

1st YEAR 2nd SEMESTER EXAMINATIONS
CONTEMPORARY ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND WELLNESS (ELECTIVE)
Subject Code- EC-201

[Time: 3:00 Hours]

[Max. Marks: 70]

I Long Question :

[15×3=45]

1. Write the meaning & definition of Physical Education and Physical Fitness and define the objective of physical education.
शारीरिक शिक्षा और शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ और परिभाषा लिखें और शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों को परिभाषित करें।

OR

What is Physical Fitness, Explain its importance and component of Physical Fitness?
फिजिकल फिटनेस क्या है, इसके महत्व और फिजिकल फिटनेस के घटक के बारे में बताएं।

2. Define fitness and wellness. Explain its types. फिटनेस और वेलनेस को परिभाषित करें। इसके प्रकार बताइए

OR

What are hypo kinetic diseases? Explain its prevention. हाइपोकाइनेटिक रोग क्या हैं? इसकी रोकथाम के बारे में बताएं।

3. What do you understand by fitness training programme for the different age group?
आप विभिन्न आयु वर्ग के लिए फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम से क्या समझते हैं

OR

Design the training programme for the children of junior high school. जूनियर हाई स्कूल के बच्चों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम डिजाइन करें।

II. Short Question: Answer any Two -

[7.5×2=15]

- First aid प्राथमिक चिकित्सा
- Hypo kinetic disease हाइपोकाइनेटिक रोग
- Injuries चोट लगने की घटनाएं
- What is health and safety in daily life? दैनिक जीवन में स्वास्थ्य और सुरक्षा क्या है।

III. Very Short Question: Answer Any Ten Questions -

[10×1=10]

- What is the primary objective of physical education?
A) To promote intellectual development B) To develop physical fitness and wellness
C) To encourage competitive sportsmanship D) To improve culinary skills
- Which of the following is NOT a component of physical fitness?
A) Cardiovascular endurance B) Flexibility C) Financial stability D) Muscular strength
- What does the term "wellness" encompass?
A) Only physical health B) Physical, mental, and social well-being
C) Only mental health D) Physical and spiritual health
- What is the modern concept of physical fitness focused on?
A) Only muscular strength B) Only flexibility C) Holistic health and overall well-being D) Only cardiovascular endurance
- Which of the following is an aim of physical education?
A) To encourage lifestyle B) To develop motor skills and physical competence
C) To promote obesity D) To discourage teamwork
- What is the primary reason for the importance of fitness and wellness?
A) To promote laziness B) To increase healthcare costs C) To enhance quality of life and longevity D) To decrease productivity
- Which of the following is a scope of fitness and wellness?
A) Limited to physical health only B) Involves physical, mental, and social well-being
C) Focused only on mental health D) To decrease financial stability
- Why is it essential to incorporate fitness and wellness into daily routines?
A) To increase stress levels B) To decrease energy levels C) To improve overall health and well-being D) To promote lifestyles
- What does the scope of wellness include?
A) Only physical health B) Physical, mental, emotional, and social health
C) Physical and mental health only D) Physical and spiritual health.
- What impact does maintaining fitness and wellness have on individuals?
A) Decreases overall happiness B) Increases diseases C) Improves mood, energy levels, and productivity D) Reduces lifestyle
- What does the modern concept of physical fitness emphasize?
A) Exclusively cardiovascular endurance B) Holistic health and overall well-being
C) Isolation of muscle groups D) Competitive sportsmanship
- Which of the following is a key aspect of the modern approach to wellness?
A) Neglecting mental health B) Focusing solely on physical health
C) Incorporating mindfulness and stress management D) Promoting sedentary lifestyles
- What is the primary goal of the modern concept of physical fitness?
A) To promote excessive exercise B) To enhance functional movement and prevent injury
C) To achieve a specific body type D) To discourage physical activity

14. What does the modern approach to physical fitness and wellness prioritize?

- A) Isolation of physical health from mental health
B) Quick fixes and crash diets
C) Long-term lifestyle changes and balance
D) Promoting unhealthy body image

15. How does physical education contribute to interdisciplinary learning?

- A) By focusing solely on physical activities
B) By incorporating principles from various disciplines
C) By isolating itself from other academic areas
D) By disregarding the importance of collaboration

1. शारीरिक शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य क्या है?

