

B. P. Ed. Semester-IV
EC-401 - Theory of Sports and Games

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/S/25/2819

Max. Marks : 70

Notes : 1. All questions are compulsory.

1. State Newton's laws of motion and explain them with examples. 15

OR

Write the history and development of Kabaddi.

2. Explain the development of components of physical fitness through following training methods: 15

a) Weight training

b) Circuit training.

OR

Write the history and development of yoga.

3. Write aims, principles and characteristics of sports training. 15

OR

What are the types of speed and strength?

4. Write about concept of conditioning and warming up. 15

OR

Write about the strategy and principles of offense and defense.

5. Answer **any ten** questions and write the correct answer in your answer sheet: 1x10

i) In high jump the maximum weight of the cross bar shall be:

a) 2 kg

b) 1.5 kg

c) 2.5 kg

d) 3 kg

ii) Hockey stick must be able to pass through a ring with an interior diameter of

a) 41 mm

b) 51 mm

c) 31 mm

d) 60 mm

iii) The diameter of Kho-Kho pole shall measure between:

a) 9 and 10 cm

b) 7 and 8 cm

c) 10 and 12 cm

d) None of these

iv) Law of acceleration is also known as :

a) Newton's First Law

b) Newton's Second Law

c) Newton's Third Law

d) None of these

- v) To be more stable the center of gravity should be:
- | | |
|------------------|------------------|
| a) Near the base | b) Away the base |
| c) Both of them | d) None of them |
- vi) In the first type of lever the fulcrum is
- | | |
|------------------|------------------|
| a) In the centre | b) At right side |
| c) At left side | d) None of them |
- vii) When an isotonic exercise is performed against resistance the load remains:
- | | |
|-----------------|-----------------|
| a) Constant | b) Variable |
| c) Both of them | d) None of them |
- viii) Which of the following bio-motor abilities is generally considered most difficult to improve?
- | | |
|----------------|--------------|
| a) Flexibility | b) Stability |
| c) Speed | d) Strength |
- ix) As far as fitness is concerned, priority training is a basic form of:
- | | |
|------------------------|--------------------|
| a) Endurance training | b) Speed training |
| c) Relaxation training | d) Weight training |
- x) Tactical training is also a part of:
- | | |
|----------------------|-------------------|
| a) Sports training | b) Speed training |
| c) Strength training | d) None of these |
- xi) Warming up is always:
- | | |
|-----------------|-----------------|
| a) Active | b) Passive |
| c) Both of them | d) None of them |
- xii) Strategy is applied in:
- | | |
|-----------------|-----------------|
| a) Offence | b) Defence |
| c) Both of them | d) None of them |

- 4) त्वरणाचा नियमाला हा म्हणतात:
अ) न्युटनचा पहिला नियम ब) न्युटनचा दूसरा नियम
क) न्युटनचा तिसरा नियम ड) वरीलपैकी कोणताही नाही
- 5) अधिक स्थायित्वसाठी गुरुत्व केन्द्र असल्या पाहिजे:
अ) आधारचा जवळ ब) आधार पासून दूर
क) वरील दोन्ही ड) वरील पैकी कोणतेही नाही
- 6) प्रथम प्रकाराचा उत्तोलक मध्ये आधार असते:
अ) केन्द्रात ब) उजवी कडे
क) डावी कडे ड) वरील पैकी कोणतेही नाही
- 7) जेव्हा आयसोटॉनिक व्यायाम अवरोधाचा विपरित कार्य करतात तेव्हा भार राहतात :
अ) स्थिर ब) चलायमान
क) वरील दोन्ही ड) वरील पैकी कोणतेही नाही
- 8) निम्नपैकी कोणती जैव-गामक योग्यता विकसित करण्यासाठी अत्यंत कठिन मानली जाते:
अ) लवचीकता ब) स्थिरता
क) गति ड) ताकद
- 9) शारीरिक क्षमताच्या संदर्भात प्राथमिक प्रशिक्षणाचा मूल भाग आहे:
अ) दमखम प्रशिक्षण ब) गति प्रशिक्षण
क) आरामदायक प्रशिक्षण ड) भार प्रशिक्षण
- 10) युक्तिपूर्ण प्रशिक्षणालाही हे म्हणतात:
अ) क्रीडा प्रशिक्षण ब) गति प्रशिक्षण
क) ताकद प्रशिक्षण ड) वरील पैकी कोणतेही नाही
- 11) उष्मीकरण सदैव आहे:
अ) क्रियाशील ब) अक्रियाशील
क) वरील दोन्ही ड) वरील पैकी कोणतेही नाही
- 12) रणनीतिचा प्रयोग केल्या जातात:
अ) आक्रमण ब) सुरक्षा
क) वरील दोन्ही ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही

