Signature and Name of Invigilator

1. (Signature) ______________________

   (Name) ______________________

2. (Signature) ______________________

   (Name) ______________________

Roll No. | | | | | | | | |

(In figures as per admission card)

Roll No. ______________________

(In words)

Test Booklet No.

D—4705

PAPER—III

PHYSICAL EDUCATION

Time : 2½ hours] **[Maximum Marks : 200**

Number of Pages in this Booklet : **32** Number of Questions in this Booklet : **26**

Instructions for the Candidates

1. Write your roll number in the space provided on the top of this page.
2. Answers to short answer/essay type questions are to be given in the space provided below each question or after the questions in the Test Booklet itself.

   No Additional Sheets are to be used.
3. At the commencement of examination, the question booklet will be given to you. In the first 5 minutes, you are requested to open the booklet and compulsorily examine it as below :
   (i) To have access to the Test Booklet, tear off the paper seal on the edge of this cover page. Do not accept a booklet without sticker-seal and do not accept an open booklet.
   (ii) **Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of 5 minutes. Afterwards, neither the question booklet will be replaced nor any extra time will be given.**
4. Read instructions given inside carefully.
5. One page is attached for Rough Work at the end of the booklet before the Evaluation Sheet.
6. If you write your name or put any mark on any part of the Answer Sheet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, you will render yourself liable to disqualification.
7. You have to return the Test booklet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall.
8. **Use only Blue/Black Ball point pen.**
9. **Use of any calculator or log table etc. is prohibited.**
10. **There is NO negative marking.**

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. पहले पृष्ठ के ऊपर नियत स्थान पर अपना रोल नम्बर लिखिए।
2. लघु प्रश्न तथा निबंध प्रकार के प्रश्नों के उत्तर, प्रत्येक प्रश्न के नीचे या प्रश्नों के बाद में दिये हुये रिक्त स्थान पर ही लिखिये।

   इसके लिए कोई अतिरिक्त कागज का उपयोग नहीं करना है।
3. परीक्षा प्रारम्भ होने पर, प्रश्न-पुस्तिका आपको दे दी जायेगी। पहले पाँच मिनट आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने तथा उसकी निम्नलिखित जाँच के लिए दिये जायेंगे जिसकी जाँच आपको अवश्य करनी है :
   (i) प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए उसके कवर पेज पर लगी सील को फाड़ लें। खुली हुई या बिना स्टीकर-सील की पुस्तिका स्वीकार न करें।
   (ii) **कवर पृष्ठ पर छपे निर्देशानुसार प्रश्न-पुस्तिका के पृष्ठ तथा प्रश्नों की संख्या को अच्छी तरह चैक कर लें कि ये पूरे हैं। दोषपूर्ण पुस्तिका जिनमें पृष्ठ / प्रश्न कम हों या दुबारा आ गये हों या सीरियल में न हों अर्थात किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले ले। इसके लिए आपको पाँच मिनट दिये जायेंगे। उसके बाद न तो आपकी प्रश्न-पुस्तिका वापस ली जायेगी और न ही आपको अतिरिक्त समय दिया जायेगा।**
4. अन्दर दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
5. उत्तर-पुस्तिका के अन्त में कच्चा काम (Rough Work) करने के लिए मूल्यांकन शीट से पहले एक पृष्ठ दिया हुआ है।
6. यदि आप उत्तर-पुस्तिका पर अपना नाम या ऐसा कोई भी निशान जिससे आपकी पहचान हो सके, किसी भी भाग पर दर्शाते या अंकित करते हैं तो परीक्षा के लिये अयोग्य घोषित कर दिये जायेंगे।
7. आपको परीक्षा समाप्त होने पर उत्तर-पुस्तिका निरीक्षक महोदय को लौटाना आवश्यक है और इसे परीक्षा समाप्ति के बाद अपने साथ परीक्षा भवन से बाहर न लेकर जायें।
8. **केवल नीले / काले बाल प्वाईंट पैन का ही इस्तेमाल करें।**
9. **किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है।**
10. **गलत उत्तर के लिए अंक नहीं काटे जायेंगे।**

