

BAE/A-20**30****HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION**

(Health and Physical Education)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

Note : Attempt *five* questions in all, selecting *one* question from each unit. Question No. 9 of the *fifth* unit is compulsory which will be of 20 marks. Other all questions will be of equal marks.

नोट : प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न अनिवार्य है, पाँचवीं इकाई का 9वाँ प्रश्न अनिवार्य है, जो कुल 20 अंकों का होगा। अन्य सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

UNIT-I (इकाई-I)

12½

1. Define the meaning of Physical Education and describe the objectives of Physical Education.

शारीरिक शिक्षा का अर्थ परिभाषित कीजिए एवं शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों को विस्तार से बताओ।

2. Define First Aid. What are the basic principles of doing First Aid to the injured ?

प्राथमिक उपचार की परिभाषा दें। एक घायल के प्रथम उपचार के लिए मौलिक सिद्धान्त क्या हैं?

UNIT-II (इकाई-II)

12½

3. What do you mean by Health ? Explain the importance of health in detail.

स्वास्थ्य से आपका क्या अभिप्राय है? स्वास्थ्य के महत्त्व का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

4. Explain the history of development of Physical Education Post-Independence.

शारीरिक शिक्षा का स्वतन्त्रता प्राप्ति के बाद के इतिहास के विकास का वर्णन कीजिए।

UNIT-III (इकाई-III)

12½

5. What do you mean by Yoga ? Explain the importance of Yoga in daily life.

योग से क्या अभिप्राय है? योग के दैनिक जीवन में महत्त्व का वर्णन कीजिए।

6. What do you mean by Physical Fitness ? Explain the components of Physical Fitness.

शारीरिक पुष्टि से क्या अभिप्राय है? शारीरिक पुष्टि के अंगों का वर्णन कीजिए।

UNIT-IV (इकाई-IV)

12½

7. Define Cell and Tissue. Explain the properties of living cell.

कोशिका तथा उत्तक को परिभाषित कीजिए। सजीव कोशिका के गुणों का वर्णन कीजिए।

8. Write the classification of Joints and explain the structure of synovial joints.

जोड़ों का वर्गीकरण कीजिए तथा सचल जोड़ों की संरचना का भी वर्णन कीजिए।

UNIT-V (इकाई-V)

Compulsory Question (अनिवार्य प्रश्न)

9. (a) What are the bones of lower limb ?
(b) Meaning of Anatomy and Physiology.
(c) Scope of Health Education.
(d) Factors affecting health. Explain it.
(e) Write in detail about functioning of Sport Authority of India.
(f) Write in detail about the Indian Olympic Association (IOA).
(g) Types of Yoga.
(h) Contribution of YMCA in Physical Education.
(i) Enlist the various types of Pranayama.
(j) Describe any *two* common injuries along with their First Aid. (10×2=20)
- (क) निचले हिस्से (लोवर लिम्ब) की कौन-कौन सी हड्डियाँ हैं?
(ख) मानव शरीर रचना तथा शरीर क्रिया विज्ञान का अर्थ बताओ।

- (ग) स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र का विवरण करें।
- (घ) स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का विवरण करें।
- (ङ) भारत के खेलकूद प्राधिकरण की कार्यप्रणाली का विस्तार से उल्लेख करो।
- (च) भारतीय ओलंपिक एसोसिएशन को विस्तार सहित बताओ।
- (छ) योग के प्रकार बताओ।
- (ज) Y.M.C.A. का शारीरिक शिक्षा में योगदान का विवरण करें।
- (झ) प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों को सूचीबद्ध कीजिए।
- (ञ) किन्हीं दो साधारण चोटों का प्राथमिक सहायता सहित वर्णन करें।
-