

B.P. Ed. I yr.  
Sem. II May, 2018

[This question paper contains 12 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 9417

Unique Paper Code : 42551226

Name of the Paper : CC-201 Yoga Education

Name of the Course : B.P. Ed. (Two Year)

Semester : II - 2018

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

### Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all Five questions. Questions No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carry 10 marks.
3. 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।

P.T.O.

2. सभी पाँच प्रश्न के उत्तर दीजिए। जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं। प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Explain in detail scope of yoga in the field of physical education. (15)

OR

Explain in detail the utility of yoga in sports performance. (15)

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में योग के विस्तार की विस्तृत व्याख्या करें।

या

खेल के प्रदर्शन में योग की उपयोगिता को विस्तार से बताएं।

2. Enlist types of Yoga and explain any one of them in detail. (15)

OR

Explain in detail the importance of Ashtang Yoga in the field of sports. (15)

9417

3

योगों के प्रकार दर्ज करें और उनमें से किसी एक को विस्तार से समझाएं।

या

खेलों के क्षेत्र में अष्टांग योग के महत्व को विस्तार से बताएं।

3. Write types of Asanas and explain meditative Asanas in detail. (15)

OR

Explain in detail the following Asanas :-

(a) Bhujangasan

(b) Sarvangasan

आसन के प्रकार लिखें और ध्यान आसन में व्याख्या करें।

या

निम्नलिखित आसन विस्तार से बताएं :

(क) भुजंगसन

(ख) सर्वगसान

4. Write short notes on any two :-

(7.5+7.5)

(a) Jala Nete

P.T.O.

(b) Bhastrika Pranayam

(c) Tratak

किसी भी दो पर लघु नोट लिखिए :

(क) जल नेती

(ख) भस्त्रिका प्राणायाम

(ग) तराटक

5. Attempt **any Ten** Questions :

(1×10=10)

(i) "Purak" is related with :-

(a) Shatkaram

(b) Shudhi Kriya

(c) Pranayam

(d) Meditation

(ii) To "add" or "unite" a word meaning of :-

(a) Pranayam

(b) Shudhi Kriya

(c) Bandhas

(d) Yoga



(iii) "Bahiranga is the part of :-

- (a) Ashtang Yoga
- (b) Karam Yoga
- (c) Bhakti Yoga
- (d) Laya Yoga

(iv) "Niyama" is \_\_\_\_\_ step of ashtang Yoga.

- (a) 2<sup>nd</sup>
- (b) 1<sup>st</sup>
- (c) 4<sup>th</sup>
- (d) 3<sup>rd</sup>

(v) Who is originator of Ashtang Yoga?

- (a) Maharishi Patanjali
- (b) Maharishi Gaharend
- (c) Dhirender Brahamchari
- (d) None of the above

(vi) 'Kumbhak' is related with :-

- (a) Asanas
- (b) Pranayam
- (c) Shatkaram
- (d) Meditation

(vii) "Partyahara" is the \_\_\_\_\_ step of Ashtang Yoga.

- (a) 3<sup>rd</sup>
- (b) 5<sup>th</sup>
- (c) 4<sup>th</sup>
- (d) 2<sup>nd</sup>

(viii) How many total steps are there in Maharishi Patanjali Ashtang Yoga?

- (a) 6
- (b) 7
- (c) 8
- (d) 5

- (ix) How many Kriyas are there in "Shatkaram"?
- (a) 4
  - (b) 5
  - (c) 6
  - (d) 8
- (x) 'Kunjal' is related with :-
- (a) Pranayam
  - (b) Asanas
  - (c) Shatkaram
  - (d) None of the above
- (xi) How many total no. of compulsory Asanas are there in A.I.U (men) Yoga championship?
- (a) 3
  - (b) 4
  - (c) 2
  - (d) 5

(xii) How many total number of optional Asanas have to performed in A.I.U women Yoga championship?

(a) 3

(b) 8

(c) 7

(d) 9

किसी भी दस प्रश्न का प्रयास करें :

(i) "पुराक" से संबंधित है :

(क) शक्तकर

(ख) शुद्धि क्रिया

(ग) प्राणायाम

(घ) ध्यान

(ii) "जोड़" या "एकजुट" शब्द का अर्थ :

(क) प्राणायाम

(ख) शुद्धि क्रिया

(ग) बांधों

(घ) योग

(iii) "बहिरंगा का हिस्सा है :

(क) अष्टांग योग

(ख) करम योग

(ग) भक्ति योग

(घ) लय योग

(iv) "नियम" अष्टांग योग का \_\_\_\_\_ कदम है ।

(क) द्वितीय

(ख) प्रथम

(ग) चौथा

(घ) तीसरा

(v) अष्टांग योग की उत्पत्ति कौन है ?

