

B.P.Ed. Semester-IV
EC401 - Theory of Sports and Games

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/S/24/2819

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) 2kg

b) 1.5kg

c) 2.5 kg

d) 3kg

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

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.

1. न्यूटनच्या गतिविषयक सिध्दांतात्वा स्पष्ट करून त्यांना उदाहरणासहित वर्णन करा. 15
किंवा
कबड्डी खेळाचे इतिहास आणि विकासात्वा स्पष्ट करा.
 2. खालीलपैकी प्रशिक्षण पध्दतीच्या मदतीने शारीरिक फिटनेस घटकाचा विकास समजवून सांगा. 15
अ) वेट ट्रेनिंग
ब) सर्किट ट्रेनिंग
किंवा
योगचा इतिहास आणि विकासाचे विस्तृत विवरण करा.
 3. क्रिडा प्रशिक्षणाचे उद्देश्य, वैशिष्ट्ये व तत्वे लिहा. 15
किंवा
वेग आणि शक्तीचे प्रकार सविस्तर स्पष्ट करा.
 4. वातानुकूलन आणि व्यायामाच्या संकल्पना स्पष्ट करा. 15
किंवा
अपराध आणि संरक्षणाचे सिध्दांत आणि उद्देश्य लिहा.
 5. **कोणत्याही दहा** प्रश्नांना सोडवा आणि अचूक उत्तर आपली उत्तर-पुस्तिकात लिहा: 1x10
 - 1) ऊँच उडीचा कॉसबारचा अधिकतम भार आहे
अ) 2 किलो ब) 1.5 किलो
क) 2.5 किलो ड) 3 किलो
 - 2) हॉकी स्टिक असा एक रिंगणात गुजरला पाहिजे ज्याचा आंतरिक व्यास होतो:
अ) 41 मि.मी. ब) 51 मि. मी.
क) 31 मि.मी. ड) 60 मि.मी.
 - 3) खो-खो पोलाचा व्यासचा मापन असल्या पाहिजे:
अ) 9 ते 10 सेमी ब) 7 ते 8 सेमी
क) 10 ते 12 सेमी ड) वरिलपैकी कोणतेही नाही

- 4) त्वरणाचा नियमाला हा म्हणतात:
अ) न्युटनचा पहिला नियम ब) न्युटनचा दूसरा नियम
क) न्युटनचा तीसरा नियम ड) वरिलपैकी कोणताही नाही
- 5) अधिक स्थायित्वसाठी गुरुत्व केन्द्र असल्या पाहिजे:
अ) आधारचा जवळ ब) आधार पासून दूर
क) वरिल दोन्ही ड) वरिल पैकी कोणतेही नाही
- 6) प्रथम प्रकाराचा उत्तोलक मध्ये आधार असते:
अ) केन्द्रात ब) उजवी कडे
क) डावी कडे ड) वरिलपैकी कोणतेही नाही
- 7) जेव्हा आयसोटॉनिक व्यायाम अवरोधाचा विपरित कार्य करतात तेव्हा भार राहतात आस्थिर:
अ) स्थिर ब) चलायमान
क) वरिल दोन्ही ड) वरिलपैकी कोणतेही नाही
- 8) निम्नपैकी कोणती जैव-गामक योग्यता विकसित करण्यासाठी अत्यंत कठिन आजला 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 हा म्हणतात:
अ) क्रीडा प्रशिक्षण ब) गति प्रशिक्षण
क) ताकद प्रशिक्षण ड) वरिलपैकी कोणतेही नाही
- 11) उष्मीकरण सदैव आहे:
अ) क्रियाशील ब) अक्रियाशील
क) वरिल दोन्ही ड) वरिलपैकी कोणतेही नाही
- 12) रणनीतिचा प्रयोग केल्या जातात:
अ) आक्रमण ब) सुरक्षा
क) वरिल दोन्ही ड) वरिलपैकी कोणतेही नाही

- 4) त्वरण के नियम को कहा जाता है:
अ) न्यूटन का पहिला 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 कोई 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) आरामदायक प्रशिक्षण ड) भार प्रशिक्षण
- 10) युक्तिपूर्ण प्रशिक्षण को यह कहा जाता है:
अ) क्रीडा प्रशिक्षण ब) गति प्रशिक्षण
क) ताकद 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
