

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 363

Unique Paper Code : 290351

C

Name of the Paper : Foundation of Physical Education : I—Health
Education, Anatomy and Physiology

Name of the Course : B.A. (Prog.) Discipline Course

Semester : III

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 50

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)

Note : Answers may be written *either* in English *or* in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी : इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Attempt any *Five* questions.

Each question will carry equal marks.

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Define Health Education. Explain concept and principles of Health Education.

स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए। स्वास्थ्य शिक्षा की धारणा एवं सिद्धान्तों को विस्तार से समझाइये।

P.T.O.

2. Describe the role of personal hygiene and mental hygiene in Physical Education and Sports.
शारीरिक शिक्षा एवं खेल में व्यक्तिगत स्वच्छता एवं मानसिक स्वच्छता के योगदान का वर्णन कीजिए।

3. Define Anatomy and Physiology. Explain the need and importance of Anatomy and Physiology in Physical Education.

शरीर रचना एवं शरीर क्रियाविज्ञान को परिभाषित कीजिए। शारीरिक शिक्षा में शरीर रचना एवं क्रिया-विज्ञान की महत्ता एवं आवश्यकता पर प्रकाश डालिए।

4. Enlist various systems of the body. Explain in detail about blood circulatory system.

शरीर के विभिन्न तन्त्रों की सूची बनाइये तथा रक्त संचार तन्त्र को विस्तारपूर्वक समझाइये।

5. Write notes on the following :

(i) Warming-up

(ii) Conditioning.

निम्न पर टिप्पणी लिखिये :

(i) गर्माना (वार्मिंग-अप)

(ii) कन्डिसनिंग (अनुकूलित होना)।

6. Explain the following concepts :

(i) Oxygen Debt

(ii) Second Wind.

निम्नलिखित धारणाओं को समझाइए :

(i) आक्सीजन डेट

(ii) सेकन्ड विण्ड।

7. Explain various physiological factors affecting on any *two* physical fitness components.

शारीरिक दक्षता के किन्हीं दो तत्वों को प्रभावित करने वाले विभिन्न शरीर क्रियात्मक तत्वों का वर्णन कीजिए।

8. Write short notes on any *two* of the following :

(i) VO2 Max

(ii) Illustration of Digestive System

(iii) Diagram of Heart.

किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये :

(i) वी. ओ. टू मैक्स (VO2 Max)

(ii) पाचन-तन्त्र का रेखाचित्र

(iii) हृदय का चित्र।