ए) बौद्धिक विकास को बढ़ावा देने के लिए

सी) प्रतिस्पर्धी खेल कौशल को प्रोत्साहित करने के लिए

बी) शारीरिक फिटनेस और कल्याण विकसित करने के लिए

डी) पाक कौशल में सुधार करना

2. निम्नलिखित में से कौन सा शारीरिक फिटनेस का घटक नहीं है?

ए) हृदय सहनशक्ति

बी) लचीलापन

सी) वित्तीय स्थिरता

डी) मांसपेशियों की ताकत

3. "कल्याण" शब्द में क्या शामिल है?

ए) केवल शारीरिक स्वास्थ्य

सी) केवल मानसिक स्वास्थ्य

बी) शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण

डी) शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य

4. शारीरिक फिटनेस की आधुनिक अवधारणा किस पर केंद्रित है?

ए) केवल मांसपेशियों की ताकत

बी) केवल लचीलापन

सी) समग्र स्वास्थ्य और समग्र कल्याण

डी) केवल हृदय संबंधी सहनशक्ति

5. निम्नलिखित में से कौन सा शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है?

ए) जीवनशैली को प्रोत्साहित करने के लिए

सी) मोटापे को बढ़ावा देने के लिए

बी) मोटर कौशल और शारीरिक क्षमता विकसित करने के लिए

डी) टीम वर्क को हतोत्साहित करने के लिए

6. फिटनेस और तंदुरुस्ती के महत्व का प्राथमिक कारण क्या है?

ए) आलस्य को बढ़ावा देने के लिए

सी) जीवन की गुणवत्ता और दीर्घायु बढ़ाने के लिए

बी) स्वास्थ्य देखभाल की लागत बढ़ाने के लिए

डी) उत्पादकता कम करना

7. निम्नलिखित में से कौन सा फिटनेस और कल्याण का दायरा है?

ए) केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित

सी) केवल मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित

बी) शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण शामिल है

डी) वित्तीय स्थिरता को कम करना

8. फिटनेस और तंदुरुस्ती को दैनिक दिनचर्या में शामिल करना क्यों आवश्यक है?

ए) तनाव के स्तर को बढ़ाने के लिए

सी) समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार करने के लिए

बी) ऊर्जा के स्तर को कम करने के लिए

डी) जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए

9. कल्याण के दायरे में क्या शामिल है?

ए) केवल शारीरिक स्वास्थ्य

सी) केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य

बी) शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य

डी) शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य

10. व्यक्तियों पर फिटनेस और तंदुरुस्ती बनाए रखने का क्या प्रभाव पड़ता है?

ए) समग्र खुशी कम हो जाती है

सी) मूड, ऊर्जा स्तर और उत्पादकता में सुधार करता है।

बी) बीमारियाँ बढ़ जाती हैं

डी) जीवनशैली को कम करता है

11. शारीरिक फिटनेस की आधुनिक अवधारणा किस पर जोर देती है?

ए) विशेष रूप से हृदय संबंधी सहनशक्ति

सी) मांसपेशी समूहों का अलग-अलग

बी) समग्र स्वास्थ्य और समग्र कल्याण

डी) प्रतिस्पर्धी खेल कौशल

12. निम्नलिखित में से कौन सा कल्याण के लिए आधुनिक दृष्टिकोण का एक प्रमुख पहलू है?

ए) मानसिक स्वास्थ्य की उपेक्षा

सी) माइंडफुलनेस और तनाव प्रबंधन को शामिल करना

बी) केवल शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करना

डी) गतिहीन जीवनशैली को बढ़ावा देना

13. शारीरिक फिटनेस की आधुनिक अवधारणा का प्राथमिक लक्ष्य क्या है?

ए) अत्यधिक व्यायाम को बढ़ावा देने के लिए

सी) एक विशिष्ट शरीर प्रकार को प्राप्त करने के लिए

बी) कार्यात्मक गति को बढ़ाने और चोट को रोकने के लिए

डी) शारीरिक गतिविधि को हतोत्साहित करना

14. शारीरिक फिटनेस और कल्याण के प्रति आधुनिक दृष्टिकोण किसको प्राथमिकता देता है?

ए) शारीरिक स्वास्थ्य को मानसिक स्वास्थ्य से अलग करना

डी) अस्वस्थ शरीर की छवि को बढ़ावा देना

बी) त्वरित सुधार और क्रेडिट (सी) दीर्घकालिक जीवनशैली में बदलाव और संतुलन

15. शारीरिक शिक्षा अंतःविषय सीखने में कैसे योगदान देती है?