PHYSICAL EDUCATION

शारीरिक शिक्षा

PAPER – III

प्रश्न-पत्र – III

NOTE: **This paper is of two hundred (200) marks containing four (4) sections. Candidates are required to attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.**

नोट : **यह प्रश्न पत्र दो सौ (200) अंकों का है एवं इसमें चार (4) खंड है। अभ्यर्थियों को इन में समाहित प्रश्नों का उत्तर अलग दिये गये विस्तृत निर्देशों के अनुसार देना है।**

SECTION - I

खण्ड – I

Note : This section contains five (5) questions based on the following paragraph. Each question should be answered in about thirty (30) words and each carries five (5) marks.

(5x5=25 marks)

नोट : इस खंड में निम्नलिखित अनुच्छेद पर आधारित पाँच (5) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग तीस (30) शब्दों में अपेक्षित है। प्रत्येक प्रश्न पाँच (5) अंकों का है।

(5x5=25 अंक)

The Olympic games formed a part of religious festival held in honour of zeus. There was a high moral tone attached to the games which began with an Olympic oath taken by the athletes and judges before the statue of zeus. The athletes swore to observe the rules. The judges swore to be fair, and all prayed for personal success in the games. Throughout the games a sacred flame burnt at the Alter of zeus. The greatest honour to be attained by any Greek was winning of a simple branch of olive given to a victor in the games. The Kings competed alongside commoners. Even Roman Emperor sought the Olympic honours. Winners became national heroes. Musicians sang in their praise and sculptors preserved their strength and beauty in marble. Their feats of skill and courage were recorded by poets and writers of the time. The Greek ideal of life was muscle-mind harmony of the highest order, which is possible only through a strict discipline. Winning in Olympics was a great honour and distinction which every citizen sought to achieve even Plato, the greatest thinker of all times, is said to have won prizes as a wrestler in the games. The love of physical beauty and sense of urgency and of readiness for war constituted the background at Olympia. In the foreground was an intense competitive spirit. The competition was not for material award, unlike at lesser athletic meetings. Olympia offered no prize, but a wreath of olive leaves. But that wreath was an embodiment of honour for which men contested with a kind of religious passion. Besides body prowess, the Greeks perceived the moral qualities of respect for what is due to the Gods, to one's fellow men, to oneself and feeling that be gets alike feeling towards oneself in others. It is the spirit of reverence, of modesty of courtesy.

ऑलिम्पिक खेल वस्तुत: एक धार्मिक उत्सव है जो 'जीयस' की प्रतिष्ठा के लिए मनाया जाता है। 'जीयस' की प्रतिमा (मूर्त्रि) के सामने खिलाड़ी तथा निर्णायक जब एक ऑलिम्पिक की शपथ लेते हुए क्रीड़ा का आरम्भ करते हैं, तब उस क्रीड़ा में एक उच्च नैतिक स्वर समा जाता है. खिलाड़ी नियमों के पालन की शपथ लेते हैं तथा निर्णायक न्यायोचित रहने की शपथ लेते हैं तथा सभी खेल में व्यक्तिगत सफलता की प्रार्थना करते हैं। खेल

