

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 95 E Your Roll No.....

Unique Paper Code : 290351

Name of the Course : **B.A. PROGRAMME (PHYSICAL EDUCATION & HEALTH EDUCATION)**

Name of the Paper : Foundation of Physical Education – I

Semester : III

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 50

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any **five** questions.
3. **All** questions carry equal marks.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

**छात्रों के लिए निर्देश**

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Write meaning and principles of Health Education. (10)

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ और सिद्धांतों को बताइए।

2. Explain the importance of health promoting behaviours. (10)

स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले व्यवहारों के महत्व की व्याख्या कीजिए।

3. Explain the role of different agencies in promoting health. (10)

P.T.O.

स्वास्थ्य को बढ़ान में विभिन्न एजेन्सियों की भूमिका की व्याख्या कीजिए ।

4. Write the need and importance of anatomy and physiology in physical education. (10)

शारीरिक शिक्षा में शरीर रचना और शरीर-क्रिया विज्ञान की आवश्यकता और महत्त्व का वर्णन कीजिए ।

5. Write about physiological factors affecting fitness components. (10)

दुरुस्तता के घटकों को प्रभावित करने वाले शरीरक्रियात्मक कारकों का उल्लेख कीजिए ।

6. List down various system of the body and explain any one of your choice in detail. (10)

शरीर के विभिन्न तंत्रों को सूचीबद्ध कीजिए और अपनी पसंद के किसी एक तंत्र की सविस्तार व्याख्या कीजिए ।

7. Write about warming up and cooling down and their importance. (10)

स्फूर्ति और शीतन का वर्णन कीजिए और उनका महत्त्व बताइए ।

8. Explain in detail the effect of exercise on muscular system. (10)

पेशी तंत्र पर व्यायाम के प्रभाव की सविस्तार व्याख्या कीजिए ।

9. Write short note on any two of the following :

(a) Circulatory System

(b) Mental Hygiene

(c) Lactate Threshold

(d) Maximum Heart Rate

(5×2=10)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(क) परिसंचरण तंत्र

(ख) मानसिक स्वास्थ्य

(ग) लैक्टेट प्रभाव सीमा

(घ) हृदय गति की अधिकतम दर