

Attempt any 4 questions, selecting at least one question from each unit.

(किसी भी चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए, प्रत्येक इकाई से कम से कम एक प्रश्न का चयन करना अनिवार्य है।)

UNIT – I

- Q.1** Discuss the aims and objectives of Physical Education. Explain their relevance in the present context. **(5 Marks)**
शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य एवं लक्ष्य की विवेचना कीजिए तथा वर्तमान संदर्भ में उनकी प्रासंगिकता स्पष्ट कीजिए।
- Q.2** Write a note on the scope of Physical Education in India and abroad. **(5 Marks)**
भारत एवं विदेशों में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र की संभावनाओं (विस्तार) पर एक टिप्पणी लिखिए।

UNIT – II

- Q.3** Describe the development of Physical Education in Ancient India with special reference to the Vedic and Medieval periods. **(5 Marks)**
प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा के विकास का वर्णन कीजिए, विशेष रूप से वैदिक काल और मध्यकाल के संदर्भ में।
- Q.4** Write a note on the Modern Olympic Games. Explain the objectives of Olympic Games and the significance of its motto and flag. **(5 Marks)**
आधुनिक ओलम्पिक खेलों पर एक टिप्पणी लिखिए। ओलम्पिक खेलों के उद्देश्यों तथा इसके आदर्श वाक्य (मोटो) और ध्वज के महत्व को स्पष्ट कीजिए।

UNIT – III

- Q.5** Explain the role and functions of the Sports Authority of India (SAI) in the development of sports in India. **(5 Marks)**
भारत में खेलों के विकास में भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) की भूमिका एवं कार्यों की व्याख्या कीजिए।
- Q.6** Discuss the Major Dhyan Chand Khel Ratna Award and Arjuna Award. Highlight their significance in promoting sports in India. **(5 Marks)**
मेजर ध्यानचन्द खेल रत्न पुरस्कार तथा अर्जुन पुरस्कार का वर्णन कीजिए तथा भारत में खेलों को बढ़ावा देने में उनके महत्व को स्पष्ट कीजिए।

UNIT – IV

- Q.7** Write a note on the Khelo India Games. Explain their objectives and impact on youth and sports development in India. **(5 Marks)**
खेलों इंडिया गेम्स पर एक टिप्पणी लिखिए। इसके उद्देश्यों तथा युवाओं और खेल विकास पर इसके प्रभाव की विवेचना कीजिए।
- Q.8** Describe the contributions of G.D. Sondhi and Prof. Karan Singh in the field of Physical Education and sports in India. **(5 Marks)**
भारत में शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के क्षेत्र में जी. डी. सोंधी और प्रो. करण सिंह के योगदान का वर्णन कीजिए।

SUBJECT: ANATOMY PHYSIOLOGY OF EXERCISE PAPER – I

**BA III SEM
ASSIGNMENT CIA I**

UNIT – I

Question 1. शारीरिक शिक्षा में शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान की आवश्यकता व महत्व को समझाइए।

Need and importance of Anatomy and Physiology in Physical Education.

Question 2. कोशिका का नामांकित चित्र बनाइए, कोशिका के मूल घटकों का वर्णन कीजिए।

Draw a labelled diagram of a cell and describe the basic components of a cell.

UNIT – II

Question 3. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Write short notes on the following:

1. Joint
2. Vertebral Column
3. Ribs

Question 4. मांसपेशियों के प्रकार बताते हुए, उनकी विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

Write the types of muscles and their characteristics.

UNIT – III

Question 5. वृद्धि एवं विकास को परिभाषित करें।

Define Growth and Development.

Question 6. वृद्धि और विकास में ग्रंथियों की भूमिका समझाइए।

Explain the role of glands in growth and development.

UNIT – IV

Question 7. गतिक संवेदना को समझाइए तथा खेल प्रदर्शन में इसकी भूमिका बताइए।

Explain kinaesthetic sense and its role in sports performance.

Question 8. व्यायाम से सम्बन्धित प्रमुख शारीरिक समस्याओं एवं उनकी रोकथाम पर चर्चा कीजिए।

Discuss the major exercise-related physiological problems and their prevention.

Attempt any 3 questions, selecting at least one question from each unit.