(क) महर्षि पतंजलि

(ख) महर्षि गहररेड

(ग) धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

(घ) उपरोक्त में से कोई भी नहीं

(vi) 'कुंभक' से संबंधित है :

(क) आसनस

(ख) प्राणायाम

(ग) सतकर्म

(घ) ध्यान

(vii) "पार्टीहारा" अष्टांग योग का \_\_\_\_\_ कदम है ।

(क) तीसरा

(ख) पाँचवा

(ग) चौथा

(घ) द्वितीय

(viii) महर्षि पतंजलि अष्टांग योग में कितने कुल कदम हैं ?

(क) 6

(ख) 7

(ग) 8

(घ) 5



(ix) "सतकर्म" में कितनी क्रियाएँ हैं ?

(क) 4

(ख) 5

(ग) 6

(घ) 8

(x) 'कुंजल' से संबंधित है :

(क) प्राणायाम

(ख) आसनस

(ग) सतकर्म

(घ) उपरोक्त में से कोई भी नहीं

(xi) ए. आई. यू. (पुरुष) योगा चैम्पियनशिप में कुल कितने आसन अनिवार्य हैं ?

(क) 3

(ख) 4

(ग) 2

(घ) 5

9417

12

(xii) ए. आई. यू. महिला योगा चैम्पियनशिप में वैकल्पिक आसन की कुल संख्या कितनी है ?

(क) 3

(ख) 8

(ग) 7

(घ) 9

[This question paper contains 12 printed pages.]

**Your Roll No.....**

**Sr. No. of Question Paper : 9418**

Unique Paper Code : 42551227

Name of the Paper : CC-202 : Education Technology  
and Methods of Teaching in  
Physical Education

Name of the Course : **B.P. Ed. (Two Year)**

Semester : II – 2018

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all **five** questions. Questions No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carry 10 marks.
3. 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 ।

**P.T.O.**

2. सभी पाँच प्रश्न के उत्तर दीजिए। जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं। प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Discuss the concept of 'Education', 'Educational Technology' and the use of technology for educational purpose.

शैक्षिक उद्देश्य के लिए 'शिक्षा', 'शैक्षिक प्रौद्योगिकी' और प्रौद्योगिकी के उपयोग की अवधारणा पर चर्चा करें।

OR / अथवा

Describe in detail about 'Formal', 'Informal' and 'Non Formal' Education with relevant examples.

संबंधित उदाहरणों के साथ 'औपचारिक', 'अनौपचारिक' और 'गैर औपचारिक' शिक्षा के बारे में विस्तार से वर्णन करें।

2. Discuss various teaching methods useful for Physical Education & Sports.

शारीरिक शिक्षा और खेल के लिए उपयोगी विभिन्न शिक्षण विधियों पर चर्चा करें।

OR / अथवा

How do you find Presentation Techniques : (a) Personal and (b) Technical for the purpose of physical education & sports presentations?

आप प्रस्तुति तकनीक कैसे पा सकते हैं : (क) व्यक्तिगत और (ख) शारीरिक शिक्षा और खेल प्रस्तुतियों के उद्देश्य के लिए तकनीकी ?

3. Write an essay on 'Teaching Aids' explaining its meaning, importance and criteria for selecting suitable teaching-aids.

'शिक्षण सहायक सामग्री' पर एक निबंध लिखें, जो उचित शिक्षण सहायक सामग्री का चयन करने के लिए इसका अर्थ, महत्व और मानदंड समझाता है।

OR / अथवा

Illustrate difference between 'Teaching Methods' and 'Teaching-Aids'.

'शिक्षण विधियों' और 'शिक्षण सहायक सामग्री' के बीच अंतर का वर्णन करें।

4. Write short notes on the followings (any two) :

(a) Technology for sports and physical education

P.T.O.

9418

(b) Role of technology in sports competition and training

(c) Micro Teaching

(d) Command

(7.5+7.5)

अनुवर्ती (किसी भी दो) पर लघु नोट लिखिए :

(क) खेल और शारीरिक शिक्षा के लिए प्रौद्योगिकी

(ख) खेल प्रतियोगिता और प्रशिक्षण में प्रौद्योगिकी की भूमिका

(ग) माइक्रो शिक्षण

(घ) कमान

5. Attempt the following Multiple Choice Questions (Any Ten) : (1×10=10)

निम्नलिखित मल्टिपल चॉइस प्रश्नों (किसी भी दस) का प्रयास करें :

(i) Education describes as :

