

Assignment- March 2026

Physical Education

Semester-II

Paper- Foundation of physical Education

Unit-I

Q.1 Describe the stages of Growth in the human body.

मानवशरीरमेंवृद्धिकेचरणोंकावर्णनकीजिए।

Or

Q. 2 Explain principles of Growth and Development.

वृद्धिऔरविकासकेसिद्धांतोंकीव्याख्याकीजिए

Unit-II

Q. 3 Explain the Psychological Factor's effecting sports Performance.

खेलप्रदर्शनकोप्रभावितकरनेवालेमनोवैज्ञानिककारकोंकीव्याख्याकीजिए।

Or

Q. 4 Write short notes on the following: -

निम्नलिखितविषयोंपरसंक्षिप्तटिप्पणीलिखिए:-

1. Naturalism - प्रकृतिवाद
2. Idealism - आदर्शवाद

Unit- III

Q .5 Analysis the general benefits of exercise.

व्यायामकेसामान्यलाभोंकाविश्लेषणकरें

Or

Q. 6 Define the muscles and explain type of muscles.

मांसपेशियोंकीपरिभाषाबताइएऔरउनकेप्रकारोंकोसमझाइए।

Unit-IV

Q. 7 Express your views on the need of physical education and sports in the society.

समाजमें शारीरिक शिक्षा और खेलों की आवश्यकता पर अपने विचार व्यक्त कीजिए।

Or

Q. 8 How do traditional sports and games contribute to preserving cultural heritage?

पारंपरिक खेल और क्रीड़ाएं सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण में किस प्रकार योगदान देते हैं?

S.S. Jain Subodh P.G. College, Jaipur (Autonomous)

Assignment – March 2026

Semester - IV

Paper: PAPER – I ANATOMY AND PHYSIOLOGY OF EXERCISE

Max. Marks: 20

Instruction: Attempt any THREE questions, selecting at least ONE question from each unit.

निर्देश: किसी भी तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए, प्रत्येक इकाई से कम से कम एक प्रश्न अनिवार्य है।

Unit – I

Q1. Define growth and development. Explain the principles of growth with examples.

वृद्धि एवं विकास की परिभाषा दीजिए। उदाहरण सहित वृद्धि के सिद्धांत समझाइए।

Q2. Discuss the stages of growth and development from childhood to adolescence.

बाल्यावस्था से किशोरावस्था तक वृद्धि एवं विकास की अवस्थाओं पर चर्चा कीजिए।

Unit – II

Q3. Describe acute and chronic effects of exercise on the respiratory system.

श्वसन प्रणाली पर व्यायाम के तात्कालिक एवं दीर्घकालिक प्रभावों का वर्णन कीजिए।

Q4. Explain physiological adaptations of the circulatory system due to regular training.

नियमित प्रशिक्षण से परिसंचरण तंत्र में होने वाले शारीरिक अनुकूलनों को समझाइए।

Unit – III

Q5. Explain types of muscle fibres and their role in sports performance.

मांसपेशी तंतुओं के प्रकार एवं खेल प्रदर्शन में उनकी भूमिका समझाइए।

Q6. Explain causes, symptoms and prevention of fatigue.

थकान के कारण, लक्षण एवं रोकथाम समझाइए। व्यायाम एवं प्रशिक्षण के बाद रिकवरी की विधियों को समझाइए।

S.S. Jain Subodh P.G. College, Jaipur (Autonomous)

Assignment – March 2026

Semester - IV

Paper: PAPER – II MANAGEMENT AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION

Max. Marks: 20

Instruction: Attempt any THREE questions, selecting at least ONE question from each unit.

निर्देश: किसी भी तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए, प्रत्येक इकाई से कम से कम एक प्रश्न अनिवार्य है।

Unit – I

Q1. Explain principles of planning for procurement of sports equipment in institutions.

