

Roll No.							
----------	--	--	--	--	--	--	--

25251-OE-PE

**BCA II SEMESTER [MAIN/ATKT] EXAMINATION
MAY - JUNE 2025**

PHYSICAL EDUCATION
[Introduction and Concept of Physical Education]
[Open Elective]

[Max. Marks : 60]

[Time : 3:00 Hrs.]

Note : All THREE Sections are compulsory. Student should not write any thing on question paper.
नोट : सभी तीन खण्ड अनिवार्य हैं। विद्यार्थी प्रश्न-पत्र पर कुछ न लिखें।

[Section - A]

This Section contains **Multiple Choice Questions**. Each question carries **1 Mark**. All questions are compulsory.

इस खण्ड में बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Q. 01 When was the Sports Authority of India (SAI) established -

भारतीय खेल प्राधिकरण (भा.खे.प्रा.) की स्थापना कब की गई थी -

- | | |
|---------|---------|
| a) 1956 | b) 1984 |
| c) 1961 | d) 1992 |

Q. 02 Which of the following is not one of the core principles of UNICEF's guidelines for children in sports -

- | | |
|---------------|----------------------|
| a) Induction | b) Commercialization |
| c) Protection | d) Empowerment |

निम्नलिखित में से कौन सा खेल बच्चों के लिए यूनिसेफ के दिशा निर्देशों में मूल सिद्धान्तों में से एक नहीं है -

- | | |
|------------|-----------------|
| a) समावेश | b) व्यावसायीकरण |
| c) संरक्षण | d) सशक्तिकरण |

Q. 03 What does cardiovascular endurance primarily assess -

- | | |
|------------------|------------------------------|
| a) Muscle size | b) Lung and heart efficiency |
| c) Bone strength | d) Flexibility |

कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति मुख्य रूप से क्या आकलन करती है -

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| a) मांसपेशियों का आकार | b) फेफड़े और हृदय की कार्य क्षमता |
| c) हड्डियों की मजबूती | d) लचीलापन |

P.T.O.

Q. 04 Which of the following is a macronutrient -

- | | |
|--------------|------------|
| a) Vitamin C | b) Protein |
| c) Iron | d) Zinc |

निम्नलिखित में से कौन सा एक मैक्रोन्यूट्रिएंट है -

- | | |
|-----------------|------------|
| a) विटामिन 'सी' | b) प्रोटीन |
| c) आयरन | d) जिंक |

Q. 05 How long is each half in a standard Kabaddi Match -

एक मानक कबड्डी मैच में प्रत्येक हॉफ कितने समय का होता है -

- | | |
|------------|------------|
| a) 15 min. | b) 10 min. |
| c) 30 min. | d) 40 min. |

[Section - B]

This Section contains **Short Answer Type Questions**. Attempt **any five** questions in this section in 200 words each. Each question carries **7 Marks**.

इस खण्ड में लघुउत्तरीय प्रश्न हैं। इस खण्ड में किन्हीं पांच प्रश्नों को हल करें। प्रत्येक उत्तर 200 शब्दों में लिखें। प्रत्येक प्रश्न 7 अंक का है।

Q. 01 Discuss the role and significance of the sports Authority of India in brief.

भारतीय खेल प्राधिकरण (भा.खे.प्रा.) की भूमिका और महत्व पर संक्षेप में चर्चा करें।

Q. 02 Explain the key principles of UNICEF to ensure the protection, participation and holistic development of children in sports.

खेलों में बच्चों की सुरक्षा, भागीदारी और समग्र विकास सुनिश्चित करने के लिए यूनिसेफ के प्रमुख सिद्धान्तों की व्याख्या करें।

Q. 03 Explain muscular strength, muscular Endurance and cardiovascular endurance with their importance of each component in daily life.

मांसपेशियों की ताकत, मांसपेशियों की सहनशक्ति और हृदय संबंधी सहनशक्ति को दैनिक जीवन में प्रत्येक घटक के महत्व के सहित समझाइए।

Q. 04 Explain the meaning of cooling down and discuss its importance after any physical activity.

किसी भी शारीरिक गतिविधि के बाद कुलिंग डाऊन का अर्थ समझाएं और इसके महत्व पर चर्चा करें।

Q. 05 Describe the importance of hydration and Electrolytes balance in sports.

खेलों में हाईड्रेशन और इलेक्ट्रोलाइट संतुलन के महत्व का वर्णन करें।

Cont. . .

- Q. 06** Justify the statement "Warming up is not just preparation for the body - It's permission for the mind to perform"
इस कथन की पुष्टि करें कि "वार्म अप केवल शरीर की तैयारी नहीं है – यह दिमाग को प्रदर्शन करने की अनुमति है।"
- Q. 07** Explain the historical origin and development of "Mallakhamb" in India.
भारत में "मल्लखम्ब" की ऐतिहासिक उत्पत्ति और विकास की व्याख्या करें।
- Q. 08** Explain the role of NSNIS in promoting sports coaching and athlete development in India.
भारत में खेल-प्रशिक्षण और एथलीट विकास को बढ़ावा देने में NSNIS की भूमिका की व्याख्या करें।

[Section - C]

This section contains **Essay Type Questions**. Attempt **any two** questions in this section in 500 words each. Each question carries **10 marks**.

इस खण्ड में दीर्घउत्तरीय प्रश्न हैं। इस खण्ड में किन्हीं दो प्रश्नों को हल करें। प्रत्येक उत्तर 500 शब्दों में लिखें। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

- Q. 09** Explain the concept of "Child-Focused Sports for development" as prepared by UNICEF in detail.
यूनिसेफ द्वारा प्रस्तावित विकास के लिए "बाल केन्द्रित खेल" की अवधारणा को विस्तार से समझाइए।
- Q. 10** Describe how do the components of skill related fitness differ from health related fitness? Provide example of new skills related fitness in applied in different sports.
कौशल संबंधी फिटनेस के घटक स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस से किस प्रकार भिन्न हैं, इसका वर्णन करें। विभिन्न खेलों में कौशल संबंधी फिटनेस को किस प्रकार लागू किया जाता है, इसके उदाहरण प्रदान करें।
- Q. 11** Discuss the role of nutrition in enlarging athletic performance. Include the importance of macronutrients and micronutrients in a sports person's diet.
एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाने में पोषण की भूमिका पर चर्चा करें। खिलाड़ियों के आहार में मैक्रोन्यूट्रियेंट्स और माइक्रोन्यूट्रियेंट्स के महत्व को शामिल करें।
- Q. 12** Explain the sports structure in Madhya Pradesh. Higher Education Department. How does the state integrate. Sports into its educational system.
मध्य प्रदेश उच्च शिक्षा विभाग में खेल संरचना की व्याख्या करें। राज्य अपनी शिक्षा प्रणाली में खेलों को कैसे एकीकृत करता है ?

○