(a) Literacy

(b) Professional Preparation

(c) Study of human behavior

(d) Modification of behavior



शिक्षा इस प्रकार बताती है :

- (क) साक्षरता
- (ख) व्यावसायिक तैयारी
- (ग) मानव व्यवहार का अध्ययन
- (घ) व्यवहार का संशोधन

(ii) Formal Education is :

- (a) Classroom/Field teaching
- (b) School Education
- (c) None of the above
- (d) Both (a) and (b)

औपचारिक शिक्षा है :

- (क) कक्षा/फील्ड शिक्षण
- (ख) स्कूल शिक्षा
- (ग) उपरोक्त में से कोई भी नहीं
- (घ) दोनों (क) और (ख)

P.T.O.

(iii) Educational Procedure is based on :

- (a) Device
- (b) Method
- (c) Technique
- (d) Technology

शैक्षिक प्रक्रिया निम्न पर आधारित है :

- (क) डिवाइस
- (ख) विधि
- (ग) तकनीक
- (घ) प्रौद्योगिकी

(iv) Lecture Method is known as best for :

- (a) Two way communication
- (b) One way communication
- (c) Discussion
- (d) All of the above

व्याख्यान विधि के लिए सबसे अच्छा के रूप में जाना जाता है :

- (क) दो तरह से संचार
- (ख) एक ही रास्ता संचार
- (ग) चर्चा
- (घ) उपरोक्त सभी

(v) Whole Method is used in :

- (a) Classroom teaching situation
- (b) Library teaching situation
- (c) Research teaching situation
- (d) Field teaching situation

पूरे विधि में इसका प्रयोग किया जाता है :

- (क) कक्षा की शिक्षण स्थिति
- (ख) पुस्तकालय शिक्षण की स्थिति
- (ग) अनुसंधान शिक्षण की स्थिति
- (घ) क्षेत्र शिक्षण स्थिति

(vi) Command is a :

- (a) Technique
- (b) Method
- (c) Procedure
- (d) Technology

कमान एक है :

- (क) तकनीक
- (ख) विधि
- (ग) प्रक्रिया
- (घ) प्रौद्योगिकी

(vii) Teaching Aids are used as :

- (a) Non Formal Education
- (b) Teaching Methods
- (c) Teaching Technology
- (d) Lesson Plan

शिक्षण एड्स के रूप में उपयोग किया जाता है :

- (क) गैर औपचारिक शिक्षा
- (ख) शिक्षण विधियों
- (ग) शिक्षण प्रौद्योगिकी
- (घ) पाठ योजना

(viii) Teaching-aids are categorized as :

- (a) Audio nature
- (b) Video nature
- (c) Audio-video nature
- (d) All of the above

शिक्षण-एड्स को इस प्रकार वर्गीकृत किया गया है :

- (क) ऑडियो प्रकृति
- (ख) वीडियो प्रकृति
- (ग) ऑडियो-वीडियो प्रकृति
- (घ) उपरोक्त सभी

(ix) Multi-media projector is known as :

- (a) Audio Teaching Aids
- (b) Video Teaching Aids
- (c) Audio-Video Teaching Aids
- (d) None of the above

मल्टी-मीडिया प्रोजेक्टर के रूप में जाना जाता है :

- (क) ऑडियो शिक्षण एड्स
- (ख) वीडियो शिक्षण एड्स
- (ग) ऑडियो-वीडियो शिक्षण एड्स
- (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

(x) Lesson Plan is a planning used for :

- (a) On the spot
- (b) Shortly before the class
- (c) Much before for conduct of class
- (d) Any time convenient to a teacher



सबक प्लान एक ऐसी योजना है जिसके लिए उपयोग किया जाता है :

- (क) मौके पर
- (ख) कक्षा के कुछ समय पहले
- (ग) कक्षा के संचालन के लिए बहुत पहले
- (घ) किसी भी समय शिक्षक के लिए सुविधाजनक

(xi) Main & Recreational Parts of the Lesson Plan should devote at least :

- (a) 25% of the total time
- (b) 75% of the total time
- (c) 50% of the total time
- (d) 100% of the total time

कम से कम पाठयोजना के मुख्य और मनोरंजक भागों को समर्पित करना चाहिए :

- (क) कुल समय का 25%
- (ख) कुल समय का 75%
- (ग) कुल समय का 50%
- (घ) कुल समय का 100%

(xii) A Recreational activity is generally conducted as :

- (a) Fundamental Skill
- (b) Lead-up Activity
- (c) Introductory Activity
- (d) Modified Skill/Drill

एक मनोरंजक गतिविधि आम तौर पर निम्नानुसार आयोजित की जाती है :

- (क) मौलिक कौशल
- (ख) लीड - अप गतिविधि
- (ग) परिचयात्मक गतिविधि
- (घ) संशोधित कौशल/ड्रिल

[This question paper contains 6 printed pages.]

