभाषा लिखिए। विभिन्न प्रकार की पाठ-योजनाओं का विवरण दीजिए।

Part-C (भाग-स)

Unit-II (इकाई-II)

10 each

3. What do you mean by Teaching Aids ? Explain its importance in the field of Physical Education.

शिक्षण के सहायक साधनों से आपका क्या तात्पर्य है ? शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में इनके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

Turn Over

Or (अथवा)

Write about presentation technique. What are the factors influencing presentation technique ?

प्रस्तुतिकरण विधि के बारे में लिखिए। प्रस्तुतिकरण विधि को प्रभावित करने वाले कारक क्या हैं ?

Part-D (भाग-द)

Unit-III (इकाई-III)

10 each

4. What is Teaching Skill ? Explain the importance of teaching skills in the field of Physical Education.

शिक्षण कौशल क्या है ? शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षण कौशल के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

Or (अथवा)

Write a brief note on the Demonstration and Imitation Method.

प्रदर्शन एवं अनुकरण विधियों पर संक्षिप्त नोट लिखिए।

Part-E (भाग-इ)

Unit-IV (इकाई-IV)

10 each

5. What is Class Formation ? Describe the different types of class formation in detail.

कक्षा गठन/रचना क्या है ? कक्षा गठन/रचना के विभिन्न प्रकारों का विस्तृत विवरण दीजिए।

Or (अथवा)

What do you mean by methods of Supervision ?

Explain the qualities of a good supervisor.

निरीक्षण विधियों के बारे में आप क्या समझते हैं ? एक अच्छे निरीक्षक के गुणों का वर्णन कीजिए।

Section-A

(खण्ड-अ) ✓ ①

1 each

Compulsory Question

(अनिवार्य प्रश्न)

1. (i) The statement 'sound mind in a sound body' was given by :
- (a) J. R. Sharmen (b) J. B. Nash
(c) Aristotle (d) Brown Bell
- "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।" यह परिभाषा किसने दी है ?
- (अ) जे. आर. शर्मन (ब) जे. बी. नैश
(स) अरस्तु (द) ब्राउन बैल
- (ii) Indian Olympic Association was established in :
- (a) 1912 (b) 1927
(c) 1933 (d) 1948
- भारतीय ओलम्पिक संघ की स्थापना किस सन् में हुई ?
- (अ) 1912 (ब) 1927
(स) 1933 (द) 1948

CH-653

(2)

- (iii) In which year Indian Govt. started Raj Kumari Amrit Kaur Coaching Scheme ?

(a) 1951 (b) 1952
(c) 1956 (d) 1953

भारत सरकार द्वारा राजकुमारी अमृतकौर कोचिंग स्कीम किस साल शुरू की गई ?

(अ) 1951 (ब) 1952
(स) 1956 (द) 1953

- (iv) The Asian Games were hosted for the second time in India in the year :

(a) 2010 (b) 2014
(c) 1980 (d) 1982

भारत द्वारा किस साल दूसरी बार एशियन खेलों का आयोजन किया गया ?

(अ) 2010 (ब) 2014
(स) 1980 (द) 1982

- (v) In Indian history the period 2500 B.C.-600 B.C. is known as period.

भारतीय इतिहास में 2500 बी.सी.-600 बी.सी. के काल को कहा जाता है।

CH-653

(3)

Turn Over

(vi) The amount of money given to the recipient of Dronacharya award is Rupees

द्रोणाचार्य पुरस्कार के अन्तर्गत राशि प्रदान की जाती है।

(vii) The highest sports achievement award given by H.P. State Govt. is known as :

- (a) Arjun Award
- (b) Shyam Chand Award
- (c) Himachal Kesri Award
- (d) Parasu Ram Award

हिमाचल प्रदेश द्वारा खिलाड़ियों को कौनसा सर्वश्रेष्ठ पुरस्कार दिया जाता है ?

