

**GSQ/D-21**

**1013**

**HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

**Note :** Attempt *one* question from unit I, II, III and IV. Unit V is compulsory for all students.

**नोट :** प्रत्येक इकाई I, II, III, IV से **एक-एक** प्रश्न का उत्तर दीजिए।  
इकाई-V सभी विद्यार्थियों के लिए अनिवार्य है।

**UNIT-I ( इकाई-I )**

1. What do you mean by growth and development ? Describe the principles of growth and development in detail. 10

वृद्धि व विकास से क्या तात्पर्य है? वृद्धि व विकास के सिद्धान्तों का विस्तृत वर्णन करें।

OR

(अथवा)

2. What do you mean by growth and development ? Explain the factors influencing, growth and development in detail. 10

वृद्धि व विकास से आप क्या समझते हैं? वृद्धि व विकास को प्रभावित करने वाले कारकों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

## UNIT-II ( इकाई-II )

3. Explain the importance of Organisation and Administration in the field of Physical Education and sports. 10

शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के क्षेत्र में संगठन व प्रशासन के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

OR

(अथवा)

4. What do you mean by intramurals and extramurals ? Explain the need and importance of intramurals and extramurals for the students. 10

इन्ट्राम्यूरल और एक्सट्राम्यूरल से क्या अभिप्राय है? विद्यार्थियों के लिए इन्ट्राम्यूरल और एक्सट्राम्यूरल की आवश्यकता एवं महत्त्व पर प्रकाश डालें।

## UNIT-III ( इकाई-III )

5. What do you mean by posture ? Explain the postural deformities in details. 10

आसन से आप क्या समझते हैं? आसन संबंधी विकृतियों का विस्तार से वर्णन करें।

OR

(अथवा)

6. Clarify the meaning of good posture ? Explain the remedies of postural deformities in detail. 10

उचित आसन का अर्थ स्पष्ट करें। आसन संबंधी विकृतियों के उपायों का वर्णन करें।

#### UNIT-IV ( इकाई-IV )

7. What do you mean by blood ? Explain the composition of blood in human body. 10

रक्त से क्या अभिप्राय है? मानव शरीर में रक्त की संरचना का विस्तृत वर्णन करें।

OR

(अथवा)

8. What do you mean by gross anatomy of muscle ? Discuss the effect of exercise on muscular system in detail. 10

मांसपेशी की सकल रचना से क्या अभिप्राय है? व्यायाम का मांसपेशीय संस्थान पर पड़ने वाले प्रभावों का विस्तार से वर्णन करें।

#### UNIT-V ( इकाई-V )

##### Compulsory Question ( अनिवार्य प्रश्न )

9. (a) What do you mean by growth and development ?  
(b) Give *two* definition of growth and development ?  
(c) What do you mean by Knock Out Tournament ?  
(d) What do you mean by Intramurals and Extramurals ?  
(e) What do you mean by good posture ?

- (f) What is Lordosis ?
- (g) What is Scoliosis ?
- (h) What are flat feet ?
- (i) What do you mean by cardiac muscle ?
- (j) What are platelets ?

- (क) वृद्धि व विकास से क्या अभिप्राय है?
  - (ख) वृद्धि व विकास की दो परिभाषा दें।
  - (ग) नॉक आउट टूर्नामेंट से आप क्या समझते हैं?
  - (घ) इन्ट्राम्यूरल और एक्स्ट्राम्यूरल से क्या अभिप्राय है?
  - (ङ) अच्छे आसन से आप क्या समझते हैं?
  - (च) कुबड़ (आगे की तरफ) क्या है?
  - (छ) स्कोलियोसिस क्या है?
  - (ज) चपटे पाँव क्या हैं?
  - (झ) हृदय मांसपेशी से क्या अभिप्राय है?
  - (ञ) विम्बाणु क्या है?
-