**Your Roll No.....**

**Sr. No. of Question Paper : 9419**

Unique Paper Code : 42551228

Name of the Paper : CC-203 – Organisations and Administration

Name of the Course : **B.P. Ed. (Two Year)**

Semester : II – 2018

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all **Five** questions. Questions No. 1 to 4 carry **15** marks each and Question No. 5 carry **10** marks.
3. 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।

P.T.O.

2. सभी पाँच प्रश्न के उत्तर दीजिए। जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं। प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Write down the qualification and responsibilities of Physical Education Teacher in detail.

शारीरिक शिक्षा शिक्षक की योग्यता और जिम्मेदारियों को विवरण में लिखें।

OR

Write down the meaning and importance of organisation and administration in Physical Education.

शारीरिक शिक्षा में संगठन और प्रशासन का अर्थ और महत्व लिखें।

2. What is budget? Write down the importance of budget in Physical Education.

बजट क्या है ? शारीरिक शिक्षा में बजट का महत्व लिखें।

OR

Write down in detail the importance of records, register in Physical Education.

रिकॉर्ड के महत्व को विस्तृत करें, शारीरिक शिक्षा में पंजीकरण करें।

3. What is time table? Explain its importance.

समय सारणी क्या है ? इसका महत्व समझाओ।

OR

Write down the importance of facilities in Physical Education in detail.

शारीरिक शिक्षा में सुविधाओं के महत्व को नीचे लिखें।

4. Draw a fixture of 14 teams on the knockout with date time and venue of the matches.

मैच के समय, तिथि और स्थान के साथ 14 टीमों का नॉक आउट विधि से फिक्चर तैयार कीजिये।

OR

Write down the types of tournaments. Explain each of them in detail.

टूर्नामेंट के प्रकार लिखिए उनमें से प्रत्येक को विस्तार से बताएं।

5. Attempt any ten questions :

किसी भी दस प्रश्नों का प्रयास करें :

P.T.O.

(i) If there are 9 teams than bye will be

यदि टीमों की संख्या 9 है तो बाई कितनी होगी ।

(A) 1

(B) 7

(C) 5

(D) 2

(ii) Types of tournaments

टूर्नामेंट के प्रकार

(A) 4

(B) 6

(C) 2

(D) 8

(iii) If there are 8 teams, then bye will be

यदि टीमों की संख्या 8 है तो बाई कितनी होगी ।

(A) Nil

(B) 1

(C) 2

(D) 8

(iv) In Knock-Out tournament if there are 9 teams than no. of rounds will be

नॉक आउट टूर्नामेंट में यदि टीमों की संख्या 9 है तो कुल कितने राउंड होंगे ।

(A) 4

(B) 5

(C) 6

(D) 2



- (v) If there are 18 teams than the number of matches will be

यदि टीमों की संख्या 18 है तो कुल कितने मैच होंगे।

- (A) 17 (B) 10  
(C) 9 (D) 16

- (vi) In league tournaments if there are 6 teams than the no. of matches will be

लीग टूर्नामेंट में यदि टीमों की संख्या 6 है तो कुल कितने मैच होंगे।

- (A) 10 (B) 15  
(C) 12 (D) 8

- (vii) If there are 12 teams than bye will be

यदि टीमों की संख्या 12 है, तो बाई कितनी होगी।

- (A) 4 (B) Nil  
(C) 5 (D) 3

- (viii) Types of Play field

प्ले फील्ड के प्रकार

- (A) 4 (B) 5  
(C) 6 (D) 7

- (ix) If there are 18 teams than the number of rounds will be .

यदि टीमों की संख्या 18 है तो कुल कितने राउंड होंगे ।

- (A) 4 (B) 5  
(C) 6 (D) 7

- (x) How many teams are there in Quarter final ?

क्वार्टर फाइनल में कितने टीमों होती हैं ।

- (A) 8 (B) 6  
(C) 4 (D) 10

- (xi) In Knock-Out tournament if the number of team is 9 than the no. of matches will be

नॉक आउट टूर्नामेंट में यदि टीमों की संख्या 9 है तो कुल कितने मैच होंगे ।

- (A) 10 (B) 8  
(C) 9 (D) 7

- (xii) In Double league tournament if there are 6 teams, then the number of matches will be

डबल लीग टूर्नामेंट में यदि टीमों की संख्या 6 है तो कुल कितने मैच होंगे ।

- (A) 30 (B) 20  
(C) 24 (D) 15

[This question paper contains 12 printed pages.]

