

- (v) गोल्ड कोस्ट में सम्पन्न हुए राष्ट्रमण्डल खेलों में भारत ने कुल कितने पदक प्राप्त किए ?
- (vi) पहले एशियाई खेलों का आयोजन किस शहर में हुआ था ?
- (vii) आधुनिक ओलम्पिक खेल कब शुरू हुए थे ?
- (viii) डायक्राम से क्या तात्पर्य है ?
- (ix) लैरिकस के बारे में लिखिए ।
- (x) फेफड़ों की कुल क्षमता से क्या तात्पर्य है ?

10×2=20

B-5643

6

1,780

Roll No. ....

(07/21-II)

5643

## B. A. (General) EXAMINATION

(For Batch 2016 & Onwards)

(Fourth Semester)

PHYSICAL EDUCATION

Health and Physical Education

Time : Three Hours Maximum Marks : 60

**Note :** Q. No. 9 is compulsory. Attempt *four* more questions selecting *one* question from each Unit. All questions carry equal marks.

### Unit I

1. What do you mean by Warming up ? Explain the significance of Warming up in detail. 10
2. What is Cooling down ? Elucidate the significance of cooling down in the field of sports in detail. 10

(3-22/21)B-5643

P.T.O.



## Unit II

3. What do you mean by Plateau in Learning ?  
How can it be eliminated ? Explain. 10
4. What do you mean by Psychology and Sports Psychology ? Elucidate the importance of Sports Psychology in the field of game and sports. 10

## Unit III

5. Explain about Common Wealth Games in detail. 10
6. Discuss the Asian Games in detail. 10

## Unit IV

7. Enlist the various organs of Respiratory System and explain about any *one* organ with diagram. 10
8. Write down the effect of exercises on respiratory system. 10

B-5643

2

## Unit V

9. (i) What is method of Cooling down ?
- (ii) Clarify the meaning of specific Warming up ?
- (iii) Define Sports Psychology.
- (iv) What do you mean by Plateau ?
- (v) How many medals achieved by India in Gold Coast in Commonwealth Games 2018 ?
- (vi) Which city organised First Asian Games ?
- (vii) In which year Modern Olympic Games started ?
- (viii) What do you mean by diaphragm ?
- (ix) Write down about Larynx.
- (x) What do you mean by Total Lung Capacity ? 10×2=20

(3-22/22)B-5643

3

P.T.O.



(Hindi Version)

नोट : प्रश्न क्र. 9 अनिवार्य है। प्रत्येक इकाई में से एक प्रश्न चुनते हुए, अन्य चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

इकाई I

1. गर्मिने से क्या अभिप्राय है ? गर्मिने के महत्त्व का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 10
2. कूलींग डाउन (शरीर को ठण्डा करना) का क्या अर्थ है ? खेल-कूद के क्षेत्र में कूलींग डाउन के महत्त्व का उल्लेख कीजिए। 10

इकाई II

3. सीखने में पठार क्या होता है ? इसका निराकरण किस प्रकार किया जाता है ? 10
4. मनोविज्ञान व खेल मनोविज्ञान से क्या तात्पर्य है ? खेल-कूद के क्षेत्र में खेल मनोविज्ञान का क्या महत्त्व है ? लिखिए। 10

B-5643

4

इकाई III

5. राष्ट्रमण्डल खेलों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 10
6. एशियाई खेलों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 10

इकाई IV

7. श्वसन संस्थान के विभिन्न अंगों को सूचीबद्ध कीजिए तथा किसी एक अंग का चित्र सहित वर्णन कीजिए। 10
8. श्वसन संस्थान व्यायामों के प्रभावों का वर्णन कीजिए। 10

इकाई V

9. (i) कूलींग डाउन की विधि के बारे में लिखिए।  
(ii) विशिष्ट गर्मिना का अर्थ स्पष्ट कीजिए।  
(iii) खेल मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिए।  
(iv) पठार किसे कहते हैं ?

(3-22/23)B-5643

5

P.T.O.