Roll No. .....

(07/22-II)

5712

B. A. (General) EXAMINATION

(For Batch 2016 & Onwards)

(Sixth 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. **1** is compulsory.

1. Explain the following questions in few lines : 10×2=20

   (a) Types of motivation

   (b) Socialisation through sports

   (c) Define circuit training

   (d) Types of continuous training

(e) Define Bio-mechanics.

(f) Meaning of sports Bio-mechanics

(g) Uses of 3rd class lever

(h) Uses of 2nd class lever

(i) Digestion of food

(j) Absorption of food.

Unit I

2. Explain the importance of Motivation in Physical Education and Sports. 10

3. How Sports and games affect Society and Culture ? 10

Unit II

4. What do you mean by interval training ? Explain their types. 10

5. Define Doping. Explain the effects of doping on health. 10

Unit III

6. Explain the importance of Bio-mechanics in sports. 10

7. Explain applications of Newton's law of motion in sports. 10

Unit IV

8. Explain the effects of exercises of Digestive system. 10

9. Write the names and details of organs of digestive system. 10

(Hindi Version)

नोट : प्रत्येक इकाई में से **एक** प्रश्न चुनते हुए, कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न क्र. 1 अनिवार्य है ।

1. निम्नलिखित प्रश्नों का कुछ पंक्तियों में वर्णन कीजिए : 2×10=20

(अ) प्रेरणा के प्रकार

(ब) खेल के माध्यम से समाजीकरण

(स) सर्किट प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए ।

(द) निरंतर प्रशिक्षण के प्रकार

(इ) जैव यांत्रिकी को परिभाषित कीजिए ।

(फ) खेल जैव यांत्रिकी का अर्थ ।

(ग) तृतीय श्रेणी लीवर का उपयोग

(ह) द्वितीय श्रेणी लीवर का उपयोग

(ई) भोजन का पाचन

(ज) भोजन का अवशोषण ।

इकाई I

2. शारीरिक शिक्षा और खेल-कूद में अभिप्रेरणा के महत्त्व की व्याख्या कीजिए । 10

3. खेल-कूद, समाज और संस्कृति को कैसे प्रभावित करते हैं ? 10

इकाई II

4. अंतराल प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ? अंतराल प्रशिक्षण के प्रकारों का वर्णन कीजिए । 10

5. डोपिंग को परिभाषित कीजिए । स्वास्थ्य पर डोपिंग के प्रभावों का वर्णन कीजिए । 10

इकाई III

6. खेलों में जैव यांत्रिकी के महत्त्व को स्पष्ट कीजिए। 10

7. खेल में न्यूटन के गति के नियम के प्रयोगों का वर्णन कीजिए । 10

इकाई IV

8. पाचन-तंत्र पर व्यायाम के प्रभावों का वर्णन कीजिए। 10

9. पाचन-तंत्र के अंगों के नाम व विवरण लिखिए । 10