Your Roll No.....

**Sr. No. of Question Paper : 9420**

Unique Paper Code : 42552226

Name of the Paper : EC-201 – Contemporary Issues in  
Physical Education, Fitness and  
Wellness

Name of the Course : **B.P. Ed. (Two Year)**

Semester : II – 2018

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all **Five** questions. Questions No. **1** to **4** carry **15** marks each and Question No. **5** carry **10** marks.
3. 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।

P.T.O.

2. सभी पाँच प्रश्न के उत्तर दीजिए। जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं। प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Define the terms - Physical education, Physical fitness & Wellness. Also discuss their aims & objectives. (15)

परिभाषित करें - शारीरिक शिक्षा, शारीरिक फिटनेस और कल्याण। उनके लक्ष्य और उद्देश्यों पर भी चर्चा करें।

**Or / अथवा**

Discuss the concepts of physical fitness & wellness & also discuss their importance in present day lifestyle.

शारीरिक फिटनेस और कल्याण की अवधारणाओं पर चर्चा करें और वर्तमान की जीवन शैली में उनके महत्व पर भी चर्चा करें।

2. Write a note on physical activity & its health benefits. (15)

शारीरिक गतिविधि और उसके स्वास्थ्य लाभ पर एक नोट लिखें।

**Or / अथवा**

Discuss on the prevention & management of hypo-kinetic diseases.

Hypo-kinetic रोगों की रोकथाम और प्रबंधन पर चर्चा करें।

3. Differentiate between aerobic & anaerobic exercises. Also discuss their effects on physical fitness. (15)

एरोबिक और एनारोबिक अभ्यास के बीच अंतरभेदता कीजिये। इसके अलावा शारीरिक फिटनेस पर उनके प्रभावों की चर्चा करें।

Or / अथवा

Discuss the concept of designing fitness training program for different age groups.

विभिन्न आयु समूहों के लिए फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार करने की अवधारणा पर चर्चा करें।

4. Write short notes on any two : (7½×2)

- (i) Health & safety in daily life
- (ii) Importance of First aid
- (iii) Common injuries & their management
- (iv) Modern lifestyle & health

P.T.O.



किन्हीं दो पर लघु नोट लिखें :

- (i) दैनिक जीवन में स्वास्थ्य और सुरक्षा
- (ii) प्राथमिक चिकित्सा का महत्त्व
- (iii) आम चोटों और उनके प्रबंधन
- (iv) आधुनिक जीवन शैली और स्वास्थ्य

5. Attempt **any ten** questions out of following : (10)

निम्नलिखित में से किन्हीं भी दस सवालों का उत्तर दें :

(a) The constant & deliberate effort to stay healthy & achieve the highest potential for well being, is called :

- (i) Physical exercise
- (ii) Wellness
- (iii) Health related fitness
- (iv) Skill related fitness

निरंतर और जानबूझकर स्वस्थ रहने और अच्छे से होने के लिए उच्चतम क्षमता प्राप्त करने के प्रयास, को कहा जाता है :

- (i) शारीरिक व्यायाम
- (ii) कल्याण

(iii) स्वास्थ्य से संबंधित फिटनेस

(iv) कौशल से संबंधित फिटनेस

(b) A physical state encompassing cardio-respiratory endurance, muscular strength & endurance, flexibility & body composition, is called :

(i) Wellness

(ii) Health related fitness

(iii) Skill related fitness

(iv) Physical fitness

एक शारीरिक स्थिति जिसमें कार्डियो-श्वसन धीरज, मांसपेशियों की ताकत और धीरज, लचीलापन और शरीर रचना शामिल है, को कहा जाता है :

(i) कल्याण

(ii) स्वास्थ्य से संबंधित फिटनेस

(iii) कौशल से संबंधित फिटनेस

(iv) शारीरिक फिटनेस

(c) The ability to exert maximum force against resistance, is called :

(i) Muscular strength

P.T.O.

(ii) Muscular endurance

(iii) Flexibility

(iv) Speed

प्रतिरोध के खिलाफ अधिकतम शक्ति को लागू करने की क्षमता, को क्या कहा जाता है :

(i) शरीरिक ताकत

(ii) मांसपेशीय मजबूती

(iii) लचीलापन

(iv) गति

(d) Moving the joints beyond the accustomed range of motion, is called :

(i) Power

(ii) Stretching

(iii) Flexibility

(iv) Speed

गति के आदी श्रेणी से परे जोड़ों को आगे बढ़ाना, इसे क्या कहा जाता है :

(i) शक्ति



- (ii) स्ट्रेचिंग
- (iii) लचीलापन
- (iv) गति

10

(e) The fat & nonfat components of the human body, is called :

- (i) Lean body mass
- (ii) Body strength
- (iii) Percent fat mass
- (iv) Body composition

मानव शरीर के वसा और नॉनफैट घटकों को कहा जाता है :

- (i) समंद बॉडी मास
- (ii) शारीरिक ताकत
- (iii) प्रतिशत वसा द्रव्यमान
- (iv) शरीर की संरचना

(f) How hard a person has to exercise to improve cardio-respiratory endurance, is called :

- (i) Frequency of exercise

P.T.O.