B. P. Ed. Semester-IV
EC-401 - Theory of Sports and Games

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचनाएँ :- 1. सभी प्रश्न अनिवार्य है।

1. न्यूटन के गतिविषयक सिद्धांत को स्पष्ट करते हुए उनका उदाहरणों सहित वर्णन किजिए। 15

अथवा

कबड्डी खेल का इतिहास एवं विकास स्पष्ट किजिए।
 2. निम्नलिखित प्रशिक्षण पद्धति की सहायता से शारीरिक क्षमता के घटकों के विकास को समझाइए: 15

अ) भार प्रशिक्षण (Weight training)

ब) सर्किट प्रशिक्षण (Circuit training)

अथवा

योग के इतिहास एवं विकास का विस्तृत विवरण दीजिए।
 3. क्रिडा प्रशिक्षण के उद्देश्य, विशेषतायें व सिद्धांत लिखिए। 15

अथवा

गति एवं शक्ति के प्रकार को सविस्तार स्पष्ट किजिए।
 4. वातानुकूलन व व्यायाम की संकल्पना स्पष्ट किजिए। 15

अथवा

अपराध तथा संरक्षण के सिद्धांत व उद्देश्यों को लिखिए।
 5. किन्हीं दस प्रश्नों का उत्तर दीजिए तथा सही उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए: 1x10
 - 1) ऊँची-कूद के कॉस-बार का अधिकतम भार होना चाहिये:

अ) 2 किलो	ब) 1.5 किलो
क) 2.5 किलो	ड) 3 किलो
 - 2) हॉकी स्टिक को एक ऐसे रिंग से गुजरना चाहिये जिसका आंतरिक व्यास होता है:

अ) 41 मि. मी.	ब) 51 मि. मी.
क) 31 मि. मी.	ड) 60 मि. मी.
 - 3) खो-खो पोल के व्यास का मापन होना चाहिये:

अ) 9 तथा 10 सेमी	ब) 7 तथा 8 सेमी
क) 10 तथा 12 सेमी	ड) उपरोक्त कोई नहीं

- 4) त्वरण के नियम को कहा जाता है:
अ) न्यूटन का पहला नियम ब) न्यूटन का दूसरा नियम
क) न्यूटन का तीसरा नियम ड) उपरोक्त में से कोई नहीं
- 5) अधिक स्थायित्वता के लिए गुरुत्व केन्द्र होना चाहिये:
अ) आधार के समीप ब) आधार से दूर
क) उपरोक्त दोनों ड) उपरोक्त में से कोई नहीं
- 6) प्रथम प्रकार के उत्तोलक में आधार होता है:
अ) केन्द्र में ब) दाई ओर
क) बाई ओर ड) उपरोक्त में से नहीं
- 7) जब आयसोटॉनिक व्यायाम, अवरोध के विपरीत कार्य करता है भार हमेशा रहेगा:
अ) स्थिर ब) चलायमान
क) उपरोक्त दोनों ड) उपरोक्त में से कोई नहीं
- 8) निम्नलिखित में कौन-सी जैव-गामक योग्यता विकसित करने हेतु अत्यंत कठिन मानी जाती है?
अ) लचीलापन ब) स्थिरता
क) गति ड) ताकद
- 9) शारीरिक क्षमता के संदर्भ में प्राथमिक प्रशिक्षण यह मूलतः भाग है:
अ) दमखम प्रशिक्षण ब) गति प्रशिक्षण
क) अरामदायक प्रशिक्षण ड) भार प्रशिक्षण
- 10) युक्तिपूर्ण प्रशिक्षण को यह कहा जाता है:
अ) क्रीडा प्रशिक्षण ब) गति प्रशिक्षण
क) ताकत प्रशिक्षण ड) उपरोक्त में से कोई नहीं
- 11) उष्मीकरण हमेशा है:
अ) क्रियाशील ब) अक्रियाशील
क) उपरोक्त दोनों ड) उपरोक्त में से कोई नहीं
- 12) रणनीति का प्रयोग किया जाता है:
अ) आक्रमण ब) सुरक्षा
क) उपरोक्त दोनों ड) उपरोक्त में से कोई नहीं
