

Roll No.

(011/17-I)

5670

B.A. (General) EXAMINATION

(Fifth Semester)

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION (Theory)

Time : Three Hours *Maximum Marks : 40*

Note : Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. **1** is compulsory.

1. (a) Define Growth. $1 \times 8 = 8$
- (b) Write the organs of respiratory system.
- (c) What do you mean by Sports Injuries ?
- (d) Write the types of Shuddhi Kriyas.
- (e) Write any two prevention of sports injuries.
- (f) Define Development.
- (g) Define dislocation.

(2-14/1) **B-5670**

P.T.O.

(h) Write any *two* factors who affect growth
and development. (8)

Unit I

2. What are the principles of Growth and Development ? 8
3. How does physical education contribute to growth and development of a healthy child ? 8

Unit II

4. Explain in detail the mechanism of respiration. 8
5. Write down the effect of exercise on respiratory system. 8

Unit III

6. Write detailed notes on any *two* of the following :
 - (a) Sprain
 - (b) Strain
 - (c) Abrasion.

7. Write down the principles of rehabilitation of sports injuries. 8

Unit IV

8. What is Shuddhi Kriya and write its objectives ? 8

9. What do you mean by Shat Karmas ? Discuss its physiological value. 8

(Hindi Version)

नोट : प्रत्येक इकाई में से एक प्रश्न चुनते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न क्र. 1 अनिवार्य है।

1. (अ) वृद्धि को परिभाषित कीजिए। $1 \times 8 = 8$
- (ब) श्वसन संस्थान के अंगों के नाम लिखिए।
- (स) खेल चोटों से आपका क्या तात्पर्य है?
- (द) शुद्धि क्रियाओं के प्रकारों को लिखिए।
- (इ) खेल चोटों से बचने के कोई दो उपाय लिखिए।
- (फ) विकास को परिभाषित कीजिए।

(ग) डिस्लोकेशन को परिभाषित कीजिए ।

(ह) वृद्धि एवं विकास को प्रभावित करने वाले किन्हीं दो कारकों को लिखिए ।

इकाई I

2. वृद्धि एवं विकास के सिद्धान्त कौनसे हैं ? 8

3. शारीरिक शिक्षा किस प्रकार से एक स्वस्थ बच्चे की वृद्धि एवं विकास में योगदान देती है ? 8

इकाई II

4. श्वसन की कार्य-प्रणाली पर विस्तार से लिखिए । 8

5. श्वसन संस्थान पर व्यायाम के पड़ने वाले प्रभावों को लिखिए । 8

इकाई III

6. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर विस्तार से लिखिए : 4+4

(अ) मोच

(ब) खिंचाव

(स) रगड़ ।

7. खेल चोटों के पुनर्वास के सिद्धान्तों को लिखिए ।

8

इकाई IV

8. शुद्धि क्रिया क्या है ? इसके उद्देश्य लिखिए । 8

9. षट्कर्म से आप क्या समझते हैं ? षट्कर्मों के क्रियात्मक महत्व की चर्चा कीजिए । 8