संस्थानों में खेल उपकरणों की खरीद हेतु योजना बनाने के सिद्धांत समझाइए।

Q2. Discuss factors affecting selection of sports equipment for different age groups.

विभिन्न आयु वर्गों के लिए खेल उपकरणों के चयन को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा कीजिए।

Unit – II

Q3. Explain tender system and rate contract in purchase of sports equipment.

खेल उपकरणों की खरीद में टेंडर प्रणाली एवं रेट कॉन्ट्रैक्ट को समझाइए।

Q4. Discuss safety standards and quality control measures for sports equipment.

खेल उपकरणों के लिए सुरक्षा मानक एवं गुणवत्ता नियंत्रण उपायों पर चर्चा कीजिए।

Unit – III

Q5. Explain stock verification and condemnation of unserviceable equipment.

स्टॉक सत्यापन एवं अनुपयोगी उपकरणों के निस्तारण को समझाइए।

Q6. Explain issue-return procedure and record maintenance in a sports store.

खेल भंडार में निर्गमन-वापसी प्रक्रिया एवं अभिलेख संधारण समझाइए।
||HIN||स्टोर प्रबंधन में सुरक्षा एवं स्वच्छता उपायों पर चर्चा कीजिए।

CIA-I Assignment

Sub Physical education

Paper- Health Education.

Unit-I

Q1 स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता एवं उद्देश्यों पर विस्तार से प्रकाश डालिए।

Throw light on the Need and objectives of Health Education in detail

Q 2 विद्यालय एवं महाविद्यालय के छात्रों के लिए स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्रों की व्याख्या कीजिए।

Describe the scope of Health Education for school and College student.

Unit 2

Q3- व्यक्ति एवं परिवार के लिए स्वास्थ्य के महत्व का वर्णन कीजिए।

Explain the importance of health for a family and an Individual

Q4"स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है। कर्णन कीजिए। Describe that healthy mind resides in a healthy body"

Unit-III

Q5आवश्यक शरीर पोषको का वर्णन कीजिए ।

Explain the essential body Nutrients.

Q6मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए। मानसिक स्वास्थ्य एवं शारीरिक स्वास्थ्य के मध्य सम्बन्धों को स्पष्ट कीजिए ।

Define mental Health. clarify the relationship between mental health and Physical health.

(VIth Semester)

Paper – II: Test and Measurement–II

Subject-physical education

Assignment – March 2026

Max. Marks: 20

Instruction: Attempt any THREE questions, selecting at least ONE question from each unit.

निर्देश: किसी भी तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए, प्रत्येक इकाई से कम से कम एक प्रश्न अनिवार्य है।

Unit – I

Q1. Explain the AAPHER Youth Fitness Test. Describe its components and procedure.

AAPHER युवा योग्यता परीक्षण का वर्णन कीजिए। इसके घटकों एवं प्रक्रिया को समझाइए।

Q2. Describe the Cooper Fitness Test and explain how it is used to assess cardio-respiratory endurance.

कूपर योग्यता परीक्षण का वर्णन कीजिए तथा कार्डियो-रेस्पिरेटरी सहनशक्ति के आकलन में इसके उपयोग को समझाइए।

Unit – II

Q3. Explain the Johnson Basketball Ability Test and its administration.

जॉनसन बास्केटबॉल क्षमता परीक्षण एवं उसकी प्रक्रिया समझाइए।

Q4. Describe the McDonald Soccer Skill Test and explain its importance in assessing football skills.

मैकडोनाल्ड सॉकर कौशल परीक्षण का वर्णन कीजिए तथा फुटबॉल कौशल के आकलन में इसके महत्व को समझाइए।

Unit – III

Q5. Write the standard dimensions and markings of a Volleyball court with a neat description.

वॉलीबॉल मैदान के मानक आयाम एवं रेखांकन का वर्णन कीजिए।

Q6. Describe the dimensions and markings of a Football field.

फुटबॉल मैदान के आयाम एवं अंकन का वर्णन कीजिए।