- (अ) अर्जुन पुरस्कार
- (ब) ध्यानचन्द पुरस्कार
- (स) हिमाचल केसरी पुरस्कार
- (द) परशुराम पुरस्कार

(viii) Growth cannot be measured. (True/False)

वृद्धि को मापा नहीं जा सकता। (सत्य/असत्य)

CH-653

(4)

(ix) Indian Govt. established Laxmi-Bai College of Physical Education in 1957 at Patiala.

(True/False)

भारत सरकार द्वारा लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षा कॉलेज की स्थापना 1957 में पटियाला में की गई। (सत्य/असत्य)

(x) How many times the Olympic games have been hosted in India ?

- (a) 1
- (b) 3
- (c) 2
- (d) None of these

भारत में ओलम्पिक खेलों का आयोजन कितनी बार हुआ ?

- (अ) 1
- (ब) 3
- (स) 2
- (द) इनमें से कोई नहीं

Section-B

(खण्ड-ब)

2

Unit-I

(इकाई-I)

10 each

2. Define Physical Education. Explain its aims and objectives.

शारीरिक शिक्षा की परिभाषा दीजिए। इसके लक्ष्य और उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।

CH-653

(5)

Turn Over

Or

(अथवा)

Throw light on the need and importance of Physical Education in modern era.

आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व पर प्रकाश डालिए।

Section-C

(खण्ड-स)

Unit-II

(इकाई-II)

10 each

3. Write down about the development of Physical Education after Independence.

भारत में स्वतंत्रता के पश्चात् हुए शरीर शिक्षा के विकास का वर्णन कीजिए।

Or

(अथवा)

Write short notes on the following :

- (i) Objectives of Olympic Association
(ii) Contribution of Akharas

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) ओलम्पिक संघ के उद्देश्य
(ii) अखाड़ों का योगदान

CH-653

(6)

Section-D

(खण्ड-द)

Unit-III

(इकाई-III)

10 each

4. What do you understand by Heredity and Environment? Write down its impact on the growth and development of a child.

पैतृक गुणों तथा वातावरण से आप क्या समझते हैं ? इसका बच्चे की वृद्धि तथा विकास पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

Or

(अथवा)

Define the meaning of growth and development. Explain anatomical and physiological differences between male and female.

वृद्धि एवं विकास का क्या अर्थ है ? पुरुषों एवं महिलाओं में दैहिक एवं संरचना में अंतर के विषय में वर्णन कीजिए।

Section-E

(खण्ड-इ)

Unit-IV

(इकाई-IV)

10 each

5. Write down about career opportunities in physical education and sports in modern world.

आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में व्यवसाय के कौन-कौनसे अवसर प्राप्त हो रहे हैं। विस्तार से लिखिए।

CH-653

(7)

Turn Over

1

Or
(अथवा)

Write short notes on the following :

- (i) Adventure sports
- (ii) Water sports

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) साहसिक खेल
- (ii) पानी के खेल

(अथवा)

2

Section-E
(अथवा)

Unit-V
(इकाई-V)

2. Write down about career opportunities in physical education and sports in modern society.

1. Attempt all *ten* objective type questions :

सभी दस वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(i) When ancient Olympic games was held for the first time ?

- (a) 776 BC
- (b) 780 BC
- (c) 790 BC
- (d) 800 BC

पहली बार प्राचीन ओलंपिक खेलों को कब आयोजित किया गया था ?

- (अ) 776 ईसा पूर्व
- (ब) 780 ईसा पूर्व
- (स) 790 ईसा पूर्व
- (द) 800 ईसा पूर्व

(ii) Where were the first modern Olympic games held ?

- (a) Athens
- (b) Antwerp
- (c) Olympia
- (d) Barcelona

CH-654

(2)

पहला आधुनिक ओलंपिक खेल कहाँ आयोजित किया गया था ?

- (अ) एथेंस
- (ब) एंटवर्प
- (स) ओलंपिया
- (द) बार्सिलोना

(iii) Write the full form of IOA.

IOA का पूर्ण रूप लिखिए।

(iv) In which year was the Olympic flag raised for the first time ?

- (a) 1916
- (b) 1920
- (c) 1924
- (d) 1932

किस वर्ष ओलंपिक झंडा पहली बार फहराया गया था ?

