

This question paper contains 2 printed pages.

B.A./B.Sc.-B.Ed. (Pt.-IV)

441/471

003687

Roll No..

Phy. Edu. & Yog.

B.A./B.Sc. - B.Ed. (Four Year) (Part-IV) EXAMINATION - 2025

PHYSICAL EDUCATION AND YOGA

Paper: B.A./B.Sc.-B.Ed. 04 (G-A)

Time Allowed: Three Hours

Maximum Marks: 80

No supplementary answer-book will be given to any candidate. Hence the candidates should write the answer precisely in the main answer book only.

किसी भी परीक्षार्थी को पूरक उत्तर-पुस्तिका नहीं दी जाएगी। अतः परीक्षार्थियों को चाहिए कि वे मुख्य उत्तर पुस्तिका में ही समस्त प्रश्नों के उत्तर लिखें।

All the parts of one question should be answered at one place in the answer-book. One complete question should not be answered at different places in the answer-book.

किसी भी एक प्रश्न के अन्तर्गत पूछे गये विभिन्न प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में अलग अलग स्थानों पर हल करने के बजाय एक ही स्थान पर हल कीजिए।

Attempt any Seven questions from Section A carrying 5 marks each and three questions from Section-B, carrying 15 marks each. In all 10 questions are to be attempted in this way.

खण्ड 'अ' में से किन्हीं सात प्रश्नों (प्रत्येक के 5 अंक) तथा खण्ड 'ब' में से किन्हीं तीन प्रश्नों, (प्रत्येक के 15 अंक) के उत्तर दीजिए। इस प्रकार कुल 10 प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Write your roll number on question paper before start writing answers of questions.

प्रश्नों के उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न-पत्र पर रोल नम्बर अवश्य लिखें।

SECTION - A/खण्ड - अ

I. (i) Write meaning of Physical Education.

शारीरिक शिक्षा का अर्थ लिखिए।

(ii) Write down any five objective of Physical Education.

शारीरिक शिक्षा के कोई पाँच उद्देश्य लिखिए।

(iii) What is the need of Physical Education at Secondary Level?

सेकेण्डरी स्तर पर शारीरिक शिक्षा की क्या आवश्यकता है?

(iv) What is Circuit Training?

सर्किट ट्रेनिंग क्या है?

(v) Meaning of Physical Fitness.

शारीरिक पुष्टि का अर्थ।

(vi) What is Yoga?

योग क्या है?

(vii) What is Astang Yoga?

अष्टांग योग क्या है?

(viii) Write any five benefits of Yoga.

योग के कोई पाँच लाभ लिखिए।

(ix) What are the causes of Stress?

तनाव के क्या कारण हैं?

(x) What are the causes of Anxiety?

चिंता के क्या कारण हैं?

SECTION - B/खण्ड - ब

2. Explain the scope of Physical Education.

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्रों की व्याख्या कीजिए।

OR/अथवा

Explain Fartlek Training in detail.

फर्टलेक ट्रेनिंग को विस्तार से समझाइए।

3. Describe factor affecting Physical Fitness.

शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।

OR/अथवा

4. Explain in detail the importance of Pranayama.

प्राणायाम के महत्व को विस्तार से समझाइए।

4. Explain in detail the importance of Meditation at school level.

विद्यालय में ध्यान के महत्व को विस्तार से समझाइए।

OR/अथवा

Yama and Niyama is the base of Yoga. How?

यम एवं नियम योग का आधार है। कैसे?