

Roll No. : .....

Total No. of Questions : 16 ]

[ Total No. of Printed Pages : 4

# **BP-221**

**B.P.Ed. (IInd Year) Examination, 2023**

**THEORY OF SPORTS AND GAMES**

Paper - EC-401

*Time : 3 Hours ]*

*[ Maximum Marks : 70*

**Note :-** Attempt *one* question each from Unit-I to IV and each question carries 15 marks. In Unit-V, attempt any *ten* questions. Answer limit is **30** words. Each question carries 1 mark.

**नोट :-** इकाई-I से IV प्रत्येक में से **एक** प्रश्न कीजिए तथा प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है। इकाई-V में से कोई **दस** प्रश्न कीजिए। उत्तर-सीमा **30** शब्द है। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

## **Unit-I**

### **(इकाई-I)**

1. Draw and calculate marking radius of 400 m standard track with all measurements, when straight line is of 80 m.

400 मीटर का ट्रैक बनाइए तथा उसकी मार्किंग रेडियस निकालिए, जबकि स्ट्रेट लाइन 80 मीटर हो। 15

*Or*

**(अथवा)**

Draw Basketball and Hockey Court with full dimensions. Write about history and development of Basketball game.

बास्केटबॉल तथा हॉकी का मैदान सभी आयामों के साथ चित्रित कीजिए। बास्केटबॉल खेल के इतिहास तथा विकास के बारे लिखिए।

5+5+5=15

**BRI-827**

( 1 )

**BP-221 P.T.O.**

## Unit-II

### (इकाई-II)

2. Define Sports Training. Explain principles and characteristics of Sports Training.

खेल प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए। खेल प्रशिक्षण के सिद्धान्त तथा विशेषताओं का वर्णन कीजिए।  
3+6+6=15

*Or*

(अथवा)

What is Overload ? Elaborate principles, causes and symptoms of overload.

अधिभार क्या है ? अधिभार के सिद्धान्त, कारण तथा लक्षणों को विस्तार से बताइए। 5+10=15

## Unit-III

### (इकाई-III)

3. Define Speed. Write about types of speed in detail.

गति को परिभाषित कीजिए। गति के प्रकारों को विस्तारपूर्वक समझाइए। 5+10=15

*Or*

(अथवा)

What is Training Method ? Explain about different Training Methods to improve Physical Fitness.

प्रशिक्षण विधि क्या है ? शारीरिक क्षमता को बढ़ाने वाली विभिन्न प्रशिक्षण विधियों के बारे में लिखिए।  
5+10=15

## Unit-IV

### (इकाई-IV)

4. Write a detailed note on the role of weight training in Games and Sports.

खेलकूद में भार प्रशिक्षण की सहभागिता पर विस्तृत लेख लिखिए। 15

*Or*

(अथवा)

What is Fundamental Skill ? Explain different phases of skill acquisition.

आधारभूत कौशल क्या है ? कौशल अधिग्रहण के विभिन्न स्तरों को समझाइए। 5+10=15

**Unit-V**

(इकाई-V)

Attempt any *ten* questions from the following :

निम्नलिखित में से किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए : 1 each

5. Define Yoga.

योग की परिभाषा दीजिए।

6. Mark Volleyball Court with dimension.

वॉलीबॉल का मैदान बनाइए।

7. Define Velocity.

वेग की परिभाषा दीजिए।

8. Newton's Third Law of Motion.

न्यूटन का गति का तीसरा नियम।

9. What is Centrifugal Force ?

अपकेन्द्रीय बल क्या है ?

10. What is Lever ?

लीवर क्या है ?

**BRI-827**

( 3 )

**BP-221** P.T.O.

11. Define Strength.

शक्ति की परिभाषा दीजिए।

12. Define Co-ordinative abilities.

को-ऑर्डिनेटिव एबिलिटी की परिभाषा दीजिए।

13. Types of Strength.

शक्ति के प्रकार।

14. Define Warming-up.

वार्मिंग-अप की परिभाषा दीजिए।

15. Lead-up games.

लीड-अप खेल।

16. Define Strategy.

रणनीति की परिभाषा दीजिए।