

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--

25451-OE-PE

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

PHYSICAL EDUCATION
[Physical Education for Healthful Living]
[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 A Person with high body fat percentage is at risk of -

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| a) Enhanced athletic ability | b) Reduced cardiovascular risk |
| c) Obesity-related diseases | d) Improved flexibility |

उच्च शारीरिक वसा प्रतिशत वाले व्यक्ति को निम्न जोखिम होता है -

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| a) बढ़ी हुई एथलेटिक क्षमता | b) कम हृदय संबंधी जोखिम |
| c) मोटापे से संबंधित बीमारियाँ | d) बेहतर लचीलापन |

Q. 02 MBI stands for -

- | | |
|------------------------|------------------------|
| a) Body mass Indicator | b) Body Muscle Index |
| c) Body Mass Index | d) Balanced Mass Index |

बी एम आई का मतलब है -

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| a) बॉडी मास इंडिकेटर | b) बॉडी मसल इंडेक्स |
| c) बॉडी मास इंडेक्स | d) बैलेन्सड मास इंडेक्स |

Q. 03 The Fit India Movement was launched by -

- | | |
|---|--------------------------|
| a) Ministry of AYUSH | b) Ministry of Education |
| c) Ministry of Youth Affairs and Sports | d) Ministry of Health |

फिट इंडिया मूवमेंट किसके द्वारा शुरू किया गया था -

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| a) आयुष मंत्रालय | b) शिक्षा मंत्रालय |
| c) युवा मामले और खेल मंत्रालय | d) स्वास्थ्य मंत्रालय |

P.T.O.

Q. 04 Which injury is caused by overstretching a ligament -

- | | |
|-----------|-------------|
| a) Sprain | b) Strain |
| c) Cramp | d) Fracture |

लिगामेंट के अधिक खिंचने से कौन सी चोट लगती है –

- | | |
|---------|-------------|
| a) मोच | b) खिंचाव |
| c) ऐंठन | d) फ्रैक्चर |

Q. 05 National Games in India are organized by -

- | | |
|-------------------------------|---------|
| a) Indian Olympic Association | b) AIFF |
| c) SAI | d) BCCI |

भारत में राष्ट्रीय खेलों का आयोजन किसके द्वारा किया जाता है –

- | | |
|-----------------------|---------|
| a) भारतीय ओलम्पिक संघ | b) AIFF |
| c) SAI | d) BCCI |

[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 What is Flexibility ? Which test is commonly used to measure flexibility ? Give example with related test ?

लचीलापन क्या है ? लचीलेपन को मापने के लिए आमतौर पर किस परीक्षण का उपयोग किया जाता है ? संबंधित परीक्षण के साथ उदाहरण दें ?

Q. 02 Which test is used to assess muscular endurance ? Describe the procedures for measuring muscular endurance.

मांसपेशियों की सहनशक्ति का आकलन करने के लिए किस परीक्षण का उपयोग किया जाता है ? मांसपेशियों की सहनशक्ति को मापने की प्रक्रियाओं का वर्णन करें।

Q. 03 What does the term "Fitness Protocol" mean ? Describe the purpose of fitness guidelines for senior citizens ?

“फिटनेस प्रोटोकॉल” शब्द का क्या अर्थ है ? वरिष्ठ नागरिकों के लिए फिटनेस दिशा-निर्देशों का उद्देश्य बताएं ?

Q. 04 Why is protein intake important in muscle recovery for Athletes ? What is hydration important in an athlete's diet ?

एथलीटों के लिए मांसपेशियों की रिकवरी में प्रोटीन का सेवन क्यों महत्वपूर्ण है ? एथलीट के आहार में हाइड्रेशन क्यों महत्वपूर्ण है ?

Cont. . .

- Q. 05** State one difference in nutritional needs between a common man and an athlete.
एक आदमी और एक खिलाड़ी के बीच पोषण संबंधी आवश्यकताओं में एक अंतर बताइए।
- Q. 06** What is RICE ? Which component of RICE helps in reducing swelling ?
RICE क्या है ? RICE का कौन सा घटक सूजन को कम करने में मदद करता है ?
- Q. 07** Why is first aid considered important in sports injuries ?
खेल चोटों में प्राथमिक चिकित्सा को महत्वपूर्ण क्यों माना जाता है ?
- Q. 08** What age group is primarily targeted by the Khelo India Youth Games ?
खेलो इंडिया यूथ गेम्स में मुख्य रूप से किस आयु वर्ग को लक्षित किया गया है ?

[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** What is the importance of assessing health-related fitness components in maintaining overall health. Explain how regular assessment of health-related fitness can help in preventing lifestyle diseases.
समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में स्वास्थ्य-संबंधी फिटनेस घटकों का आकलन करने का क्या महत्व है ? बताइए कि स्वास्थ्य-संबंधी फिटनेस का नियमित मूल्यांकन जीवनशैली संबंधी बीमारियों को रोकने में कैसे मदद कर सकता है।
- Q. 10** Describe the concept and objectives of the fit India Movement launched by the Government of India. Explain the fitness protocol and guidelines for individuals aged 18 to 65 years under the fit India Movement.
भारत सरकार द्वारा शुरू किए गए फिट इंडिया मूवमेंट की अवधारणा और उद्देश्यों का वर्णन करें। फिट इंडिया मूवमेंट के तहत 18 से 65 वर्ष की आयु के व्यक्तियों के लिए फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों की व्याख्या करें।
- Q. 11** Define strain and cramp. how can these be prevented and treated during sports activities ? Explain the role of rehabilitation in sports injury management.
तनाव और ऐंठन को परिभाषित करें । खेल गतिविधियों के दौरान इन्हें कैसे रोका और इलाज किया जा सकता है ? खेल चोट प्रबंधन में पुनर्वास की भूमिका की व्याख्या करें।
- Q. 12** Explain the concept, origin and objectives of the World University Games and describe the structure and organization of the National Games in India.
विश्वविद्यालय खेलों की अवधारणा, उत्पत्ति और उद्देश्यों की व्याख्या करें तथा भारत में राष्ट्रीय खेलों की संरचना और संगठन का वर्णन करें।