की सम्पूर्ण प्रक्रिया के दौरान 'जीयस' की वेदी के ऊपर एक पवित्र लौ जलती रहती है। किसी भी ग्रीक के लिए यह सबसे अधिक इज्जत की बात है कि यह 'आलिव' जैतून की सामान्य-सी शाख को जीत ले, जो उसे उसी खेल में जीत प्राप्त होने पर मिलती है। राजागण भी सामान्य जनों के साथ प्रतियोगी बनते थे। यहाँ तक कि रोम के सम्राट भी ऑलिम्पिक प्रतिष्ठा के इच्छुक रहे। विजय प्राप्त करने वाले राष्ट्रीय नायक (हीरो) बन जाते थे। संगीतज्ञ उनकी प्रशंसा में गीत गाते थे और मूर्तिकार उनकी सुन्दरता और शक्ति को संगमरमर के पत्थरों में उकेरकर सुरक्षित रखते थे। उनके शौर्यमय कार्य की कुशलता और साहस तत्कालीन कवियों और लेखकों द्वारा अंकित की जाती थी। ग्रीक जीवनादर्श वस्तुत: देह और मस्तिष्क की समरसता और संगती की उच्चतम/सर्वोच्च कोटि थी, जो मात्र कठोर अनुशासन द्वारा ही उपलब्ध की जा सकती है। ऑलिम्पिक खेलों में विजय प्राप्त करना वस्तुत: उच्च सम्मान उपलब्ध करना था और ऐसी विशिष्टता प्रत्येक नागरिक उपलब्ध करने का आकांक्षी रहा। यहाँ तक कि कालजयी महान चिन्तक प्लेटो के लिए भी यह कहा जाता है कि उन्होने भी ऑलिम्पिक खेलों में पहलवान की हैसियत से पारितोषिक जीते थे। शारीरिक सुन्दरता के प्रति प्रेम, अनिवार्यता के प्रति संवेग तथा युद्ध के लिए उद्धत रहने की प्रवृत्ति – ये सभी ऑलिम्पिया की पृष्ठभूमि निर्मित करते हैं। इन सबकी अभिमुखी भूमि थी – प्रतियोगिता की गहन आत्मा। प्रतियोगित भौतिक पारितोषिक प्राप्त करने के लिए नहीं होते थे जैसे अन्य छोटी प्रतियोगिताओं में होती हैं। ऑलम्पिया ने कभी पारितोषिक का प्रस्ताव नहीं रखा लेकिन जैतून के पत्तों से बना मुकुट का प्रस्ताव रखा। लेकिन वह मुकुट सम्मान का प्रतिरूप था जिसके लिए लोग एक तरह के धार्मिक धैर्य से मुकाबला करते थे। शारीरिक शक्ति के अलावा ग्रीक जनता उच्च नैतिक गुणों को प्राप्त करने तथा ईश्वर के प्रति श्रद्धा दिखलाने के लिए – तथा अपने साथी खिलाड़ियों के प्रति, स्वयं के प्रति भी श्रद्धा दिखलाने के लिए यह ऑलम्पिक खेल आयोजित होते थे। उसके अपने तथा दुसरों के प्रति समान भावनायें पैदा होती थी। यह समादर की आत्मा तथा शिष्टाचार की शालीनता भी थी।

1. Describe the procedure of beginning of the Olympic games.

ऑलिम्पिक खेलों की शूरुवात की प्रक्रिया का वर्णन करें।

2. Explain the Greeks' Treatment of their Olympic Winner's ?
ऑलिम्पिक खेलों में जीतनेवालों के प्रति ग्रीकों के क्या व्यवहार होते थे, वर्णन करें।

3. Give an account of Plato's attachments to Olympics.
प्लेटो किस तरह ऑलिम्पिक खेलों से सम्बद्ध थे ?

4. Describe Olympic Spirit of the Greeks.

ऑलिम्पिक के प्रति ग्रीकों की आत्मा क्या थी? वर्णन करें

5. How do you perceive Olympic games ?

ऑलिम्पिक खेलों से आप क्या समझते हैं?

SECTION - II

खण्ड – II

Note : This section contains fifteen (15) questions each to be answered in about thirty (30) words. Each question carries five (5) marks.