ए) केवल शारीरिक गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करके

सी) खुद को अन्य शैक्षणिक क्षेत्रों से अलग करके

बी) विभिन्न विषयों के सिद्धांतों को शामिल करके

डी) सहयोग के महत्व की उपेक्षा करके

Printing Pages : 3

Paper Code: CC-203	A	(SVSU:2023-24/R)
Enrollment No.		

COURSE NAME-B.P.Ed.

1st YEAR 2nd SEMESTER EXAMINATION

SUBJECT NAME - ORGANIZATION AND ADMINISTRATION IN

PHYSICAL EDUCATION

Subject Code- CC-203

[Time: 3:00 Hours]

[Max. Marks: 70]

I Long Question:

[15×3=45]

1. Write the meaning and importance of organization and administration in Physical Education शारीरिक शिक्षा में संगठन एवं प्रशासन का अर्थ एवं महत्व लिखिए।

OR

Draw Fixture of 17 teams using Cyclic Method?

चक्रीय पद्धति का उपयोग करके 17 टीमों का फिक्सचर बनाएं?

2. What is programme planning? Write the Meaning and importance of programme planning in Physical Education?

प्रोग्राम प्लानिंग क्या है? शारीरिक शिक्षा में कार्यक्रम नियोजन का अर्थ और महत्व लिखिए।

OR

Draw Fixture of 15 teams using Tabular Method?

टेबुलर पद्धति का उपयोग करके 15 टीमों का फिक्सचर बनाएं?

3. What is office management? Write its meaning functions and kinds of management? कार्यालय प्रबंधन क्या है? इसके अर्थ, कार्य और प्रबंधन के प्रकार लिखिए।

OR

What is equipment? Explain need, importance, care and management of equipment's?

उपकरण क्या है? उपकरणों की आवश्यकता, महत्व, देखभाल और प्रबंधन के बारे में बताएं?

[7.5×2=15]

II. Short Question: Answer any Two -

1. Briefly describe Qualification and Responsibilities of Physical Education teacher? शारीरिक शिक्षक की योग्यता और उत्तरदायित्वों का संक्षेप में वर्णन करें?
2. Draw Fixture of 17 teams using Knock - Out Method?
नॉक-आउट पद्धति का उपयोग करते हुए 17 टीमों का फिक्सचर बनाएं?
3. What is Budget? Briefly describe its importance in field of physical education? बजट क्या है? शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में इसके महत्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए?
4. Draw Fixture of 15 teams using Stair-case Method?
सीढ़ी से 15 टीमों का फिक्सचर बनाएं?

III. Very Short Question: Answer Any Ten Question - [10×1=10]

- The basic functions of management are प्रबंधनकेमूलकायहै
(a) Planning and organization
(b) Directing and programme development
(c) Personal management and financial management
(d) All the above.
(ए) योजनाऔरसंगठन (बी) निर्देशनऔरकार्यक्रमविकास
(सी) व्यक्तिगतप्रबंधनऔरवित्तीयप्रबंधन (डी) उपरोक्तसभी।
- Sports management is खेलप्रबंधनहै
(a) An art (b) A science (c) Both a & b (d) None of the above.
(ए) एककला (बी) एकविज्ञान (सी) दोनोंएऔरबी (डी) उपर्युक्तमेंसेकोईनहीं।
- Effective communication is essential in sports management to keep alive its
(a) Dynamics (b) Characteristics (c) Principle (d) Foundation.
खेलोंकोजीवितरखनेकेलिएखेलप्रबंधनमेंप्रभावीसंचारआवश्यकहै
(ए) गतिशीलता (बी) लक्षण (सी) सिद्धांत (डी) फाउंडेशन।
- Blue print of the competition plan is called
(a) Technique (b) Tactics (c) Strategy (d) Skill.
प्रतियोगितायोजनाकाब्लूप्रिंटकहाजाताहै
(ए) तकनीक (बी) रणनीति (सी) रणनीति (डी) कौशल।
- The first step in planning process is
नियोजनप्रक्रियाकापहलाचरणहै
(a) Identification of target group (b) Determination of goals
(c) Mobilization of resources (d) Provision of facilities.
(ए) लक्ष्यसमूहकीपहचान (बी) लक्ष्योंकानिर्धारण
(सी) संसाधनोंकाजुटाव (डी) सुविधाओंकाप्रावधान।
- Program planning does not contribute to fostering a positive learning environment in physical education. True or False
कार्यक्रमनियोजनशारीरिकशिक्षामेंसकारात्मकशिक्षणवातावरणकोबढ़ावादेनेमें योगदाननहींदिताहै। सहीयागलत
(a) True (b) False
- Program planning is irrelevant for individualized physical education programs. True or False

