KBJ-6166

B. A. B.Ed./B.Sc. B.Ed. - IV Year Examination - 2025

PAPER – XXVII

Physical Education & Yoga

Time Allowed : **Three Hours**

Max. Marks : **80**

*Note : This question paper contains **three** sections as under :*

Section-A **खण्ड – अ** ***Max. Marks-10***

*This section contains **one** compulsory question with **10** parts, answer of each part should not exceed **20** words. All questions carry equal marks.*

*इस खण्ड में एक अनिवार्य प्रश्न है, जिसमें **10** लघु प्रश्न हैं। प्रत्येक लघु प्रश्न का उत्तर **20** शब्दों से अधिक न हो। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।*

Section-B **खण्ड – ब** ***Max. Marks-40***

*This section contains **10** questions. Attempt **05** questions in all, selecting **one** question from each unit. Answer of each part should not exceed **250** words. All questions carry equal marks.*

*इस खण्ड में **10** प्रश्न हैं। प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न का चयन करते हुये कुल **05** प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **250** शब्दों से अधिक न हो। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।*

Section-C **खण्ड – स** ***Max. Marks-30***

*This section contains **04** questions (questions may have sub-divisions). This section will cover all units but not more than **one** question from each unit. Attempt **02** questions in all. Answer of each question should not exceed **500** words. All questions carry equal marks.*

*इस खण्ड में **04** प्रश्न हैं, प्रश्न के भाग हो सकते है। इस खण्ड में एक इकाई से अधिकतम एक प्रश्न करना होगा। कुल **02** प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **500** शब्दों से अधिक न हो। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।*

https://pyqlet.com

SECTION - A

खण्ड – अ

1 (i) List two objectives of Physical Education.
शारीरिक शिक्षा के दो उद्देश्य बताइए।
1

(ii) Name one allied area in Physical Education.
शारीरिक शिक्षा में एक संबंधित क्षेत्र का नाम बताइए।
1

(iii) Why is Physical education important at the secondary level ?
माध्यमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा क्यों महत्त्वपूर्ण है ?
1

(iv) Name two training methods for developing motor fitness.
मोटर फिटनेस को विकसित करने के दो प्रशिक्षण विधियों का नाम बताइए।
1

(v) What is one factor affecting Physical fitness ?
शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाला एक कारक क्या है ?
1

(vi) What is endurance ?
सहनशक्ति क्या हैं ?
1

(vii) What is ASHTANG Yoga ?
अंष्टाग योग क्या हैं ?
1

(viii) List two benefits of pranayama.
प्राणायाम के दो लाभ बताइए।
1

(ix) Name two symptom of stress.
तनाव के दो लक्षण बताइए।
1

(x) How can Yoga promote intelligence?
योग बुद्धिमत्ता को कैसे बढ़ावा दे सकता है ?
1

https://pyqlele.com

SECTION - B

खण्ड – ब

UNIT - I / इकाई – I

2 Explain the scope of physical education in secondary and senior secondary levels.
माध्यमिक और उच्चत्तर माध्यमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र समझाइये। **8**

3 Discuss the main objectives of physical education and their significance.
शारीरिक शिक्षा के मुख्य उद्देश्यों और उनके महत्व पर चर्चा कीजिए। **8**

UNIT - II / इकाई – II

4 Describe the continuous training method and its benefits for Physical fitness.
निरंतर परीक्षण विधि और इसके शारीरिक फिटनेस के लिए लाभों का वर्णन कीजिए। **8**

5 Compare and contrast circuit training and fortlek training methods.
सर्किट परीक्षण और फार्टलेक परीक्षण विधियों की तुलना और विरोधाभास कीजिए। **8**

UNIT - III / इकाई – III

6 Apply the benefits of physical fitness to daily student activities.
दैनिक छात्र गतिविधियों में शारीरिक फिटनेस के लाभ कैसे लागू किये जा सकते हैं? समझाइये। **8**

7 Explain the different types of Physical fitness.
शारीरिक फिटनेस के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए। **8**

UNIT - IV / इकाई – IV

8 Analyze the impact of yoga on student's physical and mental health.
छात्रों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का विश्लेषण कीजिए। **8**

9 Evaluate the role of meditation in enhancing student focus and performance.
छात्र की एकाग्रता और प्रदर्शन को बढ़ाने में ध्यान की भूमिका का मूल्यांकन कीजिए। **8**

https://www.uokonline.com

UNIT - V / इकाई – V

10 Discuss how Yoga can be integrated into primary, secondary and higher education classroom to promote creativity.

प्राथमिक, माध्यमिक और उच्च शिक्षा कक्षाओं में रचनात्मकता को बढ़ावा देने के लिए योग को कैसे एकीकृत किया जा सकता है, इस पर चर्चा कीजिए।

8

11 Discuss the role of Yoga in managing depression.

अवसाद के प्रबंधन में योग की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

8

SECTION - C

खण्ड – स

12 Analyze the importance and role of physical education in modern education system.

आधुनिक शिक्षा प्रणालियों में शारीरिक शिक्षा के महत्व और भूमिका का विश्लेषण कीजिए।

15

13 Create a comprehensive physical fitness programme for high school students, addressing various factors and types.

विभिन्न कारको और प्रकारों को ध्यान में रखते हुए उच्च विद्यालय के छात्रों के लिए एक व्यापक शारीरिक फिटनेस कार्यक्रम बनाइये।

15

14 Evaluate the role of yoga in enhancing physical and psychological well being among students. Include the significance of Yogasana, Pranayam and Shuddhikriya.

छात्रों में शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में योग की भूमिका का मूल्यांकन कीजिए। इसमें योगासनो, प्राणायाम और शुद्धिक्रिया के महत्व को शामिल करें।

15

15 How yoga can help to manage the complication in life caused by stress ? Explain.

जीवन में तनाव के कारण होने वाली जटिलताओं का योग कैसे प्रबंधन कर सकता है ? समझाइये।

15
