

A - 351

B.A./B.Com./B.Sc./B.Sc. (Home Sci.)

(First Year) EXAMINATION,

March/April 2023

Open Elective

शारीरिक शिक्षा

Paper-I

(शारीरिक शिक्षा का परिचय और अवधारणा)

Time : Three Hours

Maximum Marks : 70

- नोट-
- (i) खण्ड 'अ' में से कोई तीन प्रश्न हल कीजिए। प्रत्येक प्रश्न (2) अंकों का होगा। प्रत्येक प्रश्न के उत्तर की शब्द सीमा (50) पचास शब्दों की होगी।
 - (ii) खण्ड 'ब' में से कोई चार प्रश्न हल कीजिए। प्रत्येक प्रश्न (9) अंकों का होगा। प्रत्येक प्रश्न के उत्तर की शब्द सीमा (200) शब्दों की होगी।
 - (iii) खण्ड 'स' में से कोई दो प्रश्न हल कीजिए। प्रत्येक प्रश्न (14) अंकों का होगा। प्रत्येक प्रश्न के उत्तर की शब्द सीमा (500) शब्दों की होगी।

P.T.O.

- (i) Attempt any *three* questions from Section 'A'. Each question carries 2 marks. Words limit 50 words.
- (ii) Attempt any *four* questions from Section 'B'. Each question carries 9 marks. Words limit 200 words.
- (iii) Attempt any *two* questions from Section 'C'. Each question carries 14 marks. Words limit 500 words.

खण्ड 'अ'

(Section 'A')

1. शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य को स्पष्ट कीजिए।
Define aim of Physical Education.
2. मांसपेशी तंत्र क्या है ?
What is Muscular System ?
3. आज के जीवनकाल में स्वास्थ्य शिक्षा क्यों आवश्यक है ?
Why Health Education is important in today's life?
4. प्रेरणा क्या है ? बताइए।
What is Motivation ?
5. खेलों में समाजशास्त्र के महत्व को स्पष्ट कीजिए।
Explain the importance of sociology in Sports.

6. अर्जुन पुरस्कार के बारे में लिखिए।
Write about the 'Arjuna Award'.

खण्ड 'ब'

(Section 'B')

1. संतुलित आहार क्या है ? विस्तारपूर्वक समझाइए।
What is 'Balance Diet' ? Explain in detail.
2. शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद की आवश्यकता तथा महत्व के बारे में विस्तार से बताइए।
Explain in detail about the need and importance of physical education and sports.
3. टिप्पणी लिखिए :
(अ) साई
(ब) एलएनआईपीई
Write notes on :
(a) SAI
(b) LNIPE
4. व्यायाम से फेफड़ों पर पड़ने वाले प्रभावों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
Explain in detail about the effects of exercise on Lungs.
5. प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा एवं खेल की अवधारणा को बताइए।
Explain the concept of Physical Education and sports in Ancient India.

P.T.O.

6. टिप्पणियाँ लिखिए :
(अ) एकलव्य अवार्ड
(ब) विश्वामित्र अवार्ड

Write notes on :

- (a) Eklavya Award
(b) Vishwamitra Award

खण्ड 'स'

(Section 'C')

1. कबड्डी तथा खो-खो के इतिहास का वर्णन कीजिए।
Describe the History of Kabaddi and Kho-Kho.
2. शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में करियर के अवसर के बारे में विस्तार से बताइए।
Explain in detail about the career opportunity in Physical Education and Sports.
3. खेल और शारीरिक शिक्षा राष्ट्रीय एकता में किस प्रकार सहायक है ? निबंध लिखिए।
How sports and Physical Education helps in National Integrity ? Write an essay.
4. स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस के घटक क्या हैं ? वर्णन कीजिए।
What are the components of Health related fitness ? Explain.

A - 351