- (अ) 1916
- (ब) 1920
- (स) 1924
- (द) 1932

(v) When was NSNIS started ?

- (a) 1960
- (b) 1961
- (c) 1962
- (d) 1985

NSNIS कब शुरू किया गया ?

- (अ) 1960
- (ब) 1961
- (स) 1962
- (द) 1985

CH-654

(3)

Turn Over

(vi)
(v) What is the meaning of the Olympic motto?
Citius, Altius, Fortius ?

- (a) Faster, Higher, Stronger
(b) Braver, Faster, Higher
(c) Higher, Stronger, Faster
(d) Stronger, Braver, Faster

ओलंपिक आदर्श वाक्य का क्या अर्थ है :

सिटीस, एल्टिस फोर्टियस ?

- (अ) तेज, उच्च, मजबूत
(ब) बहादुर, तेज, उच्च
(स) उच्च, मजबूत, तेज
(द) मजबूत, बहादुर, तेज

(vii) First Asian game was held in year.
प्रथम एशियाई खेल वर्ष में आयोजित किया
गया था।

(viii) Competition played within the institution are
called
संस्था में खेली जाने वाली प्रतियोगिताओं को कहा जाता
है

CH-654

(4)

(ix) Number of round for 13 teams in knock out
tournament will be

Knock out टूर्नामेंट में 13 टीमों के लिए
राउंड होंगे।

(x) Number of Matches for 5 teams in League
tournament will be

लीग टूर्नामेंट में 5 टीमों के मैचों की संख्या
होगी।

Part-B

(भाग-ब)

10 each

2. Discuss the contribution of Baron Piere De Coubertin
for the revival of Modern Olympic Game.

आधुनिक ओलंपिक गेम के पुनरुत्थान के लिए बैरन पिएर डी
क्यूबर्टिन के योगदान पर चर्चा कीजिए।

Or

(अथवा)

Write the role and significance of Asian Game in
sports.

खेलों में एशियाई खेल का भूमिका और महत्त्व लिखिए।

Part-C

(भाग-स)

10 each

3. Write the role and contribution of SAI in upliftment
of sports.

खेल के उत्थान में SAI की भूमिका और योगदान लिखिए।

CH-654

(5)

Turn Over

Or
(अथवा)

Write the various causes of deterioration of sports performance in detail.
खेल प्रदर्शन के गिरावट के विभिन्न कारणों को विस्तार से लिखिए।

Part-D
(भाग-द)

10 each

4. Write the need and importance of Intramural and Extramural competition in detail.
आंतरिक और बाह्य प्रतियोगिता के महत्त्व और जरूरत के बारे में विस्तार से लिखिए।

Or
(अथवा)

Which type of planning is required to conduct a tournament in the institution ? Comment.
संस्था में एक टूर्नामेंट आयोजित करने के लिए किस प्रकार की योजना आवश्यक है ? टिप्पणी कीजिए।

Part-E
(भाग-इ)

10 each

5. Draw the fixture of 7 teams for League tournament and also write its merits and demerits.
लीग टूर्नामेंट के लिए 7 टीमों का फिक्सचर ड्रा कीजिए और इसके गुण और अवगुण भी लिखिए।

CH-654

(6)

Or
(अथवा)

Draw the fixture of 17 teams for Knock-out tournament and also write its merits and demerits.
नॉक-आउट टूर्नामेंट के लिए 17 टीमों का फिक्सचर ड्रा कीजिए और इसके गुण और अवगुण भी लिखिए।

CH-654

(7)

Part-A

(भाग-अ)

1. (i) "Psychology is the science of human behaviour."
Whose statement is this ?

- (a) Woodworth (b) Ross
(c) Pillsbary (d) Plato

"मनोविज्ञान मानवीय व्यवहार का विज्ञान है।" यह किसका कथन है ?

- (अ) वुडवर्थ (ब) रॉस
(स) पिल्सवरी (द) प्लेटो

(ii) "Psychology is the science of soul." Whose statement is this ?

