

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 191 **G** **Your Roll No.....**

Unique Paper Code : 290351

Name of the Paper : Foundation of Physical Education – I

Name of the Course : **BA (Prog.) Physical Education and Health Education**

Semester : III

Duration : 2 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 a note on Hygiene in physical education and sports.

शारीरिक शिक्षा और खेलकूदों में स्वास्थ्य पर टिप्पणी लिखिए ।

2. Explain the concept and principles of health education.

स्वास्थ्य शिक्षा की सकल्पना और सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए ।

3. Define and Describe Cell.

कोशिका की परिभाषा दीजिए और उसका वर्णन कीजिए ।

4. Give a brief introduction to skeletal system.

कंकाल-तंत्र का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत कीजिए ।

P.T.O.

5. Write a note on physiological factors affecting the development of physical fitness components.

शारीरिक स्वास्थ्य के घटकों के विकास को प्रभावित करने वाले शरीर क्रियात्मक कारकों पर टिप्पणी लिखिए ।

6. Explain the effects of exercise on muscular system.

पेशी-तंत्र पर व्यायाम के प्रभाव की व्याख्या कीजिए ।

7. Explain the concepts of warming up and conditioning.

ऊष्मायन और अनुकूलन की संकल्पनाओं की व्याख्या लिखिए ।

8. Write short note on any **two** of the followings :

(a) Maximum Heart Rate

(b) Vital Capacity

(c) Stroke Volume

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए ।

(क) अधिकतम हृद-दर

(ख) जीवन क्षमता

(ग) आघात रक्तापतन

9. Write short note on any **four** of the followings :

(a) Health Education

(b) Physiology

(c) Oxygen Debt

(d) Second Wind

(e) Anatomy

(f) Temperature Regulation

निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(क) स्वास्थ्य शिक्षा

(ख) शरीर क्रिया विज्ञान

(ग) ऑक्सीजन ऋण

(घ) सैकड विंड

(ङ) शरीर रचना विज्ञान

(च) ताप-निमन