- (ii) Intensity of exercise
- (iii) Density of exercise
- (iv) Repetition of exercise

एक व्यक्ति को कार्डियो-श्वसन धीरज में सुधार करने के लिए कितना मुश्किल काम करना पड़ता है, इसे क्या कहा जाता है :

- (i) व्यायाम की आवृत्ति
- (ii) व्यायाम की तीव्रता
- (iii) व्यायाम की घनत्व
- (iv) व्यायाम की पुनरावृत्ति

(g) The range of intensity at which a person should exercise to develop cardio- respiratory system, is called :

- (i) Cardio-respiratory training zone
- (ii) Exercise capacity
- (iii) Vigorous exercises
- (iv) Heart rate reserve

तीव्रता की सीमा जिस पर एक व्यक्ति को कार्डियो-श्वसन प्रणाली विकसित करने के लिए व्यायाम करना चाहिए, इसे कहा जाता है :

- (i) कार्डियो-श्वसन प्रशिक्षण क्षेत्र

- (ii) व्यायाम की क्षमता
- (iii) जोरदार अभ्यास
- (iv) हार्ट रेट रिजर्व

(h) Obesity increases the risk for :

- (i) Hypertension
- (ii) Atherosclerosis
- (iii) Type2 diabetes
- (iv) All of the above

मोटापा निम्नलिखित में से किस बिमारी का जोखिम बढ़ाता है :

- (i) उच्च रक्तचाप
- (ii) Atherosclerosis
- (iii) मधुमेह प्रकार 2
- (iv) ऊपर के सभी

(i) The amount of essential fat in women is :

- (i) 5%
- (ii) 7%
- (iii) 10%
- (iv) 12%

महिलाओं में आवश्यक वसा की मात्रा कितनी होती है :

- (i) 5%
- (ii) 7%
- (iii) 10%
- (iv) 12%

(j) To treat strains and sprains, use the acronym RICE, which means :

- (i) Rest, Ice, Compress, Elevate
- (ii) Run Inside, Call, Emergency
- (iii) Rescue, Incline, Compress, Eliminate pain
- (iv) Rub, Ice, Crutches, emergency

उपभेदों और मोचों का इलाज करने के लिए, परिष्कृत RICE का अर्थ क्या है :

- (i) आराम, बर्फ, संकुचन, ऐलिवेट
- (ii) अंदर की ओर चलें, कॉल, आपातकाल
- (iii) बचाव, अपमान, संकुचन, दर्द को दूर करना
- (iv) रब, बर्फ, क्रैच, आपातकाल

(k) What is an open fracture?

- (i) A fracture in which the bone ends can move around Atherosclerosis
- (ii) A fracture in which the bone is exposed as the skin is broken
- (iii) A fracture which causes complications such as a punctured lung
- (iv) A fracture in which the bone has bent and split.

एक खुला फ्रैक्चर क्या है?

- (i) एक अस्थिभंग जिसमें हड्डी समाप्त होता है, एथ्रोस्क्लेरोसिस के चारों ओर घूम सकता है।
- (ii) एक फ्रैक्चर जिसमें हड्डी त्वचा के फटने से उजागर हो जाती है।
- (iii) एक अस्थिभंग जो कि एक पंचर फेफड़े जैसे जटिलताओं का कारण बनता है।
- (iv) एक अस्थिभंग जिसमें हड्डी तुला और विभाजित है।

(l) What is a faint?

- (i) A response to fear

(ii) An unexpected collapse

(iii) A brief loss of consciousness

(iv) A sign of flu

बेहोशी क्या है ?

(i) डर के कारण

(ii) एक अप्रत्याशित पतन

(iii) चेतना का एक संक्षिप्त चले जाना

(iv) फ्लू का संकेत



[This question paper contains 12 printed pages.]

**Your Roll No.....**

**Sr. No. of Question Paper : 9421**

Unique Paper Code : 42552227

Name of the Paper : EC-202 – Sports Nutrition and  
Weight Management

Name of the Course : **B.P. Ed. (Two Year)**

Semester : II – 2018

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

### **Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all **five** questions. Questions No. 1 to 4 carry **15** marks each and Question No. 5 carry **10** marks.
3. 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 ।

P.T.O.

