

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

24251-O-C

**BCA II SEMESTER [MAIN/ATKT] EXAMINATION
JUNE - JULY 2024**

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 National Institute of Sports Established -

राष्ट्रीय खेल संस्थान की स्थापना कब की गई -

- | | |
|---------|---------|
| a) 1948 | b) 1956 |
| c) 1957 | d) 1961 |

Q. 02 Which group is the main target for the "Recreation Kit in a Carton" ?

- | | |
|------------------------|----------------------------------------------|
| a) Healthcare Children | b) School Teachers |
| c) Guardian | d) Children affected by emergency and crises |

“कार्टून में मनोरंजन किट” के लिये मुख्य लक्ष्य कौन सा समूह है -

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------------------|
| a) स्वास्थ्य सेवा से जुड़े बच्चे | b) विद्यालयीन शिक्षक |
| c) अभिभावक | d) आपात स्थितियों और संकटों से प्रभावित बच्चे। |

Q. 03 Which of the following is not a component of skill related fitness ?

- | | |
|----------------|------------|
| a) Agility | b) Balance |
| c) Flexibility | d) Power |

निम्नलिखित में से कौन सा कौशल संबंधी फिटनेस का घटक नहीं है -

- | | |
|------------|-----------|
| a) चपलता | b) संतुलन |
| c) लचीलापन | d) शक्ति |

P.T.O.

Q. 04 Which nutrient is primarily metabolized for energy during high intensity exercise -

- | | |
|------------------|-------------|
| a) Carbohydrates | b) Fats |
| c) Proteins | d) Vitamins |

तीव्रता वाले व्यायाम के दौरान ऊर्जा के लिये मुख्य रूप से कौन सा पोषक तत्व चयापचयित होता है -

- | | |
|-------------------|------------|
| a) कार्बोहाइड्रेट | b) वसा |
| c) प्रोटीन | d) विटामिन |

Q. 05 How many players are there in Kho-Kho match from each team -

खो-खो मैच में प्रत्येक टीम से कितने खिलाड़ी होते हैं -

- | | |
|-------|-------|
| a) 7 | b) 9 |
| c) 11 | d) 15 |

[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 Explain how does UNICEF's concept of "Child Focused sports for Development" integrate physical activity with broader developmental goals for children.

बताएं कि, युनिसेफ की "बाल विकास के लिये केन्द्रित खेल" की अवधारणा बच्चों के लिये व्यापक विकासात्मक लक्ष्यों के साथ शारीरिक गतिविधि को कैसे एकीकृत करती है।

Q. 02 Write note on YMCA and LNIPE their establishment and purpose.

YMCA और LNIPE इनकी स्थापना और उद्देश्य पर टिप्पणी लिखें।

Q. 03 Describe what specific item are included in the "Recreation kit in a carton". Provided by UNICEF and how do there items facilitate play and learning for children ?

बताएं कि युनिसेफ द्वारा प्रदान की गई "कार्टून में मनोरंजन किट" में कौन-कौन सी सुविधाएं शामिल हैं और ये वस्तुएँ बच्चों के लिये खेल और सीखने को कैसे सुविधाजनक बनाती हैं।

Q. 04 Explain reaction time and coordination and what training methods can be used to improve there attributes ?

प्रतिक्रिया समय और समन्वय की व्याख्या करें और इन विशेषताओं को बेहतर बनाने के लिये कौन सी प्रशिक्षण विधियों का उपयोग किया जा सकता है ?

Cont. . .

- Q. 05** Compare and contrast simple and complex carbohydrates, Providing examples of each and explaining their effects on digestion.
सरल और जटिल कार्बोहाइड्रेट की तुलना करें, प्रत्येक का उदाहरण दें और पाचन पर उनके प्रभावों की व्याख्या करें।
- Q. 06** Explain why is warming up considered. Crucial before any physical activity and what are the potential consequences of skipping this important step ?
बताएं कि, शारीरिक गतिविधियों से पहले वार्म-अप करना क्यों महत्वपूर्ण माना जाता है और इस चरण को छोड़ने के संभावित परिणाम क्या हैं ?
- Q. 07** Describe organizational sports structure of higher education department in Madhya Pradesh.
मध्यप्रदेश में उच्च शिक्षा विभाग की संगठनात्मक खेल संरचना का वर्णन करें।
- Q. 08** What are micro nutrients and why are they essential for human health.
सूक्ष्म पोषक तत्व क्या हैं और वे मानव शरीर के लिये क्यों आवश्यक हैं ?

[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 are the components of balanced diet and how does nutrition play a crucial role in maintaining overall health.
संतुलित आहार के मुख्य घटक क्या हैं तथा पोषण समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में किस प्रकार महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है ?
- Q. 10** Explain Kabaddi and Kho-Kho, how have these traditional Indian sports. gained popularity on a professional level in recent years.
कबड्डी और खो-खो के बारे में बताएं, इन पारम्परिक भारतीय खेलों ने हाल के वर्षों में पेशेवर स्तर पर किस प्रकार लोकप्रियता हासिल की है ?
- Q. 11** Describe the key components of health related fitness and why is it important to focus on these components for overall well being ?
स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस के मुख्य घटकों का वर्णन कीजिये तथा समग्र स्वास्थ्य के लिये इन घटकों पर ध्यान देना क्यों महत्वपूर्ण है ?
- Q. 12** Explain what are the care principles of UNICEF "Children Rights in sports Principles" in detail.
युनिसेफ के "खेलों में बच्चों के अधिकार" के मुख्य सिद्धांतों के बारे में विस्तार से बताइये।

○