

Roll No.

Total Pages : 4

GSM/M-20

1552

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Paper–Theory

Time Allowed : 3 Hours]

[Maximum Marks : 50

Note : Attempt **five** questions in all, selecting at least **one** question from each Unit. Question No. **1** is compulsory. All questions carry equal marks.

प्रत्येक इकाई में से कम-से-कम **एक** प्रश्न का चयन करते हुए, कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या **1** अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Compulsory Question (अनिवार्य प्रश्न)

1. Write short answers of the following : 1×10=10

निम्नलिखित पर संक्षिप्त उत्तर लिखिए:

(a) Meaning of Cooling down.

कूलिंग डाउन का अर्थ।

(b) Type of Warming-up.

वार्मिंग अप के प्रकार।

(c) Significance of Cooling down.

कूलिंग डाउन के महत्त्व।

(d) Define the term Psychology.

मनोविज्ञान की परिभाषा।

1552/K/86

P. T. O.

- (e) What is Residual volume ?
अवशिष्ट आयतन।
- (f) Write the sequence of events in the opening ceremony of a Modern Olympic game.
ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह के क्रम का वर्णन कीजिए।
- (g) Name of City in which next Asian Games will be organized ?
अगले एशियाई खेल किस शहर में आयोजित किए जाएंगे?
- (h) Name of City in which next Common Wealth Games will be organized.
अगले राष्ट्रमण्डल खेल किस शहर में आयोजित होंगे?
- (i) What is Tidal Volume ?
टायडल आयतन क्या है?
- (j) Meaning of Total Lung Capacity.
फेफड़ों की कुल क्षमता का अर्थ

UNIT-I (इकाई-I)

2. Write notes on the following :

निम्नलिखित पर नोट लिखिए:

- (a) Describe the Physiological effect of warming up. 5

वार्मिंग अप के क्रियात्मक प्रभाव।

- (b) Types of Cooling down. 5
कूलिंग डाउन के प्रकार।
3. Write notes on the following :
निम्नलिखित पर नोट लिखिए:
- (a) Describe the Physiological effect of Cooling down. 5
कूलिंग डाउन के क्रियात्मक प्रभाव।
- (b) Significance of Warming up. 5
वार्मिंग अप के महत्त्व।

UNIT-II (इकाई-II)

4. Describe the importance of Sports Psychology for the improvement in Sports performance. 10
खेलों के प्रदर्शन को बढ़ावा देने में खेल मनोविज्ञान का महत्त्व।
5. Describe the laws of Learning in detail. 10
सीखने के नियमों की विस्तार से व्याख्या कीजिए।

UNIT-III (इकाई-III)

6. Write a note on Asian Games. 10
एशियाई खेलों पर नोट लिखिए।
7. Write a note on Modern Olympic Games. 10
आधुनिक ओलम्पिक खेलों पर नोट लिखिए।

UNIT-IV (इकाई-IV)

8. Explain the Physiology of respiration with suitable diagram. 10

श्वसन संस्थान की पूर्ण क्रिया का उपयुक्त आरेख के साथ वर्णन कीजिए।

9. Explain the effect of exercise on the Human respiratory system. 10

श्वसन संस्थान पर व्यायाम के प्रभावों का उल्लेख कीजिए।