

Roll No.

(06/22-II)

5542

B. A. (General) EXAMINATION

(For Batch 2016 & Onwards)

(Second Semester)

PHYSICAL EDUCATION

Health and Physical Education

Time : Three Hours

Maximum Marks : 60

Note : Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. **9** is compulsory.

Unit I

1. Define First-Aid and explain the principles of First-Aid in detail. **10**
2. Explain the various tips for personal care and hygiene. **10**

Unit II

3. Describe the Haryana sports policy in detail. 10
4. Discuss the contribution of YMCA and Neta Ji Subhash National Institute of Sports in the development of physical education. 10

Unit III

5. Define physical fitness and elaborate the principles of physical fitness. 10
6. What do you mean by Isometric, Isotonic and Isokinetic Exercise ? Explain in detail. 10

Unit IV

7. What do you understand by Joint ? Explain in detail. Explain the freely movable or synovial joint. 10
8. Explain Anatomy of human bone and functions of bones in detail. 10

Unit V.

9. Short Answer Type Questions : $10 \times 2 = 20$

- (a) What is Immovable Joint ?
- (b) What do you mean by Ball and Socket Joint ?
- (c) What is the name of Adjoining Bone of Ulna ?
- (d) What is Hinge joint ?
- (e) Define Endurance
- (f) What is dynamic flexibility ?
- (g) What do you mean by Explosive speed ?
- (h) Define-SAI.
- (i) Write *two* objectives of National Sports Policy.
- (j) What is Bleeding ?

(Hindi Version)

नोट : प्रत्येक इकाई में से एक प्रश्न चुनते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न क्रमांक 9 अनिवार्य है । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

इकाई I

1. प्राथमिक चिकित्सा को परिभाषित कीजिए और प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांतों को विस्तार से समझाइए । 10
2. व्यक्तिगत देखभाल और स्वच्छता के विभिन्न सुझावों की व्याख्या कीजिए । 10

इकाई II

3. हरियाणा खेल नीति का विस्तार से वर्णन कीजिए । 10
4. शारीरिक शिक्षा के विकास में YMCA और नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान के योगदान की चर्चा कीजिए । 10

इकाई III

5. शारीरिक फिटनेस को परिभाषित कीजिए और शारीरिक फिटनेस के सिद्धांतों को विस्तृत कीजिए । 10

6. Isometric, Isotonic व Isokinetic एक्सरसाइज से आपका क्या अभिप्राय है ? विस्तार से व्याख्या कीजिए ।

10

इकाई IV

7. जोड़ों से आप क्या समझते हैं? विस्तार से बताइए और स्वतंत्र रूप से चलने योग्य या Synovial Joint की व्याख्या कीजिए ।

10

8. मानव हड्डी की शारीरिक रचना और हड्डियों के कार्यों की व्याख्या विस्तार से कीजिए ।

10

इकाई V

9. लघु उत्तरीय प्रश्न : 10×2=20

(अ) अचल जोड़ (Immovable Joint) क्या है ?

(ब) बॉल और सॉकेट जॉइंट से आप क्या समझते हैं ?

(क) उलना की बगल की हड्डी का नाम क्या है ?

कब्जेदार जोड़ (हिंज जॉइंट) क्या है ।

सहनशक्ति को परिभाषित कीजिए ।

- (फ) गतिशील लचीलापन क्या है ।
- (ग) विस्फोटक गति से आप क्या समझते हैं ?
- (ह) SAI को परिभाषित कीजिए ।
- (ई) राष्ट्रीय खेल नीति के दो उद्देश्यों के बारे में बताइए ।
- (ज) रक्तस्राव क्या है ?