

Roll No. : .....

## PEDS2110(M)

B.A./B.Sc./B.Com, Semester Second

(NEP), Examination, 2023-24

PHYSICAL EDUCATION

Paper - Minor

[ Basics of Physical Education ]

[Time : 3 Hours]

[ Maximum Marks : 75]

**Note :** This Question paper contains two sections. Section A contains 08 short answer type questions. Attempt any 05 questions from this section. Each question carries 06 marks. Section B contains 05 long answer type questions. Attempt any 03 question from this section. Each question carries 15 marks.

इस प्रश्नपत्र में दो खण्ड हैं। खण्ड अ में 08 लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, जिनमें से किन्हीं 05 प्रश्नों का उत्तर दिया जाना है। प्रत्येक प्रश्न 06 अंकों का है। खण्ड ब में 05 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, जिनमें से किन्हीं 03 प्रश्नों का उत्तर दिया जाना है। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का है।

PEDS2110M/4

(1)

[PTO]

<https://www.ssjuonline.com>

SECTION - A

खण्ड - अ

(Short Answer Type Questions)

( लघु उत्तरीय प्रश्न )

**Note:** Attempt any 05 questions from the following 08 questions. Each question carries 06 marks.

(5×6=30)

दिये गये 08 प्रश्नों में से किन्हीं 05 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 06 अंकों का है।

1. Write about general Physical fitness.  
सामान्य शारीरिक फिटनेस के बारे में लिखें।
2. Write importance of Walking and running.  
चलना और दौड़ने का महत्व लिखिए।
3. Write about free hand exercise.  
मुक्त हस्त व्यायाम के बारे में लिखें।
4. How to control stress by general exercise.  
सामान्य व्यायाम द्वारा तनाव को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं।
5. Write about Hiking.  
हाइकिंग (लंबी पैदल यात्रा) के बारे में लिखें।

PEDS2110M/4

(2)

<https://www.ssjuonline.com>

6. Write Physical fitness by recreational activity Tug of war.

मनोरंजक गतिविधि रस्साकसी द्वारा शारीरिक फिटनेस लिखें।

7. Role of daily routine in our life.

हमारे जीवन में दैनिक दिनचर्या की भूमिका।

8. What is proper diet.

उचित आहार क्या है।

### SECTION - B

#### खण्ड - ब

#### (Long Answer Type Questions)

#### (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

**Note:** Attempt any 03 questions from the following 05 questions. Each question carries equal marks.

**(3×15=45)**

दिये गये 05 प्रश्नों में से किन्हीं 03 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं।

9. Write in detail need and importance of physical fitness in Physical Education.

शारीरिक शिक्षा में शारीरिक फिटनेस की आवश्यकता एवं महत्व को विस्तार से लिखिए।

10. Role of swimming and cycling in physical fitness.

शारीरिक फिटनेस में तैराकी और साइकिलिंग की भूमिका।

11. Write correct postures during sitting, walking and it's benefits.

बैठने, चलने के दौरान सही मुद्राएं और इसके लाभ लिखिए।

12. Write in detail picnic and it's benefits.

पिकनिक एवं इसके लाभों को विस्तार से लिखिए।

13. Write basic yogic exercise Surya Namaskar and it's benefits.

बुनियादी योग व्यायाम सूर्य नमस्कार और इसके लाभ लिखें।

PEDS2110M/4

(3)

[P.T.O.]

PEDS2110M/4

(4)