2. सभी पाँच प्रश्न के उत्तर दीजिए। जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं। प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. What do you understand by the term 'Sports Nutrition'? Describe the role of nutrition in sports. (5,10)

OR

Explain basic nutritional guidelines for Indians with special reference to sports persons. (15)

'खेल पोषण' शब्द से आप क्या समझते हैं? खेलकूद में पोषण की भूमिका का वर्णन कीजिये।

या

खिलाड़ियों के विशेष संदर्भ के साथ भारतीयों के लिए बुनियादी पोषण का वर्णन कीजिये।

2. (a) Give the classification and functions of fats. (7.5×2)
- (b) Enumerate functions of fat soluble vitamins.

OR

(a) What is the importance of fluids in sports and exercise.



(b) Enumerate functions and sources of any three minerals.

(7.5×2)

(क) वसा के वर्गीकरण और कार्यों का वर्णन कीजिये।

(ख) वसा में घुलनशील विटामिन के कार्यों का वर्णन कीजिये।

या

(क) खेल और व्यायाम में तरल पदार्थ का क्या महत्व है।

(ख) किसी भी तीन खनिजों के कार्यों और स्रोतों के बारे में लिखें।

3. Explain Obesity. Discuss the role of diet and exercise in weight management.

OR

Discuss the myths associated with weight reduction. Enumerate the factors affecting weight management.

(15)

‘मोटापा’ की व्याख्या करें। वजन प्रबंधन में आहार और व्यायाम की भूमिका पर चर्चा करें।

या

वजन कम करने से जुड़े मिथकों पर चर्चा करें। वजन प्रबंधन को प्रभावित करने वाले कारकों के बारे में लिखें।

P.T.O.

4. Write short notes on **any two** of the following: (7.5×2)

- (i) Exercise schedule for weight loss
- (ii) Nutritional Considerations for weight gain diet plan
- (iii) Balanced diet for Indian School Children
- (iv) Determining desirable body weight

निम्न में से किन्हीं दो पर लघु नोट लिखिए :

- (i) वजन घटाने के लिए व्यायाम अनुसूची
- (ii) वजन बढ़ाने के लिए पोषण संबंधी आहार योजना
- (iii) भारतीय स्कूली बच्चों के लिए संतुलित आहार
- (iv) शरीर के सही वजन का निर्धारण

5. Attempt **any ten** questions out of the following: (1×10)

(i) Out of the following factors that affect sports performance, \_\_\_\_\_ cannot be altered.

(a) Training frequency

(b) Training intensity

(c) Genetic make-up

(d) Nutritional Intake

- (ii) Sucrose is a disaccharide, made up of following two molecules :
- (a) Glucose and Galactose
  - (b) Glucose and Glucose
  - (c) Glucose and Lactose
  - (d) Glucose and Fructose
- (iii) The best source of complete protein is
- (a) Milk
  - (b) Cereals
  - (c) Vegetables
  - (d) Fruits
- (iv) To improve protein quality of meal, the following combination of foods are suggested
- (a) Chapati and vegetables
  - (b) Dal and Chapati
  - (c) Fruits and nuts
  - (d) Corn and Rice
- (v) For weight loss, \_\_\_\_\_ kg per week loss is recommended.

- (a) 1.5-2 kg
  - (b) 3-4 kg
  - (c) 0.5-1 kg
  - (d) up to 5 kg
- (vi) Which of the following statement is true about central or upper body obesity?
- (a) It is more common in females
  - (b) It is associated with higher risk of diabetes and cardiovascular diseases
  - (c) Also called pear shaped obesity
  - (d) None of the above
- (vii) What are the BMI values for a person to be considered normal?
- (a) 25 to 29.9
  - (b) 18.5 to 24.9
  - (c) 30 or higher
  - (d) 40 or higher
- (viii) The type of fat distribution in the body that is generally associated with hypertension and type 2 diabetes is

- (a) Peripheral region
  - (b) Central region
  - (c) Appendicular region
  - (d) None of the above
- (ix) What is usually the major factor that explains variability in the energy needs of two healthy persons of similar age and size?
- (a) brown adipose tissue metabolism
  - (b) basal metabolism
  - (c) physical activity
  - (d) type of diet consumed
- (x) Which of the following factor is not considered in assessing calorie needs of an athlete?
- (a) Duration of the event
  - (b) Type of the event
  - (c) Time of the event
  - (d) Intensity of the event
- (xi) The best foods to consume when trying to lose weight should include lots of \_\_\_\_\_ as it has no calories and provides satiety besides other health benefits.