- (a) Plato (b) K. M. Burns
(c) Crow and Crow (d) Calvin

"मनोविज्ञान आत्मा का विज्ञान है।" यह किसका कथन है ?

- (अ) प्लेटो (ब) के. एम. बर्न
(स) क्रो एण्ड क्रो (द) कैल्विन

(iii) Sports Psychology shows direction to player's sports career. (True/False)

खेल मनोविज्ञान खिलाड़ी के खेल कैरियर को दिशा दिखाता है। (सत्य/असत्य)

(iv) Sports Psychology creates negative energy in the player. (True/False)

खेल मनोविज्ञान खिलाड़ी में नकारात्मक ऊर्जा पैदा करती है। (सत्य/असत्य)

(v) is linked to body and brain only.

- (a) Development (b) Emotional
(c) Growth (d) Social

..... केवल शरीर व मस्तिष्क से जुड़ी हुई है।

- (अ) विकास (ब) भावनात्मक
(स) वृद्धि (द) सामाजिक

(vi) Motivation and achievement are not complementary to each other. (True/False)

प्रेरणा एवं उपलब्धि एक-दूसरे के पूरक नहीं हैं।

(सत्य/असत्य)

(vii) The person's behaviour is influenced by type of elements.

- (a) Four (b) Two
(c) Five (d) Seven

(3)

Turn Over

व्यक्ति का व्यवहार प्रकार के तत्त्वों से प्रभावित होता है।

- (अ) चार (ब) दो
(स) पाँच (द) सात

(viii) Persona means :

- (a) Behaviour (b) Motivation
(c) Mask (d) Intelligence

परसोना का अर्थ है :

- (अ) व्यवहार (ब) प्रेरणा
(स) मुखौटा (द) बुद्धिमत्ता

(ix) Moments harm the of the person.

- (a) Physical health (b) Mental health
(c) Envy (d) Hatred

संवेग व्यक्ति के को हानि पहुँचाते हैं।

- (अ) शारीरिक स्वास्थ्य (ब) मानसिक स्वास्थ्य
(ब) ईर्ष्या (द) घृणा

(x) Anxiety is an unpleasant state of internal unrest.

(True/False)

चिन्ता आन्तरिक अशांति की एक अप्रिय अवस्था है।

(सत्य/असत्य)

1×10=10

C-488

(4)

Part-B

(भाग-ब)

2. Describe the meaning and definitions of Sports Psychology.

खेल मनोविज्ञान का अर्थ तथा परिभाषाओं का वर्णन कीजिए।

Or

(अथवा)

Describe the importance and scope of Sports Psychology in detail.

खेल मनोविज्ञान के महत्व और क्षेत्र का वर्णन विस्तार से कीजिए।

10

Part-C

(भाग-स)

3. What does growth and development mean? What is the difference between growth and development? Write in detail.

वृद्धि और विकास का क्या अर्थ है? वृद्धि और विकास में क्या अन्तर है? विस्तार से लिखिए।

(5)

C-488

Turn Over

Or

(अथवा)

Describe the learning curve in detail.

सीखने के वक्र का वर्णन विस्तार से कीजिए। 10

Part-D

(भाग-द)

4. Describe the methods for motivate of Learning.

सीखने के लिए प्रेरित करने की विधियाँ कौनसी हैं? वर्णन कीजिए।

Or

(अथवा)

Describe the impact of hereditary and environment on growth and development in detail.

वृद्धि एवं विकास पर वंशानुगत एवं पर्यावरण का क्या प्रभाव पड़ता है? विस्तार से वर्णन कीजिए। 10

Part-E

(भाग-इ)

5. Describe the meaning, definition and characteristics of Personality.

व्यक्तित्व का अर्थ, परिभाषा एवं विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

C-488

(6)

Or

(अथवा)

What are the effects of anxiety and stress on the person ? Write the remedies for this.

चिन्ता और तनाव का व्यक्ति पर क्या प्रभाव पड़ता है ? इसको रोकने के उपाय लिखिए। 10

C-488

(7)