व्यक्तिगतशारीरिकशिक्षाकार्यक्रमोंकेलिएकार्यक्रमनियोजनअप्रासंगिकहै। सहीयागलत

[2]

- Program planning is not necessary for short-term physical education programs or workshops. True or False
अल्पकालिकशारीरिकशिक्षाकार्यक्रमोंयाकार्यशालाओंकेलिएकार्यक्रमनियोजन आवश्यकनहींहै। सहीयागलत
- Budgeting is unnecessary in times of economic stability. True or False
आर्थिकस्थिरताकेसमयमेंबजटबनानाअनावश्यकहै। सहीयागलत
- Sports management is खेलप्रबंधनहै
(a) An art (b) A science (c) Both a & b (d) None of the above.
(ए) एककला (बी) एकविज्ञान (सी) दोनोंएऔरबी (डी) उपर्युक्तमेंसेकोईनहीं।
- SAI was established in. साईमैस्थापितकियागयाथा
(a) 1985 (b) 1984 (c) 1983 (d) 1982
- Office management ensures efficient _____ of resources and personnel.
कार्यालयप्रबंधनसंसाधनोंऔरकर्मियोंकोकुशल _____ सुनिश्चितकरताहै।
- Effective office management contributes to enhancing organizational _____
प्रभावीकार्यालयप्रबंधनसंगठनात्मक _____ कोबढ़ानेमेंयोगदानदेताहै।
- The primary goal of office management is to ensure optimal _____ of resources.
कार्यालयप्रबंधनकाप्राथमिकलक्ष्यसंसाधनोंकाइष्टतम _____ सुनिश्चितकरनाहै।
- Office management aims to enhance organizational _____
कार्यालयप्रबंधनकालक्ष्यसंगठनात्मक _____ कोबढ़ानाहै।

[3]

Printing Pages : 2

Paper Code : CC-202

B (SVSU:2022-23/R)

Enrollment No.

B.P.Ed

1st Year 2nd SEM. ExaminationSubject Name – EDUCATIONAL TECHNOLOGY AND
METHODS OF TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION

Subject Code- CC-202

[Time : 3:00 Hours]

[Max. Marks : 70]

I Long Question :

[15×3=45]

1. Write the meaning, principles and advantage of team teaching?

टीम शिक्षण का अर्थ, सिद्धांत और लाभ लिखें?

OR

Write the meaning, types and steps of simulation teaching?

अनुरूपण शिक्षण का अर्थ, प्रकार और चरण लिखिए।

2. Explain various teaching Aids?

विभिन्न शिक्षण सहायक सामग्री के बारे में बताएं?

OR

Write the meaning, types and steps of micro teaching?

सूक्ष्म शिक्षण का अर्थ, प्रकार और चरण लिखिए?

3. Write the meaning, types and principles of lesson plan?

पाठ योजना का अर्थ, प्रकार एवं सिद्धांत लिखिए।

OR

Write the meaning, definition and Nature of educational technology?

शैक्षिक प्रौद्योगिकी का अर्थ, परिभाषा और प्रकृति लिखें?

II. Short Question: Answer any Two -

[7.5×2=15]

1. What is command? Explain its types?

आज्ञा क्या है? इसके प्रकार बताएं?

2. Explain Presentation Technique?

प्रेजेंटेशन तकनीक के बारे में बताएं?

3. Explain various teaching methods?

विभिन्न शिक्षण विधियों की व्याख्या करें?

[1]

शिक्षा के प्रकार बताएं?

III. Very Short Question: Answer Any Ten Question - [10×1=10]

1. Explain lecture method?
व्याख्यान विधि समझाइए।
2. Explain Command method?
कमांड मेथड के बारे में बताएं?
पूरी विधि बताएं?
3. Explain Audio aids?
ऑडियो एड्स के बारे में बताएं?
4. Explain Visual aids?
विजुअल एड्स के बारे में बताएं?
5. Explain Audio-visual aids?
ऑडियो-विजुअल एड्स की व्याख्या करें?
6. Explain motion picture?
मोशन पिक्चर के बारे में बताएं?
7. Explain Micro teaching?
सूक्ष्म शिक्षण की व्याख्या करें?
8. Explain Technology?
टेक्नोलॉजी के बारे में बताएं?
9. Explain Educational technology?
शैक्षिक प्रौद्योगिकी की व्याख्या करें?
10. Explain simulation teaching?
अनुकरण शिक्षण की व्याख्या करें?
11. Explain Personal preparation?
व्यक्तिगत तैयारी के बारे में बताएं?
12. Explain Technical preparation?
तकनीकी तैयारी के बारे में बताएं?
13. Explain Team teaching?
टीम शिक्षण की व्याख्या करें?
14. Explain Demonstration method?
प्रदर्शन विधि की व्याख्या करें?
15. Explain whole method?
पूरी विधि बताएं?