P.T.O.



- (a) Protein
- (b) Fiber
- (c) Fat
- (d) None of the above
- (xii) A waist circumference of \_\_\_\_\_ in men and \_\_\_\_\_ in women is used to define central obesity.
- (a) >102 cm in men and >88 cm in women
- (b) >100 cm in men and >80 cm in women
- (c) >120 cm in men and >88 cm in women
- (d) >102 cm in men and >85 cm in women

निम्नलिखित में से किसी भी दस प्रश्नों के उत्तर दें :

- (i) खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले निम्नलिखित कारकों में से, \_\_\_\_\_ बदला नहीं जा सकता।

- (क) प्रशिक्षण आवृत्ति
- (ख) प्रशिक्षण तीव्रता
- (ग) जेनेटिक मेकअप
- (घ) पोषण का सेवन

9421

(ii) सुक्रोज एक डाईसैकराइड है, जो निम्नलिखित दो अणुओं से बना है

(क) ग्लूकोज और गैलेक्टोज

(ख) ग्लूकोज और ग्लूकोज

(ग) ग्लूकोज और लैक्टोज

(घ) ग्लूकोज और फक्टोज

(iii) पूर्ण प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है -

(क) दूध

(ख) अनाज

(ग) सब्जियां

(घ) फल

(iv) भोजन के प्रोटीन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए, खाद्य पदार्थों के निम्नलिखित संयोजन का सुझाव दिया जाता है :

(क) चपाती और सब्जियां

(ख) दाल और चपाती

(ग) फल और मेवे

(घ) मकई और चावल

(v) वजन घटाने के लिए \_\_\_\_\_ किग्रा प्रति सप्ताह कम करने की सलाह दी जाती है।

P.T.O.

(क) 1.5 - 2 किग्रा

(ख) 3 - 4 किलो

(ग) 0.5 - 1 किग्रा

(घ) 5 किलो तक

(vi) निम्न में से कौन सा कथन मध्य या ऊपरी शरीर के मोटापे के बारे में सत्य है ?

(क) यह महिलाओं में अधिक आम है

(ख) यह मधुमेह और हृदय रोगों के उच्च जोखिम के साथ जुड़ा हुआ है

(ग) नाशपाती के आकार का मोटापा के रूप में जाना जाता है

(घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

(vii) किसी व्यक्ति को सामान्य माने जाने के लिए बीएमआई मान क्या रहे हैं ?

(क) 25 से 29.9

(ख) 18.5 से 24.9

(ग) 30 या उच्चतर

(घ) 40 या उच्चतर



- (viii) शरीर में वसा वितरण के किस प्रकार को आम तौर पर उच्च रक्तचाप और मधुमेह के साथ जोड़ा जाता है :
- (क) परिधीय क्षेत्र .
- (ख) मध्य क्षेत्र
- (ग) उपांत्रीय क्षेत्र
- (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं
- (ix) समान आयु और आकार के दो स्वस्थ व्यक्तियों की ऊर्जा आवश्यकताओं में परिवर्तनशीलता को क्या निर्धारित करता है?
- (क) ब्राउन वसा ऊतक चयापचय
- (ख) बेसल चयापचय
- (ग) शारीरिक गतिविधि
- (घ) आहार का प्रकार
- (x) निम्नलिखित में से कौन सा कारक एक एथलीट की कैलोरी आवश्यकताओं का आकलन करने में नहीं माना जाता है ?
- (क) घटना की अवधि
- (ख) घटना का प्रकार
- (ग) घटना का समय
- (घ) घटना की तीव्रता

(xi) वजन कम करते समय, भोजन में बहुत से \_\_\_\_\_ को शामिल करना चाहिए क्योंकि इसमें कोई कैलोरी नहीं है और अन्य स्वास्थ्य लाभ के अलावा भूख से तृप्ति भी प्रदान करता है।

(क) प्रोटीन

(ख) फाइबर

(ग) वसा

(घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं

(xii) पुरुषों में \_\_\_\_\_ कमर परिधि और महिलाओं में \_\_\_\_\_ कमर परिधि, मध्य मोटापे को परिभाषित करने के लिए प्रयोग की जाती है।

(क) पुरुषों में >102 सेमी और महिलाओं में >88 सेमी

(ख) पुरुषों में >100 सेमी और महिलाओं में >80 सेमी

(ग) पुरुषों में >120 सेमी और महिलाओं में >88 सेमी

(घ) पुरुषों में >102 सेमी और महिलाओं में >85 सेमी