

AJ-1615

B.P.ED. (Part–II) Term End Examination, 2021-22 THEORY OF SPORTS AND GAMES (SPECIALISATION)

Time : 3 hours]

[Maximum Marks : 75

नोट— किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Answer any five questions. All questions carry equal marks.

1. योग को समझाते हुए इसके विकास को देश व विदेश की यात्रा के सम्बन्ध विस्तार से लिखिए।
Explain Yoga. Write a note on the development of Yoga in India and Abroad.
2. 400 मीटर ट्रैक बनाने की विधि को समझाइए।
Explain in detail method of Marking of a 400 mt. running track.
3. वॉलीबाल खेल के ब्रेडी वॉलीबाल टेस्ट को विस्तार से समझाइए।
Explain the Brady Volleyball test of Volleyball game in detail.
4. न्यूटन के गति के नियमों को खेल के सन्दर्भ में समझाइए।
Explain the Newton's Law of Motion in relation to Sports.
5. खेल प्रशिक्षण भार के घटकों को विस्तार से समझाइए।
Explain the components of training load in detail.
6. लचीलेपन (फ्लेक्सिबिलिटी) को विकसित करने की विधियाँ बताइए।
Explain the methods of developing Flexibility.
7. स्पीड बेरियर क्या है ? इसे तोड़ने की विधि लिखिए।
What do you mean by Speed Barrier ? Explain the method of breaking speed barrier.
8. अपने खेल विशेष के मैदान का सभी मापन सहित चित्र बनाइए।
Draw a neat and clean diagram with all measurements of your specialized game.
9. अपने खेल विशेष के कौशल को नापने वाले परीक्षण को समझाइए।
Explain the skill test of your specialized game.
10. खेल प्रशिक्षण में ओवर लोड के कारण एवम् उसके प्रबन्धन को समझाइए।
Explain the causes and management of over load in sports training.