Time: 3 Hour

Max. Marks 70

Note: All questions are compulsory. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Long Question:

15x3= 45

Q.1 what is the meaning and definitions of Yoga? Explain the aims and objectives of yoga.

योग का अर्थ और परिभाषा क्या है? योग के उद्देश्यों और उद्देश्यों की व्याख्या करें।

Or

Describe the Ashtanaga yoga according to Patanjali Yoga Sutra.

पतंजलि योग सूत्र के अनुसार अष्टांग योग का वर्णन कीजिए

Q.2 What are the benefits of yoga in the field of sports? Explain the needs and importance of yoga in physical education.

खेल के क्षेत्र में योग के क्या लाभ हैं? शारीरिक शिक्षा में योग की आवश्यकता एवं महत्व की व्याख्या कीजिए।

Or

What is the difference between yoga and physical exercise? Explain in details.

योग और शारीरिक व्यायाम में क्या अंतर है? विस्तार से वर्णन कीजिए।

Q.3 Classify the asanas into their respective categories and explain the influence of relaxative and meditative postures on various system.

आसनों को उनकी संबंधित श्रेणियों में वर्गीकृत करें और विभिन्न प्रणालियों पर आराम और ध्यान की मुद्राओं के प्रभाव की व्याख्या करें।

Or

Write the meaning and definition of pranayama. Explain the effect of pranayama on various systems.

प्राणायाम का अर्थ और परिभाषा लिखिए। विभिन्न प्रणालियों पर प्राणायाम के प्रभाव की व्याख्या करें।

Q.4. Attempt any two questions from this section.

(7.5x2=15)

इस खंड से किन्हीं दो प्रश्नों को हल करें।

1. Explain the different kinds of Asanas and their benefits.

विभिन्न प्रकार के आसनों और उनके लाभों की व्याख्या करें।

2. Give a brief introduction to the branches of Yoga.

योग की शाखाओं का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

3. What is the importance of research in the field of yoga?

योग के क्षेत्र में शोध का क्या महत्व है?

4. Limb of yoga योग का अंग

Q.5 One word Type Questions: एक शब्द प्रकार के प्रश्न:

(1x10=10)

Answer any 10 questions. 10 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. Which country does yoga originate from?

योग की उत्पत्ति किस देश से हुई है?

2. What is Stress hormone?

तनाव हार्मोन क्या है?

3. How many vedas are there?

वेद कितने हैं?

4. What is the ultimate aim of hatha yoga, according to Hatha pradipika?

हठ प्रदीपिका के अनुसार हठ योग का अंतिम उद्देश्य क्या है?

5. Shatkarmas are the techniques used for

षट्कर्म वे तकनीकें हैं जिनका उपयोग किया जाता है-

6. The meaning of prana is:

प्राण का अर्थ है-

7. Five types of Yama according to Patanjali are:

पतंजलि के अनुसार यम पांच प्रकार के होते हैं:

8. The nature of pingla swar is-

पिंगला स्वर की प्रकृति है-

9. Surya Namaskar / Sun Salutation is a series of _____ yoga Postures.

सूर्य नमस्कार / सूर्य नमस्कार _____ योग मुद्राओं की एक श्रृंखला है।

10. There are _____ types of Shatkarmas.

_____ प्रकार के षट्कर्म होते हैं।

11. Patanjali yoga sutra is written by _____.

पतंजलि योग लिखा गया है _____

12. The literal meaning of the word YOGA is _____.

योग शब्द का शाब्दिक अर्थ है _____.

13. Neti is good for _____ Dosha related problems.

नेति _____ दोष संबंधी समस्याओं के लिए अच्छा है।

14. What is chakra? _____ चक्र क्या है?

15. _____ is limb of yoga and related to the breathing exercise.

_____ योग का अंग है और सांस लेने के व्यायाम से संबंधित है।