(5x15=75 marks)

नोट : इस खंड में पंद्रह (15) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग तीस (30) शब्दों में अपेक्षित है। प्रत्येक प्रश्न पाँच (5) अंकों का है।

(5x15=75 अंक)

6. Briefly explain the meaning of Individual differences and their impact on sports performance.

   वैयक्तिक अन्तर का अर्थ बताते हुये खेल प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभावों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए ।

7. Define 'Posture', Briefly, explain postural deformities.

शरीर की मुद्रा को परिभाषित कीजिए शारीरिक विकृतियों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

8. Define the term 'Pragmatism' and explain its importance in Physical Education Programmes.

वास्तविकता वाद को परिभाषित कीजिये तथा शारिरिक शिक्षा के कार्यक्रम में इसका उल्लेख कीजिये।

9. Define 'Time-table'. Explain the principles of Time-table construction in physical education.

समय सरणी को परिभाषित कीजिये। शारीरिक शिक्षा में समय सारणी बनाने में सिद्धान्तों की व्याख्या कीजिये।

10. Explain the term 'Nutrition' and the importance of dietary manipulations for greater performance.

'पौष्टिकता' शब्द को समझाइये एक अच्छे प्रदर्शन में आहारीय प्रहस्तन की व्याख्या कीजिये।

11. Define the term 'obesity', explain the procedure of management of weight reduction.

'स्थूलता' शब्द को पारिभाषित कीजिये वजन घटाने की प्रक्रिया के प्रबन्धन की व्याख्या कीजिए।

12. Describe the process of sports talent identification.

खेल प्रतिमा को पहचानने की पद्धति का वर्णन कीजिये।

13. Explain about the role of Psychological preparation for main competition for high performance.

मुख्य प्रतियोगिता में उच्च प्रदर्शन के लिये मनोवैज्ञानिक तैयारी के बारे में वर्णन कीजिए।

14. Enlist therapeutic modalities and explain its specific role in healing of sports injuries.

खेल चोटों के भराव में चिकित्सीय रीतियों के विशिष्ट योगदान को सूचीबद्ध कर उनकी व्याख्या कीजिय।

15. Define 'Ergogenic aids'. Explain the type of ergogenic aids used to enhance sports performance.

पेशी-प्रभावी सहाय्य को परिभाषित कीजिए; खेल प्रदर्शन में उपयोगी पेशी-प्रभावी सहाय्य के प्रकारों की व्याख्या कीजिये।

16. Explain 'Laws of motion' with the suitable examples of games and sports skills.

Define 'Research' and briefly explain its scope in physical education and sports.

OR

खेल कूद में गति के नियमों की उपयुक्त उदाहरण देकर व्याख्या कीजिए।

अथवा

शोध को परिभाषित कीजिये। शारीरिक शिक्षा तथा खेल के क्षेत्र में शोध की विस्तार पूर्वक व्याख्या कीजिये :

17. Define 'hypothesis' and explain the procedure formulation of hypothesis.

न्यायदर्श प्रक्रिया को पारिभाषित कीजिये तथा न्यायदर्श प्रक्रिया को बनाने की पद्धति की व्याख्या कीजियं।

18. Define the term test and measurement and highlight their principles applicable to sports skill.

परीक्षण तथा मापन को परिभाषित कीजिये तथा खेल कौशलों के मूल्यांकन में उपयोगी सिद्धांतों पर प्रकाश डालियें।

19. Briefly explain methods of teaching in physical education activities.
शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों के अन्तर्गत शिक्षण की विधि की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।

20. Briefly explain the principles of planning physical education lessons.
शारीरिक शिक्षा में पाठयोजना के सिद्धान्तों की विस्तार पूर्वक व्याख्या कीजिएं।

SECTION - III
खण्ड – III

Note : This section contains five (5) questions of twelve (12) marks each. Each question is to be answered in about two hundred (200) words.

(12x5=60 marks)

नोट : इस खंड में बारह (12) अंकों के पाँच (5) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग दो सौ (200) शब्दों में अपेक्षित है।

(12x5=60 अंक)

21. Analyse the micronutrients and its significance in sports performance.

खेल प्रदर्शन के संदर्भ में पौष्टिकता तथा उसकी विशेषताओं का विश्लेषण कीजिए।

22. Examine the importance of experimental research designs and explain any two of them applicable in physical education and sports.