किसी तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए, प्रत्येक इकाई से कम से कम एक प्रश्न का चयन करना अनिवार्य है।

UNIT – I

- Q.1** Discuss how Health Education can contribute to developing healthy habits and responsible health behaviour among students. Explain with suitable examples. **(7 Marks)**

स्वास्थ्य शिक्षा विद्यार्थियों में स्वस्थ आदतों एवं जिम्मेदार स्वास्थ्य व्यवहार के विकास में किस प्रकार सहायक हो सकती है? उपयुक्त उदाहरण सहित समझाइए।

- Q.2** Explain the relationship between health education and the overall development of an individual. Discuss its relevance in educational institutions. **(7 Marks)**

स्वास्थ्य शिक्षा तथा व्यक्ति के समग्र विकास के बीच संबंध स्पष्ट कीजिए। शैक्षणिक संस्थानों में इसकी प्रासंगिकता की चर्चा कीजिए।

UNIT – II

- Q.3** Differentiate between health and fitness. Explain how both are interrelated in maintaining an active lifestyle. **(7 Marks)**

स्वास्थ्य एवं शारीरिक तंदुरुस्ती में अंतर स्पष्ट कीजिए। सक्रिय जीवनशैली बनाए रखने में दोनों के पारस्परिक संबंध को समझाइए।

- Q.4** Describe the major components of physical fitness and explain their role in maintaining good health. **(7 Marks)**

शारीरिक तंदुरुस्ती के प्रमुख घटकों का वर्णन कीजिए तथा अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में उनकी भूमिका समझाइए।

UNIT – III

- Q.5** Explain the concept of a balanced diet and describe its major components. Also discuss the functions of food in the body. **(6 Marks)**

संतुलित आहार की अवधारणा स्पष्ट कीजिए तथा इसके प्रमुख घटकों का वर्णन कीजिए। साथ ही शरीर में भोजन के कार्यों की चर्चा कीजिए।

- Q.6** Describe the dietary requirements of sports persons and explain how proper nutrition supports their physical and mental well-being. **(6 Marks)**

खिलाड़ियों के लिए आवश्यक आहार का वर्णन कीजिए तथा उचित पोषण उनके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार सहारा देता है, समझाइए।

Attempt any 3 questions, selecting at least one question from each unit.
(किसी तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए, प्रत्येक इकाई से कम से कम एक प्रश्न का चयन करना अनिवार्य है।)

UNIT – I

- Q.1** Explain the role of evaluation in Physical Education. Discuss the differences between measurement and evaluation with suitable examples. **(7 Marks)**
शारीरिक शिक्षा में मूल्यांकन की भूमिका का वर्णन कीजिए। मापन और मूल्यांकन में अंतर स्पष्ट कीजिए तथा उपयुक्त उदाहरण दीजिए।
- Q.2** Discuss the different types of tests used in Physical Education. Explain objective tests and subjective tests with suitable examples. **(7 Marks)**
शारीरिक शिक्षा में प्रयुक्त विभिन्न प्रकार के परीक्षणों का वर्णन कीजिए। वस्तुनिष्ठ परीक्षण और विषयनिष्ठ परीक्षणों की व्याख्या कीजिए तथा उपयुक्त उदाहरण दीजिए।

UNIT – II

- Q.3** Describe the different types and sources of data in Statistics. Explain the methods of collecting data in Physical Education with examples. **(7 Marks)**
सांख्यिकी में आंकड़ों के विभिन्न प्रकार और स्रोतों का वर्णन कीजिए। शारीरिक शिक्षा में आंकड़े एकत्र करने की विधियों को उदाहरण सहित समझाइए।
- Q.4** Explain the different methods of graphic presentation of data. Draw and explain any two types of graphs with suitable examples. **(7 Marks)**
आंकड़ों के आलेखीय (ग्राफिक) प्रस्तुतीकरण की विभिन्न विधियों की व्याख्या कीजिए। किसी दो प्रकार के ग्राफ बनाकर उदाहरण सहित समझाइए।

UNIT – III

- Q.5** Explain the method of calculating Mean, Median and Mode with a suitable example. **(6 Marks)**
माध्य (Mean), मध्यांक (Median) और बहुलक (Mode) की गणना की विधि को उपयुक्त उदाहरण सहित समझाइए।
- Q.6** Prepare a frequency distribution table from the given data and interpret it. **(6 Marks)**
Also, explain the meaning and significance of correlation in Physical Education.
दिए गए आंकड़ों से आवृत्ति वितरण सारणी (Frequency Distribution Table) तैयार कीजिए और उसकी व्याख्या कीजिए। साथ ही, शारीरिक शिक्षा में सहसंबंध (Correlation) के अर्थ और महत्व को समझाइए।