

Roll No :

Total No. of Questions : 16]

[Total No. of Printed Pages : 3

BPED-267

B.P.Ed. (IInd Year) Examination, 2021

THEORY OF SPORTS AND GAMES

Paper-EC-401

Time : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 70

Note :- Attempt *one* question each from Units-I to IV. Each question carries 15 marks. In Unit-V, attempt any *ten* questions from Q. Nos. 5 to 16. Answer limit is **30** words. Marks for each question (Q. Nos. 5 to 16) is 1 mark.

I से IV इकाई में से प्रत्येक से **एक** प्रश्न करना अनिवार्य है और प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है। इकाई-V में से प्रश्न संख्या 5 से 16 में से कोई **दस** प्रश्न करने हैं। उत्तर सीमा **30** शब्द है। (प्रश्न संख्या 5 से 16) प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Unit-I

(इकाई-I)

15 each

1. Write in detail about Basketball Game.

बास्केटबॉल खेल का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Or

(अथवा)

Mention in detail all the specification required in Hockey Game.

हॉकी में प्रयुक्त होने वाले सभी विनिर्देश का उल्लेख कीजिए।

Unit-II

(इकाई-II)

15 each

2. What do you mean by Training Load ? Mention the principles and factors affecting Training Load.

ट्रेनिंग लोड से आप क्या समझते हैं ? इसको प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए।

BI-895

(1)

BPED-267 P.T.O.

Or

(अथवा)

What do you understand by term Sports Training ? Mention its components.

स्पोर्ट्स ट्रेनिंग क्या है ? इसके कारकों का विस्तृत वर्णन दीजिए।

Unit-III

(इकाई-III)

15 each

3. What is Motor fitness, its components and method to develop motor fitness ?
गामक पुष्टि को परिभाषित कीजिए तथा इसके तत्वों व इनको पुष्ट करने वाली प्रशिक्षण विधियों का उल्लेख कीजिए।

Or

(अथवा)

Define Coordinative abilities and its types and also write the training methods for its development.

समन्वय योग्यता को परिभाषित कीजिए। ये कितने प्रकार की होती है तथा इसके विकास की प्रशिक्षण गतिविधियाँ लिखिए।

Unit-IV

(इकाई-IV)

15 each

4. What do you understand by fundamental skills in Games and Sports ? Write down different phases of skill acquisition.
खेलों में आधारभूत गतिविधियों से आपका क्या अभिप्राय है ? आधारभूत गतिविधियों के प्रशिक्षण के विभिन्न चरण लिखिए।

Or

(अथवा)

Explain why weight training is an essential part of all Games and Sports.
Explain with example.

उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए कि किस प्रकार भारोत्तोलन सभी खेलों का एक अभिन्न अंग है ?

Unit-V

(इकाई-V)

1 each

Note :- Attempt any *ten* questions.

किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

5. Which Indian Athlete won the First Gold Medal in Athletics in Olympic Games ?

ओलंपिक खेलों में भारत को एथलेटिक्स में पहला स्वर्ण पदक किसने दिलवाया ?

6. Define Yoga.

योग को परिभाषित कीजिए।

7. What is Golden Goal in Hockey ?

हॉकी में गोल्डन गोल क्या है ?

8. Differentiate between Speed and Velocity.

गति तथा वेग में अन्तर बताइए।

9. Define Overload.

अधिभार को परिभाषित कीजिए।

10. Give an example of use of centripetal force used in Games and Sports.

खेलकूद में प्रयुक्त होने वाले अपकेन्द्रीय बल (Centripetal force) का उदाहरण लिखिए।

11. Define Second Wind.

Second Wind क्या है ?

12. What do you understand by Fatigue in Games and Sports ?

खेलों में थकान (Fatigue) को परिभाषित कीजिए।

13. List down types of Flexibility.

लचीलेपन के प्रकार लिखिए।

14. Differentiate between Conditioning and Warming Up.

कंडीशनिंग तथा वार्म अप में अन्तर स्पष्ट कीजिए।

15. What is the difference between Tactics and Strategy ?

खेलों में युक्ति व रणनीति में अन्तर बताइए।

16. What is Lead-up Games ?

लीड अप गेम्स से आप क्या समझते हैं ?