प्रायोगिक शोध पद्धति के महत्व की जाँच कीजिए तथा किन्हीं दो की व्याख्या कीजिए जो शारीरिक शिक्षा और क्रीड़ा से सम्बन्धित हैं।

23. Examine the sports budget keeping in view the purchase of equipment, maintenance of infrastructure and conduct of tournaments.

खेल उपकरणों की खरीद रखरखाव संसाधन तथा प्रतियोगिताओं के आयोजन को ध्यान में रखते हुए खेल (बजट) का परीक्षण कीजियें।

24. Critically examine the components of Cardio - vascular fitness. Highlight the process of Mec curdy larson test of organic efficiency.

हृदय की वाहिकाओं को पुष्ट रखने के तत्वों के विषय तर्कपूर्ण विवेचना कीजिए। अगों की क्षमता विकसित के मेकार्डि लासैन द्वारा प्रस्तावित प्रक्रिया पर प्रकाश डालिए।

25. Analyse the results of mean, median and mode from the sit-up score's data given below :

32	31	20	18	25	43	10	41
46	43	19	27	26	42	17	28
53	26	23	36	28	27	23	36
25	28	38	41	16	14	28	25
15	30	42	32	43	18	32	30

नीचे दिये गये आकड़ो से मध्य, मध्यिका एवं बहुलक के परीणामों का विश्लेषण कीजिये :

SECTION - IV

खण्ड—IV

Note : This section consists of one essay type question of forty (40) marks to be answered in about one thousand (1000) words on any of the following topics. **(40x1=40 marks)**

नोट : इस खंड में एक चालीस (40) अंकों का निबन्धात्मक प्रश्न है जिसका उत्तर निम्नलिखित विषयों में से केवल एक पर, लगभग एक हजार (1000) शब्दों में अपेक्षित है। **(40x1=40 अंक)**

26. Education is ***root*** of physical education, physical education is a ***branch*** of education and competitive sports is ***fruit*** and ***flower*** of physical education - Discuss.

शिक्षा, शारीरिक शिक्षा की **जड़** है तथा शारीरिक शिक्षा एक **शाखा** है और क्रीड़ा प्रतियोगितायें **फूल** और फल हैं – तर्कपूर्ण उत्तर दीजिए।

OR / अथवा

Describe the means and methods to celebrate '**International sports year 2005**' in University sports programme.

विश्वविद्यालयों, के खेल कार्यक्रमों के अन्तर्गत '**अन्तराष्ट्रीय खेल वर्ष 2005**' को आमापन करने के साधनों एवं विधियों का वर्णन करें।

OR / अथवा

Critically discriminate the Abuse of drugs in the international sports competitions.

अन्तराष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं में मादक द्रव्यों के दुरुपयोग के विषय में अपना आलोचनात्मक दृष्टिकोण प्रस्तुत करें।

FOR OFFICE USE ONLY							
Marks Obtained							
Question Number	**Marks Obtained**	**Question Number**	**Marks Obtained**	**Question Number**	**Marks Obtained**	**Question Number**	**Marks Obtained**
1		26		51		76	
2		27		52		77	
3		28		53		78	
4		29		54		79	
5		30		55		80	
6		31		56		81	
7		32		57		82	
8		33		58		83	
9		34		59		84	
10		35		60		85	
11		36		61		86	
12		37		62		87	
13		38		63		88	
14		39		64		89	
15		40		65		90	
16		41		66		91	
17		42		67		92	
18		43		68		93	
19		44		69		94	
20		45		70		95	
21		46		71		96	
22		47		72		97	
23		48		73		98	
24		49		74		99	
25		50		75		100	

Total Marks Obtained (in words) ....

(in figures) ....

Signature & Name of the Coordinator ....

(Evaluation) Date ....